



الإطفائي الصغير

25
الْبُيُوتُ الْفَصِيَّةُ
٢٠٢٤-١٩٩٩

شعار اليوم العالمي للدفاع المدني ٢٠٢٤
"التقنيات المبتكرة في خدمة الدفاع المدني"

السنة الرابعة عشرة - العدد ستة وعشرون
شعبان ١٤٤٥ هـ - الموافق آذار ٢٠٢٤ م

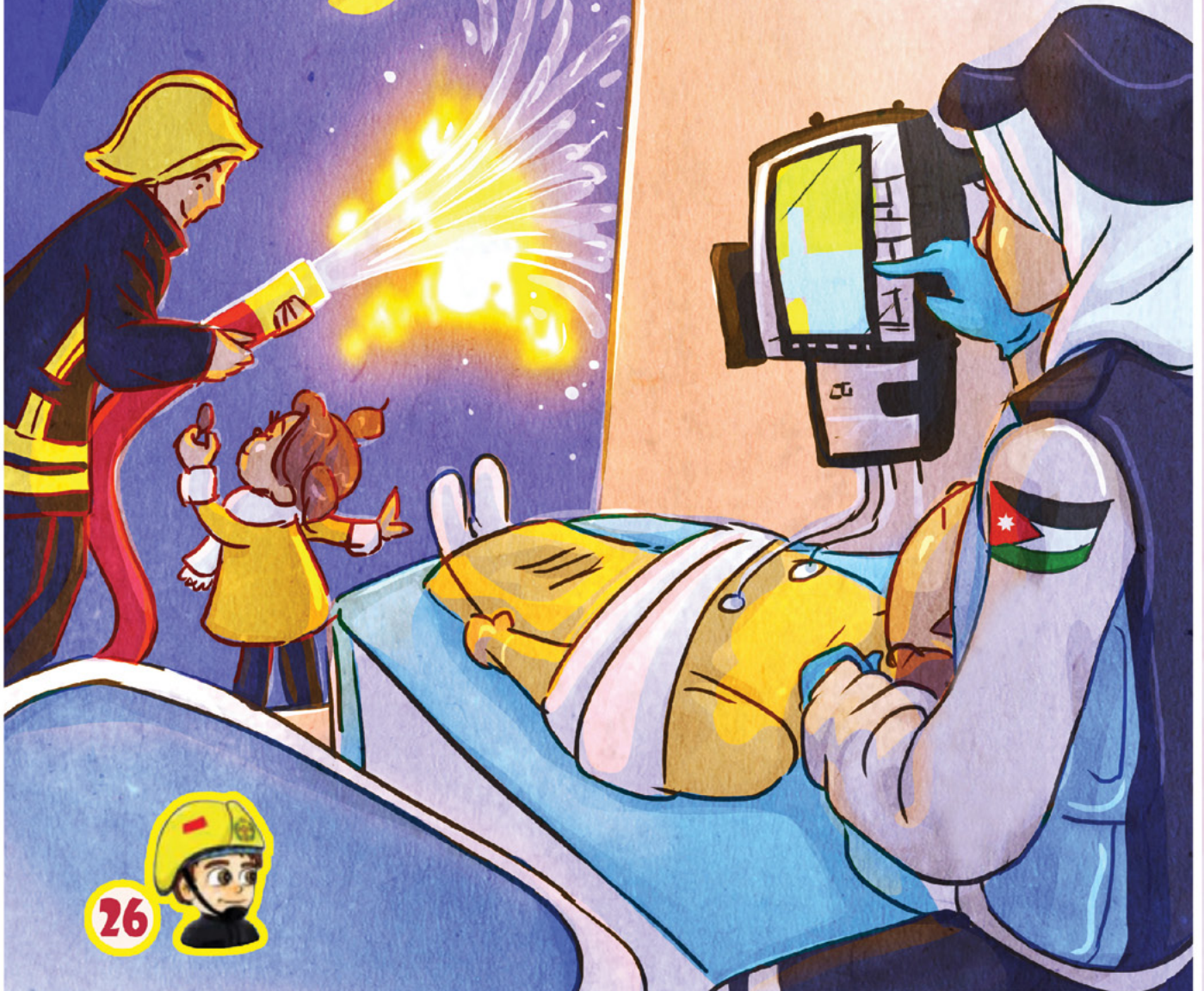
امضنا كريماً

مجلة فصلية

تصدر عن مديرية الأمن العام

مديرية الشرطة المجتمعية

قسم التوجيه والتثقيف الوقائي / الدفاع المدني





رمضان أمن وأمان

مقطوعة شعرية غنائية لمجلة الإطفائي الصغير

شعر الأستاذ : كمال حسن احمد

شهر التوبة والتنوير
وعمل الخير فيك كثير
رحمة كالمطر الغزير
وليك قيام وتكبير
من صغير أو كبير
مسعانا كله للخير
لأجل الوطن يظل بخير
للسلامة بالتوفير
مطلبنا لا بد يصير
هم الدفاع المدني لا ضير
رجاله للأخطار تسير
مهما الحادث كان خطير
بسرعة واتفاق وتدير
زاهي وباهي بالتعمير
فكره ثاقب مستنير
عشت بإجلال وتقدير

أهلاً يا رمضان الخير
فيك البركة والرحمات
بأيامك تغدو الحسنات
نهارك صيام وغفران
تعم المحبة في الناس
لا في حسد ولا في غار
العمل بهمة ونشاط
أذرع الأمن كلهـا
أمن وأمان الربوع
ودرع المخاطر على طول
بهمة وعزيمة قوية
تخمد لهيب النيران
إنقاذ وإسعاف المصاب
هذا هو وطننا
بظل قائدنا أبو حسين
ملكنا حامي وطننا



25 عامًا

من المحبة والإنجاز



انسانية ملك...

يدك الحانية... وقلبك الكبير...

يتسع الجميع...

نحبك سيدي...

