

Tekst 1 رئيس تحرير تحت العشرين



- 1 _____ 1 رغم أن عمره لا يتجاوز التاسعة عشر، إلا أنه نجح في إنشاء مجلة خاصة على الإنترنت أطلق عليها اسم "عالم الفنون"، لتكون بذلك المجلة العربية الأولى التي تهتم بأخبار الفن ونجومه، وهذا الشاب اسمه هشام عبد الخالق ويدرس في الأكاديمية الحديثة لعلوم الكمبيوتر، فما قصته؟
- 2 _____ 2 يقول هشام: "بدأت علاقتي بالكمبيوتر منذ أن كان عمري 9 سنوات حيث اعتبرته صديقاً مقرباً لي وكنت أقضي وقتاً كبيراً في الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر والتدرب على برامج مختلفة، وقد شجعني والذأي على ذلك، وكانا يقومان بشراء البرامج الحديثة لي. وقد بدأت التعلم بمفردتي وبالرغم من تعدد أخطائي عند استخدامه إلا أنني لم أياس".
- 3 _____ 3 "وخلال السنوات العشرة الماضية استطعت أن أحقق إنجازاً وصل لحد قيامي بتصميم بعض برامج الكمبيوتر إلى أن التحقت بعد الثانوية العامة بالأكاديمية الحديثة لعلوم التكنولوجيا والكمبيوتر، وبدأت في دراسة الكمبيوتر دراسة أكاديمية ولاحظ زملائي تفوقني فيه، وكذلك أساتذتي الذين اكتشفوا موهبتي المبكرة في هذا المجال".
- 4 _____ 4 عن فكرة إصداره لمجلة إلكترونية فنية متخصصة يقول: "راودتني هذه الفكرة منذ ثلاث سنوات، وكنت أنمي بعض الميول الفنية بداخلي فبدأت أكتب في هذا المجال وأنا في السادسة عشر من عمري، وخلال ثلاث سنوات تمكنت من بلورة تلك الفكرة بعد أن وظفت بعض الإمكانيات الجديدة التي تعلمتها من دراستي الجامعية، وأهمها علوم الإنترنت".
- 5 _____ 5 "فقد كنت دائم الاطلاع على كل ما يتعلق بذلك من خارج المنهج الدراسي، وقمت بتصفح جميع صفحات الإنترنت ووجدت صفحة بها لأحد الأشخاص يقول فيها: "أحصل على موقعك على الإنترنت مجاناً" ولم أكن من قبل أعرف ذلك فوجدتها فرصة مناسبة لما أفكر فيه، وملأت البيانات المطلوبة، لأصبح صاحب صفحة على الإنترنت، وهذه

الصفحة عبارة عن مجلة تحمل اسم "عالم الفنون" وهي المجلة العربية الوحيدة	23
المتخصصة في أخبار الفن على شبكة الإنترنت.	24
"وقد أصدرت منها عدة أعداد وأبواب المجلة متنوعة، فهناك باب يتضمن استفتاءات	25
6	
عن السينما والمسرح بين الناس، وباب الأدب والشعر والفنون التشكيلية وباب عن	26
نجوم عالم الغرب الذي يتناول أخبار العالم الغربي ونجومه ونستضيف فيه نجماً متميزاً	27
في أي مجال من مجالات الفنون نتحدث معه عن مشاكله وأخباره الفنية".	28
يضيف: "لقد وضعت لقراء المجلة فئة عمرية للمهتمين من الجنسين من 18 إلى 30	29
7	
سنة، وقد زار موقع المجلة على الإنترنت حوالي 200 ألف زائر في العدد الأول، وفي	30
الشهر الثاني تضاعف عدد الزوار".	31
"وأعتقد أن للمجلة الإلكترونية ميزة كبيرة في سهولة التحكم والتعديل وتصحيح	32
8	
الأخطاء الإملائية وتحديث الأخبار بشكل يومي بحيث يمكن لأي قارئ أن يجد الجديد	33
دائماً بالرغم من كونها شهرية".	34
يختتم قائلاً: "أنا حريص على أن تظل زيارة الموقع مجانية كما أفكر في التوسع	35
9	
وتكوين فريق عمل من الشباب ليعملوا بهذه المجلة لأنني أعمل الآن محرراً ورئيساً	36
للتحرير في نفس الوقت".	37

