

- ستتعلم الكثير من دروس الحياة، إذا لاحظت أن رجال الإطفاء لا يكافحون النار بالنار
- ليست الحياة بعدد السنين ولكنها بعدد المشاعر ... لأن الحياة ليست شيئاً آخر غير شعور الإنسان بالحياة
- أفضل الجود العطاء قبل الموعد
- التكبر على المتكبر تواضع

فقرة تأمل :

من الاوراق المرفقة

حالة الطقس :

[/http://jo.arabiaweather.com](http://jo.arabiaweather.com)

<http://www.accuweather.com/ar/iq/baghdad/207375/weather-forecast/207375>

<http://www.accuweather.com/ar/world-weather>

حدث في مثل هذا اليوم

حدث في مثل هذا اليوم

1875 - صدور العدد الأول من جريدة الأهرام المصرية.

1945 -إنشاء البنك الدولي وصندوق النقد الدولي.

1949 - إعلان استقلال إندونيسيا عن هولندا.

مواليد

1930 - ملك سكر، ممثلة سورية.

1949 - ألفت سكر، ممثلة مصرية من أصل سوري شقيقة ملك سكر .

1965 - سلمان خان، ممثل هندي.

## وفيات

2002 - يوسف فخر الدين، ممثل مصري.

2013 - عادل برهام، ممثل مصري.

الصحف: ترفق الساعة 5:30 ص

اقتصاد: ترفق الساعه 5:30 ص

## برج الحمل

مهنيًا: تتمتع بنشاط وحيوية ولديك المقدرة لإنجاز الكثير من المهام الشاقة الملقاة على عاتقك وتنجح

عاطفيًا: تلتقي شخصاً من الطرف الآخر يثير إعجابك، لكنك تبقي الأمر سراً ريثما تتعرف إليه أكثر

## برج الثور

مهنيًا: أعد النظر في طريقة إشرافك للمال، فقد تقع في مأزق مالي إذا لم تتصرف فوراً  
عاطفيًا: استمع إلى الشريك، إذا اعتمدت الصراحة في علاقتك معه سيبدلك بالمثل وتكونان مرتاحين

## برج الجوزاء

مهنيًا: يرافقتك الحظ في جميع تحركاتك، ويقدم لك العون والدعم والانفراج لأعمالك إذا كانت معقدة

عاطفيًا: ابتعد عن السطحية في تعاملك مع الشريك، وكن أكثر عمقاً معه، فهذا يفيدك أكثر

## برج السرطان

مهنيًا: يبدو أن الحمولة الملقاة على عاتقك تزداد ثقلًا، لا بأس من مشاركتها مع الزملاء عاطفيًا: تشعر بأن الحبيب يمارس ضغوطاً عليك، صارحه لإصلاح الأمور وتنقية الأجواء

## برج الأسد

مهنيًا: أنت بحاجة ماسة إلى الراحة لمعاودة نشاطك بحماسة وإتمام مهامك عاطفيًا: تحلّ مشاكلك العاطفية تدريجاً، وتعود علاقتك بالحبيب إلى سابق عهدها

## برج العذراء

مهنيًا: لا تستخف ببعض التصرفات ولا تؤجل المستحقات أو تتحدى القوانين وتدفع الثمن عاطفيًا: قد تراهن على لقاء ما، أو تسعى جاهداً لإتمامه مهما كلف الثمن، وتفرح بجديد يولد ويغيّر الآفاق

## برج الميزان

مهنيًا: الانطباع الذي كوّنته عن أحد الزملاء يكون ظالماً بحقه، وتكشف لك الأيام مدى الخطأ الذي ارتكبه بحقه

عاطفيًا: لا تضغط على الشريك فهو يبحث عن مبرر، لذلك يستحسن استيعابه سريعاً

## برج العقرب

مهنيًا: تصطدم بعمليات التأخير فيثور غضبك وتتذمر وتتطرف في مواقفك، لكن احذر لنلا يتفاقم نزاع تستفزه

عاطفيًا: افتح قلبك للشريك تجد أنك سترتاح نفسياً وتحصل على راحة البال وعلى من يفهمك