إعداد الرائد نور العبادي



مجلة الإطفاء لائي الصغير



صورة الغلاف
الرسامة بيان الزريقات
تصميم : ملازم2 عصام الشواهين

في هذا العدد

- 2.....قصيدة (رمضان أمن وأمان).....
- 3.....إنسانيه ملك.....
- 4.....الفهرس.....
- 5.....رؤيتنا.....
- 6+7.....يوميات المسعفة سمر والإطفائي عمر.....
- 8.....اليوبيل الفضي.....
- 9.....أحب وطني.....
- 10.....في رحاب الرحمن... هل انتم مستعدون لشهر... رمضان؟
- 11.....في رحاب الرحمن ... ضوابط الصيام للأطفال.....
- 12+13.....يوميات مسعف.....
- 14.....English Garden.....
- 15.....English Garden.....
- 16.....قصة الربيع.....
- 17.....مسعفة الدفاع المدني.....
- 18+19.....عصافير الإطفائي.....
- 20.....علمني أبي.....
- 21.....أحب الدفاع المدني.....
- 22.....هل تعلم أن؟.....
- 23.....فوائد مشروب قمر الدين في رمضان.....
- 24.....اعرف بلدك.....
- 25.....الإسعافات الأولية/كيف توقف النزيف؟.....
- 26.....حفظ الأطعمة/كيف تعد سلطة مفيدة؟.....
- 27.....أوجد الفرق/ لون معنا.....
- 28.....التنزه الآمن.....
- 29.....الطب الإتصالي/فكر معنا.....
- 30.....تعلم الإشكال بالإنجليزية/ من هي ؟.....
- 31.....قصة ... سأصبح مسعفاً.....

أسرة المجلة

رئيس التحرير

العقيد محمود صالح الشباب

مدير التحرير

المقدم إياد نايف العمرو

مسؤول التحرير

الرائد سند حاتم المناصير

سكرتير التحرير

الرائد نور علي العبادي

هيئة التحرير

الرائد دلال نضال هلسه

الرائد حمزة سالم السردى

النقيب ميلاد عبدالله الطراونة

النقيب عبد المجيد إبراهيم الترك

الملازم1 عبدالله فيصل السعودي

التصميم والايخراج

ملازم2 عصام زهير الشواهين

المدقق الغوي

ملازم1 فراس زيد الجبر

متابعة وتنسيق

ملازم2 مأمون ظاهر الزيادة

صف وطباعة

الرقيب محمد علي الزيود

تصميم وطباعة وإخراج

مطبعة الأمن العام

مجلة فصلية تصدر عن مديرية الأمن العام
مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية
قسم التوجيه والتثقيف الوقائي / الدفاع المدني
رقم الإيداع لدى المكتبة الوطنية ٤٧٥٠ / ٢٠١٢ د

مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية
هاتف : 06/5799478 - فاكس: 196 / 693310



أحبائي الأطفال

عدنا من جديد لنحتفل باليوم العالمي للدفاع المدني وكما تذكرون في كل عام يصدر شعار جديد خاص بهذا اليوم وفي عام 2024م كان الشعار **(التقنيات المبتكرة في خدمة الدفاع المدني)** وانتم جيل التكنولوجيا والعالم السريع الذي يؤمن باستخدام التقنيات الحديثة في كل مناحي الحياة كالتيعليم والصحة وخدمات الدفاع المدني وغيرها ونحن نراهن على أجيالكم القادمة بأن تصبح الخدمات في المستقبل أسرع وأسرع نراهن على عقولكم النيرة واستخدامكم لكل ما هو متطور وحديث في العلوم حتى ألعابكم اليوم تخضع للذكاء الصناعي فالتقنيات اليوم تتطور يوم بعد يوم .

أحبائي قراء الإطفائي الصغير

بعد أيام قليلة سيهل علينا شهر رمضان المبارك نسأل الله أن تكونوا جميعاً بصحة وعافية ونوصيكم بالعبادات المحببة للرحمن خلال شهر الرحمة والغفران الصيام والصلاة وقراءة القرآن وأن تحافظوا على صحتكم وتلتزموا بالسحور لتعويض نقص الطعام في أجسادكم خلال ساعات الصيام ورمضان كريم .

وكل عام وأنتم بخير ووطننا وقائدنا المفدى بألف خير

سلمى تفوز بالوسام

سيناريو: محمد جمال عمرو
رسم: عمر طلال







25
اليوبيل الفضي
٢٠٢٤-١٩٩٩

تعالو أحدثكم عن اليوبيل الفضي لجلالة الملك عبدالله الثاني

إعداد : الطالبة جود حسان حنتوش

أُطلق، في شباط 2024، الشعار الرسمي لليوبيل الفضي لجلالة الملك عبدالله الثاني، احتفاء بالذكرى الخامسة والعشرين لجلوس جلالة على العرش، وتسلمه سلطاته الدستورية.

ويمثل الشعار مزيجاً من الأناقة الكلاسيكية والبساطة الحديثة الذي حققته المملكة خلال 25 عاماً عبر المواءمة بين التقاليد الأصيلة والريادة والابتكار.

ويرمز إلى الانسجام بين اعتناق قيم الماضي والانفتاح على المستقبل الواعد ومضي الأردن نحو المزيد من التقدم، مرتكزاً على التزام جلالة الثابت وتفانيه في خدمة الوطن والشعب.

والشعار المستوحى من الرموز الملكية وتوقيع جلالة الملك عبدالله الثاني، تتلخص فلسفة تصميمه بـ "البساطة على نطاق ملكي"، ويجمع بين ألوان الملكي ورقم 25.



وطني الأردن ولكن هل فكرتم ما معنى كلمه وطن ؟
فالوطن لغةً: هو المكان الذي يسكنه الإنسان ويقيم فيه.

جاء في مختار الصحاح:

الوطن محل الإنسان.

واصطلاحاً: هو البلد

الذي تسكنه أمة

يشعر المرء بارتباطه بها

وانتمائه إليها.

أو هو بقعة الأرض التي تولد عليها

وتستقر فيها جماعة ما، وتكوّن

هذه البقعة بيئة حاضنة دائماً

لأفراد الجماعة مستقلين ومجتمعين.

