

THE



BENBANNER

العدد رقم ٢ - فبراير ٢٠٢١

مهمات الوقاية
الشخصية

زيارة وفد الكنيسة
الارثوذكسية لموقع
الطاقة الشمسية ببنبان

حسان في بنبان

وزارة السياحة والآثار
مصر



#شتي_في_مصر



١٠,٣٢٨ مشاهدة

مبادرة شتي في مصر لتشجيع السياحة الداخلية تحت رعاية وزارة
السياحة. خصم 50% على أسعار التذاكر المصرية للمواقع والمتاحف
الأثرية في محافظات قنا والأقصر وأسوان خلال شهري يناير وفبراير.



مجلة الصحة و السلامة المهنية
و التوعية البيئية و الاجتماعية

المحتوي

البيئة	الصحة و السلامة المهنية	الخدمات الاجتماعية	الاخبار
١٥-٧ ■ زيت الطعام ■ المستعمل ثروة ■ تلوث البيئة و عقوبتها ■ بالقانون	١٦-٣٣ ■ أطعمة تقلل فرص ■ اصابتك بالزكام في ■ الشتاء ■ مهمات الوقاية ■ الشخصية	١٧ ■ أسوان تحتفل بعيدها ■ القومي	١٨ ■ زيارة وفد الكنيسة ■ الارثوذكسية لموقع ■ الطاقة الشمسية ببنبان
كرافت	الاطفال	الطبخ	نصائح مفيدة
١٩-١٨ ■ فراشات من لفة ورق ■ التواليت ■ طائرة مشبك الملابس	١٩ ■ الزراعة تجعل طفلك ■ اكثر وعيا و نضجا	٢٠ ■ فطائر في عشر دقائق	٢١-٢٢ ■ منظفات آمنة يمكنك ■ صنعها في المنزل ■ تمارين لكامل الجسم ■ كيف تلتقط بهاتفك ■ صورة رائعة؟
		الالعب	القصة
		٢٣ ■ اوجد الاختلافات بين ■ الصورتين	٢٤ ■ حسان في بنبان



وفد من الكنيسة الأرثوذكسية يزور موقع الطاقة الشمسية ببنبان



قام مجدي الحسيني عمدة بنبان بحري، باصطحاب إبراهيم
عيّاد، معلم الترانيم بالكنيسة الارثوذكسية، وآباء كنسية
بنبان قبلي القمص موسى رفلة، والقس متّى، في زيارة
لموقع المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية
”شركة هيلث اند سيفتي هوم“ يوم 20/12/2020 كأحد
معالم أسوان المُميّزة.

أسوان تحتفل بعيدها القومي الـ ٤٩

تزينت محافظة أسوان كعروس للاحتفال بعيدها القومي الـ 49 والذي تزامن مع ذكرى افتتاح السد العالي عام 1971 .



وبدأ الاحتفال بإيقاد مُحافظ أسوان اللواء أشرف عطية شعلة النصب التذكاري أمام رمز الصداقة بمنطقة السد العالي،

كما وضع إكليل الزهور على النصب التذكاري لشهداء أسوان وشهد بعد ذلك طابور العرض وحملة الأعلام وعروض فرق أسوان للفنون الشعبية وكذلك عروض فرق الشباب والرياضة.

وتتابعت فقرات الاحتفال وسط جو مليء بالبهجة والسرور، وبحضور العديد من بناة السد العالي وأهالي أسوان.





يأتي فصل الشتاء حاملاً معه طقساً شديداً البرودة يجعلنا عرضة للإصابة بمرض الزكام إذا لم نتخذ الإجراءات الوقائية المناسبة و اليوم ومع ظهور الوباء العالمي "كوفيد 19" أصبح الناس أكثر قلقاً من ظهور أي أعراض زكام عليهم.. لذا سنقوم اليوم باستعراض بعض الأطعمة التي تتوفر في بيوتنا وتساهم في تعزيز مناعة الجسم، حتى لا نصاب بالزكام بسهولة.

الفواكه الحمضية:

تحتوي الفواكه الحمضية على فيتامين ج والذي يعد المكافح الأول والأشهر لنزلات البرد والزكام و تستطيع الحصول عليه من خلال تناول البرتقال والليمون واليوسفي والجريب فروت يومياً.

البروتينات:

تحتوي البروتينات؛ مثل اللحوم والدواجن والبيض والأسماك والبقوليات كالقول على الكثير من الفيتامينات التي تساعد وتعزز مناعة الجسم وتضمن تمتعه بصحة سليمة وجيدة لا بد أن يحتوي طعامك اليومي على مصادر البروتين المتعددة وتوزعها على وجباتك اليومية حتى تتمتع بالصحة والنشاط.

البروكلي والسبانخ:

يحتوي البروكلي على كثير من المعادن والفيتامينات المهمة لزيادة مناعة الجسم مثل فيتامين "ج، أ، هـ" وكذلك يحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة والألياف، وليستفيد جسدك منها تماماً عليك بطهي البروكلي بأقل قدر ممكن أو تناوله نيئاً. أما السبانخ فتحتوي على كثير من مضادات الأكسدة والحديد وبيتا كاروتين التي تزيد من قدرة جسدك على مكافحة العدوى في جهازك المناعي و كما هو الحال مع البروكلي، فالسبانخ أيضاً يجب طهيها بأقل قدر ممكن حتى تحتفظ بالمغذيات التي تحتويها ويستفيد الجسم منها كلها.

الثوم:

قد يساعد الثوم على منع نزلات البرد، والثوم هو علاج منزلي شائع للوقاية من نزلات البرد والأمراض الأخرى لأن الأليسين ومضادات الأكسدة الموجودة داخل الثوم تساعد على محاربة العدوى ودعم جهاز المناعة. ويمكنك تناول الثوم عن طريق وضعه في الأطعمة التي تطهى يوميًا، أو تناوله كما هو في الصباح دون طهي قد تكون هذه طريقة غير محببة خاصة بسبب الرائحة، ولكن ما الذي قد تمهه الرائحة مقابل حصولك على جسد صحيح وقوي؟

الفلفل الأحمر:

يحتوي الفلفل الأحمر على ضعف كمية فيتامين ج الموجودة في الفواكه الحمضية كما أنه أيضًا مصدر غني "للبيتا كاروتين" الموجود أيضًا في السبانخ لذا ننصحك بتناوله وإدخاله في نظامك الغذائي لا سيما في طبق السلطة.

الزنجبيل:

يساعد الزنجبيل في تخفيف التهاب الحلق وأمراض الالتهابات الأخرى، ويفضل صنع مشروب من الزنجبيل مع إضافة بعض عصير الليمون لتعزيز الاستفادة منه داخل جسدك.

الزبادي واللبن:

يحتوي الزبادي واللبن على الزنك الذي يعزز مناعة الجسم كما أنها مصدر للبروتين وفيتامين د المهمين لصحة الجسم.



الشاي الأخضر:

يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة والبوليفينول، وإن مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر يمكن أن تحسن استجابة الخلايا التائية، وهي الخلايا التي تهاجم الفيروسات، وترتبط زيادة الخلايا التائية بتحسين الاستجابة المناعية.