## برج القوس

مهنيًا: قد تتحقق من أمر ما وتبحث عن حقيقة وتراقب ما يجري أو تقوم بمهمة معينة تتخذ بعداً كبيراً

عاطفيًا: عليك تقديم بعض التنازلات أو إعادة النظر في بعض المواقف التي أثارت تحقّق الحبيب أو استياءه

## برج الجدي

مهنيًا: حتى لو عاكستك الظروف ثابر وكرّر المحاولات البناءة، تذكّر أنه يوم جميل ولا يجوز ضرب طموحاتك وآمالك عرض الحائط

عاطفيًا: أحزم أمرك وأقدم على مشروع الارتباط، اليوم مناسب، وأوضاعك المادية على أفضل ما يرام، والشريك بانتظار الكلمة النهائية منك

## برج الدلو

مهنيًا: تتعزز قدراتك وتجد حلولاً لمشكلات عالقة وتبدأ علاقة جديدة وتعرف اتصالات مهمة تتعلق بسفر أو بتنقل

عاطفيًا: جو من الشكوك مع الحبيب، كن عاقلًا فقد تصاب بالخيبة على أثر تصرف غير مسبق منه

## برج الحوت

مهنيًا: عناوين مهمة وكبيرة للمرحلة المقبلة، لكنّ الإنجازات قد تتطلب بعض الوقت، فلا تتسرّع حتى لا تدفع الثمن

عاطفيًا: الوضع العاطفي يشهد جدالاً وخلافاً لا يلبثان أن يزولا، وتكون الأجواء أكثر إيجابية معك وتحمل إليك المفاجآت

## فقرة هل تعلم

- يستطيع الفيل شم رائحة الإنسان على بعد ما يقارب 500 متر
- -وضع الهاتف الجوال على وضعيّة الرنين بدلاً من الهزاز يزيد من عمر البطارية بمقدار النصف. لأنّ الهز يستهلك البطارية بشكل أكبر بكثير.
- -تشير الدراسات إلى أنّ الكسل هو جزء طبيعي من حياة الشخص في سن المراهقة وأنّ المراهق لا يعتمد أو يتصنع الكسل.
- لو بحثت في كوكل عن عكس كلمة جوجل وهي "elgooG" ( اليكوك) فسيأخذك لموقع كوكل كل شي فيه معكوس اسمه كوكل ميران ( مرأة كوكل)

## Coming up

- برين الكلبة الموهوبة تحطم الرقم القياسي المزدوج
- نجا من الموت بسبب ولادة طفله الثالث.. تعرف على التفاصيل
- الراحلة صباح ليست الأكثر زواجًا بين النجمات!
- 2016 أكثر الأعوام دفنًا في سويسرا
- الصراع يشتعل بين آبل ونوكيا
- فقرة شخصيات نسرين جورج
- تطبيق هاتفي لمساعدة الأطباء بمستشفيات بريطانية على مراقبة صحة المرضى
- التوجه للعمل بوسائل النقل المشترك أفضل على الصحة
- هل التوتر حافز أم قاتل؟

الساعة الثانية

موسوعة غنيس

## برين الكلبة الموهوبة تحطم الرقم القياسي المزدوج

حطمت الكلبة الموهوبة برين وهي من نوع كلاب البيكل الرقم القياسي المزدوج حيث سجلت رقم في المشي على كرة مطاطية مسافة 10 امتار خلال 11.90 ثانية

## أقل ارتفاع عن الارض

أقل ارتفاع عن الارض - الصبي الهندي روحان كوكان تمكن من الانبطاح اثناء التزلج الى ارتفاع 25 سم ولمسافة 10 امتار.

## الممثل الامريكي بن ستيلر يستخدم أطول عصا سيلفي في العالم

من اجمل احداث هذه السنة 2016 استطاع الفنان العالمي بن ستيلر التقاط صورة سيلفي لفريق عمل فيلم "Zoolander 2" بالكامل في العرض الخاص في بريطانيا مستخدماً في ذلك أطول عصا سيلفي في العالم. ذكرت صحيفة "الميرور" البريطانية أن التقاط هذه الصورة تطلّب وقوف أبطال الفيلم بالكامل بالإضافة إلى الجمهور والمعجبين قبل قيام "ستيلر" بالتقاط "السيلفي" ليضم الجميع في صورة واحدة.

