



البنباني

العدد رقم 18 - يونيو 2022



الإجهاد الحراري
في مكان العمل

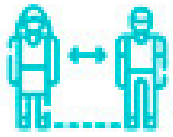
السلامة من
الحرارة

شجع طفلك
على تناول
الخضروات



حصن نفسك من فيروس كورونا

اتبع الإجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا



المحافظة علي
التباعد الاجتماعي



غسل الأيدي
باستمرار



حافظ علي
ارتداء الكمامة

يمكنك التسجيل لطلب اللقاح عن طريق
موقع وزارة الصحة:

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



1 الأخبار
■ جمعية مستثمري الطاقة الشمسية ببنها تطلق برنامج تدريبي لطلاب التعليم الفني

2 الخدمات الاجتماعية

■ البرنامج التدريبي لتسويق منتجات النول اليدوي

3-8 السلامة والصحة المهنية

- السلامة من الحرارة في مكان العمل
- الإجهاد الحراري في مكان العمل
- كيف أحمي نفسي من الجلطات

9-10 البيئة

■ المخلفات الزراعية

11 نصائح لعلاقات صحية

■ الاحتياجات النفسية للرجل (الشمس)

12-16 نصائح مفيدة

- طرابزون- جنة على الأرض!
- لاتضع هاتفك المحمول في هذه الأماكن

17-18 المطبخ

■ كيفية تلبية في دافئة واحدا

19-27 ركن الاطفال

- شجع طفلك على تناول الخضروات
- قصة حسان في بنها

28 غرفة الالعاب

■ وصل لتكملة الصورة ولونها

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



جمعية مستثمري الطاقة الشمسية بنبنان تطلق برنامج تدريبي لطلاب التعليم الفني



في إطار الدور الفعال والتنموي لجمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع في بنبنان لتطوير الموارد البشرية وتأهيل الشباب للالتحاق بسوق العمل، واستكمالاً للتعاون المثمر مع مديرية التربية والتعليم لخدمة المجتمع المحلي بقرى بنبنان، قامت جمعية مستثمري الطاقة الشمسية بالتعاون مع مؤسسة الجسر بتنفيذ برنامج تدريبي لطلاب التعليم الفني على الحرف اليدوية.

وأشار السيد/ حسام سلطان المدير التنفيذي للجمعية، إلى بدء مشروع التدريب لـ ٢١ طالباً في التعليم الفني من أبناء قرى بنبنان والمنصورة على حرف النجارة والسباكة والكهرباء، بواقع ٧ طلاب لكل حرفة.

وأضاف أن كل متدرب سوف يحصل على تدريب احترافي متخصص ومتقدم في مجال الحرفة وفي مجال الصحة والسلامة المهنية في تخصصه، كما سيحصل المتدرب على حقيبة عدة متكاملة (منحة مجانية) بنهاية التدريب، بالإضافة إلى زي أمن ومناسب لكل حرفة (مجانياً).

إلى جانب حصول كل طالب على وجبة يومية طوال أيام التدريب، وشهادة معتمدة باجتياز التدريب، وسوف يشارك كل متدرب في مشروع تخرج يهدف إلى عمل صيانه وتجديد في مجال تخصصه لعدد من المدارس في المجتمع المحلي للمتدربين (قرى بنبنان والمنصورة)، بالإضافة إلى تأهيل المتدرب للانخراط في سوق العمل بعد تخرجه مباشرة.

البرنامج التدريبي لتسويق منتجات النول اليدوي

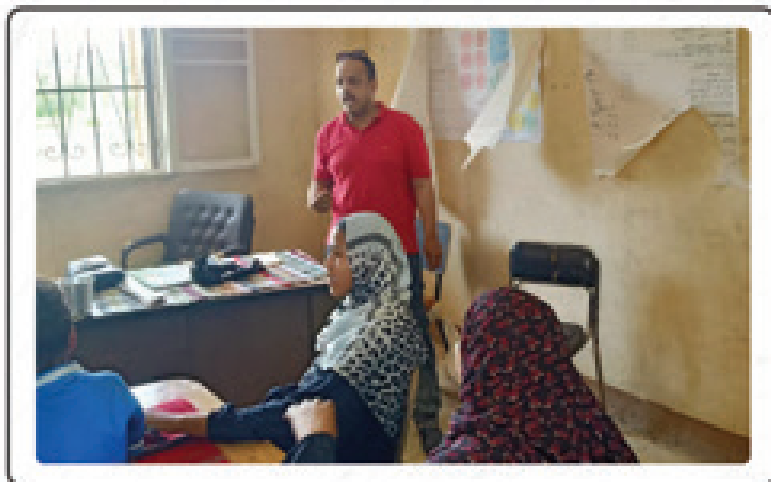


تحرص جمعية مستثمري الطاقة الشمسية على استكمال دورها في برنامج النول اليدوي وتأهيل سيدات النول يفتان للأرتقا، وزيادة خيراتهم وتأهيلهم من متتجين فقط الى سيدات اعمال متتجين ومستهقين في الوقت ذاته.

ويتم ذلك عن طريق تدريبهم مع متخصصين في مجال التسويق بغرض بناء قدراتهم والتعرف على آليات السوق والتسعير والتدريب على المهارات الحياتية للأدماج في سوق العمل.



ومن الجدير بالذكر أن تدريب النول اليدوي الذي تنظمه جمعية مستثمري الطاقة الشمسية في بنان للتعريف بالطرق المناسبة لتسويق منتجات النول اليدوي يعد واحدا من ضمن سلسلة من الدورات التدريبية المتفصصة التي تعترم الجمعية تنظيمها بشكل دوري خلال الفترة المقبلة.



السلامة من الحرائق في مكان العمل

تعتبر السلامة من الحرائق في مكان عمل أمر في غاية الأهمية بغض النظر عن طبيعة مجال العمل حيث يمكن للحرائق أن تحدث في أي مكان وفي أي وقت. ومن الممكن أن تكون حوادث الحريق في مكان العمل مدمرة للمنشأة بأكملها. فقد تؤدي عواقب اندلاع الحريق إلى إصابات خطيرة أو مهينة للعمال وأضرار جسيمة في الممتلكات مما قد يتسبب في تعطيل سير العمل لأسابيع أو حتى شهور. لذلك، يجب أن يكون لدى الشركات وأصحاب العمل برنامج كفاء للوقاية من الحرائق في مكان العمل للحفاظ على بيئة عمل آمنة. وفقاً لتفديرات الجمعية الوطنية للحماية من الحرائق (NFPA)، هناك ما معدله ٢٧٠٠٠ حريق في المنشآت الصناعية في الولايات المتحدة كل عام. ومن الأسباب الرئيسية الأكثر شيوعاً للحرائق بأماكن العمل هي:

- الطبخ
- الأعطال الكهربائية
- التدفئة
- الأجهزة
- أسباب أخرى غير مقصودة، أو بسبب الإهمال



مخاطر الحرائق في مكان العمل

تتمثل الخطوة الأولى في السلامة من الحرائق في تحديد وجود مخاطر الحريق في مكان العمل. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من المخاطر التي يمكن أن تؤدي إلى نشوب حريق في معظم المنشآت وهي:

- المخاطر الكهربائية، والمواد القابلة للاحتراق، والمواد القابلة للاشتعال.
- تشمل المخاطر الكهربائية:
 - تلف المعدات الكهربائية مثل معدات الإضاءة والتدفئة وأجهزة الطبخ وغيرها.
 - الأسلاك والكابلات الكهربائية البالية أو المكشوفة.
 - المنافذ والدوائر المحملة.
- المواد القابلة للاحتراق والتي تشمل الخشب والورق والمطاط والبلاستيك وتراكم الغبار القابل للاشتعال من الفحم والمعادن والمنتجات الغذائية مثل الحبوب.
- المواد القابلة للاشتعال والتي تشمل السوائل القابلة للاشتعال مثل المذيبات والدهانات.

نصائح لمنع الحرائق في مكان العمل

تبدأ حماية المنشأة من مخاطر حوادث الحريق بالوقاية، في حين أن هناك ظروفاً معينة قد تكون خارجة عن سيطرة الشركة (مثل حرائق الغابات أو الحرائق المتعمدة)، إلا أنه بشكل عام، يمكن تجنب معظم حرائق أماكن العمل باتباع إرشادات السلامة من الحرائق. يجب على كل من أصحاب العمل والموظفين اتباع ممارسات السلامة من الحرائق للمساعدة في منع الحرائق في مكان العمل.

1- إجراء تقييم للمخاطر

يحتاج أصحاب العمل أولاً إلى إجراء تقييم للمخاطر للسلامة من الحرائق، ويجب أن يحدد التقييم ما الذي يمكن أن يتسبب في اندلاع الحريق، ومعرفة من يمكن أن يكون في خطر. ومن ثم البدء في تنفيذ تدابير مكافحة الحرائق بما يتناسب مع مستوى الخطر. وللحفاظ على السلامة من الحرائق على المدى الطويل في مكان العمل، يجب مراجعة تقييمات المخاطر وتحديثها بالنظام.

2- تعيين مراقبي حريق

مراقبو الحريق هم موظفون مسؤولون عن الحفاظ على احتياطات السلامة من الحرائق والمساعدة في عمليات الإخلاء في حالة نشوب حريق أو حالة طوارئ. لذلك من الضروري في أي مكان عمل أن يكون لديه على الأقل مراقب حريق واحد أو فريق بناءً على مستوى مخاطر الحريق في موقع العمل، وتقييم مخاطر الحريق، وخطة الطوارئ اللازمة للحفاظ على سلامة الموظفين.

3- توفير معدات السلامة من الحريق

يمكن أن تساعد معدات السلامة من الحرائق في تقليل مخاطر اندلاع حريق، لذلك يجب أن يكون لدى أي منشأة معدات للكشف عن الحرائق وإخمادها وأن تكون مدمجة في خطة السلامة من الحرائق. يجب على أصحاب العمل التأكد من أن مكان عملهم به معدات السلامة من الحرائق المناسبة وفقاً لمتطلبات بيئة العمل.

