

بانوراما

نشرة أرامكو السعودية | العدد الأول 2024



باب الحماية

امنع انتشار الحريق في بيتك

لنبدأ باللعب: فوائد اللعب

أكثر من مجرد متعة

اللعب بالماء

اسبح بسلامة هذا الصيف

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

تصدر مجلة بانوراما (رمدد 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.



على الغلاف وصفحة 12 إلى 15:
إلينا وأحمد محمد الناصري.

تفخر مجلة بانوراما بعرض موظفي أرامكو السعودية وأسرهم على صفحاتها.

المحتويات

- 02 دع الحيوانات البرية للبرية
- 04 نجوم السلامة
- 05 تقنية اليوم
- 06 باب الحماية
- 08 طريقة غسيل الملابس
- 10 لنبدأ باللعب: فوائد اللعب
- 12 اللعب بالماء
- 16 النظافة والسلامة
- 18 مواجهة الأزمات

"تخشى معظم الحيوانات الناس ولا تهاجمهم إلا إذا شعرت بالتهديد"

لا تطعم قردة الرِّبَّاح

جبال الحجاز في غرب المملكة العربية السعودية هي إحدى الأماكن التي يتشارك فيها البشر والحيوانات البرية المساحة وحيث يتصادم الطرفان في كثير من الأحيان. تعيش هذه الحيوانات، التي هي رَّبَّاح الهامادرياس، في مجموعات كبيرة، حيث تعيش بعضها بالقرب من البلدات والمدن.

في حين أن الربَّاح متوحش، إلا أنه أصبح في كثير من الحالات يعتمد على البشر في الحصول على الطعام. فهم يبحثون في أكوام القمامة، ويسطون على المحاصيل الغذائية، وغالبًا ما يطعمهم الزوار غير المدركين لخطورتها وإن كانت نواياهم حسنة.

من الأسهل على قردة الربَّاح الاعتماد على نفايات الطعام أكثر من البحث عن الطعام بأنفسهم. هذا الاعتماد يخلق صراعًا بين الإنسان والحيوان. تعتاد قردة الربَّاح على الأشخاص لدرجة أنها تدخل المنازل والحدايق والمزارع والبلدات بحثًا عن الطعام. يمكن أن تلحق الضرر بالملكات ويمكن أن تكون مرعبة لأي شخص غير معتاد على رؤيتها.

أفضل شيء يجب القيام به حول الربَّاح، أو أي حيوان بري، هو مشاهدته والاعجاب به وتركه لحاله. فهو لا يضايق الناس إلا إن أزعجوه أو استفزوه، والأهم من ذلك كله، لا تطعمهم. فعلاوة على تحملك الغرامة إذا قبض عليك أثناء قيامك بذلك، إن إطعام الحيوانات البرية يجعلها أقل قدرة على إعالة نفسها، وتزيد من احتمالية تحول الحيوان إلى آفة لأنها ستبدأ في اللجوء للإنسان من أجل الطعام.

دع الحيوانات البرية للبرية

قد تكون ظريفة ومحبوبة، وهدفًا مثاليًا لصورة شخصية، ولكن تحت مظهرها الخارجي المكسو بالفرو أو الريش، قد تصبح الحيوانات البرية جديرةً باسمها وتبدأ فجأة بالتصرف بشكل غير متوقع، بل وخطيرًا حتى.

قد تترك دميات الدبodob ومقاطع الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي والحيوانات في الرسوم المتحركة انطباعًا بأنهم غير خطيرين بل ولطيفين، وذلك من خلال منحهم خصائص بشرية وشخصيات أليفة. لكن مهما كانت قوة رغبتك في الاقتراب من حيوان بري، يجب أن توازنها مع حقيقة أنه على الرغم من أنه قد يبدو "محبوبًا وظريفًا"، إلا أنه ليس بإمكانك لمس.

انتبه إلى المناطق المحيطة، فبعض الحيوانات تتنكر جيدًا وتندمج مع المناظر الطبيعية، مثل الثعابين. كن متنبهاً ومراقباً لمحيطك عند التحرك وانتبه لما يحدث حولك لتجنب المواقف الخطيرة.

إذا كنت قلقًا من وجود حيوانات بالقرب منك، أصدر صوتًا، فالتحدث بصوت عالٍ ينبه الحيوانات إلى وجودك، أما إذا كنت خائفًا من وجود ثعابين بالقرب منك ففي الغالب أن الدعس على الأرض بقوة سيبعدها عن طريقك. تجنب لمس الأشياء الموجودة في مسارك وتحريكها، حيث يمكن أن تختبئ الحيوانات تحتها.

عند المشي في الصحاري أو الغابات، ارتد ملابس مناسبة. تعمل البناطيل الطويلة والأحذية الصلبة كطبقة حماية من اللدغات أو العضات.

تعامل مع كل الأشياء في الطبيعة باحترام، ويشمل ذلك التعامل بشكل مناسب مع تلك الحيوانات التي تعتبر آفات، فمجرد الخوف من الحيوان لا يعني أنه يجب أن يُقتل. تُعتبر الثعابين والعقارب والعناكب والثعالب جزءًا من النظم البيئية المعقدة. إذا استهدفت عنصراً واحداً، أو أزيل من النظام البيئي، فقد يصبح النظام البيئي بأكمله غير متوازن ويؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها.

ومن الأمثلة على ذلك هي إزالة الثعابين من المناطق الحضرية لأنها تُعتبر خطرًا على الناس، فذلك يزيل حيوان مفترس مهم للتخلص من القوارض. لذلك إزالة "آفة" واحدة قد يتسبب في ظهور مشكلة أخرى.

نحن نشترك عالمنا مع الملايين من الأنواع المختلفة من الحيوانات. قد يكون بعضها خطيرًا، ولكن من السهل الحفاظ على سلامتك حول الحيوانات البرية في معظم الأحيان باتباع بعض القواعد البسيطة والحفاظ على الحس بالاحترام تجاه الطبيعة. ■

لقد أصبحت العديد من الحيوانات في البرية معتادة على البشر أو قد تكون من الأنواع الفضولية بطبيعتها، مما يجعل من السهل الاقتراب منها، سواء كانت قرود تتسلق الشجر، أو أفيال تسبح في النهر، أو ظباء ترعى، لكن ليس من الضروري أن يكون للحيوان أسنان طويلة أو سمعة شرسة حتى يكون خطيرًا.

لا يُعتبر التقاط صورًا للحيوانات البرية، والمشى في البرية، والعثور على حيوان بري في الحديقة أمرًا خطيرًا في حد ذاته، فيمكن أن تكون الأنشطة الخارجية مثل المشي لمسافات طويلة أو زيارة المنتزهات ومحميات الحياة البرية جزءًا هامًا من تقدير الطبيعة. إن التفاعل مع الحيوانات البرية لا يكون خطرًا إلا إن فقدت الاحترام للحيوان وبيئته.

