



العدد 317 - أب 2024

الشرطي الصغير



الوزارة
التربية والتعليم
1975

عام دراسي جديد ... وحباً للعلم يزيد



مع حساب توفير الأطفال **مستقبلي**

إنت الربحان!



للمزيد، امسح الرمز



-تنتهي الحملة بتاريخ 2024/12/31.
-خاضع لشروط وأحكام البنك.



كلمتنا

أشرقت شمس الصباح لتغرد معها الطيور، وتفتتح الزهور لترحب بعام دراسي جديد، عامٌ يملؤه التفاؤل والأمل، ينطلق به الطلاب نحو مدارسهم بكل شغف وحبٍّ يحمل معه تباشير الخير بمستقبل واعد، فالعودة للمدرسة أيها الأحبة تعني العودة إلى حياة الجد والعمل والاجتهاد، كما تعني المثابرة على تحقيق أفضل النتائج والنجاح .

كم هو جميل أحببتنا الطلبة أن تراكم تتطلقون من جديد نحو مدارسكم بكل ما حباكم الله به من حيوية ونشاط واجتهاد ، تقدرون مكانة المعلم ، وتعرفون قيمة الكتاب ، كما ترون المدرسة بيتكم الثاني الذي يشع بنور المعرفة ، ويمنحكم الدفاء والحنان والمحبة ، وتتعلم فيه القيم والأخلاق الكريمة ، وما يعود علينا بالنفع وعلى أمتنا ووطننا الغالي.

ومع بداية عام دراسي جديد نود أن نذكركم أحبائنا الطلبة إلى الالتزام بتعليمات المرور وأنتم ذاهبون إلى مدارسكم ، وأن تجعلوا مدارسكم مرتعًا للأمان والعمل الجاد، وأن تكونوا مثلاً للطلاب النجيب، وفخرًا لأنفسكم وأهلكم الذين سهروا عليكم من بداية مراحل التعليم حتى يوصلوكم إلى أعلى مراحل العلم والأخلاق .

تُبارك أسرة مجلة الشرطي الصغير للطلبة بعامهم الدراسي الجديد، ونتمنى أن يكون هذا العام عام خير وبركة وأمن وسلامة، وعام إنجاز وعطاء .

وكل عام وقاتدنا والوطن وأنتم بخير..





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

السنة الثامنة والعشرون - العدد 317 - آب 2024

الشرطي الصغير



رئيس التحرير

العقيد محمود صلاح الشيباب

مدير التحرير

العقيد إياد نايف الصبر

مسؤول التحرير

الرائد إبراهيم فتحي الكردي

سكرتاريا التحرير

التقيب ياسر محمود العودات

التقيب فيروز أحمد حتات

هيئة التحرير

الملازم احسين علي الصمادي

الملازم علاء أبو كسف

الوكيل معتز محمود الطهاره

الرقيب راشد هاني العقيلي

التصميم والإخراج الفني

الوكيل حمزة محمود للقضاة

المتابعة والتنسيق

الوكيل سيف الريحان

الوكيل محمد أبو جودة

التدقيق اللغوي

الوكيل معاذ الصبح

الطباعة

مطبعة الأمن العام

رقم الإيداع لدى المكتبة

الوطنية

(١٨٧ / ٢٠٠٢ / ٤)

موقع المجلة الإلكتروني

www.psd.gov.jo



تصميم الغلاف

الوكيل حمزة محمود القضاة

للمشاركة بكتاباتكم في المجلة يرجى إرسالها عبر البريد الإلكتروني للمجلة

Email: alshorti.alsageer@psd.gov.jo

مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية

هاتف: ١٩٦/٦٩٣٣١٠ - فاكس: ٥٧٩٩٤٧٨ / ٠٦

الفهرس

- عدنا إليك يا مدرستي / إعداد: دينا بدر علا الدين (6)
- الجلوس الآمن أمام الحاسوب / اختارها الطالب : إبراهيم سمير (8)
- التغذية الصحية السليمة / إعداد مهندسة التغذية: رولا العمارة (9)
- أعوان المرور / إعداد النقيب : مأمون المصري (10)
- الخليفة العادل عمر بن الخطاب رضي الله عنه / إعداد الوكيل : معاذ محمد (12)
- رحلة صيف / إعداد: ميمونة الشيشاني (14)
- الدرجات الهوائية وفوائدها الصحية / إعداد الطالب : اختارها الطالب: معتز جهاد (16)
- هل تعلم / اختارها الطالب : أحمد القطاونة (17)
- عصافير الشرطي الصغير / إعداد: هيئة التحرير (18)
- ذكاء/ قصة: سمير الشريف (20)
- إسعاف الرعاف للأطفال / إعداد الطالب :عاصم المناصير (22)
- ميمو وسيمو / إعداد الوكيل : سيف ريبان (23)
- فوائد أشعة الشمس / إعداد الملازم ٢: ريان الروابدة (24)
- واحة الشرطي الصغير / إعداد: خلود مصطفى (26)
- حمامات ماعين / اختارها الوكيل: سارة الربضي (28)
- ضع أسماء الخضروات والفواكة في المربعات / إعداد الطالب : عبدالله محمود (29)
- اليوبييلُ الفضي- / شعر الدكتور: عاطف العيايدة (30)



عدنا إليك يا مدرستي

إعداد: دينا بدر علاء الدين

غداً اليوم الأول في المدرسة، بدأت سحر وريان بترتيب حقيبتيهما المدرسيتين.