لتحافظ على صحتك وصحة أهل بيتك؛ عليك أيضًا بشرب كميات كبيرة من الماء يوميًا والتعرض لأشعة الشمس 15 دقيقة على الأقل بالإضافة إلى النوم 7-8 ساعات يوميًا والتقليل من تناول الحلويات والأطعمة المقلية في الزيت والتي تحتوي على الكثير من الدهون والكاربوهيدرات، واستبدالها بالخضراوات والفاكهة والبروتينات، التي تساعدك على حماية نفسك وأسرتك في فصل الشتاء وفي ظل الوباء العالمي حتى نعبر بسلام ونتجاوز هذه المحنة ونحضرنا وأقرباءنا.



اللوز:

يحتوي اللوز على فيتامين هـ الذي يعد مفتاح نظام المناعة الصحي كما أنه فيتامين قابل للذوبان في الدهون، وهذا يعني أنه يحتاج إلى امتصاص الدهون بشكل صحيح.

المكسرات؛ مثل اللوز، تتميز بأنها مليئة بالفيتامين ولديها أيضًا دهون صحية، وهو أيضًا يمنع نزلات البرد ويعمل على مكافحتها. يمكنك تناول قبضة يد من اللوز يوميًا لتحصل على حصتك التي تحتاجها جسدك من فيتامين هـ.





السلامة تأتي أولاً

لتعود سالمًا لأسرتك.. ارتدِ مهمات الوقاية الشخصية

تتسم أماكن العمل في المواقع الانشائية بالخطورة، وتتراوح شدتها حسب نوع العمل الذي يتم القيام به ومع أخذ الشركة القائمة بالعمل كافة التدابير الاحترازية لتطبيق الأمن والسلامة لكافة طاقم عملها.. يبقى العامل هو الترس الأهم في عجلة العمل، والسعي لحمايته الكاملة يقع على عاتق الشركة أولاً بتوفير مهمات الوقاية الشخصية المناسبة والمطابقة للمواصفات العالمية، وعلى عاتق العامل ثانياً في الالتزام بارتداء هذه المهمات للحفاظ على أمنه وسلامته.

ارتداء مهمات الوقاية يحميك من خطر الإصابة بجروح خطيرة أو عاهات مستديمة، وفي أوقات كثيرة يكون التفريط والإهمال في ارتدائها سبباً لفقدان العامل لحياته!

لذا نستعرض معك أدوات الوقاية وما الذي تعمل على حمايتك منه تحديداً.

أدوات الوقاية تعمل على حماية:

القدم:

إصابات القدم تعد أكثر الإصابات شيوعاً لدى العاملين في المناطق الصناعية، لذا إن ارتداء حذاء سلامة يناسب مخاطر العمل يعمل على تقليل فرص الإصابة بشكل كبير.

وفي المقابل إن عدم ارتداء حذاء السلامة المناسب قد يؤدي إلى تحطم القدم أو أصابع القدم على أقل تقدير، بينما يحمي الصلب الذي يغطي حذاء السلامة الأصابع والقدم من هذا كذلك توجد قطعة من الفولاذ بين النعل للحماية من مخاطر الإختراق بواسطة المواد الحادة مثل المسامير، كما تقني خطر الانزلاق في مكان العمل.

وهي أيضاً تحمي العاملين في مجال الكهرباء بشكل كبير ضد الصعق بالتيار الكهربائي.

الأذن:

يجب على جميع العاملين الذين يعملون في أماكن عالية الضوضاء وترتد شدةها عن 85 ديسيبل ارتداء معدات وقاية الأذن حتي لا يتعرضوا لفقد حساسية السمع لديهم تدريجياً، لأن تعرضهم لهذه الضوضاء لفترة طويلة قد يؤدي لفقدهم حاسة السمع تماماً.

يقوم مسئول قسم السلامة والصحة المهنية بقياس درجة الضوضاء في مكان العمل وعلى أساس نتائج القياس يتم اختيار المعدة المناسبة لوقاية الأذن.

العين:

تحمي نظارات الحماية العينين من خطر الأشعة الضارة، أو تطاير الأجزاء الصلبة والمعدنية، ومن تطاير الأبخرة والمواد الكيميائية، وكذلك تقني من الضوء المبهر والحرارة العالية. وتعد إصابات العينين شائعة أيضًا إثر تطاير الأجزاء الصلبة أو الإصابة بالحساسية من الأبخرة والمواد الكيميائية.

اليدين:

تستخدم القفازات الواقية لحماية اليدين من النشاط والأجسام الحادة عند مناولتها أو إمساكها، وكذلك عند إمساك المواد الكيميائية كالأحماض والقلويات، وأيضًا للحماية من الحرارة الشديدة عند العمل على المعدات الساخنة مثل أنابيب البخار أو إمساك الأواني الزجاجية الساخنة.

الرأس:

تستخدم الخوذة الصلبة المعالجة بالبلاستيك لحماية الرأس ومقاومة الصدمات الثقيلة دون أن تنكسر كذلك تقاوم الاحتراق بواسطة الأجسام الساقطة. الخوذة مزودة من الداخل برباط وبطانة بلاستيكية يتم ضبطها لتناسب حجم الرأس وفائدة هذه البطانة أنها تمتص صدمة الأجسام الساقطة على الخوذة من الخارج حيث توجد مسافة أمان بين هذه البطانة وجسم الخوذة. قبل استخدام الخوذة يجب التأكد من سلامتها وعدم وجود تشققات أو صدمات بها وأن الأربطة والبطانة غير ممزقة.

جهاز التنفس:

تستعمل أجهزة التنفس المختلفة لتمكين الشخص الذي يرتديها من العمل في أماكن تكون نسبة الأوكسجين فيها غير كافية لعملية التنفس وتسبب خطرًا على الحياة، أو أماكن بها غازات سامة أو أتربة تضر بالصحة، ويتم اختيار أجهزة التنفس المناسبة للعمل بعد التعرف على طبيعة المواد التي يتعرض لها العاملون ودرجة خطورتها وبعد إجراء القياسات اللازمة لنسبة الأوكسجين.

الجسم:

تستخدم الأوفرهولت والمرابيل الواقية عند العمل بالقرب من الماكينات وفي الورش. تستخدم المعاطف والبذل الواقية المصنوعة من البلاستيك للحماية من مخاطر المواد الكيميائية مثل الأحماض والقلويات.

بالطبع تختلف أنواع كل مهمة من هذه المهمات ويتم اختيار النوع حسب خطورة العمل المراد إنجازه، وعلى مسؤول الصحة والسلامة أن يزود العامل بالمهمات المناسبة لعمله ومستوى خطورته والتأكد من ارتدائه لها.

إن العمل بمهمات الوقاية الشخصية قد يكون ثقيلًا على النفس، خاصة في الأجواء الحارة وما تسببه كثرة هذه الأدوات ووزنها من إعاقة لحركة العامل بحرية، ولكن العودة لبيتك وأسرتك سالمًا لا يُضاهيه أي شيء آخر أن تتحمل هذه المشقة لتحافظ على سلامتك وتعود لبيتك فيمتلئ فرحًا وضحكًا.. أفضل بكثير من أن يأتي على أهلك يومٌ لا تعود فيه إليهم مجددًا.