عن مجلة "الشباب"، ديسمبر 1998

العلاج بالموسيقى

من أبرز الأبحاث وأغربها التجربة التي أجريت على مجموعة من الأمهات، فقد تم إسماعهن للموسيقى أثناء الولادة فكانت النتيجة اختفاء الألم بشكل محسوس أكثر من فاعلية حقنة المورفين التي كانت تُعطى للأمهات حين الولادة، لدرجة أن كثيراً من الأمهات الآن 17 الاستماع إلى الموسيقى الهادئة على حقنة المورفين المُسكّن للألم، لإحساسهن بالفارق الواضح بين الاثنين. هذه التجارب والأبحاث اعتبرت خطوة هامة في سبيل 18 الموسيقى في علاج أو المساعدة في علاج كثير من الأمراض النابعة من أسباب عضوية خطيرة مثل الشلل الرعاش وتحسين الذاكرة لمرضى الألزهايمر. وفي نفس الوقت الذي تتوالى فيه هذه الأبحاث، يؤكد العلماء أيضاً وللأسف أن الموسيقى تؤدي أحياناً إلى الإصابة بالصمم، خصوصاً بين أوساط الشباب الذين يميلون إلى سماع الموسيقى الصاخبة عن طريق مكبرات الصوت أو عن طريق السماعات الملتصقة بالأذنين. 19 يحذر العلماء من سماع الموسيقى الصاخبة والتي تكون قريبة من الأذنين، لأن ذلك يؤدي إلى حدوث صمم مؤكد بعد فترة قليلة من الاستعمال. ولذلك لا بد من سماع الموسيقى 20 حتى تُحدث التأثير الحسن المرجو منه دون الضرر.

مكتب العرب 11-4-2000

هدى عبد الكريم

دخلت الموسيقى إلى عالم الطب والتعامل مع الأمراض، لتصبح طريقة جديدة في العلاج تضاف إلى الطرق التقليدية، وغير التقليدية. وقد أثبتت الدراسات والتجارب نتائج مهمة جداً، حيث كشفت عن التأثير الإيجابي للموسيقى على بعض أمراض المخ والأعصاب وتنشيط الروابط بين الخلايا العصبية في المخ.

قامت مجموعة من العلماء في جامعة "أدنبره" في اسكتلنده بإجراء تجارب تتصل باختبارات الذكاء وعلاقته بالموسيقى وأجريت هذه التجربة على مجموعتين من الأطفال في المرحلة الابتدائية. وقد ثبت أن الاستماع لموسيقى "موزارت" قبل ساعات من اختبارات الذكاء أسهم في تفوقهم على الأطفال الذين 13 قبل الاختبار بتسع درجات أكثر، رغم تماثل السن والمرحلة الدراسية بين الفريقين، وبذلك أكد العلماء أن الموسيقى 14 ذكاء الأطفال.

ومن أهم التجارب العلمية التي أجريت لبيان 15 في علاج بعض الأمراض، تلك التي أجريت على مجموعة من مرضى القلق والاكتئاب، فبعد أن استمعوا إلى الموسيقى لمدة 12 أسبوعاً، كانت المفاجأة أن هذه الموسيقى أحدثت أثراً إيجابياً في علاج هذه الحالات النفسية، وتمكنت من إعادة الاستقرار النفسي لهم. كما أن الموسيقى 16 حالات مرضى "الألزهايمر" وبعض الأمراض الأخرى المتصلة بالمخ والأعصاب.

