

بنورما

نشرة أرامكو السعودية | العدد الثاني 2021



المغامرات في الهواء الطلق
اتخذ التدابير الوقائية الملائمة

اربط الحزام لرحلة آمنة
اختيار مقعد السيارة الصحيح

لساعات الحشرات
تجنب الألم

المحتوى



- 03 تجنب لسعات الحشرات
- 05 شاركهم المسارات و احرص على سلامتهم
- 06 من تقنيات اليوم
- 07 نظيفة وبدون تلامس
- 09 اربط الحزام لرحلة آمنة
- 11 حديد الزهر يدوم مدى الدهر
- 13 احرص على تثبيت الأثاث
- 15 المغامرات في الهواء الطلق
- 18 نجوم السلامة
- 19 نصائح للعناية بالسيارة المركونة

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

تصدر مجلة أضواء على السلامة (رمد
1319 - 2027) 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.



ديم، 7 سنوات سارة، 3 سنوات

على الغلاف

تفخر مجلة بانوراما بعرض موظفي
أرامكو السعودية وأسرهم على
صفحاتها.

كما تُعتبر النساء الحوامل أهدافًا رئيسة للسعات البعوض نظرًا لأنه ينبعث منهن غاز ثاني أكسيد الكربون أكثر من النسبة الطبيعية بحوالي 21% ودرجة حرارة أجسامهن في العادة أكثر دفئًا من المتوسط الطبيعي للإنسان.

ويبدو أن فصيلة الدم هي أيضًا إحدى العوامل التي تسهم في اختيار البعوضة لفريستها. ففي بيئة مُسيطر عليها، يتعرّض أصحاب فصيلة دم O إلى ما يقارب ضعف السعات التي تعرض لها الأشخاص من فصيلة دم A.

وتشير بعض الأبحاث إلى أن البعوض يستخدم أيضًا إشارات بصرية، كما ينجذب لألوان وحركات محددة، تحديدًا في أوقات متأخرة بعد وقت الظهيرة وبعد حلول الظلام. حيث تبرز بعض الألوان مثل اللون الأسود والأزرق الغامق والأحمر للبعوض، في حين قد تساعدك بعض الاحترازاات على تقليل فرص تعرضك للسع الحشرات، مثل ارتداء الألوان المحايدة كالأبيض والبيج والرمادي، وأيضًا تجنب البقاء في الأماكن الخارجية في الأوقات المتأخرة بعد الظهيرة والأوقات المبكرة من المساء.

الوقاية

الخبر الجيد هو أن تناول الموزلا يزيد من مستوى جاذبيتك للبعوض كما يعتقد بعض الأشخاص. أما الخبر السيء هو إذا كنت من الناس الأكثر جاذبية للسعات بعوض، فلا يوجد أي شيء يمكنك فعله لتغيير ذلك باستثناء استخدام طارد الحشرات والبقاء في الداخل قدر المستطاع.

بالإضافة إلى ذلك، يمكنك اتخاذ خطوات للتقليل من فرص التلامس مع الحشرات والبعوض بتجنب المناطق التي تضع فيها الحشرات بيوضها. فتفقس هذه البيوض في المياه الراكدة، لذلك أفرغ جميع الدلاء وأحواض الطيور والإطارات القديمة والمناطق

الأخرى التي قد تتواجد فيها المياه الراكدة التي تسمح للبعوض بالتكاثر فيها.

كما أن ارتداء الملابس ذات الأكمام والأرجل الطويلة وسيلة جيدة أخرى لحماية الجلد، واحرص على ارتداء قمصان وبناتيل فضفاضة لأن البعوض يستطيع اختراق الملابس الضيقة ذات الأقمشة الرقيقة والقريبة من الجلد. واجلس في منطقة ذات تهوية جيدة متى ما أمكنك ذلك، مثل الجلوس أمام مروحة أو مكيف، وأبقِ الحاجز الشبكي على الأبواب والنوافذ مغلقًا طوال الوقت.

هنالك ثلاث مواد كيميائية طاردة للحشرات تُستخدم تجاريًا: ثنائي أثيل تولواميد والإيكاريدين وزيت ليمون أوكالبتوس. وتذكر وكالة الحماية البيئية الأمريكية بأن جميع هذه المنتجات آمنة وفعالة إذا استخدمت استخدامًا صحيحًا. وتوفر منتجات ثنائي أثيل تولواميد بتركيز 15-30% حماية أكثر موثوقية ولأطول مدة.

هنالك مخاوف صحية تدور حول منتجات ثنائي أثيل تولواميد، ولكن إذا استخدمت استخدامًا صحيحًا فمخاطرها محدودة، وأكد كل من وكالة الحماية البيئية الأمريكية والمراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها بأن المخاطر تبدو منخفضة جدًا، حيث تكمن المشكلة الأكبر في الإكثار من الكمية المستخدمة أو عدم اتباع تعليمات الاستخدام.

الإيكاريدين هي مادة كيميائية اصطناعية شبيهة بمركب يوجد في الفلفل. ولم يتم اختبارها بشكل كامل مثل منتجات ثنائي أثيل تولواميد. إلا أنها قد تسبب حساسية للعين والبشرة مثل الفلفل. أما زيت أوكالبتوس الليمون فهو نسخة اصطناعية من مادة كيميائية موجودة في نبتة

أوكالبتوس الليمون ومصنفة على أنها آمنة للأطفال من عمر ثلاث سنوات وأكبر.

ومن ضمن الخيارات الأخرى لطرد الحشرات هو استخدام زيت عشب الليمون وزيت الأترجية وزيت النعناع. وتوفر هذه الخيارات حماية تدوم لساعات قليلة فقط مع الأسف لأن الزيت يتبخر، وللأشخاص الذين يجذبون البعوض فقد لا تجدي معهم نفعا إطلاقًا. وقد تكون شموع وبخور الأترجية فعالة في جعل المنطقة خالية من البعوض دون الحاجة إلى وضعها على الجسم مباشرة.

وتنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بعدم استخدام أي طارد للحشرات للرضع دون عمر الشهرين، وتوصي باستخدام ناموسية على عربة الطفل عند التواجد في الأماكن الخارجية بدلًا من ذلك. ويجب أن يضع البالغون طارد الحشرات على أيديهم أولاً وبعد ذلك توزيعها على بشرة الطفل، وتجنب وضع طارد للحشرات حول الفم أو الأنف أو على الجروح أو المناطق المتحسسة، ورشه على المناطق المكشوفة من البشرة أو الجهة الخارجية من الملابس، واغسل يديك بعد ذلك مباشرة، يجب رش طارد للحشرات في منطقة مفتوحة لتجنب استنشاق المواد. ويجب أن تعلم بأن الكريمات والمسحات ليست فعالة كالبخاخات. ويجب أيضًا إبقاء طاردات الحشرات بعيدًا عن متناول الأطفال، لأنها مضرّة في حال البلع.

