



زيارة السفير الكوري  
لمحطة الطاقة الشمسية بنبان

اجتماع المنسق العام  
بجهاز شؤون البيئة في أسوان

جهاز شؤون البيئة في أسوان يُنظم  
احتفاليتين ليوم البيئة الوطني





## اجراءات الوقاية من فيروس كورونا



تجنب لمس نفسك و وجهك  
باليدين



لبس الماسك والقفازات



لا تعطس في يدك



عند العطس اعطس  
في منديل او علي الكوع



التزم بيتك



المدومة علي غسل الايدي



حافظ على المسافة مع أشخاص آخرين



1 M

## ٤-١ الاخبار

منتدى شباب العالم ٢٠٢٢  
زيارة وفد الاتحاد العربي للأسمدة لمشروع الطاقة الشمسية  
زيارة السفير الكوري لمحطة الطاقة الشمسية ببنبان  
اجتماع المنسق العام بجهاز شئون البيئة في أسوان

## ٥ الخدمات الاجتماعية

احتفاليتين ليوم البيئة الوطني في أسوان

## ٨-٦ الصحة والسلامة المهنية

أوميكرون المثير للقلق  
مهام الوقاية الشخصية : حماية العين والوجه

## ١٠-٩ البيئة

مبادرة " فيري نايل " لتنظيف النيل

## ١٢-١١ المرأة

قاومي الابتزاز الالكتروني

## ١٣ نصح مفيدة

التشتت وضعف التركيز يسرقان عمري

## ١٤ نصح لعلاقات صحية

مدخل لاحتياجات الرجل النفسية

## ١٦-١٥ تنسيقات عصرية

تنسيقات مميزة للبالطو الطيل في الشتاء

## ٢٤-١٧ ركن الاطفال

إدارة غضب للآباء  
قصة حسان في بنبان (لسة ملامحنا واحدة)

## ٢٨-٢٥ غرفة الالعاب

# المحتوى

مجلة الصحة و السلامة  
المهنية و التوعية البيئية  
و الاجتماعية

## 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





# منتدى شباب العالم ٢٠٢٢

تحت رعاية الرئيس عبد الفتاح السيسي، انطلقت النسخة الرابعة من منتدى شباب العالم في مدينة شرم الشيخ خلال الفترة من ١٠ إلى ١٣ يناير ٢٠٢٢، بحضور الرئيس الفلسطيني محمود عباس، رئيس الوزراء اللبناني نجيب ميقاتي، وولي عهد الأردن حسين بن عبد الله الثاني.



## نبذة عن منتدى شباب العالم

منتدى شباب العالم هو حدث عالمي سنوي يعتبر منصة تفاعلية، أنشأتها مجموعة واعدة من الشباب لنقل رسالة السلام والازدهار والوئام في جميع أنحاء العالم.

يُشرك الشباب من جميع أنحاء العالم في بيئة محفزة، يسمح لهم بالتعبير عن آرائهم والخروج بتوصيات ومبادرات بحضور قادة العالم وصناع القرار البارزين والمثقفين والشخصيات المؤثرة. يفتح منتدى شباب العالم المناقشة في ثلاثة مسارات: السلام والتنمية والإبداع، حيث تتم مناقشة قضايا وموضوعات مختلفة تهم شباب العالم، وإنشاء منصة للتعبير عن الآراء وتقديم الأفكار وتبادل الخبرات خلال جلسات المنتدى.

## النسخة الرابعة لمنتدى شباب العالم ٢٠٢٢

عقد المنتدى هذا العام تحت شعار "العودة معا" بمشاركة شباب من ١٩٦ دولة. وتضمنت المحاور الرئيسية للنسخة الرابعة من المنتدى عدداً من الموضوعات الحيوية، وهي تأثيرات ما بعد جائحة كورونا، وتغير المناخ، والضمان الاجتماعي، وحقوق الإنسان، وريادة الأعمال، والتكنولوجيا، وشبكات الجيل الخامس (5G)، والتحول الرقمي، والتعلم عن بعد، والبيئة، ومستقبل الطاقة. بدأت الجلسة الرئيسية للمنتدى بعد حفل الافتتاح، وكانت الجلسة بعنوان "جائحة كورونا: إنذار للإنسانية وأمل جديد".

كما تضمن المنتدى العديد من ورش العمل والأنشطة التي تناولت عدة موضوعات مثل تبني سياسات المياه الرشيدة، والتحديات البيئية، والدور العالمي المتنامي للشركات الناشئة، ومبادرة الحياة الكريمة والتي تمثل نموذج مصري ناجح لمبادرة تنمية توضع أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة في الاعتبار والتي تلقت الكثير من الإشادة العالمية.

علاوة على ذلك، أطلقت إدارة المنتدى منصتها التفاعلية لتوفير فرصة لجميع أولئك الذين لم يتمكنوا من حضور الحدث لمتابعة الأنشطة والمشاركة في ورش العمل التي أقيمت كجزء من فاعليات المنتدى. وفي ختام فاعليات المنتدى، حضر الرئيس عبد الفتاح السيسي والسيدة الأولى انتصار السيسي الحفل الختامي للنسخة الرابعة لمنتدى شباب العالم ٢٠٢٢، كما قام الرئيس بتكريم عدد من الشباب الملهم الذين شاركوا في المنتدى.







# زيارة وفد الاتحاد العربي للأسمدة لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان

استقبل المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان في الرابع والعشرين من يناير الماضي وفدًا رفيع المستوى من الاتحاد العربي للأسمدة.



وتشكل الوفد الزائر من المهندس رائد الصعوب، الأمين العام للاتحاد العربي للأسمدة، والمهندس جمعة البهادلي، وكيل وزارة الصناعة العراقية وممثل دولة العراق بالاتحاد العربي للأسمدة، والمهندس خالد كاظم، مدير عام شركة الاسمدة الجنوبية العراقية، والخبير الدكتور حسين خضير، مسؤول مشروع النبراس للبتروكيماويات، والدكتور محمد شرقاوي، مدير العلاقات العامة والتشريفات بالاتحاد العربي للأسمدة. كانت هذه الزيارة بهدف تبادل الخبرات والاستفادة بالتجربة المصرية في مجال الكهرباء والطاقة المتجددة.





# السفير الكوري يزور محطة الطاقة الشمسية ببنان

زار السفير الكوري جين-ووك هونج محطة الطاقة الشمسية ببنان لأول مرّة، وأشاد بإرادة وقدرة الحكومة المصرية على تعظيم الاستفادة من مواردها لتوليد الطاقة الجديدة والمتجددة. وأعرب عن ثقته في نجاح مصر في استضافة الدورة السابعة والعشرين لمؤتمر الأطراف هذا العام.

جاء هذا في إطار زيارته لمحافظة أسوان لدراسة إمكانية التعاون في صعيد مصر في إطار خطط التنمية الوطنية للحكومة المصرية، حيث التقى السفير هونج بمحافظ أسوان اللواء أشرف عطية لبحث سبل التعاون في مجال الطاقة والمواصلات والتعليم والثقافة.

وأشار السفير هونج إلى أن كوريا اختارت مصر كشريك رئيسي في المساعدة الإنمائية الرسمية للفترة من ٢٠٢١-٢٠٢٥، مُضيفاً أن التوقيع على مشروع تحديث خط السكة الحديد بين الأقصر والسد العالي خلال زيارة الرئيس الكوري مون-جاي إن إلى مصر في يناير الماضي يُشكل نقطة انطلاق جيدة للتعاون بين البلدين.

اتفق السفير هونج واللواء أشرف عطية على التعاون في مشروعات الطاقة الجديدة والمتجددة، خاصة وأن محافظة أسوان يوجد بها محطة ببنان التي تعد من أكبر محطات الطاقة الشمسية في العالم، فضلاً عن تزايد الاهتمام بهذا المجال بمناسبة استضافة مصر لمؤتمر المناخ "كوب ٢٧" في نوفمبر المقبل.

من جانبه، أعرب اللواء أشرف عطية عن تطلعه إلى تعزيز التعاون مع كوريا في مجال التعليم من خلال قسم اللغة الكورية بجامعة أسوان فضلاً عن التعاون في قطاع الطاقة والبنية التحتية، ورحب السفير بهذه المبادرة مشيراً إلى أن كثيراً من الشركات الكورية تعتبر مصر وجهة استثمارية جذابة وتأمل في الدخول إلى السوق المصري، مما سينعكس على زيادة إقبال المصريين على تعلم اللغة الكورية.

كما اقترح السفير هونج توسيع نطاق التعاون بين كوريا ومحافظة أسوان ليشمل مجال التراث الثقافي وذكر أن مذكرة تفاهم للتعاون في مجال التراث الثقافي بين البلدين تم توقيعها مؤخراً بين إدارة التراث الثقافي لكوريا والمجلس الأعلى للآثار بمصر تتضمن التعاون في أعمال ترميم وتطوير الآثار إضافة للتبادل الشعبي والأكاديمي.