Tekst 3 جمعية الحمير

- 1 قال أعضاء سابقون في "جمعية الحمير" المصرية التي أنشئت عام 1930 ثم توقفت
2 عن العمل عام 1993، إنهم يفكرون الآن في إعادة إحياء نشاط الجمعية الذي يتركز أساساً على
3 النشاط الخيري. وإن السبب في توقف نشاط الجمعية طوال السنوات السبعة الماضية هو رفض
4 وزارة الشؤون الاجتماعية المصرية بمنح الجمعية ترخيصاً رسمياً احتجاجاً على حملها اسم
5 "الحمير" بوصفه غير مناسب ويتنافى مع التقاليد، خصوصاً أن أعضاء الجمعية تطلق عليهم
6 ألقاب غريبة تتناسب مع مدة العضوية مثل: "جحش" و"حمار صغير" و"حمار كبير".
- 7 تأسست جمعية الحمير كجمعية خيرية برئاسة الفنان المصري الراحل زكي طليمات،
8 وضمت في عضويتها عدداً كبيراً من الفنانين والصحفيين والكتّاب، مثل: طه حسين، وعباس
9 محمود العقاد، وتوفيق الحكيم، ونادية لطفي.
- 10 تأسست الجمعية تحدياً للقصر الملكي والاحتلال الإنجليزي في ذلك الوقت. فقد طلب
11 الإنجليز من الملك فؤاد الأول (1868-1936) إغلاق معهد الفنون المسرحية الذي أنشأه
12 طليمات وذلك لأن هدفه كان خلق مسرح مصري خالص لا يترجم الروايات الأجنبية فقط.
- 13 اختار طليمات ومعه شكري راغب مدير الأوبرا في ذلك الوقت اسم "حمار" باعتباره
14 الحيوان الأكثر قدرة على التحمل والصبر ليكون اسم جمعيتهم الجديدة لمواصلة النضال من
15 خلالها من أجل إنشاء المسرح. وتحول الأمر بعد ذلك للعمل الخيري والدفاع عن الحمير بالفعل
16 في بعض الأحيان، والأهم هو العمل الخيري وجمع التبرعات.
- 17 كانت نشاطات الجمعية مركزة في المجال الطبي في تقديم العلاج المجاني للفقراء
18 وشراء أجهزة طبية منها أجهزة إشعاعية لمعالجة أمراض السرطان وأجهزة لغسل الكلى. أما في
19 المجال الاجتماعي فكانت الجمعية تقدم فرص عمل للعاطلين ومساعدات مالية وملابس
20 للمحتاجين. وكان تمويل الجمعية يأتي من تبرعات أعضائها الأغنياء إضافة إلى الاشتراكات.
21 وقد بلغ عدد الأعضاء "الحمير" 30 ألف عضو.
- 22 تُمنح لأعضاء الجمعية ألقاب ورتب وتندرج هذه الرتب من رتبة "الجحش" إلى رتبة
23 "الحمار الكبير". ورؤساء الجمعية في المدن المصرية وخارج مصر يطلق عليهم لقب "كبير
24 الحمير" ورئيس الجمعية في مصر يُدعى "الحمار الأكبر". ظهرت للجمعية فروع في عدد من
25 الدول العربية وخصوصاً في سوريا وفي دول أجنبية مثل: فرنسا والولايات المتحدة، حيث كان
26 يرأس هذه الجمعيات متقنون مصريون ويكتبون أيضاً مقالات في الصحف الناطقة باللغة
27 العربية، تحت اسم "الحمار".

عن جريدة الجسر عدد 47، 16-3-2000



يقولون إن كتاباتي في بعض الأحيان تكون تنفيساً عن غضب، أو تعبيراً عن حزن
وآلام، وفي أحيان أخرى متفائلة ومائلة للفرح. وهذا أمر طبيعي، لأن شعور الإنسان
عبارة عن تفاعل بين حالات الغضب والرضا، وأحاسيسه تتفاوت بين الحزن والفرح،
فلا يوجد إنسان حزين طول الوقت، ولا سعيد طول الوقت، فلكي نشعر بالسعادة يجب
أن نعرف الحزن. وكلنا نتمنى أن نكون سعداء طول الوقت، وإنما الأوقات التي نشعر
فيها بالحزن أو الألم تعلمك أن تتغلب عليها.

