

بانوراما

نشرة أرامكو السعودية | 2026



السلامة أثناء الرحلات البرية

استمتع برحلة آمنة وخالية من المنغصات

أجهزة كشف الدخان

حماية موثوقة للجميع

مطبخ نظيف وآمن

نصائح لمطبخ نظيف وطهي آمن

المحتويات

النظافة والسلامة في المطبخ	02
لا تتجاهل صوت صرير جهاز كشف الدخان	04
السلامة أثناء الرحلات البرية	06
كن متيقظًا لتبقى سالمًا	10
الدبابات: وسيلة حديثة لمكان قديم	12
إنه وقت القضاء على العادات السيئة	14
حقائق سريعة	16
تقنية اليوم	17

بانوراما

2026

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 6 إلى 9:
محمد وراشد الحويجي، وزياى العتيبي، ونايف الدخيل

تفخر مجلة بانوراما بعرض موظفي أرامكو السعودية
وأسرهم على صفحاتها.

aramco 

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

شركة الزيت العربية السعودية، © 2025
طباعة مطابع الرجاء

الغلاف وصفحة 6 إلى 9 من تصوير هاني القويىز.
حقوق نشر بقية الصور ملك لـ Shutterstock.com

لا شك أن طهي الطعام أمر ممتع ومجز لل غاية، ولكن المحافظة على نظافة المطبخ وسلامة الطعام لا تقل أهمية عن إعداد وجبة شهية، وسواء أكنت مبتدئاً أم محترفاً، تبني عادات النظافة السليمة أثناء الطهي ويمكن أن يمنع التسمم الغذائي ويحافظ على جودة الوجبات لتصبح طازجة وصحية.

غسل اليدين

تحمل الأيدي البكتيريا التي يمكن أن تنقلها إلى الأطعمة والأسطح، أو من أحد المكونات إلى الآخر. فقبل طهي الطعام أو التعامل معه، اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل. واحرص على غسلها مرة أخرى بعد لمس اللحوم أو البيض أو المأكولات البحرية النيئة لتجنب انتشار الجراثيم التي قد تكون في المكونات غير المطبوخة، ثم اغسلها مرة أخرى قبل تقديم الطعام أو تناوله.

تشير طريقة "التنظيف أثناء الطهي" إلى عادة التنظيف والتنظيم أثناء الطهي، بدلاً من تراكم الأدوات والأواني مما يحدث فوضى عارمة في المطبخ يتوجب التعامل معها في نهاية اليوم. التنظيف أثناء الطهي عادة تجعل عملية التنظيف النهائية أكثر سهولة وتساعد في الحفاظ على مطبخ نظيف ومنظم أثناء استخدامه. كما أن التخلص من الأدوات المستخدمة بانتظام يقلل من خطر وقوع الحوادث مثل الجروح أو الحروق التي قد تسببها السكاكين المستخدمة أو الأواني الساخنة. كما أنه يسهل العثور على الأدوات والمكونات، ويوفر مساحة نظيفة للعمل عند الحاجة. كما يمكن أن يساهم "التنظيف أثناء الطهي" في توفير الوقت وجعل عملية الطهي أكثر سلاسة.

فصل الطعام

من الضروري المحافظة على فصل الأغذية النيئة عن الطعام الجاهز للأكل لمنع انتشار البكتيريا الضارة. وتشمل الأطعمة النيئة للحوم النيئة والسلطات والخضروات والفواكه غير المغسولة. وتشمل الأطعمة الجاهزة للأكل الأطعمة المطبوخة والسلطات المغسولة والمكونات المستخدمة في تزيين الأطباق والحلويات والأطعمة الأخرى التي لا تحتاج إلى طهيها أو غسلها قبل تناولها. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يحفظ الطعام الحالي من مسببات الحساسية بشكل منفصل عن الأطعمة الأخرى لتجنب التلوث باللامسة.

يحدث التلوث باللامسة عندما تنتقل البكتيريا أو قطع الطعام النيئ أو الأطعمة التي تحتوي على مواد مسببة للحساسية إلى الأطعمة الجاهزة للأكل، ويمكن أن تسبب الإصابة بالأمراض المنقولة عبر الأغذية أو ردة فعل تحسسية. ولمنع حدوث ذلك، لا تضع أبداً الطعام المطبوخ على نفس الطبق الذي وضعت فيه اللحوم النيئة. واستخدم ألواح تقطيع خاصة لطهي اللحوم النيئة وتجنب استخدامها في إعداد الخضروات أو الأطعمة المطهية. وقم بتخزين اللحوم النيئة في الرف السفلي من الثلاجة لمنع العصارة والسوائل من الانسكاب على الأطعمة الأخرى. وبعد إعداد الأطعمة النيئة أو الأطعمة التي تحتوي على مواد مسببة للحساسية، اغسل ألواح التقطيع والأواني والأطباق بالمطهرات والماء الساخن والصابون قبل إعادة استخدامها.

