



مجلة

# ألوان

دكان العجائب  
أعمال الناشر

في جعبتي حكاية  
الدجاجة الذهبية

مذكرات شام وهمام  
مزرعة العسل

من قصص الوحيين  
تحويل القبلة

مدن ومعالم  
معالم عريقة  
من دمشق الأنيقة

ألوان - مجلة دورية للأطفال تصدر عن جمعية حياة - العدد ٤٣ - ذي الحجة ١٤٤٥ هـ - يونيو ٢٠٢٤ م



# مزرعة العسل



لأن فيها يتم تربية النحل والعناية به حتى يُنتج العسل، وهذه العملية تشبه الزراعة والعناية بالمحاصيل حتى تُنتج وتُثمر



لدي سؤال، لماذا تسمى مزرعة النحل يا أستاذ؟



الأسبوع القادم سنذهب في رحلة إلى مزرعة النحل، لتتعرف عن قرب على عالم النحل وآلية قطف العسل.. مستعدون؟

طبعاً يا أستاذ!

بعد أسبوع..



سندخل الآن للمزرعة، تذكروا أن علينا اتباع إرشادات العم مسعود أثناء تجولنا في المزرعة.. اتفقنا؟



لا تقلق يا أحمد.. هناك بذلة مخصصة يرتديها كل من أراد دخول المزرعة.



وكيف يمكننا أن نحمي أنفسنا من لسعات النحل هناك؟



إنني متشوق لرؤية كيف يُصنع العسل



اتفقنا يا أستاذ..







## أسماء بنت أبي بكر الصديق ذات النطاقين

إعداد: معاوية الجندي

على الرغم من ذلك لم تخبره بشيء. ومن تصرّفها الحسن أنّ جدّها أبا قحافة - وكان وقتها لم يُسلم بعد - دخل عليهم أثناء هجرة أبيها، فسألها إن كان أبوها ترك لهم شيئاً من الأموال في غيابه، فجمعت بعض الحصى ووضعتها في المكان الذي يضعون فيه المال وغطته بثوب، ثم أمسكت يد جدّها - وكان ضريراً لا يرى - ووضعتها فوق الثوب، وقالت له إنّ أباه ترك لهم الكثير من النقود، فاطمأنّ جدّها وهدأت نفسه.

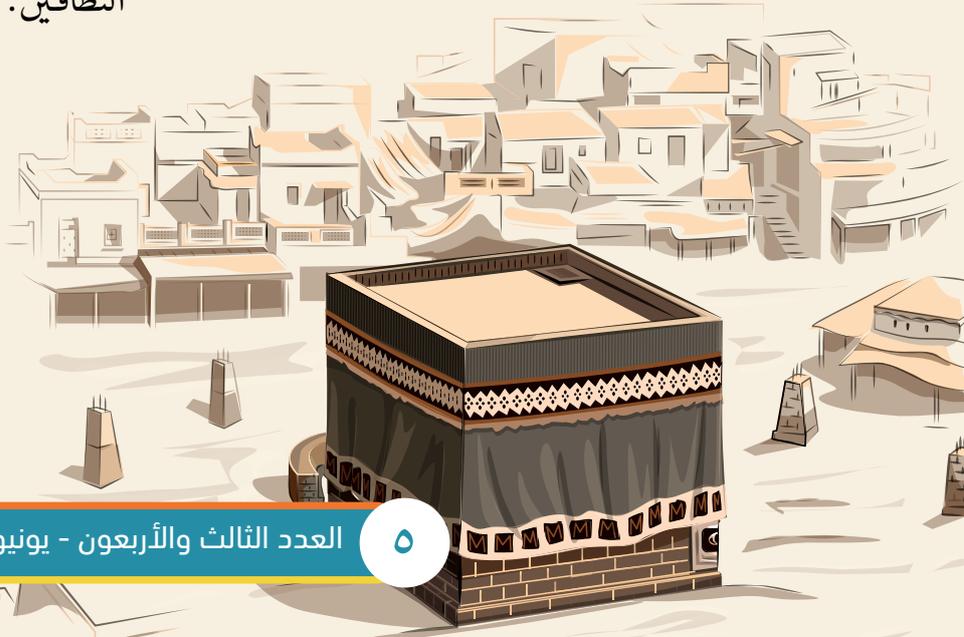
لُقِّبَت أسماء بذاتِ النطاقين، ولهذا اللقب حكاية مُرتبطة بقصة الهجرة النبوية، ففي بداية رحلة الهجرة أقام الرسول ﷺ وصاحبه الصديق رضي الله عنه في غار ثور، وكانت مسؤوليّة أسماء رضي الله عنها أن تحضر لهما الطعام والشراب دون أن ينتبه لها كفار قريش، وبعد أن جهزت لهما الطعام والشراب شقّت نطاقها شقّين، ووضعت السّفرة في أحدهما وربطت الثاني على وسطها، فلما جاءت إلى النبي ﷺ دعا لها أن يدها الله بنطاقها هذا نطاقين في الجنة، فلُقِّبَت بذاتِ النطاقين.

عاشت أسماء طويلاً حتى بلغ عمُرُها مائة عام، ولم يسقط لها سنٌّ ولا ضمير، وكانت بكامل عقلها وذاكرتها، وتوفيت عام ٧٣ للهجرة، رضي الله عنها وأرضاها.

