



حسان في بنبان
دلوقتي علي اليوتيوب



المنسق العام يستضيف الحفل الختامي
لمسابقة ريادة الأعمال "بنبانير"

وتتوالى زيارات الوفود وكبار الشخصيات
لأضخم مشروع طاقة شمسية
في العالم!



قص وألّزق لعمل الكرافت

صورلنا الكرافت بتاعك

وابعته علي الرسايل الخاصة بصفحة الفيس بوك

”مشروع الطاقة الشمسية ببنان“

[/https://www.facebook.com](https://www.facebook.com/benbansolarparkasw)

benbansolarparkasw

وأحنا هنزله العدد اللي جاي

▪ اكتب اسمك

▪ سنك

▪ صورة الكرافت

٣-١ الاخبار

زيارات الوفود وكبار الشخصيات لأضخم مشروع طاقة شمسية في العالم!
المنسق العام يستضيف الحفل الختامي لمسابقة ريادة الأعمال "بنبانير"
المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية يعقد اجتماعاً مع جهاز شئون البيئة

٤ الخدمات الاجتماعية

مهرجان أسوان الدولي لأفلام المرأة ٢٠٢٢

٦-٥ الصحة والسلامة المهنية

تجنب لدغات ولسعات الحشرات في مكان العمل
تطبيق "انستجرام" يؤثر على الصحة العقلية والنفسية!

٨-٧ المرأة

زوجة، أم، ومراة عاملة من المنزل!

٩ نصح لعلاقات صحية

الاحتياجات النفسية للرجل (الثقة)

١٠ نصح مفيدة

قبعات التفكير الست توصلك للنجاح!

١١ يستحق المشاهدة

أفلام ينصح بمشاهدتها

١٤-١٣ تنسيقات عصرية

تألقي بتسريحة شعر رائعة

٢٦-١٥ ركن الاطفال

هيا نحتفل بعيد الأم
قص وألذق (كرافت)
قصة حسان في بنبان

٢٨-٢٧ غرفة الالعب

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



المحتوى

مجلة الصحة والسلامة
المهنية والتوعية البيئية
والاجتماعية



وتتوالى زيارات الوفود وكبار الشخصيات لأضخم مشروع طاقة شمسية في العالم!

صار أمرًا طبيعيًا أن تتوالى زيارات كبار الشخصيات والوفود الرفيعة إلى موقع مشروع الطاقة الشمسية في بنبان، فهو أكبر محطة طاقة شمسية لتوليد الكهرباء على مستوى العالم والذي تم انشاؤه بالشراكة مع القطاع الخاص والخبرات الدولية المتخصصة.

كما يعد أحد أهم مشاريع البنية التحتية في مصر لتوليد الكهرباء من الطاقة الجديدة والمتجددة، كما أنه حاز على عدة جوائز من أهمها جائزة أفضل مشروع على مستوى العالم من البنك الدولي، كما حصل على جائزة أفضل مشروع حكومي عربي لتنمية البنية التحتية.

فقد استقبل المنسق العام للمشروع زيارة لسفير الولايات المتحدة الأمريكية بمصر

وتفقد بعض مواقع المشروع، كما استقبل زيارة للممثل المقيم لبرنامج الأمم المتحدة الانمائي بمصر، والذي أعرب عن سعادته الشديدة بحفاوة الاستقبال وتميز المشروع والقائمين عليه.

كان قد افتتح الرئيس عبدالفتاح السيسي مؤخرًا محطة محولات بنبان ٣، ومن المقرر افتتاح محطة محولات بنبان ٤ خلال ٦ أشهر لتصل سعة المحطة لـ ٢٠٠٠ ميغا فولت أمبير



لمسابقة ريادة الأعمال "بنبانير"



استضاف المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية بنبان (هيلث آند سيفتي هوم) الحفل الختامي للمسابقة الأولى لريادة الأعمال "بنبانير"، والتي تنظمها جمعية مستثمري الطاقة الشمسية بنبان بالشراكة مع وكالة التعاون الألماني GIZ، وجهاز تنمية المشروعات الصغيرة والمتوسطة، إضافة لبعض الجمعيات الأهلية بنبان والمنسورية.

شارك في المسابقة عشرون مُتسابقًا بـ 11 مشروعًا في مجال دعم سلسلة القيمة لنخيل البلح، ووصل إجمالي الدعم المالي المقدم إلى ٥٠٠ ألف جنيه مصري.

قام بالتحكيم لجنة مكونة من ٦ أعضاء خبراء في مجال ريادة الأعمال والمشروعات الصغيرة مشروعات النخيل، وهم يمثلون عدة جهات هي: جامعة أسوان، معهد بحوث النخيل، جامعة بني سويف، مركز تحديث الصناعة، وكالة التعاون الألماني GIZ، جهاز تنمية المشروعات الصغيرة والمتوسطة.

المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية يعقد اجتماعًا مع جهاز شئون البيئة



اجتمع المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان (هيلث آند سيفتي هوم) بوفد رفيع من جهاز شئون البيئة وعلى رأسه الدكتور ممدوح السيد، مدير عام جهاز شئون البيئة، وتم الاجتماع بحضور ممثلي شركات الطاقة الشمسية بالمشروع. ناقش الاجتماع الاستفسارات والمقترحات المطروحة من جميع الأطراف لبحث سبل التعاون في حل المشكلات البيئية بطرق مستدامة. وتم الاتفاق على الاجراءات التحضيرية لتنظيم اجتماع الأطراف (COP 27)، وكذلك الاتفاق على تنفيذ بعض بروتوكولات التعاون المستقبلية في رؤية مصر ٢٠٣٠.



Aswan International Women Film Festival

مهرجان أسوان
الدولي لأفلام المرأة

6th

23-28 FEB 2022

مهرجان أسوان الدولي لأفلام المرأة ٢٠٢٢

أنطلقت الدورة السادسة لمهرجان أسوان الدولي لأفلام المرأة في الفترة من ٢٣ إلى ٢٨ فبراير تحت رعاية وزارة الثقافة ووزارة السياحة والآثار.

وحضر حفل الافتتاح عدد من المسؤولين منهم اللواء أشرف عطية محافظ أسوان والسفير كريستيان بيرجر رئيس وفد الاتحاد الأوروبي في مصر، السفيرة مرفت التلاوي المدير العام لمنظمة المرأة العربية ورئيس مجلس أمناء مهرجان أسوان.

خالد عبد الجليل، مستشار وزارة الثقافة لشؤون السينما، إلى جانب العديد من الممثلات والممثلين المعروفين، وصانعي الأفلام المشهورين الذين يمثلون مختلف الأجيال.

وشهد المهرجان عدة فعاليات منها المسابقة الدولية للأفلام الروائية والقصيرة، وشارك فيها أكثر من ٣٤ فيلماً "١٢ روائية و ٢٢ فيلماً قصيراً" وتم عرضهم ضمن المسابقة في المهرجان. كما ناقش منتدى "نوت" الذي يقام ضمن فعاليات المهرجان العديد من القضايا المهمة التي تواجه المرأة بشكل عام والمخرجات بشكل خاص.

كما استضاف المهرجان عدة ورش عمل وندوات تدور حول السينما ودور المرأة في تنميتها بمشاركة ٢٥٥ فتاة وشباب وطفل، ٧٠٪ منهم من الفتيات.





تجنب لدغات ولسعات الحشرات في مكان العمل

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

تعد الحشرات والآفات من المشكلات الشائعة التي يمكن أن تعطل وتيرة العمل في مكان العمل، وخاصة في أماكن العمل الخارجية، وقد تبدو غير ضارة، ولكنها يمكن أن تسبب أضرارًا جسيمة لمكان العمل والموظفين على حد سواء. يمكن أن تخلق العديد من المشاكل للمنشأة، فعلى سبيل المثال، يمكن للقوارض أن تقوم بتقطيع الكابلات الكهربائية في مواقع العمل وتتسبب في أعطال عديدة بالعمل بالإضافة إلى نشرها للأمراض.

