



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 العربية، 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 المنطوي 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 سيكتبون 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 الأمان 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

## بالادخار بنحقق مستقبل الصغار



ابداً من الآن بالادخار لأطفالك دون سن الـ 18 عاماً وبحد أدنى 100 دينار في حساب مستقبلي ليحققوا أحلامهم وينتألوا للدخول في السحب على العديد من الجوائز القيمة.  
- خاضع لشروط وأحكام البنك.

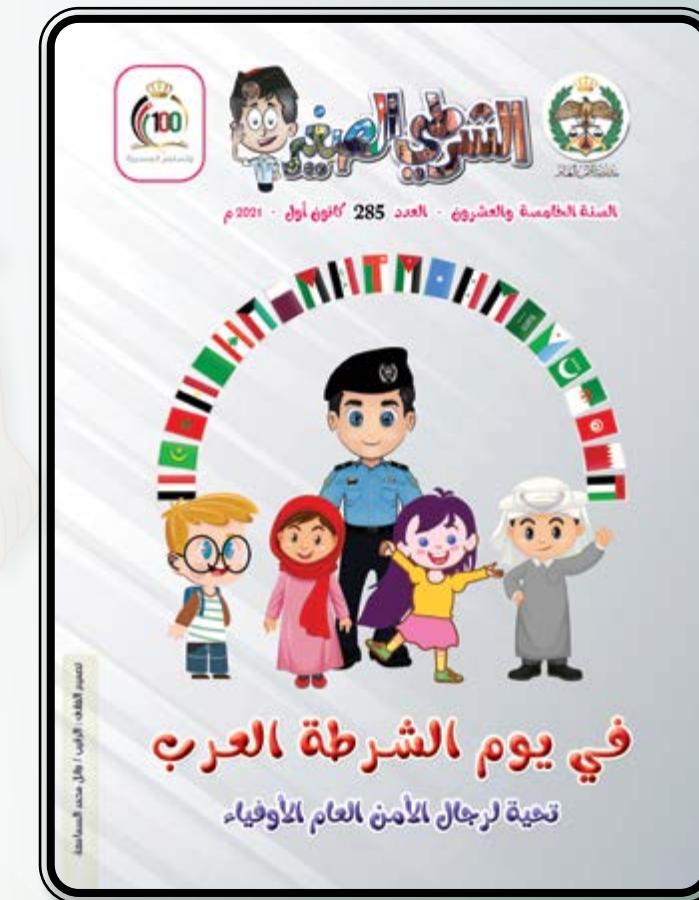


# الفهرس

- سلامة الأطفال .. مسؤليتنا **إعداد النقيب: مأمون المصري**
- ( 6 ) .....
- مخترعون و اختراعات **إعداد الطالب: محمد الرعبي**
- ( 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: رهف الفضلي**
- ( 12 ) .....
- جولة مع أمي **إعداد الملائم: فادي الترك**
- ( 13 ) .....
- أبو بكر الرازى **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 ) .....
- عصافير 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 الملائم: أمانى الشوابكة**
- ( 26 ) .....
- أهمية الهاتف **إعداد المعلمة: ولاء عصام**
- ( 28 ) .....
- غيمة مطر **إعداد الطالبین: سارة وزيارة الزبود**
- ( 30 ) .....



مجلة شهرية متخصصة تصدر عن مديرية الأمن العام  
مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية / المملكة الأردنية الهاشمية  
السنة الخامسة والعشرون / العدد (285) - كانون أول - 2021 م



للمشاركة بكتاباتكم في المجلة يرجى ارسالها عبر البريد الإلكتروني للمجلة

alshorti.alsageer@psd.gov.jo

موقع المجلة الإلكتروني: [www.psd.gov.jo](http://www.psd.gov.jo)

مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية

هاتف: 06/5799478 - فاكس: 196 / 693310



مديرية الأمن العام

رئيس التحرير

العقيد محمود صالح الشيب

مدير التحرير

المقدم إيهاد نايف العمرو

سكرتاريا التحرير

الرائد جمعه فهد العموش

النقيب ياسر محمود العودات

هيئة التحرير

الملائم فادي حامد الترك

الملائم فيروز أحمد حاتم

التصميم والإخراج الفني

الوكيل سيف وحيد الرياحات

التدقيق اللغوي

الوكيل معاذ الصبح

الطباعة

مطبعة الأمن العام

رقم الإيداع لدى المكتبة الوطنية

( 5/2002/687 )

E mail

alshorti.alsageer@psd.gov.jo



# سلامة الأطفال .. مسؤوليتنا

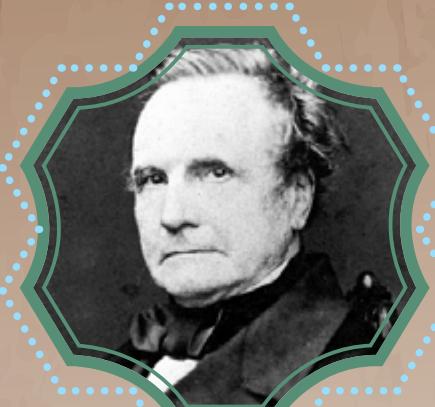
إعداد النقيب: مأمون المصري

## مخترعون ومخترعات

إعداد الطالب: محمد الزعبي

تشارلز بايبيج

مخترع الحاسوب ١٩٢٢م.



ويليس هافيلاد كارير

مخترع المكيف عام ١٩٠٢م.



اللئندر غراهام بيل

مخترع الهاتف ١٨٧٦م.



جون لوبي بيرد

مخترع التلفاز ١٩٣٦م.



غوليلمو ماركوني

مخترع الراديو في عام ١٩٠١م



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، أنشاء قيادة المركبة أو قطع الطريق أو ركوب الحافلة وتدريبهم على كيفية الالتزام بهذه التعليمات والقواعد بشكل عملي وعلى أرض الواقع.

على 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 الرؤوس 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 تلق المخلفات من نوافذ المركبة.
- تجنب استخدام الهاتف الخلوي، وتوقف على يمين الطريق عند الحاجة لإجراء مكالمة هاتفية.
- التزم بالشوادر المزدوجة.
- التركيز على الطريق فقط، وعدم الانشغال بأي شيء آخر.
- استخدم الرصيف للمشي.
- اعبر الطريق من الأماكن المخصصة لذلك.



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

# 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، ويبهر جهودهم المشرقة ويصور أدائهم القانوني المتكامل.

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

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

فكل عام وجميع أنظمة الشرطة في كل البلدان العربية بخير، كلنا فخر بكل شرطي ينتمي لأجهزة الأمن، فما دمتم 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

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

يا مؤيل الأحرار  
يا معقل الأبرار  
يا ذرّة قد صانها  
شرطينا المغوار

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

وبعزمها نلنا الشرف  
صغنا الحال إلى هدف  
وي يوم شرطتنا العرب  
في أمننا الكون اعترف

# ماذا أفعل مع أخي؟



**أسامة:** إنني أريد سلامتك فلا تذمر من رعايتي لك، إنّه صوت الهاتف لا بدّ أنها أمي تعاود الاتصال ثانية: أهلاً أمي، أنا آسف، لقد أنهيّت مكالمتك؛ لأنّ غيث كسر الكوب الزجاجي، فذهبت إليه مسرعاً 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:** قريباً يا صغيري.

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

وفي الشارع أمسكأسامة بيد أخيه غيث قائلاً: سأعلمك كيفية قطع الشارع، نظر يسارةً ويميناً وثم يساراً فإذا كان الشارع خالياً من السيارات نعبره من خلال مرر المشاة، وأما إن كانت السيارات ما زالت تسير فنتوقف حتى تمر حفاظاً على حياتنا.

