



الملتقى الأول للسلامة والصحة المهنية بمشروع الطاقة الشمسية

مبادرة توعية بيئية لطلاب المدارس
في قرיתי بنبان والمنصورية

معدات الوقاية الشخصية:
حماية اليد والذراع



رمضان كريم

Ramadan Kareem



٣-١ الاخبار

الملتقى الأول للسلامة والصحة المهنية بمشروع الطاقة الشمسية
السفير السنغافوري يزور مشروع الطاقة الشمسية ببنبان
زيارة علمية من مدرسة الطاقة الشمسية ببنبان لموقع المشروع

٤ الخدمات الاجتماعية

مبادرة توعية بينية لطلاب المدارس في قرى بنيان والمنصورة

٨-٥ الصحة والسلامة المهنية

معدات الوقاية الشخصية: حماية اليد والذراع
الضوضاء البيئية تؤثر سلباً على الصحة!

٩ البيئة

مصدات الرياح

١٠ نصائح لعلاقات صحية

الاحتياجات النفسية للرجل (القبول)

١٢-١١ نصائح مفيدة

داء الـ Overthinking.. كيف نتخلص منه؟

١٤-١٣ المطبخ

أفضل وصفة لمعشوقة الجماهير.. الفلفل!

٢٦-١٥ ركن الاطفال

التوحد عند الاطفال

قص وألذق فانوس رمضان كرافت

جرب والعبها

قصة حسان في بنبان

٢٨-٢٧ غرفة الالعاب

تلوين

المحتوى

مجلة الصحة والسلامة
المهنية و التوعية البيئية
و الاجتماعية

SCAN ME



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



الملتقى الأول للسلامة والصحة المهنية بمشروع الطاقة الشمسية



انعقد الملتقى الأول للسلامة والصحة المهنية بمشروع الطاقة الشمسية ببنبان على يومين في شهر مارس الماضي تحت عنوان (معاً من أجل بيئة عمل آمنة ونظيفة ورؤية جديدة للسلامة والصحة المهنية ٢٠٣٠) لتعزيز أهداف التنمية المستدامة بقاعة شركة هيلث أند سيفتي هوم حقول الطاقة ببنبان بمحافظة أسوان، وافتتح بحضور المهندس أحمد محمود بكر، مدير الدعم الفني بالشركة نائباً عن الدكتور هاني مصطفى المتولي، رئيس مجلس إدارة الشركة، وبحضور ٣٢ منشأة و٧٥ من اخصائيين وفنيين السلامة والصحة المهنية بالمنشآت مع اتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية للتأكيد على أهمية نشر ثقافة السلامة والصحة المهنية في المجتمع.

وشهد اليوم الأول من الملتقى محاضرات السلامة والصحة المهنية التي ألقاها الوفد المكون من الدكتورة سهير نصر، رئيس الإدارة المركزية للسلامة والصحة المهنية، والدكتور محمد منتصر، مدير عام إدارة السلامة والصحة المهنية بوزارة القوى العاملة، والدكتور محمود أبو بيه، باحث أول ديوان عام الوزارة، والمهندس أحمد بكر، مدير الدعم الفني لشركة هيلث أند سيفتي هوم، واختتم اليوم الأول بمسابقة تحدي الشركات في مجال السلامة والصحة المهنية. وشهد اليوم الثاني ختام الملتقى بحضور اللواء أشرف عطية، محافظ أسوان، والسيد محمد سعفان، وزير القوى العاملة، واللواء مهندس شريف أحمد صالح، رئيس الهيئة العامة لتنمية الصعيد، والدكتور أيمن عثمان، رئيس جامعة أسوان، بالإضافة إلى ممثلي الشركات الإستثمارية والجهات التمويلية والقيادات التنفيذية والشعبية.



وشهدت فعاليات ختام الملتقى تقديم شركة هيلث أند سيفتي دروعاً للسيد محمد سعفان، وزير القوى العاملة، واللواء أشرف عطية، محافظ أسوان، كما قام وزير القوى العاملة و محافظ أسوان بتقديم دروع وشهادات للمنشآت التي نفذت إجراءات السلامة والصحة المهنية، مع تكريم الشركات الفائزة بمسابقة "تحدي الشركات"، وكذا تكريم طلبة جامعة أسوان المشاركين بالملتقى ضمن بروتوكول السلامة بين الوزارة والجامعة، مع عرض فيلم وثائقي عن مشروع الطاقة الشمسية.

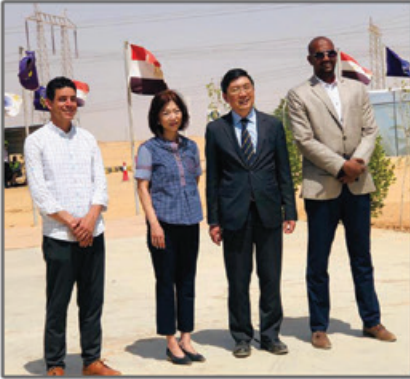
أكد اللواء أشرف عطية بأن مشروع الطاقة الشمسية ببنبان يعتبر أحد أهم المشروعات العملاقة على مستوى مصر والعالم لإنتاج الكهرباء من الطاقة الشمسية والذي قام بإفتتاحه الرئيس عبد الفتاح السيسي في ديسمبر الماضي ضمن عدد من المشروعات القومية في ختام "أسبوع الصعيد" ليصبح هذا المشروع بمثابة سد عالي جديد على أرض أسوان التي تمثل حجر الزاوية لدعم مسيرة البناء والتعمير بالطاقة في الجمهورية الجديدة، لافتاً إلى أننا نسعى دائماً لمساندة وحماية العمالة داخل المشروعات والقلاع الصناعية باعتبار ذلك من أولويات العمل التنفيذي لتحقيق الإستقرار الأسرى والإجتماعي لهؤلاء العاملين.



السفير السنغافوري يزور مشروع الطاقة الشمسية ببنان



استقبل المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية ببنان السفير السنغافوري دومينيك جوه، الذي عبّر عن اهتمامه واعجابه الشديد بالمشروع وناقش العديد من المعلومات حول المشروع إضافة لفرص الاستثمار المستقبلية للشركات السنغافورية، كما تفقد موقع شركة الفنار خلال زيارته. في نهاية زيارته قام "جوه" بإهداء درع تذكاري للمنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية ببنان.





زيارة علمية

من مدرسة الطاقة الشمسية ببنبان لموقع المشروع

استقبل المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان زيارة علمية من مدرسة الطاقة الشمسية ببنبان لطلاب وطالبات الفرقة الثالثة وتلقوا شرحاً لإجراءات السلامة المتبعة في الموقع وكيفية عمل المشروع.

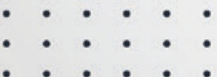


زيارة المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان لجهاز شؤون البيئة بأسوان



اجتمع المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان بالدكتور عمرو الطيري، مدير قسم الإعلام، لمناقشة البروتوكول المقترح في الاجتماع الأخير لدعم خطط المشروع في المجتمع المحلي ببنبان و أسوان لرفع التوعية البيئية المتعلقة بالموضوعات البيئية المختلفة و مؤتمر COP ٢٧.

وذلك من خلال التدريبات و الفعاليات و الدورات التي تناسب و تساعد المجتمع المحلي ببنبان بفئاته المختلفة من رجال و نساء و شباب و أطفال. كما تم التنسيق و الاتفاق على تنفيذ بعض منها خلال الأسابيع القليلة القادمة في ضوء يوم الأرض العالمي الموافق ٢٦ مارس. جاء هذا في إطار توطيد التعاون بين جهاز شؤون البيئة و المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان في رؤية مصر ٢٠٣٠.



مبادرة توعية بيئية لطلاب المدارس في قريتي بنبان والمنصورة



✧ في إطار استضافة مصر لمؤتمر الأمم المتحدة للتغير المناخي COP ٢٧ وبموجب بروتوكول التعاون بين جهاز شؤون البيئة في أسوان والمنسق العام لمشروع بنبان للطاقة الشمسية، قام مسئول التواصل المجتمعي، والمنسق العام لمشروع بنبان للطاقة الشمسية، والدكتور عمرو محمد الطيري (باحث بيئي ومدير قسم الإعلام في جهاز شؤون البيئة) بزيارة مدرسة بنبان بحري الابتدائية ومدرسة المنصورة قبلية الإعدادية.

وقدم الدكتور الطيري ندوة لأبناء قريتي بنبان والمنصورة للتعريف بساعة الأرض وأثرها على البيئة وصحة الإنسان وعلاقتها بالتغيرات المناخية ودور الإنسان في الحد من هذه المشكلة، والبدائل المثلى للطاقة؛ الطاقة الجديدة والمتجددة (الطاقة الشمسية). كما تم توزيع مجلة "البنباني" على الطلاب، وتم تناول الموضوعات المختلفة الأخيرة في المجلة.

معدات الوقاية الشخصية: حماية اليد والذراع

تعد إصابات اليد والذراع من أكثر الإصابات شيوعًا في مكان العمل خاصة في مواقع البناء والمواقع الصناعية حيث من المرجح أن يستخدم العمال أيديهم في أداء المهام، لذلك من المهم أن يرتدي العمال معدات الوقاية الشخصية لحماية أيديهم وأذرعهم من التعرض لإصابة قد تقلل من قدرتهم على استخدام أيديهم بكفاءة أثناء العمل. يجب على أصحاب العمل التأكد من أن جميع العمال يرتدون معدات الوقاية الشخصية المناسبة بناءً على طبيعة العمل عند أداء المهام المتعلقة بالعمل للتحكم في أي مخاطر يمكن أن تحدث. تشمل المعدات الوقائية القفازات وواقيات الأصابع وأغطية الذراع أو قفازات طول الكوع.