صحايبّة جليّة، حفظ الله اسمها مع قصة الهجرة النبوية، وذكر التاريخ حُسنَ تصرّفها وقوة شخصيتها في الأوقات المختلفة من حياتها. تُمثّل مواقفها دروساً في تحمل المسؤولية، والعناية بالأسرة، ومجاهدة الباطل بثبات، مع البذل والتضحية في سبيل الله.

كانت أسماء من أوائل الذين دخلوا في الإسلام، فكان ترتيبها السابعة عشرة من بين المسلمين ذكوراً وإناثاً. وهي ذات مكانة اجتماعية عالية في الإسلام، فأبوها هو الصديق خليفة رسول الله ﷺ، وأختها أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها، وزوجها الزبير بن العوّام رضي الله عنه حواريّ رسول الله ﷺ، وابنها عبدالله ابن الزبير أول مولود للمسلمين في المدينة بعد الهجرة.

كانت ذات شخصية قوية وتصرّف حسن، ومن أشهر القصص التي تدلنا على ذلك أنّ جماعة من قريش فيهم أبو جهل جاؤوا إلى بيت أبيها بعد أن هاجر مع رسول الله ﷺ، فسألها أبو جهل عن مكان أبيها فأخبرته أنها لا تعلم، فاعتأظ ولطمها على خدها لطمّة قوية أوقعت قزطها، لكنها



# الدجاجة الذهبية









## من قصص الوحيين

### تحويل القبلة

إعداد: منار دلوان

وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ۖ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا  
وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ۚ، وقد كانت أول صلاة صلاها رسول  
الله ﷺ وصحابته تجاه الكعبة هي صلاة العصر، لكن لم  
يصل الخبر للمسلمين في مسجد قُباء إلا في صلاة الصبح  
من اليوم التالي، فعن ابن عمر رضي الله عنه قال: "بينما  
الناس بقباء في صلاة الصبح إذ جاءهم آت، فقال: إن  
رسول الله ﷺ قد أنزل عليه الليلة قرآن، وقد أمر أن  
يستقبل الكعبة، فاستقبلوها، وكانت وجوههم إلى الشام  
فاستداروا إلى الكعبة".

كان هذا الأمر اختبارًا وامتحانًا للناس، من يمثل منهم  
أمر الله ورسوله ومن يعارض، وقد قلق البعض على  
إخوانهم الذين ماتوا قبل تحويل القبلة وبدأوا يتساءلون  
هل قبلت صلواتهم الماضية؟ فأنزل الله تعالى: ﴿وَمَا كَانَ  
اللَّهُ لِيُضِيعَ إِيمَانَكُمْ﴾.

وهكذا أصبحت الكعبة الشريفة قبلة المسلمين إلى يوم  
القيامة، نتوجه بالصلاة نحوها ولو كنا في أنحاء العالم  
امتثالاً لأمر الله سبحانه وتعالى.

أحبابي كلامنا اليوم عن حدثٍ عظيم في عهد رسول الله  
ﷺ، جاء الأمر فيه من السماء تحقيقاً لأمنية رسول الله  
ﷺ التي لطالما ظلت تُراوده.