اتخاذ خطوات لحماية نفسك من البعوض فكرة سديدة دائمًا وسهلة. ■

تجنّب لسعات الحشرات

قضاء الوقت في الهواء الطلق أمر ممتع إلى أن تبدأ الحشرات باللسع. فقد يحوّل البعوض يومًا رائعًا في الحديقة إلى ظهيرة مزعجة، وقد تحمل لسعاتها بعض الأمراض، وقد ينتج عن الحكة البسيطة تقرحات وندبات، كما يمكن أن ينقل البعوض الملاريا والحمى الصفراء وفيروس زيكا وأمراض أخرى تقتل ملايين الأشخاص كل عام.

أهداف سهلة

قد يجد بعض الأشخاص أنفسهم هدفًا متكررًا للسعات الحشرات، فيما لا يتعرض البعض الآخر للسعة واحدة مهما قضوا من الوقت في الخارج. هنالك عوامل عديدة تجعلك هدفًا مغريًا للسعات، ومن ضمنها الجينات؛ والتي قد تمثل ما يصل إلى 85% من التباين في جاذبية الحشرات.

كما أن رائحة الإنسان عامل آخر، حيث يستطيع البعوض كشف غاز ثاني أكسيد الكربون المنبعث عند التنفس من مسافة تصل إلى 50 مترًا (164 قدمًا). وبذلك يتضح أن التنفس العميق أو سعة الرئة الأكبر تجذب الحشرات لزيادتها نسبة ثاني أكسيد الكربون المنبعث أثناء الزفير؛ وذلك من أحد الأسباب التي تجعل الأطفال أقل عرضة للسعات الحشرات من البالغين بشكل عام.

ويستطيع البعوض أيضًا شمّ الأحماض والسوائل والكيميائيات الأخرى التي تفرز عند التعرق، كما ينجذب البعوض إلى الأشخاص ذوي درجات الحرارة المرتفعة، وكلا هذان العاملان، التعرق وارتفاع درجة حرارة الجسد، يزيدان أثناء ممارسة التمارين الشاقة، فتزيد احتمالية التعرض للسعات الحشرات.

يتضح أن التنفس العميق أو سعة الرئة الأكبر تجذب الحشرات.



من تقنيات اليوم



الروبوتات لخدمة التوصيل - مع زيادة الطلب على خدمات التوصيل للمنزل والمعاملات بدون اتصال مباشر، تجري شركة أوتساو ديجيتال تجربة على روبوتين للتوصيل من البقالة في سنغافورا. ويخضع الروبوتان المسمى كلاهما «كاميلو» لتجربة مدتها سنة كاملة على 700 منزل. كلاهما مزود بحساسات ثلاثية الأبعاد وكاميرا وحجرتين تحمل ما يصل إلى 20 كيلو غرام (44 رطل) من الطعام لكل حجرة، ويستخدم ضوء الأشعة فوق البنفسجية للتعقيم الذاتي بعد كل رحلة.

مراقبة الحيوانات الأليفة - استخدام الكاميرات المنزلية لتفقد الحيوانات الأليفة ليس مفهومًا جديدًا، ولكن التحسينات المستمرة على الكاميرات والتطبيقات المرتبطة بها تحمل فوائد متزايدة للحيوانات الأليفة وأصحابها. تُمكن الاتصالات الصوتية المتبادلة المحسنة المالكين من التحدث مع حيواناتهم الأليفة، ويمكن للمساعدة الافتراضيين تشغيل الموسيقى أو الأصوات المهدئة. ومن أحدث التحسينات الكاميرات الخاصة بمراقبة الحيوانات الأليفة هي موزعات الطعام المتصلة بالتطبيقات، كما يوجد خيار يُمكن أصحاب الحيوانات الأليفة من الاتصال بأطباء بيطريين عبر التطبيق.



شاركهم المسارات واحرص على سلامتهم

من الأفضل دائماً لراكبي الدراجات الهوائية ترك مسافة بينهم وبين كتف الطريق. فمن الأخطار التي يواجهونها هي قطع الزجاج و الحصى أو الحفر على الطريق، وهي أشياء لا تؤثر على السيارات. لذلك يجب أن تترك متراً واحداً على الأقل بين سيارتك وبين راكب الدراجة عند تجاوزه.

فكر

إصابات الرأس الحادة هي أكثر الأسباب شيوعاً في وفيات راكبي الدراجات الهوائية. فقد بلغت نسبة وفيات راكبي الدراجات 2% من جميع وفيات الحوادث المرورية ومن تلك الوفيات، كانت نسبة الركاب الذين لم يرتدوا الخوذة الواقية أربعة أضعاف الركاب مرتدي الخوذة. تحمي الخوذة الواقية للرأس في حال التعرض لحادث. وعلى الرغم من ذلك، تظل خوذة الرأس هي مجرد جزء من الحل، ويجب عليك دائماً اتباع مهارات القيادة الآمنة عند ركوب الدراجات. ■

كما أن أنظمة المرور تنطبق على جميع مستخدمي الطريق وليست على السيارات فقط.

تعامل مع راكبي الدراجات الهوائية بنفس طريقة تعاملك مع المركبات الأخرى. وفي المقابل، يجب على راكبي الدراجات التقيد بأنظمة الطريق. فهم أكثر من غيرهم تعرضاً للخطر، نظراً لصغر أحجام دراجاتهم وسرعتها.

كن أكثر حذراً بالقرب من الدراجات الهوائية. انظر حولك واستخدم إشارات الانعطاف لتوضح اتجاه سيرك. كما أن على راكبي الدراجات الهوائية أن يسيروا في مكان يستطيع فيه مستخدمو الطريق الآخرين رؤيتهم بوضوح، وأن يستخدموا كذلك الإشارات التي تدل على اتجاههم.

هنالك ممارسة شائعة في ركوب الدراجات الهوائية ولكن يسيء فهمها سائقو المركبات وهي عدم بقاء راكبي الدراجات قريبين من كتف الطريق.

عندما تسير مركبة خلف مركبة بطيئة الحركة وأنت في استعجال من أمرك للحاق بموعد، فمن السهل أن تفقد صبرك. أما إن كانت التي أمامك دراجة هوائية فسيزداد سخطك. قد يسير راكبو الدراجات الهوائية ببطء ولا يمكن التنبؤ بتحركاتهم كما أنهم يأخذون حيزاً أكبر مما يستحق حجم دراجاتهم. لكن على الرغم من ذلك فإن جميع المركبات مسموح لها استخدام الطريق، لذا يتعين على السيارات والدراجات مشاركة الطريق.

