

أضواء على السلامة

اربح جهاز iPad أو
قسمة شرائية
التفاصيل بالداخل

التركيز على السلامة
التقط الصورة المثالية بلا مشاكل

طفولة صحية
نمو الطفل السليم

نصائح لشراء منزل جديد
تحقق من عدم وجود هذه المشاكل

لتقديم طلب لإعادة نشر المقالات
أو الصور أو الرسومات، يرجى إرسال
رسالة لـ panorama@aramco.com

مجلة أضواء على السلامة
(رد مد 1319-2027) تصدر عن شركة
أرامكو السعودية وتوزع مجاناً على
موظفي الشركة وأسرهم وغيرهم من
المهتمين بأمور السلامة. لا يسمح بإعادة
نشر المقالات أو الصور أو الرسومات
دون الحصول على إذن كتابي
من أرامكو السعودية.



على الغلاف

صالح، 3 سنوات

تفخر مجلة أضواء على السلامة بعرض
موظفي أرامكو السعودية وأسرهم على
صفحاتها.

في هذا العدد

02 ضع السلامة نصب عينيك



06 كيف يمكن للحرارة أن تؤثر على مركبتك



08 مباهج الطفولة



10 خطوات بسيطة لحماية خصوصيتك على الإنترنت



12 الحصول على نوم هائى



16 شراء منزل آمن وسليم



ضع السلامة نصب عينيك

اصطفت جميع عناصر اللقطة المثالية سوياً:
السلم اللولبي في المقدمة والشمس ترمي
بظلالها الطويلة وأحد المشاة ماراً ليضفي لوناً
وحركة للصورة. الآن اقترب خطوة لتملأ مجال
رؤية عدسة الكاميرا والتقط اللحظة.

على قدر ما أن فن التصوير مثير للاهتمام والإبداع مع أمل التقاط
صورة لم يلتقطها أحد من قبل، إلا أنه يجب ألا يلهيك عن التفكير
في القيام بذلك بطريقة آمنة قدر المستطاع. وسواء كنت تلتقطها
باستخدام كاميرا الجوال أو الكاميرا الاحترافية النصيحة هي ذاتها.

من السهل أن تنهك بهواية ما وتتغمس في اللحظة، إلا أنه في هذه
اللحظات بالذات قد تقع الحوادث. المشي خطوة أثناء النظر من
عدسة الكاميرا قد يؤدي للتعثّر بشيء على الأرض أو الدخول في مسار
السيارات القادمة أو السقوط من حافة مسبباً إصابة لنفسك أو تلفاً
للأدوات أو أذى للآخرين.

الخطوط الرائدة

تتسم بعض المواقع بالخطورة أكثر من غيرها. تتمثل إحدى تقنيات التصوير الفوتوغرافي في سحب عين المشاهد إلى داخل الصورة عبر استخدام الخطوط الرائدة. ويمكن أن يكون ذلك طريقًا يمتد إلى مسافة أو سورًا يقطع حقلًا أو مسارات سكك حديدية بجانب بعضها البعض. وفي حين أن هذه التركيبة قد تؤدي إلى التقاط صورة جيدة، إلا أن مسارات السكك الحديدية يمكن أن تكون قاتلة، حيث يمكن للقطارات عالية السرعة أن تصطدم بالمصور أو العارض على حين غرة ودون سابق إنذار. كما يمكن أن تطيح سرعة القطار وحجمه أثناء مروره بأي شخص قريب جدًا من مساره.

يجب تجنب السكك الحديدية في جميع الأوقات نظرًا لعدد الوفيات والإصابات التي تسببت بها. التقط الصور من مسافة آمنة من جسر مرتفع مثلاً. كما يعد استخدام الحامل ثلاثي القوائم ومُعْتَق زنادي عن بعد طرقًا أخرى لضمان سلامتك أثناء التقاط الصورة.

كما يمكن للطرق أن تكون مكانًا خطيرًا لالتقاط الصور. فبالرغم من أن السيارات يمكن أن تتوقف بمسافة أقصر من القطارات وأن تقوم بإجراء مناورات لتفادي المصورين إذا لزم الأمر، إلا أنهم يجب أن يبتعدوا تمامًا عن الطرق السريعة والمزدحمة وأخذ احتياطاتهم كلما اقتربوا من الطريق، مثل ارتداء ملابس واضحة أو جعل صديقًا بمثابة "مراقب" لتحري حركة المرور ومراقبتها وغيرها من المخاطر.

الوعي بالموقف

الوعي بالموقف هو أن يدرك كل مصورٍ موقعه أيًا كان وما يحدث من حوله وكيف يتصرف عند الحاجة.

كما تعتبر ملاحظة ما يحسّن من جودة الصورة مثل جوانب المناظر الطبيعية أو العناصر الموجودة في الطريق جزءًا من هذا الوعي.