والإنسان بلا وطن... غريب... مجهول... بلا هويه

ما أجملك يا وطني في كل شبر منك حكاية غالية

علينا.. أحبك يا وطني

في رحاب الرحمن

هل انتم مستعدون لشهر رمضان تعالوا أخبركم عن فوائد الصيام؟

إعداد : الطالبة طيب محمد الجبور

من فوائد الصيام للأطفال؟



1. يساهم في تنظيف الجسم من الشوائب التي تراكمت طوال السنة.

2. يعزز من صحة البنكرياس المسؤول عن إفراز الأنسولين وتحويل السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الخلايا.

3. يخلص الجسم من السموم ويحسن من أداء الجسم .

4. يعمل على تحسين الثوابت الحيوية في الدم والسوائل.

5. يعزز من صحة الجهاز الهضمي كونه يساعد على هضم الغذاء جيداً من خلال تسهيل عملية الامتصاص.

6. تقليل نسبة الدهون المتراكمة لدى الأطفال المصابين بالسمنة.

7. يعزز من صحة القلب، ويحميه من الأمراض التي تتربص به بسبب ارتفاع الدهون في الجسم.



ويجب على الأبوين مراعاة وصول الأطفال على الغذاء المناسب لهم في وجبتي الإفطار والسحور واحتوائها على كافة العناصر الغذائية والمعادن للحفاظ على صحته دون أي مخاطر وضرورة أحتواء غذاء الطفل على البروتين الكربوهيدرات وحث الطفل على تناول العصائر الطازجة والفاكهة وتناول الماء بشكل جيد.

وضرورة استجابة الآباء والأمهات لرغبات الأطفال في توقف الصيام عند شعورهم بالجوع والعطش تجنباً لإصابتهم بمخاطر جمة.

في رحاب الرحمن

ضوابط صيام الأطفال في شهر رمضان



إعداد: قيس اسامة ابو نجم

- نعم ، يجب على الأبوين مراعاة الآتي:
- حصول الأطفال على الغذاء المناسب لهم في وجبتي الإفطار والسحور، واحتوائهم على كافة العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على صحته ولاستمرار رحلة نموه بطريقة سليمة وآمنة دون أي مخاطر.
 - ضرورة تناول الطفل من وجبة السحور التي يجب أن تحتوي على البروتين والكربوهيدرات والسكريات الطبيعية.
 - تشجيع الطفل على تناول العصائر الطازجة خلال ساعات الإفطار.
 - تشجيع الأطفال على تناول الفاكهة بدلاً من الحلويات الدسمة.
 - التأكد من تناول الأطفال للماء بكميات وفيرة، لكي لا يصابوا بالجفاف أثناء الصيام.
 - تجنب إفطار الأطفال على الوجبات السريعة.
 - عدم إجبار الأطفال على الصيام في حال عجزهم عن استكمالته تحقيقاً لسلامتهم.



يوميات مسعف لا تنسى السحور

إعداد : الملازم2 المسعف رزان الفاعوري

اليوم أول يوم في شهر رمضان المبارك
والمرة الأولى التي يصوم فيها أوس
وهو سعيد في هذا الصباح

بعد مرور عدة ساعات من الصباح
لاحظت معلمة أوس أنه شاحب
اللون وليس بخير وقررت أن
تتصل بالدفاع المدني لطلب
المساعدة



ما بك يا صغيري
هل تشعر بالتعب

على الفور وصل فريق الإسعاف
وبدأت المسعفة رزان بإجراء
الإسعافات الأولية اللازمة

هل تناولت وجبة
السحور مع
عائلتك؟



لا لم أستطع أن
أستيقظ كنت
مستغرقاً في النوم

يجب أن تفطر الآن
وتتناول الطعام وتشرب
الماء حتى تستعيد وعيك



أحبائي الأطفال: صوموا ولكن لا تنسو وجبة السحور وتناول
عدد كاف من أكواب الماء بعد الإفطار حتى لا تظهر عليكم
علامات الجفاف وفقدان الوعي من انعدام السوائل

رمضان كريم



Health benefits of dates

Dareen baker al-manaseer

1. Improve your heart health.
2. Keep blood sugar levels steady.
3. Lower (LDL) cholesterol levels and total cholesterol.
4. Prevent weight gain and obesity.
5. Reduce your risk for colorectal cancer, stroke, Type 2 diabetes and heart disease.



تعرف على مصطلحات خاصة بالدفاع المدني مترجمه للانجليزية

Zaid Mohammad Al -Shawabkeh



رجل إطفاء : fire fighter



مسعف : paramedic



رجل إنقاذ : Rescue man



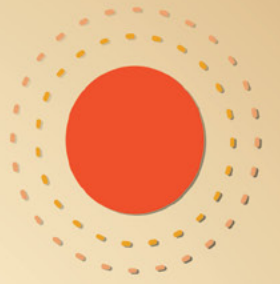
سيارة إطفاء : fire engine



سيارة إسعاف : Ambulance



طفاية حريق : fire extinguisher



إعداد : دينا بدر علاء الدين

الربيع مختلف هذا العام!

تتساءل **العصفورة** وهي تقف على أحد الأغصان، مرتدية قُبعتها الصوفية ذات الألوان الزاهية: لماذا لم يحرث مازن حقله هذا العام؟ ردت **الصخرة الكبيرة**: لا بد أن يحرثه! لتجدد التربة، وتستقبل البذور، ثم يأتي الربيع الذي ننتظره بفارغ الصبر.

عدلت **شجرة الصنوبر** ثوبها وقالت: سمعتُ مازن يتحدث للفلاحين يوم أمس: أنه قام بعمل صيانة لمحراثه، لذلك تأخر في حراثة الأرض هذا العام.

سمعت **العصفورة** إحدى الزهرات تتحدث من باطن الأرض : سنخرج من منابتنا فور إعلان فصل الربيع ساعة الخروج؛ ليستمتع بنا بنو البشر.

شجرة الحور: لقد عاش بنو البشر فصل الشتاء البارد، ومن حقهم أن يروّحوا عن أنفسهم بقدوم فصل الربيع.

في اليوم التالي كان مازن يحرث الحقل مع بزوغ الشمس، والفلاحون ينظرون إليه بفرح، كانت رائحة التربة والمحراث يعلّيها تعطر الهواء، ومازن يشعر بالسعادة كلما طارت إليه بعض حبات التراب جراء تقلبها. بعد أسابيع قليلة تفتحت الأزهار بألوانها المختلفة وانتشرت في كافة الأرجاء.