هناك بعض القواعد البسيطة التي يجب عليك اتباعها للحفاظ على سلامتك أثناء تواجده في الطبيعة أو أثناء لقاء غير متوقع مع حيوان بري. اترك مسافة آمنة وراقبه، لكن لا تحاول لمسه أو الاقتراب منه. تخشى معظم الحيوانات الناس ولا تهاجمهم إلا إذا شعرت بالتهديد.

يجب توخي الحذر بشكل خاص حول الحيوانات التي معها صغارها، فيمكن للإناث أن تكون أكثر عدوانية لحماية نسلها إذا شعرت بالتهديد. وينطبق ذلك على الحيوانات الأليفة أيضًا كما ينطبق على تلك الموجودة في البرية. فالأبقار تهاجم، والخيول تعض، والقطط تخدش إذا كانت تحمي صغارها.

لا تُطعم الحيوانات البرية أبدًا، فإن إعطاءهم الطعام الذي لا يجدونه بأنفسهم قد يجعلهم يعتمدون على البشر، وإن ربطت الحيوانات البشر بالطعام قد يصبحوا أكثر تهديدًا أو حتى آفة. نادرًا ما يكون الغذاء البشري صحيًا لهذه الحيوانات ويمكن أن يمرضها أو حتى يؤدي إلى وفاتها.

نجوم السلامة

تقنية اليوم

علامة للسلامة



أطلقت شركة بودي جارد الأسترالية نظام التحذير من اقتراب المشاة لحماية العمال في المجالات الصناعية الذين يعملون بالقرب من المعدات الثقيلة. يتكون النظام من ثلاثة مكونات: علامة شخصية يرتديها العامل، ووحدة استشعار متصلة بالمركبة، ووحدة تنبيه الكابينة التي تتحدث إلى السائق. توضع وحدات الاستشعار حول السيارة وتنبيه وحدة التنبيه مُشغّل المُعدّة في الوقت الفعلي إذا اقترب أحد المشاة من المُعدّة. يمكن تعديل منطقة الرصد من متر ونص إلى 9 أمتار (5 أقدام إلى 29,5 قدم)، مما يمكن تخصيصها لبيئات العمل المختلفة.

الزراعة الدقيقة



بدأ استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي في الزراعة منذ فترة، لكنها شهدت تقدماً سريعاً في السنوات القليلة الماضية. يستخدم الباحثون في معهد الذكاء الاصطناعي للزراعة المرنة في جامعة ولاية أيوا الذكاء الاصطناعي لتطوير تقنيات مثل تطبيق الهاتف الجوال لتحديد الآفات، والذي يمكنه تحديد نوع الآفة وتأثيرها المحتمل على المحصول من صورة واحدة، مما يساعد المزارعين على اختيار أساليب مكافحة الآفات المستهدفة، وهو مثال على استراتيجية أصبحت تُعرف باسم الزراعة الدقيقة.

ألكسندر مايلز

ألكسندر مايلز هو مخترع ورجل أعمال أمريكي من أصل أفريقي قام بتحسين سلامة المصاعد من خلال اختراعه نظام تلقائي للتحكم بأبواب المصاعد. في عام 1887م، حصل مايلز على براءة اختراع لتصميم يتضمن سلسلة من الروافع والزنبركات التي يمكنها فتح وإغلاق أبواب المصعد تلقائياً، مما يلغي الحاجة إلى القيام بذلك يدوياً. فُقبل اعتماده اختراعه، كان يتعين على الركاب أو المشغلين فتح أبواب المصاعد وإغلاقها يدوياً، مما يزيد من احتمالية وقوع الحوادث. ولا يزال يُستخدم ابتكاره في أنظمة المصاعد الحديثة الشائعة اليوم.



تشارلز أوين

تشارلز أوين هو ميكانيكي كان يعمل في شرق لندن بالمملكة المتحدة، وكان يحضر دروساً ليلية لتعلم صناعة القبعات لكسب دخل إضافي. في عام 1911م، بدأ في إنتاج خوذات سلامة مصنوعة من الفلين، كان يستخدمها الجيش في البداية. حصل أوين على براءة اختراع لنظام مايكروفت لتحسين تهوية الخوذة وملاءمتها، وقام لاحقاً بتطوير اختراعه بصناعته خوذات ذات قشرة بلاستيكية صلبة مغطاة بالقماش لركوب الدراجات النارية وسباق الخيل، قبل أن ينتقل شبه حصرياً إلى صناعة خوذات لركوب الخيل ذات غطاء مخملي أسود أو بني. لا تزال قبعات تشارلز أوين لركوب الخيل معياراً ذهبياً في ملابس الفروسية، وهي معروفة لاستخدامها نظام أوين ميكروفيت الذي يوفر الملاءمة والراحة بالإضافة إلى الحماية.



هوغو ستوتز

في عام 1924م، قام المخترع الألماني هوغو ستوتز وكبير مهندسيه، هاينريش شاختر، باختراع فاصمة قابلة لإعادة الضبط وتسجيلها كبراءة الاختراع، وعُرف الاختراع فيما بعد باسم قاطع الدائرة الكهربائية. في ذلك الوقت، بدأت المنازل في ألمانيا تستخدم الكهرباء وأصبحت الحرائق الكهربائية تُشكل خطراً. توفر الفواصم المنصهرة بعضاً من الحماية من الحمل الزائد عن طريق نوبانها، مما يؤدي إلى قطع تدفق الكهرباء. وكانت تكمن المشكلة في وجوب استبدالها في كل مرة يحدث فيها عطل. دمج ستوتز وشاختر المرحلات الحرارية والمغناطيسية في وحدة واحدة قابلة لإعادة الاستخدام قادرة على إيقاف التيارات العالية دون الحاجة إلى استبدال الفاصمة في كل مرة. تعمل المنازل والأجهزة المنزلية بأمان اليوم بفضل قواطع الدائرة الكهربائية هذه.



الحماية التي تقدمها الأبواب المغلقة في الحرائق المنزلية بالأرقام، وفقاً لمعهد يو إل لسلامة مكافحة النيران:

مستويات أول أكسيد الكربون	درجات الحرارة	
ألف جزء في المليون	38 درجة مئوية (100 فهرنهايت)	أ
10 آلاف جزء في المليون	538 درجة مئوية (1000 فهرنهايت)	د

لزيادة الوعي، أطلق معهد يو إل لسلامة مكافحة النيران حملة "Close Before You Doze" أي "أغلق الباب قبل النوم". يمكنك الوصول للحملة من خلال الرابط أدناه لمشاهدة مقطع فيديو معبر يوضح الفرق الهائل الذي يمكن أن يحدثه الباب.