من غير الشائع مشاهدة راكبي الدراجات الهوائية على الطرق في المناطق الصحراوية. غير أن استخدامها أصبح منتشرًا بشكل متزايد كهواية وكذلك في التنقل في الكثير من الدول. هذا يعني أنه يتعين على السائقين أن يدركوا كيفية التصرف عند القيادة بالقرب من راكبي الدراجات.

إن استخدامك البوق واعتقادك أنهم سيفسحون لك الطريق ليس حلاً. لذلك فحينما تقود سيارتك عليك أن تعلم بأن الطرق ليست مخصصة لاستخدامك وحدك.





يكن الخطر الحقيقي في فقدان البطاقة أو الهاتف الجوال. لذا، تأكد من الإبلاغ عن فقدان أي منهما في أقرب وقت ممكن حتى يمكن حظر البطاقة أو الجوال وإيقاف تشغيل أنظمة الدفع التلقائي مثل آبل باي. يمكن أن تمنح البطاقة أو الجهاز المفقود أو المسروق أي شخص وصولاً سهلاً إلى حسابك نظراً لعدم الحاجة إلى رقم سري لإجراء العمليات الشرائية. لكي تحمي نفسك، يجب أن تتأكد من أن الهواتف والساعات الذكية بها ميزات الأمان المناسبة مثل القفل التلقائي بعد فترة من عدم الاستخدام وتحديث النظام دائماً وتحميل التنزيلات والتطبيقات من المصادر الموثوقة فقط.

أصبح استخدام طرق الدفع التي لا تستلزم التلامس أكثر شيوعاً بشكل متزايد، حتى في العمليات ذات المبالغ الصغيرة، نظراً لسهولة وفوائدها من ناحية النظافة الصحية. وإلى جانب سهولة استخدامها، سمحت هذه التقنية باستحداث طرق دفع لا تستلزم التلامس قوية وأمنة، شريطة الحفاظ على البطاقات والجوالات. ■

إن التخوف والمعلومات
المغلوبة والتقارير
الكاذبة قد تؤدي في
كثير من الأحيان إلى
مخاوف لا أساس لها
من عمليات الخداع
والاحتيال وغيرها من
أشكال السرقة
الإلكترونية.

نظيفة وبدون تلامس



التسوق لدى البعض ليس فقط لملء الخزائن، فهو مغامرة لاكتشاف أشياء جديدة. أصبحت هذه التجربة الشخصية أكثر أماناً بفضل زيادة شعبية طرق دفع الثمن التي لا تستلزم التلامس.

أسهمت قصص «السرقية بدون تلامس» في زيادة المخاوف بشأن أمان طرق الدفع هذه، حيث يتعرض الأشخاص في الأماكن المزدحمة مثل الحافلات وعربات القطارات لسرقة الأموال من بطاقتهم من شخص قريب يحمل قارئ بطاقات محمول.

إلا أن شركة تاليس، وهي شركة إلكترونيات متعددة الجنسيات، أكدت أن هذه الطرق آمنة وأن السرقية بدون تلامس «مستحيلة». حيث يجب أن تكون البطاقة في نطاق 4 سم (1.5 بوصة) من جهاز نقاط البيع ليتم إجراء الدفع بدون تلامس. ويتم تشفير كل عملية والتحقق منها بواسطة رمز فريد يصدر من جهاز نقاط البيع ويمكن بعد ذلك تعقب الجهاز الصادر منه والتاجر المسجل باسمه، ولا يتم تبادل أي معلومات شخصية في أي وقت من الأوقات خلال أي عملية.

الخداع والاحتيال وغيرها من أشكال السرقية الإلكترونية.

يوجد عدة أشكال مختلفة لعمليات الدفع التي لا تستلزم التلامس، والأكثر استخداماً هي البطاقة غير التلامسية، حيث تُمرر البطاقة الذكية فوق جهاز نقاط البيع، ويوضع حد أعلى للمدفوعات، فإذا كان المبلغ أكبر من هذا الحد، فيلزم إدخال رقم سري للتحقق من العملية.

أما أنظمة الدفع عبر الأجهزة المحمولة فتستخدم أجهزة مثل الكمبيوتر اللوحي أو الجوال أو الساعة الذكية بدلاً من بطاقة الدفع. ويمكن أيضاً الدفع باستخدام رموز الاستجابة السريعة (QR) التي تتطلب استخدام الجوال لمسح الرمز الذي أعده البائع لمنتج معين. وتتطلب جميع هذه الطرق استخدام رقم سري عند تجاوز القيمة المحددة أو استخدام البطاقة بشكل متكرر في فترة زمنية قصيرة.

لقد تراجع استخدام النقد في عمليات الشراء بشكل كبير مع توجه المتسوقين نحو استخدام تطبيقات الجوال والبطاقات التي لا تستلزم التلامس عوضاً عن الأوراق والعملات المعدنية. وتركز المخاوف الرئيسية إزاء استخدام طرق الدفع التقليدية في أنها قد تكون طريقة لانتقال العدوى. إلا أن الارتفاع المفاجئ نسبياً لإستخدام طرق الدفع التي لا تستلزم التلامس أدى أيضاً إلى مخاوف من تعرض المستهلك للخطر وأنه قد يكون أسهل على المخترقين أو النشالين سرقة تفاصيل البطاقة وإفراغ الحسابات المصرفية.

هناك مخاوف أمنية حقيقية حول طرق الدفع هذه، ولكن كما هو الحال مع جميع الابتكارات التقنية الأخرى، فإن التخوف والمعلومات المغلوطة والتقارير الكاذبة قد تؤدي في كثير من الأحيان إلى مخاوف لا أساس لها من عمليات



المقعد المواجه للخلف
حديثي الولادة إلى 12 شهر،
أو حتى وزن 9 كجم



المقعد المواجه للأمام
سنة إلى 4 سنوات،
أو 9 إلى 18 كجم



المقعد المعزز
4 إلى 8 سنوات، أو 18 إلى 36
كجم وأقصر من 145 سم



حزام الأمان للبالغين
8 سنوات فما فوق، أو أكبر من
36 كجم وأطول من 145 سم

المقعد الكامل

المقعد المواجه للخلف مثالي للطفل حديث الولادة وللرضيع، فيسمح هذا التصميم للمقعد بالتحرك مع الطفل المربوط عليه في حالة الاصطدام، وذلك لتقليل الضغط الواقع على رقبة الطفل وعموده الفقري الضعيفين. يجب استخدام المقعد المواجه للخلف للأطفال منذ الولادة وحتى وزن 9 كجم (20 رطلاً).