ومن المتوقع أن تؤثر المشروعات التعاونية في مجال التراث الثقافي على توسيع موارد السياحة لأسوان إذا تم الاستفادة من التكنولوجيا المتقدمة لكوريا في الترميم والحفاظ على التراث الثقافي المتنوع في أسوان.





# اجتماع المنسق العام بجهاز شئون البيئة في أسوان

قام المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية بزيارة فرع جهاز شئون البيئة في أسوان حيث قام بالاجتماع لمناقشة عدة قضايا بيئية هامة، كرؤية المنسق العام (هيلث أند سيفتي هوم) للمشاكل البيئية وكيفية مشاركتها للمؤسسة الحكومية والمجتمع المحلي في دعم الحلول المستدامة، هذا بعد حصولها على موافقة جهاز شئون البيئة لجمع ونقل النفايات الخطرة وغير الخطرة في جميع أنحاء مصر، كما أنها على وشك الحصول على الموافقة لعمل محطة معالجة مياه الصرف الصحي.



إضافة لكيفية التحضير لبروتوكول أو اتفاقيات بين جهاز شئون البيئة - قسم مطوري الطاقة الشمسية- لدعم محطة الطاقة الشمسية في بنبان وإجراء التدريبات والفعاليات المتعلقة بموضوعات البيئة وقوانينها.

كما ناقشوا كيفية التنسيق للحصول على الدعم من جهاز شئون البيئة - قسم الإعلام - لإعداد الفعاليات والدورات التدريبية. وأخيرًا كيفية الاستفادة من خبرة الخبراء البيئيين بجهاز شئون البيئة في أي استشارة أو دعم مستقبلي.



# جهاز شئون البيئة في أسوان يُنظم احتفاليّتين ليوم البيئة الوطني

أقام جهاز شئون البيئة في أسوان احتفالية بيوم البيئة الوطني في نادي أسوان بناءً على توجيهات السيدة الدكتورة ياسمين فؤاد، وزيرة البيئة، السيد الدكتور علي أبو سنه، رئيس الجهاز، السيد الدكتور عصام عامر، رئيس قطاع شئون الفروع، السيد الدكتور ممدوح السيد احمد، مدير عام فرع أسوان.

أقيمت الاحتفالية بحديقة الأعضاء في نادي أسوان وشملت العديد من الفعاليات المُسلية التي تحثُّ على الكثير من الممارسات المُحافظة على البيئة، كمسابقة لفرز المخلفات و إعادة التدوير و خفض المخلفات، ولعبة لطرح السلوكيات البيئية الصحيحة و عكسها، إضافة لمسابقة الاسئلة البيئية التي تم توزيع جوائز عينية فيها على الفائزين. كما أقام الجهاز بالتعاون مع قصر ثقافة العقاد ونادي التجديف للرياضات المائية احتفالية أخرى في النادي شهدت فعاليات مُختلفة كالمشغولات اليدوية وأعمال الرسم والكورال الموسيقي للأطفال إضافة لعمل ندوة بيئية.





# ما نعرفه حتى الآن عن متحور 'أوميكرون' المثير للقلق!

يدعوا أن العالم لا يشهد نهاية قريبة لفيروس كوفيد 19، فبعد متحور ألفا و دلتا و دلتا بلس يظهر لدينا الآن متحور جديد يُسمى "أوميكرون" والذي صنفته منظمة  
للاستعدادات الصحية العالمية على أنه "مثير للقلق"  
الصحة العالمية.  
لا تتوفر حتى الآن معلومات كثيرة بشأن هذا المتحور الذي ظهر في نوفمبر الماضي تقريباً، ولكننا سنسرّد المعلومات المتاحة حتى الآن وفقاً لما جاء في موقع منظمة  
الصحة العالمية.  
ليس من المؤكد أن أول ظهور للمتحور الجديد "أوميكرون" كان في جنوب أفريقيا، ولكن أول حالات اكتشافه كانت هناك مما يؤكد على وجود نظام مراقبة ممتاز في  
جنوب أفريقيا.

تبلغ فترة حضانة متحور أوميكرون حوالي 3 أيام، أو يومان بينما تبلغ فترة حضانة متحور دلتا 5 أيام أو أكثر، وهذا يجعل الشخص مُعدياً بشكل أكبر  
مما يجعل انتشار أوميكرون أسهل.

أما عن شدة المرض فيبدو أن أعراض أوميكرون خفيفة نوعاً ما مقارنة بأعراض متحور دلتا، وأعراضه الأساسية هي الحمى والصداع والسعال  
وضيق التنفس والإرهاك الشديد دون أن يتم فقدان حاستي الشم والتذوق مثل ما يحدث عند الإصابة  
بمتحور دلتا، ولم يكن هناك انخفاض كبير في مستويات الأوكسجين المرتبطة بالمتحور الجديد وأن جميع المرضى مؤهلون  
لتلقي العلاج في المنزل، ولكن تحديد هذا بشكل قاطع قد يستغرق عدة أسابيع أخرى من المراقبة والبحث.  
تشير البيانات الأولية إلى ارتفاع خطر معاودة العدوى بمتحور أوميكرون (أي أن الأشخاص الذين أصيبوا سابقاً بمرض  
كوفيد-19 قد يصابون بسهولة أكبر بالعدوى مجدداً بمتحور أوميكرون) مقارنة بالمتحورات الأخرى المثيرة للقلق.  
ويرى عدد من الخبراء أن الأشخاص غير المحصنين هم الأكثر عرضة للخطر، لكن المتحور الجديد سيؤثر أيضاً على من تلقوا  
التطعيم، أو الذين أصيبوا سابقاً بكورونا.

وبالنسبة لفاعلية اللقاحات الحالية في مكافحة متحور أوميكرون، فإن اللقاحات فعالة وإن كانت بنسبة أقل، ولكننا  
لا شك فعالة في الحماية من الإصابة بمرض وخيم والوفاة.

وبالنسبة لاختبارات الكشف عن هذا المتحور ما زالت اختبارات تفاعل البوليميراز التسلسلي المستخدمة على نطاق واسع  
(بي سي آر) فعالة في اكتشاف العدوى، بما في ذلك العدوى بمتحور أوميكرون، كما هو الحال مع المتحورات الأخرى أيضاً.

والدراسات جارية لتحديد ما إذا كان لهذا المتحور أي تأثير على أنواع الاختبارات الأخرى، بما فيها الاختبارات السريعة للكشف عن المستضدات.  
قد تكون الموازنة بين الحذر والتفاؤل صعبة جداً، عند التعامل مع فيروس لا نمتلك عنه كثيراً من المعلومات.

إن السباق لفهم السلالة المتحورة الجديدة التي رصدت أول مرة في جنوب أفريقيا، وتسميتها أوميكرون، أثار مخاوف من زيادة انتشار الفيروس  
وتفاقم الوضع الصحي في العالم، في حال تبين أن هذا المتحور أكثر شراسة، أو أن اللقاحات والأدوية ليست فعالة ضده.

يمكن أن تظهر السلالة المتحورة الجديدة قدرة أكبر على مراوغة المناعة التي يتمتع بها الجسم، واكتسبها من اللقاح أو بسبب الإصابة والشفاء في  
وقت سابق.

**سلالة أوميكرون (Omicron)**  
رمزها "بي" (B.1.1.529) (B.1.1.529)

تحتوي مجموعة غير عادية من الطفرات يمكن أن:  
تساعد فيروس كورونا على التحارب  
من المناعة في الجسم  
تجعله أكثر قابلية للانتقال

تحتوي سلالة  
أوميكرون على 32 طفرة في  
بروتين السنبلة، مما قد  
يؤثر على كيفية تعامل  
الخلايا المناعية مع الفيروس  
وتجعله "مثيراً للقلق" وهذا هو  
الرمز المرتبط بسلالة دلتا

**أعراض أوميكرون-Omicron**

له أعراض مشابهة لمتحورات فيروس كورونا  
الأخرى، وتكون خفيفة نسبياً مثل:  
الحمى السعال ضيق التنفس ألم العضلات

يختلف أوميكرون عن سلالات كورونا الأخرى بأن المصابين به لم يتلقوا عن عضلات خففتي  
الرقبة أو الفم

**3 فرضيات حول نشأة سلالة  
أوميكرون من فيروس كورونا**

الفرضية الأولى  
ظهر في مجموعة من المسافرين  
من التايوان

الفرضية الثانية  
تطور في شخص واحد

الفرضية الثالثة  
انتقل إلى دولان وتطور فيه  
ثم انتقل مرة أخرى إلى البلاد

يُمكن اختبار الشخص عن طريق اختبار الدم أو البول أو اللعاب من خلال فحص سريع  
أو اختبار جزيئي، فإن عدم الحصول على النتائج في وقت مبكر قد يؤدي إلى انتقال الفيروس  
مزيداً من الجهد أكثر انتشاراً

