الصحة والسلامة
Health & Safety

Issue 7
Feb 2018
Monthly magazine

SchoolEx
Convention and Exhibition
for private schools 2018 opens

www.healthandsafetymagazine.com
maghealthsafety

لنحتفل معاً

Muscat Festival 2018
مهرجان مسقط ٢٠١٨
٢٠ عاماً

المنظمون

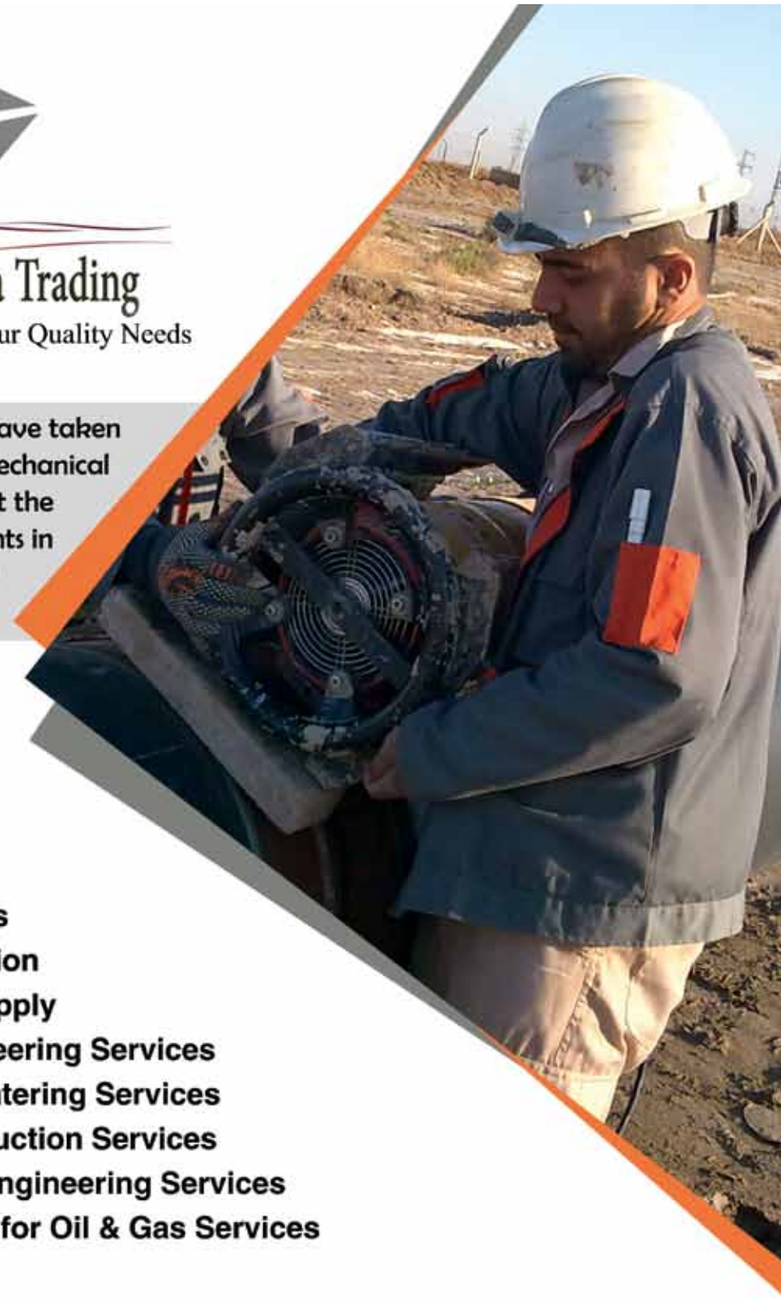
www.muscat-festival.com

مهرجان مسقط ٢٠١٨
١٨ يناير – ١٠ فبراير

Manadher Al Sahra Trading

One Stop Solution For All Your Quality Needs

We along with our expert team have taken initiation to shine in the field of Mechanical Industry and to provide services at the end user related to all requirements in Quality field, Inspection in variety of ranges of products



Our Services

- Construction
- NDT Inspection
- Tank Maintenance
- Well workover Services
- Oil filed Fishing Services
- Oil and Gas Transportation
- Technical Manpower Supply
- Well complection Engineering Services
- Camp Maintenance & Catering Services
- Well Drilling and Construction Services
- Electro- Mechanical & Engineering Services
- Production Engineering for Oil & Gas Services

P.O.Box 2746, Ruwi, Postal Code 112, Sultanate of Oman
Website: www.manadher-om.com 24503935 24503190

الصحة والسلامة
Health & Safety

Monthly Magazine distributed to all government and private sectors, Safety And health sector, and sales points

Chairman of Board of Directors
Saeed Bin Nasser Al Junaibi

Editor in Chief
Bader Bin Mahfoodh Al Qasmi

Editorial Board
Aseela Bint Suleiman Al Hosni
Juhaina Bint Said Al Harthi

Coordination
Mohammed Bin Hamad Al Junaibi

Public relation and Marketing
Hilal Bin nasser Al Amiri
Ali Bin Nasser Al Rawahi
Zakia Bint Hamdoon Al Mahmodi

Translation
Arabian Training and Safety Co.

Design
Dar Al Mubadara

Publisher:
Dar Al Mubadara of Press and Publication and Advertising
Location : Ghala ATS Complex
Tel: 24237232 Fax: 24237231
PO Box: 2746 Rwi: 112 Oman
health-safety@almubadara-om.com

Dar AL Mubadara الهيئة المبادرة

Opinions do not necessarily re ect the view of the publisher

In this Issue

School buses.. Conditions and obligations for traffic safety

8

The secrets and benefits of camels at the first scientific symposium

14

Snoozing while driving

20

benefits and harms of walnuts

32

«Companion System» To resolve the problems of patients

12

(The other face) wishes and desires

Badr Mahfood Al-Qasmi
Editor-in-Chief (General Supervisor)
bader@almubadara-om.com

The journey began years ago, the years go by, our steps quicken, the pace of life accelerates, and the images of the previous nights ascend our memories, along with the tiring moments. Our memories are torn by the shiver of dreams and delusions; whenever we remember pictures of the past. Colorless unstable pieces leave our hearts as we try to hide them; so as not to remember and feel the despair. Between us and the journey are many wishes we expect to be realized, why aren't they coming true? We pray to you, O God, every morning and evening at prayer and prostration. We ask you to respond to us, O Generous and Munificent. We sleep and in our eyes are the dreams that we hide inside of us that no one else knows about except you O Lord. O God fulfill our wishes and desires. O God who is worshiped by the universe and everything you created, we ask you to respond to our wishes. But what do we wish? ... Do we realize what it means to wish for something enclosing great distress? Let's think a little before we feel aggravated of everything (from the world - country - family - or work) because our wishes didn't come true, and avoid begin discontent with God, God forbid that we be disgruntled.

Some strive strongly to achieve their wishes and satisfy their needs without taking into account the Almighty God and his generous response to them. "Your Lord said pray for me, I will respond to you" said Al mighty Allah. Yes, O God, who else respond to our calls and fulfill our wishes and desires but you. He realizes them at the time he wants, not the time we want, and he may postpone them to the paradise of dignity and eternity, so do we realize that? Do not despair with God as his mercy covers everything. We will continue to ask Him and request form Him and fear God in what we ask (And whoever fears Allah - He will make for him a way out, and will provide for him from where he does not expect.) We are ignorant to what's concealed but we believe in God's destiny and providence and his fair judgment in the distribution of destinies and livelihoods. If I know the unknown I will have an abundance of good and naught of weariness touches me. Man by nature loves the immediate and hates the gradual and hastens the good that he even forgets the Lord of Good. It's not fair to just pray in distress, but it's fair to pray in prosperity in anticipation of severity, here the answer is present when the believer calls with a certain heart. Indeed, God does not fail in His promise.

With the participation of Arabian Training and Safety Co

SchoolEx
Convention and Exhibition
for private schools 2018 opens

HE Dr. Madiha Bint Ahmed Al Shaibania, Minister of Education, inaugurated the 2018 Private Schools Convention, «SchoolEx» organized by the Ministry of Education, represented by the General Directorate of Private Schools at the Oman Convention and Exhibition Center. The opening of the exhibition was attended by Their Excellencies, the ministry›s advisors and undersecretaries, director-generals of the Ministry General Office, and private schools owners in the Sultanate. The exhibition lasted for 3 consecutive days with the aim of spreading traffic awareness, introducing the latest school buses, recognizing the largest number of private schools with global proficiency, exchanging experiences, information and ideas, in addition to observing the latest curricula and services from the General Directorate of Private Schools; in order to lead the .educational process to achieve its goals in upbringing the generations

Exclusive

The company offers training courses in order to maintain students' safety inside school buses

Health & Safety Magazine highlights the concern for school safety through the exhibition

"Mwasalat" demonstrates the advanced systems present in its school buses

Memorandum of Understanding (MoU) between Petroleum Development Oman (PDO) and Oman Society for Petroleum Services (OPAL)

HE Hamoud bin Khalfan Al Harthy, Undersecretary of the Ministry of Education for Science and Curricula, said that the current version of the private schools exhibition is under the slogan «Quality in Private Schools» in order to provide quality services. The Ministry of Education and Al-Abeer Company organized the exhibition with the goal of introducing investors to the services offered in terms of publishing, curriculum, nutrition, security and safety as well as other services needed by schools.

He added that the exhibition and convention was accompanied by educational activities, including seminars on private education and new curricula to be applied in some private schools, noting that «SchoolEx» is an integrated congregation of all services required for private education in the Sultanate.

The exhibition included (97) sections for educational and logistic services for private and public schools with the participation of (34) educational institutions and (32) institutions providing logistical services, in addition to sections belonging to the Ministry of Education; in order to enrich the expertise of people working for the private educational institutions supervised by the Ministry of Education with the necessary information and knowledge about the educational services. As well as updating the participating schools on the latest school preparations through the companies participating in the exhibition and also highlighting the latest and most important means and methods of educational services development in these institutions. The exhibition activities included public sessions, discussion sessions, in addition to specialized technical workshops, specialized training courses, as well as a mini conference in foreign languages literature, and round tables panel discussions.

Regarding the participation of Arabian Training and Safety Co, Saeed bin Nasser Al Junaibi, Chairman of the Board, said that the company participated in the exhibition through the inclusion of the training courses it offers in the field of health and safety, which contribute to maintaining the safety of students in school buses, as well as first aid methods, initial response to fires, evacuations inside the school, safe driving regulations, awareness of chemicals in school laboratories as well as environmental awareness; in order to develop the skills of the students and the school staff.

Al-Junaibi added that they have another participation by introducing their monthly magazine (Health and Safety Magazine), which the Arabian Training and Safety Co pays great attention to for educating the school community about the safety of schools and the correct means of providing first aid, in addition to giving regard to the problems of school buses and their safety, and everything that is related to the students health. The Arabian Training and Safety Company has received a great deal of interest from the visitors of the exhibition and an interesting discussion about what is useful about the company's aim of achieving the principles of health and safety in the work place and its aspirations for developing and maintaining the culture of health and care.

The General Directorate for Combating Narcotic Drugs and Psychotropic Substances participates in the awareness exhibition, which contains some publications and awareness illustrations that show the seriousness of substance abuse and its impact on the individual, the family and society, and methods of prevention. The exhibition demonstrated the efforts made by drug enforcement personnel to combat drugs. The exhibition also included the participation of the national Omani transport company «Mwasalat» as a «diamond» sponsor at the 2017 SchoolEx exhibition for private schools and their requisites, to familiarize the community and all the concerned authorities with the advanced systems in «Mwasalat» school buses, which are equipped with high quality measures for school safety. "Mwasalat" strives to improve and enhance the quality of the school transport service by adopting new bus specifications to be an advanced aspect that meets the highest standards. The use of "Mwasalat" school bus ensures the safety of the students and provides their parents with comfort and reassurance, in addition to being punctual in transporting them to and from school, as they are driven by qualified and trained drivers who are monitored periodically. Mwasalat asserts that the implementation of safety systems in its school transport buses is a sign of the company›s keenness to reach a sustainable school transport that ensures the safety and comfort of students and supports the parents' trust. The exhibition was also attended by Traffic Safety Institute utilizing the Mobile Traffic School, which is a mini traffic city designed to teach children traffic safety rules with all the fixed and mobile light signals and indicative signs, and road surface marking that show pedestrian crossing points and electronic traffic signs. The children drove the electric cars that are controlled in order to represent a complete and realistic street simulation to raise traffic awareness in children, and create a generation committed to traffic rules and regulations, in an attractive and exciting manner loved by children. The children also got printed posters and traffic signs coloring books.

On the other hand, a team from the "Little Policeman" department of the Public Relations Department of the Royal Oman Police participated in the SchoolEx Safety Exhibition, which included a variety of publications from the Little Policeman Supplement, a children's workshop, arranging children's traffic safety competitions, and the distribution of gifts and issues of the supplement to them.

A very important event at the exhibition was the official signing of a memorandum of understanding (MoU) between Petroleum Development Oman (PDO) and Oman Society for Petroleum Services (OPAL). The agreement which was initiated in December last year focuses on training job seekers as part of the association's employment related training programs. The agreement was signed for Petroleum Development Oman (PDO) by Eng. Abdul Amir bin Abdul Hussain Al Ajmi, External Affairs and Value Creation Director of the company, while chief executive officer Musalam bin Rashid Al-Mandhri signed for Oman Society for Petroleum Services (OPAL).

The agreement comes as part of Petroleum Development Oman (PDO) and Oman Society for Petroleum Services (OPAL) national objectives initiative, which is inspired by the exalted directives of His Majesty Sultan Qaboos bin Said to provide job opportunities for job seekers, and as part of the company's plans and societal commitments to create 50,000 job opportunities. In the scope of the company's contribution in providing training opportunities for Omani youth seeking employment; in order to qualify Omani national workforce in accordance with internationally recognized standards in this field. The agreement emphasize on training Omanis looking for jobs in both technical and non-technical fields, as (OPAL) will provide jobs for participants in training courses according to the specified conditions.

It is worth mentioning that the exhibition included the presentation of work papers and experiences regarding students' safety and security and has generated very important recommendations that will be implemented.

School buses..

Conditions and obligations for traffic safety

- The student is responsible for his discipline and behavior on the bus
- The driver is held responsible for his traffic ethics
- The family has a great role in educating their children

Safety tips on school buses

When waiting for the school bus

- Try to reach the bus stop five minutes before the arrival time
- Wait at the bus stop
- Prepare the bus boarding card to show to the driver
- Stand back when the bus approaches the bus stop
- Take care and caution when boarding the bus with no rush

Inside the school bus

- Find a seat to sit
- Wear the seat belt at all times
- Stay seated throughout the trip
- Do not put bags in the aisles, exits or on the seats
- Do not disturb so as not to cause confusion for the driver

Leaving the school bus

- Do not leave the seat until the bus stops completely
- Do not rush towards the door when the bus stops
- Check for the opposite traffic when leaving the bus
- Wait for the bus to leave before crossing the road

The means of transporting students to and from schools are among the most important topics that concern parents and those involved in the educational process. It is a great responsibility for all parties from school, teachers, bus drivers and the students themselves. The causes of accidents vary between neglect and lack of attention and between the limitation of the safety procedures followed, which if improved; can raise the security standards in buses and provide safer transportation. The discussion about the safety and security of commuting students is one of the topics that must be addressed each year, in order to find reasons and solutions.

Health and Safety magazine reviews the concerned parties' opinions to address the reasons and the most important solutions to avoid traffic accidents involving school buses.

Coverage: Juhaina Al Harthi

The school should set guidelines and instructions for security and safety in school buses

Safaa Al-Hajri, an employee, says: The role of the family in educating children in safety comes through instilling traffic awareness in them by introducing them to roads, signs and traffic signs, and educating them about the traffic ethics such as sitting in the seat, using the seat belt and not rushing inside and outside the bus, as it is possible to avoid run over and accidents by training students on traffic safety inside and outside the bus. It is also necessary to supervise them, because the safety of the commuting students is the responsibility of all

Salem Mohammed Al-Maouli

Manal al-Jabriya, a housewife: Private buses have become more prevalent these days, despite their lack of requirements and conditions for transporting students. Additionally, some drivers are not trained to transport students in a way that ensures their safety. They only look at the financial profit and they are far away from any safety obligation.

Sultan Al-Yaarubi, an employee: The process of selecting drivers by school administrations needs to be codified along with conditions and standards to be put in place to ensure that these drivers are responsible for transporting students without endangering their lives. They are to be subjected to training courses and be qualified, as it is not reasonable for a driver to carry the responsibility of the safety and security of school students while we know nothing about him except that he can drive the bus.

Rifaa Saeed Al-Rizeikia, (a student) at Al-Muatarad Primary School: Every morning we say goodbye to our children as they leave for school and we wait readily and eagerly for their return and their enjoyable talk about their school day and how they spent it. The role of the family comes at the beginning in the list of people with responsibility in this field. Their role is to raise the children's awareness before the start of the school year and take advantage of any opportunity to educate them about the most important safety measures while getting in and out and while inside the vehicle, so that the primary role is to instill the concept of safety in the minds of children. The family should also remind its children to be fully aware of what must be done while riding the school bus and how to behave properly in the bus with their peers. In order to reduce accidents, students should be made aware of the security and safety of school buses by the school and the specialists, furthermore encouraging students who are committed to the safety rules while punishing those who do not abide by them. It's necessary to choose bus drivers who meet the legal requirements and encouraging all those who follow security and safety in the maintenance of buses and take into account security and safety while getting on and off the bus.

Mahmoud Sa'id Al-Alawi, a school bus driver: One of the mistakes students make that can lead to begin run over or getting injured is ruckus and playfulness that they do after getting off the bus, such as a student extending his arm outside the bus to shake hands with his colleague or grip something through the bus window, and jokingly clutching the body of the bus before it moves as a type of boasting and disregard.

In addition to the lacking of some schools in adhering and emphasizing on the drivers about the rules of traffic in buses by establishing specific gathering points for students in the school and residential neighborhoods and the closure of unsafe points make it is easy for drivers to transport students.

Khalifa Bin Salem Al Ameri, School Bus Driver: I have been driving the school bus for 15 years and thankfully I did not have any accident during these years. We praise the role of schools in providing awareness courses for drivers and also equipping school buses with safety equipments, such as first aid kit and fire extinguisher.

Salem Mohammed Al-Maouli, An employee: The family should instill the most basic concepts of traffic safety in their children's minds, such as getting them used to riding, getting on and off the bus, sitting on the seats, using the seatbelt and alerting them to make sure the bus is fully stopped before boarding or getting off. Moreover, avoid playing and joking in the school bus while it's moving and staying calm in order to preserve their lives. Since most school bus drivers go beyond the permissible speed limit, especially during the morning, where they collect a large number of students and drop in more than one area and thus try to reach the school as soon as possible and before the start of the morning line, which results in the neglect of security and safety factors that require patience and caution when the students board and get off buses as well as at the end of the school day.

Conditions must be imposed by the Ministry of Education on bus drivers

Inas Al sayed Mustufa

Saeed Bin Sultan Al-Malki

Inas, a teacher at Yanabi Al-Marifa Private School: We work carefully to provide and select modern buses suiting the numbers of female students, roads and residential areas, and we choose qualified and competent drivers where interviews are held in addition to some requirements. We as a school cooperate with the competent authorities to provide training and awareness courses for the drivers to ensure their compliance with work regulations, traffic rules and procedures for maintaining the safety of students, buses and road users. The school has also prepared a complete plan for courses and awareness provided to students in the field of safety in addition to the appointment of a student in each bus called the small supervisor who helps the bus supervisor.

Saeed Bin Sultan Al-Malki, Administrative Affairs Researcher at the Directorate General of Education in Al Sharqiyah North: There are conditions that must be met by the bus drivers according to Article (6) of the student transportation and school transport rental protocol, it requires the driver to not be a government employee and own a valid driver's license, be at least 25 years old and be medically fit, and pass the preventive driving course at the Traffic Safety Institute at the Royal Oman Police.

Sultan emphasizes on the importance of the training and qualifying courses offered to the drivers. These training courses gave their results through the organization of the bus stops in schools in a modern way that indicates the awareness regarding the importance of traffic safety and the safety of our students as they get on and off the bus. It also gives the driver the necessary traffic awareness to deal with students. As for the strategies adopted to ensure the best services that take into account the safety and security of students in buses, the safety trail system is among the latest strategies to ensure the safety of students in buses, along with the management of school buses and its tracking systems. Perhaps the absence of supervisors in the school buses came from the school committee following up on buses and their traffic.

"Salem» and «Rahma» are soaring into the skies of innovation and entrepreneurship

They Invented the «Companion System»

To resolve the problems of patients with chronic diseases

Salem Al Habsi

When combining the application that will be programmed with the highest standards of programming with the effective and easy to use watch, we demonstrate a very distinct way of solving the problems faced by patients with chronic and genetic diseases and thus reducing the number of deaths; consequently contributing to the development of society and helping patients to increase their productivity and efficiency in all areas of work with the required health follow-up. In addition, the watch will demonstrate a significant progress in the productivity of workers in the fields of work by providing an opportunity for institutions to follow the health status of the worker in order to take the necessary action and follow-up on their work productivity; so it will contribute to an increase in the worker's productivity in the work environment and maintain the health of the worker and his safety during work.

We have always seen outstanding examples of Omani youth actively reaching for to the top in entrepreneurship, which the government seeks to support and highlight in the community in recognition of their outstanding contributions. Health and Safety magazine sheds light on the success secrets of those who deserve. We meet with the most prominent to learn the secrets of their success.

Salem Bin Ahmed Al Habsi is an exceptional example in the field of innovation. He is a student at Sultan Qaboos University. Rahma Bint Rashed Al Habsiya is also shining with her determination and ambition in the field of innovation and entrepreneurship.

The ambitious Omanis Salim Bin Ahmed Al Habsi and Rahma Bint Rashid Al Habsiya created a project called "The companion system ". The product is a "watch" and an "mobile application" service, where the watch contains many sensors such as: an oxygen sensor to detect the blood oxygen levels, which is used for the first time in a health watch, a temperature sensor that measures the body temperature, heartbeat sensor, a GSM sensor which sends and receives data, as well as a storage battery that can be fed by solar cells (multi-cell). The watch body is waterproof.

The application serves the patients in a great way. It provides a patient database and sends alerts to the institution. It also sends directions and instructions to the patient's and provides their location data, in addition to many practical features such as diet and obesity exercises.

Regarding how to register and use the product, a special file must be created: (This file is located in the institution to which they belong). The patient's file contains essential data such as (quadrant name, age, place of birth, people close to the patient (2 or 3), and an accurate description of the situation).

The worker file contains all his essential data such as the work location (inside or outside the institution or in a dangerous place), the names of the people close to him, his supervisor, and his work colleagues (2-3).

The system is used according to the patient's condition where it works in three cases as follows:

First case: The patient should be inside the health institution (public or private hospitals or health centers).

Second case: The patient must be outside the hospital and requires health care for whatever reason, such as: the patient's need for an accompanying nurse, congestion in the health institution or traveling for treatment abroad.

Third case: The worker's health condition is affected by work health conditions and in the field of work.

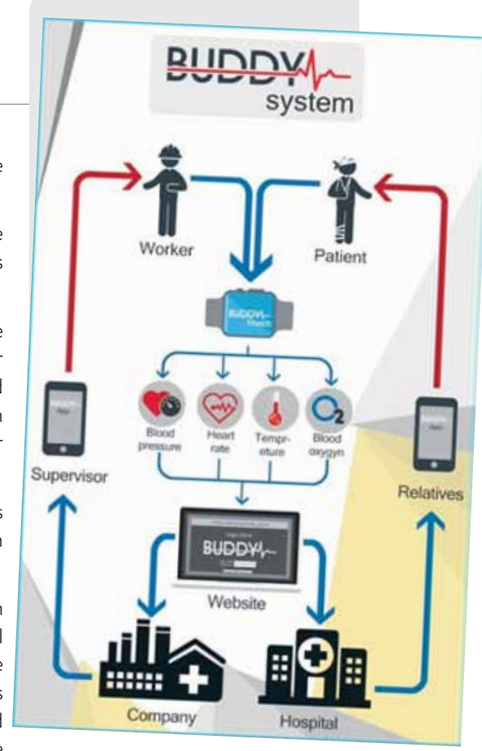
In the first case, each patient receives an accompanying watch so that it acquires all the vital indicators of the patient that are then sent to the website. The situation is controlled via the reception of alerts and data by the reception department or the doctor in charge of the situation.

In the second case each patient receives a watch according to the doctor's prescription and shall be monitored by emergencies or by an emergency unit to monitor patients outside the institution every 24 hours. The watch works by taking the patient's vital indicators and when there is any difference, instructions are sent from the website to the smart application regarding the patient. In the third case, the worker is monitored by the work supervisor in case they are in the work environment.

There are many benefits offered by the project regarding the situation in the governmental sector, such as reducing pressure on nurses, activating technology in the medical field, and facilitating more accurate reading of patient data. The same is true in the private sector, as it helps reduce the cost of employing nurses, and facilitate more accurate reading of patient data.

The project also offers continuous follow-up, such as: allowing the patient to carry out his or her work abroad, helping patients who refuse to stay at the hospital, patients who leave the hospital during the period of their stay. It's also very helpful for elderly people living alone and for people with Alzheimer's.

In case of emergency, when patients' vital signs are changed or if they are infected



with any disease outside the hospital, they will be treated in 3 minutes divided by:

The first minute: communicate with the patient and send an alert to their watch or smart application (if it is installed by the patient).

The second minute: if the patient is not responding by either the watch or the smart application, they will communicate with people close to him who were registered by the patient. In order to determine the patient's condition and evaluate his status; the emergency communicate with people close to the patient, so an ambulance is sent or the patient receives first aid from his family and the emergency guidelines.

The third minute: The location of the patient shall be determined by the watch they have, and the nearest ambulance shall be sent to them to provide initial care.

Finally, Al Habsi encourages young people to enter this field, indicating that entrepreneurship gives young people full financial independence and many personal qualities that makes the person valuable, and enables them to reach their goals and aspirations. He reminds us of his unique rule in life, which he always recites to himself: "Behind every great accomplishment, is great patience."

The secrets and benefits of camels at the first scientific symposium at Sultan Qaboos University

Sultan Qaboos University hosted a scientific seminar specialized in camel studies on Al-Fahm Stage, organized by Camel World magazine in cooperation with the Ministry of Agriculture and Fisheries under the patronage of His Highness Sayyid Taymor Bin Asaad Bin Tariq Al Said, Assistant Secretary General for Communications at the Scientific Research Council.

At the beginning of the symposium, the Chairman of the Organizing Committee, Ahmed Bin Nasser Al-Junaibi, gave a speech in which he pointed out that camels are an important animal resource. Thanks to the wise interest and patronage of the government, it has become a source of science, research, studies and an inspiration for poets, writers and photographers, and achieved impressive successes in the Arab and international forums.

The symposium discussed two main points: camel benefits and secrets, and camel health and diseases. It included research by specialists from different authorities concerned with camels such as Sultan Qaboos University, the Royal Court and the Ministry of Agriculture. Dr. Ahmed Bin Saif Al Amri, Director of the Department of Animal Health at the Ministry of Agriculture and Fisheries, presented a paper entitled Physiological Responses to Camel Milk Consumption, and Dr. Mohammed Bin Ali Al Abri, Assistant Professor, at Animal and Veterinary Sciences department, at the Faculty of Agricultural and Marine Sciences, Sultan Qaboos University, presented a paper entitled the use of DNA tests to improve the genetic characteristics of Arabian camels. Dr. Essam Tawfiq Kazim, head of the International association of Camel Sciences and Professor at the Faculty of Arts and Sciences at Nizwa University, presented a paper entitled "The Medical Properties of Camels meat", while Dr. Mohamed Nadim, an assistant lecturer at the Faculty of Agricultural and Marine Sciences at Sultan Qaboos University presented a paper entitled Brucella in Camels and its relation to human health.