شجرة الحور: ما أجمل الأزهار هذا العام!

الزهرة الحمراء ضاحكة: طبعًا يا عزيزتي، فربيع هذا العام مختلف عن كل عام. لقد اتفقتُ أنا والأصدقاء أن ننشر السعادة في الأجواء، ألا تשמين رائحة أعشاب الزعر والشيخ؟

شجرة الصنوبر ضاحكة: ها هو موسم الرحلات أطلّ.

العصفورة: إنّي أرى محراث مازن في الحديقة، ها هو مازن قادم، لنستقبله.

مازن: سلامًا أيتها الأزهار، ما أجملكن هذا العام!

الزهرة الصفراء: الفضل يعود إليك ولمحراثك، انظر لقد بدأ المتنزهون ينتشرون في الحدائق العامة، والمتنزهات.

مازن: أتمنى أن يحافظوا على الأشجار والمرافق العامة؛ لننعم بالربيع هذا العام وكلّ الأعوام.

اعتلى مازن محراثه وودّع الأزهار والأشجار على أمل العودة في العام القادم.



أتمنى أن أصبح مسعفة في الدفاع المدني

بقلم: ميسان النصور / فريق زها الإذاعي- مركز زها/ خلدا

مرحباً بكم، أنا ميسان عمري 22 عاماً، في صغري كنت أتمنى أن أصبح مسعفة في الدفاع المدني، وكنت دوماً في العيد أطلب من والدي أن يقوموا بشراء سيارة دفاع مدني لي، ومرت السنين وكبرت وعند اختيار تخصصي للدخول في الجامعة اخترت تخصص مسعف في الدفاع المدني. وعند دخولي لقاعة المحاضرات، وجدت أستاذي الجامعي يرتدي ملابس الإطفائي، وأيضاً كان يشرح على السبورة كيفية استخدام صنوبر المياه الخاص بإطفاء الحرائق، وماذا نفعل عندما يكون هناك حريق.

وقبل انتهاء الفصل الدراسي الأول بعدة أيام، قمنا بزيارة ميدانية إلى مركز الدفاع المدني، وقام رجال الدفاع المدني بتعريفنا على المركز، وأين يضعون سيارات الإطفاء، وكل القواعد التي يجب العمل بها عند اندلاع أي حريق.

وبعد قليل قام رجال الدفاع المدني بتجهيز مفاجأة لنا، وسمحوا لنا بالذهاب معهم في مهتهم، ولكن يجب علينا تطبيق جميع ما تعلمناه في محاضراتنا الجامعية، لقد كان الحماس يغمرني، وعند بدء الاختبار نفذت ما طلب مني بشكل رائع جداً.

وعند انتهاء الاختبار ذهب الإطفائي الذي كنت أرافقة طيلة المهمة إلى استاذي، وهنا كانت المفاجأة السارة لي، وقال لاستاذي إنه بإمكان ميسان الحضور غداً مرة أخرى إلى مركز الإطفاء برفقة عائلتها، كونها لديها شغف وحب كبير للعمل كإطفائي، ففرحت جداً وذهبت لشكر الإطفائي وأستاذي لإتاحة هذه الفرصة الرائعة لي ولعائلي.

وعند انتهاء الجولة وتوجهت إلى منزلي، وكنت أركض من الفرح لإخبار والدي بما حصل معي، ولقد فرح والدي من أجلي. ومن ثم وبعد مرور وقت قام مركز الدفاع المدني بضمي إلى فريقهم، وأصبحت واحدة من مسعفي الدفاع المدني.

والعبرة من هذه القصة الصغيرة: أن تسعى وراء حلمك مهما كان صعباً.

