

مركز



مجلة للأطفال تصدر عن مؤسسة روناھي

العدد (١٠٧) ٢٠٢٠/٨/٣٠

أغذية لتقوية الأسنان، وحمايتها من
التسوس

درس الطبيعة



MIZGIN



Kovara Zarokan Ji Hêla Saziya Ronahî Tê Derxistin

Hêjmar (107) 30/1/2020

XIFŞÊ



BEYTIK

Wênesaziyê n zarokan



YEHYA AZAD



XUNAV EHMED

للتواصل مع المجلة: ٤٢٣١٦٥

إعداد: المجلة هاستان أحمد

درس الطبيعة

كان هناك صبياً يعيش بالقرب من حديقة جميلة، وكان فيها بركة مياه صافية، وفي صباح كل يوم يذهب الطفل إلى الحديقة لكي يلعب ويلهو ويشاهد الفراشات الملونة الجميلة، وكان يحاول أن يجرى وراءها وكأنه سيمسكها، وفي أثناء جري الطفل وراء الفراشات الملونة رأى ضفدعاً قريباً من البركة يقفز في الماء ثم يخرج ففرح الطفل برؤية الضفدع.

وبينما كان الطفل يلعب وجد أزهاراً شكلها رائع وجذاب فقرر أن يقطف مجموعة من الأزهار الجميلة لكي يعود بها إلى أمه، وبالفعل بدأ الطفل بقطف الأزهار، وإذ به فجأة يصرخ من يده، لإصابته بجرح من الشوك، فعاد الطفل حزناً ومسرعاً لأمه.

وعندما رآته أمه سألته عن سبب بكائه، فرد عليها الطفل قائلاً: أن يداي تؤلماني لقد جُرحت، فأخذته أمه وضمدت الجرح، وسألته كيف أصاب يداها؟ فرد عليها قائلاً: كنت أجمع بعض الزهور الملونة لآتي بها إليك حتى تسعدي، لكن كانت أحداها تحتوى على شوك فجرحتني.

فردت عليه أمه قائلة: جميل أن يفكر الطفل في اسعاد امه، لكن من الخطأ أن تقوم بقطف الأزهار، وبدلاً من قطفك لها كان عليك أن ترويها بالمياه، حتى تحافظ على الطبيعة الخلابة وحتى تظل الحديقة دائماً جميلة ومليئة بالأزهار الملونة، فقال لها الطفل: أعتذر بشدة وأعدك بأن لا أقوم بقطف الأزهار مرة أخرى.

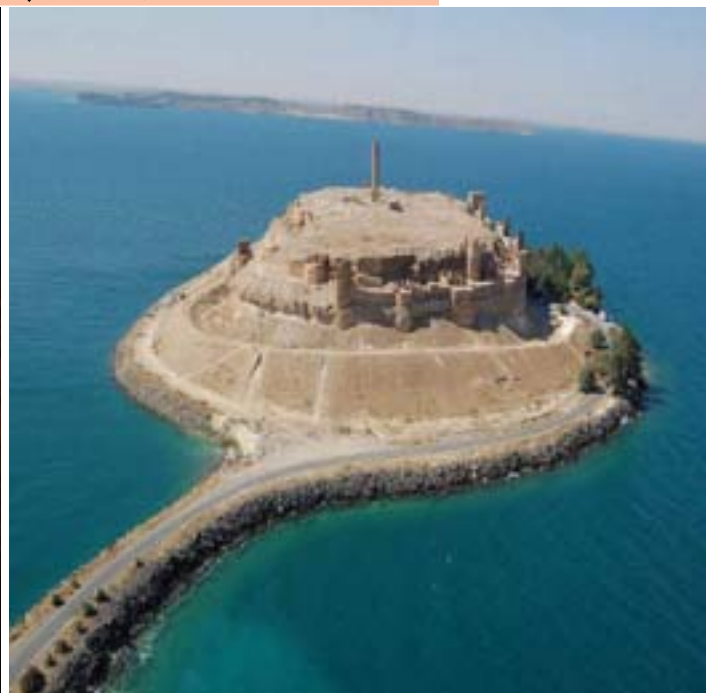
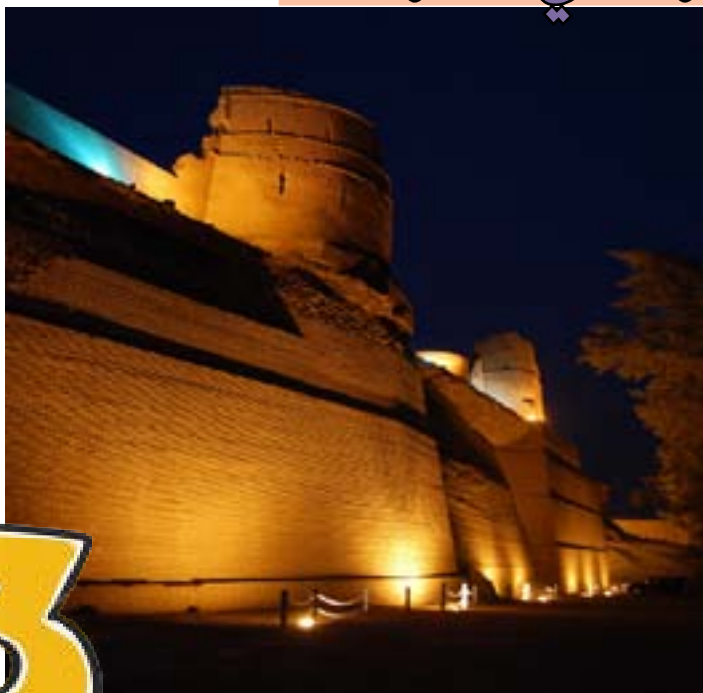