Reference: <https://www.osha.gov/>



تشمل المخاطر المحتملة لليد والذراع ما يلي:

- امتصاص الجلد للمواد الضارة
- الحروق الكيميائية أو الحرارية
- الأضرار الكهربائية
- الكدمات
- السحجات
- قطع أو جرح
- الثقوب
- كسور وبتر
- إشعاع
- التعرض لدرجات الحرارة الشديدة سواء "حرارة أو برودة"

بشكل عام تندرج القفازات الواقية في الفئات الأربعة التالية:

- 1- القفازات الجلدية أو القماشية أو المعدنية يوفر هذا النوع من القفازات الحماية من الجروح والحروق والثقوب. كما أنها تحمي من الحرارة المستمرة. توفر القفازات الجلدية مقاومة للشعر والحرارة الخفيفة والضربات والشظايا والأشياء الحادة. وتوفر القفازات المعدنية مثل القفازات المكسوة بالألمنيوم حماية عاكسة وعازلة للحرارة. وتوفر القفازات المصنعة من مواد مختلفة الحماية من الحرارة والبرودة. وهي أيضا مقاومة للقطع والمواد الكاشطة. وقد تصمد أمام بعض الأحماض.

أنواع القفازات الواقية

- هناك عدة أنواع من القفازات المتاحة لحماية اليدين والذراعين من مخاطر العمل. ويتم تحديد اختيار نوع القفازات على حسب طبيعة المهمة و نوع المخاطر في موقع العمل. هناك أيضا عوامل أخرى قد تؤثر على اختيار القفازات الواقية مثل:
- طبيعة التلامس (الانغماس التام ، رذاذ، إلخ.)
 - المنطقة التي تتطلب الحماية (اليدين فقط، الساعد، الذراع)
 - الحجم والراحة
 - مدة الاتصال - متطلبات التآكل / المقاومة
 - متطلبات القبضة (جاف ، رطب ، زيتي)

ع - قفازات مطاطية عازلة

تستخدم هذه القفازات للحماية من المخاطر الكهربائية.

٣ - القفازات المقاومة للمواد الكيميائية والسائلة

تصنع القفازات المقاومة للمواد الكيميائية والسائلة من أنواع مختلفة من المطاط أو أنواع مختلفة من البلاستيك ويتم مزج هذه المواد أو وضعها في طبقات للحصول على أداء أفضل؛ كقاعدة أساسية كلما كانت مادة القفاز أكثر سمكا، كلما زادت المقاومة للمواد الكيميائية. وتشمل حماية هذه القفازات مجموعة واسعة من المواد الكيميائية والسوائل.

٢- القفازات المصنوعة من القماش والنسيج المطلي

القفازات المصنوعة من القماش والنسيج المطلي مصنوعة من القطن أو غيرها من الأنسجة التي توفر مستويات مختلفة من الحماية. تحمي القفازات المصنوعة من القماش اليدين من الأوساخ والشظايا والخدوش. قد لا توفر الحماية الكافية عند العمل بمواد خشنة أو حادة أو ثقيلة. القفازات المصنوعة من القماش المطلي مصنوعة من القطن ومغلقة بالبلاستيك من جانب واحد، وهي توفر خصائص مقاومة للانزلاق وتستخدم لحماية اليد في مهام مختلفة تتراوح من التعامل مع الطوب والأسلاك إلى حاويات المختبرات الكيميائية.

احتياطات ونصائح استخدام القفازات الواقية

1- افحص القفازات قبل كل استخدام للتأكد من أنها ليست ممزقة أو مثقوبة أو غير فعالة بأي شكل من الأشكال.

2- تحقق من أي جروح أو تمزقات في القفازات الخاصة بك عن طريق فحصها بالعين المجردة، أو لمزيد من الفحص المتعمق يمكنك ملئ القفازات بالماء ولف الكفة بإحكام باتجاه الأصابع للكشف عن أي تسربات ذات ثقوب، ويمكنك أيضا نفخ أو حبس الهواء داخل القفازات وطردها للخارج.

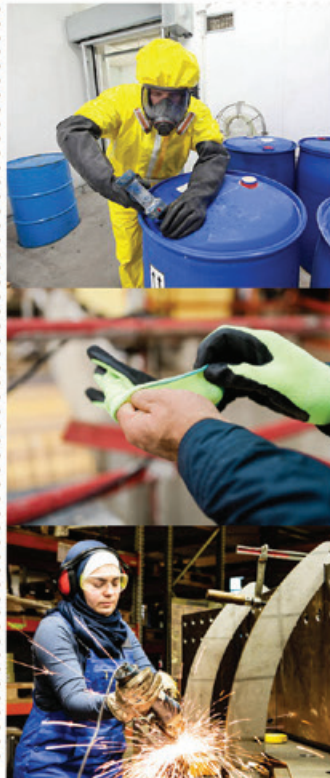
3- تخلص من القفازات إذا تغير لونها أو أصبحت متيبسة حيث يمكن أن يكون هذا علامة على الاستخدام المفرط أو التدهور من كثرة التعرض للمواد الكيميائية.

4- يجب غسل القفازات التي يعاد استخدامها بشكل متكرر إذا استخدمت لفترة طويلة من الوقت.

5- استبدل القفازات التي تستخدم لمرة واحدة إذا كان هناك أي علامة على التلوث.

6- أثناء ارتداء القفازات، احرص على عدم التعامل مع أي شيء سوى المواد المستخدمة في العملية واحذر من لمس الوجه والشعر والملابس أيضا من أجل سلامتك.

7- قبل إزالة القفازات، قم بغسل القفاز من الخارج.



الضوضاء البيئية تؤثر سلباً على الصحة!



ربما بمجرد قراءة كلمات مثل "صافرات الإنذار" و"أبواق السيارات والمحركات في زحمة السير"، قد نشعر بالانزعاج والطنين والرغبة في سد أذاننا بأيدينا لتجنب الضجيج، إذ تمتلك الضوضاء قدرة هائلة على التأثير في جسم الإنسان وسلامته النفسية والجسدية!

وإضافة لكونها من مصادر الإزعاج الأكثر قدرة على أن تفقدنا أعصابنا، يمكن للضوضاء الشديدة أن تعرضنا للسكتات الدماغية والجلطات وقصور القلب. تبين أن التعرض للضوضاء الحادة بشكل متكرر قد يسبب مجموعة من المشاكل الصحية تتراوح من الإجهاد، إلى ضعف التركيز، وعدم القدرة على الإنجاز والتعلم، وصعوبات التواصل، والإرهاق، وقلة النوم. وصولاً إلى مشاكل أكثر خطورة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والضعف الإدراكي وطنين الأذن وفقدان السمع.

وقد ارتبط التعرض للضوضاء منذ سنوات طويلة بفقدان السمع، لكن ضجيج الطائرات والسيارات لا يلحق أضراراً بالأذن فحسب، إذ صنفت دراسة نشرت في دورية القلب الأوروبية ضوضاء حركة المرور بأنها ثاني أكبر مسببات الضغط النفسي التي تسبب تغيرات فسيولوجية، بعد تلوث الهواء مباشرة. وذكر الباحثون أن تأثير الضوضاء على الصحة يعادل تقريباً تأثير التدخين السلبي أو التعرض لغاز الرادون.

وربطت دراسات عديدة على مدى العقد الماضي، بين ضوضاء الطائرات ووسائل المواصلات والطرق وبين مضاعفة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد شرع العلماء في الكشف عن العوامل وراء هذه العلاقة بين أمراض القلب وبين الضوضاء.

ما هو التلوث الضوضائي؟

التلوث الناتج عن الضوضاء ليس مجرد حركة مرور في ساعة الذروة، أو بالقرب من المطار، أو إذا كان عمك بالقرب من موقع بناء ولفهم تلوث الضوضاء قم بهذه التجربة الصغيرة: اذهب إلى المكان المفضل لديك في الطبيعة و ضع سماعات الرأس فوق اذنيك، قم بإطفاء هاتفك الذكي وقم فقط بالتركيز على ما تسمعه.. ستسمع صوت الماء، أو صوت كلب أو أي شيء محيط بك. الإحتمالات هي أنك قد تكون في صمت رهيب. هذا يعني أنك تتعرض لضوضاء أكثر مما تدركه. فأنت بعيد عن الأجهزة و أجهزة الكمبيوتر، حركة المرور، أو ميكفات الهواء وهذه هي المكونات الموجودة في البيئة المحيطة. كما يساهم استخدام سماعات الرأس في ألعاب الفيديو و سماع الموسيقى في الضوضاء، وهذا لدرجة أن الباحثين يعتبرونها فئة منفصلة وتسمى الضوضاء الاجتماعية. لذلك فنحن أمام تعريف للتلوث الضوضائي، وهو أي صوت يقلل من جودة حياتك. ومع ذلك فإن هذا التعريف الذي يبدو بسيطاً قد يكون أكثر تعقيداً مما تعتقد.

كيف تؤثر الضوضاء على الصحة؟

1- فقدان السمع

التأثير الأكثر وضوحاً للضوضاء هو فقدان السمع نتيجة شدة الضوضاء. أي ضجيج فوق ٨٥ ديسيبل (الديسيبل هي وحدة قياس شدة الصوت) يمكن أن يتلف السمع. الحياة اليومية مليئة بالضوضاء فوق ال ٨٥ ديسيبل مثل: صوت موتور جازة العشب (٩١ ديسيبل)، مجفف الشعر (٩٤ ديسيبل) سماعات الرأس الصاخبة جداً (١٠٠ ديسيبل)، صوت إقلاع الطائرة (١٢٠ ديسيبل). وهذه مجرد أعداد قليلة من مصادر الضوضاء الشائعة والتي يمكن أن تضر سمعك.

عند حدوث أي ضوضاء فوق ال ٨٥ ديسيبل يحدث تلف السمع بعد حوالي ٨ ساعات من التعرض للضوضاء، ولكن عند ٩١ ديسيبل - بزيادة حوالي ٦ ديسيبل فقط - فإن التلف قد يحدث بعد ساعتين فقط.

