

سلامة

غرس الاتحاد



سلامة

اقرأ في هذا العدد



حملة توعية لسائقي الشاحنات



نهاية رحلة سعيدة ومثمرة - ج 2



تصرف خاطئ

مجلة شهرية توعوية للأطفال تصدر عن قسم السلامة المرورية في إدارة المرور بمؤسسة المرور والطرق في هيئة الطرق والمواصلات تعنى بالسلامة المرورية والثقافة العامة

للتواصل مع أسرة التحرير
ص.ب: 118899
هاتف : 0097142904550
فاكس : 0097142904558
E.mail: Deema.hussein@rta.ae
salama.magazine@rta.ae
ask_awareness@rta.ae

التصميم والرسوم

شيماء إبراهيم

الرسوم

حسن السعدي

المشرف العام

ديما حسين

الإخراج الصحفي

شريف أبوظه



تواصل العقول وصنع المستقبل



روح الاتحاد



ملصقات الحقائق الغذائية - ج 2



السيارة ليست للتحميل



اليوم الوطني 49

مرحباً أيها الأُحبة:

المتحدة، وأعلنوا تاريخ وميلاد دولة جديدة فريدة، سجّلت حروف اسمها نقشاً بديعاً ورسماً رائعاً في لوحة الزمن.

ولأننا نحب زايد وصنع زايد وشخص زايد، ولأننا عيال زايد، سنبقى ما حيينا نحتفل بذكرى هذا اليوم ونمجّده، ونحتّ أبناءنا كذلك على تعظيمه والاحتفاء به بعين الفخر والإعجاب والاحترام.

الثاني من ديسمبر يوم الفرح الإماراتي، يوم البهجة والسرور، يوم الوحدة والألفة؛ اليوم الذي توجّدت فيه إماراتنا السبع، فغدّت دولة يشار إليها بالبنان. يوم لا يشبهه أي يوم، فبلا شك هو يوم استثنائي، سيبقى في ذاكرة التاريخ والحاضر، يوم سجله المستقبل بكل شموخ وفخر، يوم مختلف عن كل الأيام في قلب كل إماراتي أو زائر أو مقيم عرف (زايد) أو سمع به أو عاش في ظل حكمه، لأنه في مثل هذا اليوم قبل 49 عاماً، صنع والدنا الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان المجد بمعيتة إخوانه أصحاب السمو حكام الإمارات الذين آثروا حب الوطن يوم أن وقفوا في الثاني من ديسمبر العام 1971 تحت علم واحد هو علم الإمارات العربية

أخبار الدار



حملة توعية لسائقي الشاحنات

بدأت في شهر نوفمبر الماضي حملة توعية لسائقي الشاحنات، بالتعاون مع شرطة دبي، ركزت على تنبيه السائقين بأخطار المخالفات التي تؤدي إلى حوادث مرورية، ومخاطر الوقوف على كتف الطريق، وأهمية الالتزام بالوقوف في الأماكن المخصصة أو في استراحات الشاحنات، للراحة قبل مواصلة القيادة من جديد. وشملت الحملة مواقع تجمع الشاحنات؛ مثل سوق الخضار والفواكه في دبي، والاستراحات المخصصة لذلك.



فيلم لسائقي الدراجات الهوائية

صدر قسم السلامة المرورية فيلماً توعوياً لسائقي الدراجات الهوائية بتقنية الرسوم المتحركة Animation ، للتوعية بإرشادات السلامة المرورية لمستخدمي الدراجات الهوائية، مثل الالتزام بالمسارات المخصصة للدراجات، وأهمية ارتداء الخوذة، وكيفية استخدام إشارات اليد للتوقف أو الالتفاف اليمين أو اليسار.



-اضبط ارتفاع كرسي دراجتك الهوائية ليتناسب مع طولك.
-حافظ دوماً على وضع قدميك على الدواسات ويديك على المقود - إلا إذا كنت تشير بيدك بهدف القيام بانعطاف.

ورش
توعية
لموظفي وعمال
الشركات
الخاصة



نظم قسم السلامة المرورية ورش توعية للموظفين والعمال في الشركات الخاصة، تناولت القيادة الآمنة للمركبات، وأبرز المخالفات التي تؤدي إلى حوادث مرورية، كما تضمنت الورش التي تم تنسيقها مع الشركات للعمال أهمية العبور من الأماكن المخصصة لذلك، وعدم التهور أو المجازفة بعبور الشوارع السريعة، لأن ذلك قد ينتسب بحوادث دهس تؤدي إلى الوفاة.

**رسائل
ومحاضرات
للطلاب في
المدارس**

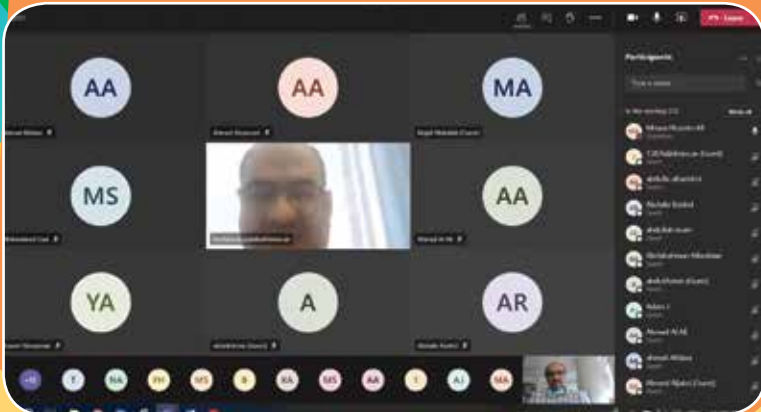
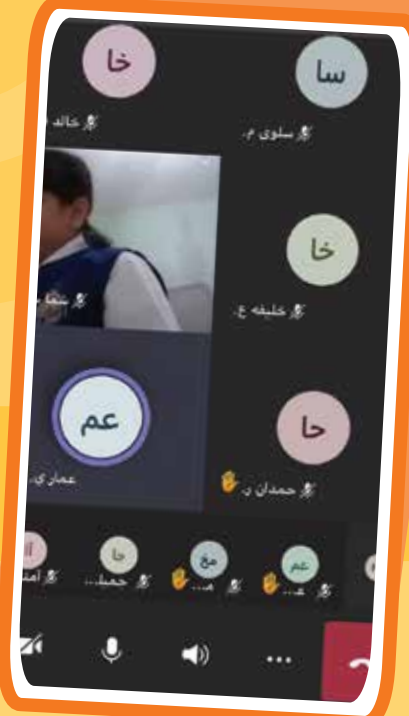
أثمر التنسيق بين قسم السلامة المرورية والمدارس في دبي عن نشر رسائل توعية عدة في مواقع التواصل الاجتماعي وجروبات "واتساب" و"تيليجرام" الموجهة للطلاب.

وركزت رسائل التوعية التي تم إرسالها في شهر نوفمبر على العبور الآمن للشارع، وأهمية أن يتم ذلك من الأماكن المخصصة.

كما نظم القسم محاضرات توعية ضمن برنامج (التوعية عن بُعد) لطلاب المدارس عن الاستخدام الآمن للدراجات الهوائية، ووسائل السلامة التي تجب مراعاتها عند ركوب الدراجات.

