بانوراما

نشرة أرامكو السعودية 2026



النظافة أمرٌ بديهي

خط الدفاع الأول لصحتك

الأطفال والرياضة

تجنب الإصابات، وابقَ بأمان

أساسيات التعافي

دليلك للحفاظ على أعلى
مستويات الأداء الرياضي

بـــانـــوراما

2026

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

تصدر مجلة بانوراما (ردمد 1319 - 2027) عن شركة أرمكو السعودية وتوزع مجانًا على موظفي الشركة وأسرهم وغيرهم من المهتمين بأمور السلامة. لا يسمح بإعادة نشر المقالات أو الصور أو الرسومات دون الحصول على إذن كتابي من أرامكو السعودية.



على الغلاف وصفحة 4 إلى 7:
فارس نظيف و كارل هيلم وصفحة 14 إلى 15: صالح كرسوع وابنه محمد صالح

تفخر مجلة بانوراما بعرض موظفي أرامكو السعودية وأسرهم على صفحاتها.

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

شركة الزيت العربية السعودية، 2026 ©
طباعة مطابع الرجاء

الـــغلاف والصفحات من 4 إلى 7 و14 إلى 15
من تصوير محمد البدراني.

حقوق نشر بقية الصور ملك لـــ
Shutterstock.com

المحتويات

02 النصيحة الخالدة

04 أساسيات التعافي: التغذية، والترطيب، والوقاية من الإصابات

06 النظافة أمرٌ بديهي: خطوتك الأولى نحو حماية صحتك

10 الأطفال يستحقون فرصة للاستمتاع بالرياضة

12 تجنّب مياه الفيضانات

14 العبها صح: العشب الطبيعي مقابل العشب الصناعي

16 حقائق سريعة

ستجد في كل منزل عصري أجهزة كهربائية مصممة لجعل الحياة أسهل وأكثر أمانًا. لقد أصبحت الثلاجات تتصل بالإنترنت، وتعمل المكانس الكهربائية عن طريق جهاز التحكم عن بعد، وأصبحت أجهزة التلفاز ذكية ومكبرات الصوت تستمع إليك. لم يكن ذلك ممكنًا خارج عالم الخيال العلمي في وقت ليس بالبعيد، ومع ذلك لم تتغير إجراءات السلامة في المنزل إلا بشكل بسيط في العقود الماضية، فأتت نصائح السلامة المقدمة في عصر ما قبل الإنترنت بمثابة تذكير لنا بأن السلامة لا تزال تعتمد على تصرفات الأفراد.

نشرت أرامكو السعودية لعقود الكثير من الرسائل التوعوية في مجال السلامة المنزلية لموظفيها. فعلى سبيل المثال، في عام 1968 قدمت نشرة هدف السلامة مقالًا بعنوان: «السلامة في المنزل» وكان مصممًا على شكل البرقية التلغرافية المستخدمة آنذاك قبل ظهور البريد الإلكتروني. وعلى مر السنين، غطت النشرة موضوعات شملت تجنب السقوط، وأهمية حسن الترتيب، والنظافة الشخصية، والسلامة حول المياه، وهي موضوعات لا نزال نتحدث عنها اليوم.

رسائل الوقاية من الحريق

الوقاية من الحريق هو موضوع آخر من موضوعات سلامة المنزل لا يتغير بمضي الزمن. فقد شملت النصائح المقدمة قبل 60 عامًا عدم استخدام البنزين لتنظيف الملابس، وتجنب التدخين على السرير، وهي نصائح جيدة، حتى لو لم تكن تلك المشكلات شائعة اليوم. ولكن لا تزال بعض نصائح النجاة من الحريق تطبق حتى الآن، مثل النصيحة التالية: «جهز خطتك للخروج من المنزل الآن، بالإضافة إلى خطة بديلة إذا كانت الخطة الأولى غير قابلة للاستخدام. يجب أن يعرف جميع سكان المنزل خطة الخروج وكيفية تنفيذها». تأكد من معرفة كل سكان المنزل للخطة والتدرب عليها معًا. وثمة نصيحة أخرى لم تتغير وهي عدم ترك الطهي بدون مراقبة، وتحريك مقابض القدر نحو خلف الموقد لمنع الانسكابات والحروق. ومن المعلوم أن التقنية عبر السنين ساعدت في إيجاد الحلول المبتكرة في التخلص من بعض المخاطر في المنزل، فعلى سبيل المثال، أصبحت الأجهزة الكهربائية أكثر أمانًا بعد اعتماد استخدام البلاستيك شديد التحمل لعزل الأسلاك الكهربائية بدلًا من المطاط أو الورق أو القماش. وعلى الرغم من تطور المواد المستخدمة، لا يزال حسن الترتيب أفضل طريقة لمنع الحرائق. تجنب تمرير الأسلاك تحت السجاد أو الدواسات، ولا تحمّل أسلاك التوصيل ما يفوق طاقتها ولا تستخدمها كأسلاك دائمة.

