

مرحباً،

نحن كفريق "طريق للاتصال" وكمواطنين دوليين في كوكبنا كان لزاماً علينا مشاركة بعض المعلومات معك من خلال جواز السفر هذا.

نرجو أن يكون هذا الجواز معك أينما ذهبت ولهذا جعلناه صغيراً في الحجم ليكون عملياً و حتى تتمكن من وضعه في الجيب .

نتمنى أن تجد كل ما تقرأه داخل هذه الصفحات مفيداً لك في حياتك وخلال اي رحلة ستقوم بها.

ونتمنى أيضاً أن تتذكر اليوم الذي حصلت فيه على هذا الجواز لأننا حتماً لن ننساك.

مع أصدق التحيات،

فريق "طريق للاتصال"

ماذا تفعل في – الطقس البارد؟

- قبل قضاء بعض الوقت خارجاً في الجو البارد عليك ألا تشرب الخمر أو تدخن وهذا لان الخمر يخفض من درجة حرارة الجسم الاساسية.
- اشرب الكثير من السوائل (الدافئة) و عليك الحصول على القدر الكافي من الغذاء والراحة حيث أن تناول الغذاء بشكل جيد يقصد به استهلاك قدر من السعرات الحرارية أكثر من التي يحرقها جسديك فيساعد على تحمل البرد بشكل أفضل. من المهم الحفاظ على مستوى السكر في الدم بشكل كاف حتى يزود الجسم بالطاقة اللازمة ليظل دافئاً في الأجواء الباردة.
- ارتدِ الملابس المناسبة أثناء درجات الحرارة المنخفضة لحماية جسمك (مثل القبعة و الوشاح والقفازات وملابس مكونة من أكثر من طبقة إلخ) و عليك أيضاً ارتداء الملابس ذات المقاس المناسب لك.

قضمة الصقيع

يقصد بقضمة الصقيع إصابة تحدث للجسم بسبب التجمد، والجلد المكشوف هو الأكثر عرضة لهذه الإصابة مثل الخدين والأنف والأذن وقد تحدث أيضاً لليدين والقدمين.

تشمل علامات الإنذار المبكر: تخدر أو فقدان الشعور أو الإحساس بوخز ولذا عليك الإسراع بالتوجه بعيداً عن البرد في حالة الشك في الإصابة بقضمة الصقيع ثم قم بتدفئة المنطقة المصابة بتأن ولكن لا تفرکہا حيث ان الفرك قد يؤدي الجلد وفي حالة عدم زوال الإحساس بالتخدر عليك التماس للرعاية الطبية.

إذا شحبت لون الجلد أو تحول الى اللون الاحمر وكان شديد البرودة او متصلب أو شمعى الشكل فهناك احتمالية الإصابة بقضمة الصقيع وقد تختبر أيضاً إحساساً بوخز و تخدر وإذا كانت الإصابة بالغة أو غائرة قد تعاني من ألم وتقرحات.

خطوات الاسعافات الأولية لقضمة الصقيع:

1. افحص هبوط درجة حرارة الجسم فإذا شككت في حدوث هبوط درجة حرارة الجسم التمس الرعاية الطبية الطارئة (إن أمكن).
تشمل علامات وأعراض هبوط درجة حرارة الجسم ما يلي: ارتجاف شديد وطريقة كلام متداخلة ونعاس وفقدان القدرة على التنسيق وفي حالة عدم التأكد ستجد لاحقاً في هذا الكتيب أعراض أكثر تفصيلاً لحالة هبوط درجة حرارة الجسم.
2. قم بحماية الجلد من التعرض للمزيد من البرد فإن كنت بالخارج وكانت يداك قد تعرضتا لقضمة الصقيع فقم بتدفئتهما عبر وضعهما تحت إبطيك وقم بحماية وجهك وأنفك وأذنيك عن طريق تغطيتهم بديك مرتديا قفازات جافة ولا تقم بفرك المنطقة المصابة ولا تقم أبداً بفرك الثلج من على الجلد المصاب بقضمة الصقيع.
3. ابتعد عن البرد وبمجرد وجودك في الداخل انزع عنك الملابس الرطبة.
4. قم بتدفئة المناطق المصابة بقضمة الصقيع بلطف عن طريق نقع اليدين أو القدمين في مياه دافئة – 99- 108 فهرنهايت (37 الى 42 درجة مئوية) لمدة تتراوح بين 15 الى 30 دقيقة.