ريان: ما أجمل مقلمتي قبيها كل ما أحتاج إليه، أشكرك يا والدي.

سحر: ما أزمى رائحة معقم الأيدي، أشكرك يا أمي.

الأم: أحضرت لكل واحد منكما معقماً للأيدي، وغلبة مناديل حفاظاً على سلامتكما؛ لتستخدما المعقم كلما لزم الأمر.

ريان: وهذا الأمر في غاية الأهمية إذ أنه من ضروريات السلامة العامة والوقاية من الأمراض.

الوالد: أتمنى أن تلتزما دائماً بالتعليمات الصحية التي تقولها لكما والدتكما، رعاها الله.

سحر: ما أجمل هذه الطوايع يا أبي! سأكتب اسمي عليها، وسأصقها على كتبي ودفاتري، وأنت كذلك

يا ريان، أنا سأخذ الطوايع المرسوم عليها ألعاب بنات، وأنت تأخذ الطوايع المرسوم عليها ألعاب أولاد.

الوالد: من الضروري كتابة الاسم على الكراريس والكتب، حتى لا تتبدل وتختلط مع كتب زملاء في

الصف، ومن الأهمية بمكان تغليف الكتب لتظل في حالة جيدة طوال العام.

سحر: الطالب التنظيف المتأخر هو من يحافظ على كتبه طوال العام.

نام الطفلان وهما يحملان بالمدرسة، وعند الفجر استيقظا وصلياً صلاة الفجر، كانت الأم تجهز طعام

الإفطار وهي تتشد فرحة: (هل تدري ماذا في قلبي ... مدرستي الحلوة في قلبي)

(وأبادلها وتبادلني..... وتبادلني كل الحبي)

ارتدى الطفلان الزي المدرسي، وقبل أن يذهبا إلى المدرسة قال الوالد: أذكركما أحبائي بضرورة الانتباه

والحذر عند النزول من المركبة التي ستقلكما إلى المدرسة.

ريان: ننظر بسرعة، ويمنة، ولا نغير الشارع إلا وهو خالٍ من السيارات.

سهر: وفي المركبة نلتزم بالهدوء والنظام وعدم إزعاج السائق.

الوالد: أحسنتما.

وفي المدرسة رحب المدير والمعلمون بالطلبة، وتمنوا لهم عامًا جديدًا عنوانه المتابعة والاجتهاد وأوصوهم بالتحلي بالأخلاق الحميدة عند التعامل مع الزملاء، وأن المدرسة بيثهم الثاني ويجب المحافظة عليها وعدم العبث بممتلكاتها.

اقترب ريان من المدير واستأذنه في الحديث قائلاً :

إخواني الطلبة اسمحوا لي أن أسألكم سؤالاً وهو: كيف نحافظ على مدرستنا؟

علت الأصوات وارتفعت الأصابع :

- لا نكتب على الجدران.

- لا نكسر الزجاج.

- نحافظ على أشجار الحديقة.

المدير: أحسنتم جميعاً، وشكرًا لك يا ريان.

وما هي إلا لحظات حتى حضر أحد الضيوف إلى المدرسة، ثراه من يكون؟

إنه الشرطي، وهو صديق المدرسة، لقد حضر ليقدّم التهاني بمناسبة العام الدراسي الجديد، كما

وإنه يحمل معه أعدادًا من مجلة الشرطي الصغير التي

يتابعها الأطفال؛ ليقدّمها هدايا للطلبة، اجتمع

الأطفال حول صديقهم الشرطي، وساد

الحب والفرح في أول يوم من

أيام العام الدراسي.



الجلوس الآمن أمام الحاسوب



اختارها الطالب: إبراهيم سمير

يؤدي الجلوس لمدة طويلة أمام شاشات الحاسوب إلى إلحاق الضرر بجسم الإنسان نتيجة المشاهدة المتواصلة لهذه الشاشات المضيئة.

هنا سنذكر بعض هذه الأضرار ومنها:

- انخفاض نشاط الدماغ.
- قلة التركيز.
- انحراف العمود الفقري، وألم شديد في الظهر.
- إصابات النظر، وزيادة التوتر والتهيج.
- زيادة الوزن، وارتفاع ضغط الدم.