كما قد تشكل الحشرات والآفات خطراً على صحة العامل وسلامته، حيث يتعرض العديد من العمال للدغات ولسعات هذه الحشرات في موقع العمل سواء في بيئة العمل المغلقة أو موقع عمل خارجي، حيث يتواجد العديد من الأنواع كالنحل والدبابير والنمل الناري والحشرات، والعناكب والعقارب والقراد والبعث حيث تشعر وكأنها في المنزل. في حين أن معظم اللدغات تسبب ازعاجاً خفيفاً فقط، إلا أن بعضها قد يؤدي إلى تفاعلات حساسية شديدة تتطلب رعاية طبية فورية وقد تسبب الوفاة في بعض الأحيان، لأن بعض العمال قد يكون لديهم تاريخ مرضي من ردود الفعل التحسسية الشديدة من لدغات الحشرات أو لسعاتها.

كيف تحمي نفسك من اللسعات والدغات في مكان العمل؟ إليك بعض النصائح:

- ارتدِ ملابس نظيفة فاتحة اللون وقمصان بأكمام طويلة وسراويل طويلة وأحذية مغلقة بحيث تغطي أكبر قدر ممكن من الجلد.
- حافظ على جسمك نظيفاً وخاليًا من الرائحة؛ تجنب استخدام المستحضرات المعطرة ومزيل العرق أو مستحضرات ما بعد الحلاقة أو منتجات الشعر المعطرة.
- اتخذ احتياطات إضافية عند العمل بالخارج وفي الأماكن التي تسكنها الحشرات عادةً.
- إذا كانت الحشرة اللاذعة تطير حولك، فكن هادئًا. قد تقوم باللدغ إذا قمت بمهاجمتها.
- قم بتفحص المكان الذي تعمل به، وحافظ على المكان نظيفاً، تخلص من القمامة بانتظام، قلل الفوضى ورتب أغراضك، و قم بإزالة أي طعام أو أشياء أخرى يمكن أن تجذب الحشرات.
- المبيدات، المكانس الكهربائية، التهوية الجيدة للمكان، وتقليل الرطوبة هي أمثلة على التدابير الوقائية التي قد تكون مفيدة.
- إذا كنت قد تعرفت على وجود تسلسل للحشرات، فأبلغ أخصائي مكافحة الآفات بمكان عملك ليتولى الأمر من هنا.

ما هي الأعراض و الاسعافات الأولية لللسعات والدغات؟ غالبًا ما يسبب السم الناتج عن اللسعات والدغات ما يلي:

- تورم طفيف
 - ألم مصاحب باحمرار الجلد
 - الحكة
 - تسخين في وحول مكان اللدغة أو اللسعة.
 - خدر أو وخز في المنطقة المصابة.
 - يمكن أن تختلف الأعراض من خفيفة إلى شديدة.
- إذا تعرض العامل الى اللسع أو اللدغ:
- اطلب من أحد الأشخاص البقاء مع العامل للتأكد من عدم تعرضه لرد فعل تحسسي.
 - قم بإزالة الحشرة باستخدام الشاش ومسحه فوق المنطقة أو عن طريق كشط الظفر فوق المنطقة.
 - اغسل مكان المنطقة المصابة بالماء والصابون.
 - ضع الثلج على منطقة اللدغة لتقليل التورم.
 - لا تحك المنطقة المصابة، لأن ذلك قد يزيد التورم والحكة وخطر الإصابة بالعدوى.

تطبيق "انستجرام" يؤثر على الصحة العقلية والنفسية!



إضافة لتوفير انستجرام بيئة خصبة للتنمر وإيذاء الآخرين بالتعليقات الجارحة، وإبداء الرأي في شكل وجسد وملابس الأشخاص، مما يجعلهم طول الوقت في حالة ترقب وقلق من الانتقاد أو الحكم على أشكالهم وحياتهم! ويُصبح الكثير منهم فاقداً لثقتهم بنفسه بل ويصل لدرجة تحقير ذاته!

وحسب ما قالتها، هند علوش، مستشارة نفسية وسلوكية، حول مخاطر عدم الوعي لسلبيات "إنستجرام"، موضحة أنه "إضافة إلى الاكتئاب والقلق وعدم الثقة بالنفس، فإن تكرار مشاهدة الصور المعدلة الأقرب للكمال لها تأثيرات نفسية قد تصل حد المرض".

وأضافت: "يصاب الإنسان نتيجة ذلك بـ"اضطراب التشوش الجسمي"، وهو اضطراب نفسي وسواسي يشعر خلاله الشخص بقلق مستمر تجاه شكل جسده وعدم رضاه عن معالم جسمه".

ومن الأعراض الشائعة لهذا الاضطراب- بحسب علوش- "تدني احترام الذات، وشعور قوي بالعار، وصعوبة المحافظة على التوازن في العلاقات الاجتماعية والعاطفية خصوصاً، والهوس بالكماليات (كإجراء العمليات التجميلية بكثرة من غير سبب طبي، كالحقن والشد والتجميل وغيرها من الممارسات)".

وبينت أن "هذا الاضطراب غالباً يحدث للإنستجراميين عند سن المراهقة في مرحلة تشكل صورة الذات وبناء الثقة بالنفس، فالتعرض المستمر في هذه السن للصور الكمالية للجمال قد يحفز السلوكيات المرضية، خصوصاً عند هذه الفئة العمرية، وقد يكون له دور سببي في ظهور هذه الاضطرابات".

ومن ناحية أخرى يؤثر انستجرام على الصحة العقلية بشكل كبير، حيث يُسبب ضмор العقل وتوقفه عن التفكير العميق، فمتابعة انستجرام هي بمثابة البقاء في حالة ترفيفية طول الوقت، التطبيق يقوم باستعراض العديد من الصور والفيديوهات بينما يقوم عقلك باستقبال هذه المدخلات وحسب، دون حاجة للتفكير ودون محاولة منك لتنقيح هذه المدخلات.

لذلك ننصحك بشدة بتقييد وصولك لهذا التطبيق إما عن طريق حذفه تمامًا أو تحديد عدد ساعات معينه خلال اليوم لتصفحه، وهناك الكثير من التطبيقات الآن التي تساعدك على تقليل وقت استخدام الهاتف أو تطبيقات معينة.

كما نؤكد على أن ما تراه على انستجرام مُزيف بنسبة كبيرة، الطعام الذي يبدو شهياً لا يعني أنه شهياً فعلاً، السعادة التي يُظهرها آخرون ليس بالضرورة أن تكون حقيقية، وقد لا تكون تلك الفنانة جميلة كما تبدو، لأنه لا يوجد شخص يعيش حياة مثالية أبدًا!

لذا انتبه لحياتك واسعى لجعلها أفضل في حدود إمكاناتك وابتعد تمامًا عن ما قد يؤديك أو ينغص عليك حياتك ويجعلك غير راضٍ عنها.

لا أعتقد أن العنوان صادم بالنسبة لك، بل ربما أنت تعرفُ في قرارة نفسك أن هذا التطبيق تحديدًا يؤثر على صحتك العقلية والنفسية.

فحسب تقرير الجمعية الملكية للصحة العامة في بريطانيا فإن انستجرام يأتي في مقدمة لائحة تطبيقات التواصل الاجتماعي المُسببة للقلق والتوتر والاكتئاب! يليه سناب شات ثم فيسبوك وتويتير بينما يُصنف يوتيوب بأكثر مواقع التواصل فائدة وحفاظًا على الصحة النفسية والعقلية، ويعتمد تقرير الجمعية على أبحاث سابقة تناولت تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة، بالإضافة إلى مسح أجرته شمل 10٠٠ شاب أعمارهم بين ١٤ و ٢٤ عامًا.

يُشبه انستجرام الثقب الأسود الذي يتلعن الشخص، فتمضي ساعاتك عليه دون أن تشعر، تستقبل الكثير من المُدخلات التي توصلك في نهاية المطاف لتحقير ذاتك وعدم الرضا عن حياتك ومظهرك وشكلك وأي شيء تمتلكه! وتُعزز بداخلك الشعور والرغبة في إبهار الجميع واجتذاب إعجاباتهم وتعليقاتهم المادحة، فتجلس ساعات طويلة لالتقاط صورة تبدو فيها جميلًا، وساعات أخرى لتعديل هذه الصورة حتى تبدو أجمل، وتقوم بنشرها لتنتظر بشغف انهيار الإعجابات والتعليقات على صورتك حتى أنك قد تمتنع عن النوم أو تستيقظ وسط الليل لترى كم حصدت من إعجابات وتعليقات!

