



السنة الخامسة والعشرون - العدد 285 كانون أول - 2021 م



في يوم الشرطة العرب

تحية لرجال الأمن العام الأوفياء

كلمتنا

يصدر هذا العدد بالتزامن مع الاحتفال بيوم الشرطة العرب، والذي يصادف في الثامن عشر من شهر كانون الأول من كل عام، وفي هذه المناسبة نستذكر تضحيات رجال الأمن العام في سبيل أمن الوطن واستقراره، كما أن الاحتفال بهذا اليوم يعني تذكير المواطنين بأهمية الدور المناط برجال الأمن العام والتحديات والصعوبات التي يواجهونها أثناء أدائهم لواجباتهم، وضرورة أن يكون الجميع شركاء حقيقيين فاعلين في تحقيق منظومة الأمن الشامل في المجتمع، ولا شك أن الأطفال والشباب يشكلون شريحة مهمة من جمهور جهاز الأمن العام الذي يحتاج إلى دعمهم ومساعدتهم وتعاونهم باستمرار، فهم الشرطة الصغار الذين سيكبرون ويسهمون في حمل الرسالة والأمانة في الذود عن أمن هذا الوطن واستقراره.

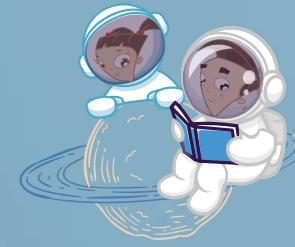
ومن خلال مساندتكم وثقتكم بنا أصدقائنا الأعزاء فقد حقق الأردن مؤخراً قفزة كبيرة في مجال الأمن حسب تقرير مؤسسة «غالوب» الدولية للدراسات والأبحاث الأمنية المختصة برصد مستوى الأمن وسيادة القانون، ومدى الشعور بالأمان، فقد أحرز الأردن المركز الثاني عربياً والسادس عشر عالمياً، واعتمد التقرير في تحليله العلمي على عدة مؤشرات فرعية من أهمها قياس مدى شعور السكان بالأمان، ومدى ثقتهم بأجهزة الأمن المحلية وقدرتها على إنفاذ سيادة القانون في الدول التي يعيشون بها.

وفي هذه المناسبات السعيدة نرفع أيدينا معكم أصدقاء الشرطي الصغير، وكلنا أمل وثقة بأن يحفظ الله هذا الوطن آمناً مستقراً، وأن يديم عليه نعمة الأمن في ظل قائد المسيرة جلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين - حفظه الله - ، وكل عام وأنتم ورجال الشرطة بخير.



حساب توفير مستقبلي

بالادّخار بنحقق مستقبل الصغار



ابدأ من الآن بالادخار لأطفالك دون سن الـ 18 عاماً وبحد أدنى 100 دينار في حساب مستقبلي ليحققوا أحلامهم ويتأهلوا للدخول في السحب على العديد من الجوائز القيمة.

- خاضع لشروط وأحكام البنك.



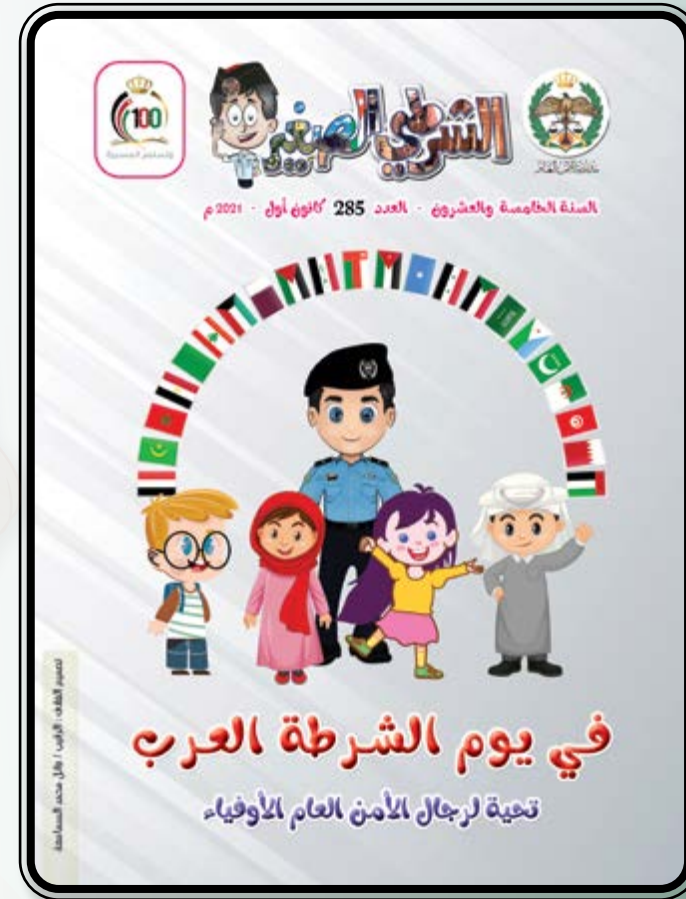
الفهرس

- سلامة الأطفال .. مسؤوليتنا إعداد النقيب: مأمون المصري (6)
- مخترعون و اختراعات إعداد الطالب: محمد الزعبي (7)
- يومكم يومنا إعداد الدكتور: سامح الضروس (8)
- أردن يا وطن الأمان شعر الرائد: جمعة فهد العموش (9)
- ماذا أفعل مع أخي إعداد: دينا بدر علاء الدين (10)
- رضا الوالدين إعداد: رهن الفضلي (12)
- جولة مع أمي إعداد الملازم ا: فادي الترك (13)
- أبو بكر الرازي إعداد المعلم: جمال عزات (14)
- طرق الوقاية من أمراض فصل الشتاء إعداد: راية الجبور (16)
- لون تصميم الرقيب: حمزة القضاة (17)
- واحة الشرطي الصغير اختارها النقيب: ياسر العودات (18)
- هل تعلم اختارها الطالب أحمد محمد (19)
- عصفير الشرطي الصغير هيئة التحرير (20)
- صحتك حياتك إعداد الوكيل: أكرم الخضر (22)
- زيارة قيمة إعداد الطالب: المثنى عبدالله القواسمة (24)
- تاج الوقار إعداد: أحمد ريان (25)
- الشرطية الصغيرة إعداد الملازم ا: أماني الشوابكة (26)
- أميمة والهاتف إعداد المعلمة: ولاء عصام (28)
- غيمة مطر إعداد الطالبتين: سارة ويارة الزيود (30)