هناك أنواع عديدة من المقاعد المواجهة للخلف، بما في ذلك الطراز المواجه للخلف المصمم فقط لحديثي الولادة والرضع الصغار. المقعد المخصص للرضع فقط صغير ومحمول ولا يمكن استخدامه إلا في وضع مواجه للخلف. نظرًا لأن الأطفال يكبرون بسرعة، يعد المقعد القابل للتعديل خيارًا شائعًا حيث يمكن تغييره من الاتجاه الخلفي إلى الاتجاه الأمامي باستخدام الحزام والشريط المطوّل، كما هو الحال في تصميم «الكل في واحد»، والذي يمكن تغييره من الاتجاه الخلفي إلى الأمامي، ومن ثم تغييره إلى مقعد معزز عندما يكبر الطفل.

أحد الاختلافات الرئيسية لمقعد السيارة المواجه للأمام أنه يحتوي على حزام وشريط مطوّل يحددان من حركة الطفل إلى الأمام، مما يعزز سلامة الطفل الأكبر سنًا بشكل كبير في حالة حدوث تصادم. حسب الطراز، صُمم هذا النوع من المقاعد لحماية الأطفال حتى وزن 18 كجم (40 رطلاً).

المقعد المعزز

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن يستخدم الأطفال مقعد السيارة حتى يصلوا إلى أقصى طول أو وزن يدعمه الحزام المكون من خمس نقاط في المقعد مما يعني عادةً حتى سن الرابعة على الأقل، يبدؤون باستخدام المقاعد المعززة. يجب أن يكون الطفل ناضجًا بما يكفي للجلوس بشكل صحيح في المقعد المعزز طوال الرحلة بدون تراخي أو انحناء، ويجب أن يكون قد تجاوز حد الطول أو الوزن المسموح به لمقعد السيارة ذي الأحزمة.

هناك نوعان رئيسيان من المقاعد المعززة: المقاعد ذات مسند الظهر أو بدون مسند ظهر. صُمم المقعد ذو مسند الظهر لزيادة ارتفاع الطفل حتى يستطيع استخدام حزام السيارة بشكل صحيح، كما أنه يوفر دعمًا إضافيًا للرقبة والرأس، بينما يجب استخدام المقعد بدون مسند الظهر فقط في المركبات المزودة بمساند للرأس.

صُممت مقاعد السيارة والمقاعد المعززة لحماية الأطفال عند التنقل في السيارات، فيحسّن استخدامها بشكل صحيح من مستوى حمايتهم بشكل عام. اختيار نوع مناسب للطفل وعالي الجودة هي بعض العوامل التي يجب وضعها في الاعتبار عند البحث عن المقعد المثالي لطفلك. ■

عند البحث عن المقعد المناسب لطفلك، اختر مقعد يفي بالمعايير والإرشادات المرورية أو يتجاوزها، وضع في عين الاعتبار حجم طفلك ووزنه وعمره واحصل على مقعد يناسب هذه الاحتياجات.

فللأطفال حديثي الولادة مقعد مخصص للرضع فقط مواجه للخلف، أو مقعد قابل للتعديل. وعندما يكبرون، يبدؤون باستخدام المقاعد المواجهة للأمام قبل استخدام المقعد المعزز.

خذ بعضًا من الوقت لتتعلم كيفية تثبيت المقعد بشكل صحيح، واختبر حزام الأمان قبل كل استخدام. لا تستخدم أبدًا مقعدًا به أجزاء مفقودة، أو لا يحمل تاريخ تصنيع ورقم طراز.

تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية الموصى به للمقعد، وإذا كنت تخطط لشراء مقعد سيارة مستعمل، فتأكد مما إذا كان قد تعرض لأي حادث، لأنه قد يتضرر ولكن دون أن يظهر عليه التلف، وتأكد من عدم استدعاء المنتج من قبل المصنع قبل شراؤه. إذا كانت لديك أي شكوك حول الاستعمال السابق للمقعد، أو إذا كان به تشققات أو علامات أخرى للاهتراء، فلا تستخدمه.



اربط الحزام لرحلة آمنة

توفر مقاعد السيارة والمقاعد المعززة للأطفال الحماية التي يحتاج إليها الرضع والأطفال. فوفقًا للإدارة الوطنية الأمريكية للسلامة على الطرق السريعة، فإن استخدام مقعد الأطفال يمكن أن يزيد من فرصة نجاة الرضيع في حادث تصادم بنسبة 71%، أما بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وأربعة سنوات، فزادت بنسبة 54%. وعلى الرغم من الترويج الواسع لاستخدام مقاعد الأطفال في السيارة، لا تزال حوادث السيارات سببًا رئيسيًا لإصابات الأطفال في جميع أنحاء العالم.

للحفاظ على سلامة طفلك، من المهم استخدام مقعد السيارة وتثبيته بشكل صحيح.



طبقة رقيقة من زيت ذي نقطة تدخين عالية مثل الزيت النباتي أو زيت دوار الشمس على المقلاة بأكملها، بما في ذلك المقابض والقاع، ومن ثم وضعها مقلوبة على الرف الأوسط للفرن المسخن مسبقاً إلى 190 درجة مئوية (375 درجة فهرنهايت) لمدة ساعة. اتركها لتبرد قبل لمسها.

التنظيف

نظّف أواني الطهي المصنوعة من حديد الزهر بعناية للحفاظ على التغطية وتجنب الصدأ الذي يمكن أن يحدث بسبب نقعها أو بسبب تركها في غسالة الأطباق. استخدم الماء الدافئ مع الملح الحشن أو بيكربونات الصودا لفرك الطعام العالق في المقلاة. استخدم الصابون باعتدال وعند الحاجة فقط لإزالة المواد الصعبة والقاسية. استخدم إسفنجة أو فرشاة خشنة للفرك ولا تستخدم سلك تنظيف الصحون إلا عند إزالة الصدأ. إذا كان إناء الطهي جديداً، فاغسله بالماء الدافئ والصابون بعد أول استخدامين أو ثلاثة استخدامات قبل الانتقال إلى الماء الدافئ والملح.

احرص على تجفيف أواني الطهي جيداً بعد الغسيل قبل دهنها بطبقة رقيقة من الزيت، ويفضل ذلك بعد الغسيل مباشرة. لا تغمر حديد الزهر الساخن في الماء البارد مطلقاً، حيث قد يؤدي ذلك إلى حدوث تشققات أو كسور.

العناية

يشتهر حديد الزهر بصعوبة العناية به لأنه يحتاج إلى غسل يدوي ويتطلب عناية إضافية مقارنة بأدوات الطهي الأخرى. ولكن مقدار الوقت الإضافي البسيط اللازم لتنظيفه لا يذكر مقارنة بجودته وطول عمره.