وركزت رسائل التوعية التي تم إرسالها في شهر نوفمبر على العبور الآمن للشارع، وأهمية أن يتم ذلك من الأماكن المخصصة.

كما نظم القسم محاضرات توعية ضمن برنامج (التوعية عن بُعد) لطلاب المدارس عن الاستخدام الآمن للدراجات الهوائية، ووسائل السلامة التي تجب مراعاتها عند ركوب الدراجات.



روح الاتحاد

سيناريو: لولو ثاني

أنا سلامة





السلام عليكم

وعليكم السلام
والرحمة



إحم إحم! شكراً على
تقدير جهودنا

مشاركاتك التطوعية
شجعتني وإخوتك للحدو
حدوك والتطوع في خدمة
البلاد... وفقك الله يا بني



هيا أخبرينا يا سلامة ما
النشاط الذي شغلك عنا؟

إنها فعالية ممتعة ومفيدة
جدا للأطفال أقدمها ضمن
احتفالية افتراضية
بالتنسيق مع الجهة المعنية
تحت عنوان (روح الاتحاد)



أحسنت يا سلامة



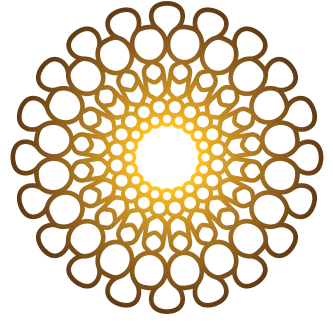
ولكن كيف يراك
الأطفال؟

أتفاعل معهم عبر برنامج (زووم) لأنه يتيح
لهم المشاركة عن طريق رفع اليد
وبأسلوب حضاري بما يضمن نجاح الفعالية

(ربيع العمر) في جناح الكويت

إكسبو 2020 دبي
الإمارات العربية المتحدة

1 أكتوبر 2021
31 مارس 2022
expo2020dubai.com



إعداد: لولوة ثاني

يسرّ مجلة سلامة أن تلتقي بالأصدقاء في هذه الصفحة التي تدور حول بعض أبرز أجنحة الدول المشاركة في إكسبو 2020، والتي تعكس جوانب من تطور وتراث هذه الدول، وأبرز ما يميزها في مختلف المجالات.



سوف تستقبل دولة الكويت زوّارها من مختلف أنحاء العالم بجناحها خلال فعاليات معرض إكسبو دبي بتصاميم معمارية فريدة، وبأسلوب ضيافة غير تقليدي. تلتزم الكويت بالتنمية المستدامة من أجل مستقبل أكثر أماناً ورخاءً لاقتصادها وبيئتها ومدنها وشعبها، وسيتمكن الزوار من الاستمتاع بتجربة تفاعلية أطلق عليها (ربيع العمر)، حيث يصبح الزائر جزءاً من العرض نفسه، بهدف تحقيق التبادل الاجتماعي في هذا الجناح المميز.



تواصل العقول وصنع المستقبل

رسوم: شيخة الشامسي سيناريو: أمل سبت

شهاب ونجم سهيل





لماذا لم تخبرني يا بدر
بحصول ياسر على رخصة
القيادة كي تجلب له هدية؟

ومن قال إنه
حصل عليها؟

ماذا تقول؟
لم يحصل بعد على
رخصة قيادة!



دخل ياسر بسيارته وسط الرمال وبدأ قيادته
الغشوائية والجنونية هناك



سأنتصل بسيارة إنقاذ
وسأتي أنا وعمك
لمكانكم... أين أنتم الآن؟

لقد غرزت سيارة
عمي بدر في الرمال
وياسر يعجز عن إخراجها

في الصحراء...
سأرسل لك الموقع



سامحك الله يا بدر كيف تسمح له
بالخروج مع الأولاد وقيادة السيارة
دون رخصة؟



قلت لك أتمن القيادة وأنهى دورته...
لكن الفحص النهائي لمنحة الرخصة
الأسبوع المقبل



إنه خطي يا سالم أرجو أن
تسامحتي.. ياسر لن تقود السيارة
إلا بعد حصولك على الرخصة

الحمد لله على
سلامتكم يا أولاد

وحتى بعد حصولك عليها عليك أن
تقود السيارة بمقلدية وفق
قوانين السير

بانورا

صحفية



استخراج سمكة حية ابتلعها صياد!

نجح أطباء في استخراج سمكة حية ابتلعها صياد في إحدى البحيرات بمحافظة بني سويف جنوب مصر. وبحسب (إرم نيوز)، فإن الصياد التقط سمكة بيده، ثم فوجئ بوجود سمكة أخرى، فوضع الأولى في فمه لالتقاط الثانية، لكن للأسف دخلت السمكة في جوفه، وتم نقله على الفور إلى المستشفى. وعند وصوله المستشفى، تبين أن السمكة وصلت إلى مدخل القصبة الهوائية، وتم إجراء جراحة منظار نجح خلالها طبيب وفريقه المعاون في استخراج السمكة حية (تتحرك). وعلى الفور تم إدخال المريض قسم العناية المركزة.

إعداد: شريف أبوطه

أضخم وأطول أرنب في العالم



يستعد أرنب قاري لنيل لقب «أضخم وأطول أرنب في العالم» بدلاً من والده، وذلك بعد نحو 6 أشهر من الآن، وفق ما ذكرته صحيفة (ذا صن)، التي قالت إن الأرنب (لويس) ابن (داريوس) يبلغ طوله حالياً 4.1 أقدام، بينما يبلغ طول والده 4.3 أقدام، ما يعني أن الابن لديه فرصة قوية ليدخل موسوعة غينيس بعد 6 أشهر كأضخم وأطول أرنب في العالم. وقد استطاع الأب (داريوس) أن يحتفظ برقمه القياسي منذ عشر سنوات تقريباً، وتملك ابنته (ديزي) رقماً قياسياً أيضاً، إذ إن ذيلها يبلغ طوله 17 سم، وهو أطول ذيل أرنب في العالم. وتقول صاحبة الأرانب العملاقة البريطانية أنيت أدواردز (69 عاماً)، إنها تنفق 5 آلاف جنيه إسترليني لإطعام (داريوس) وعائلته، إذ تقدم لهم 700 تفاحة وأكثر من 2000 جزرة سنوياً. وتعيش أسرة الأرانب العملاقة في الحديقة الخلفية لمنزل المربية العجوز، التي اضطرت لتوفير منازل خاصة بالكلاب لإيواء أرانبها الكبيرة.



قرية تدفع المال لمن يرغب بالعيش فيها!

أعلنت قرية إيطالية نيتها دفع نحو 40 ألف جنيه إسترليني للأشخاص الذين لديهم الاستعداد للانتقال للعيش فيها، في محاولة لإعادة تشغيل الاقتصاد، وفقاً لما جاء في موقع (ديلي ميل) البريطاني. وتقع قرية سانتو ستيفانو دي سيسانيو على قمة تل بجبال منطقة أبروتسو، ويبلغ عدد سكانها حالياً 115 نسمة فقط. والعرض متاح فقط للمقيمين في إيطاليا، أو الذين لديهم القدرة القانونية على أن يصبحوا مواطنين في الاتحاد الأوروبي. ويجب أن يتراوح عمر المتقدمين بين 18 و 40 سنة، وأن يعيشوا في القرية لمدة لا تقل عن خمس سنوات. ويشمل العرض أجراً شهرياً يصل إلى 7200 جنيه إسترليني للسنوات الثلاث الأولى، وسيحصل الذين يتطلعون إلى بدء عمل تجاري هناك على مساعدة البلدة المحلية بمنحة لمرة واحدة قدرها 18000 جنيه إسترليني.

