

بنورمانا

أضواء على السلامة

نشرة أرامكو السعودية | العدد الأول 2021



شراء المنتجات الغذائية العضوية
ما تضعه في عين الاعتبار

التعامل مع المتنمرين
بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها

احم أترك الرقمي
تمتع بتصفح آمن على الإنترنت

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

تصدر مجلة أضواء على السلامة (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.



لمى، 6 سنوات

على الغلاف

تفخر مجلة بانوراما بعرض موظفي أرامكو السعودية وأسرهم على صفحاتها.

أرامكو السعودية
saudi aramco



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

شركة الزيت العربية السعودية، © 2021
طباعة مطبعة الأحساء الحديثة - 5821101
صورة الغلاف من تصوير محمد الشيخ
الصور في صفحة 2 و8 و14 من تصوير أحمد العيتاني

المحتوى



- 02 بين العضوي والتقليدي
- 05 من تقنيات اليوم
- 06 الخوذات الواقية: هل من الضروري استخدامها؟
- 08 توتر أقل
- 10 تجنّب مياه الفيضانات
- 12 التعايش مع الكلاب
- 14 التعامل مع المتتمرين
- 17 نجوم السلامة
- 18 احمِ أثرك الرقمي



بين العضوي والتقليدي

إحدى الأمور التي ينبغي مراعاتها عند شراء المنتجات العضوية هي الأثر المحتمل على البيئة. فالمبيدات الحشرية سامة، وهي تقضي على الآفات ولكنها يمكن أن تؤثر أيضاً على الحشرات الأخرى والحياة البرية اللازمة للحفاظ على البيئة المحيطة أو تدميرها. ويمكن أن تسبب الأسمدة الصناعية المشكلة ذاتها. وفي حين أن المنتجات العضوية لا تشكل خطراً على البيئة، فإنها قد تستغرق وقتاً أطول وقد تكون هناك حاجة إلى كميات أكبر منها، ويمكن أن يحدث اختلال في العناصر الغذائية الأساسية في الأسمدة مما يؤثر على التربة والنباتات.

وتشكل التغذية وجهة نظر أخرى، حيث يفضل المستهلكون استخدام المنتجات التي تستخدم أقل قدر من العناصر الكيميائية. وعادة ما تحتوي المنتجات المصنعة بمكونات عضوية على كمية أقل من السكر والملح والمواد الحافظة.

التكلفة

غالباً ما تتسبب عملية الإنتاج العضوي بارتفاع الأسعار، حيث تتطلب استخدام الأيدي العاملة بكثافة وبقية أقل فيما يتعلق بحاصل الإنتاج؛ وهناك أعداد أقل من زارعي المنتجات العضوية، لذا فإن مستوى إنتاجها أقل، في حين يتزايد الطلب على المنتجات العضوية بشكل أسرع مما يمكن تلبيةه.

كما لا يتم إنتاج القدر الكافي من المنتجات العضوية لتخفيض الأسعار ولا يزال يمثل جزءاً ضئيلاً من سوق المنتجات التقليدية (1.4% في المملكة المتحدة وفقاً لجمعية حماية التربة في المملكة المتحدة)، ويمثل ذلك فجوة تحافظ على ارتفاع الأسعار.

كما يمكن أن يكون هنالك فروق في الأسعار أيضاً إذا قام تجار التجزئة ومُتاجر السوبرماركت بزيادة هامش الربح على السعر للاستفادة من وجود ملصق اعتماد المنتجات العضوية. فقد وجدت دراسة أجرتها إحدى جمعيات المستهلكين الفرنسية UFC-Que Choisir المنتجات العضوية كانت أغلى بنسبة تبلغ 93% في فرنسا، لكن نصف ذلك الفرق في السعر فقط وجد طريقه إلى المزارعين.

لم تتواجد المنتجات الغذائية العضوية من قبل إلا في متاجر الأطعمة الصحية، ولكنها أصبحت الآن سمة معتادة في العديد من المتاجر الكبرى. ويعد شراء المواد الغذائية العضوية قراراً وضعه أغلب المستهلكين في عين الاعتبار في وقت ما؛ حيث تُقدم عملية إنتاج الأطعمة العضوية تغذية أفضل للمستهلك فضلاً عن كونها أكثر مراعاة للبيئة.

ووفقاً لمنظمة تقارير المستهلك الأمريكية، تشتهر هذه المنتجات بكونها أعلى من نظيراتها غير العضوية بمتوسط يبلغ 47%، مما يجعل المنتجات الغذائية العضوية ليست الخيار الأول للعديد من المستهلكين، أو ببساطة بعيدة عن متناولهم.

إذا كنت تفكر في شراء المنتجات العضوية فإن هناك مسألتين أساسيتين قد تؤثران على اختيارك، كيفية زراعتها وتسعيرها.

الزراعة العضوية مقابل الزراعة التقليدية

تُزرع المنتجات الغذائية العضوية مثل الفاكهة والخضروات والحبوب ومنتجات الألبان واللحوم دون استخدام الأسمدة أو المبيدات الحشرية الصناعية أو الكائنات المعدلة وراثياً التي تكون في العادة أكثر مقاومة للآفات والأمراض. وبدلاً من ذلك، تستخدم المبيدات الحشرية والأسمدة العضوية التي تعتمد على المواد الكيميائية الاصطناعية بنسبة أقل بكثير، والتي تدعم بشكل طبيعي استدامة الأراضي وجودة التربة. وتوفر للماشية والدواجن بيئة طبيعية دون استخدام محفزات الإنتاج مثل هرمونات النمو.

وبالمقابل، تستخدم الزراعة التقليدية، والمعروفة أيضاً باسم الزراعة الصناعية، الأسمدة والمبيدات الحشرية الصناعية وكذلك الكائنات المعدلة وراثياً، مما يؤدي إلى تحسين إنتاج وجودة المحاصيل بما يضمن الحد الأدنى من فقدانها من خلال القضاء على الآفات التي تدمرها وضمان تغذية التربة من خلال الأسمدة المدعمة بالمكونات الكيميائية. كما لا تتمتع الماشية عموماً بحرية الرعي، وقد تُعطى منتجات اصطناعية معتمدة لتعزيز الإنتاجية.

غسل الفواكه والخضروات

سواء كانت الفواكه والخضروات عضوية أم غير عضوية فقد يكون عليها بقايا مبيدات حشرية من عملية الإنتاج. ولإزالة أكبر قدر ممكن من تلك المبيدات قم بغسلها بالماء البارد لمدة 15 إلى 20 ثانية مع استخدام فرشاة لتنظيف الخضروات أو راحة يدك على المنتجات ذات القشرة الصلبة مثل التفاح أو البطاطس. وتتوفر غسلات خاصة لهذا الغرض ولكن لا يوجد دليل على أنها تزيل المبيدات الحشرية أفضل من الماء.

تحقق من الملصق

إذا كنت تنوي إنفاق المزيد من المال على المنتجات عضوية، فتأكد من أنها معتمدة عبر التحقق من ملصق ختم جهة التصديق على المنتجات العضوية. يوجد في معظم البلدان هيئات ومعايير للتصديق على المنتجات العضوية، وسيساعدك البحث عبر الإنترنت في العثور على إحداها في الموقع الذي تعيش فيه. وتختلف المعايير بين البلدان، إلا أن جميعها بشكل عام تغطي مبادئ الإنتاج غير الاصطناعية وغير المعدلة وراثياً والقائمة على أسس أخلاقية.