العالم ابن سينا

ابن سينا هو واحدٌ من أعظم وأشهر العلماء. حيث كان ابن سينا فيلسوفاً ورياضياً وطبيباً وعالمًا وفلكياً كما كان شاعراً. ولد ابن سينا في قرية أفشنة الفارسية، ونشأ في أوزبكستان، تلقى تعليمه في بداية عمره من قبل والده، وتمكن من حفظ القرآن وعمره عشر سنوات فقط، بالإضافة إلى حفظه للعديد من القصائد العربية والكثير من الأعمال الأدبية، بقي ابن سينا المرجع الرئيسي لعلوم الطب لمدة سبعة قرون متتالية، حيث استمر اعتماد كتابه «القانون في الطب» لتعليم الطب في الجامعات الأوروبية لغاية منتصف القرن السابع عشر، كما يعتبر أول من وصف التهاب السحايا الأولي بطريقة صحيحة ودقيقة، كما ذكر أسباب الإصابة باليرقان، وأعرض الإصابة بحصى المثانة، بالإضافة إلى أنه أول من تحدث عن أعراض وأسباب انتقال الأمراض المعدية مثل: الجدري، والحصبة.



قلعة جعبر في الرقة



Cînavkên kesane :

cînavkên kesane yên tewandî, heft in
Ew jî ev in :

Min

Te

Wî

Wê

Me

We

Wan

Mînak :Min spartekên xwe çêkirin

Gotinên pêşyan

*Gul ew gul bû baran
jî lê hat şil bû.*



BEYTIK

Çûk im çûkê xweşik im
 Qehwerengî û çûn im
 Li dor malan dirêsim
 Di firê de beza me
 Geh li hewşê datînim
 Pir jîr û şareza me
 Da dûr kevin ji mirov
 Li nav çûkan mînak im
 Bîrewer û bihest im
 Ez bi dek û dolab im
 Tim jiyanê di xwazim
 Xwedî welat û war im
 Pîroz e pir cihê min
 Dema dikim sîreşîr
 Ew sirûda jînê ye
 Lewra azadî xwaz im

Ez bi navê Beytik im
 Bi perîkê nazik im
 Pir çeleng û sivik im
 Di meşê de b`çendik im
 Geh jî li ser textik im
 Çêlîkan şîret dikim
 Li mirovan bişek im
 Pir hişmend û jîrik im
 Ne bes tenê qalik im
 Ne bê hiş û kawik im
 Ne nîşana qewsik im
 Bi çêlîk û landik im
 Bi hêlîna kodik im
 Ez dizanim çi dikim
 Dilê xwe hênîk dikim
 Bi rêbaz û rêzik im



Peyv û Wate

XIFŞÊ

الخشيش «صغير الغزال»

Şarez

ذكي

Kodik

إناء نصف دائري الشكل

BEYTIK

العصفور الدوري

تعليم معنا اللغة السريانية (55)



محبة	حوبو	سما
جيد	طوبو	هنا
صيد	صايدو	ربا



أغذية لتقوية الأسنان، وحمايتها من التسوس

الأطفال أكثر عرضة للتسوس، بسبب الأكلات السريعة والأطعمة الغنية بالسكر والخلوى، ويؤدي ذلك إلى تعرضهم مبكراً لتآكل الأسنان وتأثر صحة الفم بشكل عام . وهذه بعض الأطعمة التي تقوي الأسنان وحميها من التسوس :

- **الجبنه** : من الأطعمة التي تقلل نمو البكتيريا الأجبان، إلى جانب أنها من المغذيات القلوية التي تمنع تآكل طبقة مينا الأسنان، وتقلل من تعرضها للتسوس .

- **الزبيب** : تساعد المركبات الموجودة في الزبيب على مكافحة البكتيريا والحد من انتشار التسوس، كما يحافظ الزبيب أيضاً على صحة اللثة . تأكد من قيام الطفل بغسل أسنانه قبل الذهاب إلى الفراش بعد تناول الزبيب لأنه من الأطعمة اللزجة التي تعلق بالأسنان .