٢- انخفاض القوة العقلية

من الثابت أن الضوضاء الشديدة تقلل من نتائج التعلم والأداء المعرفي لدى الأطفال. كلما كان الفصل الدراسي الذي يتعلم فيه الأطفال أكثر تعرضاً للضوضاء من الطائرات، أو حركة المرور على الطرق أو القطارات، فإن قدرة الأطفال على القراءة والذاكرة وأداء الإختبار القياسي ستكون أقل مقارنة بالأطفال غير المعرضين للضوضاء في المدرسة.



٣- مشاكل القلب و الأوعية الدموية

يرتبط التلوث الضوضائي بأمراض القلب الوعائية، يؤدي التشويش والضوضاء إلى تفاعل الضغط الذي يتضمن رد فعل الجهاز العصبي في زيادة هرمونات التوتر مثل الكورتيزول-هرمون القلق- ومع مرور الوقت يمكن ان يؤدي هذا إلى الإضرار بالنظام القلبي والوعائي، فالجسم يفرز هذا الهرمون وأنت نائم حتى وإن لم تستيقظ.

٤- مشاكل النوم

بخلاف ضرر السمع، فإن اضطرابات النوم هي أكثر التأثيرات الضارة للتلوث الضوضائي. والتأثيرات قصيرة المدى للنوم السيء هي: تغيرات في المزاج، النعاس خلال النهار، وإنخفاض القدرات المعرفية. أحد التأثيرات طويلة المدى للنوم السيء هو مرض القلب والأوعية الدموية.

٥- الإجهاد النفسي

وجدت دراسة في مجلة " الصوت و الإهتزاز " أن الأشخاص في المنازل المعرضين لحركة المرور على جانب واحد بحد أقصى 68 ديسيبل وهو الضجيج المتوسط لصوت التلفزيون- قد تعرضوا لإنخفاض مستوى الإسترخاء أثناء النهار والتحسين النفسي. لكن هذه التأثيرات السيئة إنخفضت بشكل كبير حين إنتقل السكان إلى الجانب الأخر من المنزل غير المعرض لضوضاء الطرق.

كيف يمكنني تقليل التلوث الضوضائي الذي أتعرض له ؟

يمكن إمتصاص الموجات الصوتية وإستخدامها لصالحك. وفيما يلي بعض الأفكار القليلة التي ستساعدك على النظر لمنزلك بشكل مختلف للتخلص من الضوضاء:

١. الأرضيات: إذا كانت لديك أرضيات صلبة يمكنك وضع بعض السجاد.

ضع بعض السجاد في الغرف التي تولد الكثير من الضوضاء والتي بها تليفزيون أو غرف التمارين الرياضية.

٢. أثاث المنزل: إذا كان أثاثك في منتصف الغرفة إدفعه إلى الجدران لإمتصاص الموجات الصوتية و التي تجعله يمر عبر الجدار. كلما إزداد حجم أثاثك إزدادت كمية الصوت التي يتم إمتصاصها.

يمكنك إضافة بعض الوسائد الجانبية أو الستائر أو أي شيء آخر يمتص الصوت.

٣. خزنة الكتب: ضع خزائن الكتب على الجدران والتي تحصل على الكثير من الضوضاء. خزنة الكتب تمتص الصوت وتعمل مثل الجدار الثاني، والورق داخل الكتب يمتص الكثير من الضوضاء أيضاً.

٤. ستائر: الستائر يمكنها إمتصاص الصوت. إذا كان لديك العديد من النوافذ فقم بوضع الستائر عليها لإضفاء المزيد من الإمتصاص على جانبي المنزل للتخلص من المزيد من الضوضاء.

٥. الأجهزة: إغلق الباب عند تشغيل الغسالات الكهربائية.

وقم بتشغيل غسالة الأطباق في المساء عندما لا تكون متواجداً في المطبخ.



مصدات الرياح

يشير مصطلح 'مصدات الرياح' إلى أن الوظيفة الرئيسية لمصدات الرياح هي تقليل قوة الرياح. يمكن تصميم مصدات الرياح والمعروفة أيضا باسم الأحزمة الواقية، لخدمة مجموعة متنوعة من الأغراض بخلاف الحماية من الرياح. مثل توفير الظل للماشية بالمراعي، والفحص البصري، والجماليات، والفرض الترفيهية، وتصنيع منتجات الغابات الخشبية وغير الخشبية.

ما هي مصدات الرياح؟

يطلق على مصدات الرياح أيضا سياج أو حزام واقى أو حاجز نباتي أو حاجز الرياح. يتم تعريفه على أنه سياج أو خط أو جدار متواصل من الغطاء النباتي يعمل على التقليل من سرعة الرياح وإعادة توجيهها. وهي مؤلفة من صف إلى عدة صفوف من الأشجار والشجيرات يختلف عددها علي حسب الغرض. هناك العديد من العوامل المهمة التي تحدد كفاءة مصدات الرياح الحاجز النباتي وهي:

- الارتفاع
- الطول
- الموقع
- اتجاه الريح
- كثافة الغطاء النباتي
- اختيار أنواع الأشجار والشجيرات

تحدد هذه العوامل مدى ودرجة الحماية التي ستوفرها مصدات الرياح.

كيف تعمل مصدات الرياح؟

عندما تهب الرياح ضد مصدات الرياح، يتراكم ضغط الهواء على جانب مهب الريح وينخفض على الجانب المواجه للريح. بعض الرياح القادمة تتدفق من خلال مصدات الرياح، والبعض الآخر يدور حول النهايات، لكن معظم الرياح يتم دفعها لأعلى وفوق مصدات الرياح. وفقا للعوامل الهيكلية لمصدات الرياح (الارتفاع والطول والكثافة وما إلى ذلك)، فإن مصدات الرياح ستحد من مسافة الرياح عشرة أضعاف ارتفاعها وتخفض سرعة الرياح بنسبة ٧٠ إلى ٨٠ في المائة داخل الحاجز مباشرة.

ما هي أنواع مصدات الرياح؟

- ١- مصدات رياح المحاصيل الزراعية
الغرض الرئيسي من مصدات رياح المحاصيل الزراعية هو حماية المحاصيل الحساسة للرياح من التلف والخسارة التي تسببها الرياح حيث انها تتحكم في انجراف التربة وتحافظ عليها من خلال خفض معدلات التبخر مما يساعد في الحفاظ على المحاصيل الزراعية وزيادتها في المنطقة المحمية.
- ٢- مصدات رياح المباني الزراعية
تقوم بحماية المنازل والمباني الزراعية وحظائر التسمين ومرمقات الماشية من الرياح الباردة التي تأتي من الشمال والغرب، لذلك فهي تساعد في تقليل تكاليف التدفئة وتحسين ظروف العمل في الهواء الطلق بالمزرعة.
- ٣- مصدات رياح المراعي
تقوم بتوفير بيئة مناسبة للماشية حيث تساعد في تقليل التأثيرات البصرية والضوضاء والروائح من عمليات الثروة الحيوانية، كما تحمي الماشية من النفوق بسبب الطقس البارد، والإجهاد الحيواني، واستهلاك الأعلاف، وكل ذلك يؤدي إلى زيادة الإنتاج الحيواني والذي يشمل تسمين الماشية وإنتاج الحليب.

ما هي فوائد مصدات الرياح؟

- بالإضافة إلى ان الفائدة الأساسية لمصدات الرياح هي تقليل سرعة الرياح، فإنها عامة تحسن من جودة الحياة بطرق مختلفة
- لها العديد من الفوائد الزراعية، مثل الحفاظ على جودة التربة والمياه، وزيادة غلات المحاصيل كما انها تعتبر مصدر لانتاج الغذاء والخشب.
 - تساعد مصدات الرياح على توفير بيئة عمل مريحة بالخارج في الصيف والشتاء.
 - تساعد مصدات الرياح على توفير الطاقة حيث تقلل من تكاليف التدفئة والتبريد من خلال حماية المباني من رياح الشتاء وشمس الصيف.
 - تعمل مصدات الرياح أيضا كحاجز صوتي لأن مصدات الرياح الطويلة والكثيفة ستخفف من ضجيج حركة المرور والألات.
 - تجذب أشجار وشجيرات مصدات الرياح الحياة البرية فتساعد في توفير المأوى والغذاء لهم كالطيور.
 - مصدات الرياح تعمل على تنقية الغبار من الهواء وتحسين مظهر المناظر الطبيعية.
 - تساعد مصدات الرياح في الحفاظ على انجراف الثلوج عن الطرق والمزارع في المدن التي يتساقط فيها الثلوج بكثافة.

مصر تنوي زرع مصدات للرياح في العاصمة الإدارية الجديدة
حيث أعلن وزير الإسكان المصري أن رئيس الوزراء أصدر توجيهات بأقامة حاجز شجري في العاصمة الجديدة لحماية المنطقة من العواصف الترابية والرملية.

الاحتياجات النفسية للرجل (القبول)

الاحتياج الثاني من احتياجات الرجل النفسية هو القبول، والقبول يعني الرضا وتقبل الرجل كما هو دون محاولة تغييره أو التعبير عن الرغبة في تغييره! دعينا أولاً نأخذ عدة أمثلة ليصلك معنى القبول جيداً، لنأخذ مثلاً أنك قمت بشراء قميص فاخر ورائع من وجهة نظرك وأهديته لصديقتك أو أمك أو أهلك أو غيرهم، وبعد فترة وجدته يرتدي قميصك ولكن مع الكثير من التغييرات فيه.. بماذا ستشعرين؟ لا شك أنك ستشتاطين غضباً لأنه لم يتقبل هديتك كما هي بل قام بالتغيير فيها وستشعرين بعدم التقدير أيضاً!