لا يُمكن اعتماد جميع المنتجات العضوية لأن العملية طويلة ومكلفة، والعديد من المنتجين الصغار لا يملكون الوقت ولا المال للحصول على الاعتماد. ويعد شراء المنتجات العضوية سواء باستمرارية أو من حين لآخر أو بأقل القليل اختياراً يعتمد على مجموعة متنوعة من العوامل. وسيساعدك فهم سبب وجود الزراعة العضوية وما تمثله على تحديد الخيار الصحيح لك. ■

التسعير

وفقاً لدراسة أجرتها شركة Mintel لأبحاث السوق، في الولايات المتحدة الأمريكية، يعتقد حوالي 50% من المستهلكين أن وضع ملصق المنتجات العضوية هو مجرد ذريعة لرفع الأسعار.

وفي بعض الأحيان قد تكون متاجر البقالة المحلية وأسواق المزارعين أرخص وخاصة في موسم المنتج ووفرته. فتسوق في تلك الأماكن والمواسم عند شراء المنتجات العضوية للحصول على أفضل الأسعار ودعم المنتجين المحليين في نفس الوقت.



من تقنيات اليوم

ابدأ اللعب

تعد ألعاب الفيديو جزءاً هاماً في حياة العديد من الأشخاص، وقد مكّن مطورو أجهزة الألعاب لاعبين أكثر من المشاركة في اللعب. فتسمح يد التحكم التكييفية للأشخاص ذوي الحركة المحدودة بإرفاق ما يقارب 20 ملحقات من ملحقات التحكم، مثل عصا التحكم والدواسات. ويمكن لهذه الأنظمة الاقتران مع يد التحكم الرئيسية بحيث يمكن للاعبين إضافيين اللعب سوياً.

خفف الصدمة

يتم تحسين الوسائد الهوائية في المركبات باستمرار، حيث أطلقت شركة هيونداي مؤخراً وسادة هوائية مركزية جديدة بين السائق والراكب للتقليل من احتمالية تصادم رؤوسهم في حالة وقوع حادث لا سمح الله. وفي الوقت ذاته، طورت هوندا وسادة هوائية جديدة تسمى "قفاز ملتقط الكرة" بتصميم مستوحى من قفاز البيسبول، وتستخدم تلك الوسادة ثلاثة عناصر قابلة للنفخ لتلتقط رأس السائق وتوجهه نحو نقطة توقف آمنة.

الخوذات الواقية: هل من الضروري استخدامها؟

ببطانات إضافية لتمكّن الطفل من إعادة ضبط خوذته كلما كبر في السن.

إن كنت تستخدم خوذتك الواقية بطريقة صحيحة فيجب أن تكون محكمة القياس دون أن تكون ضيقة بشدة. فعندما تحاول لفها، يجب أن تشد على رأسك وألا تتحرك أكثر من سنتيمترين ونصف في أي اتجاه. احرص على أن يكون حزام الذقن مشدود بشكل مناسب بحيث تظهر تجاعيد على جبهتك حينما تفتح فمك.

بعد أن تحصل على الخوذة المناسبة، يجب أن تعتني بها حتى تعتني بك. أغسلها فقط بالماء الفاتر والصابون من أجل إزالة الأوساخ عنها أو إذا لاحظت رائحة في البطانات أو الأربطة. احرص دائماً على أن تكون الخوذة في مكان بارد وبعيدة عن أشعة الشمس المباشرة حين لا تكون قيد الاستخدام. قد تؤدي الأشعة فوق البنفسجية والحرارة العالية إلى إتلاف مادة البلاستيك والإسفنج. استبدل خوذتك بعد خمس سنوات أو بعد تعرضك لأي اصطدام، حتى لو بدت الخوذة سليمة، فالخوذات جمصمة للوقاية من حادث اصطدام واحد فقط.

تُعد الخوذة الواقية أفضل وسيلة حماية أثناء ركوب الدراجة، كما أنها تحمي أيضاً أثناء ممارسة رياضة التزلج على اللوح أو العجلات. لذلك فإن كنت تتساءل عما إذا ترتردي خوذتك أو لا، فالجواب هو نعم. ■

إن أحد الأهداف في الطفولة هي أن تكبر وتتمكن من ركوب دراجة هوائية ذات إطارين، وأن يُسمح لك التجول بها بمفردك من غير الحاجة لمعجلات التدريب الإضافية. لكن حينما تنتهيًا لمغادرة منزلك والإنطلاق بدراجتك، أيًا كان عمرك، يجب أن تحرص أولاً على استخدام الخوذة الواقية.

وفقاً لما أورده معهد التأمين للسلامة على الطرق السريعة، فإن معظم راكبي الدراجات الذين تعرضوا لحوادث اصطدام في عام 2010 قد تلقوا إصابة خطيرة في الرأس. أما في عام 2009 فإن حوالي 91% من راكبي الدراجات الذين لقوا حتفهم نتيجة حادث لم يرتدوا الخوذة. وعلى الرغم من أن الخوذة لا تحمي راكب الدراجة من كافة أنواع الإصابات إلا أن حماية المخ والجمجمة من التعرض لأضرار كبيرة تُعد سبباً كافياً للحرص الدائم على استخدام الخوذة الواقية.

إذا لم تكن الخوذة ذات مقاس مناسب فإنها لن تكون فعّالة في حماية رأسك. بالنسبة للكبار، فيجب أن يحرص مستخدم الخوذة على قياس رأسه من عند الجزء الأكبر، أي من على مسافة سنتيمترين ونصف أو عرض أصبعين فوق الحاجبين، ثم راجع قائمة المقاسات الصادرة عن الشركة المصنعة حتى تتمكن من اختيار المقاس المناسب. إن كان مقاس رأسك يقع بين مقاسين، فاختر المقاس الأصغر. أما بالنسبة لخوذات الأطفال فإنها تكون غالباً ذات مقاس واحد يناسب الجميع وتكون مزودة

مطبات لراكب الدراجة

يتسبب ركوب الدراجة في إصابات الرأس أكثر من أي رياضة أخرى.

الارتجاج - صدمة مفاجئة وخطر بطيء

إذا سقطت وتعرض رأسك للارتطام وفقدت الوعي فيجب أن تتوجه فوراً إلى غرفة الطوارئ. إن كنت تبدو في حالة جيدة فانتبه جيداً لما تشعر به خلال الساعات والأيام القليلة التالية. تتراوح أعراض الارتجاج بين الخفيفة والشديدة. لذلك يجب الاتصال بطبيبك أو التوجه فوراً إلى غرفة الطوارئ في حال شعورك بأي مما يلي:

- صداع أو "ضغط" في رأسك.
- الغثيان أو القيء.
- اختلال توازنك أو الدوار.
- ازدواج أو تشوش الرؤية.
- حساسية ضد الضوء أو الأصوات.
- شعور بالخمول أو التشويش أو النعاس.
- الارتباك أو عدم القدرة على التركيز.
- مشاكل في الذاكرة.

احرص على سلامة دماغك





توتر أقل

النوم بثلاثين دقيقة. ويتضمن ذلك الجدولة وكتابة رسائل البريد الإلكتروني والقيام بأي واجب منزلي أو عمل مكتبي.

ويعتبر الاستعداد للنوم في نفس الوقت تقريباً كل ليلة هو أحد الوسائل النافعة أيضاً لضمان الحصول على نوم جيد، حيث يساعد ذلك على اعتياد الذهن والجسم على روتين نوم متوقع. ويحتاج أغلب الناس ما بين 6 إلى 8 ساعات من النوم الجيد لتقليل التوتر والاستعداد لأداء مهامهم على أكمل وجه في اليوم التالي. وبالمقابل فإن تقليل تلك الساعات قد يزيد التوتر والإجهاد.