## اخبار متنوعة

### نجا من الموت بسبب ولادة طفله الثالث.. تعرف على التفاصيل

لم يستفق بعد، فاديم أنانييف، مغني "فرقة ألكساندروف"، من هول صدمة تحطم الطائرة الروسية قرب سوتشي، التي كان من المقرر أن يكون أحد ركابها، لولا أنه رزق بطفل آخر عن الرحلة. قال فاديم أنانييف "57 عامًا" المغني الرئيسي في الفرقة العسكرية الروسية المشهورة عالمياً، والمعروف عالمياً بـ"مستر كالينكا"، نسبة للأغنية الشعبية الروسية المعروفة - كالينكا، قال إنه لم يسافر مع زملائه بسبب ولادة طفله الثالث، مضيفاً: "أنا في حالة وكأن أحدهم ضربني على رأسي، المزيد من الأفكار العقلانية ستأتي مع مرور الوقت. لكن الصدمة أولاً ما يتبادر إلى ذهني".

### الراحلة صباح ليست الأكثر زواجاً بين النجمات!

يسود صيت الزواج بأكثر عدد من المرّات عن الفنّانة اللبنانية الراحلة صباح، كاعتقاد خاطئ بسبب زواجها 7 مرات في حياتها، إلا أن فنّانات كثيرات تفوقن عليها بعدد أزواجهن. واحتلت الراحلة تحية كاريوكا المرتبة الأولى بعدد زيجاتها الـ13. وتزوجت للمرة الأولى في عام 1939 من أنطون عيسى ابن شقيق الفنّانة بديعة مصابني.

وكان زواجها الثاني من محمد سلطان باشا والثالث من ضابط أميركي يدعى ليفي والرابع من المخرج الراحل فطين عبد الوهاب والخامس من الفنان رشدي أباظة الذي تزوج أيضاً بصباح

مدة لا تتجاوز 24 ساعة. وعقدت قرانها للمرة السادسة على مصطفى كمال صدقي (ضابط)، وفي السابعة على عبد المنعم الخادم، وفي الثامنة على المخرج أحمد سالم.

وفي عام 1956 تزوجت من ضابط يدعى حسن حسني، وفي عام 1959 تزوجت من المطرب محرم فؤاد وبعد زواج لم يدم أكثر من سنة وقع الطلاق لتتزوج من حسين عاكف وبعده كان آخر أزواجها الفنان فايز حلاوة الذي استمرت معه نحو عشر سنوات قبل أن يقع الطلاق لتقضي السنوات العشر الأخيرة من عمرها من دون زواج. وقيل إنها من بعده تزوجت من المخرج حسن عبد السلام في الزيجة رقم 14.

## 2016 أكثر الأعوام دفنا في سويسرا

ذكرت هيئة الأرصاد الجوية في سويسرا أن عام 2016 كان واحدا من أكثر عشرة أعوام سخونة منذ أن بدأت سويسرا تسجيل الحرارة في عام 1864 .

وبوجه عام، كانت هذه السنة أكثر دفئا بمعدل يتراوح بين (6.0- 7.0 درجة) أكثر من المعتاد في عموم سويسرا.

وذكرت الهيئة في تقريرها السنوي حول الطقس خلال العام أن عام 2016 كان من بين أكثر عشر سنوات مسجلة اعتدالا في الطقس، حيث بدأ العام بشتاء معتدل لم تهطل فيه الثلوج وتخفض درجة الحرارة إلا حتى منتصف يناير.

## اخبار التكنولوجيا

### الصراع يشتعل بين آبل ونوكيا

بدأت شركة آبل منذ يوم الجمعة بإزالة جميع ملحقات وأكسسوارات Withings من على موقعها الرسمي على شبكة الإنترنت وجميع متاجر البيع بالتجزئة التابعة لها في جميع أنحاء العالم، وذلك في أعقاب تفجر النزاع القانوني مع شركة نوكيا.