**غيث فرحاً:** هيا نقطع الشارع، وتمت العملية بنجاح. دخل الأخوان الحديقة العامة، بدأ غيث يستخدم الأرجوحة الكبيرة، ولكن **أسامة** حذر قائلاً: إنها لا تناسبك فهي لمن هم أكبر منك سنّا، تعال واعب بأراجيح الصغار فهي أكثر أماناً.

أمضى غيث برفقة أخيهأسامة وقتاً ممتعاً 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.



إعداد: دينا بدر علاء الدين

**أسامة مخاطباً أخيه الصغير:** لا تدخل المطبخ يا غيث، تعال واعب بالألعاب.  
**غيث:** أريد أن أشرب كوبًا من الماء.

**أسامة:** سأتأتي وأساعدك، قلت لآلف مرة لا تدخل المطبخ وحدك، لقد أوصتني أمي عليك قبل أن تغادر البيت.

**غيث:** لماذا لا تريدين أن أدخل المطبخ؟

**أسامة:** إن فيه أدوات حادة من سكاكين، وأكواب زجاجية، وأسطوانة غاز، وكلها تشكل خطراً على سلامتك... تفضل الماء، سُم الله، وأشرب.

**غيث:** الحمد لله رب العالمين.

**أسامة:** بالهاء والشفاء، إذا سمحت أذهب إلى العابك وغادر المطبخ. جلس غيث بين العابه، وحينها رن جرس الهاتف: أهلاً أهلاً أمي، إننا بخير، وغيث مطبع ومهذب.

وبينما كانأسامة يتحدث مع والدته، ذهب غيث إلى المطبخ، وما هي إلا لحظات حتى سمعأسامة صوت شيء يقع على الأرض، فترك الهاتف، وذهب مسرعاً إلى المطبخ.

**وقال:** توقف مكانك ولا تتحرك ريثما أحضر المكنسة. وبدأأسامة 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:** آسف لقد أز عجتك.

# جولة مع أمي

## إعداد الملازم: فادي الترك

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

**قالت الأم:** حسناً يا علي لك ما تريده، لكن هناك عدة نقاط يجب الالتزام بها أثنتان

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 تماماً 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 الولدين

إعداد: رهف الفضلي

الأب وألام هما طريقنا وبابنا المفتوح إلى الجنة فإذا ياكم أن  
تضيعوا دروبكم وتغلق أبوابكم دون أن تنجوا إلى جنان  
النعم.

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

قصرًا بحق أنفسهما كي يؤمنا لنا حياة كريمة وأمضيا الشتاء والصيف في البرد والحر  
يعلمان ويكتران، كي يؤمنا لقمة عيشنا، لذا واجبنا تجاهلها أن نسمع وننصل لكل كلمة  
ونصيحة يسديانها لنا، علينا أن نطيعهما دون تألف أو تذمر.  
**قال تعالى « ولا تقل لهما أفالا تنهرهما ».**

لأنه 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 سعادة هاننا البال وراضيي عنا، كي نسعد في الدنيا والآخرة، ونوفق في حياتنا ودراستنا وندخل الجنة ببرهما ودعائهما ورضاهما عنا الذي هو مربوط برضاء الله تعالى.

# أبو بكر الرازى

إعداد المعلم: جمال عزات

واستشاره الخليفة ضد 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 أقل تعفناً وقد عيّنه الخليفة مديرًا للمستشفى.

