

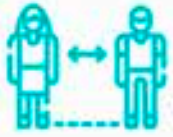
السلامة في موقع العمل  
" أهمية الخوذة الواقية "

حياة كريمة تقدم عروض فنية في اسوان

نصائح لتعزيز السلوك الجيد لدى طفلك

# حصن نفسك من فيروس كورونا

اتبع الإجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا



المحافظة علي  
التباعد الاجتماعي



غسل الايدي  
بأستمرار



حافظ علي  
ارتداء الكمامة

يمكنك التسجيل لطلب اللقاح عن طريق  
موقع وزارة الصحة:

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



# المحتوي

### اطفال 18-10

- سمنة الأطفال
- نصائح لتعزيز السلوك الجيد لدى طفلك

### كرافت 20-19

- كرافت القنفذ من ورق الشجر
- كرافت الدعسوقة

### حلقة في ودنك 22

- ازاى تتعامل مع كبار السن

### القصة 22

- حسان في بنبان

### الاخبار 20-17

- مشاركة هيلث اند سيفتلى هوم في معرض و مؤتمر 2021 (ICEC) المدن الذكية
- زيارة وفد رفيع المستوى لمشروع الطاقة الشمسية بينان

### الخدمات الاجتماعية 23

- عروض فنية بقرى "حياة كريمة" في أسوان

### الصحة و السلامة المهنية 28-18

- السلامة في موقع العمل "ارتد خوذة الواقية"
- الهجوم على السرطان (2)

### البيئة 29

- التلوث الضوضائى

### نصائح مفيدة 30-24

- لقد تعبت.. الأمومة لا تترك لى وقتا لنفسى!
- نصائح لتغيير روتينك لحياة أفضل



## مشاركة هيلث اند سيفتي هوم في (ICEC) معرض و مؤتمر المدن الذكية

انطلقت النسخة السابعة من مؤتمر ICEC الرائد في مجال التكنولوجيا والتشييد والبناء والتطوير العقاري والذي انعقد في أواخر أكتوبر 2021 في القاهرة، مصر. و بعد معرض و مؤتمر المدن الذكية هو أكبر حدث متخصص يقام سنويًا حيث يجمع عدة جهات و قطاعات حكومية وشركات متخصصة في إنشاء بنية تحتية ذكية مستدامة لتوفير مدن حضرية صديقة للبيئة.

حيث جمع المعرض والمؤتمر الذي استمر ليومين أكثر من 4000 من كبار صناع القرار وأكثر من 6000 مشارك لمناقشة وعرض أحدث التقنيات والحلول والمنتجات المستدامة بالإضافة إلى أفضل الممارسات في إدارة وبناء المدن الذكية في المستقبل.

وشاركت شركة هيلث اند سيفتي هوم ضمن الشركات الرائدة في معرض ومؤتمر المدن الذكية (ICEC) حيث قامت بعرض وتقديم كافة الخدمات المقدمة من قبل الشركة في كل أنحاء جمهورية مصر العربية ولقد ابدى اعجاب الشركات المنظمة للمؤتمر وايضا الزائرين بالخدمات المقدمة من الشركة.

و تناول المعرض و مؤتمر المدن الذكية العديد من الموضوعات التكنولوجية من قبل خبراء الصناعة و التي تضمنت: الاليف الضوئية (FTTx) - حزمة خدمات Triple Play - التوزيع الكهربائي والشبكات الذكية - الطاقات المتجددة - مجالات الطاقة الشمسية والرياح - التكنولوجيا الخضراء - التحليل البيئي - التحكم في المياه والمضخات - معالجة المياه والصرف الصحي - أنظمة الري - الأنظمة الصناعية - أنظمة جمع القمامة - أنظمة النقل الصديقة للبيئة - السيارات المتصلة - أنظمة وقوف السيارات و غيرها الكثير.

# زيارة وفد رفيع المستوى لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان

إنه في يوم الأربعاء الموافق ٢٠ أكتوبر ٢٠٢١، زار وفد رفيع المستوى من اللجنة الفنية للمبادرة الأفريقية للطاقة المتجددة AREI والممثلين من دول (غينيا - ناميبيا - كينيا - تشاد - تونس) مشروع الطاقة الشمسية ببنبان، وقد زار الوفد موقع شركة (Infinity) وموقع المنسق العام للمشروع، بهدف تبادل الخبرات مع الأشقاء الأفارقة في مجال الكهرباء والطاقة المتجددة.



# عروض فنية بقرى "حياة كريمة" في أسوان

بالإضافة الي الأنشطة الخدمية و التنمية التي تقدمها مبادرة حياة كريمة بقرى محافظة أسوان و التي تستهدف تطوير و تحسين جودة المعيشة بالريف المصري، حرصت مبادرة " حياة كريمة " على تقديم خدمات ثقافية و فنية داخل قرى ونجوع المبادرة الرئاسية حياة كريمة.

شهدت قرية عينية بمركز نصر النوبة التابعة لمحافظة أسوان تقديم عروض " المسرح المتنقل " برعاية الدكتورة إيناس عبدالدايم وزيرة الثقافة واللواء أشرف عطية محافظ أسوان.

من جانبها صرحت نجوى سيد مدير عام الثقافة بأسوان بأن عروض المسرح المتنقل شملت تنظيم ورش للحكي، وأخرى للحرف البيئية ، بالإضافة إلى تنظيم معارض لإصدارات الهيئة العامة لقطور الثقافة ، وأيضاً تنظيم أمسيات شعرية ، فضلاً عن تقديم إستعراضات ومقرات فنية وغنائية متنوعة لفرق الفنون الشعبية والتلقائية وكورال الأطفال.



## حياة كريمة

لكل مصري .. لكل مصرية



السلامة في موقع العمل  
”ارند خودنك الواقية“

إن ارتداء الخوذة الواقية في بيئة عمل خطرة أمر لا بد منه، فهي قطعة مهمة من معدات الحماية الشخصية التي يجب على الموظفين عدم إهمالها أثناء أداء واجباتهم الوظيفية في مكان العمل، ويجب على أصحاب العمل التأكد من أن موظفيهم يرتدون خوذة الحماية المناسبة حسب طبيعة المخاطر التي يتعرضون لها. غالبًا ما تكون إصابات الرأس التي يمكن أن تحدث في مكان العمل خطيرة ومن المعروف أنها قاتلة. لذلك تلعب القبعات الواقية دورًا مهمًا في حماية رأسك عند حدوث إصابة شديدة في الرأس، فهي تحمي الرأس من الأجسام المتساقطة، وحالب الرأس والعينين والرؤية وتحمي أيضًا من أي صدمات وكدمات وتعرض للكهرباء.

### متي يجب ارتداء الخوذة الواقية ؟

وفقًا لقواعد السلامة لحماية الرأس الصادرة عن إدارة السلامة والصحة المهنية (OSHA)، يتطلب من أصحاب العمل توفير حماية رأس للموظفين في المواقف التالية:

1. إذا كان هناك احتمال أن جسمًا قد يصطدمه بالعمال على رأسه.
2. عندما يتعرض العامل لمخاطر كهربائية.
3. عند ضرب أو اصطدام رأس العامل بأشياء ثابتة مثل الأنابيب أو العوارض.
4. التعرض للأشعة فوق البنفسجية والطفحس ودرجات الحرارة القصوى.