التخزين

يمكن أن تكون الوجبات المعدة مسبقاً وبقيايا الطعام المطبوخ منقداً عندما تزدحم حياة الإنسان، ولكن لكي تكون آمنة، يجب تخزينها بشكل صحيح. قم بتبريد الوجبات المعدة مسبقاً وبقيايا الطعام المطبوخ بسرعة، ثم ضعها في الثلاجة في غضون ساعتين. وضع الطعام الساخن في أطباق مسطحة أو قم بتقسيمه إلى حصص صغيرة لتبريده بشكل أسرع وإعداد كميات يمكن إعادة تسخينها بسهولة عند الحاجة. ولا تضع الطعام شديد السخونة في الثلاجة، بل انتظر حتى يتوقف البخار عن التصاعد من الطعام، ثم احفظه في وعاء بغطاء محكم الغلق، حيث سيمنع ذلك التكثف حول الغطاء وتساقط قطراته مرة أخرى على الطعام ويمنع البكتيريا من الانتشار ويقلل الروائح في الثلاجة. واحرص على تناول بقايا الطعام المبردة في غضون 3-4 أيام من تخزينها أو جمدها لتخزينها لفترة أطول.

السكاكين والأسطح الساخنة

لا يقتصر الطهي بطريقة آمنة على سلامة الطعام فحسب، بل يمتد ليشمل أيضاً السلامة الجسدية وتجنب الإصابات. وأفضل طريقة لمنع الحوادث هي التقليل من الحركة في المطبخ. فيجب ألا يكون في المطبخ إلا الأشخاص الذين يشاركون في الطهي. وينبغي تعليم الأطفال أن المطبخ ليس منطقة للعب، وتحذيرهم من الركض في المطبخ ولمس الأواني أو الأدوات.

عند استخدام السكين لتقطيع الطعام وتحضيره، حافظ على أطراف أصابع اليد التي تمسك بالطعام المراد تقطيعه معقوفة ومطوية باتجاه راحة اليد. وتأكد من توجيه حافة السكين بعيداً عن الجسم عند التقطيع أو الغسيل أو التجفيف ولا توجهها نحو شخص آخر. استخدم دائماً لوح تقطيع وثبتته في مكان العمل بمنشفة ورقية مبللة أو بحصيرة مانعة للانزلاق. ولا تترك السكاكين بالقرب من حواف أسطح المطبخ أو على الطاوات أو في حوض مليء بالماء والصابون. ارجع إلى الحلف تاركاً مسافة آمنة بينك وبين السكين عند سقوطها على الأرض، ولا تحاول الإمساك بها.

قد تتسبب الأسطح الساخنة في حدوث إصابات خطيرة إذا لم يتم التعامل معها بحذر. وتأكد من أن جميع الأدوات والمواد القابلة للاشتعال بعيدة وعلى مسافة آمنة من أي سطح ساخن. واستخدم حامل الإناء أو قفازات الأفران للتعامل مع الأدوات أو الأواني الساخنة. كما يمكن أن يشكل باب الفرن خطراً يؤدي للتعثر أو الإصابة بالحروق عند فتحه. تأكد من تدوير مقابض الوعاء نحو الداخل لمنع الانسكابات. وعند الانتهاء من الطهي، تأكد من إيقاف تشغيل جميع المواقد والفرن بأكمله.

تعدّ نظافة المطبخ والطهي بطريقة سليمة وآمنة من العادات التي يمكن أن تكتسب بسهولة، وتحدث فرقاً كبيراً في المحافظة على صحة الجميع. ■

النظافة والسلامة في المطبخ



لضمان استمرار عمل جهاز كشف الدخان بشكل صحيح، اتبع هذه النصائح:

- اختبر جهاز كشف الدخان شهريًا: اضغط على زر الاختبار للتأكد من صدور صوت التنبيه.
- استبدل البطاريات سنويًا: استبدل البطاريات بأخرى جديدة لضمان استمرار عمل الجهاز بشكل صحيح.
- نظف جهاز كشف الدخان بانتظام: قد يتراكم الغبار والأوساخ داخل جهاز كشف الدخان، مما يؤدي إلى تعطله. نظف الجهاز بفرشاة ناعمة أو مكنسة كهربائية لضمان استمرار عمله بشكل صحيح.
- استبدل جهاز كشف الدخان كل 10 سنوات: أجهزة كشف الدخان لها عمر افتراضي محدود، ومن الضروري استبدالها بانتظام لضمان استمرار عملها بشكل صحيح.

" أجهزة كشف الدخان
التي تعمل تقلل من
خطر الوفيات الناجمة
عن حرائق المنازل بنسبة

" 50%

لا تتجاهل صوت صرير جهاز كشف الدخان

جهاز كشف الدخان هو جهاز أمان أساسي يطلق إنذارًا ميكزًا بالغ الأهمية في حالة نشوب حريق. لكن عندما تبدأ هذه الأجهزة بإصدار صوت صرير أو تنبيه متقطع، قد يسبب ذلك إزعاجًا وقلقًا. ولكن ما معنى هذا الصوت، ولماذا هو من الضروري الاستجابة له فورًا؟

فك رموز أصوات التنبيه

قد يكون صوت صرير جهاز إنذار الدخان منقذًا للحياة، ولكنه قد يكون مزعجًا أيضًا إذا لم تكن تعرف معناه. سيساعدك هذا الدليل السريع على فهم هذه الأصوات واتخاذ الإجراء المناسب.