اختبر الماء من خلال وضع يد أو مرفق غير مصاب فيها حيث يجب أن تشعر أنها دافئة جدا ولكن ليست ساخنة. لا تقم باستخدام حرارة مباشرة لتدفئة الجلد المصاب مثل الموقد أو المصباح حراري أو المدفأة او كمادة مسخنة فتلك الاشياء قد تتسبب في حدوث حروق بالجلد.

5. إذا كان هناك أية فرصة لأن تتجمد المناطق المتضررة مرة أخرى فلا تقم بإذابتها (إذابة الثلج) فإن كانت قد تمت إذابتها بالفعل قم بربط المناطق المتضررة حتى لا تتجمد مرة أخرى.

6. تناول المسكنات. إن كنت تشعر بالألم يمكنك تناول المسكنات المتاحة بدون وصفة طبية مثل ايبوبروفين (أدفييل ، موترين أي بي ، أو غرهما) للحد من الألم والالتهابات.

7. إذا كانت قدماك او أصابع قدميك مصابة بقضمة الصقيع لا تقم بالمشي عليهما إن أمكن فهذا يزيد من ضرر الانسجة.

8. اعلم ما المتوقع عند ذوبان الجلد، إذا كان الجلد قد بدأ يتحول إلى اللون الأحمر وكنت تشعر بوخز التهاب أثناء تدفئة المناطق المصابة فهذا يعني عودة تدفق الدم الطبيعي ولكن عليك التماس العناية الطبية الطارئة إن استمر الاحساس بالألم أو التخدر أثناء عملية التدفئة أو زاد الاحساس بالوخز.

عليك أيضاً وضع ما يلي في الإعتبار:

مراحل قضمة الصقيع:

1. قرصة الصقيع هي درجة خفيفة من قضمة الصقيع التي تهيج الجلد و تتسبب في احمرار ووخز والشعور بالبرد يليها تخدر. قرصة الصقيع لا تضر الجلد بشكل دائم ويمكن علاجها مع تدابير الإسعافات الأولية.
2. قضمة صقيع سطحية – يشعر جلدك بالدق وهي علامة على إصابة الجلد بشكل خطير حيث قد يظهر تقيح ملئ بالسوائل بعد مرور ما يتراوح بين 24 الى 36 ساعة بعد إعادة تدفئة الجلد.
3. قضمة صقيع غائرة – قد تختبر الشعور بالتخدر وقد تيبس المفاصل والعضلات وتكون تقيحات واسعة المدى بعد مرور من 24 الى 48 ساعة من إعادة التدفئة ومن ثم تتحول المنطقة المصابة الى اللون الاسود وتتصلب ذلك أن الأنسجة تموت.

هبوط درجة حرارة الجسم

هبوط درجة حرارة الجسم عبارة عن انخفاض شديد في حرارة الجسم حيث تصل درجة الحرارة إلى أقل من 35 درجة مئوية وتشمل أسبابه الشائعة ما يلي:

- التواجد في الخارج دون ارتداء ملابس كافية في الشتاء.
- السقوط من على سطح مركب في ماء بارد.
- ارتداء ملابس رطبة في جو بارد أو مصحوب برياح.
- بذل مجهود شديد أو عدم شرب السوائل بما فيه الكفاية أو عدم تناول ما يكفي في الطقس البارد.

الأشخاص المصابون بهبوط درجة حرارة الجسم يفقدون بالتدريج القدرة على التفكير والحركة وفي الحقيقة قد لا يستوعبون ضرورة حاجتهم إلى الحصول على الرعاية الطبية الطارئة ومن المحتمل إصابتهم أيضا بقضمة الصقيع.

الأعراض:

- النعاس
- ضعف وعدم القدرة علي التنسيق
- شحوب الجلد وبرودته
- الارتباك
- رعشة خارجة عن السيطرة (مع أن الرعشة قد تتوقف عند درجة شديدة الانخفاض لحرارة الجسم)
- تنفس بطئ أو ضربات قلب بطيئة
- خمود او أزمة قلبية أو صدمة قد تلها غيبوبة إذا لم يتم الحصول على العلاج السريع فالإصابة بهبوط في درجة حرارة الجسم قد يؤدي الي الموت لا قدر الله.