ويساعد هذا الوعي في تحديد المخاطر بأنواعها كالعوائق أو الأسطح الزلقة أو حركة المرور. وهذا يعني أيضًا ملاحظة البيئة والأشخاص في محيط المصور، ويمكن لذلك أن يحميك من أن تصبح هدفًا للمجرمين مثل النشالين. تأكد من أن تتظر حولك وتلاحظ الأشخاص وما يحيط بك أثناء التقاطك للصور.

كن مراعيًا

أن تكون مدركًا يعني أن تكون مراعيًا للثقافات والعادات الاجتماعية أيضًا. فيعتبر التقاط الصور للأشخاص في العديد من الأماكن غير لائق أو مهين أو غير قانوني.

كما يمنع التصوير في العديد من الأماكن مثل المباني الحكومية و المنشآت العسكرية و المواقع الدينية. ويجب أن يراعي المصورون القانون وأن يتجنبوا التقاط الصور في المواقع الحساسة. وفي حال ساورك أي شك، اطلب الإذن قبل التقاط الصورة.

لا تقترب كثيرًا

بعض أفضل الصور هي التي تُلتقط عن قرب فيملاً موضوع الصورة إطارها. فعلى سبيل المثال من المغري دائمًا أن تقترب قليلًا من الحيوان لتصويره، لكن علينا أن ندرك دائمًا أنه يمكن لأي حيوان مهما كان أليفًا أن يكون خطيرًا وأن تكون حركاته غير متوقعة.

تذكر أن لطيف لا يعني آمن. حافظ على مسافة بينك وبين الحيوانات، واستخدم عدسة تكبير لتقريبها خاصة مع الحيوانات المفترسة.

التصوير الفوتوغرافي هواية شائعة أصبحت أسلوب حياة بفضل تقنية الهواتف الذكية. فمن السهل التقاط الصور والتفكير في السلامة في نفس الوقت. ابذل جهدك في التخطيط لالتقاط صور، واحصل على اللقطة المثالية بلا مشاكل. ■



كاميرات الهواتف الذكية وكاميرات الحركة

مع تحسن التقنية في الهواتف المحمولة، يبدو أن فائدة كاميرات الحركة والحاجة إليها تتضاءل مثل: الكاميرات ذات العدسة الصغيرة الواحدة التي يربطها الرياضيون بلوحات ركوب الأمواج ولوحات التزلج والخوذات والدراجات. ومع ذلك، فإن كاميرات الحركة لا تزال الأفضل لتصوير اللقطات أثناء الحركة.

◀ السعر: بشكل عام، تكلف الهواتف المحمولة أكثر من الكاميرات. فعادةً ما تكون الكاميرات أقل تكلفة إن احتجت إلى استبدالها إذا حدث عطل ما.

◀ الصلابة: يمكن أن تتلف الهواتف بسهولة في حال سقوطها واستخدامها بخشونة حتى عند استخدام غطاء واقٍ، في حين صممت الكاميرات للتعامل مع الأنشطة الرياضية الجامحة بما في ذلك الرياضات المائية.

◀ العدسة: صممت كاميرات الحركة لالتقاط محيط المصور بأكبر قدرٍ ممكن مغطيةً معظم ما يحدث أمامها، في حين تلتقط كاميرات الهواتف محيطًا أقل.

◀ قابلية الاستخدام: صممت كاميرات الحركة لتصوير مقاطع الفيديو أثناء الحركة مع الحاجة المحدودة لضبط أي عناصر تحكم، بينما يتطلب التعامل مع الهاتف في معظم الوقت استخدام كلتا اليدين. إلا أن تنزيل الصور ومقاطع الفيديو ومشاركتها أسهل عبر الهاتف.

◀ عُمر البطارية: تمتلك بطارية الهاتف والكاميرا عُمرًا مماثلًا، لكن بطاريات كاميرات الحركة تمتلك خاصية الاستبدال حيث يمكن استبدالها ببطارية جديدة حسب الحاجة. ويؤدي الشاحن المتقل نفس المهمة بالنسبة للهواتف الذكية، ولكن الأداة الإضافية المتصلة بالهاتف لا تعتبر مثاليةً عند ركوب الدراجات الهوائية أو ركوب الأمواج.



كيف يمكن للحرارة أن تؤثر على مركبتك

صُممت المركبات الحديثة لتحتمل درجات الحرارة القصوى، لكن التعرض لفترات طويلة لمثل هذه الظروف يمكن أن يسبب مشاكل. يمكنك منع حدوث هذه المشاكل من خلال معرفة أجزاء المركبة التي تحتاج إلى فحوصات بشكل مستمر.

الصيف الحار وتؤكد من إضافة الزيت بالشكل اللازم لحماية المحرك في جميع الأوقات. وافحص ونظف مرشح الهواء في نفس الوقت.

