



THE BENBANNER

البنباني

البنباني

البنباني

Happy New Year 2021

العدد رقم ١٢ - ديسمبر ٢٠٢١

البنباني

مهمات الوقاية الشخصية
زيارة وفد الكنيسة الأرثوذكسية لواقع الطاقة الشمسية ببنيان

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

THE BENBANNER
1ST ISSUE - JANUARY 2021
Happy New Year

البنباني

مصر تشدد عقوبة التجسس
معالجة المياه وإعادة استخدامها
تستجيب زيادة في إنتاج الكهرباء عبر طاقة الرياح
الانتهاء من تنفيذ مشروع كلاسية " فوق النيل بأسوان"

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

THE BENBANNER
Happy New Year 2021

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

البنباني

A vibrant green background is adorned with a central Christmas tree, gold ornaments, and gifts. The tree is decorated with gold stars, snowflakes, and lights. Three gifts are placed at its base: one white with a gold ribbon, one wrapped in brown paper with a gold ribbon, and another white with a gold ribbon. The scene is further embellished with gold stars, snowflakes, and a gold ribbon. The text "WE WISH YOU A MERRY" is written in gold, and "Christmas" is in a large, white, cursive font. "Happy New Year" is written in a white, cursive font at the bottom.

WE WISH YOU A MERRY
Christmas
Happy New Year

الآخبار

١ افتتاح طريق الكباش يُحول الأقصر لمتحف مفتوح

الخدمات الاجتماعية

٣ زيارة الرئيس السيسي لمحافظة أسوان

الصحة و السلامة المهنية

٤ ٨ عادات صحية ولكن...!!

٦ السلامة و الصحة المهنية في أعمال الرفع

البيئة

٨ الأرض :كيف نحمي كوكبنا

الجمال

١١ روتين عناية كامل للبشرة في فصل الشتاء

نصائح مفيدة

١٣ نصائح للاستيقاظ مبكراً

الاطفال

١٥ ألعاب وأنشطة منزلية ممتعة

كرافت

١٨ رجل الثلج من مشابك الغسيل

١٩ شجرة عيد الميلاد

القصة (حسان في بنبان)

٢١ عيد ميلادنا الأول

حلقة في ودنك

٢٦ العقل السليم في الجسم السليم

الألعاب

٢٧ أوجد الأختلافات بين الصورتين

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



Merry
Christmas
& HAPPY NEW YEAR
2022

المحتوى

مجلة الصحة و السلامة
المهنية و التوعية البيئية
و الاجتماعية



NBC News @NBCNe... · 1d
Egypt is set to open the 3,000-year-old Avenue of Sphinxes to the public on Thursday in an elaborate ceremony.



افتتاح طريق الكباش



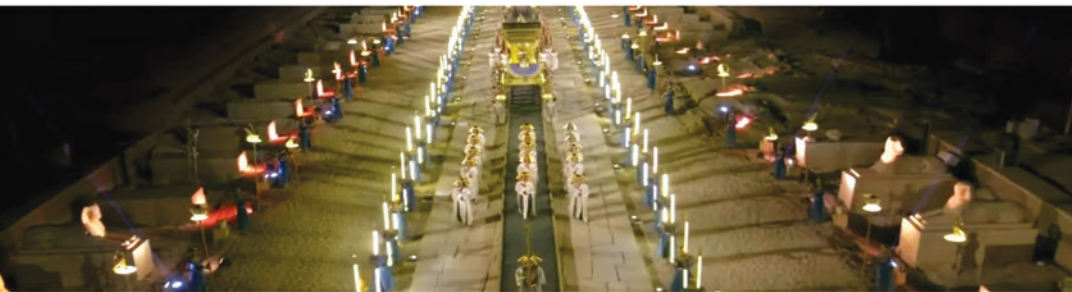
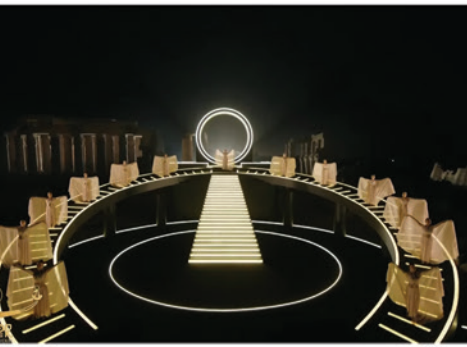
شهدت مصر والعالم أجمع في الخامس والعشرين من نوفمبر احتفالية كبيرة لافتتاح طريق الكباش بعد ترميمه، لأول مرة من ٣٠٠٠ سنة يُجرَج طريق الكباش للنور في حفلٍ ضخم حضره الرئيس عبدالفتاح السيسي وزوجته.

طريق الكباش الذي يبلغ طوله ٢,٧ كيلو مترًا ويربط ما بين معبد الأقصر ومعبد الكرنك يضم أكثر من ألف تمثال على هيئة جسم أسد ورأس كبش.

بني طريق الكباش قبل نحو ٣٠٠٠ عام في عهد الأسرة الثامنة عشر وتم البدء في ترميمه عام ٢٠٠٥ ثم توقف العمل عام ٢٠١١ ثم تم استئناف الترميم عام ٢٠١٧ حتى تم افتتاحه في عامنا هذا.

يأتي هذا الحدث في إطار استهداف مصر لإنعاش السياحة بعد أزمة وباء كورونا العالمي، حيث تصفه بأنه أهم مشروع أثري في القرن الحادي والعشرين وأنه سيجعل من مدينة الأقصر "متحفًا مفتوحًا".

الاخبار



Reuters @Reuters · 1d
Egypt revives ancient road connecting Luxor and Karnak
reut.rs/3cRcm9s



Egypt
Egypt restores ancient road linking temples of Luxor and Karnak



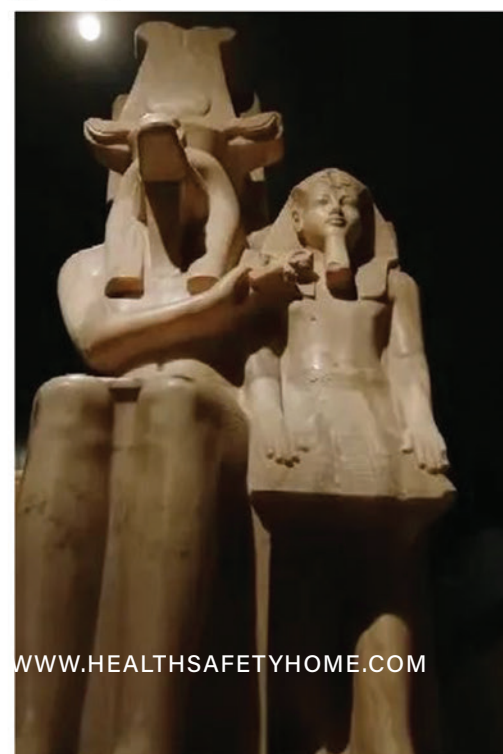
World | Africa | Asia | Australia | Europe | Latin America



This was the grand opening of a 3,000-year-old road in Egypt...

Egypt: Grand opening for Luxor's 'Avenue of the Sphinxes'

Pharaonic chariots and hundreds of performers featured in the ceremony...



