



الجملة (الفنصرية) على المواطنين

خالد محمد باطري

كثرت في الفترة الأخيرة الكتابات حول جنسيات معينة من المواطنين، وبدا وكأننا نخلمهم كل مشكلاتنا وأمراضنا الاجتماعية من البطالة

إلى الجريمة إلى الزحام المروري، واستوقفتني مقالة من هذا النوع نشرها زميل أقره، يصف فيها أبناء جنسية أسبوية بأنهم "جميعاً" مجرمون بالفطرة ومصابون بلوثة العنف والتحايل والخيانة، فالتصفت عليه.

دافع بالطبع عن موقفه، مستشهداً بمواقف شخصية، وتجارب مرت على بعض من يعرفهم، و تقارير رسمية.

لم أسأله عن التجربة الشخصية والقصص الفردية، لأنني افترضت صدقها، ولأنها حالات فردية لا يمكن تعميمها في كل الأحوال، ولو شئنا التعميم على كل جنسية في الدنيا، بما فيها نحن، حالات يمكن الاستشهاد بها لتعميم الأحكام، وهذا بالضبط ما تفعله الصحافة الفرنسية تجاه عرب شمال أفريقيا، والصحافة الغربية عموماً تجاه العرب والسعوديين من الإصاقتهم

بهم تبدأ بالتخلف وسوء معاملة المرأة والخدم وتنتهي بالتطرف والإرهاب. وكما نرفض ذلك التعميم علينا، فعلياً إلا نمارسه تجاه غيرنا. ثم إن هناك نسبة وتناشياً، فالتعداد العائلي لجنسية ما يعني رقماً أعلى لأخطائها.

ولكنني توقفت عند استشهاد بـ "التقارير الرسمية"، فسألته عنها. في البداية حاول التوضيح بالإشارة إلى أنها تقارير منشورة، والكل شافها، ثم انتقل إلى أسلوب "هذا شيء معروف والكل يدركه، في نهاية الأمر أقر بأنها فتاعة شخصية مدعومة بتجارب، ولغيره، معتزلاً بغيب المنهج العلمي في حكمه.

شكرت له إقراره، وذكرته بأننا أمة محكومة لا بعواطفها وانطباعاتها الفردية، ولكن بحكم الله وشرعته، فكيف نتألى على الله بضعاً أن شعباً مسلماً يتألف من عشرات الملايين من البشر خلقوا جميعاً على فطرة غير سوية؟ وكيف نسحق لأفئتنا أن نشمل بحكمنا الصالحين والأخبار في أمة

خرج منها العلماء والفقهاء والدعاة، وقد عرفت بعضهم في أمريكا وبريطانيا، ممن هدى الله بهم خلقاً كثيراً، في شتى بقاع الأرض؟ أضف إلى ذلك كله أننا دعوانهم، ولم يأتوا متسللين، وتعاقدنا معهم ليجندونا ويسهموا معنا في بناء البلاد، وتوفير الخبرات والكفاءات التي نفتقدتها، فهل يليق بنا كعرب

ومسلمين أن ندعو الناس ثم إذا لبوا الدعوة شتمناهم وجرمناهم واستغربنا وجودهم، جملة وتفصيلاً؟

لنتق الله في ضيوفنا، لنتق الله في إخواننا، لنتق الله في أنفسنا، وإذا كنا اليوم في مقام المنة، فقد جاء أمس، وقد يأتي غد، نحتج فيه من احتجاجنا، وننزل فيه درجة على من كان سيفينا، فالأيام تداول، والدنيا دول، والملك "دوار"!

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

تقلا عن جريدة "الوطن" السعودية

دراسة علمية تشدد على ضرورة معرفة المواطنين لإجراءات الوقاية من الحرارة في الصيف

والنشاط المتبع (نسبة عدد ساعات العمل للراحة).

وأضاف أن الجمعية أوصت أيضاً بضرورة معرفة العاملين بقدرة التكيف أو التأقلم مع الحرارة المرتفعة حيث أن العمل لمدة أسبوع

إلى أسبوعين وبعد ساعات متزايدة تدريجياً يتمكن العامل من التأقلم الحراري وبالتالي يصبح أكثر قدرة على تحمل الحرارة ويستطيع جسمه

أن يزيد التعرق من لتر واحد إلى 2,5 لتر كل أربع ساعات وكذلك تقليل فقدان الصوديوم والأملاح في العرق.