تحتاج مكيفات الهواء لصيانة منتظمة لتحافظ على العمل بأفضل شكل. يمكن أن تتعطل ضاغطات هواء المكيف إذا لم تتم صيانتها بطريقة سليمة خلال السنة وشُغلت بشكل مفاجئ.

يمكن أن تسبب الأوساخ والنفايات في حدوث خدوش، بينما تحتوي فضلات الطيور والحشرات الميتة على مادة حمضية قد تؤثر على طلاء المركبة مع مرور الوقت. قد يظهر الصدأ عند تلف طلاء المركبة مما يقلل من تماسك هيكل المركبة. قم بغسل مركبتك بشكل دوري لإزالة الغبار والأوساخ والنفايات قبل أن تتسبب بضرر حقيقي.

التعرض المباشر لأشعة الشمس فوق البنفسجية قد يتلف ويشقق طلاء المركبة. ويضر هذا أيضاً بالشرائط والسدادات المطاطية والبطارية. احرص على أن توقف مركبتك في الظل كلما أمكن أو قم بتظليل الزجاج الأمامي والعواكس لمنع ارتفاع درجة الحرارة داخل المركبة. تسبب كل من الحرارة وأشعة الشمس بالضرر للمركبة من الداخل والخارج ولكن مع الصيانة الدورية والمنتجات المناسبة يمكنك منع هذا والاستمتاع بقيادة هائلة.

قد يكون الطقس قاسياً على المركبة، ولكن الصيانة الصحيحة يمكن أن تمنع حدوث المشاكل وتتيح لك الاستمتاع بقيادة مريحة. ■

تحقق بانتظام من إطارات مركبتك. الحرارة تجعل الهواء داخل الإطار يتمدد، ويمكن أن يؤدي إلى انفجار. ولكل 10 درجات فهرنهايت أو 12 درجة مئوية من زيادة في درجة الحرارة، يزيد ضغط الإطارات بمقدار رطل واحد لكل بوصة مربعة. ويؤدي الاحتكاك المتزايد أيضاً إلى ارتفاع درجة حرارة الإطارات. افحص ضغط الهواء في إطارات مركبتك كل أسبوعين خلال فترة ارتفاع درجات الحرارة. فالإطارات القديمة والبالية تزيد من خطر تلفها.

قد يصعب على البطاريات إنتاج الطاقة في الظروف الجوية القاسية. تأكد من فحص الميكانيكي لطاقة البطارية قبل بدء الصيف، حيث سيظهر له ما إذا كان يجب استبدالها أو شحنها. حافظ على البطارية نظيفة من الأوساخ وأن تكون أطرافها خالية من التآكل.

يحافظ نظام تبريد المركبة على عمل المحرك في درجة الحرارة المناسبة. إذا كان مستوى المبرد منخفضاً قد يؤدي هذا لزيادة ارتفاع حرارة المحرك. احرص على فحص الميكانيكي لمستوى المبرد للتأكد من أن تركيبه صحيح. وتحتوي العديد من المركبات الجديدة على أدوات استشعار تفحص مستوى التبريد آلياً.

احرص على فحص زيت المحرك أيضاً، فقد يكون خفيفاً في درجات الحرارة العالية مسبباً انعدام الحماية اللازمة للأجزاء. وقد يؤدي الاحتكاك المتزايد لتلف المحرك. احرص على تغيير زيت المحرك بانتظام واستخدم زيتاً عالي الجودة ومنخفض اللزوجة في أشهر

مباهج الطفولة

حنان الشيخ طبيبة أطفال في الرعاية الأولية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

السلامة عند السباحة أو استخدام المياه

إن الماء عامل جذب يمكن أن يُحول نشاطاً روتينياً إلى نشاط خطير. يمكن للطفل غير المراقب أن يغرق في حوض الاستحمام أو مقعد المراض خلال بضع ثوان. أغلق غطاء المراض واستخدم قفل الأطفال لمنع رفع الغطاء. أغلق باب الحمام وأقفله، وتأكد من أن حوض الاستحمام فارغ في جميع الأوقات ما لم يكن قيد الاستخدام، أو إذا لم يكن هناك شخص بالغ.

من الممكن أن تكون السباحة نشاطاً مفضلاً خلال فصل الصيف ولكن يعد الغرق السبب الأول للوفاة بين عمر السنة والأربع سنوات في الولايات المتحدة الأمريكية. وتوصي الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأطفال بأن تكون جميع المسابح لها سياج بارتفاع 1.5 متر على الأقل، وبوابات ذاتية الإغلاق، وقفل سلامة الأطفال. ويجب تفريغ برك السباحة القابلة للنفخ عندما لا تكون قيد الاستعمال.

يجب أن يشرف البالغون على السباحة فقط على الأطفال، ويجب أن يكون هناك شخص بالغ لكل طفلين. يجب أن يظل البالغون في حالة تأهب، حيث يستغرق الغرق بضع ثوانٍ فقط.

