

## Tekst 1 الحشرات اللذيذة تغزو شوارع بانكوك

اعتاد الراغبون في أكل الحشرات في "تايلاندا" على الذهاب إلى مناطق وسط البلاد للحصول على وجبة شهية منها. غير أن الحشرات المطبوخة أصبحت الآن منتشرة بشكل كبير في مطاعم شعبية في كافة شوارع العاصمة "بانكوك". لقد ظلت الحشرات تشكل 1 \_\_\_\_\_ المطبخ التايلاندي على مدى قرون من الزمان، ولكن شعبيتها كانت مقصورة بشكل عام على المناطق الريفية التي يعيش بها المواطنون الذين يعانون بشكل أكبر من الفقر والجوع.

كان التايلانديون المقيمون ببانكوك 2 \_\_\_\_\_ فكرة أكل تلك المخلوقات، غير أن عادات الأكل بالمدينة تغيرت خلال العقد الماضي مع التغير الديموغرافي الذي طرأ عليها. يقول "سانجا دامابونج" الخبير الغذائي الكبير بوزارة الصحة التايلاندية: "لقد انتقلت سوق الحشرات إلى بانكوك لأن العديد من الأشخاص نزحوا من الأقاليم القروية إلى العاصمة للعيش بها". ويؤكد سانجا بأنه ليس هناك 3 \_\_\_\_\_ أكل الحشرات، لأن هذه الحشرات تحتوي على نسبة عالية من البروتين مماثلة لتلك الموجودة في لحم الخنزير، كما أن البروتين يمثل مصدرا رئيسيا للطاقة الغذائية لعدد كبير من سكان الأقاليم وخاصة أقاليم "إيسارن" المكتظة بالسكان في شمال شرق تايلاندا.

نظراً لتواجد هذه القوة العاملة المهاجرة في المناطق الحضرية، ازداد الطلب على وجبات الحشرات الخفيفة وأطباقها المختلفة. وأدى ذلك إلى 4 \_\_\_\_\_ نوع جديد من التجارة في الحشرات. تقول السيدة "تشومبو" التاجرة في الحشرات إن حشرة الجندب هي الأكثر شعبية والأعلى ثمناً، حيث يبلغ ثمن الكيلوجرام منها نحو 300 "بهت" (ثمانية دولارات)، كما أن تناول الحشرات أصبح أكثر شعبية عند سكان بانكوك والسواحل الأجنبي.

وقد جذب هذا الاتجاه انتباه عدد متزايد من الأكاديميين والكتاب، فـ 5 \_\_\_\_\_ نشرت إدارة الأدوية التقليدية بالحكومة مؤخراً كتاباً يحمل عنوان "الحشرات غذاء المستقبل"، والذي يعرض تاريخ أكل الحشرات في تايلاند، كما يحتوي على وصف للحشرات الصالحة للأكل وبعض وصفات أكالات الحشرات الشائعة.

يقول الكاتب "جيرري هوبكنز" إن التايلانديين يحبون أكل خنافس منقوعة في صلصة السمك، مشوية على النار، مطهوه بالبخار أو مسحوقة ومضافة إلى صلصة الفلفل. وهناك أطباق حلوة المذاق مضاف إليها بيض النمل الأحمر، وبعض الأطباق 6 \_\_\_\_\_ مثل حشرات "الماينجدا" المهروسة والمضاف إليها التوابل والفلفل الحار والمشهورة برائحتها ونكهتها الزكيتين.

إن 7 الحشرات قد يؤدي في المستقبل إلى تربيتها لأغراض تجارية، وخاصة لأن هناك إقبالا من بلدان خارج تايلاندا وخاصة "أستراليا" مما أدى إلى بداية تعليب الحشرات وتصديرها إلى 8 .

و 9 الباحثون التايلانديون أن الحشرات أصبحت إضافات محترمة للوجبات الوطنية، ويجب اتخاذ العديد من الخطوات من أجل وضع معايير لمراقبة 10 ، ولا سيما لضمان سلامة المستهلكين وحمايتهم من أكل الحشرات التي تم قتلها باستخدام مبيدات الحشرات.