انخفاض مستوى البطارية: عادةً ما يشير صوت تنبيه منفرد يتكرر كل 30 حتى 60 ثانية إلى انخفاض مستوى البطارية. استبدال البطاريات بأخرى جديدة سيوقف الإنذار. ضع في اعتبارك أن أجهزة كشف الدخان المختلفة قد تستخدم أنماط تنبيه مختلفة للإشارة إلى انخفاض مستوى البطارية، لذا من المهم الرجوع إلى دليل جهاز كشف الدخان الخاص بك لمعرفة التفاصيل.

نهاية العمر الافتراضي: إذا كان جهاز كشف الدخان يصدر صوت تنبيه متواصل أو بنمط مختلف عن المعتاد، فقد يكون قد اقترب من نهاية عمره الافتراضي (عادةً ما يصل إلى 10 سنوات) وينبغي استبداله بالكامل. لدى أجهزة كشف الدخان عمر افتراضي محدود، ومن الضروري استبدالها بانتظام لضمان استمرار عملها بشكل صحيح.

أسباب أخرى: تشمل الأسباب الأقل شيوعًا لصوت التنبيه تراكم الغبار داخل الجهاز، أو

وجود سلك مرتخ، أو عطل في الجهاز. إذا استبدلت البطاريات واستمر صوت التنبيه، فراجع دليل جهاز الإنذار أو اتصل بفني كهربائي مؤهل لتشخيص المشكلة وإصلاحها.

أهمية الاستجابة الفورية

قد يؤدي تجاهل صوت التنبيه أو تأجيل استبدال البطارية إلى عواقب وخيمة. قد لا يعمل جهاز كشف الدخان ذو البطارية المنخفضة بشكل صحيح في حالة نشوب حريق، مما قد يؤدي إلى تأخر اكتشافه واحتمال وقوع حوادث مأساوية. وفقًا للرابطة الوطنية للحماية من الحرائق (NFPA)، فإن أجهزة كشف الدخان التي تعمل تقلل من خطر الوفيات الناجمة عن حرائق المنازل بنسبة 50%. بالاستجابة الفورية لصوت التنبيه واستبدال البطارية أو معالجة الأسباب المحتملة الأخرى، يمكنك ضمان استمرار جهاز كشف الدخان في تقديم حماية موثوقة لك ولأحبائك.

مخاطر التأخر في الاستجابة

قد يكون للتأخر في الاستجابة لصوت تنبيه جهاز كشف الدخان عواقب وخيمة. ففي حالة نشوب حريق، كل ثانية مهمة، وقد يكون وجود جهاز كشف دخان يعمل بشكل صحيح هو الفرق بين الحياة والموت. وفقًا للرابطة الوطنية للحماية من الحرائق،

استجابت إدارات الإطفاء الأمريكية في عام 2019 لما يقدر بنحو 1,291,500 حريق، مما أسفر عن وفاة ما يقدر بنحو 3,420 مدنيًا وإصابة 10,500. بالاستجابة الفورية لصوت تنبيه جهاز كشف الدخان، يمكنك منع وقوع مثل هذه المآسي.

نصائح لصيانة جهاز كشف الدخان

صوت صرير جهاز كشف الدخان ليس مجرد مصدر إزعاج، بل هو علامة تحذيرية تتطلب الانتباه. بالاستجابة الفورية لصوت الصرير واستبدال البطارية أو معالجة الأسباب المحتملة الأخرى، يمكنك ضمان استمرار جهاز كشف الدخان في توفير حماية موثوقة لك ولأحبائك. جهاز كشف الدخان الذي يصدر صوت تنبيه أفضل من الجهاز الصامت في الحالات الطارئة. إذا كان جهاز الإنذار يصدر صوت تنبيه مستمر، فأخْلِ منزلك فورًا واتصل برقم الطوارئ 911 من مكان آمن. لا تتجاهل صوت التنبيه، بادِر باتخاذ الإجراءات اللازمة اليوم وحافظ على سلامتك! ■

ما تأخذه معك

خذ معك بعض الأشياء التي قد تجعل الرحلة ممتعة لك ولأفراد عائلتك، مثل اسطوانات الموسيقى والأطعمة الخفيفة. بالإضافة إلى ذلك، خصص مكاناً لمعدات السلامة الضرورية.

إذا كنت مسافراً مع أطفال، يجب أن تكون المحافظة على سلامتهم من أهم أولوياتك. لذا، احرص على تزويد سيارتك بمقاعد الأطفال أو المقاعد الداعمة في المقعد الخلفي. اختر المقعد المناسب لعمر الطفل ووزنه وطوله.

حتى السيارة المصانة جيداً قد تلحق بها الأعطال، لذا يوصى بتجهيز عدة طوارئ المركبات لتحملها معك بالإضافة إلى الحرائط الخارجية، وشاحن متنقل أو كابل شحن، وحقيبة إسعافات أولية، وأطعمة لا تفسد بسرعة، وماء للشرب، وأدوية. هذه الأشياء ستساعدك على الاستعداد لأي حدث غير متوقع.