وقال أنه لا بد من مضاعفة السوائل وشرب الماء في درجات الحرارة المرتفعة وأن على العامل معرفة أنه في حالة انقطاعه عن العمل

لمدة أسبوع فقط فإنه يفقد التكيف الحراري ويحتاج عليه إعادة التأقلم مرة أخرى.

وأشار إلى أن الجمعية الأمريكية لممارسي الصحة المهنية أوصت بالتوقف عن العمل عندما تكون درجة الحرارة الداخلية للجسم أكثر من 38 درجة مئوية في الأشخاص غير المتأقلمين للحرارة أو 38,5 درجة مئوية للأشخاص الأصحاء والمتأقلمين للحرارة.

ويجب المحافظة على درجة حرارة الجسم الداخلية من 36,5 إلى 37,5 درجة مئوية وكذلك عدم التعرض للحرارة المرتفعة (أكثر من 55 في المئة) لأن مركز تنظيم الحرارة في الدماغ يستطيع أن يحافظ على درجة حرارة الجسم في الظروف العادية من خلال عملية التعرق أما في

حالة ارتفاع الرطوبة بدرجة كبيرة فتقلص عملية التعرق والتخلص من الحرارة الزائدة في الجسم.

يذكر أنه في حالة درجة الحرارة المعتدلة (24 درجة مئوية) يكون الجسم قادراً على التخلص من الحرارة بدرجة كبيرة