حافظ على سلامتك..حافظ على راحة أسرتك.

Sources:
<https://cutt.ly/EjUPqGn>



زيت الطعام المستعمل.. ثروة!

هل فكرت يوماً أن الزيت الذي تستعمله في قلبي الطعام وتخلص منه فور استعماله أو احتراقه.. يمثل ثروة كبيرة؟

إن معدل استهلاكنا اليومي للزيت في قلبي وطهي الطعام يتزايد، ويتزايد معه الاحتياج للتخلص من الزيت المستعمل، لأن استخدام نفس الزيت لقلبي الطعام أكثر من مرة أمر كارثي وقد يسبب العديد من الأمراض كالسرطان!

فإننا نحتاج للتخلص من كمية كبيرة من الزيت المستعمل. المشكلة تكمن في الطريقة التي نتخلص بها من الزيت، فالغالبية العظمى من ربّات البيوت يقمن بسكبه في حوض المطبخ أو المرحاض مما يسبب انسداد أنابيب الصرف أو انفجارها..

وهذا أمر لا نرغب به بالطبع إضافة إلى أن الزيت المسكوب يختلط بالماء مما يسبب تلوثاً للماء العذب، وإن تم التخلص منه في الصحراء فإنه سيتسلل إلى التربة ويلوث المياه الجوفية.. ويعتبر التخلص من تلك الأضرار مكلفاً للغاية، وقد تمتد أضرار ذلك التلوث لتصيب النبات وبالتالي الإنسان والحيوان أيضاً الذي يتناول غذائه من نبات ملوث، لو أضفنا إلى ذلك كمية الزيوت المستهلكة من المطاعم ومصانع تجهيز وبيع الطعام.

ندرك أننا أمام مشكلة بيئية حقيقية، وأمام ثروة كبيرة مهددة لو لم يحسن استغلالها.

فما الحل إذا للتخلص

من زيت الطعام

المستعمل بطريقة آمنة

وغير مضرّة للبيئة؟!!!

الحل هو إعادة تدوير زيت الطعام المستعمل

إن إعادة تدوير زيت الطعام يعتبر نهضة و ثروة كبيرة للبلاد لأنه حل الكثير من المشاكل الاقتصادية للدول، و المالية للأفراد، و وفر المزيد من فرص العمل للعاطلين، كما أن في إعادة تدوير الزيت حماية للبيئة و صيانة للثروات الطبيعية التي وهبها الله سبحانه و تعالى للأرض و سكانها من بحار وأنهار.

و تكمن أهمية مشروع إعادة تدوير زيت الطعام المستعمل في تعدد الصناعات التي نستطيع استخراجها منه..

نذكر من هذه الصناعات:

- (١) الصابون السائل الخاص بتنظيف الأواني و الأغراض المنزلية الأخرى.
- (٢) يستخرج منه زيت الجليسرين و الذي يدخل في كريمات الترطيب و بعض المركبات الطبية كالمراهم.
- (٣) يتم استخدامه كوقود حيوي (بيوديزل).

إن استخدام زيت الطعام المستعمل كوقود حيوي هو أمر بالغ الأهمية، و سيؤثر على البيئة بشكل كبير. و ترجع أهمية هذا الأمر إلى الاحتياج الكبير لتوفير الطاقة، و أن توفير الطاقة في الوقت الحالي يعتبر تحديًا كبيرًا يواجهه العالم كله، خصوصًا وقد أصبح زيت البترول المصدر الرئيسي للطاقة في العالم على وشك النفاذ، كما أن الاحتياج إلى الطاقة النظيفة يعد تحديًا آخر، و بذلك يعتبر توفير الطاقة وكميات كبيرة من الوقود الحيوي مكسبًا كبيرًا خصوصًا لو عرفنا أن ناتج احتراق هذا الوقود هو الماء، بما يعني خلوه تمامًا من أي أضرار بيئية محتملة.

و اليوم توجد بعض الشركات المتخصصة في تجميع زيت الطعام المستعمل من المطاعم و من البيوت حتى تقوم بإعادة تدويره و الاستفادة منه في الصناعات التي ذكرناها سابقًا، نذكر منها شركة "تجدد" و التي يستطيع أي شخص الاتصال بها بعد تجميعه 5 لترات من زيت الطعام المستعمل حتى يأتوا لأخذه بمقابل رمزي لأهل البيت.

يجب أن يسعى كل فرد في المجتمع للحفاظ على البيئة من خلال التوعية و المساهمة بإعادة تدوير زيت الطعام المستعمل، سواء عن طريق تنشئة شركات تعمل على إعادة التدوير أو عن طريق تخزين زيت الطعام المستعمل و عدم التخلص منه في المجاري المائية.

بل الاتصال بالشركات التي تقوم على جمعه و تشجيع صناعة الوقود الحيوي و غيرها من الصناعات المفيدة.





تعرف على جرائم تلويث البيئة وعقوبتها بالقانون

تعانى العديد من الشوارع في المجتمع المصري من أزمة إلقاء وانتشار القمامة بالطرقات و الشوارع دون مراعاة لأوامر الدين في المقام الأول الذي حث الإنسان على ضرورة نظافة المكان الذي نعيش فيه كما ورد في الحديث النبوي «النظافة من الإيمان»، وكذا مراعاة القوانين الموضوعية للحد من تلك الظاهرة و استئصال شأفتها. عملية إلقاء القمامة في الشارع المصري تؤدي لتسوية المنظر الحضاري لأدمية الإنسان قبل تسوية المنظر الحضاري للمكان أو الدولة التي يجب عليه أن يتعبد إلى الله بالمحافظة عليها، لاسيما أن أكثر الأماكن عرضة للتلوث هو نهر النيل الذي يعد شريان الحياة.

«صوت الأمة» ترصد من خلال سلسلة «النظافة العامة» طبيعة جرائم تلويث البيئة و العقوبات المقررة لها، و حظر استخدام جوانب المسطحات المائية كأماكن لجمع المخلفات الصلبة أو التخلص منها، والأحكام المتعلقة بالمخلفات الصلبة في القانون رقم 48 لسنة 1982 في شأن حماية نهر النيل و المجارى المائية من التلوث و غيرها من الأمور المتعلقة بالنظافة و ملوثات البيئة.

تمهيد

صدر القانون رقم 48 لسنة 1982 في شأن حماية نهر النيل و المجارى المائية من التلوث، و أعقبه القانون رقم 4 لسنة 1994 بإصدار قانون في شأن البيئة، و تعددت العقوبات المقيدة للحرية لمن يخالف أحكامه، و لكن ما هي طبيعة تلك الجرائم و العقوبات المقررة لها؟ و سوف نجيب عنها في النقاط التالية.

المقصود بحماية البيئة

المحافظة علي مكونات البيئة و الارتقاء بها، و منع تدهورها أو تلوثها أو الإقلال من حدة التلوث، و تشمل هذه المكونات الهواء و البحار و المياه الداخلية متضمنة نهر النيل و البحيرات و المياه الجوفية، و المحميات الطبيعية و الموارد الطبيعية الأخرى.