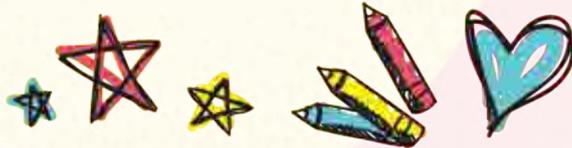
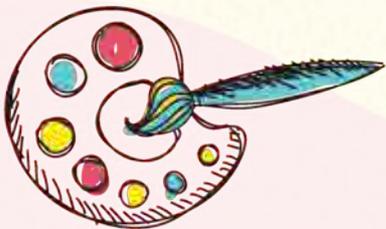
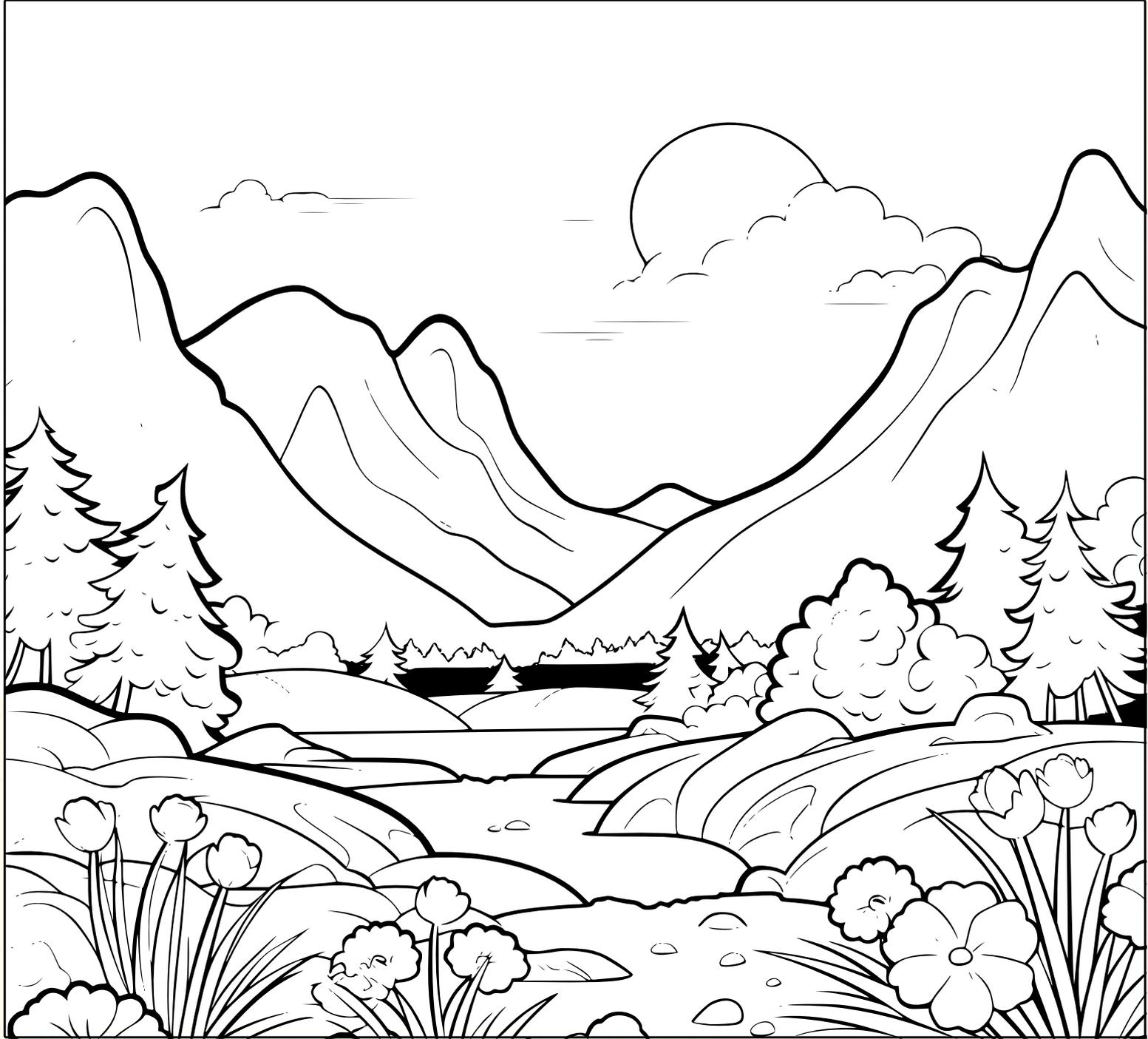
حين فرضت الصلاة كانت قبلة المسلمين بيت المقدس  
وهو قبلة أبينا إبراهيم عليه السلام، وكان رسول الله ﷺ  
يصلي وهو بمكة نحو بيت المقدس والكعبة بين يديه،  
وذلك من شدة حُبِّه للكعبة. ولما هاجر رسول الله ﷺ  
وأصحابه إلى المدينة حالت المسافات بينه وبين الكعبة،  
وعلى الرغم من حُزنه الشديد امتثل أمر الله عز وجل في  
القبلة، وكان يرفع رأسه للسماء ويُخفّضه أملاً في إجابة  
دعوته، قال تعالى في ذلك: ﴿قَدْ نَرَى تَقَلُّبَ وَجْهِكَ  
فِي السَّمَاءِ﴾.

مرت ستة عشر شهراً والمسلمون يصلون باتجاه بيت  
المقدس والرسول ينتظر إجابة دعوته من رب السماء،  
فجاءه جبريل عليه السلام ليرفّق البشرى بالتوجه إلى  
الكعبة، قال تعالى: ﴿فَلَنُوَلِّينَاكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا ۗ فَوَلِّ