بواسطة تبخر العرق من الجسم ومن ثم في المدة من 35 إلى 43 ساعة في المدة من 25 إلى 30 ساعة في المدة من 60 إلى 75 ساعة في المدة من 90 إلى 120 ساعة في المدة من 120 إلى 150 ساعة في المدة من 150 إلى 180 ساعة في المدة من 180 إلى 210 ساعة في المدة من 210 إلى 240 ساعة في المدة من 240 إلى 270 ساعة في المدة من 270 إلى 300 ساعة في المدة من 300 إلى 330 ساعة في المدة من 330 إلى 360 ساعة في المدة من 360 إلى 390 ساعة في المدة من 390 إلى 420 ساعة في المدة من 420 إلى 450 ساعة في المدة من 450 إلى 480 ساعة في المدة من 480 إلى 510 ساعة في المدة من 510 إلى 540 ساعة في المدة من 540 إلى 570 ساعة في المدة من 570 إلى 600 ساعة في المدة من 600 إلى 630 ساعة في المدة من 630 إلى 660 ساعة في المدة من 660 إلى 690 ساعة في المدة من 690 إلى 720 ساعة في المدة من 720 إلى 750 ساعة في المدة من 750 إلى 780 ساعة في المدة من 780 إلى 810 ساعة في المدة من 810 إلى 840 ساعة في المدة من 840 إلى 870 ساعة في المدة من 870 إلى 900 ساعة في المدة من 900 إلى 930 ساعة في المدة من 930 إلى 960 ساعة في المدة من 960 إلى 990 ساعة في المدة من 990 إلى 1020 ساعة في المدة من 1020 إلى 1050 ساعة في المدة من 1050 إلى 1080 ساعة في المدة من 1080 إلى 1110 ساعة في المدة من 1110 إلى 1140 ساعة في المدة من 1140 إلى 1170 ساعة في المدة من 1170 إلى 1200 ساعة في المدة من 1200 إلى 1230 ساعة في المدة من 1230 إلى 1260 ساعة في المدة من 1260 إلى 1290 ساعة في المدة من 1290 إلى 1320 ساعة في المدة من 1320 إلى 1350 ساعة في المدة من 1350 إلى 1380 ساعة في المدة من 1380 إلى 1410 ساعة في المدة من 1410 إلى 1440 ساعة في المدة من 1440 إلى 1470 ساعة في المدة من 1470 إلى 1500 ساعة في المدة من 1500 إلى 1530 ساعة في المدة من 1530 إلى 1560 ساعة في المدة من 1560 إلى 1590 ساعة في المدة من 1590 إلى 1620 ساعة في المدة من 1620 إلى 1650 ساعة في المدة من 1650 إلى 1680 ساعة في المدة من 1680 إلى 1710 ساعة في المدة من 1710 إلى 1740 ساعة في المدة من 1740 إلى 1770 ساعة في المدة من 1770 إلى 1800 ساعة في المدة من 1800 إلى 1830 ساعة في المدة من 1830 إلى 1860 ساعة في المدة من 1860 إلى 1890 ساعة في المدة من 1890 إلى 1920 ساعة في المدة من 1920 إلى 1950 ساعة في المدة من 1950 إلى 1980 ساعة في المدة من 1980 إلى 2010 ساعة في المدة من 2010 إلى 2040 ساعة في المدة من 2040 إلى 2070 ساعة في المدة من 2070 إلى 2100 ساعة في المدة من 2100 إلى 2130 ساعة في المدة من 2130 إلى 2160 ساعة في المدة من 2160 إلى 2190 ساعة في المدة من 2190 إلى 2220 ساعة في المدة من 2220 إلى 2250 ساعة في المدة من 2250 إلى 2280 ساعة في المدة من 2280 إلى 2310 ساعة في المدة من 2310 إلى 2340 ساعة في المدة من 2340 إلى 2370 ساعة في المدة من 2370 إلى 2400 ساعة في المدة من 2400 إلى 2430 ساعة في المدة من 2430 إلى 2460 ساعة في المدة من 2460 إلى 2490 ساعة في المدة من 2490 إلى 2520 ساعة في المدة من 2520 إلى 2550 ساعة في المدة من 2550 إلى 2580 ساعة في المدة من 2580 إلى 2610 ساعة في المدة من 2610 إلى 2640 ساعة في المدة من 2640 إلى 2670 ساعة في المدة من 2670 إلى 2700 ساعة في المدة من 2700 إلى 2730 ساعة في المدة من 2730 إلى 2760 ساعة في المدة من 2760 إلى 2790 ساعة في المدة من 2790 إلى 2820 ساعة في المدة من 2820 إلى 2850 ساعة في المدة من 2850 إلى 2880 ساعة في المدة من 2880 إلى 2910 ساعة في المدة من 2910 إلى 2940 ساعة في المدة من 2940 إلى 2970 ساعة في