

مجلة "Your Home" العدد رقم 60 يونيو 2012

إن *Your Home* مجلة ربع سنوية تصدرها إدارة هيئة خدمات الأسرة والمجتمع، ويتم توزيعها على المستأجرين التابعين لإدارة الإسكان بولاية نيو ساوث ويلز. إننا نرحب بتلقي تعقيباتكم ونحثكم على مشاركة نصائحكم وتوجيهاتكم المفيدة والمشاركة في المسابقات.

يُرجى الاتصال بنا على:

Your Home

Media and Communications

Housing NSW Locked Bag 4001

Ashfield BC 1800

يمكنك إرسال بريد إلكتروني على

yourhome@facs.nsw.gov.au

تفضل بزيارة www.housing.nsw.gov.au

منح دراسية للشباب بقيمة 2000 دولار أمريكي —

مساعدة الطلاب على استكمال شهادة الثانوية العامة (HSC)

ستطرح قريباً منح دراسية بقيمة 2000 دولار أمريكي لمساعدة الطلاب المقيمين في الإسكان الاجتماعي ممن أتموا بنجاح شهادة الثانوية العامة (HSC) أو شهادة التعليم الفني والمستم (TAFE) المعادلة.

وتُعدُّ المنح الدراسية متاحة للطلاب الأقل من 25 عامًا ممن يقيمون في الإسكان الاجتماعي (مثل الإسكان العام أو الإسكان المجتمعي أو إسكان السكان الأصليين) وممن يدرسون للحصول على شهادة الثانوية العامة (HSC) أو شهادة التعليم الفني والمستم (TAFE) المعادلة. وطلبات التقديم متاحة أيضًا للطلاب إذا كانوا هم أو أسرهم مسجلين لدى إدارة الإسكان بولاية نيو ساوث ويلز.

يتعين إنفاق مبلغ 2000 دولار أمريكي على المواد المرتبطة بالتعليم مثل الكتب وأجهزة الكمبيوتر والدراسة لمساعدة الشباب على الالتحاق بالتعليم العالي والانتقال إلى حياة مهنية ناجحة.

يُفتح باب تلقي طلبات التقديم للمنح الدراسية لعام 2013 يوم 18 يونيو 2012 ويُغلق باب تلقي الطلبات يوم 27 يوليو 2012 ويتعين الحصول على تأييد المدرسة الملحق بها الطالب أو التعليم الفني والمستم. ستوفر استمارات الدخول والإرشادات على موقعنا الإلكتروني:

www.housing.nsw.gov.au أو من مكتب الإسكان المحلي بولاية نيو ساوث ويلز الخاص بك.

وتنتهي عملية الاختيار بحلول نهاية شهر نوفمبر 2012، مع توفير الموارد المالية للمدرسة أو لكلية التعليم الفني والمستم (TAFE) لتولي الأمر نيابة عن الطلاب في مطلع العام الدراسي 2013.

كلمة الوزير

تتشر حاليًا إدارة الإسكان بولاية نيو ساوث ويلز معلومات تفصيلية عن قوائم الانتظار الخاصة بالإسكان الاجتماعي. ويعني ذلك أنك إذا كنت تريد أن تتقدم بطلب للانتقال، فسيتاح لك التعرف على المدة التي تحتاج أن تنتظرها للحصول على عقار في المنطقة التي اخترتها. إذا طالبت مدة الانتظار، فربما تقرر التقدم بطلب للانتقال إلى منطقة أخرى ذات مدة انتظار قليلة مقارنة بالأخرى.

أظهرت نشرة المعلومات حول أوقات انتظار الإسكان الاجتماعي أنه توجد فترات انتظار طويلة للعقارات الأكبر. حيث يوجد حاليًا أكثر من 5000 أسرة، تشمل أسراً بها أطفال ذوي احتياجات بدنية، ينتظرون عقارات تتكون من أربع غرف للنوم. وفي الوقت ذاته، يوجد عدد لا بأس به من المستأجرين غير المتزوجين يقيمون في عقارات تتكون من أربع غرف نوم.

