



منصة "أيادي مصرية"

تسوق الحرف اليدوية بأسوان

قمة المناخ 2022

نصائح للمحافظة على شرب الماء

استمتع بالصيف مع أطفالك



عيد

الضحية

مبارك عيد الأضحية

الاخبار

١
٢

- زيارة عمدة مدينة جوانجو بدولة كوريا الجنوبية لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان
- زيارة وفد صيني لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان

الخدمات الاجتماعية

٣
٦

- منصة "أهادي مصرية" تسوق الحرف اليدوية بأسوان
- مشاركة مشروع الطاقة الشمسية ببنبان في احتفالية يوم البيئة العالمي لعام ٢٠٢٢
- جمعية مستثمري الطاقة الشمسية ببنبان تبدأ تنفيذ برنامج تدريب طلاب التعليم الفني
- النسيج اليدوي على التول

السلامة والصحة المهنية

٧
٨

- الإسعافات الأولية في مكان العمل

البيئة

٩
١٠

- قمة المناخ ٢٠٢٢

نصائح مفيدة

١١
١٢

- نصائح للمحافظة على شرب الماء

المطبخ

١٣
١٥

- طرق بسيطة وفعالة لتنظيف أجهزة المطبخ الكهربائية!

المرأة

١٦
١٨

- ماضي التمارين الرياضية خلال الحمل!

ركن الاطفال

١٩
٢٦

- استمتع بالصيف مع أطفالك
- قصة حسان في بنبان
- تلوين

غرفة الالعب

٢٧
٢٨

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 و السلامة
المهنية و التوعية البيئية
و الاجتماعية



زيارة عمدة مدينة جوانجو بدولة كوريا الجنوبية لمشروع الطاقة الشمسية ببنيان



استقبل المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية وفدًا من كوريا الجنوبية وعلى رأسهم عمدة مدينة جوانجو السفير يوهون يوا تشول، برفقة الدكتور أحمد فرمان مستشار المحافظ للسياحة والآثار والدكتورة ميرفت السمان منسق العلاقات الدولية وقد قاموا بتفقد موقع المشروع ومناقشة سبل التعاون بين البلدين في مجال الطاقة الشمسية.

وكان اللواء أشرف عطية محافظ أسوان قد أكد أثناء لقاءه مع العمدة يوهون يوا تشول والوفد المرافق له على أن علاقات الصداقة بين البلدين ستساهم في إقامة شراكة حقيقية تقوم على المصالح المشتركة وإستغلال المقومات الاقتصادية والسياحية والثقافية التي تتمتع بها المدينتين، جوانجو وأسوان.

ومن جانبه أشاد السفير يوهون يوا تشول بحفاوة الإستقبال، وإتاحة الفرصة للإطلاع على المقومات السياحية والإقتصادية والثقافية والتراثية التي تتفرد بها مدينة أسوان مما يفتح الباب أمام تعاون بناء في كافة المجالات مع مدينة جوانجو التي تعد سادس أكبر مدينة كورية جنوبية حيث يبلغ عدد سكانها 1.5 مليون نسمة، موضحاً بأنها تعتبر أيضاً مدينة إقتصادية عصرية، وتمتلك مقومات سياحية فريدة، فضلاً عن إمكانيات صناعية هامة.

زيارة وفد صيني لمشروع الطاقة الشمسية ببنان

استقبل المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية ببنان زيارة من وفد صيني من احد شركات مجموعة سكك حديد الصين و وفدا من شركة نيو ماستر انترناشونال للتطوير و المقاولات لبحث فرص الاستثمار في مجال الطاقة الشمسية بالمشروع.



منصة "أيادي مصر" تسوق الحرف اليدوية بأسوان

في إطار توجهات الرئيس عبدالفتاح السيسي بشأن الاستفادة من آليات التحول الرقمي وتوفير حياة كريمة للمواطنين، أطلق اللواء أشرف عطية محافظ أسوان منصة "أيادي مصر" التي تعد أول منصة إلكترونية لتسويق المنتجات اليدوية والحرفية محلياً ودولياً بالتعاون مع وزارة التنمية المحلية ووزارة الاتصالات وبرنامح الأغذية العالمي، وذلك بحضور كل من الدكتورة غادة أبوزيد نائب المحافظ وندى مهران ومريم سراج الدين منسقي المنصة الإلكترونية بوزارة التنمية المحلية، وأميرة عرفة ممثلة وزارة الاتصالات، ومها الإبراهيمي مسئول التسويق بشركة "سوق مصر الإلكتروني" المتخصصة في تكنولوجيا التجارة الإلكترونية، بالإضافة إلى مشاركة عدد من منتجي الحرف اليدوية من سيدات أسوان.



وقام محافظ أسوان بتفقد معرض المنتجات والمشغولات اليدوية والحرفية الذي أقيم تحت شعار "صنع في مصر بأيدي مصرية". ومنح كل السيدات المشاركات بالمعرض مكافأة مالية، كما قرر نقل منتجاتهم للمشاركة في فعاليات ملتقى أسوان الصناعي الأول، بجانب تخصيص مقر دائم بإحدى الحدائق العامة لعرض المنتجات اليدوية والتراثية تقديراً لجودة هذه المنتجات والمشغولات التي تعد علامة مميزة تتفرد بها أسوان.

وقدم اللواء أشرف عطية الشكر لوزارة التنمية المحلية بقيادة اللواء محمود شعراوي على فكرة إطلاق منصة "أيادي مصر" التي تساهم في دعم الحرف اليدوية المنتشرة بالمحافظة من خلال زيادة فرص التسويق الإلكتروني، والذي يتواءم مع الجهود المبذولة لتمكين الاقتصادي للمرأة والشباب من خلال خلق معارض دائمة لتسويق المنتجات البيئية سواء في السوق السياحي أو في المجمعات الحرفية الجديدة ضمن مشروعات المبادرة الرئاسية "حياة كريمة".

وأشار منسقو المنصة الإلكترونية بوزارة التنمية المحلية إلى أن منصة "أيادي مصر" تهدف إلى توسيع مجالات التسويق والبيع للمنتجات اليدوية ذات الجودة العالية والمصنعة محلياً، وذلك على المستوي المحلي والعالمي عبر وسائل التواصل ومنصات التسوق الإلكتروني، مما سيخلق فرص عمل جديدة للمرأة والشباب، وكما تم الاعلان عن تنظيم سلسلة من ورش العمل التدريبية لمنتجي الحرف اليدوية بالمحافظة لتأهيلهم ورفع وعيهم بطرق وآليات عرض منتجاتهم على المنصة.

مشاركة مشروع الطاقة الشمسية ببنان في احتفالية يوم البيئة العالمي لعام 2022



احتفل جهاز شئون البيئة بأسوان بالمشاركة مع المركز الثقافي الافريقي و مشروع الطاقة الشمسية ببنان بيوم البيئة العالمي لعام ٢٠٢٢.



فبناءً على توجيهات السيدة الدكتورة ياسمين فؤاد وزيرة البيئة، والسيد الدكتور علي أبو سنه رئيس الجهاز والسيد الدكتور عصام عامر رئيس قطاع شئون الفروع، و السيد الدكتور ممدوح السيد أحمد مدير عام فرع أسوان، تم إقامة فعاليات احتفال فرع أسوان بيوم البيئة العالمي لعام ٢٠٢٢ حيث قامت إدارة الإعلام والتوعية البيئية و التدريب بعمل الاحتفالية بالتعاون مع المركز الثقافي الافريقي و مشروع الطاقة الشمسية ببنان بأسوان بحضور ٣٠ طالباً من مدارس قرية بنان بأسوان.



