

بانوراما

نشرة أرامكو السعودية | العدد الثاني 2024



التمتع بالصحراء

التخييم بالطريقة الصحية

التمرين بأمان

نصائح من مدرب اللياقة البدنية

الإسعافات الأولية

ثق بالعلم، وليس بالخرافات

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

تصدر مجلة بانوراما (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.



على الغلاف أحمد وهدى وفيصل وفراس
الرشيد ومي المحيطيب

تفخر مجلة بانوراما بعرض موظفي أرامكو
السعودية وأسرهم على صفحاتها.

المحتويات

02 الاستخدام الذكي للذكاء الاصطناعي

04 نقاء الهواء

06 الإسعافات الأولية: ثق بالعلم، وليس بالخرافات

10 التمتع بالصحراء

12 التمرين بأمان

14 الكشف عن مستحضرات العناية والتجميل

16 نجوم السلامة

17 تقنية اليوم

18 لا تدع التقنية تكون أماً في الرقبة



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

شركة الزيت العربية السعودية، © 2024
طباعة مطابع الرجاء

الغلاف وصفحة 6 إلى 13 من تصوير محمد البدراني.
حقوق نشر بقية الصور ملك لـ Shutterstock.com.

الاستخدام الذكي للذكاء الاصطناعي

"أظهرت الأبحاث أنه عندما طلب الأشخاص من
شات جي بي تي

بتوليد أفكار حول موضوع معين، أتوا بخيارات أقل
مقارنةً بما كانوا سيأتون به بدون مساعدة التقنية"

إن الصور المربعة التي ينتجها الذكاء الاصطناعي لأشخاص لديهم عدد كبير جدًا من الأصابع، واقتراح الذكاء الاصطناعي لجوجل بوضع الغراء على البيتزا كإجابة على سؤال حول إضافات البيتزا، هي أمور تذكرنا بحدود إمكانيات أدوات الذكاء الاصطناعي. إن استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي بعناية يمكن أن يحقق نتائج رائعة ويقلل من عبء العمل ويحسن جودته، ولكن من المهم أن نتذكر أنها مجرد أداة.

رغم تسميتها "بالذكاء الاصطناعي" إلا أن الخوارزميات وبرامج الروبوتات لا تستوفي تعريف الذكاء، وهو "القدرة على التعلم أو الفهم من التجربة، واكتساب المعرفة والاحتفاظ بها، والاستجابة بسرعة وفاعلية لظرف جديد". فالذكاء الاصطناعي يتعلم من المعلومات المقدمة له، ولا يستطيع إنشاء أفكار جديدة والاستجابة لتجارب جديدة. فليس بإمكان الذكاء الاصطناعي أن يرسم لوحة "ليلة النجوم" قبل أن يقوم بذلك فإن جوخ، كما أنه غير قادر على التعامل مع المواقف التي لم تحدث من قبل أبدًا.

هذا لا يعني أن أدوات الذكاء الاصطناعي رديئة، بل يعني أن المستخدم بحاجة أن يكون على دراية بحدودها واستخدامها بحذر لتحقيق أفضل النتائج. يمكن للذكاء الاصطناعي أن يساعدك في تنظيم معلوماتك بإنشائه مخططات إرشادية للكتابة، ويمكنه تلخيص أقسام كبيرة من النص لمراجعتها مراجعة سريعة، كما يستخدم العديد من المسافرين أداة ترجمة الصور لجوجل لقرءة اللافتات واللوحات أثناء السفر.

ويمكن للذكاء الاصطناعي أيضًا أن يساعد في التعرف على النباتات والحيوانات التي تصورها أثناء تنزهك، كما يمكنه قراءة المواقع الإلكترونية والنصوص بصوت عالٍ، مما يتيح للأشخاص القيام بمهام متعددة في وقت واحد ويخدم الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية. ويمكنك الطلب من شات جي بي تي إنشاء جدول زمني أو خطة وجبات يومية بناءً على متطلبات غذائية محددة.

يمكن لبرنامج فوتوشوب المدعوم بالذكاء الاصطناعي تحسين الصور من خلال تصحيح الألوان وإضافة تأثيرات بسيطة مثل التأثيرات السحرية، وتصحيح العين الحمراء، وإزالة التفاصيل من خلفية الصورة. يمكن لبرامج أخرى تحويل الحديث إلى نص، مما يقلل من الجهد المطلوب للكتابة، أو أخذ ملاحظات سريعة، أو تسجيل الاجتماعات.

كما يمكن للذكاء الاصطناعي المساعدة في تخطيط حديقة بناءً على توفر أشعة الشمس وخيارات النباتات المتاحة، وتحديد المكان المناسب لقطعة أثاث جديدة في غرفة العيشة، وإنشاء أنماط فريدة بناءً على معايير محددة. فعلى سبيل المثال تستخدم ناسا نظامًا للذكاء الاصطناعي لتصميم أدوات ومعدات جديدة خفيفة الوزن وقوية.

ولكن تدرك ناسا أن الذكاء الاصطناعي لا يمكنه تحديد ما إذا كان ما صممه مناسبًا أو مقبولًا. فغالبًا ما ينتج الذكاء الاصطناعي تصميمات تفتقر إلى نقاط التعليق أو تتحدى قوانين الفيزياء، ولذلك يقوم فريق من المصممين بمراجعة كل تصميم ورفض تلك التي ليست مؤهلة للاختبار، فهم يستخدمون الأداة لتطوير أنماط جديدة، ثم يطبقون خبراتهم لتحديد مدى فاعليتها.

أحد أخطار استخدام الذكاء الاصطناعي هو أنه قد يجعل المستخدمين يتوقفون عن مراجعة النتائج والتفكير فيها تفكيرًا نقديًا. أظهرت الأبحاث أنه عندما طلب الأشخاص من شات جي بي تي بتوليد أفكار حول موضوع معين، أتوا بخيارات أقل مقارنةً بما كانوا سيأتون به بدون مساعدة التقنية، وذلك لأن المستخدمين اعتمدوا على نتائج الذكاء الاصطناعي معتقدين أنه قدم أفضل نتيجة ممكنة بدلاً من القيام بتوليد الأفكار بأنفسهم.

قدم أشخاص من قبل أوراقًا ومستندات كتبها الذكاء الاصطناعي وواجهوا عواقب حقيقية عندما اكتشف أنهم لم يتحققوا من المعلومات أو حتى تراجعوها. كما أظهرت أداة الذكاء الاصطناعي لجوجل أنه يمكن للذكاء الاصطناعي أن يقدم معلومات خاطئة على أنها صحيحة ولا يقدم أفضل النتائج.