عن "جريدة العرب"، 2000

---

## Tekst 2 الرجال العصريون أكثر اهتمام بمظهرهم



1 من المعروف أن النساء يقضين معظم أوقاتهن أمام  
2 المرأة في محاولة لإبداء حُسنهن وأناقتهن، ويبدو أن الرجال  
3 العصريين يحبون ذلك أيضا. فقد أكد تقرير نشرته صحيفة  
4 "فيلادلفيا إنكوايرر" الأمريكية، أن الرجال الأمريكيين ينفقون  
5 مليارات الدولارات ليظهروا بصورة أفضل.

6 قال جرّاحو التجميل إن أكثر من 100 ألف رجل  
7 أمريكي خضعوا لعمليات إزالة الدهون من الجسم العام  
8 الماضي، وحوالي 30 ألف آخرين خضعوا لعمليات تصغير  
9 الثدي، وأنفق الرجال ما يقارب 800 مليون دولار على  
10 عمليات زراعة الشعر و40 مليون دولار أخرى على تنسيق  
11 الشعر في عام 1997. وأشار هؤلاء إلى أن حوالي نصف  
12 الرجال الأمريكيين غير راضين عن أشكال أجسامهم، وهذه  
13 النسبة تزيد عما كان عليه الوضع في أيام السبعينات بحوالي ثلاثة أضعاف.

14 ولكن ما الذي دفع بالرجال إلى هذا الاهتمام المتزايد بالشكل والمظهر؟ يقول  
15 الخبراء إن جزءا من الأسباب يعود إلى ما يسمى بـ"ثقافة الاستحواذ الشبابية"، أي  
16 رغبة الرجال في أن يظهروا بصورة أصغر سنا وأكثر شبابا لينجحوا في حياتهم  
17 الوظيفية والعاطفية.

18 ويرى الباحثون أن رغبة الرجال في التنافس فيما بينهم من حيث المظهر  
19 والأناقة هي ما أدى بهم إلى الخضوع لمثل تلك العمليات التجميلية، وليس رغبتهم في  
20 نيل الإعجاب الأنثوي أو إسعاد الجنس اللطيف.

21 وحذر الأخصائيون من أن لهذا الاستحواذ جوانب سلبية، فقد أقبّل حوالي 7  
22 في المائة من أولاد المدارس المراهقين على تعاطي عقاقير "ستيرويد" لتغيير مظهرهم  
23 الخارجي وبناء عضلات كبيرة، الأمر الذي يزيد خطر إصابتهم باضطراب مرضي  
24 يُعرف طبيا باسم "bigorexia" أو تشوه العضلات ويشبه القهم "anorexia".

عن مجلة "العرب"، 2001

## Tekst 3 المراهقة



يميل معظم الناس للتفكير بأن المراهقة مرحلة واحدة  
ينبغي على الأهل تحملها مع أطفالهم، وتوجد في الحقيقة ثلاث  
مراحل مُضنية على الأقل: المراهقة المبكرة والوسطى والمتأخرة،  
تتميز على صعيدي الجسد والروح. فكل طفل ينمو وينضج  
بطريقة مختلفة، جسدياً وعقلياً واجتماعياً .

تمتد فترة المراهقة الأولى بين عمر 11 و14 سنة تقريباً.  
ورغم اعتقادك أن طفلك لا يزال صغيراً، فإنه يمر بتغييرات  
كبيرة ومهمة جداً، ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في  
أن يعامل كراشد وبين رغبته في أن يهتم به الأهل. يمكننا إطلاق  
اسم مرحلة "حبّ الشباب" على هذه الفترة من المراهقة، ففي هذه  
الفترة يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي

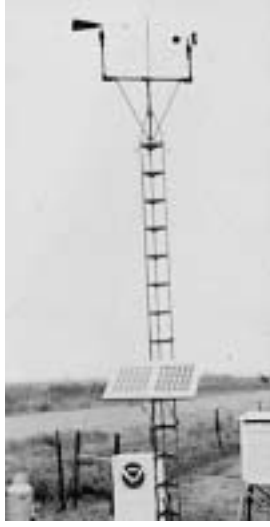
والتغييرات التي تطرأ عليه، ويعتقد بأن الجميع ينظر إليه، ويصعب على الأهل إقناعه بغير  
ذلك وتنعكس حاجة المراهق لمزيد من الحرية في العديد من الأمور، فيبدأ يرفض جميع  
أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج.