وتشمل هذه المعدات ما يلي:

- أنظمة إخماد الحريق - أجهزة إنذار الدخان - طفايات الحريق - لافتات ومخارج الحريق - سلالم النجاة من الحريق

4- توفير التدريب على السلامة من الحرائق

يجب على أصحاب العمل التأكد من أن موظفيهم يتلقون التدريب المناسب على إجراءات السلامة من الحرائق وخطة الإخلاء التي يحتاجون إلى اتباعها في حالة اندلاع حريق، ووفقاً لـ OSHA، يجب أن يكون الموظفون على دراية بما يلي:

- فهم مخاطر الحريق ومصادر الاشتعال المحتملة - إجراءات الطوارئ - التدريبات على إطفاء الحرائق

- كيفية استخدام طفايات الحريق - مخارج الطوارئ

حتى يتمكنوا من الحفاظ على محيطهم وأنفسهم آمنين.

5- مراقبة المناطق المعرضة للحريق

بعض المناطق في مكان العمل أكثر عرضة للحرائق من غيرها، وينبغي النظر إلى هذه المناطق على أنها ذات خطر عالي. مثل المنطقة المخصصة للطهي وغرف تخزين الكهرباء والمختبرات، لذلك يجب على الموظفين توخي الحذر الشديد في هذه المناطق، والتي تشمل:

- فصل أي معدات أو أجهزة كهربائية عندما لا تكون قيد الاستخدام.

- ضمان التخزين المناسب للمواد القابلة للاشتعال.

- إرشاد الموظفين بشأن بروتوكول الوقاية من الحرائق والاستجابة لها.

6- الحفاظ على النظافة العامة

للتنظيف من مخاطر الحريق في مكان العمل، حافظ عليه نظيف ومرتب، وخاصة نظيفاً وخالياً من الزيوت والغبار. نظف نفايات الورق وغيرها من المواد القابلة للاحتراق والنفايات القابلة للاشتعال، قم بإفراغ سلة المهملات بشكل متكرر بما يكفي لمنع تراكم القمامة. تأكد من إزالة أي فوضى من الممرات والسلالم ومخارج الحريق.

الإجهاد الحراري في مكان العمل



الإجهاد الحراري في العمل يحدث عندما يصبح النشاط البدني ودرجة الحرارة العالية إضافة للرطوبة أقوى وأعلى من نظام التبريد الطبيعي لجسمك! مما قد يسبب التشنجات أو الإغماءات أو ضربة شمس.
الأصل بالتأكيد أن تحاول الشركات وأصحاب الأعمال توفير بيئة مناسبة للعمال ودرجة حرارة مناسبة. ولكن في بعض الأحيان يكون المناخ فقط العمل في درجات حرارة عالية وتحت ظروف غير مناسبة، لذا من الواجب أن تتوافر لدى الشركات طرق لحماية عمالها وتقليل المؤثرات التي قد تسبب الإجهاد الحراري.
هناك عدة طرق لضمان بقاء العمال في مأمن من الإجهاد الحراري، يجب أن يكون من الأولويات تدريب العمال على التعرف على أعراض الإجهاد الحراري لدى عملائهم في العمل، وفي أنفسهم وضمهم كيفية اتخاذ الإجراءات.

علامات الإجهاد الحراري:

- الدوار.
- التعرق المفرط.
- إعياء.
- دوخة.
- مشكلة في التركيز.
- رؤية ضبابية.

تأثيرات الحرارة المرتفعة:

1. تأثيرات فيسيولوجية ونفسية

نقص الفعالية و التهيج والغضب.

2. تأثيرات مرضية

• الصدمة الحرارية:

إن ارتفاع الرطوبة النسبية أو ارتفاع درجة الحرارة بشكل مفاجئ يؤدي إلى فشل التنظيم الحراري في الجسم مما يسبب نقص التبادل الحراري عن طريق التبخر (بالتعرق) ويحدث اضطرابات في الدورة الدموية.

• الإجهاد الحراري:

عند العمل في أجواء ذات درجات حرارة مرتفعة لفترات طويلة تحدث حالة انهيار للجسم تعرف فيما يسمى بالإجهاد الحراري نتيجة زيادة توسع الأوعية الدموية ونقص فعالية الدوران ونقص ضغط الدم ونقص فعالية القلب ونقص الدم الوارد إلى الكلية وزيادة نسبة الأملاح في الدم.



- التقلص الحراري:

عند العمل في أجواء ذات درجات حرارة مرتفعة ورطوبة نسبية منخفضة فإن التعرق يزداد مما يؤدي إلى فقدان الجسم لكميات كبيرة من الأملاح وخاصة NaCl وهذا ما يسبب تقلصات غير إرادية في العضلات، تسبب أيضاً مياه العين، زيادة ضربات القلب، حروق في الجلد، ضربات الشمس والإجهاد الحراري إلى ضربة الشمس والإجهاد الحراري والتوبات القلبية والعديد من الآثار الجانبية الأخرى للصحة البدنية، إضافة إلى أنه يمكن أن يضر أيضاً بالأرباح من خلال تكاليف العجز والإنتاجية المفقودة والعقوبات والغرامات.

الإجهاد الحراري ليس مقتصرًا فقط على التواجد في الشمس، بل إن الإجهاد الحراري يمكن أن يحدث أيضاً داخل المكاتب والأماكن المغلقة والمكبفة؛ لأنه بالأصل يحدث حين لا يستطيع جسمك تبريد هذه الحرارة وقد حصل هذا بسبب نوعية الملابس التي ترتديها أو طبيعة الجهد البدني الذي تبذله.

طرق الحماية من الإجهاد الحراري:

ترطيب الجسم: يجب على العمال قبل بدء العمل شرب حوالي نصف لتر من الماء، ثم شرب حوالي ربع لتر من الماء كل 20 دقيقة خلال العمل للحفاظ على رطوبة الجسم وعدم إصابته بالجفاف من الحرارة العالية.

التكيف مع الحرارة تدريجياً: بالنسبة للعمال الجدد، يجب أن يكون هناك زيادة بنسبة 20 بالمائة في الوقت الذي يقضونه في الحرارة كل يوم.

ويمكن للعمال الذين اعتادوا بالفعل على هذه الظروف زيادة التعرض بشكل أسرع قليلاً، ولكن 4 أيام من الحرارة تعني أن إعادة التأقلم ستكون مطلوبة.

شرب الماء الشكّه: شرب الماء العادي لا يروي العطش كما يفعل الماء الذي يحتوي على نكهة، ولتتأكد أن الماء الذي يحتوي على نكهة يحفز العمال على شرب كمية أكبر من المياه وهو المطلوب.

لا ترتدي قبعة: يقلل ارتداء القبعة من كمية الحرارة التي يتم طردها من خلال الرأس، لذا يجب على العمال الذين يعملون في ضوء الشمس المباشر ارتداء قبعة بدلاً منها.

ارتد معدات الوقاية الشخصية: مهما كانت درجة الحرارة يجب عليك ارتداء معدات الوقاية الشخصية، إذا شعر العمال بعدم الراحة فيجب عليهم أخذ فترات راحة متكررة، لأنه لن يتم حمايتهم من المخاطر الأخرى إذا قاموا بإزالة معدات الوقاية الشخصية الخاصة بهم.

ارتداء الأقمشة التركيبية المضادة والرقيقة: الأقمشة مثل القطن تمتص العرق مما يتسبب في طرد حرارة أقل من الجسم. ستحافظ الأقمشة الاصطناعية الرقيقة والساتنة على برودة الجلد مما يساعد الجسم في التبريد.

توفير التهوية الجيدة في مكان العمل: تحريك الهواء له تأثير التبريد.

عزل مصادر الحرارة: من طريق عزل الأنابيب الساخنة.

حجب مصادر الحرارة: للسيطرة على الحرارة الإشعاعية ومنع حروق الاتصال.

توفير ملاحج باردة: حيث يمكن للعمال الهرب من الحرارة.

توفير سهولة الوصول إلى مياه الشرب: أو مشروع توفير فترات راحة متكررة والتناوب الوظيفي بات معادلة لسوائل الجسم.

وتوفير فترات راحة متكررة والتناوب الوظيفي.

توفير الملابس المناسبة للاستعمال في بيئة العمل الحارة كما يجب إعطاء اعتبار للمخاطر الأخرى لأماكن العمل.



الوقاية دائمًا خير من العلاج، والجلطات هي حالة صحية خطيرة قد تصيب الشخص، ورغم أنك لا تستطيع علاج الجلطات بنفسك لكنك قادر على وقاية نفسك واكتشاف أعراض الجلطة لعلاجها باكراً. الجلطات الدموية هي كتل دم تختلف في الحجم من كتلة إلى أخرى، وعادةً ما تتكون وتتشكل داخل الجسم، ولا بد من الإشارة إلى أهمية حدوث هذا التجلط في الجسم خاصةً في حال التعرض لنزيف مفرط وشديد بسبب الإصابة بجرع أو خدش ما، ولكن في الكثير من الأحيان من الممكن أن تتسبب هذه الجلطات الدموية في الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية والمميتة، وذلك لأنها قد تتسبب في منع تدفق الدم إلى مناطق وأجزاء مهمة في الجسم.

ما هي طرق الوقاية من الجلطات؟

1. الحركة المستمرة

إن قلة الحركة وكثرة الجلوس لأوقات طويلة تساعد في ركود الدم وزيادة فرصة الإصابة بالجلطات، لذلك فمن المهم أن يبقى الشخص في حالة حركة مستمرة يومية، ولا يعني هذا ممارسة نشاط بدني قاسٍ بل يكفي أن يمشي لنصف ساعة يوميًا لتحقيق الغرض. كما ينصح بالمشي للحامل أيضًا لأن التغيرات الهرمونية قد تكون سببًا لتكون الجلطات. كذلك من المهم أن تتوقف خلال سفرك إن زادت مدة السفر عن أربع ساعات وتحريك جسدك والتمشي، وإن كنت مسافرًا بالطائرة فيمكنك رفع ركبتيك وضمها لصدرك ليضع ثوانٍ وتكرير هذا عدة مرات خلال مدة سفرك.

