



STAR AMAL TEAM UPDATE

أخبار من فريق ستار أمل

Star Amal Team hopes you are all well.

فريق ستار أمل يمتنى انكم بخير و بصحة جيدة.

Please find below useful information to keep you up to date and to keep you as well as your family entertained during the current lockdown period.

يرجى الاطلاع على المعلومات المفيدة أدناه للاطلاع على كل المستجدات ولضمان تسليك و تسلية عائلتك خلال فترة العزل المنزلي الحالية.

STAY HOME, STAY SAFE

Stay at home save lives Video advice in your language

https://www.youtube.com/playlist?list=PL36Ij8AN28RbWaQafwdLt5S47VnNHRt_h

"ابق في منزلك... ابقى آمنا"

فيديو

" خليك فى البيت وانفذ الأرواح "
بكل اللغات بما فيها لغتك

https://www.youtube.com/playlist?list=PL36Ij8AN28RbWaQafwdLt5S47VnNHRt_h

A message from the city mayor ¹

رسالة من عمدة المدينة

This is no doubt a challenging phase, as COVID-19 continues to affect almost every aspect of our daily lives. However, there are good signs that what we are doing is slowing the spread of the virus. There are other reasons to feel hopeful too.

لا شك أن هذه مرحلة صعبة ، حيث يستمر الفيروس في التأثير على كل جانب من جوانب حياتنا اليومية تقريبًا. ومع ذلك ، هناك علامات جيدة على أن ما نقوم به هو إبطاء انتشار الفيروس. هناك أسباب أخرى للشعور بالأمل أيضًا

As we often see in troubled times, it is heartening how friends, neighbours and communities rally round to support each other. Like me, I'm sure you've noticed countless acts of kindness that show we are in this together – and together we will come through it. The council is working with the voluntary sector to support these activities as well as deliver our own services. Do take the time to read about some of the positive things happening and where to find support if you need it.

وكما نرى في كثير من الأحيان في الأوقات العصيبة، من المشجع كيف يتجمع الأصدقاء والجيران والمجتمعات المحلية لدعم بعضهم البعض. مثلي، أنا متأكد من أنك لاحظت عدد لا يحصى من أعمال اللطف التي تظهر أننا في هذا معا - ومعا سوف تأتي من خلال ذلك. ويعمل المجلس مع القطاع التطوعي لدعم هذه الأنشطة وتقديم خدماتنا الخاصة. لا تأخذ من الوقت للقراءة عن بعض الأشياء الإيجابية يحدث وأين يمكن العثور على الدعم إذا كنت في حاجة إليها

At the moment we are sending this newsletter every week. If you don't receive your own copy direct but would like to, please sign up online. For more detailed information about council services go to our website.

في الوقت الحالي نرسل هذه النشرة الإخبارية كل أسبوع. إذا كنت لا تتلقى نسختك الخاصة مباشرة ولكن ترغب في ذلك ، يرجى الاشتراك عبر الإنترنت. لمزيد من المعلومات التفصيلية حول خدمات المجلس انتقل إلى موقعنا على الانترنت

Peter Soulsby
City Mayor

بيتر سولزبي
عمدة المدينة

Home learning

Shout out to the thousands of parents who have been home-schooling their children for the past few weeks. It isn't easy to suddenly take on the role of the teacher, especially when you need to juggle working from home at the same time. City schools are setting their own tasks for pupils and there are loads of ideas and learning materials available online too. Keep it fun and see our round-up of some of the best resources out there.



التعلم المنزلي

تحية لآلاف الآباء الذين كانوا يدرسون أطفالهم في المنزل خلال الأسابيع القليلة الماضية. ليس من السهل أن تأخذ دور المعلم فجأة ، خاصة عندما تحتاج إلى التوفيق بين العمل من المنزل في نفس الوقت. تحدد مدارس المدينة مهامها الخاصة للتلاميذ ، وهناك الكثير من الأفكار والمواد التعليمية المتاحة عبر الإنترنت أيضًا. حافظ على المتعة والاطلاع على بعض أفضل الموارد المتوفرة.