تبين نصائح عقد ستينيات القرن الماضي أيضًا مدى التغيير الذي طرأ على الأجهزة الكهربائية المستعملة في السابق. فمثلًا حذرت نشرة "نصائح لأجهزة التلفاز" مشاهدي التلفاز الذين لم ترضيهم جودة الصورة من "العبث بداخل التلفاز لمعرفة ما يجري أو العبث بأنبوب الصورة، الذي قد ينفجر كالقنبلة". ولكن اليوم، من الصعب إدخال يدك في جهاز تلفاز شاشته مسطحة، ولكن تظل النصيحة بطلب مساعدة فني مختص لإصلاح المعدات التالفة نصيحة سديدة. ومن المهم كذلك التأكد من أن جميع المعدات والأجهزة الكهربائية تحمل علامة أحد المختبرات المعتمدة، مثل علامة مختبر أندر رايترز (UL).

التحذير من التعثر في كل زمان

يظل الانزلاق و التعثر و السقوط أحد أهم أسباب الإصابات في المنزل. والنصيحة التي قدمت في ذلك الوقت لا تزال تُقدم اليوم، ألا وهي تركيب إضاءة كافية على السلالم، وتثبيت السجاد والدواسات، وتجنب الإفراط في تلميع الارضيات، واستخدام الدواسات المانعة للإنزلاق في الحمام وحوض الاستحمام.

لم يتغير جوهر نصائح السلامة المنزلية، لكن تغيرت عاداتنا اليومية. ففي ستينات القرن الماضي، أدى انتشار عادة النوم على سطوح المنازل للهروب من حرارة الصيف إلى نشر مطبوعات تحث القراء على التمسك بالدرابزين أثناء حمل الأطفال أو المراتب إلى السطح. اليوم، اختفت هذه العادة نتيجة انتشار مكيفات الهواء، لكن لا تزال الاحتياطات عند صعود أو نزول السلالم كما هي. امسك الدرابزين دائمًا، ولا تكدس أو تخزن الأغراض على السلالم حيث يمكنها أن تتسبب في حوادث التعثر.

المخاوف المتعلقة بالاطفال

دائمًا ما يشغل بال الأهل مدى سلامة منازلهم لأطفالهم. قد تتغير احتياطات السلامة مع نمو الأطفال وتطور قدراتهم على الاستكشاف، ولكن يظل الغرق والتسمم غير المقصود من أهم المخاوف بغض النظر عن عمر الطفل.
لذلك، أثناء سباحة الأطفال، تجب مراقبة الأطفال أثناء سباحتهم من قبل شخص بالغ يمكنه السباحة، وعدم تركهم بمفردهم.
وبالنسبة للأطفال الرضع، تشكل المياه، عميقة كانت أم ضحلة، خطرًا يؤدي إلى الغرق. لذا، لا تتركهم وحدهم في حوض الاستحمام أو بالقرب من مصادر المياه أو أي حاويات ماء.
يجب حفظ الأدوية والمواد الكيميائية والمواد السامة في مكان آمن بعيدًا عن متناول الأطفال، كالأدراج المقفلة لحماية الأطفال، ولا تخزن الأدوية والحلوى معًا .

نواصل من حيث بدأنا

في عام 1957، كانت النظافة الشخصية من الموضوعات الشائعة في نشرات السلامة، حيث كانت النصيحة في ذلك الوقت للوقاية من نزلات البرد والسيطرة على الأمراض هي غسل اليدين وعدم لمس الوجه وترك مسافة بينك وبين الآخرين، ولا تزال هذه النصيحة صالحة حتى اليوم.
غالبًا ما تعتبر السلامة في المنزل أمرًا بدهيًا، ولكنها في الحقيقة هي مسألة عادة، كما نُشر في عام 1959: "إذا مارست أعمالك دومًا بالطريقة الآمنة، فسرعان ما ستجد أنك تقوم بذلك تلقائيًا. سوف تصبح عادة مثل النفخ على عود الثقاب بعد استخدامه".
بعض الأشياء لا تتغير، وستظل دروس الماضي معنا لتكون بيوتنا آمنة لنا ولأسرنا. ■

النصيحة الخالدة



يعمل الجسم البشري بأفضل طاقته عند حصوله على التغذية والراحة الكافية، ولكن هذا يختلف باختلاف عوامل مثل شدة التدريب واللياقة البدنية العامة. تُعرف قدرة الجسم على الحفاظ على توازنه الداخلي أثناء المجهود بالتعافي، ويُعدّ التعافي الفعال جزءًا أساسيًا من هذه العملية.

يتعافى الجسم بطريقتين: إصلاح أنسجة العضلات وتجديد مخزون الطاقة. لهذا النظام حدود، وفي ظروف التدريب المكثفة، قد يفشل في الحفاظ على الجسم في أفضل حالاته. يمكن أن يؤدي تراكم الإرهاق إلى إصابات مثل إجهاد العضلات، وآلام المفاصل، وحتى كسور الإجهاد، والتي قد تُعيق تحقيق الأهداف طويلة المدى. من المهم معرفة علامات الإفراط في التدريب وكيفية التعامل معها، ولكن من المهم أيضًا الوقاية منها. يحتاج الجسم إلى الطاقة لإصلاح نفسه واكتساب المزيد من القوة حتى لو لم تشعر بالجوع. عند التدريب، احرص دائمًا على تناول كمية كافية من العناصر الغذائية قبل أي نشاط بدني وفي أثنائه.