المدة من 2970 إلى 3000 ساعة في المدة من 3000 إلى 3030 ساعة في المدة من 3030 إلى 3060 ساعة في المدة من 3060 إلى 3090 ساعة في المدة من 3090 إلى 3120 ساعة في المدة من 3120 إلى 3150 ساعة في المدة من 3150 إلى 3180 ساعة في المدة من 3180 إلى 3210 ساعة في المدة من 3210 إلى 3240 ساعة في المدة من 3240 إلى 3270 ساعة في المدة من 3270 إلى 3300 ساعة في المدة من 3300 إلى 3330 ساعة في المدة من 3330 إلى 3360 ساعة في المدة من 3360 إلى 3390 ساعة في المدة من 3390 إلى 3420 ساعة في المدة من 3420 إلى 3450 ساعة في المدة من 3450 إلى 3480 ساعة في المدة من 3480 إلى 3510 ساعة في المدة من 3510 إلى 3540 ساعة في المدة من 3540 إلى 3570 ساعة في المدة من 3570 إلى 3600 ساعة في المدة من 3600 إلى 3630 ساعة في المدة من 3630 إلى 3660 ساعة في المدة من 3660 إلى 3690 ساعة في المدة من 3690 إلى 3720 ساعة في المدة من 3720 إلى 3750 ساعة في المدة من 3750 إلى 3780 ساعة في المدة من 3780 إلى 3810 ساعة في المدة من 3810 إلى 3840 ساعة في المدة من 3840 إلى 3870 ساعة في المدة من 3870 إلى 3900 ساعة في المدة من 3900 إلى 3930 ساعة في المدة من 3930 إلى 3960 ساعة في المدة من 3960 إلى 3990 ساعة في المدة من 3990 إلى 4020 ساعة في المدة من 4020 إلى 4050 ساعة في المدة من 4050 إلى 4080 ساعة في المدة من 4080 إلى 4110 ساعة في المدة من 4110 إلى 4140 ساعة في المدة من 4140 إلى 4170 ساعة في المدة من 4170 إلى 4200 ساعة في المدة من 4200 إلى 4230 ساعة في المدة من 4230 إلى 4260 ساعة في المدة من 4260 إلى 4290 ساعة في المدة من 4290 إلى 4320 ساعة في المدة من 4320 إلى 4350 ساعة في المدة من 4350 إلى 4380 ساعة في المدة من 4380 إلى 4410 ساعة في المدة من 4410 إلى 4440 ساعة في المدة من 4440 إلى 4470 ساعة في المدة من 4470 إلى 4500 ساعة في المدة من 4500 إلى 4530 ساعة في المدة من 4530 إلى 4560 ساعة في المدة من 4560 إلى 4590 ساعة في المدة من 4590 إلى 4620 ساعة في المدة من 4620 إلى 4650 ساعة في المدة من 4650 إلى 4680 ساعة في المدة من 4680 إلى 4710 ساعة في المدة من 4710 إلى 4740 ساعة في المدة من 4740 إلى 4770 ساعة في المدة من 4770 إلى 4800 ساعة في المدة من 4800 إلى 4830 ساعة في المدة من 4830 إلى 4860 ساعة في المدة من 4860 إلى 4890 ساعة في المدة من 4890 إلى 4920 ساعة في المدة من 4920 إلى 4950 ساعة في المدة من 4950 إلى 4980 ساعة في المدة من 4980 إلى 5010 ساعة في المدة من 5010 إلى 5040 ساعة في المدة من 5040 إلى 5070 ساعة في المدة من 5070 إلى 5100 ساعة في المدة من 5100 إلى 5130 ساعة في المدة من 5130 إلى 5160 ساعة في المدة من 5160 إلى 5190 ساعة في المدة من 5190 إلى 5220 ساعة في المدة من 5220 إلى 5250 ساعة في المدة من 5250 إلى 5280 ساعة في المدة من 5280 إلى 5310 ساعة في المدة من 5310 إلى 5340 ساعة في المدة من 5340 إلى 5370 ساعة في المدة من 5370 إلى 5400 ساعة في المدة من 5400 إلى 5430 ساعة في المدة من 5430 إلى 5460 ساعة في المدة من 5460 إلى 5490 ساعة في المدة من 5490 إلى 5520 ساعة في المدة من 5520 إلى 5550 ساعة في المدة من 5550 إلى 5580 ساعة في المدة من 5580 إلى 5610 ساعة في المدة من 5610 إلى 5640 ساعة في المدة من 5640 إلى 5670 ساعة في المدة من 5670 إلى 5700 ساعة في المدة من 5700 إلى 5730 ساعة في المدة من 5730 إلى 5760 ساعة في المدة من 5760 إلى 5790 ساعة في المدة من 5790 إلى 5820 ساعة في المدة من 5820 إلى 5850 ساعة في المدة من 5850 إلى 5880 ساعة في المدة من 5880 إلى 5910 ساعة في