نشرة أرامكو السعودية | العدد الأول 2022

بانوراما

متعة الألعاب اللوحية

العب وتسلى

استمع واستمتع

اشتر السماعات المناسبة لك

هيا بنا نزرع

نصائح لزراعة الخضروات

بانوراما

العدد الأول 2022

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

تصدر مجلة بانوراما (ردمد 1319 - 2027) عن شركة أرمكو السعودية وتوزع مجانًا 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.

إدارة منع الخسائر
مبنى 3150، طريق الصناعات الخفيفة
الظهران 31311، المملكة العربية السعودية

شركة الزيت العربية السعودية، 2022©
طباعة مطبعة الأحساء الحديثة - 5821101

صورة الغلاف وصفحة 2 تصوير: بريجيدو الكيدي
حقوق نشر بقية الصور ملك لـ Alamy.com.

على الغلاف: رعد الدخيل

صفحة 2: ديما الدليجان وأريج العبد اللطيف

تفخر مجلة بانوراما بعرض موظفي أرامكو السعودية وأسرهم على صفحاتها.

المحتوى

02 متعة الألعاب اللوحية

04 نجوم السلامة

05 من تقنيات اليوم

06 حقائق لتوفير الوقود

08 الاستعداد لمواجهة الحالات الطارئة

10 هيا بنا نزرع

14 استمع واستمتع

16 فن التقطيع

18 الكهرباء الاقتصادية

شـكلت الألعاب اللوحية جزءًا من التفاعل البشري لأكثر من 7000 عام، ولا زالت تحظى بالشـعبية حتى يومنا هذا. كما أن وجـود الألعاب اللوحية واللعب بها لم يكن يومًا لغرض المتعة فقط، فقد أثبتت الدراسـات أنها تقوي أجزاء معينة من الدماغ مما يُحسّن من الوظائف المعرفية. ولوحظ التحسن في جوانب عدة، كحل المشكلات والمنطق والاستدلال والذاكرة والتخطيط ومدى الانتباه لدى الأطفال والمرضـى الذين يعانون من أمراض تؤدي إلى تراجع القدرات العقلية، مثل مرض آلزهايمر. كما قد تسـاعد الألعاب التي تتطلب التركيز والمهارة، مثل لعبة الشـطرنج ولعبة غو، في التخفيف من أعراض القلق والاكتئاب.

إن الاجتمـاع للعب الألعاب اللوحية ينتج عنه العديد من الذكريات والمواقف المضحكة، كما يعمل على توطيد العلاقات. يمكن للعنصر الاجتماعي أن يقوي العلاقات ويخفض مستويات التوتر وضغط الدم ويزيد من الثقة لـدى الأفراد. فعندما يتخذ اللاعب قرارات، يبدأ في اعتبار نفسـه متمكن وذكي وقادر على وضع الخطط نحو هدفه وتنفيذها. فيكون لعب الألعاب اللوحية كالممارسة على مهارات اتخاذ القرار السريع والتفكير الإستراتيجي، التي يمكن تطبيقها في الجوانب الأخرى من الحياة، مما يسـاعد اللاعبين على تجنب الشعور بالارتباك عند التعرض للضغط.

عادة ما تُعتبر المنافسـة هي المعيار الأساس للألعاب اللوحية، حيث يتنافس اللاعبون للفوز باللعبة، وبذلك يتعلم اللاعبون كيفية التعامل مع الفوز أو الخسـارة بروحٍ رياضية، ولكن يمكن أن يؤدي ذلك أيضًا إلى جرح المشـاعر والعداوة. تتميز العديد من الألعاب اللوحية الحديثة، مثل لعبة تسـورو ولعبة كاتان ولعبة كاركاسون، بالتوازن والإنصاف طوال فترة اللعـب، مما يتيح للجميع الفرصة للفوز حتى النهاية. احرص على لعب الألعاب التي تجمع بين الإستراتيجية والحظ العشوائي في الفوز، لتجنب المشاعر السلبية ولقابليتها للعب مرارًا وتكرارًا.

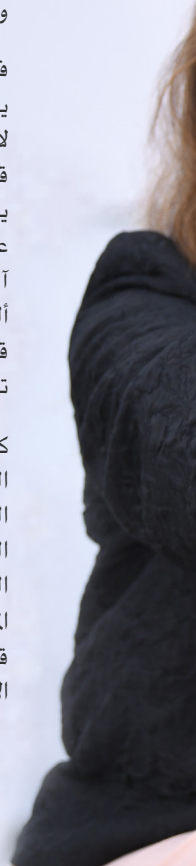
في السنوات الأخيرة زادت شعبية الألعاب التعاونية، حيث يعمل اللاعبون معًا لتحقيق هدف مشـترك. فقد تتعين لكل لاعـب قدرة أو مهمة خاصة تجعله فريدًا وقيّمًا للفريق، أو قد يكون قادرًا على تحريك القطعة نحو الهدف المشـترك. يتعـين على اللاعبين في بعض الألعاب العمل معًا للتغلب على المشـاكل التي تواجهها شخصياتهم، مثل لعبة انجنيرنج آنتس ولعبة بانديمك ولعبة كاسـل بانيك، بينما تتطلب ألعاب أخرى من اللاعبين جمع أجزاء وبناء مسـارات للفوز قبل نفاد الوقت، مثل لعبة كاونت يور تشـيكنز ولعبة ريس تو ذا تريجر ولعبة فوربيدن آيلاند.

كمـا ينبغي مراعاة عمر اللاعبين عند اختيار اللعبة. يوضح التصنيف العمري المقترح على الصندوق مستوى صعوبة اللعـب والقدرة المعرفية المطلوبة. لا ينبغي أن يتجاهل اللاعبون البالغون الألعاب المصنفة للأطفال من سن السـابعة فما فوق، لكن قد يحتاج اللاعبون الأصغر سنًا إلى المراعـاة أثناء اللعب. تتيح بعض الألعاب للاعبين تعديل قواعد اللعب للتحكم بمستوى الصعوبة، ويمكن للاعبين الاتفاق عليها قبل البدء باللعب.

ونظـرًا لأن الألعاب اللوحية تحتوي عادة على عدد محدود مـن القطع، فيجب مراعاة الحد الأقصى للاعبين عند اختيار لعبة. معظم الألعاب اللوحية مناسـبة للاعبَين إلى أربعة لاعبين، وبعضها يسـمح بما يصل إلى ستة لاعبين. توفر بعض الألعاب حزم توسـعة لزيادة عدد اللاعبين، مثل لعبة ديزنـي فيلانِس ولعبة روتس ولعبة تيكيت تو رايد. قد تُفضِّل العائلات الكبيرة اقتناء ألعاب يمكن زيادة عدد لاعبيهـا، أو اقتناء العديد من الألعاب التي يمكن أن تلعبها مجموعات صغيرة في نفس الوقت.

تمكننا الألعاب أيضًا من مشـاركة المعلومات التثقيفية وتُلقي نظرة على الحياة اليومية. فتختبر لعبة وات كيم فيرسـت معلومات اللاعبين في الأحداث التاريخية، في حين تقدم لعبة نوراموروو جولة في تاريخ سكان أستراليا الأصليين وثقافتهم، كما ثبت أن لعبة كاليدو تحسـن مستوى المعرفة عن التغذية وتشـجع على اتباع أسلوب حياة صحي. أظهرت الأبحاث أن اللعب الذي يشـمل الحركة أو مناولة الأجسام المادية يحسـن مستوى استبقاء المعلومات، لذا حتمًا الألعاب اللوحية بقطعها السـاطعة تقدم طريقة ممتعة للتعلم أو مراجعة المعلومات.