كُل الناس على انستجرام يسعون بشكل حثيث لإظهار حياتهم بمظهر مثالي! المُتاجرة بالصورة الجميلة لحياة مثالية مليئة بالسفر والمغامرة والحب والهدايا بات مصدر رزق كثير من من يسمون أنفسهم "بلوجرز" عبر منصات التواصل الاجتماعي ومنصة انستجرام تحديدًا، لتتكسب أموالك الكثير من الصور السعيدة..الكثير من صور البلدان التي لم تر مثلها في حياتك..الكثير من قصص الحب الأفلاطونية..الكثير من الملابس والتنسيقات..الكثير من صور الأجساد المتناسقة النحيفة وغيرها الكثير!

كل هذه المدخلات التي يتم تخزينها في عقلك كلما قمت بالتمرير على انستجرام تُشعرك بالضالَّة وبأنك لا تعيش حياتك، وأنت تملك أنتعس حياة على وجه الأرض!

وأن الجميع..حرفيًا الجميع..يعيش حياة رائعة! يُسافرون ويمارسون الرياضة ويمتلكون أجسادًا نحيفة ومتناسقة ولديهم بشرة صافية ويلبسون ملابس جديدة باستمرار وغيرها الكثير بينما أنت في غرفتك أو في عملك تكتفي بمشاهدة صورهم وما يفعلون!

وهذا يوقعك فريسة لمقارنة نفسك بالآخرين والبدء في البحث عن شيء مُبهر في حياتك لتقوم باستعراضه مثلهم حتى وإن كان غير منطقي أو مؤذيًا لك، وإما أن تُصاب بالاكتئاب والشعور الدائم بعدم الرضا عن حياتك وعن أي شيء فيها.

قام كثير من الأطفال في سن المراهقة بالتصريح لآبائهم أن انستجرام يسبب لهم القلق والخوف..ومع هذا لا يستطيعون تركه خوفًا من أن يفوتهم شيء أو يفقدوا أصدقائهم واتمائمهم للمجموعة!

زوجة، أم، ومراة عاملة من المنزل!



كل زوجة هي امرأة عاملة، فالقيام على شؤون الزوج والأبناء والمنزل عمل مستمر ليس له دوام ثابت ولا يُخصص له أيام عطل وإجازة وأيضا هو عمل بلا راتب **المرأة** شهري!

وهو بلا شك أعظم عمل قد تقوم به المرأة في حياتها، لكن كثيرا من الزوجات قد يمتلكن مهارات عدّة يُردن خروجها للنور، أو حتى يرغبن في كسب مال خاص بهن، أو تعول أطفالها وحدها وعليها أن تقوم بدور الأب والأم معا، كثير من النساء لديهن أسباب خاصة للعمل ولكن مع ضيق الوقت وتعذر الخروج للعمل بشكل دائم فهن يلجأن لحل العمل من المنزل.

العمل من المنزل لم يعد ظاهرة جديدة بل صار متوقفاً ومُتاحاً وقد ساعدت جائحة كورونا في إبراز استطاعة ممارسة الكثير من الوظائف من المنزل، وهناك كثير من الرجال يعملون من المنزل الآن، لذلك فهو حل مثالي للزوجة التي تريد مراعاة بيتها وتحقيق ذاتها في آن واحد. هناك الكثير من المجالات التي تستطيعين العمل بها من المنزل ولا تحتاج لشهادة أو دراسة معينة، وبعض المجالات قد تحتاج منك المهارة والشغف لتبدئي بها مشروعك الخاص، أيًا كان ما ترغبين به فأنا أأمل أن يكون هذا المقال مُلهماً لك في مسيرتك المهنية القادمة.

مشاريع خاصة تحتاج المهارة

١) العمل في مجال الطبخ

إن كنت بارعة جداً في الطبخ ولا يضاھيك أحدٌ في لذة طعامك، أو إن كان لديك وصفات سرية خاصة يطلبها منك الأهل والأصدقاء بصورة دائمة ولا يبرع سواك في صنعها، فهذا قد يكون مصدر رزقك الآن!

يُمكنك البدء في عمل مشروع خاص لبيع طعامك، وتحضير قائمة الطعام الذي تتميزين فيه وعرضها حتى يختار الزبائن إما عن طريق إنشاء صفحة لمشروعك على وسائل التواصل الاجتماعية خصوصاً "فيسبوك" أو العمل عن طريق الاشتراك كـ "مُم" في تطبيق "Mumm" أو عبر موقع "GetMumm" وإعداد الوجبات حسب طلب العملاء.

٢) صناعة المحتوى

إن كنت شغوفة بالتصوير أو لديك حضور جيد أمام الكاميرا فيمكنك إنشاء قنواتك الخاصة على يوتيوب لتعرضي فيها المحتوى الذي ترغبين بتقديمه! يمكنك إنشاء قناة للطبخ إن كنت محبة وبارعة في الطبخ، أو إنشاء قناة للعناية بالبشرة والشعر إن كنت طبيبة أو صيدلانية أو مهتمة بهذا المجال ولديك خلفية علمية، أو يمكنك إنشاء قناة لتعليم الماكياج وطريقة وضعه الصحيحة واستعراض أشكال متنوعة من الإطلالات به، أو يمكنك إنشاء قناة لتنسيق الملابس واستعراض أحدث صيحات الموضة، كذلك يمكنك إنشاء قناة لقراءة الكتب الصوتية أو القصص الصوتية إن كنت بارعة في القراءة بالعربية الفصحى أو بلغة أجنبية وتتمتعين بصوت جذاب، وغير هذا الكثير! أي مهارة لديك أو شغف تجاه مجال ما يمكنك عرضه عن طريق صنع محتواك الخاص عبر يوتيوب.

٣) خبيرة تجميل

أو ما نطلق عليه "ميك-آب آر تيست"، إن كنت من محبي الماكياج وتمتلكين ذوقاً رقيقاً ومهارة عالية في وضعه ومعرفة أنواعه يُمكنك إنشاء صفحة على فيسبوك وانستاجرام لعرض أعمالك واستقبال العرائس.

٤) الأشغال اليدوية

الأشغال اليدوية كثيرة ومتشعبة جداً، ولكن لها رواجاً كبيراً بين الناس الذي يجنون اقتناء مصنوعات يدوية مميزة صنعت لهم خصيصاً ويندر امتلاك غيرهم لها، إن كنت بارعة في الأشغال اليدوية كالكوروشيه والتريكو أو الخياطة أو التطريز أو صناعة الأكسسوارات أو الحقائب الجلدية وغيرها فأنت أمام عالم مليء بالفرص المثالية للعمل! الطلب لا يتوقف أبداً على الأشغال اليدوية، ويمكنك الآن التعلم أكثر عن حرفتك عن طريق اليوتيوب بل واكتشاف أفكار جديدة ومختلفة لاستغلال حرفتك، كما يمكنك الاستعانة بتطبيق "بينترست" لمتابعة أحدث الأفكار والأعمال اليدوية.

مجالات تحتاج درجة علمية

١) التدريس الخصوصي

التدريس من أفضل مجالات العمل للمرأة من المنزل، إذ يمكنك استقبال الطلاب في بيتك وتدرّسهم أو يمكنك تدريسهم عن بعد عن طريق الإنترنت، لذا إن كنت تجيدين اللغة العربية أو الانجليزية أو أي لغة أجنبية أخرى، أو تجيدين مادة من مواد الدراسة المختلفة كالرياضيات والتاريخ والعلوم وغيرها فإن مجال التدريس سيكون خياراً مُمتازاً لك.

يوفر موقع "Verbal Planet" لمستخدميه إنشاء حساب خاص بهم، ونشر بياناتهم عن اللغة التي يرغبون في تدريسها، كما يتيح موقع "Preply" لك الإعلان عن نفسك ومكان إقامتك لمن يرغب في التواصل معك وتعلم اللغة العربية. وعبر موقعي "K12" و "Connections Academy" تُعرض فرص عمل لمن يجيدون اللغة الإنجليزية.

٢) الترجمة

في حال إجادتك لغتين أو أكثر مع القدرة على الترجمة الدقيقة بين اللغتين، فيمكنك تلقي طلبات الترجمة من أصحاب العمل، والتعامل عن بعد وأنت في المنزل. يُمكنك الاستعانة بموقع "indeed" وكذلك موقع "shoghl online" للعثور على العملاء الراغبين في الحصول على الترجمات.

