

# سلامة Salama

## عيد الأضحى



ألوان خلفية لوحات  
الطريق المرورية



قيادة مركبة غير مؤمن عليها



الاستعداد لامتحانات

هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY



معهد الإمارات للسياسة  
Emirates Driving Institute

شارك واربح

مع سلامة

اقرأ في هذا العدد



الاستعداد لامتحانات

04



قيادة مركبة غير  
مؤمن عليها

06



الاستخدام الآمن  
للمكواة الكهربائية

10

# سلامة Salama

مجلة شهرية توعوية متنوعة للأطفال  
تصدر عن هيئة الطرق والمواصلات في  
دبي تعنى بالسلامة والصحة والبيئة

المشرف العام  
راشد الملا

رئيس التحرير  
مريم البلوشي

مدير التحرير  
شريف أبوظه

التحرير  
عائشة الشامسي  
أيمن فرماوي

إنتاج وتصميم

**SLA**  
SPOTLIGHT  
Advertising  
www.spotlightuae.net

الإخراج الصحفي  
سعيد منصور

للتواصل مع المجلة ص.ب: 118899  
هاتف: 0097142903629  
salama.magazine@rta.ae

جميع الحقوق محفوظة  
© 2024 هيئة الطرق والمواصلات

## أعلى الكلام



مرحباً أصدقائي..

تفرض الامتحانات ضغوطاً إضافية على جميع الطلبة، لكن بالتوكل على الله سبحانه، ثم الاستعداد الجيد، والالتزام بجدول منظم للمراجعة، يمكننا تحقيق الدرجات التي نستحقها. ومن المفيد جعل المراجعة في الأوقات التي نكون فيها في قمة نشاطنا، والاستعانة بوسائل غير تقليدية للمراجعة؛ كتظليل النقاط المهمة بألوان مبهجة، والتدرب على حل امتحانات سابقة حتى نتعود على الأسئلة وتوقيت الإجابات. وإذا انتهت فترة المراجعة والتحضير ليوم الامتحان، ودخلنا فعلاً إلى اللجان، ينبغي أن نحفظ بهدوئنا، ونأخذ نفساً عميقاً، ونبدأ بالبسملة، ثم نقرأ ورقة الامتحان كاملة، وننظم وقت الإجابة، وننتقل إلى السؤال التالي إذا تعثرنا في إجابة سؤال ما، ولا نستعجل الخروج مبكراً، ونقرأ الأسئلة بعناية ونتأكد من جميع الإجابات قبل تسليم النموذج للمراقبين. أصدقائي.. الامتحان ليس معركة حربية، بل وسيلة لقياس مدى استيعابنا لما درسناه، والتأكد من استفادتنا من المعلومات التي تلقيناها، وما دما قد فعلنا ما علينا طوال العام الدراسي، واستعدنا جيداً، فالتوفيق في النهاية من الله سبحانه، ولكل مجتهد نصيب.. تمنياتي لكم جميعاً بالنجاح والتفوق، وحصد أعلى الدرجات، وتحقيق المزيد من الإنجازات.

سلامة



ألوان خلفية لوحات  
الطريق المرورية

16



العيد الكبير

18



بيئتنا البحرية أمانة

26

# الاستعداد لامتحانات

رسوم: محمد منصور

أنا سلامة

وعليكما السلام ورحمة الله وبركاته

السلام  
عليكما

أقرب موعد الامتحانات فهل  
لديك نصائح تساعدني في  
الاستعداد لها يا سلامة؟

نريد الاستفادة من تجاربكمما  
ونصائحكمما الغالية في  
الاستعداد للامتحانات

أعتقد أن لدى أبي  
وأمي الكثير عن  
ذلك.. لنسألهم

يجب تقسيم المذاكرة إلى  
فترات وأخذ قسط من الراحة  
بين فترة وأخرى

الحفاظ على روح إيجابية أمر بالغ الأهمية  
والابتعاد عن القلق المبالغ به

ما دما قد استعدنا  
جيداً وأدينا ما علينا فلا  
شيء يدعو للخوف

من المهم المبادرة وعدم تأجيل المراجعة لليوم  
السابق لامتحان أو يوم الاختبار نفسه

وتناول غذاء صحي  
والابتعاد عن الوجبات  
الدسمة التي تشعرنا  
بالتخمة والكسل

والتركيز بإغلاق الهاتف أو جعله  
صامتاً والابتعاد عن التلفاز ووسائل  
التواصل الاجتماعي أثناء المراجعة

نعم..عند بداية الامتحان  
نحتفظ بهدوتنا وتأخذ نفساً  
عميقاً وندعو الله أن يوفقنا

هل هناك نصائح  
تتعلق بالامتحان النهائي  
نفسه يا أبي؟

الامتحانات التجريبية إحدى أكثر طرق  
الدراسة فائدة لأنها تساعد على اكتشاف  
الثغرات وكسر رهبة الاختبارات

ونتأكد من حل كل سؤال بشكل  
صحيح ولا نستعجل الخروج مبكراً

نصائح جميلة..  
سأحرص على  
تطبيقها

نقرأ ورقة الامتحان كاملة  
وننظم وقت الإجابة  
وننتقل إلى سؤال آخر إذا  
تعثرنا في إجابة سؤال ما

ياذن الله سيجتازان الامتحانات  
بنجاح ويكونان ضمن الأوائل كما  
تعودنا منهما

شكراً لك يا أبي أنت وأمي  
على هذه النصائح الغالية

العفو يا سلامة..  
تمنيتي لك ولشقيقك  
بالتوفيق دائماً

# قيادة مركبة غير مؤمن عليها

رسوم: محمد قجوم

المهندس سالم



حسناً لنذهب سوياً إلى إحدى الشركات بعد أسبوع

تحت أمرك في أي وقت يا صديقي



جميع شركات التأمين بالإمارات موثوقة وتخضع لرقابة دائمة

هل تعرف شركة تأمين سيارات موثوقة يا سالم؟



لا يمكنك قيادة سيارتك دون تأمين فهو مهم جداً لك وللآخرين

بعد أربعة أيام

متى ينتهي تأمين سيارتك؟



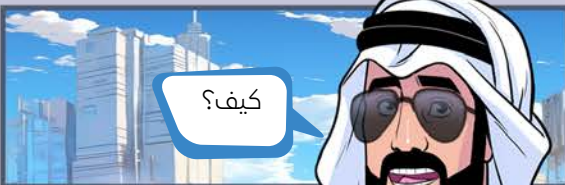
سيارتك والسيارة الأخرى أيضاً

تكاليف تصليح سيارتي؟

عند تعرض السيارة لحادث لا قدر الله يغطي التأمين تكاليف التصليح



كيف؟





وإذا كنت المتسبب  
وتأميني ضد الغير؟

التأمين الشامل يغطي نفقات تصليح  
سيارتك في كل الأحوال  
والتأمين ضد الغير يغطي نفقات التصليح  
حال لم تكن المتسبب في الحادث



يتحمل التأمين تكاليف تصليح  
سيارة الطرف الآخر فقط



وأيضاً يغطي التأمين مبالغ التعويض حال الاضرار لذلك  
.. مثلما حدث في الحالة الجوية التي مرت بنا أبريل الماضي



