

العدد رقم ٥ - مايو ٢٠٢١



البنبانى



عيد مبارك
Eid Mubarak

عيد مبارك
Eid
Mubarak



المحتوى



الصحة و السلامة المهنية

٧ اصنع نظامك الغذائي المتوازن

٩ المخاطر الكهربائية في مكان العمل

نصائح مفيدة

١٨ تخلص من الكهرباء الساكنة في الملابس

القصة

٢٤ تحدي الصيام

الخدمات الاجتماعية

٣ المتحف القومي للحضارة

٥ مظاهر الإحتفال بالعيد في اسوان

٦ مسابقة مصر جميلة بعيون ولادها

الطبخ

١٤ بسكويات العيد من المطبخ الروسي

كرافت

٢١ بطاقة عيد الفطر

٢٢ اصنع كرافت أرانب و الفراخ ببصمة الأصبع

٢٣ أرنب من الكوب البلاستيك

الاخبار

١ معسكر استزراع و تجهيز شتلات بمحميات سالوجا و غزال

٢ زيارة د. محمد الخياط لمشروع الطاقة الشمسية ببنيان

البيئة

١١ حافظ علي سر الحياه " المياه "

الاطفال

١٩ أهمية الرياضة لطفلك

٢٠ كيف نطلق العنان لموهبة طفلك؟

GET IN TOUCH

معسكر استزراع وتجهيز شتلات أنواع نباتية بمحميات سالوجا وغزال



أقامت شركات (SPV & Acciona & Swicorp) بالتعاون مع المنسق العام وجهاز شئون البيئة معسكر إعداد للإحتفال باليوم العالمي للأرض الموافق ٢٠٢١ / ٤ / ٢٢ م تحت شعار (معا نستطيع إنقاذ الأرض) استزراع وتجهيز شتلات للأنواع النباتية المتوطنة في المنطقة الجنوبية وبعض الأنواع المهددة بالانقراض مثل "نبات العرجون" وبعض أنواع النباتات المتوطنة الأخرى مثل:

السنط، السدر من خلال زرع 300 شتلة ل 7 أنواع نباتية في محميات سالوجا وغزال.



د.محمد الخياط يتابع سير العمل بمشروع الطاقة الشمسية ببنيان



استقبل المنسق العام - هيث أند سيفتي هوم - الدكتور محمد الخياط، رئيس هيئة الطاقة الجديدة والمتجددة، وبرفقته المهندس وائل طاهر والمهندس إبراهيم عبده في زيارة لمتابعة سير العمل بالمشروع.

كما أثنى سيادته على سير العمل مُشيرًا إلى تمتع مصر بثراء كبير في مصادر الطاقات المتجددة والتي تشمل بشكل أساسي طاقة الرياح والطاقة الشمسية.

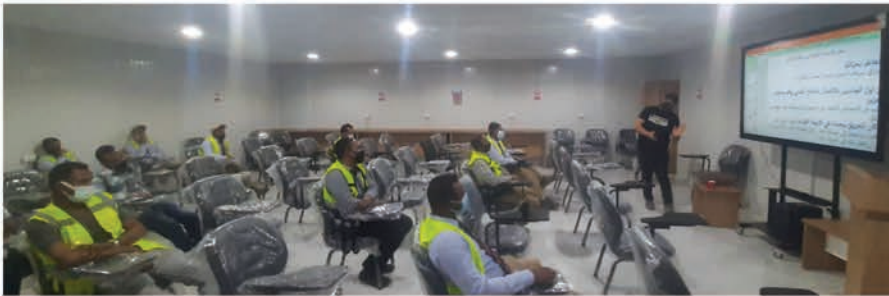


ومن جانبها تتبنى الحكومة المصرية خططًا لزيادة القدرة على إنتاج الطاقة المتجددة تماشيًا مع الأهداف الوطنية لتوليد 22% من الطاقة في مصر بالاعتماد على مصادر الطاقة المتجددة بحلول عام 2022 م و42% بحلول عام 2035 م.

المنسق العام يُعد برنامج تدريبي للسائقين



قام المنسق العام بإعداد برنامج تدريبي للسائقين بالشركة للتوعية بأسس القيادة السليمة الدفاعية التي تُسمى "استراتيجية القيادة" أي فن وضع الخطط بين الحين والآخر أثناء القيادة، وذلك للتعرف على سلوكيات القيادة الخاطئة وكيفية تغييرها لتجنب وقوع حوادث السيارات قدر الاستطاعة، لأنها تتسبب في تكبد خسائر كبيرة في الأرواح وفي ضياع أموال طائلة.



المتحف القومي للحضارة المصرية

احتفلت مصر في الثالث من أبريل من هذا العام بافتتاح المتحف القومي للحضارة المصرية بموكب تاريخي لحكام مصر القدماء.

وسط أجواء احتفالية مهيبية، تم نقل ٢٢ مومياء ملكية لثمانية عشر ملكا وأربع ملكات من المتحف المصري بالقرب من ميدان التحرير بوسط القاهرة إلى موطنهم الجديد بالمتحف القومي للحضارة المصرية بالفسطاط.

وضم الموكب الذهبي أعظم ملوك و ملكات مصر مثل الملك رمسيس الثاني، الملك سقن رع، الملك تحتمس الثالث، الملك سيتي الأول، الملكة حتشبسوت، الملكة مريتامين زوجة الملك امنحتب الاول، و الملكة أحمس نfertيتي زوجة الملك أحمس. و سوف يتم عرض المومياوات في القاعة الملكية للمومياوات بالمتحف القومي للحضارة المصرية.

بعض من الحكام المصريين القدماء بالموكب الذهبي



الملكة حتشبسوت:

كانت زوجة تحتمس الثاني، وكانت أول امرأة حاكمة لمصر القديمة في الأسرة الثامنة عشرة.



الملك رمسيس الثاني

المحارب العظيم، ابن سيتي الأول، و كان ثالث الفراعنة من الأسرة التاسعة عشرة، وحكم لمدة ٦٦ عامًا.



الملك سيتي الأول

من ماعت رع و هو فرعون من الأسرة التاسعة عشرة في مصر، ابن رمسيس الأول وسات رع، ووالد رمسيس الثاني.



سقن رع

من اعظم ملوك مصر و هو من ملوك الأسرة السابعة عشر و هو الذي بدأ القتال مع الهكسوس لطردهم من مصر.



الملكة تية :

كانت زوجة الفرعون
أمنحتب الثالث وملكة
فى عهد الأسرة الثامنة
عشر فى مصر. وكانت أم
لاختاتون وجدة توت عنخ
آمون.



الملك أمنحتب
الثالث

كان تاسع ملوك
الأسرة الثامنة عشر. وقد
حكم لمدة ٣٧ عامًا بعد
وفاة والده تحتمس الرابع.



الملكة ميريت أمون

كانت ابنة الفرعون
رعمسيس وزوجته نفر تاري،
وأصبحت فيما بعد زوجة
ملكية لرعمسيس الثاني
بعد وفاة نفر تاري.