مجالات لا تحتاج درجة علمية عالية

١) ناسخة

مهمة هذه الوظيفة هي تحويل الملفات الصوتية إلى نصوص مكتوبة، ستقومين بالاستماع إلى محاضرات جامعية أو ندوات، لن تحتاجي سوى بعض المهارات البسيطة كالتأليف على الكمبيوتر وأن يكون لديك القدرة على الاستماع لملفات صوتية طويلة.

يمكنك البحث عن هذه الوظيفة على موقع "Upwork" وموقع "Transcribeme".

٤) جليسة أطفال

إن كنت من النوع الصبور المُحب للأطفال والقادرة على التعامل معهم فهذه وظيفة مناسبة، كل ما عليك هو تجهيز منزلك لاستقبال أطفال الأمهات العاملات، حضري الألعاب والطعام وسبل الترفيه والتعليم للأطفال وقومي بنشر خدماتك عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

في اليوم العالمي للمرأة نحن نشجعك على القيام بعمل تحبينه ويناسبك، وتذكري دائماً أنك امرأة شجاعة وقوية وقادرة على تحقيق ما تريدونه وتطمحين له، وأنه مهما كان عمرك فالوقت لم يفت بعد!

جدي وقتاً لنفسك واعلمي من المنزل وكوني سعيدة بإنجازاتك وأنت مُحاطة بأسرتك.



٥) إعطاء الدورات التدريبية

بإمكانك تحويل أي مهارة تملكينها لمادة تدريسية على هيئة دورة تدريبية، كدورة في تعليم فن التطريز أو الكتابة أو التعليق الصوتي وغيرها الكثير من المهارات وعرضها على مواقع التواصل الاجتماعي أو مواقع الدورات التدريبية كموقع "Udemy" و "Coursera".

٣) باحثة على الإنترنت

إن كنت ممن يجيدون البحث عن إبرة في كومة قش فهذه وظيفة مناسبة جداً لك، العديد من الشركات والمسوقين يحتاجون إلى شخص يجيد عمل بحث على الإنترنت نظير مقابل مادي، ويمكنك الاستعانة بموقع "Indeed" للبحث عن طالبي هذه الوظيفة، كما أن ذات الموقع يوفر خدمة البحث عن وظائف أخرى عديدة من المنزل مثل خدمة العملاء عبر الهاتف "Call Center" أو مصمم مواقع إلكترونية "Web Designer".

٢) مختبرة مواقع

المطلوب منك في هذه الوظيفة هو اختبار جودة موقع العميل، والتأكد من أنه يعمل بشكل طبيعي وسلس وإخبارهم بمقترحاتك وآرائك حول تجربة موقعهم، الاختبار الواحد يأخذ حوالي ١٥ دقيقة فقط.

يمكنك التقدم للوظيفة من خلال موقع "User Testing Arabic" أو "User Zoom".

الاحتياجات النفسية للرجل (الثقة)



الثقة هي أول احتياج من احتياجات الرجل النفسية، وتنقسم الثقة إلى ثلاثة أنواع وهي (ثقة عمياء - ثقة عوراء - ثقة عيناء)

الثقة العمياء: كما تُعرف من اسمها، وهي أن تثقي في الرجل تماما دون أي شك في قراراته ونواياه على الإطلاق.

الثقة العوراء: هي الثقة التي يصابها بعض القلق، فهي ليست ثقة كاملة ولا عدم ثقة كاملة! بل هي ثقة مصحوبة بالقلق والانتباه.

الثقة العيناء: هذه ثقة بعينين مفتوحتين عن آخرها، أي أنك تتبهي لكل صغيرة وكبيرة يعملها الرجل وتراجعين دائما على أفعاله ونواياه بصورة مستمرة.

وبالطبع إن الثقة التي يستحقها كل رجل تختلف حسب شخصيته وطريقة تصرفه في الأمور، ولكن ما الثقة التي يريد الرجل الحصول عليها من زوجته؟

الرجل بلا شك يريد أن يشعر أن زوجته تثق به ثقة عمياء دائما، تثق في قراراته وتصرفاته، حتى وإن أخطأ فهو يريد أن تثق في نواياه وفي حبه لها وأن كل ما يفعله ويقرره هو في صالح زوجته وأسرته.

ولكن، هل من الصحيح أن نعطي الرجل الثقة العمياء التي يريد؟

على العكس، إن إعطاء الرجل الثقة العمياء قد يؤدي لمشكلة كبيرة، لأن الرجل بشرٌ يصيب ويخطئ ومن المتوقع أن تكون بعض تصرفاته وقراراته خاطئة، لذا في حال أنك تثقين فيه فعلا ثقة عمياء فإن تثقت فيه ستتهار أمام أخطائه، وستفقدن تثقتك فيه تماما.

لكن الصحيح هي أن تُشعري زوجك أنك تثقين فيه ثقة عمياء لكنك في الحقيقة تثقين فيه ثقة عوراء أو عيناء حسب ما يستحقه.

الثقة العمياء هي أن تُشعريه أنك تثقين تماما في تصرفاته ونواياه، وأنه حتى وإن أخطأ فأنت تثقين أن نواياه كانت طيبة، حين تصل هذه الرسالة للرجل فإنه بصورة تلقائية يحاول دائما أن يكون عند حسن ظنك هذا.

(تقول إحدى إحداهن: خرجت مع زوجي بصحبة بعض أصدقائنا لتناول الغداء في أحد المطاعم، واحتجّ الذهاب للحمام لأن طفلي رضيع ويحتاج تغيير ملبسه، سألني زوجي عن ما أريد طلبه على الغداء قبل ذهابي فكان ردي عليه "اختر لي أنت يا حبيبي أنا أثق في اختياراتك وأنت تعرف ذوقك بالفعل" وذهبت للحمام، حين عدت وجدت أنه طلب لي كل الأضائف التي أحبها وطلب لنفسه مثلها أيضا حتى يشاركني فيما أحبه.)

المثال السابق على بساطته ولكنه سيكرر في شتى نواحي حياتك إن أعطيت زوجك الثقة العمياء التي يريد.

ما هي أشكال الثقة التي نعطيها للرجل؟

هناك الكثير من صور الثقة التي يجب عليك إعطائها للرجل، وهذه بعضها:

1- الثقة في المال: أن تُشعريه بثقتك في إدارته للمال حتى وإن كان رجلا مسرفا، فهذا المال في الأصل هو ماله وله حرية التصرف فيه، تثقتك في إدارته وطرق صرفه للمال سيجعله أكثر انفتاحا للاستماع لمقترحاتك وأفكارك بشأن الادخار أو صرف المال.

2- الثقة في الحب: أن تُشعريه بثقتك الكاملة في حبه لك، وأن ما يقوم به تابع في الأصل من حبه لك ومحاوله إسعادك، لا أن تصرخي في وجهه إن أخطأ قائلة أنه لم يعد يحبك ولا يفكر فيك.

3- الثقة في المشتريات: أن تُشعريه بثقتك في ما يشتريه من خضراوات وطلبات للمنزّل أو أجهزة كهربائية ومنزلية، ولا تعامله على أنه شخص فاقد للأهلية!

(تقول إحدى إحداهن: كنت مريضة في أحد الأيام واحتاج لشراء الطماطم، فعرض عليّ زوجي الذهاب لشراء الطماطم حتى ارتاح أنا ولكنني أصرتُ على الذهاب بنفسي، ولكنه خرج قبلي وقام بشراء الطماطم ثم هاتفتني ليخبرني أنني يجب أن اشتري وأنه اشتري الطماطم بالفعل! لكنني انفجرتُ فيه صارخة! لماذا اشتريت الطماطم؟

أخبرتني أنني من سيشتريها!! أنت تشتري طماطم طرية وأنا أريدها جامدة! فبدأ زوجي في الصراخ في وجهي.. وقال كلاما كثيرا غير لائق.. وتساعد الأمر حتى أننا

استعنا بمستشارة زوجية لحل المشكلة التي بدأت بشراء الطماطم!)