2. خسارة الوزن

بمراكب في وزنك الطبيعي أمر مهم جدًا لأن الوزن الزائد يشكل ضغطًا على الأوعية الدموية مما قد يسبب الجلطات. كذلك يساعد شرب الماء على الوقاية من الجلطات لأنه يحميك من الجفاف.

3. مراقبة أعراض الجلطة

هناك بعض الأعراض التي قد تدل على فرصة حدوث جلطة، ومنها:

- الانتفاخ والاحمرار
- مشكلات التنفس
- ألم أثناء التنفس
- صعوبة في الكلام
- تورم في الوجه أو الأطراف.
- زيادة نبض القلب
- ألم في الصدر



ما هي أعراض الجلطة؟

1. شعور بعدم الراحة في منطقة الصدر

هذا من أهم أعراض الجلطة وأكثرها شيوعاً في حال وجود انسداد في الأوعية الدموية التي تغذي عضلة القلب، حيث ستشعر بضيق وضغط على صدرك وعدم راحة، وعادة ما يحدث هذا الشعور حال الاسترخاء أو القيام بنشاط بدني ويستمر لعدة دقائق.

2. ألم يمتد للذراع

هذا أيضاً من أعراض الجلطة المعروفة وهو ألم يبدأ من الصدر ويمتد حتى الذراع، وأحياناً لا يبدأ من الصدر وينحصر في الذراع فقط.

3. ألم في الفك والحنجرة

لا يقصد هنا ألم الفك أو الحنجرة العادي، بل ذلك الذي يترافق مع ألم في الصدر يمتد إلى منطقة الفم والراس، وفي هذه الحالة عليك طلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور.

4. الشعور بالتعب بسهولة

إن لاحظت أنك تشعر بالتعب بسهولة، وخاصة في حال القيام بنشاطات روتينية لم تكن تسبب لك التعب، مثل صعود الدرج، راجع طبيبك على الفور، ففي الكثير من الأحيان يكون هذا علامة للإصابة بأمراض القلب، وبالأخص لدى النساء.

5. الشعور بالدوخة والدوار

هناك العديد من الأسباب الكامنة وراء شعورك بالدوخة والدوار وحتى الإغماء، لكن إن شعرت بشكل مفاجئ بهذه الأعراض دون سبب فذلك يشير إلى خطرها، فهذه الأعراض قد تكون مشيرة للنوبة القلبية بالأخص في حال ترافقها مع شعور بعدم الراحة في الصدر وضيق في التنفس، ويعزى ذلك إلى انخفاض ضغط الدم الناتج عن عدم عمل عضلة القلب بالشكل المطلوب.

ما هي أنواع الجلطات؟

- الجلطة الدماغية - الجلطة القلبية - جلطة في القدم - جلطة الرئة - الجلطات الشريانية - الجلطات الوريدية

الجلطة الدماغية

هي من أخطر أنواع الجلطات والتي تتطلب التدخل والتصرف الفوري، لذلك من المهم معرفة أعراضها لطلب المساعدة الطبية فور ملاحظتها.

تحدث السكتة الدماغية عند حدوث نزيف في الدماغ أو عند انسداد مسار الدم المتدفق إلى الدماغ وتبدأ خلايا الدماغ - بعد بضع دقائق من حرمانها من العناصر المغذية الضرورية لها - في الاحتضار.

يجب طلب المساعدة الطبية الفورية فور ملاحظتك أعراض السكتة الدماغية على شخص ما، السكتة الدماغية حالة طبية طارئة وكلما كان العلاج أسرع، زادت احتمالية تقليل الضرر إلى أدنى حد. كل لحظة تمر مهمة.

المؤشرات التي تدل على الجلطة الدماغية:

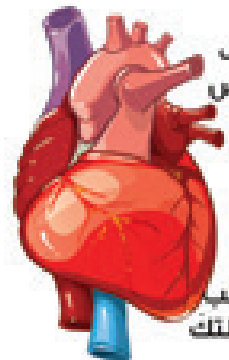
1. الوجه، هل يتدلى الوجه في الجانب الذي يحاول الشخص الابتسام منه؟
2. الذراع، هل إحدى الذراعين أدنى من الأخرى عندما يحاول الشخص رفعهما معاً؟
3. الحديث، هل يستطيع الشخص تكرار جملة بسيطة؟ وهل يتكلم في الحديث ويصعب فهمه؟
4. ضعف أو خدر في أحد جانبي الجسم مثل الساقين
5. إعتام العين أو ضبابية الرؤية أو فقدان البصر وخاصة في إحدى العينين
6. صداع حاد غير متوقع وبلا سبب واضح
7. دوخة غير مفسومة السبب وانعدام الثبات أو السقوط المفاجئ، وخاصة إذا كان ذلك مصحوباً بمؤشرات أو أعراض أخرى.
8. الوقت، كل دقيقة مهمة جداً في حالات السكتة الدماغية، ففي حال ملاحظة أي علامات، ينبغي الاتصال برقم الطوارئ المحلي على الفور.

الجلطة القلبية

عادة ما تسبب النوبة القلبية ألماً بالصدر يستمر لأكثر من 15 دقيقة، ويعاني بعض المصابين بها من ألم خفيف بالصدر، في حين يعاني آخرون من ألم أكثر حدة بالصدر، وعادة ما يصف المريض شعوره بعدم الارتياح والإحساس بضغط أو ثقل في صدره، ورغم ذلك فإن بعض المرضى لا يشعرون بأي ألم أو ضغط بالصدر على الإطلاق، وغالباً ما تكون أعراض النوبة القلبية غير واضحة لدى السيدات؛ فقد تظهر على نحو شعور بالثقل أو الألم في الظهر أو منطقة الفك.

ماذا تفعل إذا أصبت أنت أو شخص آخر بنوبة قلبية؟

1. اتصل على رقم الطوارئ حالاً لا تتجاهل أعراض النوبة القلبية، إذا لم تتمكن من استدعاء سيارة إسعاف فاطلب من أحد جيرانك أو أصدقائك نقلك إلى أقرب مستشفى، ولا تقم بنفسك إلا إذا لم تتوفر لك خيارات أخرى، لأن حالتك قد تتسوء؛ وتعرضك القيادة بنفسك وتعرض الآخرين للخطر.
2. امضغ الأسبرين ثم ابتلع أثناء انتظار المساعدة الطارئة، حيث يساعد الأسبرين على منع تكثر دماءك، وعند تناوله أثناء نوبة قلبية يمكن أن يحد من خطر حدوث قصور بالقلب، لا تتناول الأسبرين إذا كانت لديك حساسية تجاهه، أو طلب منك طبيبك عدم تناول الأسبرين مطلقاً.
3. تناول نيتروغليسرين، إذا وُصف لك، إذا كنت تعتقد أنك مصاب بنوبة قلبية، وكان طبيبك قد وصف لك النيتروغليسرين من قبل، فتناوله وفقاً لتوجيهاته أثناء انتظار المساعدة الطبية الطارئة.
4. أبداً الإنعاش القلبي الرئوي إذا كان الشخص فاقدًا للوعي، إذا لم يكن الشخص يتنفس أو كان قلبه لا ينبض، فابدأ حينئذٍ بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي للحفاظ على تدفق الدم بعد ما تطلب المساعدة الطبية الطارئة
5. اضغط بقوة وبسرعة على منتصف صدر الشخص بضربات منتظمة وسريعة نسبياً، بلحو 100 إلى 120 ضغطة في الدقيقة.





المخلفات الزراعية

أدى النمو المتزايد لسكان العالم إلى زيادة الطلب على الإنتاج الزراعي لتلبية الحاجة المتزايدة لإنتاج الغذاء للسكان، والاحتياجات الصناعية، والأعلاف الحيوانية، وفقاً لمنظمة الأغذية والزراعة، فقد زاد الإنتاج الزراعي في العقود الخمسة الماضية أكثر من ثلاثة أضعاف، وتقدر المنظمة أيضاً أن الزراعة تنتج حوالي ٢٤ مليون طن من الغذاء على مستوى العالم. وبالطبع ساهم التقدم التكنولوجي في الزراعة بشكل كبير في زيادة توسع التربة والإنتاج الزراعي في العالم. ولكن الزراعة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على البيئة والحياة المائية وصحة الإنسان بسبب الكميات الكبيرة من المخلفات الناتجة عنها والطريقة غير السليمة في التعامل معها.

ما هي المخلفات الزراعية؟

تُعرف بأنها النفايات الناتجة عن الأنشطة الزراعية المختلفة التي تربط ارتباطاً مباشراً بزراعة المحاصيل أو تربية الحيوانات، مثل السماد الطبيعي ومخلفات الحصاد والنفايات من المزارع ومزارع الدواجن والمجازر والبروت وبلاستيك العلف ومبيدات الآفات ومبيدات الأعشاب.

ما هي أنواع المخلفات الزراعية؟

لا تقتصر المخلفات الزراعية على عملية الإنتاج الزراعي فحسب، بل توجد أيضاً أنشطة أخرى مرتبطة بالزراعة والسلسلة الغذائية وكل مرحلة من مراحل السلسلة الغذائية الزراعية تنتج نفايات زراعية صلبة متنوعة، يتم تصنيف النفايات الصلبة الزراعية على النحو التالي:

- المخلفات الصلبة لإنتاج المحاصيل:
- نتج عادة من العمليات الزراعية، بما في ذلك زراعة المحاصيل، مثل القشور وبقايا المحاصيل.
- المخلفات الصلبة لإنتاج الحيوانات:
- نتجاً من تربية الماشية لأي غرض كان مثل فراش وجيف الحيوانات، المغذيات النافعة وأجواض الشرب.
- المخلفات الطبية الصلبة داخل المزرعة:
- نتيجة استخدام الأدوية أو المبيدات الحشرية أو التطعيمات على الحيوانات، ومن الأمثلة على ذلك أغلفة أو حاويات اللقاحات، والإبر التي تستخدم لمرة واحدة والنفايات المماثلة الأخرى.
- المخلفات الكيماوية:
- نتج نتيجة استخدام المبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب في المزرعة أو في السوق مثل عبوات المبيدات أو الزجاجات.
- المخلفات الصناعية الزراعية الصلبة:
- نتج باستخدام المنتجات الزراعية كمادة أولية في الإنتاج الصناعي، مثل إنتاج الورق ومعالجة الأخشاب والقطع.
- المخلفات الصلبة لمعالجة الأغذية واللحوم:
- تتولد في المنشآت التي تعالج المنتجات الزراعية أو الحيوانية للاستهلاك البشري مثل المسالخ، ومن أمثلة هذه النفايات الصلبة الحوافر والعظام والريش.

