

# البنباني

العدد رقم ٦ - يونيو ٢٠٢١

الإجهاد الحراري في  
مكان العمل

جمعية المستثمرين تعمل  
علي تطوير ثلاثة مدارس

دعوة لتقديم عروض فنية  
و مالية لعملية تطوير سوق  
بنبان

عمالة الأطفال





# اترك فيروس كورونا خلفك عندما تعود للمنزل



أغسل ثيابك المتسخة في أقرب  
وقت ممكن



ضع ثيابك المتسخة في سلة  
الغسيل



قم بتعقيم ( الهاتف ، الحقيبة ،  
ساعة اليد، و المفاتيح )  
باستخدام المطهر



ألق القفازات و الكمامة بعد  
استخدامها مباشرة



أغسل يديك على الفور



اخلع حذاءك خارج المنزل

### المحتوى



#### الصحة و السلامة المهنية

٧ كيف أستطيع المحافظة علي صحتي النفسية

٩ الإجهاد الحراري في مكان العمل

#### نصائح مفيدة

١٥ أفكار لتجديد ديكور المنزل

١٧ فوائد عسل النحل

#### الخدمات الاجتماعية

٣ جمعية مستثمري الطاقة الشمسية  
بنهان توفر ١٠٠٠ عبوة حليب اطفال

٤ جمعية المستثمرين تعمل علي تطوير  
ثلاثة مدارس

٥ عمالة الاطفال

#### الطبخ

١٣ كل يوم طبق فول مختلف

#### القصة

٢٤ كلام لا يقال

#### الاخبار

١ دعوة لتقديم عروض فنية و مالية  
لعملية تطوير سوق بنهان

٢ شركة الكازار توزع حقائب رمضان  
علي أهالي قري بنهان

#### البيئة

١١ تغير المناخ يهدد كوكب الأرض

#### الاطفال

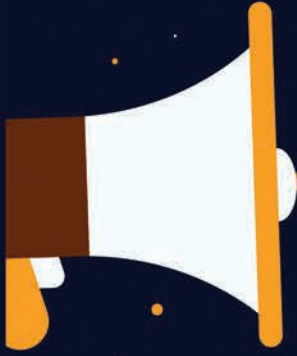
١٨ النظافة الشخصية للأطفال

#### كرافت

١٩ كرافت الايس كريم

٢١ شمس من الورق

### GET IN TOUCH



## منشور سوق بنبان دعوة لتقديم عروض فنية ومالية لعملية تطوير سوق بنبان

تعلن جمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع بنبان عن التزامها القيام بعملية تطوير سوق بنبان؛ ومن هذا المنطلق، فإننا ندعو شركات المقاولات ذات الصلة لتقديم عروض فنية ومالية للقيام بالعملية.

هذا ويشترط على الشركة المتقدمة بالعرض أن تمتلك سجل تجاري وبطاقة ضريبية وأن تكون مسجلة في ضريبة القيمة المضافة وأن يكون مالك الشركة أو أحد الشركاء من احدى قرى بنبان والمنصورية وفقا لما هو مدون بطاقة الرقم القومي.

مع العلم بأن اخر موعد لتقديم العروض الثلاثاء الموافق 8 يونيو 2021 الساعة الرابعة عصرا.

لذا فإننا نأمل من المهتمين بالتواصل معنا في أقرب وقت ممكن.

للحصول على كراسة الشروط والمقاييس يرجى التواصل مع:  
الآنسة / آية مراد على البريد الإلكتروني

a.mourad@bsda.solar



# شركة الكازار تُوزع حقائب رمضان على أهالي قُرى بنبان



وفقاً للمسؤولية الاجتماعية لشركة الكازار، فقد قامت الشركة بالتعاون مع المقاول لديهم TSKE & Enviromana بتوزيع ١٣٠٠ حقيبة رمضانية على أهالي قُرى بنبان الأربعة للعام الثالث على التوالي.

وحرصت الشركة على جعل حقائب الطعام الرمضانية قابلة لإعادة الاستخدام كجزء من الاستخدام المستدام، كما قامت بتوزيع سجادات صلاة. تمت جميع عمليات التوزيع بالتعاون مع منظمات المجتمع المدني عبر قُرى بنبان الأربع، كما تمت وفقاً لاحتياجات كوفيد 19- كتوفير الأقنعة ومعقم اليدين والتوصيل حتى الباب لتجنب أي تجمعات.



# جمعية مستثمري الطاقة الشمسية ببنان توفر 1000 عبوة من حليب الأطفال المخصص لحديثي الولادة

قامت جمعية مستثمري الطاقة الشمسية ببنان بتوفير 1000 عبوة من حليب الأطفال المخصص  
لحديثي الولادة حتى سن 6 شهور.

هذا ونوه بأنه يمكن الحصول على العبوات من الوحدات الصحية التالية:

1. وحدة الرقبة الصحية.
2. وحدة العابدة الصحية ببنان.
3. وحدة المنصورية الصحية.







## جمعية المستثمرين تعمل على تطوير ثلاثة مدارس

كجزء من خطة جمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع ببناب وتويجا لسلسلة طويلة من الاجراءات، قامت الجمعية بالتعاون مع هيئة الأبنية التعليمية بتسليم عدد ثلاثة مدارس:

١. مدرسة الشيخ قطب بالرقبة.
٢. مدرسة بناب بحري تعليم أساسي.
٣. مدرسة المنصورية الابتدائية الوسطى.

لثلاثة شركات محلية للقيام بأعمال التطوير المقترحة و المقررة من قبل لجان التعليم المُشكلة في كل قرية وهيئة الأبنية.





# عمالة الأطفال

بما أن يوم 12 يونيو هو اليوم العالمي لمكافحة عمالة الأطفال ، نود أن نسلط الضوء في هذه المقالة حول مشكلة عمالة الأطفال لنشر و زيادة الوعي حول هذه القضية العالمية.

## ما هي عمالة الأطفال؟

بحسب منظمة العمل الدولية ، مصطلح "عمالة الأطفال" غالبا ما يُعرّف بأنه عمل يحرم الأطفال من طفولتهم وإمكاناتهم وكرامتهم ، ويضر بنموهم البدني والعقلي. يشير إلى العمل الذي:

- يعتبر ضارا عقليا أو جسديا أو اجتماعيا أو أخلاقيا.

- يتعارض مع تعليمهم من خلال: حرمانهم من فرصة الذهاب إلى المدرسة ؛ إجبارهم على ترك المدرسة قبل الأوان ؛ أو مطالبتهم بمحاولة الجمع بين الحضور إلى المدرسة والعمل الشاق المفرط.



تشير أحدث التقديرات العالمية إلى أن 152 مليون طفل - 64 مليون فتاة و 88 مليون فتى يعملون على مستوى العالم ، وهو ما يمثل واحدا من كل 10 أطفال في جميع أنحاء العالم.

بالطبع لا تندرج جميع الأعمال التي يقوم بها الأطفال ضمن عمالة الأطفال ، فهي تعتمد على عمر الطفل ونوع العمل المؤدى و معايير أخرى ، ولا توجد مشاكل تتعلق بالقيام بالأعمال والأنشطة الصغيرة طالما أن ذلك لا يؤثر على صحتهم و تطورهم الشخصي أو يتعارض مع تعليمهم ، بل على العكس ذلك يمكن أن يساعد الطفل على اكتساب المهارات الحياتية وخبرات العمل أو إعداده للحياة العملية عندما يصبح بالغ و أيضا تأهيله لسوق العمل ، كمثل مساعدة والديهم على القيام بالأعمال المنزلية لكسب مصروف الجيب او المشاركة في أنشطة و مسابقات بمقابل مادي.

## أسباب عمالة الأطفال؟!

في جميع أنحاء العالم ، يتم استغلال الأطفال في العمالة خاصة في الدول الفقيرة التي تظهر معدلات عالية من عمالة الأطفال ، لذلك نستنتج أن الفقر من أحد الأسباب الرئيسية لعمالة الأطفال ، كما يعد نقص الموارد التعليمية ، والتخلف الاجتماعي والاقتصادي ، بالإضافة لتقاليد الأسرة ، التمييز بين الأولاد والبنات و غيرها من أسباب عمالة الأطفال.