ارتدِ ملابس داعمة ومريحة تسمح بمرور الهواء، وحذاءً مناسبًا عند الخروج، وتذكر أن تحد من أي نشاط بدني عالي التأثير خلال فترات الإرهاق الشديد، واخرج في أوقات أكثر برودة في الصباح الباكر أو المساء. يُعدّ التعرّق جزءًا من النشاط البدني، سواءً كان ذلك في أثناء العمل، أو الجري، أو لعب كرة القدم، أو ركوب الدراجات، أو حتى اللعب في الحديقة، ومن السهل أن ينغمس المرء في اللعبة أو النشاط لدرجة إهمال اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الإصابة.

تزداد المخاطر عند ممارسة النشاط البدني في ظل مستويات عالية من الشدة والحجم التدريبي. فمع ازدياد الحمل التدريبي، يزداد الجهد الواقع على الجسم، مما يقلل من كفاءة عملية الاستشفاء في إصلاح العضلات. لذا، من الضروري تعويض العناصر الغذائية التي يفقدها الجسم في أثناء إبذال المجهود، فالحفاظ على تزويد الجسم بالطاقة يعد جزء أساسي من استدامة الأداء العالي، إذ يُمكّن ذلك آلية إصلاح الجسم بالعمل على النحو الأمثل. كما أنه من المهم لأي شخص يتبع نمط حياة نشط أن يتعرف على أنواع الإفراط في التدريب وكيفية التعامل معها.

إجهاد العضلات

إجهاد العضلات هو تمزقات مؤلمة وقصيرة في ألياف العضلات، قد تحدث في أثناء أو بعد ممارسة التمارين الرياضية الشاقة في ظروف قاسية. يؤدي الإفراط في التمدد إلى فقدان الجسم لمتانته الهيكلية، مما يتسبب في تمزق العضلات. لا تُعدّ إصابات العضلات بحد ذاتها خطيرة للغاية، ولكنها قد تكون أولى العلامات لإصابة أكثر خطورة، ويجب معالجتها فورًا. إذا كنت تعاني من إجهاد عضلي، فخذ قسطًا وافرًا من الراحة، واجلس في مكان بارد ومظلل. كما يُمكن أن يُساعد التدليك اللطيف للعضلات المُجهدة في تخفيف الألم.

متلازمة الإفراط في التدريب

متلازمة الإفراط في التدريب تحدث عندما يتجاوز التدريب المكثف قدرة الجسم على التعافي، حيث تتطور الحالة من إجهاد مؤقت إلى حالة خطيرة. تشمل الأعراض التعب المستمر، وتقلبات المزاج، واضطرابات النوم، وضعف المناعة. على عكس ألم العضلات المعتاد، تشير هذه العلامات إلى عجز الجسم عن إصلاح نفسه، مما قد يؤدي إلى تراجع الأداء على المدى الطويل ومشاكل إدراكية مثل ضعف اتخاذ القرارات.

يجب على الرياضيين مراقبة أنفسهم بحثًا عن العلامات المبكرة مثل زيادة التوتر، ونقص الحافز، وارتفاع معدل ضربات القلب أثناء الراحة. يُعدّ التعرف على هذه العلامات مبكرًا أمرًا بالغ الأهمية، لأن تجاهلها قد يُطيل فترة التعافي من أيام إلى شهور.

تركز الوقاية على موازنة حجم التدريب مع الراحة. يساعد تتبع التمارين والعمل مع مدرب على إدارة الحمل، كما يُعدّ تحديد أيام الراحة بشكل استباقي أمرًا ضروريًا، حيث يكون التعافي جزء لا يتجزأ من الأداء. من خلال الاستماع إلى جسدك وتعديل التدريب خلال مرحلة الإجهاد، يمكنك تجنب الإفراط الشديد في التدريب والحفاظ على صحة جيدة ونجاح رياضي على المدى الطويل. ■

أساسيات التعافي: التغذية، والترطيب، والوقاية من الإصابات



فارس نظيف



كارل هيلم



الأسس الغذائية

تُعدّ التغذية السليمة حجر الأساس للصحة البدنية، إذ تُوفّر الطاقة الأساسية اللازمة للأنشطة اليومية والتميز الرياضي. يُوفّر النظام الغذائي المتوازن العناصر الغذائية الكبرى والصغرى الضرورية للحفاظ على مستويات الطاقة، وتعزيز المناعة، والمساعدة في ترميم الأنسجة. تمدّ الكربوهيدرات الجسم بالطاقة اللازمة للجهود عالية الكثافة، بينما تُوفّر الدهون طاقة مستدامة للمجهود المطوّل. تُعدّ البروتينات ضرورية لتعافي العضلات ونموها، وتدعم الفيتامينات والمعادن الوظائف الأيضية الحيوية. يضمن تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الكاملة حصول الجسم على جميع العناصر الغذائية اللازمة للأداء الأمثل.