تعريف البيئة

المحيط الحيوي الذي يشمل الكائنات الحية و ما يحتويه من مواد و ما يحيط بها من هواء و ماء و تربة و ما يقيمه الإنسان من منشآت.

تلوث البيئة

أي تغيير في خواص البيئة مما قد يؤدي بطريق مباشر أو غير مباشر إلى الإضرار بالكائنات الحية أو المنشآت أو يؤثر علي ممارسة الإنسان لحياته الطبيعية.



جرائم تلويث البيئة



يحظر قانون حماية البيئة أعمال صرف أو إلقاء المخلفات الصلبة أو السائلة أو الغازية من العقارات و المحال و المنشآت التجارية و الصناعية و السياحية و من عمليات الصرف الصحي و غيرها في مجاري المياه على كامل أطوالها و مسطحاتها إلا بعد الحصول على ترخيص من وزارة الري في الحالات و وفق الضوابط و المعايير التي يصدر بها قرار من وزير الري بناء على اقتراح وزير الصحة و يتضمن الترخيص الصادر في هذا الشأن تحديد المعايير و المواصفات الخاصة بكل حالة على حدة.

طبيعة جرائم تلويث البيئة

نستشف من نصوص التجريم المنوه عنها أن جريمة تلويث البيئة هي جريمة شكلية اختلقها القانون خلقاً بحظر نشاط هو في الأصل كان عملاً مباحاً، و قيد ممارسة هذا النشاط بالحصول على الترخيص اللازم من الجهة المختصة بحيث يلقي المشرع على هذه الجهات التأكد من معالجة الصرف الصحي و الصناعي قبل إلقائه في المجاري المائية.

و يلقي على المخاطب بأحكام القانون عبء إثبات أنه لم يرتكب الجرم المعاقب عليه بإظهار الترخيص و تقديم العينات التي تثبت التزامه بتنفيذ اشتراطات الترخيص.

فإذا تخلف الترخيص كان ذلك دليل قاطع على ارتكاب الفعل المؤثم، و استحقاق العقوبة، و كلما استمر الجاني في النشاط، كلما ظلت الجريمة قائمة و لها صفة الاستمرار، و يحرر محضر مخالفة أو جحفة عن فعل متكرر و لا يعد الاستمرار جريمة واحدة.

العقوبة

يعاقب القانون الجاني بالحبس مدة لا تزيد على سنة و غرامة لا تقل عن خمسمائة جنيه و لا تزيد على ألفي جنيه أو بإحدى هاتين العقوبتين

الظرف المشدد للعقوبة

في حالة تكرار المخالفة تضاعف العقوبة.

العقوبة التبعية

(١) إزالة الأعمال المخالفة أو تصحيحها في الميعاد الذي تحدده وزارة الري،
(٢) لوزارة الري اتخاذ إجراءات الإزالة أو التصحيح بالطريق الإداري و على نفقة المخالف.

(٣) لوزارة الحق في إلغاء الترخيص.

المصدر: <https://cutt.ly/nj5Lz6y>



منظفات آمنة يمكنك صنعها

في المنزل

منظف الفرن والموقد

- 3/4 كوب صودا الخبز
- 1/4 كوب ملح
- 1/4 كوب ماء
- اصنع عجينة وقم بتوزيعها برفق على السطح.
- اتركه لعدة ساعات قبل تنظيفه.

منظفات لجميع الاغراض

- 1/4 كوب صابون زيت قشالة
- 1/4 كوب صودا الخبز
- 1/4 كوب خل أبيض
- 1 كوب عصير ليمون
- أضف بضع قطرات من زيت شجرة الشاي لجميع المكونات إلى زجاجة رذاذ فارغة واملأها بالماء الدافئ.
- رجه واستخدمه في جميع أنحاء المنزل.
- استخدم هذا كمنظف للزجاج عن طريق المسح بورق الجرائد بدلا من قطعة القماش.

منظفات الأرضيات الخشبية

- زيت
- خل
- مستخلص اللوز
- تخلط مقادير متساوية من الزيت والخل وتفرك على الأرضيات جيدا.

تلميع الأثاث

- 1 كوب زيت زيتون
- 1/2 كوب عصير ليمون
- يرج جيدا ويوضع كمية صغيرة على فوطة تنظيف أو قطعة قماش ناعمة للتنظيف.
- ينشر بالتساوي على سطح الأثاث وتأكد من تجفيفه.

منظفات للفضة

- تفرك بمعجون الأسنان.
- أو قم بتبطين المقلاة بورق الألمنيوم واملأها بالماء.
- أضف ملعقة صغيرة من صودا الخبز والملح.
- يغلى المزيج ويغمر بداخله الفضة.
- ثم تلمع بقطعة قماش ناعمة.



تمارين لكامل الجسم



ازاي تصور زي الطحتر فين

الجميع يحمل في يده هاتفًا ذكيًا، وصار السؤال الأكثر انتشارًا بين من يريد شراء هاتف جديد هو "ما هي جودة الكاميرا؟"

التصوير صار جزءًا مهمًا من يوم أي شخص، فكلّ منا يريد التقاط ذكرياته الجميلة وأوقاته السعيدة والاحتفاظ بها للأبد... ولأننا في عصر السرعة والتطور، لم يعد من اللازم اقتنائك لكاميرا كبيرة والتنقل بها لتقوم بالتصوير صارت الكاميرا في هاتف يدك، بأعلى جودة وبإمكانيات تقارب الكاميرات الاحترافية بل وربما تفوقها في بعض الجوانب..

ولكن هل يكفي أن أمتلك هاتفًا له كاميرا عالية الجودة حتى أحصل على صور رائعة وجميلة؟ بكل أسف لا، جمال وجاذبية الصور لا تعتمد على جودة الكاميرا، بل على عين المصور ومهاراته الخاصة ولأننا جميعًا نستحق التقاط صور رائعة وجميلة لنحتفظ بذكرياتنا وأوقاتنا في أهي حُلة، فإننا نقدم لك في هذا القسم من المجلة عددًا من النصائح عن التصوير كما سنتحدث عن قواعد تكوين الصورة في الأعداد القادمة حتى تستطيع التقاط صور مذهشة بنفسك.

لا داعي للمزيد من المقدمات؟ لنباشر العمل!

* الإضاءة

من أهم عوامل التقاط صورة مثالية هي الإضاءة، الصورة أصلًا عبارة عن التقاط العدسة لكمية ضوء منعكس على الجسم المراد تصويره لذا حتى تكون الصورة كما تريد، عليك معرفة كمية الضوء الذي تسمح لعدستك بالتقاطه..

تنقسم الإضاءة إلى قسمين:

(١) إضاءة طبيعية وهي الشمس.

(٢) إضاءة اصطناعية وهي مصادر الإضاءة في المنزل أو الشارع.