ما الذي يمكن أن نفعله لتجنب الأضرار الناتجة للجلوس لساعات طويلة أمام الحاسوب:

- ممارسة التمارين الرياضية.
- الالتزام بالوضعية الصحية أثناء الجلوس بحيث تجعل رأسك مستقيماً، وأن تتجنب إنحناء الرقبة قدر المستطاع.
- الوقوف مرة كل ساعة لمدة (10) دقائق على الأقل.
- قلل من درجة سطوع شاشة الكمبيوتر، واضبطها على وضع الإضاءة الخافتة.
- عليك أن تختار طاولة وكرسيًا صحيحاً وعملياً ومريحاً.
- اترك مسافة بينك وبين الجهاز نحو (50) إلى (75) سم.
- حرّك قدميك أثناء الجلوس باستمرار.

التغذية الصحية السليمة

إعداد مهندسة التغذية : رولا العمارة

يحتاج جسم الإنسان إلى غذاء متوازن يحتوي على العناصر الغذائية المختلفة من المجموعات الغذائية الأساسية كافة، وبما يتناسب لاحتياجات الجسم من (الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون الصحية والفيتامينات، والمعادن ، والماء)، لذلك يجب اختيار الأطعمة الصحية والمتوازنة القادرة على توفير قدر كافٍ من القيم الغذائية للجسم.

أهمية الغذاء الصحي:

- يمد الجسم بالطاقة اللازمة لممارسة الحياة والأنشطة اليومية.
- يحافظ على جميع وظائف الجسم .
- يساعد على النمو والتطور في جسم الإنسان.
- يقلل من خطر الإصابة بالأمراض كالسمنة وأمراض القلب.

نصائح للتغذية الصحية السليمة:

- شرب كمية كافية من الماء .
- تمتاز الفواكه عن عصائرها بقدرة أفضل على ملء الجهاز الهضمي بسبب احتوائها على الألياف ،لذا تعد قيمتها الغذائية أعلى من العصائر.
- انتبه لوجود مصطلح (المهدرج) أو (المهدرج جزئياً) على النشيرات المصقفة على المنتجات الغذائية إذ إن وجودها يشير إلى محتوى عالي من الدهون المشبعة والدهون المتقلبة .
- تناول الطعام ببطء يساهم في تقليل كميات الطعام التي يتناولها الشخص في الوجبة الواحدة .



أعوان المرور

إعداد النقيب : مأمون المصري

مع عودة الطلبة إلى مدارسهم بعد انقضاء العطلة الصيفية، فرحت ليان كغيرها من طالبات المدرسة فهي تحب المدرسة كثيراً، وتحب زميلاتها في الصف الثامن، وتحرص على مشاركتهن في النشاطات المدرسية المختلفة.

قالت مربية الصف: لقد طلبت من إدارة المدرسة تشكيل لجنة صفية لأعوان المرور، وسيكون في هذه اللجنة (ليان وشام وفرح وإيمان وسمر).

ليان: أنا أحب أن أكون ضمن اللجنة يا معلمتي.

المعلمة: لماذا يا ليان؟

ليان: لمساعدة زميلاتي وحمايتهن من خطر حوادث السير.

المعلمة: وهل تعرفين ما دور اللجنة؟

ليان: نعم أعرف، فقد كنت عضواً فيها العام الماضي.

المعلمة: وماذا سيكون دوركن؟

ليان: سنقوم بتنفيذ النشاطات المرورية المختلفة، لتعليم الطالبات

كيفية التعامل مع الطريق والمركبات، ورسم خطوط المشاة أمام بؤابة المدرسة، والمشاركة في المحاضرات التي يقدمها رجال الأمن العام عن حوادث السير وخطرها علينا.

فرح: ولماذا نركز ونهتم بحوادث السير؟

المعلمة: لأن حوادث السير تشكل خطراً كبيراً على حياتنا، والكثير من الأشخاص فقدوا حياتهم أو تعرّضوا لإصابات بليغة نتيجة هذه الحوادث.



ليان: نعم يا معلمي، ولأن من واجبنا أن نحمي أنفسنا من هذه الحوادث؟

فرج: وكيف نحمي أنفسنا منها؟

ليان: بوعينا والتزامنا بالقواعد السليمة لاستخدام الطريق والمركبة؟

فرج: وما هذه القواعد السليمة؟

ليان: نحن الطالبات في المدرسة علينا الالتزام بعبور الشارع من المكان المخصص لذلك، والتأكد من خلوه من المركبات قبل عبوره من خلال النظر إلى اليسار وإلى اليمين.

المعلمة: وعلينا أيضاً السير على الرصيف وليس بمنتصف الشارع، وعدم التجفّع في الشارع، أو اللعب فيه أثناء القدوم أو العودة من المدرسة.

ليان: وعند الركوب بالسيارة علينا أن نجلس في المقاعد الخلفية، و لا نخرج رؤوسنا وأجسادنا منها.

فرج: ومن أين لك كل هذه المعلومات يا ليان؟

ليان: إنّ والدي ضابط شرطة ودائماً ما يحدثني أنا وإخواني عن حوادث السير، كما إنني أشاهد الكثير من البرامج والنصائح التي تقدّمها مديرية الأمن العام على شاشة التلفاز عن مخاطر الحوادث، وأيضاً المحاضرات التي يقدها رجال الأمن العام في هذا المجال.