عصافير الإطفائي الصغير



سما منير الجازبي



سارة محمد فهد أشرف لبن



ريثال سليمان كريشان



روعة وإيميلي القعقاع



راشد محمد الزيد



إيلاف محمد الخالدة



كانان زياد رواشدة



محمد وسلمة سعيد الحيارى



محمد وسبوار وسارة
سالم أبو رمان



جواد أبو غوش



ألما كمال الرفاعي



علي الدعبوسي



فارس وراشد الطاري



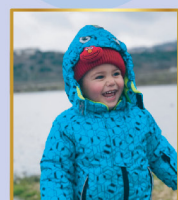
غنى أحمد الرامنة



عمر عبدالله العوش



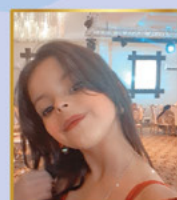
صفاء محمد الجنيدي



شهم مالك الزيادة



سيلا ياسر النصور



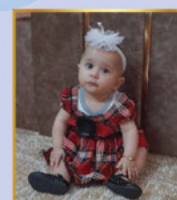
شوق عدي المومني



سلام عباده الطراونة



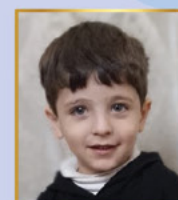
زايد معتصم المسعيد



حلا صدام الشويات



ميرا وبدر الفزني



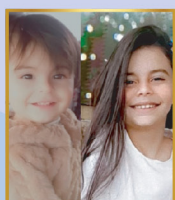
آدم محمود حمدان



ملك أحمد الرامنة



محمد جمعة العمر



ليان وغالية الشطناوي



ليان محمد راتب الخالدة



كيندا محمد رمضان



كانان بركات الزيد



عبدالله محمد عاهد



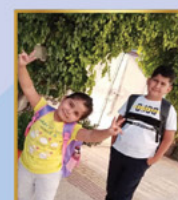
عبدالله محمد الطراونة



عبد الرحمن عدي المومني



عائشة وعلي وعمر البش



عاهد وكرك محمد عاهد



طيب محمد الجبور



يوسف سليمان كريشان



وسام وليان عدنان الوهبي



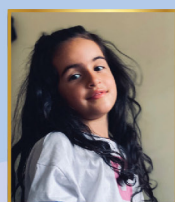
هنا و وليد خالد اليماني



نور محمد فهد أشرف لبن



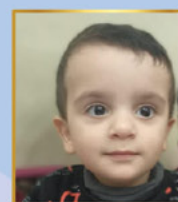
ميس أحمد الحراشنة



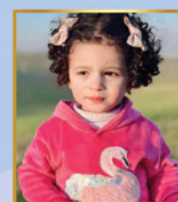
منتاهب مهران الخطيب



هبة وأحمد عودة البش



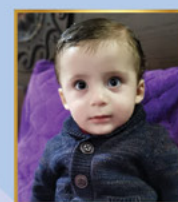
يوسف إبراهيم الرواشدة



كندا مصطفى الزيد



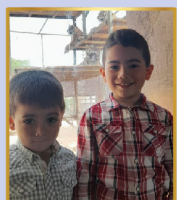
فكر عدي المومني



علي عنان الرواشدة



علاء الدين وعبدالله
ونور الدين الطحيمر



الحارث والهامم الوريكات



يارا وعمر الزبون



احمد وآية اسماعيل الزيد



احمد محمد الزيد



يوسف وعمار وحسين
أبو سعد



يوسف محمد راتب الخالدة



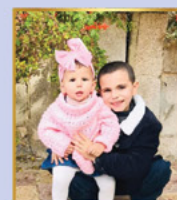
مريم وسعود محمد
الجمعان



محمد وآشاة فيصل العوش



محمد وتالا أنس العوش



نسيم وريم صالح الزيد



محمد وبيسان اسماعيل



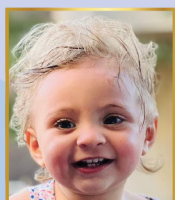
ياسر اشرف عرافات



تاج معتصم المسعيد



تاج محمد علي



بيسان محمد ابو شب



آية مهند الجهني



ميرا وراشد محمد الزبون



وسيم ووسام الجنادا



حسين وزينه وتبارك الملا



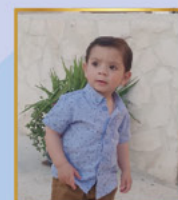
حسن ورفاه علي المومني



جوري محمد ابدوي



جود رعد المستريحبي



تيم يزن سمارنة



تالا أحمد عبدالله



إعداد : احمد فخري يعقوب

مرحباً يا أصدقاء ...

انا أحمد في الصف السادس الآن علمني أبي أهمية
الإتصال برقم الطوارئ الموحد (911) وأخبرني أن هذا
الرقم يطلب في الحالات الطارئة فقط والخطيرة التي
تستدعي ذلك مثل :

1. حرائق المنازل .

2. الحوادث التي تحتاج إنقاذ لأشخاص عالقين في
الأماكن المختلفة مثل : المصاعد أو انهيار الأسقف
والجدران في بعض المنازل .

3. حوادث السير .

4. الحالات الإسعافية الطارئة .

كما أخبرني أن علينا أن نذكر مكاننا وعنوان منزلنا (إن
كان الحادث في المنزل) بدقة عالية لتأتي المساعدة في
أسرع وقت .



أحب الدفاع المدني



بقلم: نايا أمين العتر / صف سادس / مدرسة أكاديمية العلوم التربوية

كان في ساحة أمام منزلي كلاب ألوانها مختلفة وعددها كثير، كنت أفضل الكلب الأبيض والبني لأنني اعتبره أصغر الكلاب، في الليل كنا نسمع صوتهم المزعج، والجيران كانت تنزعج منهم كثيراً، لكن أنا خفت وارتعبت، وقلت لأمي: ما رأيك أن ننزل إلى الساحة ونرى ماذا يجري، لأنني خائفه عليهم، ولا يمكنني النوم. وافقت أُمي ونزلنا. كان جميع الجيران في الساحة، وكان الكلب الثاني الذي أحبه قد سقط في حفرة عميقة.

قررنا نحن والجيران أن نتصل بالدفاع المدني. اتصلنا وجاءوا مسرعين، وأنقذوا الكلب، وكنت جداً فرحة، ورأيت الدفاع المدني كيف ينقذ الكلب بشجاعة. أحببت عملهم كثيراً؛ فقلت: عندما أكبر سوف أصبح مسعفة تعمل في الدفاع المدني.

قلت لأمي: هل يمكنني أن أترك الكلب يعيش في بيتنا؟ قالت: نعم.

وفي صباح اليوم التالي، أخذنا الكلب إلى الطبيب البيطري، وكنت سعيدة جداً.

في أحد الأيام، بقيت أفكر بالدفاع المدني، وأدرس بجد لأصبح مثلهم، وفي يوم من أيام المدرسة، أعلنت عن رحلة لزيارة الدفاع المدني، أنا كنت سعيدة للذهاب. أخبرت أُمي: هل يمكنني الذهاب إلى الرحلة لزيارة الدفاع المدني؟

فقلت: نعم بالتأكيد يا عزيزتي. وأعطتني مبلغ رسوم الرحلة.

أتى يوم الرحلة، وأنا وصديقاتي كنا متحمسات جداً، وركبنا الباص، ونحن في الطريق للدفاع المدني، وبعد وقت قصير، وصلنا ورأيناهم وهم يقومون بعملهم بجد

وإخلاص، وبعدها شرحوا لنا عملهم، وكم يحتاج إلى

جهد ومشقة من أجل إنقاذ ومساعدة الناس

والحيوانات، وكنت سعيدة جداً لحبهم لعملهم

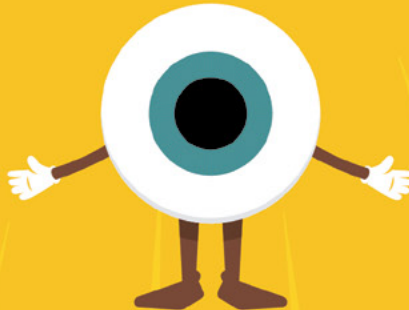
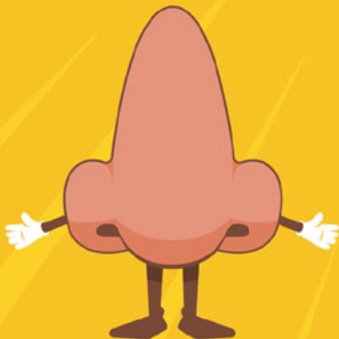
وإخلاصهم في العمل، وشكرناهم وعدنا إلى المدرسة فرحين.