WWW.HEALTHSAFETYHOME.COM

زيارة الرئيس السيسي لمحافظة أسوان



قام الرئيس عبد الفتاح السيسي بزيارة محافظة أسوان عقب تعرض المحافظة لموجة طقس سيئ، وخلال الزيارة تفقد الرئيس السيسي المناطق المتضررة جراء السيول بقرية غرب أسوان، وتابع السيسي الإجراءات والخدمات المقدمة للأهالي والمواطنين بالمناطق التي تضررت من السيول، خاصة من قبل القوافل الطبية ووحدات طب الأسرة، وذلك في إطار نشاط وجهود مبادرة "حياة كريمة".

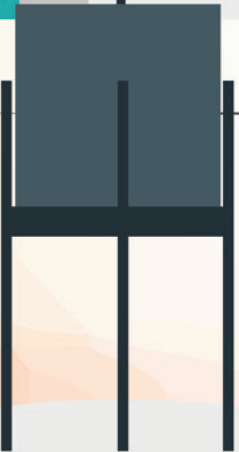
كما حرص الرئيس على الاستماع لأهالي القرية خلال زيارته منزل أحد المواطنين.

وقامت مؤسسة "حياة كريمة" تنفيذاً لتوجيهات الرئيس بالتعامل الفوري مع الأزمة، حيث تم البدء في ترميم المنازل المتضررة بعد حصرها، وذلك بالتعاون مع الجهات المعنية، كما تم تجهيز ٥٠٠ وحدة سكنية لنقل أهالي القرى المتضررين إليها. بالإضافة إلى تنظيم عدد من القوافل الغذائية التي قامت بتوزيع ١٠ آلاف كرتونة للمواطنين بغرب أسوان.

ووجه محافظ أسوان اللواء أشرف عطية الشكر لرئيس الجمهورية على قراره الإنساني بضم قرى مركز أسوان ضمن القرى المستهدفة للمبادرة الرئاسية "حياة كريمة".



عادات
صحيحة
ولكن...!!



٥- تناول خل التفاح

إن طريقة تناول خل التفاح هي التي تحدد إن كان صحياً أم ضاراً، لأن خل التفاح يساعد في الحفاظ على صحة الأمعاء وتوازن درجة الحموضة لكنه كذلك يمكنه أن يسبب عسر الهضم ويثقل معينا الأسنان والمريء! لذلك لا بد منه تناوله بعد تخفيفه بالماء، والكمية المناسبة هي إضافة ملعقة منه خل التفاح على كوب كامل من الماء.

٦- استخدام المحليات بدلاً من السكر

يعتقد كثيرون أن استخدام العسل والمحليات الخالية من السكر له تسبب زيادة وزنهم فمنا أنما منخفضة السعرات، ولكنه على العكس فإن أي نوع سكر سيسبب زيادة الوزن خاصة إن تم الإكثار منه تناوله، لذلك يُفضل تجنب تناول السكر أو المحليات ويُفضل بملعقة أو ملعقتيه صغيرتيه من العسل يومياً.

٧- ممارسة الرياضة لفترات طويلة

ممارسة الرياضة يومياً عادة صحية جداً بلا شك ولكنه ممارستها يومياً لفترات طويلة تفوق الإحتمال وممارسة تمارينه قاسية دونه إحماء أو متابعة مع مدرب متخصص قد تسبب إصابات وآلاماً كثيرة للجسد، لذا فالاعتدال في ممارسة الرياضة اليومية هو الحل المناسب.

٨- فرط تنظيف الجسم

المحافظة على النظافة الشخصية للجسد والشعر عادة صحية جداً لكنه فرط التنظيف يؤدي للكثير من الأضرار، فمثلاً تنظيف الجسم بكل الاستحمام واللوفة كثيراً سيسبب الجفاف للجسد، وغسل الشعر بالماء الساخن والشامبو لتنظيف عدة مرات أسبوعياً سينسبب في تساقط الشعر وتخليص فروة الرأس من الزيوت الطبيعية المغمة لصحته، وتنظيف الأذن من الشمع بشكل مستمر قد يتسبب في دخول الشمع أكثر للأذن.

بشكل عام إن بقاء كل عادة صحية في الحد المعقول يضمه لك الاستعادة منها فعلاً، ولكنه زيادتها عن حدها أو ممارستها بشكل خاطئ سيحولها لعادة ضارة كلياً.

كأنه متوازناً وتمتد حياة طويلة صحية.



في ظل تفشي الكثير من الأمراض بين كبار السن وبعض الشباب أصبح الجميع يشعرون بالخطر وبضرورة الحفاظ على صحتهم قدر الإمكان، لذلك يبحثون بشكل مستمر عن نمط الحياة الصحي المناسب لهم والالتزام به. وبالطبع هذا أمر رائع ومفيد للمجتمع كله، ولكنه للأسف ظهرت الكثير من العادات التي يُعتبر أنها صحية ولكنها ضارة، أو عادات تكون صحية بالفعل ولكنه طريقة تطبيقها تحولها لعادة ضارة! سنطلعك اليوم على ٨ من هذه العادات لتستطيع ممارسة حياتك وأنت متأكد أنك تعيش نمط حياة صحي فعلاً.

١- وضع واقي الشمس بشكل يومي

ننصح دائماً بوضع واقي الشمس بشكل يومي بل وننصح بإعادة وضعه كل ساعتين إن كنت ستضفي يومك كله خارجاً، ولكنه المشكلة تكمن في مكونات واقي الشمس، إن كان يحتوي على مواد كيميائية معينة فإنه سيكون ضاراً جداً، ومن أبرز هذه المواد الضارة:

الأوكسينون كسيت: حيث أنه يتعارض مع الوظائف الهرمونية في الجسم ويؤدي

لمشكلات صحية متعلقة بالجنس، بالإضافة لأنواع مختلفة من حساسية الجلد.

الأوكسينيزون: حيث أنه يعرف بمخاطره على الوظائف الهرمونية.

الميثيلبروبيلون: حيث أنه قد يؤدي لحساسية شديدة في الجلد.

لتفادي هذه المخاطر، ننصح باختيار واقي الشمس المصنوع من مواد طبيعية خالصة، والتي لا يضاف إليها أي مركبات كيميائية، ومن الأمثلة عليها تلك التي تحتوي على أكسيد الزنك و ثاني أكسيد التيتانيوم فهذه المواد تحمي البشرة من الشمس دون تأثيرات سلبية على الجلد والهرمونات.

٢- تناول القليل من الطعام

يعتقد الكثيرون أن تناول كمية قليلة من الطعام سيحفظهم يحافظون على وزنهم وصحتهم ولكنه هذا خاطئ تماماً، فالجسم يحتاج لكمية مناسبة من الطعام المتنوع لزيادة الأيض والحرق وعدم تخزين الطعام المُتناول في الجسم وبالتالي زيادة الوزن بدلاً من نقصانه.

لذلك عليك بتناول كل أنواع الطعام بما فيها الدهون والبروتينات بكميات مناسبة لوزنك، ولا تنسى تناول الخضراوات والفواكه والبروتين أيضاً بكميات مناسبة.