وبالطبع فإن المصور سيفضل التصوير في الإضاءة الطبيعية "الشمس" بدلًا من استخدام الإضاءة الاصطناعية، ولكن هل إضاءة الشمس في أي وقت تعطيني صورة جيدة؟



* نصائح للتقاط صورة أفضل *

١. لا تقم باستخدام خاصية التقريب أو "الزوم" أبدًا إن لم يكن هناك كاميرا مخصصة للتقريب.. فهي تعتمد على قطع أطراف الصورة وتكبير الجزء الذي تريده، فتخرج لك في النهاية صورة مشوهة ذات تفاصيل معدومة قم أنت بالتحرك والاقتراب من الشيء الذي تريد تصويره.. ولا تصور من بعيد وتستخدم الـ "زوم" حتى تحافظ على جودة صورتك.
٢. لا تستخدم فلاش كاميرا الموبايل لأن ضرره أكثر من نفعه، ولكن قم باختيار وقت مناسب للتصوير من حيث الإضاءة، وحاول أن لا تلجأ لاستخدام الفلاش أو مصادر الضوء الاصطناعية.

٣. كن مستعدًا دائمًا واجعل يدك ثابتة قدر المستطاع، فأى اهتزاز في يدك سيخرج لك صورة مهزوزة وربما تكون صورة لا تستطيع إعادة التقاطها مرة أخرى!

وأخيرًا النصيحة التي سنكررها دائمًا "لا تتوقف عن التجربة" .. أمسك هاتفك الآن وقم بالتجربة، التقط الصور مرارًا وتكرارًا حتى تحصل على ما تريد و انتظر في العدد القادم لنتعرف معًا على قواعد تكوين الصورة لتحصل دائمًا على صور مُدهشة!



الإيجابية هي لا، هناك أوقات يجب اغتنام التصوير فيها بضوء الشمس وأوقات أخرى يجب اجتنابها.. فمثلًا التصوير والشمس عمودية عليك (وقت الظهر) لا يُفضل أبدًا أبدًا.. ستكون صورتك حينها مشرقة جدًا أو كما يُطلق عليها "الاسعة أو محروقة" ولكن أفضل وقت للتصوير من ناحية الإضاءة فهو حين تنكسر الشمس، خاصة في "الساعة الذهبية" وهي حين شروق الشمس أو غروبها ستحصل حينها على صور مثالية! أما في الليل يكون الضوء (القمر) قليلًا أو شبه منعدم، لذا فإن التصوير في الليل غير مفضل خاصة إن لم تمتلك مصدر إضاءة

* مكان مصدر الضوء بالنسبة للكاميرا *

يمكنك أن تختار التصوير بعد انكسار الشمس، ومع ذلك تجد الصورة مظلمة! لماذا يا ترى؟ ربما لأنك لم تختار المكان المناسب للوقوف والتصوير.. عليك التصوير في الظل، وهذا هو خيارك الأول.. ولكن إن لم يكن هناك مكان مُظلل كيف تقف؟ حينها يجب أن يكون مصدر الضوء (الشمس) خلف الكاميرا وليس أمامها.. بحيث يكون الشيء الذي تريد تصويره في مواجهة الضوء أو الشمس فمثلًا إن كنت تريد تصوير صديقك، يجب أن يقف هو وتكون الشمس أمامه.. وتقف أنت وتكون الشمس خلفك.. لكن إن كان صديقك واقفًا والشمس خلفه، وتقف أنت والشمس أمامك فحينها ستخرج صورة صديقك مظلمة تمامًا. لذا عليك دائمًا أن تلتقط الصور ومصدر الضوء خلف الكاميرا وليس أمامه لتحصل على صورة ذات إضاءة مثالية.

الآن وبعد أن حددنا مصدر الإضاءة واختارنا أفضل وقت للتصوير وعرفنا موقع وقوفنا من مصدر الإضاءة، لنباشر بالتقاط الصور!



وجبة سريعة لإفطار أو
عشاء لذيذ وخفيف

فطائر في عشر دقائق..

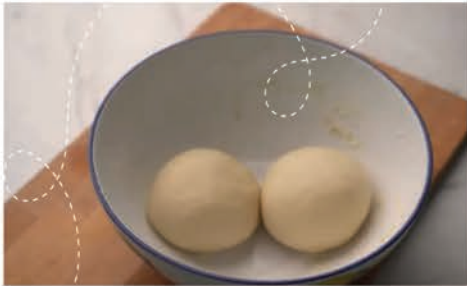
تُشعرين بالجوع وتريدن فترة جديدة لطعام الإفطار أو لشد جوع آخر الليل؟ ترغيبين بحبز فطيرة ولكنها تأخذ منك الكثير من الوقت والجهد؟

لا عليك! إليك عزيزتي وصفة لفطيرة سهلة وسريعة بمكونات بسيطة جدًا، ولا تحتاج منك إشعار فرنك مناسبة جدًا لوجبة الإفطار أو العشاء.. وبالتأكيد سيحبها أطفالك..

سنحتاج المقادير التالية للعجين:

- ٢ كوب دقيق (٢٥٠ جرام)
- رشّة ملح
- ملعقة كبيرة مسوخت من البيكنج باوذر
- ربع كوب زيت
- كوب إلا ربع حليب دافئ (قد تحتاجين إلى كوب كامل)

ملاحظة: يمكنك استبدال الحليب باطاء الدافئ



- قومي بوضع الدقيق والطحين والبيكنج باوذر والزيت في وعاء عميق وقلبيهم جيدًا، ثم أضيفي الحليب تدريجيًا وقومي بالعجن حتى تتماسك العجينة وتصل إلى قوام ناعم وأملس.

- قسمي العجينة إلى نصفين متساويين، وشكلي كل نصف مناهم على هيئة كرة مدورة وضعيهما في وعاء وقومي بتغطيته حتى يرتاح العجين لمدة خمس دقائق، ولاحظي عزيزتي أن العجين لا يحتاج للتخمير إنما فقط سنتركه يرتاح لخمس دقائق.

- وفي هذه الأثناء سنقوم بتحضير الحشوة.. نستطيع وضع الحشوة التي تريدينها مثل: (اللحم الطغروم، الدجاج، الشاورما، الجبن، البيض، وغيرها)

في وصفة اليوم سنختار حشوة الجبن.



مقادير خشوة الجبن:

- جبن أبيض (أي نوع تفضلينه)
- زيتون مقطع شرائح
- فلفل أخضر مقطع مكعبات
- طماطم مقطعة مكعبات
- ملعقة زيت زيتون
- ملعقة خبز الكركس

نقوم بخلط المكونات جميعاً معاً حتى تتجانس، وهكذا تكون الخشوة جاهزة.



- كرة العجين الأولى نقوم بفردها على سطح مرشوش بالدقيق حتى يكون سمكها ربيعاً، ثم نضع الخشوة بحيث تغطي العجين الطغرد كله.

- نأتي بكرة العجين الثانية ونقوم بفردها أيضاً على سطح مرشوش بالدقيق حتى يصبح سمكها ربيعاً ثم نضعها فوق الخشوة.

- ونقوم بإحكام إغلاق طبقتي العجين على بعضهما حتى لا تخرج الخشوة من بينهما.