تمتد المرحلة الثانية بين عمر 15 و17 سنة تقريباً. أهم مميزات هذه المرحلة شعور  
المراهق بالاستقلال وفرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجته الماسة لإثبات نفسه ، يصبح  
المراهق أكثر تصادماً ونزاعاً مع العائلة، فيرفض الانصياع لأفكار وقيم وقوانين الأهل  
ويصر على فعل ما يحلو له. ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة أو الغير محبذة  
عند العائلة، كالتدخين وشرب الخمر والسهر خارج المنزل لساعات متأخرة ومصاحبة  
الأشخاص المشبوهين كنوع من التحدي للعائلة. ويعتمد المراهق على الأصدقاء للحصول  
على النصيحة والدعم، وليس على الأهل.

المرحلة الثالثة تمتد تقريباً بين أعمار 18 و21 سنة. وفي مجتمعنا العربي قد تمتد هذه  
المرحلة فترة أطول، نظراً لاعتماد الأولاد على الأهل في الشؤون المادية والدراسية إلى ما  
بعد التخرج ومرحلة العمل. يستطيع معظم الشباب في هذه المرحلة أن يعملوا بطريقة مستقلة،  
رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم. ولأنهم يشعرون بثقة أكبر تجاه  
قراراتهم وشخصيتهم، يعود الكثير منهم لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل ويأتي هذا التغيير  
في التصرف مفاجأة سارة للأهل. كما تبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه  
الشخصيات الجديدة إن أحسن الأهل التصرف والتفهم لهذه المرحلة الحرجة في حياة أولادهم.

عن جريدة "العرب" 2001

## Tekst 4 الطاقة الشمسية... أفضل بديل.



1 عرفت البشرية تكنولوجيا الطاقة الشمسية منذ العام 1839  
2 عندما لاحظ العالم الفرنسي "أنطوان سيزار بيكريل" أن الضوء يُولّد  
3 تيارا كهربائيا. وفي العام 1941 اخترع الأمريكي "روسيل أوهل"  
4 أول خلية شمسية من معدن السيليكون.

5 نتيجة الأزمة التي أصابت أسواق النفط العالمية في فترة  
6 السبعينات، بذلت مؤسسات ومعاهد للبحث عدة جهود جبارة لتجاوز  
7 العقبات التي تعرقل الاستغلال الأمثل للطاقة الشمسية. وأجريت  
8 دراسات حادة لاستغلال مصادر بديلة للطاقة مثل الرياح، مما أدّى  
9 إلى هبوط أسعار الخلايا الكهربائية الضوئية. هذه النتائج زادت من  
10 آمال العلماء والحكومات لاستغلال الطاقة الشمسية إلى أقصى مدى.

11 ويزداد الطلب حاليا على هذا النوع من الخلايا ليس من قبل جمعيات حماية البيئة  
12 فحسب، بل من قبل دوائر رسمية. وبسبب ممارسة نوع من الضغط من طرف هذه الجهات  
13 على الحكومات، ارتفع استخدام الخلايا الشمسية بصورة ملحوظة خلال العقد الجاري. في  
14 الوقت الذي ازداد معدل الطلب بات من الصعب على الشركات المصنّعة لهذه المنتجات الوفاء  
15 بمواعيد التسليم.

16 وينمو قطاع صناعة الخلايا الشمسية بنسبة 15% سنويا، وبلغ كسب الولايات المتحدة  
17 الأمريكية من الخلايا عام 1996 حوالي 900 مليون دولار. ويدعو العلماء إلى المضي قدما  
18 في أبحاث التطوير ودعمها ماديا على مستوى العالم، وذلك من أجل توفير الكهرباء لأكثر من  
19 ملياري نسمة في الدول الفقيرة التي لا زال سكانها محرومين من الكهرباء. ويمكن حل  
20 مشاكلهم في إقامة محطات شمسية صغيرة في المناطق النائية لتوفير الخدمات الأساسية مثل  
21 الإنارة وتشغيل بعض الأجهزة والمعدات المنزلية الضرورية.

22 ومن الناحية الاقتصادية تعد مشروعات الطاقة الشمسية مجدية للغاية، لاسيما إذا أخذنا  
23 بعين الاعتبار عدم انتشار الكهرباء أو حتى انعدامها في منطقة جنوب آسيا التي تشكل ثلث  
24 سكان العالم. وعلى الرغم من اعتدال الطلب في المناطق الفقيرة على الطاقة الشمسية، إلا أنه  
25 يمكن إحداث ثورة حقيقية في هذا المجال إذا ما استطاع العلماء التوصل إلى حلول علمية  
26 جذرية لتقليل نفقات التصنيع واستخدام مواد رخيصة في مراحلها المختلفة.