تستمر الألعاب اللوحية، التقليدية منها والجديدة، في احتـلال مكان على طاولة العائلة. خذ بعضًا من الوقت لتلتقِ بأحبائك وتلعب معهم. ■



"وجود الألعاب اللوحية واللعب بها لم يكن يومًا لغرض المتعة فقط"

متعة
الألعاب اللوحية

الكثيـــر منا تعود به الذكريات لتلك اللحظات التي أمضاها برفقة الألعاب اللوحية، مثل الوصول إلى رأس الثعبان قبل بضعة خطوات من الفوز والرجوع عدة خطوات إلى الوراء في لعبة الســـلم والثعبان، وســـحب 200 دولار عند المرور من نقطة البداية في لعبة مونوبولي، واكتشـــاف أن العقيد ماسترد هو من ارتكب الجريمة في المكتبة في لعبة كلودو.

تقنية اليوم

طاقة محمولة

الكهرباء هي شـــريان الحياة للمجتمع الحديث، فقد يعطّل انقطاع الكهرباء يومك وقد يُعرضك للخطر أيضًا. طورت شـــركة ريدي النيجيرية جهاز ريدي كابســـول لمواجهة هذه المشكلة. يستخدم هذا الجهاز المحمول لتخزين الكهرباء لوحة كهروضوئية لتوليد الطاقة الكهربائيـــة النظيفة وإمداد عدة أجهزة بها، بما في ذلك الأجهزة ذات الاستهلاك العالي للكهرباء، مثل التلفاز والأجهزة المنزلية وأجهزة الكمبيوتر والمصابيح. يســـهل حمل هذا الجهاز ويمكن شحنه باستخدام الألواح الشمسية لاستمداد طاقة نظيفة ومتجددة.

ارتداء الحذاء من غير الانحناء

ارتداء الحذاء قد يبدو كمهمة بســـيطة، لكن لذوي الإعاقة وصعوبات الحركة، قد يكون ذلك صعبًا أو حتى مســـتحيلًا. طورت شركة زيروتاي تصميم لحذاء مسبق الربط يسمح للمرتدي بتضييقه بتحريك الكعب للخلف، أو إرخائه بالدعس على مفتاح التحرير. كما أصدرت شـــركة نايكي حذاء غو فلاي إيز، وهو حذاء بتصميم منحني ومثبت بواســـطة شريط يسمح للقدمين بالدخول بســـهولة دون الحاجة إلى انحناء الظهر. يستوي الحذاء عند ارتدائه، والشريط يبقيه مشدود على القدم.

نجوم السلامة

غاريت مورغان

طور غاريت مورغان أحد أقدم أقنعة التنفس بعد شـــهوده رجال إطفاء على رأس العمل وهم يعانون من آثار استنشـــاق الدخان في عام 1912م. تضمن القناع غطاء للرأس والوجه مقاوم للدخان مع اســـفنجة مبللة لتنقية الهواء وتبريده، إلى جانب أنبوب لسحب الهواء معلق بالقرب من الأرض لتجنب الدخان.

حقق اختراعه نجاحًا مع زبائنه الذين شـــملوا إدارات مكافحة الحريق والجيش والمستشفيات والمصانـــع في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية، كما حصل على الميدالية الذهبية من الرابطة الدولية لرؤساء الإطفاء.

في عام 1916م، نال مورغان واختراعه إشـــادة واسعة بعدما استخدمه في إنقاذ عدة ضحايا انفجار نفق.

عمار الموصلي

في أواخر القرن العاشـــر الميلادي، استخدم طبيب العيون العراقي المصري الشهير عمار الموصلي أنبوبًا زجاجيًا مجوفًا لابتكار أول إبرة حقن. ومع ذلك، فقد امتنع عن اســـتخدام الأداة لإجراء تجارب على المرضى حتى طلب منه رجل أعمى بســـبب المياه البيضاء «أن يفعل [الطبيب] ما يشـــاء» لمساعدته على الرؤية مرة أخرى. فاستخدم الموصلي إبرته لإزالة المياه البيضاء من عيني الرجل حتى أصبح قادرًا على الرؤية مرة أخرى.

كانـــت إبرة حقن الموصلي الأولى من نوعها، وكانت عملية المياه البيضاء التي أجراها من أوائل العمليات التي تزيل المياه البيضاء تمامًا، وظلت عمليته تُســـتخدم لعدة قرون.

ماري آنديرسن

في شـــتاء عام 1902م، كانت رائدة الأعمال ماري آنديرسن على متن ترام يجول مدينة نيويورك، عندما بدأ الثلج بالتســـاقط مما أدى إلى إعاقة رؤية مشغل الترام. كانت الطريقة الوحيدة آنذاك لتنظيف الزجاج الأمامي هي إما فتحه، مما يعرض الســـائق والركاب لظروف الطقس القاسية، أو إيقاف الترام ومسحه يدويًا.

إدراكًا منها للمشـــكلة، ابتكرت آنديرسن أول مسّاحات للزجاج الأمامي للمركبات مصنوعة من شـــفرات مطاطية يُمكن التحكم فيها من داخل المقصورة. وفي العام التالي، حصل اختراعها على شـــهادة براءة الاختراع، ولكنه كان يُعد إلهاءً غير ضروري للسائقين والمشغلين. لم تُعرف قيمة اختراعهـــا حتى عام 1922م، بعد مرور عامين على انتهاء صلاحية براءة الاختراع.

تزيد قضبان تثبيت الأمتعة على سقف السيارة وشبكات حمل الأمتعة في الخلف من مقاومة الرياح، الأمر الذي يجعل المحرك يعمل بجهد أكبر للحفاظ على السرعة، وهذا ما قد يؤثر على كفاءة استهلاك الوقود بنسبة تصل إلى 25% على الطرق السريعة، لذا قم بإزالة هذه القضبان والشبكات في حالة عدم استخدامها.

تُسهم صيانة المركبة في المحافظة على أدائها العالي. وقد تؤدي المشاكل شديدة الخطورة، مثل وجود خلل في جهاز استشعار الأوكسجين، إلى خفض كفاءة استهلاك الوقود بنسبة تصل إلى 40%، بينما قد يؤدي استخدام زيت المحرك غير المناسب إلى خفضها بنسبة 1–2%. احرص دومًا على استخدام درجة الزيت التي توصي بها الجهة المصنعة لزيت المحركات، وابحث عن المنتجات التي تحمل شعار «ترشيد استهلاك الطاقة» الخاص بمعهد البترول الأمريكي.

تمثل الإطارات سببًا رئيسًا لعدم كفاءة استهلاك الوقود. فالإطارات ذات الضغط المنخفض تؤدي إلى خفض الضغط الواقع عليها بنسبة 0.2% لكل 1 رطل/بوصة مربعة، وتشكل المركبات ذات الإطارات منخفضة الضغط ما يزيد على 25% من إجمالي عدد المركبات الأمر الذي يؤثر على تآكل الإطارات ويزيد من فرص انفجار الإطار. وينبغي تغيير مواقع الإطارات وموازنتها (ترصيصها)، كما يجب ضبط وزنيتها لتحسين معدلات استهلاك الوقود.

يُمثل تشغيل مكيف الهواء العامل الرئيس في زيادة استهلاك الوقود. وفي حين أن فتح النوافذ أثناء القيادة يقلل من الديناميكية الهوائية للمركبة ويجعل المحرك يعمل بجهد أكبر، إلا أنه لا يقارن بتأثير تشغيل المكيف حيث أنه يقلل من الديناميكية الهوائية بنسبة 25%، خصوصًا في الرحلات القصيرة. وللحد من هذا التأثير، افتح النوافذ فقط أثناء القيادة على سرعات منخفضة، واستخدم مكيف الهواء عند القيادة على سرعات أعلى كلما أمكن ذلك. وتجنب الوقوف تحت أشعة الشمس المباشرة لإبقاء درجة حرارة السيارة منخفضة، وبعد إيقاف السيارة افتح النوافذ للسماح للهواء الساخن بالخروج. وهذا من شأنه أن يُسهم في تبريد السيارة بسرعة أكبر وبطاقة أقل. كما يعمل جهاز التكييف والتدفئة بشكل أفضل عندما تكون المركبة في حال الحركة.