أدر وقتك بفاعلية

في الوقت الحالي، تؤدي الضغوط الناجمة عن الاتصال المستمر بالإنترنت في كثير من الأحيان إلى قوائم طويلة من الأعمال المطلوب إنجازها، وهي أحد الأسباب الشائعة خلف التوتر والإجهاد. ولإدارتها بفاعلية أكثر، تقبل حقيقة عدم قدرتك على القيام بجميع المهام في نفس الوقت أو حتى عدم قدرتك على القيام بها على الإطلاق، وتعلم كيف ترتب أولويات تلك المهام.

اكتب قائمة بجميع المهام التي يجب إنجازها، ورتبها بحسب الأولوية والمهلة المحددة. وعادةً ما يساعد تدوين المهام ببساطة على تقسيمها إلى سلسلة من المهام الصغيرة التي يمكن إنجازها بحيث تكون موزعة على فترة زمنية أطول.

لا تتردد في طلب المساعدة أو بتفويض المهام التي قد تفوق طاقتك. وطبق مفهوم الانضباط الذاتي، وحدد المهام الضرورية في قائمتك مقابل تلك التي تود إنجازها حال توفر الوقت لذلك.

تواصل مع صديق

قد يخفف التحدث مع شخص ما من توترك أحياناً، حيث يشتم الحديث الأفكار السلبية ويزيل بعض الضغوط المكبوتة من خلال مناقشة ما يدور في ذهنك. قد تشوش الضغوط تفكيرك، والتحدث بكل أريحية مع صديق أو مع محترف معتمد عما يشغل بالك قد يؤدي عادة إلى حل المشاكل التي تعاني منها.

وقد يخفف التواصل الجسدي مع أحد أفراد الأسرة، على سبيل المثال، من التوتر أيضاً، حيث تفرز الهرمونات النافعة مثل الدوبامين والسيروتونين عند العناق أو عند مسك الأيدي، أو حتى بمداعبة الحيوانات الأليفة. إذا كنت تشعر بالتوتر، قد يساعدك عنق شخص تحبه.

حاول أن تتذكر دائماً أن الشعور ببعض التوتر أمر طبيعي، ولكن ليس من المفترض أن تشعر به طول الوقت. قد يؤدي التوتر المنتظم والمزمن على وجه الخصوص إلى الأمراض والمشكلات الصحية الجسدية والنفسية. ويصعب التوتر أيضاً الوصول لوظائف الدماغ العليا مثل المنطق والتعليل وحل المشكلات والاستماع؛ والتي تفيد جميعها بإدارة التوتر. الوعي بالتوتر يعني أنك تستطيع ملاحظة ما يؤثر فيك وكيفية إدارته. ■

يعاني الجميع من التوتر من حين لآخر. وعلى الرغم من أن القليل منه يمكن أن يكون مفيداً حيث يساعد على التركيز والحفاظ والتحفيز، فإن زيادته ضارة لصحتك. ويمكن أن يكون للتوتر المفرط عواقب سلبية للغاية، لكن طرق التأقلم غير الصحية يمكن أن تكون بنفس السوء.

يمكن أن يتسبب الإفراط في تناول الأطعمة أو تناول الأطعمة غير الصحية أو الكافيين والنيكوتين في سلسلة من المشاكل. بدلاً من ذلك، استخدم طرقاً إيجابية للحد من التوتر والإجهاد وتقليله عندما يكون ذلك ممكناً.

تجنب الكافيين والنيكوتين

تجنب التدخين أو تناول المشروبات التي تحوي الكافيين عند الإجهاد والتوتر لكونها منبهات وستزيد من مستويات التوتر بدلاً من تقليلها. ويمكنك التحكم في الرغبة في التدخين سيجارة بالقيام بنشاط بديل مثل ممارسة الرياضة، واستبدال مشروبات الكافيين بالماء أو شاي الأعشاب أو عصائر الفاكهة الطبيعية. كما يساعد الحفاظ على رطوبة الجسم جهاز المناعة على خفض هرمونات التوتر والإجهاد.

قلل من تناول السكريات المكررة التي تتواجد عادة في الأطعمة المصنعة حيث يمكن أن تتسبب في انخفاض سريع في طاقة الجسم مما قد يسبب الشعور بالتعب وسرعة الانفعال. بشكل عام، حاول أن تتناول نظاماً غذائياً متوازناً ومغدياً.

كن نشطاً

يؤدي الإجهاد إلى ارتفاع الهرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول. وهرمونات "الكر أو الفر" هذه تساعدنا في الاستجابة للمواقف التي قد تسبب الأذى، ولكن الضغوط التي نشهدها اليوم نادراً ما تحل باستجابة الكر أو الفر، ويمكن تقليل هذه الهرمونات من خلال التمارين الرياضية التي تقوم بتأييدها وتعيد الجسم والعقل إلى حالة أكثر هدوءاً واسترخاءً.

عندما تشعر بالتوتر حاول القيام ببعض النشاط البدني خلال روتينك اليومي. يمكنك القيام بأي شيء كالمشي حول المبنى أو الذهاب إلى الصالة الرياضية. ولتجنب الأذى لا تفرط في التمرين ولا تجه نفسك بشدة.

احصل على المزيد من النوم

تعد قلة النوم الجيد سبباً رئيساً للتوتر والإجهاد. ومع الأسف قد يحرمك التوتر والإجهاد في نفس الوقت من الاسترخاء لتنام بسبب القلق والتفكير بالمواقف والأشخاص والمشاكل الأخرى التي تشغل بالك. قبل اللجوء للأدوية، حاول أن تسترخي قدر المستطاع لأطول وقت ممكن قبل النوم وضع هاتفك الجوال والكمبيوتر جانباً وأطفئ جميع الشاشات ليساعدك ذلك على الاسترخاء.

تجنب الكافيين خلال فترة المساء لأنه قد يؤدي إلى اضطرابات في النوم وحاول تجنب القيام بأي نشاط يتطلب مجهوداً ذهنياً قبل موعد

تجنب مياه الفيضانات

قد لا يبدو القليل من الماء على الطريق أمراً خطيراً، وخاصةً في المناطق التي تقل فيها الأمطار وتكون مرحة بها للتغيرات التي تحملها. ولكن قد تصبح الطرق خطرة إذا حولتها الأمطار المفاجئة لأنهار مؤقتة.

إن الطرق المغمورة بالمياه 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 المتحركة السيارات والشاحنات بعيداً حتى وإن لم تكن عميقة جداً، وقد تخفي مياه الفيضانات بعض مشاكل الطرق مثل الحواجز والبلاعات المكشوفة، والأرض التي جرفتها مياه الأمطار، مما يجعل القيادة في الطرق المغمورة خلال المياه أمراً غير آمن.

مخاطر خفية

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

أفضل إجراء يتخذ مع أي طريق مغمور بالمياه هو الالتفاف وإيجاد طريق آخر للوصول لوجهتك. وإن لم يكن ذلك ممكناً 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. ويترك ذلك في وضع حرج بحيث قد تضطر لترك سيارتك والمشى 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. 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 مكان آمن، عندها هناك عدد من الإجراءات الاحترازية التي عليك اتباعها. أولاً، توقف ولاحظ المياه وقدر مدى عمقها. وفي حال عبور مركبات أخرى؛ راقب مدى عمق المياه وما إذا كان يوجد أي من المعيقات الخفية فيها. وتذكر 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 الورا لتغمر المحرك أو تقرب المخاطر الخفية. لا تقف أثناء عبورك للمياه، فالحركة الأمامية للمركبة تدفع المياه بعيداً 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. وعادة ما يكون وسط الطريق هو أعلى جزء وذلك لأنه يتم بناء الطرق بحيث تسمح بالتصريف الطبيعي للمياه في اتجاه كتفها. اسمح للسيارات الأخرى القادمة باجتيازك قبل عبورك المياه وإلا قد تدفع الموجات القادمة منها المياه إلى محرك سيارتك وتتسبب بتوقف المحرك.