<https://closeyourdoor.org/>



باب الحماية

في فجر أحد الأيام في عام 2019م، استجاب قسم الإطفاء في ولاية فرجينيا بالولايات المتحدة لحريق مطبخ في منزل يبدو أنه تم إخلاؤه، وبينما كان رجال الإطفاء يقومون بعملية بحث في المنزل المحترق المليء بالدخان، سمعوا صرخات استغاثة قادمة من خلف باب مغلق. ما اكتشفوه في الداخل كان يفوق توقعاتهم.

كانت غرفة النوم التي دخلوها خالية من الدخان. وبداخلها طفلة لم تصاب بالأذى. وقال كايل بالينجر، أحد رجال الإطفاء الذين شاركوا في عملية الإنقاذ "لاحظت أنه لم يكن عليها أي سخام، كما لم يكن عليها أي علامات استنشاق للدخان أو أي شيء من هذا القبيل. كانت نظيفة تماماً بسبب الباب المغلق".

هذا الإجراء الذي يبدو صغيراً أنقذ حياتها. ولكن للأسف، يقول 30% من الأشخاص فقط أنهم يغلّقون أبواب غرف نومهم ليلاً، وهو الوقت الذي تحدث فيه معظم الوفيات الناجمة عن حرائق المنازل. ويرجع ذلك جزئياً إلى الاعتقاد الخاطئ بأن الأبواب المغلقة تعيق الهروب والتهوية، في حين أنها في الواقع بمثابة حاجز بالغ الأهمية ضد الانتشار السريع للنيران والدخان والحرارة.

النيران

تنتشر حرائق المنازل اليوم بمعدل أسرع ست مرات من سرعة انتشارها قبل 40 عاماً، وذلك نتيجة المواد المستخدمة في البناء والمفروشات الحديثة. ولكن تساعد الأبواب المغلقة على إبطاء سرعة تقدم الحريق في المنزل عن طريق عزله عن المنطقة التي نشب فيها.

كما أن الأكسجين ضروري لإشعال الحرائق. ويحد الباب المغلق من تدفق الأكسجين إلى المنطقة التي تشتعل فيها النيران، مما يحد من سرعة نموها.

الدخان والغازات السامة

يمثل استنشاق الدخان 80% من حالات الوفيات المرتبطة بالحريق المنزلي. فيمكن للدخان والغازات السامة مثل أول أكسيد الكربون أن تنتشر عبر منزل مكون من طابق واحد في غضون دقائق إذا تركت الأبواب مفتوحة. أما عندما تكون الأبواب مغلقة، يكون انتشار الدخان والغازات الخطرة محدوداً، مما يسمح لوجود جيوب هوائية قابلة للتنفس داخل الغرفة.

طرق الهروب

في حالة نشوب حريق في المنزل، يعد الإخلاء السريع أمراً بالغ الأهمية. لا تحد الأبواب المغلقة من تقدم الحريق فحسب، بل تقلل أيضاً من مستويات الدخان والحرارة في الممرات والأروقة المغلقة عليها الباب، مما يجعل طرق الهروب مرئية أكثر ويسهل الوصول إليها.

في المواقع التي لا يمكن فيها الإخلاء بأمان، يمكن أن يعطيك الباب المغلق والفجوات المسدودة وقتاً ثميناً حتى يصل قسم الإطفاء ويجري عملية الإنقاذ.

إن مجرد إغلاق الأبواب يمكن أن يكون له تأثير هائل في حماية الأشياء الأكثر أهمية لك من خلال احتواء الحرائق، والحد من انتشار الدخان والغازات السامة، وتقليل درجات الحرارة، وتحسين طرق الهروب. ■

غالباً ما يكون الدخان وأول أكسيد الكربون والغازات الأخرى أخف من الهواء القابل للتنفس، ولذلك تتراكم بالقرب من السقف، وتتحرك نحو الأسفل مع امتلاء المكان بالدخان. ومع كون فجوات الأبواب منخفضة وقريبة للأرض، تمنع الأبواب هذه الغازات من الانتقال إلى الغرف المجاورة بسرعة. إذا أمكن، ضع منشفة مبللة أو قطعة قماش ثقيلة لسد فجوة الباب السفلي. ابق منخفضاً على الأرض إذا بدأ الغاز والدخان في الدخول إلى الغرفة، وازحف إذا كان يجب عليك التحرك.

درجات الحرارة العالية

يمكن أن ترتفع درجات الحرارة في حريق المنزل إلى مستويات هائلة، حيث تصل إلى 600 درجة مئوية (1112 فهرنهايت) في ثلاث دقائق ونصف فقط. تشكل درجات الحرارة هذه خطراً كبيراً للناس، حتى بدون التعرض للنيران والدخان. ويُقدم الباب المغلق حاجزاً عازلاً حرارياً بين النار والناس، مما يسمح لدرجات حرارة أكثر ملاءمة للنجاة ويعزز فرصة البقاء على قيد الحياة بإذن الله.

طريقة غسيل الملابس

قد يستهلك غسل الملابس وقتًا طويلاً، لكن لا ينبغي أن يكون تنظيفها على أكمل وجه أمرًا صعبًا. ثمة عدد من الطرق لضمان نظافة الملابس في كل غسله وضمان التخلص من البقع ومنع ظهور العفن والفطريات.

أول ما يجب مكافحته هو رائحة العفن والفطريات في الغسالات والملابس. إن أبواغ العفن، والتي هي تشابه الفطر، صغيرة الحجم وتنمو في الأماكن الدافئة والرطبة والمظلمة، وتمثل الغسالة البيئة المثالية لنموها. يقضي التجفيف على أبواغ العفن والفطريات، وخاصة التجفيف بالحرارة وتحت أشعة الشمس.

ولكي لا تصدر من الملابس المغسولة رائحة كريهة كرائحة غرف تغيير الملابس العامة، أخرجها من الغسالة ثم جففها في أقرب وقت ممكن، وذلك لأن ترك الملابس في الغسالة لفترة طويلة بعد غسلها قد يتطلب إعادة غسلها وتجفيفها.

وبالنسبة للغسالة، اترك بابها مفتوحًا بعد كل غسلة حتى تجف. وينطبق ذلك بصورة خاصة على الغسالات ذات التعبئة الأمامية التي تغلق بإحكام، حيث تنمو الأبواغ على حلقات العزل المطاطية والمواد البلاستيكية. وتجنب استخدام المنظفات القوية لتنظيف الغسالة، بما في ذلك الحل ومبييض الكلور والمنظفات المؤكسدة، لأنها قد تؤدي إلى تشقق المطاط. وإذا كان يمكنك رؤية العفن أو الفطريات بالعين المجردة، فامسح المنطقة بقطعة قماش نظيفة ورطبة لإزالة الأبواغ، ثم اترك المنطقة لتجف تمامًا قبل استخدام الغسالة مرة أخرى.