كلبة تقتحم سيارة إسعاف للاطمئنان على مالكة

خطفت كلبة صغيرة الأنظار في أحد شوارع البرازيل بعد أن جسدت مثالاً للوفاء، بإصرارها على البقاء بجوار مالكة وركوب سيارة الإسعاف التي كانت تنقله إلى المستشفى، بعد أن أصيب بوعكة وهو يمشي معها في الشارع. ووثق أحد الموجودين في المكان الواقعة بقطع فيديو، ظهرت فيه الكلبة وهي تقف بجوار سيارة الإسعاف، قبل أن تقفز لتقف على (الإكصدام) الخلفي للسيارة، إصراراً منها على البقاء مع مالكة. وسمح المسعفون للكلبة بركوب السيارة والذهاب إلى المستشفى، حيث وقفت أمام الباب في انتظار خروج مالكة، رافضة التحرك من الموقع، وفق ما ذكر موقع (ديلي ميل) البريطاني.



كنوز المعرفة



حديقة دبي للفراشات.. متعة ومعرفة

إعداد: لولوة ثاني



تعدّ حديقة دبي للفراشات من أجمل المحطات التي يمكن زيارتها خلال فترة اعتدال الجو، لأنها الحديقة الأكبر من نوعها على مستوى العالم.

وقد تم تصميم هذه الحديقة لتناسب مع الظروف المناخية والبيئية كافة لجعل الفراشات تتكاثر، ولحمايتها في حديقة مغطاة بالكامل، يسودها التكييف الملائم. ويضم المكان الفريد متحفاً خاصاً بالفراشات يعرض أنواعاً عدة من الحشرات بشكل عام، وتبلغ مساحة الحديقة 4400 متر مربع، وتضم 26 فصيلة مختلفة من الفراشات الجميلة المنتشرة في تايلاند والفلبين وكوستاريكا، وغيرها من دول العالم.

(هايرلوب) خطوة نحو النقل المستدام

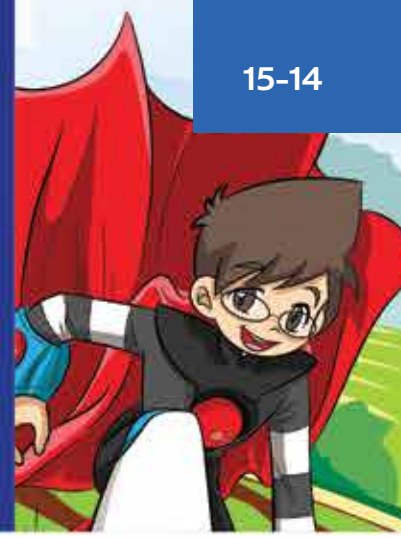
بعد نجاح أول تجربة لنقل الركاب في كبسولة (هايرلوب) مؤخراً، من المتوقع أن يحقق قطاع النقل والمواصلات محلياً وعالمياً نقلة نوعية، خصوصاً أن موانئ دبي العالمية تُعدّ المزود العالمي للخدمات اللوجستية الذكية والتي تتخذ من إمارة دبي مقراً لها. ويرى الخبراء والمختصون أن التنقل عبر الكبسولة يشكل خطوة نحو عصر جديد في عالم النقل المستدام وفائق السرعة للأشخاص والبضائع معاً، ما يعزز حركة الاقتصاد العالمي.



البطل نادر

نهاية رحلة سعيدة ومثمرة - الجزء 2

سيناريو ورسم: شيماء إبراهيم حميل



نقوم بإعداد حفرة عميقة
لوضع الحطب داخلها ثم
نضع بعض الأحجار الصغيرة
حول الحفرة لتشكيل دائرة
مغلقة تحيط بها



حسناً يا
أولاد

والآن دعونا نكمل
حديثنا الشيق...
وبالمناسبة، تكاد
النار تنطفئ، هل
تتذكرون كيفية
إشعالها؟



قبل وضع الخشب نضع
أولاً طبقة من أوراق
الشجر الجافة وجزءاً من
مادة اشتعال كالكحول أو
الجاز ثم نشعل هذه
الطبقة بأعواد الثقاب أو
الولاعة



يبدو أنكم كنتم فعلاً
منتبهين، أحسنتم

أجل حتى أنني أتذكر
الكارثة عندما استخدم
حمود وعبود قروحاً رطبة
وزادوا كمية الحطب





صحييييييح.. لا تذكّرنا



ممتاز حتى الآن ولم يبق الكثير.. مانا بعد ذلك؟

تعرّفنا إلى محتويات حقيبة الإسعاف الأولية.. وكلها مهمة وضرورية لأية رحلة برية

تماماً.. وماذا عن رحلة الأمس بالدراجات الهوائية؟



أذكر يا عبود عندما كنا نختنق بسبب إشعال الموقد داخل خيمتنا المفلقة؟

أجل.. كاد يكون آخر كوب شوكولاتة ساخنة نشربها.. لولا البطل نادر الذي أنقذنا بفتح الخيمة في الوقت المناسب

لأن نسبة الأكسجين قلت كثيراً في الخيمة فأصبح وقود الموقد غير مكتمل ما نتج عنه أول أكسيد الكربون لذا شعرنا بالصداع والرغبة في القيء وصعوبة التنفس



هاها.. أحسنتم جميعاً.. لقد جعلتم هذه الرحلة ممتعة ومفيدة.. دعونا الآن نذهب إلى النوم فسوف ننطلق مبكراً لطريق العودة

شكراً جزيلاً لرعايتنا وإرشادنا أيها البطل نادر



تعلمنا الكثير من إرشادات السلامة أثناء قيادة الدراجات الهوائية، أهمها ارتداء الخوذة الواقية، والسير على رتل واحد ونحن ضمن المجموعة، وإبقاء اليدين والقدمين على الدواستين والمقود طوال الوقت

هذا ما لم يفعله حمود طبعاً

وطني الإمارات

مفردات تراثية في اللهجة الإماراتية

إعداد: حليلة الملا

لكل دولة لهجة أو مجموعة لهجات خاصة بها، وهي عبارة عن ألفاظ ومصطلحات وكلمات معيّنة تميّز عدداً من الأفراد عن غيرهم. واللهجة الإماراتية من اللهجات الثرية التي تضمّ مخزوناً لغوياً وفيراً، وتشمل الكثير من التسميات والمصطلحات والمفردات الشعبية التراثية، ولكل مصطلح معنى ودلالات.