لذا يبقى الحذر واجباً وغاية في الأهمية، عليك باتباع الإرشادات الصحية الوقائية وهي:



الابتعاد عن أي مكان  
مزدحم



عزل الشخص لنفسه  
بمجرد شعوره بأعراض  
المرض



التباعد عن من حولك  
بمتر تقريباً



غسل اليدين جيداً بعد  
لمس أي شيء خارج  
المنزل وتعقيمها



ارتداء الكمامة خارج  
المنزل



احصل علي التطعيم

-تجديد الهواء الداخلي للمنزل باستمرار

وأخيراً، المُسارعة لتلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا عن طريق التسجيل في وزارة الصحة المصرية عبر الرابط التالي:  
<http://mohpegypt.com>



# مهمات الوقاية الشخصية حماية العين والوجه

لقد ذكرنا في المقالات السابقة عدة عناصر من مهمات ومعدات الحماية الشخصية مثل أحذية العمل الآمنة والخوذة الواقية. في هذا المقال، سنواصل الحديث عن نوع آخر من معدات الحماية الشخصية وهو نظارات السلامة وأقنعة الوجه التي تستخدم لحماية العين والوجه من التعرض للاصابة أثناء العمل.

تعد إصابات العين من أخطر الإصابات التي تحدث في مكان العمل، والتي من الممكن أن تسبب اصابة دائمة وفقدان البصر أو العمى.

وفقا لمكتب إحصاءات العمل الأمريكي، تحدث حوالي ٢٠,٠٠٠ إصابة بالعين في مكان العمل كل عام. وقد تتطلب الاصابة يوم عمل أو أكثر و قد تمتد لشهور حتى يتعافى العامل.

وفقا لإدارة السلامة والصحة المهنية ( OSHA ) ، تكلف إصابات العين في مكان العمل ما يقدر بنحو ٣٠٠ مليون دولار من الإنتاجية المفقودة، والرعاية الطبية، وتعويزات العمال كل عام. لذلك يجب على صاحب العمل التأكد من أن العمال يستخدمون معدات الوقاية المناسبة لحماية العين والوجه طبقا لنوع المخاطر الذي يتعرض له العمال في مكان العمل.

الأسباب الشائعة لإصابات العين في مكان العمل: هناك العديد من المخاطر المحتملة التي تتطلب من الموظفين ارتداء النظارات الواقية وأقنعة الوجه مثل:



- الأجسام المتطايرة
- الأدوات
- الجزيئات
- تنائر المواد الكيميائية
- الإشعاع الضار
- أي مزيج من هذه أو غيرها من المخاطر

تصنف إدارة السلامة والصحة المهنية (OSHA) مخاطر إصابات العين إلى خمس فئات: الاصطدام، والحرارة، والكيميائية، والغبار، والإشعاع البصري.

١- مخاطر الاصطدام: وتشمل الشظايا المتطايرة من المعدن أو الزجاج أو الشرر أو الرمل أو الأوساخ الناتجة عن أعمال الطرق والطحن والصفرة والبناء التي قد ينتج عنها جزيئات.

٢- مخاطر الحرارة: وتشمل أي أعمال لها علاقة بالحرارة مثل اللحام أو صب وصهر المعادن أو عمليات الأفران بشكل عام.

٣- المخاطر الكيميائية: التي تحدث عند التعامل مع مواد كيميائية قوية أو عند حدوث أبخرة أو تطاير للمواد الكيميائية حيث يمكن أن تسبب تطاير المواد الكيميائية ضررا شديدا للعين.

٤- مخاطر الإشعاع البصري: تتضمن أي شيء ينتج عنه إشعاع ضوئي أو ضوء تحت أحمر أو فوق بنفسجي يمثل مخاطر للعين مثل العمل مع الليزر أو الألياف الضوئية أو اللحام.

٥- الغبار: أي عمل قد ينتج عنه غبار أو أتربة مثل النجارة أو الصفرة التي تؤدي إلى تطاير جزيئات في العين.

## مهمات الوقاية الشخصية



## الصحة و السلامة المهنية

أنواع مهمات ومعدات حماية الوجه والعينين يرتدي العامل مهمات ومعدات حماية العين والوجه المناسبة لطبيعة المخاطر. هذه هي أكثر أنواع مهمات حماية الوجه والعينين شيوعاً:

- نظارات السلامة العامة  
- نظارات السلامة من المواد كيميائية

- نظارات السلامة من الغبار  
- نظارات السلامة من الليزر

- قناع حماية للوجه  
- واقعي للوجه من اللحام

كيفية اختيار أنسب مهمات ومعدات حماية الوجه والعينين؟  
يجب مراعاة المواصفات التالية عند اختيار مهمات ومعدات حماية الوجه والعينين:

- يجب أن تكون نظارات السلامة وواقعي الوجه مناسب للحماية من مخاطر معينة في مكان العمل.  
- يجب أن تكون محكمة بشكل صحيح و مريحة أثناء الارتداء.

- يجب أن تكون قابلة للتنظيف والتطهير.  
- يجب أن توفر رؤية وحركة غير مقيدة.

- يجب أن تسمح بالعمل وتكون غير مقيدة لأي من معدات الوقاية الشخصية الأخرى المطلوبة.

لا يتطلب الأمر سوى القليل من الجهد لحماية نفسك من مخاطر العمل .... ارتد نظارات الأمان الخاصة بك وقم بحماية عينيك.





# مبادرة "فيري نايل" لتنظيف النيل

"نهر النيل شريان الحياة"، "مصر هبة النيل" .....

لقد ترددت على مسامعنا هذه العبارات كثيراً في المدرسة، واستخدمناها عندما كنا نكتب موضوع تعبير يتحدث عن أهمية نهر النيل، ولكن للأسف في الكثير من الأحيان لا ندرك بشكل كافٍ قيمة هذه الهبة. من خلال الممارسات اليومية غير الملائمة والخاطئة للعديد من المواطنين اتجاه نهر النيل، امتلأت مساحات واسعة من النيل بالنفائات، مما أدى إلى تدمير المناظر الجميلة، والإضرار بالحياة المائية، وتلويث مياهنا. وفقاً للمنتدى الاقتصادي العالمي، فإن نهر النيل يعد واحد من ١٠ أنهار بالعالم تساهم بنسبة ٩٠٪ من القمامة في محيطات العالم. في هذا المقال سنتحدث عن نموذج مصري ناجح يقدم جهوداً كبيرة لتنظيف النيل من المخلفات البلاستيكية، واتخاذ خطوات فعلية للمحافظة على مياه النيل وحمايتها.

## مبادرة Very Nile

تم إنشاء Very Nile في عام ٢٠١٨ من قبل المؤسسة الاجتماعية المصرية Basita وشركة Greenish الاجتماعية الناشئة كمبادرة تتخطى الحدود مع مجموعة واسعة من الأفكار وشبكة مشتركة من المتطوعين والشركاء. تأسست Very Nile كأول مبادرة لتنمية وسائل واسعة النطاق لتنظيف مياه نهر النيل مع زيادة الوعي بأهمية حماية البيئة. تنظم المبادرة فعاليات التنظيف مياه النيل وتطور حلولاً صديقة للبيئة لإزالة القمامة من النهر. وتتمثل مهمتها وهدفها في إنشاء نظام مستدام وفعال يسمح بالتنظيف المستمر والفعال لنهر النيل.

بدأت Very Nile نشاطها الأول في ديسمبر ٢٠١٨ حيث قاموا بتنظيم فعالية تنظيف في القاهرة تحت شعار "تنظيف النيل كيلو في المرة". من خلال فريق مكون من ٢٥٠ متطوعاً، وعمل لمدة ٣ ساعات، تمكنوا من إزالة ١,٥ طن من القمامة من نهر النيل باستخدام شبك الصيد والأكياس القابلة للتحلل وتم جمع حوالي ٣٠٠ كيس قمامة. لاقت المبادرة إشادة من وسائل الإعلام ودعم كبير من وزارة البيئة والمنظمات غير الحكومية.