المثال السابق يكرر كثيرا في بعض البيوت، فالزوجة لا تثق في قدرة زوجها على شراء ما تحتاجه وتريده، فتسارع هي بأداء هذه المهمة مما يشعره بعدم الأهلية والرجولة.

4- الثقة في رأيهِ: أن تُشعريه دائما بثقتك في رأيه ونظريته للأمور، إن كانت صحيحة فأثني على رأيه وعبري عن تثقتك في رأيه بصورة كبيرة، أما إن كانت خاطئة فأخبريه أن رأيه راجع ومفيد ثم أقترحي عليه ما ترينه أنت مناسبة، سيجعله هذا أكثر

تقبلا للاستماع لرأيك وتنفيذه.

5- الثقة في تربية الأولاد: هذه المساحة من الثقة مهمة جدا، لأن الأمهات يبذلن جهدا كبيرا في تربية الأطفال والتعلم عن تربيتهن، لذا يسارعن في رفض أي شيء يرينه غير مناسب لتربية أطفالهم، إن وقفت لزوجك عند أي شيء يفعله أو صورة يصدرها لأطفاله فسيجعله هذا أكثر عنادا وتجبرا وسيتمادى في ما يفعله، أعطيه الثقة في تربية أطفاله ثم يمكنك التحدث معه بطريقة لطيفة على انفراد في وقت لاحق.

ولكنني لا أستطيع التمثيل أنني أثق في زوجي ثقة عمياء بينما أنا لا أثق فيه! عليك أن تحاولي، بلا شك سيكون لديه جوانب تستطيعين الثقة فيه ثقة عمياء فيها، وفي باقي الجوانب عليك أن تمثلي هذا حتى يتقبل منك أي توجيه أو تعديل.

ما الذي سيحدث إن لم أمنح الرجل الثقة التي يريد؟

إن لم تقومي بإعطاء الرجل احتياجه النفسي من الثقة فإنه سيصاب بحالة من اللاهياج وسيبغى بكل السبل للإثبات أنه رجل يستحق الثقة وغير فاقد للأهلية، في البيت الذي تنقل في الأية وتصبح المرأة سيدة البيت والأمر النهائية فيه، فتقوم بكل المسؤوليات وتنحى الرجل من الصورة تماما يتحول هذا البيت لجحيم لا يطلق، لأن الرجل سيبدأ في العناد والرغبة في الانتقام وممارسة دوره في تخريب الأمور أكثر وأكثر، وحال لسانه يقول "ألم تسحبي مني الثقة وحصرتي في دور المُخطئ السيء غير المؤهل؟ حسنا! سأريك كيف سامراس الأخطاء أكثر وأكثر!"

مع استمرار هذا الوضع سينتقل للخطوة الثانية وهي انتقادك بشكل مستمر، رغم أنك تقومين بواجبات الرجل والمرأة على أكمل وجه لكنه سيبدأ في البحث عن أي خطأ بسيط حتى ينتقدك، وإن لم يجد فسيقوم باختراع أي شيء حتى ينتقدك ويقنع نفسه وينتقدك، إن لم يجد مقصرة مهما بدا الأمر تافها وبسيطا، وكل هذا حتى يشعرك أنك غير كفؤة للثقة أيضا ويرتاح نفسيا من عدم تثقتك فيه. في الخطوة الثالثة من استمرار المشكلة سيقوم بالتحقير من أفعالك الراجعة، والتفتيه من شأنها، حتى أنك في كثير من الأحيان ستقولين "أهذا بدل أن تشكرني؟"

في النهاية سيبدأ في كسرك وتحطيمك نفسيا، كأن يهجرك ويتجاهلك ويفقدك تثقتك في نفسك كمرأة، ويبدأ في ممارسة رجولته كإعطاء الأوامر ورفض كل طلباتك واختيار طاعتك المطلقة للأوامر، وإن لم تعطيه فسيجول حياتك لجحيم.

كما تترين فالاحتياج النفسي للثقة لدى الرجل مهم ومحوري جدا، وغيابه سيوصل بيتك للخراب والدمار، ولكن منحك الثقة فيه سيجنبك الكثير من المشاكل والشجارات التي لا داعي لها. في العدد القادم سنتحدث عن الاحتياج النفسي الثاني لدى الرجل وهو "القبول".

قبعات التفكير الست نوصلك للنجاح!



نحنُ نتخذُ عشرات أو مئات القرارات خلال يومنا، فأنت تقرر الموعد الذي تريد الاستيقاظ فيه وماذا سترتدي للعمل وماذا ستأكل وغيرها الكثير من القرارات البسيطة وصولاً لقرارات مصيرية وكبيرة. اتخاذ القرار مهارة تحتاج التأني والتفكير، وفي العمل فهي مهارة قد يتوقف عليها مصير الشركة والموظفين! وحتى تتخذ القرار الصحيح والمناسب عليك أن تتقن فن التفكير الصحيح، تقنية قبعات التفكير الست قادرة على أن توصلك للنجاح والازدهار في العمل.

إن أسلوب "القبعات الست للتفكير" من اختراع الطبيب البريطاني إدوارد دي بونو وقد نشرها في كتابه عام ١٩٨٥ م، وهو أسلوب يعتمد على استخدام ٦ قبعات بستة ألوان مختلفة وتبادل الأدوار بينها أثناء عملية التفكير، إذ تساعدك على النظر إلى المشكلات من وجهات نظر مختلفة، الواحدة تلو الأخرى بطريقة تتابعية لتجنب حدوث الارتباك.

إن استخدام هذه القبعات في عملية التفكير يضمن لك تغطية جميع الزوايا والنظر في المشكلة من كافة جوانبها، وبالتالي تستطيع

اتخاذ القرار الأفضل والأنسب الذي يحقق الربح لشركتك والنجاح لعملك، إنها كذلك طريقة عملية ومناسبة لاستخدامها في التفكير حال اتخاذك قراراً يخص أي جانب من جوانب حياتك وليس العمل فقط، ويظهر أثرها بشكل أكبر إن تم تطبيقها في اجتماع لفريق عمل كامل ومتنوع.

قبعات التفكير الست هي (القبعة البيضاء-القبعة الحمراء-القبعة الصفراء-القبعة السوداء-القبعة الزرقاء) وفيما يلي سنوضح مفهوم كل قبعة منهم على حده.

قبعات التفكير الست هي (القبعة البيضاء-القبعة الحمراء-القبعة الصفراء-القبعة السوداء-القبعة الزرقاء) وفيما يلي سنوضح مفهوم كل قبعة منهم على حده.

• القبعة البيضاء:

ترمز القبعة البيضاء لـ "التفكير الحيادي" وتسمى بطريقة التفكير الياباني أو الكمبيوتر لأنها تتعامل مع الحقائق والوقائع فقط، ويعتمد نمط التفكير هذا على جمع المعلومات المتاحة حالياً والتي تم التأكد منها وإثبات صحتها وتنظيمها وتحليلها للخروج بحل مستند على حقائق، مع الحفاظ على الحيادية وعدم التحيز قدر الإمكان.

يمكنك البدء في جمع الحقائق من خلال هذه الاسئلة مثلاً:

- ماذا نعرف عن هذه القضية؟
- ما الذي لا نعرفه عن هذه القضية؟
- ماذا يمكن أن نتعلم من هذا الموقف؟
- ما المعلومات التي نحتاج إليها لحل هذه المشكلة؟
- هل توجد حلول حالية محتملة يمكننا استخدامها لحل هذه المشكلة؟

• القبعة الحمراء:

ترمز القبعة الحمراء لـ "التفكير الحدسي والعاطفي"، وهو المضاد للقبعة البيضاء، حين ترتدي القبعة الحمراء فأنت تفكر بناءً على ما تشعر به وما يجربك به حدسك، حتى دون وجود أي منطق في ما تقول، بل إنك غير مطالب بتفسير حدسك وما تشعر به أصلاً، على سبيل المثال، قد تبدو بعض الأفكار والخطط ضعيفة أو غير عملية. ولكن إذا تمكن شخص يرتدي القبعة الحمراء من تحديد فكرة أو خطة جديدة «تشعر» بأنها صحيحة، فيجب أن تفتح هذه الفكرة نقاشاً واستكشاف فرص إضافية ربما لم تفكر فيها مطلقاً.