أثناء القيادة على الطريق

الطريق إلى الوجهة هو نصف متعة الرحلات البرية. لا شك ان الكثير من مسببات الانشغال عن القيادة داخل وخارج السيارة قد يصرف انتباهك عن الطريق. فالسائقون المتهورون، و الاختناقات

المرورية، وأعمال الطرق، والتحويلات، والطرق غير المألوفة هي بعض التحديات التي قد تواجهها. وعلى الرغم من أنك قد تتوقع بعض هذه التحديات، إلا أنه يمكنك التصدي لها أيضاً من خلال اتباع أساليب القيادة الوقائية.

البقاء منتهياً

أفضل طريقة للبقاء منتهياً أثناء القيادة هي تجنب الإرهاق. لذا، خطط لرحلتك بحيث تشمل فترات راحة منتظمة. بعد التوقف لتناول الطعام والشراب، أو الخروج عن الطريق إلى إحدى الاستراحات لتتناول قسطاً من الراحة وتمديد ساقيك أو قضاء ليلة في أحد الفنادق على الطريق، أو تناوب القيادة مع أحد مرافقك جميعها أساليب وقائية للتغلب على الإرهاق والبقاء يقظاً خلف عجلة القيادة.

السفر بصحبة الأطفال

تذكر أن الرحلات الطويلة قد تكون مرهقة خاصة للأطفال. يساعد التوقف على جانب الطريق في تخفيف أعباء السفر عن الأطفال. خذ معك بعض الكتب المفضلة لديهم أو ألعاباً تلهيهم وتشغلهم خلال الرحلة. ■



السلامة أثناء الرحلات البرية

من المفترض أن تكون الإجازة وقتًا للراحة والاسترخاء والمرح إلا أنها قد تتحوّل أحياناً إلى كابوس مخيف إذا لم تكن مستعداً لها. لذا، سواء كنت تخطّط لرحلة عبر البر، احرص على تخطيط رحلتك جيداً لضمان أنها ستكون مأمونة وخالية من المنغصات لك ولأفراد عائلتك قدر الإمكان.

قبل الانطلاق

تساهم الصيانة الدورية، مثل التجهيزات والاستعدادات وتغيير الزيت وفحص البطاريات وتبديل مواقع الإطارات وغيرها، بشكل كبير في منع حدوث الأعطال. إذا أجريت الصيانة لسيارتك وفقاً لتوصيات الشركة المنتجة وأجريت الإصلاحات اللازمة فوراً، ستصبح سيارتك في حالة جيدة وجاهزة بدرجة كبيرة للسفر. أما إذا لم تقم بذلك أو لم تكن حريصاً على معرفة أوقات صيانة السيارة التي تنوي استخدامها، فسارع بإجراء صيانة وقائية فوراً عند ميكانيكي مختص.

إذا كانت سيارتك مُصانة جيداً فإن تجهيزها للقيام بالرحلة على الطريق ستكون مهمة سهلة وسريعة، ولكن لا يزال من الضروري إجراء فحوصات السلامة التالية قبل بدء رحلتك:

الإطارات

افحص ضغط الهواء في جميع إطارات سيارتك، خاصة الإطارات الاحتياطية. للحصول على قراءة دقيقة، افحص الضغط عندما تكون الإطارات باردة. عاين إطارات سيارتك بحثاً عن علامات التآكل الزائد أو غير المستوي، وكذلك الجدران الجانبية لكشف حالات التلف والقطع والشقوق. إذا كان المداس باهتاً، أو كان الجدار الجانبي تالفاً أو متأكلاً، فقد حان الوقت لاستبدال الإطارات. وإذا وجدت علامات تآكل غير مستوي في المداسات، فذلك يعني أن إطارات سيارتك بحاجة إلى تبديل موقعها أو أن عجلات السيارة تحتاج إلى ضبط توازنها (ترصيص) قبل بدء الرحلة. ولا تنس فحص الإطارات الاحتياطية.

السيور والحراطيم

عاين جميع السيور والحراطيم للتأكد من أنها في حالة جيدة، مع عدم وجود آثار ثقب أو شقوق أو قطوع في المطاط. تؤدي درجات الحرارة العالية في فصل الصيف إلى زيادة معدل تلف السيور والحراطيم المطاطية. افحص جميع وصلات الحراطيم للتأكد من أنها محكمة الربط.

مساحات الزجاج

افحص مساحات الزجاج بحثاً عن علامات التلف والتآكل. إذا لم تكن المساحات في حالة ممتازة، استبدلها بأخرى جديدة قبل السفر حتى إن لم يكن من المتوقع هطول الأمطار، حيث المساحات ضرورية أيضاً لتنظيف الأتربة والأوساخ على زجاج السيارة.

جهاز التبريد

افحص مستوى سائل التبريد في سيارتك بعناية للتأكد من أنه كافٍ. بالإضافة إلى ذلك، سارع بتنظيف خزان سائل التبريد وإعادة تعبئته فوراً إذا كان الوقت قد حان لذلك. أثناء الرحلات الطويلة على الطرق، ستحتاج إلى أن يعمل نظام التبريد بأقصى كفاءة لتجنب احتمال زيادة سخونة محرك سيارتك. افحص جهاز التبريد لكشف عن أي تسربات من الرادياتور.

مستويات السوائل

افحص مستوى زيت المحرك، و سارع بتغيير الزيت فوراً إذا كان الوقت قد حان لذلك. تأكد أن جميع الخزانات ممتلئة، وإذا رأيت أي علامات دالة على تسرب السوائل، اطلب إجراء صيانة عاجلة لسيارتك.