Very Nile







### تعمل مبادرة Very Nile من خلال ثلاثة محاور رئيسية، وهي:

#### ١- أنشطة التنظيف

تنظم المبادرة فعاليات تنظيف متنوعة حيث يمكن للمتطوعين التجمع في مكان واحد مرتب مسبقاً لتنظيف ضفاف النيل. في أول فعالية للمبادرة، تمكنوا من إزالة ١,٥ طن من القمامة من مياة النيل بمساعدة ٢٥٠ متطوعاً؛ وفي الحدث الثاني، زاد عدد المشاركين وكذلك التأثير حيث تمت إزالة ٥ أطنان من القمامة من نهر النيل بمساعدة ٣٥٠ متطوعاً. وقد توسعت المبادرة في فعاليات تنظيف نهر النيل لتصل إلى مناطق مختلفة، بما في ذلك القاهرة والأقصر والمنيا والقناطر، وبلغ عدد المتطوعين المشاركين في حملات تنظيف النيل حتى الان ٣٨٠٠ متطوع منذ انطلاق المبادرة.

وفي العام الماضي، أطلقت Very Nile أول قارب تنظيف في إفريقيا تم تصميمه في ألمانيا من قبل منظمة One Earth One Ocean غير الحكومية وتم بناؤه في مصر، ولديه القدرة على جمع ٥٠٠ كجم من النفايات الصلبة في الأسبوع. علاوة على ذلك، أطلقت Very Nile مشروع لدعم صيادي القاهرة في جزيرة القرصاية وهي إحدى جزر نهر النيل التي يعتمد سكانها على الزراعة وصيد الأسماك، وذلك من خلال جمع المواد القابلة لإعادة التدوير والقمامة من النيل. ويتلقى الصيادون حافزاً مالياً (لكل كيلوغرام من القمامة التي يتم جمعها) والتأمين الاجتماعي والخدمات الاجتماعية ( خدمات التعليم والرعاية الصحية) مقابل تنظيف نهر النيل، فضلاً عن ورش العمل والدورات التدريبية البيئية.

#### ٢- أنشطة توعوية

أنشأت Very Nile العديد من الأنشطة لرفع مستوى الوعي العام وإحداث تغيير سلوكي لمنع الأساليب غير الصحية التي تحدث اتجاه مياه النيل. كما نظمو حملات توعية للمواطنين حول مخاطر إلقاء القمامة البلاستيكية في النهر. وأطلقوا حملة في منطقة الزمالك لحظر الأكياس البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد، وقاموا بإنتاج ٣٠٠٠ كيس قطني لتوزيعها واستخدامها كبديل للأكياس البلاستيكية بالتعاون مع بنك وفا التجاري. بالإضافة إلى ذلك، قامت المبادرة بعمل فيديو توعوي قصير للتوعية حول مخاطر الأكياس البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد على البيئة بالشراكة مع شركة سينما زاوية.

#### ٣- أنشطة إعادة التدوير

تعمل Very Nile على إعادة تدوير كل البلاستيك الذي يتم جمعه من النيل وبيعه لشركات إعادة التدوير. تستهدف المبادرة حالياً إلى تطوير شراكات مع العديد من القطاعات من أجل البدء في استخدام مواد النيل القابلة لإعادة التدوير لإنتاج سلع جديدة معاد تدويرها.

Reference: <http://verynile.org/index.html>



# قاومي الابتزاز الإلكتروني "متخافيش" إنتي مش لوحدك!"

حوادث انتحار الفتيات صارت متكررة بشكل مرعب! وتزداد وتيرتها يوماً بعد يوم، وبطل القصة المؤسفة، هو "الابتزاز الإلكتروني!"

حتى من تنجو من فكرة قتل نفسها لا تنجو من الوقوع في شباك المبتز وتنفيذ طلباته، سواء كانت إعطائه مالا أو جرّها لممارسات غير أخلاقية!

الأمهات صارت تضيقُ الخناق خوفاً على فتياتها المراهقات، والجامعيات والنساء العاملات يشعرن بالتهديد والخوف المستمر على أنفسهن!

ما العملُ في ظل انتشار هذه الظاهرة المريعة؟ كيف تستطيع الفتاة حماية نفسها من الابتزاز؟

أولاً-عزيزتي- لا تخافي فأنت لست وحدك! المجتمع سيقف بصفك، وأجهزة الدولة المعنية ستقف بصفك، ونحن بدورنا نقف بصفك ونؤازرك حتى تحصلي على حَقك.

إن كنتِ تتعرضين للابتزاز الآن فلا تخافي.. اقرأي السطور القادمة بحرص ونفذي ما فيها فوراً حتى تتخلصي من هذا الكابوس وإن من الله عليك بالعافية من الابتزاز فعليك-أيضاً- قراءة هذا الموضوع بعناية حتى تحمي نفسك من خطر التعرض للابتزاز!







## كيف يكون الابتزاز الإلكتروني؟

قد يقوم شخص مريض بالابتزاز فتاة عن طريق تزوير صور فاضحة لها، في عصر التكنولوجيا الآن صار هذا أمرا في غاية السهولة!

فهو يستطيع أخذ صورك من حسابك على مواقع التواصل الاجتماعي ووضع وجهك على أي صورة أخرى، بل ويستطيع تزوير فيديو كامل وليس مجرد صورة!

إن كنت ممن لا يشاركن صورهن على مواقع التواصل الاجتماعي فلأسف الخطر ليس بعيدا عنك، لأن اختراق الحسابات الشخصية الآن لم يعد صعبا، فيمكن لأي مخترق الوصول للصور على هاتفك الشخصي أو الوصول لصور شخصية أرسلتها بنفسك لأشخاص تثقين بهم، أو استعادة بيانات هاتفك الذكي الذي قمتي ببيعه وابتزازك بها.

## ماذا أفعل إن تم ابتزازي؟

أولاً: لا تقومي بالرد على المبتز بأي طريقة، لا تحاولي إقناعه بعدم نشر صورك لأنه قد يتمادى بطلباته إن وجدك خائفة، ولا تردى عليه ردا عنيفا فيقوم بالتهور ونشر الصور أو ما يهددك به.

ثانياً: لا تستجيبى لطلبه أبداً أبداً، سواء طلب منك دفع المال له أو التقاط صور لنفسك أو الذهاب إليه لمقابلته، لا تستجيبى لأي مطلب من مطالبه مهما كان تهديده قوياً ومهما كنت خائفة.

ثالثاً: لا تقومي أبداً بمسح المحتوى الذي يهددك به، مهما كنت خائفة أو تشعرين بالخجل، ولا تقومي بمسح رسائل تهديده لك، لأنك بذلك تحذفين دليلاً ضد إدارة المبتز وتجعلين الصور والفيديوهات بحورته هو فقط! رابعاً: لا تقومي بفتح أي رابط (لينك) يرسله لك المبتز أبداً، فقد يحاول اختراق حسابك أو هاتفك، وبشكل عام لا تقومي بفتح أي رابط مجهول دون حذر لأن كثيراً منها يكون فيروسات أو اختراقات!

خامساً: عليك حظر الشخص المبتز من كافة حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بك، وكذلك تغيير كلمات المرور الخاصة بكل حساباتك وبريدك الإلكتروني.

سادساً: لا تمزي بهذا الأمر وحدك، أخبري شخصاً تثقين به بما يحدث معك حتى يقدم لك الدعم النفسي الذي تحتاجينه ويشجعك على خطوات الإبلاغ عن هذا المبتز وأخذ حقه.

سابعاً: قومي بالإبلاغ فوراً عن واقعة الابتزاز على الموقع الرسمي لوزارة الداخلية

[/https://moi.gov.eg](https://moi.gov.eg)

ثم اتصلي بالخط الساخن (١٠٨) وهو خط مخصص للإبلاغ عن الجرائم الإلكترونية، وجرائم الإنترنت، ويعمل على مدار ٢٤ ساعة، واتبعي كافة التعليمات التي سيخبرونك بها.

## كيف أحمي صورتي ومعلوماتي من السرقة؟

١- اختاري كلمات مرور (كلمات سر) قوية، مكونة من أحرف وأرقام كثيرة صعبة التخمين وابتعدي عن أي معلومات شخصية كان تكتبي عيد ميلادك أو اسمك أو الأرقام السهلة المتسلسلة ك ١٢٣ وما شابهها لأن تخمينها سهل وبالتالي سيسهل اختراق حساباتك الشخصية.

٢- لا تثقي في مواقع التواصل الاجتماعية مهما كان الشخص الذي ترسلين إليه صورك أميناً وموثوقاً، فسرقه هاتفه أو اختراق حساباته أمر وارد، وأنت هكذا تعرضين نفسك للخطر.

٣- لا تتورطي في أي علاقة مع شخص لا تعرفينه أصلاً أو لا تعرفينه جيداً على مواقع التواصل الاجتماعية، لا تتحدثي عن أي أمور خاصة ولا تجري محادثات فيديو مع شخص لا تعرفينه أبداً، ولا تتسامحي للحديث عن أمور شخصية عن نفسك أو أهلك قد تضرک لو تم نشرها.