قيادة مركبة  
غير مؤمن عليها  
مخالفة مرورية

وما قيمة هذه  
المخالفة؟

**مخالفة**

500 درهم  
و4 نقاط سوداء  
ومصادرة السيارة  
7 أيام

ياااااا!! سأقوم اليوم  
بإنهاء إجراءات التأمين

# الاستخدام الآمن للمكواة الكهربائية

رسوم: طريف كلاجي



البطل نادر



للأسف.. نسيت الخادمة المكواة الكهربائية في حالة تشغيل والأطفال بطبعهم فضوليون محبون للاستكشاف ما قد يعرّضهم للأذى



شكراً لك يا نادر جئت في الوقت المناسب

آسفة.. أنا المخطئة.. لن يتكرر ذلك مرة أخرى يا سيدي

العفو.. يجب الانتباه لخطورة المكواة الكهربائية بالمنزل

طفل صغير يتعرض لخطر.. يجب أن أتحرك فوراً



ينبغي مراقبة الأطفال وتوعيتهم عدم العبث بالأدوات الكهربائية

وتوعيتهم بخطورة المكواة وما قد تسببه من ضرر.. ووضعها بمكان يصعب عليهم الوصول إليه



ويفضّل كي الملابس بعد أن يخلد الأطفال للنوم وليس أمامهم





وعند الانتهاء من كي الملابس تتأكد من فصل التيار الكهربائي  
عن المكواة وتركها فترة كافية حتى تبرد ثم نخزنها



ولا بد أن نكون  
على يقظة تامة  
حال القيام  
بعملية الكي



كيف؟

لا نقوم بكي الملابس ونحن نشاهد التلفاز حتى لا  
يتشتت ذهننا بين المشاهدة وبين عملية الكي



ولا ننشغل  
بالهاتف مثلاً  
وننسى المكواة  
على الملابس  
فتحترق

شكراً لك يا نادر على  
هذه النصائح الغالية

العفو.. تمنياتي لكم  
جميعاً بالسلامة دائماً



# مدينة الإمارات الإنسانية نموذج الخير والعطاء

إعداد: عائشة الشامسي

بتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، تم إنشاء مدينة الإمارات الإنسانية عام 2020، لتوفير الإقامة للنازحين من مناطق الأزمات والنزاعات حول العالم، وتقديم الدعم والرعاية لهم، وهي مدينة متكاملة تحتوي على اللوازم المعيشية والترفيهية، والعديد من المراكز الصحية المتقدمة المزودة بأحدث الأجهزة الطبية.

## مصدر إلهام

من الأهداف التي نجحت المدينة الإنسانية في تحقيقها تعزيز الترابط ونشر السعادة وبث روح التكافل والتضامن، ومن أبرز أقوال صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله: «دولة الإمارات ستظل رمزاً للوعن والنجدة في أوقات الشدة، ومصدر إلهام في العمل الإنساني».

## جهود وطنية

تكاتفت الجهود الوطنية المشتركة للجهات الحكومية والخاصة في دولة الإمارات لإنجاز هذه المبادرة الإنسانية في زمن قياسي، وشارك في تجهيز المدينة الإنسانية نماذج مضيئة من المتطوعين من شباب وشابات الإمارات، ليرسموا لوحة إنسانية فريدة مضمونها أن أبناء زايد الخير نبراس للعطاء، ورموز ملهمون للتضامن مع الأشقاء والعمل الإنساني، دون انتظار مردود أو مقابل.

## معايير عالمية

تم تجهيز مدينة الإمارات الإنسانية وفق أرقى المعايير العالمية التي تراعي الخصوصية. وتضم الساحات الخارجية للمدينة العديد من الملاعب ووسائل الترفيه المخصصة للأطفال والكبار، والأماكن الداخلية مجهزة بكل وسائل الراحة، وهناك مركز للصحة الوقائية، كما تليي المدينة أفضل معايير الأمن والسلامة، وذلك لضمان راحة الأشقاء والأصدقاء في وطنهم الثاني دولة الإمارات عنوان الإنسانية.



## أهداف سامية

تهدف مدينة الإمارات الإنسانية لاستقبال ضيوف الدولة الذين يفدون إليها لظروف اضطرارية، نتيجة الأزمات والكوارث التي تعيشها مجتمعاتهم، وقد استقبلت رعايا دول عدة شقيقة وصديقة بعد إجلائهم من مقاطعة هوبي الصينية بؤرة تفشي «كوفيد 19»، بعد أن كانوا عالقين، كما استقبلت آلاف العائلات الأفغانية الذين وفدوا إليها في طريقهم إلى بلد ثالث، وقامت بتوفير جميع سبل الراحة والحياة الكريمة لهم.



## نهج راسخ

تجسيداً لنهج دولة الإمارات الإنساني الراسخ في الوقوف إلى جانب الأشقاء ومد يد العون لهم في مختلف الظروف، تستضيف مدينة الإمارات الإنسانية حالياً العديد من من الأطفال الفلسطينيين الجرحى ومرضى السرطان وذويهم، تنفيذاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان بتقديم العلاج والرعاية الصحية لـ 1000 طفل فلسطيني من الجرحى و1000 من المصابين بأمراض السرطان من قطاع غزة في مستشفيات الإمارات.



## فعاليات متنوعة

تتميز مدينة الإمارات الإنسانية بفعاليات وأنشطة متنوعة في المناسبات المختلفة، كشهر رمضان المبارك الذي تم تنظيم إفتار جماعي فيه، بالإضافة إلى أنشطة رياضية وثقافية، ومسابقات وورش دعم نفسي، ينفذها مجموعة من الخبراء، كما تقدم المدينة الإنسانية محاضرات عن الأمل وتخطي الصعاب لإكساب المستفيدين مهارات جديدة، منها الوعي والتخطيط للمستقبل.





أكدوا أهمية تنظيم الوقت ودور الأسرة الحيوي في دعمهم

## طلبة «الشروق»: الاستعداد الجيد لامتحانات أساس التفوق

إعداد: عائشة الشامسي - شريف أبوظه

التقت «سلامة» طلبة مدرسة الشروق الخاصة للتعرف إلى آرائهم حول الاستعداد لامتحانات، وأكدوا أهمية تنظيم الوقت، وتوفير البيئة المناسبة لمراجعة الدروس، ودور الأسرة الحيوي في دعمهم، وضرورة الاستفادة من المنصات التعليمية، ومقاطع الفيديو التي تتضمن توضيحات وتفسيرات للمواد العلمية أو المسائل الحسابية.

### الاستعداد الذهني



أكد الطالب أحمد عماد أهمية الاستعداد الذهني والنفسي للامتحانات، وعدم المبالغة في التفكير بصعوبة الأسئلة أو النتيجة النهائية، وأضاف: قبل موعد الامتحانات بمدة زمنية كافية أتفرغ للدراسة والمراجعة من خلال تقليل ساعات استخدام الهاتف أو الخروج مع الأصدقاء، وأخصص مكاناً هادئاً لي في المنزل، كما أضع لنفسي جدولاً للمراجعة وأركز على المواد التي أواجه فيها صعوبات.