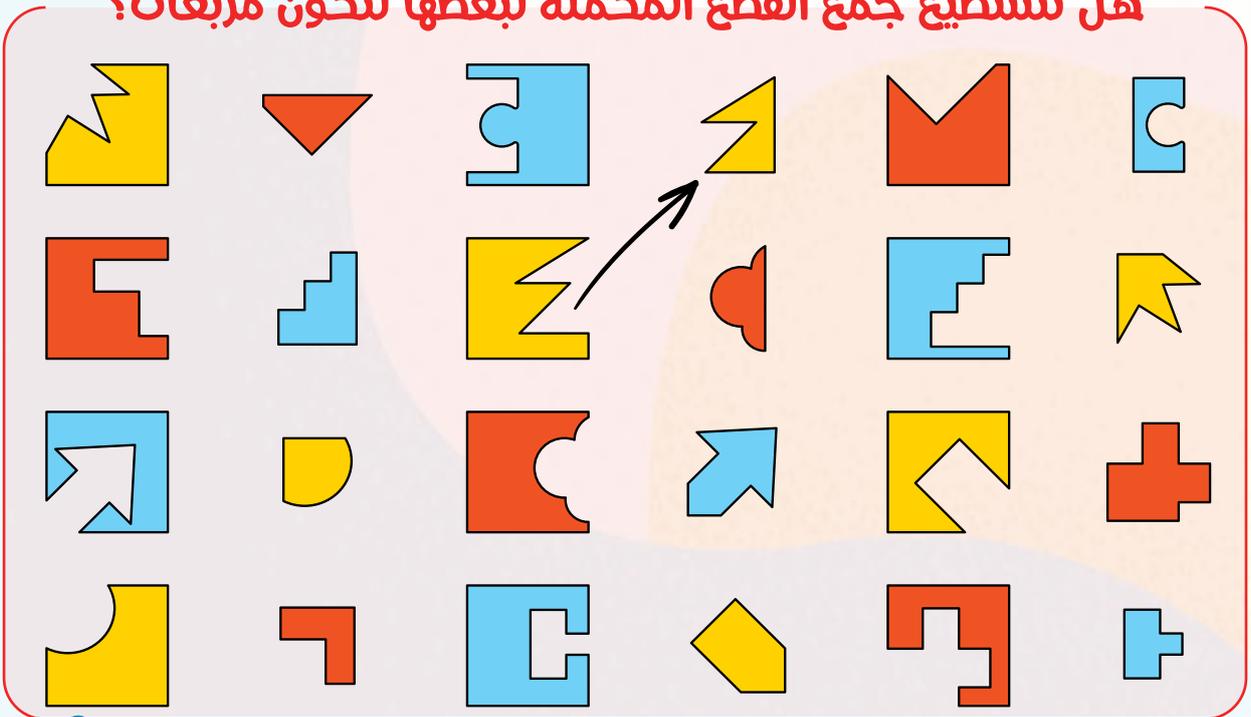
أطلق لنفسك العنان ولون هذه الصورة



أي الطرق توصل الكرة إلى الهدف؟



هل تستطيع جمع القطع المكملة لبعضها لتكون مربعات؟





إعداد: يسرى الكردي

كائنٌ وما أعجبنى من كائنٍ  
أذرعٍ عديدةٍ وفي المحيط ساكن  
تأخذون مني مدادَ أقلامكم  
أعدُّ به لأعدائي الكمائن

فمن أكون يا أهل الخير والمحاسن؟

## الأخطبوط

نعم أنا الأخطبوط! جهزوا مجساتكم  
وتعالوا معي لنبحر في عالمي الجميل!

كائنٌ بحري ينتمي إلى مجموعة الرخويات، له  
ثمانية أذرع فيها مَمَصَّات بسيطة، رأسه ضخم،  
وجسمه لا يحتوي هيكلًا عظميًا، فهو لا  
يشتكي وجع الظهر أو المفاصل مثلنا..



للأخطبوط ثلاثة قلوب ويتسع  
لمحبة الكثيرين 😊  
اثنان يضخان الدم إلى الخياشيم،  
في حين يضخ الثالث الدم إلى  
باقي الجسم.

يعتقد البشر المصابون بجنون العظمة  
أن دماءهم زرقاء، والحقيقة أن دماءهم مهما تكبروا تبقى  
حمراء لاحتوائها على عنصر الحديد، لكن دم الأخطبوط  
-بقدره الله- يحتوي على بروتين الهيموسيانين الغني  
بالنحاس، وهذا ما يعطي دمه اللون الأزرق، فهو مختلف  
حقيقةً عن باقي الكائنات.

معلومات مذهشة عن الأخطبوط

### عمره وحياته

يعيش الأخطبوط من ستة أشهر إلى أربع سنوات، ويُعتبر  
قصير العمر مقارنة بغيره، ويقترب الأخطبوط من لقاء حتفه  
بعد الزواج، لكن ما السبب؟



## الدفاع عن نفسه



للأخطبوط عدة استراتيجيات لحماية نفسه من أعدائه من أسماك القرش والكائنات المفترسة، منها:

### ١- الحبر

عند الشعور بالخطر ينفث الأخطبوط كمية من الحبر من كيس موجود قرب جهازه الهضمي، فيخلق سحابة سوداء تُربك عدوه إلى أن يتمكن من الاختباء أو الهرب، وحبره يُضعف حاسة الشم والذوق عند المفترس مما يزيد من إرباكه.

### ٢- تمويه لونه

يُمكن للأخطبوط تغيير لون جلده إلى عدة ألوان مختلفة ليُصبح مائلًا للون الوسط الذي يوجد فيه خلال أقل من ثانية، وذلك بفضل عشرات الآلاف من الخلايا الحاملة للصبغ التي تُغطّي جلده، وهذا يذكرنا بالحرباء، عودوا للمقال في الأعداد السابقة وراجعوا معلوماتكم عنها.

تتكاثر الأخطبوطات بالبيوض، وتبلغ فترة حمل الأنثى عشرة أشهر، وتضع فيها حوالي ٢٠٠ ألف بيضة في عشٍ مناسب، وتبقى الأم الحنون تحرسها وتتوقف عن التَغْدِي، وتحميها من الاختناقات وتنظفها بأطراف أذرعها. تستمر عملية حضانة

البيوض حوالي ١١ أسبوعًا، تتعرض الأم فيها للموت عقب هذه الفترة نظرًا لعدم حصولها على أية تغذية، لكنها تترك وراءها آلاف الأخطبوطات الأخرى التي تفقس يتيمة الأم بمجرد خروجها من البيوض ورؤية نور الحياة! هكذا هي الأم دومًا، تهب أعلى ما تملك لأبنائها.