يمكن تجنب الحوادث من خلال استخدام أقفال الأطفال، وغيرها من احتياطات السلامة البسيطة. الأطفال هم المستقبل وهم يستحقون الفرصة للنمو في بيئة سالمة وأمنة. ■

لطالما تشعر العائلة بالحماس عند استقبال طفل حديث الولادة، وتبدأ حينها الأحلام بمستقبلهم.

تشتمل رحلة تربية الطفل على العديد من المراحل المختلفة، حيث من المهم أن يعيش الطفل في بيئة آمنة للتعليم والاستكشاف. يتعرض الأطفال في كل عام من جميع أنحاء العالم إلى حوادث يمكن الوقاية منها بالإشراف والإعداد المناسبين.

سلامة المنزل

بمجرد أن يبدأ الطفل في المشي، يصبح المنزل ملعباً يثير دهشته واستكشافه، ولكن هذا يأتي أيضاً مع عدد من المخاوف المتعلقة بالسلامة. على سبيل المثال، قد يؤدي استكشاف المطبخ إلى الحروق بسهولة من القدور أو المقالي أو أي أجسام أخرى على الموقد. ويمكن تجنب ذلك من خلال الاحتفاظ بالقدور أو المقالي بعيداً عند عدم استخدامها وعدم ترك الطهي بدون مراقبة.

ولا تقتصر المخاطر المحتملة على المطبخ فقط بل يمكن للأطفال العثور بسهولة على الأدوية المخزنة في الأدراج أو منتجات التنظيف المنزلية تحت حوض الغسيل. وقد تتسبب هذه في حروق كيميائية وإصابات عن طريق الاستنشاق والتسمم. إن أقفال الأطفال سهلة التركيب وهي طريقة بسيطة وفعالة لمنع حدوث مثل هذه الإصابات.

يجب الأطفال الاختباء والاستكشاف، فقد يؤدي اللعب بالستائر إلى زيادة خطر الاختناق أو عدم التنفس. تأكد من أن الستائر ذات الحبال الطويلة مثبتة بعيداً عن الأطفال، وتأكد من مراقبة الأطفال الصغار في جميع الأوقات.



خطوات بسيطة لحماية خصوصيتك على الإنترنت

من الصعب الحفاظ على خصوصيتك على الإنترنت، خاصة إذا كنت تقضي الكثير من وقتك على وسائل التواصل الاجتماعي. حماية خصوصيتك قد يساعد على عدم تسرب بيانات خاصة قد يؤدي تسربها إلى سرقة هويتك أو تقمصها. اتبع هذه الخطوات البسيطة كي تحمي خصوصيتك على الإنترنت.

وقمت بمشاركتها، يمكن لأي شخص معرفة موقع وتاريخ ووقت التقاط الصورة. تحقق دائماً من إعدادات الخصوصية وراجع التطبيقات التي تستطيع الوصول إلى بياناتك الشخصية.

انتشرت مكبرات الصوت الذكية بشكل كبير، ويتم الترويج عنها كأداة مفيدة، ولكنها قد تؤثر أيضاً على خصوصيتك. فزادت المخاوف عند اكتشاف تسجيل هذه الأجهزة للصوت وإرسالها للمعلومات بمجرد قول المستخدم كلمة أو عبارة الإيقاظ. كتب زاك دوفمان، مساهم أمن المعلومات في مجلة فوربز، "هناك فرق كبير بين الضغط على زر الهاتف أو أي جهاز آخر وبين وجود جهاز يستمع لك دائماً. الحقيقة المؤسفة هو أن أفضل طريقة للحفاظ على خصوصيتك هو فصل هذه الأجهزة". إذا كنت تشعر أن السماعات الذكية ضرورية، فراجع إعدادات الخصوصية واحذف سجل التسجيل بانتظام، واكتم مكبرات الصوت إذا لم تكن تستخدمها.

ينبغي أن يكون قرار تحقيق التوازن بين الراحة والخصوصية الذي يناسبك في يديك. ستساعدك هذه الخطوات فخلق تجربة مستخدم أكثر خصوصية وأمن. ■

المصادقة الثنائية (two-factor authentication) هي أحد طرق التأكد من حماية حسابك الشخصي. ففي كل مرة تحاول الدخول فيها إلى أحد حساباتك الشخصية، سترسل رسالة نصية إلى هاتفك الجوال أو إلى أحد التطبيقات الموجودة لديك، ويمكن أن يمنع ذلك المخترقين من الوصول إلى بياناتك الخاصة إذا استطاعوا الحصول على كلمة المرور الخاصة بك.

يمكن لبعض البرامج الوصول إلى معلوماتك الشخصية وانتهاك خصوصيتك. فراجع دائماً إعدادات التطبيقات الموجودة على هاتفك الجوال وبعض برامج التواصل الاجتماعي، فبعضها تطلب منك إذن لتتبع موقعك أو لتحصل على معلومات جهات الاتصال الخاصة بك، وهذا قد يعرض خصوصيتك للخطر، لذلك قم بإيقاف خاصية تحديد الموقع على جهازك أو خفف من استخدامها، ولا تسمح للتطبيقات في العمل في الخلفية.