أواني الطهي المصنوعة من حديد الزهر متعددة الاستخدامات ومثالية للطهي على درجات حرارة عالية والتحمير والشوي والخبز. اعتن جيداً بها وسوف تدوم معك مدى الحياة. ■



حديد الزهر

يدوم مدى الدهر

تأتي أواني الطهي المصنوعة من حديد الزهر بأشكال وأحجام مختلفة، وهي ذات قيمة عالية بسبب متانتها واحتفاظها بالحرارة. تتوارثها أحيانًا الأجيال من جيل إلى جيل، وتحظى بتقدير الطهاة المحترفين والمنزليين على حدٍ سواء.

تُعتبر الأواني والمقالي المصنوعة من حديد الزهر من أواني الطهي القليلة التي، إذا حظيت برعاية جيدة، تتحسن مع كل استخدام. كما أنها متعددة الاستخدامات بشكل كبير، ويمكن استخدامها للطهي على سطح الموقد وفي الفرن. كما يكاد يكون من المستحيل إتلافها ويمكن إصلاحها بسهولة في حال تلفها.

كما أن للطهي باستخدام أواني حديد الزهر فوائد صحية أيضًا. وجدت دراسة نشرتها مجلة أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية أن كميات كبيرة من الحديد الغذائي تتسرب إلى الطعام عند طهيهِ في أواني الطهي المصنوعة من حديد الزهر، مما يقلل من نقص الحديد في الجسم. فكلما زادت حمضية الطعام، زاد امتصاص الحديد. ومع ذلك، يمكن أن تتسبب الأطعمة شديدة الحموضة مثل الخل وصلصات الطماطم بتآكل المقلاة مع مرور الوقت مما يعطي الطعام طعمًا معدنيًا وقد يتسبب أيضًا في إتلافها.

التغطية

يختلف حديد الزهر عن أواني الطهي الأخرى لأنه يحتاج إلى التغطية، وهي عملية توضع فيها طبقات رقيقة للغاية من الزيت غير المشبع على السطح وتسخينه في الفرن على درجة حرارة عالية لإنتاج طبقة مقاومة للتآكل والالتصاق.

استخدام أواني حديد الزهر بانتظام يضيف إلى عملية التغطية ويحسن جودة الأواني. تبدو المقلاة المصنوعة من حديد الزهر بعد عملية التغطية لامعة وسلسة على عكس لونها الأساسي الرمادي المظفي.

تأتي معظم أواني الطهي الحديثة المصنوعة من حديد الزهر مسبقة التغطية ولكنها لا تزال بحاجة إلى إعادة التغطية من وقت لآخر لمنع الصدأ. فإذا بدأت أواني الطهي بالبهتان أو أصبح الطعام يلتصق بالسطح، فقد حان الوقت لإعادة التغطية. ضع



أحرص على تثبيت الأثاث

تثبيت الأثاث

منزل آمن

ينبغي استخدام أقفال للأدراج لمنع الأطفال من فتحها وتسلقها، وتجنب تحميل الأدراج بحمل زائد الوزن. ومنتجات ثقيلة قد تخل بتوازنها. احتفظ بالقطع الثقيلة في الأرفف السفلية لخزانة الكتب وخزانة الملابس، واحتفظ بالقطع الأخرى في مكان منفصل.

يزيد التسلق من فرص الانقلاب والسقوط وقد يؤدي إلى كسور بالعظام أو أسوأ من ذلك. علم أطفالك السلوكيات الآمنة حول الأثاث، ولكن اتخذ أيضًا خطوات لضمان سلامتهم.

ليس فقط للأطفال

يمكن أن يكون انقلاب الأثاث مشكلة للأسر التي ليس لديها أطفال أيضًا. قد تتساقط الحيوانات الأليفة على الرفوف، وقد يتسبب الزلازل أو الاهتزازات غير المتوقعة في إزاحة للأثاث. يُصنع بعض الأثاث من مواد ثقيلة وقد يتطلب دعامات تثبيت كجزء من مجموعة التركيب الخاصة بها. على سبيل المثال، خزانة الكتب بيلي من إيكيا ذات الأبواب الزجاجية الكاملة ثقيلة من الأمام ويجب تثبيتها قبل تركيب الأبواب. ■

يجب تثبيت أي قطعة أثاث قابلة للانقلاب بأقرب جدار لها لمنع انقلابها، وذلك باستخدام نوع قوي من المثبتات. ويوصي الخبراء باستخدام مثبتين اثنين على الأقل لكل قطعة أثاث، وأن يُثبت الأثاث على جدار من الخشب الصلب أو من الطوب وليس على جدار جاف أو ألواح جصية لضمان ثباته.

تتضمن المثبتات عادة دعامتين يربطهما شريط أو كابل، تثبت إحدهما في الجدار والأخرى على قطعة الأثاث. يوصل الشريط أو الكابل بكلتا الدعامتين على الأثاث والجدار ويربط بإحكام.

توفر بعض محلات بيع الأثاث المنزلي مثبتات عند شراء القطع الجديدة، كما يمكنك العثور عليها عبر الإنترنت وفي محلات الأثاث. ويوصي بيتر كرين، وهو مؤسس ومالك شركة فورسايت تشايلدبروفينغ في مدينة مينيابوليس الأمريكية المختصة في تأمين المنازل لحماية الأطفال، باستخدام المجموعات التي تحتوي على أشرطة مصنوعة من شريط منسوج من النايلون أو كابل فولاذي مضفر. ويجب تفحص المثبتات سنويًا للتأكد من أنها ما تزال بحالة جيدة وثابتة على الجدار.

في عام 2012، تحققت أسوأ مخاوف إحدى الأمهات وباتت واقعًا، عندما سحبت ابنتها الخزانة والتلفاز وأوقعتهما على نفسها حيث عانت من إصابات قاتلة. بدأت بعد ذلك الأم بمطالبة شركات الأثاث بتوفير مثبتات لتثبيت الأثاث على الجدران، ودعت الناس لفتح صوامع منازلهم ويثبتوا أي مواد ثقيلة أو قطع أثاث طويلة على الجدران لمنع تكرار حادثة ابنتها. وفقًا للجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية الأمريكية، فقد سجلت عدد الإصابات المتعلقة بانقلاب الأثاث لعام 2019 ما يقارب 20,500 إصابة. لمنع انقلاب الأثاث ووقوع مثل هذه الإصابات، ينبغي تثبيت جميع الخزائن والدواليب ورفوف الكتب وأي قطعة أثاث كبيرة قد تنقلب على الجدران تثبيتًا جيدًا.

ماذا تأخذ معك

هناك مستلزمات ضرورية أخرى يجب أن تحزمها مع أمتعتك بالإضافة إلى الخريطة والماء. تختلف هذه المستلزمات وفقًا لنوع النشاط وطول الرحلة، ولكن تُعتبر بعضها أساسية ويجب أن تتوفر في حقيبة ظهرك مهما كان نوع النشاط الذي ستمارسه.