يمكن أن تكون اسئلة القبعة الحمراء كما يلي:

- ما هو شعوري الغريزي تجاه هذا الحل؟
- بناء على المشاعر، هل هناك طريقة أخرى لحل هذه المشكلة؟
- ما هي مشاعري بشأن الاختيار الذي نتخذه؟
- هل يخبرني حدسي أن هذا هو الحل الصحيح؟

• القبعة الصفراء:

ترمز القبعة الصفراء لـ "التفكير الإيجابي" فهي قبعة تمثل التفاؤل والحماس، وتركز على رؤية وجهة النظر المتفائلة ورؤية كل فوائد القرار وقيمتها، كما أن التفكير بالقبعة الصفراء يساعدك على مواصلة العمل عندما يبدو كل شيء كئيلاً وصعباً.

من الأسئلة التي قد تطرحها وأنت ترتدي القبعة الصفراء:

- ما هي أفضل طريقة للتعامل مع المشكلة؟
- ماذا يمكننا أن نفعل لجعل هذا العمل أفضل؟
- ما هي الفوائد طويلة المدى لهذا الإجراء؟

• القبعة السوداء:

ترمز القبعة السوداء لـ "التفكير السلبي" وهي كما ترى المضادة للقبعة الصفراء، وقد تتساءل عن وجود أهمية للتفكير السلبي من الأساس! ولكن هذه القبعة من أهم أنماط التفكير التي عليك ارتداؤها في عملية اتخاذ القرار، القبعة السوداء تساعدك على اكتشاف العيوب ومواطن الضعف والأخطار المحتملة لأي فكرة قبل الشروع في أي عمل لأنها حذرة، فبينما تشعر بأن أفكارك رائعة ومثالية وأنت ترتدي القبعة الصفراء، تأتي القبعة السوداء بعدها لتعوض في أعماق الفكرة وتبحث عن أي عيوب أو مخاطر محتملة من شأنها أن تفشل هذه الفكرة تماماً.

من الأسئلة التي قد تطرحها القبعة السوداء:

- كيف ستفشل هذه الفكرة على الأرجح؟
- ما هو العيب القاتل لهذه الفكرة؟
- ما هي المخاطر والعواقب المحتملة؟
- هل لدينا الموارد والمهارات والقدرة على إنجاز هذا العمل؟

• القبعة الخضراء:

ترمز القبعة الخضراء لـ "التفكير الإبداعي" وهو يعتمد على البحث عن حلول مبتكرة ومختلفة وخارج الصندوق! ليس هناك حدود أو قيود لتحجيم التفكير في القبعة الخضراء، بل أنت حر تماماً لعرض أي فكرة خارجة عن المألوف قد تخطر على بالك، التفكير الإبداعي يجب أن يكون خالياً من الحكم والنقد، فهو يشجع على التفكير بطلاقة وحرية.

قد تطرح القبعة الخضراء أسئلة كهذه:

- هل توجد احتمالات بديلة؟
- هل يمكننا فعل هذا بطريقة أخرى؟
- كيف يمكننا النظر إلى هذه المشكلة من وجهات نظر أخرى؟
- كيف نفكر خارج الصندوق؟

• القبعة الزرقاء:

ترمز القبعة الزرقاء لـ "التفكير الشمولي"، وهي القبعة المسيطرة والمهيمنة على العملية التفكيرية، فهي تسعى إلى تنظيم الأفكار والمقترحات ووضع خطط العمل، إضافة لإدارة جدول الأعمال والأهداف والمهام، فهي ذات دور إداري وتنظيمي لعملية التفكير وتقوم بتوزيع الأدوار على الحاضرين.

من أسئلة القبعة الزرقاء:

- ما المشكلة؟
- كيف نحدد المشكلة؟
- ما هو هدفنا والنتيجة المرجوة؟
- ما الذي نحققه من خلال حل المشكلة؟
- ما هي أفضل طريقة للمضي قدماً؟

ليس هناك ترتيب مُحدد لاختيار القبعات في عملية التفكير سوى أن عليك عدم البدء بالقبعة السوداء، عدا هذا فيمكنك البدء بأي قبعة تختارها، فالهدف من وجود القبعات هو انماط التفكير المختلفة التي تنظر للمشكلة أو للفكرة من زوايا مختلفة، مما يجعلك قادراً في النهاية على اتخاذ القرار السليم.

يُمكنك أن تقوم بحل الاختبار التالي حتى تتعرف على القبعة التي ترتديها عادة في التفكير:

3H3fYlr/https://bit.ly

أفلام ينصح بمشاهدتها

من منا لا يستمتع بمشاهدة الأفلام سواء في المنزل أو في السينما ، بمفرده أو مع العائلة أو الأصدقاء؟ دائماً ما تكون مشاهدة فيلم في وقت فراغك فكرة رائعة، لذلك في هذه العدد، أود أن أقترح لك بعض الأفلام لمشاهدتها.

Don't Look Up ★

.....

إخراج آدم مكاي

عن الفيلم:

فيلم خيال علمي مستوحى من كتاب ديفيد والاس-ويلز "الأرض غير المأهولة" ، الذي يحلل أزمة تغير المناخ وعواقبها على البشرية. تدور أحداث القصة حول اثنين من علماء الفلك يقومان بجولة إعلامية ضخمة في محاولة لتحذير البشرية من اقتراب مذنب من شأنه أن يدمر الحضارة الإنسانية.

Super Size Me ★

.....

إخراج مورغان سبورلوك

عن الفيلم

فيلم وثائقي يتحدث عن صناعة الوجبات السريعة والآثار الضارة للوجبات السريعة على الصحة الجسدية والنفسية. يستكشف الفيلم أيضاً تأثير الشركات على صناعة الوجبات السريعة، لا سيما كيف أنها تشجع التغذية السيئة من أجل ربحها ومصالحها.

Luca ★

.....

إخراج إنريكو كاساروزا

عن الفيلم

قصة صبي صغير يُدعى لوكا يعيش مغامرة صيفية لا تُنسى مع صديقه الجديد ألبرتو سكورفانو في بلدة ساحلية جميلة على الريفير الإيطالية.

بائعة الخبز ★

.....

إخراج حسن الإمام

عن الفيلم

الفيلم مأخوذ عن رواية دائعة الصيت. تدور الحكاية حول أرملة اسمها خديجة تعمل في مصنع وتتم زوراً بقتل صاحب مصنع، مما أجبرها على ترك ابنتها في رعاية ابن عمها بعدما تم سجنها.



#ارتدي الكمامة
#حافظ_علي_نفسك
#حافظ_علي_التباعد_الاجتماعي

حصن نفسك بالتطعيم ضد فيروس كورونا

يمكنك التسجيل لطلب اللقاح عن طريق موقع وزارة الصحة:
<https://egcovac.mohip.gov.eg/#/home>

تألقي بتسريحة شعر رائعة!



تنسيقات عصرية



هل تقفين كثيراً أمام المرأة في الصباح لا تعرفين التسريحة الأنسب لك؟ فتقومين بعقد شعرك على شكل ذيل الحصان أو الكعكة كل مرة؟ لا تقلقي! هذه مجموعة من التسريحات العصرية الرائعة بالخطوات حتى تتألقي بتسريحة مثالية وجذابة! بخطوات سهلة وبسيطة، اختاري التسريحة التي تعجبك وحاولي تطبيقها الآن وتفاجئي بالنتيجة!



هيا نحتفل بعيد الأم !

عيد الأم هو يوم مميز في العام للاحتفال به، وهي مناسبة لشكر أمهاتنا على كل ما يواصلن القيام بفعله من أجلنا كل يوم. انهما أيضا فرصة رائعة لتعليم أطفالنا كيفية تقدير أمهاتهم والتعبير عن الامتنان والاحترام والحب لهم في هذا اليوم الخاص بطرق بسيطة ومختلفة على كل ما تقدمه لنا.

أيها الآباء والأطفال، هل أنتم مستعدون للعمل والتفريط مما نجعل الأم تشعر بالحب والتقدير في يومها الخاص؟ لنا، اليكم بعض الأفكار البسيطة لعيد الأم التي أود مشاركتها معكم لمساعدتكم في جعل هذا اليوم أفضل يوم تحظى به على الإطلاق.