فأنا أعرف بعض المستأجرين الذين يعيشون في عقارات أكبر على استعداد للانتقال إلى عقارات أصغر وينتظرون ذلك بالفعل. بعض الأحيان يتعين علينا توفير هذه العقارات الأصغر للمشردين والذين يعانون من أزمات الإسكان، مما يفسر سبب وجود فترات للانتظار. ولكن في بعض المواقع المعينة تكون

في أمس الحاجة إلى عقارات أكبر، وأطلب من المستأجرين الذين لا يحتاجون إلى عقارات أن يفكروا جديدًا في الانتقال إذا قدم الموظفون في إدارة الإسكان بولاية نيو ساوث ويلز لهم عقارًا أصغر.

الوقاية من الحريق في هذا الشتاء

يُعد فصل الشتاء أكثر أوقات السنة خطورة من حيث حرائق المنازل التي يمكن أن تنشب في مجرد دقائق. لذلك حان الوقت الآن للتحقق من سلامة الأغطية الكهربائية ضد وجود أي أسلاك تالفة أو بالية قبل وضعها على السرير والاعتناء بإبعاد الستائر ومفارش الموائد وفرش الأسرة بعيدًا عن أجهزة التدفئة المحمولة.

تُعد الحرائق أيضًا مشكلة خطيرة في عقارات الإسكان بولاية نيو ساوث ويلز، حيث إن ثلث الحرائق التي تحدث تنشب في المطبخ. يندلع عدد كبير من الحرائق بسبب الأواني التي تترك أعلى الموقد أو بسبب الطهي بالزيت. لذلك لا تترك الطهي دون مراقبة واعمل على تسخين الزيت بحذر وبيبطه في مقلاة ذات حجم مناسب لتجنب رذاذ الدهون وأي حرائق محتملة.

وبهذا يعد غطاء الوقاية من الحريق سلعة بسيطة وغير مكلفة للتخزين في مطبخك تمنع أي شرر من أن يتحول إلى حريق. فإن أي حريق يحتاج إلى الهواء لتغذية اللهب ووضع بطانية الوقاية من الحريق على لهب يحرمه الهواء ثم يطفئ الحريق.

إن الحرائق من الممكن أن تندلع بسرعة هائلة. وللاطلاع على كيفية النشوب السهل للحرائق، يُرجى مشاهدة روابط الفيديو الموجودة على موقعنا الإلكتروني www.housing.nsw.gov.au.

تملك أيضًا إدارة الحرائق والإنقاذ بولاية نيو ساوث ويلز بعض النصائح المفيدة عن كيفية الحفاظ على السلامة في المنزل. يُرجى زيارة الموقع www.fire.nsw.gov.au للمعرفة المزيد من المعلومات.

التحول إلى التلفزيون الرقمي

إن عملية تحديث العقارات متعددة الوحدات في أكثر من 38000 عقار متواصلة لتهيئة هذه العقارات بالتلفزيون الرقمي. وبالنسبة للمستأجرين في المنازل والبيوت الصغيرة القائمة بذاتها، فستحتاج إلى فحص الهوائي للتأكد من إمكانية التقاط إشارات التلفزيون الرقمي. إذا كنت بحاجة إلى تركيب هوائي لأول مرة، يُرجى الاتصال بمسؤول خدمة العملاء للحصول على موافقة.

يوجد برنامج مساعدة منزلية تُقدمه الحكومة الأسترالية يمكنه مساعدة كبار السن من الأستراليين، وقدامى المحاربين والأشخاص ذوي الاحتياجات البدنية ومقدمي الرعاية لهم للتحويل إلى التلفزيون الرقمي. يقدم البرنامج جهاز استقبال رقمي مجاني وعرض منزلي وضمان لمدة 12 شهر للأشخاص المستحقين.