" وضع كميات إضافية من المنظف لا يجعل

الملابس أنظف "

المنظف

استخدم النوع المناسب والكمية المناسبة من منظفات الغسيل للغسالة. قد تفضل استخدام الصابون لغسل الملابس، لكن الصابون والمنظف منتجان مختلفان. فالمنظف مادة منظفة تذوب في الماء وتلتصق بالأوساخ والبقع وتجعلها أكثر قابلية للذوبان، وأما الصابون، فيُصنع بطريقة مختلفة ولا يذوب في الماء. يختلط المنظف بالماء داخل الغسالة ليزيل البقع، وهذا ما لا يفعله الصابون، إذ يظل صلبًا ويخلف طبقة رقيقة مكانه ولا يزيل البقع.

ولتنظف ملابسك على أفضل وجه، اختر المنظف المناسب للغسالة وضع الكمية الصحيحة، حيث يضع معظم الأشخاص أكثر من المطلوب بالضعف تقريبًا، مما يكلف المال. ويقول الخبراء أن معظم دورات الغسيل تحتاج إلى 30 مليلتر (ملعقتي طعام كبيرتين) تقريبًا فقط من المنظف. وذلك لأن وضع كميات إضافية من المنظف لا يجعل الملابس أنظف، بل يترسب عليها ويدخل الغسالة، مما قد يزيد وقت دورات الشطف ويجعل الملابس مسببة للحكة ويؤدي إلى تكوّن العفن في الغسالة.

لمعالجة البقع، ضع المنظف عليها مباشرة أو استخدم منتج يحتوي على بيروكسيد الهيدروجين قبل غسل القطعة بأكملها. أما بالنسبة للأقمشة ذات الروائح، مثل العرق أو الدم، فقد تساعد إضافة المنتجات المحتوية على البيروكسيد في التخلص من الرائحة كذلك. وإذا لم تُزال البقع بعد الغسلة الأولى، لا تضع القطعة في المجفف، حيث أن وضعها في المجفف سيثبت البقعة ويجعل إزالتها مستحيلة.

وضع منتج يحتوي على البيروكسيد كمادة تنظيف إضافية مع المنظف، سيجعل الملابس أكثر نظافة. اتبع إرشادات الاستخدام وتجنب استخدام منظفات أكثر مما ينبغي، فكثرة المنظفات قد تفقد الملابس لونها. ولا تستخدم المنتجات المحتوية على البيروكسيد على الصوف والحرير والجلد ولا على الملابس التي تُنظف بالتنظيف الجاف فقط، ولا تخلطه مع مواد كيميائية مثل الأمونيا أو مبيض الكلور أو غيرها من المواد الكيميائية المنزلية.

منعم الأقمشة

قال ريتشارد هاندل، مدير مشروع الاختبارات في منظمة تقارير المستهلك: "لن أستعمل منعم الأقمشة البتة، فهو مضيعة للمال". يترك منعم الأقمشة بقايا على القماش تتحول إلى وبر عندما تجف، وقد يسبب تهيج البشرة ويقلل درجة امتصاص القماش، مما يفقد المناشف خاصيتها شيئًا فشيئًا. علاوة على ذلك، قد يجعل الأقمشة أكثر قابلية للاشتعال، وتساهم بقايا منعم الأقمشة في نمو العفن في الغسالات.

لتحصل على ملابس ذات رائحة زكية، استخدم منظفات معطرة. وإذا كنت تستخدم المجفف، ننصحك بإضافة كرات التجفيف المصنوعة من الصوف مع الملابس، وللتخلص من الكهرباء الساكنة، أضف كرة من ورق الألمنيوم. ويمكن عمل الكرة بنفسك بكبس قطعة من الألومنيوم طولها متر (3 أقدام) حتى تتخذ شكل كرة ملساء بدون زوايا حادة وأضفها إلى المجفف مع بقية الملابس.

أوراق تنظيف الملابس هي عديمة النفع

مع توجه العالم إلى منتجات أكثر ملاءمة للبيئة، تبدو أوراق تنظيف الملابس خيارًا جيدًا. ويمكن بسهولة إضافة هذه الأوراق، المصنوعة من الراتنج القابل للذوبان والممزوج بمنظف، إلى دورة الغسيل مثل المنظفات السائلة أو المساحيق، كما أنها تعد خيارًا جذابًا صديقًا للبيئة نظرًا لحجم عليها الكرتونية الصغيرة بدلًا من الأوعية البلاستيكية الكبيرة، وقلة هدرها للماء، وعدم وجود فرصة للإفراط في استخدامها.

لكن مع الأسف، وفقًا لفريق الاختبارات في منظمة تقارير المستهلك، لا تصل هذه الأوراق إلى المستوى المطلوب في تنظيف الملابس. حيث اختبر الفريق عددًا من المنتجات المتوفرة حاليًا، وفشل جميعها في إزالة البقع. وفي الواقع، كانت بالكاد أفضل من التنظيف بالماء وحده. ويبدو حاليًا أن استخدام الكمية الصحيحة من المنظف السائل أو المسحوق لا يزال هو أفضل حل لتنظيف الملابس.

ستتقلب كرات الصوف والألمنيوم وتحك بالقماش وتمنعه من التصلب أو التكتل، فيما ستفرغ كرات الألمنيوم شحنات الكهرباء الساكنة. ولن يترك أيًا من الكرات أي بقايا في المجفف، على عكس أوراق التجفيف.

تكديس الملابس

تحتاج الملابس إلى مساحة لتتحرك في الغسالة وتحك ببعضها البعض أثناء دورة الغسيل، ولن يكون ذلك ممكنًا إذا تم تكديسها. في الغسالة ذات التعبئة الأمامية، يجب أن يكون هناك مساحة كافية لإدخال اليد مفرودة الأصابع وتحريكها بشكل دائري، ويجب ألا تضطر لغلق الباب بالقوة. أما بالنسبة للغسالة ذات التعبئة العلوية، لا ينبغي أن تتعدى الملابس الحط الموجود داخل الغسالة. وقد تحتاج إلى غسل القطع الكبيرة بمفردها، مثل الأحفة والبطانيات، لتتيح مساحة كافية لحركتها، حتى لو كان حجمها ملائمًا مع قطع أخرى.

وقد يتسبب الحمل الزائد في الغسالة في انحرافها واختلال توازن الملابس وتعطل الغسالة. إضافةً إلى ذلك، فإن كثرة الملابس ستؤدي إلى نقص كمية الماء التي من المفترض أن تتحرك بداخل الغسالة مما يعني أن الملابس لن تُنظف جيدًا، وسيزيد احتكاك الأقمشة ببعضها البعض مما يقلل من عمرها الافتراضي. ■



لنبدأ باللعب: فوائد اللعب

مشاركة بقلم القارئ جستن توماس

أصبحت الألعاب الإلكترونية بدءاً من "كاندي كراش" وحتى "فورتنايت"، عنصراً أساسياً في عصرنا الحالي. وأظهر استطلاع برنامج الاتزان الرقمي بمركز إثراء (مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي) أن أكثر من ثلثي البالغين يلعبون ألعاب الفيديو من حين إلى آخر.