### من يجب أن يرتدي الخوذة الواقية ؟

يجب على العمال ارتداء الخوذات الواقية في أي مكان عمل قد ينطوي على مخاطر محتملة على العمال، توصي إدارة الصحة والسلامة المهنية (OSHA) باستخدام الخوذات الواقية للعمال التاليين:



- النجارون
- عمال النقل
- السباكين
- عمال اللحام
- مناوئي المكارن، وعمال المستودعات
- الكهربائيون
- عمال الميكانيكا والمصلحون
- عمال التنشأة
- عمال قطع الأخشاب

علاوة على ذلك، تشمل متطلبات OSHA العامة للخوذات الواقية أن تكون قادرة على:

- مقاومة اختراق الأشياء.
- امتصاص الصدمة من الضربة.
- ببطئ الاختراق.
- مقاومة للماء.

### مكونات الخوذة الواقية

**العنبر:** هو الغطاء الخارجي الصلب للخوذة الذي يوفر الحماية ضد أي تأثير أو أشياء حادة. يمكن صنعه عمومًا من مجموعة متنوعة من المواد الخفيفة بحيث لا تضع عبئًا على الرأس، مثل اللدائن الحرارية غير الموصلة مثل البولي إيثيلين أو البولي كربونات.

**نظام الحامل:** يتم ربط الحامل على الجانب الداخلي من الغلاف الخارجي عند مسافة حوالي 2 سم بينها وبين الغلاف، وتتمثل وظيفته الرئيسية في امتصاص تأثير الحمل على رأس مرتديه وبالتالي مقاومة الإصابة.

### أنواع الخوذة الواقية:

يتم تصنيف الخوذات الواقية إلى نوعين؛ يشير كل نوع إلى مستوى الحماية من الصدمات:

النوع الأول، له حافة كاملة تحيط بقبة الخوذة، فهي تحمي الجزء العلوي من الرأس من الأجسام المتساقطة من الأعلى.

النوع الثاني، له حافة قصيرة في مقدمة الخوذة، ويوفر حماية رأسية وجانبية.

هناك أيضًا ثلاث فئات صناعية من القبعات الواقية المصممة للحماية من الصدمات الكهربائية:

- الفئة G: الخوذة الواقية العامة، توفر هذه الخوذات الصلبة الحماية من الصدمات واختراق الأشياء، وتقلل التعرض للموصلات الكهربائية ذات الجهد المنخفض حتى 220 فولت.

- الفئة E: الخوذة الواقية الكهربائية، وهي توفر أعلى مستوى من الحماية ضد الأخطار الكهربائية حتى 20,000 فولت.

- الفئة C: الخوذة الموصلة، لمقاومة الصدمات خفيفة الوزن، وهي لا توفر أي حماية ضد المخاطر الكهربائية.





## بعض النصائح للاعناء بخوذتك الواقية:

١

- افحصها بانتظام بحثاً عن أي تلف واستبدلها كلما لزم الأمر.
- تحقق من وجود شقوق وثقوب يومياً.

٢

- نظف الخوذة الواقية يومياً.
- يمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى إطالة عمر استخدامها.

٣

- افحص نظام التعليق (الحامل) بالانتظام.

٤

- قم بتخزينها في منطقة مظلمة جيدة التهوية.
- يمكن لأشعة الشمس والحرارة الشديدة إتلاف القبعات بمرور الوقت.

”سلامتك أولاً ...  
ارند خوذك الواقية واسنمر  
فجى العمل“

٥

- لا تضع أي ملصقات لأنها قد تخفي تشققات أو أي أضرار أخرى.
- لا تصنع ثقباً في الخوذة لأن ذلك قد يضر بقدرتها على الحماية.

٦

# الهجوم على السرطان (٢)

- انتفاخ الغدد الليمفاوية، - تضخم الكبد أو الطحال.
- سهولة النزف أو ظهور الكدمات.
- ضيق النفس خلال النشاط البدني أو عند صعود الدرجات.
- ظهور بياض وبقع صغيرة حمراء اللون على الجلد.
- فرط التعرق وخاصة في ساعات الليل.
- أوجاع أو حساسية في العظام.

**علاج مرض سرطان الدم:** للأسف فإن اللوكيميا لا تتكون من كتلة نسيجية أو ورم يمكن استئصاله واللتخلص منه لذا فإن علاجه يكون معقدا جدا وطرق علاج اللوكيميا هي المعالجة الكيميائية أو مبيطات الكيناز أو المعالجة الإشعاعية أو زرع النقي أو زرع خلايا جذعية.

## سرطان الكبد

كل الدم المتدفق يمر من خلال الكبد لذا يسهل على الخلايا السرطانية الوصول إليه. وسرطان الكبد في معظم الحالات يكون ثانويا أو نثريا، أي أن مصدر الورم السرطاني موجود في مكان آخر في الجسم.

يصيب سرطان الكبد الرجال ضعف إصابته النساء وهو السرطان الأكثر انتشارا لدى الرجال في مختلف أنحاء العالم ويصيب غالبا الأشخاص فوق سن الخمسين.

**وأنواع سرطان الكبد هي:** سرطانة الخلايا الكبدية وسرطان في قنوات المرارة.

## أعراض سرطان الكبد:

- اصفرار البشرة وشحوبها.
- اصفرار بياض العينين.
- فقدان الشهية.
- خسارة الوزن غير المريرة.
- الشعور بالتعب والارهاق.
- كتلة في الجهة اليمنى من البطن.
- الشعور بأعراض الإنفلونزا.

## المواد المسرطنة التي تسبب سرطان الكبد:

- العديد من المواد المسرطنة تُعد من أهم أسباب سرطان الكبد الأولي، من بينها:
- بعض مبيدات الأعشاب.
- بعض المواد الكيميائية، مثل: فينيل الكلوريد والزرنيخ.
- التدخين، وخصوصا عند إقترانه بشرب كميات مفرطة من المشروبات الكحولية.
- ألفا توكسين المسرطن الذي ينتجه نوع معين من الفطريات قد يؤدي إلى نشوء المرض، يتواجد ألفا توكسين أحيانا في القمح، أو الفستق، أو الرز، أو الذرة، أو فول الصويا.

السرطان مرضٌ مُتأكّد، لا يظهر على عضو واحد فقط بل له عدة أنواع وكلها خطيرة وتؤدي للموت، ولكننا اتفقنا في عدد سابق أن العلم والمعرفة أفضل وسيلة للهجوم، وأن غرض الطرف عن المرض وحسب ليس حلا بل ربما يعود علينا بالكثير من الضرر في المستقبل.

لنستكمل في هذه المرة نوعين من أنواع السرطان الأخرى، سلّمنا الله وإياكم منه وأنزل نطقه وشفاهه على المريضين به.