من المهم دائماً 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. ■



صديق الإنسان الأول: التعايش مع الكلاب

يقول آدم جولدفاربر، مدير رعاية الحيوانات الأليفة في جمعية الرفق بالحيوان في الولايات المتحدة "كثير من الأطفال يرفعون أيديهم عالية لملاطفة الكلب ثم ينزلون أيديهم بشدة فيضربون الكلب على رأسه. احرص على تذكير الأطفال بأهمية الرفق أثناء التعامل مع الكلاب".

من الضروري أيضا عدم الاقتراب من أي كلب غريب، وخصوصاً إن كان يبدو من الكلاب الضالة. فحينما تصادف كلباً لأول مرة، يجب أن تطلب الإذن من صاحبه قبل أن تلمسه. بعض الكلاب تكون خاضعة لبرنامج تدريب خاص أو برنامج تكييف اجتماعي ويجب عدم الاقتراب منها. كذلك، هنالك بعض الكلاب التي تعلمت عدم الوثوق ببعض الناس نظراً لتجارب سيئة سابقة ولذلك قد يكون رد فعلها سلبي في حال لمسها. لا تقدم أي طعام لكلب ليس ملكك، فإنك لا تعرف كيف سيكون رد فعله وربما تفسد كذلك خطة تدريب الكلب.

أما إن كنت تملك كلباً وترغب في المحافظة على سلامته فيجب إخصاءه إن كان ذكراً أو استئصال مبايضها إن كانت أنثى. يقول السيد جولدفاربر "حينما تنظر إلى الكلاب التي تتورط دائماً في حوادث العض، فإنك تجدها غالباً هي الكلاب غير المخصية". فكثير من الكلاب التي تتورط في حوادث عض يجب قتلها لأنها لو هجمت على شخص ما فأغلب الظن أنها ستقوم بذلك مرة أخرى.

إذا تعرضت لتهديد من أي كلب فيجب أن تبقى هادئاً وأن لا تنظر إليه في عينيه. فقد يعتبر الكلب النظر في عينيه تهديداً وقد يزيد من احتمال تعرضك للهجوم. قف في مكانك ثم تراجع ببطء وهدوء، ولا تدر إليه ظهرك في حال كان يريد الهجوم عليك. إذا هجم عليك الكلب، فيجب أن تتخذ وضعية الجنين وأن تستخدم ذراعيك في حماية وجهك ورأسك. أطلب المساعدة الطبية بعد الهجوم لأن عضه الكلب قد تتعرض للالتهاب أو أن تحمل مرضاً خطراً، كداء الكلب "السعار".

لا ترغب الكلاب في العادة في عض الناس بل تريد أن تكون صديقة. لكن للصدقة حدود. والأمر متروك لك لمعرفة ما إذا كان الكلب يحتاج إلى العزلة لبعض الوقت. إن معرفة سلوك الكلاب ومشاركة الآخرين هذه المعرفة قد تساعد الجميع في إيجاد علاقة أفضل مع صديق الإنسان الأول. ■

منذ عدة قرون ظل الإنسان والكلب يعيشان مع بعضهما جنباً إلى جنب، كشركين في الصيد وفي بطولات السباق ولأغراض الحماية والرفقة. والكلب هو أول حيوان استأنسه ورؤضه الإنسان. ويتم أحياناً اختبار هذه العلاقة طويلة المدى المليئة بالإخلاص والصدقة حينما يقوم الكلب بتهديد أو عض شخص ما. ولكن غالباً ما تكون هنالك بعض الأسباب التي أدت إلى ذلك التصرف. لذا، فإن فهم الأسباب التي تدفع الكلب إلى العض وكذلك معرفة لغته الجسدية قد تساعد في المحافظة على استمرارية تعايش الإنسان مع صديقه الأول في أمان وسعادة.

يقول الدكتور جيل فولاب مدير رعاية الحيوان في الجمعية الأمريكية للطب البيطري أنك "إذا استطعت التواصل تواصلًا جيد مع الكلب فسوف يكون التعامل جيداً جداً. أما إذا لم تعرف كيف تتواصل مع الكلب فقد يعرضك ذلك للمشكلات". وأضاف الدكتور جيل أن بعض الناس - للأسف - لا تعرف كيف تتصرف مع الكلاب بطريقة صحيحة. إذا أردت التعامل مع الكلاب بفعالية فيجب أن تتعلم كيفية قراءة لغة أجسادها. يعتقد بعض الناس أحياناً أن تحريك الكلب ذيله دائماً يعني أنه مسرور، لكن ذلك غير صحيح".

من الاشارات التحذيرية التي يظهرها الكلاب والتي تدل على وجود مشكلة ما هي وقوف الكلب مشدود الأقدام والزمجرة وإرجاع الأذنين إلى الخلف ووقوف الشعر خلف العنق وانحناء الجسم استعداداً للانطلاق والهجوم. لذلك يجب عدم التعرض لأي كلب إن كان يحمي صغاره أو يحمي لعبة أو طعام. وأفضل نصيحة هي اتباع المثل القديم الذي يقول "دع الكلاب النائمة ترقد بسلام". فالقليل من الناس من يصحو من النوم في مزاج جيد إذا تمت مفاجأته، وكذلك هو الحال بالنسبة للكلاب.

في كل عام يحتاج حوالي 600 ألف طفل في الولايات المتحدة الأمريكية إلى المعالجة الطبية بسبب عضات الكلاب. وغالباً ما يكون الأطفال والرضع في دائرة الخطر لأنهم لا يفهمون لغة جسم الكلب وربما يتسببون في إزعاجه بسهولة. كذلك فإن الأصوات العالية كالصرخ المفاجئ أو القهقهة بصوت عالي قد تؤدي إلى ترويع الكلب وتحفيزه للانطلاق بالهجوم. كذلك يجب أيضاً تعليم الأطفال طرق الاقتراب من الحيوانات والتعامل معها.



دع كلاب الخدمة تعمل

كيف أميز كلاب الخدمة؟

معظم كلاب الخدمة تكون مزودة بأربطة خاصة أو سترة أو حقيبة ظهر أو بطاقات تعريف تدل على أنها كلاب خدمة. لكن تذكر أنه سواء أكان الكلب يرتدي هذه الملابس أم لا، فيجب أن تحرص دائمًا على سؤال صاحبه قبل أن تقترب منه.

كلب الخدمة هو كلب مدرب بطريقة معينة ويقضي كل حياته في خدمة شخص ذو احتياجات طبية خاصة. ربما تبلغ تكلفة تدريب كلب الخدمة لمدة عامين مبلغ ٢٥ ألف دولار أمريكي. تقوم هذه الكلاب بمساعدة الناس في أداء مهام حياتهم اليومية بما في ذلك إرشاد فاقد البصر إلى الطريق وتبنيه فاقد السمع من الأخطار ودفع الكراسي ذات العجلات وتبنيه وحماية الشخص المصاب بالصرع وكثير غير ذلك.

ماذا يجب علي أن أفعل إذا صادفت أحد كلاب الخدمة؟

يجب أن تترك الكلب وشأنه. إنه يعمل من أجل سلامة صاحبه ويحتاج إلى التركيز للعناية بذلك الشخص والاهتمام بوظيفته. لذلك لا تشغل الكلب بالتصفيير والتصفيق والملاطفة أو بالتحدث إليه لأنك إن فعلت ذلك فربما تعرّض صاحب الكلب للخطر.