### الاستعانة بالزملاء

أفاد الطالب عبدالله المرزوقي بأنه اعتاد كل سنة على الاستعداد لفترة الامتحانات من خلال الاستعانة بالزملاء ومراجعة الدروس معهم، واستخدام أسلوب التلخيص في نقاط قصيرة، حتى تظل عالقة بذهنه. وأضاف: أفضل أن أتحرك باستمرار في الغرفة، أو الخروج لفترات قصيرة من المنزل للمشي والعودة مرة أخرى، حتى لا أشعر بالملل أو النعاس، وأخصص وقتاً للراحة وممارسة الرياضة.

### تنظيم الوقت

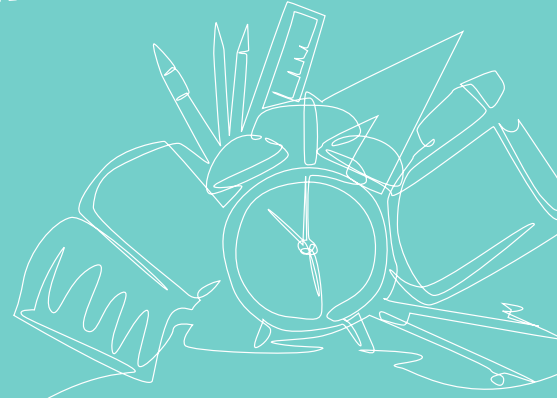


ذكر الطالب مصعب خليل أنه من المهم تنظيم الوقت ووضع جدول مناسب للمراجعة، حيث تُعدّ مراجعة الدروس لآخر لحظة قبل الامتحان أسلوباً خاطئاً، وأضاف: أتصح الزملاء بالاستفادة من نماذج الامتحانات السابقة، لأنها تجعل الطالب يتوقع طبيعة الأسئلة، وكيفية صياغتها، والأسلوب الأمثل للإجابة عنها، بالإضافة إلى التدريب على الالتزام بوقت محدد لأداء الامتحان.



## الثقة بالنفس

قال الطالب **عبدالله عمر** إن الامتحانات من أكثر الفترات أهمية للطالب خلال العام الدراسي، كونها حصاد كل الجهود المبذولة في الدراسة، وحصيلة المراجعة طوال العام، ولذلك ينبغي أن تمر تلك المرحلة بهدوء، حتى لا تتأثر الحالة النفسية للطالب بشكل سلبي، ويجب عليه أن يتوكل على الله سبحانه، ويشعر بالثقة في نفسه وقدرته على النجاح ما دام قد بذل الجهد وأدى ما عليه.



## تجنّب السهر

قال الطالب **مالك محمد**: أنصح الطلبة بالحصول على قسط كافٍ من النوم في الليلة السابقة للامتحان، وتجنّب السهر لأنّه يتسبب في حالة من التعب والإرهاق عند الذهاب للامتحان، ويشتت الذهن، وأضاف: أثبتت الدراسات أنّ متابعة الطالب للمادة الدراسية بشكل أوّلي وعدم مراكمتها ليلية الامتحان تُمكنه من الحصول على أداء أفضل في الامتحانات.



## سكي دبي (2)

وشاهين

فارس

ما الذي سنفعله  
اليوم في سكي  
دبي يا شاهين؟

سنتعرف أكثر إلى المرافق  
الترفيهية في هذه الوجهة  
الثلجية المميزة

تعتبر الطلقة الثلجية خيار عشاق  
المغامرات والإثارة الأول

حيث يمكنهم  
تجربة المقاعد  
على ارتفاع 16 متراً  
المثبتة على أحبال  
في الهواء

وتعزز أكاديمية التزلج  
خبرات الكبار والصغار عبر  
برامج تدريبية مميزة

وتمتد على تلال سكي دبي الثلجية  
وتسمح برؤية المتزلجين بالأسفل



واكتساب المهارات لبدء  
مغامرة على المنحدرات  
الحقيقية بكل احترافية



حيث يمكنهم تعلّم التزلج وركوب  
ألواح الجليد مع مدربين أكفاء



وبها ألعاب مسلية مثل  
كرة التزلج العملاقة وكهف  
الجليد وجبل الإثارة



وتمنح حديقة الثلج الداخلية الموجودة  
في سكي دبي زوارها تجربة استثنائية

العفو يا صديقي..  
ياذن الله نكمل  
جولتنا بسكي  
دبي قريباً

شكراً لك يا شاهين عاى  
هذه المغامرة الرائعة

ويوفر منحدر سكي دبي تجربة مليئة  
بالحماس والمرح في أجواء شتوية



# الذكاء الاصطناعي في خدمة الحجاج

رسوم: محمد منصور



استشراف  
المستقبل



العام الماضي تم تطبيق حلول ذكية لتحسين تجربة الحجاج وسيتم هذا الموسم تطبيق المزيد



عن توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي والروبوتات في خدمة الحجاج

عن ماذا ستحدثنا اليوم أيها العالم؟ سهيل؟

رائع.. الحمد لله.. حتى الحج أصبح لنا دور فيه



فحصت طائرات دون طيار شبكة الطرق في المشاعر المقدسة للتأكد من سلامتها وجودتها



وأدارت الخوارزميات والبرامج الذكية عمليات تنظيم الحشود بكفاءة عالية



وتم طلاء الأسطح الإسفلتية بمواد تمتص الأشعة الشمسية أسهمت في خفض درجة حرارتها بنحو 30 درجة مئوية





وأصدر روبات الإرشاد فتاوى  
واستشارات إسلامية  
وهو مزود بشاشة تعمل باللمس  
وقادر على التواصل بلغة



واستحدثت مركبة إسعاف  
برمائية بالتضاريس  
الوعرة التي لا تصل إليها  
السيارات العادية



وهناك روبات مخصص لتعقيم المسجد الحرام  
دون الحاجة إلى أي تدخل بشري  
.. يغطي أكثر من 1000 متر مربع في الساعة  
لضمان بيئة نقية للحجاج والمعتمرين



واستخدم  
روبات لتزويد  
الحجاج بمياه  
زمرح



رائع.. من الجميل أن يتم  
استخدام التقنيات الذكية  
في المجالات الخيرية

الأصل أن يوظف  
العلم لإفادة الناس  
وتيسير حياتهم

أتمنى أن أشارك  
بشيء نافع في  
خدمة البشرية

# ألوان خلفية لوحات الطريق المرورية

رسم: عبد الفتاح حلمي

درب السلامة





وتساعد اللوحات باللون البني مستخدمي الطرق للوصول إلى المواقع المهمة بسهولة

والشوارع الواصلة بين المناطق (D) تكون خلفيتها باللون الأخضر

.. مثل المستشفيات والحدائق العامة ومراكز التسوق والأندية

ووضعت لوحات خاصة على الطرق لإرشاد السائقين إلى هذه المواقع .. تتضمن اسم الوجهة ورمزها والاتجاه الذي ينبغي سلوكه للوصول إليها



وتكون جميع اللوحات المؤقتة ضمن مناطق أعمال الطرق باللون الأصفر



ويستخدم اللون الأبيض باللوحات التي تشير إلى مكان وجودنا .. مثل اللوحات التي تبين اسم الطريق أو اسم المنطقة