خطوات الاسعافات الأولية في حالة الإصابة بهبوط درجة حرارة الجسم:

1. قم بأخذ الشخص المصاب الى مكان مغلق في درجة حرارة الغرفة ثم قم بتغطيته/ تغطيتها ببطاطين دافئة وإن تعذر التوجه الى

- مكان مغلق قم بإبعاد الشخص المصاب عن مسار الرياح
واستخدم بطانية لتوفير طبقة عازلة عن الأرض الباردة ثم قم
بتغطية رأس ورقبة الشخص المصاب لاستعادة حرارة الجسم.
2. بمجرد الوصول الى مكان مغلق قم بإزالة أية ملابس رطبة أو
ضيقة ثم استبدلها بملابس جافة.
3. قم بتدفئة الشخص المصاب وإن لزم الأمر استخدم حرارة
جسمك حتى تساعده على استعادة الدفء . ضع الكمادات
الدافئة على الرقبة وجدار الصدر والفخذين.

إذا كان الشخص المصاب يقظ ويستطيع البلع بسهولة فيمكنك إعطاؤه
سوائل دافئة محلاة غير كحولية لتساعده على التدفئة.

عليك أيضاً أن تضع في الاعتبار:

1. لا تفترض أن وجود شخص ملقى بلا حراك في البرد يعني أنه قد
مات.

2. لا تستخدم الحرارة المباشرة (مثل المياه الساخنة أو الكمادة المسخنة أو المصباح الحراري) لتدفئة الشخص المصاب.
3. لا تعطي الشخص المصاب المشروبات الكحولية.

ماذا تفعل في – الطقس الدافئ؟

- اشرب الكثير من الماء حتى لو لم تكن تشعر بالعطش.
- تجنب المأكولات الحريفة في الجو الدافئ. المأكولات الحمضية مثل الزبادي والجبن والكريمة الحامضة ترفع من درجة الحرارة وأيضا ينبغي أن تكف عن تناول المأكولات بالغة الملوحة فقد تجعلك تشعر بالجفاف وتجعل بشرتك في حالة سيئة. ابتعد عن تناول الطماطم والثوم والبصل والفجل والسبانخ إن استطعت، كما أن المشروبات الكحولية لها أثر على تدفئة الجسم أيضاً.

— ما هو الطعام الجيد الذي ينبغي تناوله: الخضروات الورقية الخضراء (مثل الملفوف) والأطعمة الحلوة والمرة والكرز والخوخ والعنب.

— تجنب المشروبات الباردة المثلجة. في حين أننا بحاجة إلى الحفاظ على برودة أجسامنا فإن الحفاظ على عملية هضم سليمة تعد أكثر أهمية. تناول المشروبات ذات درجة حرارة الغرفة التي يمكن لجسدك استيعابها بشكل أسرع وستشعر بتعويض السوائل في جسمك بشكل أسرع. تجنب السوائل التي تحتوي على الكافين أو الكحول.

ضربة الحرارة

تنتج ضربة الحرارة بسبب التعرض المستمر لدرجات حرارة مرتفعة وعادة تأتي مع الجفاف الأمر الذي يؤدي إلى فشل نظام التحكم في درجة حرارة الجسم.

الأعراض:

- صداع
- دوخة ودوار
- نقص في التعرق بالرغم من ارتفاع درجات الحرارة
- احمرار الجلد وسخونته وجفافه
- ضعف في العضلات وتشنجات
- غثيان وتقيؤ
- تنفس ضحل وسريع
- تغيرات سلوكية مثل الارتباك والتوهان والترنح
- نوبات
- فقدان في الوعي

خطوات الاسعافات الاولية في حالة الاصابة بضربة الحرارة:

1. قم بالتهوية فوق الشخص المصاب بينما تقوم ببل بشرته/بشرتها بالماء.
2. ضع مكعبات ثلج علي إبط الشخص المصاب وفخذه ورقبته وظهره لأن هذه المناطق مليئة بالأوعية الدموية القريبة من الجلد حيث يعمل تبريدها على خفض درجة حرارة الجسم. ملحوظة هامة: لا تستخدم الثلج مع كبار السن أو الاطفال الصغار أو الاشخاص ذوو الأمراض المزمنة فقد يؤدي ذلك الى حدوث مخاطر.
3. اغمر الشخص المصاب تحت الدش أو في مغطس ملئ بالماء البارد.