الأنوار

احرص أن تكون قادراً على الرؤية وأن تكون مرئياً! تأكد أن جميع أضواء سيارتك في حالة عمل جيدة. افحص المصابيح الأمامية، ومصابيح الفرامل، وإشارات الانعطاف، وأضواء الطوارئ، والإضاءة الداخلية.

تكيف الهواء

قد يتسبب توقف عمل مكيف الهواء في متاعب للمرافقين، خاصة الذين هم أكثر عرضة للأمراض الناجمة عن الحرارة، مثل الأطفال وكبار السن. تأكد أن مكيف سيارتك في حالة جيدة قبل بدء الرحلة.

عدة طوارئ المركبات

إليك قائمة مقترحة بالأشياء التي يجب أن تتضمنها عدة طوارئ المركبات:

- مصباح يدوي ببطاريات جديدة
- مشاعل وراية بيضاء
- أدوات إصلاح أساسية وشريط لاصق
- أسلاك الاشتراك
- مياه لتزويد خزان الريتر
- رافعة مركبات ومفتاح ربط العجلات
- مناشف ورقية للتنظيف
- قفازات عمل وملابس احتياطية
- سائل غسيل الزجاج الأمامي إضافي



كن متيقظًا لتبقى سالمًا

خلال شهر رمضان المبارك تضعف القدرة على التركيز، والانتباه، وسرعة الاستجابة، وذلك بسبب التغيرات التي تطرأ على النظام الغذائي ومواعيد النوم. وقد تؤثر هذه التغيرات على قدرة الشخص على القيادة بأمان، ولذلك، من المهم أن يكون السائقون أكثر وعيًا بالمخاطر على الطرق خلال هذا الشهر المبارك.

من خلال إدراك هذه المخاطر وإجراء تعديلات بسيطة على روتينك اليومي ونظامك الغذائي وعاداتك في القيادة، يمكنك المساعدة في ضمان رحلة أكثر أمانًا لك وللآخرين على الطريق خلال شهر رمضان. ■

بشاركك مهام القيادة أو يراقب حالتك لضمان أنك لا تقود وأنت في حالة إرهاق. تُعد القيادة برفقة شخص آخر استراتيجية مفيدة. إن أمكن، شاركوا مهام القيادة وتناوبوا. كما يُمكن للراكب أن يكون بمثابة مراقب إضافي يُساعد على ضمان بقاء السائق متيقظًا ومركزًا طوال الرحلة.

يؤثر ما تأكله وتشربه قبل القيادة أيضًا على مستوى يقظتك. من الأفضل تجنب الوجبات الدسمة التي قد تُسبب النعاس، وتناول وجبات خفيفة غنية بالبروتين. أما بالنسبة للمنبهات مثل القهوة والشاي والسكر، فقد تُعطي دفعة مؤقتة من النشاط، إلا أنها لا تُغني عن اليقظة الذهنية الحقيقية.

هناك العديد من العلامات التحذيرية التي تُشير إلى أن السائق قد يكون مُرهقًا جدًا بحيث لا يستطيع مواصلة القيادة بأمان. تشمل هذه العلامات كثرة الرمش أو فقدان التركيز، وصعوبة إبقاء الرأس مرفوعًا، والتأؤب المستمر، وتشتت الأفكار أو عدم ترابطها. ومن العلامات التحذيرية الأكثر خطورة نسيان الثواني الأخيرة من القيادة والانحراف بين المسارات، والاقتراب الشديد من السيارة الأمامية، وتجاوز إشارات المرور، ووقوع حادث وشيك.

يُعد الإرهاق أحد أهم عوامل خطر القيادة خلال شهر رمضان المبارك، فقد كشف استطلاع من مؤسسة النوم الوطنية أن 60% من البالغين قد سبق لهم القيادة وهم مرهقين، وأن 37% قد غفوا أثناء القيادة. من بين أكثر الطرق فاعلية للبقاء يقظًا أثناء القيادة هو تخصيص وقت كافي للنوم، خاصة قبل الرحلات الطويلة. فمع التغيرات التي تطرأ على الروتين اليومي التي غالبًا ما تصاحب الصيام وصلاة التراويح، يسهر الكثيرون لوقت متأخر عن المعتاد. رغم ذلك، من المهم تنظيم جدولك اليومي بحيث يشمل من سبع إلى تسع ساعات من النوم عالي الجودة لضمان سلامتك على الطريق.

لا تنس أيضًا أن تكون متيقظًا للسائقين الآخرين الذين قد يكونون مرهقين. إذا لاحظت سلوكًا غير منتظم على القيادة، من الأفضل أن تترك مسافة آمنة بينك وبينهم وتسمح لهم بالابتعاد. وإذا شعرت بالتعب أثناء القيادة، فإن أفضل خطوة هي التوقف بأمان جانب الطريق، أخذ قسط من الراحة، أو حتى غفوة قصيرة لاستعادة التركيز.