## أشكال عمالة الأطفال

يعمل ملايين الأطفال في الحقول ، في المصانع ، أسفل المناجم ، كخدم أو خادمت ، أو يبيعون البضائع في الشارع أو في الأسواق. الفتيات أكثر عرضة من الفتيان للقيام بالأعمال المنزلية ، مثل التنظيف و صنع الطعام وتقديم الطعام.

علاوة على ذلك ، هناك أشكال عمل غير قانونية يجبر عليها الأطفال مثل:

- بيع الأطفال و الاتجار بهم .
- العمل القسري .
- الاستغلال الجنسي التجاري .
- تهريب المخدرات .
- التجنيد الإجباري في النزاعات المسلحة .





### عمالة الأطفال الخطرة!

هو العمل الذي يحتمل ، بحكم طبيعته أو الظروف التي ينفذ فيها ، أن يضر بصحة الأطفال أو سلامتهم أو أخلاقهم .

- العمل تحت الأرض أو تحت الماء أو على ارتفاعات خطيرة أو في الأماكن الضيقة.

- أي عمل يتم باستخدام الآلات والمعدات والأدوات الخطرة أو حمل المعدات الثقيلة.

- أي عمل يتم القيام به في ظل ظروف صعبة مثل العمل أثناء الليل أو لعدد ساعات طويلة أو في بيئة غير صحية على سبيل المثال تعريض الأطفال لمواد أو عمليات أو درجات حرارة أو مستويات ضجيج خطيرة.

- أي عمل يعرض الأطفال للإيذاء الجسدي أو النفسي أو الجنسي.

### الآثار السلبية لعمالة الأطفال

تمنع العمالة الأطفال من عيش طفولتهم بصورة طبيعية ، فالأطفال الذين يعملون يحرمون من حقهم في اللعب أو الحصول على التعليم حيث أن غالبيتهم لا يذهبون إلى المدرسة أبداً أو يجبرون لتركها، كما أنهم معرضون لخطر الحرمان من رعاية أسرهم لهم بسبب الفقر، و كذلك معرضون للأذى الجسدي كالإصابات، الأمراض وأحياناً قد تصل إلى الوفاة .

كما يتعرض الأطفال للإعتداء الجسدي كالضرب و التعذيب من صاحب العمل مما يؤثر علي صحتهم الجسدية بالإضافة الي صحتهم النفسية مما يجعلهم أكثر عرضة لنوبات الخوف و القلق و الإكتئاب.

هؤلاء الأطفال هم ضحايا العمل الخطير الذي يُجبرون علي أدائه و ما يتعرضون له من عنف جسدي و نفسي و جنسي و نتيجة لذلك في المستقبل يصبحون أفراد بالغين غير أسوياء قد يعانون من مشكلات كثيرة منها الإدمان و الأمية.

المرجع : <https://www.ilo.org>





# كيف أستطيع المحافظة على صحتي النفسية؟

لا تقتصر أهمية الصحة النفسية على مرحلة معينة، بل إنها مهمة في جميع مراحل الحياة من الطفولة و حتى الشيخوخة، و تؤثر على الجميع بمختلف أعمارهم.

للصحة النفسية مستويات عديدة، فكلما انخفض مستوى الصحة النفسية لديك كلما زادت لديك أعراض الأمراض النفسية والمشاعر السلبية والتصرفات الخاطئة والأفكار الانتحارية، و كلما ارتفعت في مستوى الصحة النفسية كلما زاد إقبالك على الحياة و كنت أقدر على اتخاذ القرارات الصحيحة و الشعور بالاستقرار.

كثُر مصطلح الصحة النفسية في أوساطنا المحيطة مؤخرًا، فبعدما كان الكثيرون من الأجيال السابقة يعتبرون ذكر المرض النفسي أو الصحة النفسية دلالة على الجنون أصبح الجيل الجديد الآن مدركًا لأهمية الصحة النفسية و ضرورة علاج أي مرض نفسي.

الصحة النفسية تشمل مشاعرنا وصحتنا العقلية والاجتماعية، و مستوى صحتنا النفسية تؤثر على طريقة تفكيرنا و تصرفاتنا ومشاعرنا، فهي تحدد كيفية تعاملنا مع التوتر و التواصل مع الآخرين و اتخاذ القرارات.

تتأثر صحتك النفسية بشكل أساسي بواحد من هذه العوامل:

- (١) العوامل البيولوجية، كالجينات أو كيمياء الدماغ.
- (٢) تجارب حياتية سلبية كالتعرض لصدمة أو التمرر والمعاملة السيئة.
- (٣) الوراثة عن طريق تاريخ عائلي يحتوي على مشاكل نفسية.

مشاكل الصحة النفسية كغيرها من المشاكل، قد تكون شائعة و لكن المساعدة متواجدة و متوفرة، و يمكن للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية أن يتحسنو و يتعافوا تمامًا، عليك فقط أن تطلب المساعدة!



إن كنت مُحتملًا من كونك تعاني من مشاكل في الصحة النفسية أم لا فهذه علامات إنذار مُبكرة يُمكنها أن تدلك:

- (١) الأكل والنوم بكثرة أو شراهة أو بقلة جدًا.
- (٢) الانعزال عن الناس وتخطي الأنشطة المعتادة.
- (٣) عدم امتلاك طاقة أو قدرة لعمل أي شيء.
- (٤) اللامبالاة والشعور بعيشية كل شيء.
- (٥) الشعور بالام و أوجاع غير مبررة.
- (٦) الشعور بالعجز أو اليأس.
- (٧) الشعور بالارتباك أو النسيان أو القلق أو الغضب أو الانزعاج أو الخوف على نحو غير عادي.
- (٨) المعاناة من تقلبات مزاجية حادة تسبب مشاكل في العلاقات.
- (٩) سماع أصوات أو تصديق أشياء غير حقيقية أو صحيحة.
- (١٠) التفكير بأذية نفسك أو من حولك.
- (١١) عدم القدرة على تأدية مهامك اليومية الطبيعية.



## الصحة و السلامة المهنية

إن كنت تعاني من بعض هذه الأعراض فننصحك بالبحث عن المساعدة فوراً، خاصة وإن كانت هذه الأعراض مستمرة منذ وقت طويل، قم باللجوء لطبيب لمساعدتك. إن لم تكن تعاني من هذه الأعراض فعليك العمل جاهداً للحفاظ على صحتك النفسية في مستوى مرتفع، وهذه بعض الطرق التي قد تساعدك:

### كيف يمكنك المحافظة على صحة نفسية عالية؟

١- البقاء إيجابياً: لا يعني هذا أن تتجاهل مشاعر الغضب أو الحزن وما شابهها، ولا يعني أنك لن تشعر بأي مشاعر سلبية على الإطلاق، بالعكس فمن الواجب عليك أن تعطي كل موقف قدره ونقد مشاعرك السلبية كذلك، ولكن عليك أن تتوقف عن التفكير بسلبية بمجرد إخراج مشاعرك تلك والتخلص منها، تجاوز ما حدث وفكر بإيجابية في مستقبلك. حاول كذلك التمسك بالمشاعر الإيجابية في الأوقات الصعبة، لا تنظر فقط للجانب السيء. خذ استراحة من الأخبار السلبية، كثير من المشاعر السلبية تصل إلينا عبر الأخبار أو مشاكل الآخرين، تعلم كيف تتوقف عن استقبال هذا الزخم السلبي للحفاظ على صحتك النفسية.



٢ - ممارسة الامتنان: فكر كل يوم في شيء يجعلك ممتناً له في حياتك، قم بكتابته في دفتر خاص بك كلما شعرت أن حياتك سيئة أو بدأت مقارنتها بحياة الآخرين، كن ممتناً لأقل شيء إيجابي يحدث لك كأن تمتن لأنك تناولت وجبة غداء تحبها كثيراً، أو قابلت شخصاً تحبه مصادفة، سيساعدك الامتنان على رؤية حياتك بشكل مختلف خاصة في الأوقات التي تشعر فيها بالتوتر حين تلاحظ أنك تمتلك لحظات جميلة في حياتك أيضاً، سيقبل هذا من المشاعر السلبية و يشعرك بالإيجابية.