الحل لهذه المشكلات هو أن يطبق المستخدم تفكيره الإبداعي ومهاراته في التقييم النقدي على المواد التي ينتجها الذكاء الاصطناعي، وسيحصل المستخدم على محتوى أفضل إن راجع النتائج وبنى عليها أو حتى رفضها في بعض الأحيان، من أن يعتمد كليًا على نتائج الذكاء الاصطناعي.

يمكن أن يكون الذكاء الاصطناعي أداة مفيدة لمختلف المهام، ولكن يتوجب على المستخدم استخدامه بحذر، والتحقق من النتائج، وتذكر أنه مجرد أداة لا يمكنها استبدال التفكير الإبداعي. ■

نقاء الهواء

تلعب جودة الهواء دورًا كبيرًا في صحة الأفراد بشكل عام. من البديهي أن تلوث الهواء خارج المنزل هو عامل مساهم لتدهور جودة الهواء، لكن الهواء داخل المنازل أيضًا يحتوي على ملوثات يمكن أن تؤثر على الراحة والصحة.

حتى أنظف المنازل تحتوي على الأغبرة التي لا تكون واضحة على الفور. بالإضافة إلى الغبار والجسيمات الناتجة عن الملوثات مثل الدخان، يحتوي الغبار داخل المباني على جزيئات من البلاستيك الدقيق، والفطريات، والعفن، والمعادن، والمواد الكيميائية. يمكن أن يؤدي التعرض لمستويات عالية من هذه الملوثات إلى مشاكل صحية قصيرة وطويلة الأمد، مثل تهيج الرئة، والحساسية، والربو، ومشاكل صحية أخرى.

جودة الهواء

تدهورت جودة الهواء الداخلي إلى حد كبير بسبب مصدريين غير متوقعين: الحياة العصرية والمباني المتطورة. معظم المنازل مليئة بالمواد الصناعية والبلاستيكية الموجودة في الأثاث، والملابس، ومنتجات العناية الشخصية، والمبيدات الحشرية المنزلية، والمنظفات، وكلها تبعث جزيئات صغيرة في هواء المنزل أثناء استخدامها.

وفقًا للبحث الذي أجراه جابرييل فيليبيلي، المدير التنفيذي لمعهد الرونة البيئية بجامعة إنديانا في بلومنجتون، الولايات المتحدة، "ما يصل إلى نصف الغبار المنزلي يأتي من داخل المنزل نفسه، أما الباقي فيُسحب أو يُحمل أو يهب داخل منازلنا من الخارج".

طريقة بناء المنازل الحديثة أفضل مما كانت عليه قبل عقود نتيجة استخدام موانع التسرب حول الأبواب والنوافذ، مما يقلل من تبادل الهواء مع الهواء الخارجي، وبالتالي يحتاج المنزل إلى تهوية ميكانيكية كافية لضمان بيئة أنظف.

مكافحة الغبار

يمكنك تحسين جودة الهواء الداخلي باستخدام منقي الهواء الذي يسحب الهواء ويمرره عبر مرشح يلتقط الملوثات ثم يعيده نظيفًا إلى الغرفة، وصممت بعض منقيات الهواء لإزالة ملوثات معينة مثل الغبار أو العفن أو وبر الحيوانات الأليفة. بشكل عام، يمكن لهذه الأجهزة أن تقلل من المواد المسببة

للحساسية في المنازل والشقق أو في الغرفة، مما يوفر بيئة معيشية أفضل.

قد تختلف أجهزة تنقية الهواء في أنواع الملوثات التي تزيلها وكيفية عملها، وتشمل الأنواع المختلفة الكربون النشط، والمطهرات الكهروستاتيكية، والأنظمة الأيونية، والأشعة فوق البنفسجية، ومرشحات هيبا، ويعتمد اختيار الجهاز المناسب على عوامل مثل التكلفة، والفاعلية، والتفضيل الشخصي. قارن الأنواع المختلفة لمعرفة ما هو الجهاز الأنسب لمنزلك.

الرطوبة

إلى جانب تنقية الهواء داخل المنزل، انظر في ما إذا كنت بحاجة إلى إضافة الرطوبة إلى الهواء أو إزالتها منه حسب المناخ، وأنظمة التكييف، وحالة المنزل وعمره. من الممكن أن تسبب المكيفات في جفاف الهواء، لذلك يمكن استخدام مرطب الهواء لاستعادة الرطوبة. تضيف أجهزة الترطيب الرطوبة إلى الهواء لمنع الجفاف الذي يمكن أن يكون مزعجًا، ويساعد على علاج جفاف الجلد والأنف والحلق والشفوتين.

وبعكس ذلك، إذا كان المكان شديد الرطوبة، يمكن استخدام جهاز للتخلص من الرطوبة الزائدة في الهواء. قد تتلف الرطوبة الزائدة الجدران والأرضيات وأجزاء أخرى من المنزل، وتزيد من احتمالية نمو العفن والفطريات وحتى تفشي بعض أنواع الحشرات إذا لم تُعالج، مما قد يتسبب في مشاكل تنفسية مع

انتشار أبواغ الفطريات وغيرها في الهواء.

إلى جانب الشعور بالرطوبة، تشير علامات مثل رائحة العفن، وتكثف الماء على النوافذ من الداخل، وظهور العفن على الجدران أو في الخزائن إلى زيادة مستوى الرطوبة في الهواء. تأكد من عدم وجود تسريبات من الأنابيب أو السقف، وأن التكييف يعمل بكفاءة. قد تحتاج بعض الأماكن في المنزل مثل القبو، إلى جهاز لإزالة الرطوبة، لكن يجب التحقق من سد الجدران والأرضيات بالكامل.

ضمان أن الهواء في المنزل عالي جودة هو أمر في غاية الأهمية لحماية بيتك وصحة من يعيش فيه. ■

ما يصل إلى نصف الغبار المنزلي يأتي من داخل المنزل نفسه

الإسعافات الأولية: ثق بالعلم، وليس بالخرافات

أندرو وجاكوب وسمانثا
ونك سيلوفر

في حالات الطوارئ التي تتطلب إسعافات أولية، قد لا تكون الاستجابة الفورية هي الاستجابة الأفضل دائماً، وينطبق ذلك بشكل خاص عند الاعتماد على المعلومات التي تُعرض في الأفلام، أو استخدام العلاجات المنزلية، أو تطبيق الممارسات والمعتقدات القديمة.

فالاستجابة بامتصاص السم من جروح الأفاعي، أو وضع الزبدة على الحروق، أو رفع الرأس للخلف لإيقاف نزيف الأنف، كلها ستفاقم الوضع من سيء للأسوأ. هناك العديد من الخرافات المتوارثة الخاطئة حول الإسعافات الأولية التي يعززها الإعلام أو نتعلمها في المنزل.