كذلك لا تنس من تناول اللحوم باعتبارها نوعاً من أنواع البروتين لأن تناولها بكثرة قد يسبب عدة أمراض للشخص كالتقرح، ولكنه تناول اللحم فقط مرتين أسبوعياً.

٣- تناول السلطة خالية الدهون

السلطة طبق رئيسي ومعظم تناوله يومياً بالطبع لصحة الإنسان لما يحتويه من عناصر غذائية وفيتامينات ومعادن هفيدة، ولكنه عادة ما يتم تناول السلطة بدون إضافة أي دهون لها، وهذه عادة خاطئة يجب التوقف عنها، حيث أن نقص الدهون يصعب امتصاص العناصر الغذائية الموجودة في السلطة، وبالتالي فقدان بعض الخصائص المقاومة للأمراض التي تقدمها مختلف أنواع الخضراوات. على سبيل المثال، يتم امتصاص الكاروتينات المقاومة للسرطان وأمراض القلب وضعف البصر بسهولة عند إضافة بعض الدهون للطعام.

لذا فإن الحل الأمثل لهذه العادة الخاطئة هي إضافة الدهون الصحية، مثل الأفوكادو أو زيت الزيتون.

٤- التوقف عن تناول الكربوهيدرات

صحيح أن الكربوهيدرات تزيد الوزن، لكنها عنصر مهم يحتاجه الجسم لأنها تمده بالطاقة وتغمره بالسحب، كما أن بعض أنواعها الغنية بالألياف والمواد الغذائية تحافظ على صحة القلب، لذا فإن التخلي التام عنها عادة خاطئة وغير صحية ولكنه لا بأس من تقليل تناولها.

السلامة و الصحة المهنية في أعمال الرفع

أحد الأسباب الرئيسية للإصابات في مكان العمل هو رفع الأشياء الثقيلة بشكل غير صحيح، مما يعرض العمال لخطر الإصابة باضطرابات العضلات والعظام مثل آلام الظهر. وفقاً لمكتب إحصاءات العمل، شكلت إصابات الكتف والظهر أكثر من ٣٦٪ من جميع الإصابات التي أدت إلى ضياع أيام العمل في عام ٢٠١٠.

تحتاج هذه الأنواع من الإصابات إلى وقت وراحة حتى يتعافى العامل، لذلك قد يحتاج إلى أخذ إجازة مرضية حتى يتعافى مما يؤدي في الكثير من الأحيان إلى تعطيل سير العمل. إن وجود معايير وقواعد للرفع الآمن في مكان العمل التي يطبقها كل من المنشأة والعمال يمكن أن تجعل الجميع أكثر أماناً و تساعد على تجنب الحوادث وتقليل الإصابات التي يمكن أن تحدث نتيجة أعمال الرفع غير السليم.

خطوات للسلامة في عمليات الرفع

١. التحضير

- قبل الرفع، خطط للعملية وضع في اعتبارك ما يلي:
- مدى ثقل الحمولة وما إذا كنت ستحتاج إلى مساعدة في رفع الحمولة.
- أين ستضع الحمولة. وتأكد من عدم وجود أي عوائق أو مناطق زلقة أو بروتات أو سلامم وكذلك من استواء الأرض أسفل الجسم المراد رفعه أو أي عوائق أخرى.

٢. الرفع

- حافظ على الحمل بالقرب من الخصر قدر الإمكان أثناء الرفع، وحافظ على استقامة ظهرك ومرفقيك وذراعيك بالقرب من جسمك للحد من مقدار الضغط على الظهر.
- اتخذ وضعاً مستقراً عن طريق تحريك قدميك أثناء الرفع للحفاظ على وضع ثابت.



- تأكد من أنك تمسك بالحمولة بإحكام.
- ابق رأسك مرفوعاً وانظر للأمام بدلاً من أسفل عند الرفع.
- تحرك بسلاسة عند رفع الحمولة للحفاظ على التحكم وتجنب مخاطر الإصابة.

٣. الحمل

- حرك قدميك للالتفاف أو الدوران بدلاً من تحريك جسمك.
- بالنسبة لعمليات الرفع لمسافة طويلة، إذا شعرت بالتعب، قم بتنزيل الحمولة أو وضعها في منتصف الطريق على طاولة أو مقعد و خذ بضع دقائق للراحة.



٤. التنزيل

- ضع الحمولة لأسفل ببطء، وانحني عند الركبتين وليس الوركين وحافظ على رأسك مرفوعاً أثناء تنزيل الحمولة لأسفل ثم حرر قبضة يدك.

كيف يمكن لأصحاب العمل المساعدة في تجنب الإصابات في مكان العمل؟

- توفير معدات الرفع



ستحمي معدات الرفع ظهر العمال عند رفع الحمولة والتعامل معها، مثل " أحزمة الأثقال " التي توفر دعمًا إضافيًا لأسفل الظهر وتمنع الإصابات، و" أشرطة الرفع " التي توفر مزيدًا من التحكم والدعم أثناء حمل أشياء ثقيلة أو غير منتظمة الشكل.

- تقنيات الرفع المناسبة

يجب على أصحاب العمل توفير التدريب للعمال حول تقنيات الرفع المناسبة لمساعدتهم على التعرف على مخاطر الرفع والإبلاغ عن أي مشكلات أو ألم قد يواجهونه أثناء عملية الرفع.

- تسمية وزن العناصر



إذا كان هناك شيء ما سيتم رفعه، فيجب أن يتم تمييزه بوضوح بمقدار وزنه حتى يعرف الشخص الذي يرفعه مقدار وزنه ويقرر ما إذا كان سيرفعه بمفرده، أو سيطلب الحصول على مساعدة، أو سيحتاج إلى آلة رفع ميكانيكية. قد يكون استخدام الملصقات الصناعية أداة مفيدة لتمييز الأوزان في مكان العمل.

- توفير عربات

العربات طريقة ممتازة لتحريك معظم الأشياء دون تعريض العاملين للخطر. تعتبر هذه العربات مثالية للصناديق أو العديد من العناصر الشائعة الأخرى. من خلال وضع درج التحميل أسفل الحمولة وإمالة العربة للخلف. تمكن هذه العربات الموظفين من رفع الأشياء الثقيلة للغاية بأقل قدر من المخاطر.



- توفير رافعات شوكية

تعتبر الرافعات الشوكية آلة مهمة في معظم المنشآت. فإنها تقوم برفع الأشياء الكبيرة أو الضخمة. سيسمح وجود هذه الآلات للعاملين باتخاذ قرار ذكي للسماح للآلات بالقيام برفع الأحمال الثقيلة.

- إتخاذ قرارات رفع مناسبة

تأكد من أن كل فرد في المنشأة يعرف أن الأشياء التي يزيد وزنها عن وزن معين تتطلب شخصين أو أكثر لرفعها، أو استخدام عربة أو رافعة شوكية. غالبًا ما يؤدي وجود سياسة تتطلب من الأشخاص أن يأخذوا السلامة على محمل الجد إلى منع الكثير من الإصابات في مكان العمل.