فنحن شعوب إذا ضحكنا قالت "لعله خيراً" وكأن الضحك علامة أو مؤشراً بأن
الحزن أو الشر قادم. وإذا فرحنا من شدة الفرح بكينا، ونسميها دموع الفرح، فكل شيء
مرتبط لدينا بالدموع حتى الفرح، ففي الحزن دموع، وفي الألم دموع. ولا فرق بين
الفرح المرتبط بالسعادة والابتسام والضحك، والحزن المرتبط بالألم والدموع. فإذا
ودعنا نبكي، وإذا استقبلنا نبكي، وإذا نجحنا نبكي، وإذا فشلنا نبكي، فلنتعلم أن نجعل
ابتسامتنا وضحكنا للفرح دون دموع، ودون قلق وتشاؤم.

إذا تعلمنا أن نضيف الجمال إلى كل واجباتنا وأحاسيسنا لن يصيبنا الملل، بل سنشعر
بالارتياح والرضا في كل شيء نؤديه. والجمال الذي أقصده ليس الجمال الخارجي أو
المظهري، بل الجمال الجوهري أو جمال المضمون، بمعنى أن نعوّد أنفسنا على كل
شيء جميل، فنعتاد أن نملأ قلوبنا بالحب والتسامح لكل الناس، وأن نزيل منها الحقد
والغيرة، ونرضى بما قسم لنا، فنتمتع بهدوء النفس، وسكينة وجمال الروح.

يجب أن نعوّد أعيننا أن ترى كل ما هو جميل، وهذا ليس معناه أن نغمض أعيننا،
ولا نفتحها إلا إذا كان المنظر جميلاً، وإنما نعود أعيننا أن لا ترى سوى مواطن الجمال
في الأشياء، وأن نعود آذاننا أن لا تسمع إلا كل ما هو جميل، ولا نأخذ الكلام بمعناه
السيئ، بل نحاول أن نفهمه بالمعنى الحسن، وأن نعود ألسنتنا على جمال الكلام، ولا
نذكر سوى محاسن الألفاظ التي لا تؤذي ولا تؤذي من يسمعها. فنتمتع بجمال الروح،
ونملأ حياتنا بالجمال الجوهري الذي ينمي الحب وينعشه.

Eindexamen Arabisch havo 2002-I

havovwo.nl

فلنعمل كثيرا، ونحزن فنتألم قليلا، نفرح ونبتسم ونضحك كثيرا، وننقي أنفسنا، ونرى
كل ما هو جميل، فنتمتع بجمال الروح، ونملأ حياتنا بالجمال الجوهري الذي ينمي
الحب وينعشه.

24

5

25

26

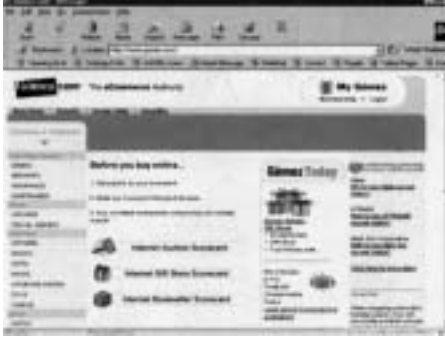
عن أمل عبد الله، مجلة "سيدتي"، يناير 2000

—

—

—

Tekst 5



بسبب الإقبال الشديد على التسوق الإلكتروني لشراء مختلف أنواع البضائع، أصبحت هناك حاجة ملحة إلى إنشاء جمعيات متخصصة ترشد الناس إلى مواقع التسوق الآمنة. وفي الآونة الأخيرة أعلنت مؤسسة غوميز الاستشارية التي تقوم بإجراء الأبحاث والدراسات والتحليلات حول التجارة الإلكترونية، عن البدء بخدمة جديدة من خلال موقعها لتقييم آلاف مواقع التسوق الإلكتروني، وإعطاء كل موقع درجة معينة حسب آراء الزوار وتعدد السلع ومصداقية العروض. ■