لنأخذ مثلاً أنك قمت بترتيب المنزل لوالدتك بطريقة معينة، لكن والدتك قامت بعدها ورتبت المنزل بطريقة مختلفة عن ترتيبك.. كيف ستشعرين؟ حسناً، مثال آخر.. لنأخذ مثلاً أنك أعددت طعام الغداء لزوجك لكنه حين عاد من عمله لم يأكل منه وقام بطلب طعام جاهز من المطعم.. كيف ستشعرين؟

في كل هذه الأمثلة سيصلك شعور صريح وواضح بعدم القبول لما صنعته، وهو شعور سيء جداً كما ترين! الآن بعد أن فهمتني جيداً معنى القبول، فاعلمي انه احتياج أساسي جداً للرجل.

ما هي أنواع القبول؟

هناك أربع محاور رئيسية يحتاج فيها الرجل الشعور بالقبول وهي: الطابع العادية، الطابع السيئة، الذوق المختلف، الصفات السيئة. مما لا شك فيه أن طباعك لن تشبه طباع زوجك لأن كل واحد منكم جاء من بيئة مختلفة تماماً عن الآخر، وتربى في بيت مختلف عن الآخر، لذا فسيمتلك زوجك طباعاً مختلفة عنك وقد تكون هذه الطباع العادية أو طباعاً سيئة.

الطباع العادية مثلاً كأن يكون من النوع الذي ينام باكراً ويستيقظ باكراً بينما أنت تسهرين، أو أن يكون من محبي مشاهدة التلفاز وقت الغداء وأنت تفضلين التحدث معه، وغيرها الكثير من الطباع العادية التي تُعبر عن الاختلاف بينكما لا أكثر، عليك أن تتقبلي هذا وتعتادي عليه، للأسف كثير من النساء يقمن شجارات طويلة لا تنتهي بسبب أن زوجها لديه طبع عادي مختلف عنها! وهذا بالطبع أسلوب خاطئ وله نتائج عكسية. **الطباع السيئة** مثلاً كأن يملأ طبقه بالطعام بما يفوق حاجته وبالتالي تضطرب لرمي الطعام المهتر منه، أو أن يكون رجلاً كسولاً لا يساعدك في المنزل أبداً ولا يحضر كوب الماء لنفسه حتى! هذه طباع سيئة لا شك في هذا ولكن عليك تقبلها وسأخبرك بكيفية التعامل معها لاحقاً في الصفات السيئة.

الذوق المختلف، كأن يكون شخصاً محباً للفلفل الكثير على البيض أو كارها للطماطم في الطعام، أو لا يتناول صنف طعام دون وجود صنف آخر معين، أو لا يذهب للنوم دون الاستحمام مهما حدث، أو يتابع برنامجاً او مسلسلاً تليفزيونياً يبدو تافهاً لك.. كل هذه أذواق مختلفة خاصة به! عليك تقبل مزاجه هذا ولا تحاولي تغييره أو انتقاده!

الصفات السيئة كأن يكون رجلاً عصبياً أو ذا لسان سليل أو بذيء، أو شخصاً غيوراً أو شكاكاً.. كل هذه صفات سيئة جداً! فكيف تتقبلينها؟ ستتقبلين صفاته السيئة عن طريق التخلي عن الاندفاع والوعظ والتعبير عن استيائك من تصرفاته بالصراخ عليه! و عوضاً عن هذا ستجعلينه يخسر! الرجل يحب أن يراك سعيدة ومرتاحة البال، وأنت ستجعلينه يخسر هذا لكن دون وعظ ومحاضرات عن ضرورة تغيير هذه الصفات. كل ما عليك هو أن تحزني.. احزني من تصرفاته وارسمي ملامح الألم والحزن على وجهك.. ابكي ان اردتي.. ابتعدي عنه.. احزني بطريقة الخاصة.. سيسعله هذا كالمجنون تماماً لأنه خسر رؤيتك سعيدة! وسيجعله هذا مستعداً جداً لتغيير صفاته السيئة من تلقاء نفسه لأنه لا يريد رؤيتك حزينة ولا يريد أن يسبب لك الألم.

إذا فالمعادلة هي: قبول + حزن = تغيير!

أنت حين امتنعتي عن موعظة زوجك والصراخ عليه ومطالبته بالتوقف عن تصرفاته السيئة وتغييرها فأنت هكذا ارسلت له رسالة مباشرة أنك تتقبلينه.. وأنه حر في تصرفاته، ولكن حين حزنتي وابتعدتني عنه ارسلت له رسالة أخرى مفادها أنني أحزن من هذا التصرف السيء، فلن يكون أمامه سوى تغييره لجعلك سعيدة مرة أخرى.

الرجال بكل أسف يمتازون بالعناد، وكلما طلبتني منه تغيير صفاته السيئة كلما زاد في عناده ورفض تغييرها، فاحذري هذا الفخ!

ما الذي سيفعله الرجل إن شعر أن زوجته لا تقبله؟

- 1- سيكون قاسياً جداً عليها ولن يراها أصلاً لتشعر أنها لا تمثل أي شيء له.
 - 2- سيهملها إهمالاً شديداً لأنها تؤذيه وتذكره بتقصيره طول الوقت وتطلب منه التغيير.
 - 3- سيتحزني ما يضايقها ويتعمد فعله لأنها تؤدي دور الواعظة المثالية.
 - 4- سيبحث عن أنثى أخرى لتعطيها احتياج القبول الذي هو في أمس الحاجة إليه.
- لذلك عزيزتي عليك أن تتقبلي زوجك كما هو، لأنك أيضاً تريد أن تشعرني بالقبول، تريد أن يقبلك كما أنت بطباعك وصفاتك السيئة لأن يقوم بانتقاداتك طول الوقت! فقدمي له ما تريد أن تحصل عليه.
- في العدد القادم سنتحدث عن الاحتياج الثالث من الاحتياجات النفسية للرجل وهو الإعجاب.

داء الـ Overthinking? كيف تتخلص منه؟

التفكير المفرط أو الـ Overthinking هو داء يصيب الكثير من الناس في عصرنا الحالي، وهو عبارة عن استغراق مفرط في تحليل أمر ما دون اتخاذ فعل بناءً على هذا التفكير مما يهدر الوقت والطاقة! فإن كنت ممن يستغرقون بالتفكير في أمر ماضٍ ومحاولة تخيل سيناريوهات مختلفة له أو ردود أخرى كان بإمكانك قولها، أو إن كنت ممن يفتكرون في اختيار أمر بسيط للغاية

كالنظر مطولاً لقائمة الطعام في المطعم دون اختيار طبق محدد، إن كنت ممن يندمون على ما حدث في ماضيهم بكثرة التفكير، أو ممن يقلق بشأن أمر في المستقبل لا يد لك فيه ولا تستطيع تغييره، أو لا تستطيع اتخاذ قرار في أمر ما بعد عرض مميزاته وعيوبه بل تقوم بإعادة التفكير مراراً وتكراراً دون نتيجة فأنت غالباً مصاب بداء التفكير المفرط. وربما يكون أحد أهم الأسباب للإصابة بداء التفكير المفرط هو المثالية وطلب الكمال، تريد من نفسك أن لا تخطئ أبداً وأن تتخذ القرار الصائب الذي لا يشوبه شائبته وأن تكون ردود أفعالك دائماً صائبة ومثالية! ولأن هذا مستحيل فتظل تدور وتدور في دائرة التفكير المغلقة مما يهدر وقتك وصحتك وفي أحيان أيضاً يضيع عليك الفرص بسبب التأخر في اتخاذ القرار في الوقت المناسب!

**إذا ما الذي يمكن فعله للتخلص من هذه المشكلة؟
هذه بعض النصائح التي قد تساعدك في حل هذه المشكلة أو التخفيف من حدتها:**

1- الوعي العام بالمشكلة:

أول حل لأي مشكلة هو الوعي بها، والاعتراف بأنك تعاني من هذه المشكلة بالفعل، لأن عدم اعترافك بها سيقودك لعدم السعي في حلها من الأساس! وهذا يُعتبر وعياً عاماً بالمشكلة.

النوع الثاني هو الوعي اللحظي بالمشكلة، ويعني أن تدرك في اللحظة التي أنت مستغرق فيها في التفكير أنك تستغرق في التفكير دون داعي وهذا سيجعلك قادراً على إيقاف هذا التفكير لحظة اكتشافك.

2- استخدام الورقة والقلم:

إن كان تفكيرك المفرط بسبب قلق أو خوف من شيء سيحصل في المستقبل فالورقة والقلم سيساعدانك كثيراً في حل هذا، اكتب مخاوفك كلها في ورقة للرجوع إليها مستقبلاً وستجد أن معظم مخاوفك لم تتحقق أصلاً، ومع الوقت ستعرف نمط تفكيرك وما يؤثر لديك القلق عادة ولكنه لا يحصل وبالتالي ستكون قدرتك على تجنب التفكير المفرط والقلق بشأنه أمراً يسيراً، وإن تحققت بعض المخاوف فسيعلمك هذا الحذر بشأنها مستقبلاً.

أما إن كان تفكيرك المفرط بشأن قرار ما يجب عليك اتخاذه فعلياً استخدام طريقة عملية تحليلية لمساعدتك في اتخاذ القرار، وإلا ستجد نفسك حائراً وتدور في حلقات مفرغة من التفكير في المميزات والعيوب والمخاوف دون الوصول لحل مناسب.

وهذا أسلوب عملي لاتخاذ القرارات الصعبة يُسمى أسلوب "تحديد المخاوف" في 3 خطوات:

التحليل

احضر ورقة وقم بتقسيمها لثلاث أعمدة، واجعل العمود الأول "تحديد المخاوف" واكتب فيه كل المخاوف التي تراودك من اتخاذ هذا القرار، اكتب أسوأ السيناريوهات التي قد تحدث واكتبها على هيئة نقاط منفصلة، مثلًا ستكون خائفًا من عدم إيجاد وظيفة أخرى بسرعة أو التقصير في مسؤولياتك تجاه أطفالك وهكذا.