Ten Top Ways to Relax!

Get your head below your heart – Put your head between your knees or stand and hang your head and arms towards your toes. Getting your head down has restorative effects on the nervous system and reduces our stress responses.

Massage your hands – A 5-minute hand massage can help relieve anxiety. Rub your favourite cream into your palms, massage each joint and between each finger. Clench and release your fists, then flex your wrists. The stretch will help relieve tension from endlessly scrolling through your phone!

Massage your scalp – Hair tugging is actually a massage therapy technique that can help reduce head tension and encourage relaxation. Pull your hair gently so that you feel the scalp lift slightly. Follow this with a light massage of the scalp.

Stretch it out – You don't need a 90-minute yoga session to reap the benefits of stretching. You can do it when you've got to stay put or even when you're on the go.

Write it down – Putting your feelings on the page provides an outlet for what's on your mind. Try journaling about worries and fears, seeing the words might just give you a new perspective and help you feel more in control.

Listen to your favourite music – Music can pep you up or soothe your soul. Just listening to music has relaxation benefits.

Try aromatherapy – It takes just a few minutes to drip some lavender, or your favourite essential oil, into a diffuser. Or mix a few drops into a carrier oil, even baby oil will do, rub into your hands and inhale. The soothing scents can help reduce stress and anxiety by stimulating receptors in the nose that connect with the part of the brain that regulates emotion.

Talk to a friend – Talking through your feelings with a friend can put your mind at ease and let you know someone genuinely cares.

Stare out of the window – give yourself permission to do absolutely nothing but gaze. Looking at nature scenes like trees and parks can be relaxing, but even if nature is nowhere near, just viewing the outside world for a few minutes might get you unwound.

Picture yourself somewhere serene - Even if you can't physically get away, your imagination can transport you to somewhere you feel calm. Think of somewhere relaxing and peaceful. You might choose a memory of somewhere you've been, or a place you have imagined. Close your eyes and think about the details of this place. What does it look like – what kind of colours and shapes can you see? Can you hear anything, birds singing, the waves lapping on the beach.....

أفضل عشر طرق للاسترخاء

وضعية الرأس: ضع رأسك بين ركبتيك أو قف وأرخ رأسك وذراعيك باتجاه أصابع قدميك. إن وضع رأسك للأسفل له تأثيرات ايجابية على الجهاز العصبي، و يقلل من استجاباتنا للتوترات. ذلك يديك

يمكن لخمس دقائق من تدليك اليدين أن يساعد على تخفيف القلق. إفرك راحتي يديك باستعمال المرطب المفضل لديك. ذلك كل مفصل وبين كل أصبع، اقبض وحرر قبضاتك ثم اثني معصميك، سوف يساعدك التمدد على تخفيف التوتر.

تدليك فروة رأسك

في الواقع شد الشعر هي تقنية علاجية بالتدليك والتي يمكن أن تساعد في الحد من التوتر وآلام الرأس وتشجع على الاسترخاء. اسحب شعرك برفق إلى أن تشعر برفع فروة الرأس قليلا. إتبع هذا التمرين مع تدليك خفيف لفروة الرأس. **تمدد:** لا تحتاج إلى جلسة يوغا لمدة تسعين دقيقة لتجني فوائد التمدد. يمكنك القيام بذلك في كل الأحوال سواء كنت جالسا أو ماشيا.

كتابة مشاعرك:

كتابة مشاعرك على الورق وسيلة لمعرفة مايجول في ذهنك. حاول كتابة يوميات عن مخاوفك حيث إن رؤية الكلمات قد تمنحك منظورا جديدا وتساعدك على الشعور بالتحكم بشكل أكبر.