لا بد من وجود صندوق أدوات الإسعافات الأولية مجهز بشكل مناسب للرحلة وكذلك أيضًا لوازم أخرى للطوارئ معك طوال الوقت. ويجب أن تشمل لوازم الطوارئ على صافرة أو وسيلة أخرى لجذب الانتباه مثل المرآة أو المصباح اليدوي، بالإضافة إلى بعض الأطعمة عالية الطاقة وقبعة وواقي الشمس وطارد الحشرات.

وقد تتطلب بعض الأنشطة المزيد من الاحتياطات، حيث يجب أن يحمل راكبو الدراجات صندوق أدوات أساسية وأنبوبًا احتياطيًا في حال حدوث عطل في الدراجة أو ثقب في عجلاتها، كما يجب عليهم دائمًا ارتداء خوذة أثناء ركوب الدراجة.

على الطريق

من السهل أن تنسى الاحتياطات البسيطة مثل إعادة وضع واقي الشمس بانتظام وأخذ رشقات صغيرة من الماء أثناء الاستمتاع بجمال الطبيعة والمساحات المفتوحة. ضع تنبيهات لتذكرك باتخاذ تلك الاحتياطات إذا كنت تعتقد أنك ستنسى ذلك أو عيّن عضوًا في المجموعة لتذكير الجميع بالقيام بذلك. <



المغامرات في الهواء الطلق

التخطيط المسبق

من الضروري الاستعداد قبل مغادرة المنزل. تأكد من أن جميع المعدات واللوازم الضرورية بحوزتك، واحرص على التخطيط لمسارك والاطلاع على توقعات حالة الطقس قبل الخروج.

أهم جزء في أي نشاط خارجي هو شرب الماء. خذ معك كمية كافية من الماء للوقت الذي ستقضيه في الخارج. ويوصى بأخذ ليترين من الماء كحد أدنى؛ ولكن قد تحتاج إلى أكثر من ذلك بناءً على مدة النشاط وشدته وحالة الطقس.

التخطيط للمسار يعني معرفتك من أين ستبدأ وكم من الوقت تتوقع أن تستغرق وما قد تواجهه أثناء الطريق، والخرائط جزء أساسي في ذلك حتى إن لم تكن ورقية. لا يمكنك الاعتماد دوماً على تغطية الهاتف الجوال، لذلك حمل الخرائط على جهازك الجوال قبل مغادرتك المنزل ليتمكنك تصفحها من غير الاتصال على الإنترنت، واشحن جميع الأجهزة اللازمة للخرائط، مثل جهاز نظام تحديد المواقع العالمي (جي بي إس) أو الهاتف الجوال، شحناً كاملاً، وخذ معك شاحن متنقل أو شاحن بالطاقة الشمسية إذا كنت ستذهب في رحلة مطولة. وخذ معك خريطة حتى لو كنت ستسلك طريقاً مألوفاً، في حال لم تجري الأمور كما خطط لها.

احرص دائماً على إخبار شخص لن يذهب معك بوجهتك والوقت المتوقع لعودتك. بحيث يمكنهم دق ناقوس الخطر إن لم تصل أو اتصل به في الوقت المخطط له. ويمكنك استخدام خاصية تعقب المواقع من خلال تطبيقات الجوال ليتمكن أصدقاؤك من معرفة موقعك في أي وقت.

وأخيراً، تذكر دائماً أن تطلع على توقعات حالة الطقس. فتمكنك معرفة الأحوال الجوية التي قد تواجهها في رحلتك من الاستعداد لها. احمل معك واقي شمس وبخاخ طارد للحشرات وضعهما بانتظام. واحمل معك ملابس إضافية وطبقات مقاومة للماء إذا كان من المتوقع هطول الأمطار أو زيادة برودة الطقس.

الأنشطة الخارجية، مثل التنزه أو ركوب الدراجة أو ركوب الخيل أو التجول مع حيوانك الأليف، هي وسيلة مثالية للهروب من أسوار المنزل والأماكن المغلقة. ويساهم الحصول على الهواء النقي واستكشاف الأماكن الطبيعية في الحفاظ على لياقتك الجسدية والتخفيف من التوتر والملل. إلا أن الاستحمام في الهواء الطلق يجلب معه مخاطر معينة يجب أن تتعامل معها.

ليست جميع الأنشطة متساوية، فلركوب الدراجة الهوائية أو الخيل مثلاً مخاطر مختلفة عن غيرها مثل التنزه والصيد. وبالرغم من أن هذه الأنشطة قد تختلف؛ إلا أن فوائد الانتظام بالتمارين الرياضية والأنشطة الخارجية على المدى الطويل تفوق مخاطرها، وهنالك بعض الاحترازمات التي يمكن القيام بها قبل الخروج في مغامرة بعيداً عن درب المطروق.

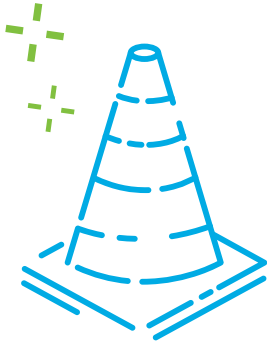
**"احرص دائماً على
إخبار شخص لن يذهب
معك بوجهتك
والوقت المتوقع
لعودتك."**

نجوم السلامة

إيرل ميت



مع أن حاملات القدور موجودة منذ قرون، إلا أن أول قفازات فرن ظهرت في عام 1870، عندما اخترعها إيرل ميت، خباز من ولاية تكساس، بعد أن أصيب بحروق شديدة أثناء خبزه للكعك؛ مما نتج عنه أضرار دائمة في يده اليسرى. صنع إيرل قفازات من الصوف والجلد تسمح بحمل الصواني الساخنة لفترة كافية لإخراجها من الفرن بأمان. وسُمي المنتج بناءً على شكله واستخدامه كغطاء لليد، أما اسم مخترعه فهو صدفة شائعة.



تشارلز سكانلون

صمم تشارلز سكانلون القمع المروري عندما كان يعمل دهانًا للشوارع في مدينة لوس أنجلوس في عام 1940، وهي علامة مجوفة مخروطية الشكل تستخدم لإبقاء السيارات بعيدًا عن الدهان الذي لم يجف. وحصل تشارلز على براءة اختراع لهذا المنتج في عام 1943، وجرى تجربة تصميم القمع البلاستيكي الحالي في المملكة المتحدة عام 1961.