شكراً لك يا محمود على هذه المعلومات القيّمة

العفو يا صديقي.. تمنياتي لك ولديك بالتوفيق دائماً

# عدم ربط حزام الأمان

رسوم: حسام عبد القني



المفتش حمد



من فضلك سيدي..  
حزام الأمان

شكراً على النصيحة..  
لكنني أضعه فعلاً



حزام الأمان مهم  
جداً لسلامة كل  
ركاب السيارة  
وليس قائدها  
فقط



لا أقصدك.. بل الشخص  
الجالس بجوارك

400 درهم إماراتي و4 نقاط سوداء



أعتذر أيها المفتش وأعدك  
ألا أكرر ذلك مرة أخرى



عدم ربط حزام الأمان أثناء  
القيادة لأي من الركاب مخالفة

وما قيمة هذه  
المخالفة؟

# إصدار جديد من «RTA App»

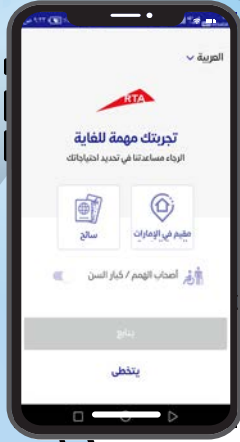


محبوب

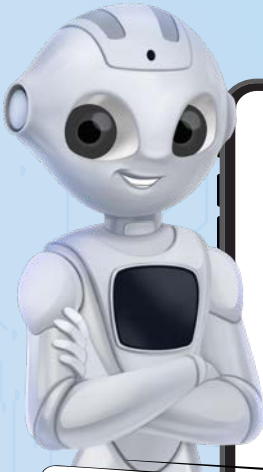


أصدرت هيئة الطرق والمواصلات في دبي نسخة جديدة محدّثة من تطبيق «RTA App» لتمكين المستخدمين من التعامل بشكل سلس مع جميع خدمات الهيئة.

تشمل الميزات المستحدثة في التطبيق واجهة سهلة الاستخدام توفر إجراءات سريعة للخدمات الأساسية كتجديد تراخيص المركبات ورخص القيادة، ولوحة تحكّم مخصصة للاستخدام الفردي.



تعدّ هذه الترقية تحوّلاً جذرياً نحو تبني حل النافذة الواحدة لتعزيز رضا المتعالمين، ويبسّط الإصدار الجديد خدمات مواقف المركبات من خلال دمجها في شاشة واحدة.



النسخة الجديدة المحدّثة من تطبيق هيئة الطرق والمواصلات بدبي «RTA App» متاحة الآن للتحميل على نظامي iOS وAndroid.



كما شملت الترقية جوانب أخرى متعددة في التطبيق، بما في ذلك مدفوعات «سالك» عبر الإنترنت وتعبئة الرصيد وتعبئة بطاقة «نول».

# عيد صحي وسعيد

إعداد: الأخصائية أمينة مال الله - هيئة الصحة بدبي  
رسوم: عبد الفتاح حلمي



الآنسة

وقاية



يمكننا الاستمتاع بالعيد  
مع الحفاظ على سعادتنا  
وقوة أجسامنا



مرحباً أصدقائي..  
عيد الأضحي فرصة  
رائعة للاحتفال في  
أجواء عائلية وتبادل  
الفرح



جربوا البطيخ والعنب  
والفلفل الحلو الملون



يساعد البروتين على تقوية  
عضلاتكم ويمنحكم الطاقة للعب  
والاستمتاع.. وهو موجود في  
اللحوم وأيضاً الدجاج والديك الرومي



من خلال تناول  
الأغذية الصحية الغنية  
بالفيتامينات كالفواكه  
والخضروات



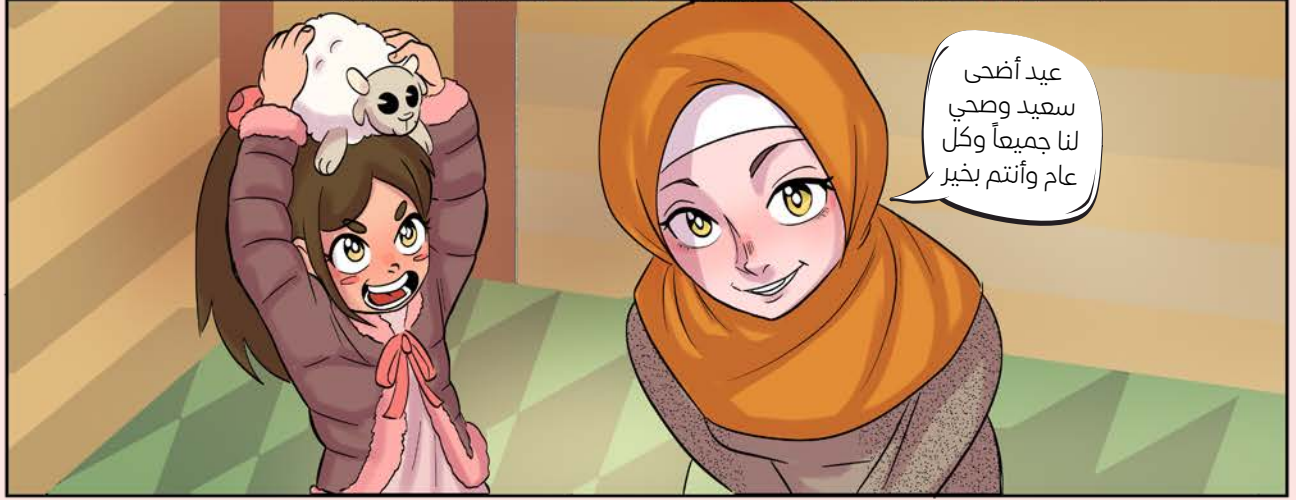
تجعلكم هذه الحبوب مليئين  
بالطاقة لتستمعوا بفضاء  
وقت ممتع مع العائلة  
والأصدقاء

اختراروا الأرز  
البنّي أو خبز  
القمح الكامل

لا تنسوا شرب  
الماء فهو ببيكم  
منتعشين  
.. إضافة شريحة  
ليمون للماء تجعل  
مذاقه رائعاً



من الجميل تناول الحلوى  
لكن بشكل معتدل  
.. شاركوها مع أصدقائكم  
وعائلتكم وتذكروا أن  
التوازن هو السر



عيد أضحى  
سعيد وصحي  
لنا جميعاً وكل  
عام وأنتم بخير

## أول إماراتية تتأهل إلى «بارالمبية طوكيو» في الرماية عائشة المهيري. . قصة نجاح فريدة

بالتعاون مع نادي دبي لأصحاب الهمم

عائشة المهيري بطلة منتخبنا الوطني ونادي دبي لأصحاب الهمم قصة نجاح فريدة، حيث أطلقت لنفسها العنان بعد أن طوت صفحة العقبات بلا عودة، وأثبتت أن ابنة الإمارات دائماً على قدر التحدي، وعند حسن الظن، فهي أول لاعبة إماراتية في تاريخ رماية «أصحاب الهمم» تحجز مقعدها في الألعاب البارالمبية «طوكيو 2020»، بعد أن سجلت رقماً شخصياً جديداً خلال مشاركتها في بطولة كأس العالم للرماية التي أقيمت في ليما عاصمة بيرو.

### قيادة رشيدة

أكدت عائشة أن «أصحاب الهمم» في دولة الإمارات محظوظون بقيادة رشيدة تدعمهم لتحقيق طموحاتهم في جميع مناحي الحياة، وحصد النجاح تلو الآخر، وأضافت: أفخر دائماً بوطني وحيي له، وأسعى من أجل عكس الوجه المشرق له في أي محفل قاري أو دولي، والعمل على رد الجميل له، وأضافت: «أصحاب الهمم» طموحهم دائماً الوصول إلى منصات التتويج، ورسم صورة طيبة عن ألعابهم المختلفة، لأننا شعب لا يرضى بغير المركز الأول.

