

البنباني

العدد رقم ١٠ - اكتوبر ٢٠٢١

جمعية المستثمرين تتبنى
مبادرة لتطوير ورفع كفاءة
المباني التعليمية

جمعية مستثمري
الطاقة الشمسية تطلق
برنامج ريادة الأعمال
للشباب

"دولينجو"
اكتشف متعة التعلم!

طرق العناية بالنباتات المنزلية

"هيلث أند سيفتي هوم" تُشارك
في دعم طلاب جامعة أسوان بيئياً

#ارتدي_الكمامة
#حافظ_علي_نفسك
#حافظ_علي_التباعد_الاجتماعي

حصن نفسك بالتطعيم ضد فيروس كورونا

يمكنك التسجيل لطلب اللقاح عن طريق موقع وزارة الصحة:
<https://egcovac.mohp.gov.eg/#/home>

مجلة الصحة و السلامة المهنية و التوعية البيئية و الاجتماعية

المحتوى



للتواصل معنا

info@healthsafetyhome.com

www.healthsafetyhome.com

facebook.com/healthsafetyhome

linkedin.com/healthsafetyhome

(+02) 377 400 02

16 AlHoda Tower, AlBahr AlAzam st. , Giza

الاخبار

1 جمعية مستثمري الطاقة الشمسية تُطلق برنامج ريادة الأعمال للشباب

الخدمات الاجتماعية

3 "هيلث أند سيفتي هوم" تُشارك في دعم طلاب جامعة أسوان بيئياً

4 جمعية المستثمرين تتبنى مبادرة لتطوير ورفع كفاءة المباني التعليمية

5 البدء بتطوير وتنمية سوق بنان استجابة لمطالب السكان

البيئة

6 حرائق الغابات

الصحة و السلامة المهنية

7 دلّتا ودلّتا بلس.. متحورات فيروس كورونا

8 قواعد السلامة عند استخدام السلم

الطبخ

10 من المطبخ الهندي.. كاري الدجاج السريع!

نصائح مفيدة

13 طرق العناية بالنباتات المنزلية

15 برنامجك ليوم لا يُنسى في الإسكندرية!

17 "دولينجو" اكتشف مُتعة التعلّم!

كرافت

19 كرافت البطيخ من الطبقة الورقية

20 اصنع برج من الفقاعات

21 لون

القصة (حسان في بنان)

الالعاب

مسابقة بنبانير لريادة الأعمال
Banbaneur Startup Competition



تهدف المسابقة
لتوجيه دعم فني ومالي للشباب والفتيات بمجتمع بنبان لعمل
مشروعات تستهدف سلسلة القيمة النخيل
الذي يعد ثروة ومورد مهم تتميز به القرى المستهدفة

الشروط



- تستهدف الشباب والفتيات من سن 21 إلى 40 عام.
- التقديم فردي أو فرق على ألا يزيد عدد الفريق عن 4 أعضاء.
- أن يكون المتقدمين من المقيمين بقرى (بنبان قبلي- بنبان بحري- الرقبة والمنصورة)
- أن يكون المتقدم حاصل على مؤهل متوسط على الأقل.
- أن تكون فكرة المشروع المقدمة في مجال سلسلة القيمة للنخيل.

الجوائز



- سيتم توفير الدعم الفني لأصحاب الأفكار المقبولة في المرحلة الأولى لمساعدتهم على بلورة أفكارهم الريادية وتحويلها لخطط عمل قابلة للتنفيذ.
- جوائز مالية قيمة لأفضل 4 مشروعات تصل للمرحلة النهائية.
- دعم فني وخدمات احتضان للمشروعات الفائزة.

للتقديم



رابط التسجيل على الموقع <http://www.msmeda.org.eg/competitions>

صفحة الفيسبوك: [/benbansolarparkasw](https://www.facebook.com/benbansolarparkasw)



الشركاء الاستراتيجيين

جمعية مستثمري الطاقة الشمسية تُطلق برنامج ريادة الأعمال للشباب

أطلقت جمعية مستثمري الطاقة ببنان برنامج ريادة الأعمال الذي يهدف إلى توفير الدعم الفني والمالي للشباب، عن طريق عمل مشروعات تستهدف عرض قيمة أشجار النخيل لكونها ثروة وموردًا بيئيًا تتميز به قري بنان والمنصورية.

وحملت الفعالية الأولى عنوان (مسابقة بنانير لريادة الأعمال) التي افتتحها أ.حسام سلطان، مدير الجمعية، مُستعرضًا الهدف من المسابقة، كما عرض د. إكرامي الأباضي، مدير عام محميات المنطقة الجنوبية، تجارياً محلية وعالمية لاستخدام منتجات ومخلفات النخيل كمورد لعمل مشروعات ريادة.

عرض أ.يزيد الوقفي، استشاري ريادة الأعمال، مراحل المسابقة وشروط التقدم إليها، حيث سيتم اختيار أصحاب أفضل خمسين فكرة لتدريبهم وطقل مهاراتهم الريادية، بعدها سيتم تصفيتهم لـ ١٥ مشروعاً خلال ثلاث مراحل تدريبية وعرضهم على لجنة تحكيم لتختار أفضل أربعة مشروعات، سيحصل الفائزون على جوائز مالية إضافة للدعم الفني أثناء تنفيذ مشروعاتهم على أرض الواقع.

يُذكر أن البرنامج بالشراكة مع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي وجهاز تنمية المشروعات المتوسطة والصغيرة.



"هيلث أند سيفتي هوم" تشارك في دعم طلاب جامعة أسوان بيئياً

قام المنسق العام - شركة هيلث أند سيفتي هوم - بالتعاون مع منظمة إنكتس بجامعة أسوان بالقاء محاضرات لطلاب الجامعة لتوجيههم في اختيار الموضوعات والحلول المديقة للبيئة، وذلك في فء اقامة إنكتس لمسابقته السنوية لإيجاد حلول بيئية لأكثر المشاكل التي تواجه المجتمع المحلي. وذلك إيماناً من رؤية الشركة - هيلث أند سيفتي هوم - برفع وعى الأنشطة الطلابية بجامعة أسوان وجامعات الصعيد المختلفة.



جمعية المستثمرين تتبنى مبادرة لتطوير ورفع كفاءة المباني التعليمية



تبنت جمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع ببنان مبادرة لتطوير ورفع كفاءة المباني التعليمية، وتم توقيع بروتوكول تعاون بين الجمعية وهيئة الأبنية التعليمية باعتماد رسمي من اللواء أشرف عطية، محافظ أسوان.



استقرت الجمعية على تطوير مدرسة الشيخ قطب بالرقبة، ومدرسة بنان بحري للتعليم الأساسي، ومدرسة المنصورية الابتدائية، وذلك بعد تشكيل لجنة من مدراء المدارس وأولياء الأمور لاختيار المدارس وتحديد احتياجاتها.



بالتنسيق مع هيئة الأبنية التعليمية تم نشر إعلان لشركات المقاولات ببنان والمنصورية لتقديم عروض فنية ومالية لاختيار أفضلها، وتم اختيار شركة تيرا تيكا لتطوير مدرسة المنصورية، وشركة أنور عبد المحسن لتطوير مدرسة الشيخ قطب بالرقبة، وشركة الأفريقية لتطوير مدرسة بنان بحري.



تتم أعمال التنفيذ تحت إشراف هيئة الأبنية التعليمية بتمويل كامل من جمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع ببنان.

البدء بتطوير وتنمية سوق بنبان استجابة لمطالب السكان



شُهد سوق بنبان تطويراً تحت إشراف جمعية مستثمري الطاقة الشمسية بعد استماعها لمطالب واحتياجات السكان المحليين، ويأتي هذا في إطار حرص الجمعية على تنفيذ خطتها لتنمية مجتمع بنبان.