وقد يكون لدرجة الحرارة أيضًا تأثير على الوقت المناسب لملء خزان الوقود. فمضخات الوقود توزع الوقود حسب الكمية، وليس الكثافة. ففي الطقس الحار، يُفضل ملء خزان الوقود في ساعات الصباح الأولى وفي المساء للاستفادة من كمية أكبر قليلًا من الوقود في الخزان.

توفير المال من خلال القيادة الآمنة وصيانة المركبة وتعبئة خزان الوقود في الوقت المناسب من اليوم خيارات بسيطة للسائق. اقطع مسافات أكبر بسعر أقل، من خلال اتباع أي من هذه النصائح. ■

المركبات المهجنة والكهربائية

تنطبق نصائح توفير الوقود للسيارات التي تعمل بالبنزين أيضًا على السيارات الهجينة والسيارات الكهربائية، ولكن هناك بعض الأمور الأخرى التي يجب التنبه لها.

- **الوضع الاقتصادي: تتمتع العديد من هذه السيارات بميزة «الوضع الاقتصادي» التي ربما تحد من أداء المركبة، مثل الإسراع المفاجئ.**
- **الحفاظ على شحن البطارية باستمرار: تُوفر البطارية المشحونة بالكامل المزيد من الكهرباء، مما يؤدي إلى تقليل الحاجة إلى البنزين.**
- **التخفيف من الملحقات: تستنزف أجهزة التدفئة والتكييف وأنظمة الترفيه الكثير من الطاقة في كل أنواع المركبات، ولكن تأثيرها أكبر على المركبات الهجينة والكهربائية**

حقائق لتوفير الوقود

من المؤلم مشـــاهدة مؤشر السعر على مضخة الوقود وهو يواصل الارتفاع. ولكن لحسن الحظ، هناك خطوات بســـيطة يمكن أن يتخذها السائق لتوفير المال عند تعبئة الوقود.

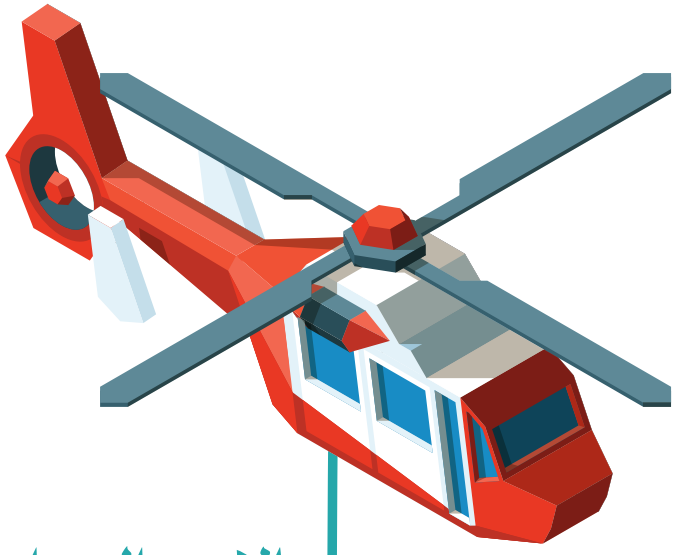
من بين الخطوات البسيطة لتحسين استهلاك الوقود، إجراء تغييرات بسيطة في أسلوب القيادة. فحسب وزارة الطاقة الأمريكية، تستهلك القيادة المتهورة مثل السرعة والإسراع المفاجئ واستخدام المكابح بقوة وقودًا أكثر بنسبة تصل إلى 30% على الطرق السريعة وما يصل إلى 40% في حالات التوقف ثم الانطلاق. وفي حين أن لكل مركبة نطاق مثالي للسرعة، ينخفض استهلاكها للوقود عادة بعد تجاوز سرعة 80 كلم في الساعة (50 ميلًا في الساعة) بنسبة تصل إلى 7% لكل 8 كلم في الســـاعة (5 أميال في الساعة). كما أن تهدئة السرعة أثناء القيادة له العديد من الفوائد الأخرى، بما في ذلك زيادة نطاق رؤية السائق وزيادة فترات رد فعله واستجابته.

ويؤدي الإسراع المفاجئ والكبح بسرعة إلى إهدار الوقود وتآكل الأجزاء الأخرى في المركبة؛ وذلك لأن فحمات المكابح وفكوكها وأقراصها وأجزائها الدوارة تتآكل بشكل أسرع عند استخدام المكابح بقوة. فيما يجعل الإسراع المفاجئ المحرك يعمل بجهد أكبر، خلافًا لاستخدام السرعة الناتجة عن التسارع السلس. وبمجرد الوصول إلى السرعة المطلوبة، حافظ عليها. وقد يكون نظام تثبيت السرعة فاعلًا في ضمان دوران المحرك بمعدل ثابت. كما أن سلاسة استخدام المكابح والإسراع يجعل الرحلة مريحة لمن بداخل السيارة، ويساعد في تقليل الإصابة بدوار الحركة.

يساعد جمع الرحلات في رحلة واحدة، واختيار أكثر الطرق كفاءة، في أغلب الأحيان على توفير الوقت والوقود. فالمحرك الساخن أكثر كفاءة من المحرك البارد، وتشغيل المحرك لرحلات متعددة من حالته الباردة قد يستهلك ضعف كمية الوقود مقارنة بالرحلة متعددة الأغراض التي تغطي المسافة نفسها.

فرّغ السيارة من الحمولات في أقرب وقت ممكن، إذ إن الوزن الإضافي قد يقلل من كفاءة استهلاك الوقود. تتأثر السيارات الأصغر حجمًا بهذا الأمر أكثر من السيارات الكبيرة، ولكن بشكل عام كل 45 كغم (100 رطل) من الوزن الإضافي لها تأثير ملحوظ.

> **"تشغيل المحرك لرحلات متعددة من حالته الباردة قد يستهلك ضعف كمية الوقود"**

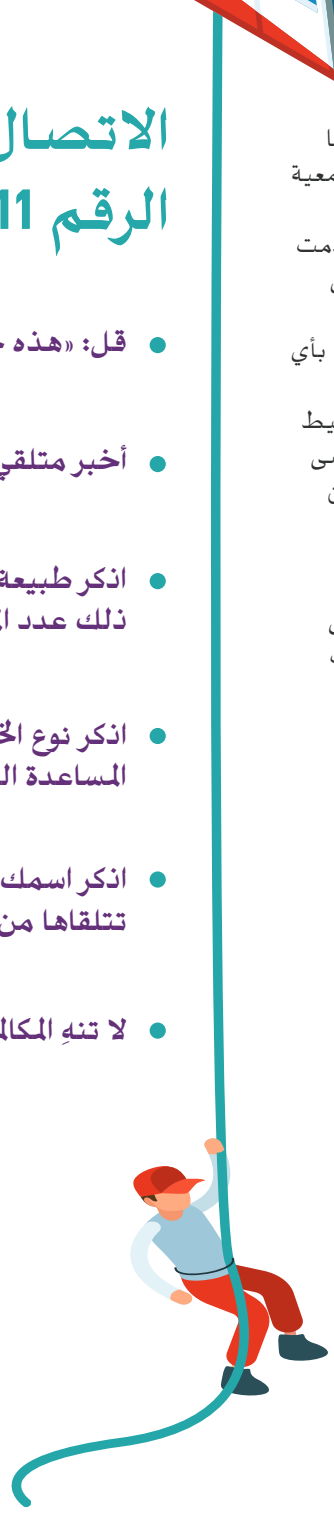


في أســـتراليا، يلقى ما يصل إلى خمسة أشخاص حتفهم سنويًا أثناء محاولتهم إنقاذ شـــخص آخر يواجه صعوبة في المياه. الجمعية الملكية لإنقاذ الحياة، وهي منظمة أســـترالية تهدف إلى تعزيز الســـلامة أثناء الاستجمام في المياه وإنقاذ الأرواح والإنعاش، قدمت نصيحـــة تنطبق على كافة الحالات الطارئة: «الخطوة الأولى هي تمييز الحالات الطارئة وتحمل مسؤولية اتخاذ إجراء. الخطوة التالية التي ينبغي اتخاذها هي الانتباه لنفســـك وتجنب القيام بأي شـــيء قد يعرضك للخطر. قيِّم الموقف ومارس حسن التقدير للمخاطـــر. إن اتخاذ إجراء لا يعني العجلة، بل يتطلب التخطيط حتى تتمكن من إنقاذ الأشـــخاص أو تقديم المساعدة لهم بأقصى قدر من الأمان والســـلامة، حتى يصل فريق الطوارئ إلى مكان الحادث».