٣- الاهتمام بصحتك الجسدية: ترتبط الصحة النفسية بالصحة الجسدية و تؤثر كل منهما على الآخر، كن نشيطاً بدنياً فالتمارين يمكنها أن تقلل مشاعر التوتر و الاكتئاب و تحسن مزاجك، كذلك الحصول على قسط كاف من النوم لأن النوم يؤثر بشكل مباشر على مزاجك، و حصولك على ساعات نوم قليلة و غير كافية سيجعلك أكثر انزعاجاً و غضباً و من الممكن أن يصيبك بالاكتئاب على المدى الطويل.

قم بتناول طعام صحي، سيساعد هذا جسدك و نفسيتك أيضاً حيث سيقلل التوتر و يحسن حالتك المزاجية، كذلك الأكل الصحي يساعد جسدك على أخذ العناصر الغذائية المفيدة و التي يحتاجها، بعض العناصر إن قلت في الجسم تؤدي لأمراض نفسية كفيتامين ب ١٢ حيث يؤدي نقصانه إلى الاكتئاب.

٤- التواصل مع الآخرين: البشر مخلوقات اجتماعية تحب التواصل و الحصول على الدعم و مشاركة أفكارها و مشاعرها مع الآخرين، لذا من المهم أن تكون لديك علاقات قوية مع أشخاص تتراح لهم و تحبهم، شاركهم مشاعرك فهذا يقلل من التوتر و القلق، كما يمكنك الانخراط في مجتمعك و بيتك المحيطة عن طريق المشاركة في أنشطة طلابية إن كنت طالباً أو التطوع في أحد الأعمال الخيرية، سيني هذا لديك الشعور بالمعنى و الغرض من حياتك كما سيمكنك من تعلم مهارات جديدة و اكتشاف نفسك.

٥- تطوير مهارات التأقلم: و هي طرق تستخدمها للتعامل مع المواقف الصعبة و التي يصعب عليك تقبلها، قد تساعدك في مواجهة مشكلة، و اتخاذ الإجراءات و التحلي بالمرونة و عدم الاستسلام بسهولة في حلها.

لا تنس أن تحيط نفسك بعائلتك و بمن يحبونك و يهتمون لأمرك، و لا تتردد في طلب المساعدة من المختصين إن شعرت بأي أعراض تُنذر بانخفاض مستوى صحتك النفسية. كن آمناً و عيش سعيداً.





# الإجهاد الحراري في مكان العمل

مع بدء فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة ، يتعرض الكثير من العمال لخطر كبير من الإجهاد الحراري في مكان العمل سواء العمال الذين يعملون في الهواء الطلق و تحت ضوء الشمس المباشر أو العمال الذين يعملون في أماكن مغلقة حيث تشكل مصادر الحرارة جزءاً من بيئة العمل مثل رجال الإطفاء وعمال المخازن وعمال البناء وعمال المناجم وعمال غرف الغلايات وعمال المصانع وغيرهم.

يؤدي الإجهاد الحراري إلى خطر الإصابات و الأمراض وقد يؤدي أيضاً إلى الوفاة ، وفقاً لمركز السيطرة على الأمراض ، يتعرض ما يقدر بنحو 6 ملايين عامل للإجهاد الحراري المهني ، مما يؤدي إلى عشرات الآلاف من الإصابات ومئات الوفيات كل عام.

الإجهاد الحراري له أشكال عديدة تتراوح من الحالات الخفيفة مثل الطفق الحراري و حروق الشمس إلى الحالات الشديدة مثل الإنهاك الحراري وضربة الشمس التي تعتبر أخطر أشكال الإجهاد الحراري و التي قد تتطلب عناية طبية.

## ■ أعراض الإجهاد الحراري

- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم .
- ارتفاع درجة سخونة الجلد و جفافه: قد يؤدي عدم القدرة على تبريد الجسم من خلال العرق إلى الشعور بالجفاف.
- زيادة معدلات القلب والتنفس كما ينخفض ضغط الدم و يحاول القلب الحفاظ على الدورة الدموية الكافية.
- صداع نابض ، غثيان أو قيء بسبب الجفاف.
- ضعف أو إغماء أو دوام خاصة إذا تم اتخاذ وضعية الوقوف بسرعة بسبب انخفاض ضغط الدم الناتج عن الجفاف.
- التشنجات العضلية.
- سلوك مشوش أو قلة التركيز.
- شحوب لون البشرة أو زرققتها في الحالات المتقدمة بسبب ضيق الأوعية الدموية.
- نوبات أو فقدان للوعي.



## الصحة و السلامة المهنية

### ■ منع الإجهاد الحراري

بعض العمال هم أكثر عرضة لخطر الإجهاد الحراري من غيرهم مثل كبار السن ، أو العمال الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة ، أو الذين يتناولون الأدوية أو يعانون من أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم.

### ■ توصيات للعمال:

- الحفاظ على اللياقة البدنية.
- تجنب العمل في المناطق الحارة وفي الشمس الساطعة قدر الإمكان.
- أخذ فترات راحة متكررة.
- استخدام واقفي الشمس مع عامل حماية من الشمس 15 على الأقل وأعدده وضعه كل ساعتين.
- ارتداء قميص بأكمام طويلة وقبعة.
- زيادة تناول السوائل.
- تجنب الإفراط في تناول الكافيين.
- تقليل النشاط عند التعرض للحرارة.



### ■ توصيات لأصحاب العمل:

- تدريب العاملين على التوعية بالإجهاد الحراري والإسعافات الأولية.
- توفير مياه الشرب.
- توفير فترات راحة ومناطق استراحة مكيمة.
- تشجيع العمال على الحفاظ على لياقتهم البدنية.
- في الداخل ، توفير مراوح لحركة الهواء.
- استخدام الآلات لتقليل متطلبات العمل البدنية.
- وضع جدول لأوقات العمل الشاقة في أوقات اليوم الأكثر برودة.
- قم بقياس معدلات الحرارة و الرطوبة ( هيوميديكس ) يومياً وأن يكون لديه خطة استجابة مؤشر هيوميديكس (لقياس الحرارة و الرطوبة) للإجهاد الحراري.
- وضع برنامج للوقاية من الإجهاد الحراري خاصاً بمكان عملك.





# تغير المناخ يُهدد كوكب الأرض!

جميعنا نحفظ جملة "مناخ مصر معتدل فهو حار جاف صيفاً، دافئ ممطر شتاءً" عن ظهر قلب، ولكن هل لا زال مناخ مصر بهذا الوصف يا ترى؟  
تضرب مصر موجات برد قارس ومطر غزير في الشتاء حتى أن بعض مدنها قد يسقط عليها ثلج وشوارعها قد تغرق، و موجة حارة جدًا في الصيف حتى وصول درجة الحرارة لأرقام لم نألّفها من قبل!  
مما لا شك فيه أن الطقس قد تبدل وتغير، ليس في مصر فقط بل في بلاد العالم أجمع، فما هي العوامل التي تؤدي إلى تغير المناخ؟  
يُعرف تغير المناخ بأنه تغير في درجات الحرارة والرياح خلال فترة معينة من الزمن قد تستمر لسنوات، مما يؤدي إلى ظهور أنماط غير متوقعة للطقس كالأعاصير والفيضانات و العواصف والأمطار الغزيرة.

## الممارسات البشرية التي أدت لتغير المناخ:

- 1) أدت ممارسات البشر الخاطئة كقطع الأشجار وحرق الغابات وتقليل المساحات الخضراء وتحويلها لأراض صناعية، واستخدام الأسمدة والمواد الكيميائية بإحداث خلل في توازن مناخ كوكب الأرض حيث قامت برفع تركيز غاز أكسيد النيتروجين وغاز الكربون.
- 2) قام البشر بحرق الوقود الأحفوري الذي أدى إلى زيادة غاز الكربون في الغلاف الجوي، يظل هذا الغاز عالماً لسنوات وربما قرون طويلة قبل أن يختفي وتواجهه يحجز الحرارة في الغلاف الجوي وبالتالي رفع درجة حرارة الجو وذوبان الجليد وتغير المناخ، كما يؤدي حرقه إلى تلوث الهواء والماء وارتفاع أكسيد النيتروز وأكسيد النيتروجين وغاز الكربون بالطبع.
- 3) إنتاج الأسمتنت ينتج حوالي ٥% من إجمالي غاز ثاني أكسيد الكربون، لذا فصناعته ترفع هذا الغاز وتساهم في رفع نسبة الغازات الدفيئة.