Tekst 6



كيب كنافيرال : أطلقت ناسا أمس مكوك الفضاء ديسكفري في مهمة للقيام بأعمال تشييد في محطة الفضاء الدولية لتسجل الولايات المتحدة الأمريكية بذلك عملية الإطلاق المئة في تاريخ برنامجها الفضائي. وقالت ناسا إنه أرجئ في وقت سابق أمس إطلاق المكوك "بسبب وجود خلل فني بسيط". وتاجل الإطلاق بعدما اكتشف المهندسون مسامرا يزن نحو 224 جراما لم يحكم تثبيته في دعامة بين خزان الوقود وجسم المكوك. وقال مهندسون انهم اكتشفوا العيب في تثبيت المسامير أثناء التفتيش على جسم المكوك بالنظارات المقربة. وكان من شأن انفلات او كسر المسامير أثناء الانطلاق ان يدمر المكوك.



واشنطن - في إطار التحذير من مشكلة الضوضاء في الأماكن العامة لا سيما المطاعم، كشف باحثون في دراسة نشرت حديثاً عن أن مستوى الضجيج والضوضاء في بعض المطاعم يعادل ضوضاء حركة المرور وسط مدينة مزدحمة. وأظهرت نتائج الدراسة بأن مستوى الضوضاء في بعض المطاعم يصل إلى 85 وحدة ديسبل وهو مستوى يعادل ضوضاء حركة المرور في المدن المزدحمة. ووجد الباحثون في جامعة كاليفورنيا الأمريكية بعد قياس مستوى الضوضاء في خمسة مطاعم بالمدينة، أن هذا المستوى المرتفع من الضوضاء قد يزيد عن ذلك الحد ليصل إلى أكثر من 100 وحدة ديسبل أحياناً، أي أن الصوت المرتفع ودرجة الإزعاج في المطاعم العادية قد تصل إلى مثيلاتها في النوادي الليلية الصاخبة.

وأوضح الخبراء أن الصخب والضوضاء تمثل مصدر إزعاج للزبائن المتواجدين في المطعم فيتعذر عليهم في هذه الحالة تبادل الأحاديث مع بعضهم البعض، ويضطرون لرفع أصواتهم، الأمر الذي يؤدي بالتالي إلى إجهاد الأحبال الصوتية ومزيد من الضوضاء، مشيرين إلى أن الأصوات العالية المزعجة تشكل تهديداً خطيراً لمن يعملون في المطاعم وبدرجة تفوق الخطر الذي يتعرض له الزبائن. ويطالب الباحثون أصحاب المطاعم بضرورة إبداء قدر أكبر من الاهتمام بسلامة العاملين لديهم وتأمينهم ضد الضوضاء، سواء باستخدام سدادات الأذن التي تقلل من الإحساس بالأصوات المرتفعة، أو بأساليب علمية أخرى.



هذه نافذة تقدمها «مجلة الشباب» لقرائها المهتمين بمتابعة «الإنترنت» أو الشبكة العالمية للمعلومات، ويمكنك متابعتها في عدد من المواقع المتميزة في مختلف المجالات. ويرجى في حالة المشاركة بمعلومات أو اقتراح مواقع جديدة ومتميزة مراسلتنا على العنوان الإلكتروني أعلاه.

■ مواقع متميزة

www.uwm.edu/~giza/inmain.htm

موقع تم تصميمه بجهد فردي للمهندس «حامد الأندى» عبر جامعة ويسكنسون. والمهندس «حامد الأندى» حاصل على دكتوراه في الكمبيوتر قام بتصميم موقعه ليضم أقساماً عن: الإسلام ورمضان وكرة القدم ومصر والرياضة ووسائل الإعلام كالصحف اليومية: كالأهرام والجمهورية والوقد... إذ يتيح الموقع فرصة الانتقال للمواقع المختارة عبره، وخاصة تلك المواقع المهمة بمصر من جميع أوجه نشاطها.