- نضع على نار ذات درجة حرارة متوسطة مقلاة (طاس) مدهونة بالزيت وساخنة (يجب أن تكون المقلاة ساخنة حتى لا تحترق رطوبة العجين ويجرقها)

- ثم نضع برقوق الفطيرة داخل المقلاة، وبينما هي تطهى من الجانب السفلي نقوم بدهن جانبها العلوي بالزيت أو السمن.

- نتركها طرفة دقيقتين وبعد أن تكتسب لوناً من الأسفل، قومي بإحضار طبق أو صينية ذات حجم أكبر من المقلاة، واقلي الفطيرة داخلها.

- ثم أعيدها ثانية في المقلاة بحيث يكون جانب العجين الطحمر في الأعلى، واطرقها دقيقتين حتى يلتصق جانبها الآخر لونها.

- اطغني النار وأخرجي الفطيرة في طبق وضعي رشة من البقدونس على سطحها.

يمكنك تقطيعها وتناولها فوراً وهي مقرمشة، أو يمكنك تغطيتها وتركها تبرد قليلاً حتى تتناولها طرية وداخنة وبالهناء والشفاء لك ولأسرتك.

مقادير خشوة الدجاج:

- ٢ صدور دجاج بدون عظم
- فلفل أحمر وأصفر وأخضر
- زيتون مقطع شرائح (اختياري)
- علبت زبادي صغيرة
- ملعقة عصير ليمون
- البهارات (ملح، فلفل أسود، بهارات دجاج أو بهارات مشككة)
- بصك وثوم مفروم

الطريقة:

- في وعاء عميق افرغي علبت الزبادي وضعي فوقها البهارات وملعقتين من عصير الليمون وقومي بتقليبها جيداً، وهكذا تكون التتبيلة جاهزة.

- قومي بتقطيع صدور الدجاج لمكعبات متوسطة، وضعيها داخل وعاء التتبيلة وقومي بتقليبها جيداً، ثم ضعها داخل التلاجة طرفة نصف ساعة على الأقل.

في هذه الأثناء قومي بتقطيع الفلفل الملون لمكعبات واخلطي مع شرائح الزيتون

- ضعي مقلاة على النار حتى تصبح ساخنة ثم ضعي بها ملعقتين من زيت الزيتون (أو أي زيت نباتي)، ثم ضعي البصل حتى يذبل ثم التوم الطغرد وبعد ذلك ضعي مكعبات الدجاج

- قومي بتقليبها من حين لآخر، وقبل انتهاء طهيها بقليل ضعي الفلفل والزيتون فوق الدجاج وقلبيهم جيداً وهكذا تكون خشوة الدجاج جاهزة.

الزراعة تجعل أطفالك أكثر وعياً ونضجاً

فمثلاً:

١. الزراعة تزيد حس تحمل المسؤولية لدى الأطفال، حيث يجب عليهم الاهتمام بزراعتهم بداية من كونها مجرد بذرة صغيرة وحتى تنمو وتصبح زرعة كبيرة.
٢. الزراعة تُعلم الأطفال الصبر، حيث يجب عليهم سقاية زراعتهم يوميًا ولعدد مرات معين، ومراقبتها والعناية بها.. وهذا لا ينتهي خلال بضع ساعات او يوم أو يومين..

لا يخفى على أحد أهمية الزراعة وما تشكله لبلدنا كعمود أساسي لرفعة الاقتصاد، وتوفير الطعام وفرص العمل وإضفاء اللمسة الجمالية على البيئة بوجود الورد واللون الأخضر في الشوارع والساحات، وتنقية الهواء عن طريق رفع نسبة الأوكسجين.. وغيرها الكثير.

ولكنها أيضًا تُعد نشاطًا مهمًا جدًا للأطفال حيث تكسبهم العديد من المهارات والصفات الإيجابية،



بل قد يأخذ أسبوعًا على الأقل، وبعض الزراعات تحتاج وقتًا أطول، لذا وحتى يربى نتيجة جهده وعنايته سيحتاج التحلي عن استعجاله والتحلي بالصبر.

٣. رؤية اللون الأخضر تبعث في نفوسهم الراحة وتساعد في تحسين مزاجهم، ورؤيتهم لثمار جهدهم وعنايتهم يشعروهم بالسعادة والإنجاز مما يحسن حالتهم النفسية.
٤. بدلًا من قضاء الوقت أمام الشاشات، الزراعة تساعد على تضييق وقتهم في شيء مفيد وممتع.



لا يجب على حرفة الزراعة أن تقتصر على الفلاح فقط! بل يجب أن تكون مهارة مكتسبة لدى كل أفراد المجتمع، بل وغرسها داخلهم من الصغر و الإشارة إلى فوائدها وأهميتها وعظم الدور الذي تلعبه الزراعة في البيئة ونهضة مصر.

لذا لا تتردد في جعل طفلك يتعلم الزراعة، ويمكنك يبدأ بممارسة النشاط التالي، فهو سهل ويسير ولا يستغرق وقتًا طويلًا جدًا و لكنه قد يكون سببًا رئيسيًا في رغبتهم معرفة المزيد عن الزراعة وطرقها وأنواع البذور وغيرها.. لذا كن مستعدًا للإشباع فضوله!

زراعة العدس في القطن:

الأدوات:

١- إناء عميق قليلًا أو طبق مسطح

٣- ماء

الطريقة:

قم بإحضار الطبق المسطح وضع فيه طبقة رقيقة من القطن بحيث يغطي الطبق جيدًا، قم بصب بعض الماء على القطن حتى يكون رطبًا. بعد ذلك قم بتوزيع بذور العدس أو الفول جيدًا فوق القطن بحيث تكون المسافات بينها صغيرة، ثم قم بسقايتها القليل من الماء وضع الطبق على حافة نافذتك بحيث يكون معرضًا لأشعة الشمس.

قم بتكرار ري البذور كل يوم وتعرضها للشمس.

بعد ثلاث أيام تقريبًا ستبدأ البذور بالانثام والتبرعم، وبعد أسبوع تقريبًا ستكون بذورك قد نمت وشكلت زرعة خضراء جميلة ومبهجة.

٢- قطن

٤- بذور العدس أو الفول



فراشات من لفة ورق التواليت

الادوات اللازمة لصنع فراشات من لفة ورق التواليت:

- لفة ورق تواليت
- أزرار ملونة

- عيون صغيرة الحجم
- ورق قص و لثق ملون - وردي , أرجواني , أصفر او اللون اخري لاجنحتك

- اللون أكريليك
- كرات صوف صغيرة

- مقص
- صمغ

- قلم رصاص
- سلك لف " الهدايا" ملون

- قلم تحديد اسود



خطوات لصنع فراشات من لفة ورق التواليت:



لصنع الاجنحة ، قم بطي قطعة من ورق قص و لثق إلى نصفين ، ثم ارسم أجنحة عليها.



قم بتلوين لفافة الورق بلون من اختيارك ودعه يجف. قد تحتاج إلى طلاء أكثر من طبقة إذا كان اللون فاتح.



٤.

الصق الأزرار الملونة على أجنحة الفراشة.
و استمتع بتزيين الأجنحة على أي حال تريد!



٣.

قص الأجنحة.



٦.

