

العدد رقم ٧ - يوليو ٢٠٢١

البناني





عيد مبارك

عيد اضحي

مبارك



المحتوى

الاخبار

- ١ أسوان تُطلق حملة لتطعيم كلاب الشوارع
- ٢ زيارة وفد رفيع المستوى لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان
- ٣ انطلاق الدورة الخامسة لمهرجان أسوان السينمائي الدولي لأفلام المرأة
- ٤ حصن نفسك ضد الكورونا

الخدمات الاجتماعية

٥ العنف المنزلي

الصحة و السلامة المهنية

- ٧ الفطر الأسود كابوس داخل جائحة
- ٩ تمتعي بفترة حمل صحية
- ١٢ السلامة في المياه في فترة الصيف

البيئة

١٣ حماية البيئة البحرية

نصائح مفيدة

- ١٥ نصائح للتوفير في فاتورة الكهرباء
- ١٦ مخاطر النوم بجانب الهاتف الذكي
- ١٧ ظاهرة مرعبة تهدد الفتيات.. كيف تحمين نفسك من الأختطاف؟

الاطفال

١٩ نصائح للتغذية أفضل لطفلك

كرافت

- ٢١ كرافت الخروف
- ٢٣ حمامة بيصمة اليد

القصة

٢٤ قوة ليلى السحرية

للتواصل معنا

info@healthsafetyhome.com
www.healthsafetyhome.com
facebook.com/healthsafetyhome
linkedin.com/healthsafetyhome

(+02) 377 400 02

16 AlHoda Tower, AlBahr AlAzam st. , Giza

أسوان تُطلق حملة لتطعيم كلاب الشوارع

شهدت محافظة أسوان برعاية المحافظ أشرف عطية انطلاق حملة "إطعام وإنقاذ حيوان بريء" بالتعاون مع مديرية الطب البيطري لتطعيم كلاب الشوارع ضد السعار، وتعتبر أسوان أولى محافظات الجمهورية التي طبقت النهج العلمي في حل مشكلة انتشار كلاب الشوارع وترويعها للمواطنين.

طالب المواطنون بتسميم كلاب الشوارع للحد من انتشارها وهنا جانت دعاء إبراهيم، مؤسسة مجموعة إنقاذ وإطعام حيوان بريء بفكرة الحملة لمعالجة المشكلة بنهج علمي، وبعرض الحل على المحافظ وافق على الفور استجابة لرغبة المواطنين وشفقة على الكلاب من التعرض للأذى، وانطلقت الحملة لتطعيم الكلاب ضد السعار وكذلك تعقيمها للحد من تكاثرها وانتشارها.

قام المتطوعون بالحملة بوضع علامة سوداء على الكلاب البيضاء وعلامة بيضاء على الكلاب السوداء للإشارة أنها كلاب تم تطعيمها، وذلك لبث الطمأنينة في نفوس المواطنين ومنع الأذى عن هذه الكلاب.



زيارة وفد رفيع المستوى لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان

زار وفد رفيع المستوى من وزارات (الكهرباء والطاقة المتجددة، البترول، الثروة المعدنية، قطاع الأعمال) مشروع الطاقة الشمسية ببنبان وكذلك موقع شركة (Scatec).

وأشاد الوفد الموقر بالمشروع الذي يعد من أهم وأكبر المشروعات الكهربائية التي تم تنفيذها في العالم فهو أكبر محطة للطاقة الشمسية بقدرة تصل إلى 1465 ميغا وات.

تم إنشاء المشروع بالشراكة مع القطاع الخاص والخبرات الدولية فحصل على لقب عاصمة العالم للطاقة الشمسية.



انطلاق الدورة الخامسة لمهرجان أسوان السينمائي الدولي لأفلام المرأة

انطلق مهرجان أسوان السينمائي الدولي لأفلام المرأة في 24 يونيو في دورته الخامسة "دورة النيل"، وقد شهد حفل إفتتاح المهرجان حضور معالي وزيرة الثقافة المصرية الدكتورة إيناس عبد الدايم، وسعادة محافظ أسوان اللواء أشرف عطية، والدكتورة مايا مرسي رئيس المجلس القومي للمرأة، وسعادة السفارة مرفت تلاوي، وسفير الاتحاد الأوروبي في مصر كريستيان بيرغر، والدكتورة عزة كامل من بين العديد من الضيوف الكرام.

وقدمت وزيرة الثقافة المصرية إيناس عبد الدايم ورئيس المهرجان محمد عبد الخالق جوائز فخرية لمجموعة متنوعة من المخرجين والممثلين ودعاة المرأة تقديراً لجهودهم وإنجازاتهم في هذا المجال. بعد هذا المهرجان الأول الذي يستهدف تعليم صناعة الأفلام لشباب أسوان، حيث استضاف العديد من ورش العمل والندوات للنساء والرجال للإلهام المزيد من المخرجات لدخول المجال وصنع أفلام حول اهتمامات المرأة وقضاياها.



حَصِّنْ نَفْسَكَ ضد الكورونا



أطلقت وزارة الصحة المصرية على موقعها استمارة طلب موعد للحصول على اللقاح للمواطنين، حيث تصل للمواطن رسالة على هاتفه بالموعد والمكان المحدد له لأخذ اللقاح تبعا لمنطقته السكنية، حيث تكون الأولوية لكبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة.

ويتوفر في مصر لقاح سينوفارم الصيني ولقاح استرازينيكا، كما بدأت معامل مصر بتصنيع لقاح سينوفاك الصيني لتوفير عدد جرعات أكبر حتى تكفي كل مواطني مصر.

وقد شجّع الإقبال الكبير على طلب اللقاح وزارة الصحة بالتعاون مع وزارة الهجرة بتوفير لقاح كورونا في مراكز اللقاحات الخاصة بأغراض السفر الدولي والتي تتولى تلقيح المسافرين باللقاحات المضادة للملاريا ويصل عددها 179 مركزًا، إضافة لإطلاق موقع مستقل لتسجيل طلبات المسافرين الراغبين في الحصول على اللقاح.

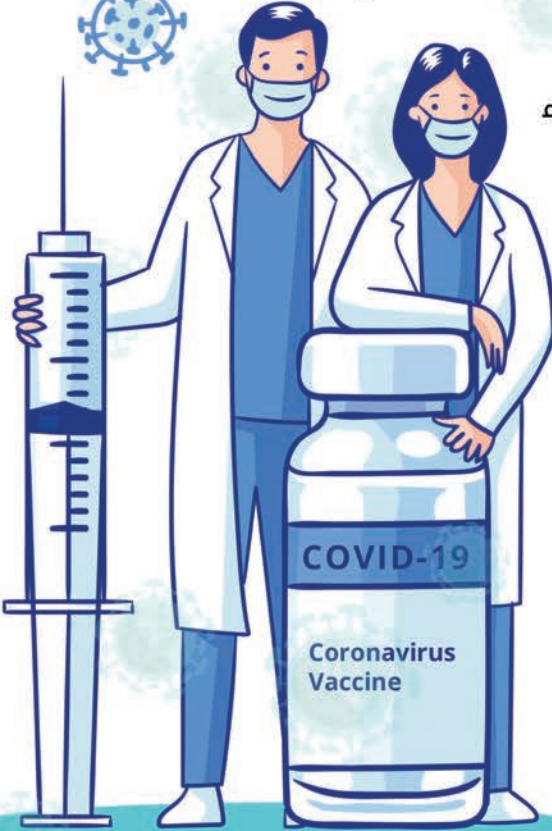
كما تعاقبت مصر على جرعات كبيرة من لقاح "جونسون أند جونسون" ولقاح "سبوتنيك V" حتى تصل لـ 40 مليون جرعة بنهاية العام.

أما عن الأعراض الجانبية للقاح فهي تتمثل في الصداع والقيء وارتفاع درجة الحرارة واحمرار موضع التطعيم، وهي أعراض غير دائمة وتزول وحدها دون استشارة الطبيب.

وتشجّع الدولة المواطنين في جميع أنحاء مدن مصر على أخذ اللقاح للحد من انتشار وباء الكورونا العالمي.

يمكنك التسجيل لطلب اللقاح عن طريق موقع وزارة الصحة:

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



العنف المنزلي

يعد العنف المنزلي أحد أكثر أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي شيوعاً والذي يحدث في جميع أنحاء العالم في ثقافات مختلفة ، ويعرف أيضا باسم الإساءة الأسرية أو الإساءة الزوجية.



العنف المنزلي هو نمط من السلوك التعسفي أو العنيف في أي علاقة زوجية أو أسرية يستخدمه أحد أو كلا الشريكين لكسب أو الحفاظ على السيطرة على شريك حياته الآخر.