هور

لفظ يطلقه الرجل بصوت عالٍ قبل دخوله منزل الآخرين للسماح له بالدخول، وهو شكل من أشكال الاستئذان، حتى تتغطى النساء الحاضرات، كما يطلقه الرجل قبل دخوله إلى بيته إذا كان بصحبة ضيف، فيأتيه الجواب بصوت عالٍ: «هدى» إذا كان الوضع يسمح بالدخول، وفي ذلك يقول الشاعر راشد الخضر (نبطي):

**هو ياهل الباب لمبوب
يوم تم الوعد بيناكم**

هب

مصطلح أو لفظ يأخذ معاني عدة، كلها مبنية على الشعور بالشر أو تقريع الآخر، فيقال: «هب هبيت بالدوني»، ذو المستوى المتدني، أي ابتعد عني بعد قيامك بفعل لا يتفق والقيم أو السنع، ويقال أيضاً: «هب هباك الله يالظالم»، تقال للتعويذة أو دفع الشر والبلاء.

الرفجه

يقصد بها الحلف على شيء أو اليمين، وهي كلمة كثيرة التداول في مجالس البادية، وتدل على احترام وتقدير الجلساء، ويلتزم الحالف بتنفيذ يمينه، حيث لا يقول هذه الكلمة إلا الرجال.

مول

يعني «أيداً»، مثلاً: «مول ماشريت شيء»؛ أي: لم أشتري شيئاً أي شيء، «مول ما طلعت من البيت من كم يوم»؛ أي: لم أخرج من البيت.

طفران

بمعنى متمل ومتضايق، إذا قال الشخص: أنا طفران أو طفرت؛ يعني أنه (زهقان) ويشعر بالملل، و(ضايق صدره).

وغف

لها معان عدة، حسب موقعها في الجملة، فيقال: «وغفت عيني بصبعي»، أي أصبتها بأذى، حيث أدخلت إصبعي في عيني.

دهديه

أي بسرعة، مثلاً القول: «دهديه أباك في سالفة»، أي: تعال عندي بسرعة لأنني أريدك في موضوع ما.

والنعم

تقال الكلمة لرجل، وهي من المديح والثناء لما اشتهر به من شهامة وسيرة حميدة، مثال: «والنعم في هذا الشاب البار بوالديه».

يقال هذا اللفظ للضيف عند الالتقاء به واستقباله لمعرفة أخباره وعلومه، فيرد الضيف قائلاً: «تسلم وادوم»، أو «ما من علوم ما من أخبار»، فيرد الضيف: «لا صار ولا استوى».

في ذمتي : "هذه تقال عندما الشخص يريد أن يثبت انه صادق ويقرنها بذمته".

أقرب : "يعني تفضل والرد عليها جرب منك الخير أو جريب".

الناموس: "تقال للشخص الذي حصل على جائزة أو حصد مركز متقدم والرد عليها الله يسهلك نصيب"

ما حد لفانا: "تقال عندما هناك شخص يسأل أحدهم اذا جاءهم ضيوف فيقول له ما حد لفانا أي بمعنى ما من أحدهم جاء".

عيني عليك بارده: "عندما يقوم الشخص بعمل متقن أو مميز تقال له هذه الكلمة لكي لا يخاف من العين أو الحسد".

على نفسها جنت براقش

إعداد : نورة محمد الصبيحات

قصة مثل

متى يُقال هذا المثل:

يُقال لمن يتسبب في إيذاء نفسه أو أهله.

قصة المثل:

يقال إن (براقش) كانت كلبة كثيرة النباح لبيت من بيوت العرب، تركوا منازلهم وخرجوا يقصدون أحد المخابئ خوفاً من بطش الأعداء الذين هاجموا مدينتهم، لكن براقش التي خرجت مع قومها، لم تتوقف عن النباح، حتى استدل الأعداء على مخبئهم، فلاحقوا بهم وقتلوهم جميعاً، ومعهم براقش، فاتخذ العرب من فعلتها مثلاً.

العناية المرورية

السيارة ليست للتحميل



عليك الحذر وأن تسير
بسرعة بظيئة يا سيدي

وصل الفيل المحزن وبعد أن وضع ثلاثة صناديق ظهر
من عامل مساعدته على وضع صندوق رابع بأية طريقة

لا تقلق فأنا سائق محترف
ساوصل هذه الصناديق وأعود
وعليك تجهيز المجموعة التالية

بعد غناد وإصرار الفيل حمل الصناديق بسيارته الصغيرة
غير المخصصة لهذا هذه الأوزان وسار في طريقه.

بالإضافة لخطورة حمل هذه الأوزان ومخالفة السرعة
لمسى الفيل أن الرؤيا أصبحت مهددة، لديه وتوتر أكثر
بعد سماع أصوات البت تنبه السيارات الأخرى بالشارع

للأسف حدث ما كان متوقعا... فقد الفيل السيطرة على
سيارته واضطر للانحراف عن مساره فارتطم بأحد
الشجار

سيارتك ليست مخصصة
لهذه الحمولة

نعم...
كلامك صحيح

الجنة عوشة

اليوم الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة

سيناريو و رسم: شيماء إبراهيم جميل



انتهاء

مركز دبي للأنظمة المرورية الذكية

إعداد: عبد الرحمن المعمرى

صورة مشروع

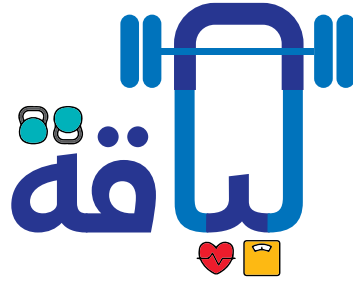


ويهدف مشروع خدمة إدارة الحوادث المرورية المشترك بين هيئة الطرق والمواصلات والقيادة العامة لشرطة دبي، إلى التدخل السريع وإدارة حركة المرور، وإزالة المركبات المشتركة في الحوادث المرورية البسيطة أو المركبات التي تتعطل في الطرقات، وتحسين مستوى السلامة والحفاظ على تدفق حركة المرور.

وينفرد مركز التحكم بتقنيات الذكاء الاصطناعي، وإنترنت الأشياء، والبيانات الضخمة، وأدوات تحليل البيانات ودعم اتخاذ القرار، والنظام المتطور لإدارة الأصول، إضافة إلى تقنيات التنبؤ بالازدحامات المرورية، وأنظمة التحكم بالحركة المرورية على التقاطعات.

يسهم مركز دبي للأنظمة المرورية الذكية في زيادة نسبة تغطية شبكة الطرق بالأنظمة المرورية الذكية من 11% حالياً إلى 60%، كما يسهم في إدارة الحركة المرورية والربط بين جميع مناطق دبي، والتكامل مع مركز التحكم الموحد للأنظمة النقل والطرق، وتم تأهيل أكثر من 60 من الكوادر الوطنية المتخصصة بإدارة عمليات التشغيل عبر دورات تدريبية متخصصة في جميع أنظمة المشروع وعمليات التشغيل والتقنيات الخاصة بها، بالإضافة إلى إجراءات الصيانة ودعم الأنظمة.





العاب وامرح Play and have fun

Building Strong Muscles by Jumping

Laziness is a waste of a good time. Do some easy exercises and encourage other children to do them. You will feel better. Simple jumping routines will build the strength of your muscles, keep you physically fit, and raise your body's level of endurance. Here are some useful exercises to learn:

Hurdle jumping: Jump from side to side or back and front as if you are jumping over a barrier.

One-foot jumping: Raise one foot, bending your knee, and jump on the other foot, then switch to the other. This exercise challenges your skill to keep balance.