ضع أيضاً في عين الاعتبار ما يلي:

تشمل عوامل الخطر الأخرى التي تصاحب الإصابة المرتبطة بالحرارة ما يلي:

السنن: يعد الرضع والأطفال حتى سن أربع سنوات وكبار السن فوق سن الخامس والستين أكثر عرضة للإصابة لأنهم يتكيفون مع الحرارة بشكل أبطء من الأشخاص الآخرين.

الظروف الصحية: وتشمل أمراض القلب والرئة والكلية والبدانة ونقص الوزن وارتفاع ضغط الدم والسكري والمرض العقلي وخلل الكرية المنجلية وإدمان الكحول وحروق الشمس وأية ظروف تسبب الجحى.

كيف تحمي نفسك من ضربات الحرارة؟

1. ارتد الملابس الخفيفة ذات الألوان الفاتحة والفضفاضة.
2. اشرب سوائل إضافية لمنع الجفاف، فمن المستحسن عموماً شرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء أو عصير الفاكهة أو عصير الخضار يومياً.
3. إذا كان ذلك ممكناً اجعل وقت الخروج للهواء الطلق في أكثر الأوقات الباردة من اليوم، إما في الصباح الباكر أو بعد غروب الشمس.

الجفاف

الجفاف عبارة عن حالة تحدث عندما يفقد الجسم السوائل وخاصة الماء بكمية تزيد عن الكمية المتناولة.

علامات الإصابة بالجفاف وأعراضه:

- عطش متزايد
- جفاف الحلق
- التعب والشعور بالنوم
- انخفاض كمية البول
- تكون كمية البول قليلة ولونه أكثر اصفرارا من الطبيعي
- صداع
- جفاف في الجلد
- دوخة

خطوات الاسعافات الأولية في حالة الإصابة بالجفاف

1. تناول كميات صغيرة من الماء.
2. مص رقائق ثلج.
3. حاول خفض درجة حرارة المصاب إذا كان قد تعرض للحرارة.
4. انزع اية ملابس زائدة وقم بتخفيف الملابس الأخرى.

ضع أيضا في الاعتبار ما يلي:

- إذا كان الشخص ما زال يعاني الجفاف أو مرتبكا أو محموما أو لديه علامات حيوية غير طبيعية مستمرة أو علامات عدوى أو إذا كان الشخص يتقيأ فعليه أن يسعى فورا للحصول على المساعدة الطبية.

العلاجات المنزلية في حالة الاصابة بحروق الشمس:

- للتخلص من حروق الشمس بسرعة فمن الأفضل أن تأخذ على الفور دش بارد أو صب الماء البارد على نفسك يمكنك أيضا استخدام قطعة قماش مبللة (قميص، منشفة) وضعها على الجلد.
- انقع الزبادي في كرة من القطن وضعه على الجلد المحترق ثم قم بغسله بعد مدة من 10 الي 15 دقيقة ثم كرر إذا لزم الأمر.
- يمكن أن يكون الشاي الأسود مفيداً كذلك (استخدم أكياس الشاي المبردة وضعها على الجلد).
- استخدم بكاربونات الصوديوم حيث يمكن وضعها على الجلد المصاب.
- أنقع كرة قطن في عصير الليمون ثم قم بوضعه على وجهك ورقبتك ويديك وغيرها من الاماكن التي أصيبت بحروق الشمس. اتركها لمدة ما بين 10 الي 15 دقيقة ثم اغسلها بالماء البارد.

يمكنك أيضا صنع مكعبات ثلج من ماء عصير الليمون وفركه على الجلد المحترق.

— يعد زيت الصبار أيضا جيد لعلاج حروق الشمس فإذا وجدت غسول يحتوي على هذا النبات فسوف يساعد الجلد في الحصول على الترطيب وسوف يقلل من حروق الشمس.

إذا بدأ جلدك في التقشير:

قم بتغطية وجهك بمنشفة منقوعة في الحليب كامل الدسم شرط أن يكون باردا واطرها لمدة 10 دقائق. سوف يساعد حمض اللبنيك الموجود في الحليب على إزالة رقائق الجلد والاحمرار بشكل طبيعي بينما تساعد الدهون الموجودة في الحليب في ترطيب بشرتك.