الملك تحتمس
الثالث

كان سادس ملوك
الأسرة الثامنة عشر فى
مصر، وهو ابن تحتمس الثاني
، وكرس نفسه للتدريب
العسكري وحكم بعد
وفاة زوجة أبيه الملكة
حتشبسوت عام ٤0١١ قبل
الميلاد.

افتتاح المتحف القومي للحضارة المصرية

يعد المتحف القومي للحضارة المصرية أحد المشاريع الرئيسية لوزارة السياحة والآثار بالتعاون مع منظمة اليونسكو، سوف يتم عرض مجموعات المتحف في معرض دائم أساسي للإنجازات الرئيسية للحضارة المصرية، مع ستة معارض مواضيعية تغطي فجر الحضارة، والنيل، والكتابة، والدولة والمجتمع، والثقافة العادية، والمعتقدات والتفكير، ومعرض المومياوات الملكية.

افتتح المتحف أبوابه للجمهور في ٢٧ أبريل بينما تم افتتاح قاعة المومياوات في ١٨ أبريل و الذي يوافق يوم التراث العالمي، وقدم المتحف خصمًا بنسبة ٥٠٪ بمناسبة الافتتاح من يوم ٤ إلى ١١ أبريل لجميع الزوار.



Reference: <http://www.unesco.org/>



مظاهر الإحتفال بالعيد فى أسوان

تختلف مظاهر الإحتفالات بالعيد فى محافظة أسوان عن المحافظات الأخرى , حيث يحافظ أهل أسوان على طقوس العيد المتوارثة عبر الأجيال و ذلك نظرا لتعدد القبائل و الأعراق فبالتالى تختلف طقوس الإحتفالات من مكان الي آخر بها و خصوصا بقري أسوان .



على وجه العموم يتم الإستعداد و التجهيز لإستقبال العيد خلال شهر رمضان المبارك فتقوم النساء بإعداد البيوت للعيد بدءا بأعمال النظافة و الترتيب و التسوق لشراء المفروشات الجديدة كالسجاد و الستائر و أيضا شراء الملابس و الحلوى قبل العيد بأسبوع على الأقل , و انتهاء بصنع مخبوزات العيد بأيديهن كالكحك و البسكويت كما تتميز سيدات أسوان بصنع الشعيرية و الفايش " الشريك " و الفطير , حيث يعد طبق " الشعيرية باللبن " مضاف اليه السكر و السمن البلدى هو طبق الإفطار الرئيسى بأول أيام العيد و كما تعد " فنة الفطير " بشورية اللحمة و البصل و التي يتم تقديمها مع اللحمة من أشهر أطباق الغداء بأيام العيد .

من مظاهر الإستعداد لإستقبال العيد بالنسبة للرجال " تفصيل الجلابية " سواء الأطفال أو الشباب أو كبار السن حيث يقوموا بالتسوق لإختيار و شراء القماش المناسب و إرساله للخياط ليحياكتها و تصبح جاهزة لإرتدائها لصلاة العيد, كما يعد تجهيز المنذرة " المضيقة " و هو مكان خاص بالرجال و لكل عائلة منذرة خاصة بها من مهام الشباب لإستقبال العيد فيقوموا بتنظيف المكان و فرشته لإستقبال الضيوف من الأقارب و الأصدقاء و تبادل التهاني و المباركات بالعيد و عادة أيضا يتجمع شباب العائلة ورجالها و اصدقائهم بالمنذرة بعد الإنتهاء مباشرة من صلاة العيد لتناول الإفطار سويا و تقوم النساء بتجهيز صواني الإفطار و يحملها الشباب إلي المنذرة لتقديم و تظل المنذرة على مدار أيام العيد مفتوحة أبوابها لاستقبال الضيوف .

أما الأطفال يستعدوا لإستقبال العيد بإرتداء الملابس الجديدة فى صباح العيد الباكر و جمع " العيدية " و شراء الطلوي و الألعاب و يصطحبهم الأهالي لزيارة الأهل و الأقارب و أيضا للتنزه و الذهاب إلي حديقة الألعاب . و من طقوس العيد المتعارف عليها أيضا و خصوصا بالقرى و هى زيارة المقابر حيث يتوجه الأهالي إلى المقابر و بالأخص السيدات و يقوموا بتوزيع الحلويات و الفاكهة على قبور ذويهم إلي الفقراء و المساكين كنوع من تذكير موتاهم و مشاركتهم العيد .

يتسم العيد فى أسوان بعادات و تقاليد مميزة و أجواء مليئة بالبهجة و الفرح و يغلب على طابعها الترابط الإجتماعي القوي .



مسابقة "مصر جميلة بعيون ولادها" للتصوير الفوتوغرافي

أطلقت مؤسسة التنمية الإنسانية المستدامة برئاسة الدكتورة مي البطران، وبالتعاون مع وزارة الطيران المدني ووزارة السياحة والآثار ووزارة الثقافة المصرية الموسم الثاني من مسابقة "مصر جميلة بعيون ولادها" للتصوير الفوتوغرافي.

تستهدف المسابقة المواهب الشابة (أقل من 18 عامًا) من خلال التقاط صور فوتوغرافية ترصد الواقع المصري وجمال الطبيعة وعظمة الحضارة المصرية وروعة الأماكن الأثرية. وتقدم المسابقة للفائزين بها جوائز قيمة، فالمراكز الأولى ستحصل على كاميرات، والمراكز التي تليها ستحصل على شهادات تقدير وجوائز مالية وكذلك دورات تدريبية مع نخبة من كبار معلمي التصوير.



اصنع نظامك الغذائي المتوازن!



إن أول صورة تتبادر إلى أذهاننا حين نسمع كلمة "صحة" هي صورة الشخص الرياضي ممشوق القوام صاحب العضلات. وبلا شك فجميعنا نطمح للوصول إلى هذا الشكل وهذا القوام الممشوق!

ولكننا سرعان ما ننسى هذا أمام أول عرض توفير لأحد مطاعم الأكل السريعة، أو أمام رائحة صينية معكونه بالبشاميل! يحدث هذا لأن الصحة والرياضة مرتبطان في أذهاننا بالحرمان فحتى أتمتع بقوام ممشوق لا بد أن أكل المسلوق وأمتنع عن النشويات والدهون وهذا صعب على النفس جدًا.

طبعا لذكورة "نيللي شمس" استشاري التغذية العلاجية والصحة، فإن جسم الإنسان يحتاج كل عناصر الطعام الغذائية. فجسدك يحتاج النشويات والدهون والخضراوات والفواكه والبروتينات، الاختلاف فقط يكون في الكمية التي يحتاجها.

وهذا ببساطة يعني أنك تستطيع إنقاص وزنك وأنت تتناول كل الأطعمة. يُشكل مبدأ الحرمان الذي تعودنا عليه جميعًا في الأنظمة الغذائية عاملاً رئيسياً لمشاكل نفسية، فقرار إنقاص الوزن في حد ذاته يعتبر خطوة كبيرة وقرارًا صعبًا لأنك تعلم أنك لن تستطيع تناول أطعمة كثيرة تحبها. وبالتالي يتحول الأمر إلى عذاب يُشعرك بالعزلة وبأنك لا تعيش حياتك كالآخرين، فنتتظر النتيجة بفارغ الصبر حتى تتوقف عن هذا العذاب وتعود لأكل كل ما تشتهي ثانية، مما يؤدي إلى زيادة وزنك مرة أخرى بل وربما تصبج أسمن مما كنت عليه!