27 إذا نظرنا إلى تركيب الخلية الضوئية نجد أنها تتكون من معدن السيليكون البلوري  
28 ويتطلب تصنيعها استخدام أنقى درجات المعدن الثمين، ولكن عاد الأمل يدب في أوصال

- 29 العلماء من جديد بعد التوصل إلى تقنية رائدة يمكن من خلالها تصنيع خلايا ضوئية رقيقة جدا
- 30 من مواد مختلفة تصل كلفتها 1% فقط من كلفة السيليكون البلوري، إضافة إلى سهولة
- 31 تصنيعها.
- 32 وعلى ضوء هذه التطورات، تستطيع الدول بناء محطات للطاقة الشمسية مع حلول
- 33 العام 2002 لا يتعدى سعر "الواط" الواحد منها أكثر من ثلاثة دولارات، وبذلك السعر
- 34 المنخفض تمكن إقامة محطة للطاقة الشمسية بقوة 9 "غيغا واط" (مليار واط) لتوفير 1% من
- 35 فاتورة الطاقة التي يصل حجمها 700 غيغا واط.
- 36 وعلى الرغم من ذلك تبقى أسعار الخلايا الكهربائية الضوئية معتمدة على الأسواق
- 37 العالمية، وإذا زاد الطلب عن العرض لن يتم التوصل إلى السعر المرغوب. أما في حالة
- 38 حدوث هذه المعجزة، وذلك بزيادة إقبال الشركات ورؤوس الأموال للاستثمار في هذا القطاع،
- 39 سوف تهبط الأسعار، وقد تصل كلفة الواط الواحد إلى دولار واحد فقط في العام 2010.

عن مجلة "الصدى"، العدد 185، 2000

Tekst 5 الإقبال على الإنترنت

برلين - حققت شبكة العنكبوت الدولية "إنترنت" تطورا كبيرا في السنوات الماضية، لتنتقل من مجرد كونها وسيلة نخبوية للاتصال والحصول على المعلومات، إلى وسيلة إعلام واسعة الانتشار. فبالنسبة للغالبية العظمى من مرتادي الإنترنت، يبرزون الاهتمام بخدمات البريد الإلكتروني، والحصول على مستجدات الأخبار اليومية، فضلا عن الإفادة من الإرشادات وما يطرح في الشبكة من خدمات، ولاحظت الدراسة أن المستخدمين يقضون أوقاتا متزايدة أمام الشبكة بالمقارنة مع الأعوام الماضية، فقد ذكر ثلث المستخدمين أنهم قللوا بالفعل من الأوقات المخصصة لمشاهدة التلفزيون لصالح شبكة العنكبوت الدولية، لكن النسبة ذاتها كانت قد سجّلت في الأعوام الماضية في ألمانيا، مما يبدي المخاوف من مغبة تضرر وسائل الإعلام الأخرى من نمو الاهتمام بالشبكة. وفي المقابل فقد احتفظ الإقبال على مشاهدة التلفزيون بثباته رغم التزايد الكبير في عدد مستخدمي الإنترنت، الأمر الذي تفسره الدراسة بكون الشبكة ووسائل الإعلام تلبي حاجات مختلفة لدى الجمهور، ما يجعل العلاقة بينها تكاملية وليست تنافسية.



حبّية المذكوري تدشن رفقة عبد الله الشرقاوي شارع الراحل الدغمي

تحت إشراف الجماعة الحضريّة للمعاريف أقيم حفل تكريمي للفنانة المسرحية حبّية المذكوري في 12 ماي بالمركب الثقافي ثريا السقاط بالبيضاء تميز على الخصوص بمشاركتها في تدشين إطلاق أسماء ممثلين راحلين من جيلها على بعض شوارع البيضاء مثل عبد الرزاق حكم وأحمد القدميري والعربي الدغمي هذا الأخير الذي كانت تشكل معه ثنائيا متميزا لسنوات طويلة.





لتدريب رواد الفضاء القريب من موسكو قبل أن يغادر إلى هيوستن في الولايات المتحدة.