ركن الاطفال

تحضير دجبة خاصة

إنها لفكرة هجينة أن تدلل الأم من خلال اعداد دجبتها الفضية مما في ذلك الملوك التي تحبها
أر أيضا تحضير دجبة الإنظار في السرد بمساعدة الاطفال التي يمكن أن تجعل اليوم بيروميا
بالنسبة لها.

الكتب لها رسالة

يمكنك مساعدة اطفالك في كتابة رسالة تقدير للأم حيث يقوم كل طفل بكتابة الرسالة بنفسه و
بالسرية الخاص للتعبير عن حبه للأم وإعطائها لها بلطف.

تقديم الزهور

أعلم أن الكثيرين منا اعتادوا تقديم الزهور كهدية للأمهات عندما كنا اطفالا في عيد
الأم، إنما هدية تقليدية، لكنها دائما موضع ترحيب. سيكون من اللطيف مساعدة الاطفال لإعداد باقة من
الزهور الفضية لهدايا وترتيبها وتقديمها.

هدية مصنوعة يدويا

صنع الكرافت لعيد الأم فكرة رائعة؛ يستمتع الاطفال بصناعة الكرافت وتحتب الأمهات الأشياء التي
يصنعها اطفالهم لهم بأيديهم الصغيرة. هناك الكثير من الأفكار الرائعة التي يمكن أن ينفذها الاطفال
لعيد الأم.

رحلة عائلية

تحب بعض الأمهات قضاء هذا اليوم مع عائلتها، فيمكن أن تجتمع الأسرة للذهاب في
نزهة، والقيام بأنشطة ممتعة في الهواء الطلق مع الاطفال، واحرص ان تختار الأم المكان
الفضل لقضاء هذا الوقت به.

تنظيف المنزل

تقوم الأم بالكثير من العمل طوال العام، لذا فإن تنظيف المنزل سيسعدها ويمنعها الوقت لأخذ
استراحة من الأعمال المنزلية والاسترخاء في هذا اليوم، ويمكن للاطفال تولي المهمة من خلال
مشاركة المهام المنزلية بينهم مع بعض الإرشاد.

اصنع لها سلة هدايا خاصة

تم بإعداد سلة من الهدايا، وتم بشراء مجموعة لطيفة من الأشياء التي تحب أن تحصل عليها مثل
منتجات للعناية الذاتية، والكتب، ومستحضرات التجميل، وبعض دجباتها الخفيفة الفضية، وساعد
الاطفال على تزيين السلة ببعض الجليز، والزهور، والشرايط الحمراء ويمكن أيضا ترك كارت
معابرة في السلة.

امنحها بعض الوقت بمفردها

تحتاج الأمهات الى قضاء وقت بمفردهن بعيدا عن كل الاعباء والمسؤوليات. سيكون
من الرائع منحها الوقت لوحدها للذهاب الى مكان يمكنها الاسترخاء فيه، أو القيام
بأي نشاط تحبه مثل التسوق أو العشاء مع أصدقائها أو الذهاب الى السينما.

استخدم هذه الأفكار للاحتفال بعيد الأم وعامل والدتك مثل الملكة
في يومها الخاص ذلك يوم.





قص و الزق

و اعمل جواب حب

لمامتك





قص و الزق



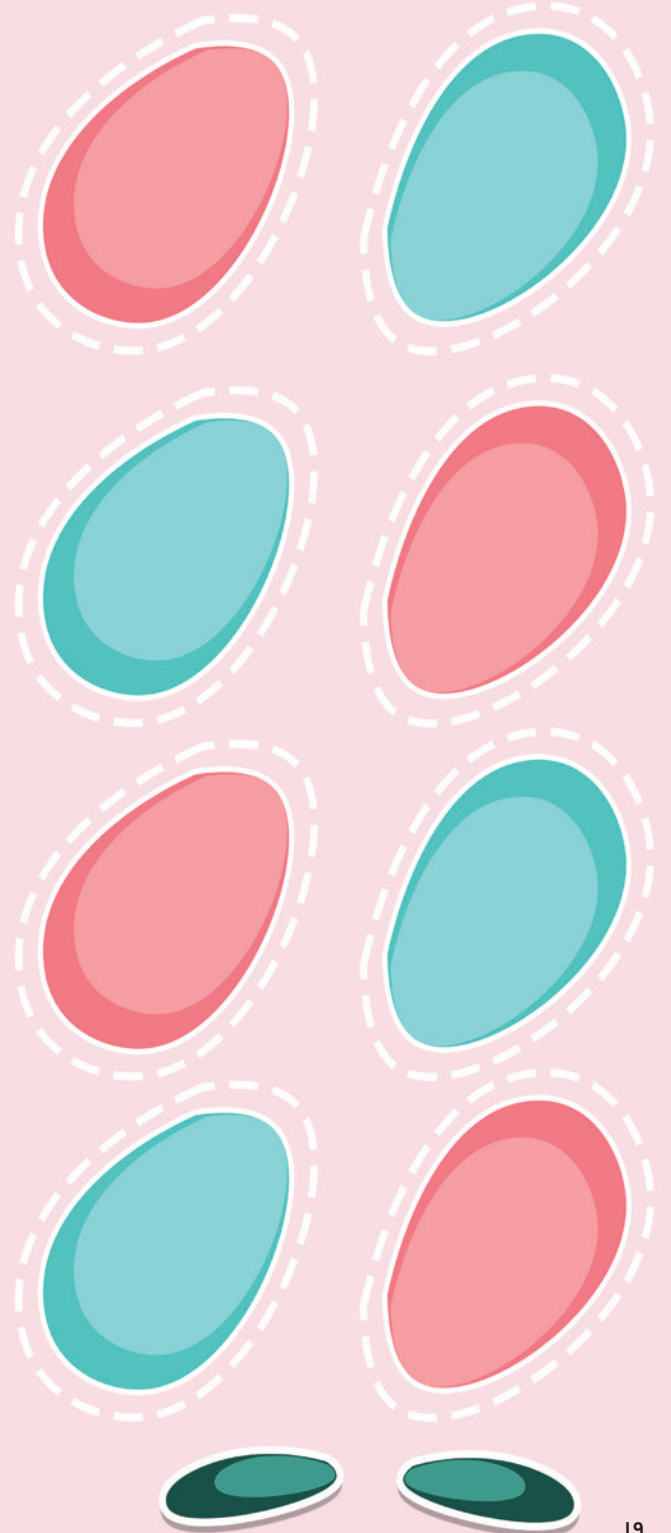
و اعمل جواب حب

لمامتك



I LOVE YOU MOM

قص و الزقا
واعمل الوردة



قص و الزقا
واعمل الوردة

I LOVE YOU
MOM





Hassan in Benban - حسان في بنبان

7,900 views · Premiered March 15, 2022



5 257



200



SHARE



SAVE



Hassan in Benban - حسان في بنبان
Benban Solar Park

SUBSCRIBE 8,8 M

دلوقتي تقدر تشوف فيديوهات قمتنا
علي قناة اليوتيوب

ON YOUTUBE

.....
ماتنسوش تعملو
لقناة حسان في بنبان



SCAN ME

حسان في بنبان - Hassan in Benban

سرک فوی بیر



رنّ جرس الحصة أخيراً! وده معناه إنه وقت الفسطة!
 سلمى كانت مبسوفة جداً إن الفسطة جات وحصّة الرياضيات
 طلعت عشان كان فيها مسائل صعبة أوي
 كانت بتفكر مامتها عاملة سندوتشات إيه النهارده لما سمعت أنس
 وسامح بيتكلمو.
سامح: بجد مطيتهاش؟ طب هنعمل ايه؟ ممكن أكلّمك بالليل تكون
 عرفت تطلها؟
 أنس: ممم..مش عارف والله يا سامح..بُصّ خلينا نناول نطلها كل
 واحد لواحد وبعدين نتناقش إيه رأيك؟
سامح: طيب ماشي.



بعد ما سامح خرج من الفصل بصت سلمى لأنس وهي مستغربة!
 سلمى: انتو كنتو بتتكلمو عن آخر مسألة الميس كتبتها؟ معقول معرفتش تطلها يا أنس؟
 أنس: هاهاها..لا طبعاً عرفت أطلها..عيب عليكي.
 سلمى: أو مال كنت بتقول لسامح انك مش عارف تطلها ليه؟
 أنس: بصي يا سلمى..ده سر..اوعي تقولي لسامح عشان ميزعلش، بصراحة سامح بيعتمد عليا دايماً
 في الحل وأنا مش مبسوط بكده وعابزه يفكر بنفسه..هو ذكي بس لازم يركز شوية.
 سلمى: آآه..تمام فهمتك.