مـــن المرجح أن معظمنا لن يواجه موقفًا يتطلب إجراءً فوريًا لحماية شـــخص أو إنقاذه، لكن فهم تأثير السلوك البشري على ردود أفعالنا في حالات الطوارئ وطرق معالجة هذه الســـلوكيات يمكن أن يســـاعدك إذا حان الوقت لفعل الصواب. ■

الاتصال على الرقم 911

- **قل: «هذه حالة طوارئ».**
- **أخبر متلقي البلاغ عن موقع الحادثة.**
- **اذكر طبيعة حالة الطوارئ أو الحادثة، بما في ذلك عدد المصابين.**
- **اذكر نوع الخدمات المطلوبة، مثل إطفاء الحريق أو المساعدة الطبية أو رجال الشرطة أو الأمن.**
- **اذكر اسمك ومعلوماتك واتبع أي تعليمات تتلقاها من متلقي البلاغ.**
- **لا تنهِ المكالمة حتى يسمح لك متلقي البلاغ بذلك.**



الاستعداد لمواجهة
الحالات الطارئة

في معظم الحالات الطارئة، يتمثل دور العامة في الاتصال على رقم الهاتف 911 لطلب خدمات الطوارئ، وذلك ليتمكن المستجيبون الأولون من الوصول بسرعة إلى موقع الحادث، وتقديم الرعاية لمن يحتاجها، وإدارة موقع الحادث. تختلف كل حالة عن الأخرى، وقد تتطلب بعض الحالات من المارة أن يقوموا بدور يتعدى مجرد إجراء تلك المكالمة ووصف الحالة الطارئة. فقد يقوم بعض المارة بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي أو السباحة لإنقاذ غارق إن كانوا قد حصلوا على التدريب المناسب لذلك، أو قد يقدموا الإسعاف الأولي تحت إرشاد مرحِّل الطوارئ، أو قد يحافظوا على الأمن والأمان في المنطقة حتى تصل المساعدة.

ولكن لا يقوم معظم المارة الذين يشهدون حادثة ما بالاستجابة لها، ويُعرف هذا العجز في تقديم المساعدة عند شهود حادثة باسم «تأثير المتفرج»، ويحدث عندما يثني وجود أشخاص آخرين الفرد عن التصرف. يعود سبب العجز في اتخاذ إجراء إلى اعتقاد المارة بأن شخص آخر سيتصرف، أو اعتقادهم بأنهم لا يملكون المعرفة الكافية ليقدموا المساعدة، أو أن الآخرين متمكنين من المساعدة أكثر، أو خشية من حكم الآخرين عليهم. ولكن التغلب على هذه المعتقدات واتخاذ إجراء قد يساهم في إنقاذ حياة الآخرين، فيُفضل مركز خدمات الطوارئ تلقي عشرات المكالمات عن نفس الحالة الطارئة على ألّا يتلقوا أية مكالمات.

يتردد بعض الأشخاص في التدخل خوفًا من اتخاذ إجراءات قانونية ضدهم، فعلى سبيل المثال، يقلقون من التسبب في إصابة أثناء إجراء الإنعاش القلبي الرئوي والتعرض للمساءلة نتيجة ذلك. وللتخفيف من هذه المخاوف، سنَّت العديد من الدول قوانين لحماية المنقذ تمنع رفع دعاوى قضائية ضد المنقذين الذين يتصرفون بحسن نية. أينما كنت تعيش، فإن طلب المساعدة محمي قانونيًا في جميع الأحوال وهو الإجراء الصحيح الذي يجب اتخاذه.

وقد لا يتدخل البعض الآخر بسبب استجابتهم الفسيولوجية الطبيعية للتهديدات، ففي حين يستجيب الأغلبية باستجابة «الكر أو الفر» نتيجة التعرض للتوتر الشديد، يجد البعض الآخر أنفسهم عاجزين عن الحركة أو اتخاذ أي إجراء، حتى أبسط الإجراءات مثل الاتصال على رقم الهاتف 911. إن كنت من هذه الفئة، فابتعد عن الموقف واتجه إلى مكان آمن ومن ثم حاول المساعدة أو طلب المساعدة من شخص آخر. فإن طلبت من شخص آخر الاتصال على الطوارئ، سيساعده ذلك في التغلب على تأثير المتفرج ويخفف من حدة التوتر الذي تتعرض له أنت.

لا ينطبق تأثير المتفرج فقط على المواقف التي تنطوي على حالات طبية طارئة أو مواقف تُهدد الحياة، فيمكن لأحد المارة أن يحدث فرقًا في بعض المواقف مثل التنمر أو الاعتداء من خلال مواجهة المتنمر أو التعبير عن دعمه لضحية الاعتداء.

التفكير قبل التصرف

وصف المارة بأنهم أبطال حين يتدخلون للإنقاذ في موقف ما يمكن أن يكون له عواقب وخيمة، فيجب تجنب أي تصرف من شأنه أن يعرض المنقذ للخطر. كانت هناك العديد من المواقف حيث اندفع فيها المارة للإنقاذ، ولكن انتهى بهم الأمر إلى الحاجة إلى المساعدة الطارئة أيضًا. لا تزيد الوضع سوءًا، ولا تتصرف إلا بعد التفكير واقعيًا فيما يمكنك فعله لتحسين الموقف.

هيا بنا نزرع

تمثـــل زراعة الحدائق هواية ممتعة، فهي توفر لك مزيجًا مثاليًا من ضوء الشمس والتربة والماء يضمن الازدهار لمزروعاتك ويضمن لك مصدر للغذاء. فعندما تشمّر عن ساعديك وتغرز يديك في التربة، يساعدك ذلك على الاسترخاء والاستمتاع أيضًا بمشاهدة النباتات وهي تنمو.

هنـــاك العديد من أنواع الحدائق، فبعضها ينتج الزهور أو الغذاء، وبعضها ينمو بكثافة من تلقاء نفســه جاذبًا الكائنات الحية من الحشـــرات أو الطيور، وبعضها يجمع بين هذا وذاك. تتضمن العديد من الحدائق صفوفًا منظمة لزراعة الخضروات، وقد تصمم لدواعٍ جمالية وأيضًا للاستفادة العملية منها.

كما يمكن لزراعة الخضروات أيضًا خفض التكاليف عند التســوق لشراء المواد الغذائية، ولضمان تحقيق أكبر قدر من التوفير، ضع في الاعتبار تكاليف زراعة الحديقة، وأنواع الخضار التي تود زراعتها، والعائدات التي يمكن توقعها.

ســتوفر عليك زراعة الخضروات مثل البصل والثوم المال، إذ تســتخدم هذه الخضروات في العديد من الوصفات، كما أنها سهلة الزراعة. وتُنتج الخضروات مثل الطماطم والفلفل والقرع محاصيلها طوال موسم زراعتها، لذا عليك زراعة كميـــة كافية تُلبي احتياجاتك. ولكن في المقابل، ثمة خضـــروات أخرى مثل الجزر والذرة لا يمكن حصادها إلا مرة واحدة، ولابد من إعادة زراعتها بعد ذلك. أما الأعشـــاب، مثل النعناع والكزبرة والمريمية، فتنمو بســـهولة في الهواء الطلق أو في وعاء داخل المبنى.