### إثبات الذات

بدأت المهيري الموظفة بجمارك دبي مسيرتها الرياضية عام 2008 بلعبة «البوتشيا»، ثم تحولت إلى الرماية عام 2019، وعن ذلك تقول: ارتباطي بعالم الرياضة، جاء لإيماني بأن الإرادة قادرة على منحنا العزيمة لتخطي كل الصعاب، خصوصاً لشريحة «أصحاب الهمم»، فعلى الرغم من المهام الحياتية لي كزوجة وأم لخمسة أبناء، وموظفة نجحت في الحصول على التفوق الوظيفي والتكريم الحكومي، إلا أن الرياضة مثّلت فسحة إضافية في إثبات الذات.



### «باريس 2024»

ستظهر بطلتنا في دورة الألعاب البارالمبية «باريس 2024» للمرة الثانية بعد تأهلها عبر بوابة كأس العالم «ليما 2023» بطموحات جديدة، من أجل تحقيق حلم فتاة الإمارات في الحدث البارالمبي المرتقب، وتؤكد أن سر نجاحها ثقتها في نفسها، ودعوات والدتها لها، ما أهلها لتخطي إعاقته بالإصرار والتحدي، وتضيف: فتاة الإمارات دائماً في الموعد، وعلى قدر التحدي والمسؤولية، وأتطلع لرفع علم الإمارات في «باريس 2024».





# لغة الإشارة (مناسك الحج)

بالتعاون مع هيئة تنمية المجتمع



سند

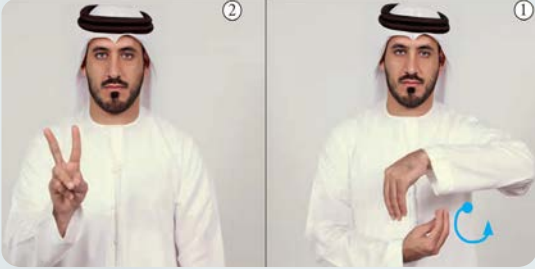
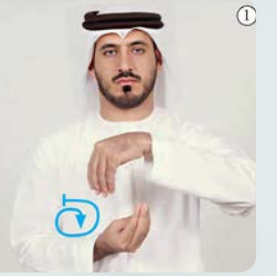
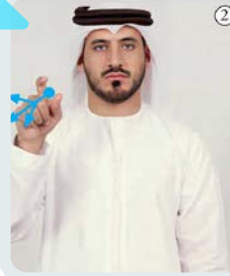


أصدقائي.. بالإضافة إلى الوقوف بعرفة، تتضمن مناسك الحج الطواف حول الكعبة المشرفة، والسعي بين الصفا والمروة، ورمي الجمرات، ومناسك أخرى.. تعالوا نتعرف إلى ذلك من خلال لغة الإشارة.



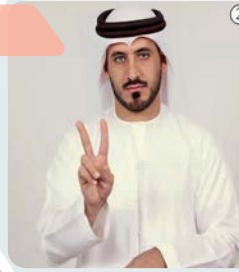
هذه الإشارة معناها (ملابس الإحرام)

وهاتان تعنيان (الحج)

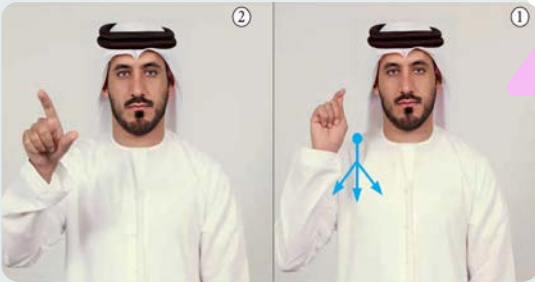


ونعبر عن (الطواف حول الكعبة المشرفة) هكذا

أما هاتان فمعناها (السعي بين الصفا والمروة)



وهاتان معناهما (رمي الجمرات)



# (العيد الكبير)

رسوم: يوسف حلیم

الجدة

عوشة



بماذا يتميز  
عيد الأضحي  
يا جدتي؟

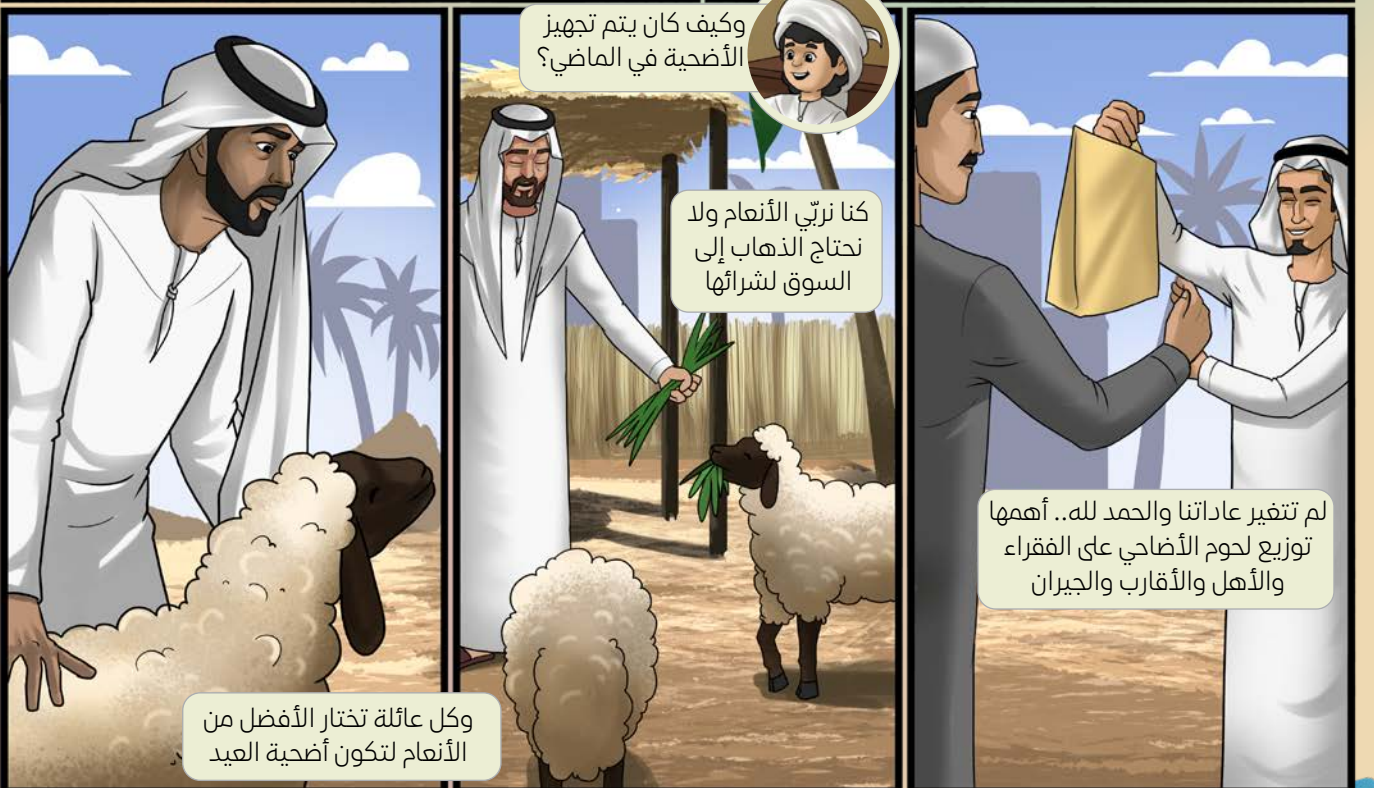
مرحباً جدتي..  
هل تحتاجين  
مساعدتنا؟

أهلاً أحبائي.. شكراً..  
لقد انتهيت من تجهيز  
المنزل لاستقبال العيد

هل لعيد الأضحي  
مسميات أخرى يا  
جدتي؟

نعم.. «العيد الكبير»  
وكنا نطلق عليه أحياناً  
«عيد الحاج»