وكانت آمال تيتو في السياحة الفضائية قد أوشكت على التبخر عندما أدخل للمستشفى بسبب إصابته بالتهاب رئوي، لكنه تعافى منه الآن.

وهناك بعض الغموض يحيط بموضوع سفرته، التي يقول إنها حلم حياته، بسبب عدم التيقن من وجود حاجة لترخيص يتوجب الحصول عليه من الجهات الرسمية المسؤولة قبل السماح له بامتطاء الفضاء.. إلا أن المهندس الثري يعتقد أن ما يحتاجه هو موافقة طبية من الأطباء الروس، لكن ناسا تقول الرحلة تحتاج إلى موافقتها قبل إتمامها. ومن المتوقع أن ينطلق تيتو، بعد الانتهاء من التدريبات، من مركز جونسون الفضائي التابع لناسا برفقة رائدي الفضاء الروسيين فالغاغات موساباييف ويوري باتورين.

موسكو - وكالات : بدأ رجل أعمال ومليونير أمريكي، يأمل في أن يصبح أول سائح في التاريخ

يجوب عنان الفضاء الخارجي، في دورة التمارين النهائية في مدينة ستار سيتي، أو النجمة، الروسية

ومن المقرر أن ينطلق السائح المرتقب للفضاء دينيس تيتو، وهو مهندس سابق في وكالة الفضاء الأمريكية ناسا، باتجاه محطة الفضاء الدولية في الثلاثين من إبريل - نيسان المقبل في رحلة السياحة الفضائية التي ستستغرق عشرة أيام.

وقد دفع المليونير تيتو، البالغ من العمر ستين عاماً، نحو عشرين مليون دولار ثمناً لكي يصبح أول مواطن عادي في العالم يطير حلقاً في سفرة سياحية استثنائية وخاصة إلى محطة مدارية.


ومن المنتظر أن يقضي تيتو نحو ثلاثة أسابيع من التدريب في مركز غاغارين

## لكل جالية في بلجيكا نشاطها المفضل

- 1 الجاليات الأجنبية في بلجيكا عديدة ومتنوعة، وقديمة العهد نسبياً. وقد قدم أفراد هذه الجاليات في أوطانهم على دفعات واستقر بهم الحال في المدن البلجيكية. ومع مرور الزمن صار لكل جالية نشاطاتها الخاصة التي تبرع فيها، بل وتحتكرها. وأصبح القادم الجديد إلى بلجيكا يلتحق مباشرة بالمهنة التي سبقه إليها أبناء بلده، فيندمج معهم بسرعة بدون أن يغير من طبيعة العمل، أو يتمرد عليه.
  - 2 والأمثلة كثيرة: فإبناء المغرب يعملون هنا في تجارة الخضار والفواكه، سواء في الأسواق العامة، أو في محلاتهم الخاصة. كما لهم نشاط في محلات الجزائر التي تبيع اللحم الحلال. وهناك عدد من المقاهي المغربية التي يقدم فيها الشاي الأخضر بالتنوع.
  - 3 وأبناء تركيا يسيطرون على المحلات التي تبيع الأدوات المنزلية المستوردة من تركيا أو من دول أخرى، ويبيعونها بأسعار تنافس ما هو موجود في المحلات الأخرى. وهم ينشطون في بيع الخضار والفواكه واللحوم، ولهم مطاعم معروفة باسم «دونركباب» وهي أكلة تركية غير موجودة إلا في مطاعم الأتراك.
  - 4 وأبناء الباكستان يسيطرون على محلات السوبر ماركت (البقالة) المسائية. كما يديرون محلات توجد فيها خطوط الهاتف الدولي.
  - 5 وأبناء مصر لهم سيطرة في مطاعم الشاورما. وأكثر من ثمانين في المائة من هذه المطاعم مملوكة لمصريين، وجميع عمالها من مصر. وينشط مصريون آخرون في تجارة السيارات.
  - 6 وأبناء سورية ولبنان يتاجرون في الأحجار الكريمة (الألماس) والمعادن الثمينة (الذهب). وهم يستوردون بضاعتهم من دول أفريقيا السوداء حيث لهم أقارب وشركاء. لكن السوريين واللبنانيين قلة هنا بالمقارنة مع اليهود الذين يسيطرون منذ فترة طويلة على صناعة صقل الألماس والاتجار به.
  - 7 والصينيون يعملون في المطاعم الصينية المعروفة والكثيرة الانتشار. وفي كل مدينة أو قرية، بل في كل شارع، يوجد مطعم صيني. والوجبات الصينية رخيصة الثمن، ولذلك يقصدها البلجيكيون بكثرة. والصينيون يحققون أرباحاً عالية، مما يجعلهم أكثر الناس تردداً على أندية القمار.
  - 8 والأفارقة أبناء القارة السوداء يمارسون مهناً خفيفة عديدة. فهم يبيعون المنتجات الجلدية وبعض الحلى الأفريقية، وكذلك الساعات والأجهزة الكهربائية الصغيرة. وبعضهم يبيعون العطور والشامبو والكريمات الخاصة بالشعر.
- عبد الله مصطفى - أنتوربن (أنفوس)  
بلجيكا