ويتـــم زراعة معظم مزارع الخضروات في دورات، فيما أن ينتهـــي حصاد أحد المحاصيل تبدأ زراعة محصول آخر، أو أن يقدم أحد المحاصيل فائدة غذائية يحتاجها محصول آخر ليزدهر. ويمكن زراعة محاصيل سريعة النمو، مثل الخس، بالقرب من محاصيل تنمو بسرعة أقل، لضمان فترة طويلة من الحصاد المستمر والخضروات الطازجة على المائدة.

المكاسب

يمكن لحديقة المنزل أيضًا أن تُســـهم في تحسين سلامة الغذاء، إذ إنك تســـيطر على التسلسل الزراعي بالكامل من وضـــع البذرة في التربة حتى وضع الخضروات على المائدة. فأنـــت تعرف من أين أتت الخضروات وكيف تمت زراعتها.

وتمنح الخضروات والفواكه قيمة غذائية عالية عند استهلاكها بعد حصادها مباشرة. كما أن زراعة الحدائق (البســـتنة) هواية صحية؛ حيث أنها تجمع بين النشاط البدني والتعرض لضوء الشمس الطبيعي. فالتعرض لضوء الشـــمس المباشر في الخارج يُسهم في خفض ضغط الدم وتحفيز إنتاج فيتامين «د». كما يمكن أن يســـاعدك على الشعور بالإنتاجية وتخفيف التوتر من خلال تركيز انتباهك على عمل مُريح للأعصاب.

كما تُفيد العديد من الدراســـات بأن هناك علاقة بين انخفاض معدل القلق وممارسة الرياضة بانتظام، كلاها فوائـــد تقدمها زراعة الحدائق. ووفقًا لكلية الطب بجامعة هارفارد، 30 دقيقة من إزالة الحشائش والحفر وتمشيط التربة كفيلة بحرق الســـعرات الحرارية نفسها عند القيام بتمارين منخفضة الشدة.

طرق توفير المساحة

لا ينبغي أن يكون ضيق المســـاحة في الخارج عائقًا في طريق متعة ممارستك لزراعة الحدائق. فالأوعية، مثل أحواض أو أصـــص النباتات التي توضع على النوافذ، تمثل خيارًا رائعًا لزراعة مختلف النباتات في الحديقة. فإذا كانت مساحة الزراعة الداخلية محدودة، فازرع أعشابًا أصغر حجمًا، مثل الأنـــواع القصيرة من الزعتر أو الريحان أو البقدونس في أصيص النباتات. أما الأعشاب الأكبر حجمًا، مثل الزعتر البـــري (الأوريجانو) أو إكليل الجبل أو الخزامى أو النعناع، فمن الممكن أن تبدأ بالنمو في مســـاحة صغيرة، وستكبر في المســـاحات الأكبر إن لم تتم السيطرة عليها مما يجعلها خيارًا مناسبًا للنمو في وعاء.

وللزراعة في الأوعية العديد من الجوانب الإيجابية، حيث يمكن نقل الأوعية بســـهولة إلى الأماكن المشمسة أو المظللة، كما يمكن رفعها عن الأرض لتوفير المزيد من المســـاحة، أو لمنـــع الحيوانات الأليفة من تخريبها، كما يمكن لها أن تُضيف للحديقة أشكالًا وألوانًا بديعة. وتأكد من سقي أوعية النباتـــات بالماء على نحو منتظم؛ لأن هذا النوع من التربة عُرضة للجفاف بشكل أسرع من التربة الأرضية. كما ستحتاج أيضًا لتزويدها بالأسمدة والمعادن حيث أن النباتـــات لن تتمكن من مد جذورها إلى التربة المحيطة.

لزراعـــة الحدائق العديد من الإيجابيات، كما أنها مصدر متعة لجميع أفراد الأســـرة، ويسهل الشروع فيها. فمن الممكن أن يكون هناك نبتة لكل شخص.

تجنب حدوث الإصابات أثناء الزراعة:

- ارتدِ القفازات لحماية نفســك من أدوات الزراعة والحشرات الزاحفة المخيفة التي تتوارى في التربة.
- خذ فترات راحة متكررة، خاصة أثناء الطقس الحار أو إذا كان العمل يتضمن رفع أشــياء ثقيلة.
- اســتخدم دعامة الركبة لتقليل الضغط إذا كنت تجثو على ركبتيك في الحديقة.
- تمدّد واسترح عند الحاجة.
- توقف عندما تشعر بالألم.
- ارتدِ قبعة وضع كريمًا واقيًا من الشــمس على ألا تقل قوة عامل الوقاية من أشــعة الشمس فيه عن 30.
- تجنب الزراعة وقت الظهيرة.
- اشرب كميات كبيرة من الماء.

التقويم الزراعي للخضروات الشائعة في المملكة العربية السعودية

زراعة النباتات	وقت النضج	وقت الزراعة
البامية	من 60 إلى 75 يومًا	كل المواسم
الباذنجان	من 90 إلى 120 يومًا	كل المواسم
الفلفل	من 80 إلى 90 يومًا	من سبتمبر إلى يناير
الخيار	من 50 إلى 65 يومًا	من مايو إلى يوليو
القرع الصيفي	من 3 إلى 5 أشهر	من نوفمبر إلى يناير
الذرة الحلوة	من 55 إلى 95 يومًا	من سبتمبر إلى أكتوبر
الفاصوليا	من 43 إلى 52 يومًا	كل المواسم

"ستوفر عليك زراعة الخضروات الشائعة المال، مثل البصل والثوم، إذ تستخدم هذه الخضروات في العديد من الوصفات، كما أنها سهلة الزراعة"

هناك أربعة أنواع أساسية من السماعات: سماعات فوق الأذن مع أغطية الأذن التقليدية الكبيرة وطوق الرأس، وسماعات على الأذن التي تشبه النوع الأول ولكنها أصغر حجمًا وأغطيتها توضع على الأذن بدلًا من احاطتها بالكامل، والسماعات الصغيرة (إيربَدز) التي توضع عند مدخل قناة الأذن، وسماعات داخل الأذن التي تستقر داخل قناة الأذن بإحكام. وبمجرد تحديد النوع، يجب تحديد ما إذا كنت تريد سماعة سلكية أو لاسلكية أو لاسلكية بالكامل. فكل نوع وكل طريقة توصيل تلبي جوانب معينة من احتياجات المستخدم ومتطلباته. فسماعات الرأس اللاسلكية واللاسلكية بالكامل تتصل بمصدر الوسائط عبر البلوتوث. تتصل سماعات الرأس اللاسلكية ببعض بواسطة حزام أو طوق رأس، فيما تكون السماعات الإيربَدز اللاسلكية بالكامل مستقلة عن بعض.

وتتمثل أهمية سماعة الرأس في قدرتها على إيصال صوت عالي الجودة مع توفير الراحة لأذني المستمع في الوقت نفسه. وتختلف الراحة من شخص لآخر وتعتمد على إيجاد السماعة المناسبة لأذنيه من النوع والطراز الذي اختاره. وتواصل الشركات المصنعة تحسين ملاءمة منتجاتها للأذن لجذب أكبر عدد من المستخدمين.

وتتميّز سماعات فوق الأذن عادة بتصاميم مريحة للغاية. كما تتميز بسهولة ارتدائها، وعادة ما تكون مبطنة بشكل جيد، ولكنها أيضًا أكبر الأنواع حجمًا وأثقلها وزنًا. أمّا سماعات على الأذن فتفرض ضغطًا أكبر على الأذنين لتحافظ على ثبات ملائمتها للأذن، مما يجعلها غير مريحة، لكنها تتمتع بثبات أكبر من سماعات الإيربَدز وسماعات داخل الأذن. وفي حين أن سماعات الإيربَدز لا تضغط على قناة الأذن ولا على الرأس، إلا أن الصوت قد يتسرّب منها وقد تخرج من مكانها. أما سماعات داخل الأذن فهي مصممة لتستقر في الأذن مباشرة، ويعتمد مستوى راحة المستخدم معها غالبًا على التفضيلات الشخصية. ولا يُسرب هذا النوع من السماعات الصوت بنفس قدر الأنواع الأخرى، كما أن احتمالية خروجها من مكانها قليلة جدًا مقارنة بسماعات الإيربَدز.