أهم ما يميز العيد الفرحة التي  
تزدان بها النفوس والروابط  
الأسرية والاجتماعية



وكيف كان يتم تجهيز  
الأضحية في الماضي؟

كنا نربي الأنعام ولا  
نحتاج الذهاب إلى  
السوق لشراؤها

وكل عائلة تختار الأفضل من  
الأنعام لتكون أضحية العيد

لم تتغير عاداتنا والحمد لله.. أهمها  
توزيع لحوم الأضحية على الفقراء  
والأهل والأقارب والجيران

تبدأ الزيارات بعدها بالأقرب ثم الأبعد .. حيث يجتمع الأهل والجيران لتناول «فواله العيد» وشرب القهوة



بعد صلاة عيد الأضحى يتوجه الناس إلى منازلهم لتجهيز الأضحية وتقسيما



ومن مظاهر العيد أداء الفنون التقليدية ك «العباله والحريه» وترديد الأهازيج الشعبية



وأنتما بخير وصحة وسعادة.. وعسانا جميعاً من عواده

كل عام وأنت بخير يا أطيب جدة بالعالم

كل عام وأنت بخير يا جدي



واعتادت النساء والفتيات التزيين بالحناء وكنّ قديماً يصنعهن بأنفسهن

من هنا

وهناك



## الهريس الإماراتي والمجبوس

«الهريس» من أشهر الأكلات التي يتم تناولها بالإمارات في العيد، ويتكون من اللحم والحبوب، ويجب طهيه في قدر الضغط حتى يصل اللحم لمرحلة الذوبان. وجرت العادة أيام العيد على تقديم «البلايط» و«الخبيص» و«القرص» و«الهريس»، وغيرها، في «الريوق» (الفطور الصباحي)، أما في الغداء والعشاء، فيتم تناول «العيش» (الأرز)، واللحم، و«البرياني» و«المجبوس».

## أشهر الأكلات المرتبطة بعيد الأضحى

رغم تشابه الكثير من العادات والتقاليد الخاصة باحتفالات عيد الأضحى، وعلى رأس ذلك أداء صلاة العيد في أجواء إيمانية رائعة، و«الأضحية»، و«العيدية»، وارتداء الملابس الجديدة، فإن هناك تنوعاً في طرق طهي الطعام بين الدول العربية.. تعالوا نتعرف إلى بعض أشهر الأكلات المرتبطة بهذه المناسبة السعيدة.



## شاكزية العيد السورية

تعدّ «الشاكزية» عروس المائدة السورية في عيد الأضحى، بلا منازع، وبحسب الروايات، جاءت تسميتها من إحدى الأمهات التي بدأت طبخها، فأحبها ابنها واسمه شاكر، وبدأ يطلب منها إعدادها باستمرار، فأطلقت عليها اسم «شاكزية». وتتكوّن الشاكزية من اللحم المطهو، يضاف إليه النشاء واللبن والتوابل، وتُطبخ مرة أخرى، وتُقدّم مع الأرز أو البرغل.



## الفتة المصرية والرقاق

تعتبر «الفتة» ملكة المائدة المصرية، وتحضّر بطبخ اللحم مع الأرز والمرق وخلطها مع الخبز، وتُقدّم للأهل والضيوف مع الخل والثوم. و«الرقاق» أيضاً من الأكلات الأساسية التي تزيّن مائدة العيد، وهو خبز عثماني يُصنع على شكل دائري رقيق. وطوّّر الشعب المصري هذا الطبق عبر إضافة الكثير من المكونات، كاللحم والجبن.

# هل تعلم؟!



يوجد أكثر من 200 سلالة من **الخراف** المستأنسة في العالم، الكثير منها ينتج الصوف.

تمتلك بعض **كباش الجبال الصخرية** قروناً ضخمة، يصل وزنها أحياناً إلى نحو 14 كجم.



يتمتع **الخروف** بذاكرة قوية، ويمكنه الاحتفاظ بصور الأشخاص الذين تعاملوا معه.



تتميز **الخراف** بعواطف جيّاشة وتتأثر باحتضان الأطفال لها، حيث تشعر بالحب والدفء.



## الدولمة العراقية والبولفاف المغربي

بالإضافة إلى اللحم والأرز، لا تغفل المائدة العراقية تقديم طبق «الدولمة»، وهي المحاشي المضاف إليها الكثير من التوابل. أما بلاد المغرب العربي، فنشتهر بـ«البولفاف»، وهو كبد الضأن المشوي على الفحم، و«العصبان»، وهي عبارة عن أمعاء الخروف أو البقر أو الإبل محشوة بحشوات تختلف من بلد إلى آخر.



## التبولة اللبنانية والمنسف الأردني

تتنوع أطباق اللبنانيين للاحتفال بعيد الأضحى، وتُعدّ سلطة «التبولة» من الأطباق المهمة التي تزين مائدة العيد في لبنان. ويعتبر «المنسف» سيد المائدة الأردنية، لا سيما في عيد الأضحى، بسبب قيمته الغذائية ومكانته بين بقية الأطباق، كما تُعدّ «المقلوبة» أيضاً من الأطباق الرئيسية التي تقدم في هذه المناسبة.

## ليلى أصبحت مشهورة



ماريا فاروق  
الصف الخامس  
مدرسة دبي الدولية

كان هناك فتاة صغيرة اسمها ليلى، تتمتع بالكثير من الصفات الحسنة، لكنها للأسف كانت تغار من الآخرين إذا كانوا أفضل أو أكثر تفوقاً منها. في أحد الأيام أتت رانية مع تاج على رأسها، وقالت لليلى: «لقد فزت بمسابقة تهجئة إملء الكلمات، واسمي وصورتني في المجلة، أنا أصبحت مشهورة!».

تفاجأت ليلى، وقالت: «أنا أيضاً أستطيع أن أكون مشهورة إذا أردت». وعندما رجعت إلى البيت، قالت لأمها: أريد أن أصبح مشهورة ومعروفة عند الجميع، فأتى أخوها، وقال: أنت مشهورة؟ أبدأ، وبدأ يضحك ويستنهزئ بها. قالت الأم: عزيزتي أنت مشهورة، ألا تعلمين؟! صورتك ملصقة على الثلاجة، أليس هذا خيراً سعيداً؟! لكن هذا الكلام لم يرض ليلى، وعندما أتى أبوها شكيت إليه، وقالت له: يا أبي، زميلتي مشهورة، وقد فازت، فماذا عني أنا؟!