المعلمة: أحسنت يا ليان، شكراً لك على هذه المعلومات وشكراً لرجال الأمن العام على جهودهم في حمايتنا من خطر حوادث السير.



الخليفة العادل

عمر بن الخطاب رضي الله عنه

إعداد: الوكيل معاذ محمد

نسبه ومولده : عمر بن الخطاب بن نفيل بن عبد العزى بن رياح بن عبد الله بن قرط بن رزاح بن عدي بن كعب بن لؤي بن غالب بن فهر بن مالك بن النضر بن كنانة القرشي العدوي، قيل أنه ولد رضي الله عنه بعد واقعة الفيل بثلاث عشرة سنة .

صفاته :

كان رضي الله عنه أبيض شديداً الحمرة جسيماً طويلاً ذا لحية وشارب، شريفاً في قومه سيداً مطاعاً شجاعاً أميناً وقوياً في الحق لا يخشى في الله لومة لائم، يتحرى الحلال ويقيم العدل ويخشى الظلم، كان رضي الله عنه واحداً من علماء قومه ديناً وتاريخاً وأديباً حافظاً للقرآن كله، وكان خطيباً عالماً بالأنساب والأخبار، بدأ برعاية الأعمام لوالديه وبدأ فقيراً لكنه تاجر وأصبح غنياً.

إسلامه :

قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه :

إن إسلام عمر كان فتحاً، وإن هجرته كانت نصراً، وإن إمارته كانت رحمة، ولقد كنا ما نصلي عند الكعبة حتى أسلم عمر، فلما أسلم قاتل قريشاً حتى صلى عند الكعبة وصلينا معه.

خلافته : استند المرض بأبي بكر وثقل يوماً بعد يوم فعهد بالحكم إلى عمر وأوصاه وكتب العهد عثمان رضي الله عنه. وشهدت خلافته انتصارات عديدة وتجلت عزة الإسلام وزاد المسلمون رفعة وشاناً في عهده، فكان ذلك امتداداً لمن قبله، ودامت خلافته عشر سنوات من العام العاشر للهجرة ولغاية عام ثلاثة وعشرين .

رياح الخاتمة :

كان رضي الله عنه يدعو ربه أن يرزقه الشهادة فيقول : اللهم إني أسألك شهادة في سبيلك ووفاء في بلد رسولك . وكان من دعائه : اللهم لا تجعل قلبي بيد رجل يصلي لك سجدة واحدة يحاجني بها عندك يوم القيامة .

مات رضي الله عنه شهيداً مظلوماً مطعوناً

على يد المجوسي أبي لؤلؤة بعدما

طعنه أثناء إمامته الناس في

الصلاة، ووصى عمر لما أدرك

أنه استوفى أجله للخليفة

من بعده فأوصاه بالرعية

جميعاً المهاجرين والأنصار

والأعراب وأهل الذمة.



أبناؤنا مسؤوليتنا،
مستقبلهم أمانتنا.

حساب توفير
سمو
SUMU

ما هو حل المسألة؟

$$٦٠ = \text{Robot} + \text{Robot} + \text{Robot}$$

$$٣٠ = \text{Robot} + \text{Robot} + \text{Robot}$$

$$٣ = \text{00} - \text{Robot}$$

$$?? = \text{Robot} \times \text{Robot} + \text{00}$$


خطوات ربح الجائزة

- ✪ اجب بشكل صحيح عن السؤال
- ✪ احضر الاجابة معك وبحضور ولي الامر الى اقرب فرع للبنك العربي الاسلامي الدولي
- ✪ افتح حساب سمو*
- ✪ اربح جائزة قيمة



البنك العربي الاسلامي الدولي
ISLAMIC INTERNATIONAL ARAB BANK

* هذا الحساب مخصص للاعمار الاقل من ١٨ عاما
** خاضع لشروط وأحكام البنك

liabank.com.jo | 080022224 - 065003300 |  

رحلة صيف

إعداد : ميمونة الشيشاني

عند الساعة صباحاً انطلقت أسرة ياسر نحو غابة قريبة من بلادهم، وقد تكفست أعراضهم الخاصة بالرحلة في صندوق السيارة .

كانوا متغداء فالوجه إلى الطبيعة يتنعمهم بالخرية لا سيما أنهم يعيشون في بناية ترزج بالتمفق. لولو القطعة كانت أول من صعد إلى السيارة، جلست في خضن ياسر، وراحت تشارك الصغيرين مواها وهما يغنيان فرحين، وكلما تحركت لولو صذر عن جرس معلق في زفتها صوت أضاف نوعاً من الموسيقى إلى غنائهم.

أختار أبو ياسر مكاناً مناسباً، ركن السيارة ومشى إلى شجرة بلوط كبيرة، ثم قال وهو يقف تحت ظلها الكبير:

- ما أجمل الجلوس تحت هذه الشجرة! هيا.. هيا أيها الصغيران ساعداني في نقل أمتعتنا إلى هنا. بعد أن تناولت الأسرة طعام الإفطار مدي ياسر نغمة على اليساط، استنشق هواء الغابة المنعش، تمنى لو أنه يعيش في بيت أعلى الشجرة، كـ "عيسى" صديق بطل كرتونه المفضل "توم سوير"، أو لينة "ماوكلي" الذي يقفز من شجرة إلى أخرى ويصايق الحيوانات، ولربما رضي يتحوّله إلى سنجاب يعيش في جذع شجرة عملاقة.