يحتل البروتين مكانة خاصة في هذا الإطار، لا سيما للأفراد النشطين. بعد التمرين، يعتمد الجسم على البروتين لإصلاح التمزقات الدقيقة في ألياف العضلات. يُمكن أن يُؤدّي نقص البروتين إلى تأخير التعافي، وزيادة الألم، ورفع خطر الإصابة. تشمل المصادر الممتازة اللحوم الخالية من الدهون، والأسماك، والبيض، ومنتجات الألبان، والبقوليات، والمكسرات، والبذور. يُساعد توزيع استهلاك البروتين على مدار اليوم، بدلاً من تناوله في وجبة واحدة كبيرة، على زيادة تكوين بروتين العضلات ودعم التعافي الشامل.

الترطيب لا يقل أهمية، حيث يُنظّم الماء درجة حرارة الجسم، ويُليّن المفاصل، وينقل العناصر الغذائية. قد يُعيق الجفاف الأداء البدني والمعرفي بشكلٍ كبير. يُنصح بشرب الماء قبل التمرين وفي أثنائه وبعده.

إنّ الإصغاء إلى جسدك هو مفتاح العلاقة الصحية مع الطعام. تُحدّد إشارات الجوع والشبع حجم الحصص الغذائية وتوقيت الوجبات. مع أنّ للمكملات الغذائية لها دورها، إلا أنّه ينبغي أن تكون الأطعمة الكاملة المصدر الغذائي الأساسي. النظام الغذائي الغني بالحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية يلبي احتياجات الجسم، ويعزز الأداء، ويدعم الصحة على المدى الطويل. ■

مشكلات في بيئة التقنية: الجراثيم على الأجهزة الإلكترونية

غالبًا ما تكون الهواتف والأجهزة اللوحية أكثر اتساخًا مما نتصور. نحملها معنا في كل مكان، من الحمام إلى مائدة الطعام، ونادرًا ما ننظفها. قد تحتوي هذه الأجهزة على جراثيم أكثر من مقعد المرحاض.

لتقليل هذا الخطر، تجنب استخدام هاتفك أثناء تناول الطعام أو في الحمام. امسح أجهزتك بانتظام بمطهرات، واغسل يديك قبل وبعد استخدام الأجهزة المشتركة مثل أجهزة الكمبيوتر أو الأجهزة اللوحية. حاول أيضًا عدم مشاركة سماعات الأذن أو أغطية الهواتف مع الآخرين، لأنها قد تنقل الجراثيم بسهولة من شخص إلى آخر.

بناء عادات أفضل: مفتاح السلامة

النظافة لا تقتصر على المظهر النظيف فحسب، بل تشمل الحفاظ على الصحة، والشعور بالثقة، واحترام من حولك. بفهم المخاطر الخفية واتخاذ خطوات صغيرة وذكية يوميًا؛ يمكنك حماية نفسك والآخرين من المخاطر. النظافة ليست مجرد عادة، بل هي مهارة حياتية. بالمعرفة الصحيحة، يمكنك مواجهة كل يوم بثقة ووضوح واهتمام. ■

"قد يؤدي لمس الوجه بأيدٍ غير مغسولة إلى دخول الفيروسات والبكتيريا إلى الجسم، مما يُسبب الأمراض، كإصابات الجهاز التنفسي، أو حتى اضطرابات الجهاز الهضمي."



النظافة أمرٌ بديهي: خطوتك الأولى نحو حماية صحتك

اليدين: خط الدفاع الأول

يُعدّ مستوى نظافة اليدين من أكبر مخاطر النظافة وأكثرها قابليةً للوقاية. تنتشر الجراثيم بسرعة عن طريق التلامس، خاصةً في الأماكن العامة مثل المدارس والنوادي الرياضية والأسواق والمطارات ووسائل النقل العام. قد يؤدي لمس الوجه بأيدٍ غير مغسولة إلى دخول الفيروسات والبكتيريا إلى الجسم، مما يُسبب الأمراض، كإصابات الجهاز التنفسي، أو حتى اضطرابات الجهاز الهضمي. ويُمكن تقليل هذا الخطر بشكل كبير بجعل غسل اليدين عادةً يومية. يُعدّ غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصةً قبل الأكل وبعد استخدام المرحاض، وسيلة فعّالة لوقف انتشار الجراثيم. في حال عدم توفر الصابون، يُمكن استخدام مُعقّم اليدين كبديل جيد، كما يُساعد تجنّب لمس العينين والأنف والفم في الأماكن العامة على تقليل احتمالية الإصابة بالبكتيريا والفيروسات.

ابتسامات في خطر: مخاطر نظافة الفم

لا تقتصر أضرار سوء نظافة الأسنان على رائحة الفم الكريهة فحسب، بل قد تُسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة، بل وتؤثر على الصحة العامة. يُعدّ نسيان تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بعد تناول الوجبات الخفيفة السكرية والمشروبات الغازية من الأسباب الشائعة. للحفاظ على ابتسامة صحية وقوية، من المهم تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا على الأقل باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، واستخدام خيط الأسنان مرة واحدة يوميًا لإزالة التراكمات من بين الأسنان. كما يُساعد الحدّ من تناول الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية على حماية أسنانك، بينما تضمن الزيارات المنتظمة لطبيب الأسنان اكتشاف أي مشكلات صغيرة في وقت مبكر قبل أن تتفاقم.