- **الأطعمة الغنية بالألياف** : مثل النخالة والتفاح والجزر الذي يحسن استجابة الأجسام المضادة في اللعاب، ومقاومة التسوس .

- **البيض** : البيض مصدر جيد لكل من البروتين وفيتامين «أ» و«د» والكالسيوم، لذلك هو من الأطعمة المثالية لمنع التسوس .

- **الحليب** : من الخيارات الجيدة لمنع التسوس لأنه منخفض الحموضة ومصدر غني بالكالسيوم .

إليك صغاري هذه الملحوظتين لسلامتكم

- لا تقوموا بكسر أي شيء صلب بأسنانكم، لأنه سيعرضها للكسر والألم.

- أحرصوا على تناول الخضروات والفاكهة لتتمتعوا بجسد قوي.

XIFŞÊ

Xifşê karika xezaleke pir ciwan bû. Wê şevê nû ji dayîk bûbû. Li cem dayîka xwe razabû. Kêvroşkek ji wir ve hat û jê re wiha got:

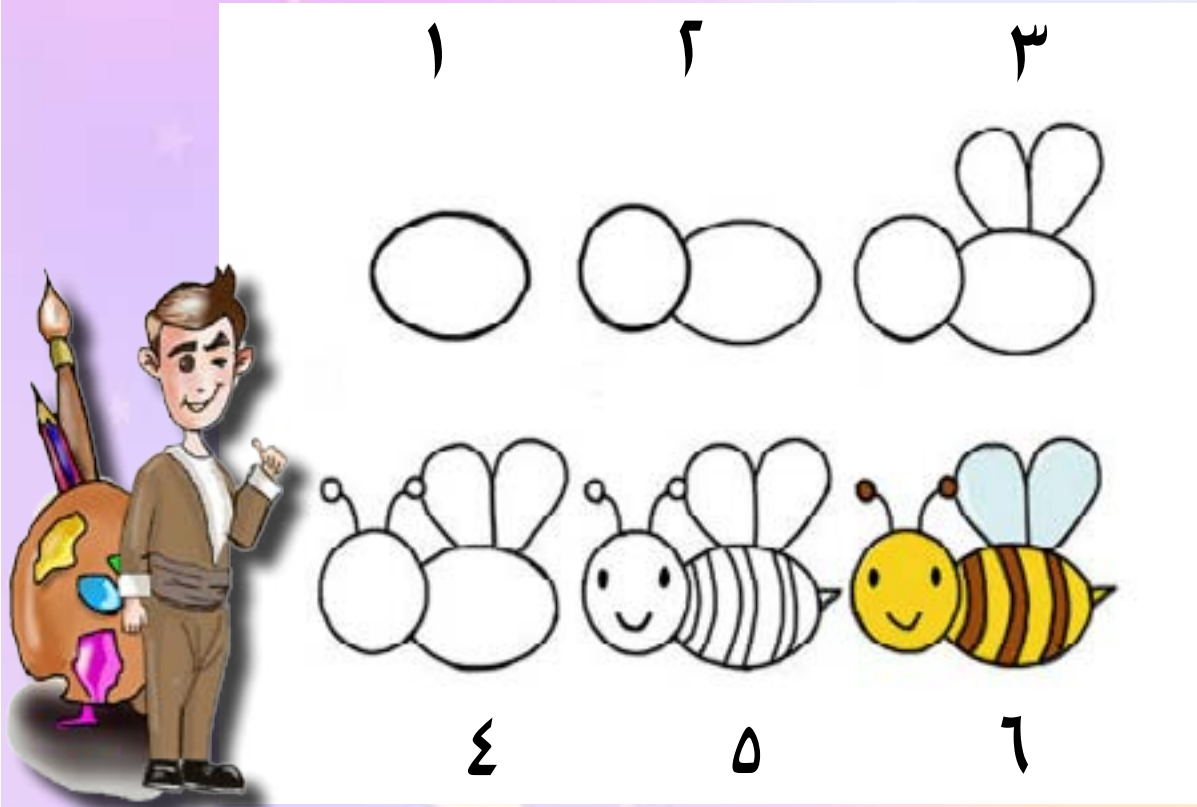
-Rabe Xifişka delal!

Xifşê karikeke pir nazdar bû. Destpêkê çavek, paşê jî yê din vekir. Kêvroşik têra xwe pê kanî.

Kêvroşik: Tu çiqas giyandareke şîrîn î! Dema mirov li gel yeke weke te bijî, ti carî ji giyanê xwe bêzar nabe. Ma ne wisa ye? Xifşê bersiv neda. Gelek westiyabû. Kêvroşkê, zêde xem jê nexwar. Lewre dizanî wê Xifşê, rojekê mezin bibe û bi wan re bibe heva



فلنتعلم كيف نرسم النحلة



أوجد (٤) فوارق بين الرسمتين



ميرا برو



ميران برو



روزين العلي



سيامند خليل



ميرا شرو