في العمود الثاني اكتب طرق "تجنب حدوث المخاوف" فمثلًا ستكتب أمام خوفك من عدم إيجاد وظيفة بديلة أنك قد تتجنب حدوث هذا عن طريق البحث والتأكد من توافر فرص عمل لنفس وظيفتك أو أن سيرتك الذاتية محدثة ومطابقة للمواصفات المطلوبة من الشركات وهكذا. في العمود الثالث ستتوقع أن مخاوفك قد حدثت بالفعل وأنت تحتاج الآن إلى "انقاذ الموقف"، ستفكر كيف يمكنك إصلاح الموقف لتجنب أكبر قدر من الضرر إن لم تجد وظيفة أخرى بالفعل، فمثلًا ستكتب أنه يمكنك العمل بشكل حر لبعض الوقت أو العمل في وظيفة أخرى مؤقتًا وهكذا.

3- الفعل دواء التفكير

كثيرًا ما ترفض أخذ خطوة ما قبل أن يكون لديك تصور كامل ودقيق لتبعات هذا الفعل والتأكد من عدم الفشل وضمان النجاح، وهذا مستحيل بشكل كبير لذلك تظل حبيس التفكير المفرط طول الوقت في سبيل الوصول لخطة مثالية ناجحة قبل أخذ أي خطوة أو فعل!

ولكنك إن قمت بأخذ خطوة ما حتى وإن كانت صغيرة فستكتشف لك أمور أكثر لم تكن لتتوصل لها بالتفكير فقط، لذا إن سيطر عليك التفكير المفرط في أمر ما فقم بالتفكير بأي خطوة بسيطة تفرك لاتخاذ القرار، لا شك أن هناك بعض الخطوات التي تستطيع التراجع عنها دون خسائر أو حتى بخسائر محتملة وبسيطة وهذا أفضل بكثير من مجرد التفكير اليومي الطويل المفرط.

5- تعلم من الماضي ثم تناساه

إن كان الماضي يؤثر عليك بشكل كبير ويجعلك واقفًا في فخ التفكير المفرط في ردود فعل أفضل أو الانغماس في الحرج الذي شعرت به في بعض المواقف فعليك التذكر دائمًا أن جميع الناس يتعرضون لمواقف محرجة، حتى الأنبياء والرسل قد تعرضوا للأذى بطريقة أو بأخرى، وكلنا في الدنيا نتعرض لمواقف كثيرة محرجة وكذلك للفشل، إن كنت قادرًا على التعلم من تلك المواقف الماضية والخروج منها بعبارة ما تجعلك أفضل في المستقبل فهذا رائع وهذا ما عليك عمله، أما إن كانت تجعلك تدور في دائرة الندم والحزن فعليك التخلص من هذا فورًا، ما مضى لن يعود وما مررت به لم تمر به وحدك، لذا تعلم منه وتناساه حتى تنساه تمامًا.

حدد القرار الصعب الذي تريد اتخاذه

اكتب بخط واضح القرار الذي يحيرك ويخيفك، سواء كان الاستقالة من الوظيفة مثلًا أو الزواج من امرأة معينة، أو غيرها من القرارات المصيرية الصعبة، لتأخذ قرار الاستقالة الفورية من العمل كمثال، هكذا حددنا قرارنا الصعب، الآن اسأل نفسك ماذا سيحدث إن اتخذت هذا القرار؟

تبعات عدم اتخاذ القرار

في ورقة أخرى ستكتب تبعات عدم اتخاذ هذا القرار عليك في المستقبل، إن بقيت في نفس وظيفتك التي ترهقك وتستنزفك أو التي لا تشعر فيها بالتقدير، ماذا سيكون مصيرك أو تأثيرها عليك بعد سنة أو سنتين؟ ما توقعاتك ومخاوفك إن لم تقم باتخاذ قرار الاستقالة من الوظيفة الآن؟ إن طبقت هذه الطريقة فستشعر بالراحة لأنك قمت بمواجهة مخاوفك، وستكون قدرتك على اتخاذ قرار سليم وصحيح أكبر.

4- التدريب على القرارات السريعة في الأمور البسيطة

هنالك العديد من الأمور التافهة البسيطة التي لا تستحق منك التفكير المطول بشأنها، كاختيار الطبق الذي تريد تناوله من قائمة الطعام في المطعم، تخلص من فكرة اختيار أفضل طبق ممكن فبأي حال ما هي الخسائر التي قد تعود عليك إن اخترت أي طبق كان؟

في النهاية كله طعام يؤكل، هذا الأمر ومثله من القرارات البسيطة اليومية التي لا تستحق إجهاد عقلك في التفكير بشأنها سيكون تدريبيًا عمليًا على تقليل التفكير المفرط في كل صغيرة وكبيرة وسيكسبك الشجاعة في اتخاذ القرارات بسرعة.

6- التوكل وحسن الظن بالله

هذه النصيحة جاءت الأخيرة ولكنها تحتاج أن تكون النصيحة الأولى، كل ما يحدث معك في هذه الدنيا هو بقدر الله، وكل شيء عنده معلوم مكتوب قبل ولادتك، فعليك بالتسليم والرضا والتوكل وحسن الظن بالله سبحانه وتعالى، لا يضيرك أي شيء مهما كان، فعليك بالسعي والتوكل على الله وعدم الخوف من المستقبل أو الانغماس في أخطاء الماضي والإقبال على الحاضر دون قلق وخوف مما يحدث.

أمل أن تكون هذه النصائح مفيدة لك في التخلص من التفكير المفرط والعيش بصحة دون قلق وخوف أو ندم.



أفضل وصفة لمعشوقة الجماهير.. الفلافل!

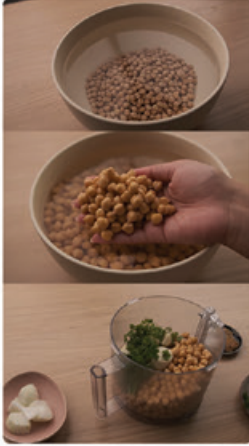
لا يوجد بيت مصري أصيل لا يعشق الفلافل (الطعمية) وتجتمع الأسرة كلها لتناوله على الإفطار يوم الجمعة بعد أن تداعب رائحته الزكية أنوفهم. ولكننا نقلق أحيانا من شرائها لأننا لا نعرف الزيت الذي استعمله البائع في قلبها، أو إن كانت مكوناتها صحية وطازجة تماماً. لذلك أحضرنا لك الوصفة الأمثل والأسهل لتقومي بإعداد ألد فلافل في بيتك دون قلق أو خوف على صحة أطفالك.

المكونات:



١. نصف كيلو حمص
٢. بصلة صغيرة
٣. ٤ فصوف ثوم
٤. كوب من البقدونس والكزبرة
٥. نصف كوب ماء
٦. ملعقة صغيرة من (ملح / كمون / كزبرة حبوب / بيكينج صودا)
٧. سمسم

الطريقة:



- اختاري نوعاً جيداً من الحمص ذا اللون الفاتح وليس الغامق، وقومي بنقع الحمص في ماء بارد لمدة 24 ساعة، يمكنك تغيير المياه في منتصف المدة إن كان هناك حاجة لذلك.
- بعد مرور 24 ساعة وازدياد حجم الحمص قومي بتصفيته ووضعه في محضرة الطعام مع البصلة والثوم والبقدونس والكزبرة واخلطيهم جيداً حتى يتجانسوا.
من المفترض أن لا يكون لون عجينة الفلافل أخضر جداً، بل كما يظهر في الصورة، لذا عليك أن لا تزيد في الأعشاب والمكونات الأخرى بل التزمي بالمقادير تماماً حتى تحصلي على فلافل ممتازة.



- كما ترين فهذه كمية كبيرة من عجينة الفلافل، إن كنت تريدين تخزين بعضها في الفريزر فافعلي هذا الآن قبل إضافة البهارات والمياه، إن كنت ستقومين بقليلها الآن فأضيفي البهارات والمياه بالتدريج واعجني حتى تحصلي على قوام مناسب للفلافل.
- يجب أن يكون قوام الفلافل طرياً ويمكن تشكيله بسهولة ولكن لا يجب أن يكون طرياً جداً ومفتتاً، لذا اضيفي المياه تدريجياً حتى تحصلي على هذا القوام.
- إن كنت تملكين آلة صنع الفلافل فقومي باستخدامها في تشكيل كرات الفلافل، وإن لم يكن فيمكنك تشكيلها بسهولة باستخدام يدك أو الملعقة حتى تحصلي على كرات فلافل متناسقة.
- قومي بتغميس الفلافل في السمسم قبل وضعها في الزيت، إن كنت تملكين القلاية الهوائية فقومي باستخدامها عن طريق مسح الفلافل مسحة خفيفة بالزيت لتحصلي على فلافل خفيفة وصحية أكثر.
- يجب أن يكون زيت القلي ساخناً بدرجة مناسبة، إن كان ساخناً جداً ووجدت الفلافل تتحول بسرعة للون البني فعليك أن تقللي درجة الحرارة قليلاً حتى تضمني نضج الفلافل من الداخل.
- قدميها إلى جانب البطاطس المحمرة والطحينة والباذنجان والخبز المصري وتمتعي مع أسرتهك بألذ فطور على الإطلاق.





التوحد عند الاطفال

قد تكون سمعت من قبل عن مرض التوحد، أو كما يسمى اضطراب طيف التوحد (ASD)، هو أحد اضطرابات النمو التي تؤثر على العديد من الأطفال والأسر حول العالم.

حتى الآن لا يوجد سبب واحد معروف للإصابة بمرض التوحد.

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يُقدر في جميع أنحاء العالم أن طفلًا واحدًا من بين كل ١٦ طفلًا مصابًا بالتوحد، بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أيضًا أن الأولاد أكثر عرضة للإصابة بالتوحد بأربعة أضعاف من الفتيات.

لسبب ما، تشير الأبحاث إلى أن التوحد أصبح أكثر انتشارًا ويرتفع باطراد في السنوات الخمس عشرة الماضية. لذلك في هذا المقال، أود أن ألقى الضوء على اضطراب التوحد وزيادة الوعي بشأن هذا المرض.