على الرغم من أن تحديد الموقع قد يكون مفيداً في بعض الأحيان، إلا أنه قد يكون خطراً في أحيان أخرى. يمكن للهواتف الذكية جمع معلومات حول متى وأين وكيف تم التقاط صورة أو مقطع فيديو. فإذا كانت خاصية تحديد موقع الصورة مفعلة أثناء التقاط صورة



أربعة أسباب للحصول على لقاح الإنفلونزا

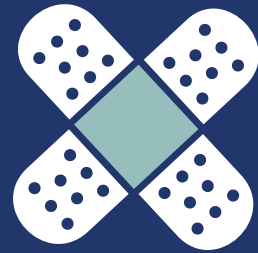
Four Reasons to Get the Flu Vaccine



يمكن أن ينقذ حياتك
It can save your life



يمنحك اللقاح الحماية
لموسم واحد
It keeps you protected for
one season



اللقاح لن يصيبك بالإنفلونزا
The vaccine will not give
you the flu



أيام مرضية أقل
Fewer sick days

الحصول على نوم هانئ

يُعتبر ترسيخ عادات النوم الصحية أمراً بالغ الأهمية لصحة وسلامة الجسم والعقل. ولضمان حصولك على أفضل نوم ممكن، تُقدّم جونا بازويك، أخصائية دراسات النوم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، النصائح التالية:

دائماً

- تأكد أن حرارة غرفة النوم معتدلة ومائلة إلى البرودة ومظلمة وهادئة (19-24 درجة مئوية).
- لا تضع حاسوباً أو تلفازاً أو هاتفاً محمولاً في غرفة النوم، فالأضواء والضوضاء قد تؤدي إلى اضطراب النوم.
- اخلد إلى النوم حين تشعر بالتعب. وإن لم تستطع النوم خلال 20 دقيقة، انهض واذهب إلى غرفة أخرى وقم بشيء يبعث على الاسترخاء حتى الإحساس بالنعاس.
- اخلد إلى النوم واستيقظ في نفس الموعد يومياً، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع والإجازات وخلال شهر رمضان.
- تأكد من تعرضك للضوء الطبيعي خلال النهار (10 دقائق على الأقل من تعرض البشرة المباشر للضوء).
- لا تراقب الساعة أثناء محاولة النوم، إذ يزيد ذلك من القلق ويعيقك عن الخلود إلى النوم.

بقدر الإمكان

- اختر نشاطات تساعدك على الاسترخاء لفترة ما قبل النوم، مثل الاستمتاع بحمام دافئ أو القراءة أو تمارين تمدد العضلات أو ما إلى ذلك.
- تجنب المواد التي قد تؤدي إلى اضطراب النوم مثل الكافيين والنيكوتين.
- مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق يومياً مما قد يساعدك على الحصول على نوم هانئ.
- ابتعد عن الأطعمة الثقيلة أو الدسمة أو المالحة أو كثيرة التوابل قبل النوم، إذ يمكن أن تؤدي إلى اضطراب نومك.
- لا يجب أن تتجاوز مدة القيلولة 30 دقيقة.
- استخدم سدادات الأذنين وأقنعة العينين ومروحة لتقليل الضوضاء والضوء والحرارة.

وصفات طبيعية

يمكن لبعض الأطعمة المساعدة في تحسين جودة النوم مثل لحم الديك الرومي أو المكسرات أو البذور أو عصير الكرز أو حبوب الشوفان الكاملة أو الأرز البني أو الذرة أو الكينوا أو الحليب الدافئ أو الموز. تحتوي هذه الأطعمة على التريبتوفان، وهو حمض أميني يساعد الدماغ على الاسترخاء.

قد تُسهم الزيوت العطرية كالحزامي والبرغموت واليوسف أفندي وخشب الصندل واللبان، أو كوب من شاي البابونج أو جذور الناردين، في تهدئة ذهن والجسم. الفيتامينات والمكملات الغذائية كالسيوم والمغنيزيوم والميلاتونين قد تُسهم في تحسين جودة النوم.

قم بزيارة JHAH.com للمزيد من المعلومات.

المنح الدراسية: تمويل المستقبل

قد تكون المنح الدراسية خياراً مهماً للطلاب والطالبات عند الالتحاق بالجامعة أو الكلية أو المدرسة. يتيح تلقي المنحة للطلاب أو الطالبات التركيز على الإنجازات الأكاديمية بدلاً من التفكير بالجانب المالي.

تقدم المنظمات في مجالات العمل الهامة منحاً دراسية لجذب الطلاب والطالبات للتدريب في هذه المجالات. ذلك يضمن وجود قوة عاملة مدربة جيداً للمستقبل. غالباً ما تقدم بعض المجالات التي تعاني من نقص حاد مثل الرعاية الصحية والعلوم ومهن البناء منحاً دراسية كاملة للطلاب والطالبات.