## سرطان الدم

أو كما يطلق عليه "اللوكيميا"، بعبارة بسيطة هو سرطان يصيب الدم ونخاع العظام، وكما نعلم فإن السرطان هو نمو غير صحيح لخلايا تحمل حمضا نوويا مختلفا وفي حالة سرطان الدم يكون النمو سريعا وخارج نطاق السيطرة في نخاع العظم ثم تنتقل هذه الخلايا غير الطبيعية إلى مجرى الدم.

وعلى عكس أنواع السرطان الأخرى فسرطان الدم لا يتكوّن بكتلة أو ورم يمكن رؤيته في الأشعة السينية أو غيرها.

هناك عدة أنواع للوكيميا بعضها أكثر انتشارا لدى الأطفال وبعضها أكثر انتشارا لدى البالغين، ولكل نوع علاجه.

يصنف سرطان الدم عادة بطريقتين هما:

## ١- حسب وتيرة التقدم:

\* **ابيضاض الدم الحاد أو الحظير** حيث تكون خلايا الدم النّسّادة خلايا دم بدائية غير متطورة، هذه الخلايا غير قادرة على القيام بوظيفتها وتعمل إلى الانقسام بوتيرة سريعة، لذا فإن المرض يتفاقم بسرعة، ويتطلب ابيضاض الدم الحاد معالجة قوية ومشددة يتوجب البدء بها على الفور.

\* **ابيضاض الدم المزمن** في بعض أصناف ابيضاض الدم المزمن لا تظهر أعراض معينة ويمكن أن يظل المرض خفيا وغير مشخص لبعض سنوات.

## ٢- حسب نوع الخلايا المصابة:

\* **ابيضاض الليمفاويات** يهاجم هذا النوع من ابيضاض الدم الخلايا الليمفاوية المسؤولة عن إنتاج النسيج اللمفي، يوجد هذا النسيج في العديد من أجهزة الجسم التي تشمل الغدد أو العقد الليمفاوية أو الطحال أو اللوزتين.

\* **الابيضاض النقوي** يهاجم هذا النوع الخلايا النقوية الموجودة في النخاع الشوكي، هذه الخلايا تشمل التي يفترض أن تتطور مستقبلا إلى خلايا دم حمراء، وخلايا دم بيضاء، والخلايا المسؤولة عن إنتاج صفيحات الدم.

أعراض مرض سرطان الدم:

- الحمى.
- التعب الدائم والوهن.
- العدوى المتكررة.
- فقد الشهية أو انخفاض الوزن.



## من مضاعفات سرطان الكبد ما يأتي:

- فقر الدم.
- فرط الضغط البابي.
- النوب.
- ارتفاع نسبة الكالسيوم في الدم.
- اعتلال الدماغ الكبدى.

## علاج سرطان الكبد:

سرطان الكبد واحد من بين الأمراض التي من الصعب معالجتها في حالات قليلة يتم اكتشاف السرطان الأولي في الكبد في مرحلة مبكرة وهي المرحلة التي تكون فرص معالجته جيدة. كذلك تصعب معالجة سرطان الكبد الثانوي، وذلك لأن السرطان في هذه الحالة يكون قد انتشر ونمت من بالفعل. زيادة على ذلك فإن التشخيص المعقدة للأوعية الدموية وقنوات المرارة في الكبد تصعب عملية إجراء الجراحة. يركز علاج سرطان الكبد على تحسين شعور المريض ومحاولة إطالة حياته. وهو كالآتي:

### ١- الجراحة

يمكن إزالة الأورام التي تم اكتشافها في المراحل الأولية بواسطة الجراحة، ويكون المرضى الذين يتم اكتشاف الورم لديهم في مراحل أولية أكبر فرص للشفاء. لذا فإن الفحص المبكر ضروري وهم جدا. ولكن للأسف الشديد حين يكون السرطان في مرحلة متقدمة لا يمكن إجراء الجراحة لأنه ربما ان يستطيع الصمود خلال الجراحة.

### ٢- العلاج الكيميائي.

### ٣- المعالجة بالتبريد

طريقة علاجية يتم خلالها تجميد الورم، والتي بواسطة موجات الراديو بهدف التخلص من الورم. وهي طريقة يمكن استخدامها في حالات معينة من سرطان الكبد.

### ٤- المعالجة الإشعاعية.

### ٥- زراعة الكبد

ويشكل عام يعد سرطان الدم وسرطان الكبد من أخطر أنواع السرطانات وأصعبها علاجاً. لذا فإن الفحص المبكر ضروري للغاية حتى وإن لم تشعر بأي أعراض على المرض.





# التلوث الضوضائي

كثيرا ما نتصور التلوث من حيث مكان وجوده، مثل تلوث الهواء أو الماء أو التربة. ومع ذلك، فإن هناك بعض أشكال التلوث الأخرى التي تضر البشر والحياة البرية بشكل خاص. في هذا المقال سنتحدث عن التلوث الضوضائي. لقد اعتاد الكثير منا على الأصوات العالية في حياتنا اليومية لدرجة أنها أصبحت غير ملحوظة مثل ضوضاء المرور وضوضاء مكان العمل والأنشطة البشرية وما إلى ذلك. يعد التلوث الضوضائي مشكلة متنامية في جميع أنحاء العالم وقد لا يدرك الكثير من الناس مدى خطورتها، بالإضافة إلى تأثيرها على صحتنا وبيئتنا.

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، يعد التلوث الضوضائي أحد أخطر التهديدات البيئية على الصحة.

ووفقًا لوكالة البيئة الأوروبية (EEA)، فإن الضوضاء مسؤولة عن ١٦٦٠٠ حالة وفاة مبكرة وأكثر من ٧٢٠٠٠ حالة دخول إلى المستشفيات كل عام في أوروبا وحدها.



يُعرف التلوث الضوضائي، المعروف أيضا باسم الضوضاء البيئية أو التلوث السمعي، على أنه التعرض المنتظم لمستويات عالية من الصوت قد تسبب ضررا للأشخاص أو الكائنات الحية الأخرى. بالطبع، لا تعتبر كل الأصوات تلوثا ضوضائيا، وفقا لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، فالضوضاء التي تتجاوز 70 (ديسيبل) تصنف على أنها تلوث ضوضائي. الديسيبل هو الوحدة المستخدمة لقياس شدة الصوت، ويُقترح أن تظل مستويات الضوضاء أقل من 70 ديسيبل أثناء النهار وأن تكون مستويات الضوضاء المحيطة خلال الليل لا تتجاوز 30 ديسيبل.