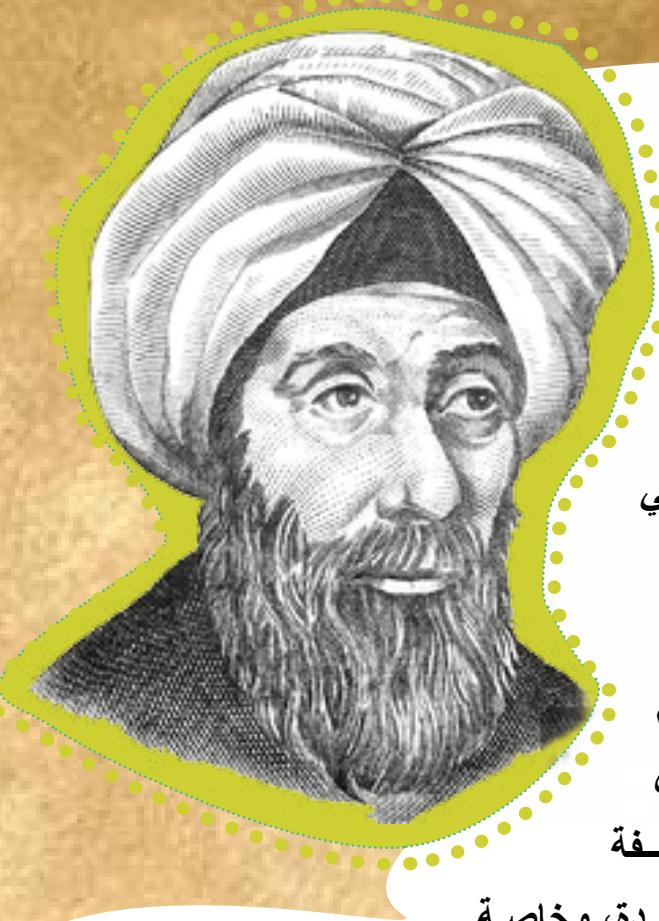
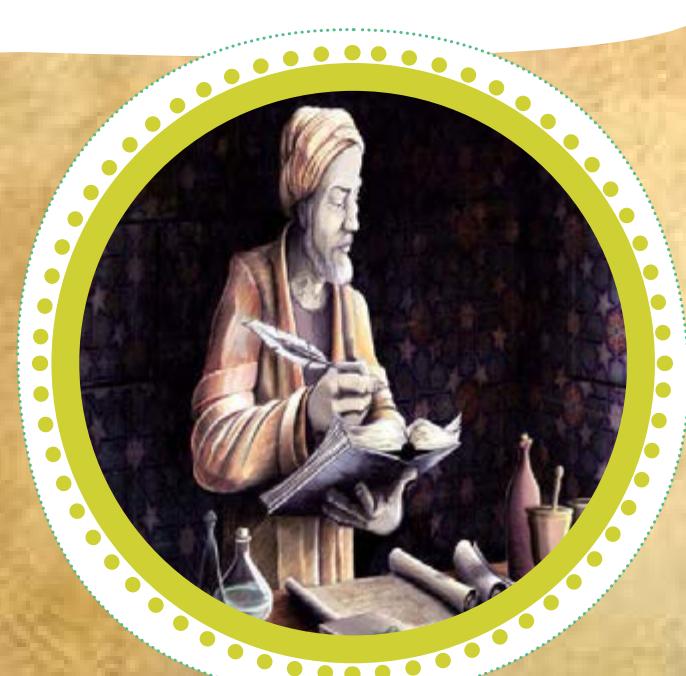
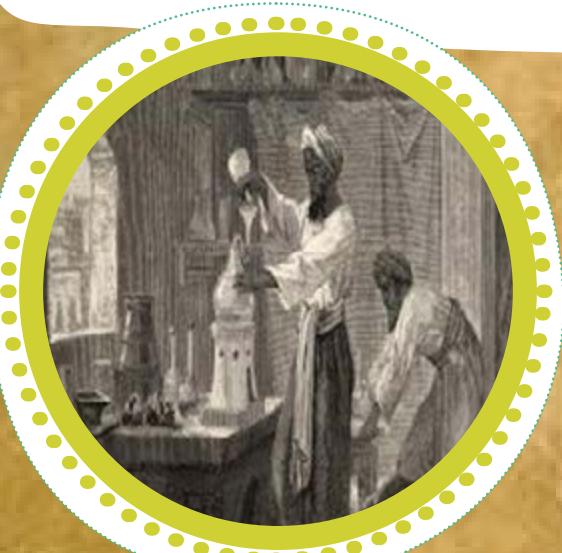
وهو أول من ابتكر الخيوط الطبية التي تستخدم في خياطة الجروح أثناء العمليات الجراحية وهي تقنية متقدمة للغاية في زمان الرازى، واهتم بطب الأعشاب والغذاء في التداوى، كما كان يعتمد على دلالات تحليل الدم والبول في تشخيص المرض.