## الأسباب الطبيعية التي أدت لتغير المناخ:

- 1) يعتمد مناخ الأرض على توازن الإشعاع الشمسي والإشعاع الحراري الخارج من الأرض، لذا تساهم التغيرات في الإشعاع الشمسي وإن كان صغيراً في تغير المناخ، كما أن حجب الغازات المسببة للاحتباس الحراري ٤٠% من الإشعاع الحراري المنبعث من الأرض يؤدي لاختلال التوازن بين الإشعاع الشمسي والإشعاع الحراري لارتفاع درجة الحرارة، مما يؤدي إلى ذوبان القمم الجليدية، وارتفاع مستويات سطح البحر.
- 2) تطلق البراكين بعض الغازات الدفيئة مثل غاز ثاني أكسيد الكربون، ولكن كميته تكون أقل بخمسين مرة من الكمية التي تنتجها الأنشطة البشرية، ولذلك لا تعدّ البراكين السبب الرئيسي للاحتباس الحراري، وفي المقابل قد يكون لها تأثيراً مختلفاً على مناخ الأرض فالجزيئات الصغيرة المسماة بجزيئات الهباء الجوي التي تطلقها البراكين تساهم في تبريد الأرض، ولذلك يعدّ التأثير السائد للانفجارات البركانية هو التبريد وليس الاحترار.
- 3) دورات ميلانكوفيتش هي التغيرات القليلة التي تحصل لميلان محور كوكب الأرض ومساره أثناء دورانه حول الشمس، إذ تؤثر هذه التغيرات على كمية ضوء الشمس الساقط على الأرض، مما يتسبب في تغيير درجة حرارة الأرض، إلا أن هذه الدورات تحدث على مدى عشرات أو مئات الآلاف من السنين، ومن غير المحتمل أن تكون المسبب للتغيرات الكبيرة التي نشهدها اليوم في مناخ الأرض.
- 4) ظاهرة التذبذب الجنوبي هي دورة مناخية تحدث بسبب النمط المتغير لدرجة حرارة المياه في المحيط الهادئ، وتُعرف مرحلة الزيادة في درجة حرارة البحر بالنينو بينما تُعرف مرحلة التبريد بالنينا، ويكون تأثير هذه الأنماط على درجة الحرارة العالمية لفترة قصيرة من الوقت، أي لأشهر أو سنوات، ولا تفسر الاحترار المستمر الذي يحدث اليوم.



## أهم الغازات المسببة لتغير المناخ

### (١) بخار الماء:

هو من أكثر الغازات الدفيئة وفرة ويزداد مع ارتفاع درجة حرارة الغلاف الجوي مما يؤدي لتجمع السحب وهطول الأمطار مما يجعلها أحد النتائج المباشرة للاحتباس الحراري.

### (٢) ثاني أكسيد الكربون

يطلق هذا الغاز إلى الغلاف الجوي عن طريق التنفس أو ثوران البراكين، أو عن طريق الممارسات البشرية كحرق الغابات والوقود الأحفوري، مما ينتج كمية هائلة من هذا الغاز الذي يبقى متواجداً لسنوات طويلة في الغلاف الجوي ويسبب ارتفاع درجة الحرارة.



### ٥- مركبات الكلوروفلوروكربون

هي مركبات اصطناعية تستخدم في العديد من التطبيقات، وقد مُنعت وتحدد إنتاجها وإطلاقها للغلاف الجوي بموجب اتفاقية دولية؛ لما لها من تأثير مدمر على طبقة الأوزون، ولأنها أيضاً من الغازات الدفيئة.

إن ظاهرة تغير المناخ تشكل تهديداً لكوكبنا الجميل ولحياة الكائنات الحية فيه، فالارتفاع الحالي لدرجة الحرارة غير مسبوق وله تأثير كبير على نسبة هطول الأمطار وتغير الأنماط المناخية مما يهدد إنتاج الغذاء، ويغير في دورة حياة النبات والحيوان ويرفع مستوى مياه البحار والمحيطات مما يزيد خطر حدوث الفيضانات، ولا نعلم حتى الآن ما قد يؤدي إليه المزيد من ارتفاع درجة الحرارة، فقد تؤدي لتغيرات كارثية لا يستطيع الإنسان التكيف معها.



### (٣) الميثان:

هو غاز هيدروكربوني ينتج من المصادر الطبيعية، والأنشطة البشرية، مثل تحلل النفايات، كما ينتج من الزراعة، أو من عملية هضم الطعام الذي تقوم به الحيوانات المجترّة، أو تحلل المخلفات العضوية للحيوانات، ويعتد الميثان أكثر تأثيراً كغاز دفيئة من ثاني أكسيد الكربون، ولكنه يتوفر بتركيز أقل في الغلاف الجوي.

### (٤) أكسيد النيتروجين:

ينتج أكسيد النيتروجين من بعض الممارسات، مثل استخدام الأسمدة الصناعية والعضوية في الزراعة، واحتراق الوقود الأحفوري، وعملية إنتاج حمض النيتريك، وغيرها من المصادر، ويُعرف أكسيد النيتروجين بتأثيره القوي كأحد الغازات الدفيئة.







المصدر: آية حبيب

## كل يوم طبق فول مختلف!

”الفول“ هو الطبق الرئيسي لكل الأسر المصرية، حاضرٌ دائماً على مائدة الإفطار و العشاء ولا يخلو منه بيت. لذلك سنقدم لك طرقاً مختلفة لإعداده حتى تتمتع أسرته كل يوم بمذاق مختلف ومميز للفول!



### الفول الاسكندراني:

- ١- فول مدمس
- ٢- بصل و فلفل ألوان مقطع مكعبات متوسطة
- ٣- فص ثوم مهروس
- ٤- عصير ليمون وملعقة خل
- ٥- ملح وفلفل أسود وكمون وشطة



- ضيفي قليلاً من عصير الليمون وقليلاً من الخل حسب الرغبة وقلبي الفول جيداً حتى ينضج.

- في مقلاة على النار ضعي قليلاً من زيت الزيتون، ثم أضيفي مكعبات البصل والفلفل وقلبيهم قليلاً، أضيفي الثوم والبهارات وقومي بالتقليب ثم أضيفي الفول واهرسيه قليلاً.

### طاجن فول بالبيض:

- ١- مكعبات بصل
- ٢- مكعبات فلفل أحمر وأخضر
- ٣- مكعبات صغيرة طماطم
- ٤- فص ثوم مفروم
- ٥- بيض
- ٦- بسطرمة أو سحج
- ٧- ملح وفلفل أسود وكمون وكزبرة وصلصلة حارة



- في مقلاة على النار ضعي قليلاً من الزيت ثم أضيفي البصل والفلفل والطماطم حتى يذبل، ثم أضيفي البسطرمة أو السجق وقلبيهم حتى يختلطوا جيداً، أضيفي التوابل والصلصة الحارة وقلبيهم جيداً، أضيفي الفول واهرسيه قليلاً وقومي بالتقليب حتى يصبح ناضجاً.

- وزعي خليط الفول في طاجن وضعي فوقه بيضة وأدخليه الفرن على درجة حرارة ١٨٠ حتى تنضج البيضة تماماً (من ١٠ دقائق لـ ١٥ دقيقة).



### فول بالطحينة:

- ٢- ملح وفلفل أسود وكمون وكزبرة
- ٤- عصرة ليمون

- ١- ملعقتين من الطحينة
- ٣- فص ثوم مفروم
- ٥- ماء



- ضعي الفول في طبق وأضيفي عليه كمية من الطحينة التي أعدناها سابقاً وقلبيهم جيداً حتى تحصل على قوام كريمي. ضعيه في طبق التقديم وزيني به بما تبقى من خليط الطحينة.

- في مقلاة على النار قومي بتسخين الفول جيداً ثم اضربيه بالخلط اليدوي أو اضربيه في الخلاط حتى يصبح ناعماً جداً.

- ضعي الطحينة في وعاء وأضيفي عليها الثوم والتوابل والليمون والماء وقومي بالتقليب جيداً حتى يصبح الخليط متجانساً وإذا قوام مناسب.