لمعرفة المزيد من المعلومات يرجى زيارة:

www.digitalready.gov.au أو الاتصال على خط الاستعلام Digital Ready على رقم 1800 201 013

الوقاية من الإنفلونزا هذا الشتاء

يعد مرض الإنفلونزا أو البرد مرضًا تنفسيًا تسببه الفيروسات التي تنتشر بسهولة جدًا. يعاني الأشخاص المصابون بمرض الإنفلونزا عادة من أعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة والبرودة والسعال والتهاب الحلق ورشح الأنف وانسدادها وآلام العضلات وآلام المفاصل والصداع والإرهاق والغثيان والقيء والإسهال.

يمكن أن يتحول مرض الإنفلونزا إلى مرض خطير، حيث يحتجز الكثير من الأشخاص في المستشفيات بسبب المضاعفات. لذلك فيما يلي بعض الخطوات البسيطة لمساعدتك على الوقاية من مرض الإنفلونزا هذا الشتاء:

- الحصول على تطعيم ضد مرض الإنفلونزا. فالتطعيم مجاني لدى الطبيب المحلي للأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثر، والسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريز البالغين من العمر 15 عامًا أو أكثر، والنساء الحوامل وأي شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر الذين يعانون من ظروف مرضية تجعلهم أكثر عرضة لإصابة شديدة بالإنفلونزا.
- تغطية وجهك عند السعال أو العطس والتخلص من المناديل المستخدمة في سلة القمامة. الكحة في المرفق بدلاً من اليدين إذا لم يكن معك منديل.

- غسل يديك جيدًا وبانتظام لمدة 10 ثوانٍ على الأقل، خاصة بعد السعال، أو العطس أو التمخط، أو استخدام مطهر يدين يحتوي على الكحول.
- المكوث في المنزل حتى تتحسن حالتك، مع الانتظار لمدة 24 ساعة على الأقل بعد أن يقل ارتفاع درجة حرارتك قبل الخروج حتى لا تنقل العدوى للآخرين.
- إبقاء الأطفال المرضى في المنزل وعدم الذهاب إلى المدرسة أو ممارسة أنشطة أخرى.
- تجنب زيارة الأشخاص مثل النساء الحوامل والأطفال وكبار السن والأشخاص الموجودين في المستشفى المحتمل أن يتعرضوا للإصابة.
- تواجه الحوامل مخاطر أعلى للإصابة الشديدة بالإنفلونزا. إن التطعيم أثناء الحمل يقيك ويقي طفلك لأكثر من 6 أشهر بعد الولادة.

متى يجب أن تستخدم المضادات الحيوية؟

تُستخدم المضادات الحيوية لعلاج البكتيريا التي يمكن أن تسبب أمراضًا خطيرة. يمكن أن تكون المضادات الحيوية مُسعدة للأشخاص الذين يعانون من عدوى خطيرة ويمكن أن تساعد في تقليل انتشار العدوى. تُستخدم المضادات الحيوية أحيانًا في علاج حالات العدوى الفيروسية الصغيرة، ولكن نظرًا لأن الفيروسات لا يُقضى عليها عن طريق المضادات الحيوية فإن استخدامها في هذه الحالة يمكن أن يساهم في نمو البكتيريا التي تقاوم المضادات الحيوية. يمكن أن يمثل ذلك مشكلة كبيرة في المستشفيات حيث يكون المرضى أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بالعدوى البكتيرية الخطيرة.