## بسم الله الرحمن الرحيم



مجلس تعليمنا  
مجلس البحوث التطبيقية  
والأنشطة الطلابية  
مستوى  
التخصصات الجامعية

مدرسة وروضة  
- جبل الحسين - كلية عمان  
ت : ٤٦٣٨١٨٩  
اساسي .....  
\* تعلن للطلاب الكرام  
من الساعة  
٨ - ٤ يومياً

ادارة  
بجيرة  
وكفارة  
متييزة

بأبسط الاقساط نحقق لمختلف  
المستويات ما يتحقق في  
ارقي المدارس من  
تكنولوجيا ووسائل  
تعليمية و  
ترفيهية

5 نسعى لتحقيق  
مبادئ الوالدين من  
خلال الانشطة  
الاصهجية

7 تدريسي  
مناهج الرياضات  
والعلوم باللغة  
الانجليزية

6 اهتمامنا الاكبر  
بالمناهج الدراسية  
وبالموهوبين والمبدعين  
وذوي الاحتياجات  
الخاصة

8 توفر للطالب  
وسائل تكنولوجيا التعليم  
المنظورة - كمبيوتر  
فيديو - تلفزيونات  
مخبر - مكتبة  
غرف صفية واسعة

1 نواكب العصر  
ونتماشى مع التطورات  
والتغيرات في  
الاردن

3 من خلال ميول  
الطفل وهواياته وابداعه  
نسعى لتسخير جيل  
يتناسب مع  
عصره

4 يتوفر في المدرسة  
وسائل الانشطة والهواية  
بركة سباحة - ترفيهية  
موسيقى - مسرح ملاعب  
كرة قدم - طاورة  
سلة - يد وتنس

مدرستنا  
طريق اطفالكم  
الى القمة والتميز

اقساط

الروضة السنوية  
٢٣٠ دينار والمدرسة  
من ٣٣٠ وحتى ٤١٠ دينار  
المواصلات ١٢٠ دينار لمنطقة  
الحسين - الرهة - القصور -  
القلمة واللويذة ١٨٠ دينار لمنطقة  
الشميساني وتلاع العني - المدينة الرياضية  
وغيرها بالاتفاق

الروضة  
والمدرسة  
ياشرف مؤسسها  
الدكتور فاروق  
نور ماجستير بالتربية  
وطبيب عام ... وخبرة  
بالامراض النفسية

\* رحلات شهرية للروضة - وترفيهية وتعليمية للمدرسة  
\* اشترك بمسابقات التربية - حفظ القران والتجويد.  
\* ترتيبنا الاول بالخطابة على المدارس الخاصة عام ٩٥ / ٩٦  
والاول على المملكة عام ٩١ / ٩٢ ونسابق في جميع الانشطة

يوفر لدينا  
تدفئة مركزية - ومراوح  
في كل صف - بئر ماء  
يوفر الماء بشكل دائم

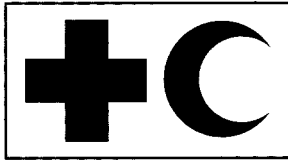
تهدف  
الى  
بناء شخصية  
الطفل وتنمية مواهبه  
وتعليمه الديمقراطية

خدمه  
للأمهات العاملات  
الدوام من  
٧ - ٣,٣٠

تضم حاضن  
ذلاخوة والاولاد  
بالغرف والسباقيسات  
ولأعدساء مجلس الاباء  
الانتخب مشنبة ٥/

علينا أن نتجنب الحوادث – اخذ الحذر

مركز الإسعاف الطبي



معاً من أجل السلامة .