The second point focused on camels' health and their diseases. Dr. Samer Bin Habib Al Baloushi, specialist in artificial insemination and embryo transfer at the General Directorate of Veterinary Services in the Royal Court Affairs presented a paper entitled "Artificial insemination technique in camels". Dr. Theni Bin Obaid al-Shukaily, head of the veterinary clinic in the Ministry of Agriculture and Fisheries in the State of Dhank, presented a paper entitled "Parasitic Diseases in Camels". Dr. Manju Natha Pudagali, Specialist in Research of Modern Technologies, at the General Directorate of Veterinary Services in Royal Court Affairs presented a paper on ways to improve embryo transfer technology in Omani camels. The first session was moderated by Dr. Haitham Ali Al-Din Ali, Assistant Professor at the Department of Animal and Veterinary Sciences at Sultan Qaboos University, while the second session was moderated by Dr. Gulenda Bin Hamad Al-Ma'wali, Director of the Central Laboratory of the Ministry of Agriculture and Fisheries.

The discussion also included ways of developing the camel industry, their care, and developing their products, camel health and diseases, and the possibility of its transmission to humans and the means of prevention.

Ministry of Health and the Diabetes Association at the Muscat Marathon 2018

The Ministry of Health, represented by the Department of Education and Media Programs, and the Oman's Diabetes Association, participated in Oman Sail Muscat Marathon for the current year 2018, which aims to educate people with diabetes about the aspects of dealing with the disease.

Sayyida Dr. Noor Bint Badr Al Busaidia, Director of the National Center for Diabetes and Endocrinology and the President of the Omani Diabetic Association, spoke about the association's participation in the event. She pointed out that they worked towards achieving their goals via the various strategies and plans set by the Board of Directors. In this context, she revealed the importance of raising awareness among the members of society. Oman Sail initiative for the 2018 Muscat Marathon at Al Mouj Muscat in Al Mawaleh is a good example for raising awareness and community partnership.

The Omani Diabetes Association had a dedicated section within the sections of the village square in Al-Mouj anchorage. The section included conducting diabetes and blood pressure tests. It was visited by a lot of people and about 500 people of different ages and nationalities were examined. There were several sections including ones for children and for medical examinations; to encourage and educate the community about the importance of taking care of the individual's health.

In the context of awareness, the Association is making the utmost efforts and harnessing all possibilities to help diabetics and spread awareness about the disease. The Association thanks the governmental and private institutions that contribute to supporting the Association and achieve its objectives eventually.

An introductory program on police efforts in the fight against drugs

The General Directorate for the Control of Narcotic Drugs and Psychotropic Substances in the Royal Oman Police and in cooperation with the Courts Complex in Muscat implemented an introductory program on police efforts in the fight against narcotic drugs and psychotropic substances at the conference hall of the Courts Complex in Muscat.

The program included a lecture by Major Suleiman Bin Saif Al-Tamtmi, during which he discussed the international and regional situation regarding the problem of narcotic drugs and psychotropic substances and its impact on the local situation. He also reviewed the statistics related to narcotic drugs and psychotropic substances crimes and the number of accused and seized quantities in the Sultanate.

The program also included an awareness exhibition on the efforts of the Royal Oman Police in the fight against narcotic drugs and psychotropic substances, the types of known narcotic drugs and psychotropic substances internationally and locally, smuggling methods and the challenges faced by drug enforcement Administration. The program was attended by Sheikh Mohammed Bin Salem Al-Akhzami, Supreme Court Judge, President of the Court of Appeal, Brigadier General Abdulrahim Bin Qassim Al-Farsi, Director of the Department of Narcotics and Psychotropic Substances control, and a number of prosecutors

Meeting of the Board of Directors for the Regional Anti-Doping Organization discussed the strategic plan of the Organization in the Sultanate

A meeting of the Board of Directors of the Regional Anti-Doping Organization of the GCC and Yemen was held recently in Muscat, along with regional athletes' anti-doping forum, which lasted for two days at the Sheraton Oman Hotel, with the participation of the national anti-doping committees in the GCC countries, in the presence of representatives of the International Agency (WADA), the chairman of West Asia Organization, and a representative from the International Anti-Doping Agency in Asia.

The meeting was chaired by HE Dr. Sultan Bin Yarub Al Busaidi, Advisor to the Ministry of Health for Health Affairs, the chairman of the Regional Organization for Anti-Doping Committee of the GCC States and Yemen, and Chairman of the Omani Anti-Doping Committee and in the presence of all members.

The meeting began with the speech by His Excellency Dr. Sultan Al Busaidi. The details of the previous board meeting which was held in Saudi Arabia in 2016 were reviewed and approved, with the discussion of financial reports and other developments initiated by the Regional Anti-Doping committee. The Regional Organization strategic Plan was also discussed, along with operation of the council subcommittees, such as therapeutic Subsidies committee, meeting committee, in addition to the disciplinary committee. The President of the Organization was also elected during the meeting for the next three-year term.

The Omani Anti-Doping Committee, in cooperation with the World Anti-Doping Agency, held a workshop on the sidelines of the meeting. A number of reports were presented on the agenda, including a report on the current objectives of the International Anti-Doping Agency by Rob Koehler, Deputy Director General of the International Anti-Doping Agency (WADA), as well as a presentation on the athletes rights agreement presented by Becky Scott, Chairman of the Committee of Athletes in the International Anti-Doping Agency, in addition to a number of open discussion sessions by the participants and the media presence.

A fire that broke out in a commercial store in Dhofar is controlled

A fire broke out in one of the shops in Dhofar governorate without recording any injuries. General Authority for Civil Defense and Ambulance operations center received a report at 7:51 am on the outbreak of the above mentioned fire.

Immediately after the arrival of fire trucks and ambulances, it became clear that the fire was concentrated in the mezzanine floor, where support was requested from the neighboring centers. The responding teams started the extinguishing procedures and after exhausting efforts, they managed to extinguish the fire and control it.

The General Authority for Civil Defense and Ambulance urges for the need to comply with safety requirements in shops and to ensure good storage in order to avoid loss of life and property.

Illegals who entered the country illegally 77 were arrested and 63 were deported

The statistics issued by the Directorate of illegal immigration in the General Directorate of Operations and in cooperation with the other military and security forces arrested 77 illegals of different nationalities in a number of the states of the Sultanate to entered the country illegally.

On the other hand, the statistic pointed out that 63 illegals were deported after carrying out the necessary legal procedures and coordinating with their countries embassies. The Royal Oman Police called on the community to join hands and provide more cooperation to the Royal Oman Police to combat this phenomenon; either by calling 9999 or by going to the nearest police station. Furthermore not hiring or housing any unregistered labor or facilitating their entry into the Sultanate.

JAS-ANZ
ISO 9001:2008 Cert. No. 702648
Painting Division
Fabrication Division
Civil Division
Oil & Gas Division
DOHAT AL KHALEEJ LLC
BUILDING NO 117, FOURTH FLOOR, WAY NO 5005, AL MARDIH STREET MUSCAT, SULTANATE OF OMAN
CONTACT NUMBERS
TELEPHONE (+968) 24502867 , 24504692, FAX (+968) 24504165, EMAIL - info@dakoman.com
DAK
DOHAT AL KHALEEJ LLC
دوحة الخليج ش م م

British woman cured form leukemia by turmeric

A British woman surprised the doctors after she stopped her chemotherapy and succeeded in treating herself from cancer by consuming curcumin, a component of turmeric. Dieneke Ferguson suffered from leukemia for five years, and cancer cells began to spread despite three rounds of chemotherapy and four stem cell transplantations, prompting her to stop these treatments and look for new ways.

The 67 years old Ferguson consumed 8 grams of curcumin a day, after reading about its benefits in the treatment of cancer on the Internet. The cost of curcumin tablets is £ 50 every 10 days.

Other studies have focused on the benefits of curcumin in the prevention of Alzheimer's, cancer, heart disease and depression. Ferguson doctors were surprised by the amazing results achieved by curcumin, pointing out that many patients take it along with chemotherapy and other drugs, but Ferguson case is different because she stopped all other treatments.

Curcumin may not work the same way with the other patients, said one of the doctors who took part in her treatment, pointing out that more studies and research are needed.

In Australia... Fires destroy buildings and melt roads

Forest fires in Australia spread to buildings and threatened the lives of its inhabitants at a time when a hot wave sweeping 3 states raised the temperature to the point where the bitumen "asphalt" melted on a highway.

The fire spiraled out of control, setting fire to a number of structures on the outskirts of Melbourne, the country's second-largest city and the capital of Victoria, southeast of Australia. State Emergency Management Officer Craig LaBeasley said that high temperatures, dry weather and fierce variable wind came together causing serious conditions. "This is what the predictions have pointed out, and when fires break out, it is of course a problem for us" he added.

Electricity was cut off from about 400 homes, and reports said that 50 fires broke out in Victoria, although many of them were small and was extinguished. Warnings were issued in the state of Victoria and the nearby state of South Australia, where the authorities advised residents of a rural area to stay indoors to avoid the fire that went out of control.

The authorities issued warnings against the fire as of midnight, while the states of Victoria, South Australia and Tasmania face the risk of fires with temperatures above 40 degrees Celsius. The Australian Broadcasting Corporation said temperatures were so high that the 10-kilometer-long bitumen had been melted on a highway in Victoria.

British Prime Minister joins the "War on Plastic"

British Prime Minister Theresa May urged shops to sell vegetables and fresh fruits without packaging them in plastic, amid a government campaign to address pollution caused by plastic waste.

May promised that the government will work on encouraging retail stores to sell fresh foods "without plastic", which give the consumer the opportunity to support the pollutants disposal campaign.

During the launch of an environmental plan lasting for 25 years, May pledged that the government will do all it can to avoid using plastics as much as possible.

During her speech she labeled plastic as " one of the worst environmental predicaments of our time", she added "Disposable plastic tools can fill Albert Royal Hall a thousand times a year".

May request coincides with demands for the government to force shops to avoid "unnecessary" plastic packing for vegetables, especially cucumber, like what happens in most European countries.

The world's tallest camel on the doors of the Guinness

The huge physical structure of a camel stunned visitors to the King Abdul-Aziz Camel Festival in Saudi Arabia. The length of the camel that the owner nicknamed "the giraffe" is 3 meters (300 cm). This was long enough to be recorded in Guinness Book of Records as the world's tallest camel.

According to "Okaz" newspaper, the camel was accepted to obtain the title officially and the owner of the camel Sultan al-Rishidi will accept the final approval of "Guinness" next week. Thus, the camel broke the previous Guinness record of 190 cm.

Scientists warn: Coral reefs at risk

Scientists warn that coral reefs in tropical oceans are at risk due to global warming, undermining coral reefs' ability to withstand warm currents caused by human-induced climate change .

The research team, led by Australian scientists, said the damage to coral reefs in those areas was about five times higher than that in the 1980s.

They added that the average time needed for the "bleaching" process, when coral heat push out colored algae, shrank to 6 years in 2016, from 25 to 30 years in the early 1980s.

Reefs die if the bleaching continues for a long time, eliminating coral reefs that form a habitat for fish, an important food source for millions of people.

"Tropical reef systems are turning into a new era in which the periods between bleaching processes are shrinking and they cannot fully recover," wrote the researchers in the Science journal. This can take from 10 to 15 years.

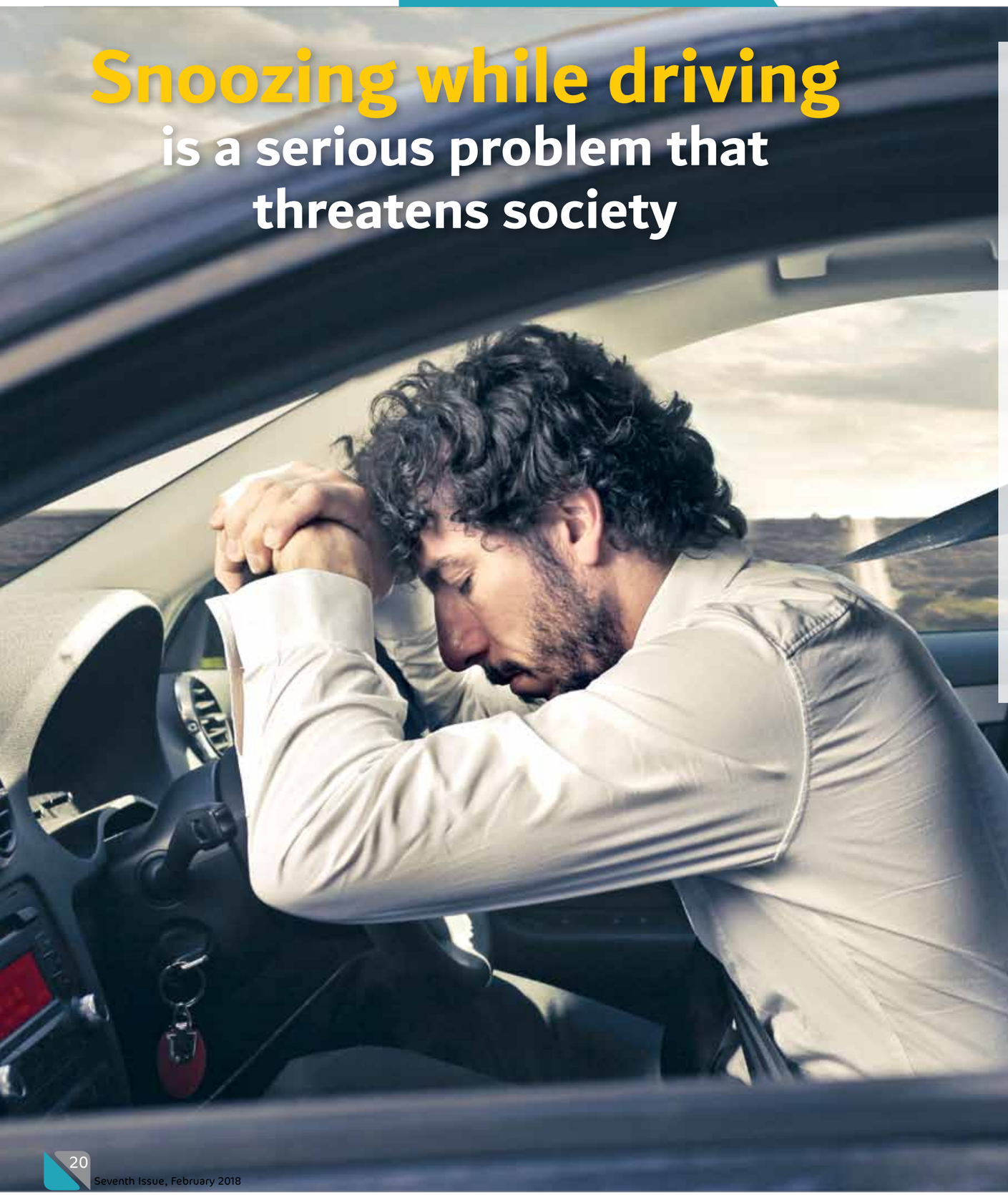
According to Reuters, the scientists added:"Climate change is bound to increase warm currents under the water, which in turn increase the frequency of bleaching,"

Director of "A.R.C" Center for Coral Reef study in Australia Terry Hughes urged for further action to reduce global warming phenomena under the 2015 climate agreement.

The main problem with reef protection was " The weak commitment by countries such as Australia and the United States to reduce emissions" he said. The US president, Donald Trump, who doubts that the climate change is man-made, plans to withdraw from the Paris Climate Convention and promote American fossil fuels, while the goals of Australia under the Convention, are less ambitious than those of other rich countries.

The aim of the Convention is the reduction of the Earth's temperature rise to "significantly less" than two degrees Celsius, compared to the pre - industrial age, by moving away from the use of fossil fuels.

Snoozing while driving is a serious problem that threatens society



At some point, the driver may feel his eyelids getting heavy, he yawns repeatedly and his vision becomes blurred with difficulty in concentrating. This may develop into head heaviness that affect the neck and shoulder, and then doze and momentarily sleep or so-called "snooze" happens and the driver panics and holds the steering wheel firmly to adjust and control the car deviation. This scenario is unfortunately repeated by many, but they often persist and claim, "I can control the situation ... I will be fine." The driver often does not acknowledge this problem or the trouble it causes, but in reality they expose themselves and others to high risks. They may be lucky this time, but who knows how it will be next time.

Coverage: Aseela Al Hosni

Al Ansariyya: A cup of coffee on the side of the road increases concentration and activity

Al-Ma'amriya: "Snooze" from "Insan" company is an innovative solution that reduces traffic accidents

The magazine met with many interested in this matter, starting with First Lieutenant Saif Bin Sultan Al-Adawi from the General Directorate of Traffic, Institute of Traffic Safety where he says:

There is no doubt that the driving vehicles require many skills and proper rules, which in turn contribute to achieving safety on the road. Perhaps the most prominent of these behaviors is driving vehicles with a great awareness, concentration and vigilance. One of the most prominent causes that lead to the inability to drive in a safe manner is tiredness during driving, which is a main factor in causing traffic accidents. According to statistics issued by the General Administration of Traffic for 2016, exhaustion caused 24 traffic accidents resulting in the death of (9) people. The most prominent reasons for why the driver gets exhausted during driving are physical exertion, lack of prober sleeping hours, driving long distances for continuous hours without taking a break as well as bad weather sometimes.

Al Adawi added that the most prominent symptoms associated with fatigue during driving is often the driver's vision getting blurred, where the vision is impaired and the driver is therefore unable to assess accurately. The driver's reaction is slow and less responsive to road surprises. Exhaustion also causes a lot of yawning, difficulty opening the eyes and maintaining the head straight and more dangerous is the exhausted driver going through periods of complete snooze (nap) and the nap can be parts of a second. Several studies confirm that when closing the eyes for three seconds at a speed of 100 kilometers per hour, a distance of 80 meters is travelled without seeing anything on the road, the symptoms are reflected on the vehicle direction on the road leading to the occurrence of many traffic accidents.

He added: It is important and necessary for the driver to take into account the aspects of traffic safety when driving the vehicle, especially when driving for long distances and choosing the right time, preferably early in the morning where the weather is appropriate and the driver is more

Al Adawi: Better late than never

energetic, and make sure to sleep before the trip, and also eat food that provides energy and eliminate tiredness. Also stop and take a rest and adhere to the speed limit because excess speed tires the driver. The driver should avoid driving after taking any medication that affects his alertness and make him sleepy, and also adjust the vehicle seat in a comfortable way to reduce tiredness. If the driver feels sleepy and exhausted, he must take out the vehicle out of the road and take a rest, and adhere to the safety distance and avoid dangerous overtaking as well as ventilating the vehicle constantly to give the driver a better sense of refreshment, which helps him stay strong and vigilant.

In this context, the Royal Oman Police, represented by the General Directorate of Traffic, focuses on educating road users in this regard through their awareness programs, especially in long distance roads through awareness posters on both sides of the road along with other methods of awareness.

He concluded that: The driver's awareness of not to drive in a state of fatigue and exhaustion helps him avoid -by God's will- getting into traffic accidents and controlling the vehicle well and he must always remember that its better late than never.

Al - Kalbani: Adjusting the right hours of sleep... The presence of a person with the driver to socialize with, these are some solutions to avoid the problem

Chronic diseases

Mohammed Bin Abdullah Al-Kalbani - student at Sultan Qaboos University - Faculty of Science:"Like a person who suffers from chronic diseases such as diabetes and high blood pressure, the same is for society that has suffered from many chronic diseases, most prominent and common are traffic accidents, with" snoozing while driving" as one of its main causes.

He adds that according to the poll conducted by the German site express.de it was proved that traffic accidents happening between midnight to seven in the morning are caused mainly by snoozing while driving, which is caused by tiredness and fatigue, staying up late at night and misusing electronics.

"According to studies and general doctors' belief, the optimal and normal sleep rate for a person is 6-8 hours per day, and the lack of sleep hours lead to dysfunction in human functions, such as the concentration function. According to the statistics issued by the Royal Oman Police, lack of concentration while driving has led to the death of two people and three people getting injured with moderate to serious injuries during the past year in more than 20 traffic accidents. Referring to a survey in the United States, which showed that 51% of drivers continue to drive their cars even when they feel very sleepy, as two million drivers admitted that they slept while the driving the car resulting in traffic accidents. Another survey in Britain found that 11% of drivers admitted to sleeping at least once while driving.

As for the solutions to avoid accidents caused by snoozing while driving, Al-Kalbani explains that there are solutions before and while driving, which can be summed up in adjusting to appropriate sleep hours, ranging from 6-8 hours a day for adults to at least 5-6 for elderly drivers, ditching high-caffeine drinks that cause tiredness after staying up for long and are ineffective after that. As for drivers who get sleepy while driving it's preferable to stop and take some rest and not to continue driving. Walking is appropriate after stopping if it's possible. Another person is preferred to be in the car as it's perhaps more appropriate to drive and talk with the passenger so that the driver maintains good level of concentration, and not to continue driving while still exhausted and drowsy even after stopping for a break, also we can refer to some types of food such as pistachios, chocolate, raisins and almonds that help increase the level of concentration and activity.

Rawan Bint Ibrahim Al Hashimiya:- Employee at Rukun Al Yaqeen Company confirms: Experimental scientific research has shown that abnormal sleep caused by lack of sleep and sleep disturbances results in increased sleepiness, drowsiness, lack of concentration, and slow reaction during sudden road surprises. Despite the tremendous development in the field of transportation and the qualitative shift in automotive technology, which has become necessary to keep up with, we find that as much as it necessity in our daily lives, it is still a source of danger unless we handle it the right way and follow all the guidelines and laws which help mitigate the consequences of its bad use. For example, dozing while driving is one of the most dangerous involuntary consequences for a phase preceded by several causes, the most important of which are: not giving the body enough sleep, working long hours without rest periods, and taking drugs and analgesics with side effects such as drowsiness.

Avoiding dangers

Moza Bint Saeed Al-Ma'amriya Modern College Graduate: Emphasizes on the importance of avoiding the risk of snoozing while driving as she advises not to continue driving if the driver is still tired, and take some rest and walk a little and breathe fresh air to increase concentration.

Al-Ma'amriya cites the Omani innovation paradigm as one of the solutions that can reduce this problem, she says: «in support of the national workforce projects aimed at the community, "Insan", a seven-member Omani student company from the Middle East College, has created an innovative solution called "Snooze. The idea of this device came in the light through the continuous data and statistics related to traffic accidents, as the company seeks to create a product designed to minimize accidents caused by sleep while driving as much as possible. Snooze is a small device that has sensors and works as an alarm when feeling sleepy. It is installed on the glasses or put on the ear a Bluetooth headset. The product work mechanism is by sensing eyelash movement and sleepiness and making an alarming sound to the person until he wakes up.

Al Hajri: When feeling tired and exhausted while driving, you should stop immediately to take a break

Quick sleep

Engineer Ahmed Al-Hajri, Member of Traffic Safety Committee in Wilayat Bidiya:

The snooze is a simple and quick sleep that suddenly comes to the person in few seconds, whether sitting, leaning or standing on his feet during a guard shift for example, or riding on an animal or a modern vehicle, but the most serious of those that occur during the driving a vehicle.

He adds: The causes of the snooze include exhaustion, physical and mental stress, prolonged travel that is not accompanied by adequate rest, and also taking hypnotic drugs and taking intoxicants and narcotic substances. Because of snoozing that occurs to humans, there have been many traffic accidents on the road that killed innocent people, whether they are the vehicle drivers, passengers or passers-by.

Al Hajri advice on the issue is conforming the need of being careful while driving, to avoid more traffic accidents on the road caused by

snoozing, moreover, drivers should not drive the vehicle for long distances continuously, or take any hypnotic drugs before driving the vehicle. Additionally, when feeling tired and exhausted while driving you should stop and take a break and then continue.

Balqees Al-Ansariya, Digital Media graduate, Faculty of Applied Science, Nizwa University:

Drowsiness during driving is a common problem with serious and fatal complications. It causes many accidents. Drivers must be very careful about getting enough sleep, and not driving when feeling drowsy or inactive.

Al-Ansariya suggests, drinking a cup of coffee or stopping by the side of the road and take a rest to avoid snoozing, although if drowsiness or snooze is repeated while driving in places and times not suitable for sleep, the driver should see a specialist doctor because he may have a sleep disorder.

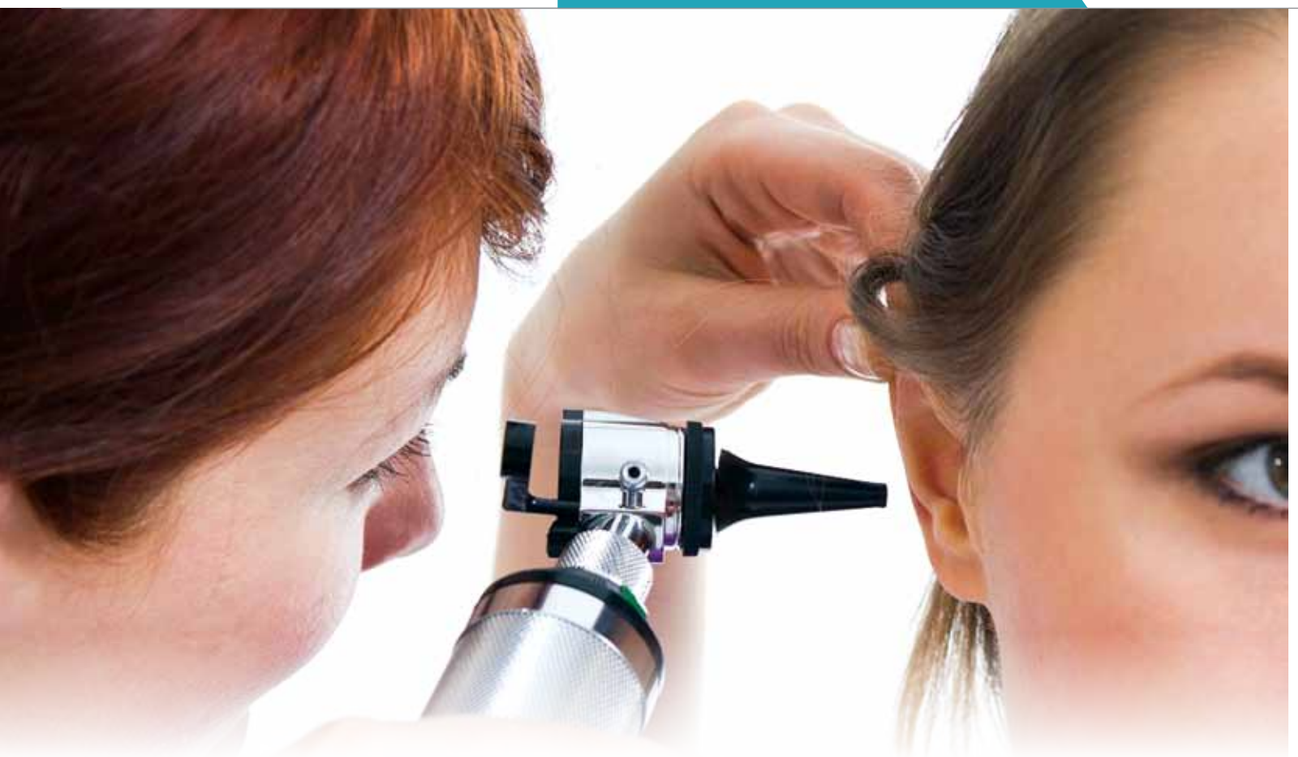
Relative development

Khawla Al-Ma'amriya, International Business Administration graduate:

Over the past few years, the world has witnessed a relative development in the construction of infrastructure as a result of using new technology. With this development, traffic accidents have increased in most countries. She pointed out that one of the main causes of these accidents is the driver's snoozing while driving as a result of exhaustion or extreme fatigue, which is not only limited to late night hours but also includes daylight hours, therefore the driver must stop driving in case he feels tired or exhausted and take enough rest.

Al-Ma'amriya continues: An individual tells us that he stays late at night, which makes him feel very tired while he goes to work in the early morning due to lack of sleep and exhaustion. Most of the time he may feel sleepy while driving the vehicle and every time he feels tired he stops at a cafe to take a cup of hot drinks to activate his memory and reduce fatigue and tiredness to complete his trip to his work place, however this method is not enough to get rid of fatigue and exhaustion while driving because it can kill a person.