“

ما هو اضطراب طيف التوحد؟

هو مصطلح واسع يستخدم لوصف مجموعة من حالات النمو العصبي، حيث ينمو دماغ الطفل بطريقة مختلفة مما يجعله يواجه تحديات في التواصل والتفاعل الاجتماعي. بشكل عام قد يواجه الأطفال المصابون بمرض التوحد صعوبة في فهم العالم من حولهم. التوحد له أنواع فرعية وحالات مختلفة، من قبل كان يتم تشخيصها بشكل منفصل ومن هذه الحالات: اضطراب الطفولة التفككي (CDD)، واضطراب النمو المنتشر غير المحدد بطريقة أخرى (PDD-NOS)، ومتلازمة أسبرجر، ولكن الآن يندرج تشخيص هذه الحالات المختلفة تحت اضطراب طيف التوحد.

”



“

ما هي أعراض اضطراب طيف التوحد؟

عادة ما تظهر الأعراض على الأطفال المصابين بالتوحد خلال مرحلة الطفولة المبكرة قبل بلوغهم عامين. ومع ذلك قد تظهر الأعراض أيضًا في وقت مبكر أو لاحق. يختلف التوحد من طفل لآخر، فلا تظهر جميع الأعراض على كل طفل، وبعض الأطفال تظهر عليهم أعراض أكثر حدة.

”

يتم تقسيم أعراض التوحد إلى فئتين:

1. صعوبات في التواصل والتفاعل الاجتماعي

تشمل العلامات التي تظهر ما يلي:

- تجنب التواصل البصري
- عدم الاستجابة عندما يناديه أحد باسمه
- يجدون صعوبة في إظهار تعابير وجههم مثل السعادة والحزن والغضب والمفاجأة
- عدم الانخراط في الألعاب التفاعلية الأساسية ويفضلون اللعب بمفردهم

- يجدون صعوبة في إظهار مشاعرهم
- لا يمكنهم فهم شعور الناس من حولهم
- لديهم مشكلة في استخدام الحركات أو الإيماءات للتواصل فعلى سبيل المثال التلويح باليد عند المغادرة
- لا يمكنهم الإشارة أو النظر إلى ما تشير إليه
- يجدون صعوبة في التحدث أو قد تكون مهارات التحدث لديهم محدودة للغاية، وقد يتحدثون أيضًا بنبرة صوت غير عادية
- يجدون صعوبة في التعامل مع الضوضاء أو الأضواء الساطعة أو الزحام
- لا يحبون العناق أو الأحضان

2. أنماط سلوك أو أنشطة محدودة أو متكررة

يُظهر الأطفال المصابون بالتوحد أيضًا أعراضًا مرتبطة بحركات الجسم وسلوكياته، والتي تشمل:

- تكرار الكلمات والعبارات التي يسمعونها مرارًا وتكرارًا
- القيام بحركات متكررة مثل هز الجسم أو التلويح باليد أو الدوران في دوائر
- يجدون صعوبة في التكيف عندما يتغير الروتين الخاص بهم
- ردود أفعال غير معتادة تجاه رائحة الأشياء أو طعمها أو شكلها أو ملمسها أو صوتها
- الانبهار ببعض الأجزاء من الأشياء، كعجلات السيارة اللعبة.

قد يظهر بعض الأطفال سمات إضافية، والتي تشمل:

- عادات أكل ونوم غير معتادة
- تأخر الحركة أو اللغة أو المهارات المعرفية
- نوبات صرع
- القلق والتوتر
- اضطراب في الجهاز الهضمي مثل الإمساك أو الإسهال
- سلوك مفرط أو اندفاعي
- مزاج غير مستقر أو ردود فعل عاطفية
- مستوى غير طبيعي من الخوف (إما أعلى أو أقل من المتوقع)

ما الذي يسبب اضطراب طيف التوحد؟

كما ذكرنا من قبل، حتى الآن لا يُعرف سبب محدد للمرض. قد يكون هناك العديد من العوامل المشتبه بها ومنها:

- وجود فرد من العائلة مصاب بالتوحد
- طفرات جينية معينة
- أن يكون الطفل مولودًا لأبوين أكبر سنًا
- انخفاض الوزن عند الولادة
- الاختلالات الأيضية
- التعرض للسموم البيئية

تشخيص وعلاج التوحد

يجب على الأسرة عمل فحوصات منتظمة لمتابعة نمو و تطور طفلهم في مراحل طفولته المبكرة. وفي حال ظهرت أعراض التوحد لدى الطفل يتم التوجه إلى طبيب اختصاصي في علاج التوحد، والذي يقوم بالتعاون مع طاقم من المختصين الآخرين (طبيب نفسي للأطفال، معالج وظيفي، وأخصائي أمراض النطق واللغة) بتقييم دقيق للاضطراب من خلال عمل عدة فحوصات للتوحد ومنها:

- اختبارات جينية
- التقييم السلوكي
- اختبارات مرئية وصوتية لاستبعاد أي مشاكل في الرؤية والسمع

لا يوجد علاج لاضطراب طيف التوحد. بدلاً من ذلك، يمكن أن تساعد العلاجات الداعمة والاعتبارات الأخرى على الشعور بالتحسن أو

تخفيف أعراض معينة لدى الأطفال المصابون. تتضمن العديد من الأساليب العلاجية:

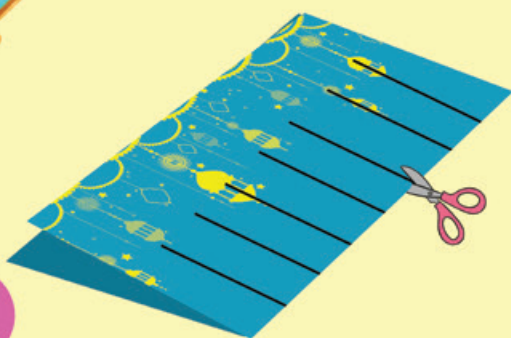
- جلسات العلاج السلوكي
- جلسات العلاج باللعب
- علاج بالممارسة
- جلسات للتأهيل البدني
- جلسات لتحسين مهارات التخاطب

كلما تم تسجيل الطفل مبكرًا في برامج العلاج هذه ، كلما كان استجابته أفضل.

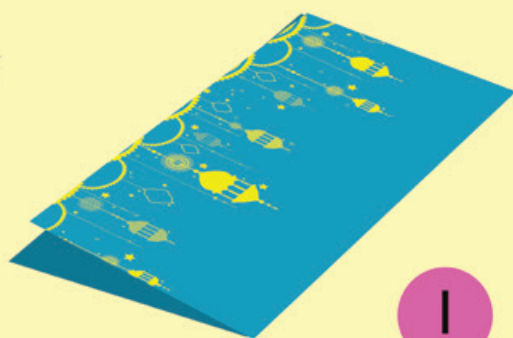
قص و الزق
واعمل فانوس رمضان

الخطوات:

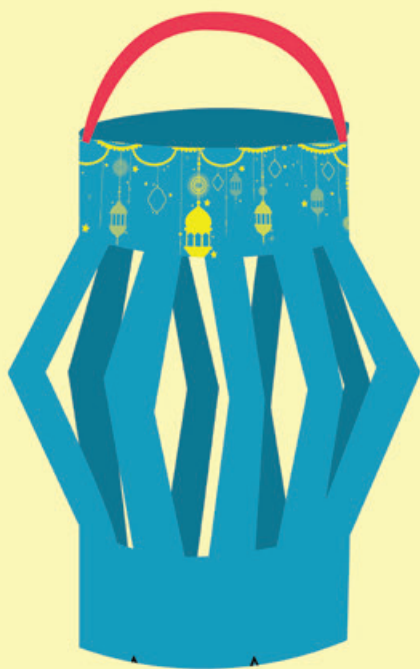
١



٢



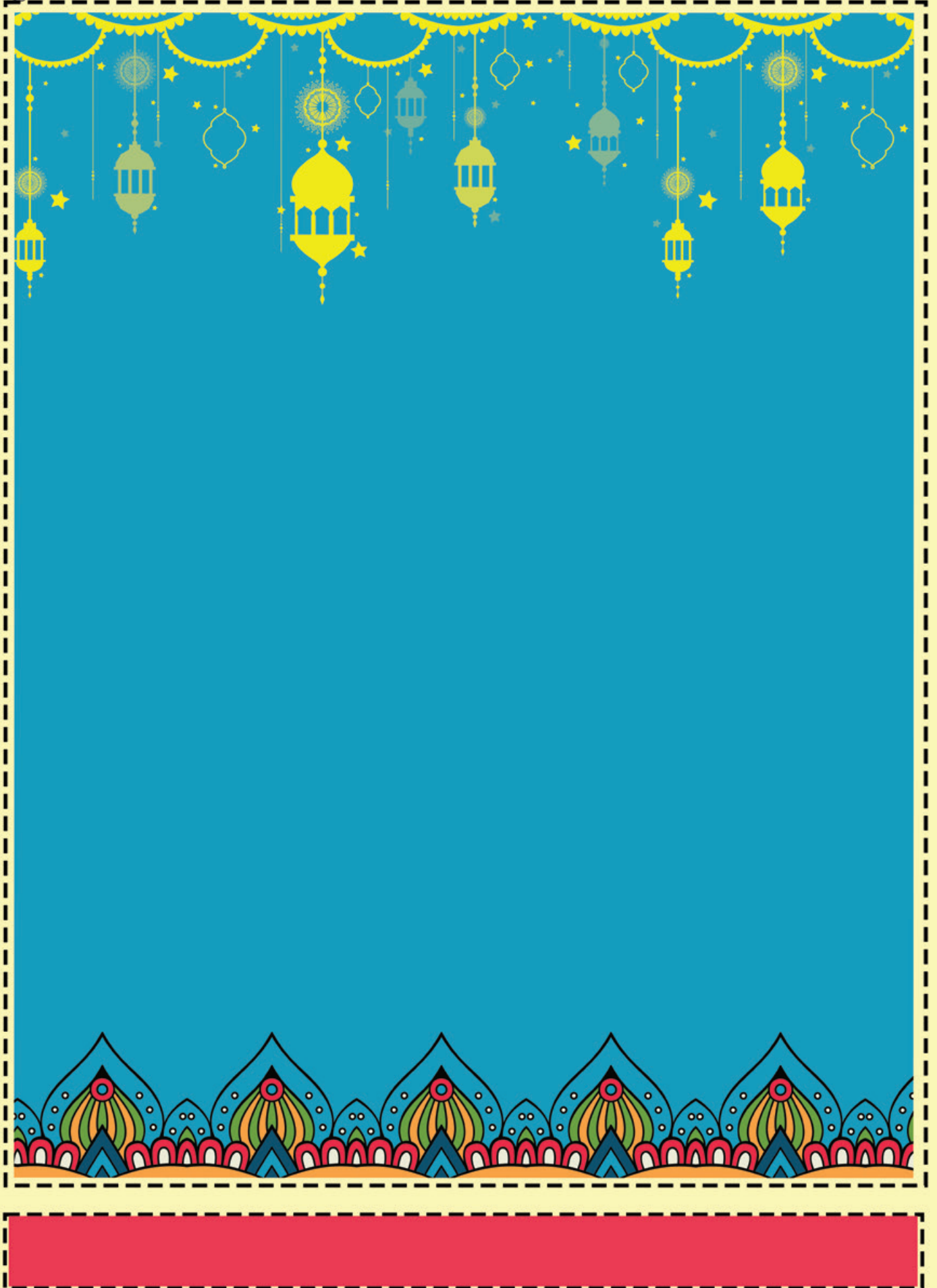
٣



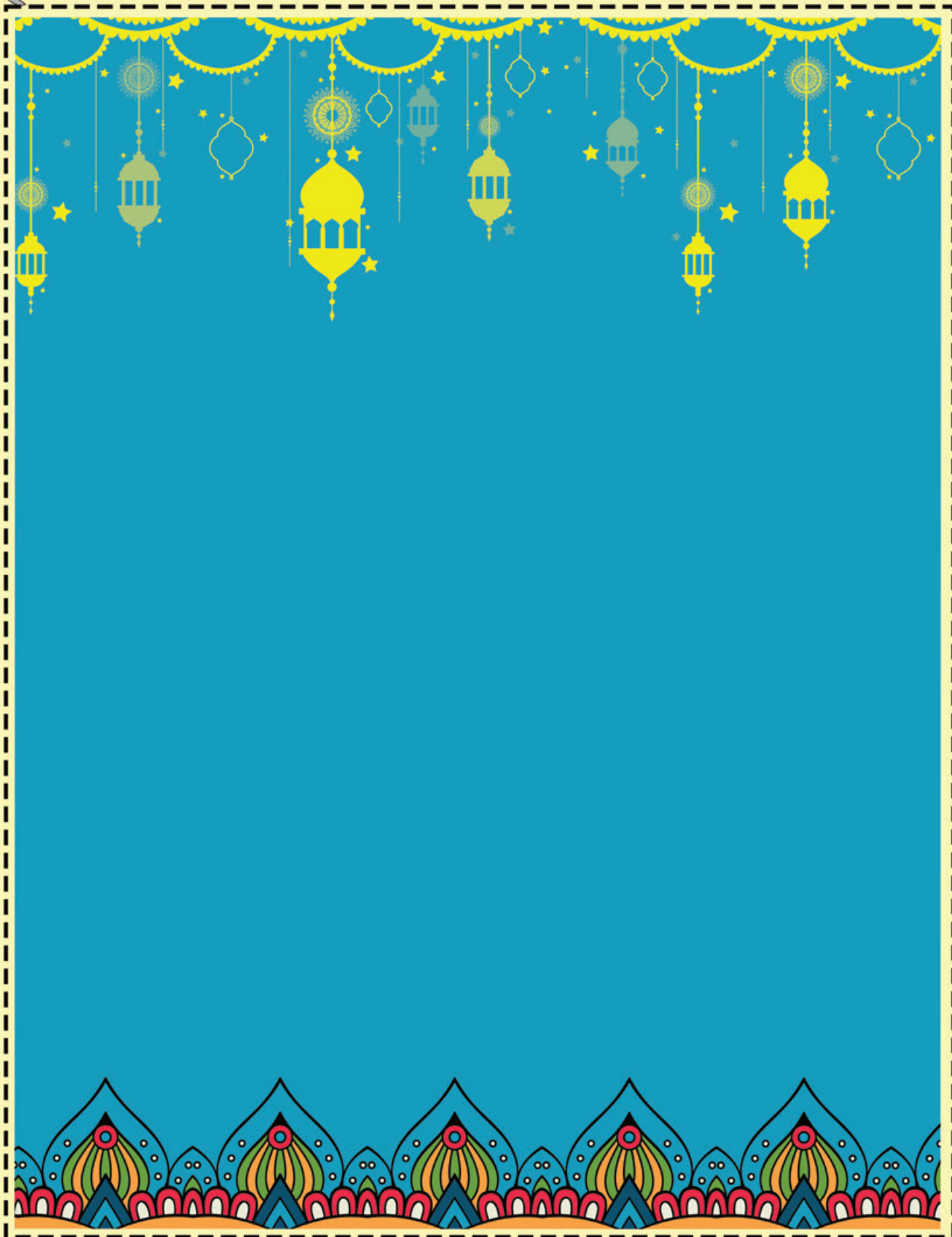
٤



قص و الزقا
واعمل فانوس رمضان



قص و الزقا
واعمل فانوس رمضان



جرّب والعبر!

أفضل الألعاب على مختلف الأجهزة الإلكترونية

بإمكانك الآن اللعب على هاتفك أو حاسوبك الشخصي أو على البلاي ستيشن إن كنت من هواة اللعب بأدع التحكم! أيًا كانت وسيلتك المفضلة للعب فسندرس لك أفضل لعبة ممكنة..جهز نفسك لتفصل عن العالم ولنطلق لعالم من المغامرة والأكشن! سنشرح لك عدة ألعاب كل فترة لتجرب وتختار منها ما تشاء ملاحظة: قد تكون اللعبة متوفرة على البلاي ستيشن أو الحاسوب لكن لها نسخة على أنظمة أندرويد و IOS لسهولة اللعب.

أفضل ألعاب الهاتف الذكي PUBG

تتميز *PUBG Mobile* بطريقة لعب مشابهة لتلك الموجودة في ساحة معركة *PlayerUnknown's Battlegrounds* الأصلية. ينزل اللاعبون بالمظلة إلى جزيرة نائية ويقاوتلون للبقاء، تستطيع التنافس بمفردك أو في فرق مكونة من شخصين أو أربعة، اعتمادًا على طريقة اللعب المحددة قبل المباراة. كل مباراة تستغرق حوالي ٣٠ دقيقة. تبدأ اللعبة بالمشاركين بالطائرة فوق واحدة من العديد من الخرائط المتاحة والتي تم تحديدها أيضًا قبل المباراة. أثناء عبورهم الخريطة يختار اللاعبون مكان الهبوط بالمظلة. عندما تنتهي الطائرة من رحلتها، يتشكل حد أزرق حول محيط الجزيرة يرسم الحدود بين المنطقة الآمنة والمنطقة الزرقاء الخارجية. تتقلص المنطقة الآمنة كل بضع دقائق، وأي شخص يتزك في المنطقة الزرقاء سيفقد صحته بشكل مطرد طالما ظل هناك، ومن المحتمل أن يصل إلى حد الموت. يزداد معدل فقدان الصحة عندما تتقلص المنطقة الآمنة. يصل اللاعبون إلى الجزيرة لأول مرة بدون إمدادات أو أسلحة ويجب عليهم العثور عليها حول بيئتهم أو من لاعبين آخرين. بشكل عام توجد أسلحة ومعدات أفضل في أجزاء أكثر خطورة في الخريطة. بالإضافة إلى الانكماش المنتظم للمنطقة الآمنة، قد تظهر المناطق الحمراء المؤقتة بشكل عشوائي مليئة بالقنابل، ومن وقت لآخر تحلق الطائرة فوق ساحة المعركة لإطلاق حزمة بها معدات خاصة من المحتمل أن تتضمن عناصر لا يمكن العثور عليها في مكان آخر على الجزيرة. يتم الإعلان عن كل هذه الأحداث الخاصة، بما في ذلك تقليص المنطقة الآمنة العادية للاعبين قبل حدوثها لإعطاء تحذير عادل.

أفضل ألعاب الحاسوب Village Resident Evil

Resident Evil Village هي لعبة رعب للبقاء على قيد الحياة لعام ٢٠٢١ تم تطويرها ونشرها بواسطة *Capcom*. إنه تكملة لـ *Resident Evil ٧ Biohazard* (٢٠١٧) التي كانت نقطة تحول في سلسلة ألعاب الشر المقيم ولهذا فأنا متفائل جدًا بها!

يتحكم اللاعبون في إيثان وينترز، الذي يبحث عن ابنته المخطوفة في قرية مليئة بالملحوقات الميتة الحية (زومبيز). تحتفظ *Village* يقوم اللاعبون بتنظيف البيئات بحثًا عن العناصر وإدارة الموارد، ويتحركون بإيثان لإنجاز المهمات المطلوبة الواحد تلو الآخر. احبس أنفاسك في هذه اللعبة الفارعب والتوتر فيها حقيقي جدًا!

أفضل ألعاب البلاي ستيشن Call of duty: Modern Warfare

تنطلق أحداث اللعبة بداية في بلدة "أرزيكستان" والبداية من خلال مهمة للجيش الأمريكي في البحث واستعادة إحدى الأسلحة الكيميائية وهو عبارة عن "غاز" مميت من أيدي القوات الروسية والتي تتواجد بالبلدة برئاسة الجنرال الدموي "رومان بازكوف"، ولكن خلال تلك العملية ظهرت مجموعة غريبة وقامت بسرقة الغاز من الجنود الأمريكيين والتخلص منهم تمامًا عدا أحد أبطال اللعبة وهو "أليكس".