تلبية الاحتياجات المالية الخاصة بك

في حال حصولك على منحة دراسية يجب عليك التأكد من مدة المنحة. تأكد من عدد السنوات الذي سوف تغطيه المنحة حيث أن بعض البرامج توفر منحاً دراسية لتغطية درجة علمية أو برنامج كامل، بينما توفر برامج أخرى منحاً سنوية أو نصف سنوية.

للحصول على المنح الدراسية الخاصة، أكمل نموذج التقديم الخاص بالمنح المغطاه بشكل كامل أولاً قبل الانتقال إلى المنح الدراسية المغطاه جزئياً. من الممكن الحصول على المنح المغطاه جزئياً بصورة أسهل لأن المنافسة عليها أقل، وقد يحصل الطلاب أو الطالبات على منح متعددة.

تقدم بطلب للحصول على منح دراسية من مصادر متنوعة، بما في ذلك شركات القطاع الخاص والمنظمات غير الربحية والمنظمات المدنية. تذكر أن الوقت أمر بالغ الأهمية عند التقديم على منحة. لذلك كن دائماً على علم بموعد تقديم الطلب. يمكن أن يؤدي عدم تحديد موعد نهائي لتقديم الطلب إلى فقدان المنحة.

ليس بالضرورة أن يكون التعليم الجامعي عبء مالي. يمكنك تجنب ذلك بالحرص على الوقت والجهد والتخطيط. ■

إذا كنت من الأشخاص الذين يريدون مواصلة تعليمهم بالخارج، ضع بعين الاعتبار أن هناك آلاف المنح الدراسية المتاحة في بعض الدول مثل: المملكة العربية السعودية والولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة وأستراليا.

تتطلب بعض المنح درجات محددة أو مهارات قيادية عالية، في حين أن بعض المنح تكون أكثر مرونة وتستخدم نهجاً مختلف. تختلف المنح الدراسية من حيث معايير الاختيار حيث أن بعض المنح تختار الطلاب أو الطالبات على أساس الحاجة المالية بدلاً من الجدارة.

تقدم معظم الجامعات منحاً دراسية قائمة على الجدارة للسماح للطلاب والطالبات الحاصلين على مؤهلات أكاديمية أو رياضية أو قيادية قوية بالحضور. على سبيل المثال، توفر جامعة هارفارد منحاً دراسية لحوالي 55% من طلابها و طالباتها، مما يسمح للأشخاص من مختلف المستويات المادية بالدراسة فيها. كما تم إنشاء منح دراسية خاصة لجذب الطلاب والطالبات إلى مجالات أكاديمية معينة أو إلى بلدان محددة.

لزيادة فرص تلقي الدعم المالي عن طريق المنح الدراسية، قم بتقييم سيرتك الذاتية ووضح إنجازاتك الشخصية وإنجازاتك الأكاديمية والاهتمامات والخبرات. قم بالبحث عبر الإنترنت عن فرص للمنح باستخدام محركات بحث المنح الدراسية مثل Fastweb و Niche و Moolahspot في الولايات المتحدة، أو وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية، أو مركز المنح الدراسية في المملكة المتحدة.



شراء منزل آمن وسليم

يُعد شراء منزل أحد أهم القرارات التي يمكن أن يتخذها أي شخص في حياته سواءً كانت شقة صغيرة أو قصرًا كبيرًا. وأن تمتلك مكانًا ما تعتبره منزلك ليس رفاهية ينعم بها الجميع بل هو حلم يحلم معظم الناس بتحقيقه.

الرطوبة الهيكلية تعد مصدر قلق كبير، وتحدث عندما تدخل الرطوبة إلى المبنى عبر مصدر خارجي مثل التسريب من السطح.

وهناك علامات يمكنك من اكتشاف الرطوبة مثل تغير لون الجدران أو تقشر ورق الحائط قريبًا من السقف وحول ألواح الجبس. وإذا بلغت الرطوبة مرحلة سيئة حقًا، سيكون بمقدورك رؤية مسار واضح للرطوبة على طول الجدار.

الكشف عن العفن

يعتبر التعفن الجاف والرطب من أشكال الفطريات التي تؤثر على الأخشاب داخل المنزل. وبالرغم من أن مصطلح «التعفن الجاف» قد يشير إلى عدم وجود رطوبة، إلا أنه قد يكون رطبًا بنسبة 20%.