فجأة سقط شيء على بطنه، ففر من مكانه فرعاً، أخذت الجميع موجة ضحك، فقد سقطت لولو عليه بعد أن تسلفت غصناً قريباً منه، وملأت المكان بمتواتها.

صفق الأث ودعا أفراد أسرته لمساعدته في تخضير وجبة الغداء. بدأ التواء، فانبعث دخان خيم رائحة لذيدة. وقت الصغيران أمام صفوف اللحم غير الناضج، وأخذوا يحركان الهواء بقطعة بلاستيكية إلى الأعلى والأسفل حتى لا تحقت النار.

حصلت الجميع على وجبة مشبعة، وأثناء شرب والديهما كأس شاي ساخن أخذ الصغيران يلعبان بالكرة، والقطعة لولو تجري حولهما بسعادة.

ذنت الشمس من المغرب، فجمعت الأسرة أمتعتها، حملت ماجد كيس نقايات كبير ونظفت المكان، أما ياسر فقد

طلب منه أبوه أن يتأكد من انطفاء النار التي كانت مشتعلة طوال

مدة وجودهم في الغابة، كان ياسر متعباً، ولما نظر من بعيد

وجد عمود دخان صغير يصدر عن الخويدة، فظن

أن النار قد حتمت، وصعد في السيارة بعد أن أشار

إلى ابنه بأن كل شيء على ما يرام.
في الطريق هبت رياح قوية، أغلق الصغيران نافذتيهما، وأخذا ينظران إلى الشمس التي تكاد تغرب، فجأة صرخ
ياسر: أبي، أبي، لقد نسينا لولو في الغابة.
عادتا الأسرعة مسرعة إلى الغابة قبل أن يجث الظلام، ولحسن الحظ لم يتعدوا كثيرًا، إلا أنهم عندما وصلوا
تفاجؤوا باستعالي حريق حول شجرة البلوط، بل وامتدت السنة النار نحو الأشجار المجاورة.

صاح ياسر:

- أين لولو؟ أرجو ألا يكون الحريق قد أصابها بسوء.
أراد أن يتوغل في الغابة ليبحث عن قطنة، لكن أمه نبهته إلى خطورة ذلك، وجعلته وأخاه يعيذين عن المكان.

صاح الأب وهو يهاتف رجال الإطفاء:

- إنه المكان الذي كنا جالسين فيه، ألم تتأكد من انخامد النار يا ياسر؟
- آسف يا أبي، توقعنا أنها خمدت لما رأيت عمود دخان صغير ينبعث منها.

سأل ماجد:

- ما الذي حول اللهب الصغير إلى حريق؟

- الريح يا ولدي.

وصلت سيارات الإطفاء سريعًا، كانت التيران أسرع منها فأجهزت على نصيب الغابة، بعد أن خمد الحريق بدأ
رجال الإطفاء البحث عن لولو، بحثوا في كل مكان دون أن يجدوا لها أثرًا، وبينما دموع ياسر تجري على وجهه
سمع صوت الجرس المعلق على رقبتها، أسرع بوجه نحو الصوت فابدا بها تنظر إليهم من نافذة السيارة. قالت
أمه بعد نفس طويل:

- يبدو أن لولو كانت نائمة بين الأمتعة.

احتضن ياسر قطنة يحميها الله على سلامتها، ثم شكر رجال الإطفاء على إخمادهم الحريق، وراح ينظر إلى الأشجار
المحترقة نائمًا متألماً لأنه أهمل النار المشتعلة، فكانت سببًا في القضاء على ثروة خرجية لا تقدر بثمن.



الدراجات الهوائية وفوائدها الصحية

اخترها الطالب: معتز جهاد

تعد الدراجة الهوائية من وسائل النقل التي ما تزال تحظى بشعبية كبيرة حول العالم، وذلك بفضل فوائدها المتعددة سواء للفرد أو للمجتمع. وهنا سنستعرض فوائدها الصحية والبيئية.

فوائدها البيئية:

- تساهم بشكل فعال في تحسين نوعية الحياة من خلال تقليل الازدحام.
- تحسين جودة الهواء.
- توفر بيئة أكثر هدوءاً وصحة للسكان.
- تعزز من التواصل الاجتماعي، إذ يمكن للأفراد المشاركة في مجموعات ركوب الدراجات والأنشطة المجتمعية.

ومن فوائدها الصحية للإنسان:

- تعمل على تقوية عضلات الساقين دون إجهاد المفاصل.
- تساعد على تنزيل الوزن وحرق الدهون.
- تعزز الدورة الدموية، وزيادة النشاط.
- تخفف من التوتر، والاكتئاب، والقلق، وتعزز إفراز هرمون الإندورفين؛ مما يساعد على الشعور بالراحة النفسية مع خفض مستويات التوتر.
- وسيلة ممتعة للبقاء بصحة جيدة وعلى اتصال بالعالم من حولك.