٤- قبل بيع هاتفك الذكي لا تكتفي بتسجيل الخروج من كافة التطبيقات ومسح بياناتك فقط، بل قومي بعمل "فورمات" كامل للجهاز وبعدها ضع هاتفك في غرفة مظلمة وقومي بتسجيل فيديو طويل حتى تمتلئ ذاكرة الهاتف، وبعدها قومي بمسحه حتى تتأكدي أنه إن حاول شخص استعادة بيانات الهاتف لن يحصل إلا على فيديو مظلم فقط.

وإذا رغبت في مزيد من التأكد، يمكنك من خلال موقع (دكتور فون) استعادة محتوى هاتفك لتعرف هل تم التخلص من كافة الصور والفيديوهات أم لا، وهو متوفر على نظامي آي أو إس وأندرويد.

إن معظم الفتيات اللاتي تعرضن للابتزاز-بكل أسف- تعرضن له من أشخاص مقربين، هناك أزواج قامو بالابتزاز زوجاتهم حتى يتنازلوا عن المؤخر أو العفش والشقة، وهناك خاطب ابتز خطيبته لأنها قررت فسح الخطبه، وصديقة ابتزت صديقها لتحصل على المال وغيرهم الكثيرون!

لا تعطي الثقة العمياء لأي شخص أيا كان، وحاولي تأمين نفسك والمحافظة عليها قدر المستطاع، لا تتركي صورك الشخصية متاحة على مواقع التواصل الإلكتروني، ولا ترسلي صوراً شخصية جداً لك لأي شخص حتى وإن كان موثقاً، لا تتحدثي عن أمور خاصة مع أي شخص، وامسحي أي صور قد تضرک إن وقعت في يد شخص مريض من هاتفك الذكي. واسألني الله السلامة في كل وقت وحين.





## التشتت

# وضعف التركيز يسرقان عُمرِي!

"الشعور المتكرر بالفشل يسيطر عليّ، فأنا لا أضع في قائمة مهامّي اليومية مهمة وأنجزها أبداً! كل ما هممتّ بالدراسة أو العمل وجدتني سارحاً في أمر آخر أو قمتُ بفتح الفيس بوك أو واتساب دون هدف! أنا أقوم بتضييع الوقت دون أن أعرف لماذا أفعل هذا، تركيزي دائماً ضعيف وذهني مشتت وهذا يُشعرنني بالإحباط وأنا في شخص فاشل لا أمل فيّ." كم مرة قلت لنفسك هذا الكلام؟ اعتقد أن جميعنا مررنا أو ما زلنا نمر بهذه الحالة من التشتت وضعف التركيز الذي ينعكس علينا بالشعور بالفشل والإحباط وعدم القدرة على إنجاز أي شيء في الحياة..

وهذا للأسف لأن العالم من حولنا يُعلمنا كيف نكون مشتتني الذهن أصلاً! فأنت تفتح الفيس بوك لغرض معين فتجد إعلاناً ما ورسالة من فلان و و و و تضغط على الإعلان فيجر إعلاناً آخر ففيديو على يوتيوب وغيرها، تُسحب فجأة في حلقة طويلة من المشتتات الذهنية وتجذ أن الوقت مرّ دون أن تنجز المهمة البسيطة التي أردت عملها في البداية!

المشكلة هنا أن كل شيء حولك يحاول جذب انتباهك له، وإن لم تكن مسيطراً على ذهنك وأفكارك فستجد نفسك مُساقاً وراء كل هذه المشتتات والمشكلة الأخرى أن ما يضع منك في هذا التشتت ليس دقيقة أو ساعة أو حتى يوماً.. بل إنه عُمرك أنت! في كل ثانية يتقلص عُمرك، ضعف التركيز والتشتت يسرقان عُمرك وأحلامك وما ترغب في إنجازه حقاً.. لذا عليك أن تعي حجم هذه المشكلة، فأنت تبني عُمرك مقابل العائد الذي تحصل عليه من الشيء الذي تفعله فلا تبع عُمرك في أشياء رخيصة، اليوم الذي يمر قد لا يأتي غيره، وعُمرك ووقتك أمانة في عنقك ستسأل عنها.

### كيف أحل مشكلة ضعف التركيز؟

يجب أن يكون لديك دافع قوي يوقفك عند التشتت والبدء في التنقل بين المتصفحات ومواقع التواصل بلا هدف، وتذكر كيف يعود هذا عليك بالاكنتاب والندم نهاية اليوم.

يجب أن يكون لديك هدف واضح تريد القيام به خلال يومك أو خلال الأسبوع أو خلال الشهر، إن لم يكن لديك هدف محدد فستكون فريسة سهلة للتشتت بالطبع!

اسأل نفسك ما الذي عليك إنجازه خلال اليوم التالي قبل أن تنام واكتب أهدافك بشكل واضح ومحدد حتى يكون لديك الحافز لمنع التشتت والعمل على إنجاز أهدافك الواضحة لليوم حين تستيقظ.

### تدرب على التركيز بهذا التدريب البسيط:

1-حدد هدفاً واحداً تريد إنجازه خلال اليوم.

2-اضبط المؤقت على هاتفك لمدة ربع ساعة.

3-امامك خياران، إما أن تبدأ إنجاز المهمة التي تريدّها خلال هذا الوقت، أو إن شعرت أنك لا تستطيع البدء فلا تقم بعمل أي شيء آخر عدا أن تراقب أفكارك وأحاسيسك خلال هذه الربع ساعة، اسأل نفسك "لماذا لا أستطيع البدء في إنجاز المهمة؟" هل هي صعبة لهذه الدرجة؟

هل هناك أسباب أخرى بعيدة عن المهمة نفسها؟

"بماذا أشعر الآن؟ هل أنا قلق؟ خائف؟ أشعر بالملل؟ ولماذا؟"

هذا التدريب إما أن يجعلك قادراً على التركيز في عمل المهمة التي تريدّها، أو أنه سيجعلك واعياً أكثر بنفسك وبما تشعر وما هي أسباب مُماطلتك عن إنجاز العمل، حين تعرف مخاوفك قم بتحديدها.

4-يمكنك بالطبع عمل تدريب التركيز أكثر من مرة خلال اليوم أو حتى زيادة وقته في المرة الواحدة ولا تستعجل النتائج لأن التشتت وضعف التركيز للأسف صار عادة مترسخة عند غالبيتنا ولا شك سيأخذ بعض الوقت حتى تتخلص منه تماماً.

فكر في أحلامك وخطط لها جيداً وتذكر أنك قادر على تحقيقها حين تتخلص من التشتت وضعف التركيز، الأمر يستحق المحاولة لذا ابدء الآن!



# مدخل للاحتياجات الرجل النفسية



الذكر والأنثى جنسان مختلفان تماما، مختلفان في طريقة التفكير والمشاعر والاحتياجات، ما يرضيك كمرأة ليس بالضرورة أن يرضي الرجل، وما تحتاجينه وتبحثين عنه في العلاقة مختلف عما يحتاجه الرجل ويبحث عنه في العلاقة.

ولكن ما يحدث هو أن الرجل والمرأة يتزوجان دون أن يتعلم كل منهما عن الآخر، فيتصادم الاثنان لأن كل منهما يفكر بطريقة مختلفة وكل منهما يريد أشياء مختلفة، فتتوقع المرأة من الرجل أن يلبي احتياجاتها.. والرجل لا يعرف ما هي احتياجاتها أصلاً! والعكس صحيح. لكل رجل ومرأة مفضلان على الزواج أو تزوجا بالفعل، هذه بعض النصائح الذهبية التي قد تُغير حياتكما من جحيم لا يُطاق ومن ساحة معركة لا تنتهي إلى جنة دافئة هادئة مليئة بالمودة والرحمة. سنتحدث في هذه السلسلة عن الاحتياجات النفسية للرجل والمرأة، بكل تفاصيلها حتى تتأكدا من قدرتكما على التطبيق. نُشير أيضا إلى أن التطبيق ليس سهلاً، وتصحيح الأفعال الخاطئة التي ارتكبتها لمدة سنة كاملة قد يحتاج منك سنة أخرى حتى تتقن تطبيق الفعل الصحيح، لذا لا تمل من طول المدة وأبشر بنتائج مذهشة ورائعة مع مرور الوقت.

## طيب..ماذا لو فعلت هذا ولم يفلح الأمر؟

في الحقيقة قد يعني هذا أن عليك بذل المزيد من الجهد والصبر، لا تملئي واستمري في إعطاء زوجك احتياجاته النفسية وستجدين الأثر عاجلاً أم آجلاً

## هل يفلح هذا مع كل الرجال دون استثناء؟

أفي الواقع هذا يفلح مع الرجل السويّ نفسياً، بمعنى أنه لا يعاني من مرض نفسيّ، ونحن نعني الأمراض النفسية التي تحتاج تدخلًا من طبيب مُعالج. الرجل السويّ نفسياً لا يعاني رجلاً ليس لديه ضغوطات أو مشاكل! بالعكس فالجميع لديه ضغوط ومشاكل كبيرة ولكن الفهم أن لا تصل لدرجة المرض الذي يحتاج طبيباً ويستحيل الحياة معه.