المرأة ليست الضحية الوحيدة للعنف المنزلي، يمكن لأي شخص أن يقع ضحية للعنف المنزلي، بغض النظر عن العمر والجنس ومستوى التعليم والعرق، وقد يكون من بين الضحايا الأزواج أو الأطفال أو أي فرد من أفراد الأسرة.

أشكال العنف المنزلي

يمكن أن تتشكل السلوكيات المسيئة والعنيفة في العديد من الأنماط المختلفة ، ويمكن أن تكون الإساءة لفظية أو جسدية أو اقتصادية أو جنسية أو عاطفية أو نفسية.

العنف اللفظي أو العاطفي

الإساءة اللفظية هي شكل من أشكال العنف التي يستخدم فيه المعتدي الكلام والتلاعب بالألفاظ للحفاظ على السيطرة على الضحايا، وتشمل الكلمات القاسية أو الصراخ أو التمر أو التهديد باستخدام الكلمات، وإخراج الضحية في الأماكن العامة.

ويتضمن أيضا إبطال أو تقليل إحساس الضحية بقيمة الذات أو احترام الذات. غالبا ما يتخذ الإيذاء العاطفي شكل النقد المستمر، أو الشتائم، أو الإضرار بعلاقة الضحية بأطفاله، أو التدخل في قدرات الضحية.



العنف الجسدي

يمكن أن يشمل الضرب، والعض، والصفع، والدفع، واللكم، وشد الشعر أو قصه بالقوة، والحرق، والقرص، وما إلى ذلك من أفعال (أي نوع من السلوك العنيف الذي يتعرض له الضحية). يشمل الإساءة الجسدية أيضا حرمان شخص ما من العلاج الطبي وإجبار شخص ما على تعاطي المخدرات / الكحول.

العنف الاقتصادي

يحدث عندما يقوم المعتدي أو يحاول جعل الضحية معتمدة ماديا عليه. غالبا ما يسعى المعتدي إلى الحفاظ على السيطرة الكاملة على الموارد المالية، أو منع الضحايا من الحصول على المال أو حتى التصرف في أموالهم، أو منع الضحية من الذهاب إلى المدرسة أو العمل.



يتضمن استحضار المعتدي الخوف من خلال الترهيب، التهديد بإيذاء نفسه أو نفسها أو الضحية أو الأطفال أو عائلة الضحية أو أصدقائها أو الحيوانات الأليفة، تدمير الممتلكات، إيذاء الحيوانات الأليفة، عزل الضحية عن أحبائها، ومنع الضحية من الذهاب إلى المدرسة أو العمل.

العنف الجنسي

يحدث عندما يحاول المعتدي إجراؤه الضحية على ممارسة الجنس أو السلوك الجنسي دون موافقة الضحية. غالباً ما يتخذ هذا شكل الاغتصاب الزوجي، والاعتداء على أجزاء الجسم ذات الطبيعة الجنسية، والعنف الجسدي الذي يتبعه الإكراه على ممارسة الجنس، والتحقير من الضحية جنسياً.



المطاردة

يمكن أن يشمل تتبع الضحية، أو التجسس، أو المشاهدة، أو المضايقة، أو الظهور بشكل مفاجئ في منزل الضحية أو العمل، أو إرسال الهدايا، أو جمع المعلومات، أو إجراء مكالمات هاتفية، أو ترك رسائل مكتوبة، عادة ما تكون هذه الأفعال قانونية بشكل فردي، ولكن أي من هذه السلوكيات التي تتم بشكل مستمر ينتج عنها جريمة مطاردة.

آثار العنف المنزلي

يمكن أن يؤثر العنف بأشكاله المتعددة على صحة الضحايا، ويمكن أن تختلف آثاره من شخص لآخر نظراً لاختلاف السن والجنس بالإضافة إلى شكل العنف القائم وكيفية استجابة الفرد للشدّة العنف.

التأثيرات الجسدية:

وتشمل الإصابات مثل الكدمات والعلامات على الجسم، والتواء أو كسر العظام، وتوتر العضلات. كما يمكن أن يعاني الضحايا من التعب المزمن واضطرابات الأكل والنوم وضيق التنفس والارتعاش اللاإرادي والضعف الجنسي ومشاكل بالدورة الشهرية أو الخصوبة لدى النساء.



التأثيرات النفسية والعاطفية:

- اضطرابات التوتر والقلق
- الإكتئاب
- تدني احترام الذات
- أفكار أو محاولات انتحارية
- تعاطي المخدرات
- إنعدام الثقة

الفطر الأسود.. كابوس داخل جائحة!



دبّ الرعب في العالم بعد ظهور مرض فتاك في الهند، لا يصيب الرئتين فقط بل يصيب أي عضو من أعضاء جسم الإنسان وعلاجه الوحيد هو بتر هذا العضو تمامًا! وتسارع الناس للحديث عنه على مواقع التواصل حتى قال البعض أن "الفطر الأسود" هو سلالة جديدة لكوفيد-19 - "كورونا" وأنه بلا علاج حتى الآن، وقال آخرون أنه وباء جديد يضرب العالم وعلى أحسن الظروف سيتم اقتلاع عينك حتى تنجوا! يتناقل الناس الكثير من الكلام، ولكننا سنخبرك في هذا الموضوع بالمعلومات الأكيدة حول مرض الفطر الأسود.. الكابوس الذي ظهر داخل الجائحة!

ما هو الفطر الأسود؟

مرض الفطر الأسود أو (الفطر العفني) أو (فطر الغشاء المخاطي) هو مرض نادر يؤثر على الجيوب الأنفية والمخ والرئتين، ويمكن أن يهدد حياة المصابين بمرض السكر أو المصابين بنقص المناعة الشديد، مثل مرضى السرطان أو المصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة "الإيدز".

هل الفطر الأسود وباء جانح جديد؟

الفطر الأسود عدوى نادرة وهي غير مصنفة كوباء أو جائحة، فمُنظمة الصحة العالمية تُعرّف الوباء أو الجائحة ك (مرض يصيب عدة أشخاص في نفس الوقت وينتشر من شخص لآخر في بلد معين في وقت معين) كما هو الحال مع كوفيد-19، لكن الفطر الأسود لا ينتشر بسرعة ولا يُعد وباءً حتى بانتشاره داخل الهند فقط.

هل مرض الفطر الأسود تحور جديد أو مضاعفات لمرض كوفيد-19؟

لا، الفطر الأسود لا علاقة له بمرض كوفيد-19 - فهو ليس سلالة جديدة ولا حتى مضاعفات لمرض كوفيد-19، بل إن الفطر الأسود ليس مرضًا جديدًا أصلاً! الفطر الأسود معروف كمرض نادر منذ الثمانينات وكان الإنسان متعايشًا معه بلا هلع أو خوف.

لماذا ظهر الآن وما سبب انتشاره؟



الفطر الأسود لم يكن يجرؤ على مهاجمة جسم الإنسان، لكنه الآن ظهر ويصيب معظم المتعافين - في الهند - من مرض كوفيد-19 - بسبب نقص المناعة الشديد، قال الأطباء في الهند أن حالات مصابي الفطر الأسود ظهرت عليهم أعراض المرض بعد أسبوعين من معافاتهم من مرض كوفيد-19 - حيث يكون الجسم في حالة نقص شديد للمناعة.

ويقول الأطباء إن بعض الأدوية وبروتوكولات العلاج الخاصة بكوفيد-19 - تساهم في إضعاف مناعة الجسم، مثل الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية والكورتيزون دون إرشاد طبي، فهذا يقلل المناعة ويرفع معدل السكر في الدم ويهيء الظروف المناسبة لهجوم الفطر الأسود وتمكنه من جسم الإنسان.

ويعتقد الأطباء في الهند أن هناك رابطًا بين انتشار "الفطر الأسود" وبين استخدام مركبات الستيرويد في علاج حالات الإصابة الشديدة والحرارة بكوفيد-19. فهذه المركبات المنشطة التي تعتبر علاجًا فعالًا و"رخيصًا" يخفف الالتهاب الرئوي في حالات حرجة من الإصابة بكورونا، تضعف المناعة وتزيد نسبة السكر في الدم.