مجلة شهرية متخصصة تصدر عن مديرية الأمن العام
مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية / المملكة الأردنية الهاشمية

السنة الخامسة والعشرون / العدد (285) - كانون أول - 2021م



للمشاركة بكتاباتكم في المجلة يرجى ارسالها عبر البريد الإلكتروني للمجلة

alshorti.alsageer@psd.gov.jo

موقع المجلة الإلكتروني: www.psd.gov.jo

مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية

هاتف: 196 / 693310 - فاكس: 06/5799478



مَدِيرَةُ الأَمْنِ العَامِ

رئيس التحرير

العقيد محمود صالح الشياح

مدير التحرير

المقدم إياد نايف العمرو

سكرتاريا التحرير

الرائد جمعه فهد العموش

النقيب ياسر محمود العودات

هيئة التحرير

الملازم ا فادي حامد الترك

الملازم ا فيروز أحمد حتات

التصميم والإخراج الفني

الوكيل سيف وحيد الريحات

التدقيق اللغوي

الوكيل معاذ الصبح

الطباعة

مطبعة الأمن العام

رقم الإيداع لدى المكتبة الوطنية

(د/2002/687)

E mail

alshorti.alsageer@psd.gov.jo



سلامة الأطفال .. مسؤوليتنا

إعداد النقيب: مأمون المصري

تشكل فئة الأطفال واحدة من أكثر فئات المجتمع تضرراً من الحوادث المرورية، الأمر الذي يتطلب منا مزيداً من الجهد في توعية هذه الفئة في مجال السلامة المرورية، وكيفية الاستخدام الآمن للطريق لحمايتهم من مخاطر حوادث السير .
ولعل أهم ما يمكن القيام به من قبل أولياء الأمور، هو زرع الثقافة المرورية وتعليمها لأطفالهم من خلال الالتزام بأنظمة وقواعد السير، أثناء قيادة المركبة أو قطع الطريق أو ركوب الحافلة وتدريبهم على كيفية الالتزام بهذه التعليمات والقواعد بشكل عملي وعلى أرض الواقع .
فعلى سبيل المثال لا الحصر، هناك بعض السلوكيات لو قمنا بها نحن كأولياء أمور بوجود أطفالنا، فإنها ستشكل قاعدة يلتزم بها الطفل بقية حياته، مثل :

- جلوس الطفل في المقعد الخلفي للمركبة.
- التزم بحزام الأمان.
- عدم إخراج الرأس والأجسام من النوافذ .
- التزم بقواعد السير (لا تتجاوز السرعة المقررة ، لا تقطع الإشارة الحمراء ، أعط الأولوية للمشاة خاصة عند وجود ممرات المشاة، وفي الأحياء السكنية وبالقرب من المدارس والمواقع الحيوية) .
- لا تلتقِ المخلفات من نوافذ المركبة .
- تجنب استخدام الهاتف الخليوي ، وتوقف على يمين الطريق عند الحاجة لإجراء مكالمات هاتفية .
- التزم بالشواخص المرورية .
- التركيز على الطريق فقط، وعدم الانشغال بأي شيء آخر .
- استخدم الرصيف للمشاة .
- عبر الطريق من الأماكن المخصصة لذلك .

إن أهم جزء في تعليم الأطفال السلامة المرورية هو إظهار مدى الجدية ومدى الخطورة علينا في حال ارتكاب المخالفة، وعدم الالتزام بالقانون



مخترعون واختراعات

إعداد الطالب: محمد الزعبي

تشارلز بابيج

مخترع الحاسوب ١٩٢٢م.



ويليس هافيلا كارير

مخترع المكيف عام ١٩٠٢م.



ألكسندر غراهام بيل

مخترع الهاتف عام ١٨٧٦م.



جون لوجي بيرد

مخترع التلفاز ١٩٢٦م.



غويلمو ماركوني

مخترع الراديو في عام ١٩٠١م



يومكم يومنا

إعداد الدكتور: سامح الضروس



ما أجمل أن يكون لشرطة العرب يوم خاص للاحتفال فيه، والذي يصادف الثامن عشر من شهر كانون الأول من كل عام، ويسمى يوم شرطة العرب، وفيه تستذكر كل دولة من الدول العربية أدوار الشرطة القائمة على حفظ النظام، وتحقيق الأمن، وحماية مصالح الناس من العبث، ومساعدة المجتمعات على الارتقاء في جميع مجالات الحياة.

فما من شعب من الشعوب العربية إلا وينظر للشرطة في بلده نظرة تقدير واحترام وإجلال مدركين المهام التي يقومون بها على أكمل وجه، بكل أمانة وإخلاص وتفانٍ، لذا من حقهم أن يكون لهم يوم خاص يحمل اسمهم، ويشير إلى مكانتهم، ويبرز جهودهم المشرقة ويصور أداؤهم القانوني المتكامل.

فهم يُعدون المثال في الحفاظ على المجتمعات بجميع فئاتها، فقد كانوا وما زالوا بالمرصاد لكل من يظن أنه فوق القانون، إذ تجددهم حاضرين في كل الأماكن، يرتدون زيهم المميز، كما لو كانوا مشاعل نور تضيء الظلام.