### فول سعودي:

- ٢- فص ثوم
- ٤- ورق كزبرة خضراء أو بقونس

- ١- طماطم
- ٣- فلفل أخضر حار
- ٥- عصير ليمون



- في الخلاط أو باستخدام الخلاط اليدوي ضعي الطماطم والفلفل الأخضر الحار وفص الثوم قليلاً من الكزبرة الخضراء أو البقدونس والتوابل وعصير الليمون واخليهم حتى يصبحوا متجانسين وناعمين، وهكذا صارت الصلصة السعودية جاهزة.

- في مقلاة على النار قومي بتسخين الفول وهرسه جيداً وأضيفي عليه قليلاً من نفس التوابل.

- ضعي الفول في طبق التقديم وضعي فوقه كمية مناسبة من خليط الصلصة السعودية ثم زيني به بالطحينة وفلفل حار وبالهناء والشفاء.



# أفكار لتجديد ديكور المنزل

جميعنا نهتم بكون بيتنا مريحاً وجميلاً على الدوام، ونتفنن في تزيينه بالديكورات وتنسيق الألوان، ولكن مهما كان بيتنا جميلاً ومتناسقاً فيمرور الوقت يجذ الملل طريقه إلينا..

أو ربما تعاني الأسرة من مشكلة أو أزمة تنغص عليها صفوفها وتجديد ديكور البيت يمنح شعوراً رائعاً ويزيح عنك مشاعر الاكتئاب والحزن والملل، ربما أردت تجديد منزلك لمدة طويلة ولكنك تعتقد أن التجديد يحتاج لميزانية ضخمة قد لا تقدر عليها، في الواقع الأمر لا يحتاج مالا كثيراً، تعرّف معنا على أفكار بسيطة تجدد بها منزلك وتساعدك على تحسين حالتك المزاجية والشعور بالراحة والسعادة.

النسلم الخشبي قد يكون قطعة مزعجة في منزلك إن كنت لا تستخدمه، فهو ثقيل ويأخذ مساحة من المنزل بدون فائدة.

لكنك الآن تستطيع استغلاله كقطعة فريدة تزين بها منزلك، يمكنك إعادة دهانه بلون تفضله وإسناده على الحائط للاستخدامه كأرفف للكيب أو الأغراض الشخصية أو حتى كأرفف للزينة.



الوسائد إحدى أهم الأفكار السريعة لتجديد أثاث المنزل، قم بتغيير ألوان وأشكال وسائدك لتحصل على جو جديد ومختلف تماماً لغرفة نومك وغرفة معيشتك وأيضاً غرفة الصالون.



الشموع الصغيرة تُضفي على المكان جواً دافئاً وإحساساً مختلفاً خاصة إن كانت شموعاً عطرية، يمكنك تزيين منزلك بها ليلاً لتحصل على جو هادئ ورومانسي، أو إضافة أفرع نور للزينة لتحصل على جو مشابه لجو الحفلات.



إن كنت من محبي الأعمال الفنية اليدوية يمكنك أن تصنع ديكوراً مميزاً لمنزلك بنفسك، كأن تستخدم الاسطوانات الكرتونية بداخل مناديل الحمام والقماش الذي لا تحتاجه لعمل إطار جميل كالذي في الصورة وتعليقه على حائط منزلك.





## نصائح مفيدة



بدلاً من اقتناء تابلوهات باهظة الثمن يمكنك طبع الصور التي تحبها بالألوان التي تريدها ووضعها في إطارات للبروزة وتعليقها على الحائط بالشكل الذي تفضله. أو وضعها على الأرفف والمكاتب لتضفي على منزلك لمسة مميزة.



إحدى الأفكار السهلة البسيطة والسريعة أيضاً هي إضافة النباتات الخضراء لمنزلك، اختر شكل وحجم النبات الذي يعجبك وضعه في غرف منزلك، اللون الأخضر سيشعرك بالهدوء والانتعاش والراحة، كما ستعطيك شكلاً جمالياً لمنزلك.

ضع نباتات ذات أحجام صغيرة على الأرفف، ونباتات ذات أحجام أكبر في الزوايا، يمكنك اقتناء النباتات الصناعية حتى لا تذبل أو تكون مصدراً لجذب الحشرات.

بدلاً من طلاء الغرفة بأكملها، يمكنك لصق ورق حائط على واحد من جدران الغرفة ليعطيك لمسة مختلفة، ولن يتطلب تغييره الكثير ويمكنك تجديده بشكل مستمر بأشكال وألوان متعددة.



إحياناً لا يحتاج الأمر أكثر من تعليق ساعة حائطك حتى تشعر بالتجديد والاختلاف.





# فوائد عسل النحل

تتواجد زجاجات العسل في كل بيت تقريبًا فهو بديل صحي عن السكر ، وتختلف درجة صفاء ونقاء العسل حسب لونه ويختلف طعمه حسب الزهرة التي رعى النحل عليها. وإضافة لحلاوة طعمه فإنه يحتوي على مغذيات مهمة لصحة الإنسان إضافة لكونه مطهرًا ومضادًا للبكتيريا والأكسدة. لذا لنأخذ جولة اليوم ونتعرف على فوائد العسل الذي قال الله تعالى عنه "فيه شفاء للناس".

## ● يُساعد في علاج الحروق والجروح:

استخدم العسل قديمًا كجزء من الطب البديل حيث يوضع على الحروق والجروح فيساعد على علاجها وعلى إخراج الشوك من الجلد. إضافة إلى أنه يعمل على تطهير الجروح ويحارب الالتهابات أيضًا.

## ● يُعالج أعراض البرد والسعال:

قد يكون هذا استخدامه الأساسي لدى معظم الناس، وهو تناول ملعقة من العسل صباحًا ومساءً في حال الإصابة بالزكام. فهو يعالج أعراض الزكام وكذلك السعال.

## ● يقلل من ارتجاع المريء:

يساعد العسل في تقليل مشكلة ارتجاع المريء حيث يتحكم في التقليل من تسرب العصارة الهضمية من المعدة باتجاه المريء فيحميك من الإصابة به.

## ● مضاد للأكسدة:

يحتوي عسل النحل عالي الجودة على العديد من مضادات الأكسدة المهمة وتشمل هذه الأحماض العضوية والمركبات الفينولية مثل الفلافونويد. ومضادات الأكسدة هذه تقلل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وبعض أنواع السرطان.

## ● ضرره أقل على مرضى السكر:

رغم أن ضرر عسل النحل أقل من السكر المكرر على مرضى السكر إلا أنه لا بد من تناوله بحذر شديد، وذلك لأن العسل قد يكون مغشوشًا ومخلوطًا بشارب محلى في كثير من الأحيان. في حين يعمل العسل عالي الجودة على خفض الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية والالتهابات بينما يرفع الكوليسترول الجيد في الجسم. كما يقلل العديد من عوامل الخطر لأمراض القلب الشائعة لدى الأشخاص المصابين بمرض السكر من النوع 2.

## ● يُساعد في خفض ضغط الدم:

قد يساعد تناول العسل في خفض ضغط الدم لاحتوائه على مضادات الأكسدة.

## ● يُحارب البكتيريا الضارة:

يشتهر العسل بخصائصه المضادة للبكتيريا وقدرته على مكافحة العديد من أنواع البكتيريا ، بما في ذلك السالمونيلا والإشريكية القولونية. عبر تقاليد الطب الشعبي ، تم استخدامه كعلاج لمجموعة متنوعة من الالتهابات البكتيرية والفطرية.

## ● يُحافظ على صحة الفم:

قد يبدو هذا غريبًا لأن المواد السكرية لا تعتبر عادةً مناسبة لصحة الفم. ومع ذلك، نظرًا لخصائص العسل الطبيعية المضادة للبكتيريا، تشير الأبحاث إلى أنه من المرجح أن يقاوم أسباب تسوس الأسنان أكثر من التسبب في تسوس الأسنان وكذلك الوقاية من التهاب وتزيف اللثة.

و يتصح خبراء التغذية أن لا تزيد كمية العسل المتناولة في اليوم عن ملعقتين، حيث يفضل تناول ملعقة الأولى على الإفطار والثانية قبل النوم.