وسحبت الشركة المصنعة لهواتف آيفون العديد من منتجات Withings مثل جهاز قياس وتشخيص صحة القلب والأوعية الدموية وجهاز تشخيص وقياس الصحة العامة للجسد والجهاز اللاسلكي لمراقبة ضغط الدم.

ولم تعد تلك الأجهزة مدرجة في موقع شركة آبل عند البحث عنها أو الرغبة بشرائها، حيث توقفت عن تقديم جميع منتجات Withings لأنها مملوكة من قبل شركة نوكيا بعد صفقة الشراء التي تمت في ربيع 2016.

وتقدر قيمة صفقة شراء Withings بحوالي 192 مليون دولار، حيث تم بعد ذلك دمج العلامة التجارية Withings ضمن وحدة الصحة الرقمية التابعة لنوكيا، وتركز شركة Withings عملها على مجال الصحة الرقمية وتتخذ من فرنسا مقراً لها.

### تطبيق هاتفي لمساعدة الأطباء بمستشفيات بريطانية على مراقبة صحة المرضى

سيكون بوسع الأطباء في عدد من المستشفيات البريطانية مراقبة حالة مرضاهم عبر تطبيق طورته شركة "ديب مايند" التي تدعمها شركة غوغل.

ويجمع تطبيق (Streams) معلومات عن وظائف الأعضاء الأساسية، ويصدر تحذيراً عندما تكون القراءات مرتفعة أو منخفضة.

وتصل الأطباء - عبر هواتفهم الذكية - تنبيهات خاصة بالمرضى الذين يكونون عرضة لتدهور مفاجئ في صحتهم.

وجاء ذلك بناء على اتفاق مع مستشفى رويال فري يتيح لغوغل الوصول لسجلات 1.6 مليون مريض.

وقال نشطاء في مجال خصوصية البيانات الطبية إن المرضى يستحقون معرفة المزيد عن الكيفية التي يتم بها استخدام البيانات الخاصة بهم.

وبحسب الاتفاق، سيتلقى الأطباء في ثلاثة مستشفيات في لندن، وهي سانت ماري وهامرسميث وتشيرينغ كروس، التحديثات على هواتفهم الذكية بشأن المعلومات المستمدة من اختبارات الدم وغيرها من التدابير المتعلقة بحالة الفرد.

### هل التوتر حافز أم قاتل؟

رغم أن المعروف والشائع دوماً هو أن التوتر والضغوط النفسية تسبب العديد من الأمراض الخطيرة مثل اضطرابات ضغط الدم والسكر والكوليسترول، إلا أن دراسة طبية مفاجئة لفتت الى أن ثمة فوائد إيجابية للتوتر ، فيما لا تنفي الدراسة بطبيعة الحال الأضرار الناتجة عنه. وتبين من الدراسة التي نشرت نتائجها جريدة "ديلي ميرور" البريطانية، أن الضغوط النفسية والتوتر تؤدي بعقل الانسان نحو مزيد من التركيز، وتبقيه على درجة عالية من اليقظة والحذر، كما أنها تؤدي الى رفع الكفاءة وتعزيز الانتاجية لدى الانسان. لكن الدراسة قالت بأنه يتوجب أن يكون التوتر والضغوط النفسية ضمن دائرة التحكم وأن لا تخرج عن سيطرة الانسان حتى يتمكن من الاستفادة منها، وحتى تؤثر إيجاباً في عقل الانسان وتفكيره ونتاجيته. وجاءت نتائج هذه الدراسة بعد عمليات فحص مكثفة أجراها باحثون من جامعة إنديانا الأمريكية وشملت أكثر من عشرة آلاف شخص في الستينيات من أعمارهم، فيما بدأت عمليات البحث والتمحيص في هذه الدراسة العملاقة منذ العام 2004 حتى تم التوصل الى هذه النتائج.