الصق قرون الاستشعار بالجزء العلوي الداخلي من لفافة
الورق. الصق العيون بأعلي لفافة الورق وارسم قلم
التحديد الاسود.



٥.

لصنع قرون الاستشعار ، قم بثني السلك على شكل
حرف "v". ثم لف أطراف السلك للأسفل و الصق
قطعتين صغيرتين من كرات الصوف الصغيرة على
الاطراف.



٧.

و أخيرا ، قم بلصق الأجنحة في الجزء الخلفي من لفافة
الورق.

طائرة مشبك الملابس كرافت

الادوات اللازمة لصنع طائره مشبك الملابس :

* ١ مشبك الملابس
* ٢ عصي خشبية ملونة متوسطة الحجم

* ٢ عصي خشبية ملونة صغيرة
* ازر ملابس

* الوان
* قلم فضي (اختياري)
* صمغ

خطوات لصنع طائرة مشبك الملابس:



١.

أزل القطعة المعدنية من مشبك الملابس بحرص .



٢.

لون كل من مشبك الملابس ، ثم اتركها لتجف .
" افرغ اللوان على طبق قابل للاستعمال مرة واحدة و لون مشبك الملابس على ورقة فويل حتي يكون من السهل تنظيفها."



٣.

بعد ان يجف الطلاء ، حاول ان تعيد تركيب القطعة المعدنية مجددا الي مشبك الملابس.



٤.

الصق اثنين من العصا الخشبية متوسطة الحجم إلى أعلى وأسفل مشبك الملابس باستخدام الصمغ لصنع أجنحة الطائرة. ثم قم بلصق واحدة من العصا الخشبية الصغيرة إلى أعلى الجزء الخلفي من مشبك الملابس من أجل صنع ذيل الطائرة.



٥.

ثم الصق المروحة الأمامية باستخدام الصمغ على الجزء العلوي فقط من مشبك الملابس ، بالضبط كما يظهر في الصورة .



٦.

الصق العصا الصغيرة الأخرى ، بزاوية قليلة لعمل المروحة.

٧.

وأخيرا ، الصق الزر إلى منتصف المروحة.



إتقان

العمل

حسان: أصدقائي

انتبهو جيداً لفصل أسلاك الأجهزة عن مقبس الكهرباء عند انقطاع التيار.. لأن الكهرباء حين تعود قد تكون ذات جهد كهربائي متذبذب و غير مناسب للأجهزة، فيقوم بإحراقها.

لذا يجب فصلها، و حين تعود الكهرباء انتظروا بضع ثوان قبل أن تصلوها بالكهرباء.. حتى يكون الجهد الكهربائي قد استقر و لا تتلف الأجهزة لا تكررُوا خطئي أبداً و استمعوا لتعليمات أهليكم.

إجابة سؤال العدد الماضي:
عدد أفراد أسرة حسان هو "٤"

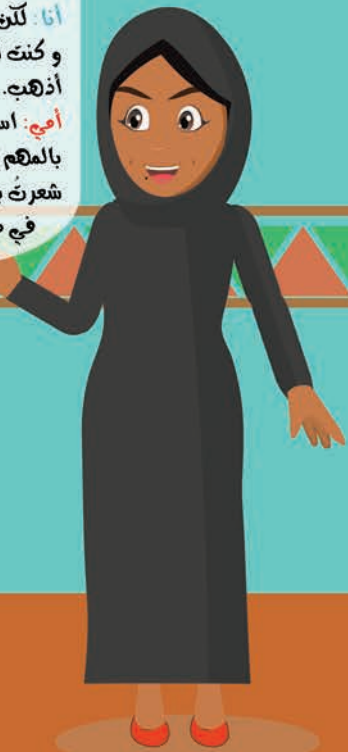
Saturday

إنه صباح يوم السبت، يومه المقدس للعب كرة القدم مع أصدقائه في الشارع. ولديهم اليوم مباراة قوية جدًا كنت أنت تدرّب لها منذ مدة..
آه كم أنا متحمس!
ههم.. ولكنني أشعر بحركة غير طبيعية في المنزل ورائحة الطعام الشهية تداعب أنفي في وقت مبكر.. ماذا هناك يا تري؟
تجهزت للخروج، وبينما كنت أربط خذائي ناديتني
أمي بصوت عال
أمي: حسان!.. أين أنت ذاهب؟
هك نسيت أن "سلمي وعائلتها" قادمون لزيارتنا اليوم؟
أنا: أوه! أجل صحيح.. لا أدري كيف نسيت هذا.. يبدو أن يومه سيكون مليئًا بالمرح..
أولا لعب كرة القدم ثم مقابلة سلمي واللعب معها..
أمي: لعب كرة القدم؟ أعتذر عن تخييب أملك عزيزي.. لكنك وعدتني بمساعدتي اليوم الأسبوع الماضي.. أم أنك نسيت؟
لا تريدني أن أخبر معلمتك أنك لم تطبق واجب مساعدة الأم عمليًا صحيح؟



أنا: لكن يا أمي.. أنت تعرفين كم أنا متحمس لهذه المباراة وكنت أجهز نفسي لها منذ مدة طويلة.. أرجو أن أريد أن أذهب..
أمي: اسمع يا حسان.. يجب علينا وضع رغباتنا جانبًا لنقوم بالمهم أولاً.. لذا عليك مساعدتي اليوم..
شعرت بالخزن، لذا قالت **أمي:** ولكنني سأطلب منك مساعدتي في مهمة بسيطة، وإذا أنهيتها تستطيع الذهاب للعب..

تلك وجهي فرحًا واستعجلتها لتخبرني المهمة التي علي، وبدأت هي تملئ علي ما تحتاجه
أمي: أولاً سنقوم بفصل الملابس المتسخة ونقسمها حسب اللون.. الأبيض مع الأسود معًا وبقيّة الألوان معًا.. ثم نضع كلًا منهم في الغسالة على حدة..
لا بمزج لونيين معًا.. أما أنا فسادت لشراب بعض العصير والأغراض، إن تأخرت أنا وكنت انتهيت من عملك يمكنك الذهاب..
أوقات برأسني في سعادة وخماسة، ارتدت أمي عباؤها وحبايها وخرجت من المنزل برفقة أختي ملبتة، وما إن أغلقت الباب حتى شرعت في العمل..



فأخذت أفصل الملابس عن بعضها حسب اللون كما أرشدتني أمي.. ووضعت الملابس البيضاء أولاً.. ولكن قبل تشغيل الغسالة عرفت أنني سأخذ الكثير من الوقت هكذا.. سأغسل على الأقل ثلاث مرات.. لماذا؟ أنا مستعجل!

قلت في نفسي: ما المانع من إضافة ملابس ذات لون آخر؟ هكذا سأستطيع لقاء أصدقائي أسرع.. وأمي ليست هنا لتعلم أنني وضعت لونين معاً.. يا لها من فكرة ذكية.

لذا قمت بوضع بعض الملابس السوداء مع البيضاء.. وأدريت الغسالة، وقررت مشاهدة أحد البرامج التلفزيونية على التلفاز ريثما تنتهي الغسالة، كنت مندعباً جداً حتى أنني نسيت اللعب و المباراة و الغسالة حتى اسودت شاشة التلفاز أمامي معلنة عن انقطاع الكهرباء! ماذا عليّ أن أفعل؟ لم أقم بإنهاء مهمتي بعد.. وأريد الذهاب للعب!