Majed Al Alawi: One of the main causes of traffic accidents is that drivers are not aware of their ability to drive long distances after a family outing or daily work, as they feel very sleepy. The driver's companions sleeping may be one reason for the driver's snooze. Some of the suggested solutions are: avoid driving for long hours, take some rest inside and outside the car, and stay away from drinking stimulants such as coffee and tea because if their effect is gone the degrees of fatigue is more than before.



The causes of ear erosion Cholesteatoma

We hear about the problem of dental decay, which is familiar to us, but what if we find out that there is ear decay, affecting the part responsible for hearing in the human body. The risk is when gradual erosion of tissues happens at an exact location, which is where the middle ear and inner ear responsible for hearing and balance are located.

In this edition we interview Dr. Yusuf Bin Ali Al Saidi, ENT specialist at Al Nahda Hospital, specializing in ear diseases and surgery and cochlear implants, achieving first place in research at the Middle East ENT conference in Dubai in its 13th session, to be the first Omani to win this prize, to learn more about ear erosion, its causes and ways of prevention from this disease.

Dr. Yousif Bin Ali Al Saidi,
Ear, Nose, and Throat (ENT) Specialist at Al Nahda Hospital

Special

A brief introduction about Ear erosion?

Ear erosion, also known as Cholesteatoma is one of the most serious types of decay or inflammation that affects a part of the human body. It is the growth of skin cells in an abnormal place and is formed in the shape of a small sack that appears at the beginning on the eardrum located in the middle ear, where cells grow inside the sack slowly until they take a form resembling a tumor and begin to spread in the rest of the ear, especially the temporal bone, causing its erosion, and its located behind the middle ear. Cholesteatoma characteristics:

- Slow growth, as it grows and spreads over many years from 5 to 20 years
- Cholesteatoma dissolves the tissues and bones surrounding and adjacent to it by secreting certain types of enzymes.
- The sack or lump is full of germs and cannot be accessed by antibiotics.
- Cholesteatoma is not an infectious disease.
- Often affects one ear but may affect both ears.

What are the symptoms and causes of ear erosion?

There are many causes for ear erosion, including frequent ear infections, but the main cause of harm is the Eustachian Tube Dysfunction, which connects the middle ear to the nose and works on balancing air pressure between inside and outside the ear, so when the tube is blocked it leads to negative pressure in the middle ear, resulting in part of the eardrum retracting inside creating a sack, and the longer the tube is blocked, the sack's mass increases and it gets congested, creating and accumulation of Cholesteatoma, which leads to the erosion. Other important causes are congenital defects that cause the presence of skin cells within the middle ear during fetal development, which starts to grow postpartum and leads to this disease.

As for the symptoms of erosion, they are as follows:

- Chronic purulence as yellowish pus with foul odor, caused by bacteria associated with erosion, which is not affected by antibiotics.
- Lack of hearing capability due to erosion of Ossicles in the middle ear.
- Feeling lightheaded or dizzy, which may occur if the disease begins to corrode the cochleas in the inner ear.
- Affecting the face nerve which is the seventh nerve that leads to weakening the face muscles.
- Swelling and abscess behind the ear if treatment is neglected.

> The bacteria associated with ear erosion do not respond to antibiotics

How is ear erosion diagnosed?

Diagnosis of the disease is performed by a microscopic examination of the ear at the clinic. The doctor then requests a CT scan of the inner ear and middle ear to assess the prevalence of the spread of the erosion.

What are the complications of the disease if it is not treated?

Neglecting the treatment of ear erosion disease may lead to problems, including minor and serious ones; here are some examples of these complications:

- Chronic puncture in the ear.
- Swelling and abscess behind the ear
- Feeling lightheaded or dizzy, which occurs when the cochleas responsible for balance in the inner ear gets inflamed.
- Paralysis of the seventh nerve in the face, which requires immediate surgical intervention.
- Cerebral meningitis, which occurs to the membrane of the brain adjacent to the temporal bones, where the bone dissolves due to chronic necrosis, and the brain membrane becomes susceptible to germs and inflammatory Cholesteatoma, which calls for intensive treatment of the disease due to the seriousness of inflammation.
- Pus and inflammatory purulence accumulation on the cerebral membrane, reaching the brain adjacent to the ear, causing a very serious health situation that calls for immediate medical intervention.

What are the methods of treatment and prevention?

The only treatment is surgery where the Cholesteatoma or erosion is removed and the entire temporal bone and middle ear are cleaned. An expansion of the ear canal is also performed, as is the placement of a batch on the eardrum. In some cases, Ossicles are repaired during the surgery or after a while. In general, this surgery requires high skill and experience, and should be performed early before the condition worsens or complications arise. The prevention of ear erosion is by the rapid and proper treatment of middle ear inflammation.

Intel loophole threatens all Apple devices

Apple has confirmed the existence of a serious Intel loophole in all the iPhones, iPads and Mac computers. The American giant said that the Intel processors loophole makes millions of users vulnerable to piracy, such as stealing their passwords. Technology experts have revealed serious security flaws in Intel processors manufactured in the past decade for millions of computer devices. The flaw lies in Intel processors which are thought to slow down the operating system of the computer by about 50 percent, whether on Windows or Mac.

In the meantime, Apple announced the launch of an update for the iOS operating system for the iPhone, tablets and Mac computers; however the loophole did not affect the Apple watches.

In this context, Microsoft launched an update to address the loophole, and confirmed that the breach has not been exploited badly so far. To avoid piracy, users are advised to download applications from known sources only; moreover Apple shows that the detected vulnerability is not currently being exploited by hackers.

Revolutionary belt protects the person from falling

A French company has been able to develop a pneumatic belt that automatically inflates to protect the person wearing it when they feel they are about to fall. The British Daily Mail reports that the belt offers greater protection for the elderly and prevents them from having serious hip fractures if they fall to the ground.

The belt works very fast and responds instantly, as it swells in 80 part thousandth of a second after sensing the risk of falling. According to Helite, the air belt can avoid 80 percent of the damages caused by the fall and is likely to cost $ 790.

Previous studies have suggested that elderly people with hip fractures are more than three times more likely to die the following year than others. If the device wearer falls, they should recharge the belt with gas that costs $ 50, but this price may be much lower than the fallout and the bill of the fracture.

The magical French lamp. A new device to connect to the internet

OLEDCOM has announced the production of a lamp capable of connecting to the Internet wirelessly and without electromagnetic waves. The French OLEDCOM said the lamp is capable of connecting to the Internet without radio waves, adding "all thanks to the technology of Li-Fi which is safer and faster compared to Wi-Fi."

The company's general manager, Benjaman Azulay, said the lamp would be marketed at around $ 900. "Li-Fi" technology was launched a few years ago, however; OLEDCOM is the first company to produce a lamp that uses this feature. Azulay said that the system provides a very high level of protection and security because the signal does not cross the walls.

The lamp is aimed at consumers who want to limit electromagnetic waves, which previous studies say affect human health and brain safety.

Innovations that improve human health

The Consumer Electronics Exhibition has shown an increasing interest in innovations and smart inventions for the health sector. These technologies seek to maintain and improve human health.

Major and emerging technology companies offered various technologies that help the user such as the "headband" presented by Philips. The device sends out sound waves above the human hearing range to improve sleep for the user. The small piece is placed on the forehead and it monitors the brain waves, and when you begin to sleep the earphones emit inaudible tones that increase brainwaves during sleep and therefore you enjoy a comfortable sleep.

Another smart device is called "Fever scout" or a temperature detector, it is also designed for parents who want to monitor their children's temperature when they are sick; as it is stuck under the hand and through the mobile application it informs parents of high temperature.

Adventure between mountain tops and valleys

There is no doubt that mountain climbing is a hobby and a sport at the same time. Despite the periods in which people have traveled and lived near the mountains, the sport has only existed for a hundred years, although it is an individual effort, it relies on a team of three to four people depending on each other in the face of the gravity and challenge of the mountains, as well as in securing protection and safety for each other.

Climbing provides fun and excitement for men and women. Enjoyment and safety can both be had with good training. The most important elements of safety are good judgment, experience and skill. In addition, mountain climbers must be keen on increasing their physical fitness and maintain their level of fitness continuously to meet the harsh requirements of climbing, as even the best climbers may be at risk or get killed. Although mountaineering accidents are rare, and happen to climbers who have not received a lot of training and experience.

Report: Aseela Al Hosniya

Tools used in mountaineering

Protective glasses: which help focus on the point of climbing, as well as oxygen cylinders, especially in very high-altitudes, a compass, a hammer, the mountain hinge, metal rings, or rope buckle made of metal alloy tying the climber with the rope. A rope guide is also needed which is a bolt inserted into the cracks of the rock, to help the climber to progress climbing the mountain.

Climbing shoes: Shoes designed for climbing are known for their flexibility, comfort and appropriate size for the feet, and are not with rough soles so as not to cause toes cramp, and be safe and able to cling to rocks. In the upper part of the shoes is a piece of skin to protect the ankles, and most importantly the shoe should not cause the climber to slip so it's made with rubber bumps that hold the foot on the rocks.

Helmet: The purpose of wearing a helmet is to protect the person from debris and rock fragments falling on their head. It serves as a protective shield to protect the head of the climber from any danger, whether from the debris of rocks or during the fall. Types of helmets include lightweight helmet and suspension helmet.

Moreover, when going on a mountain climbing trip a person may need a tent, a shovel, a saw, a map, a small stove, food, a karabiner (a small rifle), and first aid kits.

Budur Al Salhiya...The first Omani, Gulf and Arab female mountain climber

The desire for challenge and love for adventure is what prompted Budur Khalfan Al Salhiya to exercise the sport of climbing and adventure from the age of 9 years, where she combined childhood passion with adventure. She accomplished her first achievement on 19 December 2015 in the United Arab Emirates to celebrate the 44th National Day as her first public achievements with the company of Sheikh Diab Bin Khalifa Al Nahyan. Her personal passion for exciting and new experiences has led her to enter the world of challenge and adventure, which made her the first Omani woman to reach merit and success in the world of mountain climbing, and here we display to you the most important experiences and achievements sought out by Al Salhiya to attain what she aspire for.

Salhiya gained the title of the first Omani female mountain climber and the first woman in the world to climb the highest sand summit in the world. In addition to climbing participations in the UAE and Egypt, where she gained the title of the first GCC female resident to climb the highest mountain in Egypt. She also participated in the Islamic Republic of Iran as the first Arab female to climb the highest mountain peak in Western Asia and Europe Mont du monde.

As for her initiatives in the Sultanate, Al Salhiya organized an exploratory program called "I will walk on your soil my land," as she walked on foot to encourage sports exercise and highlight the role of women in various sports, especially hiking and mountain climbing, going through all the states of North Al Batinah Governorate and visiting sports clubs in Shinas, Liwa, Sohar, Saham, Al Khaboura and Al Suwaiq.

Al Salhiya continued to participate inside the Sultanate and abroad in several mountains and valleys such as in Jabal Jays- Ras Al Khaimah, Wadi Kama- Nizwa, Wakan village- Rastaq, Wadi Shoukah with the participation of the GCC countries -Ras Al Khaimah, Qalhat Valley-Qalhat, Wadi Halfin/ Al – Manakhir- Jebel Akhdar, Wadi al-Aqbiya - Bawsher, Wadi al-Ghubra (two phases) - Nakhl, Sand Challenge – Al Qabil, Wadi al-Mih (two phases) - Amerat, Wadi Tanuf, Tanouf (Al Hamra), Tahadi leadership Camp - Halban, Wadi al-Taayeen - Damma Wal Al-Tayyeen, Wadi Al-Khoud - Al-Khoud, Jabal Musa - Egypt, Mount St. Catherine - Egypt, Mount Nimr - Ibri, The black Mountain - Qurayat, Wadi Bani Auf -Al-Rastaq, mount Toshal - Tehran (Iran), Mount Damawand - Mazandaran (Iran), walking from Seeb State to Sohar in two days, Abu Habban Cave - The village of Sawt -Damma Wal Al-Tayyeen Hatta Archaeological march - Hatta, United Arab Emirates, on the occasion of Al Ittihad day 45, where she was chosen as the leader of the Oman Women Team, Jabal Shams and the climbing of the Iron ladder-Al-Hamra, a march from Hadash to Wakan-Rustaq, Sand Challenge in the state of Qabil, climbing from Wadi Imti to the Chayf's village in Jabal Al Akhdar, climbing mount Shams the highest mountain peak in the Sultanate of Oman and the Arabian Gulf and circling around the great Fault, walking in Musandam Governorate from Madhah to Dibba to Khasab through a difficult mountain road, from Khasab to Bakhah, the first route of convoys in Wadi al-Hawasneh, climbing the highest sand summit in the world Ramlat Jadila in the state of Al Mazyouna, the seventh Gulf assembly of the GCC citizens in Khasab, Walking from the Burj As' Sahwah to Al Seeb state, walking from the gate of Muttrah to Burj As' Sahwah .She does all kinds of climbing such as free climbing and climbing with ropes.

She also expressed her ambition to climb the highest mountain peaks in each continent of the world and will continue and pursue this hobby because such a sport can change the lives of many for the better.

Benefits of Ablution

There is no doubt that cleanliness has a significant impact on mental and physical health of the human being, as it generates psychological stability, and motivates the person towards creativity, productivity and work. It also help get rid of many of the physical diseases resulting from faulty behaviors, and this in turn protects .from many physical diseases that can be prevented

Prepared by

Activates blood circulation and prevent infectious diseases

The water that flushes on the hands and face during ablution nearly five times day and night helps constrict and expand the hairy veins of the external layer of the skin. This contraction and expansion helps increase heart activity and strengthens breathing. This stimulates blood circulation in general and rejuvenates the body, therefore alerting the pulmonary, cardiac and intestinal nerves, and all the glands and organs in the body.

One of the conditions of prayer is accurate and proper cleanliness, which is achieved through ablution. It is known that God Almighty did not impose anything in vain, as ablution in general increases the person personal hygiene, as he washes himself at least five times day and night, which is enough to get rid of a lot of germs and dirt stuck to various parts of the body. There is wisdom in imposing ablution; as it benefits human health. So what are the various health benefits of ablution?

Washing the face with water increases its cleanliness and eliminates the grime and dust that may be stuck to it. It also removes the sweat and greases that are constantly released by the skin, which increases its freshness and protects it from blisters. It also ensures washing the eyes and cleaning them from dust and dirt that may get stuck to the eyelashes.

Washing hands during ablution eliminates many germs that cause diseases such as enteritis, cholera, typhoid fever, and bacterial food poisoning. It also helps get rid of sweat that causes the appearance of fungi and bad smell.

Prevention of respiratory diseases

When the person inhales during ablution, it cleanses the nose ducts from most types of bacteria that gather on its sides, and it also drives out grime and dirt caught in the nose vestibule hair and prevents it from entering the respiratory system and causing diseases. In addition, the use of cold water during ablution prevents cold, and thus shows that ablution contributes to the protection of the respiratory system in general.

Protecting and disinfecting the mouth

Rinsing is one of the pillars of ablution, it benefits include protecting against gum disease and inflammation and preventing tooth decay. it also helps strengthen the muscles of the mouth and face, protects the respiratory tract from infections, and removes leftovers stuck to the mouth and teeth from accumulated food wastes, which, if left without removal or cleaning, will lead to foul mouth odor due to the food leftovers releasing a foul distinctive odor. These leftovers lead to mouth damage and gums tumor, tongue inflammation and tooth decay.

Prevention of skin diseases

Skin care and prevention of skin diseases is based primarily on hygiene and washing the body, especially the parts that are exposed from the body, furthermore, continuous washing is necessary to open the sweat gland pores. Here lies one of the wisdoms of ablutions, as it prevents germs from getting on the body and preserves skin functions and prevents skin disease.

Protecting the eyes from ophthalmia

Ablution protects eyes from being infected with ophthalmia when washed with clean water several times a day. Washing the feet during absolution and massaging them; helps the person feel comfortable and calm, because the foot contains plantar reflexes that affect the body.

Rituals and its affect on physical & psychological health

Badr Bin Salem Bin Hamdan Al Abri
Omani Researcher and writer
(Side column)

Special cleanliness is what meant by God Almighty saying: (O you who have believed, when you rise to [perform] prayer, wash your faces and your forearms to the elbows and wipe over your heads and wash your feet to the ankles. And if you are in a state of janabah, then purify yourselves. But if you are ill or on a journey or one of you comes from the place of relieving himself or you have contacted women and do not find water, then seek clean earth and wipe over your faces and hands with it. Allah does not intend to make difficulty for you, but He intends to purify you and complete His favor upon you that you may be grateful. } Al-Ma'idah 5:6

Washing the face and what goes into it like mouth rinsing and inhalation has a healthy effect by protecting these body parts from microbes and unpleasant odors, as well protecting the gums from purulence. Rinsing disposes of mouth leftovers which affect the teeth. It also helps clean the eyes and skin cells, as well as when washing hands and feet and wiping head and ears. We are asked to wash these places, because we use them to face with, touch, talk, shake hands and walk, so they are vulnerable to germs and epidemics, therefore it's wise to do it repeatedly more than once to achieve cleanliness and purity.

Ablution not only has physical health effect, but psychological effect as well, so a person does ablution before going to bed to sleep with peace of mind, and avoid nightmares and bad dreams, and when he wakes up, he begins his day with vigor, activity and endeavor.

If the person gets angry or worried, he does ablution due to its psychological effect, or if he met with a guest or went out to meet a friend or group, it will make him delighted and others will accept him.

Talking about ablution health and psychological effects takes very long, and what we have mentioned is enough evidence in the first place... According to inductive and scientific research, this cleanliness restores the body activity; opening skin pores, getting rid of germs, and stimulating blood circulation in arteries and vessels.

Learn about the benefits and harms of walnuts

Walnut

The walnut is eaten both raw and roasted. It belongs to the Juglandales family. It is covered by hard, not easily refractable shell. It pulp has distinctive taste. It is also rich in healthy nutrients such as proteins, fatty acids and others. It is used in the preparation of many mixtures, skincare masks and hair products, because it contains a range of minerals and vitamins, such as: proteins, fiber, calcium, manganese, iron.

Benefits of walnuts

Strengthens memory: Walnut actively contributes to stimulating and strengthening the memory and the nervous system, because it contains Omega-3, which has many benefits to the brain and activates the memory, and therefore it's preferable to eat large amounts of it to prevent memory loss and forgetfulness, and neurological diseases.

Removes excess weight: Walnut removes excess weight, and removes large amounts of fat accumulated in certain areas of the body, and can be used by eating enough of it during the day as it reduces appetite and makes the person eat lower amounts of food because it contains a range of vitamins, minerals, calcium, potassium, and magnesium.

Gets rid of depression: Walnut improves the mood, and saves the person from depression, it also eliminates anxiety and stress experienced by a person as a result of different life hassles, because it contains many minerals and vitamins, most important of which is vitamin B.

Cleaning the hair: Walnut cleans the hair from the dirt and germs stuck in it, and remove the annoying dandruff that appears on the hair roots, because it contains antioxidants and antiseptic and pure substances.

Lowers cholesterol: Walnut reduces harmful cholesterol levels in the body, and increases the level of useful cholesterol, because it contains the Omega-3.

Supplies the body with energy: Walnut provides the body with energy and activity to carry out the work of the day. It contains a group of vitamins, specifically vitamin B, which are useful and necessary to stimulate the body and give it vitality.

Treatment of skin problems: Walnut treats various skin problems, and removes wrinkles and the fine lines accompanying the aging process. It also protects the skin against sun damage; keeps it fresh, activates blood circulation and treats many skin diseases as it contain anti-inflammatory and fungal properties.

Eliminates cancer: Walnut reduces the incidence of cancer, specifically prostate cancer, and breast cancer, because it contains many of the properties necessary and useful for the body, which is why it is advised to eat a lot of it during the day.

Types of nuts

The nut variety is very wide and varied and has different shapes and sizes and taste, and is one of the best types of fruits, some of it types:

Brazilian nut: This type comes from the largest country in Latin America, and the size of its diameter is (10 - 15 cm), and it's within a very hard shell containing between (12-18 nuts), it taste delicious and is rich in unsaturated fatty acid. It is excellent for the heart and veins, and is the only type containing selenium.

Cashew nut: This type was also discovered by the colonial Portuguese of Brazil, they exported it to Africa and then to India. It's similar to beans and has a very delicious taste and is rich in vitamins (B, C) and minerals, phosphorus and potassium.

Australian almonds: This type grows on the walnut tree in Australia, it is the queen of nuts and is rich in vitamins (A and B), and minerals. It is a diet rich in energy, and free of cholesterol.

Nutmeg: This species grows in the Indian-Malaysian regions, its rich in iron, and its fruit has dense pulp and is similar in size to a large apricot, the fruit is used as a sweetener for the treatment of sweets and dishes.

Pecan nut: This type contains monounsaturated fatty acids, antioxidants; it is used in confectionery, or as an ice cream topping.

Black walnut: This type is also called the American nut, its timber is used to treat various diseases, the length of the tree is (70 - 150 feet), and its diameter is (2-4 feet), it has large leaves, and is famous for its delicious nuts.

Californian walnuts: This type is rich in proteins, vitamins, and many salts and minerals.

Harms of nuts:

Excessive eating of nuts: Excessively eating nuts which are rich in oil content and calories can lead to increased fat in the human body, thus gaining excess weight and the possibility of atherosclerosis due to the accumulation of fat within it. It is recommended to be eaten in moderate amounts appropriate to the needs of the body.

High blood pressure: Especially if the walnuts are salted, so people are advised to eat non-salted nuts in general and non-salted walnuts in particular.

Liver fatigue: The liver responsible for digestion of fats remains in a state of activity and motion that affects it negatively, especially for people with bile problems, because nuts are usually roasted with a quantity of oil, so it is better to eat nuts in their raw state.

Allergy: Some people are allergic to eating nuts, especially children, side effects include chest pain, shortness of breath, and swelling in various parts of the body, which may poses a threat on health. Those who suffer from this allergy should avoid eating nuts and any of its products.

Protection from hepatitis by honey

Honey works to provide the energy needed by the liver to perform its functions, which results in the preservation of the body health and the energy it needs. Mixing some amount of honey with fennel flower and eating it; strengthen the immune system, and increase the body's ability to defend itself and get rid of diseases. Honey works on killing the bacteria and viruses that exist in the body, which can cause cancer; it also helps protect the liver from viral hepatitis, and works to protect it from weakness and deficiency of its functions. Honey also helps to get rid of complications that affect the body after infection with liver diseases, so be sure to eat recipes consisting of honey to protect from complications that are placed on the body due to a defect in liver function.

Wash the rice before cooking

Rice is one of the most important ingredients of the most famous Arab dishes, and we must alert the housewife to a very basic issue which is the need to wash rice very well before cooking, and the reason is that the husks of different rice varieties contain a percentage of carcinogen arsenic, which effect will certainly not appear in one meal but will have a cumulative effect. Do not let that make you feel terrified, but you just have to start washing rice before cooking it for any meal, by immersing it in water and stirring it well and filtering it, then repeat the process until washing water has a clear color.

Complications of potassium deficiency in the body

Potassium is one of the most important minerals needed by the body to carry out a number of vital processes performed by the body's organs and any deficiency in it harms health and exposes the body to diseases. Potassium sources include bananas, sweet potatoes, spinach, tomatoes, beans, avocados, dried apricots, salmon, yogurt and melons.

The complications of potassium deficiency in the body include harming the muscles, causing them weakness and convulsions, slow breathing, increased muscle susceptibility to fracture and paralysis, dizziness, fainting and reduced immunity. Hypertension is one of the diseases caused by the lack of potassium in the body.

Weight gain in winter and ways to avoid it

We all have to note that during the winter we tend to consume calorie-rich foods that give us a feeling of warmth, but at the same time we add a lot of extra pounds to our bodies if we do not pay attention. To solve this problem, we have to work to familiarize ourselves with the difference between eating a light meal and eating a full main dish. In this sense, we can try to replace a piece of cake high with calories with plate of fresh fruit. Instead of a lot of high-calorie drinks, we can drink a cup of tea that has many benefits and at the same time does not contain a lot of calories. We can also substitute soft drinks by drinking a glass of water for which we can add a little lemon to get a delicious and palatable flavor.

What does it mean if the wrist veins appear in this way?

If you put your hands on a table or any surface in front of you and form what looks like a claw in your hand by joining the thumb and pinky and pulling it inwards a little ... What do you see? Some people notice what looks like vein from their wrist when doing this movement, while others do not.

The appearance of this vein is evidence of a small tendon similar to a muscle, but about 14% of people do not have it at all and are born without it, and studies have shown that this tendon does not reduce the strength of a person's grip, for example, doctors and plastic surgeons are aware of that and generally use it in reconstructive surgery elsewhere in the body.

KIRBY®

For generation after generation, The kirby Company has risen to the challenge and exceeded our customers' expectations with each home care system we've built. We continue to utilize technological innovations that enhance the quality, reliability and performance of each successive model.

الصحة والسلامة
Health & Safety

العدد السابع
فبراير ٢٠١٨

مجلة شهرية

انطلاق فعاليات معرض وملتقى «سكوليكس» للمدارس الخاصة ٢٠١٨

www.healthandsafetymagazine.com
maghealthsafety

AL Mubadarah PolyClinic

مجمع المبادرة الطبي

تقديم أرقى الخدمات الطبية بمستوى عالٍ لجميع فئات المجتمع

يضم المجمع طاقم مميز من الأطباء المتخصصين

خدماتنا

- طب عام
  G . P
- قسم النساء والولادة
  Gynecology & Obstetrics Clinic
- قسم الأسنان
  Dental Clinic
- قسم المختبر
  Laboratory
- قسم الأشعة
  X - RAY
- الصيدلية
  Pharmacy

P.O.Box 2746, Ruwi, Postal Code 112, Sultanate of Oman

25395514 \ 93210400 25395514

الموقع: ولاية إزكي - قلعة العوامر

الشارع العام بجانب بنك مسقط

النظام التقاعدي لم يعد يقتصر على الموظفين فقط

إنه الآن يشمل أصحاب الأعمال والمهن الحرة

بادر بالتسجيل في نظام التأمينات الاجتماعية على العمانيين العاملين لحسابهم الخاص ومن في حكمهم

التأمينات الاجتماعية ..

معك .. ومن أجلك

تواصل معنا

800 77 600

الهيئة العامة للتأمينات الإجتماعية

www.pasi.gov.om /TaminatOman @TaminatOman /TaminatOman @TaminatOman

الصحة والسلامة
Health & Safety

مجلة شهرية تعنى بالصحة والسلامة توزع في جميع المؤسسات الحكومية والخاصة وكل ما يخص القطاعات المهنية والصحية ونقاط البيع.

رئيس مجلس الادارة
سعيد بن ناصر الجنيبي

رئيس التحرير / المشرف العام
بدر بن محفوظ القاسمي

هيئة التحرير
أصيلة بنت سليمان الحوسنية
جهينة بنت سعيد الحارثية

الادارة والتنسيق
محمد بن حمد الجنيبي

العلاقات العامة والتسويق
هلال بن ناصر العامري
علي بن ناصر الرواحي
زكية بنت حمدون المحمودية

الترجمة
الشركة العربية للتدريب والسلامة

الإخراج والتصميم
دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع

الناشر:
دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع
غلاء، مبنى الشركة العربية للتدريب والسلامة
هاتف: ٢٤٢٣٧٢٣٢ فاكس: ٢٤٢٣٧٢٣١
ص.ب: ٢٧٤٦ روي ر.ب: ١١٢ سلطنة عُمان
health-safety@almubadara-om.com

Dar AL Mubadara

لايجوز نسخ أي مادة منشورة
دون الحصول على موافقة خطية من الناشر.

الآراء لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر المجلة.