لا تستخدم الزبدة

عند التعرض للحروق، ينبغي أن يكون العلاج الأولي هو وضع المنطقة المصابة تحت مياه باردة، بدلاً من احضار الزبدة من الثلاجة. فقد كان هناك اعتقاد لفترة طويلة أن الزبدة تخفف الألم الناتج عن الحروق، لكنها في الواقع تبطل عملية الشفاء وتزيد من خطر العدوى.

العلاج الأمثل للحروق هو وضع المنطقة المصابة تحت مياه جارية معتدلة البرودة (وليست مثلجة) لمدة حوالي 20 دقيقة أو حتى يخف الألم. إذا لزم الأمر، غط المنطقة بضمادة معقمة غير لاصقة. لا تعيث بالنفطات الجلدية التي تظهر واطلب العناية الطبية في حال كانت الحروق خطيرة.

لا تنخنيق

هناك العديد من الممارسات التي يجب تجنبها عند محاولة مساعدة شخص قد يكون مختنقاً. إذا كان الاختناق بسبب شيء عالق في حلقه، فلا تدخل إصبعك في فمه لإزالته، فقد يؤدي ذلك إلى دفع الجسم أكثر إلى أسفل الحلق. إذا كان يسعل، شجعه على الاستمرار ولا تعطه كوباً من الماء. وإذا كان المختنق طفلاً صغيراً، فلا تحمله مقلوباً لإخراج الجسم، فذلك سيزيد الوضع سوءاً.

إذا كان الشخص يختنق بسبب انسداد مجرى الهواء، اضرب ظهره بين لوجي الكتف. افعل ذلك خمس مرات بسرعة، إذا لم يخرج الجسم، استخدم أسلوب ضغطات البطن المعروفة باسم مناورة هيمليك. قد تؤدي ضغطات البطن إلى إصابات داخلية، لذا يفضل أن تكون الضربات على الظهر هي الخيار الأول.

إذا كنت تختنق وأنت وحدك، قم بمناورة هيمليك الذاتية عن طريق وضع قبضتك فوق السرة، ومسك القبضة باليد الأخرى، ودفعها سريعاً إلى الداخل والأعلى. أو ارم نفسك بمعدتك على ظهر الكرسي. استمر في الحركة حتى لو بدأت بالسعال ليتم طرد الجسم.

الحل للسعات

هناك خرافة شائعة تقول: يمكن للبول أن يخفف من ألم لسعة قنديل البحر. ولكن ذلك غير صحيح وقد يزيد الألم سوءاً. هناك طرق أكثر فاعلية وصحية لعلاج تلك اللسعات. إذا تعرضت للسعة، اغسل المنطقة بالمياه المالحة لإزالة أي لوازم أو أعضاء حقن السم المتبقية. كن حذراً عند لمسك المنطقة، واغسلها بعيداً عن أجزاء الجسم الأخرى لتجنب انتقال السم. قد تحتاج اللوامس إلى الإزالة باستخدام الملقاط أو القفازات. لا تغسل المنطقة بالماء العذب، لأن ذلك قد يؤدي إلى خروج السم المتبقي. بعد إزالة السم واللوامس، اغمر المنطقة المصابة بالماء الساخن لتخفيف الأعراض. هناك بعض المنتجات المتاحة لتخفيف لسعات قنديل البحر، غالباً ما تُباع للغواصين وراكبي الأمواج. إذا بدأت أعراض الحساسية بالظهور، اطلب الرعاية الطبية فوراً.

لا تكن بطلاً مغواًراً

مشهد يتكرر في الأفلام الغربية القديمة، شخص ما يُلدغ من أفعى سامة، فيقوم البطل بفتح جرح اللدغة وامتصاص السم، ما يشفيه شفاءً عاجزاً، لكن ذلك التصرف خطر ويمكن أن يكون مهدداً للحياة. لدغات الأفاعي قد تكون خطيرة، حسب نوع الأفعى، ويجب استشارة المساعدة الطبية المتخصصة في أسرع وقت ممكن.

الإسعافات الأولية الصحيحة لأي لدغة أفعى هي لف المنطقة المصابة بضمادة وضغط الطرف أو مكان الجرح دون منع تدفق الدم. يجب على المصاب أن يتجنب التحرك قدر المستطاع حتى تصل المساعدة الطارئة. لا تستخدم رباطاً ضاملاً أو تحرك المصاب بلا سبب، ولا تغسل الجرح، ولا تتبع "الطريقة الهوليوودية".

اضغط على الأنف

ردة الفعل الفورية لرؤية شخص يعاني من نزيف أنفي هي أن تطلب منه أن يميل رأسه إلى الخلف وينظر إلى السماء، مما سيمنع سيولة الدم إلى الأرض، لكنه لن يساعد الشخص المصاب بإيقاف النزيف أبداً، بل قد يزيد من قلقه حيث سيبدأ الدم في التدفق إلى حلقه.

الاستجابة الصحيحة لنزيف الأنف هي الميل إلى الأمام والضغط على الجزء العلوي من الأنف أسفل القصبية لمدة حوالي خمس دقائق. اطلب المساعدة الطبية إذا لم يتوقف النزيف بعد المحاولة الثانية.

حافظ على البرودة

الالتواءات هي إصابات شائعة أثناء القيام بالأنشطة الرياضية، وإحدى الخرافات الشائعة في طريقة التعامل معها هي وضع كمادات حارة فوراً على المنطقة المصابة. تشمل أعراض الالتواء الألم والتورم، ووضع كمادة حارة على الالتواء سيزيد التورم، لذلك ينبغي القيام بعكس ذلك، ضع كيس ثلج (مغطى بقطعة قماش حتى لا يلامس الجلد مباشرة) على المفصل المصاب ولفه بضمادة، حيث سيساعد ذلك على تخفيف كل من التورم والألم وسيدعم المنطقة المصابة.

قم بالتصرف الصحيح

يجب أن تكون الاستجابة الأولية لأي طارئ صحي هي مساعدة المصاب في أسرع وقت ممكن، ولكن يجب أيضًا القيام بذلك دون التسبب في تفاقم الوضع. تعد إتاحة حقيبة الإسعافات الأولية ومعرفة كيفية استخدامها أمرًا أساسيًا للقيام بالتصرف الصحيح في حالة الطوارئ. عند علاج أي إصابة قبل أن يراها أخصائي طبي، احرص على تطبيق أفضل الممارسات، والمهارات التي تعلمتها أثناء التدريب على الإسعافات الأولية، والمعلومات من المصادر الموثوقة. ■

تشمل الإمدادات الأساسية لحقيبة الإسعافات الأولية المجهزة جيدًا ما يلي:

- ضمادات ماصة توضع فوق الجروح النازفة.
- ضمادات لاصقة بأحجام مختلفة.
- شريط لاصق لتثبيت ضمادات الجروح.
- مرهم مضاد حيوي يوضع على الجروح قبل التضميد.
- مناديل معقمة لتنظيف الجروح ومنع العدوى.
- حاجز واقٍ للفم لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي.
- قفازات الاستعمال الواحد الطبية لاستخدامها قبل تقديم الإسعافات الأولية.
- ضمادات مرنة تُلف حول الالتواءات وتثبت الضمادات أو الكمادات الباردة في مكانها.
- دليل الإسعافات الأولية كمرجع سريع لكيفية علاج الإصابات المختلفة.
- كريم هيدروكورتيزون للطفح الجلدي ولدغات الحشرات.
- كمادات باردة فورية لتخفيف تورم الالتواءات والكسور.
- مسكنات الألم مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين أو الأسبرين.
- مقص لقص الملابس أو الشريط اللاصق أو الضمادات.
- ضمادات ولفائف شاش معقمة للجروح الكبيرة.
- ملقط لإزالة الأجسام الغريبة أو القراد.