التعامل مع المتنمرين

الوقوف في وجه المتنمر الشجاعة والقوة، إلا أنه من المهم اتخاذ الإجراءات المناسبة. وهناك استراتيجيات يمكن أن تساعد في التصدي لهذا السلوك المؤذي.

حافظ على مسافتك: تجنب المتنمر قدر الإمكان أو قلل من التفاعل معه عن طريق تغيير الطرق التي تسلكها أو العودة إلى المنزل مع صديق أو مرافقة مجموعة عند التنقل بين الفصول الدراسية أو الجلوس مع زميل تثق به خلال الاجتماع. ولا تجري أي تغييرات واضحة عندما تراه، تجنب فقط التواصل بالعينين وتقديم للأمام بثقة.

تجاهل التعليقات المؤذية: تجاهل التعليقات المؤذية سواءً كانت بالكلام مباشرة أو مكتوبة عبر الإنترنت. واستمر بما تفعله وتصرف بدون اهتمام وركز على الأشخاص والأماكن التي تجعلك سعيداً، وتظاهر بأن المتنمر شخص مُمل ولا تظهر له أي رد فعل نفسي.

ابتعد عنه: إذا بدأت المواجهة مع المتنمر أو المجموعة المتنمرة أخبره أو أخبرهم بوضوح وحزم بالتوقف ثم انصرف. قد تشعر بالخوف ولكن تظاهر بالقوة. واستخدم أسماءهم أثناء إخبارهم بالتوقف بصوت عالٍ وحازم. وحافظ على استقرار تفلسك ووضعية جسديك بشكل إيجابي وتوازن نبرة صوتك. وإذا كان المتنمر يهددك بالاعتداء الجسدي أو كنت تشعر بعدم الأمان فلا تدر ظهرك له حتى تكون في مكان آمن، بعد ذلك أبلغ عن الحادث في الحال إلى شخص لديه السلطة للتصرف.

لا تنتقم: من الطبيعي أنك تريد الهجوم على من يؤذيك، ولكن الغضب أو التصرف الجسدي لن يساعدك، وفي الواقع هذه هي ردة الفعل التي يريدها المتنمر منك. تجنب الابتسام أو الضحك على المتنمر حيث أنها قد تستفز. وبدلاً من ذلك، تظاهر بأنه ممل واستخدم استراتيجية "التهديئة" مثل العد إلى الرقم 10 أو كتابة أفكارك ومشاعرك. ولا تستخدم مشاعرك المجروحة في أذية الآخرين، فكونك ضحية التنمر لا يعطيك الحق في التنمر على الآخرين.

ابن قدرتك على التحمل: تعتبر المشاركة في الأندية أو الرياضة أو الأنشطة الأخرى الممتعة طريقة جيدة لتخفيف التوتر وستساعدك على تهيئة ذهنك وجسدك لأي تواصل غير مرغوب به. اقضِ الوقت مع أصدقائك وعائلتك واعتمد عليهم للحصول على الدعم. وتذكر بأنك لست الملام في هذا الوضع.

يعتبر التنمر مشكلة خطيرة ويمكن أن يترك أثراً طويلاً المدى على مشاعر الضحية ونفسيتها. يمكن أن يقع أي شخص ضحية للتنمر؛ فهو يحدث في المدارس وأماكن العمل وحتى في المنزل. التنمر غير مقبول في أي موقف، وهناك خطوات يمكنك اتباعها لحماية نفسك من مثل هذا الموقف المؤذي.

وفقاً للبيانات الصادرة من جمعية اليونسكو للإحصاء، يتعرض ما يقارب من ثلث المراهقين حول العالم للتنمر، بينما صرح معهد التنمر في مكان العمل في الولايات المتحدة الأمريكية أن 60 مليون موظف في الولايات المتحدة يعانون من التنمر في مكان العمل.

ويعتبر التنمر سلوكاً مقصوداً وعدوانياً، وغالباً ما يحدث عندما يكون هناك اختلال توازن حقيقي أو متصور في مستوى السلطة بين الضحية والمتنمر. ويمكن أن يأتي بعدة أشكال مختلفة كالاتي: التنمر اللفظي مثل الصراخ والمضايقة والتهديد، والتنمر الاجتماعي مثل النميمة والنميمة، أما بالنسبة للتنمر الجسدي فقد يكون على شكل البصق والكعبلة وغيرها من الأفعال الجسدية الأخرى التي تؤذي الضحية.

كما يعد بعض أنواع التنمر أكثر دهاءً، فقد ينسب المتنمر عملك لنفسه، أو يرفض المساعدة في المشاريع الجماعية ولكن يطلب الاعتراف بدروه فيها، أو يتجاهلك في المجموعة أو يتسبب في تأخير متعمد لجعلك تبدو غير مؤهل أو أحمق.

ويستخدم المتنمر السيبراني التقنية لإيذاء شخص آخر. انتشر هذا النوع من التنمر على منصات التواصل الاجتماعي عبر شبكة الإنترنت، وقد لا يكون لدى الضحايا أي فكرة عن عدد الأشخاص الذين شاهدوا الرسائل أو الصور أو المنشورات المؤذية بحقهم. وقد لا يدركون الموقف حتى يخبرهم شخص آخر به. ويعتبر التنمر السيبراني مؤذياً بشكل خاص لأنه أوسع انتشاراً وقد يصعب التغلب عليه.

سواءً كان عبر الإنترنت أو خارجه، يسبب التنمر التوتر الشديد ويمكن أن يؤدي بالضحية إلى الشعور بعدم الأمان وبالوحدة؛ وقد يمنعه شعوره بالخزي والعار نتيجة أفعال المتنمر من طلب المساعدة ويقوي شعوره بتفاهته. ومن المهم أن نتذكر أن الضحية غير مذنب على الإطلاق وأن طلب المساعدة ليس عملاً خاطئاً، وفي حين يتطلب

البروباغندا نوع من التمر

احصل على الدعم: لا تحمل هم المعاناة لوحدهم. إذا حاولت التعامل مع الموقف بنفسك ولم ينتج عن ذلك أي تغيير فعندها لا تنتظر أكثر من ذلك واطلب، تحدث مع صديق أو أستاذ أو شريك أو أحد الوالدين أو أي شخص لديه سلطة التصرف. وإذا لم تكن مرتاحاً للتحدث عن الموضوع مع أحد المقربين منك، اتصل بخط مساعدة لمكافحة التمر. أما إذا كنت تتعرض للتمر عبر الإنترنت قم برفع بلاغ عن المشكلة إلى منصة التواصل الاجتماعي التي تستخدمها، حيث ستجد طريقة رفع البلاغ موضحة في إعدادات الحساب.

وثق الأحداث: سجل تفاصيل الأوقات والأماكن التي وقعت فيها الأحداث ومع وجود شاهد إن أمكن. كما يجب حفظ رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية القصيرة وصور من حسابات التواصل الاجتماعي، حيث أن الأدلة على التمر ستساعد السلطات أو منصات التواصل الاجتماعي عند تدخلهم في الموقف.

تصرف بسرعة وكن رابط الجأش: عادةً ما يبدأ التمر بشكل بسيط، بحيث يختبرك ليرى مقدار ردة فعلك قبل تصعيد سلوكه. وحالما تلاحظ حدوث التمر تصرف بسرعة ودافع عن نفسك. وكن رابط الجأش ورفض هذه المعاملة.

تضامن: دافع عن الآخرين إذا رأيتهم يتعرضون للتمر. فقد يساعد هذا على إيقاف التمر أو تقديم شاهد على الحادثة إذا تطلب الأمر. كما سيعطي هذا الضحية الدعم والتشجيع والذي بدوره قد يساعده في الشعور بالقوة لاتخاذ الإجراءات اللازمة ضد المتمررين.