في هذا العدد

روائح محطات الصرف الصحي تقلق سكان الأنصب ٢٦

النظام المرافق ابتكار للحد من الأمراض المزمنة ١٦

أسرار وفوائد الأبل في أول ندوة علمية ١٨

الكراتوما، أسبابها وطرق علاجها ٣٦

تعرف على فوائد وأضرار الجوز ٥٢

الأمنيات والحوائج

بدر بن محفوظ القاسمي
رئيس التحرير (المشرف العام)
bader@almubadara-om.com

بدأت الرحلة من سنين ، تطوف بنا السنوات ،تتسارع خطاوينا، ترتفع وتيرة الحياة ، تتسلق في ذاكرتنا صور الليالي الفائتة، واللحظات المتعبة، تتمزق مدوناتنا برعشة الحلم والوهم كلما تعاودنا صور الماضي، تخرج من صدورنا قطع لا لون لها أو قرار نحاول أن نخفيها كي لا نتذكر ونصاب باليأس وما بين الرحلة ونحن ، هناك أمنيات كثيرة نترقبها أن تتحقق ، لماذا لا تتحقق؟ نتضرع لك يا الله في كل صباح ومساء عند الصلاة والسجود ،نسألك أن تستجيب لنا ياذا الكرم والجود، ننام وفي أعيننا أحلام نخبئها بين الضلوع ولا يعلمها غيرك يا الله، يارب حقق لنا أمنياتنا وحوائجنا ، نسألك يا من سجد له الكون وكل ما خلقت أن تستجيب لأمنياتنا ، ولكن ماذا نتمنى؟.. هل نحن ندرك ماذا يعني أن نتمنى شيئا في باطنه بلاء كبير؟! هيا نفكر قليلا قبل أن يشعر بعضنا لعدم تحقيق أمنياته بالسخط من كل شيء (من العالم – من الدولة –من العائلة – من العمل) السخط من الله وحاشا لله أن نكون له ساخطين.

يسعى البعض بالجري الشديد لتحقيق أمنياته وقضاء حوائجه دون الاكتراث بالله العظيم واستجابته الكريمة لهم ، حيث قال جل جلاله (وقال ربكم ادعوني أستجب لكم) نعم يا الله ،فمن غيرك يستجيب لدعائنا ويحقق أمنياتنا وحوائجنا ، لا أحد سواك ،قد يؤخر الله تحقيق أمنياتنا وحوائجنا ، يحققها في الوقت الذي يريده لا الوقت الذي نحن نريد وقد يرجئه لدار الكرامة والبقاء قهل نعي ذلك .؟ فلا يأس مع الله ورحمته تسع كل شيئ، سنستمر في طلبه ونرجوه ونتقي الله فيما نطلب (ومن يتق الله يجعل له مخرجا ، ويرزقه من حيث لايحتسب) نعم نحن لا نعلم البواطن ولكننا نؤمن بقضاء الله وقدره وحكمته العادلة في توزيع الأقدار والأرزاق ،ولو أعلم الغيب لاستكثرت من الخير وما مسني من لغوب، فالإنسان بطبيعته يحب العاجلة ويذر الآجلة ويستعجل الخير حتى إذا ما جاءه نسي رب الخير ، وليس من العدل الدعاء فقط في الشدة ولكن من العدل الدعاء في الرخاء تحسبا للشدة، وهنا تكون الإجابة حاضرة متى ما نشدها المؤمن بقلب متيقن والله لا يخلف الميعاد.

بمشاركة العربية للتدريب والسلامة

انطلاق فعاليات معرض وملتقى «سكوليكس» للمدارس الخاصة ٢٠١٨

افتتحت معالي الدكتورة مديحة بنت أحمد الشيبانية وزيرة التربية والتعليم ملتقى المدارس الخاصة "سكوليكس" ٢٠١٨ الذي قامت بتنظيمه وزارة التربية والتعليم ممثلة في المديرية العامة للمدارس الخاصة بمركز عمان للمؤتمرات والمعارض. وجاء افتتاح المعرض بحضور أصحاب السعادة الوكلاء ومستشاري الوزارة ومديري عموم ديوان عام الوزارة وملاك المدارس الخاصة بالسلطنة. واستمر المعرض ٣ أيام متواصلة بهدف نشر التوعية المرورية، وعرض أحدث الحافلات المدرسية، والتعرف على أكبر عدد من المدارس الخاصة ذات الكفاءة العالمية، وتبادل الخبرات والمعلومات والأفكار، إضافة إلى الاطلاع على أحدث المناهج والخدمات التي تقوم بها المُديرية العامة للمدارس الخاصة، فيما يدفع العملية التعليمية لتحقيق أهدافها في تنشئة الأجيال.

خاص مجلة الصحة والسلامة Health & Safety

- الشركة تقدم دورات تدريبية للمحافظة على سلامة الطلاب داخل الحافلات المدرسية
- مجلة الصحة والسلامة تبرز الاهتمام بأمن المدارس من خلال المعرض
- «مواصلات» عرضت الأنظمة المتطورة بحافلاتها المدرسية
- اتفاقية مذكرة تفاهم بين شركة تنمية نفط عمان والجمعية العمانية للخدمات النفطية «أوبال»

وقال سعادة حمود بن خلفان الحارثي وكيل وزارة التربية والتعليم للعلوم والمناهج إن معرض وملتقى المدارس الخاصة يأتي في النسخة الحالية تحت شعار «الجودة في المدارس الخاصة» من أجل تقديم خدمات ذات جودة ، وقامت وزارة التربية وشركة العبير بتنظيم الملتقى، بهدف تعريف المستثمرين بالخدمات التي تقدم فيما يتعلق بدور النشر والمناهج والتغذية والأمن والسلامة إلى جانب الخدمات الأخرى التي تحتاجها المدارس.

أضاف أنّ المعرض والملتقى صاحبته أنشطة تعليمية من بينها حلقات عن التعليم الخاص والمناهج الجديدة التي سيتم تطبيقها في بعض المدارس الخاصة مشيرا إلى أن «سكوليكس» يعد تجمعا متكاملا لجميع الخدمات المطلوبة للتعليم الخاص في السلطنة.

وتضمن المعرض (٩٧) ركنا تحتوي على خدمات تعليمية ولوجستية للمدارس الخاصة والحكومية، بمشاركة (٣٤) مؤسسة تعليمية و (٣٢) مؤسسة تقدم خدمات لوجستية بالإضافة إلى أركان وزارة التربية والتعليم، بهدف إثراء خبرات منتسبي المؤسسات التعليمية الخاصة التي تشرف عليها وزارة التربية والتعليم بالمعلومات والمعارف اللازمة حول الخدمات التعليمية، إضافة إلى إطلاع المدارس المشاركة على أحدث التجهيزات المدرسية من خلال الشركات المشاركة في المعرض وأيضاً تسليط الضوء على أحدث وأهم الطرق وأساليب تطوير الخدمات التعليمية بتلك المؤسسات، أما فعاليات الملتقى فتضمنت جلسات عامة، وجلسات نقاشية ، إضافة إلى ورش عمل فنية تخصصية، ودورات تدريبية تخصصية، إلى جانب مؤتمر مصغر لأدب اللغات الأجنبية، وحلقات النقاش للطاولات المستديرة.

وحول مشاركة الشركة العربية للتدريب والسلامة أوضح سعيد بن ناصر الجنيبي رئيس مجلس الإدارة أن الشركة شاركت في المعرض من خلال إدراج الدورات التدريبية التي تقدمها في مجال الصحة والسلامة والتي تساهم بالمحافظة على سلامة الطلاب داخل الحافلات المدرسية بالإضافة إلى طرق الإسعافات الأولية والاستجابة الاولية للحرائق وعمليات الإخلاء داخل المدرسة وقواعد القيادة الآمنة ، والتوعية بالمواد الكيميائية في المختبرات المدرسية بالإضافة إلى التوعية بالبيئة وذلك بهدف تنمية مهارات الطلاب والطاقم التعليمي في المدارس

أضاف الجنيبي أن لدينا مشاركة أخرى تتمثل في التعريف بمجلتنا الشهرية (مجلة الصحة والسلامة) التي توليها الشركة العربية للتدريب والسلامة اهتماما واسعا نحو تثقيف المجتمع المدرسي بأمن المدارس والطرق الصحيحة في الإسعافات الأولية بالإضافة إلى اهتمامها بمشاكل الحافلات المدرسية والسلامة فيها وكل ما هو مختص بالجانب الصحي لطلاب المدارس.. وقد لاقت الشركة العربية للتدريب والسلامة اهتماما واسعا من زوار المعرض ونقاشا مثريا بكل ما هو مفيد حول ما تهدف إليه الشركة من تحقيق أسس الصحة والسلامة في العمل وتطلعاتها حول التطوير والحفاظ على ثقافة الصحة والسلامة والرعاية.

وتشارك الإدارة العامة لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية بالمعرض التوعوي الذي يحتوي على بعض المطبوعات والصور التوعوية التي تظهر مدى خطورة تعاطي المواد المخدرة وتأثيرها على الفرد والأسرة والمجتمع، وأساليب الوقاية منها، كما تضمن الركن التعريف بالجهود التي يبذلها رجال المكافحة للتصدي لآفة المخدرات.

كما تضمن المعرض مشاركة شركة النقل الوطنية العُمانية «مواصلات» كراعٍ «ماسي» في معرض سكوليكس ٢٠١٧ للمدارس الخاصة ومستلزَماتها، وذلك لتعريف المجتمع وجميع الجهات المعنية بالأنظمة المتطورة بحافلات «مواصلات» المدرسية، والمزودّة بتقنيات ذات جودة عالية في السلامة المدرسية، حيث تسعى «مواصلات» إلى تحسين ورفع مستوى جودة خدمة النقل المدرسي، وذلك من خلال اعتماد مواصفات جديدة للحافلات لتكون وجهة متطورة ترقى لأعلى المعايير، ويضمن استخدام الحافلة المدرسية التابعة لـ «مواصلات» سلامة الطلاب ويبعث في نفوس أولياء أمورهم الطمأنينة والراحة، بالإضافة إلى دقة المواعيد التي تنقلهم من وإلى المدرسة، حيث إنّها تُقاد من قبل سائقين مؤهلين ومدربين وتجري مُراقبتهم بشكل دوري، وتؤكد «مواصلات» بأن تطبيق نظم السلامة في حافلات النقل المدرسي التَّابعة لها دليل على حرص الشركة للوصول إلى نقل مدرسي مُستدام، يضمن سلامة وراحة الطلاب ويدعم ثقة أولياء الأمور.

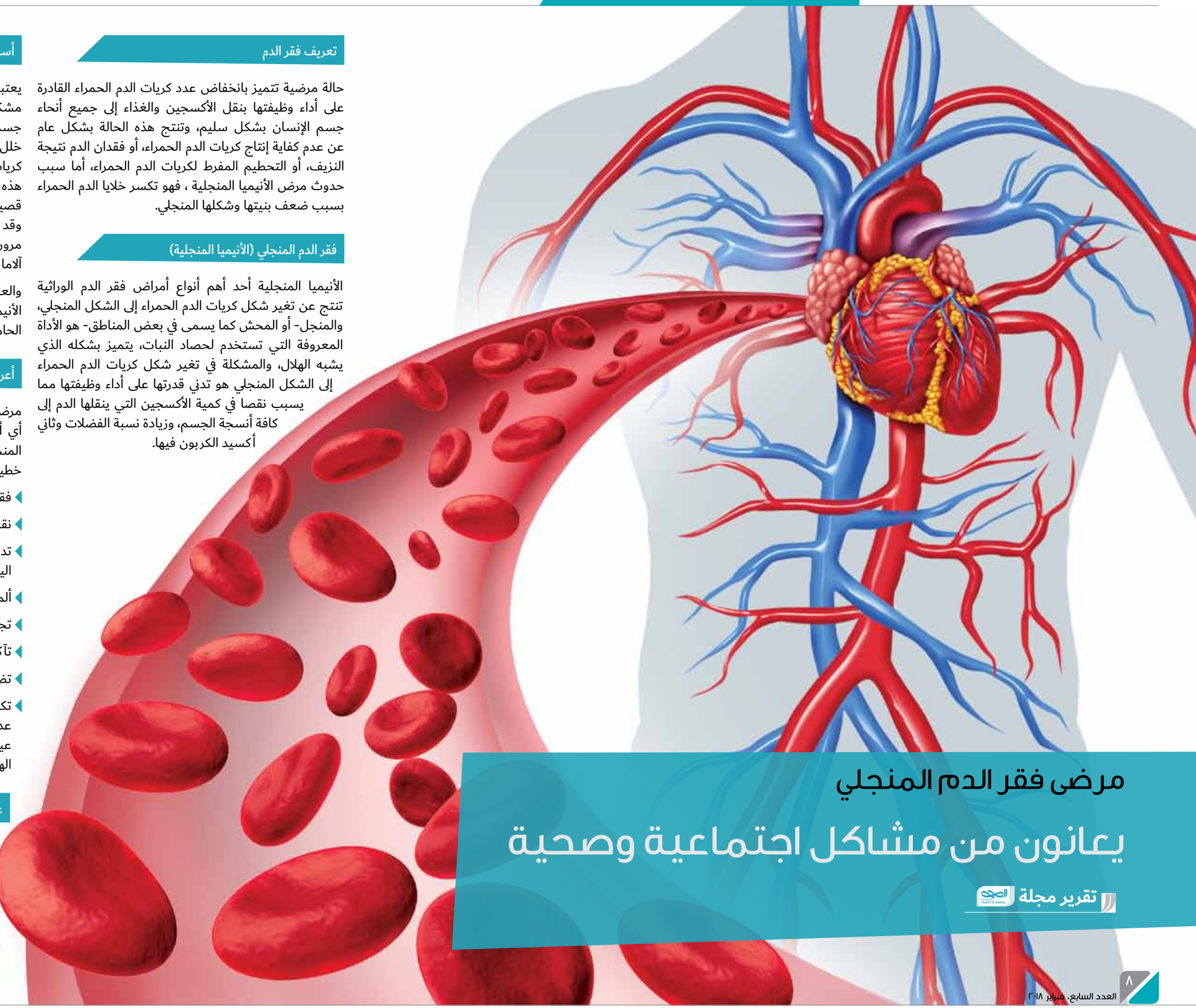
شارك المعرض أيضا معهد السلامة المرورية بالمدرسة المرورية المتنقلة وهي عبارة عن مدينة مرورية مصغرة تهدف لتعليم الأطفال قواعد السلامة المرورية مع وجود كافة العلامات الضوئية الثابتة والمتحركة واللوحات الإرشادية، والخطوط الأرضيّة التي توضح أماكن عبور المشاة والعلامات المرورية الإلكترونية، وقام الأطفال بقيادة السيارات الكهربائية والتي يتم التحكم فيها لتمثيل محاكاة كاملة وواقعية للشارع بهدف تنمية الوعى المرورى لدى الأطفال، وخلق جيل ملتزم بقواعد وأنظمة المرور، وذلك في إطار شيّق ومحبب لدى الأطفال كما تمّت طباعة ملصقات للأطفال وكراسات التلوين للعلامات المرورية.

من جانب آخر شارك فريق من قسم «الشرطي الصغير» بإدارة العلاقات العامة بشرطة عمان السلطانية في معرض سكوليكس عن السلامة ، واشتمل على عرض مجموعة متنوعة من إصدارات ملحق الشرطي الصغير ومرسم للأطفال إضافة إلى إعداد مسابقات للأطفال حول السلامة المرورية، وتوزيع الهدايا وأعداد من الملحق عليهم.

وفي حدث مهم للغاية وفي المعرض وقعت وبشكل رسمي اتفاقية مذكرة تفاهم بين شركة تنمية نفط عمان و الجمعية العمانية للخدمات النفطية «أوبال»، والتي كانت بدايتها في ديسمبر العام الفائت ، وتركز الاتفاقية بتدريب الباحثين عن عمل، ضمن برامج الجمعية للتدريب المقرون بالتوظيف، حيث وقّعها من جانب شركة تنمية نفط عمان المهندس عبدالأمير بن عبدالحسين العجمي المدير التنفيذي للشؤون الخارجية والقيمة المضافة بالشركة، وعن الجمعية العمانية للخدمات النفطية «أوبال» مسلم بن راشد المنذري الرئيس التنفيذي للجمعية

وتأتي الاتفاقية في إطار مبادرة الأهداف الوطنية لشركة تنمية نفط عمان والجمعية العمانية للخدمات النفطية «أوبال»، المستلهمة من التوجيهات السامية لحضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم -حفظه الله ورعاه- بتوفير فرص عمل للباحثين عن عمل، وضمن خطط الشركة والتزاماتها المجتمعي بإيجاد ٥٠ ألف فرصة عمل، في إطار مساهمة الشركة في توفير فرص التدريب للشباب العماني الباحث عن عمل؛ من أجل تأهيل الكوادر الوطنية العمانية وفق المعايير الدولية المتعارف عليها في هذا المجال. وتنص الاتفاقية على تدريب العمانيين الباحثين عن عمل في الوظائف الفنية وغير الفنية؛ حيث ستؤمن أوبال وظائف للمشاركين في الدورات التدريبية وفق الشروط المحددة

جدير بالذكر أن المعرض شهد عرض أوراق عمل وتجارب تعنى بالأمن والسلامة بالنسبة للطلاب وقد صدرت عنه توصيات في غاية الأهمية سيتم العمل على تنفيذها.



مرضى فقر الدم المنجلي

يعانون من مشاكل اجتماعية وصحية

تقرير مجلة الصحة والسلامة Health & Safety

تعريف فقر الدم

حالة مرضية تتميز بانخفاض عدد كريات الدم الحمراء القادرة على أداء وظيفتها بنقل الأكسجين والغذاء إلى جميع أنحاء جسم الإنسان بشكل سليم، وتنتج هذه الحالة بشكل عام عن عدم كفاية إنتاج كريات الدم الحمراء، أو فقدان الدم نتيجة النزيف، أو التحطيم المفرط لكريات الدم الحمراء، أما سبب حدوث مرض الأنيميا المنجلية ، فهو تكسر خلايا الدم الحمراء بسبب ضعف بنيتها وشكلها المنجلي.

فقر الدم المنجلي (الأنيميا المنجلية)

الأنيميا المنجلية أحد أهم أنواع أمراض فقر الدم الوراثية تنتج عن تغير شكل كريات الدم الحمراء إلى الشكل المنجلي، والمنجل- أو المحش كما يسمى في بعض المناطق- هو الأداة المعروفة التي تستخدم لحصاد النبات، يتميز بشكله الذي يشبه الهلال، والمشكلة في تغير شكل كريات الدم الحمراء إلى الشكل المنجلي هو تدني قدرتها على أداء وظيفتها مما يسبب نقصا في كمية الأكسجين التي ينقلها الدم إلى كافة أنسجة الجسم، وزيادة نسبة الفضلات وثاني أكسيد الكربون فيها.

أسباب حدوث الأنيميا المنجلية

يعتبر مرض فقر الدم المنجلي أحد الأمراض الوراثية، وتكمن مشكلة مرض الأنيميا المنجلية في عدم قدرة نخاع العظم في جسم المريض على إنتاج كريات دم حمراء طبيعية نتيجة خلل في تكوين الهيموجلوبين (خضاب الدم) أحد أهم مكونات كريات الدم الحمراء الذي يعطي الدم لونه الأحمر القاني، وتكون هذه الخلايا غير الطبيعية أكثر قابلية للتكسر والتحلل بعد فترة قصيرة من إنتاجها مما ينتج عنه حالة فقر الدم عند المريض، وقد تعيق خلايا الدم الحمراء منجلية الشكل والمتكسرة سريعا مرور الدم خلال الشعيرات الدموية، وتسد عروق الدم فتسبب آلاما شديدة في العظام خاصة عظام الأطراف والظهر.

والعامل الوراثي هو المسبب الأول والأخير لحدوث مرض الأنيميا المنجلية، حيث ينتقل المرض من الأبوين المصابين أو الحاملين لعوامل المرض في جيناتهم إلى بعض أطفالهم.

أعراض مرض الأنيميا المنجلية

مرض الأنيميا المنجلية مرض شديد الخطورة، حيث لا تظهر أي أعراض للمرض على الأشخاص الحاملين لصفة الأنيميا المنجلية، أما المصابون بهذا المرض فيعانون من أعراض خطيرة تشمل بشكل عام ما يلي:

- فقر دم مزمن ناتج عن قصر عمر خلايا الدم الحمراء.
- نقص في النمو.
- تدني نشاط المريض وعدم قدرته على ممارسة الأنشطة اليومية العادية.
- ألم حاد في المفاصل والعظام.
- تجلطات بسبب الانسدادات في الأوعية الدموية.
- تآكل العظام وخاصة عظم الحوض والركبتين.
- تضخم في الطحال مما قد يفقده وظيفته.
- تكسر مفاجئ في خلايا الدم ينتج عنه أزمة صحية والتهابات عديدة، ويستدل على هذه الحالة عن طريق حدوث اصفرار عيني المريض إلى درجة ملحوظة وانخفاض شديد في الهيموجلوبين.

علاج مرض الأنيميا المنجلية

لا يوجد علاج شاف بذاته لفقر الدم المنجلي، إلا أن كافة العلاجات المستخدمة حاليا تهدف للتقليل من حدة الأعراض الجانبية للمرض، مثل الأدوية المسكنة للألم ونقل الدم والعلاج بعقار الديسفيرال، كما قد تجرى عملية زرع النخاع لبعض المرضى والأمر يعتمد على وجود متبرع يفضل أن يكون من أشقاء أو شقيقات

المريض لضمان التطابق النسيجي والخلوي (١٠٠٪) بين المتبرع والمريض، وتزداد فرص نجاح العملية عند المرضى الذين لا يعانون من ترسب الحديد أو تضخم الكبد والطحال.

أما عن آخر ما توصل إليه العلم في مجال علاج هذا المرض فهو بدء بعض المراكز العالمية بإجراء عمليات نقل وزراعة نخاع عظم سليم للجنين المصاب داخل رحم أمه بدل إجهاضه، ومما يشجع على مثل هذه العملية ندرة رفض جسم المريض للنخاع المزروع.

طرق الوقاية من مرض الأنيميا المنجلية

كما قال أجدادنا من قبل فإن درهم وقاية خير من قنطار علاج، وهذا ينطبق على الأمراض الوراثية كذلك التي منها مرض الأنيميا المنجلية؛ إذ تكون الوقاية من هذا المرض مبكرا بإجراء فحوصات ما قبل الزواج، لمعرفة إذا ما كان أحد الطرفين حاملا للمرض، بطريقة سهلة وميسرة ومتوفرة في معظم المختبرات الطبية، وينصح بإجراء هذا التحليل لكل من له أصول عرقية بمنطقة الخليج العربي وجنوب السعودية واليمن والمناطق الشمالية الغربية من السعودية.

كيف يصاب الاطفال بفقر الدم المنجلي؟

يجب أن تكوني أنت وزوجك حاملين لجينة الهيموجلوبين غير الطبيعي المسؤول عن الخلايا المنجلية لكي يتنقل المرض إلى طفلكما. في حال كنت حاملة فقط لجينة فقر الدم المنجلي، لن تظهر عليك أي أعراض أو علامات للمرض. إذا كنت أنت وزوجك تحملان جينة الخلايا المنجلية، سيكون هناك احتمال واحد من أصل أربعة بأن يصاب طفلكما بمرض الخلايا المنجلية.

لو كان طفلك يمرّ بنوبة ألم خفيفة أو معتدلة، يمكن القيام بالتالي:

- أعطي طفلك باراسيتامول أو أيبوبروفين. وقد ينصحك الطبيب بدواء أقوى مثل الكوديين، والذي تحصلين عليه بوصفة طبية.
- قومي بتدفئة المواضع التي تؤلم طفلك. يمكنك القيام بتدليك أو فرك جلد طفلك. كما تستطيعين استخدام الماء الساخن في قنينة مطاطية أو تضعي مرهماً يساعد على التسخين أي الإحماء العميق.
- أعطي طفلك الكثير من السوائل. ويمكن أن يكون ذلك عن طريق حليب أي لبن الثدي، وإذا كان يرضع الحليب الاصطناعي، فقدمي له مزيداً من الماء أيضاً. ويستطيع الأطفال الأكبر سنّاً والدارجون تناول عصير الفاكهة المخفّف. فالسوائل الإضافية تساهم في تنظيف شرايين الدم من الخلايا المنجلية.

ومن العلاجات الأخرى:

- مضادات حيوية يومياً، مثل البنسيلين، للتحكم في الالتهابات. إذا أصيب طفلك بالتهاب، فخذيه إلى الطبيب فوراً لتلقي العلاج.
- قرص من حمض الفوليك (فوليك أسيد) يومياً، يساعده على إنتاج المزيد من خلايا الدم الحمراء.

لو كان طفلك لا يشعر أنه بخير ويحتاج إلى عناية متخصصة دائماً، قد تفضلين السكن بالقرب من المستشفى.

كيف أعتني بطفلي المصاب بفقر الدم المنجلي؟

- حاولي ألا تقومي بالأشياء التي تثير وتحفّز الأعراض لدى طفلك. سيقدم لك الفريق المتخصص بفقر الدم المنجلي في المستشفى خطة تساعدك على الاعتناء بطفلك. إليك مجموعة من الأمور التي قد تُنصحين بها:
- إعطاء طفلك الكثير من السوائل ليشربها، خاصة في الطقس الحار. فالجفاف يؤدي إلى تكوّن خلايا الدم الحمراء المنجلية.
- التأكد من حصول طفلك على التطعيمات الروتينية، بالإضافة إلى تطعيم الأنفلونزا والتهاب الكبد الوبائي.
- إذا بدأ طفلك بتناول الأطعمة الصلبة، فقدمي له مأكولات غنية بالمواد الغذائية، مثل الفاكهة، والخضار، والأسماك الزيتية والحبوب الكاملة.
- ابقي طفلك دافئاً. يمكن للبرد أن يؤدي إلى بدء تحوّل خلايا دمه الحمراء إلى الشكل المنجلي وبالتالي تعرض طفلك لنوبة أو أزمة.
- دعي طفلك يكبر معتاداً النشاط والحركة. غير أنه يفضل ألا يؤدي التمارين الرياضية القوية والمجهدة.
- ابقي طفلك مسترخياً وهادئاً. فالتوتر قد يؤدي إلى الإصابة بنوبة أو أزمة فقر الدم المنجلي.

وحول هذا الموضوع التقت مجلة الصحة والسلامة بمجموعة من المرضى الذين تعايشوا مع المرض وما زالوا مبتسمين ومبدعين في كل مجالات حياتهم، وأيضا استقت بعض الآراء من الأشخاص المعافين كإضافة لرأيهم في هذا الموضوع.

أنثى في الثلاثين من عمرها تقطن بمحافظة الظاهرة - ولاية عبري، وحول مرضها تقول: الحمد لله رب العالمين راضين بما كتبه الله لنا وأتعايش مع المرض ولله الحمد بشكل إيجابي ولكن لا أستطيع ممارسة كل الأنشطة اليومية مثل باقي الأشخاص بشكل كامل، وتذكر أن من أعراض المرض ، نقص في الدم وآلام في الجسم يتزايد حسب الأجواء حيث ينشط المرض في الأجواء الباردة بشكل أكبر، وذلك بسبب نقص السوائل. وأوضحت بعضا من المعاناة التي مرت بها عندما كانت طالبة في كلية العلوم الشرعية ولم تكمل مشوارها في الكلية بسبب تواجدها في المستشفى بشكل مستمر. وأشارت في نهاية حديثها برغبتها بأن يكون هناك قسم خاص لمرضى فقر الدم المنجلي يعتني بهم لأن دائما ما يعانون من نقص الأسرة في المستشفيات.

عائشة البوسعيدية من محافظة الداخلية مصابة بالمرض وتعرض رأيها قائلة: لا يوجد قسم خاص لهذا المرض ولكن يوجد بعض الأطباء المختصين بمرض فقر الدم في مستشفى جامعة السلطان قابوس. ولذلك نطالب بإنشاء قسم خاص لمرضى فقر الدم حيث إنه في بعض الأحيان لا يشعر المريض بالألم ولكن عند الذهاب إلى الفحوصات يكتشف أن كمية الدم في انخفاض وبالتالي تسبب له التهابات وهو على غير دراية بذلك.