الأرض: كيف نحمي كوكبنا

يواجه كوكبنا تحديات كبيرة بسبب الأنشطة البشرية التي أثرت على البيئة على مر السنين وما زالت. لسوء العظ، يؤدي ذلك إلى العديد من المشكلات البيئية مثل تغير المناخ والاحتباس الحراري والتلوث والعديد من المشكلات الأخرى. تتبع معظم الأضرار التي تلحق بيئتنا من السلوك الاستهلاكي للبشر، ما إذا استهلك، وكم نستهلك، وعود المرات. إن الطريقة التي نستهلك بها الطعام والماء والغاز والطاقة والموارد الأخرى كلها تهدد كوكبنا، لذلك يجب أن نتحمل مسؤولية الحفاظ عليه.

حماية بيئتنا تبدأ بنا. من خلال إجراء تغييرات صغيرة في نمط حياتنا وتعديل عادات الاستهلاك لدينا يمكننا إحداث فرق كبير من خلال استعادة التوازن البيئي.



هناك العديد من الإجراءات التي يمكننا اتخاذها في حياتنا اليومية للمساعدة في إنقاذ الكوكب. **تثقف:** تعلم واكتسب المزيد من المعرفة حول البيئة. ساعد الآخرين على فهم قيمة وأهمية مواردنا الطبيعية حتى تتمكن من المساعدة في زيادة الوعي العام في مجتمعك.

حافظ على المياه: استخدم كمية أقل من المياه: على سبيل المثال، قم بإغلاق الصنبور أثناء تنظيف أسنانك أو غسل الأطباق، قم بتصليح التسربات التي تهدر الماء، الاستحمام لمدة 5 دقائق أو أقل. يمكن أن يساعد ترشيد استخدام المياه في حماية البيئة بالإضافة إلى توفير فواتير المياه الخاصة بك.

حافظ على الطاقة: استخدم مصابيح كهربائية طويلة الأمد، وأطفئ المصابيح غير الضرورية، واستخدم الأجهزة الكهربائية الموفرة للطاقة. سيؤدي ذلك إلى تقليل انبعاثات غازات الاحتباس الحراري التي لها تأثير سلبي على البيئة.

التقليل وإعادة الاستخدام وإعادة التدوير: اتباع "العناصر الثلاثة" يمكنك المساعدة في الحفاظ على البيئة وتقليل التلوث. من خلال تقليل كمية النفايات التي نتجها، وإعادة استخدام المنتجات قدر الإمكان، والتأكد من إعادة تدوير أي مواد يمكن إعادة استخدامها لغرض جديد. على سبيل المثال، استخدم الزجاجات البلاستيكية الفارغة كوعاء للنباتات، أو أعد استخدام البرطمانات الزجاجية الفارغة في التخزين بالمطبخ.

تسوق بحكمة: استخدم المنتجات الأكثر ملاءمة للبيئة. حاول قدر الإمكان تقليل شراء منتجات تحتوي على البلاستيك، و استخدم حقيبة تسوق قابلة لإعادة الاستخدام.

قُد أقل: قلل من استخدام السيارة قدر الإمكان. وفقا لوكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA) تصدر سيارة ركاب نموذجية حوالي 6, 7 طن متري من ثاني أكسيد الكربون سنويا. بدلا من ذلك، جرب ركوب الدراجة أو المشي، كما يمكن أن يوفر لك ذلك أيضا بعض التمارين الهوائية المفيدة لصحتك.

ارزح شجرة: غرس الأشجار أمر ضروري حيث أنها توفر الأكسجين وتساعد في تنظيف الهواء وتساعد في كبح تغير المناخ.

أمثلة إيجابية في الحفاظ على البيئة

مصر



- مبادرة "Very" Nile أطلقت أول قارب تنظيف في نهر النيل بسلة التجميع الخاصة به لإزالة 500 كجم من القمامة من النيل كل أسبوع.

- شركة "Well World" المصرية تصنع منتجات تنظيف من مكونات طبيعية كالزيوت عطرية وتقوم بتعبئتها في عبوات مستدامة.





الدنمارك

- تعيد الدنمارك استخدام شفرات توربينات الرياح القديمة كأماكن لركن الدراجات وكجسور للمشاة وقضبان حماية.



مصر

- إنشاء أول مشروع لتطية المياه بمصر باستخدام الطاقة الشمسية في منتجج " مرسى شجرة " بمدينة مرسى علم.

الولايات المتحدة الأمريكية

أعلن الرئيس بايدن أن تكون ٥٠٪ من السيارات المباعة في الولايات المتحدة كهربائية بحلول عام ٢٠٣٠ .



الهند

- ولاية بالهند تنتج زجاجات مياه مصنوعة من سيقان نبات البامبو بدلاً من البلاستيك.



هولندا

- تقوم شركة " Marie bee bloom " بصنع كمادات قابلة للتحلل بنسبة ١٠٠٪ وبداخلها بذور تتحول إلى زهور بعد دفنها.



كينيا

- شركة بالعاصمة نيروبي تحول النفايات البلاستيكية إلى طوب لبناء صديق للبيئة.



ألمانيا

- صممت مدينة هايدلبرج أحياء لتشجيع المشي وركوب الدراجات في محاولة لتقليل الاعتماد على السيارات.



أستراليا

- أطلقت شركة Lavo الأسترالية أول دراجة تعمل بالطاقة الهيدروجينية.



كوريا الجنوبية

- ارتفعت نسبة إعادة تدوير المخلفات العضوية " للطعام " من ٢٪ إلى ٩٥٪ في كوريا الجنوبية بسبب فرض زيادة للرسوم على أكياس القمامة إلى ٦ دولار شهرياً.

المملكة المتحدة

- تركيب كاميرا مراقبة للقمامة في المملكة المتحدة للقبض على السائقين الذين يلقون النفايات من نافذة سياراتهم.

Reference: <https://www.facebook.com/dawar.street/>





ودّعي جفاف البشرة والنشقات! (روتين عناية كامل للبشرة في فصل الشتاء)

هل تكرهين النظر لوجهك في المرأة في الشتاء وتعانين من ملمس يديك ووجهك الجاف؟ لا تقلقي بعد الآن، ستكونين جميلة ومتألقة ببشرة رطبة وصحية في هذا الفصل البارد، ولكن هذا الأمر يحتاج للجهد والصبر لذا لا تتوقفي عن اتباع هذا الروتين قدر المستطاع حتى تحسني على نتيجة مستمرة. ولا تنسي مشاركة هذه النصائح مع صديقاتك حتى تحصلن جميعا على بشرة رطبة في فصل الشتاء!

١. لا تتوقفي أبدا عن وضع واقي الشمس في نهار فصل الشتاء! قد يكون هذا غريبا ولكن صدقيني حتى وأنت تشعرين أن الشمس مغطاة بالغيوم وتكادين لا ترين الضوء أصلا إلا أن أشعة الشمس الضارة تتمكن من الوصول لبشرتك وإصابتها بالضرر، لذا تماما كفصل الصيف لا تتخلي أبدا عن واقي الشمس حين تخرجين في النهار وأعيدي وضعه كل ساعتين إن كنت ستمضين النهار كله بالخارج.