■ اتجاهات نشيطة

www.ivu.org

«النباتيون» النشيطون نجحوا في إقامة موقع باسمهم على شبكة الإنترنت يعرضون فيه أفكارهم ومنتجاتهم وكتبهم واتجاهاتهم ورؤيتهم للأمر.

ولم ينس النباتيون - توجد الغالبية العظمى منهم في جنوب شرق آسيا - سرد قائمة طويلة بأشهر النباتيين في العالم، كنوع من الدعاية لمذهبهم ومن بين هؤلاء: كيم باستنجر، ليوناردو دي كابرير، ودوري باري مور، ومايك فوكس، بوليفيد ديشوفنى، بوبول مكارتنى، والدلاي لاما زعيم البوذيين الروحي.

أطرف مافي الموقع قاموس نباتي يقوم بترجمة جميع المصطلحات والعبارات المتعلقة بالنباتيين إلى جميع لغات العالم، ويمكنك قراءة جملة «أنا نباتي» مثلاً بجميع اللغات الشائعة، ومنها العربية والعبرية والسواحلية والتركية.

تصريحاً للدخول. وهناك أخبار أخرى عن كاظم الساهر وماجدة الرومي، ولاتنس الاستماع لمقطعات من أشهر أغنيات نجوم الطرب من العرب أمثال: لطيفة وأصالة في يامجنون، وبيانا حداد في يامابا، والهوى سلطان لجورج وسوف وغيرها ومتابعة أحدث إصدارات النجوم أمثال: سميرة سعيد وعاصي الحلاني وراشد الماجد وفيروز وعلاء زلزلي وغيرهم من المطربين المعاصرين، بالإضافة إلى المطربين الراحلين مثل: فريد الأطرش وعبدالحليم حافظ وفايزة أحمد. ويمكنك طلب الشراء عبر الموقع نفسه، بالسداد بطريقة الفيزا كارد - في حالة امتلاكك لوحد.

ولاتنس تسجيل اسمك وعنوانك الإلكتروني لتصلك نشرة الموقع الشهرية متضمنة أحدث الأخبار والإصدارات.

■ لعشاق المواقع العربية

<http://www.sakhr.com>

مناح لمن تمتلك أجهزتهم برامج قراءة اللغة العربية عبر شبكة المعلومات، ويتضمن الموقع أخباراً عن شركة صخر صاحبة الموقع بالإضافة إلى ديوان المتنبي وحكمة اليوم ومقالة العام، والمقال الحر. من أهم أقسام الموقع قسم «سينما العرب» الذي يضم معلومات موجزة عن أفلام السينما العربية ونجومها وصناعها من الفنانين والمصورين والمخرجين وجميع التخصصات المرتبطة بالفن السابع.

■ للقراءات الدينية:

<http://sunnah.org/ib-adat/fasting/fast.html>

موقع يشرح العبادات الإسلامية باللغة الإنجليزية طبقاً لاتباع السنة المحمدية.

ونرشح لك قراءة عدة صفحات عن فريضة «الصوم» حيث يجيب الموقع ببساطة عن سؤال «لماذا يصوم المسلمون؟» الإجابة مصحوبة بترجمة لمعاني الآيات القرآنية التي تناولت فريضة الصوم مع شرح واف، هذا بالإضافة إلى العشرات من الأسئلة التي تتعلق بعبادات وشعائر الإسلام.

<http://www.newadvent.org/cathen/00001a.htm>

موقع الموسوعة الكاثوليكية بالإنجليزية، الموسوعة تم البدء في جمعها منذ عام ١٩١٧، وتقدم بالإضافة للمعلومات الدينية عن الكنيسة الكاثوليكية وتعاليمها، والعديد من المعلومات التي تتناول الشخصيات العلمية والفنية والتاريخية التي أسهمت في إثراء الحياة الإنسانية وخاصة في مجالات الرياضيات والكيمياء وعلم النفس.