في حال كنت تقود مع مرافق، يمكن أن يكون وجوده مفيدًا جدًا. يمكن لمرافق أن

60% من البالغين قد سبق لهم القيادة وهم مرهقين

37% قد غفوا أثناء القيادة



الرمال ليست دائماً ناعمة لتسقط عليها فقد تخفي في باطنها صخوراً أو أجساماً خطيرة أخرى. احرص على استخدام معدات الوقاية الشخصية المناسبة التي تحميك في حال تعرضك لحادث، ومن تلك الخوذة الواقية والقمصين طويل الأكمام أو المعطف والبنطلون والقفازات وواقيات العينين والأحذية الطويلة التي تصل إلى ما فوق الركبة. والسبب الآخر الذي يستدعي استخدام هذه المعدات هو أن الرمال المتطايرة قد تحدث وخزاً لعينيك أو تخدش جلدك.

الدبابات ليست لعبة! فإن كان الدباب مصمماً لراكب واحد فلا تحاول زيادة العدد. والأطفال دون سن 16 عاماً عادة لا تتيج لهم أحجامهم وقواهم الجسمانية إمكانية السيطرة على دباب مصمم لشخص كبير. كما أن هؤلاء الأطفال ليس لديهم النضج الكافي والقدرة الاستدلالية اللازمة للتعامل مع الأخطار المحتملة.

استخدم الدباب الذي يناسب عمرك. فالدبابات المصممة للأطفال تحتوي على أجهزة تحديد سرعة وهي ملائمة من حيث الحجم والوزن. أفادت تقارير لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية الأمريكية أن نسبة 90% من الإصابات الناجمة عن الدبابات والتي يتعرض لها الأطفال الصغار هي بسبب ركوبهم دبابات مصممة للكبار، قبل أن تكون لديهم القدرة على تحمل ذلك.

وعند مراعاة كل ذلك واستخدام كافة معدات الوقاية الشخصية اللازمة سيكون تركيزك منصباً على الاستمتاع بيومك في صعود الكثبان الرملية والنزول منها.

أما إذا رغبت في معرفة المزيد عن أصول السلامة في ركوب الدبابات فتفضل بزيارة موقع ATVsafety.org فهو يقدم دورات تعليمية مجانية في مجال السلامة. مع تمنياتنا لك بقضاء أوقات مأمونة وسعيدة في ركوب الدبابات! ■



الدبابات:

صلة حديثة بمكان قديم

السلامة في الصحراء

يعشق الناس الصحراء. فعندما ينظرون إلى الكثبان الرملية يرون المغامرة. كانت الكثبان الرملية في الماضي هي طرق الصحراء. أما حالياً فقد أصبحت مكاناً لاستمتاع الأطفال والكبار.

يفضل البعض النشاطات الهادئة، مثل التخميم أو الاستمتاع بالشواء، بينما يفضل آخرون نشاطات أكثر إثارة. وتعد الدبابات هي وسيلة سهلة وغير مكلفة للحصول على تلك الإثارة والتشويق. وهذا ما يستدعي أن تكون السلامة في قائمة الأولويات.

عرفت الثقافات القديمة الصحراء وأخطارها، ولكن التقنية الحديثة قد جعلنا نغفل عن حجم تلك المخاطر وقسوتها. وبالرغم من شعبية الدبابات وقلة تكلفة استئجارها، إلا أنها ما تزال تُعد آلات خطيرة تستلزم الحذر والتعامل السليم.

إثارة آمنة

جميع الدبابات تحتاج إلى الصيانة اللازمة والعناية. ومثلما أن الجمل الضعيف لن يكون قادرًا على حملك والسير بك عبر الصحراء، كذلك فإن الدبابات إذا لم تتوفر لها الصيانة اللازمة فإنها ستكدر عليك متعتك. احرص على استئجار الدبابات من شركات تأجير تهتم بصيانة معداتها، لا التي تعطي سعراً أقل. سوف تنال ما دفعت قيمته، ولا شك أنك لا تريد أن تجازف بسلامتك.



اكتسب عادة السلامة

- ركب كاشف دخان في كل دور وخارج غرف النوم.
- ركب قواطع كهربائية لتفريغ الإلتماس الكهربائي لمواقع المخارج الكهربائية قرب الأماكن الرطبة مثل دورات المياه والمطبخ وفي الخارج.
- ضع خطة إخلاء في حال نشوب حريق وقم بتدريبات لإخلاء المنزل في حال نشوب حريق مع عائلتك.
- ركب أرضيات غيرزلقة في أحواض الاستحمام والمرشحات وأرضية دورات المياه ومقبض يحمي من السقوط في الأحواض وعند الاستحمام.
- استخدم دائمًا الأدوات الصحيحة للعمل. أما البدائل المؤقتة، كاستخدام سكين المطبخ بدل مفك البراغي، فقد يؤدي إلى الإصابات.
- استخدم دائمًا سلم نقال للوصول إلى الأشياء المرتفعة.
- حافظ على المقابس والأسلاك الكهربائية في حالة جيدة، واحفظ الأدوات التي تعمل بالكهرباء بعيدًا عن متناول الأطفال.
- ضع مصابيح ليلية في الممرات ودورات المياه لتجنب التعثر بسبب عدم وضوح الرؤية، فمن الممكن أن تصبح حتى الحيوانات الأليفة التي تنام في الممرات خطرًا كاملاً لحالات التعثر.