وتم توقيع بروتوكول مع اللواء أشرف عطية، محافظ أسوان، بشأن تطوير السوق تحت إشراف إدارة المشروعات بالمحافظة.

ولخلق فرص استثمارية للشركات والعمالة المحلية تم نشر إعلان لشركات المقاولات ببنبان والمنصورية للتقدم بعروض فنية ومالية مما أسفر عن اختيار شركة الشيخ للمقاولات والتي باشرت العمل على تطوير السوق من فورها.



حرائق الغابات

في الآونة الأخيرة لقد شهدنا اندلاع الكثير من حرائق الغابات في العديد من البلدان حول العالم خلال فصل الصيف، وذلك بسبب تغير المناخ في ظل التطور الاقتصادي والاجتماعي والارتفاع العالمي لدرجات الحرارة التي لها تأثير خطير على النظام البيئي وخاصة على التوازن بين نسبة الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في الهواء وهذا ساهم في زيادة الكوارث الطبيعية المرتبطة بالظواهر المناخية. لا تهدد مخاطر حرائق الغابات ثروة الغابات فحسب، بل تتسبب أيضا في أضرار جسيمة للمجتمع والبيئة مثل الأضرار التي تلحق بصحة الإنسان من الدخان، وفقدان التنوع البيولوجي، وانبعاث الغازات الدفينة، وإلحاق الضرر بالبنية التحتية بالإضافة إلى أضرار اقتصادية جسيمة سواء من حيث الموارد المدمرة أو تكاليف إخماد الحريق.

ما هي حرائق الغابات؟

تعرف حرائق الغابات أيضًا باسم حرائق البراري وهو حريق غير خاضع للسيطرة يحرق الغطاء النباتي في أي أرض برية أو مناطق طبيعية مثل الغابات والأراضي العشبية والسافانا والنظم البيئية الأخرى ويمكن أن يحدث في أي وقت أو في أي مكان. ٥٠٪ من حرائق الغابات التي تم تسجيلها، تسبب الإنسان في حدوثها. لا يعرف كيف بدأت ولكنها انتشرت بسرعة واشعلت الأشجار والمنازل.

هناك ثلاثة شروط يجب أن تكون موجودة حتى تشتعل حرائق الغابات:

الوقود: هو أي مادة قابلة للاشتعال تحيط بالنار بما في ذلك الأشجار والعشب والأوراق الميتة. حيث تعتبر وقود طبيعي لحرائق الغابات.

الأكسجين: يمد الهواء غاز الأكسجين الذي تحتاجه النار لتشتعل، فالرياح المحملة بالأكسجين تغذي النيران وتساعد على انتشار النار بسرعة.

مصدر الحرارة: يساعد في اشتعال النار و إحداث الحريق حيث أنه يوصل الوقود الطبيعي لدرجات حرارة عالية بما يكفي للإشعال. هناك العديد من مصادر الحرارة المحتملة بعضها طبيعي مثل البرق والرياح الساخنة وحتى الشمس يمكن أن توفر حرارة كافية لبدء الحريق.

ما هي أسباب حرائق الغابات؟

هناك العديد من الأسباب لحدوث حرائق الغابات إما بشكل طبيعي أو من صنع الإنسان، ومع ذلك فقد أظهرت الأبحاث أن حرائق الغابات الأكثر شيوعًا هي التي يسببها البشر، حيث تسبب مشاركة الإنسان في ٨٥٪ إلى ٩٠٪ من حرائق الغابات. **أسباب طبيعية:** البرق، ارتفاع درجة الحرارة، قلة هطول الأمطار، انخفاض الرطوبة، جفاف الغطاء النباتي، ثوران البراكين، والرياح السريعة.

أسباب من صنع الإنسان: تحدث معظم الحرائق التي يتسبب فيها الإنسان عن طريق الخطأ مثل حرائق الناتج عن نار معسكرات التضخم غير المراقبة، والسجائر المهملة، والصيد (قد تؤدي عملية إطلاق النار في بيئة حارة أو جافة إلى إشعال النيران)، وحرق الحطام، وتحطم المركبات وشرارات المحرك واستخدام المعدات، و الأعطال مثل أعطال خطوط الكهرباء. لسوء الحظ، يتم التعامل مع بعض حرائق الغابات التي يتسبب فيها الإنسان على أنها حرائق متعمدة.

الأنواع الأساسية لحرائق الغابات:

الحريق التاجي: هو حريق يحترق فيه تاج الأشجار والشجيرات، وغالبًا ما يصيبه حريق سطحي. يعتبر الحريق التاجي خطيرًا جدًا بشكل خاص في الغابة الصنوبرية لأن المادة الراتنجية الناتجة عن جذوع الأشجار المحترقة تحترق بشدة على منحدرات التل، وإذا بدأ الحريق في المنحدر، فإنه ينتشر بسرعة حيث يميل الهواء الساخن المجاور للمنحدر إلى التدفق لأعلى المنحدر وينتشر اللهب معه.

الحريق السطحي: هو حريق تشتعل فيه بشكل أساسي على الحياة النباتية المنتشرة على المستوي الأرضي من الغابة، وينتشر على طول الأرض كالقمامة السطحية (الأوراق الشائخة والأغصان والأعشاب الجافة) وتبتلعها أسنة اللهب المنتشرة.

الحريق الأرضي: هي حرائق في الوقود العضوي تحت السطح، مثل طبقات المواد العضوية تحت أكوام الغابات، والتربة العضوية للمستنقعات. لا يوجد تمييز واضح بين الحرائق تحت الأرض والحرائق الأرضية. تتحول الحرائق المشتعلة تحت الأرض أحيانًا إلى حريق أرضي. هذا الحريق يحرق الجذور والمواد الأخرى الموجودة على السطح أو تحته، أي يحرق النمو العشبي على أرضية الغابة مع طبقة المادة العضوية في مراحل مختلفة من الاضمحلال. إنها أكثر ضررًا من الحرائق السطحية حيث يمكنها تدمير الغطاء النباتي تمامًا.

دلنا ودلنا بلس.. متحورات فيروس كورونا

يستمر فيروس كورونا (كوفيد-19) في التحور والتحول فظهرت من قبل سلالة أنفا ثم سلالة لامدا ثم سلالة بيتا وأخيرا سلالة دلنا ثم دلنا بلس، ولكن الأخيرتين تميزان عن سابقيهما بأنهما الأسرع انتشارا بين الناس وحول العالم! فقد ظهرت سلالة دلنا في ١٤٢ دولة ومن المتوقع أن يستمر في الانتشار، ولذلك وصفته منظمة الصحة العالمية بـ "المتحور المثير للقلق"!

ظهر متحور دلنا لأول مرة في الهند حيث كان يسمى بـ "المتحور الهندي" ثم أدرجت الهند تحورا جديدا منه في يونيو الماضي وهو "دلنا بلس"، ويختلف دلنا بلس عن دلنا أن به طفرة إضافية (كفي EIV إن) في سايك البروتين الذي يمكن الفيروس من ربط نفسه بالخلايا المصابة، لذا فإنه ينتشر بسرعة أكبر من دلنا ويرتبط بسهولة أكبر بخلايا الرئة.

أصاب ظهور هاتين السلالتين الفرع والهلع حول العالم، ولكن لا داعي للقلق فبعد توفر العديد من المعلومات حول المتحورين أعلنت منظمة الصحة العالمية أن لقاحات كورونا المعتمدة فعالة ضد سلالاتي دلنا ودلنا بلس، حيث أن تناول جرعتين من لقاح فايزر يرفع نسبة التصدي للمتحورين بنسبة ٨٨٪، فيما أثبت استرازينكا بجرعته فاعليته بنسبة ٦٠٪ وكذلك جونسون أند جونسون بجرعة واحدة.