ومن الواجب علينا نحن كشعوب تحميها الشرطة أن نحتفل بيومهم، ونقدر عملهم الدائم ونكتب لهم أجمل عبارات التهنية في يوم شرطة العرب.

فكل عام وجميع أنظمة الشرطة في كل البلدان العربية بخير، كلنا فخر بكل شرطي ينتسب لأجهزة الأمن، فما دمت على مقربة منا سنظل واثقين من العيش بسلام وراحة وأمان، فلولاكم لما نلنا حقوقنا المشروعة، فأنتم السياج الآمن الذي يحيط بمستقبلنا ومستقبل البشرية.

أردن يا وطن الأمان

شعر الرائد: جمعه العموش

أردن يا وطن الأمان
حاشا لعزك أن يهان
حاشا ونحن جنودك
دوماً على مر الزمان

يا موئل الأحرار
يا معقل الأبرار
يا ذرة قد صانها
شرطينا المغوار

قد صانها منذ الأزل
بالعلم بيني والعمل
حتى غدونا للدول
في أمننا ضرب المثل

وبعزمه نلنا الشرف
صُغنا المحال إلى هدف
وبيوم شرطتنا العرب
في أمننا الكون اعترف

ماذا أفعل مع أخي؟



إعداد: دينا بدر علاء الدين

أسامة مخاطبًا أخاه الصغير: لا تدخل المطبخ يا غيث، تعال والعب بألعابك.

غيث: أريد أن أشرب كوبًا من الماء.

أسامة: سأتي وأساعدك، قلت لك ألف مرة لا تدخل المطبخ وحدك، لقد أوصتني أمي عليك قبل أن تغادر البيت.

غيث: لماذا لا تريدني أن أدخل المطبخ؟

أسامة: إن فيه أدوات حادة من سكاكين، وأكواب زجاجية، واسطوانة غاز، وكلها تُشكل خطرًا على سلامتك... تفضل الماء، سم الله، واشرب.

غيث: الحمد لله رب العالمين.

أسامة: بالهناء والشفاء، إذا سمحت اذهب إلى ألعابك وغادر المطبخ.

جلس غيث بين ألعابه، وحينها رن جرس الهاتف: أهلا أهلا أمي، إننا بخير، وغيث مطيع ومهذب.

وبينما كان أسامة يتحدث مع والدته، ذهب غيث إلى المطبخ، وما هي إلا لحظات حتى سمع أسامة صوت شيء يقع على الأرض، فترك الهاتف، وذهب مسرعًا إلى المطبخ وقال: توقف مكانك ولا تتحرك ريثما أحضر المكنسة.

وبدأ أسامة يكنس الزجاج المتناثر هنا وهناك، وهو يقول بلهجة غاضبة: لقد حذرتك من استخدام الأكواب الزجاجية لماذا لم تسمع الكلام؟

غيث: لقد عطشت، وأردت أن أشرب.

أسامة: قبل لحظات أعطيتك كوبًا من الماء، أبهذه السرعة عطشت؟

غيث: أسف لقد أزعجتك.

أسامة: إنني أريد سلامتك فلا تتذمر من رعايتي لك، إنه صوت الهاتف لا بدّ أنها أمي تعاود الاتصال ثانية: أهلا أمي، أنا آسف، لقد أنهيت مكالمتك؛ لأن غيث كسر الكوب الزجاجي، فذهبت إليه مسرعًا قبل أن يُصاب بأذى.

كان صوت الأم يأتي عبر الهاتف: غيث أرجوك لا تؤذ نفسك يا صغيري واسمع كلام أخيك الكبير.

غيث: حاضر يا أمي، متى ستعودين إلى البيت؟

الأم: قريبًا يا صغيري.

غيث: أشعر بالملل ما رأيك لو ذهبنا إلى الحديقة العامة؟

وفي الشارع أمسك أسامة بيد أخيه غيث قائلاً: سأعلمك كيفية قطع الشارع، ننظر يساراً ويميناً وثم يساراً فإذا كان الشارع خالياً من السيارات نعبه من خلال ممر المشاة، وأما إن كانت السيارات ما زالت تسير فننوقف حتى تمر حفاظاً على حياتنا.

غيث فرحاً: هيا نقطع الشارع، وتمت العملية بنجاح.

دخل الأخوان الحديقة العامة، بدأ غيث يستخدم الأرجوحة الكبيرة، ولكن **أسامة** حذره قائلاً:

إنها لا تناسبك فهي لمن هم أكبر منك سنًا، تعال

والعب بأراجيح الصغار فهي أكثر أمانًا.

أمضى غيث برفقة أخيه أسامة وقتًا ممتعًا وجميلاً دون أن يصاب

بأذى، كان غيث يحرص كل الحرص على سماع كلام أخيه الأكبر

للحفاظ على سلامته ولينال

رضا والدته التي ستعود في

القريب العاجل.



جولة مع أمي

إعداد الملازم ا: فادي الترك

كان **علي** جالساً مع **والديه** يتناولون الحلوى بمناسبة حصول أمه على رخصة القيادة وأثناء جلوسهم طلب علي من والدته أن تأخذهم بجولة في المركبة.

قالت الأم: حسناً يا علي لك ما تريد، لكن هنالك عدة نقاط يجب الالتزام بها أثناء استخدام المركبات، وذلك لتجنب حوادث المرور، منها:

- عدم إشغال السائق باللعب والمزاح معه.
- عدم إخراج أي جزء من جسم الراكب خارج نوافذ المركبة.
- الصعود والنزول من المركبة بعد توقفها وقوفاً تاماً ومن الجهة اليمنى فقط.
- عدم العبث بأجهزة المركبة.
- استخدام حزام الأمان في المقاعد الأمامية والخلفية.