ويحدث التعفن الجاف عادةً في المناطق التي لا يمكن رؤيتها مثل الدعامات الهيكلية، ويتميز بكثافته وقدرته على الانتشار، في حين أن التعفن الرطب يميل إلى أن يكون محصورًا في أماكن محددة. ويبدو

وإنها لفكرة صائبة دائمًا أن تستعين بكهربائي أو مساح أراضي مهني أو متخصص في تقييم المخاطر لفحص عقار ما قبل شرائه؛ ومع ذلك، يجدر بك معرفة الأساسيات التي يجب عليك التحقق منها عند معاينة منزل ما. كن يقظًا وتنبه لبوادر حدوث مشاكل قد تؤدي إلى ندم المشتري وقيامه بإصلاحات باهظة الثمن. وكن مستعدًا للتراجع عن شراء منزل بعينه أو للتفاوض بشأن هذه الإصلاحات قبل الالتزام بالشراء.

البنية الهيكلية السليمة

يمكن أن تكون التشققات داخل المنزل وخارجه تجميلية أو علامة على أن المبنى «يتحرك». وكون المبنى يتحرك أو يغور في الأرض فهذا يعني أن الأرض تغور أسفل منزل ما، مما يؤثر على بعض أساساته، حيث يمكن أن تظهر التصدعات من خلال الضغط الهيكلي للمبنى إثر انخساف أحد جانبي المنزل. وقد تظهر على الجدران وفواصل التمدد علامات تدل على حركة المبنى، ولكن يمكن لمساح البنية الهيكلية تقييم السبب وتحديد مدى خطورة المشكلة وإذا كان يمكن إصلاحها.

لا تخلط بين مبنى متهاو ومبنى آخر في الاستقرار. فتمتد معظم المنازل الجديدة بمرحلة استقرار حيث يمكن أن تظهر على بنيتها تصدعات سطحية بسيطة تحدث فقط عند استقرار منزل جرى بناؤه حديثًا في موقعه النهائي.

أخطار الرطوبة

من المرجح أن يكون المنزل ذو الرائحة العفنة أو الجص الرقيق أو ذو الجدران أو الأسقف الملطخة بالماء رطبًا. ويمكن أن يكون المنزل الجديد مصابًا بالرطوبة إذا لم يكن قد اكتمل جفافه بعد. لكن

قد تبدو الغرف المطلية حديثًا جديدة، ولكنها قد تخفي الرطوبة أو ضرر آخر مثل تشققات الجدران. ا طرح الأسئلة بلباقة، وتأكد من إكمال المسح لإرشادك.

لون التعفن الرطب أغمق من لون الأخشاب المحيطة، وسيكون ملمس المنطقة المتضررة رطبًا واسفنجيًا.

ويمكن معالجة الأخشاب من التعفن الجاف والرطب، على الرغم من أن ذلك قد يعني القيام بأعمال بناء للوصول إلى ما وراء الجدران إذا لزم الأمر. تواصل مع أخصائي أخشاب إذا ما راودتك أي شكوك.

الفحص الكهربائي

على الرغم من أن اختيار الأسلاك والتوصيلات الكهربائية المناسبة أمر بالغ الأهمية لحماية المنزل من الحرائق الكهربائية، إلا أن معظم التوصيلات الكهربائية المنزلية تكون خلف الجدران. وأقصى ما يمكنك القيام به قبل شراء منزل هو الفحص البصري لمقابس الكهرباء الجدارية وتركيبات الإضاءة والتأكد من أن مفاتيح التشغيل تعمل. انتبه أيضًا من وجود مقابس كهرباء تالفة أو محترقة. فيدل وجود علامات احتراق حول المقبس على وجود مشكلة في التوصيلات

الكهربائية خلف الجدران. تأكد من أن الأنوار تعمل بشكل صحيح ولا تومض، وألا يكون هناك أي تلف مرئي أو أسلاك مكشوفة أو أصوات «طنين» عند تشغيل الإضاءة.

افحص صندوق المصاهر الرئيس (الفيوزات) للتأكد من أنها جديدة ولا تتعرض لتحميل زائد. ويجب أن يحتوي هذا الصندوق أيضًا على أداة تعمل بالتيار المتبقي لفصل الدائرة الكهربائية عند الكشف عن تحميل زائد وتمنع حدوث حريق كهربائي.

إذا لاحظت وجود علامات تلف أو راودك الشك في ذلك، اتصل بفني كهربائي للمعاينة والتحقق.

تحذيرات تتعلق بالنوافذ

قد تكون حالة إطارات النوافذ الخارجية دليلاً على حالة بقية المنزل. فيدل وجود شقوق أو تقشير في إطارات النوافذ على عدم العناية بالمنزل. أما إذا كانت النوافذ في حالة جيدة، فمن المرجح أن هناك

عناية. عليك أن تتحقق من حالة الإطارات: هل توجد بها شقوق؟ إذا كنت تستطيع ضغط إصبعك داخل الإطار الخشبي، يجب أن تنتبه تحسباً لوجود عفن. وقد تكون الكثافة بين إطارات النوافذ ذات الزجاج المزدوج العازل دليلاً أيضًا على وجود مشكلة. ومن شأن النوافذ والإطارات التي تخضع لصيانة جيدة أن تمنع تسرب المياه إلى المنازل وتجعلها مقاومة للرياح وذات عزل إضافي.