كيف تؤثر المخلفات الزراعية على البيئة؟

تشكل المخلفات الزراعية مشكلة كبيرة ويمكن أن تضر البيئة بشكل واضح إذا لم يتم التخلص منها بشكل صحيح. وفي كثير من الحالات، يتم التخلص من النفايات الزراعية الصلبة بنفس طرق التخلص من النفايات العادية وهي عن طريق إرسالها إلى مدافن القمامة أو المطارق مما يتسبب في تلوث التربة والهواء. حيث تطلق مدافن النفايات الغازات التي تتدفق عبر التربة، كما تبعث من المطارق غازات الاحتباس الحراري.

ووفقًا لمنظمة الأغذية والزراعة، الزراعة مسؤولة عن حوالي 11% من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري. بالإضافة إلى مخاطر مدافن النفايات والحرق، يمكن للمواد الكيميائية المستخدمة في الزراعة أن تلوث البيئة إذا انتهى بها المطاف في الأماكن الخطأ. فعلى سبيل المثال، المبيدات الحشرية التي تساعد المحاصيل على النمو قد تؤدي إلى تلوث هائل في الأنهار مما يضر بالبيئة ويتسبب في نفوق الحيوانات وتلوث مياه الشرب.

كيف يمكن إدارة المخلفات الزراعية بكفاءة؟

هناك طرق عديدة للتخلص من النفايات الزراعية، بعضها يضر بالبيئة، مثل مدافن القمامة، والحرق، والمكببات البصرية، وأخرى صديقة للبيئة، مثل إعادة التدوير وإعادة استخدام المخلفات كعلف للحيوانات وسفاد عضوي. لذلك، من المهم تطبيق الأساليب المناسبة لإدارة المخلفات الزراعية للحد من التلوث وحماية البيئة من خلال تحويلها إلى مورد للطاقة أو منتجات صديقة للبيئة.

مثال على إعادة تدوير المخلفات الزراعية

إيناكتس هو نشاط طلابي يهدف إلى تحويل الفرص إلى تقدم حقيقي ومستدام للفريق ومجتمعاتهم من خلال مشاريع إعادة الأعمال. عمل فريق إيناكتس بجامعة أسوان على مشروع يهدف إلى تحويل المخلفات الزراعية إلى مادة يعاد استخدامها في العديد من الصناعات. تقوم فكرة المشروع على تحويل مخلفات قصب السكر إلى كربون نشط.



بدأت القصة عندما لاحظ الفريق مخاطر حرق مخلفات قصب السكر في مدينة كوم أمبو، والذي أثر على صحة السكان، حيث تسبب في انتشار العديد من الأمراض مثل حساسية الصدر ومشاكل التنفس والحمى لدى الأطفال. بالإضافة إلى المشكلات البيئية مثل تلوث التربة وزيادة مستويات المواد الكيميائية والملوثات السامة في الهواء مثل غاز أول أكسيد الكربون.

لذلك، بدأ الفريق بالتفكير في كيفية إدارة مخلفات قصب السكر دون أي تأثير سلبي على البيئة. ومن هنا بدأوا العمل على حل المشكلة وكانت الخطوة الأولى هي جمع مخلفات قصب السكر، وبمساعدة المزارعين، نجحوا في جمع أكثر من طنين من مخلفات قصب السكر من مناطق مختلفة بمدينة كوم أمبو. ثم قاموا بحرق مخلفات قصب السكر من خلال عملية الحرق اللاهوائي والتي ليس لها أي تأثير سلبي على البيئة في فرن بدون أكسجين ونتيجة لهذه العملية تم توليد الكربون، ولكنه كربون غير نشط.

وكانت الخطوة التالية هي معرفة كيفية تحويل الكربون الناتج إلى كربون نشط. وبعد إجراء الأبحاث والتجارب في معمل الجامعة، توصلوا إلى طريقتين وهما الطريقة الكيميائية والطريقة الفيزيائية. وقد نجحوا في إنتاج الكربون النشط من خلال تطبيق هذه الأساليب.

الكربون النشط مادة باهظة الثمن حيث تبلغ تكلفة الطن الواحد 1000 دولار وهو لا ينتج في مصر وبالتالي يتم استيراده. تستهلك مصر ما يقرب من 700 طن شهرياً، ويدخل في العديد من الصناعات مثل الأدوية ومستحضرات التجميل وتنقية المياه. نجح فريق Enactus Aswan في إدارة المخلفات الزراعية وحماية البيئة من الطرق غير السليمة للتخلص من نفايات قصب السكر.

“ الاحتياجات النفسية للرجل (التشجيع)

الاحتياج الرابع من الاحتياجات النفسية للرجل هو "التشجيع". والتشجيع يعني الثناء على فعل ما يفعله الرجل قبل البدء فيه أو أثناء عمله. كما نرى دائما في مباريات كرة القدم قبل أن تسدد الهدف الكرة نحو المرمى ترفع أصوات التشجيع في المدرجات. وقبل الوصول لخط النهاية في الماراثون ترفع صيحات التشجيع فيسقط اللاعب الذي نال منه التعب والإرهاق أن يستلم القوة ويكمل الماراثون وبشور!

لذا فالغرض الأساسي من التشجيع هو: إنجاز العمل للنهاية والرغبة في تكراره مرة أخرى. كذلك الرجل يحتاج التشجيع كاحتياج نفسي أساسي. فالرجل بطبيعته يمتلك الكثير من الأحلام والرغبات التي يريد تحقيقها وإنجازها ولكنه يصطدم بحواجز معيقة أغلب الوقت مثل شعوره بالتعب والإرهاق، أو عدم امتلاكه لحافز، أو رغبته في ممارسة عمل لربحيه آخر، أو الشغف بعقله بصفوفات العمل وغيرها. وعدم إنجازه لها يزيد ويتمنى يسبب له حالة من الإحباط والشعور بالفشل والضعف لأنه غير قادر على الإنجاز وإكمال الأشياء لهايتها!

وهنا يأتي دورك كزوجة في ممارسة التشجيع حتى يتمكن الرجل من وضع كامل طاقته في العمل وإنجازه وعدم الاستسلام للمعوقات.

وللتشجيع أشكال عدة، فيمكنك تشجيعه بالكلام أو النظرات ولتأخذ أمثلة على هذا:

مثلا، إن عاد زوجك من العمل فتهنأ ثم تطوع لمساعدة ابنتك في الدراسة. هناك لحظة يكاد الرجل يفقد فيها أعصابه أو حافزه لمتابعة الدراسة لابن ولكن إن مررت بجانبه ونظرت له نظرة تقدير وكانت تقولين "أنا أقدر ما تصنع وأنت قادر على مواصلة الدراسة لابنتك" فسيشعر الرجل بالحماسة لمواصلة دراسته لابنه مهما كان الأمر مرهقا ومثعبا. ومثلًا لو كان للرجل ابن وأمر برهافته بطلبتهما إضافة لرعايته لك ولأطفالك، فعاد يوما فتهنأ بشكركي كثرة الزهارة والأعمال المطلوبة منه وفهمت بتشجيعه بقولك "أنا أعلم حقا أن هذا عمل كثير ومثعب ولكنك ذكي وقوي وتستطيع الموازنة وإنجاز كل هذا" فسيجعل هذا زوجك قادرا على المواصلة وسيمنحه القوة.

ولكن تذكرني جيدا أن الرجل لا يحب التعاطف مثل النساء. فإلساء حين يشكين همومهن فهن يرغبن في التعاطف وفي كلام من نوعية "يا عيني..كيف تفومين بكل هذا وحدك..أشعر بالجزع عليك" وما إلى ذلك ولكن الرجل يكره هذا ولا يحبه لأنه يوصل له رسالة مفادها "يا عيني..أنت ضعيف جدا ولا تقوي على موازنة كل هذه الأعمال في أن واحد..أنا فاشقة عليك!" فهذا يأتي بنتيجة عكسية مع الرجل ويصيبه بالضيق.

ولكنه يريد أن يسمع منك حال شكواه "أنت قوي وتستطيع فعل هذا". التشجيع هو ما يمد الرجل بالقوة وما يبحث عنه منك.

ما أثر التشجيع على الرجل؟

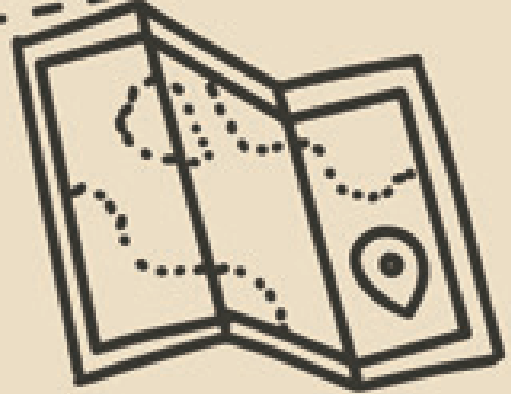
إن أثر التشجيع على الرجل في أن يكمل ما يقوم به ويرغب في تكراره فجدا حتى يحصل على التشجيع والمشاعر الجميلة التي شعر بها أول مرة! تقول إحدى إحداهن: في مرة احتجت الكثير من الطلبات وطلبتي من ابني الذهاب لشراؤها. لقد كانت طلبات كثيرة ومن أماكن مختلفة فاشعر ابني بالضجر وكان ثقيلًا عليه جدا أن يذهب لشراء الطلبات خاصة وأنه على موعد مع صديقه. لكنه اضطر إلى تأجيل مواعده لذهب وبشكري الطلبات لي، قبل أن يخرج من المنزل منململاً قررت بممارسة التشجيع حتى أرى نتيجة فقلت لابني "كرم أنا محظوظة بك، لقد جاء اليوم الذي أبقى أنا فيه في المنزل وذهب أنت لشراء الطلبات". لم أصدق كيف أثرت فيه كلمات التشجيع تلك فقد قضى ساعتين كاملتين في شراء الطلبات وعاد للمنزل حاملاً كل ما طلبته وهو في قمة سعادته!