علي: بالتأكيد يا أمي سألتزم بهذه التعليمات لكي نحافظ على حياتنا ونصل آمنين.



رضا الوالدين

إعداد: رفيف الفضلي



الأب والأم هما طريقنا وبابنا المفتوح إلى الجنة فإياكم أن تضيعوا دروبكم وتغلق أبوابكم دون أن تنجوا إلى جنان النعيم.

قال تعالى: « وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً » .

هما من اعتنيا بنا أطفالاً عندما كنا لا نقدر ولا نقوى على شيء، و سهرنا على راحتنا عندما كنا نمرض، هما من

قصرا بحق أنفسهما كي يؤمنا لنا حياة كريمة و أمضيا الشتاء والصيف في البرد والحر يعملان ويكدان ،كي يؤمنا لقمة عيشنا، لذا واجبنا تجاههما أن نسمع وننصت لكل كلمة ونصيحة يسديانها لنا، علينا أن نطيعهما دون تأفف أو تذمر.

قال تعالى « ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما » .

لا أحد في العالم كله يحبنا كحب والدينا، فحبهما لنا فطري غير منتهي وغير مشروط وغير مرتبط بمصالح شخصية بل يحبوننا دون مقابل، لذا علينا أن نفعل ما بوسعنا ليكونا سعداء هائنا البال وراضيين عنا، كي نسعد في الدنيا والآخرة، ونوفق في حياتنا ودراستنا ندخل الجنة ببرهما ودعائهما ورضاهما عنا الذي هو مربوط برضا الله تعالى.

أبو بكر الرازي

إعداد المعلم: جمال عزات



برز أبو بكر الرازي كطبيب مسلم؛ فسجل للحضارة الإسلامية دورها الريادي في ميدان الطب، حتى أطلق عليه "أبو الطب العربي" هو أبو بكر محمد بن يحيى زكريا الرازي، وهو من أشهر العلماء والأطباء المسلمين، ولد في الري جنوب طهران عام ٨٦٤م، وعاش في بغداد وتوفي فيها عام ٩٢٣م، في نحو الستين من عمره.

اتّصف بالفتنة، والذكاء، والاجتهاد، وبحبّه للعلم منذ نعومة أظافره، فأنّبت براعته في العديد من العلوم، ومن أهمّها: الرياضيات والطب والفلسفة والفلك والكيمياء والأدب وغيرها، وله مؤلفات عديدة، وخاصة

في الطب، واستمرت هذه المؤلفات تدرس في الجامعات الأوروبية لعدة قرون، فقد ألّف الرازي رسائل كثيرة في مختلف الأمراض، ومن أشهرها كتاب (الجدري والحصبة)، إذ تُرجم إلى اللاتينية، وكان أول طبيب يميز بين الجدري والحصبة وقد وصفها وصفاً دقيقاً بالعلاج السليم لكل منهما، وكما ألّف كتباً طبّية، تُرجم العديد منها إلى اللغة اللاتينية، واستمرت حتى القرن السابع عشر كمراجع أولى في علوم الطب، وأعظم هذه الكتب «الحاوي» وهو أكبر موسوعة طبّية عربيّة يضمّ كل المعارف الطبية منذ أيام الإغريق والعرب حتى عام ٩٢٥م وظل المرجع الطبي الرئيس في أوروبا.

واستشاره الخليفة عضد الدولة في اختيار مكان لبناء مستشفى، فكانت طريقته مبتكرة، فقد وضع قطع لحم في جهات مختلفة من بغداد، وراقب تعفنها، ثم اختار المكان الذي كان فيه أقلّ تعفنًا وقد عينه الخليفة مديراً للمستشفى.

وهو أول من ابتكر الخيوط الطبية التي تستخدم في خياطة الجروح أثناء العمليات الجراحية وهي تقنية متقدمة للغاية في زمن الرازي، واهتم بطب الأعشاب والغذاء في التداوي، كما كان يعتمد على دلالات تحليل الدم والبول في تشخيص المرض.

كان الرازي رائداً في استخدام التجربة الضابطة، إذ كان يجرب العلاج على نصف المرضى ويترك النصف الآخر دون علاج ليرى أثره على من يتناولوه، ثم يقرر ما إذا كان الدواء مناسباً أم لا.

ويعدّ الرازي من أوائل الذين استخدموا النظرية الخلوية للتمييز بين مرض معدٍ من آخر واهتم الرازي بالعلاج النفسي، فكان ينصح الأطباء بأن يجعلوا مرضاهم يعتقدون أنهم أصحاء أو يمكن شفاؤهم بإذن الله.

ساهم أيضاً في مجال الكيمياء... فحضّر زيت الزاج المعروف بحمض الكبريت، وهو أساس في الصناعات، كما استخرج الكحول من المواد النشوية والسكرية.

نبغ الرازي العالم المسلم الذي كان نبوغه مقدمة لتأسيس نظريات في العصور الوسطى وقد انتقلت ذات النظريات إلى العصور الحديثة، وبالتالي فإن الرازي يحتل مكانة كبيرة ليس فقط في التراث العربي الإسلامي ولكن أيضاً في التراث الإنساني.