٢. في الصباح والمساء قومي باستخدام غسول البشرة، تأكدي من اختيار غسول مناسب لنوع بشرتك وذا تركيبة خفيفة لأنه لا يجرد بشرتك من زيوتها الطبيعية الضرورية لترطيب البشرة، إن كان الغسول ذا تركيبة قوية سيسبب لها الجفاف، لا تغسلي وجهك بالصابون أبدا، الغسول يقوم بفتح مسام وجهك وتنظيفها جيدا من الأوساخ.

٣. امسحي وجهك ببعض قطرات ماء الورد حتى تنقبض مسام البشرة وتغلق.

٤. الترطيب خطوة مهمة جدا لتجنب البشرة الجافة في الشتاء، يمكنك استخدام بعض الزيوت الطبيعية كزيت الجوجوبا أو جوز الهند ووضعه على وجهك بكمية مناسبة، إن كنت تفضلين المستحضرات التجميلية الجاهزة يمكنك اختيار مرطب مناسب لك من الصيدلية ووضعه على وجهك بكمية مناسبة.

٥. تحتاج العينان أيضا للترطيب والعناية، استخدمي كريم ترطيب مخصص للعيون أو يمكنك استخدام زيت اللوز بكمية قليلة مناسبة لمنطقة العينين.

٦. من المهم جدا أن يكون لديك مرطب شفاه، فالشفاه تتشقق وتجف بسرعة كبيرة، إن كنت تملكين مرطب شفاه استخدميه بشكل مستمر خلال اليوم مرة كل ساعتين مثلا، أو يمكنك استخدام جل الصبار الطبيعي كمرطب للشفاه.

٧. يدالك تتعرضان لحرارة المياة طوال اليوم لذا تجف بسرعة وتتشقق أيضا، واطببي على ترطبيهما بمرطب الجسم أو مرطب خاص لليدين مرة في الصباح ومرة في المساء، وإن كانت بشرتك جافة جدا قومي بترطبيها مرة أخرى في منتصف النهار.

٨. بعد الاستحمام لا تجففي جسدك تماما، بل قومي بالترطيب عليه حتى يبقى نديا ثم قومي بوضع كريم الترطيب على جسدك كله، إن استطعت وضعه كل ليلة قبل النوم سيكون هذا رائعا، أما إن كنت تبردين بسهولة فعلى الأقل ضعيه على جسدك بعد الاستحمام.

٩. بعد الاستحمام أيضا ضعي كريم الترطيب على قدمك جيدا ثم ارتدي جوربا ثقيلًا يقيك البرد ويحافظ على ترطيب قدميك.

انتظري، هذا ليس كل شيء!

هناك بعض التصرفات التي قد تؤدي لجفاف بشرتك دون قصد منك، وأنا أعلم أن الإقلاع عنها صعب جدا في فصل الشتاء لكنها تستحق المحاولة!

(١) المياة الساخنة التي تعرضين بشرتك لها في الاستحمام أو غسل يديك تعرض بشرتك للضرر والجفاف، أعلم أن هذه حقيقة صادمة ولكنها حقيقية، لذا عليك استخدام مياة فاترة، ليست ساخنة ولا باردة، وتقليل وقت استحمامك قدر المستطاع إن كنت لا تستطيعين الاستحمام سوي بمياة ساخنة، أو الاستحمام بمياة باردة إن كنت امرأة قوية!

(٢) المدفأة الكهربائية للأسف تعرض بشرتك للجفاف، يمكنك الاستغناء عنها عن طريق ارتداء عدة طبقات من الملابس الثقيلة أو الجلوس تحت البطانيات.

(٣) قللي مستحضرات تقشير البشرة في الشتاء، فهذا يعرضها أكثر للجفاف لأن تقشير البشرة يخلصها من زيوتها الطبيعية المفيدة والمهمة لإبقائها رطبة وصحية.

(٤) لا تتوقفي عن شرب المياة في الشتاء، المياة ترطب جسدك كله، وأنا أعلم أن شرب المياة في الشتاء أمر صعب جدا ولكنه مهم ويحتاج منك المثابرة والمواظبة عليه، اشربي ما لا يقل عن 2 لتر من المياة يوميا.

(٥) الفاكهة والخضراوات صنفان مهمان جدا ولا بد من تناولهما يوميا لأنهما يمدان جسدك بالفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة والمفيدة في محاربة الجفاف.

قد يبدو الأمر صعبا في البداية ولكن صدقيني الإنجازات الكبيرة تبدأ من مجرد عادات صغيرة، حاولي تطبيق ناصح هذا الموضوع بشكل مستمر وستفاجئين ببشرة نضرة وصحية ورطبة طوال فصل الشتاء.

نصائح للاستيقاظ

مبكرًا

الاستيقاظ مبكرًا طريقة رائعة لبدء اليوم بكل نشاط وحيوية؛ كما أنه له العديد من الفوائد الصحية والتي تشمل تركيزاً أفضل، وطاقته تدوم لوقت طويل خلال اليوم، بالإضافة إلى تحسسه جودة النوم، والإنتاجية. فالاستيقاظ مبكرًا يحسه أداؤنا اليومي بشكل عام. يواجه العديد من الأشخاص صعوبة في النهوض مبكرًا من الفراش، لذلك يستمرون في الضغط على زر الغفوة بالمنبه للنوم ليصبح دقائق أكثر. ولكنه لا تقلق، فليس من الصعب أن تصبح شخصاً صباحياً، يتطلب الأمر فقط بعض الالتزام. الاستيقاظ مبكرًا عادة يجب أن تبنى، لذلك من خلال اتباع هذه النصائح التالية، سنساعدك على تدريب جسمك وعقلك على الاستيقاظ مبكرًا.





أذهب إلى الفراش مبكرًا

إذا كنت تريد الاستيقاظ مبكرًا والشعور بالراحة، فستحتاج إلى الحصول على قسط كافٍ من النوم. يحتاج معظم البالغين إلى ما بين 7-9 ساعات من النوم كل ليلة. هذا القدر من النوم ضروري لإعادة شحن عقلك وشفاء جسدك من منغوظ اليوم السابق.

حدد وقتًا ثابتًا

حافظ على النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع، حدد وقتًا والتزم به. حيث أن الالتزام بأوقات محددة يسمح لجسمك بالتكيف بشكل أسرع خلال أسبوع أو أسبوعين للوصول إلى نمط استيقاظ و نوم ثابت.

ضع المنبه بعيدًا عن سريرك



عند ضبط المنبه، قم بوضعه بعيدًا عن متناول اليد لتجنب ضغط زر الغفوة و العودة مجددًا للنوم، وسيجبرك ذلك على النهوض من السرير لإغلاقه.

رتب سريرك

قد يبدو هذا غير مفيد لك صدقني، فإن ترتيب سريرك كل صباح سيقطله مع إجراء العودة إليه. ترتيب سريرك سيجعلك تقاوم رغبتك في النوم لا شعوريًا.

خذ حمامًا في الصباح



سيساعدك أخذ حمام بارد في الصباح على إيقاظك كما سيجعلك تشعر بالانتعاش واليقظة طوال اليوم.