المدة من 5910 إلى 5940 ساعة في المدة من 5940 إلى 5970 ساعة في المدة من 5970 إلى 6000 ساعة في المدة من 6000 إلى 6030 ساعة في المدة من 6030 إلى 6060 ساعة في المدة من 6060 إلى 6090 ساعة في المدة من 6090 إلى 6120 ساعة في المدة من 6120 إلى 6150 ساعة في المدة من 6150 إلى 6180 ساعة في المدة من 6180 إلى 6210 ساعة في المدة من 6210 إلى 6240 ساعة في المدة من 6240 إلى 6270 ساعة في المدة من 6270 إلى 6300 ساعة في المدة من 6300 إلى 6330 ساعة في المدة من 6330 إلى 6360 ساعة في المدة من 6360 إلى 6390 ساعة في المدة من 6390 إلى 6420 ساعة في المدة من 6420 إلى 6450 ساعة في المدة من 6450 إلى 6480 ساعة في المدة من 6480 إلى 6510 ساعة في المدة من 6510 إلى 6540 ساعة في المدة من 6540 إلى 6570 ساعة في المدة من 6570 إلى 6600 ساعة في المدة من 6600 إلى 6630 ساعة في المدة من 6630 إلى 6660 ساعة في المدة من 6660 إلى 6690 ساعة في المدة من 6690 إلى 6720 ساعة في المدة من 6720 إلى 6750 ساعة في المدة من 6750 إلى 6780 ساعة في المدة من 6780 إلى 6810 ساعة في المدة من 6810 إلى 6840 ساعة في المدة من 6840 إلى 6870 ساعة في المدة من 6870 إلى 6900 ساعة في المدة من 6900 إلى 6930 ساعة في المدة من 6930 إلى 6960 ساعة في المدة من 6960 إلى 6990 ساعة في المدة من 6990 إلى 7020 ساعة في المدة من 7020 إلى 7050 ساعة في المدة من 7050 إلى 7080 ساعة في المدة من 7080 إلى 7110 ساعة في المدة من 7110 إلى 7140 ساعة في المدة من 7140 إلى 7170 ساعة في المدة من 7170 إلى 7200 ساعة في المدة من 7200 إلى 7230 ساعة في المدة من 7230 إلى 7260 ساعة في المدة من 7260 إلى 7290 ساعة في المدة من 7290 إلى 7320 ساعة في المدة من 7320 إلى 7350 ساعة في المدة من 7350 إلى 7380 ساعة في المدة من 7380 إلى 7410 ساعة في المدة من 7410 إلى 7440 ساعة في المدة من 7440 إلى 7470 ساعة في المدة من 7470 إلى 7500 ساعة في المدة من 7500 إلى 7530 ساعة في المدة من 7530 إلى 7560 ساعة في المدة من 7560 إلى 7590 ساعة في المدة من 7590 إلى 7620 ساعة في المدة من 7620 إلى 7650 ساعة في المدة من 7650 إلى 7680 ساعة في المدة من 7680 إلى 7710 ساعة في المدة من 7710 إلى 7740 ساعة في المدة من 7740 إلى 7770 ساعة في المدة من 7770 إلى 7800 ساعة في المدة من 7800 إلى 7830 ساعة في المدة من 7830 إلى 7860 ساعة في المدة من 7860 إلى 7890 ساعة في المدة من 7890 إلى 7920 ساعة في المدة من 7920 إلى 7950 ساعة في المدة من 7950 إلى 7980 ساعة في المدة من 7980 إلى 8010 ساعة في المدة من 8010 إلى 8040 ساعة في المدة من 8040 إلى 8070 ساعة في المدة من 8070 إلى 8100 ساعة في المدة من 8100 إلى 8130 ساعة في المدة من 8130 إلى 8160 ساعة في المدة من 8160 إلى 8190 ساعة في المدة من 8190 إلى 8220 ساعة في المدة من 8220 إلى 8250 ساعة في المدة من 8250 إلى 8280 ساعة في المدة من 8280 إلى 8310 ساعة في المدة من 8310 إلى 8340 ساعة في المدة من 8340 إلى 8370 ساعة في المدة من 8370 إلى 8400 ساعة في المدة من 8400 إلى 8430 ساعة في المدة من 8430 إلى 8460 ساعة في المدة من 8460 إلى 8490 ساعة في المدة من 8490 إلى 8520 ساعة في المدة من 8520 إلى 8550 ساعة في المدة من 8550 إلى 8580 ساعة في المدة من 8580 إلى 8610 ساعة في المدة من 8610 إلى 8640 ساعة في المدة من 8640 إلى 8670 ساعة في المدة من 8670 إلى 8700 ساعة في المدة من 8700 إلى 8730 ساعة في المدة من 8730 إلى 8760 ساعة في المدة من 8760 إلى 8790 ساعة في المدة من 8790 إلى 8820 ساعة في المدة من 8820 إلى 8850 ساعة