إعداد الطالب :عاصم سند المناصير

- عينيّك ترى العالم رأساً على عقب وأن المخ هو من يقوم بتصحيح الصورة.
- عندما تنام تتوقف حاسة الشم لديك تماماً.
- هناك جزء واحد في جسم الإنسان لا يصله الدم، وهي قرنية العين.
- تتميز المرأة بحاسة شم وحاسة لمس أقوى من الرجل.
- يستطيع أنف الإنسان تذكر ما يقارب 50.000 رائحة مختلفة.
- يرمش الإنسان 29 مرة كل دقيقة إذا كان يتحدث مع شخص ما و4 مرات إذا كان يقرأ.





مشروب قمر الدين في رمضان

إعداد : الطالبة جوليا رامي عبيدات

في شهر رمضان تعد والدتي مشروب قمر الدين تعالو نتعرف على فائدته

يعتبر قمر الدين واحداً من أشهر المشروبات في رمضان، ويحضر عبر تقطيع المشمش المجفف وتحويله إلى عجينة يتم تخفيفها بالماء وإضافة كمية معتدلة من السكر.

إليك بعض الفوائد الصحية لشرب هذا العصير المنعش في رمضان:

يحمي من زيادة الوزن في رمضان لاحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين C الذي يزيد من معدل التمثيل الغذائي الأساسي ويمنع ترسب الدهون. يعتبر قمر الدين غنياً بالألياف التي تخزن الماء وتمنع العطش خلال النهار.

يحتوي على فيتامين A و B اللذان يحسنان الجهاز العصبي، ويساعدان على التركيز والوقاية من الصداع وفقدان الذاكرة.

يحمي قمر الدين من التعب والصداع عبر وقايتك من انخفاض السكر في الدم.

يساعد في الحفاظ على مستويات طبيعية من الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم، ويمنع نقص الصوديوم في الدم ونقص البوتاسيوم في الدم الذي يسبب الإمساك والغثيان والتعب وتشنجات العضلات.

لدى قمر الدين الكثير من الفوائد الأخرى مثل الوقاية من عسر الهضم والأرق وفقر الدم.

منطقة الصبيحي

إعداد الطالب: عبدالله إبراهيم الكردي



تقع الصبيحي ضمن محافظة البلقاء بين مرتفعات السلط ومنخفضات الأغوار تحتوي على العديد من الأراضي الواسعة والمراعي الخضراء والهواء والبيئة الخلابة وجميع مظاهر الطبيعة النقية.

تبعد عن عمّان ما يقارب الـ 30 كم.

تتميز بالتربة الخصبة الصالحة لزراعة العديد من المحاصيل مثل القمح والشعير وبعض أنواع الخضار وتشتهر بشجر البلوط المعمر و السنديان و الزيتون .

ويُذكر أن المنطقة تتميز بجوّها اللطيف بعد ساعات العصر في فصل الصيف، و بارداً إلى معتدل في فصل الشتاء، كما وتطل منطقة الصبيحي على جبال فلسطين.

منطقة الصبيحي من المناطق الجميلة في محافظة البلقاء و تستحق الزيارة ... اعرف بلدك و زورها

الإسعافات الأولية للأطفال



إعداد : راشد محمد الزيود

ثالثاً : التعامل مع الحروق

- فالطفل كذلك معرض لخطر الحروق سواءً عند لمس الفرن أو لمس موقد ساخن أو المكواة وما إلى ذلك، عندها لابد من تعليم الطفل خطوات إسعاف الحروق.
- وضع المنطقة المحروقة تحت ماء بارد ونظيف.
- تنظيف الجرح الظاهر ودهنه بالمراهم الخاصة بالحروق.
- تغطية الحرق بمنشفة مبللة وباردة.
- طلب المساعدة من شخص بالغ.

رابعاً : استخدام أدوات الإسعافات الأولية

- يجب أن يقوم الوالدان بمراجعة محتويات حقيبة الإسعافات الأولية في المنزل، وأن يقوم الوالدان بشرح كل الأدوات والغرض من كل واحدة منها للطفل ، كما يمكن إنشاء سيناريوهات خيالية قد تستدعي استخدام الأدوات الموجودة فيها ليتمكن الطفل من التعامل معها مع كيفية التصرف السليم حال وقوع الحوادث لا قدر الله .



يجب عدم الاستهانة بقدرة الطفل على التعلم؛ إذ إن الطفل قادر على تعلم واكتساب العديد من المهارات والمعلومات، لذلك ينبغي على الأطفال تعلم أساسيات الإسعافات الأولية بأبسط الطرق وأسهلها

من أهم أساسيات الإسعافات الأولية التي ينبغي على الأطفال تعلمها ما يلي:

أولاً : الاتصال بالطوارئ

ما أن يبدأ الطفل بتعلم الأرقام واستخدام الهواتف المحمولة ينبغي تعليمهم ضرورة الاتصال برقم هاتف الطوارئ الموحد (911) في الحالات الطارئة فقط، مع التركيز على عدم الاتصال بالطوارئ إلا في الحالات الخطيرة التي تستدعي ذلك.

ثانياً : إيقاف النزيف

إذ قد يتعرض الطفل لخطر الجروح أو الخدوش سواءً عند اللعب أو في المدرسة أو حتى في المنزل، غير ذلك قد يساعد تعليم الطفل مهارات كيفية إيقاف النزيف أو تقديم المساعدة لأي شخص قد يتعرض له، وفيما يأتي خطوات إيقاف النزيف.

*الضغط على المنطقة المصابة بقطعة قماش أو ضمادة؛ وفي حال عدم توافر كمادة أو قطعة قماش يمكن استخدام اليد عند الضرورة إذ قد تفي بالحاجة.

* في حال استمرار النزيف يجب وضع قطعة قماش أخرى أو ضمادة في حال توافرها.