هل تعلم أن

إعداد الطالب: أحمد القطاونة



العصافير



أكرم محمود أبو مرجان



اسلام نزار الحر



احمد محمد الشواب



احمد هادي احمد



إبراهيم أنس المرعي



رونق ورشد الصبيحي



روجينا الطراونة



سما جلال الفقيه



بانا ماجد العبادي



محمد صالح الجراج



علاء محمد



غلا جمال الشواب



سليمن رجلي خضير



سلطان عاصم الشعار



رماس أحمد زيدان



محمد محمود أبو مرجان



ليلازس إبراهيم الحميدة



لارين أحمد الحمادة



كريم محمد القوسم



فرات عاصم الشعار



أسير مصطفى نصر



أحمد ورشد الرواشدة



أحمد عمرو لافي



ميرا الشواب



محمد محمد

شرطي الصغير



باتا سليمان الجنيدى



ايلان يوسف



ايلاف حازم الكفارنة



سيف الفقيه



أصيل محمود القويسم



جواهر رعد المستريحي



جوانا محمد الشويكي



تيم عبد الفتاح رمضان



تيا عبد الفتاح رمضان



تالا صالح الجراح



سعيد يوسف سعيد



ساره محمد الدبجي



ساره صالح



رفيف رعد المستريحي



جوري سليمان الجنيدى



عبد المهدي شطناوي



طه عادل حجازي



سليم محمد سعيد



سلمى وسند بهاء أبو دواس



سلمى أنس خالد



ليا تامر أحمد العبيدات



كندة وائل سمارة



غلا ذيابات



عمر فراس رحامنه



عدي وقصي عمرو لافي

ذكاء

قصة: سمير الشريف

سرق الذئب حملاً من قطع الأغنام، قال الحمل للذئب وهو يحمله:

أعرف أنك ستأكلني، فهل تمنع في تحقيق أمنيته الأخيرة؟

ما أمنيته؟ سأل الذئب؟

أنت عزف جيد للناي، وأنا أحب سماع عزفك الجميل، أرجو أن تحقق لي أمنيته وتسمعني بعض مقطوعاتك.

تأثر الذئب بالكلام الجميل وداعيه الغرور، فأخرج نايه وبدأ العزف، ولحظة أن توقف، صاح الحمل: كم هو جميل ورائع، يالك من موسيقي بارع، تستطيع بالتأكيد أن تعزف أفضل من الراعي أرجوك، عزف لي ثانية لاستمتع أكثر، أرجوك. سعد الذئب لكلمات المديح، وبدأ العزف من جديد، ورأسه يهتز طرباً. سمع الراعي وكلابه صوت الناي المرتفع، القادم من بعيد، نظروا جميعاً، وحددوا مصدر الصوت وما لبثوا أن توجهوا للمكان ركضاً. لم تمر غير لحظات حتى وجد الذئب نفسه تحت رحمة ضربات عصا الراعي التي نالت على أضلعه، وجراحه التي نزفت بغيرارة.



قيادة آمنة مع تكنولوجيا متطورة في زيوت جوبترول

Royal
Fully Synthetic
SAE 5W/40



الرقم المجاني 080022322

JOPETROL Lubricants
زيوت جوبترول

Instagram: @JOPetrolcom Facebook: @JOPetrolcom X: @JOPetrolcom Website: www.jopetrol.com



إسعاف الرعاف عند الأطفال

إعداد الطالب : عاصم المناصير

• ما الرعاف؟

الرعاف هو نزيف يحدث في الأنف، وعادة ما يكون بسبب جفاف الأنف، إصابة بسيطة، أو بسبب الجو الحار والجاف. في معظم الحالات، يكون الرعاف بسيطاً وسهل العلاج.

• خطوات إسعاف الرعاف:

- **ابق هادئاً:** عندما يبدأ نزيف الأنف، من المهم أن تبقى هادئاً ولا تشعر بالخوف. البقاء هادئاً يساعدك في التصرف بشكل صحيح.
- **اجلس وأمل رأسك قليلاً إلى الأمام:** اجلس على مقعد أو على الأرض وأمل رأسك قليلاً إلى الأمام. لا تمل رأسك إلى الخلف، لأن ذلك يمكن أن يجعل الدم ينزل إلى الحلق، مما قد يسبب شعوراً بالغثيان أو القيء.
- **اضغط على أنفك:** باستخدام منديل نظيف أو قطعة قماش، اضغط بلطف على الجزء الطري من أنفك (الجزء السفلي) بإصبعين. استمر في الضغط لمدة خمس إلى عشر دقائق دون التحقق من توقف النزيف. الضغط المستمر يساعد في وقف النزيف.
- **تنفس من فمك:** أثناء الضغط على أنفك، تنفس من فمك. هذا يساعدك على البقاء مرتاحاً بينما يتوقف النزيف.
- **ابق جالساً:** تجنب الاستلقاء أو رفع رأسك بشكل كبير. البقاء في وضع الجلوس يساعد في تقليل الضغط على الأوعية الدموية في الأنف.
- **استخدام قطعة قماش باردة:** إذا لم يتوقف النزيف بعد عشر دقائق، ضع قطعة قماش باردة أو مكعبات ثلج ملفوفة في قطعة قماش على الجزء الخلفي من رقبتك أو على جبهتك. البرد يمكن أن يساعد في تقليل تدفق الدم.
- **متى تطلب المساعدة:** إذا لم يتوقف النزيف بعد (١٥-٢٠) دقيقة من الضغط المستمر، أو إذا كان النزيف شديداً جداً، يجب عليك طلب المساعدة من شخص بالغ أو الاتصال بالطبيب. كذلك، إذا كان الرعاف نتيجة إصابة في الرأس، فمن المهم الحصول على الرعاية الطبية فوراً.