في المدة من 8850 إلى 8880 ساعة في المدة من 8880 إلى 8910 ساعة في المدة من 8910 إلى 8940 ساعة في المدة من 8940 إلى 8970 ساعة في المدة من 8970 إلى 9000 ساعة في المدة من 9000 إلى 9030 ساعة في المدة من 9030 إلى 9060 ساعة في المدة من 9060 إلى 9090 ساعة في المدة من 9090 إلى 9120 ساعة في المدة من 9120 إلى 9150 ساعة في المدة من 9150 إلى 9180 ساعة في المدة من 9180 إلى 9210 ساعة في المدة من 9210 إلى 9240 ساعة في المدة من 9240 إلى 9270 ساعة في المدة من 9270 إلى 9300 ساعة في المدة من 9300 إلى 9330 ساعة في المدة من 9330 إلى 9360 ساعة في المدة من 9360 إلى 9390 ساعة في المدة من 9390 إلى 9420 ساعة في المدة من 9420 إلى 9450 ساعة في المدة من 9450 إلى 9480 ساعة في المدة من 9480 إلى 9510 ساعة في المدة من 9510 إلى 9540 ساعة في المدة من 9540 إلى 9570 ساعة في المدة من 9570 إلى 9600 ساعة في المدة من 9600 إلى 9630 ساعة في المدة من 9630 إلى 9660 ساعة في المدة من 9660 إلى 9690 ساعة في المدة من 9690 إلى 9720 ساعة في المدة من 9720 إلى 9750 ساعة في المدة من 9750 إلى 9780 ساعة في المدة من 9780 إلى 9810 ساعة في المدة من 9810 إلى 9840 ساعة في المدة من 9840 إلى 9870 ساعة في المدة من 9870 إلى 9900 ساعة في المدة من 9900 إلى 9930 ساعة في المدة من 9930 إلى 9960 ساعة في المدة من 9960 إلى 9990 ساعة في المدة من 9990 إلى 10020 ساعة في المدة من 10020 إلى 10050 ساعة في المدة من 10050 إلى 10080 ساعة في المدة من 10080 إلى 10110 ساعة في المدة من 10110 إلى 10140 ساعة في المدة من 10140 إلى 10170 ساعة في المدة من 10170 إلى 10200 ساعة في المدة من 10200 إلى 10230 ساعة في المدة من 10230 إلى 10260 ساعة في المدة من 10260 إلى 10290 ساعة في المدة من 10290 إلى 10320 ساعة في المدة من 10320 إلى 10350 ساعة في المدة من 10350 إلى 10380 ساعة في المدة من 10380 إلى 10410 ساعة في المدة من 10410 إلى 10440 ساعة في المدة من 10440 إلى 10470 ساعة في المدة من 10470 إلى 10500 ساعة في المدة من 10500 إلى 10530 ساعة في المدة من 10530 إلى 10560 ساعة في المدة من 10560 إلى 10590 ساعة في المدة من 10590 إلى 10620 ساعة في المدة من 10620 إلى 10650 ساعة في المدة من 10650 إلى 10680 ساعة في المدة من 10680 إلى 10710 ساعة في المدة من 10710 إلى 10740 ساعة في المدة من 10740 إلى 10770 ساعة في المدة من 10770 إلى 10800 ساعة في المدة من 10800 إلى 10830 ساعة في المدة من 10830 إلى 10860 ساعة في المدة من 10860 إلى 10890 ساعة في المدة من 10890 إلى 10920 ساعة في المدة من 10920 إلى 10950 ساعة في المدة من 10950 إلى 10980 ساعة في المدة من 10980 إلى 11010 ساعة في المدة من 11010 إلى 11040 ساعة في المدة من 11040 إلى 11070 ساعة في المدة من 11070 إلى 11100 ساعة في المدة من 11100 إلى 11130 ساعة في المدة من 11130 إلى 11160 ساعة في المدة من 11160 إلى 11190 ساعة في المدة من 11190 إلى 11220 ساعة في المدة من 11220 إلى 11250 ساعة في المدة من 11250 إلى 11280 ساعة في المدة من 11280 إلى 11310 ساعة في المدة من 11310 إلى 11340 ساعة في المدة من 11340 إلى 11370 ساعة في المدة من 11370 إلى 11400 ساعة في المدة من 11400 إلى 11430 ساعة في المدة من 11430 إلى 11460 ساعة في المدة من 11460 إلى 11490 ساعة في المدة من 11490 إلى 11520 ساعة في المدة من 11520 إلى 11550 ساعة في المدة من 11550 إلى 11580 ساعة في المدة من 11580 إلى 11610 ساعة في المدة من 11610 إلى 11640 ساعة في المدة من 11640 إلى 11670 ساعة في المدة