■ امتصاص السم من جروح الأفاعي، أو وضع الزبدة على الحروق، أو رفع الرأس للخلف لإيقاف نزيف الأنف، كلها ستفاقم الوضع من سيء للأسوأ ■

التمتع بالصحراء

إذا كنت تتوق للهروب من وتيرة الحياة اليومية، فإن التخييم في الصحراء يقدم مغامرة لا تُنسى. تخيل أن تنصب خيمتك تحت سماء لا نهاية لها مليئة بالنجوم المتلألئة، حيث لا تسمع سوى همسات الرياح يتخللها نداء الحياة البرية. هذا هو سحر الصحراء، المكان الذي يسمح لك بالانفصال عن العالم الرقمي وإعادة اكتشاف الطبيعة ونفسك.

التخييم في الصحراء مثالي لأولئك الذين يبحثون عن المغامرة في أحضان الطبيعة وبساطتها. ولكن قبل بدء تلك الرحلة، تذكر أن التحضير هو الأساس.

ابدأ باختيار موقع آمن وخاب، ابحث عن أماكن لا تكون نائية جدًا لضمان إمكانية الوصول إلى خدمات الطوارئ إذا لزم الأمر لا سمح الله، ولكن تكون بعيدة بما يكفي للاستمتاع بالعزلة. غالبًا ما تحتوي مواقع التخييم الصحراوية المعروفة على مرافق أساسية، مما يجعلها خيارًا مناسبًا للمبتدئين.

من الضروري تجهيز المعدات المناسبة مثل الخيمة، وفرش النوم المتنقل للليالي الباردة، وطبقات متعددة من الملابس للتكيف مع درجات الحرارة القاسية في الصحراء، حيث تكون حارة خلال النهار وباردة أثناء الليل، ولا تنس الضروريات مثل حقيبة الإسعافات الأولية، وواقى الشمس، وقبعة، ونظارات شمسية للحماية من أشعة الشمس. من المهم الحفاظ على ترطيب الجسم، لذا احضر كمية من الماء أكثر مما تتوقع أن تحتاج إليه، بالإضافة إلى وجبات خفيفة مغذية لتزويدك بالطاقة أثناء رحلتك.

يجب أن تكون السلامة هي دائمًا الأولوية القصوى. تأكد من التوقعات الجوية قبل مغادرتك. تذكر أنه من الممكن أن تتغير الظروف الصحراوية بسرعة، ومن المهم أن تكون مستعدًا لأي شيء، من العواصف الرملية المفاجئة إلى البرد غير المتوقع. يمكن أن يتحول المطر أيضًا إلى فيضانات في الوديان الصحراوية، لذا اختر مواقع للتخييم على أرض مرتفعة.

خيم دائمًا بسيارتين على الأقل، واحرص أن يعرف شخصًا في المنزل خطة الرحلة والوقت المتوقع للعودة. في حالة الطوارئ، من المهم أن تكون لديك وسائل اتصال كافية ونظام توجيه موثوق، مما يعني أن الهاتف الجوال المشحون بالكامل لا يكفي، فغالبًا ما تكون الإشارة ضعيفة في الصحراء، لذلك يُنصح باستخدام نظام تحديد المواقع العالمي أو خريطة وبوصلة.

عند التخييم في الصحراء، من الضروري إشعال نار بشكل آمن، خاصة للطهي والتدفئة أثناء الليالي الباردة. احرص دائمًا على اختيار مكان مخصص لإشعال النار أو اختر مكان معين خالي وبعيد عن أي مواد قابلة للاشتعال مثل الشجيرات الجافة أو الحيام، لتجنب إندلاع النار من غير قصد. استخدم فقط الأغصان الميتة أو أحضر حطبك الخاص، حيث تعتمد العديد من النظم البيئية الصحراوية على الغطاء النباتي النادر لحفظ الحياة البرية المحلية. ابق معك دلو من الماء أو الرمل أو مجرفة لإخماد النار بسرعة إذا لزم الأمر، ولا تترك النار بدون مراقبة أبدًا.

بالنسبة للطهي، قد يكون الموقد المحمول خيارًا أكثر أمانًا وكفاءة، حيث سيخفف الموقد المحمول تأثيرك على البيئة مع تمكينك من تحضير الوجبات. إذا كنت تستخدم نار المخيم للطهي، فتأكد من التخلص من كافة بقايا الطعام بشكل صحيح لتجنب جذب الحيوانات البرية.

مي المحيطيبي وفراس وفيصل
وهدي وأحمد الرشيد

يمكن أن يتحول المطر إلى فيضانات في الوديان الصحراوية، لذا اختر مواقع للتخييم على أرض مرتفعة

التمرين بأمان

نسيم الحيان

الصالة الرياضية هي المكان الأمثل لتحسين الصحة البدنية، وتنمية القوة العضلية، وزيادة مستوى اللياقة العامة. يُعد الحفاظ على السلامة أثناء التمرين أمر ضروري لتجنب الإصابات وتحقيق الفائدة القصوى من التمرين. يقدم نسيم الحيان، مدرب لياقة معتمد من أرامكو في شركة ديلتا فتنس، نصائح رئيسية لتقليل المخاطر وتحقيق الأهداف الشخصية.

مستوى اللياقة البدنية

قبل بدء روتين تمرين جديد، اعرف نقاط القوة والضعف لديك، ومما إذا كانت لديك ظروف صحية خاصة. قال الحيان: "نحن نجري استبيان الاستعداد للنشاط البدني (PAR-Q) المصمم لتحديد سلامة الشخص عند بدء خطة تمرين جديدة. يمكن لمعظم الأشخاص البدء في خطة تمرين على الفور، ولكن قد يحتاج البعض إلى فحص صحي مسبق لضمان أنهم يمارسون النشاط الرياضي بالمستوى المناسب".

كما ينصح الحيان بتجنب الإفراط في التدريب، ويساعد استخدام جدول للتمرين، وتتبع الأداء، وتقييم مستوى اللياقة بانتظام، وأخذ أيام راحة منتظمة في القيام بذلك.