يوميات ميمو وسيمو

لا تقتلني بفرحك

اهلاً وسهلاً

أفراح آل

انظري يا أختي
إنهم يطلقون العيارات
النارية في فرح ابن
جارنا أبو أحمد...
إنني خائف جداً.

يا إلهي هذا استهتار بأرواح
الناس، يعتقدون أنهم بهذا
السلوك يعبرون عن فرحهم
ولا يعلمون أنهم قد يشكلون
خطراً على المدعوين
- لا قدر الله-

ها هو!!!
جارنا أبو أحمد يطرد
مطلق العيارات النارية
خارج الحفلة، ويبدو
الغضب على وجهه.

نعم صحيح
لا بد أن يدالوا
عقابهم.....

انظري انظري!!!
ها قد حضرت الشرطة..

نعم هذا التصرف الصحيح
لا بد من طرد الذين يطلقون النار
في جميع أفرحنا ومناسباتنا، لأن
هذا يسبب أضراراً بشرية وخطراً
على حياتنا، ولا بد من إبلاغ
الشرطة عن إطلاق العيارات
النارية عبر الاتصال على هاتف
الطوارئ (٩١١) لينالوا هؤلاء
جزاءهم وفق القانون.

الشرطة

23

الشرطي الصغير

فوائد أشعة الشمس

إعداد الملازم / ريان الروابدة

يُعد ضوء الشمس المصدر الرئيس للطاقة على الأرض، وكما أن للشمس فوائد عديدة إلا أنّ لها أيضاً مضاراً فيجب أن يكون التعرض لأشعة الشمس متوازناً ومنتظماً لتجنب أي ضرر كان.

فوائد أشعة الشمس:

تزويد الجسم بفيتامين (د): أشعة الشمس تساعد الجلد على تصنيع فيتامين (د) الذي يلعب دوراً مهماً في صحة العظام والمناعة.

تحسين المزاج: تعزز أشعة الشمس إفراز السيروتونين في الدماغ، مما يساهم في تحسين المزاج والشعور بالسعادة.

تحسين النوم: التعرض لأشعة الشمس يساعد في تنظيم الساعة البيولوجية للجسم، مما يحسّن جودة النوم.

تقليل خطر بعض الأمراض: كالأمراض القلبية، والسكتات الدماغية، وأمراض السرطان بفضل الفيتامينات التي ينتجها الجلد بفعل الشمس.

تحفيز الجلد: قد تساعد أشعة الشمس في علاج بعض الحالات الجلدية مثل الصدفية والأكزيما.

تعزيز القدرة على التركيز: يمكن أن تساهم أشعة الشمس في تحسين القدرة على التركيز والأداء العقلي.



أضرار أشعة الشمس:

الحروق الشمسية: قد تتسبب في حروق الجلد، ويكون الأطفال أكثر عرضة للحروق الشمسية نظراً لبشرتهم الحساسة.

زيادة خطر الإصابة بالسرطان: يمكن أن يزيد التعرض المفرط لأشعة الشمس من خطر الإصابة بسرطان الجلد في المستقبل.

تأثيرات طويلة الأجل: قد تؤثر الحروق الشمسية المتكررة على صحة الجلد على المدى الطويل مما قد يسبب مشاكل مثل تلف الجلد وظهور التجاعيد المبكرة.

الجفاف وفقدان السوائل: قد يؤدي التعرض لأشعة الشمس إلى زيادة الجفاف وفقدان السوائل من الجسم، مما يزيد من خطر الإصابة بالتعب والإجهاد.

زيادة خطر الحساسية: يمكن لأشعة الشمس أن تزيد من خطر الإصابة بالحساسية

الجلدية والطفح الجلدي لدى الأطفال.



واحة الشرطي الصغير

إعداد : خلود مصطفى

حذاء
الكرب

عن ابن عباس رضي الله عنهما ، أن رسول
الله صلى عليه وسلم كان يقول عند الكرب: لا
إله إلا الله العظيم الحليم ، لا إله إلا الله رب
العرش العظيم ، لا إله إلا الله رب السموات
السبع ، ورب الأرض ورب العرش العظيم.