فصيبك الإحباط وتزداد شراهة ونهمًا للطعام. أضف على هذا أن حرمان جسدك من النشويات أو السكريات أو الدهون يُترجم إلى أنك في مجاعة وتحتاج لتخزين الطعام، فيبدأ جسدك في تخزين كمية الطعام القليلة التي تأكلها، ويزداد وزنك أكثر رغم أنك تكاد لا تأكل أصلًا! كل هذه الأفكار الخاطئة تستطيع تلاشيها تمامًا لتحصل على نتيجة حقيقية ومضمونة، حين تصنع نظامًا غذائيًا يتضمن كل العناصر الغذائية ليكون نظام حياتك القادمة باستمرار، ستخسر الوزن وتتمتع بصحة ممتازة.

كيف أصنع نظامي الغذائي المتوازن؟

يجب أن يتضمن نظامك جميع العناصر الغذائية بما فيها الدهون والنشويات، فالدهون هي التي تُشعرك بالشبع والنشويات هي مصدرك للطاقة، بدونهما ستكون مُتعبًا وفي حالة جوع دائم. يعتمد هذا النظام على الحصص اليومية من هذه العناصر، وعلى ما يعادلها حتى يكون نظامك مُتنوعًا.

العناصر الغذائية التي يحتاجها جسدك:

الألبان:

يحتاج جسدك من ٢-٣ حصص ألبان يوميًا.
حصّة الألبان = كوب لبن أو علبة زبادي صغيرة (٩٠ جم)

الصحة و السلامة المهنية



النشويات:

تحديد حصص النشويات التي يحتاجها جسدك يعتمد على وزنك الحالي، إن كنت أقل من ٨٠ كيلو فستحتاج ٤ حصص
إن كنت بين ٨٠-١٠٠ كيلو فستحتاج ٦ حصص يوميًا
إن كنت أكثر من ١٠٠ كيلو فستحتاج ٨ حصص يوميًا
حصّة النشويات = ربع رغيف عيش أو ٣ ملاعق أرز أو ٤ ملاعق معكرونة أو ١ توست أو ٣ ملاعق حبوب.



الخضار:

يحتاج جسدك إلى ٦ حصص من الخضار يوميًا
حصّة الخضار: نصف كوب خضار مطبوخ (١٢٥ مل) أو طبق سلطة صغير أو ثمرة خضار ني.

الفاكهة:

يحتاج جسدك من ٤-٥ حصص يوميًا
حصّة الفاكهة = أي نوع فاكهة يوازي تفاحة متوسطة (بحجم قبضة اليد).



البروتينات:

يحتاج جسدك إلى ٦ حصص من البروتينات يوميًا
حصّة البروتين النباتي = ١ بيضة أو ملعقة جبن أبيض أو شريحة جبن أصفر أو ١ جبن مثلثات أو ١ جبن كيري أو ٣ ملاعق فول.
٣ حصص بروتين حيواني = ربع فرخة أو قطعة لحم بحجم كف اليد.

الدهون:

يحتاج جسدك لخصتين من الدهون يوميًا
حصّة الدهون = ملعقة زيت زيتون أو ملعقة زبدة أو قبضة يد مكسرات أو ٥ حبات زيتون أو ملعقة زبدة فول سوداني.

المياه:

تحتاج يوميًا لشرب ٢ لتر على الأقل من المياه.



مثال على نظام غذائي متوازن:

الإفطار/ توست + ملعقة جبن أبيض + نص
ملعقة زيت زيتون وزعتر + ١ بيضة + كوب لبن
سناك/ ثمرة تفاح + قبضة يد عنب
الغداء/ ٦ ملاعق أرز + ربع فرخة + كوب خضار
مطبوخ + طبق سلطة صغير
العشاء/ ربع رغيف + ٣ ملاعق فول + نص ملعقة
زيت زيتون + علبه زبادي صغيرة + ملعقة زبدة
فول سوداني.
سناك/ ثمرة برتقال + ثمرة جوافة

يُمكنك الآن أن تقوم بعمل نظامك الغذائي المتوازن، وعليك أن لا تنسى شرب كمية كافية من المياه يوميًا وممارسة نشاط بدني متوسط. عيش طويلًا في صحة جيدة واستمتع بالطعام، ولا تقف أبدًا في فخ الجِرمَان.

المخاطر الكهربائية في مكان العمل

تعتبر المخاطر الكهربائية واحدة من أكثر مشاكل السلامة شيوعاً في موقع العمل ، حيث يمكن أن يشكل العمل حول الكهرباء خطراً كبيراً خاصة في أماكن العمل التي يتم تزويدها بالكهرباء ذات جهد إمداد عالي ، ويمكن أن تتسبب مخاطر الكهرباء في خسائر كبيرة للأفراد و المنشأة ، ويمكن أن تؤدي إلى وقوع جرحى و حالات الوفاة بالإضافة إلى أنها تتسبب في أضرار مادية بمكان العمل. يجب عدم التهاون في إتخاذ احتياطات السلامة الخاصة بالكهرباء وتطبيقها في مواقع العمل لمنع أي مخاطر محتملة قد تحدث في الموقع.

التأريض الكهربائي غير المناسب

أحد أكثر المخاطر شيوعاً في الموقع هو التأريض غير المناسب للأجهزة والمعدات الكهربائية ، وله تأثير مباشر على سلامة الإنسان لأن التأريض غير الصحيح لا يسمح بتبديد التيار الكهربائي الموجه بشكل خاطئ و غير المرغوب به مما قد يتسبب في نشوب حرائق و صدمات كهربائية.

الأماكن الرطبة

يمكن أن يؤدي تشغيل أو تبديل المعدات الكهربائية في الأماكن الرطبة أو القريبة من مصدر الماء، وخاصة استخدام المعدات الكهربائية غير المعزولة أو الأسلاك والكابلات المكشوفة ، إلى زيادة خطر التعرض للصعق بالكهرباء.

الأجزاء الكهربائية المكشوفة

تتضمن أمثلة الأجزاء الكهربائية المكشوفة كالإضاءة المؤقتة ووحدات توزيع الطاقة المفتوحة وأجزاء العزل المنفصلة على الأسلاك الكهربائية. يمكن أن تسبب هذه المخاطر صدمات وحروق محتملة.

المخاطر الرئيسية للعمل الخاص بالكهرباء هي:

- الصدمات الكهربائية والحروق من ملامسة الأجزاء الحاملة للتيار الكهربائي.
- الإصابة نتيجة التعرض للشرر أو الحريق من خلل في المعدات أو التركيبات الكهربائية .
- انفجار ناتج عن جهاز كهربائي غير مناسب أو كهرباء استاتيكية مما يؤدي إلى اشتعال أبخرة أو غبار قابل للاشتعال.
- يمكن أن تؤدي الصدمات الكهربائية أيضاً إلى أنواع أخرى من الإصابات ، على سبيل المثال من خلال التسبب في السقوط من السلالم أو السقالات وما إلى ذلك.