ولكن بالطبع هذه النسب ليست عالية جدا ولا تزال الخطورة قائمة بنسبة كبير لأنه لا يوجد لقاح فعال بنسبة ١٠٠٪ وبالتالي قد يصاب عدد قليل من الناس الملقحين بالفيروس، ولكن الإجراءات الاحترازية أثبتت فاعليتها الكبيرة في ردة الفيروس ومتحوراته ولا بد من مواصلة الالتزام بها حتى للمحصنين بلقاح كورونا المعتمد، والإجراءات الاحترازية هي:

- ١- ارتداء القناع الطبي (الكمامة).
- ٢- التباعد الاجتماعي.
- ٣- الابتعاد عن مخالطة الناس في مجموعات كبيرة وأماكن مغلقة.
- ٤- المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون واستخدام الكحول.
- ٥- المحافظة على تهوية جيدة في الأماكن الداخلية.

وأخيرا المسارعة بتسجيل اسمك في موقع وزارة الصحة المصرية للحصول على لقاح كورونا وتحصين نفسك.

لا يستهدف متحور دلنا ودلنا بلس الأطفال على وجه التحديد ولكن هناك العديد من الإصابات المتزايدة بالمتحورين في جميع الفئات العمرية، ومع ذلك فإن المتحور دلنا أكثر المتحورات عدوى وأسرعهم انتشارا وإمكانية إصابته للأشخاص غير المطعمين وغير الملتزمين بالتباعد الاجتماعي كبيرة جدا.

وتختلف أعراض متحور دلنا عن أعراض فيروس كورونا العادي، فمثلا فقدان حاسة الشم والتذوق واحدة من أبرز أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19) ولكن في متحور دلنا فإن الصداع وسيلان الأنف واحتقان الحنجرة وكذلك السعال الكثير المتواصل هي أعراضه الشائعة ولا وجود لفقدان حاسة الشم والتذوق، وبشكل عام يشبه متحور دلنا إصابتك بنزلة برد شديدة جدا، وفئة الشباب قد لا يهتمون لهذا كثيرا وبالتالي قد يتسببون في إصابة من حولهم.

وفي مصر تم اكتشاف أول حالة من دلنا بلس وهي لسيدة ثلاثينية ولكن أعراضها لم تكن قوية، قوة الأعراض تختلف بالطبع من شخص لشخص وتكون أعراضا خفيفة بشكل كبير لمن قد تلقوا اللقاح.

وكانت وزارة الصحة المصرية قد أطلقت على موقعها استمارة طلب موعد للحصول على اللقاح للمواطنين، حيث تصل للمواطن رسالة على هاتفه بالموعد والمكان المحدد له لأخذ اللقاح تبعا لمنطقته السكنية، حيث تكون الأولوية لكبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة، كما وفرت مراكز مخصصة لتطعيم المواطنين الراغبين في السفر، وتشجع الدولة المواطنين في جميع أنحاء مدن مصر على أخذ اللقاح للحد من انتشار وباء الكورونا العالمي.

يمكنك التسجيل لطلب اللقاح عن طريق موقع وزارة الصحة:

<https://egcovac.mohip.gov.eg/#/home>





قواعد السلامة عند استخدام السلم

يشكل العمل في الأماكن المرتفعة خطراً على الموظفين في العديد من أماكن العمل والمكاتب خاصة مثل الأعمال والأنشطة المرتبطة بمجال البناء والصيانة، يمكن للموظفين أن يتعرضوا لحوادث السقوط في أماكن عملهم عند استخدام معدات غير مناسبة مثل استخدام كرسي أو طاولة مكتب لأداء مهمتهم في الأماكن المرتفعة.

أظهرت الأبحاث أن السقوط من الأماكن المرتفعة هو أحد الأسباب الرئيسية للإصابات الشديدة والوفاة في مكان العمل، كما أن الاستخدام غير السليم للسلم في مكان العمل يتسبب عادة في حوادث السقوط وبالتالي، يجب أن يكون العامل مدرباً ومؤهلاً للقيام بالعمل على ارتفاع. كما يجب على أصحاب العمل توفير التدريب المهني اللازم لموظفيهم لاستخدام السلالم بأمان وكفاءة ومنع أي مخاطر محتملة تتعلق بحوادث السلالم.

قائمة التحقق من سلامة السلم

اختيار السلم

الخطوة الأولى لضمان السلامة عند استخدام السلم هي اختيار السلم المناسب للوظيفة؛ هناك أنواع عديدة من السلالم وكل منها تم تصميمه ليتناسب مع غرض محدد على حسب طبيعة العمل، ومن السلالم الأكثر شيوعاً واستخداماً في مكان العمل هي السلالم الممتدة والسلم النقال.

- تأكد من أن السلم طويل بما يكفي للعمل والوقوف عليه وبدون تجاوز ثالث درجة للسلم من أعلى.
- اختر السلم المناسب الذي يمكنه تحمل وزن العامل وملابسه ومعدات الوقاية الشخصية والمعدات أو الأدوات التي يتم حملها بواسطة العامل أو الحبل.
- اختر نوع السلم المناسب بناء على طبيعة المهمة؛ على سبيل المثال، لا تستخدم سلماً من الألومنيوم إذا كان عمالك يتضمن ملامسة مصدر تيار كهربائي.

فحص أجزاء السلم بدقة

- تأكد من أن درجات السلم وأقدامه وقوائمه ليست مفككة أو تالفة.
- التأكد من أن أليات القفل مثبتة بإحكام وعدم اصابتها بئس أو أي تلف لأن ذلك قد يؤدي إلى انهيار السلم.
- تأكد من أن مداس السلم ليس مبلل أو ملوث بأي مادة قد تكون زلقة.
- لا تستخدم سلم به عيب من أي نوع يجب إما إصلاحه أو استبداله.

تأمين موضع السلم وموقعه

- تأكد من وضع السلم على سطح صلب ومستو وثابت، وتجنب وضع السلم على أرض مبللة.
- عند استخدام السلم المستقيم، تأكد من أن زاوية السلم ٧٥ درجة ولا تميلها على سطح غير مستقر مثل النافذة.



اتبع احتياطات السلامة عند استخدام السلم :

كما ذكرنا من قبل أن أي عامل يستخدم السلم في مكان العمل يجب أن يكون مدرباً ومختصاً.

- اقرأ جميع الملصقات / العلامات الموجودة على السلم واتبعها قبل الاستخدام.
- افحص السلم يومياً في بداية يوم العمل و قبل الاستخدام.
- امسك السلم بإحكام بكلتا يديك وواجه درجات السلم عند الصعود أو النزول. لا تنزل على السلم.
- حافظ على اتصال من ثلاث نقاط تلامس على السلم عند التسلق (اليدين والقدم، أو القدمان واليد).
- لا تحمل أدوات أو معدات ثقيلة أثناء صعود السلم. ارتد حزام أدوات بدلاً من ذلك.
- لا تبالع أو تميل إلى أي من الجانبين أو الخلف.
- لا تقف على أعلى ثلاث درجات ما لم يتوفر مقبض آمن.
- ارتد معدات الوقاية الشخصية الخاصة بك عند العمل في الأماكن المرتفعة واستخدم السلم.
- لا تحرك السلم أو تنقله أثناء وجود شخص أو معدات عليه.
- لا تضع سلماً على الصناديق أو البراميل أو القواعد الأخرى غير المستقرة للحصول على ارتفاع إضافي.

الطبخ

من المطبخ الهندي.. كاري الدجاج السرّيع!



هل تتسائلين كل يوم "ماذا سأطبخ على الغداء يا تري؟"، يا الله! نعرف هذه الحيرة جيداً لأننا نقع فيها أيضاً كل يوم. ونعرف ردّ الزوج والأولاد حين نسألهم "ماذا تأكلون؟" فيجيبون "أي شيء يا ماما"، وفي النهاية لا يعجبهم الـ "أي شيء" الذي نحضره!