# النظافة الشخصية للأطفال

ممارسات النظافة الشخصية مهمة لبقاء أطفالنا بصحة جيدة خاصة في الوقت الحاضر حيث يحارب العالم فيروس كورونا . جميعنا نعلم أن الأطفال كثيرو النشاط و الحركة في معظم الأوقات أثناء اللعب أو الجري أو القيام بأي نشاط ، وبالتالي إثارة الفوضى ، كما أنهم أيضا أكثر عرضة للكثير من الجراثيم والفيروسات والبكتيريا التي قد تسبب الأمراض .

يجب على الآباء تعليم أطفالهم أهمية النظافة الشخصية خاصة وأن نظام المناعة لديهم في مرحلة النمو. و أن يقوموا بتقديم الدعم لهم و مساعدتهم على تبني وممارسة عادات النظافة الشخصية الجيدة التي تستمر معهم كلما تقدموا في السن ، و ذلك لتقليل معدل إصابتهم بالامراض التي تنتج عن إنخفاض مستوي النظافة الشخصية .

## الاستحمام



عندما يزال طفلك رضيعا ، فأنت مسؤول عن الاستحمام ، ولكن بعد أن يبلغ طفلك 5 سنوات ، يجب أن يبدأ في الاستحمام بمفرده ، في البداية ، لا بأس أن تكون في الحمام معه لتعليمه كيفية أخذ حمام نظيف

و غسل أجزاء الجسم المختلفة خاصة الإبطين والرقبة والبطن والركبتين والمرفقين و الظهر و القدمين . و لتشجيع طفلك ، يمكنك أن تضيف المرح الي وقت الاستحمام مثلا باستخدام الألعاب المقاومة للماء و منشفة ملونة وصابون على شكل حيوان مفضل لديه .

يجب أن يكون الاستحمام جزءا من روتينهم اليومي أو جزءا من روتين وقت النوم ، يوصى بالاستحمام مرة أو مرتين يوميا خاصة بعد اللعب أو ممارسة الأنشطة الرياضية.

## عادات النظافة الشخصية التي يجب أن تعلمها لأطفالك:



### غسل اليدين

يعتبر غسل اليدين من أهم أولويات عادات النظافة الشخصية ، حيث تنتشر الجراثيم من خلال ملامسة اليد مع الآخرين أو الأسطح ، و لحماية طفلك من الأمراض ، فعليك أن تشجع طفلك على غسل يديه بالماء والصابون بانتظام قبل وبعد تناول الطعام ، و بعد الانتهاء من اللعب بالخارج أو استخدام المراض أو لمس الحيوانات الأليفة أو أي أشياء أو أسطح ملوثة وبعد مسح أنفه أو السعال أو العطس .  
ذكر وشجع طفلك على غسل يديه باستمرار.

## النظافة بعد استخدام المراض



من أهم نصائح النظافة أيضاً هي النظافة بعد استخدام الحمام ، وفقاً لمركز مكافحة الأمراض و الوقاية منها ، يمكن للجراثيم مثل السالمونيلا و الإشريكية القولونية و النوروفيروس أن تصل إلى يديك بعد استخدام المراض ، لذلك يجب على الآباء التأكد من أن أطفالهم يغسلون أيديهم جيداً بالماء الجاري و الصابون و تجفيفها بعد الانتهاء من استخدام الحمام لحمايتهم من الأمراض .

## تنظيف الأسنان



يجب أن يبدأ طفلك في تنظيف أسنانه بالفرشاة و المعجون عندما يبلغ من العمر ثلاث سنوات تقريبا ، و يمكنك البقاء معه للتأكد من أنه ينظف أسنانه جيدا و وقت أطول بما يكفي ، و يستغرق ذلك حوالي دقيقتين ، و سيساعده ضبط عداد الوقت له على معرفة متى يبدأ و يتوقف .  
تأكد من أن طفلك يستخدم فرشاة أسنانه الخاصة به . يعتبر التنظيف بالخيط أيضا من وسائل نظافة الفم الأخرى التي يجب على الآباء تعليمها لأطفالهم و لكن عندما يبلغون 7 سنوات ليتمكن من ممارسة هذه العملية بشكل أفضل.

## نظافة الأظفار

أنت مسؤول عن تقليم أظافر طفلك عندما يكون رضيعا ، وبمجرد أن يكبروا في سن السابعة ، يجب على الآباء مساعدة وتشجيع طفلهم على تقليم أظافره بنفسه أسبوعياً. يجب أن تذكروه أيضا أن يغسل تحت أظافره عند الاستحمام أو في أثناء غسل يديه ، والتأكد من أن طفلك لا يقوم بقضم أظافره بالأسنان لأن ذلك قد ينقل الجراثيم من الأظافر إلى الفم ويدخل جسده و بالتالي يتسبب بالأمراض.

تتطلب النظافة الشخصية للأطفال الكثير من الصبر و الممارسة والمساعدة من الوالدين حتى يكبر أطفالك بما يكفي للاعتناء بنظافتهم الشخصية.





# كرافت الآيس كريم

الأدوات اللازمة لصنع آيس كريم بالطبق الورقي :

- أطباق ورقية
- ورق مقوى بني اللون
- طلاء باللون الوردي و الأخضر و الأسود
- كرات بوم بوم حمراء
- قلم تحديد أسود
- فرشاة طلاء
- مسمخ
- فرشاة طلاء
- مقص



## خطوات صنع الآيس كريم بالطبق الورقي:

١) ارسم مغرفة آيس كريم على أطباقك الورقية بشكل دائري من الأعلى ، و بشكل مدغني من الأسفل مع جوانب أكبر قليلا من الدائرة العلوية كما موضح بالصورة ثم قم بقصها باستخدام المقص.

٢) قم بطلاء مغرفة واحدة باللون الوردي والأخرى باللون الأخضر و اتركها حتى تجف.

٣) قم بقص مثلثين من الورق المقوى البني بحيث يكون الجزء العلوي حوالي ٤-٥ سم.

٤) ارسم خطوط متقاطعة على أقماص المثلث البني باستخدام قلم التحديد الأسود.

الصق مغرفة الآيس كريم على الجزء العلوي من الأقماص.

استخدم فرشاة طلاء صغيرة لرسم نقاط سوداء صغيرة على مغرفة الآيس كريم الخضراء لتبدو مثل رقائق الشوكولاتة.

٥) ضع الصمغ على مغرفة الآيس كريم الوردي و من فوقها الرشات (لا تأكلها).

ثم الصق كرتة يوم يوم حمراء فوق كل مغرفة آيس كريم و اتركها تجف.







# من الشمس الورقة كرافت



هيا لنريك كيفية طي الورق وتقطيعه لصنع شمس من الورق بطريقة سهلة.

## • الأدوات اللازمة:

- ورق برتقالي و أصفر
- مقص
- صمغ
- قلم
- عيون صغيرة و خيط غزل (اختياري)
- منقلة (اختياري)

## • خطوات لصنع شمس من الورق:

١. لنبدأ بأبي ورقة مستطيلة من الورق البرتقالي.

٢. ثم قم بطي أحد زوايا الورق العلوية الى أسفل الورقة لتتقي بالحافة المقابلة لتشكيل مثلث.

٣. قص الورق الزائد أسفل المثلث.





## كرافت

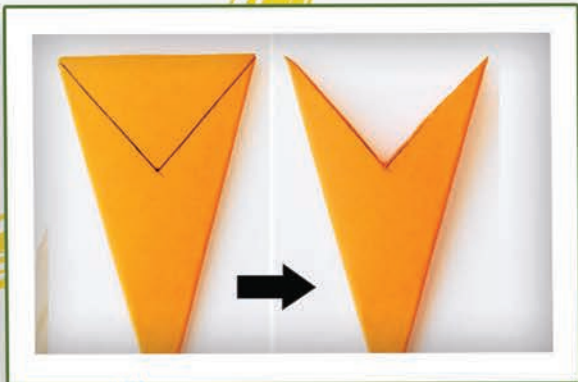
٥. قسم المثلث إلى ٣ أقسام: اقلب المثلث بحيث تكون الزاوية الصلبة (الزاوية المقابلة لمركز الورقة) في الأسفل. قسم المثلث إلى ٣ أقسام متساوية، كل منها بزاوية ٣٠ درجة. الطريقة الأكثر دقة للقيام بذلك هي باستخدام منقلة كما هو موضح بالصورة.