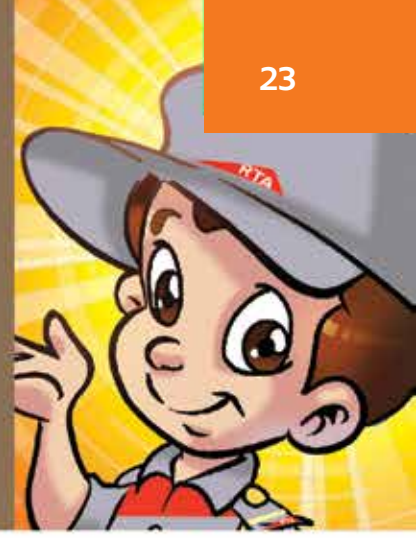
Jumping and shifting feet: Jump straight and put one foot in front of the other while you're in the air, then shift feet in the next jump, and keep doing it as many times as you can.

القفز لبناء عضلات قوية

لا تركز إلى الكسل وقم ببعض التمرينات السهلة التي تشجع أطفالك على القيام بها. القفز يساعد على بناء عضلات قوية كما يساعد على الحفاظ على لياقة الجسم وعلى التحمل. بعض القفزات الممتعة التي دائماً تجذب الأطفال: **قفز الحواجز:** قفز من جنب إلى جنب أو من الأمام إلى الخلف متظاهراً بوجود حاجز. **القفز على قدم واحدة:** ارفع إحدى قدميك مع ثني الركبة واقفز بالقدم الأخرى، ثم بدل. (بعد هذا التمرين تحدياً كبيراً للتوازن). **القفز مع تقاطع القدمين:** اقفز بصورة مستقيمة نحو الأعلى، ضع قدم أمام الأخرى. في القفزة التالية بدل القدمين واستمر في القفز مع التبديل في كل قفزة.



المفتش حمد



كبار موطني الدولة والمواقف العامة

سيناريو: لولوة ثاني



لا يا والدي لا يمكنه فعل ذلك، فهذا التصريح مخصص لك أنت فقط، وفي حال تبت سوء استخدامه يتم إلغاؤه واتخاذ الإجراءات القانونية المتبعة لدى هيئة الطرق والمواصلات في مثل هذه الحالات

يمكنك الحصول على التصريح المجاني المخصص لكبار مواطني الدولة من خلال (الموقع الإلكتروني للهيئة، مراكز إسعاد المتعاملين، مركز الاتصال) وبعد تقديم المتعامل المستندات الثبوتية المطلوبة يتم إصدار التصريح المجاني

لدي أخبار سارة لك فقد قامت هيئة الطرق والمواصلات في دبي بإعفاء كبار مواطني الدولة ممن تجاوزت أعمارهم الـ (60) سنة من دفع رسوم المواقف العامة في إمارة دبي، ولكن بشروط، أهمها وجوب التزام المركبة بقانون السير والمرور، وعدم استخدام المواقف المخصصة للغير، مثل فئة أصحاب الهمم، أو المحجوزة سلفاً من قبل بعض المؤسسات أو الملك في المناطق السكنية، أو استخدام المواقف المخصصة لمركبات وسائل المواصلات العامة



الأصدقاء المزيّفون

قصة من الأدب العالمي

إعداد: أيمن فرماوي - رسوم: حسن السعدي

حكايات



في إحدى الغابات الجميلة كان يعيش أرنب صغير، يفتخر دائماً بأنه يمتلك الكثير من الأصدقاء. وذات يوم، وخلال تجوّله في الغابة، سمع الأرنب صوت كلاب الصيد تنبح من بعيد قادمة لمطاردته، فشعر بالذعر الشديد، وأول ما تبادر لذهنه هو اللجوء لأصدقائه، وطلب العون منهم.

ذهب الأرنب إلى الغزال وطلب منه حمايته من الكلاب بقرونه الصلبة الكبيرة، لكن الغزال اعتذر وقال له: أنا مشغول، وأخاف أيضاً من كلاب الصيد مثلك، اذهب إلى الدب، فهو أكبر منّي، وأقدر على مساعدتك.. أسرع الأرنب إلى



فذهب إلى إحدى الشجيرات الصغيرة، واختبأ داخلها دون حراك، وحين مرّت الكلاب بالقرب منه لم تلاحظ وجوده، وذهبت لملاحقة حيوانات أخرى في الغابة، وبعد أن خرج الأرنب من الشجرة، قرر أن يختار أصدقاءه بعناية، وتعلّم أن المهم ليس كثرة الأصدقاء، بل كونهم مخلصين، لا يتخلون أبداً عن أصدقائهم عندما يحتاجون مساعدتهم.

الدب وأخبره عن الكلاب التي تلاحقه، وطلب منه الحماية، لكن الدب اعتذر، وقال له: أنا جائع ومرهق، اذهب إلى القرد، وحين قابل الأرنب القرد سمع منه الرد نفسه، فذهب إلى الفيل والماعز وغيرهما من الحيوانات، إلا أن الجميع رفضوا مساعدته. تأكّد الأرنب أنّ أصدقاءه لن يقدموا له شيئاً، وعليه الاعتماد على نفسه كي يتخلص من الكلاب التي تلاحقه،



فارس وشاهين

مجرة المرأة المسلسلة
(أندروميذا)



جميل جداً.. هيا بنا يا أصدقائي

مرحباً أصدقائي الأعزاء، اليوم سنتحدث عن أقرب مجرة إلى مجرتنا درب التبانة واسمها مجرة المرأة المسلسلة أو (أندروميذا)



أيهما أكبر: مجرتنا أم مجرة
المرأة المسلسلة؟

مجرة المرأة المسلسلة أكبر من
مجرتنا ويبلغ عدد النجوم فيها نحو
250 مليار نجم

كما يرافق مجرة المرأة المسلسلة
مجرتان صغيرتان تابعتان لها هما
مسييه 110 ومسييه 32

حيث يبلغ قطرها نحو 220.000
سنة ضوئية.. أما مجرتنا فيبلغ
قطرها 100.000 سنة ضوئية

شكراً لك يا شاهين على
هذه المعلومات القيمة

على الرحب والسعة
يا صديقي

كل يوم تقترب مجرتنا من مجرة
المرأة المسلسلة بسرعة تقدر بين
100 إلى 140 كيلومتراً في الثانية
ويتوقع أن تندمج المجرتان بعد نحو
4.5 مليارات سنة

السيلياك.. أعراضه وعلاجه

Celiac ... symptoms & treatment

د. ياسر كمال راشد
استشاري الكبد والجهاز الهضمي والتغذية في الأطفال
مستشفى القاسمي للنساء والولادة والأطفال - الشارقة

عبادة
سلامة



Celiac, sometimes called celiac sprue or gluten-sensitive enteropathy, is a non-communicable immune disorder that affects babies as a result of a genetic defect that makes them allergic to gluten (a protein found in wheat, barley and rye and gives the dough consistency and softness).

Celiac disease may develop any time after wheat or other gluten-containing foods are introduced into the diet, typically after 1-3 years of age. However, symptoms can also appear at a later age, as the immune system attacks the intestinal tissues, which could lead to infections and atrophy in its faeces, weakening its ability to absorb nutrients.

Symptoms

Celiac patients may suffer from bloating, gas, abdominal pain, diarrhoea, or even constipation, as well as malabsorption. It can also lead to growth failure. Patients may suffer from other symptoms such as iron deficiency, anaemia, malabsorption of vitamins, bone diseases, calcium deficiency and brittle teeth in addition to liver problems and nervous system disorders, as well as rashes.