فرانز غريتر

صنع فرانز غريتر، وهو طالب كيمياء سويسري، أول نوع واقى شمس تجاري في عام 1938، بعد أن أصيب بحروق شمسية أثناء تسلقه جبل بيز بوين على الحدود السويسرية-النمساوية. ونتيجة لذلك، أنتج واقى شمس فعال يسمى كريم غلاسير ويباع تحت الاسم التجاري بيز بوين. وما زال متوفرًا حتى الآن.

ضع في اعتبارك أن الظروف قد تتغير، ويتعين عليك تعديل خططك وفقًا لذلك. كن مرناً عندما يتعلق الأمر بإكمال مسارك المخطط له. فمن الضروري معرفة متى يجب أن تتوقف ومتى تعود ومتى تتصل بخدمات الطوارئ.

تشمل المخاطر في الهواء الطلق الحيوانات البرية والحشرات والضياء والإصابات والأمراض، بما في ذلك الإجهاد الحراري أو تغير الطقس. لذلك من المهم معرفة حدود قدراتك، وإذا وجدت نفسك في ظروف صعبة فقد حان وقت العودة. لا تتردد في إنهاء الرحلة إذا كانت هناك مخاوف بشأن صحة أي شخص في مجموعتك أو إذا كانت الظروف أسوأ مما كان متوقعاً.

لا تحدث الحالات الطارئة دائماً بصورة مفاجئة، حيث يمكن أن تحدث تدريجياً أيضاً، مثل الشعور بالألم البسيط الذي يصبح غير محتمل مع مرور الوقت أو التعرض للإجهاد الحراري بعد ساعة أو ساعتين من قضاء الوقت في الخارج أو فقدان الطريق عند التنزه في الكثبان الرملية أو اقتراب المياه من النفاذ في وقت أقرب من المتوقع.

اتصل بخدمات الطوارئ إذا تفاقمت الظروف وفاقته قدرتك. ينبغي أن تعرف كيف تصف موقعك، خاصةً عندما تكون في منطقة غير مألوقة لا يوجد بها معالم واضحة. احرص على بقاء المجموعة المشاركة في النشاط مع بعضها البعض، لأن تفريقها سيضعف الجهد الذي تتطلبه خدمات الطوارئ للعثور عليكم. فالعثور على شخصين أو أكثر أسهل من شخص واحد، ومن الأفضل دعم بعضكم البعض بدلاً من المخاطرة بانفرادك في بيئة صعبة مما قد يؤدي إلى تفاقم الموقف.

تنطوي الأنشطة الترفيهية الخارجية على مخاطر يجب فهمها والاستعداد لها وإدارتها، إلا أنها لا يجب أن تمنعك من الاستمتاع في الهواء الطلق. ■

لوازم المغامرات في الهواء الطلق

- الماء (لتران كحد أدنى)
- طعام عالي الطاقة
- خريطة ورقية أو غير متصلة بالإنترنت
- شاحن متنقل أو شاحن بالطاقة الشمسية
- صندوق أدوات الإسعافات الأولية
- واقي الشمس
- طارد الحشرات
- معقم اليدين
- مناديل مطهرة
- ملابس إضافية
- ملابس ضد المطر
- نظارات شمسية
- قبعة
- مصباح يدوي
- صافرة



المقصورة، وإذا كانا متسخين وبحاجة إلى الاستبدال، فيمكنك شراء فلتر جديد وتغييره بنفسك، أو طلب المساعدة من ميكانيكي، فقد يصعب الوصول إلى بعض الفلاتر وقد تحتاج إلى ميكانيكي للقيام بذلك.

يُعد اتباع الخطوات المذكورة طريقة فعالة وغير مكلفة للحفاظ على سلامة سيارتك وسلامتك على الطريق. ■

قد تظهر جهات مسطحة على الإطارات، وقد لا تكون قابلة للإصلاح، وهي تحدث نتيجة عدم نفخ الإطارات بشكل صحيح وأيضًا بسبب تركها في نفس الوضع لفترة طويلة. اتبع التعليمات الواردة في دليل المالك، أو تحقق من الملصق الموجود داخل باب السائق لمعرفة الضغط الموصى به للإطارات. يساعد تحريك السيارة من حين لآخر أيضًا في منع تسطح الإطارات.

من السهل فحص فلاتر الهواء واستبدالها بنفسك. افحص كلًا من فلتر مدخل الهواء وفلتر هواء

يستغرق إجراء فحص تحت غطاء المحرك بضع دقائق فقط. ابدأ بمعاينة مستويات زيت المحرك وناقل الحركة، وذلك بعد إيقاف تشغيل المحرك وتركه لفترة كافية حتى يعود الزيت إلى علبة المرافق، ومن ثم قياس مستوى زيت المحرك. ابحث عن أي علامات لتسرب الزيت أو السوائل الأخرى على الجزء الخارجي من المحرك والمكونات المحيطة. بعد إيقاف سيارتك في نفس المكان لبضع دقائق، تحقق من عدم وجود بقع زيت أو سوائل أخرى تحتها، فلم يعد مقبولًا للسيارات أن تترك آثار وجودها بتسرب قطرات من زيت المحرك.



نصائح للعناية بالسيارة المركونة

إذا لم تقد سيارتك لفترة طويلة، فهناك بعض الأشياء التي عليك القيام بها قبل استخدامها على الطريق لضمان أن سيارتك في حالة سليمة وجاهزة للقيادة.

الوقاية

قد يتسبب الوقوف لفترة طويلة بتفريغ بطارية السيارة، مما قد يتطلب القيام بشحن بطاريتها من خلال الاشتراك مع سيارة أخرى. أسهل طريقة لمنع تفريغ البطارية هي قيادة السيارة بانتظام. قم بالقيادة لمدة 20 دقيقة على الأقل مرة واحدة في الأسبوع. إذا كنت بحاجة إلى القيام باشتراك، فاتبع إرشادات الشركة المصنعة للسيارة لتوصيل الكابلات بأمان من بطارية سيارة أخرى إلى بطاريتك، أو استخدم عدة شحن البطارية. إذا كنت تعلم أنك ستركن السيارة لفترة طويلة، فافصل البطارية.

تدوم مساحات الزجاج الأمامي لمدة ستة أشهر في الظروف الجوية الجافة والمترية قبل أن تحتاج إلى الاستبدال. تفحص شفرات المساحات بحثاً عن أي شقوق أو ضرر، وتحقق مما إذا كانت الشفرات قد أصبحت ملتصقة بالزجاج الأمامي. قبل أن تترك سيارتك مركونة، اعتني بالمساحات من خلال مسحها بمنشفة ورقية مبللة بمنظف الزجاج، وكرر ذلك مرة أخرى قبل استخدام المساحات.