### الأطعمة والمشروبات التي تعمل على حماية الكبد وتعزيز صحته وتنظيفه من السموم

مع تناول الأغذية الملوثة واستنشاق الهواء الملوث كعوادم السيارات والمواد السامة الموجودة في المنظفات المنزلية، كل هذا يؤدي إلى ترسب الكثير من السموم في الدم، والكبد من الأعضاء التي تتضرر بسبب السموم، هناك العديد من الأطعمة والمشروبات التي تعمل على حماية الكبد وتعزيز صحته وتنظيفه من السموم، منها:

الثوم / الكريب فروت / الجزر و البنجر / الشاي الاخضر / الأوراق الخضراء ( سبانغ - سلق - كرفس- نعناع و غيرها ) / الافوكادو / التفاح / زيت الزيتون / الحبوب بانواعها ( حمص و فاصولية / جريش / عدس / حمص و غيرها ) كذلك البروكلي و القرنابيط / و اللهانة والليمون و الكركم .

### يوفنتوس يسعى لضم الجزائري ياسين براهيمي

يسعى مسؤولو يوفنتوس لتعزيز صفوفهم خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، بضم النجم الجزائري ياسين براهيمي لاعب بورتو البرتغالي، والذي بات قريباً من الرحيل عن الدراجاو.

ووفقا لصحيفة "توتو سبورت" الإيطالية، فقد دفع المستوى المميز الذي يقدمه صاحب الـ26 عامًا مع الفريق البرتغالي، مسؤولي السيدة العجوز للتفكير في ضمه.

وينتهي تعاقد براهيمي مع بورتو بحلول صيف 2019، إلا أن عدم اعتماد مدربه الحالي نونو سانتو على خدماته، قد يسهل من مهمة رحيله إلى البيانكو نيري.

### فالنسيا يجدد رغبته في ضم مدافع مانشستر يونايتد

كدت تقارير صحفية قيام مسؤولي نادي فالنسيا الإسباني بتقديم عرض إلى نظرائهم في مانشستر يونايتد، لضم المدافع الأرجنتيني ماركوس روخو خلال الميركاتو الشتوي المقبل. ووفقا لما نشرته صحيفة "ميرور" البريطانية، سافر المدير الرياضي للنادي الإسباني، سوسو بيتارتش، إلى إنجلترا للتفاوض مع الشياطين الحمر بشأن ضم اللاعب.

وأكدت الصحيفة أن النادي الإسباني تقدم بعرض يبلغ نحو 16.5 مليون يورو من أجل الحصول على خدمات اللاعب صاحب الـ26 عاما، وكان يونايتد قد ضم روخو في صيف 2014 من سبورتنج لشبونة مقابل 20 مليون يورو.

### غوارديولا يجمع لاعبيه في مطعم خوان ماتا!

أشارت ذات المصادر إلى أن غوارديولا تناول وجبة الغداء رفقة المدافع البلجيكي وقائد الفريق فانسون كمباني والأرجنتيني سيرجيو أغويرو والفرنسي باكاري سانيا والإسباني ديفيد سيلفا في مطعم يملكه اللاعب الإسباني لفريق مانشستر يونايتد خوان ماتا. ويذكر أن فريق مانشستر سيتي سيكون في تنقل صعب لمواجهة هال سيتي في الـ"بوكسينغ داي".

## كيم كردشيان تحل في دبي مطلع 2017

تحل نجمة تلفزيون الواقع الأمريكية كيم كردشيان ضيفة على "ماستر كلاس" دبي في دولة الإمارات يوم 13 كانون الثاني/يناير المقبل، برفقة مزيّن المشاهير ماريو ديدي فانو فيك في عرض بلغت قيمة تذاكره 1667 دولارًا.

وكان من المقرر للنجمة الأمريكية التواجد في دبي في شهر أكتوبر/تشرين الأول المنصرم، إلا أن زوجة "كاني ويست" اعتذرت عن القدوم بسبب الحالة النفسية لزوجها، التي تأثرت بعد عملية السطو المسلح الذي تعرضت له كردشيان بالعاصمة الفرنسية باريس.

وأجلت كيم كل أنشطتها لمدة شهرين، اعتكفت خلالهما في المنزل محاولة التخلص من ذكرى الاعتداء التي فقدت فيه مجوهرات بقيمة 10 ملايين دولار، لم تتمكن الشرطة الفرنسية من استرجاعها أو الكشف عن هوية لصوصها حتى اليوم.