إنه وقت القضاء على العادات السيئة

بعض الناس مرتبين ومنظمين والبعض الآخر يعيشون في فوضى. البعض يعرف مكان أي شيء، وآخرين في بعض الأوقات ليسوا متأكدين أين كانوا. ماهو الفرق؟ العادات.

ما الذي يجعل العادات "جيدة" أو "سيئة"؟ في الأساس هي النتائج المكتسبة من العادة. وبعبارة أخرى، إذا كانت عاداتنا تقودنا إلى نمط حياة صحي وأكثر إنتاجاً وأماناً، فإنه يتعين تصنيف هذه العادة على أنها "جيدة". وإذا كانت النتيجة سلبية، فإن العادة "سيئة". وما يسر هنا أنه بإمكاننا جميعاً تعلم تغيير عاداتنا السيئة إلى عادات جيدة.

سلة في أعلى وأسفل الدرج

ضع سلة في أعلى الدرج وأسفله لحمل الأغراض، حيث سوف يقلل ذلك عدد المرات التي ستحمل بها الأغراض صعوداً ونزولاً ويساعد في تنظيم الأغراض المراد نقلها بدل أن تكون خطراً كامناً لحالات التعثر. ضع السلالم في مكان واضح بمسافة كافية عن طريق مستخدم الدرج.

لوحات تعليق لكل أفراد العائلة

ضع لوحات تعليق شخصية لكل فرد من العائلة، مما يساعد أفراد عائلتك على الخروج من المنزل دون إهدار الوقت للبحث عن المفاتيح، والكتب، والنظارات، والمحافظ، وهواتف الجوال، والأجهزة اللوحية، إلخ. كما أنها مكان مناسب لترك رسالة لأفراد العائلة (كملاحظات لمعلمي أطفالك والتذكير بالأغراض المطلوبة من السوق).

سياسة الاسترجاع

أعد الأغراض إلى مكانها الصحيح في كل مرة، وضع "صندوق الغرامة" للأغراض التي لم توضع في مكانها الصحيح. سواء كانت لعبة مفضلة أو كتاب أو أحذية أو مضرب تنس، احفظها في هذا الصندوق لوقت محدد لإيصال الرسالة بأن هذه الأغراض متروكة في أماكن غير صحيحة وهو أمر غير مرغوب فيه.

وقع في الماضي نتيجة للتدبير السيئ للمنزل. جرب إنجاز مهمة واحدة بسيطة في اليوم. فإن تنظيف وتعديل حتى لو كان درجاً واحداً في طاولة أو رف في المستودع يعطي شعوراً بالإنجاز مما يشجع للمضي قدماً للمهمة التالية في تدبير المنزل، خاصة إذا ساعد تخفيف الفوضى والركام على جعل المنزل مشعاً بالحياة وأكثر أماناً.

مكاناً لكل شيء

اصنع أو اشتر وسائل مساعدة على التنظيم مثل الملفات والفواصل والرفوف والسلال والصناديق والعلب التي من الممكن أن تساعد على تنظيم أغراضك.

خزن جميع المواد السامة ومنتجات التنظيف ومنتجات الخاصة بالسيارات في أماكن تخزين مغلقة في عبواتها الأصلية. وبذلك لن تقل حوادث التسمم العارضة فحسب، بل إنه إذا حصلت حادثة تسمم، فإن الحاوية ستكون عليها تعليمات الإسعاف الأولي والمكونات على الملصق.

علامة على كل شيء

استخدم الكلمات والصور والألوان، أيًا كان مناسباً لك، من أجل أن يتمكن كل من أفراد العائلة بما في ذلك الأطفال الصغار والزوجين والعاملين في المنزل، من المساعدة في حفاظ الأشياء في أماكنها الصحيحة.

تبدأ سلامة منزلك بحسن الترتيب، لكل شيء مكان، وكل شيء في مكانه! أن الأوان للنظر في أنحاء منزلك وتحديد الأماكن التي تحتاج إلى تحسين. اسأل نفسك: ماذا يمكن أن يفعل طفلي ذو العامين بمنتجات التنظيف المنزلية تحت المغسلة، أو بالأدوية والفيتامينات المتروكة على طاولة المطبخ؟ من قد يتعثر بالخطأ بأحذية التزلج المتروكة على الدرج طوال اليومين الماضيين؟ في حال حدوث حالة طبية طارئة بسيطة، هل يمكنك الوصول إلى حقيبة الإسعافات الأولية؟

حسن الترتيب

أعمل جرداً وتخلص من الأغراض غير الضرورية. جمّع ثلاثة أكوام عندما تنظف أحد الغرف وعرفها بما يلي: "نعم" و"لا" و"ممكن". تخلص من الأغراض التي في كومة "لا" واحتفظ بأغراض كومة "نعم" وضع أغراض كومة "ممكن" في صندوق، أغفله وضع التاريخ على الصندوق من الخارج. وإذا لم تستخدم أي من الأغراض التي في صندوق "ممكن" لمدة ستة أشهر، فتخلص منه وبدون حتى فتحه. وبهذه الطريقة لن تشجع لإخراج تلك الأغراض العزيزة والحفاظ عليها حتى موجة التنظيف القادمة.