## قدراته العقلية



تعد الأخطبوطات من أذكى الحيوانات اللافقارية، وتستطيع فتح القوارير الموجودة في المحيط لتُخرج ما في داخلها، كما يمكنها استعمال بعض الأدوات الحادة لفتح الأصداف والحصول على الطعام الموجود فيها.

## قدراته الحركية



يستمتع الأخطبوط بالتَّجُول في قاع المحيط، لكن يتوقف تدفق الدم إلى أعضائه عندما يسبح، فالسباحة ترهق الأخطبوط، إلا أنه لا يهتم لذلك بما أنه سيموت قريبًا في جميع الأحوال!

وفي ختام مقالنا الشائق هذا لا يسعنا سوى تسبيح الخالق الذي أدهش العقول وأمتع الأنظار بعجيب صنعه. زاكم مجددًا في العدد القادم إن شاء الله مع مخلوق بديع من مخلوقات الله سبحانه وتعالى.



# الاعراب ربك

## البرزخ

إعداد منار علوش

سوف نصطحبكم اليوم في رحلة ممتعة من رحلات التأمل والتفكير، نتدبر فيها في بعض آيات الله ومعجزاته سبحانه وتعالى، ونغوص في ملكوته لنرى أشياء مذهلة. لا بد أنكم ذهبتُم يوماً إلى البحر، وجلستم تتأملون سعته ومياهه الزرقاء وأمواجه المتلاطمة، واليوم سنذهب معاً في رحلة إلى بحار العالم نتأمل فيها ظاهرة مائية مذهلة من صنع الله الذي أبدع كل شيء خلقه. يقول الله تعالى في آية من سورة الرحمن تتحدث عن البحر وعن تلك الظاهرة: ﴿مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيَانِ \* بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ لَّا يَبْغِيَانِ﴾، وقال أيضاً في سورة الفرقان: ﴿وَهُوَ الَّذِي مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَجَعَلَ بَيْنَهُمَا بَرْزَخًا وَحِجْرًا مَّحْجُورًا﴾.



## فما هو البرزخ؟ وما معناه؟ وكيف يلتقي الماء العذب والماء المالح وأين؟ وهل يختلطان؟

البرزخ يعني الحاجز، ويعني في الآيات السابقة الحاجز الذي يكون بين المياه العذبة وهي مياه الأنهار والبحيرات، وبين المياه المالحة التي هي مياه البحار.

ومعنى قوله تعالى حجراً محجوراً أي مانعاً أن يصل أحد هذين النوعين للآخر، والمقصود بالبحرين المياه العذبة والمياه المالحة، ولكل مصدره.

وقد وصفهما الله عز وجل أنهما عند نقطة الالتقاء لا يغيان، أي لا يفيض هذا على ذلك، بل يبقيان منفصلين على الرغم من التقائهما، وهذا بقدره الله عز وجل وعظيم سلطانه، فلا يغير أحدهما الآخر.

ولنقم بتجربة تبين لنا هذه المعجزة: تخيلوا معي أننا أتينا بإبريق ووضعنا فيه ماء إلى منتصفه تقريباً، ثم أذبنا في هذا الماء ملعقة ملح فأصبح مالحاً، ثم أضفنا إلى هذا الماء المالح ماءً عذباً، هل يبقى كل نوع من الماء على حاله وصفته دون أن يختلط بالآخر؟

مستحيل! من المؤكد سيختلط الماء العذب بالماء المالح في الإبريق، ويطغى المالح على العذب ويغير صفته، لأننا نحن البشر لا نملك قدرة الله، أما عندما تلتقي مياه الأنهار بمياه البحر فإنه بتشكّل حاجز شفاف يفصل بينهما، ويبقى كل ماء على صفته وماهيته، ولا يطغى نوع على الآخر، وبل قد أثبت العلم أكثر من ذلك وأغرب، حيث اكتشفوا أنه لا توجد قطرة ماء في العالم تشبه قطرة أخرى تماماً!

وقد التقطت الأقمار الصناعية صوراً لجميع البحار على الكرة الأرضية وبينت بوضوح وجود حواجز مائية بين هذه البحار تشكل جدراناً منيعة تفصل بينها.

عالم البحر واسع مليء بالأسرار والعجائب، لكننا تناولنا اليوم أشهر ظاهرة في البحر ذكرت في القرآن، وما علينا إلا أن نبحث ونتفكر فيها، فحين نبحر في بديع صنعه سبحانه وتعالى تدهشنا دقة خلقه وإتقانه لما في هذا الكون الفسيح.