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

ويعد الرازى من أوائل الذين استخدمو النظرية الخلطية للتمييز بين مرض مع من آخر واهتم الرازى بالعلاج النفسي، فكان ينصح الأطباء بأن يجعلوا مرضاهم يعتقدون أنهم أصحاء أو يمكن شفاؤهم بإذن الله.

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

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



في الطب، واستمرت هذه المؤلفات تدرس في الجامعات الأوروبية لعدة قرون، فقد ألف الرازى رسائل كثيرة في مختلف الأمراض، ومن أشهرها كتاب (الجدرى والحسبة)، إذ ترجم إلى اللاتينية، وكان أول طبيب يميز بين الجدرى والحسبة وقد وصفها وصفاً دقيقاً بالعلاج السليم لكل منها، وكما ألف كتب طبية، ترجم العديد منها إلى اللغة اللاتينية، واستمرت حتى القرن السابع عشر كمراجع أولى في علوم الطب، وأعظم هذه الكتب «الحاوى» وهو أكبر موسوعة طبية عربية يضم كل المعارف الطبية منذ أيام الإغريق والعرب حتى عام ٩٢٥ م وظل المرجع الطبي الرئيس في أوروبا.

# لون باستهداهم الألوان ال المناسبة

## تصميم الرقيب: حمزة القضاة



# طرق الوقاية من أمراض فصل الشتاء

إعداد: راية الجبور

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

- 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 والفاكهه التي تحتوي على **فيتامين «C»** كالليمون والبرتقال، والفلفل الملون.
  - الحرص على تهوية المنزل في الصباح الباكر وفتح النوافذ لدخول أشعة الشمس إلى المنزل.
  - تناول كوبًا من الماء قبل الذهاب إلى المدرسة صباحاً، لئلا تتعرض للاختلاف في درجة الحرارة خارج المنزل .
  - تغطية الرأس والأذنين عند الخروج من المنزل.

مع أمنياتنا بالسلامة للجميع

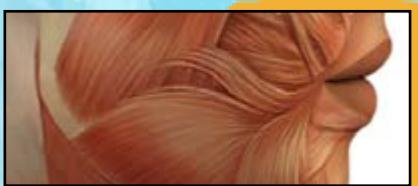


# هل تعلم أنَّ؟

اختارها الطالب: أحمد محمد



- أقوى حيوان في الذاكرة هو (الجمل).



- عدد العضلات التي يستخدمها الإنسان عند التحدث  
أربع وأربعون عضلة.



- النعامنة 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

## حدیث شریف

قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الصَّدَقَ يَهْدِي إِلَى الْبَرِّ وَإِنَّ الْبَرِّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لِيَصْدِقَ وَيَتَحْرِيَ الصَّدَقَ حَتَّى يُكَتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صَدِيقًا» أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدُ وَصَحَّهُ الْأَبْنَانيُّ.

## من طرائف أشعب

نظر أشعب إلى رجل يعمل طبقةً من القش  
فقال له: أَسْأَلُكَ اللَّهَ أَنْ تَزِيدَ فِي سُعْتِهِ طَوْقًا  
أَوْ طَوْقَيْنَ فَقَالَ لَهُ: وَمَا غَرْضُكَ فِي ذَلِكَ؟  
قَالَ لَعْلَ أَحَدُ النَّاسِ يَهْدِي إِلَيْيَكَ شَيْئًا.