وربما تكون سهولة حمل السماعة والمساحة التي تشغلها عند الاستخدام وعدم الاستخدام أو حتى عند حملها عنصرًا مهمًا في اختيار السماعة، ويشمل ذلك حجم سماعات الرأس وهي مطوية أو قيد الاستخدام، وعلب أو كابلات الشحن، والحقائب المصممة على مقاسها لحملها أثناء التنقل. كما عليك أن تضع في الاعتبار كيف وأين تخطط لاستخدام السماعات، لتختار السماعات المناسبة لنمط حياتك. سماعات داخل الأذن وسماعات الإيربَدز هي أسهل الأنواع حملًا؛ ذلك لصغر حجمها مما يجعلها سهلة الحمل في الجيب أو الحقيبة. أما السماعات على الأذن فتتمتع بأحجام مختلفة ولكنها أصغر حجمًا وأسهل للحمل من سماعات فوق الأذن.

تتصل سماعات الرأس السلكية مباشرة بالجهاز، مما يحد من فقدان البيانات أو تداخل الإشارات ويوفر أفضل جودة صوت ممكنة. فيما تحتاج سماعات الرأس اللاسلكية إلى ترميز البيانات الصوتية وإرسالها، لذا فقد تقل الجودة إلى حد ما وقد يحدث تشويش. ومع ذلك، فجودة الصوت تعتمد بشكل أكبر على الطراز الذي تختاره من نوع السماعة.

خاصية عزل الضوضاء تساعد في البيئات المزدحمة من خلال منع الضوضاء المحيطة. وتستخدم خاصية إلغاء الضوضاء الإيجابي الميكروفونات والسماعات للحد من الضوضاء، بينما يعتمد إلغاء الضوضاء السلبي على تصميم السماعة وملاءمتها للرأس في تقليل الضوضاء. وتعتمد سماعات الإيربَدز والسماعات داخل الأذن على الأطراف المطاطية أو شكل السماعة لتقوم بدور سدادة الأذن لمنع وصول الضوضاء المحيطة، فيما تكون سماعات على الأذن وفوق الأذن مبطنة مما يعزل الأذن بالكامل.

أما التسرب هو خروج الصوت من عازل أغطية الأذن لسماعات الرأس أو الأذن. وقد يؤدي تسرب الصوت الصاخب إلى تشتيت انتباه الأشخاص من حولك، لذا ابحث عن السماعات التي تحتوي على عازل جيد والملائمة لأذنيك. وعادة ما يتسرب الصوت في سماعات فوق الأذن بنحو أقل من سماعات على الأذن التي لا تغطي الأذن بالكامل. وقد تسرب الصوت سماعات الإيربَدز وسماعات داخل الأذن بسبب ضعف مانع التسرب أو لعدم ملاءمتها للأذن.

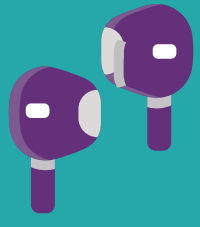
ولم يعد السعر عائقًا في الحصول على سماعات ذات جودة جيدة. فمع تطور صناعة السماعات بكل أشكالها، وخصوصًا السماعات اللاسلكية، أصبح من الممكن الحصول على سماعات بأسعار معقولة دون التضحية بالجودة أو الراحة. ■

سماعات فوق الأذن

مثالية إذا كنت تبحث عن سماعات مريحة وشاملة، ولا تمانع الحجم الكبير.

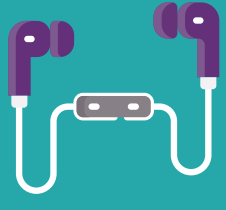
سماعات على الأذن

تناسب المستمعين الذين يرغبون في الحصول على مستوى جيد من الراحة وحجم أصغر.



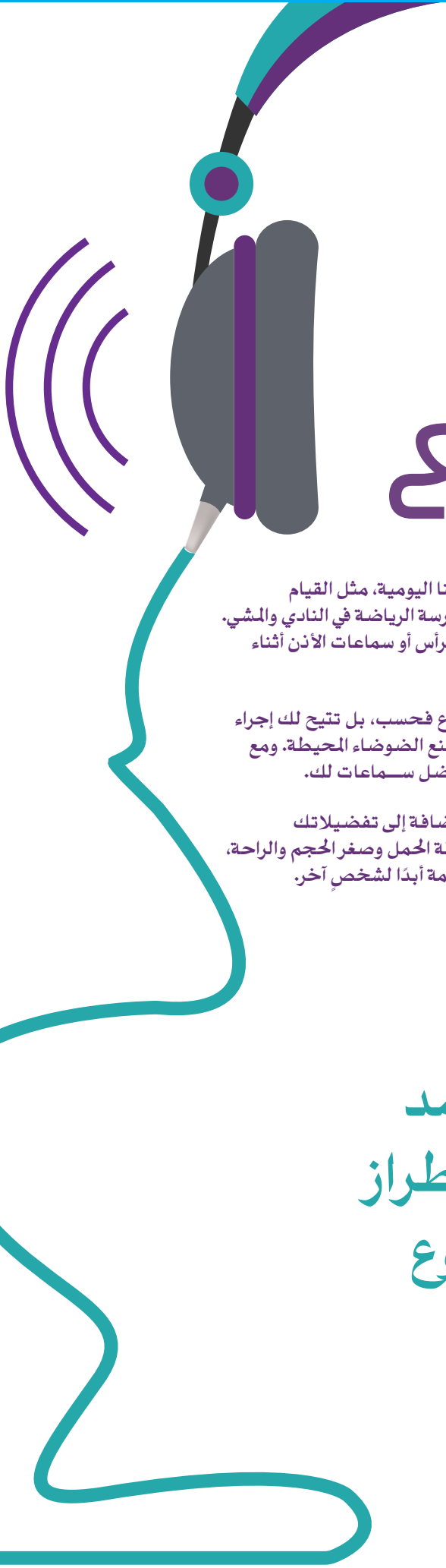
سماعات الإيربَدز

تستقر داخل الأذن عند حافة قناة الأذن. مناسبة للمستمعين الذين قد يجدون السماعات التي توضع داخل الأذن غير مريحة.



سماعات داخل الأذن

يسهل حملها وهي مزودة بأطراف الإيربَدز، صغيرة ويتم إدخالها في قناة الأذن.



استمع واستمتع

هناك رابط مشـــترك بين بعض الأنشطة التي نؤديها في حياتنا اليومية، مثل القيام بالواجبات المدرســية وعبور المطارات وكتابة تقارير العمل وممارسة الرياضة في النادي والمشي. ففي عالم اليوم، من المرجَّح أنك تســتخدم زوجًا من سماعات الرأس أو سماعات الأذن أثناء ممارسة أي من هذه الأنشطة أو كلها.

لا تقتصر فائدة الســماعات الحديثة على تمكينك من الاستماع فحسب، بل تتيح لك إجراء المكالمــات وتلقيها والتحكم في أجهزة متابعة اللياقة البدنية ومنع الضوضاء المحيطة. ومع هذا العدد الكبير من الإمكانات، قد يكون من الصعب اختيار أفضل ســماعات لك.

فاختيارك لنوع الســماعة يعتمد على الغرض من الاستخدام إضافة إلى تفضيلاتك الشــخصية. ويدخل في هذه التفضيلات جودة الصوت وسهولة الحمل وصغر الحجم والراحة، ولكن الميزة التي لا يســتغني عنها شخص ما ربما تكون غير مهمة أبدًا لشخصٍ آخر.