## بطلة أفلام حرب النجوم كاري فيشر "في حالة مستقرة" بعد أزمة قلبية

قالت الممثلة ديببي رينولدز والدة الممثلة الأمريكية كاري فيشر التي أصيبت مؤخرا بأزمة قلبية خلال رحلة جوية بأن حالتها مستقرة.

وأضافت في تغريدة لها بموقع التواصل الاجتماعي تويتر: "كاري حالتها مستقرة ولو حدث أي تغيير سوف نشارككم ذلك، وخالص الشكر لأصدقائها وزملائها على صلواتهم وتمنياتهم لها بالشفاء."

وترقد فيشر البالغة من العمر 60 عاما ، والتي لعبت دور الأميرة ليا في سلسلة أفلام حرب النجوم، في العناية المركزة بأحد مستشفيات لوس انجليس.

## كاظم الساهر يروج لحفله الجديد بالفيديو

روج المطرب العراقي كاظم الساهر، لحفله المقبل- الذي سيقام يوم 31 ديسمبر الجاري، في فندق ريتز كارلتون بمدينة دبي، ويشاركة المطربة أسماء لمنور، و شهد برمدا.

جاء ذلك- عبر صفحة الرسميه بموقع التواصل الاجتماعي "فيس بوك"- حيث نشر برومو يجمع بوستر الحفل ومقاطع من حفلاته الأخرى ،ويقوم من خلاله بالترويج لحفله المقبل.

وعلق علي البرومو قائلا: " حفل رأس السنة في مدينة دبي .. 31 من ديسمبر".

## فقرة متنوعة

### الذئاب تستعد لغزو "العالم المتقدم"

زادت الدعوات في أوروبا لإلغاء الحماية القانونية للذئاب مع زيادة أعدادها في دول القارة وتهديدها للمدن بعدما اشتكى المزارعون من هجماتهم المتصاعدة على الماشية في الريف. ونشرت وسائل إعلامية مختلفة صوراً لذئاب رمادية على أبواب العاصمة الفرنسية باريس، مما جعل تلك الدعوات تحظى بتأييد شعبي.

ويرى المطالبون بإلغاء قانون حماية الذئاب سابقة في ما حدث في ولاية واشنطن شمال غرب أميركا، حيث ألغت السلطات هناك قانون اعتبار الذئب من الحيوانات البرية المهددة بالانقراض التي يمنع صيدها أو قتلها بعدما زادت أعداد "الذئب الرمادي" وأصبحت تهدد قطعان الماشية والأغنام.

### ماذا لا تتجمد أقدام الطيور في الشتاء؟

الجواب باختصار، هو أن هناك الكثير من الطيور ببساطة تسحب أقدامها بشكل أقرب إلى الجسم، لتقوم بتدفئتها بالريش، بينما تلجأ بعض الأنواع الأخرى إلى نظام تدفئة خاص في جسمها.

هناك حوالي 10,000 نوع من الطيور في جميع أنحاء العالم، وبعضها يعيش في المناطق الاستوائية، في حين أن الجزء الآخر يعيش في المناطق القطبية، مثل القارة القطبية الجنوبية ودائرة القطب الشمالي، ان الطيور تستخدم نظام عليه اسم "نظام التدفق المعاكس" (CES) للحفاظ على نفسها دافئة، وهو مناسب للطيور مثل البط والنورس التي تمتلك أقدام كبيرة ومسطحة وتقضي معظم الوقت بالوقوف على المياه الجليدية، حيث يساعدها هذا النظام على تدفق الدم بشكل رائع في الدورة الدموية، حيث يمر الدم الحار إلى أسفل القدم فتتخفض درجة حرارته ويعود مرة أخرى لأعلى القدم ليدفء من جديد.

## التوجه للعمل بوسائل النقل المشترك أفضل على الصحة

أظهرت دراسة يابانية نشرت نتائجها في الولايات المتحدة، أن التوجه إلى العمل عبر وسائل النقل المشترك ليس مراعيًا للبيئة فحسب، بل له نتائج إيجابية أفضل من المشي أو التنقل بالدراجة الهوائية في بعض الحالات لناعية لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوزن الزائد والسكري.