## أوائل الأشياء

الصبح: أول النهار

النعاس: أول النوم

الطبيعة: أول الجيش

استخرج الكلمة الشاذة من بين كل سطر وضعها بين القوسين

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

# حصافير الشرطى الصغير

٠٠



غلا ماجد العبيط



يامن محمد حاتمه



مومن معن هزيمه



عبد الرحمن معن هزيمه



أمير علي الرابعة



مومن معن هزيمه



سامي سائد حدادين



أرم وجدي الرواشدة



حلا محمد الفواده



آسيا وصفي البواعنة



أمير محمود الفالوجي



آسيل طارق ابو دامس



ريتال طارق ابو دامس



سلطان ثاير الحمود



رشا عصي احمد المومني



عمر احمد نوبل



ياقوت عماد الرحامنة



صالح احمد الفواده



علي علاء الفواده



عرفات معاذ المومني



قايا معاذ المومني



جوري محمد نهار



بيان محمد راضي



سيا عصي المومني



ريان احمد نوبل



جهاز ابراهيم المشارقة



مومن صالح ابو زيتون



راشد و تيا صدام قندح



جوانا صالح العماديه



تولين وليد ابو عوقة



نسيم صالح العماديه



حلا محمد السبعان



شاهين علاء سعد



صلاح عمدان سلامه



ملكة محمد نهار



ورود علاء سعد



أركان محمد السواريه



روهان محمد السواريه



لمار حازم نفوسي



أسيد وأويس ايمن الفالدي



سيلين ايها ب ابو سرية



احمد فشمان الغشمان



ابراهيم ثامر القطاونة



محمد ماجد العبيط



مراد محمد النعيمي



مجد محمد راضي



تاليا سلطان ارقيمه



بوري معن الدلاهمه



احمد نسيم المحسيري



بجاد جواد الزيود



زيد سلطان ارقيمه



المي وسلمي وحسين ابو علي



افنان عطالله مقابله



آسيا علي الصعوبه



ادم محمد البعلمه



جوري عبيدة الرباعية



زينه عمر هياجنه



شهم اياد العطار



محمد عمر الهاجنه

## فوائد الأفوكادو

تعد الأفوكادو واحدة من أصح الأطعمة في هذا الكوب لأنها تحتوي على ما يزيد على 25 من المغذيات الضرورية بما في ذلك فيتامين (K, B, C, E, A, النحاس، الحديد، الفسفور، المغنيسيوم، والبوتاسيوم).

ويحتوي الأفوكادو أيضاً على الألياف، والبروتين، والعديد من المواد الكيميائية النباتية المفيدة مثل: بيتا سيتوكستيرول، الجلوتاثيون واللوتين والتي قد تحمي من أمراض مختلفة.

ومن أشهر فوائده على الجسم:

- 1- الحفاظ على صحة القلب.
- 2- يقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية.
- 3- تنظيم مستويات السكر بالدم.
- 4- يحتوي على خصائص مضادة للالتهاب.



## فوائد الجريب فروت

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

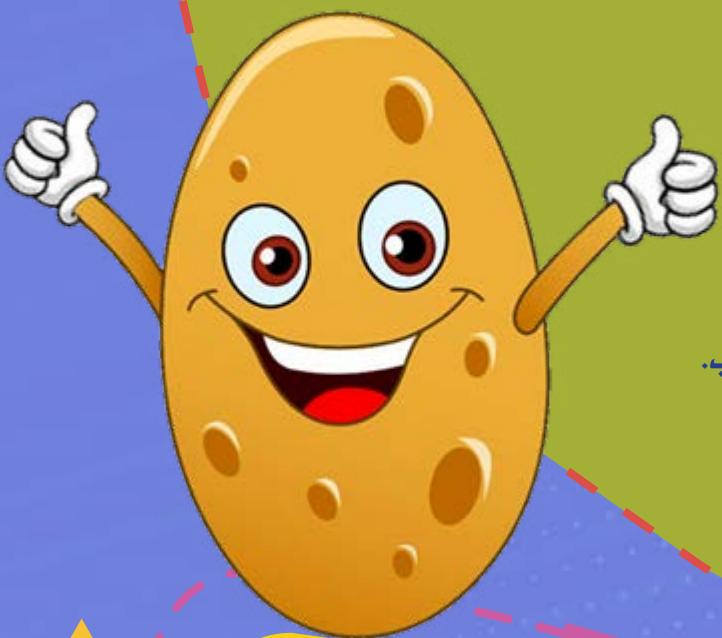
- 1- يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية (Stroke).
- 2- يقلل من نسبة فقدان العضلات.
- 3- يحافظ على كثافة المعادن في العظام.
- 4- يساهم في الحد من تشكيل حصى الكلى.
- 5- يساعد على خفض مستويات ضغط الدم.