ضع في اعتبارك أن الأهداف غير الواقعية قد تؤدي إلى الإرهاق والإصابات، على سبيل المثال، يجب على العدائين البدء بمسافات قصيرة يمكنهم إكمالها، ومن ثم زيادة المسافة أو السرعة تدريجيًا، حيث أن التدرج هو الأساس لتجنب الإصابات الرياضية.

الإحماء والتهدئة

الطريقة الأكثر أمانًا للتمرين هي رفع درجة حرارة الجسم ببطء وإرخاء العضلات قبل القيام بأي تمرين. من المحتمل أن يؤدي التغير السريع والمفاجئ في التمرين إلى الإصابة، وقد يكون له نتائج عكسية.

يُعد القيام بتمارين الإحماء قبل التمرين وتمارين التهدئة بعده أمران أساسيان لمنع الإصابات. يمكن أن تتضمن تمارين الإحماء أنشطة خفيفة مثل الجري أو قفز الحبل لمدة خمس إلى عشرة دقائق لزيادة تدفق الدم وتهيئة العضلات للتمرين.

قم بتمارين الإطالة الحركية قبل التمرين لتحسين المرونة وتقليل خطر إجهاد العضلات، قم بأداء تمارين التهدئة بعد التمرين بتخصيصك خمس إلى عشرة دقائق للأنشطة الخفيفة وتمارين الإطالة لمساعدة العضلات على التعافي وتجنب تصلبها.

الوضعية الجسدية واستخدام المعدات

قد يكون البدء بتمرين غير مألوف صعبًا، وإحدى أكثر أسباب الإصابات شيوعًا في الصالة الرياضية هو الوضعية الجسدية غير السليمة والإفراط في التمرين.

يقول الحيان: "إصابات الصالة الرياضية الأكثر شيوعًا التي صادفتها كمدرّب لياقة بدنية تشمل إجهاد أسفل الظهر بسبب رفع الأثقال بشكل غير السليم، وإصابات الكتف بسبب الوضعية السيئة عند القيام بالحركات العلوية، ومشاكل الركبة بسبب سوء محاذاة الجسد عند القيام بتمارين القرفصاء أو الاندفاع. وغالبًا ما تنجم إصابات المعصم والرفق مثل مرفق لاعب التنس عن قبضة غير سليمة أو الإفراط في رفع الأثقال، بينما قد تحدث التواءات الكاحل نتيجة ارتداء الأحذية غير المناسبة أو التغييرات المفاجئة في اتجاه الحركة".

لمنع ذلك، ينصح الحيان بطلب التوجيه من موظفي الصالة الرياضية، خاصة إذا كنت تستخدم المعدة لأول مرة، واستخدام المرايا لتتبع أدائك أثناء التمرين.

وأضاف الحيان: "يساعد البدء باستخدام الأوزان الخفيفة في إنشاء ذاكرة عضلية صحيحة، كما يساعد أيضًا مشاهدة مقاطع الفيديو التعليمية في تعزيز فهم كل تمرين. التركيز على السيطرة على الحركات والانتباه

لها، والإحماء المناسب، والاستماع لجسمك هي ممارسات أساسية للحفاظ على الوضعية الجسدية الصحيحة ومنع الإصابات".

تأكد من ضبط المعدات بالشكل الصحيح قبل استخدامها، فعلى سبيل المثال، عند استخدام أجهزة الوزن، اضبط المقعد والأوزان والإعدادات الأخرى لتكون مناسبة لجسمك وقدراتك لضمان ممارستك للرياضة بأمان وفعالية. قاوم الرغبة باستخدام أوزان ثقيلة جدًا ابتداءً، والتي قد تؤثر على الوضعية الجسدية وتؤدي إلى الإصابات. وأخيرًا، امسح الأجهزة والأوزان بعد استخدامها للحفاظ على النظافة وسلامة الجميع.

الحفاظ على ترطيب وتغذية الجسم

يلعب شرب الماء أثناء التمرين دورًا كبيرًا في تحسين الأداء الرياضي. اشرب كمية كافية من الماء قبل التمرين وأثنائه وبعده للحفاظ على ترطيب جسمك.

ينصح الحيان مرتادي الصالة الرياضية بالتركيز على التغذية قبل وبعد التمرين، ويقول: "قبل التمرين بحوالي ساعتين إلى ثلاث ساعات، تناول وجبة متوازنة تحتوي على كربوهيدرات معقدة وبروتين قليل الدهون، واحرص على تناول وجبة خفيفة مثل الموز قبل التمرين بنصف ساعة إلى ساعة، خاصة إذا كان قد مرت أكثر من ثلاث ساعات منذ تناول وجبتك الأخيرة وكنت تحتاج إلى طاقة. بعد التمرين، أعط الأولوية لتناول وجبة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات في غضون نصف ساعة إلى ساعة لدعم تعافي العضلات وتجديد الطاقة".

بمعرفتكم الكاملة للتمارين التي ستقوم بها، وأهدافك الشخصية، ومستوى قدرتك الحالي، ووضع جدول زمني واقعي لتحقيق أهدافك، ستستمتع بتجربة تمرين مثمرة وخالية من الإصابات في صالة الألعاب الرياضية. ■



أنواع البشرة

الخطوة الأولى لاستخدام المستحضرات بأمان هو فهم أنواع البشرة المختلفة، فتتطلب البشرة الدهنية والجافة والمختلطة والحساسة منتجات مخصصة لها لتجنب ظهور حب الشباب أو تهيج البشرة والحفاظ على مظهرها في أفضل حالاتها طوال اليوم.

قم باختبار الحساسية قبل استخدام منتج جديد، ضع كمية قليلة من المنتج على منطقة غير ظاهرة من البشرة، مثل خلف الأذن أو على الرسغ، وانتظر من 24 إلى 48 ساعة لترى ما إذا كان سيهيج بشرتك.

إذا أدى المنتج إلى أي ردود فعل سلبية مثل الاحمرار أو الحكة أو التورم، يجب التوقف عن استخدامه فوراً واستشارة طبيب جلدية، فيجب أن تكون صحة البشرة هي دائماً أولوية. ■



خزن بالطريقة الصحيحة

خزن مستحضرات العناية والتجميل في مكان بارد وجاف، بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة والرطوبة. احرص على نظافة العبوات وإغلاقها بإحكام عندما لا تكون قيد الاستخدام لمنع تلوثها. يمكن أن يؤدي التخزين الخاطئ أيضاً إلى تغيير تركيبة المنتج، مما يقلل من فاعليته وسلامته.

يمكنك الاستمتاع بفوائد مستحضرات العناية والتجميل مع تقليل المخاطر المرتبطة باستخدامها. تذكر أن ممارسات العناية الآمنة ضرورية للحفاظ على بشرة صحية وجميلة.