وشمل الاحتفال جولة تفقدية بالمركز وتعريفًا بأهمية نهر النيل كمورد طبيعي هام وكيفية الاستفادة منه و الحفاظ عليه من السلوكيات البيئية الخاطئة، وندوة تعريفية عن يوم البيئة العالمي وتاريخ الاحتفال به أول مرة وكيفية الحفاظ على البيئة واتباع السلوكيات البيئية الصحيحة، ورشة عمل فن الاوريجامي، تصميم شعار لمؤتمر الأطراف COP27 ، تنفيذ لعبة (أفرز... انجز) لفصل المخلفات، تنفيذ لعبة (السلم و الثعبان البيئية) لإبراز السلوكيات البيئية الصحيحة.





جمعية مستثمري الطاقة الشمسية ببنبان تبدأ تنفيذ برنامج تدريب طلاب التعليم الفني



بدأت جمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع في بنبان بالتعاون مع جمعية الجسر تنفيذ برنامج تدريب التعليم الفني والمهني داخل مدرسة كوم أمبو الصناعية بنين، وذلك في إطار دور الجمعية الفعال والتنمية لتطوير الموارد البشرية وتأهيل الشباب للالتحاق بسوق العمل. وأوضح حسام سلطان المدير التنفيذي لجمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع في بنبان، أن التدريب يشمل 21 طالباً بمدارس التعليم الفني من أبناء قرى "الرقبة وبنبان قبلي وبنبان بحري والمنصورة" على حرف السباكة والكهرباء والنجارة بواقع 7 طلاب لكل حرفة.

وأشار إلى أنه تم الاستعانة بشركة تدريب متخصصة في مجال الحرف لتدريب طلاب مدارس التعليم الفني، منوهاً إلى أن التدريب ممول بالكامل من جمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع ببنبان. ونوه إلى أن كل متدرب سوف يحصل على زي سلامة وصحة مهنية، وبدل حضور، وبريك يومي، كما سيحصل المتدرب على حقيبة عدة متكاملة "منحة مجانية" بنهاية التدريب، بالإضافة إلى المشاركة في مشروع تخرج يهدف إلى عمل صيانة وتجديد في مجال تخصصه لعدد 5 مدارس بالإضافة إلى إصلاحات وصيانات في سوق بنبان.

النسيج اليدوي على النول

المنتجات المصنوعة يدوياً تتميز بروق خاص لأن صانعيها يضع جزءاً من روحه فيها، في اختيار الألوان والشكل والزخارف والتفاصيل، لذا فإن من يقتنون هذه المنتجات يُقدرونها بشكل كبير لأنهم يعلمون كم بذل صانعوها فيها من جهد، وكيف يكون صعباً على صانعيها بيعها والتخلي عنها بعد أن نسجها بروحه وليس أصابعه فقط.

من هذه الحرف حرفة النسيج اليدوي باستخدام النول التي تعد واحدة من أجمل الحرف والصناعات التي يغزل فيها الشخص من الخيوط منسوجة متعددة ذات ألوان زاهية وزخارف مدهشة، يستطيع تعلمها الصغار والكبار رجالاً ونساءً وتُشكل المنسوجات النهائية عامل جذب للسائح وحتى المقيمين الذين يُحبون اقتناء المنتجات المصنوعة يدوياً.

ما هو النول؟

هو الآلة التي يستخدمها النسيج لإنتاج قماش منسوج، ويختلف شكل النول وحجمه ومكوناته تبعاً لمساحة المنتج و مواصفاته.

ويمكن تصنيف الأنوال الأساسية للنسيج اليدوي إلى: أنوال بسيطة وأنوال المعلقة والكليم والسجاد وأنوال المنضدة وأنوال الأرضية.

ما هو النسيج اليدوي؟

النسيج اليدوي عبارة عن إنتاج المنسوجات باستخدام مجموعتين من الخيوط تتقاطعان معاً بزاوية قائمة، ويتم النسج باستخدام النول سواء كان يدوياً أو آلياً.

تُسمى الخيوط الطويلة بـ السدي، بينما تُسمى الخيوط المتقاطعة بـ اللحمية أو الحشوة.

تسمى الطريقة التي تشابه بها الخيوط الملتفة مع بعضها البعض بالنسيج، ويتم تصنيع معظم المنتجات المنسوجة باستخدام واحد من ثلاثة نسج أساسية: نسج عادي، نسج سنان، أو نسج قطني طويل. ويمكن أن يكون القماش المنسوج أحادي اللون (بلون واحد أو بنمط بسيط)، أو يمكن نسجه بتصميم زخرفي أو فني.

بالطبع لا يتم نسج المنسوجات بالنول فقط، بل هناك عدة طرق أخرى كالهاكة أو التجديل (التصفير).

أنواع النسيج اليدوي:

١. النسيج السادة

في النسيج السادة يمر كل خيط حشو أعلى وأسفل خيوط السدي مع عكس الترتيب في صفوف متناوبة، وتشمل الأقمشة المصنوعة في النسيج السادة: البركال والشاش والتفتا، كما يتم إنتاج التأثيرات المضلعة في أقمشة مثل: الفيل والبنغالين باستخدام خيوط أنقل إما للسدي أو الحشو.

٢. النسيج المبرد

يُصنع نسج المبرد عن طريق تشابك الخيوط بطريقة تنتج أضلاع أو حواف قطرية عبر القماش، وقد تمتد الأضلاع من أعلى اليمين إلى أسفل يسار النسيج، أو العكس. وتشمل أقمشة المبرد الدنيم والجيردين والفانيلا.

٣. النسيج السنان

يتميز نسج السنان بلמעان يتم إنتاجه من خلال تعريض المزيد من السدي مقارنة بالحشوات الموجودة على الجانب الأيمن من القماش، وتسمى خيوط السدي المكشوفة بالعوامات. وفي نسج السنان، تنعكس العملية، وتشكل الحشوات المكشوفة العوامات، ويبتح عن مقدار السدي في الخيوط وطول العوامات اختلافات. أيضاً تشمل الأقمشة المصنوعة في هذا النسج شبشب سنان وكريب سنان، بالإضافة إلى أنواع مختلفة أخرى من السنان.

الحركات الأساسية لعملية النسيج:

١. تشكيل النفس

٢. إمرار خيط اللحمية

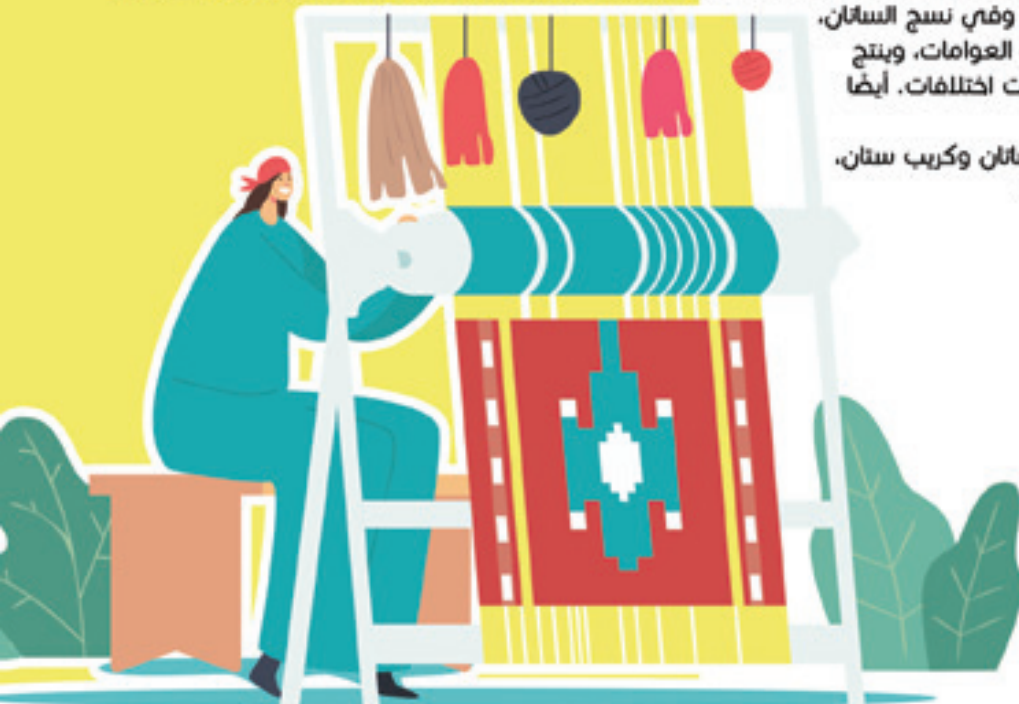
٣. ضم خيط اللحمية

ومن الحركات الثانوية:

- عملية الرخو

- عملية السحب

- عملية اختيار خيط اللحمية





الإسعافات الأولية في مكان العمل

يمكن أن تقع الحوادث في أي مكان عمل بغض النظر عن مدى أمان وسلامة مكان العمل. لذلك فإن أحد أهم احتياطات السلامة التي يجب تطبيقها في مكان العمل هي توفير معدات الإسعافات الأولية وفقاً لبيئة العمل. يعد الحصول على الإسعافات الأولية في مكان العمل أمراً بالغ الأهمية لضمان سلامة الموظفين. الإسعافات الأولية ليست علاجاً طبيياً، إنما هي رعاية طبية فورية تقدم للموظفين الذين أصيبوا أو مرضوا أثناء أداء مهام عملهم لحين تلقي العلاج الطبي الكامل سواء عن طريق خدمات الطوارئ في الموقع أو بعد نقلهم إلى المستشفى.

لذلك يساعد تلقي الإسعافات الأولية بعد وقوع الإصابة في منع تحول الإصابات الطفيفة إلى إصابات خطيرة، وكما يمكن أن تنقذ حياة الموظفين من الخطر.

لماذا يجب الامتفاظ بمجموعة الإسعافات الأولية في مكان العمل؟

- تخفيف الآلام وعدم الراحة:
قد تؤدي الإصابة الخطيرة إلى فقد كبير للدم أو ألم شديد. تحتوي عبوة الإسعافات الأولية على أدوية طبية قد توقف نزيف الدم بسرعة وتقلل أضرار الحروق وتسكن الألم.

- تقليل مخاطر حدوث مضاعفات:
يمكن أن تمنع مجموعة الإسعافات الأولية المجهزة جيداً حدوث المزيد من المضاعفات مع الإصابة أو الحالة الطبية. كما أنها يمكن أن تكون فعالة جداً من حيث التكلفة. فعلى سبيل المثال، الإصابة التي تتلقى إسعافات أولية سريعة، من غير المرجح أن تتطلب رعاية طبية كبيرة ومكلفة في المستقبل.

كما ذكرنا من قبل، يمكن للحوادث أن تقع في أي وقت، لذا فإن وجود مجموعة إسعافات أولية مجهزة أمر ضروري للتعامل مع حالات الطوارئ الطبية على النحو التالي:

- معالجة الإصابات بسرعة:
الإسعافات الأولية تمكنك من الاستجابة على الفور لحالات الطوارئ الطبية، لأن أي تأخير يمكن أن يسبب ضرراً. كما أنها أيضاً توفر رعاية أساسية وفورية للإصابات الطبية الشائعة مثل الجروح والحروق والإصابات الطفيفة.

ما الذي يجب أن يكون في حقيبة الإسعافات الأولية في مكان العمل؟

يجب على الأقل أن يحتوي أي مكان عمل على مجموعة أدوات الإسعافات الأولية الأساسية اللازمة لجميع أنواع الإصابات الكبيرة والصغيرة مثل اللacerations والفتن والكحول والضمادات وكمادات الثلج الفورية والقفازات المصنوعة من اللاتكس. ومع ذلك، يجب على أصحاب العمل إجراء تقييم للإسعافات الأولية لمكان عملهم لتحليل و معرفة المخاطر الموجودة في مكان العمل مما سيساعد أصحاب العمل على تحديد نوع معدات الإسعافات الأولية التي سيحتاجون إليها لتجهيز مكان العمل، مع الأخذ في الاعتبار العوامل التالية:

- طبيعة مكان العمل

- حجم المنظمة، وعدد المسعفين المدربين التي ستحتاج إليها وما إذا كنت بحاجة إلى غرف إسعافات أولية في موقع العمل.

لذا، فإن طبيعة أدوات الإسعافات الأولية التي يجب أن تكون موجودة في مكان العمل ستعتمد على مستوى مخاطر مكان العمل وفقا لتقييم المخاطر الخاص بالإسعافات الأولية الذي تم إجراؤه مسبقا. وفيما يلي فئتان على النحو التالي:

1 - مكان عمل منخفض المخاطر

يجب أن تتضمن مجموعة الإسعافات الأولية في مكان العمل منخفض المخاطر أدوات لفحص الأمراض والإصابات الخفيفة مثل القطع والجروح والحروق الطفيفة وما إلى ذلك. لذا،

يجب أن تشمل مجموعة الإسعافات الأولية في مكان العمل ذات المخاطر المنخفضة على العناصر التالية:

- قفازات معقمة يمكن التخلص منها
- ضمادات معقمة للعين
- أحجام مختلفة من ضمادات الشاش المعقم
- شريط لاصق
- ضمادات الحروق
- المسكنات
- كريم مطهر
- مناديل منظفة خالية من الكحول
- مقص

2 - مكان العمل ذو المخاطر العالية

من المرجح أن يتعرض الموظفون في مكان العمل ذات المخاطر العالية للحالات التي قد تؤدي إلى إصابات خطيرة. لذلك يجب أن تتضمن مجموعة الإسعافات الأولية عالية الخطورة في مكان العمل ما يلي:

- ضمادات هيدروجيل
- الضمادات المعقمة
- مناديل مبللة
- ضمادات للحروق
- رولات الضمادات
- حمامات العيون
- ضمادات عين معقمة
- أكياس علاج الحروق
- دبابيس الأمان
- قفازات يمكن التخلص منها
- غصاة مثلثة

يجب وضع مجموعة الإسعافات الأولية في مكان يسهل الوصول إليه وبارز في مكان العمل، ومن المهم إرفاق علامة تعرض كلمات "مجموعة الإسعافات الأولية" بها. ويجب أيضا مراجعة محتويات صندوق الإسعافات الأولية بانتظام للتأكد من توافرها وعدم انتهاء صلاحية المنتجات.

بتطبيق إرشادات الإسعافات الأولية في مكان العمل، يمكن لأصحاب العمل ضمان عدم تعرض عمالهم لمخاطر الصحة والسلامة في مكان العمل.



قمة المناخ





COP27

SHARM EL-SHEIKH
EGYPT 2022

أصبح تغير المناخ من أكثر القضايا التي تهدد دول العالم في ظل الآثار السلبية المتزايدة مثل الاحتباس الحراري، وتراجع إمدادات المياه، وذوبان القمم الجليدية، وارتفاع مستويات سطح البحر وغيرها الكثير. وهنا يأتي دور مؤتمر المناخ الذي يجمع الحكومات كل عام للمناقشة والتوصل إلى اتفاق حول كيفية مواجهة أزمة المناخ. ويهدف المؤتمر إلى مراجعة التقدم الذي أحرزه أعضاء اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ واتخاذ قرارات تعزز تنفيذ الاتفاقية ومكافحة تغير المناخ. وتنص اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ على معاهدة بيئية دولية لتثبيت تركيزات غازات الاحتباس الحراري عند مستوى من شأنه أن يمنع التدخل البشري الخطير في النظام المناخي.