حياتنا اليومية محاطة بالعديد من أنواع التلوث الضوضائي، ولكن فيما يلي بعض أكثرها شيوعا:

- ضوضاء المرور كالأصوات والأبواق الصادرة من السيارات والحافلات والدراجات النارية.
- الأصوات الناتجة من عمليات البناء مثل الحفر أو غيرها من الآلات الثقيلة المستخدمة في العمليات.
- الحركة الجوية، مثل إقلاع الطائرات أو هبوطها.
- ضوضاء مكان العمل، غالبا ما تكون شائعة في مواقع المينائي والتشييد والمنشآت الصناعية.
- الموسيقى الصاخبة المستمرة في الأماكن التجارية أو بالقرب منها مثل مراكز التسوق والمقاهي.
- ضوضاء حركة السكك الحديدية.
- الأصوات المنزلية الصادرة من التلفزيون أو الكمبيوتر، المكاس الكهربائية، المراوح والمبردات، الغسالات، غسالات الصحون، إلخ.
- الأحداث التي تتضمن الألعاب النارية، والمفرقات النارية، ومكبرات الصوت، وما إلى ذلك.

### آثار التلوث الضوضائي

**على الإنسان:** التلوث الضوضائي يمكن أن يضر بصحة الإنسان جسديا ونفسيا ويسبب عدة أمراض، ومن أكثر المشاكل الصحية شيوعا فقدان السمع، كما يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والصداع واضطرابات النوم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون لها آثار على سلوك الإنسان، مما يسبب السلوك العدواني والتهيج. قد يؤدي التعرض للضوضاء الصاخبة أيضا إلى التعب والنوتر والقلق واللاكتئاب. كما أن لها تأثير على التركيز مما يؤدي إلى ضعف الأداء و الانتاجية.

**على الحيوانات:** التلوث الضوضائي يمكن أن يسبب الإجهاد والتهتير للحيوانات، فهو لا يؤدي الكائنات على الأرض فحسب، بل أصبح أيضا مشكلة كبيرة للأنواع التي تعيش في الماء كالحياتان والدرافيل.

حيث تستخدم الحيوانات أصواتها للتواصل مع بعضها البعض، والتنقل، والتغذية، والعلور على رفقاء، لذا فإن ارتفاع الصوت المفرط يضعف قدرتهم على التواصل وتلبية احتياجاتهم كخدمة السير و استخدام آلات الحفر والتنقيب على البترول في المحيطات و البحار.

يجب أن تتخذ الدول مجموعة من التدابير المختلفة بما في ذلك، التطور التكنولوجي وسياسات الضوضاء الصارمة، وتحسين التخطيط الحضري والبنية التحتية، والتغييرات في سلوكيات الناس لإدارة وتقليل مستويات الضوضاء وتجنب التلوث الضوضائي قدر الإمكان.



# لقد تعبتي.. الأمومة لا تترك لي وقتاً لنفسي!

"كم شهراً من حتى الآن؟ لا أدرك جيداً، أحم ما أتذكره إن طيباً ما وضع بين يدي طفلاً صغيراً مُدعياً إنه ابني وإني أمه!  
كان صغيراً جداً ولطيفاً، جعل قلبي يذوب من السعادة والحب، ولكنك فجأة بدأ بالصراخ والبكاء، ناديت الطبيب والممرضات قائلة "إنه يبكي! خذوه لأمه!"  
ثم ترددت لحظه بينما ضحكت الممرضة علي، أه..إنا أمه؟ يا إلهي!  
وبدأت بعدها رحلة طويلة أشعر إنها سنوات لكنها علي ما يبدو لم تتجاوز بضعة أشهر فقط، أشعر كأنني فطراً من علي عدة مرات ذهانيا وإياباً، كيف يمكنني إن أصف هذا الشعور؟ عياني مرهقتان طول الوقت والتهالات السوداء، صارت ريفتي وأعصابي مشتتة معظم الوقت وأعيش في دوامة لا بداري لها ولا نهاية، وفوق كل هذا كل من يراني يخبرني إن علي إيجاد وقت خاص لنفسي!  
ما هذا الجنون؟ عموماً لكنني أدخل دورة الحياة خلسة وعلي عجل قبل إن يستيقظ طفلي أو دون إن يراني ويود المجيء معي! حتى بيت الراحة لا أجد فيه وقتاً لنفسي أو للراحة فما هذا الهراء؟  
أخبريني يا أستاذة أرجوك، كيف أجد وقتاً لنفسي؟"

أه يا عزيزتي.. أعلم أنك تجددين نفسك بين هذه السطور وتشعرين نفس شعور هذه الأم التي تطلب نصيحتنا، أريدك إن تعلمي إننا ندعمك ونشجع بك وإنتا نسعي جاهدين لمساعدتك بأي وسيلة ممكنة. سأحاول في هذا الموضوع مساعدتك علي تنظيم حياتك في وجود طفل صغير وزوج حتى تجدي وقتاً خاصاً لنفسك تتعمين فيه بعض الراحة والهدوء، أو تمارسين فيه هواية ما أو تستمتعين بأي شيء، بعيد شحن بطارية روحك مجدداً لتكوني قادرة علي إكمال مشوار كعالمك وترتيبك لطفلك، وقول إن تكلمي القراءة العلمية إن الكلام قد يبدو سهلاً جداً وإن التطبيق صعب لكن صدقيني كل شيء، يحتاج لبعض المتابعة والتعود، وبمرور الوقت ستصبح هذه الأشياء الصغيرة روتينية وسهلة.





### -اجعلي الاعمال المنزلية شأنا عائليا

اعلم ان تهيئات المجتمع والاهل منك تجعلك متوترة، فهم يعتقدون ان عليك الاهتمام بحسبك ليكون متناسفاً وجميلاً وجعل بيتك نظيفاً ومرتباً دائماً وجعل طفلك دائماً ومهذباً وجعل زوجك سعيداً و و و! هذا كثير وغير واهي بلا شك ويصعب الكثير من الضغط عليك...

لذا عليك عزيزتي ان تجعلي على الازل الاعمال المنزلية امرا عائليا، يمكنك إشراك طفلك حتى في المساعدة فهذا يجعلهم يشعرون بالمسؤولية وانهم اكفاء لينالوا امر مهمه ما، يمكنك جعلهم يجمعون الحطبهم المبعثرة، او نقل الاطباق التي تناولوها فهذا الطعم للمطبخ، او وضع ملابسهم المتسخة في سلة الغسيل وغيرها من الاعمال التي يستطيعون القيام بها وتكون بمثابة مساعدة لك.

كما عليك اقسام الاعمال المنزلية مع زوجك وشريك حياتك، الطفل والمنزل ايضا مسؤوليتك وخذك بل هما مسؤوليه مشتركه بينك وبين زوجك، لذا يمكنك طلب مساعدته في ايام الاجازة او بعد عمله، يمكنك كذلك توظيف اجد ما لتنظيف المنزل مرة اسبوعيا او كل اسبوعين ان كان هذا بمقدورك، وتوفر وقت التنظيف لتسترخي قليلا.

### -نظمي وقت نومك

عادة ما يشعر الاطفال بنا ويستيقظون اذا تحركنا من جانبهم وتركتهم . حاولي ان تجعلي طفلك نائما على سرير خاص به منذ ولادته لتجني هذا، ثم حاولي تنظيم نومك بحيث تستيقظين قبل موعد استيقاظه بساعه مثلا، وانجمي بوقت خاص بك خلال هذه الساعه، بالطبع هناك فترة طوارئ نمو تمر على الاطفال وتجعل مواعيد نومهم غير مستقرة او قليله جدا، لكن صدقيني هذه فترة وستمر عاجلا ام اجلا، تجعلي قليلا فقط.