رائحة الجسم والثقة بالنفس: مخاطر النظافة الشخصية

قد يؤدي عدم الاستحمام يوميًا أو ارتداء ملابس غير مغسولة إلى ظهور رائحة الجسم، مما قد يؤثر على نظرة الآخرين إليك وعلى شعورك تجاه نفسك. كما قد يُسبب التهابات أو تهيجًا في الجلد، خاصةً في المناطق التي يتراكم فيها العرق. لتجنب ذلك، من المهم الاستحمام يوميًا، خاصةً بعد ممارسة الرياضة أو قضاء وقت في الهواء الطلق. كما أن ارتداء ملابس نظيفة يوميًا واستخدام مزيل العرق يُحدث فرقًا كبيرًا. لا تنسَ غسل أغطية السرير والمناشف بانتظام، لأنها قد تتراكم عليها البكتيريا والروائح مع مرور الوقت.

بؤر الأمراض: مخاطر تواجه النظافة البيئية

تُعدّ الأماكن المشتركة، كالفصول الدراسية وغرف تبديل الملابس والمطابخ، بؤرًا خصبةً للجراثيم. فمقابض الأبواب والهواتف ولوحات المفاتيح ونوافير المياه، التي يلمسها الكثيرون، قد تحمل البكتيريا والفيروسات. وللحفاظ على سلامتك، يُنصح بتنظيف وتطهير الأسطح المشتركة قبل وبعد استخدامها كلما أمكن. تجنّب مشاركة الأدوات الشخصية كالمناشف وفرش الأسنان والمشروبات، واحرص دائمًا على تغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس بمرفقك أو بمنديل ورقي، ثم تخلّص من المنديل فورًا. يُعدّ غسل اليدين بعد لمس المعدات المشتركة أو الأسطح كثيرة الاستخدام من أهم الطرق لتجنّب التقاط الجراثيم من محيطك.

مخاطر الطعام: مخاطر تواجه النظافة في المطبخ

قد يؤدي سوء التعامل مع الطعام، كعدم غسل اليدين قبل الأكل أو تحضير الطعام، أو استخدام لوح التقطيع نفسه للحوم النيئة والخضراوات، إلى الإصابة بأمراض منقولة بالغذاء كالسالمونيلا أو الإشريكية القولونية. وقد تُسبّب هذه الأمراض آلامًا في المعدة وقيئًا، بل ومشكلات صحية أكثر خطورة. للوقاية من ذلك، من المهم غسل اليدين جيدًا قبل لمس الطعام أو تناوله. افصل الأطعمة النيئة عن المطبوخة، خاصةً عند تخزينها وتحضيرها. تأكد من طهي اللحوم على درجة الحرارة المناسبة، واحفظ بقايا الطعام في الثلاجة فورًا. من العادات الصحية الأخرى التي يُنصح باتباعها: التحقق من تواريخ انتهاء الصلاحية، وتجنب تناول الطعام ذي المظهر أو الرائحة الفاسدة.



خطوات سهلة يجب على الآباء القيـام بها من أجل وقاية أبنائهم من التعرض للإصابات الرياضية

- أخبر المدرب عن أي حالة طبية يعاني منها طفلك.
- تأكد من وجود شخص مدرب على إجراء الإسعافات الأولية أثناء ممارسة النشاطات الرياضية.
- تأكد من أن أرقام هواتف الطوارئ معلقة في أماكن ظاهرة للجميع.
- لا تسمح لطفلك بالمشاركة في النشاطات الرياضية إن كان مرهقاً أو يشكو من أي ألم.
- شجّع طفلك على شرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة حتى لا يتعرض للجفاف.
- خذ طفلك إلى الطبيب إن كان يشكو من ألم حاد أو ورم أو جرح أو تعطل الحركة في الأطراف أو المفاصل.

الأطفال يستحقون فرصة للاستمتاع بالرياضة

تشـــكل الرياضة لدى الأطفال معززًا مباشرًا للثقة بالنفس ويساعد في تحسين المهارات الاجتماعية ويهيئ لتفوق أـــــكاديمي وصحة مدى الحياة. تلك فقط هي بعض الفوائد التي يحققها الأطفال من ممارسة الرياضة.

ويدرك كل من الآباء والأبناء أهمية النشـــاطات اللاصفية المنتظمة، وبناء على ما تضمنته دراسة أجرتها وكالة الأجندة العامة الأمريكية(US Public Agenda) ، فأن حوالي 79% من طلبة المدارس الأمريكية المتوســـطة والعليا يشاركون في الأنشطة الرياضية.

ما هو السن المناسب لمشاركة طفلي في النشاطات الرياضية؟

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بعدم اشتراك الأطفال في النشاطات الرياضية حتى يبلغوا سن السادسة من العمر، وقبل الانخراط في ممارسة هذه النشاطات فإنه يجب أن يكون الطفل قادرًا على التفاعل مع أقرانه ومدربيه وأن يستمتع بالألعاب المنظّمة وقادرًا على فهم وتنفيذ التعليمات التي تصدر إليه. إذا حاول الطفل ممارسة أي نشاط رياضي أعلى من مستوى قدراته ومهاراته، فربما يصاب بالإحباط مما يؤدي إلى تجنبه ممارسة النشاطات الرياضية بكاملها.