## فوائد البطاطا

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

- 1- لمرضى ضغط الدم.
- 2- تقلل من نسبة الكوليسترول في الدم.
- 3- مصدر أساسى للطاقة.
- 4- تعمل على الوقاية من تصلب الشرايين.
- 5- 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 التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والحد من ارتفاع ضغط الدم.



# تاج الوقار

إعداد: أحمد ريان

بينما يجلس طلاب الصف الخامس الابتدائي في صفهم وينظرون إلى شرح معلمهم بتركيزٍ 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 هرولوا بحماس نحو المرشد ليسجلوا أسماءهم، فرح المرشد لما رأه من حماس في أعين الطلاب، لكنه أخبرهم بأن موعد التسجيل يبدأ من الغد، على أن يتم تقسيم الطلبة إلى ثلاثة مجموعات حسب عدد الأجزاء التي يريدون المشاركة بها وأخبرهم بمزيدٍ 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 حاولتِ معي كثيراً بأن أبدأ في حفظ القرآن الكريم، لكنني دائمًا كنت أرفض اقتراحك يا أمي أذرني 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 ابقَ مستيقظاً بعد أداء صلاة الفجر، واجلس معي قليلاً لحفظ القرآن الكريم، وسوف تتجز ما هو مطلوب في المسابقة بإذن الله.

**معاذ:** عظيم يا أمي.. أشكرك من كل قلبي.

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

وما إن حان موعد المسابقة كان معاذ قد أتم حفظ الأجزاء المقررة، وفي يوم النتائج صُعق 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 تربيتها له، قالت والدته: رضي الله عنك يا معاذ وأرضاك ووفوك لحفظ كتابه حتى تلبسي تاج الوقار يوم القيمة.



# زيارة قيمة

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.

**قال الأم:** وماذا استفدت من هذه المحاضرة يا بني؟

**قال المثنى** والابتسامة 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 كلفتني به المعلمة من واجبات.



# القوة الجيّارة بتصميم جديد

مُصنوع من زيوت أساس بكر ١٠٠٪ وعالية الجودة



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 سياراتكم أمانة في أعناقنا



جوبترول

# الشرطية الصغيرة

إعداد الملازم: أمانى الشوابكة



صغيرات جميلات وحنونات.. كالنسمة رقيقات وبالحس  
مرهفات.. هن الشرطيات الصغيرات.. تميزن بلباسهن العسكري  
الجميل.. أحببن 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 وثقافية تثثهن على الدور الريادي الذي يجب  
عليهن القيام به من مساعدة لزميلاتهن في المدرسة، وعمل الأنشطة والفعاليات التي تعود  
بالفائدة على كل الطالبات.

بالإضافة إلى النوعية المرورية وإرشاد كل الزميلات على الاستخدام الآمن للطريق، وقواعد  
وأولويات السير، ومعرفة كل ما يدور من حولهن من واجبات أمنية، كل ذلك بمساعدة رجال  
الأمن العام الأشاؤس النشامي الذين ما انفكوا يصلون ليهم بنهازهم لخدمة مجتمعهم وأبنائهما.  
كيف لا وهم من أقسموا بالله العظيم بأن يخلصوا للملك وللبلاد مدى  
الحياة.. نعم هم من زرعوا فينا وفي أبنائنا معنى الولاء والانتماء  
ومعنى التراب الذي نعشقه ونشتمنه في كل شبر من هذا الوطن  
الأشم.