ستستضيف مصر هذا العام المؤتمر السابع والعشرين للأطراف لاتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ (COP27)، وسيعقد المؤتمر في مدينة شرم الشيخ في الفترة من ٧-١٨ نوفمبر ٢٠٢٢ بحضور ١٩٧ ممثلاً عن الحكومات من جميع أنحاء العالم. وتعتبر هذه المرة الأولى منذ عشر سنوات التي تعقد فيها قمة اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ في شمال إفريقيا.

وقد كشفت مصر عن شعار قمة المناخ (COP27). يمزج الشعار بين الهويات الثقافية الأفريقية والمصرية، حيث يصور الشمس الأفريقية تحتضن شمس أتون، وتعتبر الشمس مصدر الحياة وعلامة الأمل وأحد الرموز الراسخة في الثقافة الأفريقية، ويرمز شعاعها إلى الطاقة اللازمة لاستمرار الحياة، بينما تعبر شمس أتون بأشعتها المنتهية باليدين عن كرم الطبيعة الذي يمنحنا وسائل العيش والرفاهية والازدهار. وفي منتصف الشعار يمتد أفق جديد للتعبير عن الأمل في مستقبل أفضل.

تسعى مصر في مؤتمر COP27 لتسريع العمل المناخي العالمي ودفع الدول للوفاء بتعهداتها بخفض انبعاثات غازات الاحتباس الحراري، وتوسيع نطاق جهود التكيف وتعزيز تدفقات التمويل المناسب لتنفيذ هذه التعهدات والالتزامات في جميع قطاعات جدول أعمال تغير المناخ.

ووفقاً للموقع الرسمي لـ COP27، سيفطى برنامج الرئاسة مواضيع مختلفة، وسيكون لكل يوم موضوع خاص به على النحو التالي:

- يوم التمويل
- يوم التكيف
- يوم الماء
- يوم إزالة الكربون
- يوم العلم
- يوم الحلول
- يوم الجنس
- يوم الطاقة
- يوم التنوع البيولوجي
- يوم الشباب ويوم المجتمع المدني

منذ الإعلان عن استضافة مصر لمؤتمر الأمم المتحدة القادم للأطراف بشأن تغير المناخ (COP27)، تعمل جميع المؤسسات الحكومية على قدم وساق للتحضير للحدث العالمي، وتم اتخاذ خطوات لإعلان شرم الشيخ المدينة المضيئة مدينة خضراء. وتتمثل الخطة في جعل شرم الشيخ مدينة خضراء في استخدام الطاقة النظيفة، وتشجيع الاستثمار في الحفاظ على البيئة، والعمل على إنشاء العديد من مشاريع الطاقة المتجددة. وقد أولت مصر قدرًا كبيرًا من الاهتمام لمواجهة تغير المناخ في السنوات القليلة الماضية.

وفي سعيها لتوظيف المزيد من الطاقة المستدامة، افتتحت العديد من محطات الطاقة الشمسية ومزارع الرياح، بما في ذلك محطة بنبان للطاقة الشمسية والتي تعد حاليًا رابع أكبر محطة للطاقة الشمسية في العالم وتهدف إلى أن تكون أكبرها. كما تخطط مصر لاستخدام ٤٢ في المائة من طاقتها من مصادر متجددة بحلول

عام ٢٠٣٠.



نصائح للحفاظ على شرب الماء

الماء هو أحد أهم العناصر الحيوية لجميع الكائنات الحية. جميعنا نعلم أن الماء يشكل ما يصل إلى 70٪ من أجسامنا. لذلك فإن شرب كمية كافية من الماء يوميًا يحافظ على أداء وظائف جسمك بشكل سليم، وتجنب الجفاف والأعراض المزعجة الأخرى مثل التعب والعطش وتشنجات العضلات والإمساك والدوار. الماء لا يحميك فقط من الجفاف، ولكنه ضروري أيضًا للتفاعلات الكيميائية الحيوية بداخل جسمك، فإنه يقوم بإمداد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها، والتخلص من الفضلات، والحفاظ على الدورة الدموية ودرجة حرارة الجسم. كما أنه يحسن عملية الهضم، وينظم ضربات القلب، ويحمي الأعضاء والأنسجة الحيوية في الجسم. يمضي الكثير منا يومه دون التفكير في كمية المياه التي يجب أن نشربها، أو غالبًا ما ننسى شرب الماء خلال اليوم. لذلك، سنقدم لك بعض النصائح لمساعدتك على البقاء رطبًا وخاصة في حرارة الصيف.



- اشرب الكمية المناسبة لك:

كل شخص لديه احتياجات مختلفة من الماء حسب العمر والجنس والوزن والنشاط البدني والحمل وحالة الرضاعة الطبيعية والصحة العامة.

يوصى عادة بشرب ثمانية أكواب من الماء كل يوم. ابدأ يومك بشرب كوب من الماء في الصباح، وقبل النوم، ومع كل وجبة أو بعدها أو مع أي نشاط بدني تقوم به أثناء اليوم. وتأكد من توزيع شربك للماء على مدار اليوم.

- احتفظ بزجاجة ماء معك:

احتفظ دائماً بزجاجة من الماء بالقرب منك لمساعدتك على شرب المزيد من الماء والبقاء رطباً طوال اليوم. اقتني زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام واحتفظ بها معك.

- زكّر نفسك بشرب الماء:

عادة ما ينسى الكثير منا شرب الماء وخاصة في فصل الشتاء. لذلك من الضروري أن تذكّر نفسك بشرب الماء بانتظام.

فيمكنك ضبط رسالة تذكير في مبريدك الإلكتروني أو على هاتفك. كما يمكنك أيضاً استخدام تطبيق خاص بالمياه، فهناك العديد من التطبيقات التي يمكنك أن تحملها على الهاتف لتتبع كمية المياه التي تتناولها خلال اليوم.

- تناول الأطعمة الغنية بالماء:

هل تعلم أن حوالي ٢٠-٦٣٪ من استهلاكك من الماء يأتي من الأطعمة كل يوم؟ حيث تحتوي العديد من الخضراوات والفواكه على نسبة عالية من الماء تساهم بشكل كبير في تلبية احتياجات الجسم من المياه إلى جانب شرب الماء مثل الخيار والطماطم والجزير والتفاح والبطيخ، لذا احرص على إدخال هذه الأطعمة الغنية بالماء ضمن وجباتك أو تناولها كوجبة خفيفة.

- راقب تناولك للكافيين والمشروبات السكرية:

يمكن أن يؤدي الكافيين والمشروبات السكرية إلى الجفاف لأنها مليئة بالسكر والصوديوم والمكونات الأخرى التي تزيل الماء من أنسجتك.

لذا فحاول التخفيف من تناول هذه المشروبات بقدر الإمكان وتأكد من إعادة ترطيب جسمك بمزيد من الماء بعد تناول قهوة الصباح أو أي مشروبات سكرية.

- أضف النكهات الطبيعية:

قد يشعر البعض بالملل من طعم الماء. إضافة النكهات الطبيعية إلى الماء يمكن أن يشجعك على شرب المزيد من الماء أكثر من المعتاد.

أضف بالمياه الخاصة بك بعض النكهات كالخضار والفاكهة مثل شرائح الليمون والخيار والنعناع والبرتقال وتأكد من الابتعاد عن النكهات الاصطناعية أو المواد الحافظة.

تذكر أن تتبع هذه النصائح وتحافظ على صحتك وبرودة جسمك وترطيبه هذا الصيف!

طرق بسيطة وفعالة لتنظيف أجهزة المطبخ الكهربائية!