لذا نحرص على أن نقدم لك وصفات من مطابخ أخرى حتى تشعرين دائماً أنك تتذوقين طعاماً جديداً ومختلفاً وبمكونات بسيطة للغاية، وحتى لا تضطري لسؤالهم بعد الآن. وصفة اليوم من المطبخ الهندي، الطعام الهندي مشهور بهاراته القوية وطعمه الحار، ولكن وصفة اليوم معتدلة نسبياً وهي كذلك سريعة للغاية!



هيا بنا لنبدأ بالمكونات:

- كيلو دجاج مقطع مكعبات.
- 4 فصوص ثوم مفروم.
- نصف كوب طماطة طماطم.
- كوب كريمة أو زبادي.
- ملعقة كبيرة من الخل.
- بطلتان مفرومتان.
- قطعة زنجبيل صغيرة مفرومة.
- بودرة الكاري.
- ملعقة صغيرة سكر.
- ملح وفلفل أسود.

مطبخك نظيف ومكوناتك جاهزة؟ لنبدأ فوراً بالتحضير:

- ضعي مكعبات الدجاج في طبق وتبليها بالملح والفلفل الأسود فقط. لن نستخدم العديد من التوابل لأننا نريد تجهيز هذه الوصفة بسرعة وبأبسط طريقة ممكنة.

- في مقلاة على النار ضعي قليلاً من الزيت وقليلاً من السمن أو الزبدة. ثم ضعي فيها مكعبات الدجاج حتى تحمر وتكسب لونا ذهبياً. اجعليها تنضج بنسبة 70% تقريباً ثم أخرجيها من المقلاة.



- لعمل الصوص سنحتاج لبصلتين مفرومتين و4 فصوص ثوم مفروم وقطعة زنجبيل مفرومة ونصف كوب من صلصة الطماطم.

- قومي بتشويح البصل في نفس المقلاة بعد إخراج الدجاج حتى يصبح لون البصل ذهبيًا وبعدها أضيفي الزنجبيل والثوم وقومي بالتقليب.



- أضيفي بعدها بودرة الكاري وقومي بالتقليب. يُمكنك شراء بودرة الكاري من العطار ولكن إن لم تكن متوفرة لديك يُمكنك تحضيرها في المنزل بسهولة. هذه هي التوابل التي ستحتاجينها لتحطلي على بودرة الكاري:

- ملعقة كبيرة كزبرة. - ملعقة صغيرة ونصف كمون.
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود. - ٢ ملعقة صغيرة كركم.
- ملعقة صغيرة شطة. - نصف ملعقة صغيرة زنجبيل بودرة.
- ملعقة حبهان مطحون.
وقومي بمزجهم معًا جيدًا وهكذا تكونين قد حصلتِ على بودرة الكاري.



- أضيفي صلصة الطماطم للخليط وقليبيها جيدًا ثم أضيفي مكعبات الدجاج حتى تنضج تمامًا.

- الآن يجب عليك إضافة كوب من كريمة الطبخ حتى تحطلي على قوام كريمي للصوص. أو يمكنك إضافة كوب من الزبادي بدلا من كريمة الطبخ. حين يصبح القوام كريميًا قومي بإضافة ملعقة صغيرة من السكر وملعقة كبيرة من الخل أو عصير الليمون. وهكذا يكون دجاج الكاري جاهزًا.
-قومي بتقديمه بجانب أرز بسمتي أبيض وزينيه ببعض البقدونس. وتمتعي بطعم لذيذ وجديد من المطبخ الهندي.



طرق الصيانة بالنباتات المنزلية



لم يعد بإمكان العديد من الناس قضاء الكثير من الوقت خارج المنزل كما اعتادوا في السابق وذلك نظراً لجائحة كورونا. كما اضطر الكثير أيضاً إلى العمل من المنزل. وأصبحت المنازل بمثابة مكاتب لهم. ماذا لو أحضرنا القليل من الطبيعة الخضراء إلى داخل منازلنا عن طريق تربية النباتات المنزلية؟ أنها لفكرة جيدة أن يكون لديك بعض النباتات الجميلة في منزلك. حيث يمكنك الاستفادة من النباتات المنزلية لتزيين بيتك وإضافة لمسة لطيفة إلى منزلك. بالإضافة إلى ذلك، فهي مفيدة لصحتك أيضاً. بالطبع جميعنا نعلم أن النباتات تحول ثاني أكسيد الكربون إلى أكسجين وتساعد في تقليل التلوث.

يمكن لأي شخص أن يكون مقدم رعاية جيد للنبات. وهذا ليس بالأمر الصعب. ولذلك في هذه المقالة، سنقدم لك بعض النصائح لرعاية النباتات المنزلية. لا تحتاج النباتات إلى عناية مستمرة لتنمو وتتمتع بصحة جيدة: معظمنا يعلم أن جميع النباتات تحتاج إلى الضوء والماء والغذاء. ولكن مفتاح النجاح للعناية بالنبات يكمن في الاعتدال في هذه المكونات.

الماء

العديد من الناس يقعون في حيرة من أمرهم مما إذا كانوا يسقون نباتهم بما فيه الكفاية أم لا. فالإفراط في الري أو قلة الري يعتبران من الأسباب الشائعة لموت النباتات. ولتقييم حاجة النبات إلى الماء، يمكنك رفع حاوية النبات، فإذا كانت ثقيلة الوزن دل ذلك على أنها تحتوي على كمية كافية من الماء، فكلما كانت أخف وزناً، زادت حاجتها إلى الماء.

كما أن كمية المياه التي يحتاجها النبات تختلف خلال أشهر الصيف والشتاء، لذلك سوف تقوم بتغيير جدول ري نباتك وفقاً لذلك أيضاً.

الضوء

بالطبع الضوء ضروري للنباتات من أجل القيام بعملية التمثيل الضوئي، تحتاج النباتات إلى بعض الضوء لتنمو. ولكل نوع متطلبات إضاءة مختلفة، لذلك يلزم وضع النبات بالقرب من مصدر ضوء سواء كان طبيعياً أو صناعياً على حسب احتياجه للضوء المناسب لطبيعته.



قم بإزالة الغبار من على النبات

نظف الغبار المتجمع على أوراق النبات بقطعة قماش وامسح بها الغبار برفق. يمكنك أيضاً استخدام فرشاة ناعمة لإزالة الغبار إذا كان نباتك يحتوي على أوراق مشعرة.

إزالة الغبار من الأوراق ستساعد على امتصاص المزيد من الضوء، كما أنها تحافظ على مظهر نباتك حيوي.



درجة حرارة معتدلة

تنمو النباتات المنزلية بشكل أفضل في بيئة دافئة؛ تتراوح درجة الحرارة المناسبة التي يحتاجها النبات للنمو والبقاء ما بين ١٤ و ٢٤ درجة مئوية. لذا احرص على إبعاد نباتاتك عن المناطق الباردة و تيارات الهواء البارد في منزلك في فصل الشتاء للحفاظ عليها أطول وقت ممكن.



قم بإزالة الأوراق الميتة أو المصابة

اقطع أي أوراق صفراء أو بنية أو ذابلة من النبات.

اعرف المزيد عن نباتك المنزلية

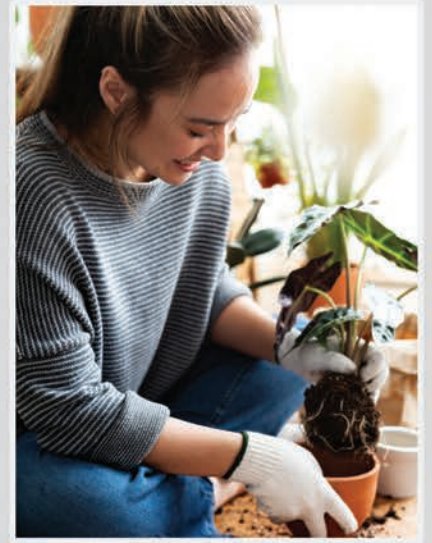
حدد نوع النبات الذي تفتنيه واقرأ المزيد عنه حتى تتمكن من العناية به بدقة أكبر.