لون باستخدام الألوان المناسبة

تصميم الرقيب: حمزة القضاة



طرق الوقاية من أمراض فصل الشتاء

إعداد: راية الجبور

تتزايد نسب إصابة الأطفال بالأمراض خلال فصل الشتاء، لاسيما نزلات البرد والحساسية، لذا علينا اتباع التعليمات التي تساهم في الوقاية من الإصابة بتلك الأمراض:

- غسل اليدين بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعده.
- استخدام الأدوات الشخصية مع الحرص على تنظيفها وتعقيمها باستمرار.
- استخدام المناديل عند العطاس أو السعال.
- الإكثار من تناول الخضروات والفواكه التي تحتوي على **فيتامين «C»** كالليمون والبرتقال، والفلفل الملون.
- الحرص على تهوية المنزل في الصباح الباكر وفتح النوافذ لدخول أشعة الشمس إلى المنزل.
- تناول كوباً من الماء قبل الذهاب إلى المدرسة صباحاً، لنلا نتعرض للاختلاف في درجة الحرارة خارج المنزل.
- تغطية الرأس والأذنين عند الخروج من المنزل.
- مع أمنياتنا بالسلامة للجميع



هل تعلم أن؟

اختارها الطالب: أحمد محمد



• أقوى حيوان في الذاكرة هو (الجمال) .



• عدد العضلات التي يستخدمها الإنسان عند التحدث

أربع وأربعون عضلة.



• النعامة هي أكبر طائر موجود في العالم.



• الحيوان الذي لا يستطيع أن يشرب الماء

هو الكنغر البري.



• الزيوليت مادة تستخدم في تنقية المياه.

واحة الشرطي الصغير

اختارها النقيب: ياسر العودات

حديث شريف

قال صلى الله عليه وسلم: «إنَّ الصدق يهدي إلى البر وإنَّ البر يهدي إلى الجنَّة وإنَّ الرجل ليصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقاً» أخرجه أبو داود وصححه الألباني.

من طرائف أشعب

نظر أشعب إلى رجل يعمل طبقاً من القش فقال له: أسالك الله أن تزيد في سعته طوقاً أو طوقين فقال له: وما غرضك في ذلك؟ قال لعل أحد الناس يهدي إلي فيه شيئاً.

أوائل الأشياء

الصبح: أول النهار
النعاس: أول النوم
الطليعة: أول الجيش

استخرج الكلمة الشاذة من بين كل سطر وضعها بين القوسين

- كتاب، مجلة، جريدة، قلم. ()
- تفاح، بطاطا، خيار، كوسا. ()
- طالب، مهندس، شرطي، حلاق. ()