فالمعرفة - كما كتب محررو الموسوعة - ليست كاثوليكية أو يهودية أو بروتستانتية.

■ لهواة الموسيقى العربية.

www.nagham.com

موقع لبناني يتيح لك فرصة متابعة أخبار المطربين والمطربات العرب، وأحدث إصداراتهم أو مايقابلهم من مشكلات كالتى واجهت المطربة اللبنانية «مادونا» من رفض السفارة المصرية منحها

الخطوط الملكية المغربية



الخدمات على متن الطائرة



يمكن استعمال الأجهزة الطبية الإلكترونية بشكل عادي خلال جميع فترات التحليق، غير انه لا يسمح باستعمال الحاسوب والحاسبات وآلات التسجيل وقراءات الكاسيت واسطوانات الليزر والعباب الفيديو إلا بعد انطفاء الإشارة الضوئية «المرجو ربط أحزمتكم».

■ أونيفير ماجيك

يتكون منتج الخطوط الملكية المغربية المخصص للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين و 12 سنة من وجبة غذاء خاصة تقدم في أطباق خاصة كذلك أو على شكل علب تحتوي على وجبة طعام خفيفة، كلتاها تقدمان مصحوبتين بعلبة للألعاب «العالم السحري» فلا تترددوا واطلبوا المنتج عند قيامكم بالحجز.

■ المرجو عدم التدخين

يمنع التدخين منعاً كلياً خلال تحركاتكم على متن الطائرة وفي المرحاض. وحفاظاً على راحة المسافرين الآخرين، نرجو منكم أن تحترموا الأماكن المخصصة لغير المدخنين. كما أن تدخين الغليون والسيجار ممنوع على متن الطائرة. ونخبر زبائننا الكرام أن الرحلات الداخلية للخطوط الملكية المغربية ورحلاتنا الآتية من ألمانيا وفرنسا وبريطانيا والمتجهة إليها رحلات لغير المدخنين.

■ من أجل راحتكم

يزودكم العاملون على متن الطائرة بمخدرات وأغطية على جميع رحلاتنا وتوضع رهن اشارتكم محفظة أدوات النظافة على متن درجات المرحلة الأولى والدرجة التجارية. كما يقدم لكم على الرحلات الطويلة أخفاف وأقنعة لمزيد من الراحة.

■ التسلية

اضافة الى هذه المجلة التي تهديها لكم الخطوط الملكية المغربية، نقدم لكم مجموعة صحف ومجلات محلية وأجنبية. وبإمكان ركاب رحلات الدرجة الأولى على متن البوينغ 400-747 مشاهدة فيلم على شاشتكم الشخصية التي توجد بطريقة استعمالها مبينة في الصفحة 110 رفقة لائحة الأشرطة الموضوعية رهن إشارتكم. كما يعرض فيلم من بين احد الأفلام باللغة الفرنسية أو الإنجليزية حسب إختياركم. وتتخصص الصفحات 106، 107 و108 لبرنامج السينمائي المعروف على متن الطائرة.

وندعوكم للإستماع للقطع الموسيقية التي اخترناها لكم على الرحلات الطويلة. من موسيقى كلاسيكية وغربية وأندلسية. وتوجد التفاصيل بالصفحة 120، 121 و122.

■ الأجهزة الإلكترونية

من المحتمل جداً أن تتسبب أجهزة الراديو والتلفار المنقول والهاتف الشخصي ومعدات الحاسوب وآلات الإتصال المستعمل بالطائرة وبالتالي يمنع استعمالها منعاً كلياً على متن الطائرة.

الحملة الصيفية "سفر بصحة جيدة"

مصلحة الـ GGD دنهاخ

فصل الصيف على الأبواب. لديك أطفال تتراوح أعمارهم ما بين 3 و 15 سنة وتتوي أن تقضي عطلتك خارج الدول الأوربية؟ إنتبه إذن جيدا:

"هيباتيتيس أ" Hepatitis A.