التربة والتسميد

يحتاج النبات لكي ينمو بيئة خصبة ملائمة له؛ لذلك التربة الموصى باستخدامها عبارة عن مزيج من أجزاء متساوية من الطحالب والرمل والسماد العضوي والقليل من الطين.

من الضروري تجنب الإفراط في تسميد النباتات المنزلية الخاصة بك. حيث قد يؤدي الإفراط في استخدام الأسمدة إلى حرق جذورها وإعاقة نموها. معرفة مقدار تسميد النبات يعتمد على معدل نموه والوقت الملائم في السنة، وأنسب وقت للتسميد هو في فصل الربيع والصيف؛ ولن يتطلب الكثير من السماد في فصل الشتاء.



قم بتقليم النبات

لا يوجد وقت محدد لتقليم نباتك، فقط قم بتقليمها عندما تصبح أوراقها طويلة واستخدم مقص التقليم لفحصها.





سافر
بأقل
تكلفة..

برنامجك ليوم لا ينسى في الإسكندرية!

سافر
بأقل
تكلفة..



اسكندرية هي الوجهة الأولى لمصيف الصيف، ولكنها وجهة محببة أيضا في الشتاء الأمطار مع لسعة البرد على وجهك أمام الشاطئ وانت تمسك بيد حبيب أو صديق، مشاعر لن يفقها إلا من جربها!

انتقي الصيف والشتاء على الأبواب، من قال أنا لا نستطيع السفر والاستمتاع؟
جهاز رحالك للسفر للإسكندرية مع أصدقائك أو اسرتك أو حتى لوحده
وإن كانت هذه زيارتك الأولى للإسكندرية فلا تقلقا
برنامجنا هنا بين يديك وبأقل تكلفة ممكنة.



يمكنك الذهاب للإسكندرية عن طريق الباص أو القطار أو حتى الطيران، سنترك لك اختيار الوسيلة الأنسب لك. المهم أن تصل عند الفجر أو شروق الشمس حتى تغتم اليوم من أوله، يمكنك التوجه فور وصولك لشاطئ أنطونيو في منطقة المنيرة فهو شاطئ مجاني يبلغ طوله ٢٣٠ متراً تقريباً ويحتوي على حمامات مجانية بداخله أيضاً.

تأمل شروق الشمس خلف هذه الكمية الهائلة من المياه، اغمض عينيك بعدها واستلقي على الرمال أو تجول حول الشاطئ وأخرج كل ما يعتريك من هموم، واستمتع بهذه اللحظات الهادئة المريحة وأنت تستمتع للأمواج البحر بينما تلقى الشمس بأشعتها عليه. بعد شروق الشمس ستشعر بالنشاط وستبدأ عصافير بطنك بالزقزقة! لا بأس فقد حان وقت الإفطار، تعرف الكبة الإسكندرية؟ أراهن أنك تعرفها وتحبها، هل يعقل إذا أن تذهب للإسكندرية منشأ وفخر صناعة الكبة ولا تأكل منها؟ هذا عيب بالطبع!

"كبة الفلاح" هو أقدم وأشهر مطعم يقدم الكبة الإسكندرية، وكل من تناول منه قال أنه لم يستطع التوقف عن الأكل قبل ٧ أرغفة كاملة تقريباً! من شدة لذته وحلاوته! وهو كذلك رخيص جداً فالنصف ريف بـ ٤ جنيهات فقط!

تناولت الطعام وتشعر بالسعادة والحيوية؟ هل أعلم أنك تشعر بالتخمة بعد تناول الكثير من سندوتشات الكبة ولكن لا وقت للتراخي! اشرب مشروباً غازياً ليساعدك على الهضم وهيا بنا نطلق لوجهتنا القادمة في الإسكندرية "المنيرة".

المنيرة هو أكبر حديقة في الإسكندرية وهو مكان مثالي إن كان أطفالك معك فهو كبير وواسع ومناسب جداً للعب وإقامة حفلات الشواء! كما أنه يحتوي على قصر الملك فاروق وبعض القصور الأخرى ومرسى يخوت وبحر، مكان مليء بالخضرة والجمال سيسعرك بالراحة والسلام والسعادة.

بعدها لا بد من ذهابك إلى مكتبة الإسكندرية! فهي صرح كبير ورائع ويحتوي على الكثير من الكتب في شتى المجالات والعلوم وبلغات متعددة كما تحتوي على الكثير من المتاحف كمتحف السادات الذي يحكي قصة مهمة جداً من تاريخ مصر الحديث خلال حرب أكتوبر ومعاهدة كامب ديفيد، وكذلك القبة السماوية التي تعرض أفلاماً علمية بتقنية عالية تشعرك أنك داخل الفيلم نفسه كما أن شاشة العرض هي القبة كلها! إنها حقاً تجربة رائعة ومثيرة.

ستجد كذلك أيضاً متحف الآثار ومتحف التراث الشعبي ومتحف المخطوطات لذا إن كنت من محبي التاريخ والمتاحف فما قد وجدت ضالتك! سعر دخول مكتبة الإسكندرية ٥ جنيهات فقط، والقبة السماوية ٣٠ جنيهاً فقط.

وجهتك التالية لا يمكن تفويتها، لا يجوز أن تذهب للإسكندرية دون الذهاب إليها، إنها الصرح العظيم "قلعة قايتباي" والتي كانت صرحاً لحماية الإسكندرية ضد الأعداء من جهة البحر!

تخطيط القلعة من الداخل حربي تماماً ويحتوي على الكثير من الممرات والغرف ونوافذ لزماة السهام وقاذفات القنابل تطل على البحر بشكل مباشر ومناسبة جداً للالتقاط الصور التذكارية! وسعر دخول القلعة ٣٠ جنيهاً فقط.

أعلم أنك تشعر بالجوع بعد هذه الرحلة الطويلة، هل يذكرك البحر بشيء؟ بالطبع! لا بد أن تكون وجبة غداك من البحر.

حودة جوندل واحد من أشهر وأفضل مطاعم الإسكندرية للمأكولات البحرية، ستلذذ بأصناف عدة من الأسماك والجمبري بـ ٢٠٠ ج فقط! إنها وجبة تكفي أسرة كاملة! وبالطبع هناك خيارات عدة للوجبات تناسب كافة الأذواق والاحتياجات، لا تنردد في الذهاب إليه. لا تريد تناول السمك على الغداء؟ لا بأس! لقد حسبنا حسابك، ما رأيك بمأكولات غارقة في الجبن؟ يمممي! ألبان سويسرا سيكون خيارك الأمثل، كل شيء مصنوع عندهم غارق تماماً في الجبن السائل، في منظر يسيل لعابك بسببه.

التحلية التحلية، الشيخ وفريق يتظرك بفارغ الصبر لتناول عنده أجمل رز بالبن والمكسرات واللايسكريم! فقط بـ ٢٥ ج.

وجهتك الأخيرة التي ستقضي فيها باقي يومك ستكون المعمورة، شاطئ المعمورة رائع وطويل ويحتوي على الكثير من الحدائق والمطاعم ومحلات الحلويات، كما أن بها مدينة ألعاب تشبه دريم بارك بالقاهرة ولكنها أرخص منها بكثير. سعر دخول منطقة المعمورة ٢٠ ج، ودخول ملاهي المعمورة ٥ ج، والألعاب بداخل الملاهي تتراوح بين ٥ إلى ٣٥ ج حسب اللعبة.

قد يبقى لك بضغ ساعات في يومك تستطيع استغلالها كيف تشاء، الأكيد إن زيارتك للإسكندرية ستكون قراراً صائباً لأنك ستستمتع كثيراً. وكما رأيت، بميزانية بسيطة تستطيع قضاء يوم مليء بالمتعة!