"جودة الصوت تعتمد بشكل أكبر على الطراز الذي تختاره من نوع السماعة"

تخلص من الروائح التي امتصها اللوح

باستخدام الملح والليمون:

- رش كمية وفيرة من ملح الطعام على اللوح.
- اعصر ليمون على الملح.
- استخدم نصف الليمونة لفرك خليط الملح على اللوح.
- دع الخليط يجف ومن ثم اكشطه برفق.
- اغسل اللوح وجففه كالمعتاد.

باستخدام الخل الأبيض:

- رش بيكربونات الصودا على اللوح.
- اغسل اللوح بمحلول مكون من مقدار من الخل الأبيض المقطر مع أربعة مقادير من الماء.
- اشطف اللوح لمنع تعلّق نكهة الخل ودعه ليجف.

فن التقطيع

يحتوي كل مطبخ على لوح تقطيع، ومعظمها يحتوي على أكثر من لوح واحد. تُصنع هذه الألواح من الخشب والبلاستيك والمطاط والمواد المركبة، ويتطلب كل منها عناية خاصة لضمان الاستخدام الآمن وطويل الأمد. يمكن غسل جميع أنواع الألواح يدويًا بالماء الدافئ وسائل غسيل الأواني، ولكن رغم هذه الصفة المشتركة، يمكن أن تختلف هذه الأسطح اختلافًا كبيرًا.

نظرًا لمخاطر التلوث بالملامسة، يستحسن دائمًا أن يكون لديك لوحين للتقطيع على الأقل: لوح بلاستيكي للحوم النيئة والمأكولات البحرية، وآخر للأطعمة المطبوخة والخبز والخضروات والفواكه.

تحتوي الألواح الخشبية على أسطح مسامية تختبئ فيها البكتيريا، كما تُعد الشقوق والأخاديد الصغيرة على سطحها المكان المثالي لنمو البكتيريا، لكنها تُعتبر أفضل لحد السكين من الألواح البلاستيكية. لتنظيف اللوح الخشبي، اغسله وجففه بالمنشفة وضعه في رف التجفيف على جانبه حتى يجف. لا تنقع اللوح (أو أي أواني خشبية) لأنها قد تمتص الماء مما قد يؤدي إلى ظهور تشققات.

مرة كل شهر، ادهن الألواح الخشبية بزيت أو كريم لوح التقطيع من الدرجة الغذائية لسد الثغرات على الخشب، مثل الزيوت المعدنية والكريمات المكونة من شمع العسل وزيت جوز الهند المتخصص. تجنب استخدام زيوت الخضروات أو الجوز أو الفول السوداني أو خشب الساج أو الزيتون أو الذرة؛ وذلك لكونها قابلة للفساد. يمتص الخشب الزيوت والكريمات اللاتي بدورها تمنع السوائل الأخرى من التغلغل في الخشب.

من الممكن غسل الألواح البلاستيكية والمطاطية والمركبة في غسالة الصحون، حسب توصيات الشركة المصنعة. استخدم أعلى درجة حرارة ممكنة عند غسلها.

يمكنك تعقيم لوح التقطيع باستخدام محلول مطهِّر. ضع محلول بيروكسيد الهيدروجين على سطح اللوح واتركه لبضع دقائق، أو أضف 22 مل (ملعقة ونصف كبيرة) من المحلول المبيض إلى 4 لترات (غالون واحد) من الماء على سطح اللوحة (قد يُغير المبيض لون الألواح الخشبية أو يجففها). اشطف اللوح جيدًا بعد تعقيمه.

يجب استبدال اللوح الخشبي في حالة تشققه أو التوائه. قد تساعد الصنفرة في التخلص من الشقوق العميقة في الألواح الخشبية، ولكن ينصح باستبدال الألواح الأخرى ذات الشقوق العميقة. أما الشقوق السطحية على الألواح البلاستيكية فيمكن فركها باستخدام فرشاة أو ليفة السلك الفولاذي للتخلص من الجزيئات البلاستيكية الناتجة عن استخدام السكين.

لا شيء يدوم مدى الحياة، وألواح التقطيع ليست باستثناء. سيأتي اليوم حيث لن يكون التنظيف والعناية قادرين على التخلص من البكتيريا على لوح التقطيع، فاستبدل الألواح القديمة التي تحتوي على شقوق كبيرة أو عميقة أو تلف ملحوظ على سطحها. وتذكَّر أن لوح التقطيع الجيد يحمي الطاهي والمطبخ، لذلك ينبغي أن يكون قادرًا على تحمل هذه التحديات. ■

"قد تساعد الصنفرة في التخلص من الشقوق العميقة في الألواح الخشبية"

مفاتيح الإضاءة بخافضات الإضاءة التي تتحكم في مستوى السطوع ويمكنها توفير الطاقة والتكاليف.

تحسين الكفاءة

يستطيع العداد الذكي قياس مقدار الطاقة التي تستهلكها الأجهزة المنزلية وأنظمة الترفيه عندما لا تكون قيد الاستخدام. ويتسنى بعد ذلك اتخاذ الإجراءات اللازمة لخفض الاستخدام. فيمكن مثلًا توفير قدر من المال من خلال توصيل الأجهزة بتوصيلة كهربائية متعددة المقابس ذكية يمكن ضبط إعداداتها لإيقاف إمداد الأجهزة بالكهرباء عندما لا تكون قيد الاستخدام. فيما تحتوي التوصيلات الأخرى على مؤقتات للتحكم في الطاقة الكهربائية المستخدمة في أوقات مختلفة من اليوم. وعليك التأكد من أن المقابس الكهربائية مطابقة لمعايير يو إل (UL) أو لمعايير مشـــابهة لها.

لا يمكن الاستغناء عن التدفئة المركزية وتكييف الهواء، ولكنهما يستهلكان الكثير من الطاقة. وغالبًا ما تكون هذه الأجهزة في وضع التشغيل طوال النهار والليل بالجهد نفسه. ويستطيع منظم الحرارة القابل للبرمجة التحكم في درجة الحرارة في منزلك بكفاءة أعلى. وبالإمكان ضبطه لتكون درجة الحرارة دافئة عندما تستيقظ من النوم وباردة عندما تأتي إلى المنزل، بدون هدر هذا القدر من الطاقة عندما لا تكون في المنزل.

عند شراء جهاز جديد، ابحث عن الأنواع الموفرة للطاقة، ويمكنك معرفة ذلك من ملصق تصنيف الطاقة على الجهاز والتي توضح تصنيف المنتج من حيث توفيره للطاقة. ويُمثل تصنيف الطاقة إحدى الطرق لقياس كمية الطاقة التي يستهلكها الجهاز ومدى كفاءته. والآن أصبحت معظم الشركات المصنعة ملزمة بوضع ملصق تصنيف الطاقة على أجهزتها.

وتتضمن المعلومات التي يحتويها الملصق كمية استهلاك المنتج للطاقة والمياه، ودرجات الحرارة المناسبة للغسيل والتجفيف. راجع الشركات المصنعة لمعرفة كيف يرفعون مستوى كفاءة أجهزتهم.

وبإحداث بعض التغييرات الصغيرة في سلوكياتك اليومية وإجراء بعض التحديثات لمنزلك قد توفر لنفسك الكثير من المال.