دخل **حسان** الفصل بعد ما اشترى الآيس كريم اللي بيصيه وقال لأنس: ها يا أنوس
النوس! هتيجي الماتش النهاردة عشان تخسر ولا هتقعده في البيت ونسميك
ننوس الجبان؟
أنس: مش ممكن.. حسان الكميان بيهددني؟ أنا كنت فاركك هتضي وشك مني
بعد ما هزمننا فريقك خمس مرات ورا بعض!
حسان: ده كان حظ مش أكثر.. فريقك ضعيف لكن دايماً عندكم حظ وبتكسبوننا!
لكن من النهاردة إنتو اللي هتخسروا عشر مرات ورا بعض!
أنس: هاهاهاها.. كلامك دلوقتي مش بيبقى راكب مع شكلك وانت خسران كل
ماتش.. وقر الكلام ده لحد ما تفوز ياظويا!



خرج أنس من الفصل بعلمة الأكل عشان يلحق ياكل،
وحسان فضل واقف متغاط ومتضايق!
سلمي: انتو مش هتبطلو ضناقات حوالين الكورة؟
حسان: ههزمك يا أنس وهتشوف.. ده انا بتمرن كل ليلة
مع اللعيبة الأكبر مننا عشان اهزمك!
سلمي: إيه ده واو! بتمرن مع اللعيبة الكبار؟ دي حاجة هايلاه
أكيد مستواك اتحسن كثير، بس أنس بيروح معاك صح؟
حسان: إيه؟ لا.. لا.. بروح لوحدي عشان عايز أفوز عليه.. او عي تقوليلاه يا سلمي
ده لو عرف هيزعل أوي لإن نفسه جدّاً بتمرن معاهم! خلي الموضوع ده سر بيننا أرجوكي.
سلمي: ممم.. طيب.. ماشي.. أنا هروح بقا عشان الحق الفسحة قبل ما تخلص.



في آخر اليوم مشينا كلنا سوا كالعادة، أنس وحسان كانوا بيضايقو في بعض طول الطريق،
وسامح كان ماشي ساكت وباين عليه انه زعلان!
حسيت إني متوترة أوي! هو عرف اللي أنس عمله عشان كده زعلان؟
بعد ما وصلنا حسان وأنس بيوتهم فضلت أنا وسامح بس فقرت أسأله.
سلمي: سامح إنت كويس؟ إنت ساكت طول الطريق وشكلك متضايق!
سامح: لا..مفيش حاجة.. أنا كويس.

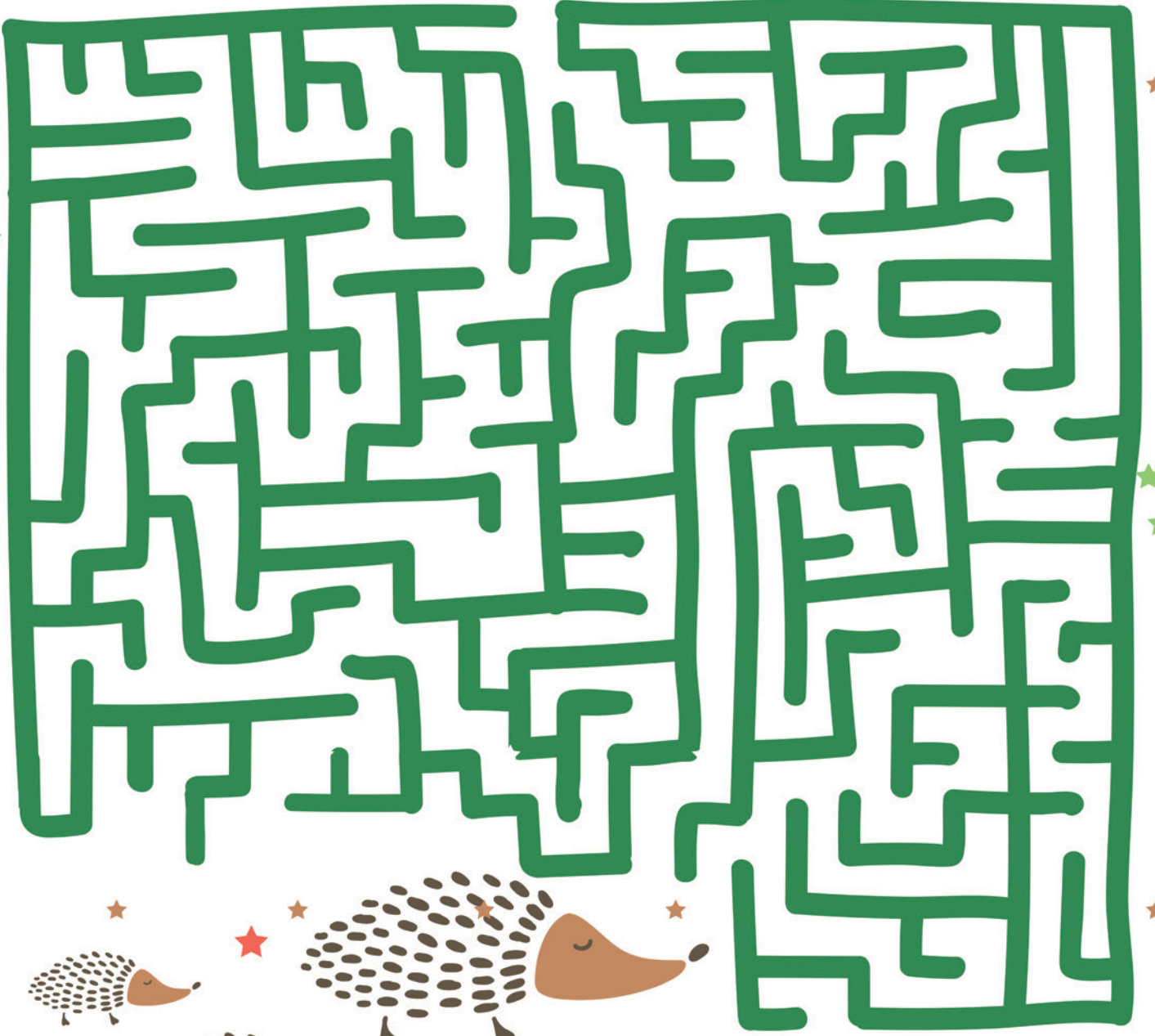
سلمي: فعلاً؟ إنت عارف انك تقدر تحكي لي أي حاجة مضايك في أي وقت على فكرة.
سكت **سامح** شوية وبعدين اتكلم وهو بيمسح دموعه **وقال:** حسان يا سلمي!
حاسس إني مش فارق عنده وإنه مش شايفني.. طول الوقت بيتكلم ويتخانق مع أنس
ومش بيهتم بيا خالص.. على فكرة هو قالي من أسبوع آجي لعب معاهم ماتش النهارده
بس مأكدش عليا.. وحاسس إنه نسي أصلًا إنه قالي! وبجد بجد لو طلع نسي فعلا هقطع علاقتي معاه!





سلمى: يا خير! تقطع علاقتك معاه؟ مش للدرجة دي يا سامح!
هو أكيد فاكر طبقاً بس حسان تايه وانت عارف كده.
سامح: لا للدرجة دي.. الماتش هيبده.. كمان ساعتين..
لو مجاش يقولي آجي العب معاهم فأنا هقطع علاقتي بحسان
للأبد! بس اوعي اوعي تقوليله يا سلمى.. ده سر!
سلمى كانت متوترة أوي ومش عارفة تعمل إيه؟
يا ترى حسان وسامح هيضروا بعض فعلاً؟
ولا حسان هيفتكر ويلحق يقول لسامح؟!

احصل
علي التفاح



لمساعدة عائلة القنفذ



اوجد الاختلافات





HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02

www.healthsafetyhome.com

info@healthsafetyhome.com



طوارئ المشروع

+02 011 0259 9303

+02 011 0249 9313

الشكاوى

+02 011 0254 5313



BENBAN
SOLAR PARK