ضع في اعتبارك تنظيف وتعقيم السيارة من الداخل قبل تركها. عادة ما يوصى باستخدام منظفات خاصة بالسيارات، لكن معقم كحول الأيزوبروبيل فعال في قتل الجراثيم والفيروسات. تجنب منظفات الكلور وبيروكسيد الهيدروجين، لأن هذه المواد الكيميائية قد تلحق الضرر بالجزء الداخلي للسيارة، ولا تستخدم المنظفات التي تحتوي على الأمونيا على شاشات اللمس، لأنها قد تضر الطبقات الواقية ضد التوهج وبصمات الأصابع. استخدم منعم الجلد على المقاعد الجلدية كطبقة حماية، واغسل وشمع الجزء الخارجي من السيارة.

في حالة ترك سيارتك لبضعة أسابيع أو أشهر، املاً خزان الوقود وأضف كمية مناسبة من مثبت الوقود، مما سيساعد في منع المشاكل الناجمة عن التكاثف والتبخر في الخزان. تحتوي معظم المركبات الحديثة على خزانات وقود بلاستيكية لا تصدأ، لكن الخزانات القديمة قد تصدأ، لذا، يجب معاينتها بعد فترة طويلة من الوقوف.

فحص

هناك خمس وسائل تساعد سيارتك على السير بسلاسة وموثوقية: زيت المحرك، وسائل تبريد المحرك، وسائل التوجيه المعزز، وسائل الفرامل، وسائل غسيل الزجاج الأمامي،

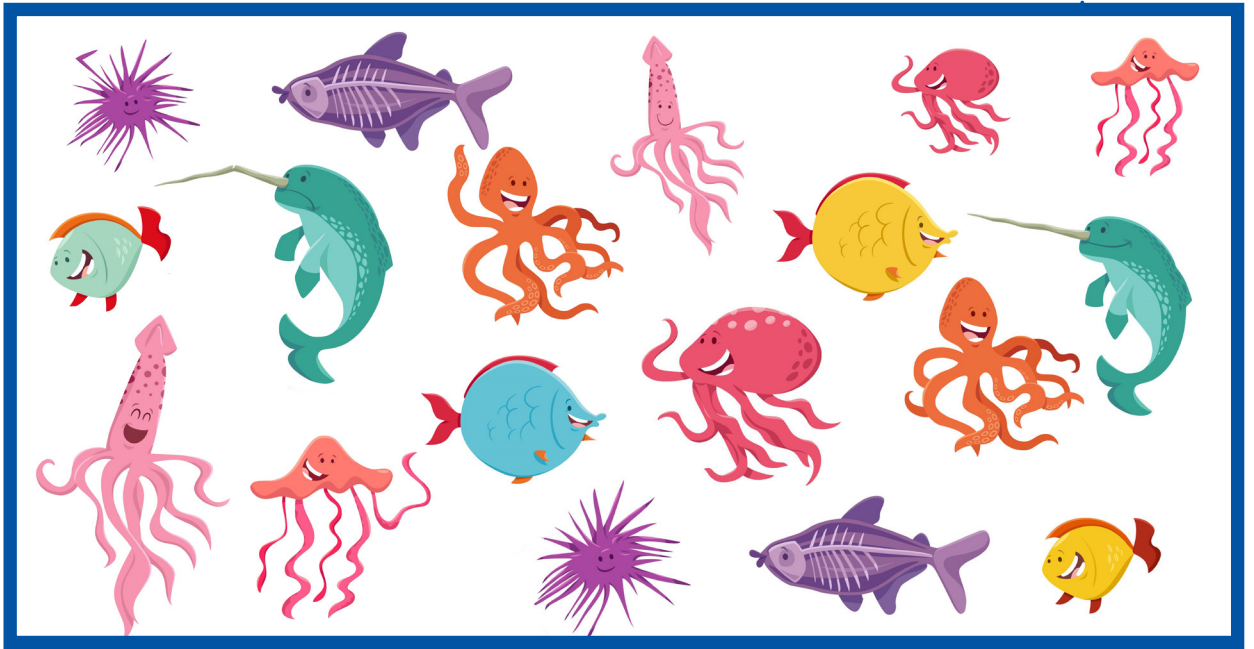
إجراء فحص للمنطقة تحت غطاء المحرك سيسهم في تقليل تكاليف الصيانة على المدى الطويل. فإذا اكتشفت تسرباً أو أي مشكلة أخرى، اطلب من ميكانيكي إلقاء نظرة على سيارتك، فيفضل تحديد المشكلة مبكراً للحد من الضرر على سيارتك.



play

ابحث عن الصورتين المتطابقتين.

Find the two identical animals.



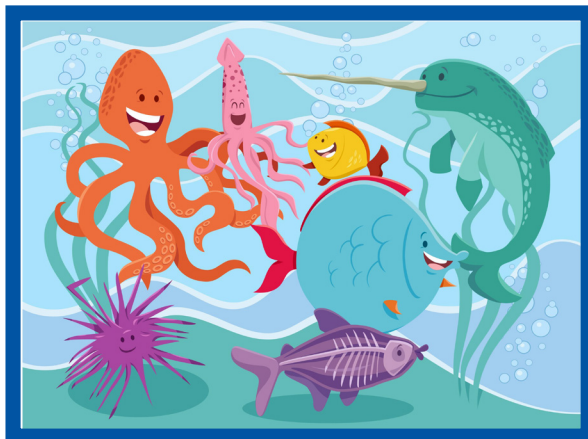
الحل:

Answer:



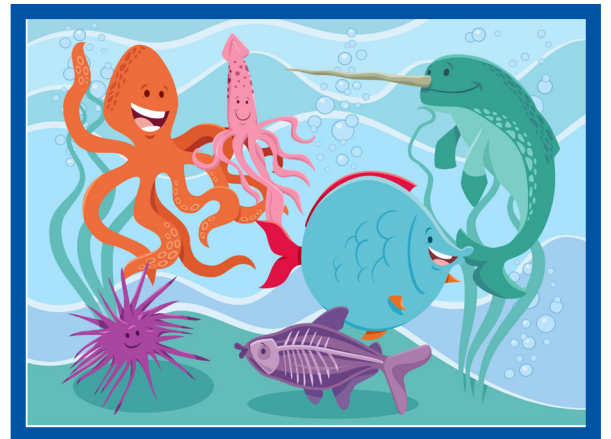
أوجد الفروقات الخمسة بين الصورتين.

Find five differences between the two pictures.



الحل:

Answer:



هل تريد أن تظهر في مجلة بانوراما؟

نحتاج إلى أطفال من كل الأعمار
ليظهروا في المجلة.

ارسل معلومات التواصل وموقعك واسم الطفل وعمره
على الإيميل: panorama@aramco.com

Do you want to be in Panorama?

We need models of all ages.

email us at: panorama@aramco.com

with your contact information, location, model's name and age.