الأجهزة الكهربائية في المطبخ لا غنى عنها، ومع أهميتها واستخدامها الدائم تتراكم عليها الأوساخ والجراثيم وبقايا الطعام، ولأنها أساسية في إعداد طعامنا فلا بد من إبقائها نظيفة وصحية طول الوقت. إليك أكثر الطرق الفعالة في تنظيف أجهزة المطبخ الكهربائية الأساسية:

1- البوتاجاز:



يعد تنظيف البوتاجاز من الأمور الصعبة نظرا لتراكم الدهون والأوساخ على سطحه وعلى سطح الفرن والعيون والمفاتيح، ولكن لا عليك فمهمة تنظيفه ستكون سهلة وبسيطة بهذه الطرق.

من المفهم جدا قبل البدء في تنظيف البوتاجاز أن تقومي بفصل الكهرباء، والتأكد من إغلاق الغاز، والتأكد من أن يكون البوتاجاز باردا تماما قبل البدء بعملية التنظيف منعا لحدوث أي مشكلة، كما يجب ارتداء قفازات جلدية خاصة بالتنظيف وهذا حتى لا تصاب اليدين بأي مشكلة جلدية.

- قومي بخلط ملعقة كبيرة من ملح الليمون مع لتر ونصف من الماء وربع كوب صابون سائل، وملعقة كبيرة من بيكربونات الصوديوم.
- قلمي المكونات جيدا وضعي الخليط في زجاجة برشاش.
- قومي بمسح البوتاجاز بقطعة من القماش، وبعدها رشي الخليط على جميع أنحاء سطح البوتاجاز وأيضا على جوانبه.

- اتركي الخليط قليلا على البوتاجاز، وبعدها افركيه باستخدام سلك أنومنيوم خشن الملمس مع التركيز على الأماكن التي تتراكم بها الدهون بشكل كبير.

- أخيرا امسحي البوتاجاز من الخليط وستلاحظين أنه أصبح لامعا وخاليا من الأوساخ تماما.

تنظيف عيون البوتاجاز:

لتنظيف عيون البوتاجاز عليك بإزالتها ثم نقعها في خليط من الكلور والملح لمدة ربع ساعة، ثم استخدمتي قطعة من الإسفنج لتنظيفها.

تنظيف مفاتيح البوتاجاز:

قومي بفك المفاتيح وضعيها في وعاء مملوء بالماء الساخن ثم ضعي على المفاتيح كوبا من الخل وملعقتين من البيكنج صودا والقليل من الصابون السائل، اتركيه لمدة ربع ساعة في الخليط، ثم اغسليها بشكل جيد باستخدام إسفنجة..



تنظيف فرن البوتاجاز:

- قومي بإزالة الشبكة والأرفف الموجودة داخل الفرن.

- قومي بخلط نصف كوب من البيكنج صودا مع ملعقتين كبيرتين من الماء في وعاء وقلبيهم جيدا حتى تحصلي على خليط على هيئة معجون.

- ضعي المعجون في جميع الأماكن داخل الفرن وخاصة الأماكن شديدة الاتساخ.

- اتركي الخليط طوال الليل، وسوف تلاحظين في الصباح تحول لون الخليط إلى البني نتيجة إتساق الدهون به.

- ضعي في زجاجة برشاش كمية من الخل، وقومي برشها بداخل الفرن وسوف يتفاعل مع البيكنج صودا الموجودة.

- امسحي الفرن من الداخل باستخدام قطعة من الإسفنج حتى تحصلي على فرن لامع.

- وأيضا عليك بتنظيف الأرفف والشبكة الداخلية للفرن من خلال نقعها في الماء المضاف إليه سائل تنظيف المواقين والقليل من الخل، واطريه لمدة ساعتين ثم اغسليها جيدا وجففيها.

٢- التلاجة:



- أولاً قومي بتفريغ الأطعمة من التلاجة بشكل كامل.
- أخرجي الأرفف والأدراج من التلاجة وضعيها في حوض غسل الصحون أو انقيها في الحمام.
- اغسلي الأرفف والأدراج يدوياً باستعمال فرشاة أو إسفنج بالماء البارد، أو ماء بدرجة حرارة الغرفة، وتجنبي استعمال الماء الساخن الذي قد يكسرها.
- امسحي التلاجة من الداخل من خلال الاستعانة بقطعة قماش نظيفة، أو إسفنج، مع محلول مُنظف؛ للتخلص من آثار الأطعمة وبقاياها. مع الأخذ بعين الاعتبار ضرورة الابتعاد عن استعمال المنظفات الكيميائية التي يمكن أن تمتص الأطعمة رائحتها فيما بعد، واستبدالها بمنظفات طبيعية يتم تحضيرها في المنزل؛ من خلال مزج ملعقتين كبيرتين من البيكنج صودا مع لتر من الماء الساخن، أو مزج ما نسبته ٣٪ من الماء الساخن، وخل التفاح.
- نظفي الجزء الداخلي من أبواب التلاجة على النحو الذي تم توضيحه سابقاً باستخدام المنظفات الطبيعية، أو الكيميائية. ثم جففي الأرفف والأدراج بقطعة قماش نظيفة؛ للتخلص من المياه العالقة فيها.
- أعيدي وضع الأطعمة في التلاجة، وتنظيف الأواني، والغبوات، والحافظات قبل إعادتها إلى التلاجة.

٣- الغلاية الكهربائية:

الطريقة الأولى:



- املئي الغلاية بمقدار نصف كوب إلى ثلاثة أرباع كوب من الماء والخل الأبيض بكميات متساوية.
- اتركي السائل في الغلاية حتى يغلي وأطفئها (إذا لم تتوقف تلقائياً) واطرفي مريح الماء والخل في الغلاية من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.
- تخلصي من الماء والخل بعد الاستخدام.

الطريقة الثانية:

- املئي الغلاية حتى منتصفها بالماء واطرفيها حتى الغليان، وبمجرد الغليان أطفئي الغلاية وأضيفي ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من مسحوق ملح الليمون إلى الماء.
- اتركي خليط الماء وملح الليمون في الغلاية من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، ثم تخلصي منه.
- بعد أي طريقة تستخدمها قومي بغلي وعائين من الماء النظيف ثم تخلصي منه للتأكد من عدم ترك أي طعام أو رائحة داخل الغلاية قبل الاستعمال.

٤- الميكروويف:



- احضري طبقاً عميقاً يدخل الميكروويف ثم ضعي كوباً من الماء وعصير ليمونتين وفنجاناً من الخل في الطبق، ثم ضعي ليمونة أو برتقالة مقطعة لنصفين.
- شغلي الميكروويف على درجة حرارة عالية لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
- بعدها افتحي الميكروويف ستجدين أن الجوانب الداخلية والسطح امتلأ بالأبخرة.
- أخرجي طبق الليمون والماء، افصلي الكهرباء، ثم انتظري ثوابن معدودة حتى تهدأ حرارته.
- امسحي بالإسفنج الجوانب، وستجدين الدهون وبقايا الطعام تختفي بسهولة جداً.
- بعد ذلك، نظفي الميكروويف والباب من الخارج، واطرفي مفتوحاً حتى يجف تماماً بفعل الهواء.

مارسي التمارين الرياضية خلال الحمل!