وفي نفس الوقت تتعرض العاصمة البريطانية "لندن" إلى هجوم إرهابي مخيف يطيح بالكثير من المدنيين، وهو الأمر الذي جعل الاستخبارات البريطانية تستدعي أحد أشهر رجالها وهو لكابتن برايس من أجل تتبع هذا الهجوم والقضاء على مسببه وتؤل بيه الأحداث أيضًا إلى بلدة "أرزيكستان".

لعبة *Call of duty* ذات شهرة واسعة وسلاسلها كثيرة، يمكنك أن تلعب بأي واحدة شئت ولكننا رشحن لك هذه اليوم.

Uploading...



سرک فوی بیر 2



الجزء
الثاني

كنت مفضوذة أوي من كلام سامح عن إنه هيفسر حسان ولاقيتني غصب عني بقول نفسي: يعني هيفسر حسان بسبب الماتش أو مال هيعمل إيه في أنس!
سامح: أنس؟ قصدك إيه؟ هو أنس عمل إيه؟
سلمي: يا خبر أنت سمعتني؟ لا لا مفيش حاجة خالص!
سامح: بصي يا سلمي! أنا مستعد أفسر أي حد دلوقتي.. اثبتيلي إنك صابتي وقولي لي في إيه!
سلمي كانت متوترة جدًا، وعصبية سامح ظلتها مش عارفة تفكر صح، فصكت لسامح كل حاجة أنس قالها وحاولت متظليوش يتضايق.. لكن للأسف فشلت.



سامح فضل يعيط وهو متعصب أوي
لإن أنس شايفه كسول ومش مجتهد
وبيعتمد عليه طول الوقت.. وجرى على بيته
من غير ما يقول لسلمى ولا كلمة.
سلمي قعدت في الشارع على جنب ومكانتش عارفة تتصرف ازاي!
وحسنت إنها وقّعت بين سامح وأنس.
سلمي: أعمل إيه؟ لازم اتصرف قبل ما سامح يفسر حسان كمان!
أنا هروح لسان أقوله بسرعة!
جريت سلمى على بيت حسان
وتجاهلت تمامًا طلب سامح منها إنها متقولش لسان حاجة.





كان حسان مستعد ونازل من بيته
لما سلمى شافته ، نادت عليه
بسرعه قبل ما يروح للملعب .
حسان : إيه يا سلمى في إيه؟ بتجري كده
ليه؟
سلمى : حسان.. إنت نسيت تقول لسامح
على الماتش!
حسان : ينهار أبيض!!! أنا نسيت
خالص!!
سلمى : سامح قال إنه مش هيبقى
صاحبك تاني لو مفتكرتش تقوله..عشان
ده معناه انه مش فارق معاك! لازم تروح
بسرعة وتثبته انك فاكهه!
حسان : أوف خالص مفاضلش وقت
كثير..طيب يا سلمى أنا هجري بسرعه
واروحه..يارب ألق..سلام!

قررت أروح البيت وأنا عماله أفكر هصلح اللي
عملته ازاي؟ وفجاه شوفت أنس قدامي واقف مع
لاعيبين أكبر مننا ولما أنس شافني جه يسألني
لسه مرجعتش البيت ليه .
سلمى : هاالح..حصلت حاجات كثير أوي..المهم إنت
واقف ليه مع اللاعبية الكبار؟
اتممس أنس وقال: دول أمهر لاعبة في
بنبان..حسان قالي إن...
قاطعته سلمى بفرح وقالت: وااو! حسان قالك تتمرن
معاه؟ بصراحة أنا مبسوطة أوي إنه قالك في الآخر
إنه بيتمرن معاهم .
سكت أنس وهو مش فاهم وقال: أتمرن معاه؟
حسان قالي إننا لازم نتفرج ع الماتش بتاعهم
النهاردة ونتعلم منه..هو حسان بيتمرن مع اللاعبية
الكبار؟ حسان أكثر واحد عارف إنني نفسي اتمرن
معاهم!! مش مصدق انه يعمل فيا كده!
أنس مشي وهو متعصب جدًا.. وأنا كنت حاسة إن
دماغي هتتفجر..بدأت اعيط..مش عارفه أعمل إيه؟
وصلت للبيت ومن كتر خوفي قررت أنام وقلت
لنفسى إنني هصلح كل حاجه بكرة في المدرسة .





كنت خائفة أوي وأنا في طريقي للمدرسة
شوفت سامح فسلمت عليه بس هو كثر
وتجاهلني تمامًا.. وأنا قلبي اتقبض وخوفت أكثر
لما دخلت الفصل شوفت حسان وأنس وشهم
متعور وواضح انهم اتخانقو مع بعض جامد امبارح!
ولما شافوني بصوا بعيد عني.. وده بجد وجع
قلبي أوي.
المُعلّمة لاحظت إني مش كويسة خالص
فقالتي أقابلها بره الفصل، وحكيتها كل حاجة
وأنا مش عارفة أبطل عياط.



المُعلّمة: اللي بيحصل ده مينفعش، انتو بتتكلمو على بعض
وكل واحد فيكم متضايق من صاحبه، أكيد سلمي غلطانه لإنها
المفروض كانت تنصح كل واحد فيكم لواحده ميضايقش
صاحبه، بس مهما حصل انتو صحاب وتقدرو تسامحو
وتتصالحو.

المُعلّمة طلبت من كل اتنين يقعدو مع بعض عشان نتعاب
ونطلع كل مشاعرنا عشان نقدر نسامح ونتصالح.
عرفنا في الآخر نتصالح ونبص لبعض ونبتسم، بس اتعلمت
بطريقة صعبة أوي إن مينفعش أقول الأسرار أبدًا، ومينفعش
أندخل بين اتنين متخانقين عشان هم صحاب والصحاب
بيعرفو يتصالحو.

SPRING

To do list

A large, rounded rectangular area with a light blue background and a black border. Inside, there are ten horizontal dashed lines for writing a to-do list.



SPRING

Write your thoughts

.....

.....

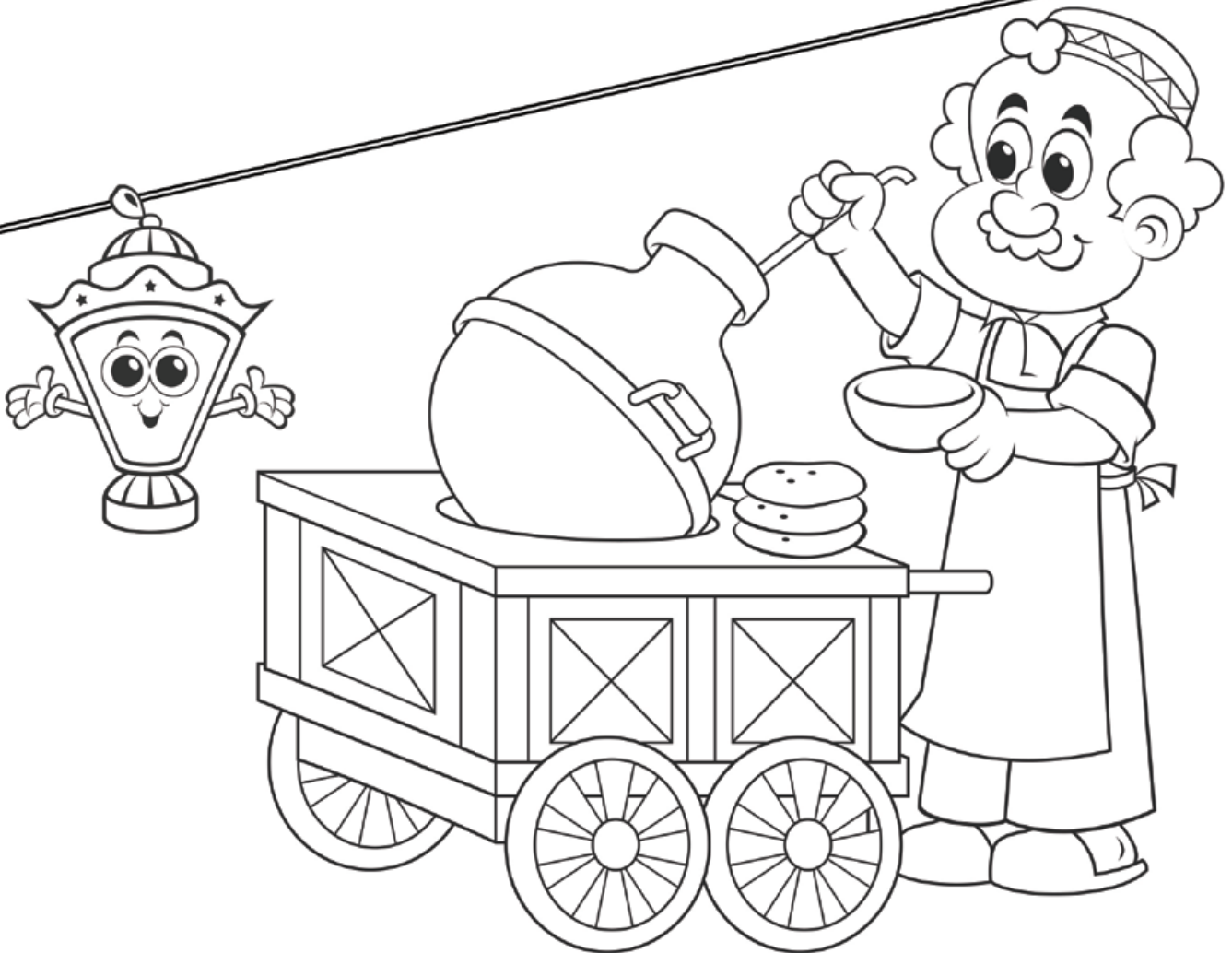
.....

.....

.....







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