أحمد بن سالم السناوي: من وجهة نظري الشخصية أرى أنه من الضروري تخصيص نوافذ محددة للمصابين بأمراض الدم الوراثية عند استخدام المقاصف المدرسية أو تخصيص أوقات لإبعادهم عن التزاحم، ومراعاة أن تكون الوجبات المقدمة في المقاصف المدرسية ملائمة لكافة الطلاب ذوي المتطلبات الخاصة بمن فيهم المصابون بنقص الخميرة، ومنح الطلاب بطاقات تعريفية صحية خاصة للتعريف بأمراضهم وطرق التعامل معهم في حالات الأزمات، وإعطاء الأولوية لمرضى الثلاسيميا وفقر الدم المنجلي في الحالات الطارئة، خاصة في أقسام الطوارئ.

البتول بنت راشد السالمية من محافظة مسقط - تخصص ادارة أعمال تضيف: إنه لمن الضروري توحيد علاج مرضى الثلاسيميا وأنيميا الخلايا المنجلية على مستوى السلطنة، وإيجاد مراكز نهارية لعلاج هؤلاء المرضى ، وتوفير الأدوية العلاجية لهم والمعدات الطبية اللازمة في جميع محافظات السلطنة بدون تمييز، بالاضافة إلى إيجاد آلية لتوفير الدم لمرضى الثلاسيميا وفقر الدم المنجلي بشكل دائم وسريع بحيث يختصر الوقت والجهد على المريض والمستشفى؛ مما يؤدي إلى تقليل التغيب عن العمل والمدرسة، وأهمية توفير طاقم طبي مُتخصص بأمراض الدم الوراثية لسهولة متابعة حالات المرضى بصفة مستمرة في جميع المحافظات، والعمل على توفير الوسائل المناسبة والأماكن اللازمة لتمكين الأفراد من التبرع بالدم.

محمد بن علي الراشدي من محافظة الشرقية- صاحب أعمال حرة يشارك رأيه في الموضوع متحدثا عن: أهمية دعم العلاج بالتوعية بالآثار المترتبة، والعمل على تفعيل الإرشاد النفسي للمرضى بما يُساهم في رفع المعنويات والتفاعل الإيجابي مع العلاج والتقليل من المعاناة، وزيادة عدد أسرة الطوارئ في المستشفيات، وتوجيه وزارة القوى العاملة لمؤسسات القطاع الخاص بتعيين المرضى في وظائف تتناسب مع وضعهم الصحي قدر المستطاع مع إيجاد آلية لمراقبة التطبيق، ومراعاة تعيين المرضى قرب أماكن سكنهم قدر الإمكان لما يحقق ذلك من استقرار نفسي وضمان لتواجد من يساندهم عند حلول الأزمات، ومتابعة وزارة القوى العاملة للمرضى المفصولين من وظائفهم بسبب الغياب من أثر المرض مع وجود الإثباتات الطبية الداعمة والمبررة للغياب وتوعية المجتمع بهذه الفئة وعدم تهميشها اجتماعيا وعلميا، لاسيما ما يخص مواضيع الزواج وكذلك مجالات العمل والدراسة.

لابد من توفير وظائف تتناسب مع الوضع الصحي للمصاب

الحافلات المدرسية..

شروط والتزامات للسلامة المرورية

الطالب مسؤول عن انضباطه وسلوكياته في الحافلة

السائق يحاسب عن التزامه بآداب المرور

الأسرة لها دور كبير في تثقيف أبنائها

تعد آليات نقل الطلبة من المدارس وإليها من أهم المواضيع التي تشغل أولياء الأمور والجهات المعنية بالعملية التعليمية، فهي مسؤولية كبيرة يتكفل بها جميع الأطراف من مدرسة ومعلمين وسائقي الحافلات والطلاب أنفسهم.

وتختلف أسباب الحوادث بين الإهمال وعدم الانتباه وبين ضعف إجراءات السلامة المتبعة والتي يمكن أن يؤدي تحسينها إلى رفع معايير الأمن في الحافلات وتوفير رحلات نقل أكثر سلامة، حيث أصبح الحديث عن أمن وسلامة الطلاب المنقولين من المواضيع التي يجب أن نتطرق إليها في كل عام، من أجل أن نضع الأسباب والحلول.

مجلة "الصحة والسلامة" تستعرض آراء المعنيين للتطرق للأسباب وأهم الحلول لتجنب الحوادث المرورية في الحافلات المدرسية.

تغطية : جهينة الحارثية

نصائح السلامة في الحافلات المدرسية

عند انتظار الحافلة المدرسية

- حاول الوصول إلى نقطة وقوف الحافلة قبل خمس دقائق من الوقت المحدد لوصولها
- الانتظار عند نقطة وقوف الحافلات
- قم بتجهيز بطاقة صعود الحافلة لإبرازها للسائق
- قف للوراء عند اقتراب الحافلة من نقطة التوقف
- توخى العناية والحذر عند صعود الحافلة مع عدم الاندفاع

داخل الحافلة المدرسية

- إبحث عن مقعد للجلوس
- قم بربط حزام المقعد في جميع الأوقات
- إبق جالسا طيلة الرحلة
- لا تضع الحقائب في الممرات أو المخارج وعلى المقاعد
- يجب عدم الإزعاج لكي لا تسبب ارتباكا للسائق

مغادرة الحافلة المدرسية

- لا تترك المقعد إلى أن تتوقف الحافلة تماما
- لا تندفع نحو الباب عند توقف الحافلة
- التأكد من وضع حركة المرور الأخرى عند الخروج من الحافلة
- يجب الانتظار لحين ابتعاد الحافلة قبل عبور الطريق

على المدرسة وضع الإرشادات والتعليمات الخاصة بالأمن والسلامة في الحافلات المدرسية

صفاء الحجري، موظفة، تقول: يأتي دور الأسرة في تثقيف الأبناء بالسلامة من خلال غرس الوعي بحركة المرور وذلك بتعريفهم على الطرق واللوحات الإرشادية وإشارات المرور وتوعيتهم بآداب المرور مثلا الجلوس في المقعد وربط حزام الأمان وعدم التدافع داخل وخارج الحافلة، حيث أنه يمكن تفادي حالات الدهس وشر الحوادث بتدريب الطلاب على السلامة المرورية داخل وخارج الحافلة. كما أنه لابد من الإشراف العام (الرقابة) عليهم وذلك لأن سلامة الطلاب المنقولين هي مسؤولية الجميع

منال الجابرية، ربة منزل: أصبحت الحافلات الخاصة أكثر انتشارا في الوقت الحالي بالرغم من افتقادها إلى متطلبات وشروط نقل الطلاب إلى جانب أن بعض السائقين غير مدربين على عمليات نقل الطلبة بما يضمن لهم سلامتهم.. ولا ينظرون إلا الى الربح المادي وهم بعيدون عن اي التزام بالسلامة.

سلطان اليعربي، موظف: إن عملية اختيار السائقين من قبل إدارات المدارس باتت تحتاج إلى تقنين ووضع شروط ومعايير تضمن أن تتوافر في هؤلاء السائقين تحمل مسؤولية نقل الطلبة من دون تعريض حياتهم للخطر. وإخضاعهم لدورات تدريبية وتأهيلهم، فلا يعقل أن نحمل سائقا مسؤولية سلامة وأمن طلاب المدارس ونحن لا نعلم عنه شيئاً سوى أنه يستطيع قيادة الحافلة.

رفاء سعيد الرزيقية، طالبة بمدرسة المعترض للتعليم الأساسي: أولادنا أكبادنا تمشي على الأرض وكل صباح نستودعهم للذهاب إلى المدرسة ونظل ننتظر بلهفة وشوق عودتهم وحديثهم الممتع عن يومهم الدراسي وكيف قضوه، ويأتي دور الأسرة في بداية القائمة على رأس المسؤولين في هذا المجال فدورهم يكون في توعية الأبناء قبل بداية العام الدراسي واستغلال أي فرصة لتوعيتهم وتعريفهم عن أهم وسائل السلامة أثناء ركوبهم المركبة وهم داخلها وكذلك أثناء نزولهم منها، ليكون الدور الأساسي هو غرس مفهوم السلامة في نفوس الأبناء، كما على الأسرة أن تذكر أبناءها وهي على وعي كامل بما يجب عليه فعله أثناء ركوب الحافلة المدرسية وكيف يتصرف بشكل صحيح وهو في الحافلة مع زملائه. وللحد من الحوادث الحاصلة يجب توعية الطلبة من قبل المدرسة والمختصين بهذا الشأن بوسائل الأمن والسلامة في الحافلات المدرسية. وتشجيع الطلبة الملتزمين بقواعد السلامة ومعاقبة من لا يلتزم بذلك، وضرورة اختيار سائقي الحافلات التي تنطبق عليهم الشروط القانونية وتشجيع كل من يراعي الأمن والسلامة في صيانة الحافلات ومراعاة الأمن والسلامة أثناء ركوب الطلبة للحافلة والنزول منها.

محمود سعيد العلوي، سائق حافلة مدرسية: إن من بين أخطاء الطلاب التي قد تعرضهم للدهس أو الإصابة الشغب والمزاح التي يقومون بها عقب النزول من الحافلة كأن يمد الطالب يده من خارج الحافلة لمصافحة زميله أو مناولته شيئا من نافذة الحافلة، أو المزاح المتمثل في تعلقه بجسم الحافلة قبل تحركها كنوع من الاستعراض والاستهتار. بالإضافة إلى افتقار بعض المدارس بالالتزام والتشديد على السائقين بشأن القواعد المرورية في الحافلات من خلال إنشاء نقاط تجمع محددة لتجمع الطلبة داخل المدرسة والأحياء السكنية وإلغاء النقاط غير الآمنة سهل على السائقين نقل الطلاب.

سالم محمد المعولي

خليفة بن سالم العامري، سائق حافلة مدرسية: بدأت مهنة قيادة الحافلات المدرسية منذ ١٥ سنة ولله الحمد لم اتعرض لأي حادث خلال هذه السنوات. ونشيد بالشكر لدور المدارس في تقديم الدورات التوعوية للسائقين وأيضا متابعة الحافلات المدرسية بوجود الأدوات الصحية داخل الحافلة كحقيبة الإسعافات الأولية وطفاية الحرائق.

سالم محمد المعولي، موظف: من الواجب على الأسرة أن تقوم بغرس أبسط مفاهيم السلامة المرورية في نفوس أطفالهم مثل تعويدهم على أسلوب الركوب والنزول من وإلى الحافلة وطريقة الجلوس على المقاعد وأسلوب استخدام حزام الأمان والتنبيه عليهم بأن يتأكدوا من وقوف الحافلة تماماً قبل الصعود إليها وأثناء النزول منها وتجنب اللعب والمزاح في الحافلة المدرسية أثناء سيرها والالتزام بالهدوء من أجل المحافظة على حياتهم. وذلك بسبب أن معظم سائقي الحافلات المدرسية يتجاوزون السرعة القانونية خاصة خلال الفترة الصباحية التي خلالها يجمع عدداً كبيراً من الطلبة ويزور أيضا أكثر من منطقة وبالتالي يحاول الوصول للمدرسة في أسرع وقت ممكن وقبل بداية الطابور الصباحي الأمر الذي ينتج عنه إهمال عوامل الأمن والسلامة التي تتطلب التأني والحذر عند صعود الطلبة وهبوطهم من الحافلات وكذلك الأمر عند انتهاء الدوام.

شروط تفرضها وزارة التربية والتعليم على سائقي الحافلات

إيناس السيد مصطفى

سعيد بن سلطان المالكي

إيناس السيد مصطفى معلمة في مدرسة ينابيع المعرفة الخاصة: نعمل بحرص على توفير وانتقاء حافلات حديثة تتناسب مع أعداد الطالبات، والطرق والمناطق السكنية، واختيار سائقين أكفاء ومؤهلين حيث يتم عقد مقابلات بالإضافة إلى بعض الاشتراطات، ونحن كمدرسة نقوم بالتعاون مع الجهات المختصة لتقديم دورات تدريبية وتوعوية للسائقين، وذلك للتأكد من التزامهم بأنظمة العمل وقواعد السير والمرور وإجراءات الحفاظ على سلامة الطلبة والحافلات ومستخدمي الطريق. كما أن المدرسة أعدت خطة كاملة عن الدورات والتوعيات المقدمة للطلبة في مجال السلامة بالاضافة إلى أنه تم تعيين طالب في كل حافلة بمسمى المشرف الصغير حيث إنه يقوم بمساعدة المشرفة داخل الباص

سعيد بن سلطان المالكي، باحث شؤون إدارية بالمديرية العامة للتربية والتعليم بشمال الشرقية: هناك شروط لابد من أن تستوفي سائقين الحافلات بناء على المادة (٦) من نظام نقل الطلاب واستئجار وسائل النقل المدرسية، فإنه يشترط في سائق وسيلة النقل بألا يكون موظفا حكوميا وعلى أن تكون لديه رخصة قيادة سارية المفعول، وأن لا يقل عمره عن ٢٥ سنة وأن يكون لائقا طبيا، ويجتاز دورة السياقة الوقائية بمعهد السلامة المرورية بشرطة عمان السلطانية.

يؤكد سعيد على أهمية الدورات التدريبية والتأهيلية المقدمة للسائقين حيث أعطت هذه الدورات التدريبية ثمارها من خلال ما نلمسه من تنظيم مواقف الحافلات في المدرسة وبصورة عصرية توحي إلى مدى الإدراك بأهمية السلامة المرورية وسلامة أبنائنا الطلبة أثناء الصعود والنزول من الحافلة، كما أنها تعطي السائق التوعية المرورية اللازمة للتعامل مع الطلبة. أما عن الاستراتيجيات التي يتم اعتمادها لضمان أفضل الخدمات التي تراعي أمن وسلامة الطلبة في الحافلات فإن نظام درب السلامة يعتبر من بين أحدث الاستراتيجيات لضمان سلامة الطلبة في الحافلات، وإدارة الحافلات المدرسية وتتبعها بأنظمة التتبع. ولعل غياب المشرفين في الحافلات المدرسية جاء من جانب الاكتفاء باللجنة المدرسية لمتابعة الحافلات وحركة سيرها.

«سالم» و«رحمة» يحلقان في سماء الابتكار وريادة الأعمال

ابتكرا «النظام المرافق»

لحل مشاكل المرضى المصابين بالأمراض المزمنة

سالم بن أحمد الحبسي

عند جمع التطبيق الذي ستتم برمجته بأعلى معايير البرمجة مع الساعة الفعالة سهلة الاستعمال فإننا نظهر بنتيجة متميزة جداً لحل المشكلة التي يواجهها المرضى المصابون بالأمراض المزمنة والوراثية وبالتالي نقلل من عدد الوفيات، بذلك نسهم في تطور المجتمع ونساعد المرضى على زيادة إنتاجيتهم وكفاءتهم في جميع مجالات العمل مع المتابعة الصحية اللازمة.

علاوة على ذلك، فإن الساعة ستظهر تقدما كبيرا في إنتاجية العمال في ميادين العمل من خلال إتاحة الفرصة للمؤسسات بمتابعة الحالة الصحية للعامل لاتخاذ الإجراء اللازم وأيضاً متابعة إنتاجيته في العمل بحيث يساهم في زيادة إنتاجية العامل في بيئة العمل والحفاظ على صحة العامل وسلامته في فترة العمل .

لطالما شهدنا نماذج مميزة من الشباب العماني المحلق بهمة نحو القمة في ريادة الأعمال، والتي تسعى الحكومة لدعمهم وإبرازهم في المجتمع تقديرا لإسهاماتهم المميزة في هذا الشأن، مجلة «الصحة والسلامة» وكعادتها تسلط الضوء لتبين أسرار نجاح من يستحق وتلتقي بأبرزهم لنتعرف على أسرار نجاحهم.

سالم بن أحمد الحبسي من النماذج المميزة في مجال الابتكار، وهو طالب بجامعة السلطان قابوس .. كما تتألق رحمة بنت راشد الحبسية بإصرار وطموح في سماء الابتكار وريادة الأعمال.

ابتكر الطموحان العمانيان سالم بن أحمد الحبسي ورحمة بنت راشد الحبسية مشروعا أطلقا عليه اسم (النظام المرافق). وهو عبارة عن منتج "الساعة" وخدمة "تطبيق هاتف" حيث تحتوي الساعة على العديد من الحساسات مثل: حساس الأكسجين لكشف نسبة الأكسجين في الدم والذي يستخدم لأول مرة في الساعات الصحية، وحساس الحرارة الذي يقيس درجة حرارة الجسم، وحساس نبضات القلب، وحساس جي إس إم الذي يقوم بإرسال البيانات واستقبالها، بالإضافة إلى بطارية تخزين يمكن تغذيتها بالخلايا الشمسية (multi cell) وهيكل الساعة مضاد للماء.

ويقوم التطبيق بخدمة المرضى بشكل كبير، حيث يوفر قاعدة بيانات للمريض ويرسل تنبيهات بحالته للمؤسسة، كما يقوم بإرسال توجيهات وإرشادات للمريض وتوفير بيانات موقعه ، بالإضافة إلى العديد من المميزات للتطبيق مثل تمارين للحمية وأخرى السمنة.

وعن كيفية التسجيل واستخدام المنتج فلا بد من عمل ملف خاص : (يوجد هذا الملف في المؤسسة التي ينتمي إليها).حيث يحتوي ملف المريض على البيانات الأساسية من (الاسم الرباعي والعمر ومكان الميلاد و قرب الأشخاص للمريض (٢ أو ٣) ، ووصف دقيق للحالة). أما بالنسبة لملف العامل فيحتوي على كافة بياناته الأساسية مع موقع العمل (داخل أو خارج المؤسسة أو بمكان خطر) وأسماء الأشخاص القريبين منه من المسؤول عنه وأيضا زملاؤه بالعمل(٢-٣) .

ويتم استخدام النظام على حسب حالة المريض حيث يعمل على ثلاث حالات وهي كالآتي:

الحالة الاولى: أن يكون المريض داخل المؤسسة الصحية سواءً (مستشفى عام أو خاص أو مراكز صحية).

الحالة الثانية: أن يكون المريض خارج المستشفى ويحتاج للرعاية الصحية لأي سبب كان مثل: حاجة المريض لممرض مرافق له أو ازدحام المؤسسة الصحية أو سفره للعلاج خارج حدود الوطن

الحالة الثالثة: أن تتأثر حالة العامل الصحية بظروف العمل الصحية وفي ميدان العمل.

ففي الحالة الأولى يأخذ كل مريض الساعة المرافقة بحيث تأخذ الساعة جميع المؤشرات الحيوية للمريض ويتم إرسالها للموقع الالكتروني . ويكون التحكم بالموقع من حيث استقبال التنبيهات والبيانات من قبل قسم الاستقبال، أو الدكتور المسؤول عن الحالة ..أما عن الحالة الثانية فيأخذ كل مريض حسب وصف الطبيب له ساعة طبية وتتم مراقبته عن طريق الطوارئ أو عمل وحدة طوارى لمراقبة المرضى خارج المؤسسة كل ٢٤ ساعة .وتعمل الساعة بأخذ المؤشرات الحيوية للمريض وعند حدوث أي اختلاف يتم إرسال تعليمات من الموقع الالكتروني للتطبيق الذكي الموجود عن المريض .وفي الحالة الثالثة تتم متابعة العامل من قبل المسؤول عن العمال في حالة وجوده في بيئة العمل.

وهناك الكثير من الامتيازات التي يقدمها المشروع للحالة في القطاع الحكومي كتقليل الضغط على الممرضين، وتفعيل التكنولوجيا في المجال الطبي، وتسهيل قراءة البيانات للمريض بشكل أدق. كذلك الأمر نفسه في القطاع الخاص حيث يساعد على تقليل التكلفة في توظيف الممرضين، وتفعيل التكنولوجيا في المجال الطبي، وتسهيل قراءة البيانات للمريض بشكل أدق.

كما يقدم المشروع ميزة المتابعة المستمرة مثل: إتاحة المجال للمريض لممارسة أعماله في الخارج، وتساعد المرضى الذين يرفضون التنويم في المستشفى، والمرضى الذين يخرجون خارج المستشفى أثناء فترة التنويم، وأيضا مفيد جدا لكبار السن الذين يقيمون بمفردهم، والمصابين بالزهايمر.

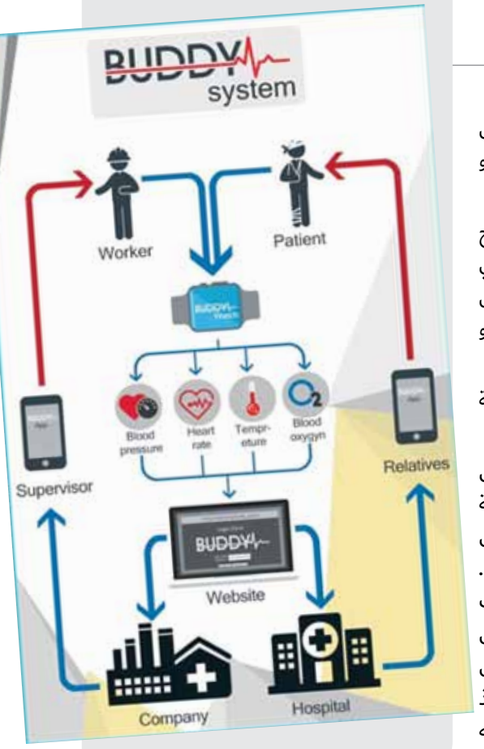
وفي حالات الطوارئ عند تغير مؤشراتهم الحيوية أو إصابتهم بأي مكروه خارج المستشفى يتم إسعافهم في ٣ دقائق مقسمة حسب :

الدقيقة (الأولى) يتم التواصل مع المريض وإرسال تنبيه إلى الساعة الموجودة عنده أو التطبيق الذكي (في حالة تم تحميله من قبل المريض) .

الدقيقة (٢) في حالة لم يتم الرد من قبل المريض سواء من الساعة أو التطبيق الذكي سيتم التواصل مع الاشخاص القريبين منه والذي تم تسجيلهم من قبل المريض . وليتم تحديد حالة المريض وتقييم وضعه من قبل تواصل الطوارئ والأشخاص القريبين من المريض إذ يتم إرسال الإسعاف أو الاكتفاء بإسعافات أولية من قبل أهله وإرشادات الطوارئ.

الدقيقة (٣) يتم تحديد الموقع للمريض عن طريق الساعة الموجودة لديه وإرسال أقرب إسعاف له وإسعافه مبكرا.

وأخيرا، يشجع الحبسي الشباب في الدخول في هذا العالم، مشيرا إلى أن ريادة الأعمال تمنح الشباب الاستقلالية المادية الكاملة، والعديد من المزايا الشخصية التي تثمن الإنسان، كما أنها تمكنه من الوصول إلى أهدافه وتطلعاته، ويذكر لنا قاعدته المميزة في الحياة والتي يرددها دائما لنفسه: "خلف كل إنجاز عظيم، صبر عظيم".



تغطية مجلة الصحة والسلامة

أسرار وفوائد الإبل في أول ندوة علمية بجامعة السلطان قابوس

استضافت جامعة السلطان قابوس بقاعة فهم فعاليات الندوة العلمية المتخصصة في علوم الإبل بتنظيم من مجلة عالم الهجن بالتعاون مع وزارة الزراعة والثروة السمكية وذلك برعاية صاحب السمو السيد تيمور بن أسعد بن طارق آل سعيد الأمين العام المساعد للاتصالات بمجلس البحث العلمي.

وألقى رئيس اللجنة المنظمة أحمد بن ناصر الجنيبي في بداية الندوة كلمة أشار فيها إلى أن الإبل تعد ثروة حيوانية، وأصبحت بفضل اهتمام ورعاية الحكومة الرشيدة مصدرا للعلوم وللبحث والدراسات إلى جانب أنها ملهمة للشعراء والأدباء وأصحاب مواهب التصوير وحققت نجاحات باهرة في المحافل العربية والدولية.

ناقشت الندوة محورين أساسيين هما: الإبل فوائدها وأسرارها، وصحة الإبل وأمراضها. وتضمنت أبحاثا قام بها مختصون من مختلف الجهات المعنية بالإبل كجامعة السلطان قابوس وديوان البلاط السلطاني ووزارة الزراعة. وقدم الدكتور أحمد بن سيف العامري مدير دائرة الصحة الحيوانية بوزارة الزراعة والثروة السمكية بالندب ورقة عمل بعنوان ردود الفعل الفسيولوجية لاستهلاك حليب الإبل، والدكتور محمد بن علي العبري أستاذ مساعد بقسم علوم الحيوان والبيطرة بكلية العلوم الزراعية والبحرية بجامعة السلطان قابوس ورقة عمل بعنوان استخدام فحوصات الحمض النووي في تحسين الصفات الوراثية للإبل العربي، والأستاذ الدكتور عصام توفيق كاظم رئيس الجمعية الدولية لعلوم الإبل وأستاذ بكلية الآداب والعلوم بجامعة نزوى ورقة عمل بعنوان الخصائص الطبية للحوم الإبل، كما قدم الدكتور محمد نديم أستاذ مساعد بكلية العلوم الزراعية والبحرية بجامعة السلطان قابوس ورقة عمل بعنوان البروسيلا في الإبل وعلاقتها بصحة الإنسان.

وتطرق المحور الثاني عن صحة الإبل وأمراضها حيث قدم هذا المحور كل من الدكتور سامر بن حبيب البلوشي اختصاصي تلقيح اصطناعي ونقل أجنة بالمديرية العامة للخدمات البيطرية بشؤون البلاط السلطاني ورقة عمل بعنوان تقنية التلقيح الاصطناعي في الإبل وأضاف الدكتور ثني بن عبيد الشكيلي رئيس قسم العيادة البيطرية بوزارة الزراعة والثروة السمكية بولاية ضنك ورقة عمل بعنوان الأمراض الطفيلية في الإبل والدكتور مانجو ناثابوداجالي أخصائي أبحاث التقنيات الحديثة بالمديرية العامة للخدمات البيطرية بشؤون البلاط السلطاني ورقة عمل بعنوان طرق تحسين تقنية نقل الأجنة في الإبل العمانية وأدار الجلسة الأولى الدكتور هيثم علي الدين علي أستاذ مساعد بقسم علوم الحيوان والبيطرة بجامعة السلطان قابوس بينما أدار الجلسة الثانية الدكتور جلندا بن حمد المعولي مدير المختبر المركزي بوزارة الزراعة والثروة السمكية.

كما جرت مناقشة سبل تطوير صناعة الإبل ورعايتها وتطوير منتجاتها، وصحة الإبل والأمراض التي تتعرض لها وإمكانية انتقالها للإنسان وسبل الوقاية منها.

الصحة وجمعية السكري في ماراثون مسقط لعام ٢٠١٨م

شاركت وزارة الصحة ممثلة في دائرة التثقيف والبرامج الإعلامية والجمعية العمانية لمرض السكري في ماراثون مسقط لشركة عمان للإبحار للعام الحالي ٢٠١٨ الذي يهدف إلى توعية المصابين بداء السكري على خصوصيات التعامل مع المرض.

وقد تحدثت السيدة الدكتورة نور بنت بدر البوسعيدية مديرة المركز الوطني لأمراض السكري والغدد الصماء ورئيسة الجمعية العمانية لمرضى السكري حول مشاركة الجمعية في الفعالية، حيث أشارت بأنها عملت على تحقيق أهدافها التي تعمل من أجل تحقيقها بمختلف الإستراتيجيات والخطط الموضوعة من قبل مجلس الإدارة، ومن هذا المنطلق فقد كشفت عن أهمية رفع التوعية لدى أفراد المجتمع، وتأتي مبادرة شركة عمان للإبحار لهذا العام بفعالية ماراثون مسقط ٢٠١٨ بمشروع موج مسقط بالموالح مثالا جيدا لنشر الوعي والشراكة المجتمعية.

وقد قامت الجمعية العمانية لمرض السكري بعمل ركن خاص لها ضمن الأركان الموجودة في ساحة القرية بمرسى الموج، وتضمن الركن إجراء فحوصات السكري والضغط، وقد زاره العديد من الأشخاص وتم فحص ما يقارب ٥٠٠ شخص من مختلف الأعمار والجنسيات وكانت هناك عدة أركان منها الأطفال والفحوصات الطبية لتشجيع المجتمع وتوعيته بأهمية الحرص على الاهتمام بصحة الفرد، ومن منطلق التوعية تأتي الجمعية التي تبذل أقصى الجهود وتسخر كافة الإمكانيات لمساعدة مرضى السكري وكذلك نشر الوعي حوله وهنا تأتي مبادرة الجمعية بشكر المؤسسات الحكومية والخاصة التي تساهم في دعم الجمعية وتحقق أهدافها في النهاية.