عصافير الشرطي الصغير



غلا ماجد العيظ



يامن محمد حتامله



مومن معن هزايمة



عبد الرحمن معن هزايمة



أمير علي الرابعة



سامي سافد حدادين



أرم وجدي الرواشدة



حالا احمد الفوالدة



آسيا وصفى البواعنة



أمير محمود الفالوجي



اسيل وسوار العمري



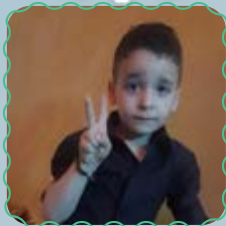
ريتال طارق ابو دامس



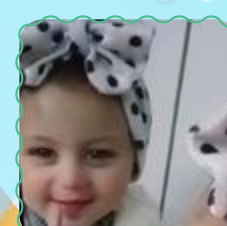
سلطان ثاير الحمود



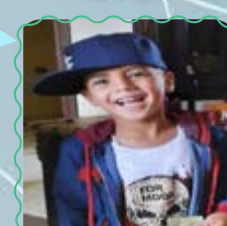
رشا حسني احمد المومني



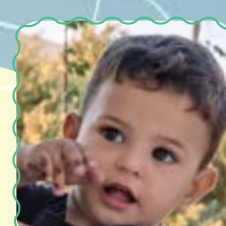
عمر أحمد نوفل



ياقوت عماد الرحامنة



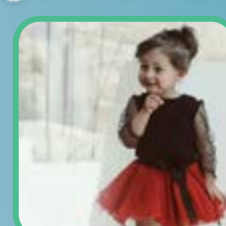
صالح احمد الفرابشة



علي علاء الفوالدة



عرفات معاذ المومني



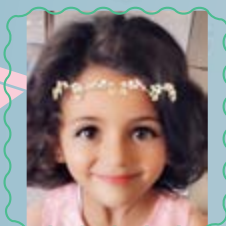
تالا معاذ المومني



جوري محمد نهار



ايان محمد راضي



سبا حسني المومني



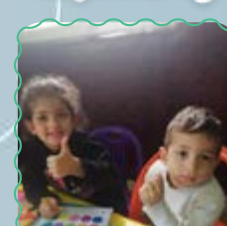
ريان أحمد نوفل



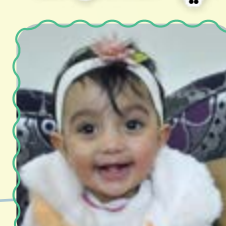
جهاد ابراهيم المشاركة



مومن صلاح ابو زيتون



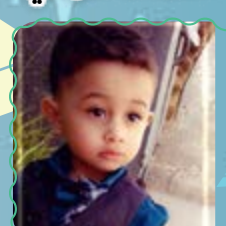
راشد و قيا صدام قندج



جوانا صالح العميرة



تولين وليد ابو عوفه



نسيم صالح العميرة



حالا محمد السمحان



شاهين علا سعد



صلاح حمدان سلامة



ملك محمد نهار



ورود علاء سعد



أركان محمد السواريه



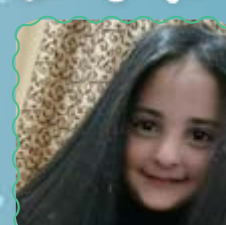
روهان محمد السواريه



لمار حازم فغوي



أسيد و أوييس ايمن الخالدي



سيلين ايهاب ابو سرية



احمد خشمان الخشمان



ابراهيم ثامر القطاونة



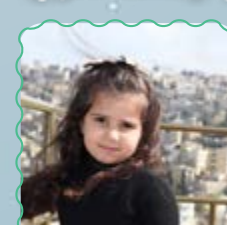
محمد ماجد العيظ



مراد محمد النعيمي



مجد محمد راضي



تاليا سلطان ازقيمة



ايلين فراس النعيمات



جوري معن الدلاهمة



احمد نسيم المحسيري



جاد جواد الزويد



المى و سلمى و حسين ابو علي



افنان عزالله مقابلة



اسيا علي الصعوب



ادم محمد الجلامنه



جوري عبيدة الرابعة



زينه عمر الهياجنة



شهم اباد العطار



محمد عمر الهياجنة



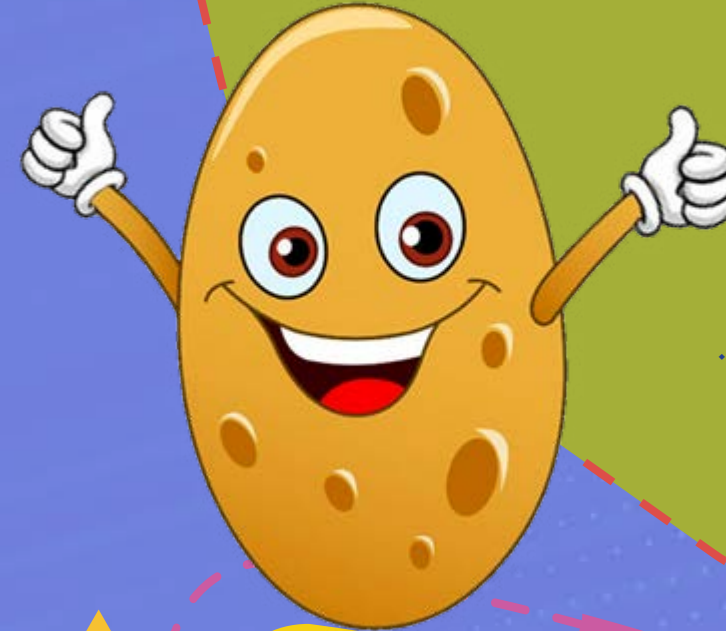
زيد سلطان ازقيمة

إعداد الوكيل: أكرم الخضر

فوائد البطاطا

تحتوي البطاطس على العديد من الفيتامينات مثل (ج ، ب6)، وبعض الأحماض مثل حمض الفوليك والنياسين وحمض البانتوثينيك، والحامض الأميني التربتوفان، كما تحتوي على بعض العناصر الغذائية المهمة كالنحاس، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والمنجنيز، بالإضافة إلى الألياف والكربوهيدرات، وهذه العناصر تحمي الجسم من العديد من الأمراض وتجعل البطاطس غنية بالفوائد ومنها:

- ١- لمرضى ضغط الدم.
- ٢- تقلل من نسبة الكوليسترول في الدم.
- ٣- مصدر أساسي للطاقة.
- ٤- تعمل على الوقاية من تصلب الشرايين.
- ٥- تحافظ على صحة القلب.



فوائد السبانخ

يحتوي على فيتامين (k) الذي يساعد في الوقاية من هشاشة العظام كما أنه عنصر مهم لنمو العضلات بالجسم، بالإضافة إلى أنه من أهم العناصر لصحة الجهاز العصبي والمخ، فيساعد السبانخ في الوقاية من أمراض المخ، ونقص المناعة وقدرتها على وقاية الجسم من الأمراض السرطانية، ويعمل على تقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، و الحد من ارتفاع ضغط الدم.



فوائد الأفوكادو

تعد الأفوكادو واحدة من أصح الأطعمة في هذا الكوكب لأنها تحتوي على ما يزيد على 25 من المغذيات الضرورية بما في ذلك فيتامين (A، B، C، E، K)، النحاس، الحديد، الفسفور، المغنيسيوم، والبوتاسيوم). و يحتوي الأفوكادو أيضا على الألياف، والبروتين، والعديد من المواد الكيميائية النباتية المفيدة مثل: بيتا سيتوستيرول، الجلوتاثيون واللوتين والتي قد تحمي من أمراض مختلفة.

ومن أشهر فوائده على الجسم:

- ١- الحفاظ على صحة القلب.
- ٢- يقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية.
- ٣- تنظيم مستويات السكر بالدم.
- ٤- يحتوى على خصائص مضادة للالتهاب.



فوائد الجريب فروت

فاكهة الجريب فروت هي من الحمضيات التي تشتهر بغناها بمضادات الأكسدة والمغذيات وقلّة السعرات الحرارية فيها، ولطالما اشتهر عن هذه الفاكهة بدورها في حرق الدهون، ولكن ما فوائد الجريب فروت الأخرى؟

- ١- يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية (Stroke).
- ٢- يقلل من نسبة فقدان العضلات.
- ٣- يحافظ على كثافة المعادن في العظام.
- ٤- يساهم في الحد من تشكيل حصى الكلى.
- ٥- يساعد على خفض مستويات ضغط الدم.



تاج الوقار

إعداد: أحمد ريان

بينما يجلس طلاب الصف الخامس الابتدائي في صفهم وينظرون إلى شرح معلمهم بتركيز وانتباه، إذ دخل عليهم مرشد المدرسة ليخبرهم بمسابقة حفظ القرآن الكريم التي ستقيمها المدرسة ابتداءً من الأسبوع المقبل، على أن يحصل الفائزون على جوائز قيمة.

بعد أن سمع الطلاب بالخبر هربوا بحماس نحو المرشد ليسجلوا أسماءهم، فرح المرشد لما رآه من حماس في أعين الطلاب، لكنه أخبرهم بأن موعد التسجيل يبدأ من الغد، على أن يتم تقسيم الطلبة إلى ثلاث مجموعات حسب عدد الأجزاء التي يريدون المشاركة بها وأخبرهم بمزيد من التفاصيل.