تعد الألعاب طريقة للتعبير عن المتعة واللعب بطريقة منظمة تتضمن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وسرد القصص والمنافسة. وبشكل عام، عرف الإنسان اللعب منذ بدايته على الكوكب وانتشر مع انتشار الإنسانية حيث اكتشف علماء الآثار ألواح ألعاب تعود إلى ما قبل التاريخ في مستوطنات منذ العصر الحجري. وعلى سبيل المثال، اكتشف فريق علماء في عام 1989م لوحة ألعاب يعود تاريخها إلى حوالي 7000 عام، في عين غزال وهو موقع أثري في الأردن من العصر الحجري الحديث. وكانت اللوحة مليئة بخدوش وشقوق تدل على تلف تعرضت له خلال فترة استخدامها، وقد يكون التلف متعمداً من شخص خسر أثناء اللعب في العصر الحجري. وعلى الرغم من أن تقنية الألعاب تغيرت من ذلك الحين، لكن لم يتغير البشر.

استبدلت لوح الجير المتكلس برفاقات مصنوعة من السيليكون، ومنذ 50 عام تقريباً وبالتحديد في 15 من أكتوبر 1971م، ظهرت ألعاب الفيديو في عالمنا. وكانت لعبة "كمبيوتر سبيس" أول لعبة فيديو تتوفر تجارياً، ولم تكن أكثر من مجرد نقط وخطوط على شاشة. وبيع منها حوالي 1,500 نسخة، لكن الأهم من ذلك أنها شكّلت بداية ثورة في عالم الألعاب، حيث أوجدت قطاعاً يدر المليارات من الدولارات.

ويصعب وضع إحصائيات دقيقة حول مدى انتشار شعبية الألعاب. ولكن تقارير مقارنة إيرادات الصناعات المختلفة خرجت تحمل عناوين رئيسة مثل "صناعة ألعاب الفيديو أكبر من صناعة الأفلام والرياضة والموسيقى". ويُستدل بعدد المشاهدات التي تحصدتها الرياضات الإلكترونية على مدى شعبية انتشار الألعاب. فوفقاً للتقرير الصادر عن "غرينمان غيمنغ"، حققت مسابقات الرياضات الإلكترونية التي تشاهدها الجماهير، 433 مليون مشاهد في عام 2019م، متجاوزةً بذلك أعداد جماهير رياضة الرجبي وكرة القدم الأمريكية مجتمعة.

مخاطر الألعاب

بحلول تسعينيات القرن الماضي، كان الكثير من أخصائيي الصحة النفسية يتحدثون عن "إدمان الألعاب". واستناداً إلى بحث أجري عن المقامرة المرضية، كان هناك دعم لفكرة أن بعض الأشخاص قد يكوّنون علاقات إدمانية تجاه ألعاب الفيديو.

واكتسبت ألعاب الفيديو سمعة سيئة في عام 2019م عندما أدرجت منظمة الصحة العالمية "اضطراب الألعاب" في النسخة 11 من التصنيف الدولي للأمراض تحت فئة "الاضطرابات الناجمة عن السلوكيات الإدمانية". وبذلك أصبح من يعاني من هذا الاضطراب مؤهلاً لتلقي العلاج بموجب أنظمة التأمين الصحي.

ويصاب حوالي 3% من اللاعبين باضطراب الألعاب، حيث تصبح عاداتهم في اللعب مصدرًا للمشاكل. فهؤلاء الأفراد عادةً ما يقدمون اللعب على الأولويات الاجتماعية والمهنية الأخرى على الرغم من العواقب السلبية لذلك، مثل نشوب الخلافات الأسرية والإخفاق في الدراسة، والخضوع لإجراءات تأديبية في مقر العمل.

وفي دراسة من جامعة أوكسفورد بعنوان "استخدام لعبة 'تريس' للوقاية من أعراض الضغط النفسي بعد الصدمة" جاء فيها أن اللعب قد يساعد في الحيلولة دون تكوين ذكريات مزعجة ومعركة لصفو الحياة بعد التعرض لحادثة صادمة. وللأسف، قد يكون اللعب بشكل مفرط أو مؤذي مؤشراً على وجود مشكلة أساسية أعمق من ذلك، حيث قد يصبح اللعب طريقة للتهرب من المشكلة الأساسية. وفي هذه الحالات، معالجة الأسباب الرئيسة وتعلم طرق تكيف جديدة للتعامل مع المشاعر المزعجة يمكن أن يساعد على إعادة تكوين علاقة أكثر صحة وتوازناً مع اللعب.

فوائد اللعب

اللعب ممتع، والمتعة هي العنصر الأساسي في الرفاهية. وتوصلت إحدى دراسات معهد الإنترنت في جامعة أوكسفورد التي ركزت على لعبتين ملائمتين للأسرة "أنيمال كروسينغ" و "بلانتس فيرسيز زومبيز" أن الأشخاص الذين يقضون وقتاً أكثر في اللعب عادةً ما يتمتعون بصحة نفسية أفضل. ومع توجه اللعب إلى الإنترنت، أصبح يتيح فرصة كبيرة للتواصل الاجتماعي. واستنتجت مقالة نُشرت في مجلة ساينس أن ضرر انعدام العلاقات الاجتماعية على الصحة أكبر من ضرر السمنة والتدخين وضغط الدم المرتفع.

"اللعب

قد يساعد في الحيلولة دون تكوين
ذكريات مزعجة ومعركة لصفو الحياة

وثمة أهمية كبيرة للفوائد العائدة من العلاقات الاجتماعية بين الناس، خاصة الشباب، الذين يكونون الصداقات ويحافظون عليها عبر شبكة الإنترنت. وقد تبدأ هذه العلاقات في العالم الفعلي ويتم تعزيزها من خلال اللعب، وقد تنتقل من عالم الألعاب إلى العالم الفعلي. ووفقاً لاستطلاع أجره مركز بيو للأبحاث، كوّن أكثر من نصف المراهقين في الولايات المتحدة صداقات جديدة عبر الإنترنت، نكر ثلثهم أنهم تعرفوا على هؤلاء الأصدقاء من خلال الألعاب.