## سبحانك ربي ما أعظمك!

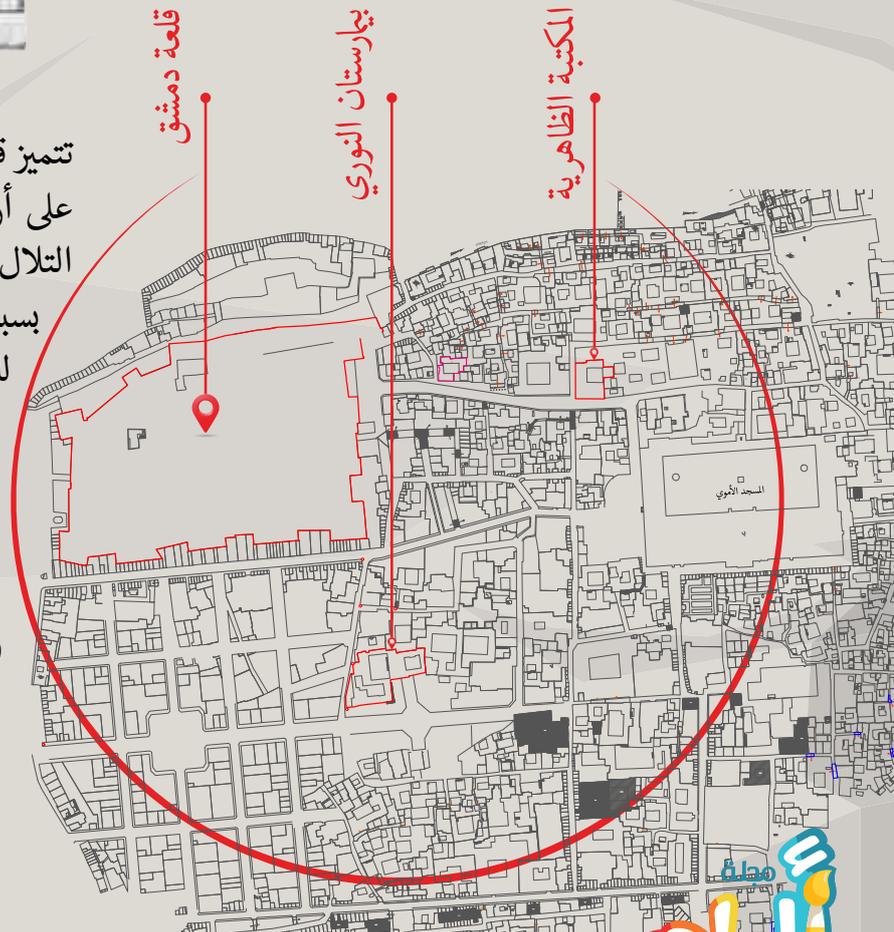
إعداد معاوية الجندي



مرحبًا يا أحبة، اليوم سنتابع رحلتنا في مدينة دمشق لتتعرف بعض المعالم الأثرية الجميلة فيها، وسنبداً من قلعة دمشق.

تقع قلعة دمشق يا أصدقائي في الزاوية الشمالية الغربية لمدينة دمشق القديم، وقد أنشأ السلاجقة هذه القلعة ثم بعد ذلك طوّرها وحسّن بناءها الأمراء الزنكيون، ومن بعدهم الأيوبيون. تهدّم جزء من القلعة أثناء هجوم المغول على دمشق، ولما انتصر المماليك بقيادة الظاهر بيبرس على المغول بدأوا العمل على ترميمها وإصلاح ما تضرر منها، كما زادوا تحصينها من الخارج، حيث حفروا حولها خندقاً بعرض ٢٠ متراً وعمق ٦ أمتار حتى تصعب مهاجمتها. وفي أثناء الخلافة العثمانية فقدت القلعة أهميتها العسكرية بسبب تطوّر الأسلحة النارية، وبعد أن احتل الفرنسيون دمشق حولوها إلى ثكنة عسكرية وسجن للثوار.

تتميز قلعة دمشق عن معظم القلاع في سورية بكونها بُنيت على أرضٍ مُنبسطة على مستوى سطح الأرض، لا على التلال والجبال. وبُنيت القلعة على شكل شبه مستطيل بسبب طبيعة الأرض، ويوجد ممر مسقوف وفوقه ممر للحراسة في كامل محيطها، كما يوجد في سور القلعة ١٢ برجاً، فيها شُرُفات وفتحات ضيقة تسمح للمدافعين بأن يرموا السهام دون أن تصيبهم سهام الأعداء. وقد أضاف الحكام والأمراء أبنية مدنية مثل القصور والقاعات الفاخرة، بالإضافة إلى المباني الخدمية والسكنية والإدارية.



## المكان الآخر الذي سنتحدث عنه يا أصدقائي هو المكتبة الظاهرية..

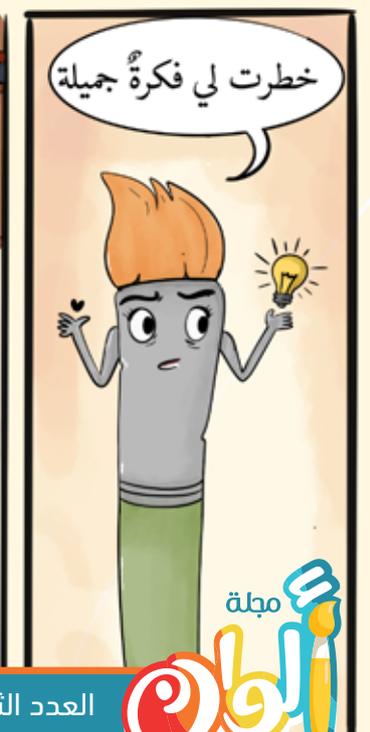
تُعَدُّ المكتبة الظاهرية من أقدم المكتبات وأغرقها في سورية، وهي من المكتبات المهمة في العالم الإسلامي. أنشئت في حي باب البريد في مدينة دمشق القديمة قبالة المدرسة العادلية الكبرى سنة ٦٧٦هـ الموافقة ١٢٧٧م، وأسَّسها الملك المملوكي السعيد ناصر الدين لتكون في البداية مدرسة إسمها "المدرسة الظاهرية"، نسبة لوالده الظاهر بيبرس. وفي سنة ١٢٩٦هـ الموافقة ١٨٧٩م تحوَّلت المدرسة والأرض الخاصة بها إلى مكتبة، وأشرف على عملها الشيخ طاهر الجزائري بتكليف من الوالي مدحت باشا. ضُمَّت المكتبة الظاهرية آلاف الكتب والكثير من المخطوطات النادرة، والتي يعود تاريخ بعضها لأكثر من ألف عام، حيث وهب الكثير من علماء المسلمين كُتُبهم لها ولطلابها، كما جُمِعت فيها المخطوطات من عشر مكتبات خاصة، وتضمُّ المكتبة قاعات للقراء والباحثين ومستودعات للكتب.