### -اعتمدي على الطعام الموزر للوقت

نحن واهلك وزوجك وناهد نعلم ان لك صعوبات وجولات في المطبخ، وانك بارعه جدا في طبخ الطعام . لكن ما بعد الولادة عليك التحلي عن هذه الموهبه الفذة ابعث الوقت والاكفاء بتحضير الطعام السريع الموزر للوقت والمجهز، يمكنك طبخ اكله تكفي لوسين، او تحضير طعام الاسبوع كاملا في يوم واحد ووضعها في الفريزر ليوم عليك الوقت باقي الايام، عليك كذلك تشارك معتمه التسوق والتخطيط لطعام الاسبوع مع زوجك ليخفف عنك بعض الحمل ويعطيك بعض الافكار.

### -فكري في تغيير عمالك

هذه خطوة صعبة وكبيرة وتحتاج تفكيراً طويلاً، لكن ان كنت امرأة عاملة وتريدن الاحتفاظ بوظيفتك بينما تهتمين بطفلك فعليك اولا التحلي تماما عن المتاعب، توهني عن تحميل نفسك فوق طاقتها وبدلا من ذلك حاولي تطويع ما تريدينه نعا لظهورك الحالي، ناقشي مع رئيسك في العمل امكانيه العمل من المنزل، او تقليل ايام عمالك لـ 3 او 4 ايام فقط اسبوعيا. هل تستطيعين ممارسة عمالك بشكل حرة هل يمكنك التوقف عن العمل حتى تسلي طفلك للحضانة؟ فكري في كل الاحتمالات وكومي حربه لقبول حياتك بشكل مختلف.

### -لا بأس بوقت يشارك فيه طفلك.

اعلم انك تريدن وقتا لنفسك وحدك تماما، ولكن ان كان الامتاج فقط وقتا يشارك فيه طفلك فما المانع؟ كثير من الامهات ينصحن بـ "التمشيه الصباحيه" وسط الطريعه، فهي تعطيك راحه نفسيه وتعيد شحن طاقتك، صغي طفلك في عربه الاطفال بعد اطعامه وهدئته وارجعي به للتمشيه الصباحيه في مكان جميل، عادة سنام طفلك بينما تتعمين انت بوقت لطيف وسط الاشجار والطريعه.

### -مارسي التمارين

الام تحتاج دائما وقتا للتنفس عن نفسها وارجاج الطاقة المكونه والاسايه من ارتفاق اليوم مع الطفل، اشتركي في رياضه ما كالرياضه واتركي طفلك مع والدتك او زوجك وهناك عادة يكون وقت التمرين ساعه واحده ولكن صدقيني هذه الساعه ستحدث فارقا كبيرا في نفسيك وشعورك بالقدرة على مواصلة واجباتك، ان كان طفلك كبيرا قليلا يمكنك ممارستها ارباضه في المنزل، الاطفال يحون المشاركة في التمارين خاصه ان كان بها بعض الرهص، وستحصلان معا على قدر كبير من المتعه.





### محدد أسبوعي

الخروج أسبوعياً له أثر بالغ في مشاركتك ونفستك، يمكنك ترك طفلك مع والدتك لمدة ساعتين بينما تخرجين مع زوجك للتنزه أو تناول الطعام، أو يمكنك الاتفاق مع صديقه موقوفه لمرافقه طفلك بينما تخرجين للتمرين أو التنزه وحده، أو يمكنك جعل زوجك أو جليسة أطفال ترافق طفلك بينما تخرجين برفقة صديقه لك. سواء كنت ستخرجين مع زوجك أو وحده أو مع أصدقائك عليك المتابعة للحصول على هذا الموعد الأسبوعي، وتذكري إن لنفسك عليك حقا وإن الأم السعيدة فقط هي القادرة على جعل طفلها وزوجها سعيدين.

### صندوق الألعاب

حين تبتدين بعض الوقت لنفسك إحضري صندوق ألعاب والأنشطة لطفلك ليختار منها اللعبة التي يفضلها، سيحب هذا مشغولا قليلا بينما تستطيعين أخذ وقت بسيط لنفسك.

### استمعي بلحظات التواصل

الهدف من إيجاد وقت لنفسك هو الراحة والاسترخاء، ربما أو شحن بطارياتك لتستطعي التواصل، يمكنك ذلك أيضا من خلال الاستمتاع بلحظات التواصل بينك وبين طفلك، إن كان طفلك يتوسل لك لتلعب معه بينما تحتاجين لإعداد الغداء فقد يكون من المفيد جدا أن تتخلي عن إعداد الغداء، وطلب طعام جاهز والاستجابة لرغبة طفلك في اللعب، سيهد لك هذا وستشعرين أنت بالدفء والتواصل مع طفلك.

### الأهم أولا والباقي لا يهم

اتبعي هذه القاعدة، "الأهم أولا والباقي لا يهم"، تخلصي من الضغط عن طريق تقليل الأعمال والواجبات، لا بأس بأن يكون المنزل غير مرتب في مقابل أن طفلك نائم ونظيف، لا بأس بأن تتناولوا طعام الأمان في مقابل أنك خرجت لمقابلة صديقه وتجديد نفستك، اختاري الأهم دائما وإعلمي "إنك" واحدة من "الأهم"، ضعي نفسك أولويه دائما، لا تسعي للمتاليه والكمال، أهلي بالتفصيل في الأشياء غير المهمه، استعيني بأحد ما لمساعدتك فيها، المهم دائما إن تكوني سعيدة حتى تصنعي بيتا سعيدا.

### أنت الأم المتأثرة لطفلك

إعلمي هذا دائما يا عزيزتي.. طفلك لن يجد أمأ أفضل منك، أنت رائحة وتبذلين قصارى جهدك في تربيتهم وتلبية حاجاتهم ولكنك فقط تكونين متعبة إحيانا، لا بأس في الاهتمام بنفسك. أنت تحبينهم وهم يشعرون بذلك ويعرفونه، لا تؤهني نفسك إن أخطأت أو قصرت، أنت رائحة وطفلك يراك أروعهم على الإطلاق.



# نصائح لتغيير روتينك لحياة أفضل

## استيقظ مبكراً

الاستيقاظ مبكراً هو بداية جديدة لليوم وعادة جيدة نحتاج إلى تحيينها باستمرار بالإضافة إلى أن لك العديد من الفوائد الصحية على جسمك وخطتك، حيث اننا نساعدك على البقاء نشطاً وممتدح خلال اليوم. ولكن الأهم من ذلك أيضاً، اننا سنوفر لك مساحة في جدولك للقيام بالمزيد من الأعمال اليومية التي ننظرك.

## قلل وقت استخدام الشاشات

مع الأصب، يقضي معظمنا حالياً وقتاً طويلاً أمام الشاشات في النصح عبر صفحات مواقع التواصل الاجتماعي، وممارسة الألعاب، فضلاً عن العمل أو الدراسة. ومع ذلك، فمن الضروري تقليل وقت استخدام الشاشات.