المخاطر الكهربائية الأكثر شيوعاً في مكان العمل

خطوط نقل الكهرباء العلوية

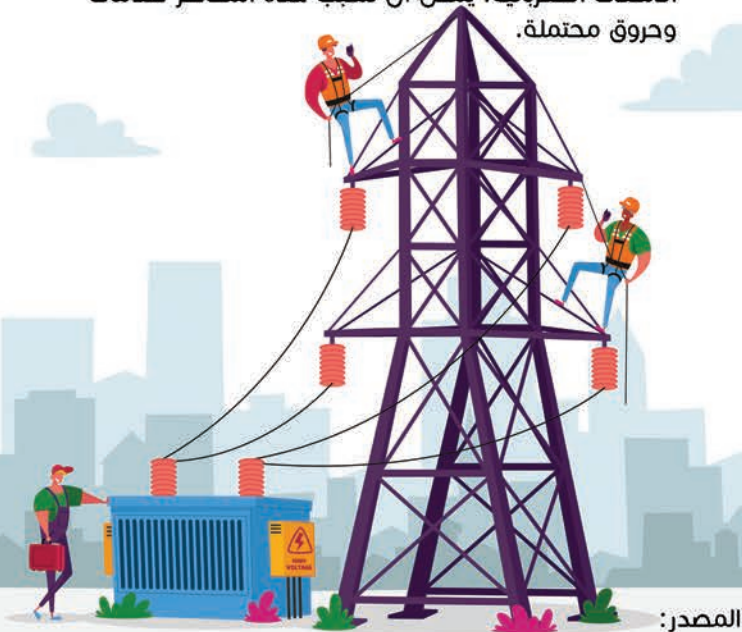
تمتلك الخطوط الكهربائية العلوية التي تعمل بالطاقة جهد كهربائي مرتفع يمكن أن يتسبب في حروق كبيرة وصعق كهربائي للعمال.

الأسلاك الكهربائية غير الملائمة و التحميل الزائد على الدوائر الكهربائية

تم تصميم الدوائر الكهربائية لتحمل كمية محدودة من الكهرباء ، أحياناً يحدث أن تكون الأسلاك صغيرة جداً بحيث لا يمكن للتيار أن يحمل الكهرباء ، كما أن توصيل العديد من الأجهزة في الدائرة الكهربائية يؤدي إلى زيادة الحمل على الدائرة وتسخين الأسلاك إلى درجة حرارة عالية والتي يمكن أن تحدث حرائق.

الأدوات والمعدات الكهربائية التالفة

تعتبر الأسلاك والكابلات الكهربائية التالفة أو المقطوعة أو التي بها تشققات أو سحجات خطيرة للغاية ، كما يمكن أن تتسبب المعدات الكهربائية سيئة التركيب و / أو الصيانة في حدوث صدمات كهربائية وحرائق.



المصدر:

[/https://safetyculture.com](https://safetyculture.com)

اهمية شرب الماء بكثرة للمصاب بفيروس كورونا خلال فترة العزل المنزلي

اشرب من ٨ إلى ١٠ أكواب يوميًا لتحافظ علي



الصحة العامة

درجة حرارة الجسم

حيوية الجسم

مقاومة الامراض

الماء هو الخيار الأفضل، لكن يمكن شرب عصائر الفواكه الطبيعية
بدون سكر أو استبدال السكر بعسل النحل بكميات قليلة



حافظ على سرّ الحياة.. "المياه"!

يشكل الماء حوالي 70٪ من مساحة سطح الأرض، ولكن المياه العذبة الصالحة للشرب والاستخدام لا تتجاوز الـ 3٪ فقط! والماء هو سر الحياة، فأينما وُجد الماء وُجدت الحضارات والدول، وبلا ماء قد يموت الإنسان فهو يحتاجه في الشرب ويستخدمه في التنظيف والصناعة وكافة مجالات حياته اليومية. يؤثر الاستهلاك البشري للمياه على نطاق الدورة المائية الهيدرولوجية في الطبيعة مما يؤثر بدوره على الحياة البرية والملاحة والأسماك والإنتاج الزراعي والصناعي. ونتيجة لزيادة الطلب على المياه فإن خطر حصول أزمة في المياه بات وشيكًا، وهذا يضع البشرية تحت احتمالية التعرض لأزمات عدة قد تصل للحجرة القسرية والحروب بين البلاد. وداخل المنزل فقط يُهدر ما يقارب 300 لتر يوميًا من الماء المستخدم للتنظيف، لذا يجب في ظل هذه الظروف أن ننتبه للموارد الطبيعية والمحافظة على المياه وترشيد استهلاكها. الترشيح مصطلح إصلاحي نافع، فهو بمعنى التقليل مما يعود بالنفع على الفرد والمجتمع، وترشيح استهلاك المياه يُحافظ على البيئة وتوازنها ويحفظ الجنس البشري من الأخطار المُقبلة عليه.



ما هي الفائدة من ترشيد استهلاك المياه؟

- الالتزام بأمر الله الذي ينهانا عن الإسراف.
- تقليل قيمة فاتورة استهلاك المياه، مما يقلل العبء المالي عن كاهل الأسرة.
- المحافظة على المياه الصالحة لأكبر قدر ممكن من الأعوام.
- توفير الجهد والمال المبذولين في عمليات تحلية المياه وتنقيتها وإعادة استخدامها.

ما هي عواقب هدر المياه؟

- انقطاع المياه لفترات طويلة في بعض الأماكن والبلاد.
- خطر التعرض للجفاف بسبب قلة مصادر المياه المتوفرة.
- ارتفاع التكلفة المادية لمعالجة المياه المالحة أو المياه غير الصالحة للاستخدام البشري؛ لتكون بديلاً للشرب والزراعة والصناعات المتعددة.
- انتشار الأمراض والأوبئة وانعدام النظافة الشخصية والنظافة العامة.

بعد أن أدركنا خطورة هدر المياه وعدم ترشيد استهلاكها يجب أن نسأل، كيف نستطيع ترشيد استهلاك المياه والمحافظة عليها لأطول مدة ممكنة في منازلنا؟

طرق ترشيد استهلاك المياه في المنزل:

تستخدم المياه بشكل أساسي في التنظيف داخل المنزل، سواء في المطبخ أو الحمام، ولترشيد استهلاكها نستطيع اتباع هذه الخطوات البسيطة ذات الأثر الكبير والعظيم على المستقبل.

-ترشيد استهلاك المياه في المطبخ:

- تخفيض عدد مرات غسل الأكوام والأطباق المستعمله قدر الإمكان.
- استخدام غسالة الأطباق لأنها توفر كمية المياه المستخدمة للغسلة الواحدة.
- نقع الأواني والمقالي بدلاً من كشطها طويلاً بالماء الجاري.
- غسل الخضراوات والفاكهة في طبق مملوء بالماء بدلاً من غسلها واحدة واحدة تحت الماء الجاري.
- استخدام سخان خاص بالمطبخ لتوفير الماء المهدر في انتظار وصول ماء ساخن عبر المواسير.
- استخدام مياه غسل الخضراوات والفاكهة في ري النباتات بدلاً من ريها بماء جديد.