الوقاية من الإصابات

يتعرض الرياضيون الصغار لإصابات الملاعب بمعدل أكبر مما يتعرض له الكبار، وذلك لأن أجسامهم ما تزال في طور النمو. لذلك، فمن الضروري أن يحرص الآباء على سلامة أطفالهم. فيجب أن يتعلم الطفل قواعد الرياضة التي يختارها وأن يخضع لفحص طبي قبل البدء في ممارستها، وخصوصًا إذا كانت الرياضة من رياضات الاحتكاك المباشر ككرة السلة أو كرة القدم أو المصارعة. يجب أن يحرص الرياضيون الصغار على أداء تمارين الإحماء قبل بدء اللعبة وتمارين التبريد بعدها، وذلك لتجنب إصابات الشد العضلي. يجب على الآباء التأكد من أن مدرب طفله مؤهل بشكل كافٍ، ومن توفر أرقام الهواتف للاتصال في حالات الطوارئ.

في الألعاب الرياضية المنظمة، تحدث معظم إصابات الملاعب أثناء التدريب وليس أثناء المباريات. وعلى الرغم من ذلك، فإن الكثير من الآباء لا يحرصون على اتخاذ احتياطات السلامة أثناء التدريب مثل حرصهم عليها أثناء المباريات. إن معدات الوقاية الشخصية فعّالة في منع التعرض للإصابات. وعلى الرغم من أن الكثير من أنواع الرياضة تتضمن قواعد معينة حول الاستخدام الأمثل لمعدات الوقاية الشخصية، إلا أن على الآباء التأكد من أن تلك المعدات مناسبة لأحجام وأعمار أطفالهم، وأنها ذات مقاس مناسب وفي حالة جيدة. يجب استخدام المعدات الواقية، مثل واقيات الأسنان وواقيات الساقين والخوذات الواقية، عند ممارسة التمارين الرياضية. كما يجب استخدامها أيضًا أثناء المباريات. وكما يعلم جميع الآباء، فإن ذلك يعني ضرورة توفير معدات جديدة في كل موسم رياضي، تبعًا لمستوى نمو الطفل.

إن ممارسة الرياضة والنشاطات اللاصفية خارج المنزل تلعب دورًا مهمًا وإيجابيًا في حياة الطفل. وبما أنك أحد الوالدين، فيجب عليك التأكد من مدى سلامة ذلك النشاط. ■

إن الطرق المغمورة بالمياه تعد أكثر خطورة بكثير مما تبدو عليه. قد يفترض السائقون أنهم يعرفون ما يتوقعونه بعد استخدام نفس الطريق عدة مرات من قبل. فهم عادة يستهينون بالتهديد الذي تمثله المياه. قد تحرك المياه الجارية السيارات والشاحنات بعيدًا حتى وإن لم تكن عميقة جدًا، وقد تخفي مياه الفيضانات بعض مشكلات الطرق مثل الحواجز والبلاعات المكشوفة، والأرض التي جرفتها مياه الأمطار، مما يجعل القيادة في الطرق المغمورة بالمياه أمرًا غير آمن.



مخاطر خفيّة

يُظهر عدد من الدراسات المنشورة في مجلة دراسات النقل أن: "الطرق من بين الأسباب الرئيسة للوفيات في المدن خلال أوقات الفيضانات، وذلك بسبب قيادة المركبات في الطرق المغمورة بالمياه." وقالت جمعية السيارات في المملكة المتحدة إن ثلث حالات الوفيات المتعلقة بالفيضانات تحدث في مركبات.

وأفضل إجراء يتخذ مع أي طريق مغمور بالمياه هو الالتفاف وإيجاد طريق آخر للوصول لوجهتك. وإن لم يكن ذلك ممكنًا وكان الماء يتدفق، انتظر حتى ينخفض منسوب المياه لمستوى آمن. وتوصي جمعية السيارات في المملكة المتحدة بعدم محاولة القيادة عبر مياه يتجاوز عمقها 10 سم (4 بوصات) بغض النظر عن نوع مركبتك.

ومن المخاطر الأخرى هي أن تعلق أثناء محاولة القيادة في المياه. فمجرى الهواء في أغلب السيارات منخفض ويقع في مقدمة المركبة، وإذا دخل الماء فيه، قد تتوقف السيارة وقد لا تعمل مرة أخرى. ويتركك ذلك في وضع حرج بحيث قد تضطر لترك سيارتك والمشي في المياه.

يحذر مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها الأمريكي من أن مياه الفيضانات تمثل مخاطر على الصحة لأنها قد تحتوي على النفايات والمواد الكيميائية الخطرة وغيرها من الملوثات التي قد تسبب الأمراض والأوبئة. وقد تخفي أيضًا خطوط الكهرباء الساقطة والأجسام الحادة. ويوصون بتجنب كل الفيضانات بقدر الإمكان.