وفي اليوم التالي سمعني وأنا أقول لإخوته أنني سأذهب لشراء شيء ما فوجدته يسارع في القول "ماما، إن احتجت أن أذهب أنا فلا مشكلة لدي!" وكانت هذه لفظة رائعة حقا.

فالرجل الذي يحتاج التشجيع ليس زوجك فقط بل كل رجل من حاضرك، ابنك وأخوتك وأبيك وزوجك، كلهم سيؤثر فيهم التشجيع.

لا سيما أيضا إن صاحب التشجيع الاستحسان أيضا فيعبد إنجازه لما يفعله أخبره عن استحسانك لفعله وعن مشاعرك تجاهه هذا وصديقي سيجعلك هذا مالكة لقلب زوجك.

كانت هذه نهاية سلسلة الاحتياجات النفسية للرجل. أملي أن تكون فتيرة مفيدة لك ومحفزة فؤادك في تحسين علاقتك بزوجك.



طرابزون.. جنة على الأرض!

إنها سويسرا تركيا، الوجهة المثلى لمعظم العرب الذي يرغبون في رؤية جنة على الأرض! الطبيعة الخلابة والينابيع الساحرة والإطلالة الأروع على البحر الأسود والمرتفعات الخضراء والجبال.. كل هذا متواجد في مكان واحد!

سُميت مدينة طرابزون في تركيا بـ "لؤلؤة البحر الأسود" وتبعد عن مدينة اسطنبول ٦٩-١٠٠ كم تقريبا، وتمتاز مدينة طرابزون بمناخ دافئ صيفاً ورطب وبارد شتاءً، وعادة ما يكثر هطول الأمطار والتلوج في المنطقة، وتعد مدينة سياحية بدرجة أولى ويعتمد اقتصادها كليا على السياح العرب والأجانب، كما يوجد بها مدينة ريزا والتي تُصدر الشاي لجميع دول العالم!

إن كنت تفكر في مكان مختلف لتسافر إليه المرة القادمة فتعال معنا لتتعرف على أجمل أماكن السياحة في طرابزون الساحرة!



بحيرة أوزجول

تبعد حوالي ٩٩ كم عن مركز مدينة طرابزون، وتسميت على اسم بلدة أوزجول- بحيرة أوزجول ساحرة جدا في الصيف حيث تستطيع الاستمتاع بالنظر إلى البحيرة الكبيرة الشقية بالتناسق مع الجبال والمرتفعات الخضراء المحيطة بها وبيوت البلدة صغيرة الشكل وكذلك ركوب المراكب في البحيرة!

ولتجربة فريدة أكثر يمكنك تجربة أرجوحة أوزجول التي تُطل على البلدة والبحيرة كلها من إحدى المرتفعات!

إنها تجربة مميزة جدا ستشعر فيها أنك طائر حر بإمكانه التحليق في السماء ورؤية جمال البلدة والبحيرة من نقطة مرتفعة جدا.

دير سوميلا

هو دير أثري قديم مبني على جرف الجبل بطريقة عجيبة وفريدة وباطلالة ساحرة! يبعد دير سوميلا ٤٨ كم عن مركز مدينة طرابزون ويقع على ارتفاع ١٢٠٠ متر، ويطل بشكل رائع على منطقة مانشيكا ويتكون الدير من خمس طوابق بها ٧٢ غرفة أثرية من ضمنها مكتبة وقناة مياه، ويتميز الدير بعمرانه العثماني.

مرتفعات حيدر نبي

أية من الجمال، ترتفع ١٦٠٠ متر عن سطح البحر وتتميز بالطبيعة الخلابة! وتبعد عن مركز مدينة طرابزون ٥٥ كم تقريبا. فيها الضباب والأمطار والمراعي الخضراء والمروج والينابيع والبحيرات تلامس الغيوم في منظر يأخذ بالعقول ويسحر العيون! يمكنك كذلك زيارة بحيرة الأسماك التي تعد أجمل البحيرات في هذه المنطقة إضافة للمطاعم والمقاهي التي تستطيع من خلالها رؤية السحب تلامس قمم الجبال.

مرتفعات السلطان مراد

تبعد مرتفعات السلطان مراد ١٠٦ كم عن مركز مدينة طرابزون و٣٨٨ كم فقط عن بحيرة أوزجول. لذا فهي خيار ممتاز لزيارتها معا بذات اليوم. تتميز هذه المرتفعات بإطلالتها الساحرة على الجبال والسحب وازدهانها اللهب الأخضر لكل ما فيها في الصيف، بينما تكتسي بالتلوح في فصل الشتاء في منظر بديع.

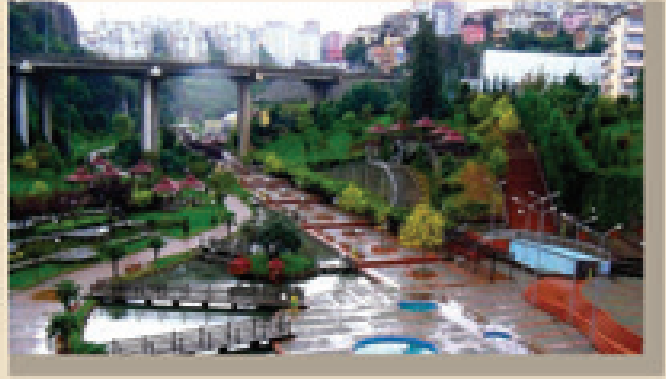
جامع آيا صوفيا

جامع آيا صوفيا لا يوجد فقط في اسطنبول، بل إن هناك ٩ جوامع ل آيا صوفيا في أنحاء تركيا كلها، ويوجد واحد في طرابزون. تم إنشاء جامع آيا صوفيا في طرابزون عام ١٢٣٨ م رمزا لفتح طرابزون. وقد كان الجامع يادي الأمر كنيسة قبل أن تتحول إلى متحف ثم تحول إلى جامع حمل اسم آيا صوفيا والتي تعني الحكمة الإلهية، حيث إن الهيكل الأساسي له يشكل نموذجا من أجمل نماذج الكنائس البيزنطية الموهلة في القدم.



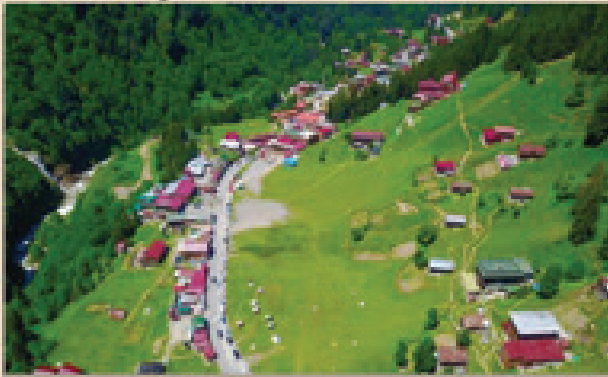
ميدان طرابزون

يقع في وسط المدينة ويُعتبر مركز المدينة الرئيسي ويتميز بكونه نقطة حيوية حيث يوجد به أشهر الفنادق والمطاعم والمقاهي والمستشفيات لمدينة طرابزون، كذلك به عدة محلات تجارية لأشهر الماركات التركية والعالمية.



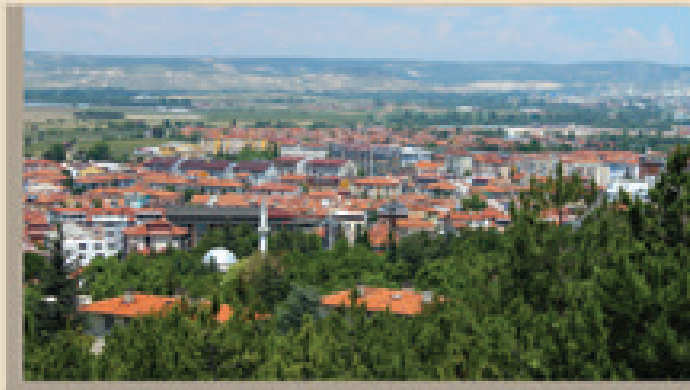
قصر أتاتورك

تم بناء قصر طرابزون من قبل المعماري اليوناني قسطنطين في العام 1903 م. يقع على مسافة 5 كلم عن مركز مدينة طرابزون. ويتألف القصر من 3 طابق. وقد سمي أيضاً بقصر أتاتورك، لأن الأسرة المالكة للقصر قامت بأهدائه لأتاتورك، عندما قام بزيارة له. وهو يتميز ببنائه الجميل، وحدائقه الخضراء. ولقد تم تحويله إلى متحف في بداية القرن العشرين.



قرية أيدر

قرية تعكس روعة الريف في طرابزون، حيث تتميز بمناظرها الخلابة كثقبة مناطق طرابزون ولكن تزيد على قرية أيدر وجود الشلالات والغابات الكثيفة، وما يميز هذه القرية عن غيرها هو وجود حمامات الماء الساخنة والتمتع بالخصائص العلاجية في الينابيع الكبريتية في أيدر ذات الخصائص الترفيهية والعلاجية، ويمكن للسياح التمتع بممارسة رياضة التجديف في النهر الواصل بين قرية أيدر ومدينة طرابزون.



بالطبع لا زالت طرابزون تتميز بأماكن سياحية مذهشة أخرى! إنها حقاً ساحرة ورائعة. ننصحك بزيارتها في فصل الربيع والصيف حيث تكون في أوج أنقتها وجمالها، أما في فصل الشتاء فهي تمنلنا بالتلوج ويغلب عليها الجو الممطر معظم شهور السنة.