برنامج تعريفي عن جهود الشرطة في مكافحة المخدرات

نفذت الإدارة العامة لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية بشرطة عمان السلطانية، وبالتعاون مع مجمع المحاكم بمسقط برنامجا تعريفيا عن جهود الشرطة في مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية؛ وذلك بقاعة الاجتماعات في مجمع المحاكم بمسقط.

تضمَّن البرنامج محاضرة توعوية ألقاها الرائد سليمان بن سيف التمتمي، تطرق من خلالها إلى الوضع الدولي والإقليمي لمشكلة المخدرات والمؤثرات العقلية، وأثرها على الوضع المحلي، كذلك استعرض الإحصائيات المتعلقة بجرائم المخدرات والمؤثرات العقلية، وأعداد المتهمين والكميات المضبوطة بالسلطنة.

كما تضمن البرنامج إقامة معرض توعوي لجهود شرطة عمان السلطانية في مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية، وأنواع المواد المخدرة والمؤثرات العقلية المعروفة دوليا ومحليا، وأساليب التهريب، والتحديات التي تواجه رجال مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية. حضر البرنامج فضيلة الشيخ محمد بن سالم الأخزمي قاضي بالمحكمة العليا رئيس محكمة الاستئناف، والعميد عبدالرحيم بن قاسم الفارسي مدير إدارة مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية، وعدد من أعضاء الادعاء العام.

اجتماع مجلس إدارة المنظمة الإقليمية لمكافحة المنشطات

أقيم في مسقط مؤخرا أعمال اجتماع مجلس إدارة المنظمة الإقليمية لمكافحة المنشطات لدول مجلس التعاون الخليجي واليمن ومنتدى الرياضيين الإقليمي لمكافحة المنشطات الذي استمر على مدى يومين بفندق شيرات ونعمان بمشاركة اللجان الوطنية لمكافحة المنشطات بدول مجلس التعاون الخليجي، وبحضور ممثلين من الوكالة الدولية (وادا) ورئيس منظمة غرب آسيا ، وممثل من مكتب الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات بآسيا .

وقد ترأس الاجتماع سعادة الدكتور سلطان بن يعرب البوسعيدي مستشار وزارة الصحة للشؤون الصحية ورئيس اللجنة المنظمة الإقليمية لمكافحة المنشطات لدول مجلس التعاون واليمن ورئيس اللجنة العمانية لمكافحة المنشطات وبحضور كافة الاعضاء .

بدأ الاجتماع بكلمة سعادة الدكتور سلطان البوسعيدي. وتم استعراض محضر الاجتماع السابق للمجلس الذي عقد بالمملكة العربية السعودية في عام ٢٠١٦ والمصادقة عليه، إلى جانب مناقشة التقارير المالية ومستجدات أخرى تم رفعها من المكتب الإقليمي لمكافحة المنشطات، كما تم مناقشة الخطة الاستراتيجية للمنظمة الإقليمية، ومناقشة عملية تفعيل اللجان الفرعية للمجلس من بينها لجنة الإعانات العلاجية ولجنة الاجتماع، بالإضافة للجنة التأديبية، كما تم في الاجتماع انتخاب رئيس للمنظمة للفترة الجديدة القادمة التي ستستمر لمدة ثلاثة أعوام.

وقد عقدت اللجنة العمانية لمكافحة المنشطات وبالتعاون مع الوكالة الدولية حلقة عمل على هامش الاجتماع ، حيث تم تقديم مجموعة من التقارير المدرجة على جدول الأعمال، من بينها تقرير حول التوجهات الحالية للوكالة الدولية لمكافحة المنشطات قدمها روبكويهلر نائب المدير العام للوكالة الدولية لمكافحة المنشطات (وادا)، إلى جانب تقديم عرض حول ميثاق حقوق الرياضيين قدمه بيكي سكوت رئيس لجنة الرياضيين بالوكالة الدولية لمكافحة المنشطات، بالإضافة إلى إقامة عدد من الجلسات النقاشية المفتوحة من جانب المشاركين فيه والحضور الاعلامي.

السيطرة على حريق بمحل تجاري في ظفار

شب حريق بأحد المحلات التجارية في محافظة ظفار دون تسجيل إصابات، حيث تلقى مركز عمليات الهيئة العامة للدفاع المدني والإسعاف بلاغاً في تمام الساعة (٧:٥١) صباحاً حول نشوب الحريق المذكور أعلاه.

وفور وصول مركبات الإطفاء والإسعاف أتضح بأن الحريق قد تركز في طابق الميزانين حيث تم طلب الإسناد من المراكز المجاورة وباشرت الفرق المستجيبة عمليات الإطفاء وبعد جهود مضنية تمكنت من إخماد الحريق والسيطرة عليه والحيلولة دون امتداده.

وتهيب الهيئة العامة للدفاع المدني والإسعاف بضرورة التقيد باشتراطات السلامة بالمحلات التجارية والحرص على التخزين الجيد تجنباً لوقوع خسائر في الأرواح والممتلكات.

ضبط ٧٧ وترحيل ٦٣ متسللاً دخلوا البلاد بطريقة غير مشروعة

أشارت الإحصائية الصادرة عن إدارة مكافحة التسلل بالإدارة العامة للعمليات وبالتعاون مع باقي الجهات العسكرية والأمنية القبض على ٧٧ متسللاً من جنسيات مختلفة في عدد من ولايات السلطنة لدخولهم البلاد بطريقة غير مشروعة.

ومن جهة أخرى أشارت الإحصائية إلى أنه تم ترحيل ٦٣ متسللا ومتسللة بعد اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة والتنسيق مع سفارات بلدانهم. ودعت شرطة عمان السلطانية المجتمع إلى التكاتف وتقديم المزيد من التعاون لرجال شرطة عمان السلطانية لمكافحة هذه الظاهرة، من خلال الإبلاغ الفوري عن تلك الحالات سواءً بالاتصال على هاتف الطوارئ ٩٩٩٩ أو التوجه إلى أقرب مركز للشرطة وعدم تشغيل وإيواء الأيدي العاملة السائبة أو تسهيل دخولهم إلى أراضي السلطنة.

مسؤوليات الشخص الذي يقوم بالإسعافات الأولية

قد يواجه الإنسان ظروفًا ومواقف صعبة تفرض نفسها فجأة دونما إنذار، وعندما يكون لدى الإنسان المعرفة والدراية بكيفية التصرف في مثل هذه الظروف والمواقف فإن ذلك قد ينقذ حياة إنسان؛ تلك الحياة التي لا تقدر بثمن. ونأمل أن نجعلكم أناسا ذوي وعي وإدراك لأهمية حسن التصرف في الحالات الطارئة والثقة بالقدرات على إسعاف الآخرين.

مسؤوليات الشخص الذي يقوم بالإسعافات الأولية:

- تقييم الموقف من حيث : عدد المصابين وأنواع الإصابات ومدى خطورة الحالات.
- تشخيص حالة المصاب والتعرف على التاريخ المرضي له وحالته الصحية.
- المبادرة بعلاج أولي شامل وسريع حيث إن الإصابات قد تكون متعددة الأشكال والمواضيع.
- اتباع الأولويات في علاج المصابين فبعض المصابين بحاجة إلى رعاية قبل غيرهم.
- القيام بعمل الترتيبات اللازمة لنقل المريض إلى المستشفى حيث يلقى الرعاية الطبية بأقصى سرعة ممكنة.

تقييم الموقف:

يجب أن يقوم المسعف بتقييم سليم بعيد عن الفزع والفوضى والعاطفة لذا يجب عليه ما يلي:

- أن يحافظ على رباطة جأشه وأن يتولى القيادة
- أن يتحدث للمصابين ويستمع إليهم ويطمئنهم ويتأكد من وعيهم.
- أن يحافظ على سلامته الذاتية وسلامة المصابين وذلك بالابتعاد عن خطر السيارات أو الفيضانات أو النار وأن يتفحص المصابين من حيث تنفسهم وعدم وجود نزيف وأن يتحقق من درجة الوعي.
- أن يطلب من الآخرين المساعدة.
- أن يقوم بإعلام واستدعاء سيارات الإسعاف والشرطة.

تشخيص حالة المريض:

لكي يتعرف المسعف على حالة المصاب وجب عليه أن يستفسر عن أضرار الحادث وكيفية حدوثه من خلال :

- المريض نفسه.
- الشهود الذين شهدوا الحادث.
- أن يفحص المصاب ليحدد العلامات المرضية.
- أن يحدد درجة وعي المصاب.

ويقوم بفحص المصاب لاكتشاف الأعراض والعلامات المرضية:

الشحوب وازرقاق الوجه والشفاه أو تحت أظافر الأصابع وقد يسأل المصاب عن شيء يزعجه، أما بالنسبة لتحديد درجة وعي المصاب فيكون حسب درجات الوعي التالية:

- الوعي التام
- النعاس
- الإغماء

الاسعاف الأولي:

ويكون حسب ما تقتضيه الضرورة في تلك اللحظات حيث يقوم المسعف بإستخدام الطرق المناسبة والمواد الضرورية للإسعاف الأولي حسب ما تقتضيه حالة المصاب

طرق نقل المصابين وأدوات الإسعاف الأولي

إسعاف المصاب ونقله:

من أولويات عمل المسعف تأمين راحة المصاب وسلامته، ويجب أن يتذكر دوما ألا يضيف إلى حالة المريض أو المصاب إساءة بتصرف لا مبال أو بحركة مضرة. وأهم قاعدة على المسعف أن يتبعها هي أن لا ينقل المصاب بأذى بالغ أو المريض في حالة خطرة إلا إذا كان بقاؤه يشكل خطرا على حياته أو إذا كانت المساعدة الطبية المطلوبة يتأخر وصولها.

من الأفضل إبقاء المصاب كما هو وطلب المساعدة الطبية والبدء بالإسعاف الأولي فورا، أما إذا كانت حياة المصاب مهددة بالنار أو بحطام متساقط أو بغاز سام فعلى أن ينقل المريض دون أن يعرض نفسه للخطر.

إذا كان المصاب قد فقد وعيه يجب البدء فورا بفحصه طبياً قبل محاولة نقله أو تحريكه.

هناك طرق عديدة لنقل المصابين بدءاً بمساهمة الحضور الذين يمكن أن يشكلوا من أيديهم المتشابكة مقعدا لحمل المصاب مرورا بالبطانية التي يحملها مسعفان أو أكثر، والطريقة المستعملة تتوقف على نوعية وخطورة الأذى.

سلامة العاملين في قطاع الكهرباء

بقلم: سليّم الدرعي
Sulaiyam.Al.durai@ahpsoman.com

رغم أن الكهرباء من مصادر الطاقة والقوى المحركة ومن أهم وسائل الراحة التي تجعل حياتنا أكثر سهولة ويسرا، إلا أنها تشكل خطورة على سلامة الأرواح والممتلكات وقد تكون سبباً في وقوع الحرائق والانفجارات أو وفاة الكثير من الناس، ويتزايد استخدامنا لها نتيجة لزيادة حاجتنا لهذا النوع من الطاقة، بل قد أصبحنا لا نستطيع الاستغناء عنها ، ولكن الحق يقال بأن الكهرباء خطرة على كل من يتهاون أو يهمل احتياطات السلامة والتعليمات الواجب إتباعها أثناء تنفيذ الشبكات والتوصيلات الكهربائية أو أثناء التعامل مع محطات إنتاج الكهرباء، وتختلف أخطارها من حيث المعدات ومن حيث أخذ احتياطات السلامة والأمن في استعمالها.

إن عمال ومهندسي شركات الكهرباء معرضون لأخطار الكهرباء أكثر من غيرهم ، لذلك وجب على الشركات المتخصصة في قطاع الكهرباء وضع برامج تدريب خاصة للعاملين بها تمكنهم من تجنب أخطار الكهرباء في هذا القطاع، وعليهم السعي لتطبيق أعلى مستوى من معايير السلامة سواء في التدريب والتأهيل أو في تطبيق نظم الحماية المتبعة دوليا في هذا الشأن، وأهمها نظام تصريح العمل (Work Permit) بحيث يضمن النظام العزل الكامل للطاقة الكهربائية قبل أن يباشر العاملون فك أو تركيب أية قطعة في تلك المنظومة،وفيما يخص معدات الوقاية الشخصية يجب أن تكون معتمدة ومن شركات متخصصة ومصرحة بحيث تحمي العامل من الصعق ومن الحريق أثناء عزل أو توصيل الخطوط ذات الجهد العالي والتي قد تؤدي أثناء هذه العملية إلى حرق جسم العامل او المهندس ما لم يكن يرتدي هذه المعدات المخصصة وبمواصفات ومعايير دولية.

وإن معظم حوادث الكهرباء لا تحدث من تلقاء نفسها ولكن هناك أسباب لحدوثها ومن هذه الأسباب:

الإهمال :

تدل الإحصائيات على أن معظم حوادث الكهرباء تحدث بسبب استهتار العمال بالقدرة الكهربائية ذات الضغوط المنخفضة لاعتقادهم أنه لا خطر كبيرا منها إلا أن الواقع عكس ذلك فالكثير من الحروق والجروح بل حوادث الوفاة تنتج عن حوادث الصعق الكهربائي بالضغط المنخفض

عدم إتباع قواعد السلامة المهنية.

قلة المعلومات بحيث يجب:

أ- أن يكون الفرد على قدر كاف من العلم بالمواصفات القياسية للآلة التى يستخدمها.

ب- وأن يكون الفرد على مستوى معين من الدراسة بحيث يكون على دراية كافية بقواعد الأمان وسبل إتباعها .

ج- يتم رفع كفاءة الفرد عن طريق تنظيم دورات تدريبية بصورة دورية وإجراء اختبارات للتأكد من مدى الإستفادة منها.

يجب أن تتوافر الشروط الأتية فى العاملين فى الصيانة الكهربية وخصوصا فى الضغط العالى.

١- اجتياز الكشف الطبى اللازم.

٢- تعلم اجراءات الإسعافات الأولية وخاصة التنفس الصناعى ومعالجة الحروق.

٣- إنهاء فترة التدريب المحددة قبل تحمل المسؤولية.

أما الأسباب الفنية للإصابات الكهربائية فهي كثيرة منها:

١. لمس أجزاء ناقلة أو خطوط للتيار الكهربائي غير معزولة جيدا
٢. عدم قطع التيار الكهربائي عن الجهاز أو الخطوط الكهربائية التي يقوم العامل على إصلاحها .
٣. جهل بعض العاملين بالدائرات الكهربائية والتوصيلات في الأجهزة أو الأدوات أو اللوحات التي يقومون بالكشف عليها أو إصلاحها .
٤. وصل التيار الكهربائي لموقع العمل عن طريق الخطأ بوجود عمال يعملون فيها وعدم تعليق لوحة تدل على قطع التيار الكهربائي .
٥. استعمال أدوات غير معزولة بشكل جيد .
٦. عدم استخدام العامل أجهزة الوقاية اللازمة .

من المهم أيضا إيضاح أنه من الأسس الجوهرية هنا أن يمنع أي فرد من العمل بمفرده فى أعمال الصيانة الكهربية على وجه العموم حيث إنه يجب ألا يقل عدد العاملين فى الصيانة الكهربية بالموقع الواحد عن اثنين .

حمانا الله وإياكم ودمتم بسلام.

روائح محطات الصرف الصحي

تقلق سكان «مرتفعات الأنصب» صحيا وبيئيا

أصبحت الروائح الكريهة تسبب قلقا للسكان من الناحية الصحية والبيئية وبما يمكن أن تعرضهم للخطر في ظل ما تحتويه من مواد سامة ومضرة وهم على غير دراية بها. مما يتطلب عمل دراسة للمصانع والمحطات القريبة من الأحياء السكنية وأن تتم باشتراطات صحية وبيئية للحد من تضرر السكان، كما أن على الجهات المعنية بالمتابعة مراقبة مدى إلتزامها بالقوانين وتقيدها بالاشتراطات الصحية.

وظاهرة الروائح الكريهة في محطات معالجة المياه ومنشآت تصنيع المخلفات الحيوية ظاهرة عامة، ويتطلب من هذه المحطات الالتزام بالقوانين للحفاظ على البيئة، حيث إنها لم تأت فجأة بل هي مشكلة دفعت القاطنين قربها نحو اللجوء إلى مختلف الجهات المعنية ومرت الأيام دون حراك إلا على الورق ولم يعلم عنها المتضررون شيئا.

قمنا باستقصاء آراء القاطنين في المناطق المجاورة لهذه المحطات وهي منطقة الأنصب حول مثل هذه الانبعاثات ومدى خوفهم من تأثيرها الصحي عليهم.

تغطية: جهينة الحارثي

زوينة العامري: حقيقة الأمر الروائح مزعجة وتكون بشكل دائم وتم التواصل والاجتماع مع أهالي المنطقة والمختصين بهذا الشأن وإلى الآن لم يتم التوصل إلى حل جذري في الموضوع ونأمل في وضع خطة للتقليل من هذه المشكلة أو وضع خزانات مغلقة للحد من هذه الروائح.

بثينة الحوسنية: من أبسط الأمثلة أننا نمتلك حديقة خارجية للمنزل ولكن ليس باستطاعتنا الجلوس فيها وذلك بسبب تلك الروائح الكريهة، فالكثير من السكان توجهوا إلى الجهات المعنية ولكن لم يتغير شيء في الأمر، فمازالت الروائح تنفث سمومها وانبعاثاتها في هواء الأحياء المجاورة لها دون أن تراعي أبسط الحقوق، وهي كما تبدو في صمت غريب من الجهات ذات العلاقة، فالتقنيات تطورت والتكنولوجيا تقدمت، فبإمكانهم إيجاد حلول للحد من هذه المشكله أو التقليل من هذه الروائح. ونأمل من الجهات المختصة النظر في الموضوع وإيجاد حلول سريعة.

باسم جعفر: لا يوجد وقت معين للرائحة فهي تنبعث في أوقات مختلفة كما أن الروائح الكريهة هي من العوامل المنفرة للسكان وتحدث ضررا نفسيا واجتماعيا وصحيا وقد تسبب أمراضا لها علاقة بالضيق والتوتر وعدم الارتياح النفسي.

إبراهيم سعيد السعدي: بالنسبة لتأثير انبعاث الروائح لا نعلم بالضبط مدى تأثيرها على صحة الإنسان ولكن خلال الفترة الماضية كان هناك انزعاج من شدة الروائح الكريهة ولكن خلال الفترة الأخيرة قامت الشركة مشكورة بمعالجة المشكلة وأصبحت غير موجودة إلا قليلا وفي بعض الأيام فقط.

سهام الخنجري: تنبعث الروائح في أوقات متفرقة من المحطات إلى الأحياء السكنية خاصة مع هبوب الرياح في اتجاه الأحياء والتجمعات السكنية، كما أن حدة الروائح تصل درجات عليا ومقلقة في الفترات الليلية خصوصا أن مثل هذه الروائح غريبة جدا ولا نعرف آثارها الضارة على أبنائنا وتحدث بشكل مستمر وأنا شخصيا أحد السكان الذي يعانون من هذا الأمر نظرا لقرب بيتي من المدينة الصناعية.

فاطمة المسكري، : تلك الروائح تؤثر على نفسياتنا وتسبب لنا خسائر من حيث شراء المعطرات والبخور وقد تم الإبلاغ عن هذه الروائح ولكن لا جدوى ولم يتغير شيء، وأيضا لا فرق بين السابق والآن من ناحية تخفيف الانبعاثات.

قيس النبهاني،: تم مخاطبة الجهات المسؤولة بشأن هذه الروائح ولكن ولله الحمد هنالك فرق بين السابق والآن، حيث أصبحت غير منتشرة كالسابق ولابد من أن تكون هناك رقابة مستمرة لتلك الملوثات وبيان تأثيرها على البيئة والصحة العامة وبشكل دائم.

أسعد الشمري: تحول المكان الذي كنا نعتبره مأوى للراحة إلى مصدر تهديد بالصحة بسبب الروائح الكريهة التي لا تراعي الإنسان وبعض الأحياء القريبة متضررة أكثر بسبب الرائحة بحكم قربها من مبنى الشركة وعلى الجهات المعنية أن تتحمل مسؤوليتها من خلال إيجاد حلول لمعالجة هذه المشكلة

سيف السمري: لعل سبب ظهور الروائح الكريهة في محطات معالجة المياه عدم تطبيق أساليب مناسبة وملائمة، ومنها تنبعث تلك الروائح من المحطة إلى المناطق المجاورة لها. ونحن هنا في مرتفعات الأنصب نشهد بهذا الحال حيث إنه يوميا في أوقات المساء تنبعث تلك الرائحة إلى داخل المنازل وأيضا في فترة الصيف. ولكن في الفترة الحالية كما ذكر البعض بأنها قلت عن السابق وأصبح الجو أفضل.

سامية المرجبي: نطالب هذه الجهات بسرعة التحرك وتقييم الوضع من حيث إيجاد الحلول التي تكفل للقاطنين بالقرب من هذه المناطق أبسط حقوقهم في أن يستنشقوا هواءً نظيفا لا يكدره شيء، فهناك الكثير من المناطق الصناعية يشكو القاطنون بالقرب منها من نفس المشكلة، فلابد من حلول جذرية طالما أن الجهات المعنية لم تأخذ في الحسبان السكان والمناطق السكنية عند إنشاء هذه المناطق الصناعية.

عبدالله الريامي: اختنقنا ونحن نستنشق روائح كريهة ننام ونصحو عليها منذ فترة، ولابد من أن تكون هناك حدود بين المناطق السكنية والصناعية وإلزام المصانع بإنشاء وحدات فلترة ومعالجة لمخلفاتها الغازية أو الغبارية أو الصلبة أو السائلة.

مقبول الزدجالي: من المقترحات أن يتم إلزام هذه المصانع باستخدام منقيات ومصفيات هوائية أكثر أو حتى إن لزم الأمر أن تتوقف، فصحة الإنسان يجب ألا يتم المساومة عليها. فنحن لا نريد شيئا من هذه المصانع إلا أن تبعد الضرر عن سكان المنطقة.

> أصيلة المعمري: تم الإبلاغ عن هذه الروائح ولكن دون جدوى ولم يتغير شيء

> خلود الزدجالي: لازالت الروائح تنفث سمومها دون أن تراعي حقوق السكان

قيس النبهاني

باسم جعفر

شفاء بريطانية من سرطان الدم بسبب الكركم

فاجأت امرأة بريطانية الأطباء بعد أن أوقفت علاجها الكيماوي ونجحت في علاج نفسها من السرطان بتناول «الكركمين»، إحدى مكونات الكركم.

وعانت دينيكي فيرغسون من سرطان الدم لخمس سنوات، وكانت الخلايا السرطانية قد بدأت بالانتشار رغم خضوعها لـ ٣ جولات من العلاج الكيماوي، و٤ عمليات لزرع خلايا جذعية، مما دفعها لإيقاف طرق العلاج هذه والبحث عن طرق جديدة.

وقامت فيرغسون البالغة من العمر ٦٧ عاما، بتناول ٨ غرامات من الكركمين يوميا، بعد أن قرأت عن فوائده في علاج السرطان على الإنترنت، وتبلغ تكلفة أقراص الكركمين ٥٠ جنيها إسترلينيا كل ١٠ أيام.

يشار إلى أن دراسات أخرى ركزت على فوائد الكركمين في الوقاية من الزهايمر والسرطان وأمراض القلب والاكتئاب، وأعرب أطباء فيرغسون عن دهشتهم من النتائج المذهلة التي حققها الكركمين، لافتين إلى أن الكثير من المرضى يتناولونه إلى جانب العلاج الكيماوي والأدوية الأخرى، لكن حالة فيرغسون مختلفة لأنها أوقفت جميع الأدوية الأخرى.

وقال أحد الأطباء الذين شاركوا في علاجها، إن الكركمين قد لا يعمل بنفس الطريقة مع المرضى الآخرين، لافتا إلى أنه لا بد من أن يتم إجراء المزيد من الدراسات والبحوث بشأنه.

أستراليا.. حرائق تدمر مباني وتذيب الطرق

أتت حرائق غابات في أستراليا على مبان وهددت أرواح ساكنيها في الوقت الذي رفعت فيه موجة ساخنة تجتاح ٣ ولايات درجات الحرارة على نحو أذاب القار «الأسفلت» على طريق سريع.

وخرج الحريق عن السيطرة مما أدى إلى اشتعال النيران في عدد من الهياكل على مشارف ملبورن، ثاني أكبر مدينة في البلاد وعاصمة ولاية فيكتوريا، جنوب شرقي أستراليا، وقال مسؤول إدارة الطوارئ بالولاية، كريغ لابسلي، إن درجات الحرارة المرتفعة وجفاف الجو والرياح العاتية متغيرة المسار تجمعت معا مما سبب أوضاعا خطيرة.وتابع: «هذا ما أشارت إليه التوقعات، وعندما تندلع حرائق يشكل ذلك بالطبع مشكلة لنا»

وانقطعت الكهرباء عن نحو ٤٠٠ منزل، وذكرت تقارير أن ٥٠ حريقا اندلعت في فيكتوريا، رغم أن كثيرا منها كان صغيرا وتم إخماده، وصدرت تحذيرات في ولاية فيكتوريا وولاية جنوب أستراليا القريبة منها، حيث نصحت السلطات سكان منطقة ريفية بالبقاء داخل المنازل إتقاء لحريق خرج عن نطاق السيطرة

وأصدرت السلطات تحذيرات من إشعال النار اعتبارا من منتصف الليل، في الوقت الذي تواجه فيه ولايات فيكتوريا وجنوب أستراليا وتسمانيا مخاطر اشتعال حرائق مع ارتفاع درجات الحرارة عن ٤٠ درجة مئوية. وقالت هيئة الإذاعة والتلفزيون الأسترالية إن درجات الحرارة مرتفعة على نحو أدت إلى ذوبان القار على مساحة ١٠ كيلومترات في طريق سريع في فكتوريا.

رئيسة وزراء بريطانيا تنضم إلى «حرب البلاستيك»

حثت رئيسة الوزراء البريطانية تيريزا ماي المتاجر على بيع الخضراوات والفواكه الطازجة دون تغليفها بالبلاستيك، في خضم حملة الحكومة للتصدي لأزمة التلوث بفضلات البلاستيك.

ووعدت ماي بأن الحكومة ستعمل على تشجيع متاجر التجزئة على بيع الأطعمة الطازجة "دون بلاستيك"، مما يعطي المستهلك الفرصة لدعم حملة التخلص من الملوثات.

وخلال إطلاقها خطة بيئية تمتد لـ٢٥ عاما، تعهدت ماي بأن الحكومة ستفعل كل ما يمكن فعله لتجنب استخدام البلاستيك قدر الإمكان.

وفي كلمتها التي وصفت فيها البلاستيك بأنه "واحد من أسوأ الآفات البيئية في عصرنا هذا"، قالت ماي إن "الأدوات البلاستيكية التي تستخدم لمرة واحدة يمكن أن تملأ قاعة ألبرت الملكية ألف مرة كل عام».

وتأتي دعوة ماي تزامنا مع مطالب وجهت للحكومة، لإجبار المحال على تجنب التغليف "غيرالضروري" للخضراوات بالبلاستيك، لاسيما الخيار، مثلما يحدث في معظم الدول الأوروبية.»

أطول ناقة في العالم على أبواب "غينيس"

أذهلت البنية الجسدية الضخمة لناقة زوار مهرجان الملك عبدالعزيز للإبل بالسعودية، فقد بلغ طول الناقة التي يلقبها صاحبها بـ «الزرافة» ٣ أمتار (٣٠٠ سم). وكان هذا الطول كافياً ليتم تسجيلها في موسوعة «غينيس» للأرقام القياسية كأطول ناقة في العالم.

ووفقاً لصحيفة «عكاظ» فإن الناقة تم قبولها لنيل اللقب بشكل رسمي على أن يتسلم صاحب الناقة سلطان الرشيدي الاعتماد النهائي من «غينيس» الأسبوع المقبل. وبذلك تكون الناقة قد كسرت الرقم المسجل سابقاً بالموسوعة والذي كان ١٩٠ سم.