وفي هذا الإطار، يمكن أن تعزز الألعاب الرقمية القدرات المعرفية والإدراكية لدى الأفراد. فحسب طبيعة اللعب، يمكن لتلك الألعاب أن تساعد في تمرين خواص الانتباه البصري والإدراك المكاني ومعالجة المعلومات تمريناً شاقاً. وأثبتت دراسة أجرتها جامعة تورنتو أن الأشخاص الذين عادةً ما يلعبون ألعاب الفيديو التفاعلية تفوقوا على الأشخاص غير اللاعبين في تعلم مهام جديدة تتطلب التوافق بين اليدين والعينين. وهذا يعني إمكانية توظيف القدرات المعرفية التي يعززها اللعب في مهارات جديدة. وقد توجد مجالات مهنية على أرض الواقع توظف هذه المهارات، مثل الجراحة باستخدام

الروبوت والطيران الجوي والهندسة الحيوية الميكانيكية.

كما توجد أدلة على تعزيز اللعب للعزيمة والإصرار، فالعديد من هذه الألعاب تسمح للاعب بعد الفشل بالمحاولة مجدداً وإيجاد الحلول وطلب المساعدة ثم النجاح في نهاية المطاف. وقد يتمكن اللاعبون من استخدام تلك العزيمة والإصرار خارج سياق اللعب في مواقف ومهام في الحياة الواقعية.

ويعتمد تحقيق أقصى استفادة من اللعب على الحفاظ على علاقة متزنة وصحية مع الألعاب ذاتها. ■



اللعبة بالماء

قضاء يومك في الماء، سواء كنت تلعب في المسبح أو تركب الأمواج في الشاطئ أو تجدف بقوارب الكاياك في البحيرة، أمر ممتع بلا شك. ولكن المياه غادرة، واتباع السلوكيات الآمنة يضمن ألا يتحول يوم ممتع إلى حادث مؤسف.

اتخذ الاحتياطات

قد تأسرك المناظر الخلابية ويأخذك حماس اللحظة. ولكن عليك معرفة قدراتك وحدودك. لا تتردد في ارتداء سترة النجاة أو استخدام أداة تساعدك على الطفو، خاصة إذا لم تكن سباحًا متمكنًا أو عند ممارسة الرياضات المائية.

وتختلف السباحة في المسبح عن السباحة في المياه المفتوحة، سواء كانت عذبة أو مالحة. حيث أن قابلية الطفو في المسبح أقل منها في المياه المفتوحة، وتحتوي المسبح على مواد كيميائية قوية أكثر. في المقابل، فإن حركة الموج والمد والجزر والتيارات في المياه المفتوحة لا يمكن توقعها، كما أن المياه المفتوحة تكتنف مخاطر تحت سطح الماء كالحيوانات المائية والعراقل والصخور، إضافة إلى ممارسة الأنشطة المائية فائقة السرعة على سطحها، مثل ركوب الزوارق والتزلج على الماء.

ومن الضروري أن يتلقى من ينوي السباحة في الماء تدريبات كافية تشمل أساليب السباحة، والتحكم في التنفس، ومسافات السباحة، والنجاة من المواقف الخطرة. ويجب حتى على السباحين الماهرين اتباع تعليمات السلامة وتحذيرات المنقذين والسباحة في المواقع المخصصة فقط.

وينبغي على جميع السباحين ارتداء الملابس المناسبة. فالأقمشة غير المخصصة للسباحة قد تتشابك حول الذراعين والساقين وتصبح ثقيلة في الماء، فتسحب مرتديها للأسفل. ويعد لون ملابس السباحة مهم أيضًا. اختر درجات اللونين البرتقالي والأحمر، لأن رؤيتها أسهل فوق سطح الماء وتحت، أما درجات الأزرق والأخضر فتندمج مع لون الماء.

راقب أطفالك

إذا كنت تسبح مع أطفال صغار، فعليك تثقيفهم عن السلامة في الماء في مرحلة مبكرة. حيث يمكن أن يساعد اتباع بعض القواعد البسيطة مثل "ممنوع الركض بالقرب من المسبح" و "اطلب الإذن قبل الاقتراب من الماء" في الوقاية من الحوادث.

راقب الأطفال جيدًا في جميع الأحوال ولا تتركهم لوحدهم بالقرب من الماء، بغض النظر عن مستواهم في السباحة. غالبًا لا تتوفر الأسوار في المسابح العامة والشواطئ لمنع الأطفال من الوصول إلى الماء مباشرة. ويعد تزويد الأطفال بأدوات المساعدة على العوم أمر هام للغاية لسلامتهم.

اصطحب صديقًا

اصطحبك من يشاركك في السباحة أو التجديف أو الغوص سيجعل تجربتك أفضل، بالإضافة إلى زيادته مستوى الأمان. حاول دائمًا أن تمارس السباحة في أماكن تحت رقابة حارس إنقاذ وبصحبة صديق، بغض النظر عن قدراته.

وتشكل السباحة بعيدًا عن الأنظار خطرًا، خاصة إذا واجهت مأزقًا. فنادراً ما يكون الغرق دراماتيكيًا أو حدثًا واضحًا كما تجسده الأفلام، بل قد يحدث بهدوء وبسرعة، حتى بالنسبة للسباحين المهرة. ويساعد وجود صديق أو حارس إنقاذ في التأكد من بقائك مرتبًا وموقعك معروفًا.

تأكد من الأحوال الجوية

قبل الغطس في الماء، توقف برهة لتقييم الماء والأحوال الجوية. انتبه للتيارات القوية وحركة المد والجزر والتيارات الساحية، واتباع اللافتات والأعلام التحذيرية الموجودة على الشاطئ. وعند ظهور البرق أو الرعد، اخرج من الماء وانهب إلى أرض جافة.

" نادرًا ما يكون الغرق دراماتيكي
أو حدثًا واضحًا كما تجسده الأفلام "

لا تقفز برأسك في المسابح التي توجد فيها لافتات "ممنوع الغطس" أو في المسطحات المائية التي لا تعرف عنها شيئًا، حيث أنها قد تكون ضحلة أو يوجد فيها صخور مخفية. واحذر من المخاطر الخفية مثل المنحدرات المفاجئة أو العراقل الموجودة تحت سطح المياه.

احم بشرتك

لا تنس استخدام واقي الشمس. واختر واقي شمس واسع الطيف (يحمي من الأشعة فوق البنفسجية "أ" و "ب") على أن تكون درجة حمايته من أشعة الشمس 30 درجة أو أكثر، وأعد استخدامه كل ساعتين أو بعد السباحة في الماء. وينبغي إعادة دهان البشرة بواقي الشمس حتى وإن كان مضافًا للماء.

وتجنب السباحة في الخارج عندما تكون حرارة الشمس في أوجها بين الساعة 11 صباحًا و3 مساءً. ابق في الظل قدر الإمكان تحت مظلة شاطئية، على سبيل المثال. وارقد قبعة واقية من الشمس ونظارات شمسية لتوفير حماية إضافية.