الكشف عن مستحضرات العناية والتجميل

يُعتبر استخدام مستحضرات العناية والتجميل جزءاً هاماً من الروتين اليومي للعديد من الناس، حيث يساعد استخدامها في تحسين المظهر وتعزيز الثقة بالذات، لضمان الاستفادة من هذه المنتجات وتجنب هدرها، من الضروري استخدام المنتجات المناسبة بالطريقة الصحيحة.



حافظ على النظافة

اغسل يديك وبشرتك دائماً قبل تطبيق مستحضرات العناية والتجميل لتجنب نقل البكتيريا إلى بشرتك أو من منطقة إلى أخرى. نظفي فرش وإسفنجات المكياج بانتظام باستخدام منظف مناسب لمنع تراكم البكتيريا وبقايا المكياج، ويفضل أن يكون ذلك أسبوعياً. تخلصي من الفرش والإسفنجات المتشققة أو التي فقدت شعيراتها أو التي تبدو متسخة بعد التنظيف.

فيما يتعلق بمستحضرات التجميل، المشاركة لا تدل على الاهتمام، فقد تتسبب مشاركة مستحضرات التجميل بانتشار البكتيريا والفيروسات، مما يؤدي إلى إصابات مثل التهاب الملتحمة. إذا كنت مضطرة أن تشاركي المكياج، استخدمي الأدوات ذات الاستعمال الواحد مثل أعواد القطن وتجنبي "إعادة غمسها". استخدمي رذاذ معقم مكياج على المنتجات الصلبة مثل ظلال العيون وأحمر الخدود.

أزيلي المكياج دائماً قبل النوم للسماح لبشرتك بالتنفس والتجدد خلال الليل، فالنوم بالمكياج قد يسد المسام، مما يؤدي إلى ظهور حب الشباب ومشاكل جلدية أخرى.



تعرف على المنتج

تستخدم النساء في المتوسط 12 منتجاً للعناية الشخصية يومياً تحتوي على 168 مكوناً، بينما يستخدم الرجال في المتوسط ستة منتجات تحتوي على حوالي 85 مكوناً. من الضروري دائماً قراءة قائمة المكونات قبل شراء أي منتج أو قبل استخدامه. ابحث عن المكونات التي قد تسبب حساسية البشرة أو تهيجها مثل العطور والبارابين والكبريتات. وإن كانت بشرتك حساسة، استخدم منتجات ضعيفة التحسس.

اشتر منتجات أصلية وعالية الجودة، فيمكن أن تحتوي مستحضرات العناية والتجميل منخفضة الجودة أو المزيفة على مكونات ضارة غير معلن عنها مثل الرصاص أو الزئبق. قد تكون هذه المنتجات أرخص، لكنها تضرى بالجودة والصحة، حيث أن الرصاص والزئبق من السموم التي يمتصها الجلد. قد تكون هذه المنتجات أيضاً أقل فاعلية في توفير التغطية المطلوبة.

لدى مستحضرات العناية والتجميل مدة صلاحية معينة، وقد يؤدي استخدام المنتجات بعد انتهاء صلاحيتها إلى التهابات ومشاكل جلدية، خاصة المكياج المستخدم حول العينين. تحقق بانتظام من تواريخ انتهاء الصلاحية على المنتجات وتخلص من أي منتجات انتهت صلاحيتها.

نجوم السلامة

وو لين تيه



الدكتور وو لين تيه هو طبيب مالىزي صيني يُنسب إليه اختراع كمامة وو، وهي الكمامة التي تسبق كمامة N95 الحديثة. في عام 1910م، أثناء تفشي طاعون منشوريا المميت، كُلِّف الدكتور وو بمكافحة المرض، حيث وضع أسس بروتوكولات الأمراض المعدية. وبإجراءاته عمليات تشريح، اكتشف الدكتور وو أن العدوى تنتقل بالهواء وليس عن طريق القوارض كما كان هو الاعتقاد السائد، وأمر على الفور باتخاذ تدابير وقائية مثل الحجر الصحي والتطهير وحرق الجثث التي لا يمكن دفنها. كما بدأ الدكتور وو في تصميم كمامة شاش متعددة الطبقات تصفي الجراثيم المحمولة جواً بفاعلية، مما يوفر حماية ثنائية الاتجاه على عكس الكمامات ذات الطبقة الواحدة المستخدمة في ذلك الوقت. ساعد عمله السابق في القضاء على تفشي المرض ومنع تفشي الأوبئة المستقبلية، مما أكسبه ترشيحاً لجائزة نوبل.

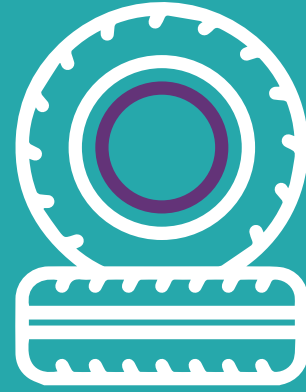
فيتالي براماني



فيتالي براماني هو متسلق إيطالي أحدث ثورة في صناعة الأحذية باختراعه نعل الحذاء المطاطية المتينة. في عام 1935م، بينما كان براماني يرشد في رحلة استكشافية في جبال الألب الإيطالية، تسببت عاصفة ثلجية في وفاة ستة من زملائه المتسلقين، وكانت إحدى العوامل المساهمة في وفاتهم هي عدم توفير أحذيتهم المسننة الحماية الكافية من العوامل الجوية. عزم براماني على تطوير حل يمنع تكرار مثل هذه المأساة في المستقبل، وابتكر نعل حذاء مقاومة للعوامل الجوية ومتينة باستخدام المطاط المعالج، وحصل على براءة اختراع تحت اسم العلامة التجارية "فيبرام". تميزت نعله بنمط مداس فريد يحسن بشكل كبير من الثبات خاصة في التضاريس الوعرة. أصبحت اليوم نعل فيبرام معياراً في أحذية الأنشطة الخارجية، مما يعكس الأثر الدائم لبراماني على صناعة الأحذية.

تقنية اليوم

بلا هواء وبلا تعب



حظت الإطارات الخالية من الهواء، المعروفة أيضاً بالإطارات غير الهوائية، مؤخراً، باهتمام واسع في تطبيقات متنوعة وخاصة في المركبات البطيئة مثل الدراجات، وعربات الغولف، وجزازات العشيب، والمعدات الثقيلة. صُممت هذه الإطارات لتكون مضادة للثقب، مما يعزز سلامتها وطول عمرها بالتخلص من خطر بنشرة الإطارات أو انفجارها، ويجعلها مناسبة للتضاريس الوعرة ومواقع العمل ذات الحطام المسخن، كما أنها خيار أكثر استدامة واقتصادية مقارنة بالإطارات التقليدية.