## هل يوجد أمل حتى وإن كان الرجل مريضاً نفسياً؟

بالطبع! صحيح أن علاجه لن يكون بيدك ولكنك تستطيعين تقديم الدعم له وتشجيعه على العلاج لدى طبيب متخصص، واعلمي أيضاً أن تلبية احتياجاته النفسية رغم كونه مريضاً نفسياً سيعطيك نتيجة جيدة أيضاً وبلا شك ستجعل حياتكما أفضل. هناك نوعان من الرجال، نوع يقوم بتلبية احتياجاتك النفسية بمجرد تلبيةك أنت لاحتياجاته النفسية، بصورة تلقائية. ونوع يجب عليك أن تطلبي منه تلبية احتياجاتك النفسية بطريقة معينة -سنتحدث عنها بالتفصيل لاحقاً-.

## نأتي للسؤال الأهم، ما هي احتياجات الرجل النفسية؟

احتياجات الرجل النفسية ٥ احتياجات هي:  
١-الثقة ٢-القبول ٣-الإعجاب ٤-التشجيع ٥-الموافقة  
وستحدث بالتفصيل عن كل احتياج منهم، ماذا يعني وما تأثيره على الرجل وكذلك أثر غياب هذا الاحتياج أو حرمانه منه.

## ما معنى احتياجات الرجل النفسية؟

الاحتياجات النفسية للرجل هي احتياجات أساسية لو سُحبت منه قد يكون أي شيء آخر عدا أنه رجل! هذه الاحتياجات هي ما تجعله في قرارة نفسه يشعر أنه رجل، وتلبيتها يدفعه بشكل لا إرادي إلى تلبية احتياجات المرأة النفسية. هذه الاحتياجات يجب أن تُلبي من زوجة الرجل فقط، لا يمكن أن تُلبي من أي امرأة أخرى، لا أم ولا أخت ولا ابنه، هو فقط يحتاجها من شريكة حياته. حرمانه من هذه الاحتياجات يجعله هائجا وثائرا، قد يكون غاضبا طول الوقت أو يُفضل البقاء خارج المنزل دائما، أو يُحاول اختلاق أي مشكلة معك في المنزل، أو قد يقوم بتجاهلك والتنصل من واجباته ومسؤولياته لأن لديه احتياجات نفسية لم تُلبى.

في المقابل إن وجد امرأة أخرى تُلبي لديه الاحتياجات النفسية ستجدينه مُتعلقا بها، قد يؤدي هذا إلى الخيانات الزوجية أو حتى رغبته في الزواج من أخرى، ونؤكد هنا أن هذا ليس له أي علاقة بالاحتياجات الجنسية، بل فقط الاحتياجات النفسية، وهذا يعطيك صورة واضحة عن أهمية هذه الاحتياجات النفسية وأثرها البالغ على الرجل وبالتالي حياتكما الزوجية.

أستطيع سماعك الآن وأنت تقولين أنك تعطينه كل شيء ويريد وأنت كالشمعة تحترقين بين يديه لإسعاده! أنا أصدقك ولكن هذا ينقلنا لنقطة مهمة وهي أن إعطائك الاحتياج النفسي للرجل لا يعني أنه أخذه فزيمًا أنت تعطينه بطريقة خاطئة!

كمثال بسيط، لننتقل أن ابنك لا يأكل اللحم ولكنه يحتاجه، وأنت تعطينه قطعة اللحم كل يوم على الغداء..لكنه لا يأكلها!

إعطائك قطعة اللحم للرجل لا يعني تلبية حاجته في أكلها..لذا عليك أن تغيري طريقة إعطائه اللحم كأن تجعله لحما مفروما، أو تقطعيه فوق الخضار والأرز أو تغيري طريقة إعداده ليكون طعمه أفضل..إن أكل اللحم فهذا يعني أنك أعطيته ما يحتاج..بنفس المنطق عليك معرفة الطريقة الأفضل لإعطاء الرجل احتياجه النفسي.

## ماذا إن كانت المرأة لا تستطيع تلبية هذه الاحتياجات للرجل السويّ نفسياً؟

إن كنت تشعرين أنك غير قادرة على تلبية هذه الاحتياجات للرجل، كان هناك جبلاً على صدرك وحاجزاً نفسياً كبيراً فعليك مراجعة نفسك لأن فطرة المرأة السوية نفسياً ستقوم بتلبية هذه الاحتياجات النفسية للرجل تلقائية وسلاسة لأنها أصلاً تريد هذا، أما إن شعرت أنها غير قادرة على الثقة به أو تشجيعه أو القبول به أو أي احتياج نفسي آخر فهذا قد يدل على خلل نفسي عند المرأة، قد تكون عاشت تجربة سيئة أثرت عليها أو نحو ذلك، وبالطبع هذا يحتاج علاجاً لدى متخصص.

## هل يعرف الرجل ما هي احتياجاته النفسية؟

قد تقول الزوجة لماذا لا يخبرني الرجل ما الذي يحتاجه بالضبط حتى ألبيه له؟! ببساطة لأن الرجل لا يعرف احتياجاته النفسية، ولهذا قد تسأل كثير من الزوجات أزواجهن عما يحتاجونه ولكنهم لا يستطيعون تحديد السبب أو الاحتياج، وقد يكتفي الرجل فقط بقول أنه مغتاظ من زوجته، يرغب في الابتعاد عنها والبقاء خارج المنزل، لا يطبق سماع صوتها وغيرها من الأشياء لكنه لا يعرف ما هو السبب تحديداً، وهذا بالطبع معاناة فوق المعاناة!

باختصار فإن هذه السلسلة ستحدث تفصيلاً عن احتياجات الرجل والمرأة النفسية، وتأثير تلبية هذه الاحتياجات على الحياة الزوجية، وستجعل كلاً منكما قادراً على عيش حياة زوجية هادئة هادئة، بها الكثير من الألفة والمودة والراحة النفسية، ستعرفان معنى الحب والسعادة. ونحن ننصحك بقراءة موضوع هذه السلسلة في كل عدد مع زوجك أو خطيبك ومناقشته فيه بكل صراحة ووضوح، التواصل والنقاش واحد من أهم أسباب الوصول لحل حقيقي وتوطيد العلاقة بينكما. في العدد القادم نبدأ أول احتياج من احتياجات الرجل النفسية وهو الثقة.



تنسيقات مُميّزة  
للبالطو الطويل  
في الشتاء





## تنسيقات عصرية

البالطو الطويل قطعة أساسية لا غنى عنها في الشتاء، فهي لا تمنحك الدفء وحسب.. بل تعطيك أناقة وطلّة مُميزة خاطفة للأنظار أيضًا! يُمكنك ارتدائه على كافة أنواع الملابس، لا تتردد في شراء بالطو طويل هذا الشتاء وشاهدي هذه التنسيقات الجميلة للبالطو لتختاري أنسبها لنفسك، سواء كنت تتردين الفساتين أو التنانير أو البنطال، وسواء كنت محببة أم لا. اختاري البالطو بلونٍ مُحايد أو لون صريح حتى يكون متناسقًا مع كافة الألوان. ستجدين البالطو عادة بلون أبيض أو رمادي أو أسود أو هافان أو بني أو بيج، كما يُمكنك اختيار البالطو بنقشة الكاروهات ليكون قطعة مميزة جُذ ذاته.







# إدارة الغضب للآباء

الغضب هو شعور طبيعي وصحي نعبر عنه جميعًا بطرق مختلفة: يمكن أن يساعد التعبير عن غضبك وإدارته بطريقة صحية في تحفيزك على القيام بشيء ما أو الدفاع عما تؤمن به ولكن من ناحية أخرى، قد يؤدي الغضب غير المتحكم به إلى تفاقم المشاكل. أتفهم كيف يتحمل الآباء مسؤولية كبيرة في تربية أطفالهم وتحقيق التوازن بين العديد من متطلبات الحياة المختلفة بما في ذلك العمل والمهام المنزلية وأنشطة الأطفال وغيرها الكثير التي يمكن أن تضغط عليهم وتجعلهم يفقدون أعصابهم بسهولة خاصة مع أطفالهم. عندما يكون الآباء غاضبين قد يقولون أو يفعلون أشياء قد تضر الطفل، ولذا من المهم السيطرة على الغضب أمام الأطفال.