معاذ كان أحد هؤلاء الطلاب لكنه عاد حزيناً إلى بيته، وما إن وصل إلى البيت لاحظت أمه علامات الحزن قد رسمت على وجهه.. قالت أمه: ما بك يا معاذ؟

معاذ: أمي لقد حاولت معي كثيراً بأن ابدأ في حفظ القرآن الكريم، لكنني دائماً كنت أرفض اقتراحك يا أمي اعذريني أرجوك.

الأم: لا عليك يا معاذ لم يفت الأوان بعد، لكن أخبرني لماذا خطر هذا في بالك اليوم.

معاذ: لقد أخبرنا مرشد المدرسة عن مسابقة لحفظ القرآن الكريم ستقام في مدرستنا وجميع أصدقائي يريدون المشاركة، لكنني لا أحفظ أي شيء حتى أكون معهم، وأخبرها بباقي التفاصيل.

الأم: لا عليك يا بني سوف أساعدك بهذا، فقط ابق مستيقظاً بعد أداء صلاة الفجر، واجلس معي قليلاً لحفظ القرآن الكريم، وسوف تنجز ما هو مطلوب في المسابقة بإذن الله.

معاذ: عظيم يا أمي.. أشكرك من كل قلبي.

وفي اليوم التالي ذهب معاذ إلى مرشد المدرسة معلناً رغبته في المشاركة، وقد اختار فئة حفظ ثلاثة أجزاء من القرآن الكريم وكانت أقل فئة، وبدأ في الحفظ معلناً التزامه.

وما إن حان موعد المسابقة كان معاذ قد أتم حفظ الأجزاء المقررة، وفي يوم النتائج صُنع معاذ مما سمع فقد حصل على المركز الأول على مستوى المدرسة في فئة الثلاثة أجزاء.

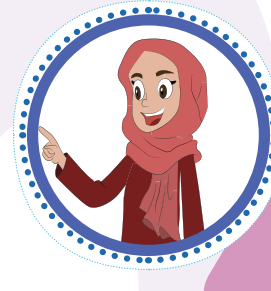
ذهب معاذ إلى بيته ودموع الفرح تنغمر من على وجنته، عانق والدته بعمق وأثنى على جهدها وحسن تربيته لها، قالت والدته: رضي الله عنك يا معاذ وأرضاك ووفقك لحفظ كتابه حتى تلبسني تاج الوقار يوم القيامة.



زيارة قيامة

إعداد الطالب: المثنى عبدالله القواسمة

القيم والمبادئ



عاد المثنى من مدرسته فرحاً، وعند تناوله وجبة الغداء مع أسرته قال لوالديه: كان اليوم حافلاً بالنشاط والعمل في المدرسة.

قال أبوه: وماذا كان هناك يا مثنى؟

قال المثنى: كان هناك زيارة من قبل مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية إلى مدرستنا حدثونا فيها عن القيم والمبادئ التي يجب أن يتحلى بها المواطن الصالح.

قالت الأم: وماذا استفدت من هذه المحاضرة يا بُني؟

قال المثنى: والابتسامه مكسوة على شفتيه: تعلمت منهم احترام الوقت، والمحافظة على المرافق العامة، والدقة في العمل، وعدم تأخير الواجبات البيتية إلى أوقات متأخرة، والآن سوف أذهب لأعمل ما كلفتنني به المعلمة من واجبات.



القوة الجبّارة بتصميم جديد

مُصنّع من زيوت أساس بكر ١٠٠٪ وعالية الجودة



جوبترول

نظام المحسنات الفريد والمعتمد في تصنيع زيوت جوبترول مضافاً له جودة زيوت الأساس، يعطي منتجاتنا الثباتية والمقاومة للتغيير خلال عمليات الاستخدام والنقل والتخزين

مع جوبترول سيارتكم أمانة في أعناقنا

الشرطية الصغيرة

إعداد الملازم أ: أماني الشوابكة



صغيرات جميلات وحنونات.. كالنسمة رقيقات وبالحس مرهفات.. هن الشرطيات الصغيرات.. تميزن بلباسهن العسكري الجميل.. أحبين أن يقتدين بشرطيات الأمن العام ويعملن المخلص وبنجاحهن الباهر.. ويتشبهن فيهن وفي حركاتهن الجميلة المرتبة.

وأيضاً ما ميزهن إحساسهن العالي بالمسؤولية، وحب الوطن.. أردن أن يتعلمن واجباتهن ومسؤولياتهن الاجتماعية.. فجاءت الشرطة المجتمعية لتطبق ذلك على أرض الواقع من خلال محاضرات توعوية وتثقيفية تحثهن على الدور الريادي الذي يجب عليهن القيام به من مساعدة لزميلاتهن في المدرسة، وعمل الأنشطة والفعاليات التي تعود بالفائدة على كل الطالبات.

بالإضافة إلى التوعية المرورية وإرشاد كل الزميلات على الاستخدام الآمن للطريق، وقواعد وألويات السير، ومعرفة كل ما يدور من حولهن من واجبات أمنية، كل ذلك بمساعدة رجال الأمن العام الأشاوس النشامى الذين ما انفكوا يصلون ليلهم بنهارهم لخدمة مجتمعهم وأبنائه. كيف لا وهم من أقسموا بالله العظيم بأن يخلصوا للمليك وللبلاد مدى الحياة.. نعم هم من زرعوا فينا وفي أبنائنا معنى الولاء والانتماء ومعنى التراب الذي نعشقه ونشتمه في كل شبر من هذا الوطن الأشم.

وها هم يزرعونه في صغارنا منذ نعومة أظفارهم ليشبوا ويشيخوا عليه.. نعم يستحق منا الكثير فهذا الأردن.