٢- ترشيد استهلاك المياه في الحمام:

- استخدام الدش بضغط منخفض لتقليل كمية المياه، أو صب الماء من قدر بدلًا من الدش للتحكم في كمية المياه المستخدمة.
- تقليل وقت الاستحمام لتقليل كمية الماء المهدر.
- إصلاح أي تسريب في صنابير المياه واستخدام وعاء لتجميع المياه المسربة فيها حتى تُصلح.
- التأكد من عدم وجود أي تسريب في المراوح.
- استعمال كمية مياه مناسبة للملابس المراد غسلها.
- استعمال غسالات موفرة.
- توجيه أنابيب صرف الغسالات لري الزرع والنباتات في الحديقة بدلًا من الصرف الصحي.

نصائح عامة لترشيد استهلاك المياه المنزل:

- التنبيه على الأطفال بضرورة التأكد من إغلاق صنابير المياه بعد كل استخدام.
- عدم ترك الصنبور مفتوحًا وقت غسل الأسنان أو الحلاقة أو الوضوء.
- فتح صنبور الماء على ضغط قليل يناسب استعمالك فقط.
- الابتعاد عن ألعاب الأطفال التي تحتاج إلى قدر كبير من المياه.
- التحقق من وجود تسريب مياه، وذلك عبر مراقبة عداد المياه والفاتورة، حيث يشير التغير العالي وغير المعتاد في قيمة الفاتورة إلى احتمالية وجود تسريب.
- الفحص الدوري للحنفيات والخراطيم ومصادر المياه الموجودة داخل المنزل وخارجه للتأكد من عدم وجود تسريب.
- تصليح التسريبات فور اكتشافها.
- الالتزام بترشيد استهلاك المياه يحميك ويحمي مجتمعك من خطر الجفاف في المستقبل، طبق هذه الخطوات وعلمها لأطفالك وأسرتك ولمن حولك حتى نحافظ على مجتمعنا وبيئتنا





المصدر: آية حبيب

بسكويات العيد من المطبخ الروسي

قبل عيد الفطر بأيام قليلة تفوح في الأجواء رائحة الكحك اللذيذ والبيتيفور والبسكويات، ولأن جميع تلك الوصفات مشهورة ومعروفة قررنا أن نقدم لك وصفة بسكويات من المطبخ الروسي حتى يضيف نكهة مختلفة لطويات العيد في منزلك.

مقرمش من الخارج وطري من الداخل، وصفة ما بين قوام البسكويات والكيك ولكنها بالتأكيد مميزة جدًا ومناسبة للعيد.



بسكويت الكاكاو الروسي

مقادير البسكويت:

- ٤٣٢ كوب من الدقيق (٣٤٠ جم)
- كوب + ٢ ملعقة طعام من السكر (٢٢٠ جم)
- ٢٠٠ مل من الحليب الساخن جدًا
- ١ صفار بيضة
- ٥٠ جم من الكاكاو
- ٣ ملاعق زيت نباتي أو زبدة ذائبة
- ملعقة كبيرة بيكنج باوذر
- نص ملعقة صغيرة من البيكنج صودا
- رشة ملح صغيرة
- ملعقة فانيليا
- رشة قهوة فوق الكاكاو (اختياري)



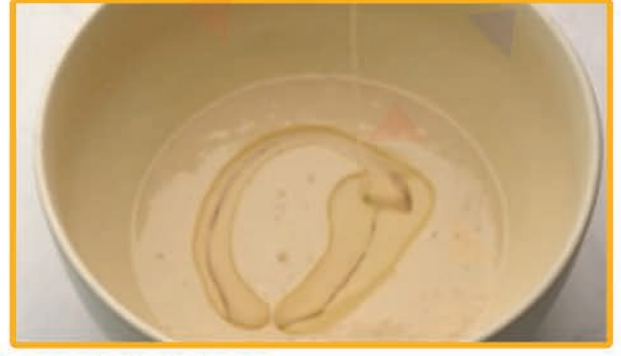
ملاحظة/ هذه المقادير تكفي لعمل ٤٠-٥٠ حبة بسكويت.

الطريقة:

في وعاء عميق قومي بنخل السكر وكوب إلا ربع من الدقيق (٩٠ جم) حتى يصير ناعمًا وبلا تكتلات، ثم أضيفي الحليب الساخن وقومي بالتقليب جيدًا حتى تحصلي على قوام سائل جدًا، ثم اتركيه حتى يبرد تمامًا.

بعد أن يبرد الخليط تمامًا ضعي الزيت وقومي بالتقليب حتى يختلط، ثم أضيفي صفار البيضة والفانيليا (السائلة أو البودرة) وقلبيهم جيدًا حتى تمتزج كل المكونات.





قومي بنخل الكاكاو حتى يكون ناعمًا ثم أضيفيه على الخليط، ضعي البيكنج باوذر والبيكنج صودا ورشة الملح فوق كمية الدقيق المتبقية (٢٥٠ جم) وقلبيهم ثم أضيفيهم تدريجياً للخليط مع التقليب المستمر حتى تحسلي على عجينة طرية قابلة للالتصاق.

غطي يديك بالدقيق وقومي بتجميع العجينة معًا، لا تقومي بعجنها كثيرًا.

قومي بفرد العجينة على سطح مرشوش بالدقيق وقطعيها بالشكل الذي تريدينه.

ضعي البسكويت على صينية وأدخليه الفرن المُجهز مسبقًا على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية، سيستغرق البسكويت ١٠ دقائق فقط حتى ينضج.



مقادير طبقة التزيين:

- كوب سكر بودرة (١٥٠ جم)
- ملعقتين صغيرتين عصير ليمون
- ابيض بيضة أو مياه

الطريقة

اخلطي بياض البيضة أو ملعقتين مياه مع السكر البودرة حتى يتجانس، ثم أضيفي عصير الليمون وقومي بالتقليب حتى تحصلي على قوام سائل.

ضعي البسكويت داخل طبقة التزيين ثم ضعيه فوق الصينية، وأدخليه الفرن الدافئ مرة أخرى حتى تتماسك طبقة الزينة فوق البسكويت (لا تقومي بإشعال الفرن).

بعد دقائق قليلة ستتماسك طبقة الزينة ويكون البسكويت جاهزاً للتقديم





تخلص من الكهرباء الساكنة في الملابس

ودّع إحراج ملابسك الملتصقة بجسدك ولا تخف بعد الآن من لمس مقبض السيارة أو احتضان شخص تحبه لأنك ستستطيع أخيرًا التخلص من الكهرباء الساكنة بملابسك! تنشأ الكهرباء الساكنة في الأماكن الجافة جدًا، وبالنسبة للملابس فإن بدايتها يكون في مرحلة الغسيل والتجفيف سنقدم لك بعض النصائح لمنع تكون الكهرباء الساكنة أصلًا في الملابس، ثم سنقدم لك نصائح للتخلص منها إذا كانت موجودة بالفعل.

كيف أمنع تكوّن كهرباء ساكنة على الملابس؟

١) منعم الأقمشة

استخدم منعم الأقمشة في دورة الغسيل لمنع تراكم الكهرباء الساكنة على ملابسك.