علماء يحذرون: شعاب مرجانية في خطر

حذر علماء من أن الشعاب المرجانية في المحيطات بالمناطق المدارية في خطر، وذلك بسبب ارتفاع درجة حرارة المحيطات، مما يقوض قدرة الشعاب على تحمل التيارات الساخنة الناتجة عن تغيرات مناخية تسبب فيها الإنسان.

وأوضح فريق البحث الذي قاده علماء أستراليون، أن الضرر الذي تواجهه الشعاب المرجانية في تلك المناطق، زاد بنحو ٥ مرات كان عليه الحال في ثمانينيات القرن الماضي.

وأضافوا أن متوسط الوقت الذي تحتاجه عملية «التبييض»، عندما تدفع الحرارة الشعاب المرجانية إلى طرد الطحالب الملونة، تقلصت إلى ٦ سنوات في ٢٠١٦، من ما بين ٢٥ و٣٠ عاما في أوائل الثمانينات.

وتموت الشعاب إذا استمر التبييض فترة طويلة، مما يقضي على الأرصفة المرجانية التي تشكل موئلا للأسماك، التي تمثل مصدرا غذائيا مهما لملايين الأشخاص.

وكتب الباحثون في دورية «ساينس»: «أنظمة الشعاب المدارية تتحول إلى عصر جديد تتقلص فيه بشدة الفترات بين عمليات التبييض، فلا تتمكن من التعافي منها بشكل كامل» وهو ما يستغرق ما بين ١٠ و١٥ سنة.

وتابعوا: «من المحتم أن يزيد تغير المناخ من التيارات الساخنة تحت الماء، التي تزيد بدورها من تواتر عمليات التبييض»، وفق ما ذكرت وكالة رويترز.

وحث مدير مركز «إيه.أر.سي» لدراسات الشعاب المرجانية في أستراليا تيري هيوز، على اتخاذ المزيد من الإجراءات للحد من ظاهرة الاحتباس الحراري بموجب الاتفاق المناخي المبرم عام٢٠١٥

واعتبر أن المشكلة الرئيسية المتعلقة بحماية الشعاب هي «ضعف التزام دول مثل أستراليا والولايات المتحدة بخفض الانبعاثات».

يذكر أن الرئيس الأميركي دونالد ترامب، الذي يشكك في أن تغير المناخ من فعل الإنسان، يعتزم الإنسحاب من إتفاقية باريس بشأن المناخ والترويج للوقود الأحفوري الأميركي، فيما تعد أهداف أستراليا بموجب الاتفاقية، أقل طموحا من تلك الخاصة بدول غنية أخرى.

وتهدف الإتفاقية إلى الحد من إرتفاع درجة حرارة الأرض إلى «أقل بكثير» من درجتين مئويتين، مقارنة بما قبل عصر النهضة الصناعية، عن طريق الابتعاد عن استخدام الوقود الأحفوري.

الغفوة أثناء القيادة
مشكلة خطيرة تهدد المجتمع

في وقت ما .. قد يحس السائق بثقل في الجفون، ويتكرر التثاؤب لديه وتضطرب الرؤية مع صعوبة في التركيز، وقد يتطور ذلك إلى ثقل في الرأس ليؤثر على الرقبة والكتف، ومن ثم يحدث النعاس والنوم للحظات أو ما يسمى «الغفوة» ثم يصحو السائق بفزع ممسكا بمقود السيارة بقوة لضبط وتصحيح انحراف السيارة عن مسارها. هذا السيناريو يتكرر للأسف الشديد لدى الكثيرين ولكن غالبا ما يكابر المرء ويدعي «أستطيع السيطرة على الوضع .. سوف أكون بخير ..». وفي أغلب الأحيان لا يقر قائد المركبة بهذه المشكلة أو بالخطورة التي يتسبب فيها ، ولكنهم في حقيقة الأمر يعرضون أنفسهم والآخرين لمخاطر كبيرة . قد يحالفه الحظ هذه المرة ولكن من يدري كيف سيكون الأمر في المرات القادمة.

تغطية: أصيلة الحوسنية

الأنصارية : تناول كوب من القهوة على جانب الطريق يزيد من التركيز والنشاط

المعمرية: «غفوة» شركة «إنسان» حل ابتكاري يقلل من حوادث المرور

العدوي: الوصول متأخرا أفضل من عدم الوصول

المجلة التقت بالعديد من المهتمين بهذا الأمر والبداية مع الملازم أول سيف بن سلطان العدوي من الإدارة العامة للمرور معهد السلامة المرورية حيث يقول :

لاشك أن سياقة المركبات تتطلب العديد من المهارات والقواعد السليمة والتي بدورها تساهم في تحقيق السلامة على الطريق ولعل من أبرز هذه السلوكيات قيادة المركبات بقدر كبير من الوعي والتركيز واليقظة ومن أبرز المسببات التي تؤدي إلى عدم القدرة على السياقة بطريقة آمنة هي الإرهاق أثناء السياقة وهو عاملاً رئيسياً لوقوع الحوادث المرورية حيث أوضحت الإحصائيات المرورية الصادرة من الإدارة العامة للمرور لعام ٢٠١٦م أن الإرهاق تسبب في وقوع (٣٤) حادثا مروريا أدى إلى وفاة (٩) أشخاص، ومن أبرز الأسباب التي تجعل سائق المركبة مرهقاً أثناء القيادة القيام بجهد بدني وقلة ساعات النوم والقيادة لمسافات طويلة لساعات متواصلة دون أخذ قسط من الراحة كذلك في بعض الأحيان سوء الأحوال الجوية.

أضاف العدوي أنه من أبرز الأعراض التي تصاحب حالات الإرهاق أثناء القيادة في الغالب يكون نظر السائق مشوشاً، حيث يضعف مدى الرؤية وبالتالي يصبح غير قادر على التقدير الصحيح، كما أن ردة الفعل تكون بطيئة لدى السائق وأقل استجابة لمفاجآت الطريق كذلك يصاحب حالات الإرهاق كثرة التثاؤب مع صعوبة فتح العينين والحفاظ على استقامة الرأس والأخطر من ذلك أن السائق المرهق قد يمر بفترات غياب تام (غفوة صغيرة) ويمكن أن تكون الغفوة أجزاء من الثانية، وتؤكد العديد من الدراسات أن حالة إغلاق العينين لمدة ثلاث ثوان عند السير بسرعة ١٠٠ كم في الساعة فإن السائق يقطع مسافة ٨٠ مترا بعدها دون رؤية أي شيء على الطريق، وتنعكس الأعراض على خط سير المركبة في الطريق مما يؤدي إلى وقوع الكثير من الحوادث المرورية.

وأكمل العدوي : أنه لمن المهم والضروري على سائق المركبة مراعاة جوانب السلامة المرورية عند قيادة المركبة وخاصة عند القيادة لمسافات طويلة واختيار الوقت المناسب، ويفضل عند بداية الصباح حيث يكون الطقس مناسباً ويكون السائق أكثر حيوية والحرص على النوم قبل الرحلة، كذلك تناول المواد الغذائية التي تزوده بالطاقة وتبعد عنه التعب وعند الشعور بالتعب الوقوف وأخذ قسط من الراحة والتقيد بالسرعة المحددة لأن السرعة الزائدة تتعب السائق وترهقه كما يجب على السائق تفادي القيادة بعد تناول أي دواء يوثر على يقظته ويعرضه للنعاس وضبط مقعد المركبة جيداً بجلوس مريح يقلل من التعب وإذا أحس السائق بالنعاس والإرهاق يجب عليه إخراج المركبة من الشارع وأخذ قسط من الراحة والالتزام بمسافة الأمان وتفادي التجاوز الخطر كذلك تهوية المركبة باستمرار تعطي السائق الإحساس بالانتعاش بشكل أفضل مما يساعد على قوة يقظته وحيويته، وفي هذا الإطار شرطة عمان السلطانية ممثلة بالادارة العامة للمرور تركز على توعية مستخدمي الطريق في هذا الجانب من خلال برامجها التوعوية بالأخص في الطرقات ذات المسافات الطويلة عن طريق البوسترات التوعوية على جانبي الطريق وغيرها من الوسائل التوعوية الأخرى.

واختتم حديثه: أن مراعاة السائق بعدم القيادة وهو في حالة من التعب والإرهاق تجنبه بإذن الله الوقوع في الحوادث المرورية وسيتحكم في المركبة وعليه أن يتذكر دائماً أن الوصول متأخراً خير من عدم الوصول .

الكلباني: ضبط ساعات النوم المناسبة .. تواجد شخص مع السائق لمؤانسته بعض حلول تفادي المشكلة

أمراض مزمنة

محمد بن عبدالله الكلباني - طالب بجامعة السلطان قابوس - كلية العلوم: «مثلما يعاني الإنسان من أمراض مزمنة كالسكر وارتفاع ضغط الدم، كذلك الأمر الذي لا يختلف بالنسبة للمجتمع الذي أصبح يعاني من أمراض مزمنة كثيرة تنهش فيه ولعل أبرزها وأكثرها مرض الحوادث المرورية الذي تعد «الغفوة أثناء القيادة» أحد أسبابها الرئيسية على سبيل المثال لا الحصر.

ويضيف أنه حسب استطلاع الرأي الذي قام به الموقع الألماني express.de أثبت أن الحوادث المرورية الواقعة بين منتصف الليل إلى السابعة صباحا سببها الرئيسي الغفوة أثناء القيادة التي تكون ناتجة عن الإرهاق والتعب والاستيقاظ لأوقات متأخرة من الليل والاستخدام الخاطيء للأجهزة.

ويتابع الكلباني: حسب الدراسات والاعتقاد السائد للأطباء فإن معدل النوم الأمثل والطبيعي للإنسان هو ٦-٨ ساعات في اليوم ونقص عدد ساعات النوم يؤدي إلى خلل في الوظائف لدى الإنسان والذي يكون على رأسها وظيفة التركيز، ووفقا لإحصائيات شرطة عمان السلطانية الصادرة فإن عدم التركيز أثناء القيادة أدى إلى وفاة شخصين وإصابة ثلاثة أشخاص بإصابات متوسطة إلى بليغة خلال العام المنصرم في أكثر من ٢٠ حادثا مروريا .. مشيرا إلى استفتاء أجري في الولايات المتحدة ، أظهر أن ٥١٪ من السائقين يستمرون في قيادة سياراتهم حتى عند شعورهم بالنعاس الشديد، حيث اعترف مليونا سائق بأنهم ناموا خلال قيادة السيارة مما نتج عنه حوادث، كما أظهر استفتاء آخر أجري في بريطانيا أن ١١ ٪ من السائقين أقروا بنومهم على الأقل مرة واحدة خلال القيادة.

وحول الحلول لتفادي وقوع الحوادث الناتجة عن الغفوة أثناء القيادة يوضح الكلباني أن هناك حلولا قبل القيادة وأخرى مباشرة أثناءها ويمكن تلخيصها في ضبط ساعات النوم المناسبة، بحيث تتراوح كما أشرت إلى ٦-٨ ساعات في اليوم للبالغين على الأقل و ٥-٦ لكبار السن من السائقين ، والتخلي عن المشروبات ذات نسبة الكافيين العالية التي تصبح متعبة بعد سهر طويل ونفاد فاعليتها، أما بالنسبة للسائقين الذين يشعرون بالنعاس أثناء القيادة فيفضل الوقوف وأخذ قسط من الراحة وعدم الاستمرار في القيادة وإذا أمكن الأمر المشي بعد التوقف قد يكون مناسبا أيضا، كذلك يفضل تواجد شخص آخر في السيارة فقد يكون من الأنسب مؤانسة السائق والحديث معه حتى يبقى على مستوى جيد من الانتباه، وعدم الاستمرار في القيادة في حالة عدم زوال الإرهاق والنعاس بعد استراحة التوقف، كما يمكننا الإشارة إلى أنواع من الأغذية مثل الفستق والشوكولاته والزبيب واللوز التي تساعد على زيادة مستوى التركيز والنشاط.

روان بنت إبراهيم الهاشمية - موظفة بشركة ركن اليقين تؤكد : أن الابحاث العلمية التجريبية أثبتت أن النوم غير الطبيعي الناتج عن نقص ساعات النوم ووجود اضطرابات خلال النوم تنتج عنه زيادة النعاس والغفوة أو نقص التركيز وبطء في ردة الفعل أثناء مصادفة عوارض الطريق المفاجئة، وأن التطلع إلى التطور الهائل في مجال النقل والنقلة النوعية في تكنولوجيا السيارات والتي بات من الضروري أن نتماشى معها نجد أن بقدر ما هي أصبحت من الضروريات في حياتنا اليومية إلا أنها مازالت تشكل خطرا ما لم نحسن استغلالها الاستغلال الأمثل والمتضمن اتباع كافة الإرشادات والقوانين والتي تساعد في التخفيف من تبعات الاستخدام السيئ لها، فعلى سبيل المثال فإننا نجد الغفوة أثناء القيادة واحدة من أخطر التبعات اللاإرادية لمرحلة تسبقها من خلال عدة مسببات أهمها: عدم إعطاء الجسم القسط الكافي من النوم، والعمل لساعات طويلة دون وجود فترات راحة، وأيضا أخذ أدوية ومسكنات لها أعراض جانبية ومنها النعاس.

تفادي المخاطر

موزة بنت سعيد المعمرية– خريجة الكلية الحديثة: تؤكد على ضرورة تفادي مخاطر الغفوة أثناء القيادة، حيث تنصح بعدم مواصلة القيادة إذا كان السائق لا يزال يشعر بالتعب، وأخذ قسط من الراحة وبإمكانه أيضا المشي قليلا واستنشاق الهواء النقي لزيادة التركيز.

وتستشهد المعمرية بنموذج لابتكار عماني كأحد الحلول التي من الممكن أن تقلل من هذه المشكلة حيث تقول: إن من باب دعم مشاريع الكوادر الوطنية الهادفة للمجتمع توصلت «إنسان» وهي شركة طلابية عمانية مكونة من سبعة أعضاء من كلية الشرق الأوسط إلى خلق حل ابتكاري يسمى «غفوة» حيث جاءت فكرة هذا الجهاز على ضوء بيانات وإحصائيات حوادث المرور المستمرة لتسعى الشركة لابتكار منتج هدفه التقليل بقدر الإمكان من الحوادث الناتجة من النوم أثناء القيادة فمنتج «غفوة» عبارة عن جهاز صغير ذي حساسية يعمل كمنبه عند الإحساس بالنعاس يتم تركيبه على النظارة أو وضعه على الأذن كسماعة بلوتوث كما أن آلية عمل المنتج هو استشعار رمش العين والإحساس بالنعاس ويقوم بإصدار صوت منبه للشخص حتى يستيقظ.

الحجري: عند الشعور بالتعب والإرهاق أثناء القيادة يجب التوقف فورا لأخذ قسط من الراحة

نوم سريع

المهندس أحمد الحجري-عضو لجنة السلامة المرورية بولاية بدية: ان الغفوة عبارة عن نوم بسيط وسريع حيث يباغت الإنسان بشكل مفاجئ وذلك في ثوان معدودة سواءً كان جالسا أو متكئا أو قائما على قدميه خلال نوبة الحراسة على سبيل المثال، أو راكبا على دابة أو مركبة حديثة، ولكن أخطر الغفوات تلك التي تحدث أثناء قيادة المركبة .

ويواصل: أن من أسباب الغفوة الإرهاق والاجهاد البدني والذهني ، والسفر الطويل الذي لا تتخلله راحة مناسبة، وأيضا، تناول العقاقير الطبية المنومة وتناول المواد المسكرة والمخدرة. فبسبب الغفوة التي تحدث للإنسان وقع الكثير من الحوادث المرورية على الطريق وذهب ضحيتها أناس أبرياء سواء كانوا من قائدي المركبات أو من الركاب أو العابرين للطرق.

وينصح الحجري حول هذا الموضوع بالتأكيد على ضرورة الحذر أثناء القيادة، تجنبا لوقوع المزيد من الحوادث المرورية على الطرق بسبب الغفوة وينبغي على قائدي المركبات عدم قيادة المركبة لمسافات طويلة بشكل متواصل، وعدم تناول أية عقاقير طبية منومة قبل قيادة المركبة. وعند الشعور بالتعب والإرهاق أثناء القيادة ينبغي التوقف وأخذ قسط من الراحة ثم المواصلة.

بلقيس الأنصارية خريجة إعلام رقمي – كلية العلوم التطبيقية بنزوى:

إن النعاس أثناء القيادة مشكلة شائعة ذات مضاعفات خطيرة وقاتلة. حيث تؤدي إلى التسبب في الكثير من الحوادث. ويجب على السائقين الحرص تماماً على حصولهم على قدر كاف من النوم، وعدم القيادة عند الشعور بالنعاس أو الخمول.

وتقترح الأنصارية لتفادي الغفوة يفضل احتساء كوب من القهوة أو الوقوف على جانب الطريق لأخذ قسط من الراحة وإن تكرر حدوث النعاس أو الغفوة أثناء القيادة في أماكن وأوقات غير مناسبة للنوم فعلى السائق مراجعة الطبيب المختص لأنه قد يكون مصابًا بأحد اضطرابات النوم.

تطور نسبي

خولة المعمرية خريجة إدارة الأعمال الدولية: شهد العالم خلال السنوات الماضية تطورا نسبيا في بناء البنية التحتية نتيجة استخدام التكنولوجيا الجديدة ومع هذا التطور زادت نسبة الحوادث المرورية في معظم البلدان. وأشارت إلى أنه من أحد المسببات الرئيسية لهذه الحوادث هو غفوة سائقي المركبة أثناء القيادة نتيجة الإرهاق أو التعب الشديد ولا يقتصر هذا فقط على ساعات الليل المتأخرة إنما يشمل كذلك ساعات النهار فيجب على سائق المركبة التوقف عن القيادة في حالة إحساسه بتعب أو إرهاق وأخذ قسط كاف من الراحة.

وتواصل المعمرية: يحكي لنا أحد الأفراد أنه يسهر لساعات متأخرة من الليل فهذا يجعله يشعر بالتعب الشديد أثناء ذهابه إلى مكان عمله في الصباح الباكر نتيجة قلة النوم والإرهاق فقد يشعر بالغفوة أثناء قيادة المركبة في معظم الأوقات وفي كل مرة يشعر بالتعب يتوقف عند أحد المقاهي لأخذ كوب من المشروبات الساخنة لينشط ذاكرته ويقلل الإرهاق والتعب ليكمل سيره إلى مكان عمله إلا أن هذه الطريقة ليست كافية لإزالة التعب والإرهاق أثناء القيادة لأنها يمكن أن تودي بحياة شخص ما.

ماجد العلوي : لعل من أهم العوامل المسببة للحوادث المرورية هو عدم إدراك السائقين بقدرتهم على القيادة لمسافات طويلة بعد الإنتهاء من نزهة عائلية أو الدوام اليومي وشعورهم بالنعاس الشديد كما أن خلود الأشخاص المرافقين للسائق يمكن أن يكون أحد الأسباب لغفوة السائق ومن الحلول المقترحة هو تفادي القيادة لساعات طويلة وأخذ قسط من الراحة داخل وخارج السيارة والابتعاد عن شرب المنشطات كالقهوة والشاي لأن مفعولها يزول وتكون درجات التعب أكثر من السابق.

مستقبل مشرق للطاقة المتجددة في سلطنة عمان

المهندس
عبدالله بن سيف العامري

تعتبر الطاقة المتجددة(Renewable Energy) أحد أنواع الطاقات المتوافرة في الطبيعة، والتي يمكن استغلالها وتحويلها إلى الطاقات التي قام الإنسان بتسخيرها لخدمته، كما أن عملية استخدام هذه الطاقة تختلف، فمن الممكن أن يتم استخدامها للتسخين المباشر أو تحويلها إلى طاقة ميكانيكية ثم كهربائية، وفي أغلب الأحيان يتم تحويلها عبر الظواهر الكهروضوئية عن طريق ألواح الخلايا الشمسية (Solar Panels)، ومن المتوقع أن تقوم السلطنة في السنوات القليلة القادمة بزيادة نسبة الاعتماد عليها والعمل على تخفيض نسبة استخدام مصادر النفط لإنتاج الطاقة الكهربائية.

طاقة الرياح (Wind Energy):

تعتبر من أبرز الطاقات المتجددة التي ساهمت بشكل كبير في عملية إنتاج الكهرباء وتقليص نسبة الاعتماد على الطاقات غير المتجددة (Non renewable energies)، حيث ذكر موقع (Insidermonkey) أن الصين تتصدر قائمة الدول المستفيدة لطاقة الرياح وتنتج ما يقارب ١٤٥٣٦٢ ميجاواط، كما ذكرت جريدة الشبيبة (٢٠١٧/٨/١٩) أن السلطنة تستعد لبناء أول محطة لتوليد الطاقة الكهربائية من الرياح في الخليج، ومن المتوقع أن تبلغ قدراتها الإنتاجية إلى ٥٠ ميجاواط.

دور الطاقة المتجددة في الحفاظ على صحة الإنسان والبيئة :

تشكل الغازات المنبعثة من عملية حرق الوقود الأحفوري (Fossil fuels) تهديداً على سلامة واستمرارية المنظومة البيئية، حيث تقوم العديد من المنظمات الدولية بالحث على استخدام الطاقة المتجددة، والمسارعة في تقليل نسبة الاعتماد على المشتقات النفطية، فقد ظهر العديد من المشاكل البيئية في السنوات الماضية ومنها ظاهرة الاحتباس الحراري وتغير في درجات الحرارة وانقراض العديد من الحيوانات البرية، والجدير بالذكر أن الطاقة المتجددة كفيلة بأن تمنع تشكل الأمطار الحمضية التي تؤدي إلى ظهور مشاكل زراعية وتغير أشكال الحياة الطبيعية، كما تساعد على تحسين معيشة الإنسان وتوفير فرص العمل وزيادة دخل الفرد بطريقة غير مباشرة.

هذه أسباب تسوس الأذن

الكراتوما

الدكتور يوسف بن علي السعيدي
أخصائي أنف واذن وحنجرة
مستشفى النهضة

أن نسمع عن مشكلة تسوس الأسنان فهذا أمر مألوف لنا، ولكن ماذا لو سمعنا عن مرض تسوس الأذن ذاك العضو المسؤول عن مهمة السمع في جسم الإنسان، حيث تكمن الخطورة عند حصول التآكل التدريجي للأنسجة في المكان الدقيق، أي حيث توجد الأذن الوسطى والأذن الداخلية المسؤولتان عن السمع والتوازن.

حوارنا في هذا العدد مع الدكتور يوسف بن علي السعيدي أخصائي أنف واذن وحنجرة في مستشفى النهضة ومتخصص في أمراض و جراحات الأذن وعمليات زراعة القوقعة، حاصل على المركز الأول في البحوث المشاركة بمؤتمر الشرق الأوسط للأنف والأذن والحنجرة بدبي في الدورة الثالثة عشرة ليكون أول عماني يفوز بهذه الجائزة للتعرف أكثر على ماهية تسوس الأذن وأسبابه وطرق الوقاية من هذا المرض.

حوار خاص لمجلة الصحة والسلامة Health & Safety

نبذة عن مرض تسوس الأذن:

تسوس الأذن أو ما يسمى (الكراتوما) يعتبر واحدا من أخطر أنواع التسوس أو الالتهاب الذي يصيب جزءا في جسم الإنسان، وهو عبارة عن نمو خلايا جلدية في مكان غير طبيعي وتتكون في شكل كيس صغير يظهر في البداية من طبلة الأذن التي توجد في الأذن الوسطى، حيث تنمو بداخل هذا الكيس الخلايا ببطء حتى تأخذ شكلا يشبه الورم وتبدأ في الانتشار في باقي أجزاء الأذن وبخاصة العظام الصدغية مما يتسبب تآكلها وهي توجد خلف الأذن الوسطى ومن صفات الكراتوما:

- البطء في النمو فهى تنمو وتنتشر على مدى العديد من السنوات من ٥ إلى ٢٠ سنة
- تذيب الكراتوما الأنسجة و العظام التي تحيط بها والتي تجاورها عن طريق إفراز أنواع معينة من الإنزيمات.
- الكيس أو الكتلة المتكونة مليئة بالجراثيم و لا تستطيع المضادات الحيوية الوصول إليها.
- الكراتوما ليست من الأمراض المعدية.
- في الغالب تصيب أذن واحدة ولكن قد تصيب الأذنين معًا.

ما هي أعراض تسوس الأذن وأسبابه؟

هناك العديد من الأسباب لمرض تسوس عظمة الأذن منها الإصابات المتكررة بالالتهابات في الأذن ولكن السبب الأساسي في حدوث الإصابة هو الخلل في قناة استاكيوس حيث تقوم القناة بربط الأذن الوسطى والأنف وتعمل على القيام بموازنة الضغط الجوي بين داخل الأذن و خارجها لذا فإنه عندما يحدث إنسداد في القناة فإن ذلك يؤدي إلى إحداث ضغط سلبي في الأذن الوسطى، مما يترتب عليه أن ينسحب جزء من طبلة الأذن إلى الداخل مكونًا كيسا وكلما استمر وجود الإنسداد في القناة فإن هذا الكيس يأخذ في التحوصل ويكبر مكونًا كتلة الكراتوما التي تؤدي إلى حدوث التسوس. ومن أهم الاسباب كذلك عيوب خلقية والتي تسبب وجود الخلايا الجلدية داخل الأذن الوسطى خلال مرحلة تكون الجنين والتي تبدأ بالنمو بعد الولادة وتؤدي لهذا المرض.

أما عن أعراض التسوس فتكون على النحو الآتي:

- صديد مزمن على شكل قيح لونه مائل إلى الصفار وله رائحة كريهة، وذلك بسبب البكتيريا المصاحبة للتسوس والتي لا تتجاوب مع أدوية المضادات الحيوية.
- نقص في القدرات السمعية بسبب تآكل عظيمات السمع في الأذن الوسطى.
- الشعور بالدوران أو دوخة وقد يحدث إذا بدأ المرض في تآكل قواقع التوازن في الأذن الداخلية.
- تأثر عصب الوجه وهو العصب السابع الذي يؤدي إلى ضعف في عضلات الوجه.
- حدوث إنتفاخ وخراج خلف الأذن في حالة إهمال المعالجة.

البكتيريا المصاحبة للتسوس لا تستجيب لأدوية المضادات الحيوية

كيف يتم تشخيص مرض تسوس الأذن؟

يتم تشخيص المرض عن طريق الفحص المجهري للأذن في العيادة ومن بعدها يقوم الطبيب المعالج بطلب إجراء أشعة مقطعية لمنطقة الأذن الداخلية والأذن الوسطى لتقدير مدى تفشي انتشار التآكل.

ما هي مضاعفات المرض إن لم يتم علاجه؟

إهمال علاج مرض تسوس عظم الأذن قد يؤدي إلى مشاكل منها البسيطة ومنها الخطيرة، وهذه بعض الأمثلة لهذه المضاعفات:

- حدوث ثقب مزمن في الأذن.
- حصول انتفاخ وخراج خلف الأذن
- الشعور بدوخة ودوار بسبب تعرّض القواقع الهلالية في الأذن الداخلية المسؤولة عن التوازن إلى إلتهاب.
- حدوث شلل في العصب السابع بالوجه، مما يستوجب تدخل الجراحة الفوري.
- التهاب السحايا الدماغي الذي يحدث لغشاء الدماغ الملاصق للعظام الصدغية، بحيث تذوب العظام نتيجة النخر المزمن، ليصبح الغشاء الدماغي عُرضة للجراثيم والكراتوما الملتهبة، مما يستدعي العلاج المُكثّف للمرض لخطورة الالتهاب.
- صديد وتجمّع قيح التهابي على الغشاء الدماغي، يصل إلى المخ المقارب للأذن، مُسبّباً وضع صحي في غاية الخطورة يستدعي التدخل الطبي الفوري.