مكتبة الإسكندرية

المنيرة



كبة الفلاح



حودة جوندل



شاطئ المعمورة



ألبان سويسرا



ملاهي المعمورة



قلعة قايتباي

"دوولينجو" اكتشف متعة التعلم!



لا أذكر أبدا أنني أحببت المدرسة وطريقة التلقين التي تعودنا جميعا عليها، زبما مرت عليّ أيام كثيرة تمنيت لو أن أمي تغفو وتنسى موعد باص المدرسة لأنعم ببعض الراحة والهدوء في المنزل!
ثم تكبر وتنضج لتعرف أن التعلم مهم جدا ولا يجب أن يتوقف عند التخرج، بل في الواقع ربما تدرك أن عالما كاملا من متعة التعلم قد فاتك بين مدرجات الكلية أو طاولات المدرسة!
من أفضل الاكتشافات التي تعرفت عليها خلال السنوات القليلة الماضية كان هذا التطبيق الرائع "دوولينجو" وحين قررت إخباركم عنه اليوم وجدت أنه تطور كثيرا وصار مليئا بوسائل المتعة والمرح أكثر من قبل، وهذا شجعتني حقا للعودة والتعلم عليه مرة أخرى.
وأنا أثق أنكم ستستمتعون بالتعلم عليه كثيرا!
أوه! انظروا إنه الطائر "دوو" يرحب بكم!



"إن أفضل طريقة لاكتساب مهارة جديدة هي تحويلها لعادة يومية"
كلامك صحيح يا دوو! أنا مثلا لم أكن شخصا رياضيا أبدا وقرار ممارسة الرياضة كان صعبا حقا، ولكني قررت أن على جسدي هذا أن يتحرك لربع ساعة فقط لا أكثر كل يوم!
مع مرور الوقت صارت الرياضة جزءا لا يتجزأ من روتيني اليومي، لذا فإن اكتساب أي مهارة أو تعلم أي شيء جديد سينجح حتما إن حولته لعادة يومية، لا يهم كم من الوقت ستمارسها، مارسها لخمس دقائق فقط كل يوم وصدقني هذه الخمس دقائق ستجعلك تحرز تقدما كبيرا بعد شهر!

ربما تتساءل عن السبب الذي يدفعك لتعلم لغة جديدة؟ ما النفع الذي سيعود عليك؟
هذه بعض الفوائد التي ستجنيها إن قررت تعلم لغة جديدة:
1- تعلم اللغات يزيد من نشاط الدماغ ويقوي الذاكرة.
2- إجادتك لأكثر من لغة يزيد من فرص حصولك على عمل.
3- إتقانك للغة أخرى يتيح لك العمل في تدرسيها.
4- التغلب على صعوبات التواصل وقت السفر.
5- تجعلك قادرا على الانفتاح على ثقافات مختلفة والتواصل مع أشخاص من أعراق أخرى وهذه متعة بحد ذاتها.
جميل جميل، لكن ما هو دوولينجو أصلا؟

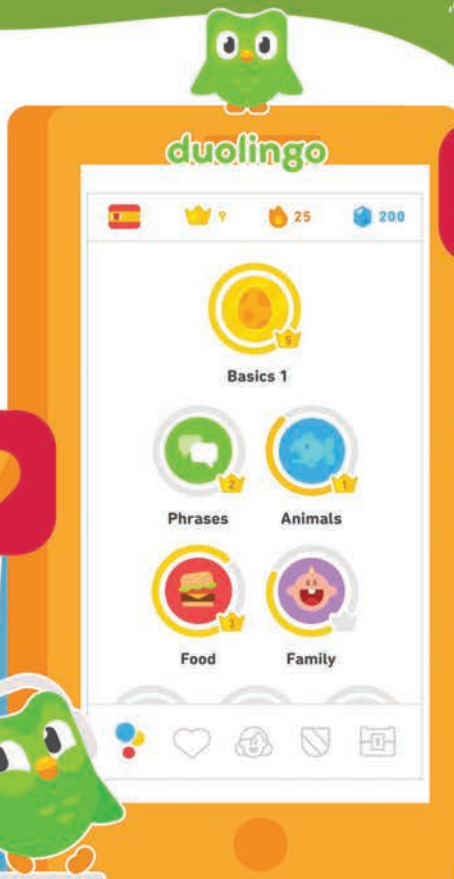
"دوولينجو" هو تطبيق تعليمي مجاني تماما يمكنك من تعلم لغة أخرى غير لغتك الأصلية، فهو يوفر لك القدرة على تعلم حوالي 37 لغة إن كنت ناطقا باللغة الإنجليزية، و 6 لغات إن كنت ناطقا باللغة العربية، لذا فهو خيار مثالي إن لم تكن متقنا للإنجليزية، كما يمكنك تعلم الإنجليزية بسهولة من خلاله.

هو يدعم كذلك مبدأ تحويل التعلم لعادة يومية، لذا فهو يجعلك تقرر الوقت الذي تريد قضاءه في التعلم يوميا من 5 دقائق وحتى 20 دقيقة فقط! كما أنه سيرسل لك الطائر "دوو" ليذكرك بموعد دراستك اليومي إن نسيت.

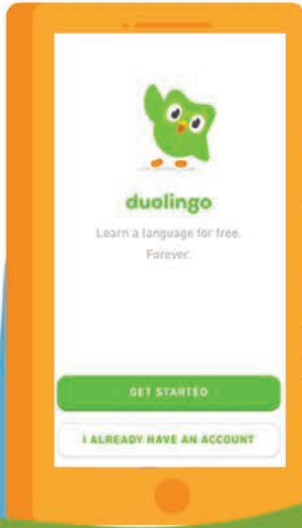
يمكنك التعلم عليه من هاتفك الذكي فهو يتوفر على أنظمة الأندرويد والآي إس وكذلك على الحاسوب عن طريق موقعهم الإلكتروني.

بالنسبة لي سيكون مناسباً جداً أن أتعلم خلال وقت الانتظار في المواصلات العامة مثلا لن تشعر بالملل أو الإحباط مع "دوولينجو" لأنه يوفر لك العديد من الشخصيات الكرتونية التي تشجعك طول وقت دراستك، وكذلك يعرض لك الاختبارات بطريقة جذابة عن طريق الألعاب المثيرة!

وإن كنت مُدرسا فإن "دوولينجو" يخصص لك ميزة إضافية رائعة وهي إنشاء فصل لطلابك على التطبيق لتتابع تقدمهم في دراسة اللغة.
كما أنه يوفر بديلا مناسباً لامتحانات "التوفل" و"الآيلتس"، يمكنك التقدم للاختبار "دوولينجو" المعتمد حول العالم بسعر مناسب وشهادة معتمدة.



نصائح مفيدة



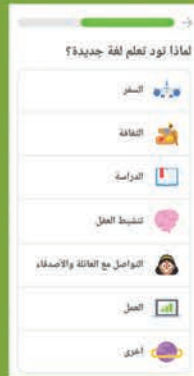
التطبيق كذلك مناسب لكل الأعمار، فهو ليس مخصصاً للأطفال.

اعلم أن الوقت لن يسعني لذكر كل شيء في هذا التطبيق الرائع! وأنا متحمسة حقاً للإخباركم بطريقة استخدامه.. وبقية الأمور المثيرة ستكتشفونها بأنفسكم.

لذا هيا بنا نفتح تطبيق "دوولينجو" معاً لأول مرة:

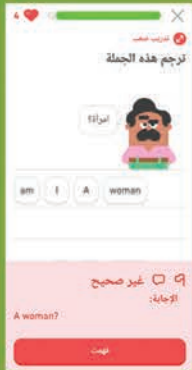
ستكون واجهة التطبيق بالإنجليزية ولكننا سنحولها للعربية حين نختار اللغة، اضغط الآن على "Get Started"

اختر اللغة التي تريد تعلمها، أنا اخترت الإنجليزية للناطقين بالعربية. ستظهر لك هذه الشاشة على الترتيب، أسئلة عادية تستطيع الإجابة عليها بما يناسبك.