1

عندما نقود السيارة :

- علينا محاولة الاستراحة قبل القيادة .
- يجب أن نجهز المقعد ومرايا الرؤيا الجانبية الخلفية ونكون جالسين خلف المقعد بكل استرخاء .
- أن تكون ملابسنا مريحة والحذاء أيضا يجب أن لا ينزلق عند ضغط الفرامل وغيرها .
- وضع الأحزمة إجباري وحتى الحزام التابع للمقعد الخلفي أيضاً .



2

يستحق الأطفال عناية خاصة :

- يجب على الأطفال أن تجلس في مقاعد إضافية خاصة بها لتحميها وأن تكون المقاعد مجهزة تماماً أمنياً ومناسبة للوزن وحجم الطفل .
- الأطفال دون سن الثانية عشرة يجب أن تجلس في المقعد الخلفي .
- من الخطر أن تطل الأطفال برووسها من النوافذ ومن المهم قفل النوافذ والأبواب .



3

من المهم جداً الاستراحة :

- من الأفضل الاستراحة كل ساعتين من القيادة ( حوالي ٢٠٠ كم.) خلال ١٥ - ٣٠ دقيقة قبل متابعة القيادة من جديد .
- بالإمكان تناول وجبة خفيفة وشرب الماء لتجنب الإحساس بالنوم. ومحاولة تسلية الأطفال وتحركهم يكون سهلاً وغير منزعجين .
- يجب أن تتوقف فقط في أماكن الاستراحة أو في أماكن تعبئة البنزين وغيرها

عند حصول أي حادث – تصرفاتنا ممكن أن تكون حيوية.



6

الإجراءات الأولية :

- توقيف السيارة في مكان لا يشكل خطراً على المرور .
- وضع الإشارات اللازمة في مكان الحادث لتجنب حوادث سير أخرى .
- يجب أن نتمتع بالهدوء .
- يمكننا طلب المساعدة من أماكن ومراكز الإنقاذ SOS أو الاتصال هاتفياً على الرقم 902 20 03 20 من أي تلفون نقال ويجب أن نحدد مكان الحادث بالدقة وبكل وضوح وتحديد اتجاه السير وان أمكن تحديد في أي كلم من الأوتوستراد أو الطريق الذي حصل فيه الحادث. من المهم جداً عدم فصل المكالمات الهاتفية حتى يقول لنا الطرف الآخر الذي نتحدث معه عن الحادث وبعد ذلك يجب أن ننتظر خلف حاجز الأمان بينما يصل فريق الإنقاذ.
- أن كان هناك أي جريح وليس لدينا خبرة في الإسعاف يجب أن ننتظر بجانب الجريح دون تحريكه ونحاول تهدئته ونطمئنه بأن فريق الإسعاف هو في طريقه حالاً , يجب أن لا نعطي أي طعام أو شراب أو دواء للجرحى .



4

في شدة الانتباه دائماً :

- تشير الإحصاءات أن رحلات الذهاب (وخاصة في الكيلومترات الأخيرة) والرحلات القصيرة هما الأشد خطراً ويجب أن لا نتفقد الانتباه في أية لحظة .



5

وسائل أمان أخرى :

- يجب أن يكون في حوزتنا عجلة إضافية دائماً وبنفس معايير العجلات الأخرى للسيارة .
- يجب أن يكون في حوزتنا ملابس إضافية في حال تغيير الطقس المفاجئ .
- يجب وضع المثبت المشير للحوادث أو تعطل السيارة .