تناول وجبة فطور صحية

بعض الناس يعتمدون فقط على فنجان من القهوة في الصباح. حاول تناول وجبة صغيرة في الصباح مثل بيضة مع قطعة خبز محمص مع الحبوب الكاملة أو كوب من الزبادي مع بعض الفواكه التي تمد جسمك بالطاقة. تذكر أيضًا أن تشرب الماء عند الاستيقاظ.

ابدأ يومك بتمارين الصباح



ابدأ يومك بالتمارين الصباحية سواء كان ذلك في المنزل أو في صالة الألعاب الرياضية أو حتى نزهة على الأقدام. حيث سيساعد هذا على فتح الدم في جسمك وتنشيط جهازك العصبي، بحيث تشعر بمزيد من اليقظة والنشاط.

حافظ على روتين ليلي

حافظ على روتين ليلي يسمح لك بالاسترخاء والاستعداد قبل النوم، سيساعدك على تحسين جودة نومك. ابتعد عن الشاشات، وتجنب مشروبات الكافيين، والعشاء المتأخر والوجبات الخفيفة، لأن كل هذه العادات ستجعلك تعاني من أجل النوم. بدلاً من ذلك، مارس نشاطًا هادئًا مثل قراءة كتاب أو الاستماع إلى الموسيقى التي تبعث على الاسترخاء أو أخذ حمام دافئ.

الالعاب وأنشطة منزلية ممتعة



“

في بعض الأحيان قد لا يكون قضاء الوقت بالخارج مع أطفالك للعب والتسلية خيارًا مطروحاً، فهناك دائماً الكثير من الأيام التي تقضيها داخل المنزل مع أطفالك طوال اليوم. السؤال هو كيف يمكننا قضاء وقت ممتع مع الأطفال في المنزل. أفهم مدى قلق الآباء من أن

الأطفال والكثير من الطاقة والحركة داخل المنزل قد تسبب الفوضى. ومع ذلك، لا يمكننا إبعاد الأطفال عن اللعب. لسوء الحظ، يقضي أطفال هذا الجيل وقتهم في المنزل أمام الشاشات لساعات طويلة في لعب ألعاب الفيديو أو الألعاب على الهواتف المحمولة أو مشاهدة التلفزيون. لذلك، نقدم لك اليوم قائمة من الألعاب والأنشطة المنزلية الممتعة التي ستجعل أطفالك ينهضون ويتحركون بالإضافة إلى ذلك ستكون مفيدة لنمو طفلك.

”



“

لعبة التوازن

هذا نشاط سهل ويمكن أن يكون رائعاً للأطفال الصغار ويساعدهم على تحسين المهارات الحركية وتوازنهم.

ما سوف تحتاجه:

- شريط لاصق ملون
- مساحة أرضية فارغة للعب

إرشادات اللعب:

1. الصق شرائط ملونة مختلفة على الأرضية.
2. يمكن أن يكون لكل شريط ملون قاعدة مختلفة للمشي عليها. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تطلب من الطفل أن يمشي على إحدى رجليه على الشريط الأحمر الملون أو إذا كان الشريط أزرق، يجب على الطفل المشي مع وضع يد واحدة على رأسه.
3. على الطفل أن يمشي فقط على الشريط. إذا انحرف أو خرج عن الشريط، فسيكون خارج اللعبة.
4. الطفل الذي يمشي بطول الشريط بالكامل دون أن يخرج من الشريط يفوز باللعبة.

”

“

لعبة الغميضة

لا شك أننا جميعاً نعرف هذه اللعبة الكلاسيكية، فقد استمتعنا كثيراً بلعبها في الصغر والآن حان الوقت لتلعبها مع أطفالك.

إرشادات اللعب

يقوم شخص واحد بتغطية عينيه ويقوم بالعد بصوت عالٍ بينما يختبئ اللاعبون الآخرون. عندما ينتهي من العد، يبدأ هو أو هي في البحث عنهم. وعندما يرى أحدهم يقبض عليه وتستمر إلى أن يتم إخراج جميع اللاعبين وأخر لاعب يتم العثور عليه هو التالي.

”

“

لعبة البطاطا الساخنة

ما سوف تحتاجه:
- ثمرة بطاطس (أو كرة صغيرة)

إرشادات اللعب:

1. اطلب من الأطفال الجلوس على الأرض في حلقة.
2. قم بتشغيل بعض الموسيقى واجعلهم يمررون البطاطس (الكرة) حول الدائرة بأسرع ما يمكن.
3. عندما تتوقف الموسيقى، يغادر اللاعب الذي يحمل البطاطس من الدائرة.
4. استمر في اللعب حتى يتبقى لاعب واحد فقط ويفوز باللعبة.

”



لعبة رمي العملات

ستساعد هذه اللعبة في بناء التناسق بين اليد والعين لطفلك.

ما سوف تحتاجه:

- بنسات أو عملات معدنية
- أكواب ورقية أو بلاستيكية كبيرة الحجم

إرشادات اللعب:

1. ضع الكوب على كرسي على المنضدة أمام الأطفال.
2. أعط كل طفل 5 عملات معدنية لكل منهما.
3. يمكنك أن تطلب من الطفل أن يبتعد بضع خطوات عن الكأس بما يتناسب مع عمره.
4. اشرح لطفلك أنه يجب عليه رمي القطع النقدية، واحدة تلو الأخرى في الكوب.
5. الشخص الحاصل على أكبر عدد من القطع النقدية في الكأس هو الفائز.

اقتراح:

يمكنك استخدام كرات البلي أو كرات بينج بونج بدلاً من العملات للعب هذه اللعبة.



”

لعبة " لا تدع البالون يلمس الأرض "

هذه لعبة بسيطة جداً وسهلة.

ما سوف تحتاجه:

- بالونات

إرشادات اللعب:

- القواعد بسيطة، اضرب البالون في الهواء ولكن لا تدعه يلمس الأرض.



- لجعل الأمر أكثر صعوبة بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، اجعلهم يتلاعبون بأكثر من بالون واحد أو اربط إحدى يديهم خلف ظهورهم.
- حدد لهم وقت لمعرفة المدة التي يمكنهم القيام بها، أو إذا كان لديك عدة أطفال، اجعلهم يحسبون عدد المرات التي يمكنهم فيها ضرب البالونات ذهاباً وإياباً.
- ثم معرفة ما إذا كان بإمكانهم التغلب على الوقت أو النتيجة.

”

لعبة الاستماع

هذه اللعبة تعليمية وممتعة للأطفال الصغار. تعمل اللعبة على تدريب قدرات الطفل على الاستماع من خلال إجباره على التركيز.

ما سوف تحتاجه:

- الكثير من الأدوات المتنوعة التي لها صوت مميز.

إرشادات اللعب:

1. اجمع أشياء مثل أوعية المطبخ و ريموت التلفزيون والكتب والأقلام والزجاجات والألعاب والساعات وما إلى ذلك والتي لها أصوات مميزة.
2. ضعهم على الطاولة واطلب من الطفل أن ينظر إلى جميع العناصر.
3. خذ الأشياء بعيداً واطلب من الطفل أن يدير وجهه إلى الجانب الأخر أو يغمض عينيه.
4. اختر أداة واصنع صوتاً بها. إذا خمنها الطفل بشكل صحيح فإنه يسجل نقطة.