*الاتصال برقم هاتف الطوارئ الموحد (911) إذا دعت الحاجة إلى ذلك.



سلطة صحية في رمضان

إعداد : علي رامي ابو السمن



سلطة البوملي غنية بالفيتامينات والمعادن ،مثل فيتامين C، والبوتاسيوم .

مكونات سلطة البوملي بسيطة وسهلة التوفر وطريقة التحضير سهلة للغاية ولا تتطلب الكثير من الوقت ،وهي منخفضة السعرات الحرارية والدهون .

المقادير:

(بوملي ،خس الايسبرغ ،فطر طازج،ذرة حب ،مايونيز،عصير ليمون ،ملح ،زيت زيتون).

طريقة التحضير :

ضعي جميع المقادير في وعاء الخلط ،اخلطي المايونيز مع عصير الليمون والملح وزيت الزيتون وأسكبيه فوق مقادير السلطة،حركي مقادير سلطة البوملي جيداً وهكذا تكون جاهزة.

كيف ممكن إن نحفظ الأطعمة لوقت اطول

إعداد : الطالب اوس حسام الشوابكة



• التجفيف

• التخليل

• التبريد أو التجميد

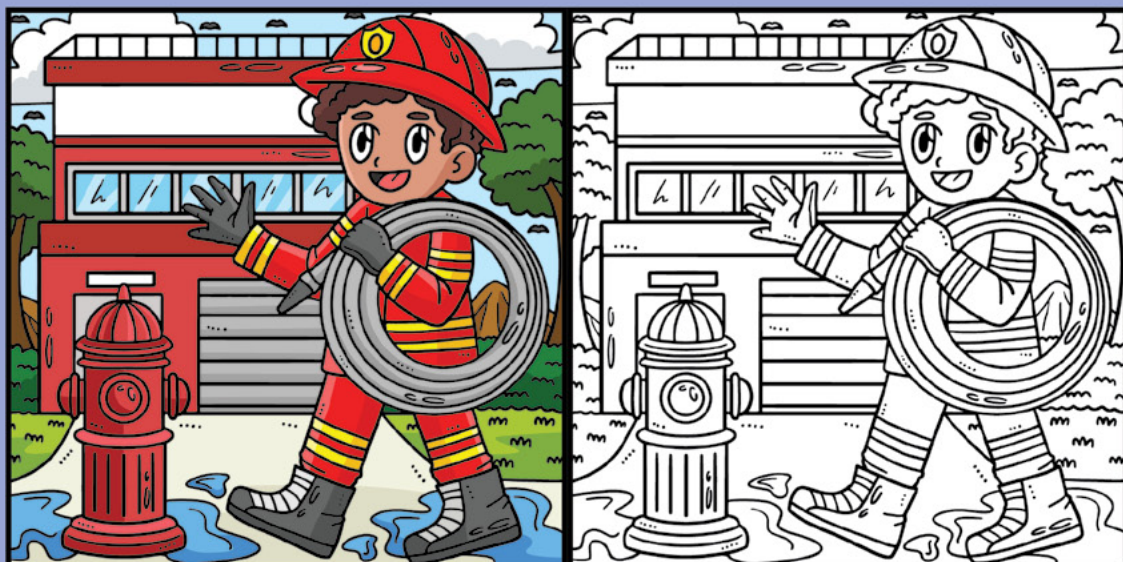
• التعليب

• التمليح أو التجفيف بالملح

أوجد الفرق بين الصورتين



إعداد : رعد محمد المستريحي



لون معنا

إعداد : محمد علاء إسماعيل

التنزه الآمن

لسلامتك...

اتبع الإرشادات الوقائية التالية خلال رحلات التنزه:

- اختيار المكان المناسب والأمن لسلامة المتنزهين والابتعاد عن المناطق الخطرة المطوقة بلافته تحذيره.
- مراقبة الأطفال وعدم السماح لهم بالاقتراب من المسطحات المائية تجنباً لوقوع حوادث الغرق .
- عدم السباحة في المسطحات المائية غير المخصصة لهذه الرياضة كالبرك الزراعية والسدود وقنوات المياه والالتزام بالإرشادات التحذيرية الموجودة بالقرب منها .
- الابتعاد عن أماكن الأعشاب الكثيفة التي قد تكون مرتعاً للزواحف كالأفاعي والعقارب .
- مراقبة الأطفال أثناء ممارستهم اللعب ومنعهم من تسلق الأشجار والمقاطع الصخرية والاقتراب من الآبار المهجورة حفاظاً على سلامتهم .
- الحذر عند عملية إشعال وإطفاء النار وعدم ترك مصادر الإشتعال بأيدي الأطفال .
- الاهتمام بسلامة الأطعمة وحفظها بطريقة صحية آمنة تجنباً لحوادث التسمم .
- عدم التردد بالاتصال برقم الطوارئ الموحد (911)

إعداد: عيسى المحاسنة



هل سمعت بخدمة الطب الالكتروني أو الطب الاتصالي (Telemedicine) ؟

إعداد : العريف فيصل الشوابكة



يسمى بالطب الاتصالي من الطرق الحديثة التي يستخدمها الدفاع المدني داخل سيارات الإسعاف وهو جهاز يعمل عبر الانترنت لنشر المعلومة الطبية عن حالة المريض من داخل سيارات الإسعاف إلى الطبيب في المستشفى عبر أجهزة اتصال ليساعد الطبيب ليقرر الطريقة الأمثل لعلاج المريض وتجهيز ما يلزم لإسعافه .