ونختم الرحلة يا أصدقائي بزيارة إحدى المعالم القديمة المهمة والشهيرة،

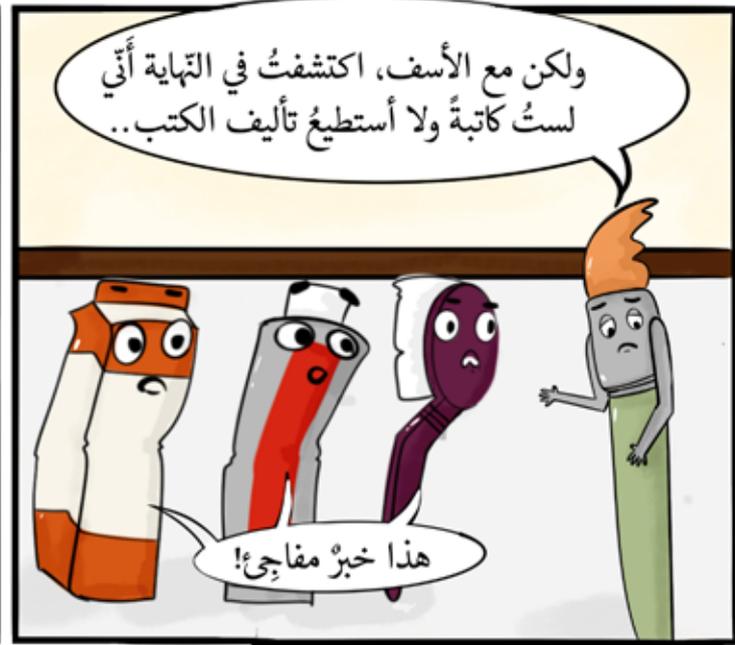
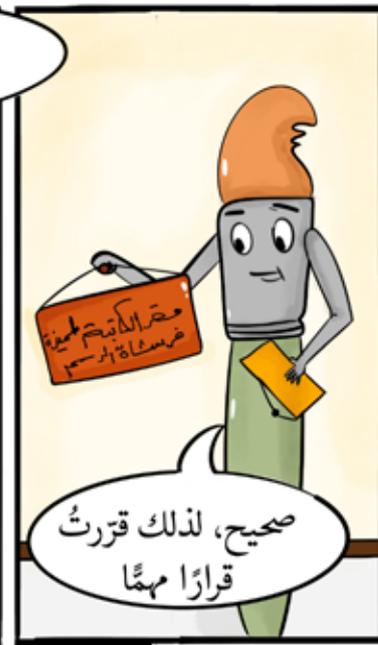
## وهي البيمارستان النوري..

يقع البيمارستان النوري في قلب مدينة دمشق القديمة جنوب غرب الجامع الأموي، بناه الملك العادل نور الدين زنكي، وخصصه مشفى للفقراء والمساكين، ثم تحول ليصبح واحدًا من أشهر المشافي في البلاد، وقد تعلَّم فيه كبار الأطباء مثل ابن سينا والزُّهْرَاوِي. كان البيمارستان النوري يتَّسع لألف وثلاثمئة سرير، وكان يؤدي وظيفة إضافية مهمَّة وهي تدريس الطلاب وإعدادهم ليكونوا أطباء، وقد عمِل فيه أشهرُ الأطباء المسلمين، ومنهم ابن النفيس، وكان المرضى يتلقون الدواء والغذاء والكساء مجانًا حتى يتأثلوا للشفاء.

هكذا تنتهي رحلتنا في دمشق يا أصدقائي، ونلتقي في مدينة أخرى ومعالم مختلفة في المرة القادمة إن شاء الله تعالى، إلى اللقاء يا أصدقاء.









## قيل: "الخط الحسن يزيد الحق وضوحاً"

الخط الجميل هو لسان اليد، وهو موهبة من الله لبعض الناس وتُتمى بالتدريب والممارسة، والخط الجميل يجذب القارئ لقراءة المكتوب.

أصدقاءنا الرائعين..

نعود لكم من جديد في مسابقة بقلمي للخط، والمطلوب محاكاة الأبيات المذكورة بخط النسخ والقلم العادي.