هل هناك علاج للفطر الأسود؟

هناك علاج للفطر الأسود إن تم اكتشافه باكراً، فكما قلنا هو ليس مرضاً جديداً بل هو معروف منذ زمن، وعلاجه الحفن الوريدي المضاد للفطريات "الأمفوتريسين بي" يومياً لمدة ثمانية أسابيع. أما إن كانت الحالة متأخرة فعلاجه الوحيد هو بتر العضو المصاب حتى لا ينتشر المرض ويصل إلى الدماغ ويقوم بإتلافه ويسبب الموت. وتبلغ نسبة الوفيات بسبب الفطر الأسود خمسين بالمئة حسب كلام الأطباء.

ما هي دلالات وجود فطر أسود؟ وهل هو مرض معد؟

الفطر الأسود هو عفن يوجد عادة في الأتربة والسماد الطبيعي والنباتات والفواكه والخضراوات وأسقف الحمامات، ويتميز بلونه الأسود. عدوى الفطر الأسود ليست معدية، فهي لا تنتقل بالتواصل من إنسان لإنسان أو من حيوان لإنسان.

هل وصل الفطر الأسود لمصر؟

كما قلنا فالفطر الأسود غير معدى ولا ينتشر من شخص لشخص والفطريات موجودة في كل بيئة ترابية رطبة أو في الأسمدة والفواكه والخضراوات، لذا فإن أي شخص في العالم مهدد بالإصابة بالفطر الأسود إن توافرت بيئة نمو هذا الفطر ولم يتبع الإجراءات الوقائية.

ما أعراض مرض الفطر الأسود؟



(١) انتفاخ وبروز العينين.

(٢) قشور داكنه في تجاويف الأنف.

(٣) حمى.

(٤) تغير الحالة العقلية.

(٥) احمرار الجلد فوق الجيوب الأنفية وألم الجيوب الأنفية أو احتقانها.

(٦) سعال، وفي بعض الأحيان سعال دموي.

(٧) ضيق في التنفس.

(٨) وجع في البطن.

(٩) دم في البراز.

(١٠) إسهال.

(١١) تقيؤ الدم.

كيف أحمي نفسي من خطر الإصابة بالفطر الأسود؟

هذه بعض الإرشادات المفيدة لحماية نفسك من الإصابة بالفطر الأسود:

- (١) تجنب تعاطي الكورتيزون أو المضادات الحيوية دون ضرورة أو إرشاد طبي.
- (٢) تخلص من قمامة منزلك يومياً وقم بغسل سلة القمامة بعد إفراغها كل مرة.
- (٣) قم بغسل الفواكه والخضراوات جيداً قبل تناولها أو وضعها في الثلاجة، وتخلص فوراً من أي ثمرة فاكهة أو خضار معطوبة حتى وإن كان بها جزء سليم.
- (٤) نظف الثلاجة بشكل دوري وقم بفتحها للتخلص من الرطوبة.
- (٥) نظف المنزل باستمرار وافتح النوافذ حتى تدخل أشعة الشمس ويتجدد هواء المنزل.
- (٦) الحمامات بيئة خصبة لنمو الفطريات والجراثيم، قم بتنظيف الحمام يومياً بالمطهرات والتخلص من أي عفن أو بقع سوداء في السقف أو على الأحواض.
- (٧) تأكد من جفاف الملابس والأغطية والمفروشات تماماً قبل وضعها في الدولاب.
- (٨) الكمامة بيئة خصبة لنمو الجراثيم، تخلص منها فوراً بعد الاستعمال.
- (٩) قلل أو توقف تماماً عن أكل الأطعمة المصنعة والمعلبة والتي تحتوي على مواد حافظة.
- (١٠) تأكد من سلامة الخبز والطعام الذي تأكله، فالفطر الأسود يدخل الجسم عن طريق الطعام الملوث.

الفطر الأسود كغيره من الفطريات، تحتاج محاربتة بالنظافة المستمرة والمحافظة على مناعة جسدك، لذا إن كنت متعافياً من مرض كوفيد-١٩ أو كنت مصاباً بأي مرض يسبب ضعف المناعة عليك باتباع الإرشادات السابقة جيداً حتى تقلل الفرص المحتملة للإصابة بالفطر الأسود، أما إن عانيت من أي عرض من أعراض المرض عليك بالتوجه لمستشفى الحميات فوراً لتلقي العلاج اللازم.



تمتع بفترة حمل صحية

خبر الحمل من أجمل الأخبار التي قد تسمعها المرأة في حياتها، هناك فرد جديد سينضم للعائلة وستحمله في أحضانها لتسعة أشهر قادمة، ومع أن رحلة الحمل تساقطة ومرهقة ومُمتعة أيضاً لكنها لا تخلو من مخاوف وكدر، فجسدك يتغير ويتمدد ومزاجك يتعكر والكثير من التغيرات غير المحببة تحدث لك.

ولكنك عزيزتي- تستطيعين المرور بفترة حمل صحية، تسيطرين فيها على هذه التغيرات قدر الإمكان، وتسهل عليك العودة لطبيعتك بسرعة بعد الولادة، أكملتي القراءة لتعرفي أكثر كيف تتمتعين بفترة حمل صحية.

❁ لا تأكلي لفردين:

هذه قد تكون الشائعة الأكبر والأكثر انتشاراً، فبمجرد معرفة خبر الحمل تُسارع الأمهات لحثك على الأكل أكثر فتحججة بأنك تأكلين لفردين- أنت وطفلك- وهذا خطأ كبير، الأكل لفردين يعني أكل ما يزيد عن حاجة جسدك مما يعرضك وطفلك للخطر، الوزن الزائد للمرأة الحامل يعرضها لخطر الولادة المبكرة أو ولادة طفل ميت أو الإصابة بسكري الحمل أو ارتفاع ضغط الدم والعيوب الخلقية.

لن تحتاجي لزيادة معدل أكلك، بل عليك اتباع تعليمات الطبيب الذي يصف لك الوجبات المناسبة لك وكمياتها إضافة للفيتامينات التي يحتاجها جسدك وطفلك، طعامك الصحي المعتدل سينعكس إيجاباً على صحة طفلك وصحتك كذلك، فالوزن الذي ستكسبينه سيكون معقولاً وفي النسبة المحددة وبالتالي لن يشكل وزنك خطراً على الطفل كما ستكون عملية خسارة الوزن الزائد بعد الولادة سهلة ويسيرة.

❁ اكتسبي الوزن بصحة:

لا شك أنك ستكسبين بعض الوزن خلال رحلة الحمل، لكنها تتغير تبعاً للثالث الذي أنت فيه، ففي الثلث الأول من الحمل ستكسبين عدد كيلوات قليلة وبعض النساء يخسرن الوزن أصلاً خلال الثلث الأول، ثم الثلث الثاني عليك باكتساب بعض الوزن يختلف عن الثلث الثالث، سيحدد لك طبيبك الوزن الذي عليك اكتسابه وهذا صحي، لا تحاولي تقليل الطعام الذي أوصاك به الطبيب أو زيادته فالوزن القليل للمرأة الحامل خطر أيضاً على صحة الطفل ويعرضك لولادة طفل صغير الحجم ذا وزن قليل جداً.

❁ مارسي التمارين:

الكثير من النساء الحوامل يعتقدن أن عليهن الراحة التامة بمجرد معرفة خبر الحمل! وهذا خطأ كبير، جسدك يحتاج للحركة، بل إن التمارين الرياضية الخفيفة أو متوسطة الشدة تعتبر مهمة لتقليل القلق والتوتر وتحسين مزاجك والمحافظة على وزنك وتحسين جودة نومك، يمكنك السباحة وركوب العجل والمششي وحتى الركض طالما لم تصلي حد الإجهاد الشديد، وبالطبع فبعض التمارين عليك الابتعاد عنها تماماً خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى، ولكن لا بد لك من ممارسة الرياضة يومياً. عليك كذلك بممارسة تمارين "كيجل" التي تقوي عضلات قاع الحوض التي تدعم المثانة والأمعاء والرحم لتيسر عليك الولادة الطبيعية وتمنع مشاكل سلس البول، استشيريني طبيبك قبل عمل التمارين لتعرفني المناسب لك تبعاً لحالتك.

❁ تجنبني بعض الأعمال:

هناك بعض الأعمال المنزلية التي تصبح خطيرة عليك وعلى طفلك عليك تجنبها في فترة الحمل كتنظيف الحمام أو التنظيف مكان الحيوانات الأليفة، التعرض للمنظفات التي تحتوي كيميائيات سامة، رفع الأغراض الثقيلة، صعود السلالم أو الوقوف لفترة طويلة من الزمن خاصة إن كان بجانب مولد حرارة من أي نوع.