”

جرب هذه الألعاب والأنشطة الممتعة مع أطفالك واستمتع بالوقت داخل المنزل.

Reference: <https://parenting.firstcry.com/>



رجل الثلج من مشابك الغسيل



الأدوات اللازمة

- مشابك غسيل من الخشب الطبيعي
- خيوط بألوان مختلفة
- صمغ
- كرات صوف برتقالية صغيرة
- ملاء ابيض
- فرشاة
- قلم تحديد أسود
- مقص



الأدوات اللازمة

١. ابدأ بدهن مشابك الغسيل بالملاء الأبيض. قد تحتاج إلى عمل أكثر من طبقة واحدة. كن حذراً لأن الملاء يمكن أن يلصق بمشابك الغسيل، فقم بفتحه عدة مرات بينما يجف.
٢. بمجرد أن يجف الملاء تماماً، جان وقت صنع الوجاه. خذ قطعة قصيرة من الخيوط ولفها حول مشابك الغسيل. أضف قطعة من الغراء لتثبيتته.
٣. الآن ارسم عينيْن سوداء وفم وأزرار سوداء باستخدام قلم تحديد الأسود على جسم الرجل الثلجي كما هو موضح بالصورة.
٤. أضف قطعة من الصمغ بين العينيْن والفم وألصق كرة الصوف البرتقالية اللون. انتظر حتى يجف الغراء و بهذا نكون قد انتهينا من صنع رجل الثلج الخاص بك □

شجرة عيد الميلاد



سنة سعيدة



- نجوم ذهبية
- لفافات ورق
- طلاء بني اللون



- ورق أخضر لامع أو بطاقات خضراء
- كرات القطن
- خيوط ذهبية



١. ابدأ بطباعة قالب شجرة الكريسماس وقصه. استخدمه لتتبع الورق اللامع الأخضر أو البطاقات.

سحتاج إلى عمل اثنين إذا كنت تريد أن يكون كلا الجانبين ملوناً.

٢. تتبع مخطط شجرة الكريسماس حول بعض الورق المقوى و اقطعه.

ثم قم بلصق كل من ورقة شجرة الكريسماس ذات اللون الأخضر اللامع على كل جانب من الورق المقوى كما هو موضح بالصورة.

٣. ابدأ في تزيين شجرة الكريسماس الخاصة بك! أضف بعض كرات القطن الأحمر والأبيض والأخضر وبعض خيوط الذهب.

٤. أخيرًا ، قم بطلاء لفة ورق باللون البني.

دعها تجف ثم قم بقصها لتلائم حجم جذع شجرة الكريسماس. قم بعمل شقين على كل جانب حيث تريد وضع الشجرة الخاصة بك. ثم حرك شجرة الكريسماس برفق داخل الجذع.



عيد

ميلادنا

الأول



حسان: أووه..أيوه فاكّر ازاى وقعتك في مصيبة لما حاولت أغششك؟
سلمي: الحقيقة إنت وقعتنا كلنا في مصيبة ساعتها..
بلا النعارة عيد ميلادنا خليني ساكتة أحسن!

حسان: يا أصحابااااي! مش مصدق إه النعارة عيد ميلاد (حسان في بنباه)!!
سلمي: الناس كلها متجمعة..
بجد كانت سنة حلوة أوي واتسطننا فيعنا جذا.
سامح: صحيح أنا مطلعتش كثير في القصة لكه كفاية إني اتعرفت عليكم يا أصحابا.



سلمي: إيه ده مالك يا أنس؟ مش مبسوط كده ولا بتعصب معانا؟
أنس: اسكتي يا سلمي بقا أنا متضايق أوي..يعني إيه السنة تخلصه مع غير ما نعرف فيه حريف أكتر في لعب الكورة أنا ولا حسان؟
حسان: يا حبيبي الحوار خالصه مع زماه..مش فاكّر ازاى أنا جيت هدف الفوز في قصة (حسان ضد حرارة الصيف)؟
أنس: بس أنا شاركت في الهدف ده إنت مجبتوش لوحده، ده غير إني دايمًا بفوز عليك حتى افكّر كده (تحدى الصيام)!
سلمي: آآآ..يا جماعة احنا جايه نخفل النعارة مش نتخانق! أجلو الخناقة لأول السنة طيب!



” سلمي سابتهم يتخانقو بعد ما قدرت الأمل فيهم ومشيت.“

حسان: لا..أنا أصلا بطل القصة يعني أنا الأحسن!
أنس: نعم نعم؟ على فكرة أنا كماه بطل مش إنت بس.



سلمي: يا ااه.. ليلو ازيك عامل... ايه ده؟ مالك مكلضمة كده ليه بينتي؟
 ليلي: عشااه أنا مطلعتش غير مرة واحدة بس وكنت بعيط طول القصة! أنا حاسه اني مش واحدة حقي!
 سلمي: يا ليلو يا حبيبي بس انتي كنتي بطلة القصة حتى اسمها كاه (قوة ليلي السحرية).. واكيد منتطلي أكثر السنة الجاية.
 ليلي: لا أنا متضايقه.. المفروض كنت أطلع في كل القصص.. أنا زعلانة!
 سلمي: بنعاهارر.. ايه اللك ده! هو مفيش حد ميسوط في الحفلة دي؟؟ حايرة أنكلم مع حد ميسوط!

صالح: احم.. أنا كنت حاير أعجب عه سعادي وانبساطي إننا كلنا متجمعيه التعداده وبنحتفل سوا بأول عيد ميلاد للقصة.

رَدّت أم سعيد وهي بنا كل: أنا جيت بس عشااه أدوق الأكل اللي بتقولو إنه أحلي منه أكلتي.. ووالله ما قادره أبلعه منه وحاشتهو!

أمل: يا أم سعيد خلي قلبك أبيض.. اللي حساه قاله ده مكانش حقيقي ولا مقصود.. سوء فهم يعني.

عم سالم: لا معليش يا أم حساه.. ابنك يومها قال كلام ميتقالتش فعلا.. ولولا الملامه أنا مكننتش جيت.

صالح: احنا بنكر احذارنا ليكم بجد.. معليش ده طفل صغير وغلط.

همست أمل في وده صالح: أنا تعبت منه الولد ده.. كاسفنا مع كل حد كده!

صالح: معليش يا حبيبي.. مسيره بكرة ويعقل.





أنس: يا سامح بقولك كان في أشباح بيد
..الموضوع طلع حقيقي!
سامح: إنتو ليه مقولتوليش آجي معاكم؟
كان نفسي أشوف.
حسان: بيني كانت حاجة تخوف جدًا..
ده كويس إنك مجيتش..سلمي كانت
هتتمون معنا!
ضحك إبراهيم بعد ما سمع كلام الأولاد.
فأنس سأله: إيه ده بتضحك على إيه يا بابا؟
إبراهيم: ها ها ها..لا يا حبيبي افتكرت
حاجة بس.