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

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



# أميمة والهاتف

إعداد المعلمة: وفاء عصام

طأطأت أميمة رأسها، **وقال الجد**: اختفت الرواية يا أميمة، ما عهديك هكذا يوماً منذ متى فعل ذلك وننسى دراستنا.

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

**الأم**: الحمد لله الذي جعلك تعرفي، دون ضغوطاتٍ ولا تورثةٍ.

**الجد**: عزيزتي، هذا جهاز الهاتف، سلاح ذو حدين، فاحذرِ 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 تحكمنا العاطفة بل يحكمنا العقل الراوح والفكر المستنير.

**أميمة**: أعدك يا جدي أن أكون كما تريده، لكن هل تتوسط لي عند والدتي، فرضاها جنة دنياي.

**الجد**: لا عليك عزيزتي، هيّا قبلِ يد والدتك، واعترفي بخطئك فكلا خطاء، وخيرنا التواب الذي يغير من حياته.

**أميمة**: شكرًا لك جدي وجزاكم الله خيراً.



عادت أميمة من المدرسة مشتعلةً همثها، مقبلةً يد والدتها، ثم سرعان ما أخذت هاتف والدتها، وبذلت تشاهد حلقةً من حلقاتِ (ماشا والدب) التي تنتظرها بفارغ الصبر، لكن سرعان ما غضبت والدتها، وأخذت منها الهاتف وبذلت ترفع صوتها وضجرها من تصرفاتِ ابنتها.

**أميمة**: الكل من صديقاتي يحضرن ما يردن في الإنترنٌت، وأمهاتهن لا يقلن شيئاً **قالت الأم**: يتركن بناتهن، ولا يوجد اهتمام بهن، كيف لا ونحن نرى جيلاً تنسى الدراسة وأخذ يلتهي بالهاتفِ وآفاتهِ.

وأثناء حديثهما، فرَّعَ البابُ، هرولت أميمة إلى البابِ كي تعرفَ الطارقَ وهي تقولُ في نفسها: إنَّه ليس موعدُ قدومِ والدي من عملِه، حتى رأث جدَّها، صدحت **أميمة**: جدي يا أمي، جدي، سأشكوا له صنفك يا أمي.

**قهقهة الجد ضاحكا**: ما خطبك يا أميمة، ومن أزعلك؟ **قالت أمها**: ابنتك يا والدي، نعم، قالتها وهي تقبلُ يد والدتها الشيخ الكبير، ويداه ترجمان مَا سمعه، فلم يعتذرُ وجود هذه الأجواء البَّلَّةِ.

**قال الجد**: ها يا أميمة، وما سبب نقاشكم الحاد؟ **أميمة**: والدتي منعني من الهاتف هكذا دون سبب. **الوالدة**: والدي...  
**الجد**: دقيقة يا أم أميمة، على رسالك، لنحكم بالعدل وبيني 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 المعلومات من دراستها.



## مع برنامج "عربي جونيَر" أحلام اليوم.. مستقبل بُكره

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

البنك العربي  
ARAB BANK

النجاح مسيرة



[f \*Twitter\* \*YouTube\* \*LinkedIn\* \*Instagram\* | 06 4600900 | arabbank.jo](https://arabbank.jo)

لمزيد من التفاصيل  
يرجى مسح الـ QR code أعلاه

نطبق الشروط والأحكام

# خيَمة الشَّتَاء

إعداد الطالبتين: سارة ويارا 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، فامتلأت 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 التغيير الجميل الذي حدث مع الغيمة السوداء، فاعتذرَت منها كثيراً وقالت لها: لم أكن أعلم بأنك تحملين كل هذا الخير وأريدك أن تكوني صديقتي.



فرع المدينة الطبية - عمان

ننمو معكم بموقع جديد



للمزيد من المعلومات، اتصل على 06-5007700

أو على هاتف الفرع 06-5203503

فاكس الفرع 06-5852278

ص.ب 11195 الرمز البريدي 950661 عمان

أو قم بزيارة [www.cab.jo](http://www.cab.jo)