لذلك ننصحك بعدم البقاء أمام الشاشات لساعات متواصلة وأخذ بعض دقائق للراحة وذلك للحفاظ على خطتك منحنياً وتحسين الإنتاجية. علاوة على ذلك فان تقليل الاستخدام سيوفر لك الكثير من الوقت الذي يمكنك الاستفادة منه لإضافة أنشطة جديدة إلى روتينك اليومي.

## قم بعمل قائمة مهام

قم بإعداد قائمة مهام يومية وقم بتدوين المهام التي تريد إكمالها خلال اليوم، بما عرفت ذلك على التخطيط ليومك والتركيز على أهم الأشياء التي عليك إنجازها كل يوم. كن واقعياً وقم بعمل قائمة مهام بشكل حليق إنجازها، فتدوين الكثير من المهام التي يجب القيام بها على مدار اليوم سيجعلك تشعر بالارتباك والضغط.

## اعن بنفسك

من المهم جداً أن تعتني بنفسك جسدياً وخطياً للتعامل مع ضغوط الحياة، ولذلك قم بإختيار الأنشطة التي تشعرتك بالمتعة والاسترخاء، وادرجها في روتينك مثل الاستحمام في حوض ماء دافئ أو جلست نديك. يوصى أيضاً بدمج التمارين الرياضية المنتظمة في روتينك، مثل الركض أو ركوب الدراجة أو الذهاب إلى النادي الرياضي.

ماذا ننظرك؟! ... فقط ابدأ وجرب هذه النصائح من أجل حياة أفضل.

## "أنا أشعر بالملل"

نتردد هذه الجملة على مصامتنا كثيراً أثناء تبادل أطراف الحديث مع أحد أفراد العائلة أو صديق أو زميل العمل بحدتك هو بذلك أو تفعل أنت ..... لكن هل سألتنا أنفسنا يوماً لماذا نكرر هذه الجملة باستمرار ولكن لم بتغير الحال؟! ..... دعوني أخبركم سبب هذا الشعور المزيج هو الروتين ...

تتم إنه الروتين اليومي حيث أعزنا على فعل الأشياء نفساً كل يوم ومع غياب إضافة أي عنصر جديد بكم ربات الأيام والأسابيع والشهور التي تمر معنا يجعل الشعور بالملل يرافنا في حياتنا اليومية. قلل يوم تسليط بعض الوقت، نختار الملابس نفساً، نتناول الوجبات المتماثلة، نرى الأشخاص أنفسهم. ونشغل بالعمل والدراسة وغيرها من المهام الروتينية الأخرى.

قد يؤثر الروتين اليومي العمل على جودة حياتنا و أدائنا للمهام اليومية وبالتالي فله أنتاجتنا لذلك سنطرحكم على بعض النصائح التي لها دوركم على تجديد و تغيير لك الروتين.

## اتخذ خطوات صغيرة

ليس عليك إجراء تغييرات جديدة على روتينك لملاحظة الفرق على الفور! يمكن أن يساعدك عمل تغييرات صغيرة يوماً بعد يوم على بناء عادات جديدة تصعب تدريجاً لحياتك. وإليك بعض الأمثلة:

إذا كنت تميل إلى النوم متأخراً، فحاول الذهاب إلى الفراش قبل 5 دقائق من وقت نومك المعتاد.

بدلاً من الموسيقى، استمع إلى بودكاست أو كتاب صوتي تحبزي أثناء ذهابك إلى العمل أو التسوق.

## خصص وقتاً للأشياء التي نستمع بها

خصص وقتاً كل يوم لفعل شيء نستمع به، حتى لو كان لمدة 15 دقيقة فقط. سنساعدك على ذلك مثل القراءة أو الرسم أو أي نشاط مثل المشي أو قضاء الوقت مع الأصدقاء على تجديد طاقتك والاستعداد لمواجهت العالم كل يوم.



# سمنة الأطفال

لعد زيادة الوزن والسمنة لدى الأطفال من أكثر المشاكل شيوعاً وإنشازاً و التي تزداد في جميع أنحاء العالم . وفقاً لمنظمة الصحة العالمية ، فقد ارتفع معدل إنتشار زيادة الوزن والسمنة بين الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 19 عاماً بشكل كبير من 1 ٪ فقط في عام 1975 إلى مجرد أكثر من 18 ٪ في عام 2016 بحيث كان أكثر من 31.0 مليون طفل ومراهق يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في عام 2016 .

الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة هم أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة عند بلوغهم .



### آثار السمنة على صحة طفلك

نسب السمنة الكثير من المشاكل التي تؤثر على صحة طفلك جسدياً ونفسياً ، والأطفال الذين يعانون من السمنة معرضون بشكل كبير للإصابة بأمراض مثل السكري وأمراض القلب. كما يمكن أن يؤثر سلباً على نفسيه الطفل و يؤدي إلى شعوره بتدني احترام الذات و قد يصل إلى الاكتئاب أيضاً في بعض الأحيان.

### تشمل العواقب الصحية الشائعة لزيادة الوزن والسمنة ما يلي:

عواقب جسدية مثل ارتفاع ضغط الدم ، اضطرابات الأكل ، السكري ، ارتفاع الكوليسترول ، أمراض القلب ، مشاكل العظام ، مشاكل التنفس ، التهابات الجلد ، مشاكل النوم.

### عواقب فسيولوجية

الأطفال البدنيون هم الأكثر عرضة للتعرض للتنمر في المدرسة أو التعرض للمصايقات والتمييز من قبل أقرانهم وأحياناً من قبل المجتمع مما يؤثر على صحة الأطفال النفسية ويؤدي إلى الشعور بالحزن والتوتر وتدني احترام الذات ويزيد من خطر القلق والاكتئاب.

### أسباب زيادة الوزن والسمنة

هناك العديد من العوامل التي تسبب السمنة لدى الأطفال ، وعادة ما تكون هذه العوامل مجتمعة:

#### - عوامل وراثية:

هي أحد الأسباب الرئيسية لسمنة الأطفال ، إذا كانت السمنة موجودة في تاريخ العائلة أو كان الوالدان مباشرة يعانون من السمنة أو زيادة الوزن ، فمن المرجح أن يعاني أطفالهم من السمنة أو زيادة الوزن بسبب جينات الوالدين والأسرة.

#### - النظام الغذائي:

عادات الأكل غير الصحية وأنماط الطعام التي تحتوي على نسب عالية من الدهون والسكريات والاقبال على إستهلاك الأطعمة والمشروبات ذات سعرات حرارية عالية مثل المشروبات الغازية والحلويات ورقائق البطاطس و الوجبات السريعة.

#### - قلة الأنشطة البدنية أو التمارين:

لسوء الحظ ، يفضل الكثير من الأطفال هذه الأيام قضاء وقت فراغهم في المنزل لاستخدام وسائل التكنولوجيا المختلفة مثل مشاهدة التلفزيون ولعب ألعاب الفيديو بدلاً من القيام بأي أنشطة بدنية ، ونتيجة لذلك يكون الأطفال أكثر عرضة لزيادة الوزن.