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مَعًا فِي فِي جَسَدِهِ آمِنًا فِي سِرِّهِ  
عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِزَّتْ لَهُ الدُّنْيَا  
حديث رواه ابن ماجة وصنّه الترمذي وصححه ابن مبان

### شروط المسابقة وبنود التقييم

- الكتابة بخط النسخ بقواعده الصحيحة
  - أن يكون النص مطابقاً للمطلوب
  - أن تكون المشاركة من كتابة الطفل المشارك وعمره من ٧ - ١٢ عامًا
  - أن ترسل المشاركة في صورة واضحة بخط الطفل
  - أن يكون اسم الطفل والمنطقة واضحاً أسفل المشاركة
- لا تُقبل إلا المشاركات المستوفية للشروط جميعها

• المركز الأول ٢٠ دولارًا

• المركز الثاني ١٥ دولارًا

• المركز الثالث ١٠ دولارات



الجوائز

ترسل المشاركات على رقم الواتس أب

التالي حصراً ١٥ ٧٥ ٢٣٨ ٦٩٩ ٣٠ +

ويعلن عن آخر موعد لاستلام  
المشاركات على صفحة الفيس بوك



نتنظر إبداعاتكم أصدقاءنا ونتمنى للجميع التوفيق!





# إكليل الورود

إعداد: يسرى الكردي



• مقص

• شريط ساتان باللون الذي أحبه

أحتاج إلى:

• ورق إيغا ملون غير لاصق ولا لامع

• صمغ قوي

الخطوات:

**ثانيًا:** أقصها بشكل حلزوني، وأبدأ من الخارج للداخل.



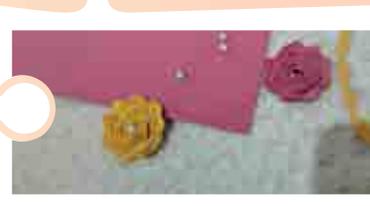
**أولًا:** أقص الورق قصًا دائريًا بعدد الورود التي أريدها.

**رابعًا:** أبدأ باللف من النقطة في المنتصف، وألصق بالصمغ، وأستمر هكذا باللف واللصق حتى تنتهي الدائرة.



**ثالثًا:** أقص تعرجات على شكل جبال، وأقصها أيضًا من الخارج وحتى الداخل لأحصل على هذا الشكل.

**سادسًا:** أكرر الخطوات مع باقي الدوائر. **وأخيرًا:** ألصق الورود على شريط الساتان.



**خامسًا:** حصلت على شكل وردة، وسأزينها بجبات اللؤلؤ أو الألماس.



وهكذا أصبح عملي جاهزًا! يمكنني تزيين شعري به، أو ارتداؤه كإسورة أو حزام، أو إهداؤه لأختي أو صديقتي!

مجلة





إعداد: منار دلوان

## السبب

## قل

## لا تقل

هذا الضبط الوارد لها في المعجم.

قل: في جعبي

لا تقل: في جعبي

لأن التواجد من الوجد وهو شدة الحب.

قل: أنا موجود

لا تقل: أنا متواجد

لأن فعل قنث يتعدى بنفسه، أو بـ "عن".

قل: قنثتُ عنه

لا تقل: قنثتُ عليه

قل دهش الرجل

لا تقل: اندهش الرجل

لأنه لم يسمع عن العرب وزن "انفعل" لهذين الفعلين.

قل / دهل الرجل

لا تقل: اندهل الرجل

لأن الاستواء تعني المساواة والإنصاف، ولا تحمل معنى المعية.

قل: جئنا معاً

لا تقل: جئنا سوياً

لأن عديم بمعنى فقير، وعدام معناه فاقد، وهو الأصح في هذا السياق.

قل: عادم الذوق

لا تقل: عديم الذوق



## لماذا علينا تناول الفاكهة يوميًا؟

- تساعد الفواكه على إنقاص الوزن: وذلك بسبب محتواها من المياه والألياف، فتسهم في الشعور بالشبع، مما يقلل تلقائيًا من كميات الطعام المتناولة.
- يقلل تناول كميات كبيرة من الفواكه من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض مثل: سرطان الثدي، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسكري من النوع الثاني، بالإضافة إلى خفض ضغط الدم.

للفواكه فوائد عديدة لصحة الجسم، ومنها:

- تحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة: حيث تساعد الألياف الموجودة في الفواكه على خفض مستويات الكوليسترول وزيادة الشعور بالشبع.
- مصدر كبير للألياف الغذائية: مما يساعدنا في الحفاظ على أمعاء صحية، ويمنع مشاكل الجهاز الهضمي مثل الإمساك.

وبالإضافة لهذا كله فهي سهلة الحمل والتناول، لذلك تعتبر وجبة خفيفة صحية.



# مشاركات الأصدقاء

منى الرمال - الأردن



يقين سرحان - إدلب



حلا تفتنازي - إدلب



ريماس الصمادي - الأردن



سارة المحمد - الباب



سارة زرزور - إدلب



راضية سكر - الباب



رايا العبد الله - أطمه



ريماس الدباغ - أطمه



رغبة في أن تكون المجلة كما تحبون، ولتكون الأفضل لأطفالنا الأعزاء،  
شاركونا رأيكم عبر إيميل المجلة: [Alwan@hayatassoc.org](mailto:Alwan@hayatassoc.org)