كن حذرًا

إذا لم يكن هناك خيارًا آخر غير عبور المياه حتى تصل إلى مكانٍ أمن، هناك عدد من الإجراءات الاحترازية التي عليك اتباعُها. أولًا، توقف ولاحظ المياه وقدّر مدى عمقها. وفي حال عبور مركبات أخرى؛ راقب مدى عمق المياه وما إذا كان يوجد أي من المعيقات الخفية فيها. وتذكّر أن نجاح إحدى المركبات في العبور لا يعني بالضرورة أنه آمن للمركبات الأخرى.

أفضل طريقة للعبور هي القيادة ببطء وثبات، فقد تؤدي السرعة العالية إلى موجات مائية تعرض الآخرين للخطر أو تتدفق إلى الوراء لتغمر المحرك أو تقرب المخاطر المخفية. لا تقف أثناء عبورك للمياه، فالحركة الأمامية للمركبة تدفع المياه بعيدًا عن مقدمتها على شكل موجات، مما يسمح باستمرار تدفق الهواء إلى المحرك.

قم بالقيادة على أعلى جزء من الطريق بحيث تكون المياه ضحلة قدر الإمكان. وعادةً ما يكون وسط الطريق هو أعلى جزء وذلك لأنه يتم بناء الطرق بحيث تسمح بالتصريف الطبيعي للمياه في اتجاه كتفيها. اسمح للسيارات الأخرى القادمة باجتيازك قبل عبورك المياه وإلا قد تدفع الموجات القادمة منها المياه الى محرك سيارتك وتتسبب بتوقف المحرك.

ومن المهم دائمًا أخذ الحيطة والحذر خلال القيادة، ولكن الوعي بالمخاطر غير الشائعة مثل الفيضانات والسيول يتطلب المزيد من الحذر. وقد تبدو المياه غير ضارة ولكنها يمكن أن تخفي الخطر. ■

تجنّب مياه الفيضانات

قـــد لا يبدو القليل من الماء على الطريق أمرًا خطيرًا، وخاصةً في المناطق التي تقل فيها الأمطـــار وتكون مرحبة بها للتغييرات التي تحملها. ولكن قد تصبح الطرق خطرة إذا حوّلتها الأمطار المفاجئة لأنهار مؤقتة.



كرة القدم هي رياضة تتطلب انطلاقات سريعة، وتغييرات مفاجئة في الاتجاه، وتوقفات مفاجئة، وهذه حركات تضع ضغطًا على الركبتين والكاحلين. أمضى صالح كرسوع، لاعب ومدرب كرة قدم، وابنه محمد، لاعب كرة قدم، سنوات في دراسة تأثير أرضية الملعب على هذا الضغط، وكيف يعتمد جزء كبير من المخاطر على الاستعداد. هذه هي طريقتهم لتجنب الإصابات على كل من العشب الطبيعي والصناعي.

قبل بدء المباراة

بالنسبة لصالح ومحمد كرسوع، يبدأ منع الإصابات قبل صافرة البداية بوقت طويل، ويقولان: "اذهب إلى الملعب مبكرًا، وقم بالإحماء والتمدد جيدًا، خاصةً أوتار الركبة والكاحلين، واختر أحذية مناسبة لسطح الملعب الذي ستلعب عليه". لا يقتصر الوصول المبكر على الالتزام بالمواعيد فحسب، بل يمنح الجسم وقتًا للاستعداد لمتطلبات المباراة القادمة.

لإحماء على العشب الصناعي

يختلف العشب الطبيعي عن العشب الصناعي في طريقة ارتطام القدمين به، ويقول كل من صالح ومحمد إن الإحماء يجب أن يُراعي ذلك، إذ ينصحان: "عندما يتعلق الأمر بحماية الركبتين والمفاصل الأخرى على العشب الصناعي، ركّز على الكاحلين". لأن الأسطح الصناعية تمتص الصدمات بشكل أقل من العشب الطبيعي، فإن تمارين مرونة الكاحل تساعد الجسم على التعامل مع القوة الإضافية التي ينقلها العشب الصناعي إلى الساق.

اختيار الحذاء المناسب

يُعدّ اختيار الحذاء المناسب من أبسط قرارات السلامة التي يتخذها اللاعب، ولكنه غالبًا ما يُغفل عنها، إذ يوضح الأب وابنه: "يجب البحث عن أحذية مصممة خصيصًا للعشب الصناعي، من علامات تجارية موثوقة، وبدون مسامير في النعل". قد تُمسك المسامير المصممة للعشب الطبيعي بالعشب الصناعي بقوة مفرطة، مما يُبقي القدم ثابتة على الأرض أثناء دوران الجسم، وهو ما قد يؤدي مباشرةً إلى إصابات في الركبة.

معدات الحماية التي تستحق الاستخدام

بعض معدات الحماية أكثر أهمية على العشب الصناعي منها على العشب الطبيعي، خاصةً للاعبين الصغار. ويقولان: "بالنسبة للأطفال، حماية الركبة ضرورية. فهم يسقطون كثيرًا، كما أنها تساعد على منع التهاب الجروح على العشب الصناعي". نظرًا لأن الأسطح الصناعية خشنة، فإن حتى السقطات البسيطة قد تُسبب إصابات جلدية أقل احتمالًا في العشب الطبيعي.