ملاحظة: كل تلك النصائح السابقة التي قرأتموها للتو حول كيفية التعامل مع الظروف الجوية الحارة والباردة هي في الغالب نصائح للإسعافات الأولية. يجب عليك دائما السعي للحصول على المساعدة الطبية المتعلقة بهذه المشاكل الصحية ولا تعتمد فقط على المعلومات التي تجدها هنا!

نصائح حول كيفية التخلص من التوتر

إذا كنت تشعر في أي لحظة أنك متوتر أو يوجد شخص من حولك في حالة من الذعر أو يشعر بعدم الارتياح فستجد هنا بعض التمارين السريعة التي يمكنك القيام بها والتي لها تأثير إيجابي سريع وقوي جداً.

تمرين التنفس

- استلق على ظهرك على الأرض ثم أغمض عينيك وركز انتباهك على التنفس حتى تصل الى شهيق وزفير منتظم وتدرجي. ابق فمك مفتوحاً واستخدم رثتيك بالكامل للتنفس وليس فقط تنفسك السطحي المعتاد.
- بمجرد تحقيق هذا التنفس التدريجي الذي يبعث على الاسترخاء وقبل أن يتشتت التركيز أطلق تنهيدة أثناء الزفير. أطلق هذا التنفس ببساطة ليصدر صوتاً وهو خارج من الجسم وأجعل

هذا الصوت يصدر من خلال الإفراج التدريجي للزفير بدلا من إصدار صوت عالي.

— يمدنا الشهييق بالطاقة قم بتنهيدة أخرى أثناء الزفير حتى تصل الى الايقاع الخاص بك وبعد مدة قصيرة اجعل التنهيدات التي تخرج مع الزفير تصدر صوتاً أعلى ثم قم باللعب بهذا الصوت فلا تجعله مجرد صوت لتنهيدة بل هو فرصة لاكتشاف الصوت.

— دع الصوت يكون عالياً عند الزفير وأطلق له العنان دون تقييد للصوت وبالإستعانة بقوة التنفس في المعدة وفي النهاية اجعل الاصوات أكثر هدوءاً أو تتمم ببعض الكلمات الغير مفهومة اي بلغة لا معنى لها وهكذا ستستطيع أن تسمح للتعبير العاطفي بالخروج دون رقابة من العقل.

— وأخيراً استرخ وعد الى قاع التنفس دون الحاجة الى إصدار أي صوت.

— وهناك بديل لهذا التمرين وهو عد مرات التنفس والتركيز على الحصول علي 4 مرات من الشهييق ثم قم بحبس التنفس بمقدار 4 مرات ثم أطلق الزفير بمقدار 6 مرات. يمكن ممارسة هذا التمرين متى شئت حتى تشعر أنك أكثر استرخاء ويمكنك أيضا

الاختيار لتغيير عدد المرات إلى 6-6-6 أو 4-6-6 أو 8-4-8 وما إلى ذلك.

الألعاب

– يمكنك القيام بشيء آخر وهو جمع بعض من أصدقائك أو أفراد الاسرة الذين تحبهم وتشعر بالراحة معهم ثم قم بلعب ألعاب معهم. يمكن أن تكون تلك الالعاب بدنية مثل كرة القدم أو كرة السلة أو أركض والتقط وغيرها ويمكن أيضاً أن تكون تلك الالعاب ألعاب ذهنية.

إليك لعبة ممتعة وتساعد أيضاً على التركيز وحث روح الابداع.

ستحتاج ما يلي:

1. قلم جاف

2. أوراق

وإن لم تملك أياً من هذا فيمكنك استخدام كتيب الملاحظات الموجود على هاتفك.

— يمكنك تشكيل دائرة وفي تلك الدائرة يبدأ شخص واحد بقول كلمة واحدة والشخص المجاور له/لها يقول أول كلمة تتبادر الى ذهنه بعد سماع الكلمة السابقة ثم يبني الشخص الثالث كلمته/كلمتها بناءً على الكلمة الثانية والرابع يبني كلمته بناءً على الكلمة الثالثة وهكذا.