لا يجب على أي شخص تحمل سلوك المتمر. وإذا كنت ضحية للتمر أو تعرف أي شخص يعاني منه فاتخذ الإجراءات اللازمة. لكل شخص الحق في الشعور بالأمان والحرية ليكون على طبيعته دون تدخل من أي

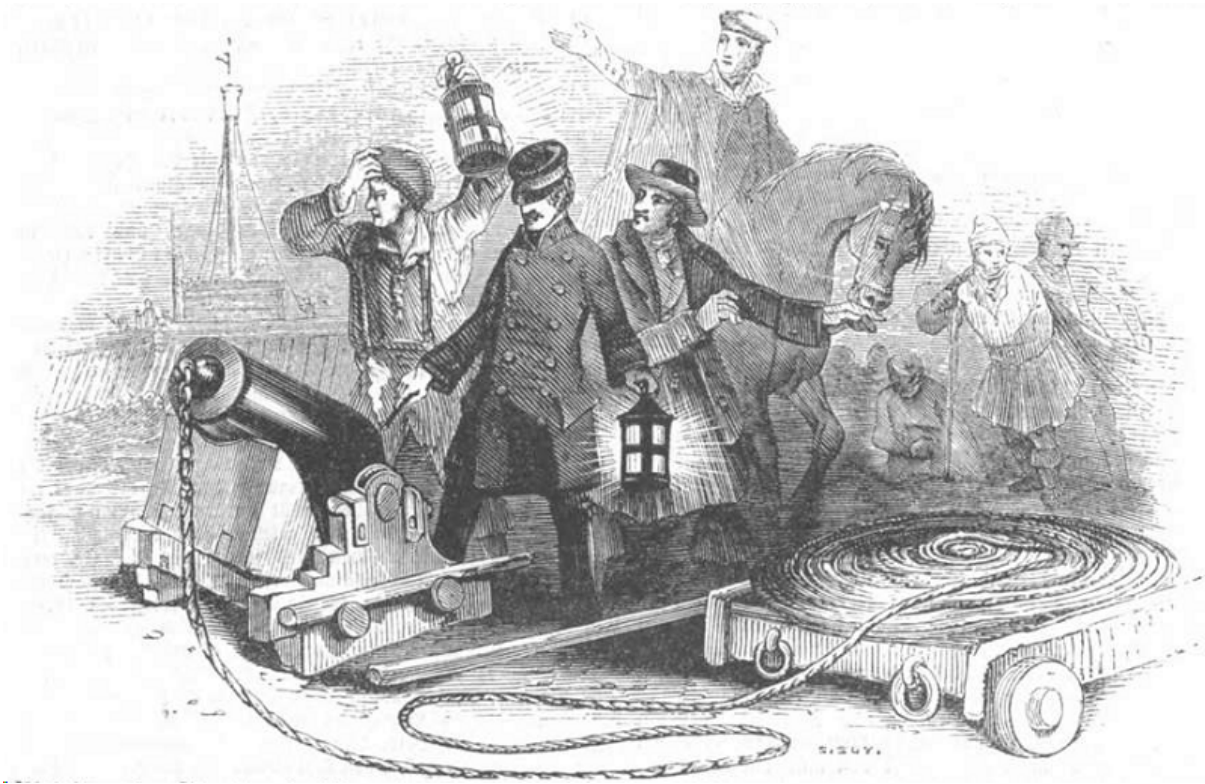
البروباغندا هي معلومات متحيزة أو مضللة تُستخدم للترويج لقضية معينة أو وجهة نظر. حافظ على سمعتك وتجنب مشاركة معلومات مغلوبة.

كيفية تمييز البروباغندا وإيقافها:

- المواضيع التي تثير الغضب أو الاشمئزاز أو الخوف أو غير ذلك من مشاعر قوية، مما يستهدف إعاقة قدرتك على التفكير الناقد. في هذه الحالة، توقف، وراجع مشاعرك، ثم تحقق من صحة المعلومات عبر الإنترنت قبل أن تفعل أو تقول أي شيء.
- العبارات التي تؤكد ما تعتقده، خاصة إن كان ذلك سلبياً. أطلع على مجموعة متنوعة من المصادر من وجهات نظر مختلفة، وتحقق مما إذا كنت قادراً على دحضها، علماً بأن الخوارزميات الحاسوبية قد تؤدي إلى تحيز نتائج البحث بناءً على المواضيع التي بحثت عنها مسبقاً.
- المخاطر المتعلقة بما يُعرف بالميم. يشارك بعض صانعي الميمات، أي المنشورات الكوميديّة التي تنتشر بسرعة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، رسائل تبدو بسيطة أو "مازحة" لكنها في الحقيقة مؤذية. فكر في من صنع المحتوى، وما هي خلفيته، وبلداً صنعها.
- المصدر. كل شخص متحيز ولديه أجندة، وبعضها أكثر تطرفاً من البعض الآخر. تحقق من مصداقية صانع المحتوى وتحيزه، وابحث عن مصادر موثوقة مقابل المصادر المتحيزة.

ساعد في إيقاف التمر عبر الإنترنت

- لا تتمر أو تشجع الآخرين على التمر.
- لا "تعجب" بمشاركة وسائل التواصل الاجتماعي المتتمرة أو تشاركها.
- صحح المعلومات الخاطئة والقبل والقال و البروباغندا.
- دافع عن من يتعرض للتمر.
- أبلغ عن المتمررين والرسائل المتتمرة.



نجوم السلامة

كابتن جورج ويليام مانبي

في عام 1807، اخترع مانبي مدفع هاون غير اعتيادي، حيث يُطلق جبلاً من الشاطئ إلى سفينة غارقة مما يسمح لمن على متنها بالهروب إلى بر الأمان، ويُقدر أن هذا النظام أنقذ حياة أكثر من ألف شخص. وفي عام 1813 أصبحت مطفأة الحريق التي صممها أول مطفأة حريق محمولة ومضغوطة، وما زالت تُصمم طفايات الحريق الحديثة اعتماداً على هذا التصميم الأصلي.

ماري إيزابيل ريجن

بعد شهود حادثة قطار مروعة، صممت ريجن في عام 1890 أول - بوابة عبور سكك حديدية وبنيتها وحازت على براءة اختراع لها. تعمل أذرع البوابة تلقائياً عند قدوم القطار وتنزل في مكانها لتمنع المشاة من العبور أمام القطار. وما زالت تستخدم بوابات العبور حتى اليوم.