الصحة و السلامة المهنية

✿ اشترتي أحذية جديدة:

مع نمو الحمل تكبر قدمك أيضًا ويصبح الضغط عليها أكبر، عليك ارتداء أحذية مريحة تناسب مقاس قدمك في الحمل، إضافة لرفعها عدة مرات في اليوم لمنع إجهاد وتورم القدمين والساقين والكاحلين.

✿ اشربي الكثير من الماء:

خلال فترة الحمل يقوم الدم بإمداد طفلك بالأكسجين والعناصر الغذائية الأساسية عن طريق المشيمة، وحمل الفضلات وثنائي أكسيد الكربون بعيدًا مما يعني أن حجم الدم يزيد بنسبة تصل إلى 50% للتعامل مع كل هذا، لذلك تحتاجين شرب المزيد من الماء، والماء أيضًا يساعد في منع الإمساك والتهابات المسالك البولية والتعب والصداع والتورم.

✿ استسلمي لرغبات الوحم أحيانًا:

الوحم أثناء الحمل أمر معروف وطبيعي، لا بأس في الاستسلام له والحصول على الرغبات التي تريدونها أحيانًا طالما تلتزمين بنظام غذائي صحي في العادة، كوني حريصة فقط على تقليل الكميات وتجنبي بعض الوجبات كاللحم والبيض النيء أو غير المطبوخ جيدًا والجبن الفيeta وبعض أنواع الجبن غير المبستر.

✿ اطلبي الدعم:

انضمي لمجموعة من النساء الحوامل وشاركي معهم أفكارك ومخاوفك ومشاعرك، اطلبي الدعم من شريكك أو من أسرته كما كان بسيطًا وتافهًا، حتى وإن كنت تحتاجين أحدًا يمسك يدك في زيارتك للطبيب فقط! الاهتمام بحالتك النفسية والعاطفية سيؤثر إيجابًا عليك وعلى طفلك.

✿ تعلّمي عن اكتئاب ما بعد الولادة:

قد تسمعين عن هذا المصطلح كثيرًا ولكن بعض النساء يختبرون بعض الأعراض الأساسية لاكتئاب ما بعد الولادة خلال فترة الحمل! هذا قد يزيد خطر الولادة المبكرة، فإذا كنت تشعرين بالحزن أو الغضب أو الذنب غير المربر أو إذا فقدت اهتمامك بالأنشطة التي كنت تستمتعين بها أو صرت تنامين كثيرًا فعليك إخبار طبيبك فورًا، قد تساعدك مجموعات الدعم أو الأدوية المضادة للاكتئاب في تجاوز هذه المحنة.

✿ دللي نفسك:

الوقت الذي تملكينه خلال الحمل لن يتكرر بعد الولادة، وسيكون نصيبك من الوقت خلال يومك بضع دقائق لا أكثر، دلّلي نفسك الآن واحصلي على نوم كافٍ كل ليلة، أخرجي مع صديقاتك وقومي بكل ما يبعث على الاسترخاء والراحة، هذا مفيد لك ولطفلك.

✿ اهتمي بجسدك:

الولادة تسبب ترهل الجسد أو ظهور علامات التمدد وكلها أشياء لا تفضلها المرأة ولا ترغب بها، واطلبي على استعمال الكريمات المرطبة خلال فترة حملك مرتين يوميًا، لا تكلمي ولا تلمّي.. ستشكرين نفسك في النهاية حين يعود جلدك كما كان دون أي علامات مزعجة. كذلك قومي بترطيب حلمات الثدي قبل الولادة حتى تتجنبي تشقق الحلمات وألم الرضاعة قدر المستطاع. اهتمي بنظافتك الشخصية وهينئي نفسك وملابسك قبل الولادة، يمكنك اختيار تسريحة شعر جديدة أو وضع طلاء الأظافر إن كان هذا قد يحسن حالتك المزاجية بعد الولادة.





Reference: <https://www.onsitesafety.com/>

مع بداية فصل الصيف وازدياد درجات الحرارة، يلجأ الكثير من الناس لقضاء بعض الوقت بالقرب من الماء أو في الماء هرباً من الحرارة المرتفعة فيقومون بالاسترخاء بجانب حمامات السباحة، أو قضاء يوم على الشاطئ أو القيام برحلة بالقارب في البحر أو القيام بأي أنشطة مائية مع عائلاتهم وأصدقائهم.

بالطبع، يعد قضاء الوقت في ممارسة الأنشطة المائية مع العائلة والأصدقاء أمراً ممتعاً، ولكن يجب أن نضع في الاعتبار الالتزام باحتياطات سلامة المياه لتجنب المخاطر الكثيرة للإصابات وحوادث المياه التي يمكن أن تقع.

يتعرض الأطفال والمراهقون والشباب بصفة خاصة لخطر الإصابات والغرق لأسباب عديدة مثل عدم القدرة على السباحة، وعدم ارتداء سترات النجاة والسباحة في مناطق غير خاضعة للإشراف.

بالنسبة للأطفال، قد يأتي خطر الغرق أيضاً بسبب عدم وجود رقابة كافية من الوالدين لأطفالهم أثناء تواجدهم في حمام السباحة أو أي مسطح مائي طبيعي أو حوض الاستحمام بالمنزل. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، في عام 2019، توفي ما يقدر بنحو 236000 شخص بسبب الغرق، مما يجعل الغرق مشكلة صحية عامة رئيسية في جميع أنحاء العالم. في عام 2019، شكلت الإصابات ما يقرب من 8% من إجمالي الوفيات العالمية. الغرق هو ثالث سبب رئيسي للوفاة الناتجة عن الإصابات غير المقصودة، حيث يمثل 7% من جميع الوفيات المرتبطة بالإصابات.

إرشادات السلامة في المياه

إرشادات السلامة في المياه للمراهقين والشباب:



- لا تذهب إلى الماء أبداً إذا كنت لا تستطيع السباحة.
- إذا كنت لا تستطيع السباحة، فتعلم، يمكن لجميع الأعمار تلقي دروس السباحة.
- ارتد دائماً سترة نجاة أثناء ركوب القوارب أو المشاركة في أنشطة القوارب مثل التجديف أو التزلج.
- لا تسبح وحدك.
- اسبح دائماً في منطقة خاضعة للرقابة أو الإشراف ولا تتخطى مناطق الأمان المحددة.
- اعرف قوتك في السباحة.
- لا تلعب بخشونة في البيت حول الماء، لا تدفع أو تقفز أو تشيبت بالأخرين في الماء أو حوله.
- لا تشرب الكحول أبداً أثناء المشاركة في الماء أو أنشطة القوارب. يؤثر الكحول على مهارتك الحركية مما يجعل من الصعب السباحة أو الطفو أو الحفاظ على التوازن أو القيادة.

إرشادات السلامة في المياه لأولياء أمور الأطفال الصغار:



- علم أو قم بتوفير دروس السباحة لطفلك.
- تعرف على الإنعاش القلبي الرئوي والإسعافات الأولية.
- تأكد من أن طفلك يرتدي دائماً عوامة أو سترة نجاة مناسبة.
- لا تترك طفلك بمفرده أو تصرف انتباهك عن طفلك حول الماء، إذا كنت بحاجة إلى المغادرة أو كنت مشتتاً للغاية، أخرج طفلك من الماء.
- لا تستخدم الكحول أو المخدرات (بما في ذلك بعض الأدوية الموصوفة) عند الإشراف على الأطفال في الماء. يمكن أن يقلل ذلك من تحمك وقدرتك على أداء الإنعاش القلبي الرئوي في حالة الطوارئ.
- لا تعتمد على إشراف المنقذ أو اجتاده، ابق عينيك دائماً على طفلك.
- تذكر أن الأطفال نادراً ما يكونون قادرين على التلويح بأذرعهم أو طلب المساعدة أثناء الغرق. لا تعتمد أبداً على إشارة.
- تأكد من وجود حواجز أمان للأطفال وسياج وقائي حول حمام السباحة.

حماية

البيئة البحرية

الماء هو أساس كل أشكال الحياة على كوكبنا، حيث يغطي 70.8 في المائة من سطح الأرض، وتمثل معظمها في شكل محيطات وبحار وخليجان ومسطحات مائية مالحة أخرى، فضلاً عن البحيرات والأنهار وغيرها من مسطحات المياه العذبة. مع الأسف، هناك العديد من المشكلات المختلفة التي كان لها تأثير كبير وضرر على البحار على مدى السنوات القليلة الماضية و منها تغير المناخ والتلوث وخصوصاً تلوث البلاستيك والصيد الجائر للأسماك والعديد من الأنشطة البشرية التي قد أدت إلى تدهور كبير في النظام البيئي البحري، وزيادة معدل انقراض الأنواع مما أدى إلى انخفاض ملحوظ في التنوع البيولوجي للنباتات والحيوانات في البيئة البحرية، و بالإضافة أيضاً إلى تدهور الشعاب المرجانية.