٢) التجفيف بالهواء

قم بإخراج ملابسك من المجفف بينما لا تزال رطبة واجعلها تجف في الهواء وحدها.

٣) الشطف بالخل

يعتبر الخل منعم أقمشة طبيعي، أضف كوبًا من الخل الأبيض لدورة الشطف لتحصل على ملابس خالية من الكهرباء الساكنة.

كيف أتخلص من كهرباء الملابس الساكنة؟

١. استخدم مرطب البشرة

قبل ارتداء الملابس قم بوضع كريم مرطب للبشرة على جسمك كله، هذا يساعدك على التخلص من الكهرباء الساكنة.

٢. استخدم علاقة ملابس معدنية

قم بتمرير علاقة ملابس معدنية فوق ملابسك، ستقوم العلاقة بالتخلص من الكهرباء الساكنة كلها.

٣. جمّد ملابسك

ضع ملابسك في الفريزر قبل ارتدائها بربع ساعة، هذا سيوفر الترطيب للملابس وبالتالي التخلص من الكهرباء الساكنة التي تحتاج بيئة جافة لتنشط.

٤. بلّل يديك

قم بتمرير يديك المبللة على الملابس قبل ارتدائها للتخلص من الكهرباء الساكنة.

٥. مثبت الشعر

قم باستخدام مثبت الشعر على الملابس، ابتعد بضع سنتيمترات عن الملابس وقم برشها بمرطب الشعر، هذا يخلصك من الكهرباء الساكنة.

٦. وضع دبوس مشبك

ضع دبوس مشبك معدني بشكل خفي في ملابسك، يعمل هذا الدبوس على امتصاص الكهرباء الساكنة من الملابس.

أهمية الرياضة لطفلك

ممارسة أطفالك للرياضة يمكن أن تساعد في خلق عادات صحية جيدة تستمر في التطور في مراحل نموهم المختلفة.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية ، يوصى للأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 17 عامًا بممارسة ما لا يقل عن 60 دقيقة يوميًا من النشاط البدني و الذي يتراوح ما بين الاعتدال والحدة، و يفضل ممارسة التمارين الهوائية والنشاط البدني على مدار الأسبوع و الحد من مقدار الوقت الذي يقضيه الطفل في الجلوس و خصوصاً مقدار الوقت الترفيهي أمام الشاشات.

يجب أن تكون الرياضة جزءاً من حياتنا اليومية ، و يعد النشاط البدني المنتظم مهم لنا جميعاً رجالاً ونساءً وأطفالاً ، يحسن النشاط البدني صحتنا الجسدية والعقلية ، ويقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض ، و يعزز أيضاً نمط حياتنا بشكل عام و يمكن أن تشجعنا الرياضة على تحسين سلوكيات صحية أخرى بجانب الممارسة الجيدة للرياضة مثل الأكل بطريقة صحية أفضل وشرب المزيد من الماء والحصول على نوم صحي بجانب تطوير المهارات الاجتماعية والشخصية. تعد الرياضة ذات أهمية كبيرة في حياة الأطفال ولها الكثير من الفوائد و لا تقتصر أهميتها فقط على الفوائد البدنية ، فإن

لماذا يجب أن تشجع طفلك على ممارسة الرياضة؟

- **الفوائد الصحية:** تحسن الرياضة اللياقة البدنية ، و تساعد طفلك في الحفاظ على لياقته، كما تقوي العظام ، وتقلل الدهون في الجسم ، وكلما كان طفلك أكثر نشاطاً ، زادت احتمالية أن يكون وزنه طبيعياً ، بالإضافة إلى تعزيز النمو العقلي ومحااربة القلق والاكتئاب.

- **تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية:** ممارسة الرياضة لها تأثير كبير في بناء مهارات التفاعل الاجتماعي لطفلك وخاصة الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة ، حيث أن كونه جزءاً من فريق من شأنه أن يطور مهارات الاتصال لديه ، وتكوين الصداقات ، وتعلم احترام مدربه وزملائه في الفريق ، كما أن الرياضات الفردية تعزز الثقة بالنفس و تجعل من طفلك شخص مسؤول ومستقل.

- **طلاب أفضل:** تعد الرياضة بيئة تعليمية مهمة لطفلك ، حيث أن النشاط البدني يعزز الطاقة العقلية ، ويقوي الذاكرة و بالتالي التركيز ، وقد أظهرت الدراسات أن الأطفال النشطين الذين يمارسوا الرياضة بانتظام هم أفضل أداءً في المدرسة.

- **تعلم مهارات إدارة الوقت:** سوف يتعلم طفلك احترام الوقت وفهم الالتزام بالوقت على سبيل المثال لا يمكنه اللعب إلا إذا أنهى واجباته المدرسية ، لذلك فهو يفهم أنه يجب عليه إنهاء واجباته المدرسية أولاً ، مما يجعله يحدد الأولويات ويكون منضبطاً.

- **قضاء وقت ممتع:** ممارسة رياضة مفضلة ، وقضاء الوقت مع زملائه في الفريق ، والإحساس بالروح الرياضية والمنافسة في الألعاب ، كل ذلك يجعل طفلك يستمتع بوقته ويشعر بالسعادة.

يجب على الآباء تشجيع أطفالهم على ممارسة الرياضة بعدة طرق و التأكد من أن طفلك لديه الكثير من الفرص لتجربة أنشطة مختلفة ، كما يمكن للآباء مساعدة أطفالهم على اختيار أكثر رياضة مفضلة لديهم.



كيف تطلق العنان لموهبة طفلك؟

بطريقة أو بأخرى ، يولد كل طفل و لديه موهبة ما ، جميع الأطفال يمتلكون قدرات طبيعية تظهر في طفولتهم المبكرة ، و يظهر معظمهم اتجاهات و ميولاً نحو اهتمامات مختلفة ، فعلى سبيل المثال ، يميل بعض الأطفال لحب الرياضيات ، ويفضل البعض الآخر الفن و ربما آخرين يظهر حبه للموسيقى. ما يجب أن يفكر فيه الآباء هو حقيقة أن هذه الاهتمامات وال ميول تحتاج إلى رعاية كبيرة لبناء و تنمية موهبة أطفالهم والتي يمكن أن تتحول إلى شيء أكبر.

يلعب الآباء دورًا مهمًا في اكتشاف مواهب أبنائهم ، فيجب عليهم الانتباه إلى أبنائهم و اكتشاف قدراتهم الطبيعية ، وتقديم الرعاية لهم و مساعدتهم من خلال تشجيع و احتضان تلك المهارات والعمل على تنميتها في البيئة المناسبة والملائمة لذلك. يجب على الآباء أن يفهموا أن طفلهم هو الجزء الرئيسي من عملية اكتشاف و تنشئة هذه الموهبة، فيجب إعطاء الفرصة لطفلك والسماح له باكتشاف اهتماماته بنفسه و تحديد ما يثير انتباهه و فضوله أكثر من غيره و من دون دفع طفلك نحو نشاط محدد يمكن أن تراه أنه أفضل أو مناسب له عن غيره. إن أهم قاعدة لتنمية مواهبهم هي وضع المعايير بناء على قدراتهم الطبيعية و ميولهم.