مارثا جين كوستون

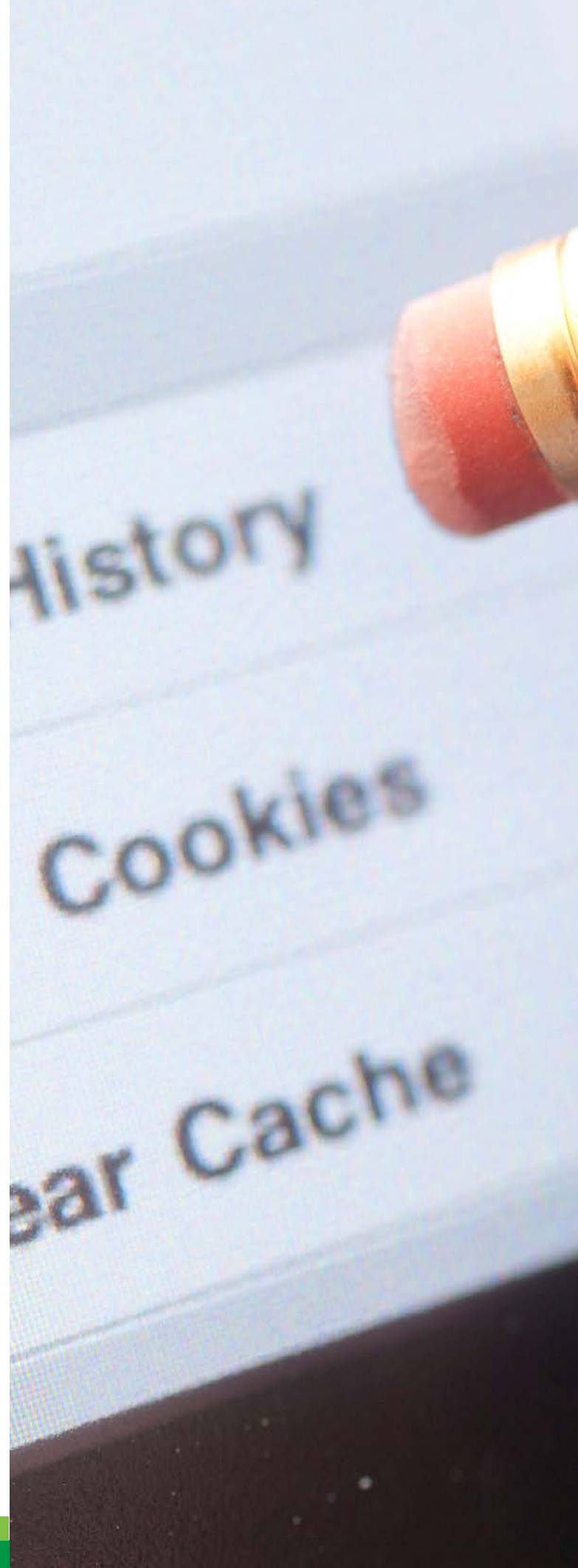
في عام 1859، مُنحت كوستون براءة اختراع إشارة الاستغاثة الليلية ونظام الترميز الناري الذي يعتمد على شعلات نارية بثلاثة ألوان مختلفة. واستخدمها العديد من البحارة للتواصل بين السفن وكذلك من السفينة للشاطئ. كما استخدمت خدمات إنقاذ الحياة في الولايات المتحدة الأمريكية - التي أصبحت لاحقاً خفر السواحل الأمريكية - هذه الشعلات للتحذير من الخطر واستدعاء المنقذين لمواقع حطام السفن. ويعود الفضل في إنقاذ آلاف الأرواح إلى اختراع كوستون، الذي كان أحد أسباب استخدام الشعلات أثناء عمليات الإنقاذ الطارئة حتى يومنا هذا.

احم أثرك الرقمي

ليس سرًا أن مواقع الويب والتطبيقات تتبع نشاط المستخدمين وتجمع بياناتهم لأغراض مختلفة، مثل التحليلات والإعلانات المستهدفة وتخصيص المحتوى. بيع هذه البيانات للمعلنين يكشف معلوماتك الشخصية ويعرضك للمراقبة والاحتيال والتلاعب الإعلاني. ولا تتوقف بعض المواقع عن تتبعك عند مغادرة الصفحة، فخاصية التتبع خارج الموقع شائعة بين مواقع التواصل الاجتماعي وخدمات البث الترفيهي والمتاجر الإلكترونية التي تتبع مستخدميها عبر الإنترنت غالبًا باستخدام أكثر من طريقة واحدة، مما يجعل إيقافها صعبًا.

الطريقة الأكثر شيوعًا لتتبع زوار الموقع هي استخدام ملفات تعريف الارتباط. عند زيارتك موقعًا على الويب، يُنشأ ملف تعريف ارتباط ويُحفظ في متصفحك ليتذكرك. يُمكن ذلك متصفحك من الحفاظ على تسجيل دخولك لحسابك وحفظ إعداداتك وإعدادات اللغة وإبقاء مشترياتك في عربة التسوق. في كثير من الأحيان، تقوم شركات الإعلان من طرف ثالث بجمع ملفات تعريف الارتباط الخاصة بهم مع ملفات الموقع المستضيف، ثم تستمر بتتبعك بعد خروجك من الموقع.

تمنحك معظم المواقع خيار تعطيل ملفات تعريف ارتباط شركات الطرف الثالث. إذا كنت ترغب في منع جميع المواقع من إنشاء ملفات تعريف الارتباط، فيمكنك تمكين خيار "عدم التتبع" في إعدادات متصفحك، ليرسل متصفحك طلبًا إلى مواقع الويب بعدم إنشاء ملفات تعريف الارتباط الخاصة بالتتبع، ولكن قد يتجاهل الموقع هذا الطلب. بدلًا من ذلك، يمكنك تجربة التصفح الخاص أو التصفح المتخفي، والذي يحذف أي ملفات تعريف ارتباط تم إنشاؤها في الجلسة بمجرد إغلاق المتصفح. ولذلك يُفضل القيام بالتسوق والتصفح في نوافذ تصفح مختلفة، بحيث يمكنك إغلاق النافذة عند الانتهاء منها دون التأثير على علامات التبويب الأخرى التي قد لا تزال ترغب في الاطلاع عليها.



تتبع جميع مواقع التواصل الاجتماعي عاداتك في التصفح لتخصيص الإعلانات واقتراح حسابات لاتباعها. يمكنك إيقاف هذه الخاصية على تويتر، على سبيل المثال، في صفحة الإعدادات والخصوصية - الخصوصية والأمان، عن طريق إلغاء تحديد إعدادات التخصيص والبيانات.

هناك المزيد من الطرق لتعزيز خصوصيتك على الإنترنت. يمكنك استخدام شبكة افتراضية خاصة (VPN) لإخفاء عنوان بروتوكول الإنترنت الخاص بك وموقعك، مما يجعل تتبعك أكثر صعوبة. تثبيت مانع الإعلانات يمنع المعلنين من متابعتك، ويمنع بعض البرامج الضارة المتخفية كإعلانات من مهاجمة جهازك. تجنب أيضًا ربط الحسابات، وقم بإنشاء معلومات تسجيل دخول منفصلة وفريدة لجميع المواقع التي تستخدمها. وأخيرًا، انظر في المتصفحات التي تشمل ميزات الخصوصية والأمان، مثل موزيلا فايرفوكس الذي يحظر أجهزة التتبع تلقائيًا.

التحكم في بياناتك في هذا اليوم وهذا العصر أمر صعب ولكنه ليس بالمستحيل. يمكنك الحد من التتبع والحفاظ على خصوصيتك من خلال معرفة أدوات التتبع التي تستخدمها مواقعك المفضلة، وحماية بصمتك الرقمية بمساعدة بعض الأدوات والنقرات. ■