البقشيش		معلومات تهم الزائر																																	
<p>فواتير معظم الفنادق تشمل رسم الخدمة عادة وهو 10-12 في المائة وإذا لم تشمل الفاتورة هذا الرسم فمن المألوف دفع بين 10-15 في المائة من قيمة الفاتورة. وهذا ينسحب أيضاً على المطاعم. أما البقشيش للحمالين فيدفع بين 50-75 سنتاً عن كل حقيبة. سيارات الأجرة: تأخذ بقشيشاً بين 10-15 في المائة من قيمة العداد. الحلاقون: جنهان بقشيش. أما العاملون في المسرح والسينما ومحطات البنزين فلا يتوقعون أي بقشيش.</p>		<p>اللغة : الانجليزية. الكهرباء : 240 فولتاً/ 50 هرتز، ومن الضروري استخدام محول كهربائي مع الأجهزة المستخدمة. العملة : الجنيه الاسترليني ويقسم إلى 100 بنس. الفئات الورقية هي: 5-10-20-50 جنيهات. أما الفئات المعدنية فهي: جنهان- جنيه واحد- 50 بنساً- 20 بنساً- 10 بنسات- 5 بنسات- بنسان وبنس واحد. معظم المحلات الكبيرة والمراكز التجارية والفنادق والمطاعم الكبيرة تقبل بطاقات الاعتماد الدولية مثل أميركان اكسبريس- دانيرز كلوب- اكسس (ماستر كارد)- يوروкард- فيزا. توقيت غرينيتش. بطاقات الانتمان : التوقيت : مفتاح الاتصال الدولي: ++44/ 171 متوسط الحرارة: تتراوح درجة الحرارة بين يونيو وأغسطس من 20-25 درجة مئوية أثناء النهار. وبين 4-6 درجات بين ديسمبر وفبراير.</p>																																	
<p>هواتف السفارات العربية في لندن</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>رقم الهاتف</th> <th>البلد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0171/2217800</td> <td>الجزائر</td> </tr> <tr> <td>0171/3705132</td> <td>البحرين</td> </tr> <tr> <td>0171/2359719</td> <td>القنصلية المصرية</td> </tr> <tr> <td>0171/9373685</td> <td>الأردن</td> </tr> <tr> <td>0171/5894533</td> <td>الكويت</td> </tr> <tr> <td>0171/7276696</td> <td>القنصلية اللبنانية</td> </tr> <tr> <td>0171/7240719</td> <td>القنصلية المغربية</td> </tr> <tr> <td>0171/2250001</td> <td>عمان</td> </tr> <tr> <td>0171/4932200</td> <td>قنصلية قطر</td> </tr> <tr> <td>0171/9173000</td> <td>السعودية</td> </tr> <tr> <td>0171/839808</td> <td>السودان</td> </tr> <tr> <td>0171/2459012</td> <td>سوريا</td> </tr> <tr> <td>0171/5848117</td> <td>تونس</td> </tr> <tr> <td>0171/5893434</td> <td>قنصلية الامارات</td> </tr> <tr> <td>0171/5846607</td> <td>اليمن</td> </tr> </tbody> </table>		رقم الهاتف	البلد	0171/2217800	الجزائر	0171/3705132	البحرين	0171/2359719	القنصلية المصرية	0171/9373685	الأردن	0171/5894533	الكويت	0171/7276696	القنصلية اللبنانية	0171/7240719	القنصلية المغربية	0171/2250001	عمان	0171/4932200	قنصلية قطر	0171/9173000	السعودية	0171/839808	السودان	0171/2459012	سوريا	0171/5848117	تونس	0171/5893434	قنصلية الامارات	0171/5846607	اليمن	<p>منظر عام لمدينة لندن ويبدو برج لندن الشهير</p> 	
رقم الهاتف	البلد																																		
0171/2217800	الجزائر																																		
0171/3705132	البحرين																																		
0171/2359719	القنصلية المصرية																																		
0171/9373685	الأردن																																		
0171/5894533	الكويت																																		
0171/7276696	القنصلية اللبنانية																																		
0171/7240719	القنصلية المغربية																																		
0171/2250001	عمان																																		
0171/4932200	قنصلية قطر																																		
0171/9173000	السعودية																																		
0171/839808	السودان																																		
0171/2459012	سوريا																																		
0171/5848117	تونس																																		
0171/5893434	قنصلية الامارات																																		
0171/5846607	اليمن																																		
<b>مواعيد العمل</b>																																			
مكاتب البريد:		من الساعة 9,30 صباحاً إلى 5,30 من الاثنين حتى الجمعة ومن الساعة 9 صباحاً حتى 12,30 يوم السبت.																																	
المصارف :		من الساعة 9,30 حتى 4,30، وقليل منها يفتح نصف يوم صباح السبت.																																	
المحلات التجارية:		من الساعة 9 حتى 5,30 وأكثرها يفتح حتى الساعة 7 أو 8 مساءً في يوم الأربعاء أو الخميس. ويسمح القانون للمحلات الكبيرة أن تفتح يوم الأحد من الساعة الواحدة ظهراً حتى السادسة مساءً.																																	