فيما يلي بعض النصائح التي تساعد الآباء على إطلاق العنان لمواهب أطفالهم

قدر جهود طفلك

من النصائح المهمة التي تساعد على تنمية موهبة طفلك هي الثناء على مجهوداته وعمله الجاد ، والذي من شأنه أيضًا أن يعزز ثقته بنفسه ويجعله يغامر ويقوم بتجربة أشياء مختلفة دون الخوف من الفشل أو ارتكاب أي أخطاء . و ذلك من شأنه أن يبني و ينمي مواهبهم بقوة.

ادعم موهبة طفلك

أخيرًا والخطوة الأكثر أهمية هي دعم اختيار طفلك ، دعه يمارس اهتمامه بمجرد اكتشاف موهبته وما يثير شغفه، فعلى سبيل المثال ، إذا كان طفلك يحب الفنون مثل الموسيقى أو الكتابة أو الرسم ، يمكنك تسجيله و إلحاقه في مركز الفنون أو في دورات تعليمية . وعلى الآباء تحفيز الطفل وتشجيعه والاحتفال بإنجازاته.

اكتشاف الموهبة

انتبه لما يجذب إليه طفلك كمثال أثناء اللعب إذا كان يميل إلى القيام بنشاط معين أكثر من غيره ، أو في أوقات فراغهم ما يختارون القيام به ، سيكون من المفيد أيضًا أن تسأل طفلك عما يحب أن يفعله و استمع لإجاباته جيدًا و اهتم بها للتعرف على اهتماماته.

تجربة الأنشطة المختلفة

عرض طفلك لأنشطة مختلفة و في نفس الوقت و امنحه المساحة لاستكشاف تلك الأنشطة ودعه يختار بشكل طبيعي ما يستمتع به ، ودورك كوالد في هذه المرحلة هو فقط إتاحة الفرص لطفلك لممارسة و تجربة أنشطة مختلفة وتشجيعه على التعبير عن رأيه بحرية تجاه ما يفضله أو يستهويه و ما لا يستحوذ على اهتماماته.



بطاقة عيد الفطر

اقترب عيد الفطر المبارك فلنصنع بطاقة رائعة و نهني اصدقائنا برسالة لطيفة

المواد المطلوبة:

- ورق فوم فضي لامع
- بطاقة داكنة اللون
- فصوص " حجر الراين " فضي اللون للترزين
- ورق مزخرف
- ورق مقوى
- خرامة نقش النجوم أو ملصقات النجوم
- غراء ، مقص ، خيط

خطوات صنع البطاقة:

1. حدد حجم البطاقة التي تريد صنعها وقم بطي البطاقة وفقاً لذلك. اختر بطاقة داكنة اللون حتى يبرز شكل الهلال.
2. ابدأ بصنع شكل هلال من الورق المقوى . استخدم فرجار " برجل " لرسم دائرة ، ثم ارسم قوساً لتشكيل هلال. و قم بقص الهلال.
3. استخدم الورق المقوى كنموذج للهلال ، و ارسم شكل الهلال على ظهر ورق الفوم اللامع .
4. الصق الهلال في منتصف البطاقة ، وابدأ في التزيين بملصقات حجر الراين " الفصوص الفضي ". و هنا استخدمنا حجمين مختلفين لإضافة لمسة فنية. و الان اكتمل الجزء الخارجي من البطاقة !
5. بالنسبة للجزء الداخلي للبطاقة ، قم بطي ورق أبيض عادي والصقه داخل البطاقة ، بحيث يكون لديك سطح ناعم لكتابة رسالتك عليه.
6. أخرج بعض النجوم من الورق المزخرف باستخدام خرامة نقش النجوم ثم ألصقها على قطعة من الخيط. وعندما تجف ، ألصق كل طرف من طرفي الخيط على جانبي البطاقة ، بحيث تشكل راية عندما تكون البطاقة مفتوحة.

و أخيراً اكتب رسالتك الخاصة داخل البطاقة - بطاقة العيد جاهزة !!





أرنب من الكوب البلاستيك كرافت

الادوات اللازمة لصنع أرنب بالكوب البلاستيك

- كوب بلاستيكي
- ورق فوم أبيض
- ورق فوم زهري
- عيون صغيرة الحجم
- سلك " لف الهدايا " أبيض اللون
- صمغ
- مقص
- قلم تحديد



خطوات صنع أرنب بالكوب البلاستيك

(١) قم بقص شكلين بيضاويين طويلين ونحيفين من ورق الفوم الأبيض لصنع أذنين الأرنب.
(٢) ثم قص شكلين بيضاويين أصغر حجما من ورق الفوم الزهري و قم بلمصق ورق الفوم الزهري فوق الجزء العلوي من ورق الفوم الأبيض.

(٣) بمجرد أن يجف الغراء ، اقلب الكوب رأسا على عقب والصق الأذنين في الجزء الخلفي من الكوب.
(٤) قص أربع قطع من سلك لف الهدايا الأبيض بطول كل منها 1-2 بوصة. الصق السلك الأبيض في منتصف الكوب لتشكيل شوارب الأرنب ، اثنان على كل جانب.

(٥) اقطع مثلثا صغيرا من ورق الفوم الزهري. الصق المثلث مقلوبا فوق الجزء العلوي من الشوارب لتشكيل أنف الأرنب.
(٦) قم بلمصق العينين فوق الأنف.

(٧) و أخيرا ارسم قم الارنب أسفل الأنف باستخدام قلم التحديد الاسود.

اصنع كرافت الأرنب والفراخ الصغيرة بيصمة الاصبع

المواد المطلوبة

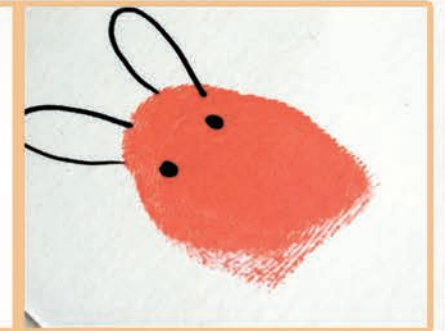
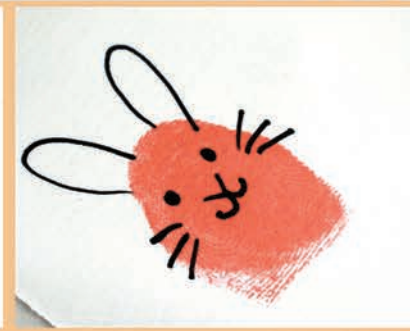
- ختامه حبر باللون الذي ترغب به (لقد استخدمت اللون الوردى والأصفر)
- ورق مقوى أو البطاقات
- قلم تحديد
- الأصابع والإبهام

الخطوات

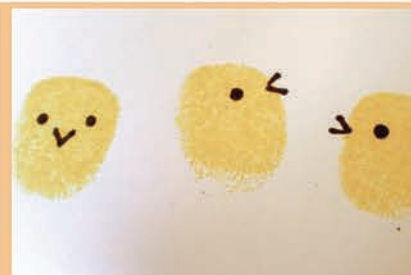
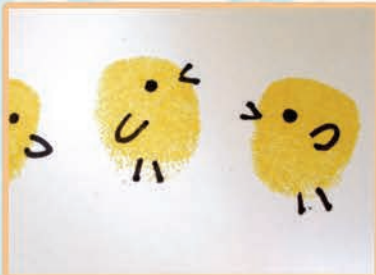
1. أولاً ، تأكد من نظافة يديك وتذكر استخدام إصبع مختلف لكل لون تستخدمه !
2. ثم اضغط بالإصبع أو الإبهام على الورقة.