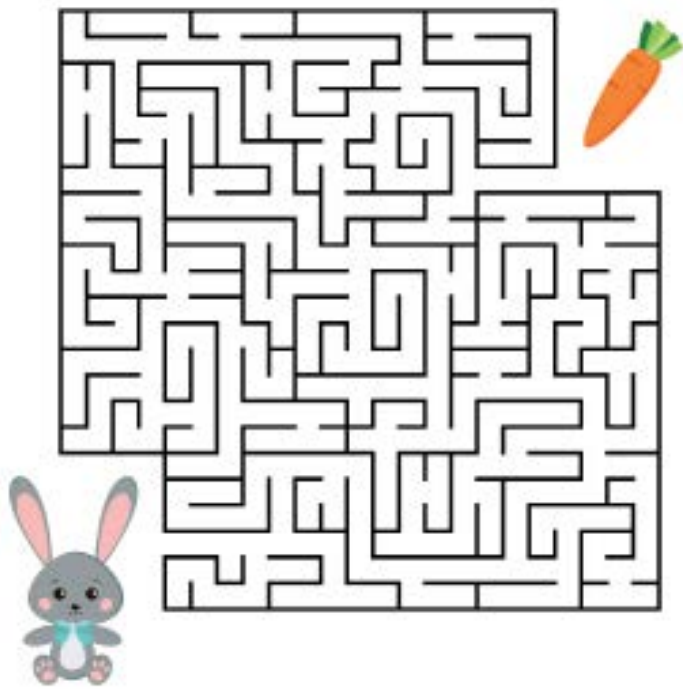
لكن حذف ملفات تعريف الارتباط لا يكفي لحماية معلوماتك، فلا يعني ذلك أن المواقع لا تستطيع تتبعك. بل يمكن لمواقع التواصل الاجتماعي أن تتعقبك خارج مواقعها الأساسية من خلال صور شفافة صغيرة، تسمى بكسلات التتبع أو إشارات الويب، والتي يتم ترميزها في صفحات الويب ورسائل البريد الإلكتروني وأزرار "المشاركة" و "الإعجاب" على المقالات ومواقع الأخبار. تعمل هذه البكسلات والأزرار مثل ملفات تعريف الارتباط، فتجمع معلومات لموقع التواصل الاجتماعي حتى لو لم تستخدم الأزرار أو تتفاعل مع البكسلات. يمكن تعطيلها في المتصفحات عن طريق تعطيل ملفات تعريف الارتباط، وفي بريدك الإلكتروني عن طريق حظر التنزيلات التلقائية للصور.

تسمح لك بعض مواقع الويب بمستويات مختلفة من التحكم في خصوصية بياناتك، حيث يقدم موقع فيسبوك في صفحة الإعدادات أداة تتبع "النشاط خارج فيسبوك"، تحت تبويب معلومات فيسبوك الخاصة بك. تعرض لك هذه الأداة كافة المعلومات التي جمعها فيسبوك عنك من شركات الطرف الثالث خلال آخر 180 يوم، مثل الزيارات إلى المتاجر الإلكترونية والمتاجر الفعلية، والتي يمكن استخدامها لاستهدافك بالإعلانات وبيعها للآخرين. تتيح لك هذه الميزة التحكم في التتبع مستقبلًا وإيقاف تشغيله تمامًا ومسح سجلك. يمكنك أيضًا تعطيل الإعلانات المستهدفة بناءً على بياناتك في الإعدادات تحت تبويب تفضيلات الإعلانات. لا يمنع هذا فيسبوك من جمع معلوماتك، ولكنه يمنعه من استخدامها لتخصيص الإعلانات نيابة عن شركات الإعلان من طرف ثالث.

يقدم قوقل أداة مشابهة تتيح لك إيقاف ميزات متعددة، مثل تتبع موقعك وسجل المواضيع التي بحثت عنها وتخصيص الإعلانات. يمكنك إيقاف أدوات التتبع في صفحة حسابي، في تبويب البيانات والتخصيص. ويمكنك عرض تاريخ تصفحك وإدارته وحذفه في صفحة نشاطي، وتعيينها على حذف البيانات تلقائيًا بشكل منتظم.

"حذف ملفات تعريف الارتباط لا
يكفي لحماية معلوماتك، فلا
يعني ذلك أن المواقع لا
تستطيع تتبعك."

play!

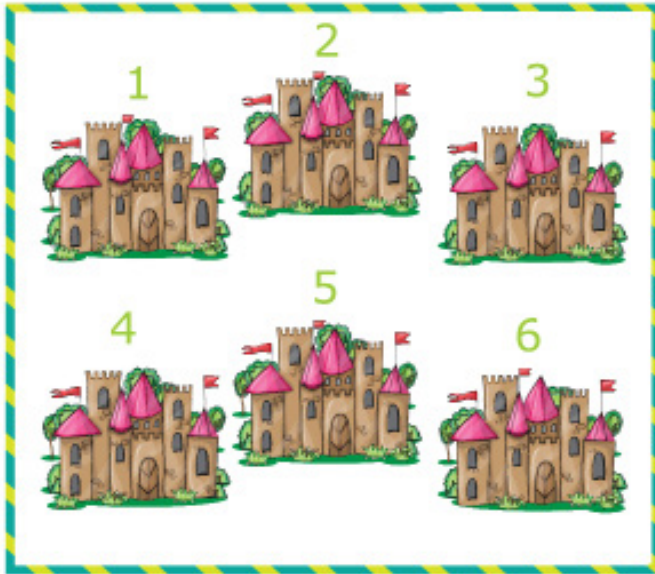


Help the bunny
get their snack.

ساعد الأرنب في
الوصول إلى الجزرة.

Draw the missing kitty.

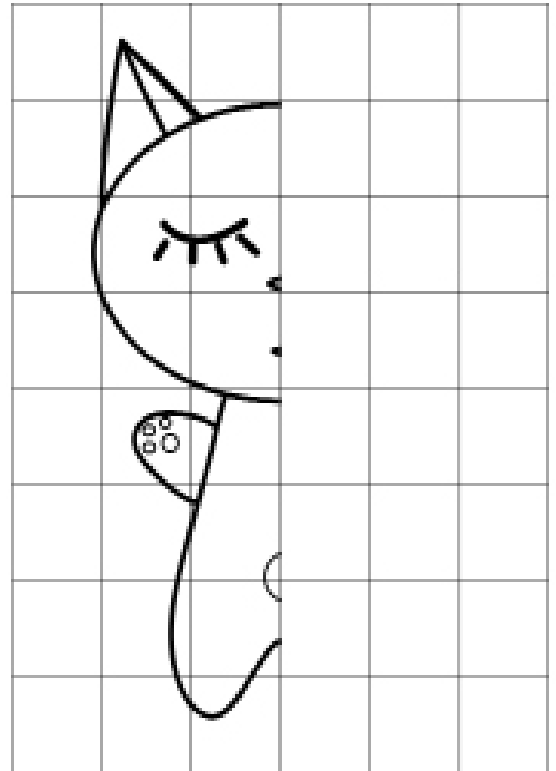
أكمل رسم القطعة.



Find two identical pictures

اعثر على الصورتين المتطابقتين.

5-1
Answer: 1 and 5



Thanks for sharing!

شكرا لمشاركتكم!

طلبنا رأيكم وحصلنا على الكثير من التعليقات الرائعة.

We asked for your opinions and got lots of great feedback.

Winners

الفائزون

Shahd Al-Meqdadi
Jose Salazar
Aadit Srivastava
Syed Masarrat
Asmaa Oloreigbe
Zoha Ather
Marisela Ravelo
Salah Alqaisi
Fatima Al Omar

Jassim AlAli
Javaid Nelson
Anna Eleftheridou
MustafaMushahid
Ali AlNemer
Abdalaziz Alzhrani
Tareq Alghamdi
Bahjat Alnasser
Raazia Ali Syed

Abdullah AlGahtani
Turki Alturki
Hammoud Alarqlai
Ali Abuabdulla
Hamad Al-Kulaib
Sale Alyousef
Mohammed
Albomuzh
Ray Cyril Mercado

If you see your name and haven't received your prize,
please contact Panorama at Panorama@aramco.com

إذا رأيت اسمك ولم تستلم جائزتك، يرجى التواصل مع مجلة بانوراما
على عنوان البريد الإلكتروني Panorama@aramco.com

Chance of winning a prize was approximately 1:11.

كانت فرصة الفوز بالجائزة حوالي واحد من كل 11 مشارك.