في البلدان التي تتسم بالحرارة، تتواجد أمراض أخرى غير التي توجد في هولندا. الأطفال معرضين للإصابة بأمراض خلال العطلة. بعض الأمراض يمكن أن تحملها معك حتى إلى هولندا. مثال لمرض معروف هو مرض "هيباتيتيس أ" (بوصفير). الأطفال الصغار لا يعانون كثيرا من هذا المرض. الكبار يمكن أن يصابوا بهذا المرض. "هيباتيتيس أ" مرض معدي، يعني ينتقل من شخص لآخر. بذلك يمكن أن ينتقل المرض من طفل لأفراد العائلة الآخرين.

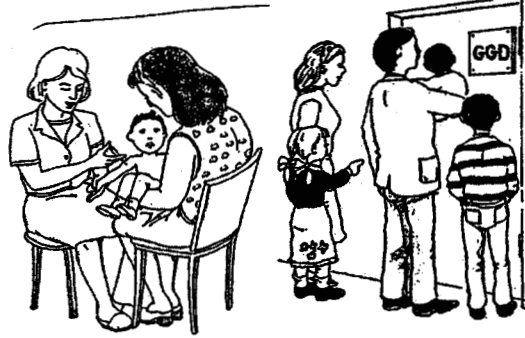
مصلحة الـ GGD تنصحك إذن كي تلقح أطفالك ضد مرض "هيباتيتيس أ".



ساعات الإستقبال للتلقيح

حتى هذه السنة تنظم مصلحة الـ GGD بدنهاخ ست مرات ساعات استقبال للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 و 15 سنة. يمكنك أن تزورها من أجل الحصول على إرشادات خاصة بالسفر وكذا من أجل التلقيح لتجنب ما يعرف "بالهيباتيتيس أ" Hepatitis A. التلقيح ضد "الهيباتيتيس أ" يتكون من جزئين. تلقيح يتلقاه أبنيك قبل السفر وآخر نصف عام بعد ذلك. بعد التلقيح الثاني يكون أبنيك قد تلقى وقاية لمدة عشر سنوات ضد "الهيباتيتيس أ". لذلك فمن المهم جدا أن يأخذ أبنيك كذلك التلقيح الثاني.

مستى
ساعات الإستقبال الخاصة هذه، تنظم أيام الأربعاء ما بين الساعتين 13.00 و 15.00 بعد الزوال ،
وذلك في التواريخ التالية:
10 ماي 7 يونيو
17 ماي 14 يونيو
24 ماي 21 يونيو



المكان
كل ساعات الإستقبال يتم تنظيمها بمقر مصلحة الـ GGD المتواجدة ب: 360 Thorbeckelaan. يمكن
الإلتحاق بمصلحة الـ GGD من المحطة المركزية للقطار بواسطة ترام 3 في اتجاه Loosduinen، محطة
.De Savornin Lohmanplein

الدخول
تذاكر الدخول (بالمجان) متوفرة ابتداء من 1 ماي لدى الإستقبالات ب :
- استقبالات مصلحة الـ GGD، (Thorbeckelaan 360)
- استقبالات "روبنس هوك" (13 Tenierstraat)
- استقبالات الرعاية المنزلية (30 Orveltstraat)

المصاريف
خلال ساعات الإستقبال الخاصة هذه، يكون ثمن التلقيح 40 خلدة (في حين أن الثمن العادي 74 خلدة).
علبة تحتوي على 12 كيسا من مشروب الـ ORS ثمنها 10 خلدات. الـ ORS يساعد على تجنب التجفاف
في حالة إصابة أبنك بالإسهال (دياري).

عوارض ومخلفات
التلقيح ضد "هيبياتيتيس أ" لا تكون له أية مخلفات. أغلب العوارض التي تظهر هي صداع الرأس
والإحمرار حول مكان أخذ التلقيح (الوشكة). في حالات قليلة، يمكن أن يكون هناك ارتفاع في الحرارة،
صداع الرأس أو وجع في العضلات.