استمع الى موسيقاك المفضلة:

يمكن للموسيقى أن تثير حماسك أو تهدئ روحك. مجرد الاستماع للموسيقى له فوائد تساعد على الاسترخاء.

جرب العلاج بالروائح العطرية

لا يتطلب الأمر إلا بضع دقائق لوضع قطرات من زيت الخزامى او الزيت العطري المفضل لديك في موزع. او مزج بعض قطرات من مركز زيت الأطفال فلزيت الأطفال نفس المفعول. يفرك في يديك ويستنشق. تساعد الروائح العطرية المهدئة في التقليل من التوتر والقلق عن طريق تحفيز المستقبلات في الأنف التي تتصل بجزء الدماغ الذي ينظم العواطف.

التحدث إلى صديق

يمكن للتحدث عن مشاعرك مع أحد الأصدقاء أن يريحك ويشعرك أن هناك من يهتم بك.

النظر من النافذة

إمنح نفسك الحق بعدم فعل أي شيء سوى النظر فقط. قد يكون النظر إلى المناظر الطبيعية كالأشجار والحدائق شيئا مريحا فإن مجرد مشاهدة العالم الخارجي لبعض الدقائق قد يجعلك تشعر بالاسترخاء.

تخيل نفسك في مكان هادئ

وإن كنت لا تستطيع الابتعاد جسديا يمكن لخيالك أن ينقلك إلى مكان تشعر فيه بالهدوء. فكر في مكان مريح. قد تختار تذكر مكان كنت فيه، أو مكان تخيلته، أغمض عينيك وفكر في تفاصيل هذا المكان. فكر كيف يبدو ماهي الأشكال التي يمكنك رؤيتها؟ هل يمكن لك سماع أي شيء كغناء الطيور، أمواج متدفقة على الشاطئ.....





Organised criminals are using the COVID19 pandemic to steal money from people's bank accounts.

862 victims have lost a combined total of £2,120,870 to coronavirus-related scams - Friday, 17 April 2020

Fake Email from HMRC

31 members of the public reported that they had received fake emails from HMRC (Government Tax Office) claiming that they were owed money. The criminals asked for them to provide ID before asking for their bank account details to give them a refund.

There have been 131 of fake emails in the style of official 'GOV.UK' emails and using the same logo and branding. These emails told the recipient they could get a reduction in their council tax because they were on a low income or receiving benefits. A link was provided for recipients to claim for their reduction which, they are told, will be transferred directly to their bank account. Do not give your bank account details to anyone over the phone unless you are absolutely sure they are genuine.

If you receive any suspicious emails or phone-calls, please report to the police below

<https://www.actionfraud.police.uk/>

or telephone 0300 123 2040

You can report fraud in your own language using the link below

<https://www.actionfraud.police.uk/arabic>



يستخدم المجرمون المنظمون جائحة فيروس كوفيد19 لسرقة أموال الناس من حساباتهم المصرفية

فقد 862 ضحية ما مجموعه 2,120,870 جنيه إسترليني بسبب عمليات الاحتيال المتعلقة بالفيروس كوفيد19 - الجمعة 17 أبريل 2020

بريد إلكتروني مزيف من إيرادات وجمارك صاحبة الجلالة

وأفاد 31 من أفراد الناس بأنهم تلقوا رسائل إلكترونية مزيفة من مكتب الضرائب والإيرادات التابع لصاحبة الجلالة (مكتب الضرائب الحكومي) يزعمون فيها أنهم مدينون لهم بأموال. وطلب المجرمون منهم تقديم بطاقة هوية قبل طلب تفاصيل حساباتهم المصرفية لإعطائهم استرداد المبلغ.