الغرض من مراعاة السلامة في المياه هو تحسين مستوى المرح وليس فرض القيود عليه، والحفاظ على سلامة الجميع جزء من ضمان قضائهم يومًا ممتعًا. اضطلع بمسؤوليتك عند استمتاعك بالماء وليبدأ وقت المرح. ■

إلينا، 7 سنوات
أحمد، 13 سنة

تغلب على الحرارة

قد يكون النشاط المطول في الحرارة خطيرًا، ومن المهم معرفة كيفية التعامل مع المخاطر المرتبطة بالحرارة:



ارتدِ نظارات شمسية ذات حماية 100% من الأشعة فوق البنفسجية.



اشرب الكثير من الماء.



ابقِ تحت الظل.



استخدم واقي الشمس بمعامل حماية 30 أو أعلى.



تجنب الشمس بين الساعة 11 صباحًا و3 مساءً.



ارتدِ ملابس خفيفة وواقية.



ارتدِ قبعة واسعة الحواف.

ماذا تعني أعلام التحذير على الشاطئ؟

الشاطئ مغلق للاستخدام العام: خطر شديد.		خطر عالي: لا تسبح.	
خطر متوسط: توخي الحذر.		خطر منخفض: آمن للسباحة.	
منطقة مخصصة للسباحة: يوجد حارس الإنقاذ.		كائنات بحرية خطيرة: لا تسبح.	
منطقة ركوب الأمواج: لا تسبح.		يمنع وجود القوارب وألواح ركوب الأمواج: لا تركب الأمواج.	

النظافة والسلامة

استخدام مواد التنظيف المنزلية بحذر أمر هام للغاية للحفاظ على منزل صحي. حيث يمكن لهذه المواد المخصصة للتطهير والتطهير وتنظيف الأسطح أن تشكل خطراً على الصحة عند استخدامها بطريقة خاطئة. حافظ على نظافة منزلك واحمِ صحتك من خلال قراءة الملصقات والتهوية الجيدة والتخزين المناسب والمزيد غير ذلك.

قراءة الملصقات الموجودة على مواد التنظيف بعناية وفهمها تمثل الخطوة الأولى لاستخدامها بأمان. فهذه الملصقات تحتوي على معلومات هامة عن مكونات المنتج وتعليمات للاستخدام الآمن وإجراءات الإسعافات الأولية في حال التعرض للمنتج أو بلعه. ابحث عن علامات وتحذيرات توضح طبيعة المنتج وما إذا كان مسبباً للتآكل أو قابلاً للاشتعال أو ساماً، واتبع خطوات التنظيف المقترحة. وقد يكون خلط بعض المواد مع بعضها غير آمن، لأنها تنتج مواد كيميائية خطيرة عند مزجها. لذا، اقرأ الملصق بعناية قبل خلط المواد.

وكما قلّت كمية مواد التنظيف كان أفضل. فاستخدامك لكمية أكثر من الموصى بها لا يُعد هدراً فحسب، بل يزيد من خطر التعرض للمواد الكيميائية. التزم بالكمية المحددة للاستخدام الموضحة على الملصق، فذلك يضمن لك تنظيفاً فعالاً ويقلل من المخاطر الصحية في الوقت ذاته.

ويلجأ الكثير من الناس إلى استخدام بدائل التنظيف الطبيعية، مثل الخل وبيكربونات الصوديوم وعصير الليمون، فهي فعالة في العديد من أعمال التنظيف

وأقل ضرراً على الصحة والبيئة. ولكن حتى المنظفات الطبيعية يجب استخدامها بحذر، لأنها قد تسبب تهيج في البشرة أو العينين أو صعوبة في التنفس أو قد تلحق الضرر بالأسطح. كما لا ينبغي خلطها مع مواد تنظيف أخرى.

ويُعد توفير التهوية المناسبة أمراً هاماً للغاية عند استخدام مواد التنظيف، خاصة المواد الكيميائية القوية كالمبيض. إذ يتيح فتح النوافذ والأبواب أو استخدام المروحة تدفق الهواء النقي، ويساعد في التخلص من الأبخرة الضارة ويقلل من خطر الإصابة بمشاكل الجهاز التنفسي. ويجب عدم استخدام بعض المواد الكيميائية داخل المنزل حتى مع توفر تيار هواء جيد.

الحماية

يمنع استخدامك للأدوات الواقية مثل القفازات والكمادات التعرض المباشر للمواد الكيميائية. إذ يؤدي التعرض لبعض المواد الكيميائية الموجودة في مواد التنظيف إلى الإصابة بالحساسية أو الحروق الكيميائية أو مشاكل صحية طويلة الأمد. اختر قفازات مقاومة للمواد الكيميائية وكمادات تصفي الجزيئات والأبخرة، خاصة عند استخدام المنظفات القوية. كما يوصى بغسل اليدين بعد استخدام معظم هذه المنتجات.

يجب تخزين مواد التنظيف على النحو الصحيح. ابقها في عبواتها الأصلية مع الحفاظ على سلامة الملصق، وضعها بعيداً عن متناول الأطفال باستعمال أقفال للخزانات لمنع الوصول إليها. وخزن المواد الكيميائية في مكان جاف وبارد بعيداً عن الأطعمة. وتأكد أن العبوات سليمة ولن تتسبب في تسرب المنتج. ويجب تخزين المواد الكيميائية التي قد تعرضك للخطر عند خلطها في مواقع مختلفة منفصلة عن بعضها.

التخلص من مواد التنظيف

يتطلب التخلص من مواد التنظيف عناية فائقة لتجنب الإضرار بالبيئة. فالعديد من المنظفات المنزلية يحتوي على مواد كيميائية قد تكون خطيرة إذ لم يتم التخلص منها بالطريقة الصحيحة. اتبع اللوائح المحلية للتخلص من النفايات الخطرة ولا تسكب المواد الكيميائية في البالوعة ما لم توضح الجهة المصنعة عدم وجود ما يمنع من ذلك.

الحوادث

تقع الحوادث على الرغم من اخذ الاحتياطات. فعندما يتعرض شخص ما لمادة منظفة أو يستنشق أبخرتها أو يبتلعها، فعليه اتباع تعليمات الإسعافات الأولية الموضحة على الملصق وطلب المساعدة الطبية إذا تطلب الأمر. وحتى المنظفات الطبيعية قد تحتاج إلى التدخل الطبي عند استخدامها على نحو خاطئ. كن متأهباً للتعامل مع الحوادث واحتفظ بالأرقام المخصصة لحالات الطوارئ في متناول اليد.

الاستخدام الآمن لمواد التنظيف ضروري لحماية الصحة والبيئة. فيمكنك إبقاء منزلك نظيفاً وآمناً بفهم الملصقات واستخدام المنتجات حسب الإرشادات، وتوفير التهوية المناسبة، وارتداء الأدوات الواقية، وتخزين المواد الكيميائية بطريقة آمنة والتخلص منها بشكل صحيح، واللجوء للبدائل الطبيعية. ■

اقرأ الملصقات بعناية

قم دائماً بقراءة واتباع التعليمات الموجودة على ملصقات منتجات التنظيف لضمان استخدامها بأمان.