من 11670 إلى 11700 ساعة في المدة من 11700 إلى 11730 ساعة في المدة من 11730 إلى 11760 ساعة في المدة من 11760 إلى 11790 ساعة في المدة من 11790 إلى 11820 ساعة في المدة من 11820 إلى 11850 ساعة في المدة من 11850 إلى 11880 ساعة في المدة من 11880 إلى 11910 ساعة في المدة من 11910 إلى 11940 ساعة في المدة من 11940 إلى 11970 ساعة في المدة من 11970 إلى 12000 ساعة في المدة من 12000 إلى 12030 ساعة في المدة من 12030 إلى 12060 ساعة في المدة من 12060 إلى 12090 ساعة في المدة من 12090 إلى 12120 ساعة في المدة من 12120 إلى 12150 ساعة في المدة من 12150 إلى 12180 ساعة في المدة من 12180 إلى 12210 ساعة في المدة من 12210 إلى 12240 ساعة في المدة من 12240 إلى 12270 ساعة في المدة من 12270 إلى 12300 ساعة في المدة من 12300 إلى 12330 ساعة في المدة من 12330 إلى 12360 ساعة في المدة من 12360 إلى 12390 ساعة في المدة من 12390 إلى 12420 ساعة في المدة من 12420 إلى 12450 ساعة في المدة من 12450 إلى 12480 ساعة في المدة من 12480 إلى 12510 ساعة في المدة من 12510 إلى 12540 ساعة في المدة من 12540 إلى 12570 ساعة في المدة من 12570 إلى 12600 ساعة في المدة من 12600 إلى 12630 ساعة في المدة من 12630 إلى 12660 ساعة في المدة من 12660 إلى 12690 ساعة في المدة من 12690 إلى 12720 ساعة في المدة من 12720 إلى 12750 ساعة في المدة من 12750 إلى 12780 ساعة في المدة من 12780 إلى 12810 ساعة في المدة من 12810 إلى 12840 ساعة في المدة من 12840 إلى 12870 ساعة في المدة من 12870 إلى 12900 ساعة في المدة من 12900 إلى 12930 ساعة في المدة من 12930 إلى 12960 ساعة في المدة من 12960 إلى 12990 ساعة في المدة من 12990 إلى 13020 ساعة في المدة من 13020 إلى 13050 ساعة في المدة من 13050 إلى 13080 ساعة في المدة من 13080 إلى 13110 ساعة في المدة من 13110 إلى 13140 ساعة في المدة من 13140 إلى 13170 ساعة في المدة من 13170 إلى 13200 ساعة في المدة من 13200 إلى 13230 ساعة في المدة من 13230 إلى 13260 ساعة في المدة من 13260 إلى 13290 ساعة في المدة من 13290 إلى 13320 ساعة في المدة من 13320 إلى 13350 ساعة في المدة من 13350 إلى 13380 ساعة في المدة من 13380 إلى 13410 ساعة في المدة من 13410 إلى 13440 ساعة في المدة من 13440 إلى 13470 ساعة في المدة من 13470 إلى 13500 ساعة في المدة من 13500 إلى 13530 ساعة في المدة من 13530 إلى 13560 ساعة في المدة من 13560 إلى 13590 ساعة في المدة من 13590 إلى 13620 ساعة في المدة من 13620 إلى 13650 ساعة في المدة من 13650 إلى 13680 ساعة في المدة من 13680 إلى 13710 ساعة في المدة من 13710 إلى 13740 ساعة في المدة من 13740 إلى 13770 ساعة في المدة من 13770 إلى 13800 ساعة في المدة من 13800 إلى 13830 ساعة في المدة من 13830 إلى 13860 ساعة في المدة من 13860 إلى 13890 ساعة في المدة من 13890 إلى 13920 ساعة في المدة من 13920 إلى 13950 ساعة في المدة من 13950 إلى 13980 ساعة في المدة من 13980 إلى 14010 ساعة في المدة من 14010 إلى 14040 ساعة في المدة من 14040 إلى 14070 ساعة في المدة من 14070 إلى 14100 ساعة في المدة من 14100 إلى 14130 ساعة في المدة من 14130 إلى 14160 ساعة في المدة من 14160 إلى 14190 ساعة في المدة من 14190 إلى 14220 ساعة في المدة من 14220 إلى 14250 ساعة في المدة من 14250 إلى 14280 ساعة في المدة من 14280 إلى 14310 ساعة في المدة من 14310 إلى 14340 ساعة في المدة من 14340 إلى 14370 ساعة في المدة من 14370 إلى 14400 ساعة في المدة من 14400 إلى 14430 ساعة في المدة