Celiac disease may also cause some carcinomas, such as gastrointestinal tumours and fibroids. Therefore, patients must see a gastroenterologist for a proper diagnosis.

Treatment:

Celiac can be treated by completely abstaining from eating any food containing gluten throughout life. Dr. Yaser Kamal Rashed, Consultant Pediatric Hepatologist, Gastroenterologist and GI Endoscopist, Al Qassimi Women's & Children's Hospital, Sharjah

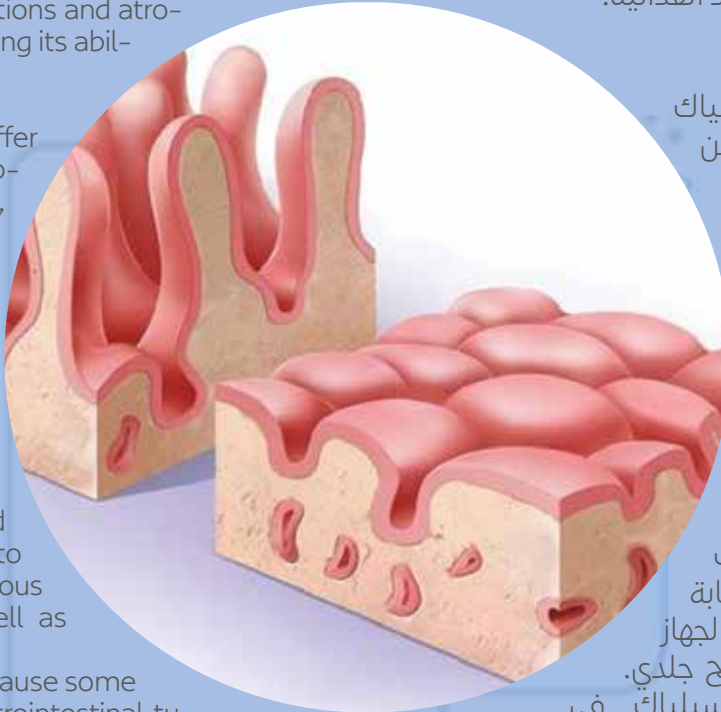
يُعدّ مرض السيلياك أو ما يعرف بالداء الزلاقي، من الأمراض المناعية غير المعدية، التي يصاب بها الإنسان نتيجة خلل جيني يعرّضه للحساسية من مادة الجلوتين (بروتين موجود في القمح والشعير وحبوب الشوفان ويعطى العجين التماسك والليونة). وتبدأ معاناة المصاب بهذا المرض منذ السنة الأولى حتى الثالثة من عمره، كما يمكن أن تظهر الأعراض في سن متأخرة، حيث يقوم الجهاز المناعي بمهاجمة أنسجة الأمعاء، ما يؤدي إلى حدوث التهابات بها وضمور في خملاتها، فتتضعف قدرتها على امتصاص المواد الغذائية.

الأعراض:

قد يعاني مريض السيلياك من انتفاخ وألم في البطن وإسهال، أو حتى إمساك، وأيضاً سوء امتصاص، ما يؤدي إلى فشل في النمو السليم، كما يعاني المصاب من أعراض أخرى كنقص الحديد والإصابة بالأنيميا، وسوء امتصاص الفيتامينات، والإصابة بأمراض العظام ونقص الكالسيوم وضعف الأسنان، فضلاً عن الإصابة بالتهابات الكبد وأمراض الجهاز العصبي، كذلك ظهور طفح جلدي. وقد يتسبب مرض السيلياك في الإصابة ببعض الأورام السرطانية كأورام الجهاز الهضمي والأورام الليفية، ويجب عرض المريض على طبيب متخصص في أمراض الجهاز الهضمي للتشخيص بطريقة سليمة.

العلاج:

يتم العلاج من خلال الامتناع تماماً ونهائياً عن تناول أي غذاء يحتوي على مادة الجلوتين طوال العمر.



صحيح صديق الطريق

خدمات هيئة الطرق والمواصلات
السكوتر الكهربائي الجزء الأول



أطلقت هيئة الطرق
والمواصلات كوسيلة جديدة
للتنقل ويمكن استخدامه في
مسارات خاصة في مناطق
معينه في دبي.



مرحباً أصدقائي الأعزاء..
هل سمعتم عن المشروع
التجريبي للسكوتر
الكهربائي في دبي؟



هذا الجهاز مزود بجهاز
GPS ومصابيح خلفية
وأمامية ومكابح،
وسرعته لا تزيد على 20
كم/ساعة.

سيكون السكوتر الكهربائي
متوفراً في خمس مناطق
في دبي، وهناك خمس
شركات مؤجرة، ولديها
تطبيقات ذكية على
الأجهزة الحديثة لحجز
السكوتر، سنتعرف عليهم
أكثر في العدد القادم.



يستطيع أي شخص عمره
يزيد عن ١٤ عاماً الاستمتاع
بهذه التجربة الجديدة في
التنقل مع التزام بالاشتراطات
السلامة دائماً.



علياء صديقة البيئة



ملصقات الحقائق الغذائية

الجزء 2

سيناريو ورسوم: شيماء إبراهيم جميل



لا بأس يا أبي.. ما
عليك سوى قراءة
ملصق حقائق التغذية
على المنتجات قبل
شرائها



الحقائق التغذوية / Nutritional Facts

عدد الحصص في العبوة / 25
Serving Size 30g / حجم الحصة 30 غ

الطاقة الحرارية / Calories

Total Fat / (غ) الدهون الكلية

Saturated fat / (غ) دهون مشبعة

Trans fat / (غ) دهون متحولة

Cholesterol / (مغ) كولسترول

Sodium / (مغ) صوديوم

Total Carbohydrate / (غ) الكربوهيدرات الكلية

Dietary Fiber / (غ) الألياف الغذائية

Total sugars / (غ) سكريات كلية

Includes Added Sugars / (غ) يتضمن سكر مصنف

Protein / (غ) بروتين

Vitamin D / (مغ) فيتامين (د)

Thiamin (B1) / (مغ) ثيامين (ب1)

Riboflavin (B2) / (مغ) ريبوفلافين (ب2)

Niacin (B3) / (مغ) نياسين (ب3)

Vitamin B6 / (مغ) فيتامين (ب6)

Folic Acid (B9) / (مغ) حمض الفوليك (ب9)

Vitamin B12 / (مغ) فيتامين (ب12)

Iron / (مغ) حديد

مثل الألياف
الغذائية وفيتامين د
والكالسيوم والحديد
والبوتاسيوم

وقلل من العناصر
الغذائية التي قد ترغب
في الحد منها كالدهون
المشبعة والصوديوم
والسكريات المضافة

يمكنك استخدام الملصق
لدعم احتياجاتك الغذائية
الشخصية بأن تبحث عن الأطعمة
التي تحتوي على العناصر الغذائية
التي تريد الحصول على
المزيد منها

كما ستتمكن من
معرفة النسبة المئوية للقيمة
اليومية، وهي كميات مرجعية
(معتبر عنها بالجرام أو المليجرام
أو الميكروجرام) من العناصر
الغذائية التي يجب استهلاكها أو
عدم تجاوزها كل يوم