تعتبر المحافظة على البيئة البحرية اليوم واحدة من أكبر القضايا البيئية العالمية، وتعمل الكثير من دول العالم بجهد كبير بالتعاون مع المنظمات الدولية المختصة بشئون البيئة على صياغة وتطوير وتنفيذ القواعد والمعايير الدولية وتقديم أفضل الممارسات للحماية والحفاظ على البيئة البحرية وتنوعها البيولوجي.



الحفاظ على البيئة البحرية في مصر

تعد مصر واحدة من أغنى دول العالم وأكثرها تنوعاً بيئياً، خاصة من حيث البيئة البحرية، حيث أنها تعتبر موطناً للبحر الأحمر، واحد من أهم وأكبر وجهات الغوص في العالم. حيث يعيش بها أكثر من 300 نوع من الشعاب المرجانية و 1200 نوع من الأسماك في النظام البيئي تحت سطح البحر الأحمر في مصر، ولا يوجد 10% منها في أي مكان آخر في العالم، وتشمل بعض الحيوانات المائية التي تعيش في هذه المياه الدلافين الدوارة، وأبقار البحر، والسلاحف، والماتتا، وأسماك القرش. وهناك العديد من الحدائق الوطنية الطبيعية والمحميات الطبيعية على الشعاب المرجانية والجزر وأيضاً في بعض المناطق الساحلية ومنها محمية رأس محمد الوطنية ومحمية جزر البحر الأحمر الشمالية ومحمية وادي الجمال وغيرها العديد.

يزور مئات الآلاف من الغواصين مصر كل عام متلهفين لتجربة الغطس على طول الحيد المرجاني والاستمتاع بمشاهدة الحدائق المرجانية النابضة بالحياة والكائنات البحرية المتنوعة مثل الدلافين والسلاحف وأسماك شيطان البحر " الماتتا". وعلى الرغم من ذلك، قد تؤثر السياحة البحرية سلباً على النظم البيئية البحرية، وربما تدمر نفس البيئة التي تجذب الناس في المقام الأول إلى مصر، تقود مصر الطريق في الحفاظ على البيئة البحرية، مما يساعد على حماية التنوع البيولوجي الفريد في البلاد والحفاظ عليها.

مصر تطلق حملة للحفاظ على البيئة البحرية في البحر الأحمر المصري

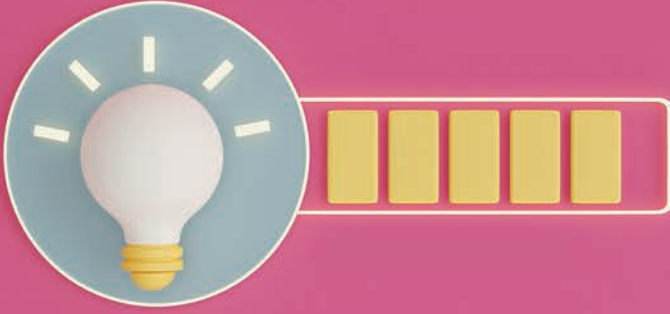
بمناسبة يوم البيئة العالمي (5 يونيو 2021)، أطلق وزير السياحة والآثار والبيئة حملة للحفاظ على البيئة البحرية في البحر الأحمر المصري؛ الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا كجزء من حملة ECO Egypt. تم إطلاق هذه الحملة بالشراكة بين وزارة السياحة والآثار ووزارة البيئة، مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي بمصر، وصندوق البيئة العالمي، ووزارة الطيران المدني، وجمعية الفنادق المصرية، وغرفة الغوص والرياضات المائية للمحافظة على البيئة في البحر الأحمر وإبراز أهمية حماية النظام البيئي واستعادته.

تلقي هذه الحملة الضوء على أكثر الممارسات السياحية شيوعاً التي تضر بالبيئة الساحلية وتحذر منها.

وقال الدكتور خالد العناني وزير السياحة والآثار إن مبادرات حماية البيئة تساهم في تحقيق التوازن بين الاستفادة من مواقع السياحة البيئية وحمايتها في نفس الوقت للحفاظ على استدامة التنوع البيولوجي والسياحة.

وقالت الدكتورة ياسمين فؤاد وزيرة البيئة إن هذه الحملة تهدف إلى حماية البيئة البحرية والحفاظ على التنوع البيولوجي للبحر الأحمر للأجيال القادمة، وأضافت أن الحفاظ على التوازن البيئي والتخفيف من آثار الأنشطة البشرية على البيئة أمر في غاية الأهمية. كما سلطت الضوء على أهمية تعزيز الممارسات الصديقة للبيئة في قطاع السياحة، من خلال تعزيز الشراكات مع القطاع الخاص والهيئات الدولية العاملة في الحفاظ على الموارد الطبيعية والتنوع البيولوجي وحمايتها، مع الاستخدام الأمثل للموارد الطبيعية.

المراجع: [/https://egymonuments.gov.eg](https://egymonuments.gov.eg)



نصائح للتوفير في فاتورة الكهرباء

كم تدفع مقابل الكهرباء كل شهر؟ مهما كان الجواب، ربما لن تمانع إذا كانت تكلفة فاتورة الكهرباء الخاصة بك أرخص. الخبر السار هو أن هناك طرقاً فعالة لتوفير الكثير من الأموال من قيمة فاتورة الكهرباء كل شهر ... ولا تتطلب منك التضحية بأي من وسائل الراحة اليومية.

ستساعدك هذه النصائح على زيادة كفاءة منزلك لتحقيق وفورات على مدار العام:

(١) **افحص أختام النوافذ والأبواب والأجهزة:** تحقق لمعرفة ما إذا كانت الثلجة والفريرز مغلقين بشكل صحيح للحفاظ على الهواء البارد في مكانه. نفس الشيء مع الأبواب والنوافذ. يؤدي الختم غير الجيد إلى هروب الطاقة وإفراغ حسابك المصرفي.

(٢) **قطع التيار الكهربائي عن الأحمال الوهمية:** تستهلك الأجهزة الإلكترونية المنزلية معظم الطاقة عند إيقاف تشغيلها حيث تشكل أجهزة التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر ومجموعة متنوعة من معدات المطبخ أحمالاً وهمية من الكهرباء. لذلك يجب توصيل جميع هذه الأجهزة بمشترك كهربائي وإيقاف تشغيله عندما لا تكون الأجهزة الإلكترونية قيد الاستخدام.

(٣) **إطفاء الأضواء:** إذا كنت تريد ترشيد استهلاك الكهرباء بمنزلك، فهذه ضرورة. إن إطفاء الأضواء غير المستخدمة يقلل من استهلاك الطاقة للإضاءة بالإضافة إلى استهلاك الطاقة لتبريد منزلك. هذا لأن جميع المصابيح الكهربائية تولد الحرارة.

(٤) **عدم استخدام عدة أجهزة كهربائية في نفس الوقت:** لتخفيف العبء والحمل على عداد الكهرباء.

(٥) **استخدم اللمبات الموفرة للطاقة:** قد توفر لك مصابيح LED ما يصل إلى ٩٠٪ من تكاليف طاقة الإضاءة. هذا يمكن أن يوفر لك الكثير من المال على المدى الطويل. ليس عليك استبدال كل لمبة في منزلك بمصباح LED؛ فقط تلك الموجودة في الغرف الرئيسية.

(٥) **تركيب مفاتيح تعتييم الأضواء أو مفتاح متدرج الإضاءة:** تسمح لك مخففات الإضاءة بضبط سطوع الغرفة لتناسب متطلباتك مع الحفاظ على الطاقة أيضاً.

(٦) **تجنب أشعة الشمس:** خاصة في فصل الصيف، قد تؤدي أشعة الشمس المباشرة إلى رفع درجة الحرارة بسرعة. يمكنك توفير المال الذي تنفقه على تكييف الهواء عن طريق إبعاد أشعة الشمس عن الغرفة. لبدء خفض تكلفة الطاقة إلى النصف، قم بإغلاق الستائر على الجانب المشمس من منزلك.

(٧) **تثبيت مراوح السقف:** ستعمل مراوح السقف على تدوير الهواء في منزلك، مما يقلل من حجم العمل الذي يتعين على مكيف الهواء القيام به.