إذا كان الكذب قارب التجارة... فإن
الصدق هو شاطئ السلامة.

حكمة
اليوم

قالوا:

- لا خير في الصدقة إلا مع حسن النية.
- لا خير في الحياة إلا مع الصحة.
- لا خير في المال إلا مع الجود.

ارحوا
ثلاثة

- عزيز قوم ذل.
- وغني قوم افتقر.
- وعالما تلعب به الدنيا.

نكتة
الامر
المهزورة

الحقني يا دكتور انني بلغ عشرة أقراس أسيرين
الدكتور: لا تتلقي أعطيه قليلا من الصداق.

أولها ذهب.. آخرها كاش!

افتح أو غدّ حسابك التوفير لتزيد فرصك بالربح

100,000 دينار جائزة كبرى لـ 5 رابحين في كل من شهر 6 و 12

2 كيلو ذهب لـ 5 رابحين في شهر 9

9,999 دينار لـ 10 رابحين في كل من شهر 11/10/8/7/5

أونصة ذهب لرابح واحد أسبوعياً

ليرة ذهب لرابح واحد يومياً

جوائز حسابات الأطفال

أجهزة Playstation5 لـ 10 رابحين في كل من شهر 11/10/9/8/7/5

رحلة عائلية الى Land of the Legends في أنطاليا

لـ 5 رابحين في كل من شهر 6 و 12



- تطبيق الشروط والأحكام

كابيتال
بنك

@Capitalbankjo

06 5100 220

capitalbank.jo

حمامات ماعين

علاج واستجمام

اختارتها الوكيل : سارة الرضي

تقع حمامات ماعين على بعد (58) كيلو متراً جنوب العاصمة عمان ، وتبعد عن مدينة مادبا نحو (27) كيلومتراً، إذ تحيطها جبال شاهقة، تشقها مياه مغلية من قمة جبل بارزتي، ولعل أهم ما يميّزها هو مناخها الدافئ، إذ يمكن زيارتها في جميع الأوقات ، لا سيّما في فصل الشتاء.

وتتميز حمامات ماعين بوجود العديد من المنتجعات الفندقية فيها، كما أنها تضم قاعات مخصصة للاجتماعات وغرف ساونا، ومسبحاً، ومطاعم مميّزة تطلّ على الجبال والشلالات المختلفة، هذا عدا عن احتوائها على مركز صحي متكامل وشامل.








وتعدّ ماعين نقطة جذب للسياح من حول العالم وسكان البلد على حد سواء، بسبب امتلاكها الكثير من الموارد الطبيعية العلاجية من المياه الغنية بالمعادن، والشلالات الساخنة والينابيع التي يصل عددها إلى (63) ينبوعاً.

تتميّز مياه ماعين بالمياه المعدنية الحارة، لذلك يتم قصدها من قبل الزوّار للراحة، والاستجمام والتشفاء وللعلاج من الأمراض المزمنة، **ومن بين هذه الأمراض:**

- أمراض الروماتيزم المزمنة • تشنج العضلات • آلام العظام والمفاصل والظهر والعضلات.
- أمراض الدم والأوعية الدموية والدوالي • الأمراض الجلدية. • التهاب الجيوب الأنفية المزمنة
- اضطرابات إفراز الغدد الصماء. • وعلاج الإرهاق العصبي والنفسي.

ضع أسماء الخضروات والفواكة في المربعات

إعداد الطالب : عبده محمود

برتقال - جزر - موز - خيار - تفاح - بطيخ - بندورة

اليوبيلُ الفضيُّ

شعر الدكتور: عاطف العليدة

جيلٌ يحكي لذاك الجيلِ

وازدانَتْ فيهِ الأوطانُ

سابقنا خطواتِ الرّمنِ

لم نُخفِقْ يوماً في أمرِ

معكم نمضي يا قائدنا

أنتم قدوتنا بالعملِ

دوماً في أعيننا الأحلى

نغمًا خلّوا للأردنِ

من فرحتنا في اليوبيلِ

عما من إنجازٍ كانَ

في عهدك يا ملكِ الوطنِ

حقّقنا أحلامَ العُمُرِ

يا سيّدنا يا رائدنا

يا شمسًا تشرقُ بالأملِ

سيظلُّ الأردنُّ الأعلى

في اليوبيلِ الفِضيِّ نُعني

اليوبيلُ الفِضيُّ

١٩٩٩-٢٠٢٤





مع برنامج "عربي جونير" أحلام اليوم.. مستقبل بكره

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

البنك العربي
ARAB BANK



النجاح مسيرة

06 4600900 | arabbank.jo



لمزيد من التفاصيل
يرجى مسح الـ QR code اعلاه

لتطبيق الشروط والأحكام

Apple Pay

طريقة سريعة، سهلة وآمنة للدفع الآن
مع بطاقات بنك القاهرة عمان



قم بإجراء مدفوعاتك بتقنية الدفع اللائحة باستخدام
بطاقات بنك القاهرة عمان و Apple Pay