#### - العوامل الفسيولوجية:

الأطفال الذين يتعرضون للتوتر والمفوقات الشخصية أو العائلية من المرجح ان يكتسبوا الوزن لأن بعض الأطفال يفرطون في تناول الطعام و عادة تكون هذه وسيلة للتعامل مع عواطفهم عند الشعور بالتوتر على سبيل المثال.

#### - العوامل الطبية:

هناك حالات طبية وهرمونية يمكن أن تزيد من شهية الطفل وتسبب السمنة.

### طرق تساعد في التقليل من الاصابة بالسمنة لدى الأطفال

أولاً يجب على الوالدين قول أطفالهم ودعمهم بأية حال، لأن مشاعر طفلك تجاه نفسه تستند إلى مشاعر الوالدين تجاهه ، لذا كلما زاد دعمك له ، كلما زادت احتمالية شعور طفلك بالرضا عن نفسه.

يجب على الآباء التركيز على تغيير بعض العادات للمساعدة في منع زيادة الوزن لدى أطفالهم مثل:

- التغذية السليمة و المتوازنة: قم بزيادة الخضار والفواكه في وجبة طفلك ، واخلد من الوجبات الخفيفة المليئة بالسكر والدهون واستبدالها بوجبات سناك صحية مثل المكسرات والفواكه والفشار.

- ممارسة النشاط البدني: أشرك طفلك في نشاط بدني منظم ، وشجعه على ممارسة الرياضة ، كما سيكون من الجيد التخطيط لأنشطة عائلية للقيام بها مثل المشي أو ركوب الدراجات.

## نصائح لتعزيز السلوك الجيد لدى طفلك

تتطلب تربية الأطفال قدرًا كبيرًا من المثابرة والوقت. تعتبر السنوات الأولى من حياة الطفل ضرورية لتعليمهم المهارات الاجتماعية والسلوك الجيد، وبالطبع يلعب الآباء دورًا مهمًا في توجيهه وتشجيع طفلهم على التصرف بشكل جيد، يجب عليهم التأكد من أن أسلوب التربية المتبع يدعم النمو والتطور الصحي للطفل حيث أن الطريقة التي تتفاعل بها مع طفلك ستؤثر عليه طوال حياته.

لذلك في هذه المقالة ، سوف نقدم لك بعض النصائح العملية لمساعدتك على تشجيع السلوك الجيد لدى طفلك.

### • كن نموذجًا يحتذى به

طفلك يراقبك، يتشرب الطفل سلوك الأشخاص الذين يراهم من حوله. لذا كن نموذجًا يحتذى به واستخدم سلوكك لتوجيه طفلك. على سبيل المثال، إذا كنت تريد أن يستخدم طفلك كلمات مثل "من فضلك" و "شكرًا"، فاستخدم هذه الكلمات عند التحدث معه. إذا كنت تريد أن يقوم طفلك بترتيب الغرفة بعد وقت اللعب، فأظهر له كيف تفعل ذلك وشجعه على القيام بذلك أيضًا.

### • استخدم لغة إيجابية

استخدم عبارات إيجابية عندما تعطي تعليمات لطفلك وركز على ما يجب أن يفعله بدلاً من ما لا يجب أن يفعله. على سبيل المثال، قل "من فضلك تحدث بهدوء" بدلاً من قول "توقف عن الصراخ".

### • امدح السلوك الحسن لطفلك

عندما يتصرف طفلك بالطريقة التي تحبها، امدح سلوكه الجيد. فهذا سيدفع طفلك على تكرار السلوكيات الإيجابية. على سبيل المثال "أحب الطريقة التي تلعب بها بشكل لطيف مع أخيك الصغير".

### • استمع لطفلك

عندما يريد طفلك التحدث، اعيره كامل انتباهك وانظر في عينيه، واستمع إليه جيدًا، وكرر ما تعتقد أن طفلك يشعر به. فسوف يساعده هذا على تخفيف من توتره. كما أنه سيجعل طفلك يشعر أن رأيه وأفكاره ومشاعره مهمة.

### • حافظ على الوعود

عندما تحافظ على كلماتك، سواء كانت جيدة أو سيئة، يتعلم طفلك أن يتقربك ويحترمك. على سبيل المثال، إذا وعدت طفلك بالذهاب في نزهة بعد تناول الغداء، فعليك الالتزام بذلك. أو عندما تقول أنك ستغادر المكتبة إذا لم يتوقف طفلك عن الركض، فاستعد للمغادرة على الفور.

### • كن حازمًا بشأن التذمر

الأطفال لا يريدون أن يكونوا مزعجين. لكن من خلال الاستسلام عندما يتذمرون لشيء ما، فإننا ندرهمهم على فعل ذلك أكثر - حتى لو كنا لا نقصد ذلك. "لا" تعني "لا"، وليس ربما، لذلك لا تقلها إلا إذا كنت تقصد ذلك. إذا قلت "لا" ثم استسلمت، فسيكون الأطفال أكثر تذمرًا في المرة القادمة على أمل أن يحالفهم الحظ مرة أخرى.





• **امنح طفلك مهاماً بسيطة**

يشعر الأطفال بالسعادة والإثارة عندما يكونون قادرين على المساعدة في المنزل. امنحهم مهام بسيطة يمكنهم القيام بها لمساعدة الأسرة ولا تنس أن تشكرهم على مساعدتهم وجهدهم. كما أن التدرب على القيام بهذه المهام سيجعلهم أفضل في ذلك ويشجعهم على القيام به مراراً وتكراراً.

• **أظهر لطفلك كيف تشعر**

إخبار طفلك بصدق كيف يؤثر سلوكه عليك يساعد طفلك على رؤية مشاعره من خلال مشاعرك. وإذا بدأت الجمل بـ "أنا"، فهذا يمنح طفلك الفرصة لرؤية الأشياء من وجهة نظرك. على سبيل المثال، "أشعر بالضيق لأن هناك الكثير من الضوضاء ولا يمكنني التحدث على الهاتف".

• **حافظ على روح الدعابة**

قد يساعد الضحك أو إلقاء النكات في تخفيف التوتر والصراع المحتمل. بالإضافة إلى منعك أنت وطفلك من أخذ الأمور على محمل شخصي.



# كرافت الدعسوقة



- عيون متحركة

- صخور صغيرة
- فرشاة الرسم
- طلاء أحمر (الأكريليك يعمل بشكل رائع)
- قلم حبر أسود أو طلاء أسود

## الخطوات

- أولاً قم بغسل الصخور لإزالة أي أوساخ أو غبار قد يكون عليها.
- وبمجرد جفافها، قم بتلوينها باللون الأحمر (قد تحتاج إلى طلاء الصخور الصغيرة ببضع طبقات من الطلاء الأحمر).