معرفة العلامات التحذيرية

يشجع صالح ومحمد كرسوع اللاعبين على الانتباه جيدًا لأجسامهم أثناء المباراة وبعدها، ويقولان: "ألم أسفل الظهر والكاحلين علامة مبكرة. اللاعبون ذوو اللياقة البدنية العالية لا يشعرون عادةً بألم في الكاحل على الملاعب العشبية، فهذا النوع من الألم ينتج عادةً عن اللعب على العشب الصناعي". ويضيفان أن اكتشاف هذه العلامات مبكرًا غالبًا ما يكون الفرق بين بضعة أيام من الراحة وإصابة خطيرة.

تتلخص نصيحة صالح ومحمد كرسوع في مبدأ بسيط: اعرف نوع السطح الذي تلعب عليه، وجهّز جسمك وفقًا لذلك. سواءً كان ذلك ببضع دقائق إضافية من تمارين الإحماء للكاحل أو بارتداء حذاء مُصمم خصيصًا للعشب الصناعي، فإن الاحتياطات البسيطة قد تُحدث فرقًا بين مباراة ممتعة وفترة تعافي طويلة.

العبها صح:

العشب الطبيعي
مقابل العشب الصناعي



صالح كرسوع وابنه
محمد صالح



كيف تختار المرهم الواقي الصحيح

يقدم المرهم الواقي من الشـــمس حماية مؤقتة لجلدك من الأشـــعة فوق البنفسجية " أ " التي تؤدي إلى شيخوخة الجلد، والأشـــعة فوق البنفسجية " ب" التي تتسبب بإحداث حروق في الجلد

إن أهم العوامل التي يجب مراعاتها عند اختيار المرهم الواقي من أشـــعة الشمس هي:

عامل الحماية من الشمس (SPF)

يقيس عامل الحماية من الشـــمس مســـتوى الحماية من الأشعة فوق البنفسجية "ب". يُنصح باستخدام عامل حماية لا يقل عن 30.

نظام درجة الحماية من الأشـــعة فوق البنفسجية "أ" (PA)

يقيس نظام PA مســـتوى الحماية من الأشعة فوق البنفسجية "أ" . درجة PA+++ كافية للاستخدام اليومي، بينما يُنصح باستخدام PA++++ للتعرض المطول للشمس.

واقيات الشمس واسعة الطيف

توفر واقيات الشـــمس المصنفة واسعة الطيف الحماية من كل من الأشعة فوق البنفسجية "أ" و"ب".

حقائق سريعة

الوقاية من أشعه الشمس

إن التعرض لأشـــعة الشـــمس بشكل آمن له عدة فوائد مثل تحفيز أجسادنا على إنتاج فيتامين (د) لنمو العظام. مع ذلك، فإن التعرض الزائد للشـــمس قد يؤدي إلى الحروق وظهور علامات تقدم السن المبكرة للبشـــرة، وقد تصل إلى التسبب في حدوث مرض السرطان. لذلك، فإنه من المهم أن تعرف كيف تقي نفسك من أشعة الشمس فوق البنفسجية.

نصائح لوقاية بشرتك



استعمال المرهم الواقي من الشمس

ضع المرهم الواقي من ضرر أشـــعة الشمس 15 إلى 30 دقيقة قبل خروجك في الشمس لإعطاء جلدك فرصة امتصاصه بشـــكل كاف. من المهم إعادة وضع المرهم كل ساعتين أو بعد الســـباحة أو التعرق الشديد، حتى ولو كان المرهم الواقي مقاومًا للماء.



ارتداء الملابس

حاول تغطية جسدك قدر استطاعتك عند الاضطرار إلى البقاء خارجًا في يوم مشمس.



البقاء في الظل

تجنب أشعة الشمس من الساعة 10 صباحًا وحتى 3 عصرًا، حيث تشتد أشعة الشمس في تلك الفترة.

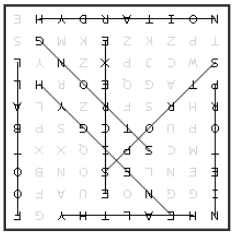
Play
لعب

ابحث عن الكلمات
Word search puzzle

Exercise
Hydration
Sports
Healthy
Protein
Strong
Football
Hygiene

N	H	E	A	L	T	H	Y	G	F
I	G	G	N	O	E	U	A	F	O
E	E	N	L	E	S	O	N	B	O
T	M	C	S	P	I	Q	X	X	T
O	P	U	O	T	C	G	S	P	B
R	H	R	S	F	R	Z	Y	L	A
P	T	A	G	Q	E	O	R	H	L
S	W	C	J	P	X	Z	N	Y	L
T	P	Z	K	Z	E	K	M	G	S
N	O	I	T	A	R	D	Y	H	E

الحل:
Answer:



سودوكو
Sudoku

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

الحل:
Answer:

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

هل تريد أن تظهر في مجلة بانوراما؟

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

Do you want to be in Panorama?

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