بعدها ستظهر لك نظرة عامة على المنهج وطريقة تدريس "دوولينجو"، بعدها سيكون عليك اختيار هدفك اليومي ان كنت تريد الدراسة كل يوم لمدة 5 دقائق أو 10 دقائق أو غيرها. اختر الهدف الذي يناسبك، وكما يخبرك "دوو" فإنه بإمكانك دائماً تغيير هذا الهدف لاحقاً.

بعدها ستختار المستوى الذي تريد البدء منه، إن اخترت "اقفز للأمام" ستحتاج اختيار اختبار لتحديد المستوى أما إن اخترت "ابداً من الوحدة 1" فسيظهر لك التالي:



سيبدأ مباشرة في تدريسك، وكلما أجبته بشكل صحيح ستجد "دوو" أو الشخصيات الكرتونية تشجعك وترسل لك القبلات أيضاً.

أما إن كانت إجاباتك خاطئة فلا تقلق! لا مجال للإحباط في تطبيق "دوولينجو"، يمكنك دائماً التعلم من خطئك وإعادة المحاولة. بعد إكمالك للدرس سيتوجب عليك إنشاء حساب شخصي لتحفظ هذا التقدم وتتابع الدراسة عليه.

اكتب عمرك واسمك وبريدك الإلكتروني، وبعدها ستكون جاهزاً للانطلاق داخل التطبيق!

بلا شك هناك الكثير من الخيايا والمفاجآت الأخرى، وبلا شك ستكون سعيداً لتكتشفها بنفسك.

ولكن سأخبرك بسر صغير.. ستستطيع التواصل مع الدارسين الآخرين والتحدث معهم وحضور دورات معهم ومع معلمين من حول كل العالم! الباقي عليك! انطلق بنفسك أيها البطل.



كرافت البطيخ من الطبقة الورقية

الأدوات اللازمة:

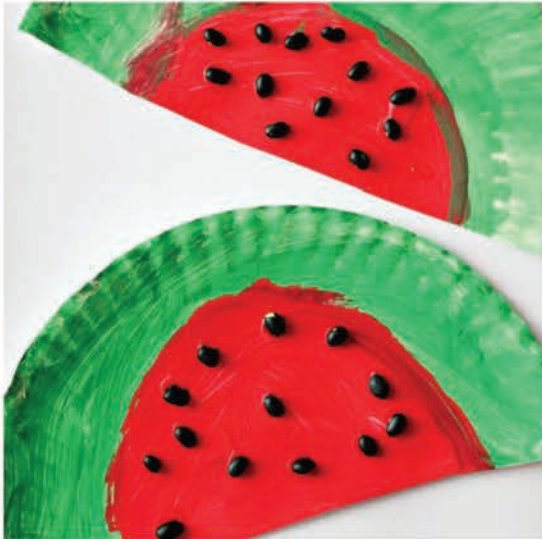
- طبق ورقي
- ألوان طلاء أحمر وأخضر
- حبوب قهوة أو كرات القطن سوداء صغيرة
- صمغ
- فرش طلاء
- مقص

الخطوات:

١. قم بقص الطبقة الورقية إلى نصفين. ابدأ وارسم خطًا بالقلم الرصاص حيث ستتوقف باللون الأحمر وتبدأ باللون الأخضر.

٢. لا يهم اللون الذي تطلّيه أولاً، لذا يمكنك طلاء اللون الأحمر أو الجزء الأخضر أولاً.

٣. ثم أعط أطفالك كوبًا من حبوب القهوة السوداء وزجاجة من الصمغ للصلق الحبوب لتشكيل بذور البطيخ.



اصنع برج من الفقاعات

نشاط سهل وممتع سيحبّه أطفالك

الأدوات اللازمة:

- كأس بلاستيك صغير
- معاجة الشرب شاليمو
- عينية بمكويث
- ماء

- مائل تنظيف الأطباق
- لون طعام اختياري

الخطوات:

- 1- املا الكوب البلاستيكي الصغير بالماء للمنتصف.
 - 2- أضف 3 أو 4 قطرات من مائل غسيل الأطباق وقطرة واحدة من لون الطعام إلى الماء لإضافة المزيد من المتعة.
 - 3- قم بتحريكها بالمعاجة حتى تمتزج.
 - 4- ضع الكوب في منتصف العينية لاحتواء الفوضى واعطي طفلك معاجة الشرب وليبدأ بالنفخ في كوب الماء.
- كلما انفجرت الفقاعات، زاد حجم البرج.







ليلة مثيرة في المدرسة

كنت مدعوب جداً بس كاه لازم حد يتصرف!
 لقيت وشي بسرعة لقيت الشباك واقف عليه قطبيته واللي شوقناه ده كاه ظلمهم!
 عدت ثواني لحد ما استوعبنا الموضوع وبصينا لبعض وبدأنا نضحك..
 سلمى: يا خرابي.. كنت هموت من الرعب بجد.
 أنس: أيوه! ده أنا كنت خلاص صدقت إن في أشباح فعلاً!



حسناء: أنا مصدق إن في أشباح بس مبسوط إنهم طلعو مجرد ققط! خدو الشوكولاته دي خلونا نغدي
 أعصابنا شوية.
 سلمى: الحمد لله بجد إنهم مجرد ققط مش أشباح بالذات إن الفصل تحت الإنشاء ومفعوش ديسك
 نستخبى وراه.
 أنس: احنا لازم نمشي من هنا بسرعة، خلونا نستغل إن الدنيا هادية ونجري بسرعة ونمشي من هنا!
 فتحنا باب الفصل بالراحه، بصينا يمينه وشمال وملقينا شئ أي حد والدنيا كانت هادية جداً.