مخاوف خارجية

يجب أن تكون الألواح المفقودة أو المشققة أو البالوعات المسدودة وتثبيت الطوب جزءاً من عملية مسح السطح والجدران. وينطبق «التثبيت» على أعمال البناء الخارجية حيث يتم ربط الوصلات في أي مكان بواسطة الملاط أو الإسمنت. وفي حالة تعرض تثبيت الطوب للتلف، فقد يؤثر ذلك على سلامة هيكل الجدار. ويؤثر تدهور حالة الجدران أو السطح على مقاومة المنزل للعوامل الجوية.

ولابد أن يكون سطح المنزل مقاوماً لتسرب المياه نظرًا لأن تسرب المياه يمكن أن يتسبب في إحداث الكثير من التلفيات داخل المنزل، بما في ذلك العزل والأشغال الخشبية. ويجب عليك معرفة عمر السطح قبل شراء المنزل نظرًا لأن الأسطح القديمة ستكون بحاجة للاستبدال وهو ما سيكلف أي مشترٍ جديد مزيداً من المال.

مشاكل السباكة

افتح الصنابير للتحقق من ضغط الماء. يجب أن يكون تدفق الماء ثابتاً. عليك معرفة ما إذا كانت المواسير معزولة. حيث يمكن للمواسير في الأجواء الأكثر برودة أن تتجمد وتتشقق مما قد يتسبب

في حدوث فيضان عند زوال آثار البرد. تأكد أيضًا أن المواسير غير مصنوعة من الرصاص. وعلى الرغم من أنه من المستبعد أن تحتوي المنازل الجديدة على مواسير مصنوعة من الرصاص، نظرًا لأن تآكلها يمكن أن يلوث الماء، إلا أن المنازل القديمة قد لا تزال تحوي هذا النوع من المواسير ويجب استبدالها.

وإذا كان المنزل مزود بنظام تدفئة مركزية بالغاز، تأكد من أن شبكة الأنابيب (المشعاع) تعمل، وتحقق من عمر السخان نظرًا لأن نوع السخان ومكانه يتم تحديدهما تبعاً لأسباب تتعلق بالسلامة.

كفاءة العزل

لتحقيق الكفاءة المثلى لاستخدام الطاقة، يجب عزل المنزل من السطح إلى الأساسات. فالعزل يمنع تهريب الحرارة والبرودة، ويمكن استخدامه في عدد من الأماكن داخل المنزل بما في ذلك الجدران الداخلية والخارجية والفراغات العلوية والنوافذ. اسأل عن تصنيف الطاقة المنزلية وتحقق من وجود فجوات أو تصدعات أو تيارات هوائية.

المعاينة الخبيرة

عليك الاستعانة بمهني متخصص لمعاينة المنزل، حيث يمكن لهذا الشخص تقديم معلومات مفصلة عن هيكل المنزل واستقراره وكفاءة استخدام الطاقة به وموقعه في الأرض، وإيضاح المشاكل التي قد تعجز عن التعرف عليها أثناء تجوالك داخل المنزل. إن الاستعانة بخبير لإجراء المعاينة هو أضمن طريقة لمعرفة ما إذا كان يمكنك المضي قدمًا في شراء منزل ما. ■

يجب عليك التحقق من الآتي في المنزل:

- ◀ حاجة السطح إلى الإصلاح.
- ◀ لا تحكم على غرفة من خلال طلائها.
- ◀ التركيز على ما هو أكثر مما تراه العين المجردة.
- ◀ تصدعات الجدران.
- ◀ شراء منزل جيد العزل.
- ◀ طلب تقييم أو مسح.





ساعد هذا الطائر في
العثور على منزله.

Help this bird find
her way home



اعثر على الكلمات في المربع أدناه. الكلمات مكتوبة
من اليسار إلى اليمين ومن الأعلى إلى الأسفل وبشكل مائل.

Find the words left to right, top
to bottom, and diagonal.

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

CEILING	FOUNDATION	INSULATION	STRUCTURE
CRACKS	FRAMES	MOISTURE	SURVEYOR
DAMP	GUTTERS	PLASTER	WINDOW
EFFICIENCY	HOME	PLUMBING	WIRING
ELECTRICAL	INSPECTION	ROOF	

هل تحب مجلة أضواء على السلامة؟ tell us how you feel

Take the survey and be
entered for a chance
to win an iPad or gift card.

جاوب على الاستفتاء
في الرابط أدناه لتحصل على
فرصة ربح جهاز iPad أو قسيمة شرائية.

https://aramco.bluera.com/aramco/a.aspx?l=211_1_AAAAAAABs8



All entries must be received by April 23, 2020.

يجب تقديم جميع المشاركات بحلول 23 أبريل 2020.