ابدأ بمكان واحد

تعامل مع أسوأ المواقع أولاً، وممكن أن يكون ذلك موقع حادث منزلي سبق أن

تقنية اليوم

مقعد آمن وذكي

تُحدث مقاعد السيارات الذكية تطورات في سلامة الركاب الأطفال بفضل ميزات الاتصال المتقدمة والمراقبة في الوقت الفعلي. هذه المقاعد مزودة بمستشعرات تكشف ما إذا كان المقعد مثبتًا بشكل صحيح، مما يمنح الآباء والأمهات راحة البال. كما تُنبه هذه المقاعد مقدمي الرعاية في حال فك الطفل حزام الأمان أو إن تُرك بمفرده في السيارة، مما يمنع حدوث ذلك بالخطأ. قد تتضمن بعضها أيضًا مراقبة درجة الحرارة وتوفير التهوية لضمان راحة الطفل وسلامته، بالإضافة إلى التضييق التلقائي لنظام ايزوفكس الذي يُحكم تثبيت المقعد في السيارة. مع تطور وسائل النقل الذكية، تُعد هذه المقاعد خطوة هامة نحو الأمام في حماية أصغر الركاب.



الأجهزة القابلة للارتداء وسلامتك

ظهرت تقنية الأجهزة القابلة للارتداء كأداة قيّمة في تقديم وإدارة رعاية الأفراد المصابين بالحرّف، حيث توفر مزيجًا من الأمان والاستقلالية وراحة البال لكل من المرضى ومقدمي الرعاية. هذه الأجهزة الصغيرة التي غالبًا ما تكون غير ملحوظة، مثل الساعات الذكية والأجهزة الطبية القابلة للارتداء، تُتيح مراقبة العلامات الحيوية وأنماط النوم والنشاط البدني باستمرار. كما يُعدّ تتبع الموقع في الوقت الفعلي من أهم ميزاتها، إذ يُساعد على ضمان سلامة الأفراد الذين قد يتجولون ويتوهون، مع السماح لهم في الوقت نفسه من الحفاظ على قدر من الاستقلالية.

وقد زوّدت العديد من الأجهزة القابلة للارتداء بمستشعرات للكشف عن السقوط، تُنبه مقدمي الرعاية أو خدمات الطوارئ تلقائيًا عند اكتشاف السقوط. كما تُقدم بعض الأجهزة تذكيرات بتناول الأدوية، وتنبهات لشرب الماء، واقتراحات لأنشطة مُخصصة لدعم الروتين اليومي.



حقائق سريعة

أزمة الأمان

تُعدّ حوادث المرور
السبب الرئيس للوفيات
للأشخاص الذين تتراوح
أعمارهم بين
15 و 29 عامًا

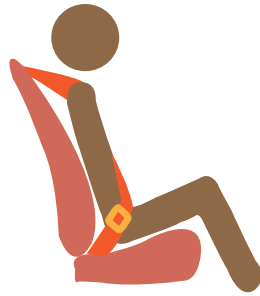
1.19
مليون

شخص حول العالم يموت سنويًا
بسبب حوادث المرور

يقلل ارتداء حزام الأمان من مخاطر الوفاة بنسبة تصل إلى:

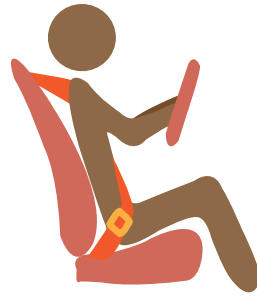
75%

لركاب المقاعد الخلفية



45%

لركاب المقاعد الأمامية



يموت 3 من كل 4 أشخاص
بحوادث المرور بسبب إصابتهم
الناجمة عن قذفهم من السيارة.

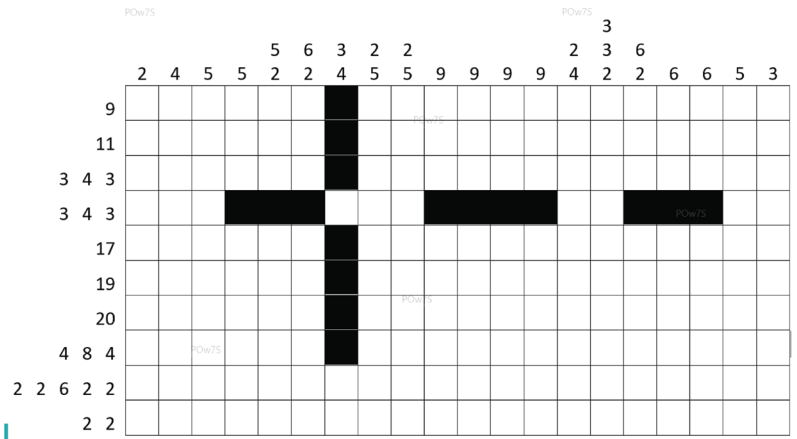
3/4



تزداد احتمالية القذف من السيارة 30 ضعفًا في
حال عدم ارتداء حزام الأمان.

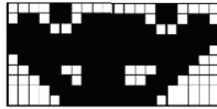
30x⁴

نونوگرام Nonogram



الحل:

Answer:



سودوكو Sudoku

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

الحل:

Answer:

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

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