رجع الأولاد يتكلمو وصالح غمز لإبراهيم وقاله:
كنت هتفضحننا..اهدي شوية.
إبراهيم: معليش يا صالح مقدرتش أمسك نفسي وأنا
بتفكر شكلهم وهم طالعيه يجرؤ
بخوف..صحيح يا صالح أنا كنت حابر
أشكرك وأشكر حسان كماه، أنس كانت
حالته النفسية وحشة أوي بسببنا الفترة
الأخيرة وحسان وقف جنبه وساعده..لدرجة
إنه خلاه ينيغنا للغط اللي بعمله أنا
وما منته..حقيقي مش عارف أشكر إزاي إنت
ربيت ولد كويس وجدك يا صالح.
صالح: إبنني أنا عمل كده؟ فيه ما منته تسمع بدك ما
هي طول الوقت معصومه منه..والله أنا
مبسوط يا صديقي وأتمنى يقو صحاب مخلصيه
لبعض زينا يا إبراهيم.
حسان: يلا يلا كله بييجي عشان ناخذ
الصورة الجماعية!!





العقل السليم في الجسم السليم

يا أصحابي!

تعالوا أقولكم بعمل إيه عشان أفضل نشيط وجسمي رشيق عاطول.

١- بفرك كثير والعب وانتظ.

٢- بأكلك منه كل الأكل ومشي بقول علي حاجه لأ.

٣- بشرب مياه كثير طول اليوم ومشي بستني أعطش.

٤- بنام بدري وبريح جسمي كويس.





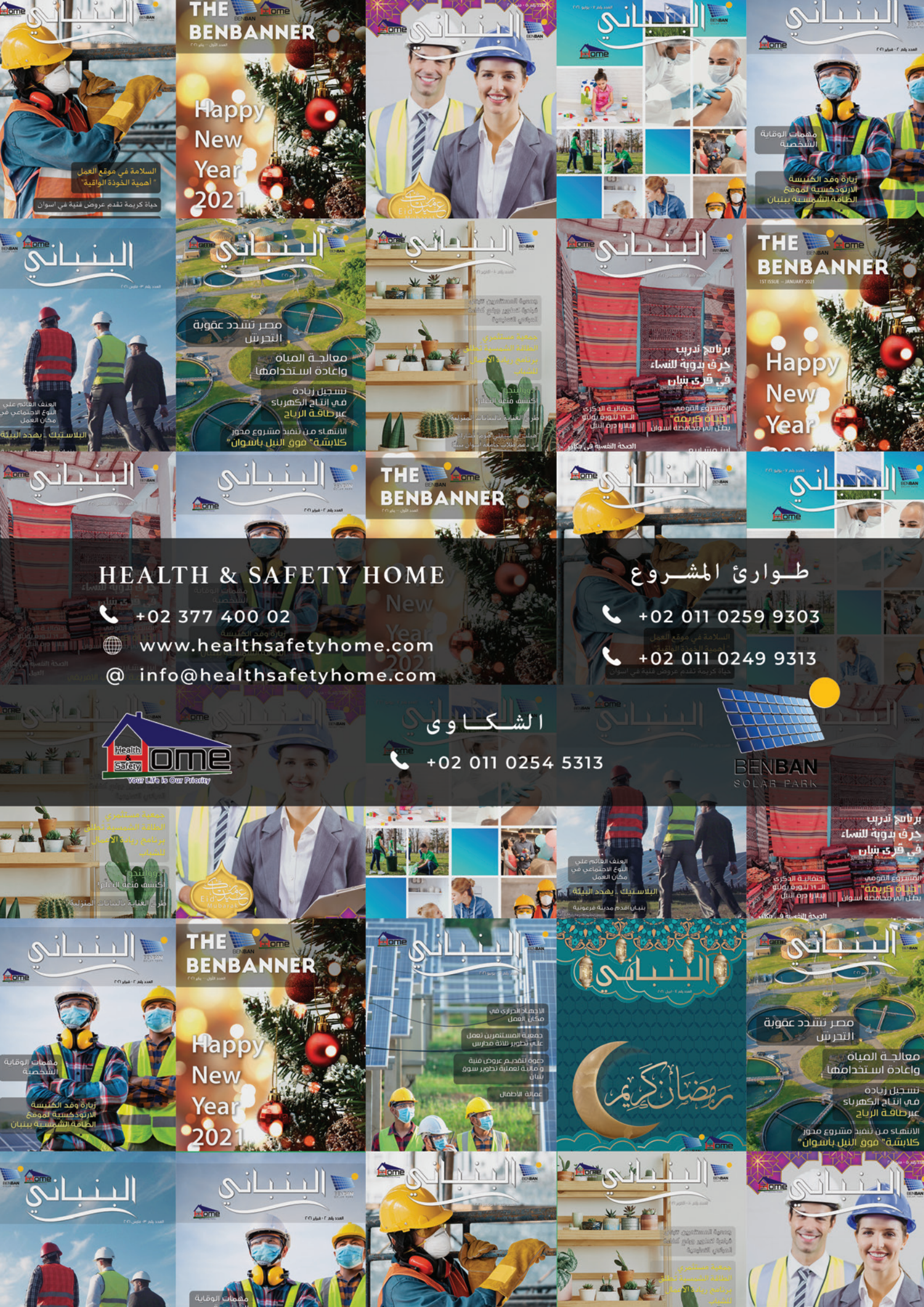
Merry Christmas

Merry Christmas



Merry Christmas

Merry Christmas



HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02
www.healthsafetyhome.com
@ info@healthsafetyhome.com



طوارئ المشروع

+02 011 0259 9303
+02 011 0249 9313

الشكاوى

+02 011 0254 5313



جمعية مستثمري
الطاقة الشمسية تطلق
برنامج زيادة الأمان
للشباب
تسجل
كشفت منه الآثار
على العناية بالمنتجات المنزلية

الأوضاع الحرجة في
مكاتب العمل
جمعية المستثمرين تعمل
على تطوير ثلاثة مدارس
جديدة لتقديم عروض قيمة
و عالية لعمالة تطوير سون
بنبان
عناية الأطفال

العنف القائم على
النوع الاجتماعي في
مكاتب العمل
البناسيتك يهدد البيئة
بنبان أقدم مدينة فرعونية

برنامج تدريب
حرف يدوية للنساء
في قرية شان
المشروع القومي
الذي لا يهدف إلى
إطلاق دور البن
بمحافظة أسوان

السلامة في موقع العمل
"الأهمية الخوذة الواقية"
حياة كريمة تقدم عروض فنية في أسوان

مصر تشدد عقوبة
التدخين
معالجة المياه
 وإعادة استخدامها
تسجيل زيادة
في إنتاج الكهرباء
عبر طاقة الرياح
الانتهاج من تنفيذ مشروع محور
"كلاسيك" فوق النيل بأسوان

مهمات الوقاية
الشخصية
زيارة وفد الكنيسة
الارتوذكسية لموقع
الطاقة الشمسية ببنبان

مهمات الوقاية
الشخصية
زيارة وفد الكنيسة
الارتوذكسية لموقع
الطاقة الشمسية ببنبان



Happy New Year 2022



JANUARY						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRUARY						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARCH						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

APRIL						
S	M	T	W	T	F	S
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAY						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNE						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULY						
S	M	T	W	T	F	S
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AUGUST						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTEMBER						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTOBER						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBER						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DECEMBER						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31