فكر معنا!
ما أسم هذه الآلية؟؟

إعداد : المصور محمد مطر



إنها سيارة التطهير الكيماوي والمواد الخطرة

تعلم الأشكال بالإنجليزية

Shapes



Square
مربع



Circle
دائرة



Rectangle
مستطيل



Triangle
مثلث



قلب



Star
نجمة



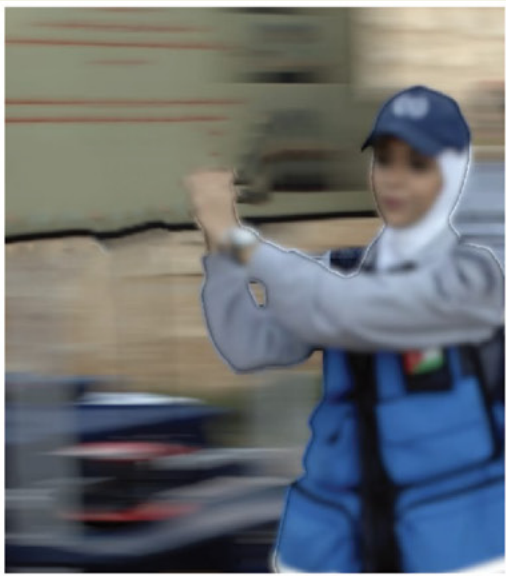
Rhombus
معين



Oval
بيضوي

إعداد : المدني جهاد كريشان

من هي؟؟



إعداد : محمد البشاشة

تضمّد الجراح تحب الكبار
والصغار تحمل أدواتها في جيبيها
لتستخدمها عند الحاجة الحرفية
والإتقان والتضحية مبدأها ؟

من هي؟؟

سأصبح مسعفاً

الكاتبة : آسيا الغُلمي

ماذا سنصبح عندما نكبر؟

لطالما كانت معلمتي تسألنا وزملائي هذا السؤال، ولكنني كنت اتردد في الإجابة لأنني لم أشعر أن هناك أي وظيفة قد تكون قريبة من قلبي وشغفي، لكنها كانت تقول لي أنني سأجد شغفي قريباً.

وفي إحدى الأيام كنت ألعب كرة القدم مع رفاقي في ملعب القرية، وكان هناك الكثير من الأطفال يشاهدونا، فقد كنا في خوض مباريات معتادة في الصيف، فنحن اعتدنا أن نقيم مثل هذه المباريات كترفيهٍ عن النفس في عطلة الأسبوع، وخصوصاً أن هذا الملعب بجوار بيتي.

وخلال منتصف الشوط الأول سمعنا صوت لوحات الإسعاف قريبة من الملعب، فتركنا الملعب راكضاً إلى ذلك الصوت، وإذا بها سيارة الإسعاف تصطف عند منزل جدي، هنا بدأت أشعر بصوت نبضات قلبي تتسارع وأنا أركض نحو سيارة الإسعاف خوفاً وقلقاً.

وعندما اقتربت من سيارة الإسعاف خرج منها مسعفان واتجها إلى أبي للدخول لمنزل جدي.

وقفت أنظر إلى سيارة الإسعاف ومكنوناتها، لأنني لم اقترب إلى هذا الحد من أية سيارة إسعاف طوال حياتي، ثم دخلت خلفهم بدقائق ورأيتهم يتحدثون مع جدي ويطمئنونه أنه في حالة جيدة؛ وأنه يجب عليه ألا ينسى تناول أدويته في وقتها تماماً، وسأل أحد المسعفين أبي إن كان يريد نقل جدي إلى إحدى المستشفيات ليطمئن أكثر عن حالته، لكن أبي همّ بقول "لا داعي لذلك فقد فعلتم ما بوسعكم وأكثر؛ شكراً جزيلاً لكم فقد اتعبناكم معنا".

في حين أن نظراتي خطفتني إلى زي المسعف المميز والكلمات التي كُتبت على زيهِ معلنة بأنه احد نشامي الدفاع المدني، وكلماته الجميلة لأبي عندما قال: (هذا واجبنا عمي، أهم شيء سلامته)، وهنا لم أعد أشعر

بنبضات قلبي كما في السابق، كأن جملته

كانت علاج لقلقي وخوفي بأن مكروهاً

قد أصاب جدي، ثم انتبه لوجودي

جانبه أمعن بالنظر إليه فسرعان

ما مدَّ يده ليسلم علي بكل

محبةً وسألني عن اسمي ثم

ماذا سأصبح عندما أكبر؟

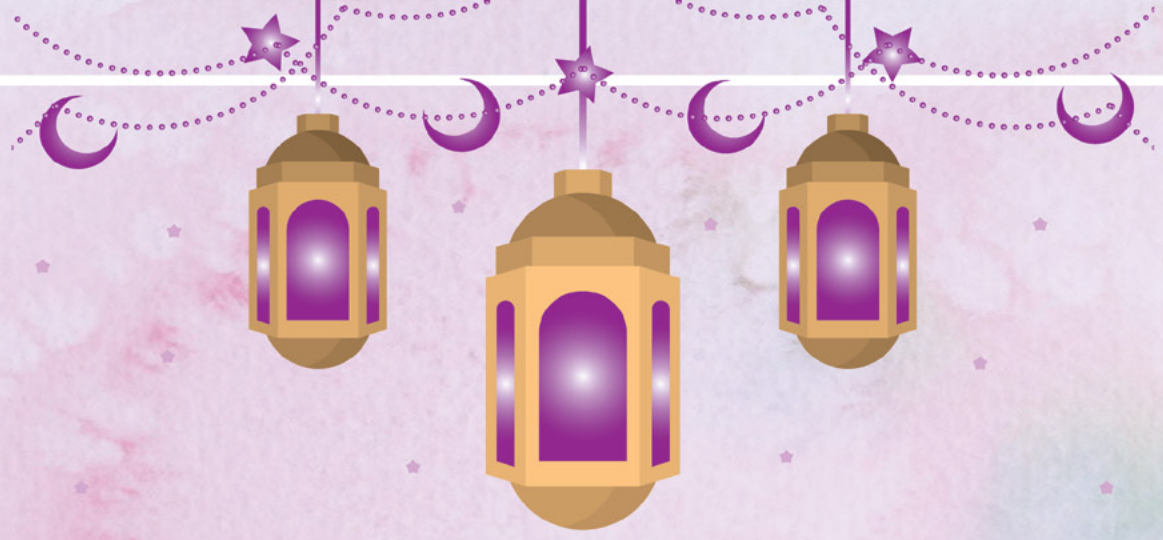
حينها وجدت شغفي عندما

ابتسمت شفاهي له،

ومجيباً لساني بكل فخر: أنا

محمود وسأصبح مسعفاً.





رمضان کریم