كان هناك 131 من رسائل البريد الإلكتروني المزيفة في نمط رسائل البريد الإلكتروني الرسمية واستخدام نفس الشعار والعلامة التجارية لموقع الحكومة الرسمي. تخبر رسائل البريد الإلكتروني هذه المتلقي بأنه يمكن أن يحصل على تخفيض في ضريبة المجلس لأن دخله منخفض أو يتلقى المزايا. تم توفير رابط لمستلمي هذه الرسائل للمطالبة بتخفيضاتهم ، والتي قيل لهم ، سيتم نقلها مباشرة إلى حسابهم المصرفي. لا تعطي تفاصيل حسابك المصرفي لأي شخص عبر الهاتف ما لم تكن متأكدًا تمامًا من هويته.

إذا تلقيت أي رسائل بريد إلكتروني أو مكالمات هاتفية مشبوهة ، يرجى إبلاغ الشرطة أدناه

<https://www.actionfraud.police.uk/>

أو الهاتف

0300 123 2040

يمكنك الإبلاغ عن الاحتيال بلغتك الام باستخدام الرابط أدناه

<https://www.actionfraud.police.uk/arabic>



Always Look on the positive
Side of Life



There is a lot of fear and panic, perhaps rightly, about COVID-19. But I would like to draw your attention to the positive aspects how the coronavirus is affecting the world.

Firstly, I am sure that we all know the famous Arabic proverb: "Maybe a harmful thing is beneficial." This proverb is usually used when a bad circumstance bothers a person, a group or a town. God has great wisdom in every matter, even if its appearance is bad.

So, if you take a closer look, one can clearly realise that the coronavirus has helped us (humanity) in many ways. But how?

On the environmental side, the benefits are many and great. Limiting travel gives a break to the environment, sky, air, our lungs, etc. Pollution level is currently low across the world and the UK

On the social side, the virus gave us an opportunity to reconnect with family, as we spend more time at home, especially with schools off, in addition to working from home for many professions.

This video shows how wild animals have come to reclaim their domain!

<https://www.youtube.com/watch?v=ysGGIxxrwuk>

We will highlight more positive sides of the current situation in our next newsletters, keep in touch!



دائما انظر الى الجانب الإيجابي للحياة



هناك الكثير من الخوف والذعر، وهذا مفهوم، حول كوفيد19. ولكن أود أن ألفت انتباهكم إلى الجانب الإيجابي من فيروس كورونا.

أولا، أنا متأكد من أننا جميعا نعرف المثل العربي الشهير "ربما يكون الشيء الضار مفيداً". عادة ما يستخدم هذا المثل عندما يزعج الظرف السيئ شخصاً أو مجموعة أو بلدة. الرب لديه حكمة عظيمة في كل أمر، حتى لو كان مظهره سيئاً.

لذا، إذا ألقيت نظرة فاحصة، يمكن للمرء أن يدرك بوضوح أن الفيروس التاجي قد ساعدنا (البشرية) بطرق عديدة. ولكن كيف؟

على الجانب البيئي، الفوائد كثيرة ورائعة. الحد من السفر يعطي استراحة للبيئة، السماء، الهواء، رنتنا، إلخ. تمكنت أجزاء من الصين من رؤية السماء الزرقاء لأول مرة منذ سنوات، مع إغلاق المصانع هناك

على الجانب الاجتماعي، أعطانا الفيروس فرصة للتواصل مع العائلة، حيث نقضي المزيد من الوقت في المنزل، خاصة مع إغلاق المدارس، بالإضافة إلى العمل من المنزل للعديد من المهن

يظهر هذا الفيديو كيف أصبحت الحيوانات البرية تستعيد مملكتها! <https://www.youtube.com/watch?v=ysGGIxxrwuk>

سنسلط الضوء على الجوانب الأكثر إيجابية للوضع الحالي في رسالتنا الإخبارية القادمة، ابق على اتصال!

(1) Mayor's speech copied from LCC covid19 update email sent to the community members of Leicester on 28/04/20

<https://your.leicester.gov.uk/3WAY-14KG8-5B25NDDL35/cr.aspx>