3. الآن يأتي الجزء الممتع! استخدم خطوط ومنحنيات بسيطة لإضافة:
الأذنين والعينين ، ارسم أنفاً وشوارب وكفوفاً وذيلاً للأرنب.



4. و لرسم بعض الكتاكيت كما موضح بالصورة: ارسم عيون ومناقير وأجنحة وأرجل باستخدام قلم التحديد.



انتهينا وأخيراً اكتب "عيد فصح سعيد!" أعلى الورقة



تحدى الصيام

حسان الله الله! لقد كنت أصوم حتى الظهر في العام الماضي سأفوز بكل سهولة.
أنس ها ها ها! أهدأ أهدأ ما تستطيعه يا حسان؟ يا لك من ضعيف.. أنا سأصوم اليوم
سلفى والوا! تستطيع الصيام حتى المغرب حقاً يا أنس؟ أنت مدهش!
حسان برررر.. علي فكرة أنا أيضاً أستطيع. وسأصوم حتى المغرب!
أنس مع أنك ستخسر بلا شك.. ولكنني أتحدّك.

وافق **حسان** على التحدي وتوجه مع **أنس** لأستراحة فاطمة لتسجيل أسمائهم في المرحلة الثالثة.



المرحلة شهر رمضان



تنظم المدرسة مسابقة لتشجيع الطلاب على الصيام في رمضان، الطالب التي يصوم أول يوم من رمضان يكون فائزاً.
 المرحلة الأولى: الصيام حتى الظهر. الجائزة: 1. جنيتها
 المرحلة الثانية: الصيام حتى العصر. الجائزة: 2. جنيتها
 المرحلة الثالثة: الصيام حتى المغرب. الجائزة: 1. جنيتها
 فم بتسجيل اسمك في المرحلة التي تريدتها عند الأظمة حتى تشارك في المسابقة. وبالتوفيق للجميع!



أخبر حسان أمه بالمسابقة

ماما عظيم يا حسان ستستطيع الفوز في المرحلة الأولى بكل سهولة.
حسان المرحلة الأولى؟ لا لا أنا أقوى من هذا.. لقد شاركت في المرحلة الثالثة.
ماما الثالثة؟ كذلك لا تستطيع احتمال الصيام للمغرب بعدا
حسان يوه حتى أنت يا ماما؟ سأصوم اليوم كله وأفوز وسترين هذا أنت وأنسا
ماما أنس؟ عرفته الآن.. لقد قام باستفزازك كالعادة.. الله يهديها!



أول يوم رمضان في المدرسة

قابلت **أنس** وأنا أشتعل من الحماسة، نظرنا لبعضنا بكل تحدي وعزيمة. لم أكن أشعر بالجوع أو العطش في بداية النهار، ولكن عند الساعة العاشرة بدأت أشعر بالعطش خاصة وأنا أرى بعض الطلاب المفطرين يشربون أفاضي. عندما جائت الفسحة بعد الظهر بدأ الطلاب العشار كون في المرحلة الأولى بالإفطار ومنهم **سلمى**



بدأت معدتي بالرقرفة من شدة جوعي بينما كان **سامح** يجلس بجانبني وياكل شطيرة جبث شهية جداً بدأ لعابي يسيل وأنا أرى تلك الشطيرة تنظر لي مبتسعة! أنا متأكد أنني سمعتها تناديني وتطلب مني أكلها بسرعة!

حسان.. حسان.. حسان!!! انتبهت أن سلمى تناديني.

سلمى حسان.. لعابك يسيل هل أنت بخير؟ لقد أنهيت مدة صومي وسأذهب لأكل.. أتعني لك التوفيق.

تركتني سلمى وأنا غارق في جوعي وشكل الشطيرة لا يغيب عن بالي.



جائتني فكرة عبقرية ستخلصني من جوعي الشديد!
 لا شك أن أنس يشعر بالجوع أيضًا سأبحث عنه وأقنعه بالإفطار الآن وهكذا نكون أكملنا المرحلة الأولى
 حسان كالباقين.
 بحثت عن أنس حتى وجدته واقفًا مع بعض أصدقائه.
 أنس أنا متحمس جدًا سأصوم حتى المغرب بلا شك وأفوز بالجائزة الكبرى!
 حسان يا خيرا أنس مصمم على الفوز..لا يمكن أن أكون ضعيفًا وأخسر أمامه..لا يمكن.
 رجعت للفصل مرة أخرى وأنا جائع جدًا وأكملت يومي الدراسي بصعوبة حتى
 عدت للمنزل.



أهلاً أهلاً يا حسان..تبدو مرهقاً جداً ألازلت صائمتاً؟
 أم..أجل يا ماما..صائمت طبعاً.
 يا بني لا ترهق نفسك..أنا أقترح أن تفطر الآن و..
 لا لا لا لا لا!! لن أخسر أمام أنس لن أخسر!!
 يا لك من ولد عنيد! لا زال أخاك المغرب بعيداً..ماذا ستفعل الآن؟
 سأنام..سأنام حتى المغرب.
 ماما
 حسان
 ماما
 حسان
 ماما
 حسان



حاولت النوم ولكن شدة عطشي وجوعي منعنني، فوجدت نفسي أتسلل
 للطبخ فحاولاً أكل أي شيء دون أن تراني ماما
 ولكنني أوقعت كوب الماء على الأرض فانكسر، كنت خائفاً جداً من ماما
 ولكنها عندما جئت فسرعة له توبخني أبداً.
 ماما جيبني حشان هل تعلم لماذا تصوم؟
 حشان ها؟ ماما... حتى نشعر بالفقراء والمحتاجين.
 ماما ولكن الفقراء والمحتاجين أيضاً يصومون!
 حشان ماما... إذا لأنه فرض من الله.



ماما بالطبع.. ولكننا أيضاً تصوم حتى نكون أقوى حين نصبر ونتحكم في رغباتنا.
 حشان إذاً أنا ضعيف لأنني لا أستطيع الاحتفال؟
 ماما لا يا جيبني، لقد أخذ العصر قبل قليل.. لقد ضمت حتى العصر هذا العام وهذا
 إنجاز كبير.. لقد صرت أقوى من العام الماضي!
 حشان ولكن... أنا نسى سيفوز علي.. سأخسر التحدي.
 ماما أنت وأنا نسى فائران في هذا التحدي، وكل صائمه فائره.. أنت قوي وأنا فخورة بك
 وسأ كافئك لصيامك حتى العصر في هذه المسابقة.
 حشان في العام القادم سأكون أقوى وأصوم حتى العرّب.. شكراً
 جزيلاً لك يا ماما.





HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02

www.healthsafetyhome.com

info@healthsafetyhome.com