إن الأفكار القديمة التي تدعو المرأة الحامل للراحة التامة في الحمل وتوصيها بأن تكثر من أكلها لأنها تأكل لفردين غير صحيحة! العلم الحديث أثبت أن الرياضة والتغذية السليمة المتوازنة للمرأة الحامل هي جزء أساسي من صحة حملها وتأهيل جسدها للمرور بمخاض صحي وتسهيل عملية الولادة. إن كنت حاملاً بالفعل أو تخططين للحمل فاخلعي عباءة الأفكار الموروثة القديمة واستعدي لرؤية نفسك وجسديك بصورة مختلفة في فترة حملك. من المفهم في البداية أن تشعرني بالثقة في جسدي وفي نفسي أنك تستطيعين القيام بالتمارين اللازمة للولادة الطبيعية، الولادة الطبيعية هي القناة التي هيأها الله في جسدي لخروج طفلي، وهي مجهزة بعناية لهذه المهمة العظيمة، لذا ليكن هدفك الأول هو أن تتجنبي الولادة القيصرية قدر المستطاع لما فيها من أضرار على نفسيته وجسدي. الولادة الطبيعية مخيفة للكثيرين لما فيها من آلام ووقت طويل للولادة، ولكنك إن هيات جسدي مسبقاً بهذه التمارين فستعرفين كيف تخففين آلام الولادة والمخاض وكيف سيقوم جسدي بمهمته العظيمة في وقت قصير ويتعافى سريعاً بعدها.

ما أهمية الرياضة خلال الحمل؟

الرياضة تساعد في تقوية عضلة القلب وجعلها قادرة على تحمل التغيرات التي تحدث في جسدي خلال الحمل، كذلك تقوم بتنشيط الدورة الدموية في جسدي مما يعني تنشيط المشيمة التي توصل الغذاء لطفلي، إضافة إلى أنها تقلل من الاكتئاب خلال الحمل وتساعد في تقليل حدة الهرمونات التي تسبب التغيرات المزاجية الكثيرة، كما تساعدك للحفاظ على وزنك صحياً خلال الحمل. كذلك الرياضة تقي من الأمراض وتقلل حدة أعراض الحمل من قيء وتعب وإرهاق وتجعل الجسم مهيناً للولادة وقادراً على تحمل آلام المخاض.



ما هي التمارين المطلوبة مني خلال الحمل؟

بشكل خاص التمارين المطلوبة هي تمارين التمدد (الاستريتشات) واليوجا. التمارين التي تساعد على تمدد عضلاتك وارتطكت حتى تستوعب التغيرات التي يمر بها جسدك خلال الحمل وتبقيك على قدر من اللياقة البدنية المطلوبة خلال الولادة والمخاض.

متى يمكنني البدء بممارسة الرياضة؟

إن كنت شخصاً رياضياً أصلاً قبل الحمل فيمكنك ممارسة الرياضة من أول حملك وخلال الأشهر الثلاثة الأولى ما دام الحمل مستقرًا ولا تعاني من إجهاض سابق. أما إن كنت غير رياضية أو كنت متعبة ومرهقة في أول ثلاث أشهر من الحمل فيمكنك البدء بالرياضة من الشهر الرابع بشكل تدريجي حين تستقر أمورك الصحية، في كل الأحوال فالمقياس لممارسة الرياضة هو استقرار الحمل وعدم تعرضك لأي نزيف أو إجهاض أو علامات ولادة مبكرة. واعلمي عزيزتي أن رياضة الحامل ليس الهدف منها أن تكون شاقة ومتعبة أبداً!



الهدفُ منها هو الاسترخاء وتمديد عضلاتك والحفاظ على لياقة جسدك وتمارين الأعضاء المسؤولة عن المخاض والولادة. لذا إن شعرت بالتعب أو الوجع خلال ممارستك لأي من هذه التمارين فتوقفي فوراً.. وتذكري الهدف ليس الألم والتعب.. بل الاسترخاء. قبل أن تمارسي التمارين تأكدي أنك تقفين أو تجلسين على سطح مستوي وطري وثابت.

1. رياضة المشي

المشي هو أبسط وأسهل رياضة، ولكن فوائده وقت الحمل عظيمة فهو يمرن عضلة الحوض مما يساعد كثيراً على تمددها وقت الولادة. مارسي رياضة المشي لمدة عشر دقائق فقط في اليوم، وقومي بزيادة الوقت تدريجياً حتى تتمكني من مشي 5000 خطوة في الشهر التاسع (حوالي ساعتين)، لن تشعرين بالتعب حينها لأن جسدك تمرن على المشي تدريجياً خلال أشهر الحمل كلها.

2. تمارين اليوجا والتمدد

تمارين اليوجا والتمدد من أهم التمارين خلال الحمل لأنها تحقق الأساس الذي نحتاجه وهو تمديد العضلات والاسترخاء. هناك تمارين كثيرة لليوجا يمكنك تخصيص ساعة أو نص ساعة يومياً (حسب وقتك المتاح) وممارسة هذه التمارين.

من المفهم جداً خلال تمارين اليوجا والتمدد أن تتنفس بعمق وتسترخي وتوقفي بين الحين والآخر لشرب المياه.



3. تمرين الفراشة

يعمل تمرين الفراشة على الفخذين والحوض، يمكنك ممارسته عن طريق وضع قدميك في مواجهة بعضهما والإمساك بهما بيديك ورفع فخذيك وإزالتها، يمكنك ممارسة هذا التمرين وأنت تشاهدين التلفاز مثلاً، فهو بسيط ولا يحتاج لحركة.

4. تمرين كيجل

تمرين كيجل تمرن فيه عضلة المهبل، وهي عضلة مهمة جداً وتمريتها يفيد بشكل كبير وقت الولادة، ويمكنك التعرف على هذه العضلة بسهولة حين تشعرين برغبة في دخول الحمام والتبول ولكنك تمسكين نفسك لأنك خارج الحمام، هذه العضلة التي تتحكم في خروج البول أو إمساكه هي عضلة كيجل التي سنمرنها. التمرين بشكل مبسط هو أن تقومي بإمساك هذه العضلة (كما تفعلين حين تريدين حبس البول) وتعددي خمس عدات ثم ترخيها (كما تفعلين حين تسمحين للبول بالخروج).



يمكنك ممارسة هذا التمرين في أي وضعية سواء وأنت نائمة أو وأنت ترفعين قدميك للأعلى أو بالوضعية الموضحة في الصورة. قومي بتكرار هذا التمرين ويزيدي العدات تدريجياً، حتى تصلي إلى 30 عدة وأنت ممسكة للعضلة ولكن لا تزيد عن 30 عدة فهذا هو الحد الأقصى.

كذلك لا تقومي بهذا التمرين أبداً وأنت تحبس البول بالفعل! عليك أن تمارسيه ومثانتك فارغة تماماً.



٥. تمرين الكات كاو

هذا التمرين يُمرن عضلة الظهر والفخذ والحوض وكذلك عضلات البطن حين تتنفسين خلال التمرين، فهو يعمل على تمدد واسترخاء هذه العضلات كما يساعد الجنين على ضبط مكانه في الرحم حتى يكون مهينًا للشقالية وقت المخاض، وضعية هذا التمرين أيضًا مناسبة جدًا لاستقبال المخاض أو الدفع فيه وقت الولادة.



٦. الاستكواتنج

تمرين الاستكواتنج أو القرفصاء هو وضعية أخرى مناسبة جدًا لاستقبال المخاض والولادة أيضًا فيه، والاستكواتنج يساعد عضلات الحوض على التمدد وتعمل على تليينه وتوسعته كما تساعد الجنين على الدخول للحوض وقت الولادة، لو قمت بعمل الاستكواتنج مع رفع الكعبين والوقوف على أطراف أصابعك فهذا يساعد في فتح مخرج الحوض مما يسهل عملية الولادة.

٧. تمرين التنفس

في هذا التمرين قومي بأخذ نفس عميق من الأنف وراقبي بطنك وحجابك الحاجز وهما يتمددان، لا تأخذي النفس للثنية فقط بل اجعلي بطنك تتمدد بفعل التنفس، خذي على أربع ثوانٍ واكتميه لثانيتين ثم اخرجيه من فمك على 6 ثوانٍ كرري هذا التمرين بصورة مستمرة خلال يومك أو قبل نومك واشعري بعضلات جسدك وهي تسترخي، فهو تمرين يحسن كثيرًا من جودة نومك ووصول الأكسجين للجنين.