لا تضع هاتفك المحمول في هذه الأماكن!

الهواتف المحمولة صارت أجهزة أساسية في حياتنا اليومية، ولا نعتقد أن هناك شخصاً اليوم لا يفتني هاتفاً محمولاً ويستخدمه حتى إن بعض الآباء يقومون بشراء الهواتف الذكية لأطفالهم! فهي تكنولوجيا العصر الحديث الموجود في كل بيت وفي كل يد.

ولكن الهواتف المحمولة على قدر فائدتها وأهميتها فإن لها مخاطر كبيرة على الصحة حيث تصدر إشعاعات ضارة عن طريق إرسال واستقبال نوع من الإشعاع يسمى "إي إم إف" EMF، أو الإشعاع الكهرومغناطيسي، فالهاتف ليس مجرد مصدر لهذا الإشعاع فحسب، لكنه في الواقع عدة مصادر، مثل شبكة الإنترنت "واي فاي" wifi، والبلوتوث، ونظام تحديد المواقع العالمي GPS وجميع ما سبق يعد مصادر مختلفة للإشعاع الكهرومغناطيسي المنبعث من هاتفك عندما يكون قيد التشغيل.

لذلك لا يجب تقرب هاتفك من جسمك حتى لا تتعرض لهذه الإشعاعات بصورة كبيرة، كما عليك إبقاؤه بعيداً عنك قدر المستطاع في الأوقات التي لا تستخدمه فيها. اتبه الآن لهذه النصائح الثمينة وهم بتطبيقها فوراً، لا تضع هاتفك المحمول في الأماكن التالية:



1- لا تقم بشحن هاتفك على السرير

وقت النوم قم بوضع هاتفك بعيدا عنك أو على الأرض خاصة إن كنت ستقوم بشحنه. ولا تقم أبدا بشحنه جانبك على السرير. النوم بجانب هاتفك يعرضك لحوالي 8 ساعات من التعرض للإشعاعات الصادرة من الهاتف دون أي داع! وكلما كانت بطارية الهاتف أقل كلما زادت الإشعاعات المبعثة.

2- لا تدخل الحمام بالهاتف

صحيح أنه يعد عامل تسببه كبير وأنت في بيت الراحة، لكن دخولك الحمام بالهاتف المحمول يجعله معرضا للاستشراق الإلكتروني على سطحه كما أن الجراثيم في الهواء يمكن أن تتلامس مع هاتفك وبالتالي فإن هاتفك يتحول لسطح ملوث للتسلل به في كل مكان ومن الممكن أن ينقل الجراثيم من مكان لمكان ويعرضك أنت وأسرتك للخطر.

3- لا تجعله يلامس بشرتك

ستستقبل مكالمات بلا شك وستحتاج للرد عليها ووضع الهاتف ملاصقا لوجهك، ولكن عليك أن تدع بينك وبين الهاتف مسافة 1,0 سنتيمتر على الأقل لتتجنب انتقال البكتيريا من سطح الهاتف إلى بشرتك مما يسبب مشاكل للبشرة مثل حب الشباب. يمكنك أيضا الاعتماد على السماعات السلكية أو اللاسلكية في الرد على مكالمات الهاتف حتى تتجنب أي تلامس قدر الإمكان بين وجهك والهاتف.

4- لا تضع هاتفك تحت الوسادة

قلنا سابقا أن لا ننام وهاتفك بجانبك، ولكن كثيرا من الشباب يستخدمون هواتفهم كمنبه ويقومون بوضع الهاتف تحت الوسادة تحت النوم وهذا أمر كارثي بالطبع، لأنه يصدر إشعاعات يتعرض لها رأسك طوال وقت النوم ومع الوقت ستصاب بكثرة الصداع والغثبان. ولا تتوقف الخطورة على هذا فقط، بل إن كثيرا من الهواتف المحمولة تبدأ حرارتها بالارتفاع تحت الوسادة مما يؤدي لتلفها. أنتجول انشغال هاتفك المحمول تحت وسادتك التي ننام عليها أرواح لا تفكر كثيرا وتوقف عن هذه العادة فوراً! أما عن المنبه فيمكنك استبداله بالصيحات التقليدية العادية أو استعمال هاتفك كمنبه ولكن وأنت تضعه بعيدا عنك تماما في وضع الطيران.

5- لا تضع هاتفك بالقرب من الأطفال

كثير من الأمهات يقمن بوضع هواتفهن في عربات الأطفال، أو قريبا من أطفالهن الرضع وهذا خطر بالطبع لأن تعرضهم للموجات الكهرومغناطيسية يؤدي إلى مشكلات سلوكية في سن ما قبل المدرسة.

6- لا تضع هاتفك في جيبك الأمامي

الرجال عادة لا يحملون هواتف اليد لهواتفهم، لذلك المكان الوحيد لحملها هو جيوبهم وخاصة الجيوب الأمامية. ولكن يمكن أن يسبب ذلك مشكلات صحية خاصة بالذكور، بسبب الإشعاع الكهرومغناطيسي. كما كشفت دراسة حديثة عن ارتباط بين التعرض للإشعاع الهاتف المحمول ومستوى نرجنة "تفتت" الحمض النووي وانخفاض حركة الحيوانات المنوية.

إذا، كيف أتجنب إشعاع الهاتف وقت النوم؟

-توقف عن استخدام الهاتف قبل النوم بساعة على الأقل حتى تهيء نفسك للنوم بهدوء وعمق دون تأثير من ضوء الهاتف الأزرق الذي يؤثر الجسم. أيضا لا إتنا في النهار وبالتالي قد يسبب الأرق أو على الأقل يسبب النوم العميق الهادي.

-ضع هاتفك بعيدا عنك قدر المستطاع، ومن الأفضل أن تضعه في غرفة أخرى وقت نومك.

-ضع هاتفك على وضع الطيران وقت النوم لأن هذا يمنع تماما من انبعاث الإشعاع الكهرومغناطيسي الضارة بالهاتف.

-حول هاتفك إلى الوضع الليلي. يؤدي هذا إلى تغيير لون الشاشة لتقليل انبعاث الضوء الأزرق من هاتفك بشكل كبير.

-لا تستخدم هاتفك لإجراء أو استقبال مكالمات عندما تكون البطارية منخفضة جدا الإشعاع الذي يصدره الهاتف أعلى في هذا الوقت. واستخدمه فقط عندما تكون البطارية ممتلئة.

اتبع هذه النصائح تدريجياً حتى تعتاد عليها، وتذكر أن صحتك هي الأهم وليست بضع الدقائق التي تتصفح فيها هاتفك قبل النوم ووضعه لجانبك! ما تزرعه اليوم ستحصده غداً إما صحة وراحة أو تعباً وندماً.

كيفية لذيذة في دقيقة واحدة!

جميعنا نحب تناول الكيك، ونعشق رائحة المنزل يوم خبز الكيك، ولكن عمل الكيك قد يكون مُجهِّدًا للبعض ويأخذ الكثير من الوقت!

ولن يكون متاحًا في كل مرة نشتهي شيئًا خلوًا أن نقوم بعمل الكيك في الفرن بالكثير من الخطوات ووقت الانتظار!

لا تقلقي، من اليوم لا مزيد من الجهد والانتظار.. سنتناولين الكيك الذي تحبينه بسرعة لأنه سيكون جاهزًا خلال دقيقة واحدة فقط!! وبدون فرن أيضًا!

شمري عن مساعدك وتأكدى من توافر المكونات عندك واصنعيها الآن وتأكدى بنفسك.

كيك الفانيليا

المكونات:

٣ ملاعق حليب

رشة فانيليا

ملعقة زيت نباتي

نصف ملعقة صغيرة بيكينج باوذر

ملعقتين سكر

ملعقة دقيق

قطع فراولة



كيك الفانيليا

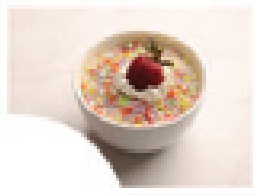
الطريقة:

- في مزج أو طبق فرن ضعبي الحليب والزيت والسكر وقومي بالتقليب، ثم أضيفي الدقيق والفانيليا والبيكنج باودر وقومي بالتقليب جيدًا حتى تحصل على قوام الكيك، أضيفي الآن النكهة التي تفضلينها، يمكنك إضافة المكسرات أو قطع الفاكهة، نحن قمنا بإضافة قطع الفراولة.

- قلبها جيدًا وأدخليها الميكرويف لمدة دقيقة واحدة أو دقيقة ونصف إن كان الطبق أو المصع كبيرًا.

- أخرجها من الميكرويف وزينها بالكريم شانتيه وقطعة فراولة في المنتصف!

شهيّة ولذيذة وسريعة للغاية!



- بذات الطريقة يمكنك عمل الكيك بأي نكهة تريدونها، يمكنك عمل الكيك ببسكويت الأوريو أو زبدة اللوتس أو الريد فيلفيت ليس هناك حد للأفكار التي تستطيعين ابتكارها في صنع كيكة الدقيقة الواحدة. وبالهناء والشفاء!

كيك الشوكولا

المكونات:

- 4 ملاعق دقيق
- 2 ملعقة سكر
- 3 ملاعق حليب
- 2 ملعقة كاكاو خام
- نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ملعقة زيت نباتي

- رشّة نسكافيه ورشّة فانيليا (اختياري)

كيك الشوكولا

الطريقة:

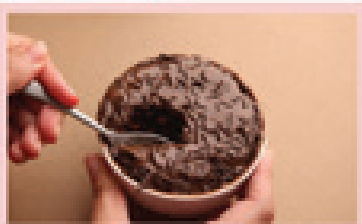
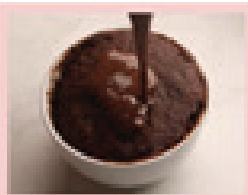
- قومي بخلط المكونات الجافة (الدقيق والكافو والسكر والبيكنج باودر) في طبق فرن أو مزج أدخل الميكرويف، حين تتجانس المكونات الجافة قومي بإضافة الحليب والزيت، يمكنك أيضًا إضافة رشّة من النسكافيه ورشّة من الفانيليا حسب رغبتك لإضفاء نكهة مميزة، أو يمكنك الاستغناء عنهما.