قررت الاتصال بأمي:

مرحباً أمي.. لقد انقطعت الكهرباء فجأة.. ماذا عليّ أن أفعل؟
قالت أمي: أوه! يجب علينا فصل الأجهزة عن الكهرباء فوراً.. اسمعني يا حسان جيداً و انتبه لما سأقول.. كن حذراً.. و انزع سلك التلاجة و الغسالة و التلفاز من مقبس الكهرباء.. لا تنس.. التلاجة و الغسالة و التلفاز.. و انتظري حتى أعود لن أناخر.. ولكن إن عادت الكهرباء قبل عودتي فانتظر بضع ثوان ثم أعدهم للكهرباء مرة أخرى.
أنا.. حسناً أمي.. وأغلقت الخط.. يبدو الأمر سهلاً.. ستعود أمي سريعاً. و سأذهب للعب!



قمت بنزع سلك الغسالة و التلاجة و فجأة سمعت طرقة على الباب.. أسرعت بفتحه و أنا أترقب رؤية أمي.



لكنني رأيت صديقي "أنس" يحمل كرة القدم بيده ويقول: أين أنت يا حسان! لقد تأخرت كثيراً...
جميعنا متجمعون للتدريب قبل المباراة ولكنك لم تأت. فأجبرني الآخرون على المضي إليك.. هيا لنذهب!
قلت له بسرعة: انتظر يا أنس... لا أستطيع الذهاب الآن.. أنا أنتظر أمي..

شرحت لأنس كل الأمر فقال لي: لكنني لا أستطيع العودة من دونك.. لذا سأبقى معك حتى تعود أمك.. آه صبيح
إن هاتفني الذكي معي وعليه الكثير من الألعاب!
حسان: رائع!! هيا بنا لنلعب معاً!

جلسنا على الأريكة نختار اللعبة
التي سنلعب بها على هاتف أنس..
وقعت عيناك على التلغاز..
وتذكرت أنني لم أنزع السلك من
الكلهراء..
ولكنني قلت لنفسك أن هذا غير مهم..
لن يحدث أي شيء حتى إن تركت
السلك موصولاً بالكلهراء..
انشغلت باللعب مع صديقي حتى
سمعت صوت جرس الباب يرن..
يبدو أن الكلهرباء قد عاد!



فتحت الباب فوجدت أصدقائي في الفريق أمامي.. متذمرون وخاصيون..
صاحوا في: أين أنتما؟
لقد أرسلنا إليك أنس ليحضرك.. فتعجبان أنتما الاثنان؟
لم يعطوني فرصة للشرح.. فان أحدهم: لقد تبقى ربع ساعة فقط على بداية المباراة يا حسان.. ستأتي أم لا؟
قلت بسرعة: سأتي طبعاً..
و ارتديت خذائي على عجل.. القيت نظرة على المطبخ وتذكرت قول أمي لي بإعادة أسلاك الأجهزة للكلهراء..
ولكنني قلت لنفسك أن أمي ستعود قريباً و يمكنها أن تعيدها..
سمعت صوت أصدقائي ينادون: هيا يا حسان!
أنا: أنا قاييادم..
و خرجت و أغلقت الباب خلفي.



بعد ساعتين ونصف عدت للمنزل. فتح لي أبي الباب فدخلت المنزل سعيدياً و أنا أخبره أننا فزنا بالمباراة.

وقبل أن أتكلم قالت أمي الغاضبة: حسان.. هذه عادت الكهرباء وأنت بالمنزل؟

أنا: أجل يا أمي

أمي: لماذا إذا لم توصل الأجهزة بالكهرباء؟

أنا: آ.. آ.. آ.. لقد توقعت أنك ستعودين قريباً.. وأنا كنت مستعجلاً جداً..

أمي: إذا وصلتك سلك التلفاز فقط؟

أنا: آآ.. لا.. في الواقع.. لم أنزعها أصلاً..

نظر لي أبي وهو يأخذ نفساً عميقاً

و قال: أعلم يا حسان أن التلفاز احترق؟

و الحلوى التي أعدتها أمك ذابت؟

و الملابس التي غسلتها لم تعد بيضاء؟

اتسعت عيناي وقلت: ماذا؟ كيف هذا؟ لماذا؟

أمي: لأنك لم تستمع لتعليماتي.. لم تنزع سلك التلفاز من الكهرباء فاحترق. و لم توصل التلاجة بالكهرباء فذابت الحلوى. و لم تغسل الملابس كما أخبرتك فبهتت وصارت رمادية!

كنت أفقت فجأة عن ما فعلت. في يوم واحد خزيت كل هذا؟ ماذا سأقول لأبي؟ كيف سأعذر لك ولأمي؟



طلب أبي مني الجلوس على الأريكة وقال: الآن يا حسان، لنعرف

السبب الذي دفعك لكذلك هذا الخراب؟

قلت في خللي لقد.. أردت الذهاب للعب..

أمي: ولكن يا بني، هل رأيت كيف أثرت رغبتك في اللعب على إتقان عملك؟ لو أنك أتقنت العمل من البداية ما حدث كل هذا. الملابس التي وضعتها على بعضها اختصاراً للوقت. سببت مشكلتك كبيرة فقط لأنك لم ترغب في الصبر وإتقان عملك.

و التلفاز الذي احترق، احترق لأنك نزعته أسلاك الأجهزة كلها عداة. و لم تتقن عملك للنهابة.

و في النهابة خرجت قبل أن تعيد الأجهزة للكهرباء ثانية فذابت الحلوى لأنك لم تتقن عملك للنهابة..

إتقان العمل صعبة مهمة جداً عليك اكتسابها.

أنا: معك حق يا أمي..

أمي: حسناً أولاً.. عليك أن تعتذر لأمك التي تعبت كثيراً اليوم

أنا: أنا آسف يا أمي.. أعرك أنني لن أكررها ثانية

أمي: ثانياً، ستقرر أمك العقاب الذي ستناثله.

أمي: هم.. بما أن الأمر عائد إليّ، سيكون عليك مساعدتي في أيام أجازتك المقبلة.. حتى أرى إن تعلمت درس إتقان العمل أم لا.

أنا: ولكن للذي مباراة..

ينظر أبي و أمي لي نظرة عناب..

فأترجع بسرعة قائلاً آه.. حسناً.. حاضر يا أمي..

بضحك والدمع وبعانقاني، و أعدهما عن أعماق قلبي أنني سأستمتع لتعليماتهم و سأتقن العمل جيداً في المرة القادمة.



الإجراءات الوقائية في المدرسة

قياس درجة
الحرارة

ارتداء الكمامة

المداومة علي
غسيل و تعقيم
الايدي

عدم مشاركة
ادواتك
الشخصية

المحافظة
علي التباعد
الاجتماعي



#STAY_SAFE



اوجد الاختلافات بين الصورتين



HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02

www.healthsafetyhome.com

info@healthsafetyhome.com