إذن كيف أعرف الاختلاف؟

تسبب العدوى الفيروسية معظم أعراض نزلات البرد والإنفلونزا مثل الحمى الطفيفة أو رشح الأنف وانسدادها أو السعال الطفيف، لذلك لا تساعد المضادات الحيوية في علاج هذه الأعراض. وعمومًا حالات السعال ونزلات البرد تبدأ في التحسن خلال 48 ساعة. وفي الوقت ذاته يمكن التخفيف من الأعراض مثل الحمى باستخدام دواء الباراسيتامول والأسبرين. أيضًا من الضروري جدًا تناول كميات وفيرة من السوائل وتجنب تدخين السجائر. وتجب مراقبة الأطفال الصغار مراقبة دقيقة لأن حالتهم يمكن أن تتغير بسرعة، لذلك يُرجى اصطحاب أطفالك إلى الطبيب إذا كنت تشعر بالقلق. عادة ما تسبب حالات العدوى البكتيرية مرضًا شديدًا جدًا يستمر لفترة أطول. على سبيل المثال ربما تسبب العدوى البكتيرية للرنينين (الالتهاب الرئوي) ضيق التنفس أو النفس المتسارع عند الأطفال، وألم حاد في الصدر والسعال المصاحب ببلغم غير واضح اللون. يصعب التعرف على الفروق بين العدوى الفيروسية والبكتيرية لهذا استشر طبيبك دومًا.

تنويهات بسيطة

وصفة طعام

الدجاج الاقتصادي – ثلاث وجبات في وجبة واحدة

لدي نورما طريقة رائعة لاستخدام الدجاج المشوي.

1. انزع أرجل دجاجة شوي. اشوحه بطاطس كبيرة، مع قطعة عسل والبازلاء وسيكون لديك عشاء من الفرن.

2. انزع صدور الدجاجتين، واغمسهما في بيض مخفوق، وقلبها في فتات الخبز واقلها في المقلاة. قدمها مع سلطة.

3. ضع بقايا العظام واللحم في قدر صغير، أضف بصله مقطعة إلى شرائح وغطها بالماء واغليها حتى تصبح البصله ناعمة.

اعمل على تصفيتها وسيكون لديك حساء مغذي.

لدينا بعض التنويهات المفيدة جدًا في وقتها من مارجریت إلى ميراندا.

للحصول على طريقة مختلفة للأشخاص من العتة، انثر زيت القرفة على قطع صغيرة من الصوف القطني وضعها بين الملابس.

لجعل زجاج السيارة الأمامي يلمع، اخلط مسحوق الخبز مع الماء حتى تتكون عجينة رقيقة، وافركها على زجاج السيارة الأمامي ثم اشطفها، وجففها ثم لمعها بقطعة قماش ناعمة.

جايلين من واترلو تقدم نصيحة لتنظيف روائح العرق من الملابس. أضف كوبًا أو كوبًا ونصف من الخل الأبيض على إناء من الماء وانقعها حوالي ساعتين ثم اغسلها.

تهانينا لفوز كل من مارجریت، وجايلين ونورما بقسيمة شراء بقيمة 25 دولارًا.

حديقتنا الجديدة كما يرونها المقيم دينيس ماكآدم

يعاني سكان المجمع السكني الخاص بنا في ليمونجروف من مشكلة. حيث نريد إنشاء حديقة خضراوات، لكن ليس لدينا أموال نقدية ولا نتمتع "بقوة عضلات" حيث أننا جميعاً من كبار السن المحالين إلى التقاعد أو لدينا إعاقة.

ثم لمحت مقالاً في نشرة أخبار مجلة **Your Home** بعنوان برنامج تنمية تحريج المجتمع **Growing the Community Greening Program**.

عملنا على تشكيل لجنة. انتُخب أحد المقيمين الذي لديه "قدرة على زرع النباتات" رئيساً؛ وانتخب مقيم آخر لديه جهاز كمبيوتر سكرتيراً للجنة. واستعان السكرتير بدعم فيل بيتيت من أمانة الحدائق النباتية **Botanic Gardens Trust**، وديبورا توماس، مسؤول خدمة العملاء لدينا في إدارة الإسكان بولاية نيو ساوث ويلز. قدمنا خطة حازت على القبول وتلقينا منحة لإنشاء حديقتنا الجديدة. يستمتع العاملون إيرلندي، وإنجليزي، واسكتلندي (فضلاً لا يسمح بالمزاح) بتناول الغداء الذي قدمته عضوات اللجنة. نحن سعداء للغاية بالنتائج ونود أن نعبر عن شكرنا لكل من ساهم!