(٨) **ضبط درجة حرارة الثلجة والمجمد:** ينصح بضبط درجة حرارة الثلجة لتصل إلى ٣٨ درجة فهرنهايت وضبط المجمد من ٠ إلى ٥ درجات فهرنهايت مما يبقي طعامك طازجاً لفترة أطول، وتخفيف الجهد الذي تحتاجه الثلجة والفريرز للحفاظ على درجة الحرارة. يوصى بتشغيل السكان قبل نصف ساعة تقريباً من الحاجة إلى الماء الساخن.

(٩) **استخدم أجهزة موفرة للطاقة:** إذا كان عمر أجهزتك أكثر من عشر سنوات، فينصح باستبدالها بأجهزة حديثة أكثر كفاءة وأقل استهلاكاً للكهرباء وخصوصاً الأجهزة التي يكثر استخدامها المنزلي كالغسالة، والثلجة، والتلفاز وغيرهم لضمان التوفير على المدى الطويل.

مع بعض التعديلات في أسلوب الحياة بمنزلك والقليل من الجهد، يمكنك توفير الكثير من المال في فاتورة الكهرباء الخاصة بك.



مخاطر النوم بجانب الهاتف الذكي

جميعنا فعلنا هذا من قبل، حين يقترب موعد النوم نطفئ الضوء ونستلقي على السرير ممسكين بهواتفنا الذكية، نتصفح التطبيقات المختلفة ونرد على الرسائل هنا وهناك، حتى يغلبنا النعاس نضع الهاتف تحت الوسادة ونستسلم للنوم، أخبرني الآن كم مرة شاهدت الكوابيس خلال نومك؟ أو حتى حظيت بنوم متقطع لا راحة فيه؟ أو لعلك سمعت عن نشوب حريق في وسادة أحد المراهقين!

إن النوم بجانب الهاتف الذكي عادة يمارسها المراهقون والبالغون بشدة، وربما بعض الأطفال أيضا وللأسف فإن لها تأثيرا ضارا جدا على الصحة، تعرّف معنا على مخاطر هذه العادة وخذ قرارك بتركها فورا!

تصدر الهواتف الذكية مستويات عالية من الإشعاعات الضارة والتي يمكن أن تسبب خللا أو عدم توازن في ساعتك البيولوجية، مما يؤثر على نبضات القلب وهذا يسبب الكوابيس خلال النوم، إضافة إلى الشعور بالأرق والاستيقاظ المتكرر خلال الليل، النوم بجانب هاتفك الذكي يضر بوظائف جسمك ويميل إلى الحد من إنتاج العديد من الهرمونات المهمة والضرورية لروتينك المعتاد.

كما أكدت منظمة الصحة العالمية أن الأجهزة الالكترونية ضارة بشكل عام لأنها تنتج تأثيرات سامة يمكن أن تزيد من فرص الإصابة بالسرطان والعقم.

ماذا يحدث حين يكون الهاتف الذكي بجانبك؟

1. تُصدر شاشة الهاتف ضوءا أزرق يمنحك من النوم لأنه يعيق إنتاج هرمون الميلاتونين المسبب للنوم ويعطل إيقاع ساعتك البيولوجية.
2. وقد يرجع ذلك إلى أن الضوء الأزرق يصدر أطوال موجية مشابهة لضوء النهار مما قد يخدع أجسادنا.
3. تصدر الهواتف الذكية إشعاعات بسبب إشارة الإرسال التي تبلغ حوالي 90 ميجا هرتز، ونتيجة لذلك فإن إبقاء الهاتف بجانب رأسك قد يسبب الصداع وآلام العضلات وغيرها من المشاكل الصحية المعقدة.
4. يُمكن للهاتف الذكي أن يتسبب في حريق خاصة إذا أبقيته تحت الوسادة، قد يكون هذا أسهل لك لالتقاطه في أي وقت من الليل ولكنه قد يتسبب في كارثة حقيقية بسبب ارتفاع درجة الحرارة.

ماذا أفعل لأتجنب هذه المخاطر؟

1. من المفضل أن تغلق هاتفك قبل موعد النوم بساعة حتى لا يكون هناك أي مُغريات أو أسباب للنوم بجانبه أو بينما أنت تتصفح.
2. اترك هاتفك في غرفة أخرى غير التي تنام فيها.
3. إن كان لزاما أن يبقى في نفس غرفتك فيجب أن يكون بعيدا عنك بمسافة كافية، ضعه في أبعاد نقطة عن سريرك.
4. اجعل هاتفك على وضع الطيران، والأفضل أن تقوم بإغلاقه تماما حتى يتوقف عن إرسال أي إشعاعات ضارة.
5. لا تنم وهاتفك موصول بالكهرباء أبدا.

لا يقتصر الأمر على الهاتف الذكي فقط، بل إن هذه التأثيرات تأتي من جميع الأجهزة الكهربائية كالحاسوب المحمول وشاشة التلفاز، لذا قم بوضع كل الأجهزة الكهربائية خارج غرفتك حتى تتجنب هذه المخاطر وتحافظ على صحتك وتتمتع بجودة نوم عالية.

ظاهرة مرعبة تهدد الفتيات.. كيف تحمين نفسك من الاختطاف؟

الكثير من الأفكار والمخاوف تدور في رأس الفتاة في اللحظة التي تفتح فيها باب منزلها للخروج، هل سيكون الطريق سهلاً وأمناً؟ هل سيتعرض أحدهم لي؟ من سيركب إلى جانبي؟ هل سأسمع تعليقا خادشا على جسدي وملابسي؟ هل وهل وهل؟ فمع كل المخاطر التي تتعرض لها الفتاة حال خروجها من المنزل تبرز ظاهرة هي الأشد رعباً، ظاهرة اختطاف الفتيات!

عشرات الأخبار عن حوادث الاختطاف التي حدثت لصديقة أو أخت أو قريبة نراها يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي، وربما قد حدث بالفعل لفتاة تعرفينها! الكثير من طرق الخطف تم نشرها ربما أبرزها التي تحدث في المواصلات العامة، نضع بين يديك الآن عدة نصائح تساعدك على إحباط محاولة الاختطاف أو تجنبها، عليك أن تكوني يقظة جداً وأنت في الشارع وتنتبهي لهذه الإرشادات حتى تتمكني من حماية نفسك من خطر الاختطاف.



نصائح مفيدة

١. تخلي عن الشجاعة والشهامة في هذا الزمن.

عليك أن تنسى كل معاني الشهامة والشجاعة مع أي شخص لا تعرفينه، ليس مطلوبًا منك أصلًا أن تهبي لمساعدة أي شخص يطلب منك المساعدة، المرأة التي تناديك لمساعدتها مدعية أنها مثل أمك، والرجل الذي يريد إيقافك ليستفسر عن الطريق مدعيًا أنه مثل والدك، هم في الحقيقة ليسو كذلك، لا تقفي لأجل أحد ولا تبادري بمساعدة أحد، ولا تلتفتي لأي شخص لا تعرفينه حتى وإن بدا غير مشبوه، هم في الأصل يبدو غير مشبوهين فالخاطف لن يكتب على جبينه "أنا خاطف"!



٢. أرسلني موقعك وجميع تحركاتك لشخص ما، في كل مرة تخرجين فيها أرسلني موقعك لشخص ما من أسرتك أو أصدقائك، شخص يكون على استعداد للتحرك ومساعدتك إن حدث أي شيء، أخبريه بكل التفاصيل حولك، رقم السيارة التي تركيبها والطريق الذي تمشين فيه، وإذا شعرت بأن السائق يتصرف بطريقة مريبة قومي بالاتصال فورًا بذاك الشخص وتحدثي بصوت مرتفع، أخبريه برقم لوحة السيارة والطريق الذي تمشين فيه ومثلي أنك ستقابليه خلال دقائق، هذه الطريقة ستحبط محاولة السائق لاختطافك.

يمكنك مشاركة موقعك على تطبيقات كـ "واتس آب" و "ماسنجر" عن طريق إرسال الـ Live location للشخص الذي تريدونه حتى يتمكن من متابعة جميع تحركاتك لحظة بلحظة.

٣. لا تمش أبدًا في طريق مهجور أو غير مُضاء.

تجنبي الشوارع المظلمة وغير المأهولة بحركة الناس، وإن شعرت أن أحدهم يتبعك ويمشي خلفك ادخلي فورًا أي مبنى وأبلغني حارس الأمن أو أي شخص به ولا تخرجي مجددًا حتى تتيقني أن ذلك الشخص لم يعد موجودًا.



٤. لا تقومي بسحب المال وحدك.

حاولي قدر الإمكان أن يتواجد معك شخص تثقين به حال رغبتك في سحب المال من ماكينة الصراف الآلي، إن لم يكن فلا تسحبي المال من ماكينة في الشارع، بل اذهبي لبنك أو ماكينة يقف بجانبها عسكري.