— بمجرد شعورك بالراحة عند ممارسة هذه اللعبة (عادة ما تحدث بعد أربع جولات أو نحو ذلك) ابدأ في تدوين الكلمات التي قلتها ولكن ستكتب كلماتك فقط وبعد 5 جولات خذ بعض الوقت لترى الكلمات التي دونتها وشكل منها أكبر عدد ممكن من الجمل مستخدماً جميع الكلمات معاً ولا يسمح لك بإضافة أفعال أو صفات فقط عليك استخدام الكلمات الخمس التي لديك (وعليك استخدامها جميعاً معاً).

— استمتع بمشاركة الجملة (الجمل) الخاصة بك مع الآخرين وتحديث عنها وعن الرابط بين تلك الجمل وبين شخصيتك.

الصراخ

أحياناً يساعد الصراخ على تخفيف التوتر.

- هناك طريقة واحدة سهلة جداً للقيام بذلك وهي أن تذهب بعيداً في الغابة القريبة منك ثم أصرخ حتى تطلق كل الطاقة السلبية خارجاً ولكن إذا لم تستطع أن تفعل ذلك خذ وسادة أو بطانية ثم قم بتغطية رأسك وفمك بها واصرخ بقدر حاجتك.
- يمكنك أيضاً أن تلعب لعبة الركض والالتقاط مع أصدقائك وحين يكون دورك هو الالتقاط فعليك دائماً الصراخ حتى تقوم بالإمساك بأحدهم.

نصائح وروابط أخرى مفيدة :

ماذا عليك أن تحضر/ ماذا عليك ان تفعل إذا كنت تخطط للمشي كثيراً
(بالإضافة الى الطعام والماء وغيرهما):

- ضع فازلين داخل الجوارب الخاصة بك إذا كنت تخطط للسير لفترات طويلة فإن الفازلين سيمنع حدوث بثور في قدميك بسبب المشي الكثير. قم بارتداء الاحذية المريحة قدر الإمكان وتأكد من أنها ليست كبيرة جداً أو صغيرة جداً.
- احمل دائماً في حقيبتك مضادات حيوية ومسكنات لتتناولها في حالة حدوث إصابة وسيكون من الأفضل جلب بعض الفيتامينات كذلك. إذا كنت تعاني من حساسية الربيع فلا تنسى جلب بعض الأدوية المخصصة لعلاج هذه الحساسية (بالتأكيد إذا كان ذلك الوقت من العام الذي تظهر فيه الحساسية).
- أحضر معك بعض الملابس للتدفئة! حتى ولو كان الجو حاراً أثناء النهار فيمكن أن تنخفض الحرارة أثناء فترات الليل.
- التزم بمجموعتك قدر الإمكان.
- أحضر بوصلة وخريطة إن أمكن ذلك فقد يحدث أنك لا تستطيع الوصول للخريطة عن طريق الهاتف.

– بعض الأشياء الأخرى (إذا كنت تفضل إحضارها): واقي الشمس وأقراص الكلور (لتنقية الماء العكر) ولصقات للجروح وأربطة ومقص/سكين صغير.

(ملحوظة: تحتاج الى تحميل تطبيق ماسح الرموز للاستجابة السريعة
لتتمكن من القيام بعملية مسح لتلك الرموز!)

– W2eu.info اهلا في اوروبا: معلومات مستقلة عن اللاجئين والمهاجرين
القادمين إلى أوروبا – هذا الرابط يبلغك عن الوضع الحالي في البلدان
الأوروبية بشأن القوانين وإجراءات اللجوء والترحيل وغيرها الكثير.



اقرأ عن الغاز المسيل للدموع وما يجب القيام به لحماية نفسك:



أيضا، لا تتردد في متابعة مدونة مشروع "طريق الاتصال" الخاص بنا
واحصل على التحديثات الجديدة لما نقوم به:



(ملحوظة: تحتاج الى تحميل تطبيق ماسح الرموز للاستجابة السريعة
لتنتمكن من القيام بعملية مسح لتلك الرموز!)

نأمل أن تكون هذه المعلومات ذات فائدة بالنسبة لك!

إذا كان لديك المزيد من الأسئلة أو المعلومات أو أي شيء آخر تشعر بأنه من المهم مشاركته معنا، فيمكنك دائما مراسلتنا عبر بريدنا الإلكتروني:

universal.citizen2017@gmail.com

وسنرد عليك في أسرع وقت ممكن.