- قومي بخلط الخليط جيدًا حتى تحصل على قوام الكيك، ضعبي المزج أو طبق الفرن في الميكرويف لمدة دقيقة واحدة، إن كان المزج أو الطبق كبيرًا فيمكن أن تضيفي نصف دقيقة أخرى للتسوية.

- لا تقومي بتركها دقيقتين أو ثلاث حتى لا يفسد قوام الكيك ويصبح مطاطيًا وسيلًا، التسوية المناسبة سر هذا الكيك.

- يمكنك تزيين الكيك بأي صوص شوكولا تحبينه، إما عن طريق إذابة شوكولا جاهزة مع بعض الزبدة أو يمكنك إضافة الكافو إلى الحليب المكثف المحلى وخلطه جيدًا حتى تحصل على قوام صوص الشوكولا.

- هكذا تكونين قد حصلت على كيكة شوكولا لذیذة وسريعة التحضير، مناسبة جدًا للزيارات المفاجئة أو للجموع في وقت متأخر.



شجع طفلك على تناول الخضروات والفواكه



نعلم جميعًا أن تناول الخضروات والفواكه مهم جدًا لأطفالنا. يدرك معظم الآباء أن الخضروات يجب أن تكون جزءًا أساسيًا من النظام الغذائي لأطفالهم لما تحتويه من العناصر الغذائية الضرورية مثل المعادن والفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة والمياه الهامة لصحتهم وبناء ونمو أجسامهم الصغيرة. كما أنها تمد طفلك بالطاقة في أنشطته اليومية وتساعد في حمايته من الأمراض المزمنة عندما يكبر، بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان.

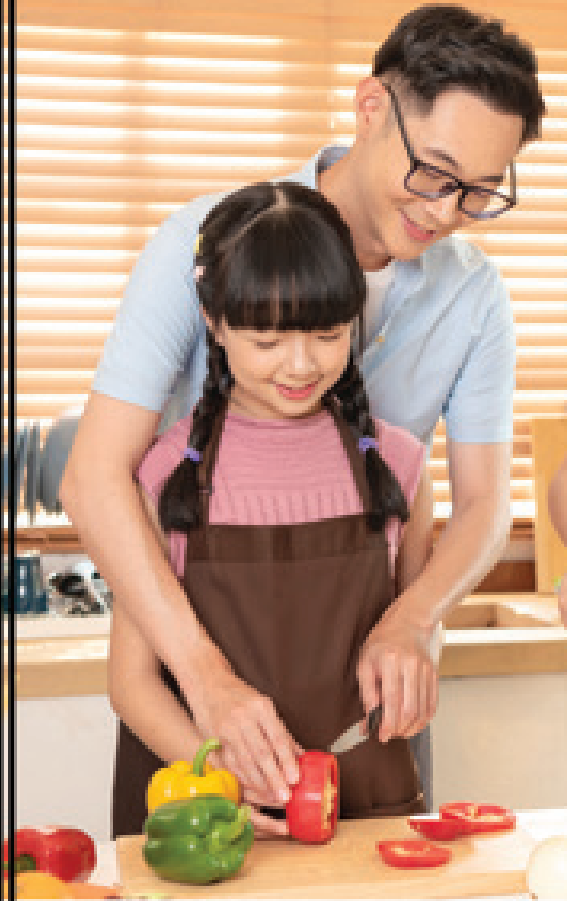
يجب أن يأكل الأطفال في أي مكان من ٢-١ أكواب من الخضار كل يوم. وفقًا لإرشادات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، يوصى بأن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين:

- ١-٢ سنة يجب تناول ٢-٣ حصص من الخضار كل يوم.

- ٢-٣ سنوات يجب تناول حصتين ونصف من الخضار كل يوم.

- ٤-٨ سنوات يجب تناول ٤ حصص ونصف من الخضار كل يوم.

يعاني الكثير من الآباء من صعوبة في إقناع أطفالهم بتناول المزيد من الخضروات، ولكن من المهم أن يستمروا في المحاولة وتشجيعهم. في هذه المقالة سوف نقدم لك بعض النصائح لمساعدتك على تشجيع طفلك لتناول الخضروات .



- تناول المزيد من الخضار بنفسك

لأن طفلك يتعلم عن خيارات الطعام منك ويرغب على الأرجح في التصرف مثلك، لذا فإن أفضل طريقة لتشجيع طفلك على تناول الخضار هي أن تكون قدوة حسنة لطفلك، دع طفلك يراك تأكل الخضروات.

- قم بتقديم الخضار بانتظام

احرص على تقديم الخضار مع كل وجبة يوميًا بأشكال مختلفة، على سبيل المثال، قدمي الخضار كطبق رئيسي مع الأرز، أو كطبق جانبي مثل السلطة، أو بمخفك تقدميه لطفلك كوجبة خفيفة.

- دع طفلك يشارك في اختيار الخضراوات

يستمتع الأطفال باتخاذ القرارات والشعور بالمسؤولية، لذا استغل هذا لإشراك طفلك في اختيار الخضروات، على سبيل المثال، اذهب للتسوق مع طفلك ودعه يختار الخضار، أو يمكنك أن تسأله كيف يريد أن يقدم له الخضار "مطبوخ أو نيء".

- قدم لطفلك الخضراوات التي يحبها

من الطبيعي أن يفضل الأطفال بعض الخضروات على غيرها، على سبيل المثال، يستمتع بعض الأطفال بالخضروات الحلوة مثل الجزر بينما يفضل البعض الآخر فواجا مقرمشًا مثل الخيار. لذا لتشجيع طفلك على تناول المزيد من الخضار، قدم له الخضروات التي يستمتع بها.

- ادمج الخضراوات في وجبة طفلك المفضلة

امزج الخضار في أطباق يحبها أطفالك بالفعل، على سبيل المثال، يمكنك إضافة الخضروات المبشورة مثل الجزر والبصل إلى صلصة المعكرونة والشوربة، أو يمكنك إضافة بعض الخضروات مثل السبانخ والفلفل الأخضر في البيزا.

- قم بالحد من الوجبات الخفيفة غير الصحية

نعلم أن جميع الأطفال يرغبون في تناول وجبات خفيفة مثل رقائق البطاطس والحلويات معظم الأوقات، ولكن إذا كان بإمكانك الحد من هذه الأنواع من الوجبات الخفيفة واستبدالها بالخضروات في منزلك، فمن المرجح أن يختار طفلك تناول الخضروات عندما يكون جائعًا. على سبيل المثال، يمكنك تقديم أصابع الخضار مع الصلصة والتغميسات مثل الزبادي اليوناني أو الحمص أو تتبيلة السلطة لتشجيع طفلك على تجربة خضروات جديدة.

- اشرك طفلك في طهي الخضار

من المرجح أن يرغب طفلك في تناول الخضروات التي ساعد في تحضيرها، لذا دع طفلك يساعدك في طهي وجبات الطعام بالخضروات، على سبيل المثال، اسمح له بغسل الخضار أو اطلب منه تقطيع الخضار وتحضير السلطة، تأكد أيضًا من أنه يمكنه التعامل مع أدوات المطبخ الأكثر حدة بأمان.

- اجعل طريقة عرض الخضار جذابة

احرص على تقديم الخضروات بألوان وأشكال متنوعة، وأضف بعض المرح إلى طريقة عرض الطعام عن طريق استخدام فن الطعام لعمل أشكال مختلفة بالخضار مثل مناظر طبيعية أو حيوانات لتجذب طفلك لتناول المزيد من الخضار.

- اهدم طفلك

يحب الأطفال أن يدم التناء عليهم، استخدم التناء عندما يأكل طفلك الخضار أو عندما يتذوقه، فمن المرجح أن يشجعه التناء عليه على أكل الخضار مرة أخرى، فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تقول "أحببت كيف استمتعت بتناول البازلاء والجزر".

و أخيرًا، تحلى بالصبر وحاول عدة مرات لتشجيع طفلك على تناول الخضار، باستخدام هذه الطرق المختلفة، لا تعاقب طفلك أبدًا على عدم تناول الخضار، لأن هذا قد يحول الخضار إلى شيء سلبي لطفلك، فقط واصل المحاولة.



موهبة أنس السرية



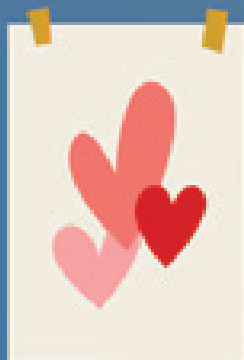
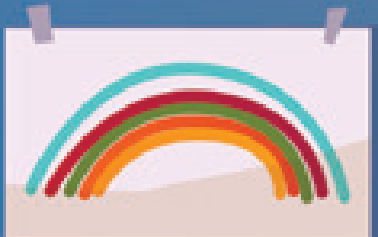
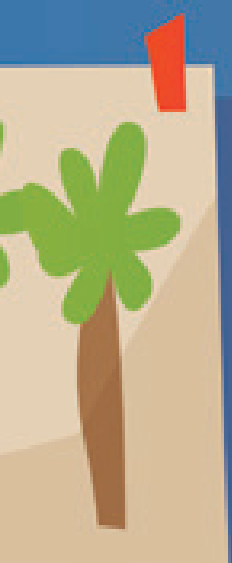