٥. صغبي على الخاطف مهمته:

لا تخرجي من منزلك أبدًا وأنت مرهقة أو دون تناول الطعام أو بهاتف قارب شحنه على النفاذ أو غير مشحون أصلًا أو بلا رصيد أو انترنت، أمني نفسك واهتمي بصحتك البدنية.

٦. لا تركبي سيارة وقفت لك:

اركبي المواصلات العامة من موقف المواصلات نفسه، خاصة سيارة "السوزوكي" فهي تعد في الأصل سيارة "ملاكي" ولا تركبي أبدًا سيارة وقفت لك من تلقاء نفسها، إن كنت ستركبين سيارة خاصة كـ "أوبر" فتأكدتي جيدًا من رقم لوحة السيارة وشكل السائق ونوع السيارة أن يكون مطابقًا للوصف الذي لديك في التطبيق.

٧. لا تتحدثي مع أحد في المواصلات العامة:

أعلم أن الفتيات يملن للتحدث والتعارف ولكن رجاءًا اكبحي هذه الرغبة تمامًا في المواصلات العامة، لا تتحدثي لأي شخص غريب حتى لا يشعر باقي الركاب أنكم تعرفون بعضهم، قد يكون خاطفًا ويقوم بتخديرك ثم يستغل هذا ليخبر الآخرين أنكم أصدقاء!

٨. لا تركبي سيارة فارغة:

لا تركبي سيارة فارغة أبدًا أو سيارة بها مجموعة رجال فقط يبدو أنهم يعرفون بعضهم، اركبي سيارة بها ركاب آخرون منهم نساء، وحاولي الركوب بجانب الباب قدر المستطاع وتجنبي الركوب في الخلف أو بين اثنين، اركبي سيارة لها خط سير معروف وإن بدأ السائق السير في الحواري أو الشوارع الجانبية التي لا تعرفينها فأوقفه وانزلي فورًا.

٩. كوني يقظة في سيارة الأجرة:

لأنها مرتبطة دائمًا بحوادث الاختطاف فعليك أن تكوني يقظة جدًا، إن أغلق السائق قفل الباب وزاد سرعته فهذا مؤشر خطر، كوني مستعدة تمامًا لاستخدام حزام حقيبتك لحق السائق أو اقتلاع مسند رأس الكرسي الذي أمامك وكسر الزجاج بقضيبه الحديدية والصراخ طلبًا للمساعدة.

١٠. لا تشمي شيئًا، لا تسألني كثيرًا:

إن عرض عليك أي شخص أن تشمي شيئًا فلا تفعلني أبدًا، ورقة أو وردة أو غيرها فقد يكون بها مخرم ما، واطركي دائمًا مسافة بينك وبين الشخص الذي يحدثك في الشارع. أما إن ذهبت لمكان جديد ولا تعرفينه جيدًا فتجنبي كثرة السؤال وإشعار الآخرين أنك لا تعرفين المكان، سيجعلك هذا فرصة مثالية لأي خاطف! حاولي استخدام تطبيق الخريطة على هاتفك أو سؤال رجال الأمن.

١١. استخدمني أداة للدفاع عن النفس

إن حاول أحدهم التعرض لك فكوني مستعدة للمدافعة عن نفسك، إما عن طريق جهاز صاعق يشل حركة المختطف ويمكنك من الهرب، أو عن طريق رش خليط من "الفلفل الأسود والشطة والخل" في زجاجة بخ، ضعي هذه الأدوات قريبًا من متناول يدك وليس في قاع حقيبتك، لا تعلمين متى ستحتاجين استخدامها فكوني مستعدة دائمًا.

هذه بعض النصائح التي قد تفيدك في حماية نفسك، لا تتواني في الاستجابة لإحساسك الداخلي بالخطر في أي وقت والتصرف تبعًا له، لا تحسني الظن بأحد، وتذكري أن أمانك هي أولويتك القصوى!

نصائح لتغذية أفضل لطفلك



نظراً لتوفر العديد من خيارات الطعام في الوقت الحاضر كالوجبات السريعة والسناكس وغيرها، أصبح اتباع نظام غذائي صحي يبدو وكأنه مهمة صعبة للكثير من العائلات والأطفال وخاصة أولئك الذين لديهم جدول مزدحم طوال الإسبوع. الطعام الصحي مهم جداً لنمو طفلك وتطوره، حيث يمكن أن يساعده في الحفاظ على وزن صحي، وتحسين عقله، وتوازن طاقته ومزاجه بالإضافة إلى أنه يساعد في منع الكثير من الأمراض مثل أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم، وكذلك المشاكل المتعلقة بالصحة العقلية والنفسية مثل القلق والاكتئاب واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. الأطفال الذين يتبعون عادات أكل صحية من المرجح أن تبقى معهم عندما يصبحوا بالغين. لذلك يجب على الآباء أن يكونوا قدوة جيدة لأطفالهم وأن يبدأوا بأنفسهم في ممارسة عادات الأكل الصحية حتى يتمكنوا من تشجيع أطفالهم.

فيما يلي بعض الإرشادات الأساسية التي يمكن للوالدين اتباعها لتشجيع أطفالهم على تناول الطعام بشكل صحيح: **ابدأ بوجبة الإفطار**

يعتبر تناول وجبة فطور متوازنة مع البروتين طريقة رائعة لبدء طفلك يومه. يمكن للبروتين أن يساعده على البقاء ممتلئاً لفترة أطول. حتى أنه يمكن أن يساعد المراهقين على إنقاص الوزن. قم بتجربة واحدة من هذه للحصول على وجبة فطور صحية:

• ساندوتش بيض بخبز القمح الكامل.

• زبادي.

• زبدة الفول السوداني على توست الحبوب الكاملة.

• بيض مسلوق وخبز محمص وتفاحة.

• قم بتغييرات صغيرة لأطعمة أكثر صحة

ليس عليك تغيير كل شيء في نظامك الغذائي. ببساطة استبدل بعض الأطعمة السيئة في الثلاجة أو الخزانة بخيارات صحية. زد من تناولك تدريجياً حتى تتبع نظاماً غذائياً أفضل. فيما يلي بعض الأمثلة لتغييرات بسيطة:

• بدلاً من الحليب كامل الدسم، استخدم الحليب قليل الدسم.

• اشرب الماء بدلاً من الصودا.

• بدلاً من الخبز الأبيض، استخدم خبز الحبوب الكاملة.

• بدلاً من الآيس كريم، تناول عصير فاكهه.



• بدلاً من الزبدة، استخدم زيت الزيتون.
• بدلاً من رقائق البطاطس، استخدم رقائق البطاطس المخبوزة أو المكسرات.

• قلل من كمية السكر المضاف

يوجد السكر في العديد من الوجبات، من بينها الفواكه والخضروات والحبوب ومنتجات الألبان. توفر لنا هذه الوجبات كل السكر الذي نحتاجه. الكثير من الأطعمة تحتوي على سكر مضاف وغير صحي ويضيف المزيد من السعرات الحرارية إلى وجباتنا.

فيما يلي بعض النصائح للحد من كمية السكر في نظام طفلك الغذائي:

• تناول المزيد من الفاكهة: اصف الفاكهة في الحلويات واصنع عصائر بالفاكهة في المنزل.
• تجنب المشروبات الغازية والعصائر المحلاة.
• قم بتعديل الوصفات: العديد من الأطباق تظل لذيذة حتى لو قمنا بتقليل السكر. قلل السكر الإضافي بمقدار النصف أو بقدر المستطاع.
• لا تمنع الحلويات: فقط اجعل هذه الأنواع من الأطعمة في مناسبة خاصة بدلاً من كونها جزء منتظم من نظامهم الغذائي.

• الحد من الدهون المشبعة والمتحولة

استبدل الدهون المشبعة التي تتواجد بشكل أساسي في المصادر الحيوانية مثل اللحوم الحمراء والدواجن ومنتجات الألبان كاملة الدسم بالزيوت النباتية مثل الأفوكادو أو زيت الزيتون أو زيوت المكسرات مثل زيت اللوز أو البذور مثل السمسم. كما أن الدهون المتحولة غير صحية، لذا تجنب الأطعمة التي تحتوي على الزيوت المهدرجة.

• قدم وجبات خفيفة "سناكس" صحية

شجع طفلك على تناول وجبة خفيفة من الفواكه والخضروات الطازجة بدلاً من رقائق البطاطس أو البسكويت أو الشوكولاتة، وتخلص من الحلويات غير الصحية والوجبات الخفيفة المالحة بالمنزل. وبالتالي سينجذب طفلك على الأرجح للفواكه والخضروات.