مبادرة جميلة ورائعة للشرطيات الصغيرات في مدرسة فاطمة الزهراء الأساسية.. فهنيئاً للوطن بنشمياته الصغار.



أميمة والهاتف

إعداد المعلمة: ولاء عصام

عادت أميمة من المدرسة مشتتة همئها، مقبلة يد والدتها، ثم سرعان ما أخذت هاتف والدتها، وبدأت تشاهد حلقة من حلقات (ماشأ والدب) التي تنتظرها بفارغ الصبر، لكن سرعان ما غضبت والدتها، وأخذت منها الهاتف وبدأت ترفع صوتها وضجرتها من تصرفات ابنتها.

أميمة: الكل من صديقاتي يحضرن ما يردنه في الإنترنت، وأمهاتهن لا يقلن شيئا **قالت الأم:** يتركن بناتهن، ولا يوجد اهتمام بهن، كيف لا ونحن نرى جيلاً تناسى الدراسة وأخذ يلتهى بالهاتف وآفاته.

وأثناء حديثهما، قرع الباب، هرولت أميمة إلى الباب كي تعرف الطارق وهي تقول في نفسها: إنه ليس موعد قدوم والدي من عمله، حتى رأث جدأها، صدحت **أميمة:** جدي يا أمي، جدي، سأشكو له صنعك يا أمي.

قهقهة الجد ضاحكا: ما خطبك يا أميمة، ومن أزلك؟

قالت أمها: ابنتك يا والدي، نعم، قالتها وهي تقبل يد والدها الشيخ الكبير، ويداه ترجفان مما سمعه، فلم يعتد وجود هذه الأجواء البتة.

قال الجد: ها يا أميمة، وما سبب نقاشكما الحاد؟

أميمة: والدتي منعني من الهاتف هكذا دون سبب.

الوالدة: والدي...

الجد: دقيقة يا أم أميمة، على رسلك، لنحكم بالعدل وبينني لي تفاصيل الأمر.

قالت الأم: دخلت أميمة البيت ولم تسلم إلا سلاماً عابراً، حتى لم تغسل يديها، ولم تصلي صلاتها، ولم تحضر دروسها وواجباتها، ثم أين حق وتعب المعلمات من دراستها.

طأطأت أميمة رأسها، وقال **الجد:** اختلفت الرواية يا أميمة، ما عهدتك هكذا يوماً منذ متى نفعل ذلك وننسى دراستنا.

أميمة: جدي، جدي... والله أحب دراستي لكن حقيقة الأمر تعلقت بالهاتف، ولا أستطيع أن أنفك منه، وذلك بسبب دراستنا على الهاتف وبُعْدنا عن مدرستنا فترة من الزمن، فتعودنا دون أن نشعر، وتغلغل الأمر فأصبح جزءاً من حياتنا وثقافتنا.

الأم: الحمد لله الذي جعلك تعترفين، دون ضغوطات ولا تورية.

الجد: عزيزتي، هذا جهاز الهاتف، سلاح ذو حدين، فاحذري منه واستفيدي قدر استطاعتك، وما فيه من سلبيات نتركها حتى نصبح في مجتمعاتنا أصحاب

علم وعمل وكلمة حق، ثم إن للنفس حق، ولنا نصيب من

دنيانا، لكن أن نتعقل ولا تحكمننا العاطفة بل يحكمننا العقل

الراجح والفكر المستنير.

أميمة: أعدك يا جدي أن أكون كما تريد، لكن هل

تتوسط لي عند والدتي، فرضاها جنة دنيائي.

الجد: لا عليك عزيزتي، هيأ قبلي

يد والدتك، واعترفي بخطئك

فكلنا خطاء، وخيرنا التواب

الذي يغير من حياته.

أميمة: شكرا لك جدي

وجزاكم الله خيراً.





مع برنامج "عربي جونيير"
أحلام اليوم.. مستقبل بكرة

مجموعة من المزايا البنكية وغير البنكية مع
"عربي جونيير" - برنامج التوفير الخاص بالأطفال
واليافعين حتى عمر 17 سنة.

البنك العربي
ARAB BANK

النجاح مسيرة

06 4600900 | arabbank.jo

تطبيق الشروط والأحكام.



لمزيد من التفاصيل
يرجى مسح ال QR code أعلاه



غيمة الشتاء

إعداد الطالبتين: سارة ويارة الزيود

في أحد أيام فصل الشتاء الجميلة كانت غيمتان تسيران في السماء الزرقاء الواسعة، الأولى سوداء والثانية بيضاء اللون مغرورة تظل تسخر من الغيمة السوداء وتقول لها: ههههه يا إلهي كم أنت سوداء اللون وكئيبة بينما أنا فجميلة جداً وأزين السماء.

ولكن هذا الأمر أزعج الغيمة السوداء وأحزنها، فابتعدت عنها، وقد حان موعد سقوط أمطارها التي تحملها، د فامتألت الأرض ماءً وانتعشت الأشجار وشربت الطيور وجرت الأنهار وفرح كل من في الأرض.

تحول لون الغيمة السوداء إلى اللون الأبيض الناصع، فلاحظت الغيمة البيضاء الأولى هذا التغير الجميل الذي حدث مع الغيمة السوداء، فاعتذرت منها كثيراً وقالت لها: لم أكن أعلم بأنك تحملين كل هذا الخير وأريدك أن تكوني صديقتي .





بنك القاهرة عمّان
CairoAmmanBank

فرع المدينة الطبية - عمّان

ننمو معكم بموقع جديد



٩٦ فرعاً
ومكتباً

للمزيد من المعلومات، اتصل على 06-5007700

أو على هاتف الفرع 06-5203503

فاكس الفرع 06-5852278

ص.ب 950661 الرمز البريدي 11195 عمان

أو قم بزيارة www.cab.jo

CairoAmmanBank



معاً ننمو