حاول الأب أن يقنعها أنه إذا أنت فرصة سيساعدها لتصبح مشهورة. لم تقتنع ليلى، وفي اليوم التالي، أعلنت معلّمة اللغة العربية أنها تريد ممن تجد في نفسها الكفاءة من الطالبات كتابة فقرة عن عادات عائلتها في عيد الفطر، وإرفاق صورة شخصية مع هذه الفقرة، حتى يتم نشرها في مجلة «سلامة»، فصرخت ليلى، وقالت: أنا.. أنا.. أنا.

عندما رجعت ليلى إلى المنزل أخبرت أمها بما حدث، فبدأت تساعدها في الكتابة، وبعد أسبوعين وزعت المدرسة مجلة «سلامة» على الطالبات، وعندما فتحت ليلى المجلة وجدت صورتها مع الفقرة التي كتبتها عن عادات عيد الفطر في المجلة، فطارت من الفرح وهتفت بفخر: «الآن أصبحت مشهورة».



## حدائق كلباء المعلّقة

تضم الحدائق المعلّقة بمدينة كلباء، الواقعة على طريق (الشارقة - كلباء)، أكثر من 100 ألف شجرة، و400 ألف شتلة من الورد الموسمي، وتوفر للزوار إطلالة ساحرة وتجربة تنزه فريدة بين الجبال. وتبلغ مساحتها الإجمالية 1.6 مليون قدم مربعة، ويصل ارتفاعها إلى 281 متراً عن سطح البحر، وتتعدد العناصر الجمالية في الحدائق بين المساحات الخضراء والزهور المزروعة على المصاطب وشلالات المياه، وتحتوي على العديد من المناطق الترفيهية المخصصة للأطفال، ومسارات رياضة صعود الجبال، وتم إعداد ساحة تزلج على مساحة 24 ألف قدم مربعة، تضم 3 مستويات للأطفال والمبتدئين والمحترفين.

### قطار التنزه:

تتضمن حدائق كلباء المعلّقة قطاراً للتنزه يسع 55 شخصاً، شيدت مظلات محطاته بطابع زخرفي جميل. ويوفر القطار للزوار تجربة مميزة للتعرف إلى مختلف أجزاء الحدائق ومكوناتها الترفيهية والخدمية المتميزة، وتشمل 3 مناطق ألعاب تتجاوز مساحتها 30 ألف قدم مربعة. ولمحبّي المسير الجبلي تم توفير 3 ممشى تتخلل الحدائق، لتمنح الزوار فرصة المرور حول العديد من العناصر الفريدة للحدائق، مثل المصاطب الزراعية ثم الشلال، مروراً بين الأشجار الكثيفة المزهرة، وصولاً إلى المنطقة العلوية ومشاهدة أفق مدينة كلباء من الأعلى، كما تضم الحدائق مساراً للجري بطول 760 متراً.

### إطلالات رائعة:

تتيح حدائق كلباء المعلّقة لزارها إطلالات رائعة، وتحتوي على مرافق خدمية عدة، وتقدم تجربة مميزة للترفيه والاسترخاء، وتمثل نقطة تكامل تجمع الترفيه والرياضة والتمتع بالمناظر الطبيعية الساحرة، وفي المنطقة العلوية للحدائق المعلّقة تم تشييد مطعم استخدم في تصميمه المعماري الخشب التراثي ليخدم زوار المنطقة، يقع على ارتفاع 270 متراً عن سطح البحر، يوفر منظرًا بانورامياً من ثلاث اتجاهات على الحدائق المعلّقة. وتتوسط الحدائق ساحة رئيسية مواجهة للشلال على مساحة 30 ألف قدم مربعة، فضلاً عن مناطق جلوس مميزة للأسر، محاطة بأحواض الزهور وممشى الحدائق، ومدجج وساحة احتفالات تسع 150 شخصاً.





عليا

صديقة الاستدامة

# بيئتنا البحرية أمانة

رسوم: محمد منصور



هل يمكن أن  
تذكرني لنا أهم ما  
في الكتاب يا عليا؟

يركز الكتاب على  
الشعاب المرجانية..  
الملاذ الآمن للكائنات  
البحرية



كتاباً جميلاً عن بيئة  
الإمارات البحرية وأهمية  
المحافظة عليها

ماذا تقرئين  
يا عليا؟

بيئتنا البحرية غنية  
بالعناصر الحيوية  
والثروات الطبيعية



تتصدي بلادنا  
لتأثيرات  
التغير المناخي  
على الشعاب  
المرجانية واتخذت  
خطوات ملموسة  
للمحافظة عليها



وهي أيضاً تحمي الشواطئ من  
التآكل ومقصد سياحي للفواصين

أقترح أن  
نكمل حديثنا  
على الشاطئ  
ما دام عن  
الشعاب  
المرجانية

فكرة  
جميلة



كسنت التشريعات  
والنظم لحمايتها من  
التلوث وإنشاء المحميات  
الطبيعية



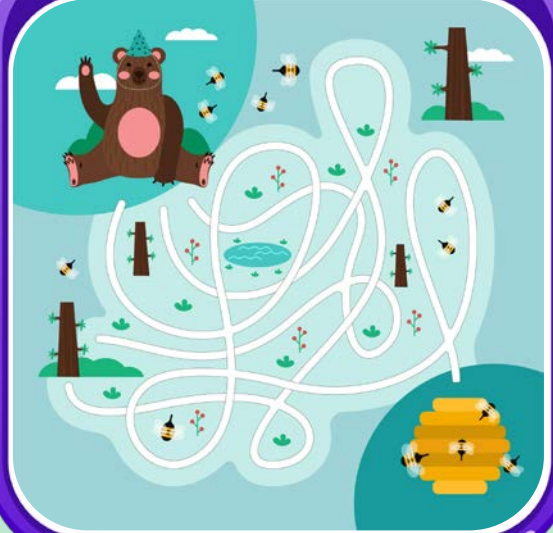


اكتشف الاختلافات الخمسة  
Spot the five differences

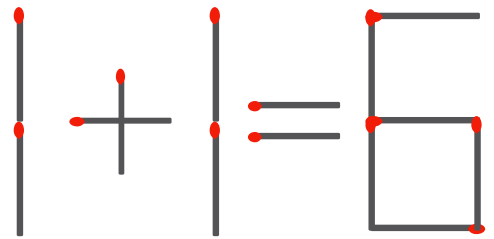


متعة وتسالي  
Fun and  
Entertainment

ما هو المسار الصحيح؟  
What is the correct path?