النسبة المئوية
مقدار مساهمة
المغذيات الموجودة في
وجبة الطعام في النظام
الغذائي اليومي الكلي

كما تساعدك على
تحديد ما إذا كانت حصة
الطعام عالية أو
منخفضة في العناصر
الغذائية

يا لها من معلومات
قيمة يا علباء،
أحسنت يا ابنتي

الشيف الطفيّر

توست بالبيض واللانشون



مرحباً أصدقائي.. اليوم سأعدّ لكم فطوراً صباحياً
لذيذاً هو ساندويتش التوست بالبيض
واللانشون.. والمواد اللازمة لإعداده هي
(قطعتا خبز توست، بيضتان، شرائح لانشون،
زبدة، بصل أخضر مقطع، ملح، فلفل)

في البداية نخلط البيض
ونضع الزبدة في القلاية
وفوقه البيض
ثم نضع قطعتي التوست
بشكل متوازي



بعد ذلك نضع شرائح اللانشون
فوق قطعتي التوست
بالتساوي ونضيف أيضاً قطع
البصل الأخضر

ثم نقدم لكم
الساندويتش بهذا
الشكل كما ترون..
بالهنا والشفاء..
وإلى لقاء قريب
بإذن الله

بعدها نقلب قطعة التوست
الأولى على القطعة الثانية
لتصبحا قطعة واحدة



أرسم مع سلامة*

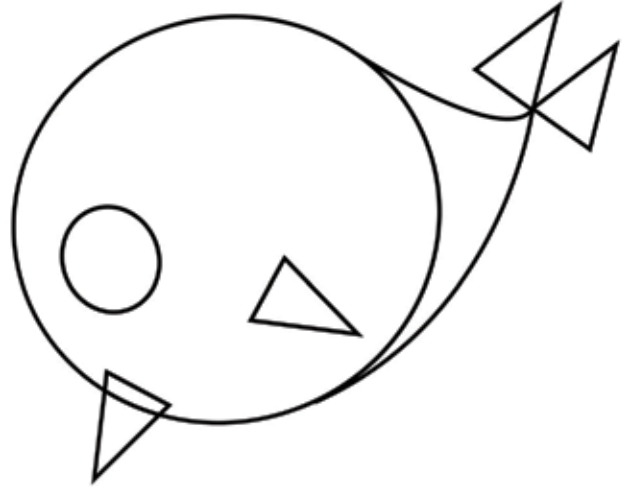
الدوت



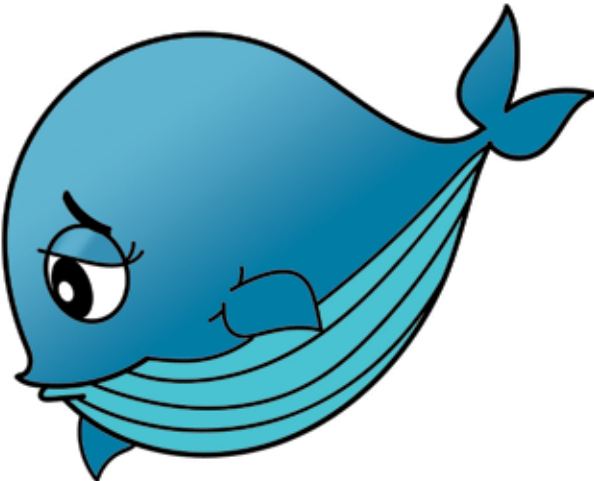
2



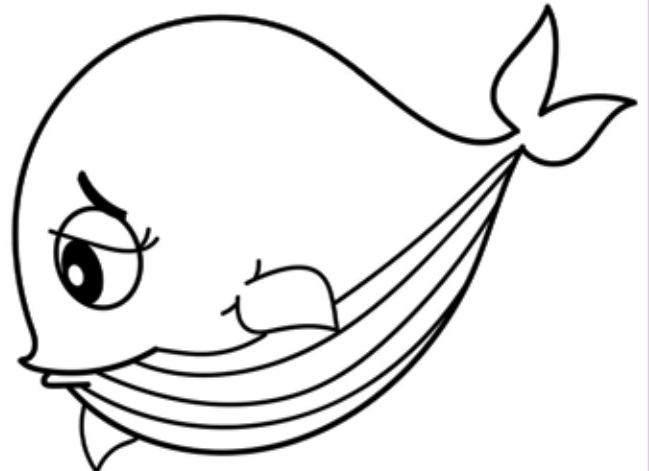
1



4



3



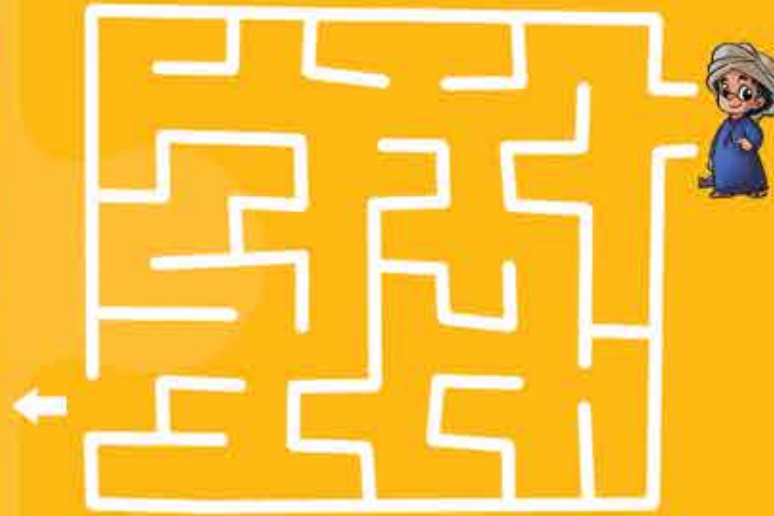
أوجد الفروقات الخمسة



متعة
وتسالي



ساعدوا صديقنا فارس
بالخروج من المتاهة



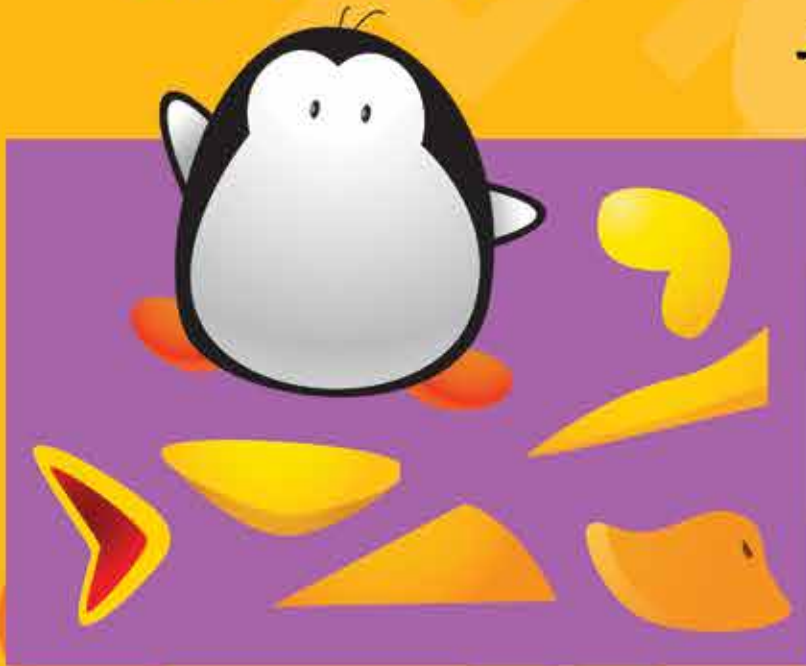
ركب أجزاء
الصورة
المفقودة
حسب
الأرقام



لَوْن مَعْنَا



تَعْرِفْ عَالِي مَنْقَارِ الْبَطْرِيقِ



حَاوِلْ مَعْرِفَةَ الرِّقْمِ الْمَفْقُودِ



36



اسم الفائز في مسابقة «صحة
الطفل» 163
ملك عمار

A young girl with dark hair is sitting on a light-colored sofa, looking down at a tablet computer she is holding in her hands. The sofa is positioned against a light-colored wall. To the right of the girl, there is a white shelf or ledge. The image is framed with a white border.