تعلم مهارات إدارة الغضب مهم جداً. يمكن أن يساعدك في التعامل مع طفلك بطريقة لطيفة وبناءة. كما أنه يمنحك فرصة لتكون مثلاً جيداً لطفلك فعلى سبيل المثال. عندما تأخذ عدة أنفاس عميقة أو تبتعد قليلاً بدلاً من أن تنفجر غضباً. فأنت تظهر للأطفال كيف يتصرفون.

يجب أن يدرك الآباء أن الأطفال بحاجة إلى الشعور بالأمان للنمو والتطور بشكل صحي. وبالتالي فإن التعرض للكثير من التوتر والصراخ يضر بنموهم. عندما تتفاعل بغضب. فقد يشعر طفلك بالخوف ويبدأ في إخفاء الأشياء عنك لتجنب إثارة غضبك.

بالإضافة إلى ذلك. فإن تعلم إدارة الغضب سيساعدك على تجنب التأثيرات السلبية للغضب حيث تشير العديد من الأبحاث إلى أن الغضب المتكرر غير المنضبط قد يؤدي إلى مشكلات جسدية وعقلية مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم واضطرابات الجهاز الهضمي وصعوبة النوم والاكتئاب.

للتعامل مع غضبك. عليك أولاً التعرف على علامات الغضب. وتشمل:

- سرعة دقات القلب
- توتر المعدة
- الانفعالات - أي الشعور بالتوتر أو اضطراب المزاج
- التنفس بشكل أسرع
- احمرار الوجه
- شد الكتفين
- صرير الفك واليدين
- التعرق

بعد التعرف على علامات الغضب. إليك بعض طرق الاسترخاء تهدئة نفسك اذا شعرت بالغضب في موقف ما. ستساعدك تطبيق أساليب الاسترخاء هذه:

- تنفس ببطء. خذ نفساً عميقاً وكرر ذلك عدة مرات حتى تبطئ دقات قلبك وترتاح عضلاتك.
- كرر كلمة أو عبارة مرحة تساعدك على تهدئة عقلك.
- إذا شعرت بالغضب من طفلك. امنح نفسك وقتاً للراحة لدقائق وابتعد عن طفلك. فعلى سبيل المثال. انهب إلى مكان آخر في المنزل وعد عندما تكون قادراً على الكلام. تأكد من أن طفلك في مكان آمن قبل أخذ وقت للهدوء.

استراتيجيات إدارة الغضب

ستساعدك الاستراتيجيات التالية على التحكم في غضبك بدلاً من الانفجار في وجه طفلك وإدارة المواقف:

- هدئ نفسك واستمع جيداً
- استخدم أسلوب التنفس العميق لتهدئة نفسك. والتحدث بهدوء والاستماع بعناية لما يحاول طفلك أن يقوله لك.

• كن عقلانياً

يجب أن تدرك أن طفلك لا يحاول عن قصد إثارة غضبك. فقد يحاول طفلك لفت انتباهك. لذا فإن إدراكك لذلك من شأنه تحسين نظرتك للمشكلة والتعامل مع الموقف بطريقة أكثر اتزاناً وهدوءاً بدلاً من الغضب.

• تجنب التعميم

امدح الأشياء التي يقوم بها طفلك بشكل جيد بدلاً من تعميم سلوكه وإصدار الأحكام بناءً على ما يجعلك تشعر بالغضب.

• لا تتصرف بطريقة دفاعية

قد ينتقدك طفلك. لا تبدأ معركة أو تنتقد. في المقابل حاول أن تفهم ما الذي يضايقه حقاً. اطرح الأسئلة بهدوء لمحاولة فهم طفلك وحل المشكلة.

• استخدم الفكاهة

استخدم الفكاهة لتخفيف حدة التوتر بينك وبين طفلك. لكن لا تضايق طفلك أو تلقي نكاتاً قد تؤثر عليه بشكل سلبي.

• خذ استراحة

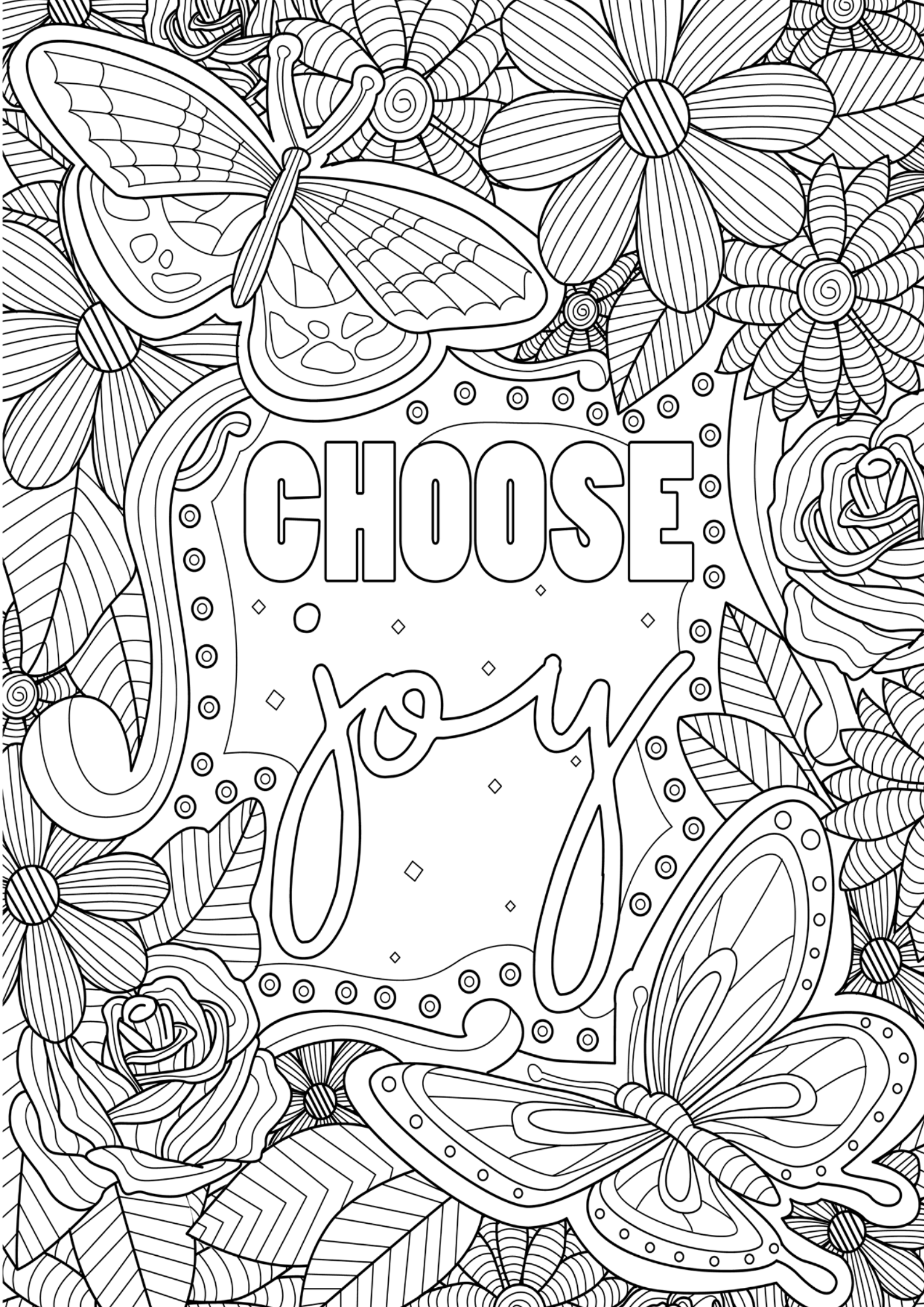
عندما تشعر بالتعب أو التوتر. امنح نفسك فترة راحة للاسترخاء. ولا تواجه طفلك أو تتعامل مع أي موقف قبل أن تهدأ.

• اطلب المساعدة

إذا كنت تواجه مشكلات في التحكم في غضبك. لا تردد في الحصول على مساعدة من مختص لإدارة الغضب.







CHOOSE

JOY





# لستة ملامحننا واحدة





صحيت الساعة 8 الصبح بكل نشاطا، ده آخر يوم في الأجازة ولازم اتبسما فيه كويس أوي أوي  
 خدت دُش وطلعت عشان أختار هلبس إيه وأنا رايج أقابل سلمى وأنس  
 بس فتحت الواتساب الأول عشان مكانش بيبطل نر!

سلمى: يا جماعة صحيتو؟ أنا صاحبة من الفجر ووجد متحمسة أوي أوي أوي!  
 أنس: بينتي اهدي..ده اجنا يدوب رايجين نشم هوا ف الجنيئة أومال لو كنا  
 مسافرين بره كنتي عملتي إيه؟

سلمى: يلهوي كده مش هعرف أنام خالص!! المهم إنت لسه  
 بتترغي ليه؟ قوم البس يلا ومحدث يتأخر!