تجنب خلط المواد الكيميائية

لا تخلط أبداً بين منتجات التنظيف المختلفة لأنها قد تنتج أبخرة سامة أو تفاعلات خطيرة

هو المنطقة

استخدم منتجات التنظيف في مناطق ذات تهوية جيدة لمنع استنشاق الأبخرة الضارة.

استخدم معدات الحماية

عند التعامل مع المواد الكيميائية القوية، استخدم القفازات والأقنعة وواقى العين من أجل سلامتك.

اختبر المنتج في أماكن صغيرة

قبل استخدام أي منتج جديد، اختبره في منطقة صغيرة غير واضحة للتأكد من عدم تضررها من المنتج.

خزن بأمان

احتفظ بمنتجات التنظيف في عبواتها الأصلية، بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة في خزانة آمنة ومقفلة.

تخلص من المنتجات بشكل صحيح

اتبع إرشادات التخلص من منتجات التنظيف بشكل صحيح لتقليل أثرها البيئي.

احتفظ بأرقام الطوارئ في متناول يدك

احرص على أن تكون معلومات الاتصال بمكافحة السموم وخدمات الطوارئ جاهزة في حالة وقوع حوادث.



مواجهة الأزمات

كيفية دعم القضايا من المملكة العربية السعودية

يقدم مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية المساعدات لجميع أنحاء العالم، ويتعاون مع منظمات مثل اليونيسف والهيئة الطبية الدولية لتقديم المساعدة الإنسانية الأساسية للمحتاجين.

يمكنك الوصول إلى موقع مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية من خلال الرابط أدناه:

<https://www.ksrelief.org/home/index>



في عالم مليء بالصراعات والأزمات والكوارث، قد يكون من الصعب الحفاظ على الصحة العقلية. إن التعرض المستمر للأخبار المؤلمة يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالعجز والقلق وحتى اليأس. رغم ذلك، هناك طرق للتغلب على هذه المشاعر وتعزيز العزيمة.

انخرط في العمل البناء

من السهل أن تشعر بالعجز نتيجة الأحداث العالمية الخارجة عن إرادتك. إن توجيه مشاعر العجز إلى عمل إيجابي يمكن أن يكون أمرًا مشجعًا. فقد يعطيك التطوع والتبرع والدفاع عن القضايا التي تؤمن بها إحساسًا بالغاية والتمكين، وحتى الأعمال الخيرية الصغيرة يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا في هذه القضايا وفي صحتك العقلية.

اطلب الدعم

قد يعطيك بناء العلاقات القوية والحفاظ عليها دعمًا عاطفيًا ويصرف انتباهك عن الأزمات حول العالم. فتعتبر الروابط الاجتماعية ضرورية للصحة العقلية، حيث توفر الراحة والشعور بالانتماء.

قد يخفف التحدث عن مشاعرك مع الأصدقاء أو العائلة أو أخصائي الصحة العقلية من عبء مشاعر الحزن. فيمكن أن تؤدي مشاركة مخاوفك ومشاعرك إلى تبادل الدعم والتفاهم، مما يساعدك على تقليل الشعور بالعزلة.

ثقّف نفسك باتزان

إن فهم تعقيدات القضايا العالمية يمكن أن يقلل من مشاعر الارتباك والخوف. ثقّف نفسك حول هذه القضايا، ولكن قم بموازنة ذلك مع معرفة التطورات والحلول

الإيجابية التي تُنفذ في جميع أنحاء العالم.

إن استهلاك الأخبار بشكل مستمر يُرهق حواسك ويؤدي إلى تفاقم التوتر. حدد أوقاتًا معينة للتحقق من الأخبار لتبقى على اطلاع دون أن تغرق في تيار سلبي لا هوادة فيه.

اعتن بنفسك

يمكن أن يشعرك الحفاظ على الروتين اليومي إحساسًا بالسيطرة واستمرار الحياة الطبيعية. أعط الأولوية لأنشطة العناية بالنفس مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والتغذية المتوازنة، والنوم الكافي، والهوايات التي تجلب الفرح والاسترخاء.

يُعد الوعي التام والتأمل أحد أساليب العناية بالنفس، حيث يمكنها أن تبيحك في اللحظة الحالية، مما يقلل من الشعور بالقلق بشأن المستقبل والحزن بشأن الماضي. تُشجع هذه الممارسات على التركيز على الحاضر، مما يساعدك على السيطرة على ردات فعلك العاطفية والحفاظ على الشعور بالسلام الداخلي.

اطلب المساعدة من مختص

إذا أصبحت مشاعر اليأس أو القلق غامرة، فإن من المهم طلب المساعدة من مختص. يمكن للمعالجين والمستشارين تقديم

الاستراتيجيات والدعم للتعامل مع المشاعر القوية ووضع آليات للتكيف معها.

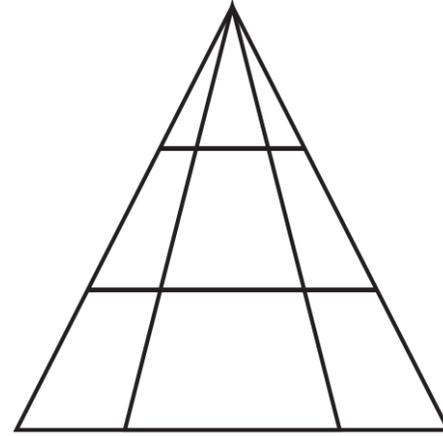
في حين أن حالة العالم قد تكون محبطة في كثير من الأحيان، إلا أن هناك طرقًا للحفاظ على الصحة العقلية وسط الفوضى. إن اتخاذ هذه الخطوات يمكن أن يساعدك على اجتياز الأوقات الصعبة بعزيمة وتعاطف. ■

قد يعطيك التطوع والتبرع والدفاع

عن القضايا التي تؤمن بها
إحساسًا بالغاية والتمكين

كم مثلثاً ترى؟
How many triangle can you see?

الحل:
Answer:
81



سودوكو
Sudoku

الحل:
Answer:

٤	٧	٥	٩	١	٨	٦	٧	٢
٧	٦	٢	٧	٤	٤	١	٩	٨
٩	٨	١	٢	٦	٧	٥	٧	٤
٧	٥	٧	٨	٤	٩	٢	٦	١
٦	١	٤	٧	٢	٥	٧	٨	٩
٨	٢	٩	٦	٧	١	٤	٥	٧
٥	٩	٦	١	٧	٢	٨	٤	٧
٢	٤	٨	٥	٩	٧	٧	١	٦
١	٧	٧	٤	٨	٦	٩	٥	٢

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

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