تُستخدم الإطارات الخالية من الهواء اليوم في أنظمة مشاركة الدراجات، وفي إطارات "تويبل" من ميشلان التي تدمج الإطار والعجلة في قطعة واحدة للمركبات البطيئة. توجد خطط لإتاحة الإطارات الخالية من الهواء للمركبات الشخصية، حيث كشفت شركة ميشلان وجنرال موتورز مؤخراً عن نماذج أولية لنظام الإطارات الفريد المضاد للثقب.

أجهزة كشف الدخان الذكية



تقدم أجهزة كشف الدخان الذكية ميزات أكثر وموثوقية أكبر مقارنة بأجهزة كشف الدخان التقليدية، فهي مجهزة بأجهزة استشعار متقدمة يمكنها كشف الدخان والحرارة وأول أكسيد الكربون، مما يقدم حلاً شاملاً للسلامة. بإمكان هذه الأجهزة إرسال تنبيهات فورية إلى تطبيق الجوال، مما يسمح للمستخدمين بتنبيه خدمات الطوارئ، كما يمكنها إخطار أي جهة اتصال احتياطية تحددها مسبقاً.

بالإضافة إلى رصد الحرائق، تحتوي العديد من أجهزة كشف الدخان الذكية على ميزات للمراقبة والفحص الذاتي مثل إشعارات حالة البطارية، والاتصال بأنظمة المنزل الذكي الأخرى، على سبيل المثال، يمكنها العمل مع الإضاءة الذكية لإضاءة مسارات الهروب أو مع أجهزة التحكم بالتكييف لإيقاف المكيف لمنع انتشار الدخان. وتشمل بعض الأجهزة أيضاً تنبيهات صوتية تحدد نوع وموقع الخطر، مما يسهل الاستجابة بشكل مناسب.

لا تدع التقنية تكون ألمًا في الرقبة

من الصعب الابتعاد عن الشاشات هذه الأيام. من أجهزة الكمبيوتر المحمولة إلى الهاتف الجوال والساعات الذكية، يتمحور الكثير من الوقت الذي نقضيه في العمل والمنزل حول الشاشات. فرغم فوائدها العديدة، لدى التقنيات الحديثة عيوب أيضًا، و"رقبة التقنية" هي إحدى هذه العيوب، يشير هذا المصطلح إلى آلام الرقبة والكتف الناجمة عن وضعية الجسم الخاطئة الناتجة عن انحناء الرأس للأسفل للنظر إلى جهاز إلكتروني لفترات طويلة. الخبر السار هو أن هناك تغييرات بسيطة يمكن للجميع القيام بها لمنع رقبة التقنية.

هناك الكثير يمكنك القيام به لمنع رقبة التقنية، وباستخدام أحدث التقنيات وتمارين الإطالة التقليدية والحكم المنطقي، يمكن للجميع أن يحافظ على المرونة والراحة.

للنظر إلى هاتفه الجوال، فيمكنها رصد الحالات التي يكون فيها المستخدم جالسًا أو واقفًا بشكل غير مستقيم، وتقدم هذه التطبيقات أيضًا نصائح حول تمارين الرقبة والظهر التي يمكن القيام بها حتى أثناء تنقلك.

تقدم مؤقتات الهاتف والأجهزة تذكيرات فعالة لأخذ فترات راحة منتظمة من الشاشة. كانت هذه المؤقتات في البداية تُستخدم لتشجيع الناس على أخذ فترات راحة من العمل أو الدراسة، لكن بما أن الكثير من التفاعل الاجتماعي يحدث عبر الإنترنت، فإنه من المفيد أيضًا أخذ قسطًا من الراحة من الحشود الافتراضية.

استخدام تقنية تحويل الصوت إلى نص هي إحدى الوسائل التي تساعد في تقليل الوقت الذي تقضيه في النظر إلى الأسفل أثناء كتابة الرسائل النصية.

تمارين الرقبة هي طريقة رائعة لتخفيف الضغط ويمكن القيام بها في أي مكان. الوقوف لأداء بعض تمارين الإطالة للظهر يمكن أن يخفف من تصلب العضلات، ركز على الرقبة بتدوير الرأس برفق وأداء تمارين إطالة. أي تحريك الرأس للأمام والخلف ببطء ثم من جانب إلى آخر، حيث يمكن أن يكون لذلك أثرًا بالغًا. يمكنك أيضًا استخدام كمادات الرقبة الساخنة، أو أخذ حمام دافئ مع أملاح إبسوم، أو الحصول على جلسة مساج إذا كانت آلام الرقبة أو الكتفين أو الظهر قد بدأت.

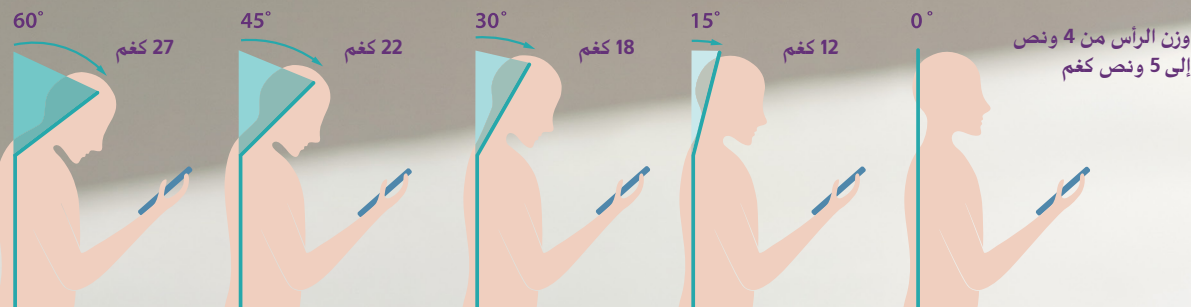
أظهرت الأبحاث التي أجرتها جامعة أثينا في عام 2020م أن رقبة التقنية، والمعروفة أيضًا باسم "متلازمة رقبة الرسائل النصية"، أصبحت "مشكلة صحة عامة تزايدت بشكل ملحوظ". وأشارت الدراسات إلى أن 73% من طلاب الجامعات و64,7% من العاملين عن بعد يعانون من آلام في الرقبة أو الظهر، وأقر 39,2% منهم بأنهم أقل إنتاجية بسبب آلام الرقبة أو أسفل الظهر.

يبلغ متوسط وزن رأس الإنسان البالغ حوالي 5 كغم (12 رطلاً)، ولكن عندما يثنى الرأس إلى الأمام بزاوية 45 درجة، تزداد القوة المؤثرة على الرقبة لتصل إلى حوالي 22 كغم (50 رطلاً)، فلا يُعد مفاجئًا أن يؤدي هذا الوزن الزائد إلى التهاب وآلم وتصلب في عضلات الرقبة، أي رقبة التقنية، نتيجة الضغط العالي على العمود الفقري والمفاصل الفقرية التي تساعد على ثني وتحريك الرقبة بحرية.