كن قدوة حسنة وشجع طفلك على تناول طعام صحي

/Reference: <https://familydoctor.org>





كرافت الخروف

الأدوات اللازمة

- بطاقات ملونة (باللون الأزرق السماوي والأسود والأخضر)
- بطاقة بيضاء اللون
- صمغ سائل
- ثاقبة ورق
- مقص
- كرات قطن بيضاء
- قالب لشكل الخروف

خطوات صنع كرافت الخروف

1. قم بتحميل قالب الخروف وطباعته واستخدامه لقص القطع التي تحتاجها (رأس الخروف، الأرجل و الجسم).
 2. قم بتجميع رأس الخروف من خلال لصق العينين في أعلى وجه الخروف.
باستخدام ثاقبة الورق ، قم بقطع ثقبين صغيرين من البطاقة البيضاء لاستخدامهما كفتحتا الأنف للخروف و الصقها في أسفل وجه الخروف.
 3. الصق الوبر الأبيض الصغير بأعلى رأس الخروف.
 4. قم بتجميع جسد الخروف بلصق الأرجل الأربعة السوداء خلف جسد الخروف.
الصق الرأس بالصمغ على جسم الخروف الأبيض.
 5. الصق الخروف بالصمغ على البطاقة الزرقاء السماوي، بحيث تلامس القدمان قاع الورقة.
 6. اقطع شرائط من العشب من الأوراق الخضراء الفاتحة والداكنة، ثم الصقها على الجزء السفلي من الورقة الزرقاء السماوية، فوق أرجل الخروف.
 7. باستخدام الصمغ، قم بعمل نقط صغيرة من الصمغ على جسد الخروف و وبر الرأس ثم ضع كرات القطن البيضاء فوقها.
 8. كرر لصق كرات القطن على الأجزاء البيضاء من جسم الخروف حتى تلتصقها بالكامل.
- و أخيرا انتهينا من صنع كرافت الخروف البسيط والممتع !

حمامة ببصمة اليد كرافت



الأدوات اللازمة

- بطاقات ملونة (باللون الأزرق الفاتح والأسود والأصفر)
- بطاقة بيضاء
- قلم تحديد أسود
- قلم رصاص
- عين
- ثاقبة ورق " ١,٥ " (اختياري)
- مقص
- صمغ

الخطوات



١. تتبع يد طفلك على البطاقة الزرقاء الفاتحة باستخدام القلم الرصاص كما هو موضح بالصورة ثم قم بقصها.

٢. ضع بصمة اليد بحيث يكون الإبهام للأعلى والأصابع إلى اليمين، و ارسم جناح بسيط في منتصف بصمة اليد باستخدام قلم التحديد الأسود.

٣. قم بقص مستطيل طويل نحيف (طوله حوالي ٤ وعرض ٠,٧٥) من البطاقة الزرقاء. ستكون هذه رقبة الحمامة.

٤. استخدم المثقاب الدائري أو المقص لعمل دائرة بقطر ١,٥ درجة. سيكون هذا رأس الحمامة.

٥. قم بقص مستطيل صغير (طوله حوالي ٠,٥ بوصة وعرض ١,٥ بوصة) من البطاقة البيضاء.

٦. قم بقص شكل المنقار الصغير من البطاقة الصفراء.

٧. باستخدام البطاقة السوداء، قم بقص مستطيلين نحيفين (عرض حوالي ٠,٢٥ وطول ٢) للساقين.

٨. قم بتجميع الحمامة، ألصق الرقبة خلف بصمة اليد كما هو موضح بالصورة، و ألصق الرأس أعلى رقبة الحمامة.

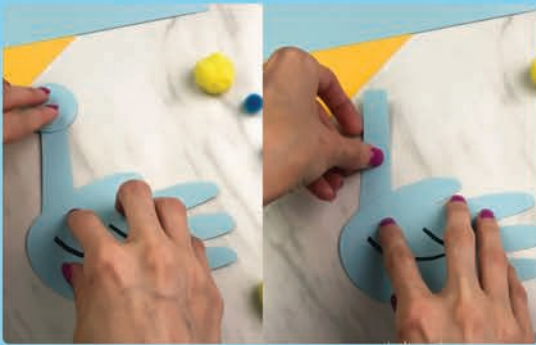
ضع العينين بوسط رأس الحمامة.

ألصق المنقار على الجانب الأيسر من الرأس.

ألصق المستطيل الأبيض قليلا أسفل الرأس.

قم بتقليم أي زيادة من كل جانب.

وأخيرا ألصق الأرجل السوداء أسفل الجسم.



قوة لبلة

السحرية





أنا ليلى، البرولة الصغيرة
وبابا دائماً يقولون: "أختر العنقود سكر معقود
يحب البيض فستاني، وأقعد قرام العناية أسرع
شعري وأتخيل إني أميرة عايشة في قصر كبير أوي
بس أقولكم على سر؟
أنا مش أميرة عاديه أنا عندي قوة سحرية بتخلي
بابا وماما يعملولي كل اللي أنا عرواه
هقولكم عليها، بس إوعي تقولوا لحد أبنا؟



يعني مثلك لما ماما تكون واقفه تتكلم مع صاحبها
أنا، يا ماما-يا ماما يا ماما. هاتيلي شوكلاته يا ماما.
ماما، لا يا ليلى كفاية اللي أكلتها الصبح.
بتعصب وبيراً أعيط جامد بصوت عالي أوي قرام صاحبة ماما، فماما تتوتر وتكتشف من صاحبها.
ماما، خالص، خالص يا ليلى هجربلك الشوكلاته اسكلي بقا!

كمان لما بتكون في البيت وأنا عابضة اللعبة اللي في إيد حسان وهو مريضش يديها لي
بفضيل أعيظ بأعلى صوت عندي. فعاما متستعملش صوتي العالي.
ماما، حسان!!! ان إديها اللعبة خلوها تستكت!!
حسان، بس يا ماما دي لعبتي أنا!
ماما، بقولك إديها لها خالو. إنت الكبيرة
وأخدت اللعبة. مش قولتلكم إنني باخر كل اللي عيراه؟



لكن فوجأ
قوتني السحرية مقلتش تشتغل يا
بقيت أعيظ جامد وماما بتكلم صا حبتها، فلبصلي بطرف عليها. وبعدين ترجع تكمل كلامها ثاني.
وأنا بعيظ وبعالي صوتي.. وهي مش معبراني!



حتى لما كنت مع بابا قولي
السحرية مجربش توجعنا
أنا بابا أنا عازمة العروسة زي ذي عجباني
أوي.
بابا لا يا لولو إتنى لسه جاريه عروسة
جديدة الأسبوع اللي فات.
أتعصبت وعظمت. وصاحب المحل جم.
بابا، لولو أنا واجع البيت. لما نخلصي
عراط تعالى.
وسمارلي وسلمني
وطربعا مشيت وراه لحد
البيت وأنا ساكنة. بس
كنت بجد زعلانة أوي.



ظفرت أظفركم ولما نادوني عشان أأعدنا معاكم مديتش عليهم.
تخيلو إنهم تهازلوني تاني؟ ظفرت أنا كمان أفضل مخلصنا
بس مع الوقت مديتش استعمل كنت جعانة أوي. طالعجيت وقعدت وسقطت.



لقيت بابا ببيتهم وماما بتحطلي أكل في طريقي وبيكملو كلامهم عادي.
ولما اتكلمت معاهم.. رآو عليا عادي.. فاستغربت ومبيلتش طافهة أي حاجة!
هم بيطنشوني ولا لا ؟



في معاد النوم
قلت لبابا إني اتضايقت أوي من اللي هو
عمله.
بابا يا لولو العياط مش لغة حوار، قولني اللي
أنتي عيراه بالكلام، ولو اتوضعت ممكن
تتناقشني، لكن مش هتأخري اللي عيراه
لما تعيطكي.
كشيت وزعلت عشان خلاص مبقاش عسري
قوة مسخريفا
بابا يا لولو إنني دموعك خالوة عليا
فمليعيليش لالي.. والكلمي أنا بحب أوي
أتكلم معالي.
ضحكت واتسعدت..
صحيح قوتني المسخريفة اختفت
لكن أنا بعرف أتكلم وأعتبر.
وهي ذي قوتي المسخريفة الحقيقية.





HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02

www.healthsafetyhome.com

info@healthsafetyhome.com



الشكاوى

+02 011 0254 5313

طوارئ المشروع

+02 011 0259 9303

+02 011 0249 9313



BENBAN
SOLAR PARK