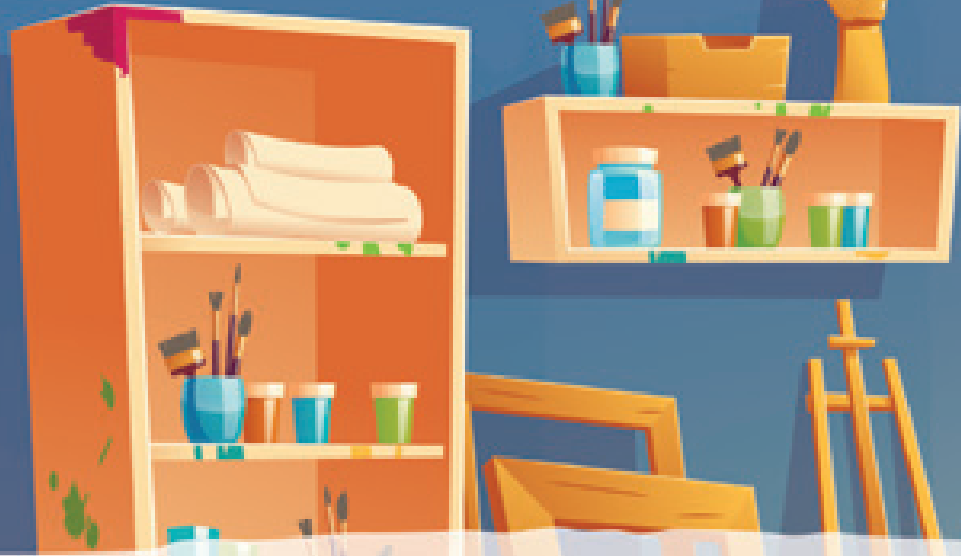
الإذاعة المدرسية: المدرسة تعلن عن مسابقة للرسم على مستوى مدارس بنين الابتدائية. مطلوب من كل طالب مشترك يرسم لوحة عن موضوع "الجمال". وأفضل ٣ لوحات لهم جائزة مالية. تسجيل أسماء المشتركين عند الإدارة في الفسحة.
 رن جرس الفسحة وكل الطلبة بدأت تتكلم عن المسابقة خصوصا البنات. والولاد قاعدين يضحكوا ويقولو إن دي مسابقة للبنات بس ومفيش ولد ممكن يشارك!
 حسان: بصراحة مش فاهم ليه مسابقة رسم يبقى ليها جوايز مالية! دي مسابقة تافهة للبنات بس..فين مسابقات الكورة والكاراتيه؟ حسان وأنس وسامح نزلوا الفسحة. بس سلمى فضلت في الفصل عشان تفكر هنرسم إيه لأنها قررت تشترك في المسابقة.





سامح: انت ليه شايك مسابقة الرسم تافهة؟ دهى موهبة
زي ابي موهبة عادي.
حسان: لا... احنا رجاله والرجاله بيطلعو مهندسين ودكاترة او
حنا تجارين مش رسامين! الرسم ده لليات بس!
سامح: اه فهمتك... بابا فعلا كان بيقولني كده. بس اصلا انا
مبديش الرسم ومش شاطر فيه.
حسان: ايوه وانا كمان... لكن لياي هي اللي بتحب ترسم
وتلون... تخيل احنا نقعد نلون؟ الناس هتضحك علينا!
انس كان قاعد ساكت طول الوقت. وكان واضح علي وشه
انه قلقان ومش مبسوط.





في نهاية اليوم الدراسي حسان وسامح رُودوا مع بعض. لكن أنس قالهم إنه هيتأخر شوية
عشان محتاج ياخذ كتاب من المكتبة
خرج أنس من الفصل وهو متوتر وبينتقلت حواليه عشان محدش يشوفه. ودخل قاعة الرسم
اللي بيكون فيها كل الألوان والأدوات بتاعة الرسم.
القاعة كانت فاضية خالص وكان في لوحة لسه مشن كاملة. واضح إن صاحبها كان بيرسم فيها
وبعدين سابها ومشني فجأة
قرب أنس من اللوحة وعينه لمعت. ومحدسش بنفسه غير وهو بيرسم ويكمل اللوحة ده!
فجأة باب القاعة افتتح ودخلت سلمى واستغربت! سلمى: أنس؟ إنت بتعمل إيه في لوحتي؟
قزيت سلمى وشاقت ازاي أنس غير لوحته تماما وحولها لتحفة فنية!
سلمى: وااا! إنت اللي رسمت ده يا أنس؟ إنت مدهش بجد!! إنت لازم تشترك في المسابقة
أكيد هتفوز بالمركز الأول!
أنس: لا لا.. مينشعش أنا راجل.. والرجاله هيتوسمش اصلاً و...
سلمى اتعصبت جداً وقالت: انت اللي بتقول كده يا أنس؟ إنت دايما عاقل وذكي...مشن
معقول هتمشني ويا كلام حسان وهالأولاد!
أنس: بس يا سلمى...حتي بابا منعني من الرسم وقالي إني لازم أكون نشاظر في دراستي
واسيب الرسم للبنات..
سلمى: الرسم مش للبنات..الرسم موهبة. ولد أو بنت مشن مهم..المهم تعمل الحاجه اللي
بتحبها! وانت بتحب الرسم!
سكت أنس وقرر يفكر في كلام سلمى.



تأتي يوم في المدرسة دخل أنس الفصل وهو مسسوط وقال بصوت عالني إنه اشترك في مسابقة الرسم! سلمني فرحت جدا لكن حسان استغرب وقال بسخرية: مش ممكن! إنت آخر حد التخيل انه يكون بيرسم يا أنس! أنس رد عليه بثقة: بالعكس.. انا مكتشش التوقيع من نفسي أقل من كده. بهرمك دايما في الكورة وكمان عندي موهبة مش عندك. حسان الكسوف من قوة رد أنس وقال: ماشي يا عم.. عموها انا بدعمك في أي حاجة انت عابرها. حسان وأنس اتسموا لبعض. وقرار أنس في المشاركة خلي أولاد تانيين يقررو انهم يشتركوا بعد ما كانوا خايفين حد يبريق عليهم.



أنس وسلمني كانوا يفكروا سوا هيرسموا ايه وبساعدوا بعض. لأن المهم بالنسبة لهم مكانش انهم يقررو.. لكن انهم يعملوا حاجة بيحبوها.. وأنس اتعلم انه مشيش تعارض بين الرسم والتفوق الدراسي.. وإنيه كلام الناس مش مهم.. المهم تكون بتعمل اللي بتحبوه ومفتنح بيه.

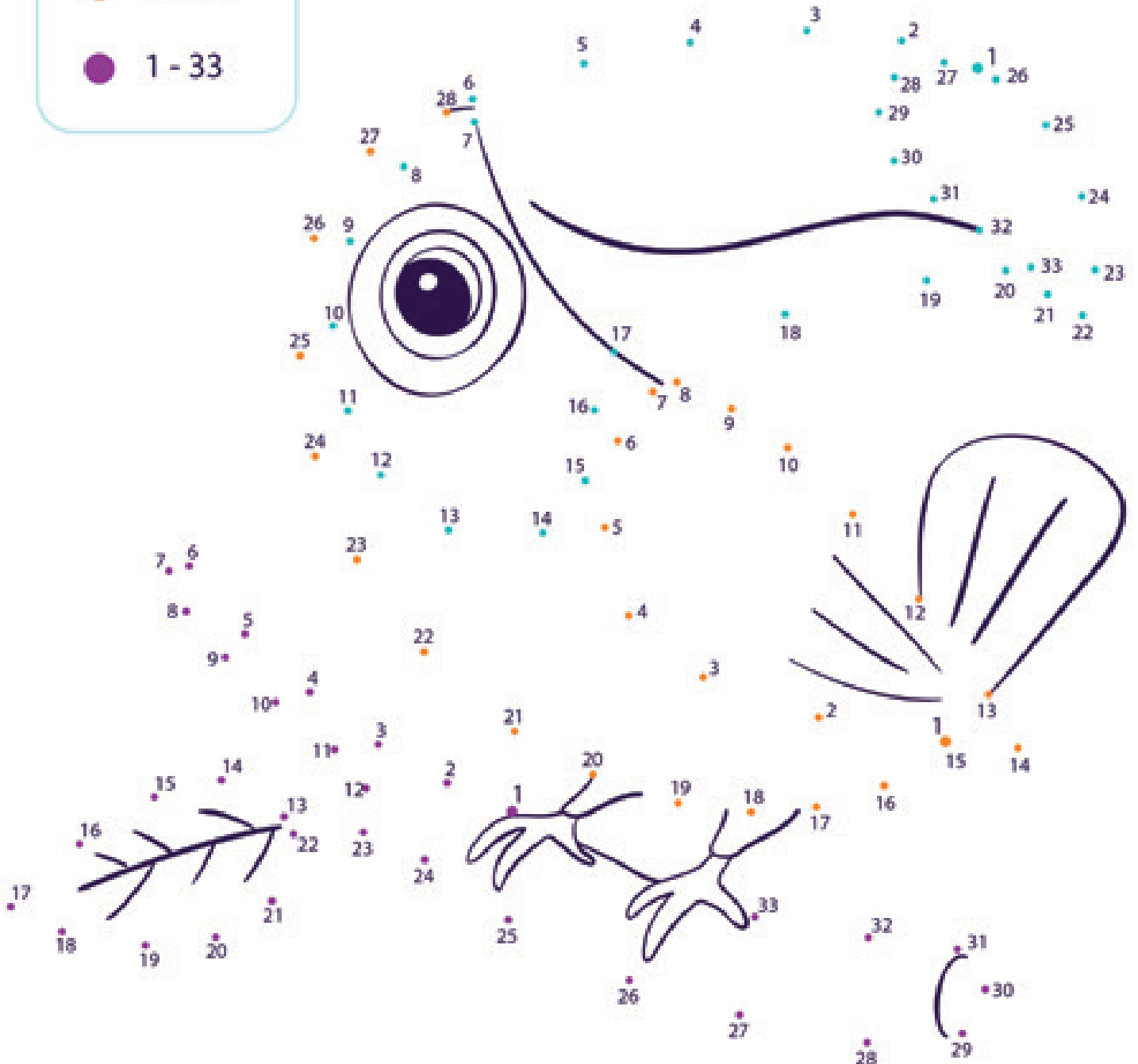


DOT TO DOT & COLOR

● 1 - 33

● 1 - 28

● 1 - 33



HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02

www.healthsafetyhome.com

info@healthsafetyhome.com



الشكاوي

+02 011 0254 5313

طوارئ المشروع

+02 011 0259 9303

+02 011 0249 9313