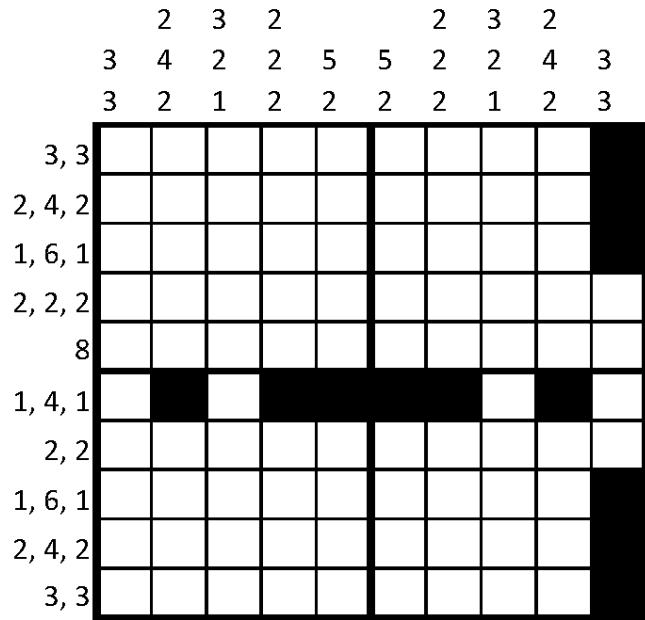
مكافحة رقبة التقنية

قراءة الشاشات أصبحت جزءًا لا مفر منه في حياتنا اليومية، حتى قوائم الطعام في المطاعم أصبحت تُقرأ باستخدام رموز الاستجابة السريعة على الهاتف الجوال. فليس دائمًا من الممكن تقليل وقت الشاشة ببساطة.

توجد تطبيقات مثل "Hunched" و"Neck Saver" و"No Down" تنبه المستخدم عندما يثنى رأسه ورقبته للأمام

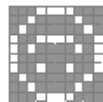


نونوغرام (10x10) Nonogram (10x10)



الحل:

Answer:



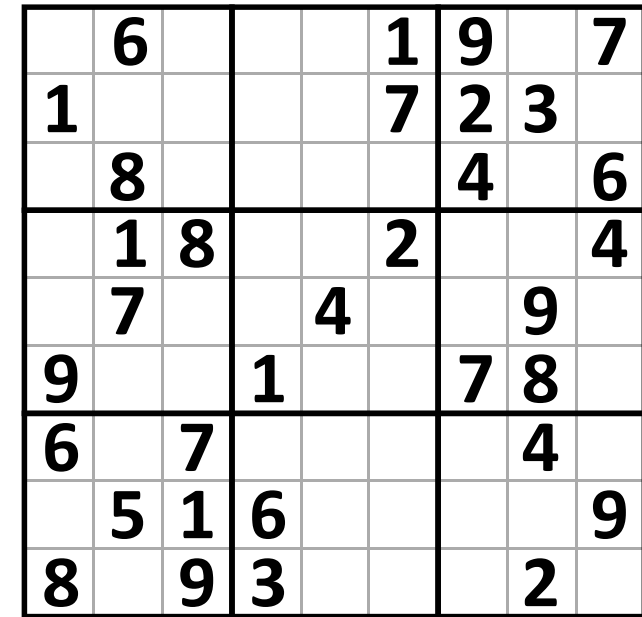
How to solve a nonogram puzzle:

1. Use the clues: The numbers on the top and side indicate how many squares are filled in each row or column. Multiple numbers mean separate groups of filled squares, e.g., "3, 2" means a group of three filled squares, a gap of one square or more, then a group of two filled squares.
2. Fill and mark: Fill squares based on the clues and mark empty ones with "X". Look for rows or columns where the total number of filled squares match the grid size, e.g., a "4, 5" row in a 10x10 puzzle means the only possible solution is a group of four filled squares, a one-square gap, then a group of five filled squares.
3. Look for large numbers: Find guaranteed squares in rows or columns with large numbers by calculating overlaps. E.g., a "7" column in a 10x10 puzzle must have the four middle squares filled in, no matter where the group starts.
4. Check both directions: Alternate between rows and columns to find more squares. Use a filled in column or row to solve intersecting columns or rows, e.g., a "10" column in a 10x10 puzzle will solve all "1" rows.
5. Finish the picture: Keep solving until the hidden image is revealed.

One row and one column are prefilled to get you started!

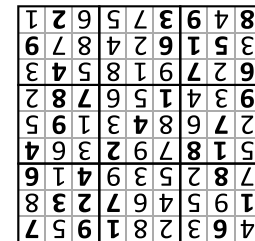
1. اقرأ الدلائل: تشير الأرقام الموجودة في الأعلى والجانب إلى عدد المربعات المملوءة في كل صف أو عمود. تعني الأرقام المتعددة مجموعات منفصلة من المربعات المملوءة، على سبيل المثال، "3, 2" تعني ثلاثة مربعات مملوءة، ثم مربع أو أكثر فارغ، ثم مربعين مملوءين.
2. املا وضع علامة: املا المربعات بناء على الدلائل وعلم المربعات الفارغة بعلامة "X". ابحث عن الصفوف أو الأعمدة حيث يتطابق العدد الإجمالي للمربعات المملوءة مع حجم الشبكة، على سبيل المثال، يعني الصف "4, 5" في أحجية بحجم 10x10 أن الحل الوحيد الممكن هو أربعة مربعات مملوءة، ثم مربع واحد فارغ، ثم خمسة مربعات مملوءة.
3. ابحث عن الأرقام الكبيرة: ابحث عن المربعات المضمونة في الصفوف أو الأعمدة ذات الأرقام الكبيرة عن طريق حساب المربعات التي لا يمكن تجنبها. على سبيل المثال، في أحجية بحجم 10x10، أي عمود به "7" يضمن أن المربعات الأربعة الوسطى مملوءة، بغض النظر عن مكان بدء المجموعة.
4. تحقق من كلا الاتجاهين: قم بالتبديل بالحل بين الصفوف والأعمدة لحل المزيد من المربعات. استخدم عموداً أو صفّاً مملوءاً لحل الأعمدة أو الصفوف المتقاطعة، على سبيل المثال، سيحل عمود به "10" أي صف به "1" في أحجية بحجم 10x10.
5. أكمل الصورة: استمر في الحل حتى يتم الكشف عن الصورة المخفية. ثم حل صف وعمود واحد لمساعدتك في حل البقية!

سودوكو Sudoku



الحل:

Answer:



Do you want to be in Panorama?

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

هل تريد أن تظهر في مجلة بانوراما؟

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