غسالة الملابس	اســـتخدم غسالة الملابس بكامل طاقتها الاستيعابية متى ما أمكن، واستخدم الماء البارد كلما أمكن (فالماء الساخن يستهلك طاقة أكبر).
مجفف الملابس	جفف الملابس في الخارج على حبل الغســـيل، أو ضع حامل تجفيف الملابس داخل المنزل (بعيدًا عن أجهزة التدفئة وأروقة المنزل).
غسالة الصحون	ألغِ دورة التجفيف بالحرارة. جفف الصحون يدويًا باســـتخدام فوطة الصحون أو اترك باب غسالة الصحون مفتوح جزئيًا لكي يجففها الهواء.
الثلاجة	تحقق من أن درجة الحرارة ليســـت باردة جدًا، وراجع الإعدادات التي توصي بها الشـــركة المصنعة لمحتويات الثلاجة، وزد درجة الحرارة بضع درجات إذا أمكن ذلك.
المُجمِّد	أذب الثلج كل بضعة أشهر لتجنب تشغيل المجمد بجهد أكبر بسبب الثلج المتراكم.

الكهرباء الاقتصادية

تحتاج الأجهزة الكهربائية المنزلية وأنظمة الترفيه والأجهزة الذكية إلى الكهرباء لتعمل أو لتشحن بطارياتها. فنحن عادة في الصباح نستخدم المنبه والإضاءة والحمام الدافئ وفرشاة الأسنان الكهربائية وآلة الحلاقة الكهربائية ومجفف الشعر والغلاية ومحمصة الخبز والتلفاز وغسالة الصحون. ونقوم بتشغيل هذه الأجهزة وإيقاف تشغيلها دون أدنى تفكير. وما يجهله الكثير أن هذه الأجهزة في وضع السكون تظل متصلة بمصدر الطاقة وتستمر في سحب الطاقة الكهربائية منه. وبالتالي، تستمر أيضًا في زيادة فاتورة الكهرباء الخاصة بك منتظرة استخدامها مرة أخرى.

23%

من فاتورة الكهرباء هي تكلفة الأجهزة المستنزفة للكهرباء

نزيف الكهرباء

تقوم الأجهزة المنزلية مثل غسالات الصحون وأجهزة تجفيف الملابس وأجهزة تحضير الطعام والميكروويف والمكنسة الكهربائية باختصار مدة العمل المنزلي، إلا أنها غالبًا ما تُترك مُوصلة بالكهرباء وجاهزة للاستخدام. ففي المرة القادمة التي تكون فيها في المطبخ، تحقق من الأجهزة الموصلة بالكهرباء. قد يصعب إيقاف تشغيل بعض الأجهزة أو فصلها بسهولة، بينما يُمكن ذلك مع أجهزة أخرى. وعندما تكون المقابس الكهربائية مزودة بمفاتيح تشغيل وإيقاف وكانت المفاتيح في وضع التشغيل والأجهزة موصلة بالمقابس، فإنها تسحب الطاقة إلى الجهاز على الرغم من عدم استخدامه.

وحسب دراسة أجراها مجلس الدفاع عن الموارد الطبيعية التابع للولايات المتحدة، فإن «الأجهزة المستنزفة للكهرباء» قد تكلفك ما يصل إلى 23% من فاتورة الكهرباء. ومن أسوأ هذه الأجهزة: أجهزة التلفاز والأجهزة الموصلة بها، وأنظمة مكبرات الصوت المنزلية وأجهزة الكمبيوتر وملحقاتها، مثل أجهزة التوجيه (الراوتر) والطابعات والأجهزة المزودة بشاشات تعمل بشكل مستمر. وعلى الرغم من أن وحدات الترفيه والوسائط تُستخدم بشكل شبه يومي، حاول إيقاف تدفق الطاقة إليها عند عدم استخدامها.

في وضع الاستعداد، تستمر هذه الأجهزة في تلقي الطاقة بمستوى منخفض. ويشير الضوء الصغير الذي يضيء بعد إيقاف التشغيل إلى وضع الاستعداد والمال المهدر. وعلى الرغم من أن كل جهاز في وضع الاستعداد يستهلك جزءًا صغيرًا مما يستهلكه في وضع التشغيل، إلا أنه كلما زاد عدد الأجهزة التي تمتلكها، زادت تكلفة استهلاكها.

كما قد يُشكل شحن الهواتف وأجهزة الكمبيوتر المحمولة وبطاريات الشحن المتنقلة مصدرًا لهدر الطاقة إذا بقيت موصولة بالكهرباء بعد شحنها بالكامل. فبقاؤها موصولة بالكهرباء بعد اكتمال شحنها ليس من ورائه أي فائدة، لذلك عند اكتمال شحن هذه الأجهزة، انزع قوابسها من مصدر التيار وذكّر كل أفراد الأسرة بأن يفعلوا نفس الشيء.

اقتصد في الإضاءة

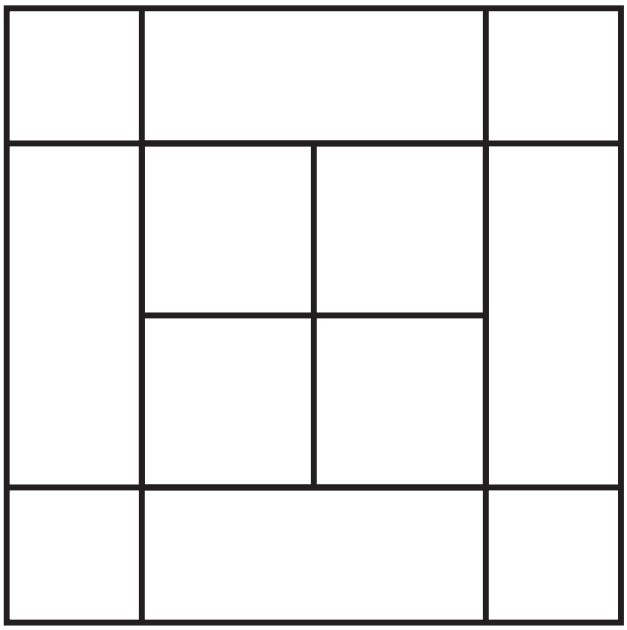
تُمثل المصابيح عنصرًا أساسيًا داخل المنزل وخارجه أيضًا، ولكن على الرغم من أهميتها في إضاءة طريقنا، فإنها أيضًا تستهلك الكهرباء بشكل مستمر. وقد يكون ترك المصابيح مضاءة في الغرف التي لا تحتاج إلى تشغيل جميع المصابيح هدرًا للطاقة والمال، في حين تقتضي الحاجة إلى مصباحين فقط.

ولخفض هذه التكاليف، أوقف تشغيل المصابيح غير المستخدمة، واستخدم المصابيح الموفرة للطاقة. فهذه الإجراءات الصغيرة كفيلة بأن تُحدث الفرق بمرور الوقت. تعوّد على إطفاء الأنوار عند مغادرة الغرفة، ولا تستخدم أكثر مما تحتاج إليه من الإضاءة، واكتف بإضاءة منطقة محددة.

اختر مصابيح الإضاءة الموفرة للطاقة، مثل مصابيح الفلورسنت الصغيرة أو مصابيح ثنائية باعثة للضوء (ليد)، حيث أنها تدوم لفترة أطول وقد تستهلك طاقة أقل تصل إلى 80% مقارنة بالمصابيح العادية. فكر في استبدال

Play
العب

كم مربع ترى؟
How many squares can you see?



الحل:
Answer:
14

سودوكو
Sudoku

			9				6	7
	9					2		8
4	6			7	8			
3	2			9	4		7	
7			6		3			2
	1		7	8			4	3
			8	5			1	6
5		1					9	
6	7				9			

الحل:
Answer:

1	5	9	4	2	8	3	7	6
4	6	7	5	3	9	1	8	2
8	3	2	6	7	1	5	9	4
3	4	6	8	9	7	2	1	5
7	2	5	1	6	3	8	4	9
9	8	1	2	4	5	6	3	7
2	1	8	3	5	6	4	9	7
5	9	4	7	1	2	3	6	8
6	7	3	9	8	4	1	5	2

هل تريد أن تظهر في مجلة بانوراما؟

ارسل اسمك وموقعك ومعلومات التواصل وصورة لك
على الإيميل: panorama@aramco.com

Do you want to be in Panorama?

Email us your name, location, contact information and photo to panorama@aramco.com