حرك عود ثقاب واحداً لتكون العملية صحيحة  
Move one matchstick to fix the equation



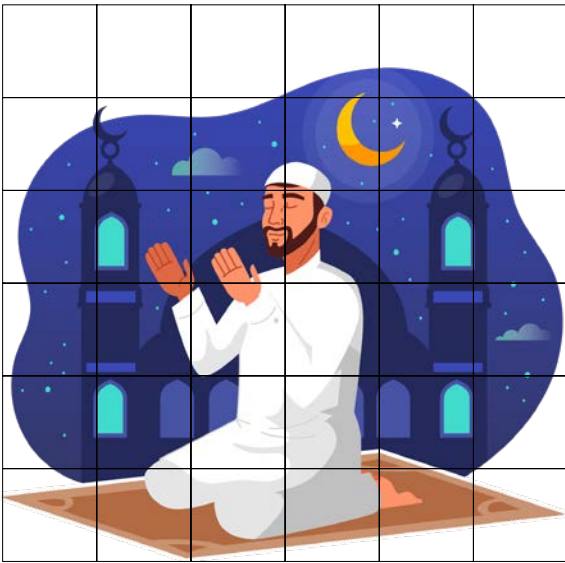
لون color



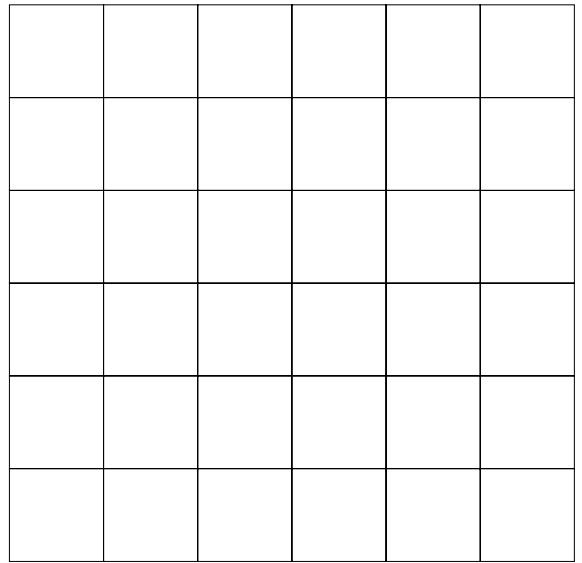
وصلوا معي  
Let's connect



Let's draw



هيا بنا نرسم



## مسابقة «اقرأ.. انشر.. اربح» “Read.. Publish.. Win” Competition



**My smart and intelligent friends. Have you read the magazine carefully?**

**Hidden in the pages is a specific offence that carries a penalty of AED400 and 4 black points.**

Scan through the magazine pages to spot it. Once you identify it, notify the parents about the violation made by the driver. Provide us with their phone numbers to ensure they receive the information. By doing so, you'll be entered into a raffle to win nol cards valued at AED1,000.

**أصدقائي الأذكىاء دقيقى الملاحظة.. هل قرأتم المجلة بتركيز؟**

**هناك مخالفة يترتب عليها دفع 400 درهم و4 نقاط سوداء.**

ابحثوا عنها بين صفحات المجلة، وبعد تحديدها، أخبروا الوالدين بالمخالفة التي ارتكبها سائق المركبة، وأرسلوا إلينا أرقام هواتفهما، للتأكد من وصول المعلومة إليهما، لتدخلوا السحب على الفوز ببطاقات «نول» بقيمة 1000 درهم.

The competition is sponsored by



معهد الإمارات للسياسة  
Emirates Driving Institute

المسابقة برعاية

### nol Card is accepted for payment at:

ENOC, Carrefour, Lulu Hypermarket, Aster Pharmacy, Aswaaq, Burger King, Al Maya Supermarket Group, 800 DEGREES PIZZA Restaurant, All Day Grocery, London Dairy Restaurant, CARTER'S Restaurant, IMG Theme Park Entertainment, Circle K Store, Cravia Restaurant, Gloria Jean's Coffee, Medcare Clinic, Medcom Pharmacy, Mr. Baker Restaurant, O50 Telecom, Zoom Store, Autopro Car Services, Pavo's Pizza Restaurant, Tasjeel, MEDICINA Pharmacy.



### بطاقة نول مقبولة الدفع في:

اينوك، كارفور، لولو هايبرماركت، صيدلية أستر، أسواق، برجر كنج، مجموعة المايا سوبرماركت، مطعم 800 DEGREES PIZZA، بقالة All Day، مطعم لندن البان، مطعم CARTER'S، ترفيهه IMG Theme Park، متجر دائرة K، مطعم cravia، مطعم غلوريا جينز كوفي، عيادة ميدكير، صيدلية ميدكوم، مطعم مستر بيكر، إلكترونيات 050 تيليكوم، متجر زووم، خدمات السيارات Autopro، مطعم بيتزا بافو، تسجيل، صيدلية MEDICINA.

ترسل المشاركات إلى: salama.magazine@rta.ae أو WhatsApp: 0551927117 Send entries for: salama.magazine@rta.ae

## ساهم في الوقاية .. واربح



المسابقة برعاية

The competition is sponsored by

### أصدقائي قرّاء «سلامة»:

ساهم معنا في وقاية نفسك وأسرتك، واطلب من والديك مساعدتك في الإجابة عن سؤال المسابقة بعد قراءة قصة «الآنسة وقاية»، وأرسلها إلينا، لتدخل السحب للفوز بهدايا عينية لثلاثة فائزين مقدّمة من هيئة الصحة بدبي.

**What actions can we take to ensure we stay happy and strong this Eid?**

**ما الخطوات التي يجب اتباعها للمحافظة على سعادتنا وقوة أجسامنا في العيد؟**

Kindly send entries for:

يرجى ارسال الإجابة إلى العناوين التالية:

E.mail: salama.magazine@rta.ae – WhatsApp: 0551927117

## Contribute to Prevention ... and Win

### Dear Salama Readers,

Join us in taking steps to protect yourself and your family.

After reading Miss Weqaya's story, seek assistance from your parents to answer the competition question. Submit your responses to us for a chance to be part of a draw to win prizes offered by the Dubai Health Authority for three winners.

# أجمل تعليق

مسابقة  
العدد 203



أرسل إلينا تعليقك على هذه الصورة لتحصل على فرصة الفوز معنا  
بقسيمة شراء بقيمة 100 درهم مقدمة من **حل الأطفال**  
ضمن رابحين على البريد الإلكتروني فقط: [salama.magazine@rta.ae](mailto:salama.magazine@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 **babysnap** kindly send by email only to: [salama.  
magazine@rta.ae](mailto:salama.magazine@rta.ae)

Name : ..... الاسم:

Age : ..... Phone: ..... الهاتف:

..... التعليق:

Comment: .....

## الفائزون في مسابقة

«ساهم في الوقاية .. واريح» 202

1- محمود عبدالسلام عبد سالم

2- Adnan Playzz

3- عمار محمد أمين العوضي الشتوي

أسماء الفائزين في مسابقة

أجمل تعليق 202



الاسم: فرح علاء محمد  
وسع.. وسع..  
الطفل الجليدي وصل

الاسم: بسمة ماجد اللحام  
راح يدوب الجليد من جمالي

## شروط

## المسابقة

- لاستلام الجائزة يجب على الفائز إحضار صورة الهوية.
- تقتصر المشاركات على الفئة السنية من 6 - 14 سنة.
- يسقط حق الفائز في المطالبة بالجائزة بعد مرور شهر واحد على إعلان أسماء الفائزين.

- To claim the prize, the winner must present a photograph of their ID.
- Only those within the age group of 14-6 years are eligible to participate.
- The right to claim the prize will be forfeited after one month from the announcement of the winners' names.

Terms of

The Competition

## الفائزون في مسابقة

«اقرأ.. انشر. اريح» 202

1- نسمة التركي

2- إبراهيم سيف

3- جوري محمد محمد

4- ريم أحمد المطروشي