حسان: صدعتوني الموبايل مش بيبطل نر..عايز البس!









سلمى: هاهاهاهاهاهاها إيه المنظر ده يا أنس؟  
بجد مش قادرة أبطل ضحك!  
أنس: اسكتي...انا برستيجي اتمرصا خالص!  
حسان لبسني أي حاجة عشان متأخرش!



حسان: ما انت لو كنت قومت من نفسك مكنتش اضطريت ادلق مياه عليك والبسك أي حاجة الاقيها قدامي!  
أنس: خلاص؟ جيتوني بالعافية؟ سيبوني بقا أنام ع المفرش الحلو ده، ما تناوليبي ساندوتش كده.  
حسان: محدش هياكل قبل ما نحكي لسلمى عن أجازتنا في أسوان

سلمى: أيوه وأنا كمان عايزة احكيلكم عن  
أجازتي في الأقصر! بجد مدينة ساحرة  
ومتحف الأقصر اللي بيطل ع الكورنيش  
مدهش...حقيقي مكنتش عايزة ارجع!

أنس: يا ريتك مرجعتيش وسيتيني أنام! وبعدين  
ما انا كنت مع حسان في أسوان! ليه أقعد اسمع  
حكاوي عشتها بنفسي؟!



سلمى: عشان تاني مره تنام بدري واجنا خارجين...قول يلا يا  
حسان أرجوك وبالتفاصيل المملة.  
حسان: ده عز الطلب والله!

ضحكت أنا وسلمى جامد وأنس كان بينهار مننا بسبب النعاس...بس فضل ماجي لحد  
ماحكينا كل حاجة عشان يقدر ياكل من سندوتشات سلمى اللذيذة





## اوجد الاختلافات ال ١٣



قضيينا يوم جميل أوي مع بعض، وكلنا منحمسين نرجع للمدرسة ونبندي سوا  
سنة جديدة مليانة مفاخرات!



# YES I CAN



# Weekly expenses



# PLAN:



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Movies & TV series



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_







# CHECK list


☺ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# TO DO list:



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Weekly planner

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

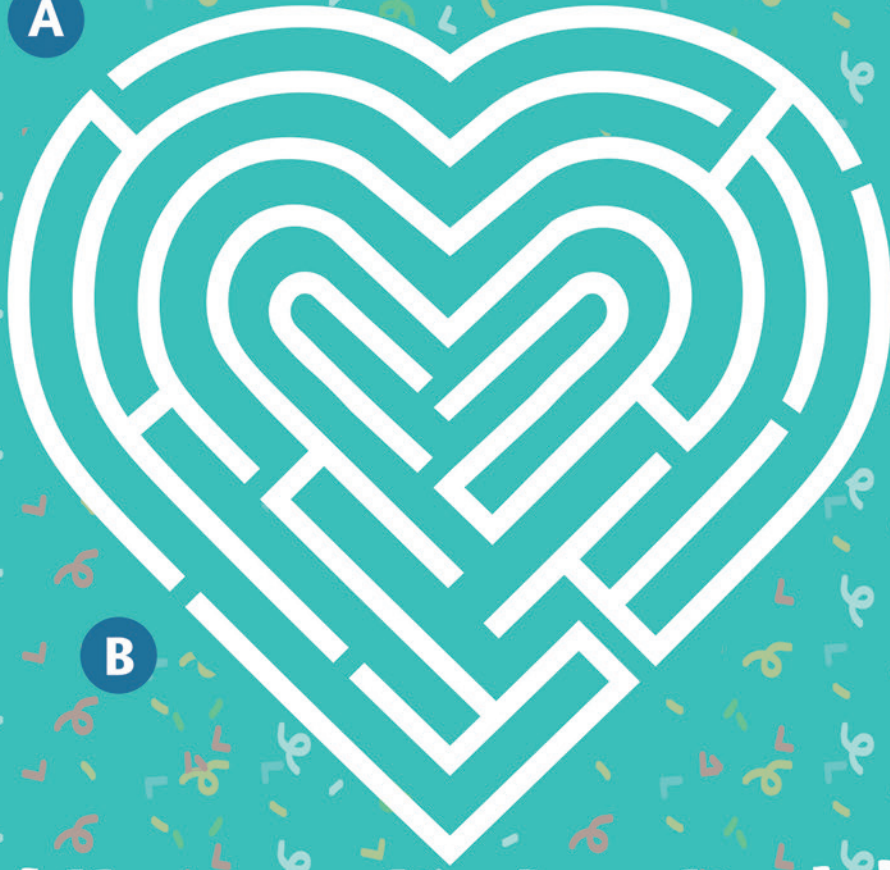


# Don't forget:

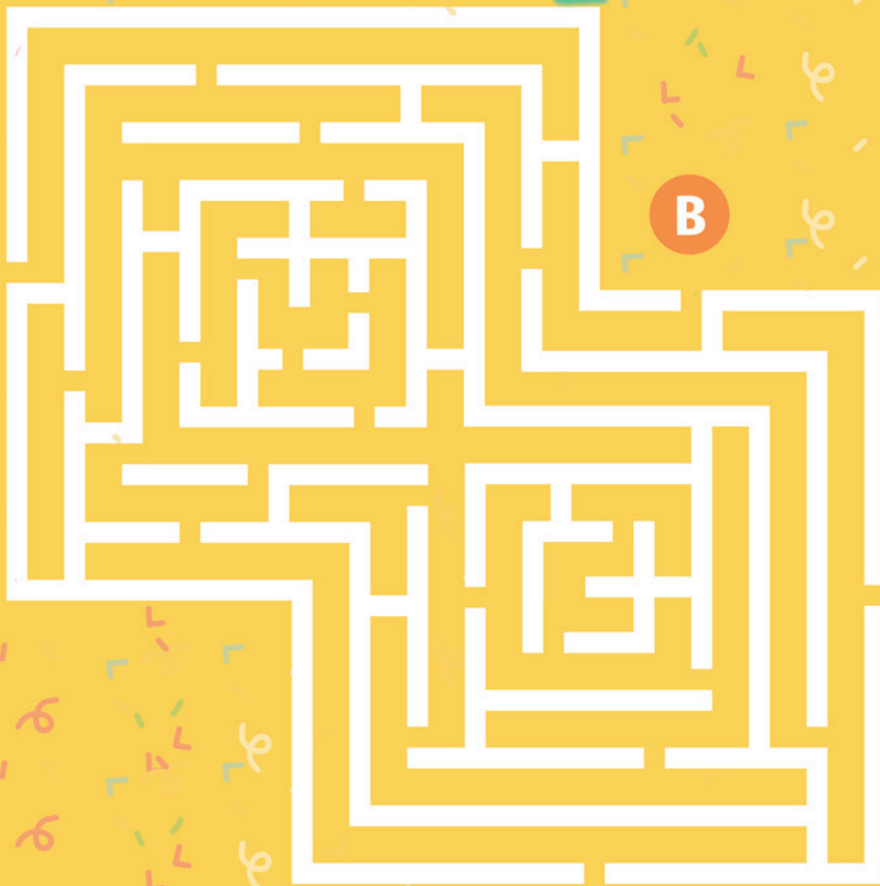
☺ \_\_\_\_\_  
☺ \_\_\_\_\_  
☺ \_\_\_\_\_  
☺ \_\_\_\_\_  
☺ \_\_\_\_\_  
☺ \_\_\_\_\_  
☺ \_\_\_\_\_  
☺ \_\_\_\_\_  
☺ \_\_\_\_\_







# اكتشف المسار الصحيح للخروج من المتاهة







0/10



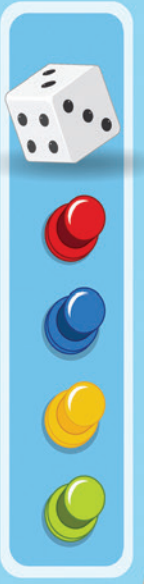
0/10



0/10



The board game is a large snake-shaped board with 50 numbered squares. The numbers are arranged as follows: 1-12 along the bottom edge; 13-26 along the right edge; 27-30 along the bottom edge; 31-32 along the left edge; 33-39 along the left edge; 40-43 along the bottom edge; 44-49 along the top edge; 50-54 along the top edge. The board features several ladders and snakes. Ladders are located at squares 7-30, 27-43, and 23-16. Snakes are located at squares 39-38, 49-48, and 21-20. A green snake head is at square 55, a red snake is at square 51, a blue snake is at square 39, and an orange snake is at square 26. The board is surrounded by a jungle background with a hanging basket of plants at the top.



# DINOSAURS



# HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02

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

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



الشكاوى

+02 011 0254 5313

طوارئ المشروع

+02 011 0259 9303

+02 011 0249 9313