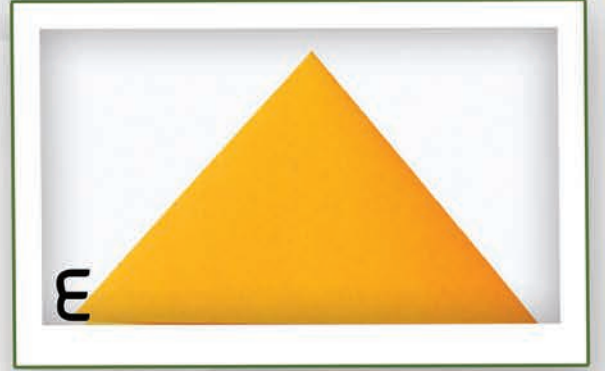
٧. قم بطي الجزء الأيمن بالمثل نحو الأمام.



٩. ارسم حرف " V " بحيث يوصل للزوايا العلوية للورقة كما موضح بالصورة. كلما قمت برسم حرف " V " أطول، كلما كانت أشعة الشمس أطول. ثم قص على طول الخط المرسوم.



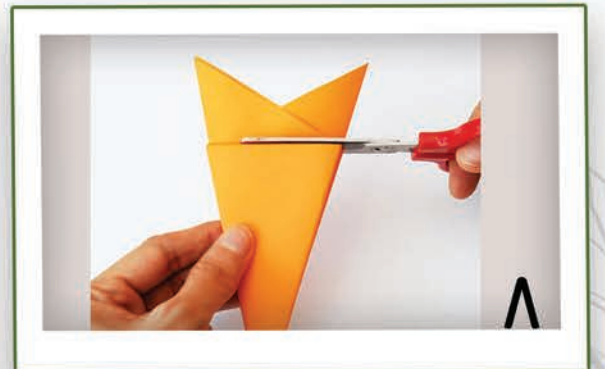
٤. اطو المثلث من المنتصف لتحصل على مثلث أصغر.



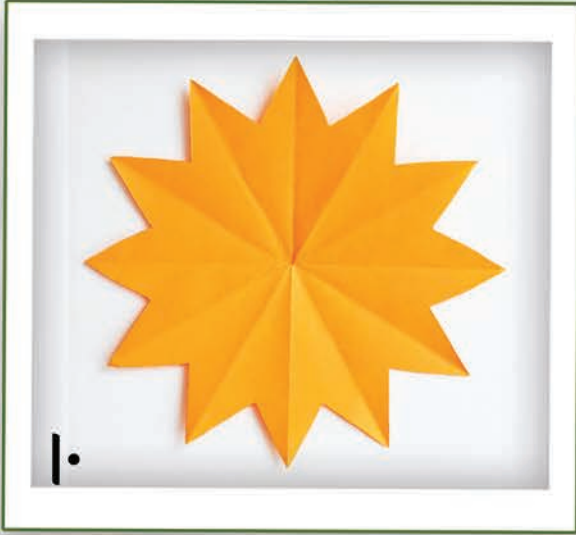
٦. اطو الجزء الأيسر من المثلث باتجاه الأمام.



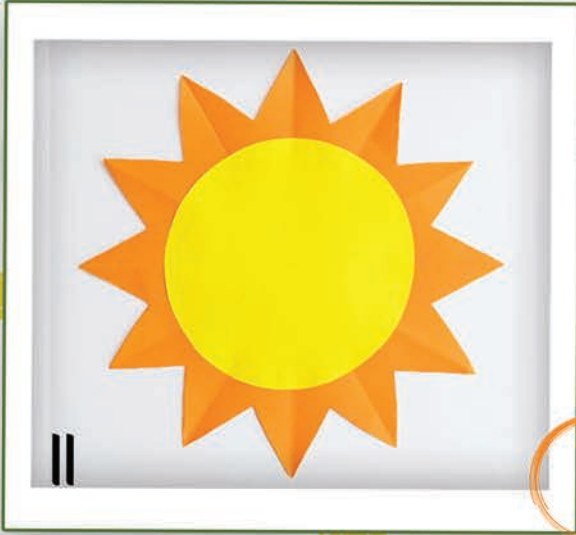
٨. قص على طول الحافة الأفقية: اقلب الشكل بالكامل بحيث يكون الجانب ذو الحافة الأفقية مواجهًا للأمام. اقطع على طول الحافة الأفقية بحيث تصنع إسفينًا.







١٠. افتح الورقة بحرص ليظهر شكل شمس بها اثني عشر شعاعا.



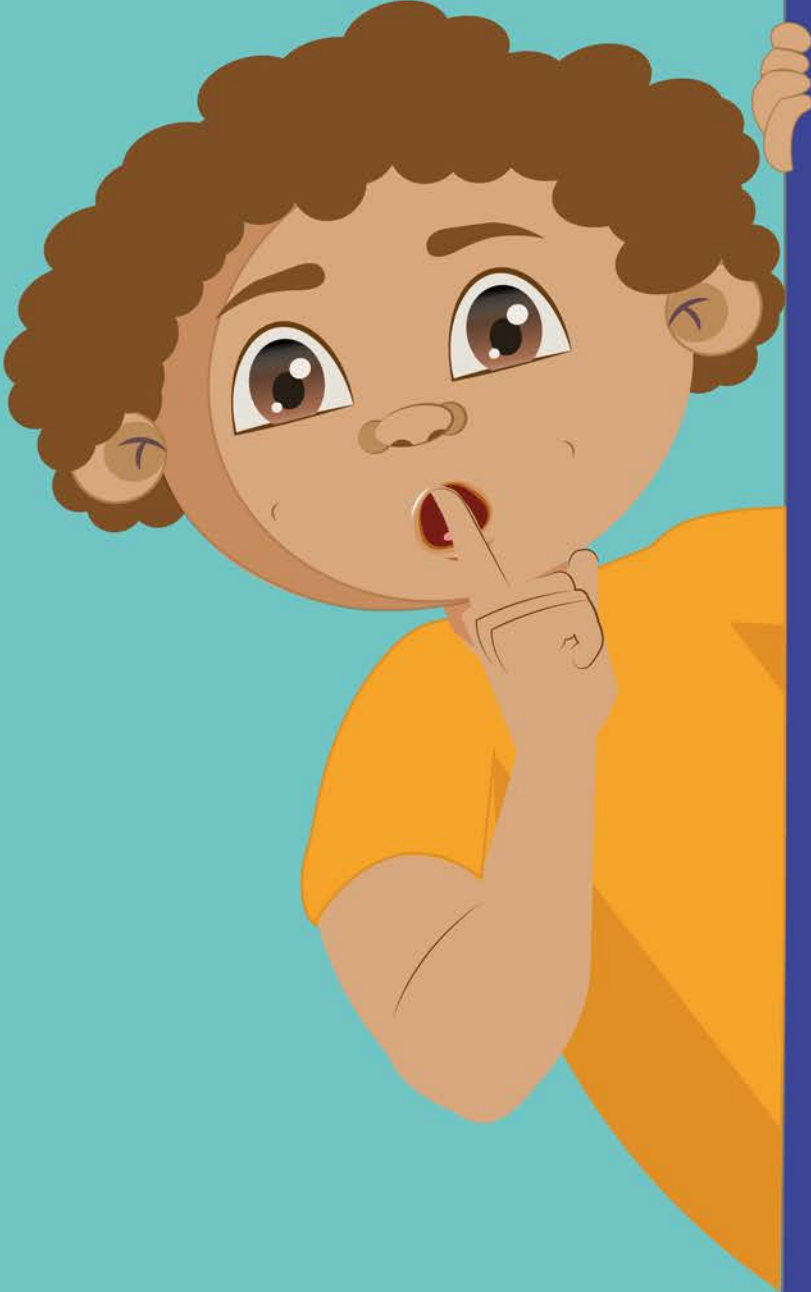
١١. ارسم دائرة صفراء: ارسم دائرة على الورقة الصفراء. اجعل الدائرة أصغر قليلا من أشعة الشمس .

يمكنك بسهولة رسم دائرة باستخدام فرجار و إذا لم يتوفر ، فابحث عن طبق أو وعاء و ارسم دائرة بالتبع حول حواف الطبق أو الوعاء ، اقطع الدائرة الصفراء. الصقها في مركز الشمس.