وتضمنت هذه الدراسة التي قدمت نتائجها خلال المؤتمر السنوي لجمعية طب القلب الأميركية في مدينة أورلاندو بولاية فلوريدا مقارنة بين أشخاص يتنقلون يوميًا بالحافلات والقطارات أو بالأتنين معًا خلال توجههم إلى أعمالهم وبين أولئك الذين يستخدمون السيارة لهذه الغاية إضافة إلى الأشخاص الذين يتنقلون مشيًا أو على دراجات هوائية.

كذلك، أخذ الباحثون في الاعتبار عوامل أخرى بينها العمر و النوع ومستوى التدخين لدى المشاركين في الدراسة.

وخلص العلماء إلى أن الأشخاص الذين يتنقلون بوسائل النقل المشترك يقلصون خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري بنسبة 27% و 34% على التوالي مقارنة مع أفراد المجموعات الأخرى.

## فقرة نصائح (نصائح للطفل)

نصائح للآم للتغلب على مشاكل ظهور الأسنان عند الأطفال او التسنين

التسنين عند الأطفال ، هي عملية يترقبها الوالدان لما لها من سعادة في نفوسهما ولأنها تدل على النمو الطبيعي لدى الطفل وإتمام نسبة الكالسيوم لديه هناك مجموعة من التعليمات ينصح بها الأطباء، اتبعيها لتتعاملين بشكل أفضل مع التسنين:

- اعطي طفلك عضاضة نظيفة أو كسرة خبز إن كان أكبر من سن 6 أشهر وبدأ تناول الطعام، سيساهم هذا في التخفيف من آلامه.
- ادھني جل الأسنان على لثة طفلك المتورمة أثناء الليل، للتخفيف من آلامه وليحصل على نوم هادئ أثناء الليل.
- في حالة ظهور أعراض كارتفاع درجة الحرارة والأنفلونزا، وغيرها من الأعراض، وهذه الأعراض تكون ملازمة لـ التسنين يجب عليك الذهاب إلى طبيب فوراً لمعالجة تلك الأعراض.

- ترك العضاضة في الثلجة لتبرد قليلاً، لا تتركها حتى تصبح متجمدة أو باردة جداً، البرودة ستخفف من آلام التسنين عند الاطفال.

## فقرة شخصيات

### نسرین جورج

نسرین جورج عبد الأحد، إعلامية عراقية من أصل سرياني متخصصة بشؤون الطفل، صاحبة برنامج "سينما الأطفال" أحد أشهر البرامج التي تهتم بأفلام الصغار في التلفزيون العراقي،

كانت منذ طفولتها مولعة بالسينما، وشاركت في طفولتها بالبرنامج الإذاعي (عالم الأطفال) لعمّو زكي، الذي كان يعتبر الأول من نوعه تلك الفترة. كما كانت دائماً ما تشارك بالفعاليات المدرسية،

التحقت بالمعهد الأهلي لرقص الباليه، الذي أسسته الرائدة (مدام لينا) التي كانت أول من ادخلت فن الباليه إلى بغداد. وكان ذلك قبل تأسيس مدرسة الموسيقى والبالية بعدة سنوات. وكانت تقدم عروضها في ستوديوهات تلفزيون العراق

دخلت نسرین في أكاديمية الفنون الجميلة وحصلت على شهادة البكالوريوس في الإخراج المسرحي. عملت رئيسة لقسم برامج الأطفال من فترة 1989 ولغاية 1999. كانت من أهم محاطتها هو برنامج "سينما الأطفال" الذي قدمته خلال فترة الثمانينات وبداية التسعينات في القناة الأولى للتلفزيون العراقي، الذي كان يقوم على حضور مجموعة من الأطفال إلى سينما صغيرة ويتم عرض الفيلم عليهم وبعد نهاية الفيلم يتم مناقشة قصة الفيلم من قبل المقدمة والحضور من الأطفال على شكل أسئلة حوارية مبسطة واستخلاص العبر من قصة الفيلم.

كما قدمت للتلفزيون العراقي مجموعة من البرامج الموجهة للأطفال مثل (انتبه صديقي العزيز) وغيرها من البرامج التوجيهية والأرشادية.

هاجرت من العراق خلال فترة الحصار الدولي على العراق، وتعيش حالياً مع أسرتها في نيوزيلندا.