- ارسم خطأ مستقيماً على طول منتصف الصخرة بقلم تحديد أو طلاء أسود ثم قم بتلوين الرأس باللون الأسود.

- ارسم سبع نقاط أو أكثر على الأجنحة.

- وأخيراً قم بلصق العينين . أو يمكنك رسم العيون بقلم تحديد أسود بدلاً من ذلك.

# كرافت القنفذ من ورق الشجر

نظرا لأن الأوراق تتساقط بشكل كبير من الأشجار في فصل الخريف، فسيكون من الممتع أن نستخدمها ونصنع هذه القنفاذ من ورق الأشجار.

## الأدوات اللازمة:

- ورق شجر
- قلم تحديد أسود
- صمغ
- ورق ابيض

## الخطوات:

١. تأكد أولا من أن أوراقك جافة لأنها قد تتجعد إذا لم تكن جافة.

٢. سبدا برسم أشواك القنفذ وتفاصيل الرأس على الورقة ثم نقوم بلصقها باستخدام الصمغ على الورقة البيضاء.

٣. و أخيرا ارسم الأرجل الصغيرة على الورقة البيضاء كما موضح بالصورة.

وبهذا نكون انتهينا ! ..... نشاط سهل جدا وممتع



# ازاي أتعامل مع كبار السن؟

**سامح:** بصراحة أنا زعلان!

جدو وتينا بيز عقولي كثير ومش بيستحملو اي دوشة

أعمل إيه يا حسان؟

١-خليك صبور عليهم وتقبل عصبيتهم الزيادة.

٢-اسندهم في الحركة وساعدهم بره وجوه البيت..

٣-ونسهم واتكلم واحكي معاهم كثير واسمع

لنصايدهم.

٤-دائماً روحلهم واتطمئن عليهم بالذات لو

عايشين لوحدهم.





# الصديق وقت الضيق



كنت رايق ومبسوط وأنا رايح المدرسة النهارده  
الصباح، السما صافية والجو جميل وبابته إنه  
هيكول يوم حلو.  
لكنه أول ما وصلت المدرسة مكنتش مستوحب اللي  
أنا شافه..أنس قاعد فوق سامح ونازل فيه  
ضرب! يا خير اسوخ!!  
حسان: بلهوي!! انتو بتعملو إيه؟؟ أنس!!  
بتضرب سامح ليه!!  
أنس: آآخ..حسنااا..جيت في وقتك تعالي  
بسرعة كنفه معايا!  
سامح: حد..بلحقي..يا مبييس..آآآآآآ  
اندخلت بسرعة عشان ألحق سامح المسكين  
وأبعده عن أنس.



لما أنس لقاني بحاول أبعده عن سامح اتعصب  
عليا وبدأ بضربني أنا!! وعشان أدافع عن  
نفسي ضربته أنا كمان!  
وأتحولت العركة بيني أنا وأنس! وسامح طلع  
يجري وهو بيعيط ونادي على الميس.  
الميس: إيه المعزلة دي؟ كلكم قدامي حالاً على  
مكتب المدير!  
روحنا للمدير وحكىنا له اللي حصل، وقال أنا  
وسامح نرجع الفصل لكن أنس اتعاقب بالوقوف  
قدام باب المدير لمدة حصته وأخذ جواب طرد  
لمدة ٣ أيام.



أنس بدأ يعيط وصعبت عليه نفسه أوي وهو واقف متعاقب  
وعشان حاسس بالوجع بسبب انه انضرب.



مكتب  
المدير



قابلت سلمى وأنا راجع الفصل.  
سلمى: يا خبر! وشك انك رشم خالص! يعني صحيح  
اللي سمعته معه أنس ده؟  
حسان: ده مجنون! مش فاهم جرمه إيه! نازل  
ضرب فينا كلنا على الصبح!  
سلمى: دي حاجة مخزية جدا دي مش طبيعة  
أنس.. آه افكرت حاجة! ماما كانت أحياناً  
تتعصب علينا فجأة بردو ولما سألتها مع  
السبب قالت إننا بتكون مشحونة ومخضبانة مع  
حاجة تانية.  
حسان: قصدك إيه؟ إن أنس ضربنا عشان متضايق  
مع حاجة تانية؟  
سلمى: بالظبط! أرجوك يا حسان اتكلم معاه لما  
يرجع الفصل متخليش المشكلة تكبر.



شوقت أنس في الفسحة فقتله حطوط: حاجيتك  
شكلي وأنا أبو رجل مجرورة كده؟ انت لازم تمشي  
معانا تعكزني لحد ما أخف!  
أنس: انت كمان لازم تكتبلي الواجب عشاه إيدي  
شبه اتكسرت لما لوينعا لي!  
أنس كاه مستني مني أي كلام أقوله..ولما  
استوحينا احنا الاتيبه إننا حايبيه نتصالح فعدينا  
نضحك.

حسان: انتو الاتيبه صحاي وبجيبكم..بس انت اقرب  
لي شوية.

أنس: أومال ليه موقفتش جمبي الصبح؟ لازم تغف  
جمب صحابك اللي بتجبه أكثر حتى لوخلطاه!  
بابا وماما قالولي كده.

حسان: لا يا أنس انتو الاتيبه صحاي والمفروض  
كنت أوقفكم مع الخناق مع أشارك معاكم!



سلمي: الحمد لله انكم اتصالحتمو..وكلنا معاك وجنيك يا أنس في أي وقت.  
أنس: يا أصحابي أنا مبسوط أوي ومبقتش حاسس إني مخنوق أو متضايق خلاص..شكرا  
إنكم ساعدتوني واستحملتوني.



**أنس:** أوهال ليه بابا وماما بيدخلوني دايماً وسط مشاكلهم مع إني بديهم هم الأتنيه؟ أنا تعبت أوي ومش متخيل إني هتقع في البيت ٣ أيام!

**حسان:** تعالي عندي كل يوم بعد المدرسة.. أو بص أنا هغيب ونزوح سوا.. وانت حاول تقول لأهلك بطلعوك بره مشاكلهم بملكه يفتح.

**أنس:** هاهاهاهاه.. انت لو زوخت هتقع في مشاكل جامدة.. بس أنا مبسوط إنك فكرت فيا يا صاحبي ودلوقتي أنا حاسس إني أحسنه.

**حسان:** لازم تعذر لسامح انت بجد شربته جامد أوي بدوون ذنب.

**أنس:** هدور عليه حالا واحذر له.. يا رب يسامحنني!

فضلك أنس يعذر لسامح مدة طويلة ومكانك موافق أبنا طول اليوم.. بس في الآخر قبل اعذاره واتصالحو.



# مناهة الفضاء

ساعد روبرت الين في العثور على سفينته







## HEALTH & SAFETY HOME

☎ +02 377 400 02

🌐 [www.healthsafetyhome.com](http://www.healthsafetyhome.com)

@ [info@healthsafetyhome.com](mailto:info@healthsafetyhome.com)



الشكاوى

☎ +02 011 0254 5313

طوارئ المشروع

☎ +02 011 0259 9303

☎ +02 011 0249 9313



BENBAN

بن بن