هو أيضًا التمرين الذي سيخفف كثيرًا من ألم المخاض وموجات الطلق، بدلًا من الصراخ والتألم تذكرني تمرين التنفس في تلك اللحظات ومارسه ليخفف عنك الألم ويساعد عضلات الحوض على دفع الجنين للخارج لتتم الولادة في وقت أسرع.

في النهاية ننصحك باستشارة طبيبك قبل البدء في ممارسة أي تمرين والتأكد من استقرار حملك، ونتمنى لك رحلة حمل وولادة صحية وإيجابية.



استمتعت بالصيف مع أطفالك

انتهى العام الدراسي وبدأت العطلة الصيفية! من منا لا يحب الصيف؟ الصيف هو الوقت المفضل للأطفال للاستمتاع بوقتهم، هناك الكثير من الأنشطة والأشياء الممتعة التي يمكنك القيام بها مع أطفالك خلال هذا الفصل، مما يجعلها فرصة مثالية لقضاء وقت ممتع معهم، ومع ذلك قد يكون الأمر مرهقًا للكثير من الآباء، حيث من المرجح أن يقضي الأطفال وقت أكثر في المنزل، وقد يشعرون بالملل أثناء العطلة مما قد يجعلهم لا يحسنوا السلوك في المنزل ويخلقوا الفوضى. لذلك من المهم أن يضع الآباء قواعد مع التوقعات أو الحدود حتى يعرف الأطفال ما هو متوقع منهم وما المسموح به أثناء تواجدهم في المنزل.

كما يجب على الآباء التخطيط لأنشطة صيفية يومية للأطفال لإبقائهم نشيطين ومشغولين دون الشعور بالملل أو الضيق. لذلك في هذا المقال، سنطلعكم على بعض الأفكار للأنشطة الصيفية التي يمكنكم الاستمتاع بها مع أطفالكم.

- اذهب في عطلة

عندما يتعلق الأمر بالصيف، فهذا يعني الذهاب في عطلة، اختر وجهة واصطحب أطفالك لقضاء بضعة أيام خارج بيتك وروتينك المعتاد. تأكد من اختيار وجهة شاطئية حيث يمكن لأطفالك الاستمتاع بالأنشطة المائية في هذا الصيف الحار.

- شجعهم على الفنون

تعد العطلة الصيفية فرصة رائعة لتحفيز الحس الفني لأطفالك. إذا كان طفلك مهتمًا بالفنون مثل الرسم والتلوين، فاشتر له الأدوات اللازمة مثل أقلام التلوين وأقلام الرصاص وفرشاة الرسم، أو يمكنك أيضا تسجيله في دورات الرسم وتشجيعه على تطوير هوايته.

- السباحة

السباحة من أكثر الأنشطة المحببة لدى الأطفال في فصل الصيف. الذهاب للسباحة مع أطفالك دائمًا طريقة رائعة للاستمتاع بالوقت معًا أثناء الإجازة، قم باصطحبهم إلى حمام سباحة، أو يمكنك أيضا تسجيلهم في دروس السباحة أثناء الإجازة.

- نظم بعض الأنشطة الترفيهية في المنزل

قد يشعر الأطفال بالملل عند البقاء في المنزل، ولكن يمكنك عكس هذا التصور تمامًا من خلال التخطيط لأنشطة ترفيهية لمساعدة أطفالك على الاستمتاع بوقتهم في المنزل. لسوء الحظ، يسمح العديد من الآباء لأطفالهم بقضاء فترات طويلة أمام التلفاز أو الموبايل، لذلك بدلًا من ذلك، قم بتنظيم بعض الأنشطة الترفيهية لهم.

فمثلًا لعب معهم ألعاب الطاولة مثل الشطرنج أو حل بعض الألغاز، أو اللعب بالصلصال وصنع أشكالًا مختلفة أو أيضا القراءة معًا.

- اذهب في نزهة معًا

اصطحب طفلك في نزهة عند غروب الشمس أو في المساء، ويفضل أن يكون ذلك في الحدائق الخضراء حيث يمكن لطفلك اكتشاف الطبيعة والتفاعل معها. كما إنها طريقة بسيطة لجعل طفلك أكثر نشاطًا ومساعدته على بناء عادة صحية، خاصة إذا كنت تمشي معًا بصفة مستمرة.

- دع أطفالك يستمتعون مع أصدقائهم

بالطبع يحب الأطفال قضاء الوقت مع أصدقائهم والاستمتاع معًا؛ فيمكنك التواصل مع والدين أصدقائهم و ترتيب موعد لعب لهم، فمثلًا الالتقاء للعب في الحديقة، سيستمتع أطفالك باللعب مع أصدقائهم، كما سيتسنى لك فرصة الاستمتاع بمحادثة الكبار أثناء لعب الأطفال معًا.

- تعلم اللغات

يساعد تعلم طفلك لغة جديدة على تطوير مهاراته اللغوية ومعرفته الثقافية بالإضافة إلى كونه نشاط عملي سيفيده في حياته الدراسية.





SOME DAYS
you just have
TO CREATE
your own
SUNSHINE

إهمال ليلى



“

أنا جيبيت! وحشتوني أوي! أنا ليلى أخت حسان الصغيرة، عنيدة وشقية زي ما أنا، بس اتعلمت النهارده درس صعب أوي أوي. كان يومى جميل وطبيعى في المدرسة، بس المشكلة كلها بدأت لما رجعت البيت! لما وصلت البيت ودخلت غرفتي ماما دخلت ورايا وقعدت تزعلني!

”



ماما: يا ليلى قلت مليون مرة مترميش شنطتك ولبسك على الأرض! ومتدخليش بالجزمة على السجاد! انتي كبرتي خلاص لازم تعتمدي على نفسك ومتكونيش مهملة!

ليلى: يوه.. حاضر حاضر! اتنهدت ماما وهي بتشيل هدومي تعلقها وتحط جزمتي في الجزمة وشرايبي في الغسيل، **وقالت:** دي آخر مره هتشيل حاجتك يا ليلى! بس أنا مهتمتش، هي ماما دايفما تقول إنها آخر مرة بس بردو بترجع تشيل حاجتي ثاني.



“لما بابا رجع من الشغل قعدنا ناكل كلنا
سوا على السفرة، وكل واحد فينا كان
بيحكى عن يومه.

خلصت أكلتي وقمت بسرعة وسويت
طبقي وقعدت عشان اتفرج على
الكارتون اللي بحبه على التلفزيون.
ماما: ليلى! اللي بيخلص أكله بيثيل
طبقه ويحطه في حوض المطبخ يا
حبيبتى!

مش بنسيه على السفرة!

ليلى: يوه..طيب طيب!!

بس قلت لنفسى أكيد ماما
هتشيئه في الآخر.

”



بعد ما حسان وبابا وماما خلصوا أكلهم شالو أطباقهم، وطبقي فضل مكانه!
كنت بتفرج على الكارتون ومندمجة أوي وفجاه ماما زعقت وقالت: شيلي طبقك
يا ليلى!!

انعصبت أوي أوي وزعقت في ماما وقلتها: إنتي كل مرة تقوليلي شيلي حاجتك وفي
الأخر إنتي بتشيئها! خلاص شيلها بقا من غير ما تزعلي!
ماما اتفرزت مني ومن كلامي جدًا! بس قبل ما ترد بابا شاورلي أدخل غرفتي، فدخلت
غرفتي ومكتش حاسه بأني ذنب ناحية كلامي لماما!



صحت فجاء الساعة ٧ ونص
الصبح!! يا خبر أبيض! أنا نمت على
نفسي ومحليتش الواجب وكمان
صاحبة الصبح متأخره على المدرسة!
قمت بسرعة عشان ألبس وانا
بقول لنفسي: هي ماما مجاتش
تصحيني ليه زهي كل يوم؟!
ملحقتش أسرح شعري ولبست
بسرعة هدومي وخذت شنطتي
ونزلت للمدرسة.