1- زاید احمد

أنا أحب التعليم عن بعد واللاايد
2 - هند عبد الله الحمادي
حان وقت الدراسة عن بعد



سلامة المارّة تبدأ منك
اعبر الشارع من الأماكن المخصّصة
للمشاة فقط

Pedestrian safety begins with you

Cross the roads at designated crosswalks only

800 9090 rta.ae



نادي البراعم

لنشر صور أطفالكم في نادي البراعم راسلونا
على البريد الإلكتروني: shareef.taha@rta.ae



قابوس محمد سعيد



ميرة عبد الرحمن



راشد محمد



آمنه عبدالقادر الملا



زياب محمد



شهلاء بنت علي



خليفة محمد



روضة محمد



حمزة طالب عبيد

مسابقة المصور الصغير Young photographer competition

أرسل إلينا أفضل صورة التقطتها
لتحصل على فرصة للفوز بهدايا
قيّمة من قسم التوعية المرورية

Send us the your best shot to
get a chance to win Valuable
Prizes from Traffic Awareness

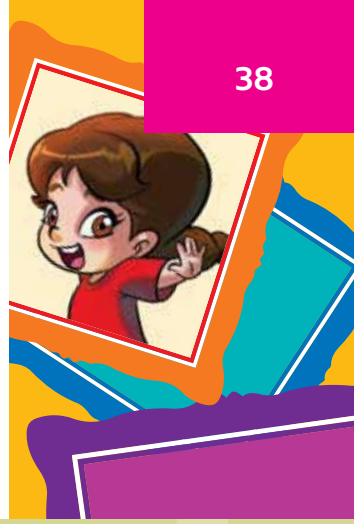
الرجاء إرسال الصورة مع ذكر الاسم والعمر
ورقم التواصل عبر البريد الإلكتروني:

shareef.taha@rta.ae

Please send your photos with the full name, age
and contact to the following Email address:

shareef.taha@rta.ae

سلامة جاليري



آلاء أشرف محمد



Khadeeja hafa



Zainab Varisha



Umer Bin Rehan



جمل تعليق

العدد 164



ارسل إلينا تعليقك على هذه الصورة لتحصل
على فرصة الفوز معنا بقسيمة شراء بقيمة
100 درهم مقدمة من محل الأطفال ضمن
رابحين على البريد الإلكتروني فقط:

Thuraya.almulla@rta.ae

Send us your funny Comments on the
picture to win with us a coupon worth of
100 DHS for 2 winners brought to you
by **babyshop** kindly send by email only
to: Thuraya.almulla@rta.ae

Name : الاسم :

Age : Phone: الهاتف : العمر :

Comment : التعليق :

Child Care Competition



مسابقة صحة الطفل



Organic calendula gentle formula that
cleanses & hydrates babies' delicate skin
from birth onwards

تركيبة لطيفة بالكالينديولا العضوية لتنظيف
وترطيب بشرة الأطفال الرقيقة منذ الولادة
فما بعد



Cetaphil
لروتين صحي متكامل
Complete your
health routine

في أي صفحة يختبئ الأرنب سيتا؟

الجواب :

In which page the rabbit Ceta
hide?

Answer:



Find the character
and win a Tablet

One winner per month

ابحث عن الشخصية
و اكسب جهاز لوحي

جائزة واحدة شهريا



SAMSUNG
Galaxy Tab E

الرجاء إرسال أجوبتكم مع ذكر الاسم والعمر ورقم للتواصل عبر البريد الإلكتروني : shaimaa.gamil@rta.ae

Please send your answers with the full name, age and contact to the following Email address : shaimaa.gamil@rta.ae

NEW

Salama app

Discover New Stories
Try out Cool Games

جديد

تطبيق سلامة

اكتشف قصصاً جديدة
وجرب ألعاباً ممتعة



مجلة رقمية
DIGITAL MAGAZINE



ألعاب وألغاز رائعة
COOL PUZZLE GAMES



فيديوهات توعوية
Awareness videos



كتب صوتية للرسوم المتحركة
AUDIO ANIMATED BOOK



حمل التطبيق

Get the app



Available on the
App Store



GET IT ON
Google play



Download on
AppGallery



ألعاب الواقع المعزز في
ركن الألعاب!
Augmented reality games
in the Games section!



Salama's Friends

A DEDICATION TO THE NATION

A story by Aalia Rumana

This page is dedicated to Salama Magazine's friends; It opens its arms to the talented and distinguished persons who wish to express their ideas and hobbies, and what is worthy of writing or discussion. Write to us, don't hesitate, and we will help you to appear on this page in the way that makes you among the distinguished friends of Salama Magazine.

"Alhamdulillah" said Khaled when he received the letter from his dad. Khaled's Dad was a soldier fighting and serving the country. The excitement grew as Amira, Khaled's sister, opened the letter. Their dad said in the letter "The conditions were getting worse and the weather was cold at night, but by Allah's mercy he was safe".

It was evening, and Khaled and Amira were at the living room with their grandfather. Khaled told his grandfather about what they had read in the letter, after hearing this their grandfather told them that they should be very thankful to live in UAE.

They then realized how lucky they were and how much the government was helping them. Khaled's young heart could still not stop, he wanted to give back to the community and be loyal just like his dad. He found out about President HH Sheikh Khalifa bin Zayed Al Nahyan's declaration of 2017 as the "Year of Giving". So he gathered all his old clothes, toys, shoes and books along with Amira and decided to give it to an NGO.

Whenever he sees some laborers working in the sun, he feels very sorry for them, and bring them some cold juices and ice creams. Khaled's neighbor, uncle Omar told him about organizations like Dubai Cares and Red Crescent and immediately signed up for

volunteering programme with them.

He frequently visited the elderly home care in his neighborhood, to make people there smiling. Khaled's dad sent another letter again and said he wouldn't be able to come for vacations. Yet, this didn't let Khaled down and continued to assist in social development and community services.

Khaled was growing big but still

the passion in his heart never faded. He is now 23 now and has his own NGO that helped for donations, giving education and establishing knowledge, environmental and humanitarian initiatives. He also has his own clinic under construction as well as an adoption center for some furry friends. Khaled's dad had finally returned, and saw Khaled as not a son but a man with responsibility and sincere dedication.