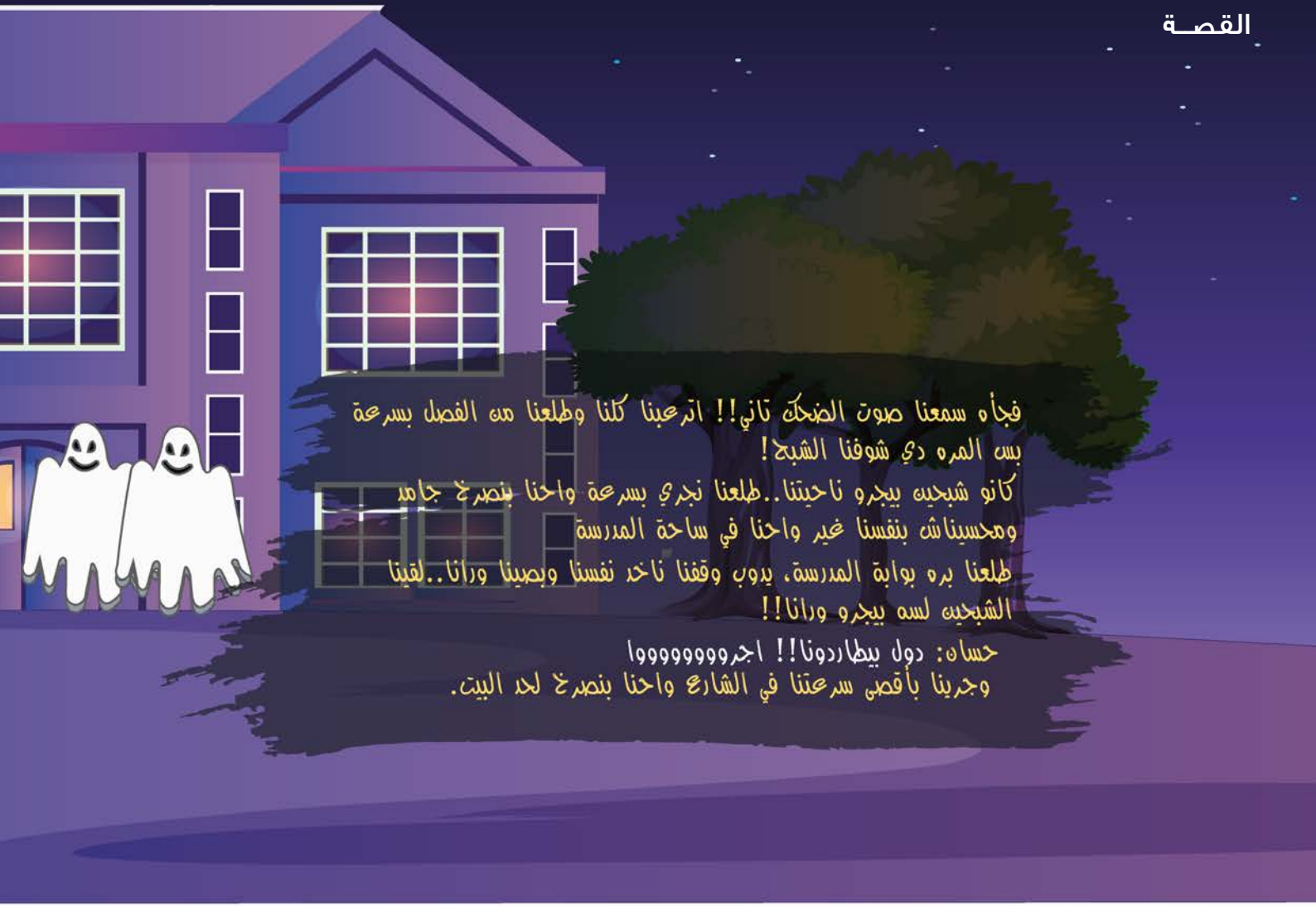


أنس: بلا نجري بسرعة!
 شديت سلمى مه إديها وجرينا بسرعة عشان نطلع بره المدرسة.
 سلمى: حسسه.. حسسااه.. استنتي.. نظارتِي وقعت!
 وقفنا بعد حوالي ٣ دقائق جري متواصل واستوعبنا إه نظارة
 سلمى وقعت لما شديتعا عشان نجري.
 أنس: أوقفف.. لازم طبعًا تعملنا مشاكل يا سي حساه!
 حساه: مشه وقتك يا أنس بجد! احنا هندرج نجيب النظارة
 وخليك هنا لو مشه عايز تيجي!



اتحركنا كلنا بالراحة لحد ما رجعنا عند الفصل تاني بس لقينا بابه مقفول!
 أنس: هو مقفول ليه؟ أنا فاكه إنا جرينا علطول وسبيناه مفتوح!
 فتحنا الباب بالراحة وبصينا.. لقينا نظارة سلمى وشوكولاته
 أنس فوق السلم.. وشوكولاته أنس مفتوحة!
 أنس: إيه.. إيه ده؟ أنا متأكد إني سبتعا على الأرض ومفتحتهاش!
 سلمى: .. وأنا.. نظارتِي كانت على الأرض! الشبح.. الشبح
 أخذهم وحطهم هنا!!





فجاء سمعنا صوت الضحك تاني!! اترعبنا كلنا وطلعنا من الفصل بسرعة
بس المره دي شوفنا الشبح!

كانو شبحيه بيجرو ناحيتنا..طلعنا نجري بسرعة واحنا بنصرخ جامد
ومحسبنا اننا بنفسنا نغير واحنا في ساحة المدرسة
طلعنا بره بوابة المدرسة، يدوب وقفنا ناخذ نفسنا وبصينا وانا..لقينا
الشبحيه لسه بيجرو وانا!!

حسنا: دول بيطاردوننا!! اجروووووووو
وجرينا بأقصى سرعتنا في الشارع واحنا بنصرخ لحد البيت.





قدام المدرسة وقف الشبحيه بغدوء وهم يبصوا على الأولاد بيدرو ناحية بيوتهم.
 الشبح الأول: كده أكيد خطبتنا نجحت، مستخيل حساه يفكر يخرج بالليل ثاني منه غير اذنه.
 ذنك الشبحيه وهم يبشيلو القماش الأبيض منه عليهم، والمفاجاه إنهم صالحو وإبراهيم!
 صالحو: بس فكرة تسجيل صوت ذنك الأطفال وخطوات الأقدام كانت فعلاً ذكيّة وشريفة.
 إبراهيم: هاهاها.. إنت اللي كنت شرب بجد لما عرفت انهم هيرجعو ياخذو النظارة
 فحطبتعا فوق السلم وفتحت الشوكولاته!
 صالحو: أنا فعلاً اتحمست لفكرة التلذذ كأشباح لما سمعت حساه وهو بياكد على أنسه
 المعاد، خلتناهم يعرفو غلطتهم بس بالطريقة الصعبة.
 إبراهيم: مش عارف هتقولهم اللي عملناه ده في يوم من الأيام ولا لأ بس الأيدي
 إنهم هيفضلو فأكبره المغامرة دي لآخر حياتهم.
 صالحو وإبراهيم رجعوا بيوتهم وهم بيضحكو ويفنكرو مغامراتهم سوا وهم صغيريه.

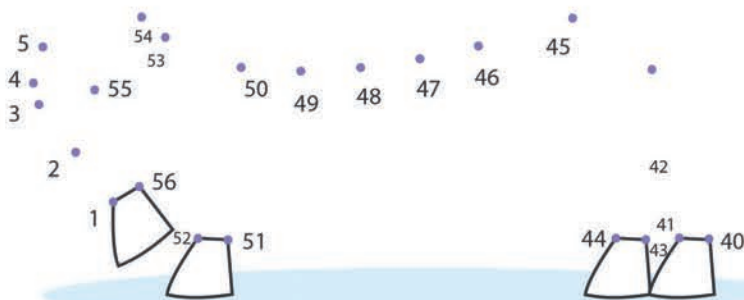
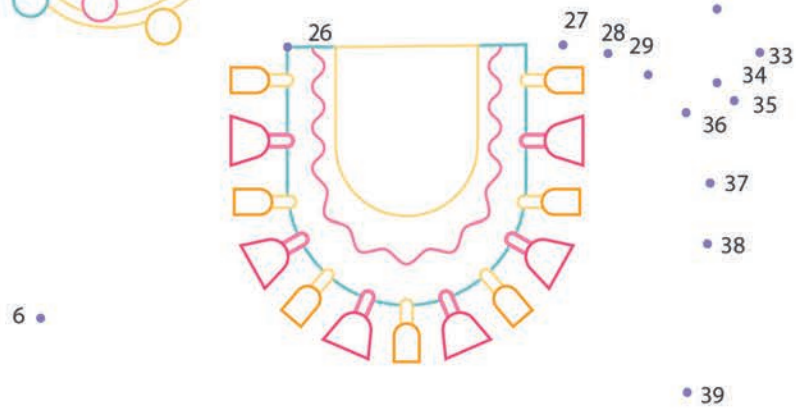
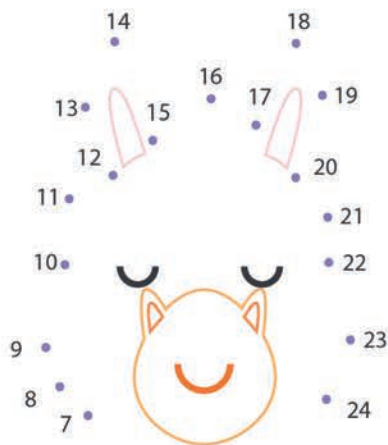


و اصل و لون





و وصل و لون



HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02

www.healthsafetyhome.com

info@healthsafetyhome.com



الشكاوى

+02 011 0254 5313

طوارئ المشروع

+02 011 0259 9303

+02 011 0249 9313



BENBAN
SOLAR PARK