في الفسحة كنت جعانه جدا
جدا، فتحت شنطتي ملقيتش
سندوتشات! إيه ده؟ ماما
محطيتش سندوتشات زهي كل
يوم؟
لقيت بس عصير وبسكويت لإنني
بحطهم في شنطتي بنفسي
كل ليلة!
فتحت العصير ومن كتر
عصبيتي وقعت على نفسي..
وقعدت طول اليوم متعصبة
ومتكدده ومستنية أرجع البيت
بفارغ الصبر.

لما وصلت البيت دخلت ورزعت الباب ورميت شنطتي على الأرض
كالعادة، ودخلت أدور على ماما!
وفجأة لقيت علبة سندوتشاتني على السفرة! اتعصبت إن ماما سابت
السندوتشات ومحطتهاش في شنطتي!
لقيت ماما في المطبخ واقفه بكل هدوء بتطبخ وتغني!
ليلى: ليه يا ماما محطيتيش السندوتشات في الشنطة زه كل يوم!!
ومحطيتيش الصبح وروحت المدرسة كمان بدون ما أحل الواجب!
بس ماما مردتش عليا كاني مش موجوده أصلاً، ففهمت إنها
مخاصماني..بس أنا عاندت وكابرت وبدل ما اعتذر لها سيبتها ودخلت
غرفتي أكلت سندوتشاتني وأنا مستتية معاد الغدا.



لتاني مره أنام على نفسي، واتفاجنت إنني صحيت وقت المغرب!
معقوله سابوني أنام ومحدث صحاني؟؟ خرجت للصلاه ولقيت
بابا وحسان بيتفرجو على التلفزيون وماما بتتكلم في التلفون، وواضح
إنهم اتغدوا من غيري! ولقيت شنطتي وجزمتي وهدومي على الأرض
مكانهم.. ماما مشالتهمش.. هو إيه اللي بيحصل؟ محدش بيكلمني
خالص وكانهم مش شايفيني ليه؟ يا ترى هعمل إيه دلوقتي!؟





SOME DAYS
you just have
TO CREATE
your own
SUNSHINE

WORD PUZZLE GAME

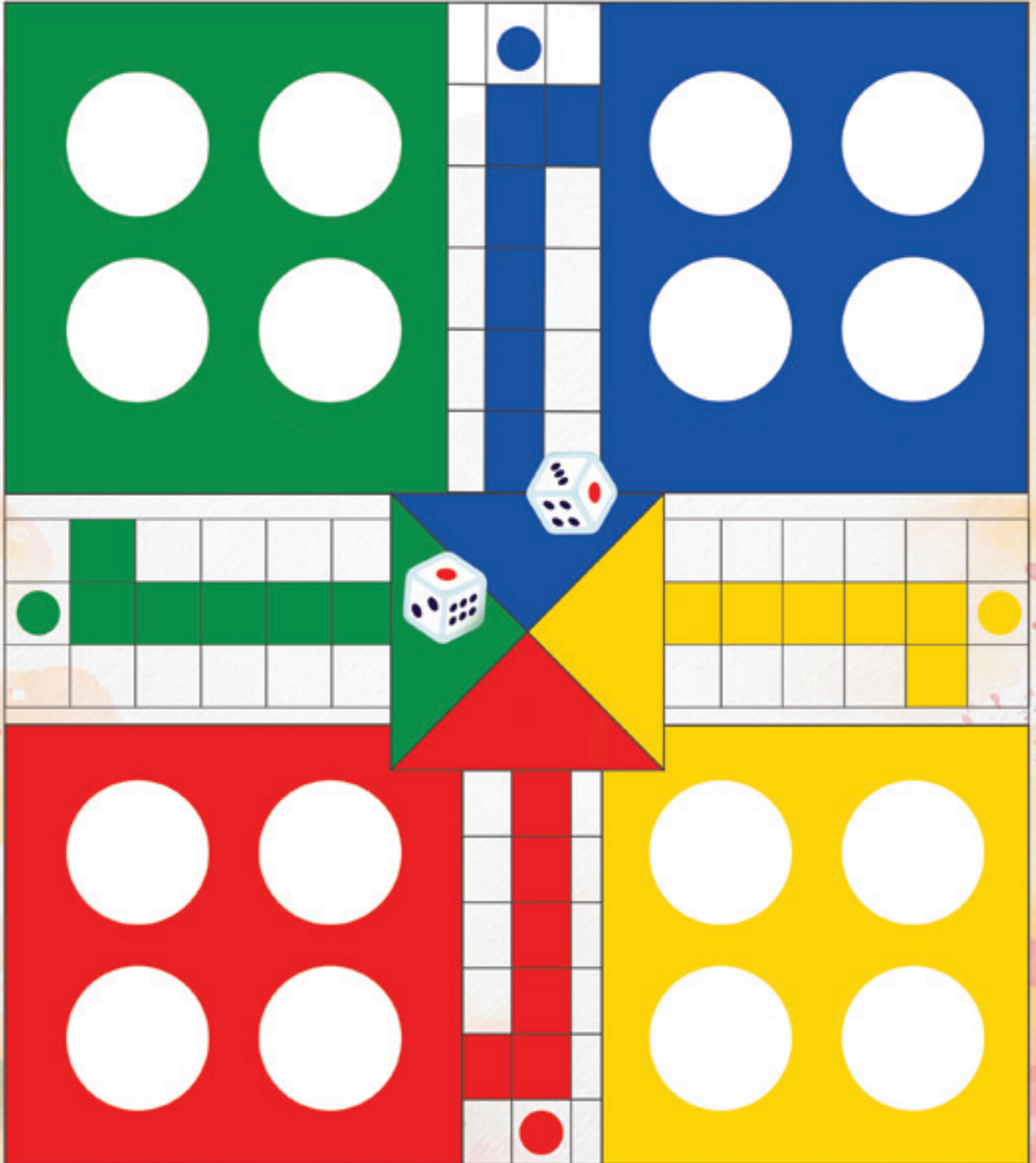


B	B	U	C	K	L	T	R	A	S	H
A	S	I	N	E	R	X	V	M	E	C
S	G	I	B	T	N	O	A	U	E	A
P	Y	R	R	U	S	H	C	U	I	N
R	A	O	D	I	S	H	S	C	O	O
O	R	N	G	E	L	W	T	V	E	P
O	B	S	C	R	A	A	Y	O	S	I
M	E	U	R	K	P	S	C	L	L	A
C	K	S	E	G	E	H	L	G	B	T
H	A	W	H	A	R	E	E	U	E	N
S	N	A	S	A	T	R	O	S	S	U



S	N	A	S	A	T	R	O	S	S	U
H	A	W	H	A	R	E	E	U	E	N
C	K	S	E	G	E	H	L	G	B	T
M	E	U	R	K	P	S	C	L	L	A
O	B	S	C	R	A	A	Y	O	S	I
O	R	N	G	E	L	W	T	V	E	P
R	A	O	D	I	S	H	S	C	O	O
P	Y	R	R	U	S	H	C	U	I	N
S	G	I	B	T	N	O	A	U	E	A
A	S	I	N	E	R	X	V	M	E	C
B	B	U	C	K	L	T	R	A	S	H

Let's Play LUDO





HEALTH & SAFETY HOME

☎ +02 377 400 02
🌐 www.healthsafetyhome.com
@ info@healthsafetyhome.com



BENBAN
SOLAR PARK

طوارئ المشروع

☎ +02 011 0259 9303
☎ +02 011 0249 9313

الشكاوى

☎ +02 011 0254 5313