١٢. أضف وجهها: ارسم وجهها على الشمس إذا أردت. يمكنك أيضا لصق زوج من العيون الصغيرة و فم من خيط الغزل.



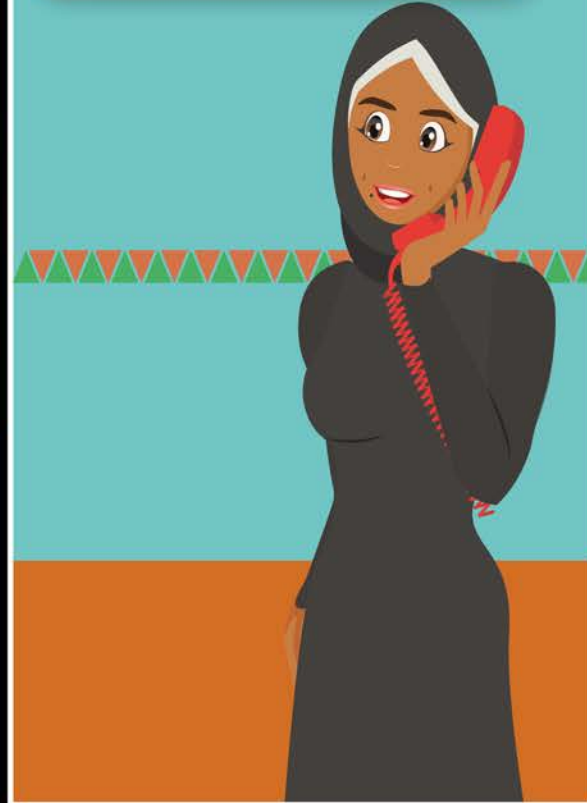


# كلام ال يقال



## القصة

في صباح يوم السبت  
قاطعت أمل حديثها الطويل على الهاتف لتقول بسرعة، يا **حسان**.. لا  
تنسى شراء الطلبات!  
تأكد **حسان** من وجود ورقة الطلبات في جيبه وفتح الباب وخرج.



### أمام العنبر

أم سعيد **حسان** تعال سلم عليّ، هعمم يبدو أنك ذاهب لتلعب رغم أنني سمعت أمك تعاقبك.  
**حسان** إحد آه.. لقد اتصلت خالتي هذاء وصالحتها عليّ، لقد تحدثنا لساعتين كاملتين..  
أم سعيد مفع.. محادثة طويلة ومع هذاء؟ أراهن أنها تشاجرت مع زوجها وستأتي للعبين عندك..  
**حسان** آه أجل.. سمعت ماما تخبرها أن تأتي لتريح أعضائها وتأكل من فطبخ العمة سامية البرائع!  
أم سعيد سامية؟ ها ها ها يبدو أنك لم تسمع جيدًا.. إنها تطلب أكلني أنا.  
**حسان** لا لا.. ماما قالت أنها ستطلب من العمة سامية لأن أكلها أفضل منك، يجب أن أذهب بسرعة.. مع السلامة!  
ذهب **حسان** للعب فار كما أم سعيد غاضبة ومغناظة من أمل جدًا.



وصل **حسان** للتعلي و كان أنس وكل الأولاد موجودين.  
بدأت العبارة، وفاز فريق **أنس** على فريق **حسان**.

هذا الفوز هو ردي على هزيمتك السابقة لي يا **حسان**!  
ههه لا تفرح كثيرًا يا **أنس** فالخط قد خالفك هذه المرة!  
ها ها ها.. يا مسكيت.. أنا أعرف فرارة الهزيمة التي تشعر بها.  
ستعرف من الخاسر حين لا تستطيع المجيء للعب أصلًا!

**أنس**  
**حسان**  
**أنس**  
**حسان**





# القصة

**أنس** ها؟ وما الذي سيمتعي من اللعب يا ذكي؟ ستكسر قدمي مثلاً؟  
**حسن** لن تأتي لأنك سترحل عن بنبان.. لقد فقد والدك عملها  
**أنس** ماذا؟ ما هذا الهراء الذي تقولها!!  
**حسن** لقد سمعت بابا يقول هذا.. إنها الحقيقة.. ستعانون من أزمة مالية.  
شعراً **أنس** بالغضب والحرج الشديد، وترك اللعب وركض مسرعاً نحو منزله.



## في السوق

**عم سالم** **حسن**، تعال تعال.. لدينا عروض كثيرة على الخضار والفواكهة، ناولني ورقة الطيبان ولا تتردد.  
**حسن** لا تعجب نفسك يا **عم سالم** نحن لن نشتري الخضار والفواكهة من عندك.  
**عم سالم** ها؟ لماذا يا ولد؟  
**حسن** **بابا** قال أن منتجاتك ليست طازجة ولهذا تباعها بسعر رخيص.. لذلك سنشتري من **عم فتحي** فقط، عن إذنك يا عمي.  
**وقف عم سالم** في حالة ذهول وغيبٌ شديد وهو يراقب **حسن** يشتري من **عم فتحي**.





في المنزل

ماما **حشاش**!!! ان..هل قلب لجارتنا أم سعيد أن فبخها سيء؟؟  
**حشاش** أجل يا ماما..أنت قلب هذا!!  
 ماما يا ربي حتى ولو..هل يصح أن تقول لها هذا الكلام؟ ثم كيف عرّفت أن  
 أختي قادمة؟  
**حشاش** نعم..أنا أخبرتها عندما سألتني.  
 ماما ماذا؟ كيف تخبرها ما يحدث داخل منزلنا هكذا يا ولدا!! لقد  
 أخرجتني أمامها جثًا!!  
 في نفس اللحظة دخل بابا المنزل وهو غاضب.



بابا **حشاش**!!! ما هذا الذي قلته لعم سالم؟؟  
 ماما ماذا؟ ماذا قال لعم سالم أيضًا؟  
 أخبره أننا لن نشترى منه لأن بضاعته غير  
 بابا طارحة..لقد أوقفني في طريق عودتي وكان غاضبًا  
 جثًا..وأننا لم نجد ما أقولها!  
**حشاش** لكن يا بابا..أنت قلت هذا فعلًا!  
 هناك أشياء لا يقال يا حشاش..وما نقوله بيننا في  
 بابا المنزل يجب أن لا يعرفه الآخرون!  
 فجأة رت جرس الباب، فتح صالح ووجد أنس ووالده أمامه.







**إبراهيم**  
**(والد أنس)**  
آخر ما كنت أتوقعه أن تخبر ابنك أمورًا خاطئة عني يا **صالح**!  
ماذا هناك يا **إبراهيم**؟ اهدأ أرجوك واجعلني أفهم.  
**صالح**  
لقد قال ابنك **لأنس** أنني لم أكن عملي وسنضطر للمغادرة بئسنا  
نعاين من أزمة مالية!  
ماذا؟ لكن هذا غير صحيح! فأنت ستترقى لوظيفة أعلى وستسافر في  
إجازة مع أسرنا وتعود.  
**صالح**  
أخبره أيضًا يا **صالح**! لقد أخرج أنس كثيرًا وخرب علي مفاجأة السفر  
التي جهزتها لأسرتي.  
**صالح**  
يا الله.. لا أدري كيف أعبر عن أسفي.. أنا أعتذر لك ولأنس كثيرًا.



بعد رحيل أنس ووالده

**بابا** ها انا.. هل اكتفينا من العصائب أم لا زال هناك المزيد؟  
**حسان** يا بابا أنا والله سمعتك تقول...  
هذه هي المشكلة أنك سمعت.. لا يجوز أبدًا أن تنقل كلامًا  
**بابا** قلناه داخل المنزل، ولا يجوز أن تنقل كلامًا سمعته ولم تثبث  
منه.  
**حسان** ولكن.. أنا..  
**بابا** لقد أوقعنا في حرج شديد، ودفعنا جميعًا نحن كلامك  
الخاطيء.. عذري الآن أن هذا لن يحدث مرة أخرى!  
**حسان** آسف يا بابا.. وأعدك أنني لن أنقل ما يقال داخل المنزل لأي أحد  
أبدًا.



## HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02

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

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



## طوارئ المشروع

+02 011 0259 9303

+02 011 0249 9313

## الشكاوى

+02 011 0254 5313