ما هي طرق العلاج والوقايه منه؟

العلاج الوحيد هو الجراحة حيث يتم استئصال الكراتوما أو التسوس وتنظيف العظام الصدغية والأذن الوسطى بالكامل، كما يتم إجراء توسيع لقناة الأذن وكذلك وضع رقعة مكان طبلة الأذن وهناك بعض الحالات يتم فيها تصليح عظيمات السمع أثناء نفس الجراحة أو بعد فترة. بشكل عام تحتاج تلك الجراحة إلى مهارة عالية وخبرة، كما يجب أن يتم إجراؤها في وقت مبكر قبل تفاقم الحالة أو ظهور المضاعفات.

والوقاية من مرض تسوس عظم الأذن يكمن في العلاج السليم والسريع لالتهاب الأذن الوسطى .

ثغرة إنتل تهدد جميع أجهزة أبل

أكدت شركة أبل وجود ثغرة إنتل الخطيرة في جميع هواتف آيفون وأجهزة آيباد وحواسيب ماك، وذكرت الشركة الأميركية العملاقة أن ثغرة معالجات إنتل تجعل ملايين المستخدمين عرضة للقرصنة الإلكترونية، مثل سرقة كلماتهم المرورية وكشف خبراء رقميون عن عيوب أمنية خطيرة في معالجات إنتل التي تم تصنيعها في العقد الماضي لملايين أجهزة الحاسب الإلكتروني. ويكمن الخلل في معالجات إنتل التي يعتقد أنها تقوم بإبطاء نظام التشغيل الخاص بجهاز الحاسب بنسبة تبلغ نحو ٥٠ بالمئة سواء في نظام التشغيل ويندوز أو أجهزة ماك.

في غضون ذلك، أعلنت شركة «أبل» إطلاق تحديث لبرنامج تشغيلها iOSفي هواتف آيفون والأجهزة اللوحية وحواسيب ماك، لكن الثغرة لم تصب ساعة أبل.

وفي السياق، أطلقت شركة مايكروسوفت تحديثا لمعالجة الثغرة، وأكدت أن الثغرة لم يجر استغلالها حتى الآن على نحو سيئ. ولتفادي التعرض للقرصنة يُنصح المستخدمون بتحميل التطبيقات من المصادر المعروفة فقط، وتوضح أبل أن الثغرة التي جرى اكتشافها لا يجري استغلالها في الوقت الحالي من قراصنة الإنترنت

حزام ثوري يحمي الإنسان من السقوط

تمكنت شركة فرنسية، من تطوير حزام هوائي ينتفخ بشكل تلقائي ليحمي الشخص الذي يرتديه متى ما أحس أنه يوشك على السقوط. وبحسب ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية، فإن الحزام يتيح حماية أكبر لكبار السن ويقيهم من التعرض لكسور خطيرة في منطقة الفخذ، إذا سقطوا أرضا.

ويعمل الحزام بسرعة فائقة كما يستجيب بشكل فوري، إذ ينتفخ في ٨٠ جزءا من ألف من الثانية بعد استشعار خطر السقوط. وبحسب شركة هيليب فإن الحزام الهوائي يتيح تجنب ٨٠ في المئة من الأضرار التي تنجم عن السقوط، ويرجح أن يصل ثمنه في الأسواق إلى ٧٩٠ دولارا.

ونبهت دراسات سابقة إلى أن كبار السن الذين يتعرضون لكسور في الفخذ معرضون بأكثر من ٣ مرات للوفاة في السنة التالية، مقارنة بغيرهم. وفي حال سقط مرتدو الجهاز الواقي، يتوجب عليه أن يشحن الحزام بغاز يكلف خمسين دولارا، لكن الثمن قد يكون أقل بكثير من تداعيات وفاتورة الكسور.

المصباح الفرنسي السحري.. جهاز جديد للاتصال بالإنترنت

أعلنت شركة أوليدكوم إنتاج مصباح قادر على الاتصال بالإنترنت لاسلكيا ومن دون موجات كهرومغناطيسية. وقالت أوليدكوم الفرنسية إن المصباح قادر على الاتصال بالإنترنت من دون موجات راديوية، مضيفة «وذلك بفضل تكنولوجيا لاي فاي التي تعتبر أكثر أمانا وسرعة مقارنة مع واي فاي».

وذكر بنجامان أزولاي المدير العام للشركة، أنه سيتم تسويق المصباح بسعر ٩٠٠ دولار تقريبا. وظهرت تكنولوجيا "لاي فاي" قبل سنوات قليلة، إلا أن أوليدكوم باتت أول شركة تنتج مصباحا يستخدم هذه الميزة. وشدّد أزولاي على أن هذا النظام يوفر مستوى عاليا جدا من الحماية والأمان لأن الإشارة لا تعبر الجدران.

والمصباح موجه إلى المستهلكين الذين يريدون الحد من الموجات الكهرومغناطيسية، التي تقول دراسات سابقة عليها إنها تؤثر على صحة الإنسان وسلامة دماغه.

ابتكارات تحسن صحة البشر

أظهر معرض الإلكترونيات الاستهلاكية اهتماماً متزايداً بالابتكارات والاختراعات الذكية المخصصة للقطاع الصحي. وتسعى تلك التقنيات إلى الحفاظ على صحة البشر وتحسينها.

شركات تقنية كبرى وناشئة عرضت تقنيات مختلفة لمساعدة المستخدم "كعصابة الرأس" التي عرضتها فيلبس. الجهاز يرسل موجات صوتية خارج نطاق السمع البشري بهدف تحسين النوم للمستخدم. تضع القطعة الصغيرة على الجبين فترصد الموجات الدماغية، وعندما تبدأ بالنوم تصدر عن سماعات الاذنين نغمات غير مسموعة تساعد رفع الموجات الدماغية عند النوم وهكذا تتمتع بنوم مريح.

جهاز ذكي آخر يدعى "Fever scou" أو كشاف الحرارة، الجهاز أيضا مخصص للأهالي الراغبين في مراقبة درجات حرارة أبنائهم عند المرض، إذ يلصق تحت اليد وخلال تطبيق هاتفي يبلغ الأهل عند ارتفاع الحرارة.

المغامرة بين قمم الجبال وبطون الأودية

لا شك أنّ تسلق الجبال هواية ورياضة في آنٍ واحد، وعلى الرغم من الفترات التي قضاها الإنسان في ترحاله وسكنه بالقرب من الجبال، لم تظهر هذه الرياضة إلا من مائة عام فقط، ومع أنها مجهود فردي ولكنها تعتمد على فريق يتكون من ثلاثة إلى أربعة أشخاص يعتمدون على بعضهم في مواجهة خطورة وتحدي الجبال، وكذلك في تأمين الحماية والسلامة لبعضهم البعض.

يوفر التسلق المتعة والإثارة للرجال والنساء. ومن الممكن توافر عنصري الاستمتاع والسلامة بالتدريب الجيد. وأهم عناصر السلامة هي الحكم الصحيح والخبرة والمهارة، بالإضافة إلى ذلك يجب أن يحرص متسلقو الجبال على رفع مستوى لياقتهم البدنية، والمحافظة على مستواها بصورة مستمرة لمواجهة متطلبات التسلق الشاق، نظرًا لأن أفضل المتسلقين ربما يتعرض للمخاطر أو يلقى مصرعه. إلا أن حوادث تسلق الجبال نادرة الحدوث، وعادة تصيب المتسلقين الذين لم يحصلوا على قسط وافر من التدريب والخبرة.

تقرير: أصيله الحوسنيه

الأدوات المستخدمة في تسلق الجبال

النظارات الواقية: التي تساعده في تركيز نظره على نقطة التسلق، وكذلك أسطوانات الأكسجين خصوصاً في المرتفعات الشاهقة جداً، والبوصلة، والمطرقة الخاصة، والرزة الجبلية، والحلقات المعدنية، أو مشبك الحبل المصنوع من سبيكة معدنية تربط المتسلق بالحبل، وكذلك يحتاج إلى دليل الحبل وهي صامولة تثبت بها الحبال عندما يتم إدخالها في شقوق الصخر، لتساعد المتسلق على التقدم في صعود الجبل.

أحذية التسلق: تتميز الأحذية المخصصة في التسلق بالمرونة والراحة وبالقياس المناسب للقدمين، ولا تكون قاسية النعل حتى لا تُسبب تشنجا لأصابع القدمين، وتكون آمنة وقادرة على التشبث بالصخور، وفي الجزء العلوي للحذاء توجد قطعة جلدية تحمي الكاحلين، والأهم من ذلك لا يجب أن يكون الحذاء سببا في تزحلق المتسلق فيصنع من المطاط المفرز إلى نتوءات تثبت القدم على الصخور.

خوذة الرأس: إنّ الهدف من الخوذة عند ارتدائها هو حماية الشخص من تساقط حطام وفتات الصخور على رأسه، فهي بمثابة درع واق لحماية رأس المتسلق من أي خطرٍ سواء من حطام الصخور أو أثناء وقوعه، ومن أنواع الخوذ هي الخوذة الداخلية خفيفة الوزن، والخوذة المعلقة.

أيضا، عند الذهاب في رحلة لتسلق الجبل قد يحتاج الشخص إلى خيمة، ومجرفة، ومنشار، وخريطة، وموقد صغير وطعام، والكرابينة (بندقية صغيرة)، وأدوات إسعافات أولية.

بدور الصالحية.. أول متسلقة جبال عُمانية وخليجية وعربية

الرغبة بالتحدي وحب المغامرة هو ما دفع بدور بنت خلفان الصالحية لممارسة رياضة التسلق والمغامرات منذ الصغر في عمر الـ٩ سنوات حيث الدمج بين شغف الطفولة وحب المغامرة وقد حققت أول إنجاز في ١٩ من ديسمبر عام ٢٠١٥م بدولة الإمارات العربية المتحدة احتفالا باليوم الوطني الـ٤٤ كأول إنجاز علني لها برفقة الشيخ ذياب بن خليفة آل نهيان. كما أن ميل شخصيتها إلى خوض التجارب المثيرة والجديدة كان دافعا لها لاقتحام عالم التحدي والمغامرة، والذي جعل منها أولى النساء العمانيات اللاتي وصلن إلى التفوق والنجاح في عالم تسلق الجبال، وهنا نستعرض لكم أهم التجارب والإنجازات التي سعت إليها الصالحية للوصول إلى ما تطمح إليه.

حصلت الصالحية على لقب أول متسلقة جبال عمانية وأول امرأة في العالم في صعود أعلى قمة رملية في العالم. بالإضافة إلى المشاركات بالتسلق في دولة الإمارات وجمهورية مصر العربية حيث حصلت على لقب أول خليجية تتسلق أعلى قمة جبل في مصر، كذلك شاركت في جمهورية إيران الإسلامية كأول عربية تتسلق أعلى قمة جبل في غربي آسيا وأوروبا جبل دماوند.

وعن مبادراتها داخل السلطنة قامت الصالحية بتنظيم برنامج استكشافي بمسمى «سأخطو على أرضك يا وطن» حيث إنه كان سيرا على الأقدام للتشجيع على ممارسة الرياضة وإبراز دور المرأة في مختلف الرياضات لاسيما رياضة الهايكينج (المشي لمسافات طويلة) وتسلق الجبال وذلك مرورا بجميع ولايات محافظة شمال الباطنة ومرورا بالأندية الرياضية في كل من شناص، لوى، صحار، صحم، الخابورة، والسويق.

توالت مشاركات الصالحية داخل السلطنة وخارجها في عدة جبال وأودية في كل من جبل جيس - رأس الخيمة، وادي كمة -نزوى، قرية وكان – الرستاق، وادي شوكة بمشاركة دول مجلس التعاون – رأس الخيمة، وادي قلهات – وادي حلفين إلى المناخر – الجبل الأخضر، وادي العقبية – بوشر، وادي الغبره (مرحلتين) – نخل، تحدي الرمال – القابل، وادي الميح (مرحلتين) – العامرات، وادي تنوف – تنوف (الحمراء)، معسكر التحدي للقيادة – حلبان، وادي الطائيين – دماء والطائيين، وادي الخوض – الخوض، جبل موسى – مصر، جبل سانت كاترين – مصر، جبل النمر – عبري، الجبل الأسود – قريات، وادي بني عوف – الرستاق، جبل توشال – طهران (إيران)، جبل دماوند – مازندران (إيران)، المشي من ولاية السيب إلى ولاية صحار خلال يومين، كهف أبو هبان – قرية سوط بدماء والطائيين، مسير حتا الأثري – حتا بدولة الإمارات العربية المتحدة بمناسبة يوم الاتحاد ٤٥ حيث تم اختيارها لتكون قائدة فريق نساء عمان، جبل شمس وتسلق السلق الحديدي – الحمراء، مسير من حدش إلى وكان – الرستاق، تحدي الرمال في ولاية القابل، تسلق من وادي إمطي إلى نيابة الشيف بالجبل الأخضر، تسلق جبل شمس أعلى قمة جبل في سلطنة عمان والخليج العربي والدوران حول الفالق العظيم، المشي في أنحاء محافظةمسندم من مدحاء إلى دبا ومن دبا إلى خصب عبر طريق جبلي شاق، ومن خصب إلى بخاء، المسير الأول للقوافل بوادي الحواسنة، وصعود أعلى قمة رملية في العالم رملة جديلة في ولاية المزيونة، التجمع الخليجي السابع لأبناء دول مجلس التعاون الخليجي في خصب، المشي من برج الصحوة إلى ولاية السيب، المشي من بوابة مطرح إلى برج الصحوة، حيث تمارس تسلق الجبال بشتى أنواعه من تسلق حر وتسلق بالحبال.

كما أعربت بدور عن طموحها وهو الصعود إلى أعلى القمم الجبلية في قارات العالم والمواصلة والاستمرار في هذه الهواية لأن مثل هذه الرياضة قادرة على تغيير حياة الكثيرين للأفضل.

أداء مشرف.. وتكريم مستحق

بقلم ناصر بن سالم اليحمدي
كاتب وإعلامي

مازال الشعب العماني الوفي يرفل في ثوب الفرحة القشيب التي أهداها له أبطال عمان بعد غياب طال انتظاره .. فما قدمه لاعبو المنتخب من أداء راقي وإصرار وعزيمة في دورة كأس الخليج الثالثة والعشرين لكرة القدم التي أقيمت بالكويت مؤخرا جعلنا نجدد الإيمان والأمل في شباب عمان الذين نعول عليهم الأمل في النهوض بالوطن.

لقد استحق الأحمر الكأس الغالية عن جدارة .. فقد اتسمت جميع المباريات التي خاضها في البطولة بالندية والحماس وكان لمنتخبنا اليد الطولى في هذا اللقاءات بعد أن استحوذ على المباريات بأكملها .. فهنيئا لأبطال الخليج بكأس الخليج.

إن الفرحة عمت السلطنة جميعها كبيرها وصغيرها وخرجت مسيرات حاشدة لتعبر عن فرحة النصر الذي أثلج صدورنا جميعا مرددة أغنية الانتصار الرائع والإنجاز الكبير .. وعندما أطلق الحكم صافرته في اللقاء الأخيرة المرتقب بتتويج منتخبنا شارة الفوز بضربات الجزاء العصيبة وحصوله على كأس الخليج التي انتظرناها طويلا شعرت بسعادة غامرة وفخر واعتزاز بأن هذا الإنجاز هو مواصلة لمسيرة الإنجازات المباركة التي تحققت على يد باني عمان الخير مولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم حفظه الله ورعاه فهو راعي الشباب الأول .. فدمتم لنا يا جلالة السلطان قائدا وزعيما لتتحقق على يديك المزيد من الإنجازات التي سوف يسطرها التاريخ بأحرف من نور.

إن تكريم راعي الرياضة والرياضيين مولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم حفظه الله ورعاه للاعبي المنتخب الوطني والجهازين الفني والإداري ومنح اللاعبين قطع أراضي سكنية لمسة وفاء وسخاء من لدن جلالته أبقاه الله إلى جانب أنه يعد ترجمة لامتنان كل مواطن لأسود الخليج الذين أمتعونا طوال البطولة بالمستوى المهاري العالي ورفعوا راية السلطنة خفاقة في المحافل الرياضية.

إن الدعم السامي للمنتخب الوطني وجهازيه الإداري والفني يبرهن على الرعاية السامية بقطاع الشباب .. وهذه الرعاية لا تشمل القطاع الرياضي فقط بل كافة مجالات العطاء ولهذا نرى جوائز ومسابقات عديدة تبرز ما يستطيع أن يقدمه الشباب وغيرهم من إنجازات للوطن يستحق على أثرها التكريم والإشادة .. بدليل أن تكريم لاعبي المنتخب لم يقتصر على المكافأة فقط بل تم منحهم قطع أراضي سكنية نظير ما بذلوه من تفان في سبيل رفع اسم بلادهم عاليا وهذا أقل ما يمكن أن يقدم لأبناء عمان الأوفياء وهو قطعة من أرض الوطن.

لاشك أن حصول منتخبنا الوطني على كأس خليجي ٢٣ دليل على تطور القطاع الرياضي في السلطنة .. خاصة أنه في مثل هذا الشهر من العام الماضي حصل أبطال المنتخب العسكري على بطولة كأس العالم العسكرية الثانية ليثبتوا جميعا أن السلطنة قادرة على المنافسة في المجال الرياضي وأن لاعبيها يمتلكون المهارة والخبرة والكفاءة التي تؤهلهم لكتابة اسم بلادهم على الأجندة العالمية الرياضية بأحرف من نور.

إن المسئولية الآن أصبحت كبيرة للغاية على الأندية الذين تقع عليهم مسئولية تنمية قدرات اللاعبين والارتقاء بمستواهم المهاري حتى نستطيع المحافظة على القدرة على التنافس في المحافل الدولية وتحقيق المزيد من الإنجازات .. فالدعم السامي لا حدود له ولكل مجتهد نصيب وعلى قدر الإنجاز يكون التكريم.

إن حكومتنا الرشيدة تسير على المثل القائل «العقل السليم في الجسم السليم» لذلك إلى جانب الاهتمام بكل ما يرقى بعقول الشباب نراها تهتم أيضا بما ينمي أجسامهم يجسد ذلك الرعاية الشاملة للقطاع الرياضي ولعل المكرمة السامية التي قدمها مولانا حضرة صاحب الجلالة منذ سنوات قريبة للأندية الرياضية خير مثال على ذلك والتي قدرت بمليون ريال عماني لكل ناد من أندية السلطنة التابعة لوزارة الشئون الرياضية .. وهذا الكرم والجود لا يخرج سوى من لدن جلالته الذي يعد نبعا للعطاء والسخاء .. وبدوره وجه كل نادي المكرمة المليونية بما يعوض النقص الذي يعاني منه وبما يعود على أنشطته ورواده ولاعبيه بالفائدة والنفع والارتقاء بالرياضة العمانية لاسيما أن التمويل كان من أكبر المشكلات التي كانت تعاني منها تلك الأندية في ذلك الوقت خاصة مع التوسع في الأنشطة وتزايد عدد المشتركين فيها لذلك كانت تعاني من تراكم الديون فجاءت المكرمة المليونية لتخرجها من ضائقتها وتقيلها من عثرتها.

نحمد الله أن شبابنا مبدعون وموهوبون ولديهم من المهارات والقدرات التي تؤهلهم لكي يصبحوا نجوما في عالم كرة القدم والحصول على البطولات المختلفة ونتمنى أن يتألق نجمهم أكثر فأكثر ونرى كواكب صاعدة في سماء الملاعب ترفع اسم بلادنا عاليا وتنافس بقوة في كافة المحافل الدولية.

لقد وعد أبطال الخليج فأوفوا وأهدوا الفرحة الكبيرة لكل الجماهير العمانية التي كانت تهفو وتشتاق لمعانقة الكأس .. وكم كانت ثقتنا كبيرة فيهم وأثبتوا أنهم أهلا لها .. ونحن نقدر لهم مجهوداتهم وأداءهم الرائع والمشرف والذي نتمنى جميعا أن يكون نقطة البداية نحو المزيد من الإنجازات في المستقبل إن شاء الله.

لاشك أن هذا الإنجاز الذي تحقق يرجع الفضل فيه لأكثر من عامل أولها الرعاية السامية من قائدنا الملهم راعي الشباب حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم حفظه الله ورعاه .. ثم تأتي سواعد أبطال الخليج الفتية التي جاهدت وثابرت بصبر وعزيمة وثقة حتى استطاعت أن تحصل على الفوز .. ولا ننسى دور رجال اتحاد الكرة العماني وكل من ساهم في تذليل كافة الصعوبات من أجل المنتخب ومن أجل صناعة هذا الإنجاز كما لا ننسى الجمهور الوفي الذي آزر الأحمر العماني وكان مشجعا له على الصمود .. بفضل هؤلاء جميعا عشنا لذة الانتصار وتذوقنا طعم الفوز الذي سعينا إليه سنوات طوالا حتى تحقق الحلم الذي طالما راودنا .. فشكرا لكم جميعا.

نتمنى أن يكون الإنجاز الكروي بداية لسلسلة من الإنجازات تتحقق في قطاعات أخرى بالدولة وأن يكتب اسم عمان دائما بين الكبار في جميع المجالات .. ففرحة المواطنين والمقيمين بأي إنجاز يضاف في صحائف السلطنة لا تقل عن فرحتهم بإحراز كأس الخليج ونحن على يقين بأن العمانيين باستطاعتهم قهر الصعاب وتحقيق الإنجاز تلو الإنجاز.

كل الشكر لصاحب اليد البيضاء مولانا حضرة صاحب الجلالة أبقاه الله وأمد في عمره وأنعم عليه بموفور الصحة والعافية على رعايته الكريمة لأبنائه الأوفياء .. وكل التهاني لأبطال عمان الأشاوس على التكريم السامي وندعو الله أن تحقق المسيرة الرياضية وغيرها المزيد من التقدم والاحتراف الذي يضع اسم بلادنا في مصاف الدول المتقدمة رياضيا وعلميا وتنمويا.

فوائد الوضوء الصحية

من شروط الصلاة الصحيحة والسليمة الطهارة والتي تتحقق عن طريق الوضوء، ومن المعلوم أن اللّه سبحانه تعالى لم يفرض شيئاً عبثاً، فالوضوء بشكلٍ عام يزيد من النظافة الشخصية للشخص نفسه فهو يتوضأ على الأقل خمس مراتٍ في اليوم والليلة، وهذا كفيلٌ بالتخلص من الكثير من الجراثيم والأوساخ التي تعلق على أجزاء الجسم المختلفة، وعندما فرض الوضوء كانت له حكمته في ذلك، فالوضوء يعود على الإنسان بالفائدة الصحية والنفع، فما هي فوائده الصحية المختلفة.

إعداد مجلة الصحة والسلامة Health & Safety

تنشيط الدورة الدموية والوقاية من الأمراض المعدية

تساعد المياه التي تراق على اليدين والوجه أثناء القيام بالوضوء بما يقارب الخمس مرات في اليوم والليلة على انقباض وانبساط العروق الشعرية في الطبقة السطحية من الجلد، ويساهم هذا الانقباض والانبساط في زيادة حركة القلب كما أنه يقوي حركات التنفس ويؤدي بذلك إلى تنشيط الدورة الدموية بشكل عام وتتجدد حيوية الجسم، فتتنبه بذلك الأعصاب الرئوية والقلبية والمعوية وجميع الغدد والأعضاء في الجسم.

وغسل الوجه بالماء يزيد من نظافته وتخلّصه من الغبار والأتربة التي قد تعلق به، كما تخلصه من العرق والزيوت التي تفرزها البشرة باستمرار مما يزيد من نضارته ويحميه من ظهور الحبوب، كما أنّه يضمن غسل العيون وتنظيفها من الأتربة والأوساخ التي قد تعلق بالرموش.

إن غسل اليدين أثناء الوضوء يقضي على العديد من الجراثيم التي تسبب بعض الأمراض مثل الإلتهاب المعوي والكوليرا والحمى التيفوئيدية وتسمم الطعام الجرثومي ويساعِد على التخلص من العرق الذي يسبب ظهور الفطريات وانبعاث الرائحة الكريهة.

الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي

عندما يستنشق الإنسان أثناء الوضوء فإنه يطهر بذلك مجاري الأنف من معظم أنواع الجراثيم التي تتجمع في جوانبه، كما أن ذلك يدفع بدوره النفايات والأوساخ العالقة بشعر مدخل الأنف ومنعها من الدخول إلى الجهاز التنفسي والتسبب بالأمراض. إضافة لذلك فإن استعمال الماء البارد أثناء الوضوء يعد سبباً للوقاية من الزكام، وبذلك يتبين أن الوضوء يساهم في وقاية الجهاز التنفسي بشكل عام.

وقاية الفم وتطهيره

تعد المضمضة ركناً من أركان الوضوء، ومن فوائدها أنها تقي من أمراض اللثة والتهاباتها وتمنع تسوس الأسنان، كما أنها تفيد في تقوية عضلات الفم والوجه وتحمي المجاري التنفسية من الإلتهابات وتطرد ما علق بالفم والأسنان من فضلات الطعام المتبقية والمتجمعة والتي لو تركت دون إزالة أو تنظيف ستؤدي إلى ظهور رائحة كريهة في الفم نتيجة تحوّل المواد الغذائية المتبقية من فضلات الطعام بسرعة إلى رائحة كريهة مميزة ونفاذة، كما أن هذه البقايا التي تعلق تؤدي إلى تلف الفم وحدوث ورم في اللثة والتهاب اللسان وتسوس الأسنان.

الوقاية من الأمراض الجلدية

إن العناية بالجلد و الوقاية من الأمراض التي تصيبه ترتكز في الدرجة الأولى على النظافة وغسل الجسم، وخاصة في الأجزاء التي تكون مكشوفة من الجسم، كما أن الغسل المستمر يعد ضرورياً لتفتح مسام الغدد العرقية وهنا تكمن حكمة من حكم الوضوء، فهو يحول دون وصول الجراثيم إلى داخل الجسم ويحفظ وظائف الجلد ويمنع وصول الأمراض إليها.

وقاية العيون من الرمد

يقي الوضوء العيون من إصابتها بالرمد عند غسلها بالماء النظيف عدة مرات في اليوم راحة للجسم وغسل القدمين أثناء الوضوء وتدليكهما يساعد على الشعور بالراحة والسكينة، و ذلك لأن القدم تحتوي على منعكسات تؤثر على الجسم.

الشّعائر والصّحة البدنيّة والنّفسيّة

بدر بن سالم بن حمدان العبريّ
باحث وكاتب عمانيّ

لاشك أن الطهارة لها أثر كبير في الصحة النفسية والبدنية للإنسان، فتولد فيه استقرارا نفسيا، ويكون دافعا له نحو الإبداع والإنتاج والعمل، كما تخلصه من العديد من الأمراض البدنية الناتجة عن السلوكيات الخاطئة، وهذا بدوره يكون وقاية له من العديد من الأمراض البدنية التي يمكن الوقاية منها.

والطّهارة الخاصّة هي المرادة من قوله سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ} المائدة/٦.

فغسل الوجه وما يدخل فيه من مضمضة واستنشاق يتبعه أثر صحي في حفظ هذه الجوارح من الميكروبات والروائح الكريهة، وتحفظ اللثة من التقيح، والمضمضة تخلص بقايا الفم من الفضلات والتي تؤثر على الأسنان، ويساعد في نظافة العينين وخلايا الجلد، وكذلك الحال في غسل اليدين والأرجل ومسح الرأس والأذنين، وطلب غسل ظواهر هذه الأشياء؛ لأن المرء بها يواجه ويلامس ما عداه من المادة حديثا ومصافحة ولمسا أو مشيا، فتكون عرضة للجراثيم والأوبئة، لهذا كان تكرارها أكثر من مرة من الحكمة في النظافة والطهارة بمكان.

ومع الأثر الصحي المادي إلا أن للوضوء أثرا نفسيا أيضا، لهذا يتوضأ المرء قبل النوم لينام مرتاح البال فيقيه شر الكوابيس وسوء الأحلام، وإذا استيقظ توضأ ليبدأ حياته بنشاط وهمة واجتهاد، وإذا غضب أو صابه هم فرغ إلى الوضوء لما له من تأثير نفسي، كذلك إذا قابل ضيفا أو خرج لمقابلة صديق أو جماعة، فيضفي في نفسه السّرور فيسقط أثره في قبول الآخرين له.

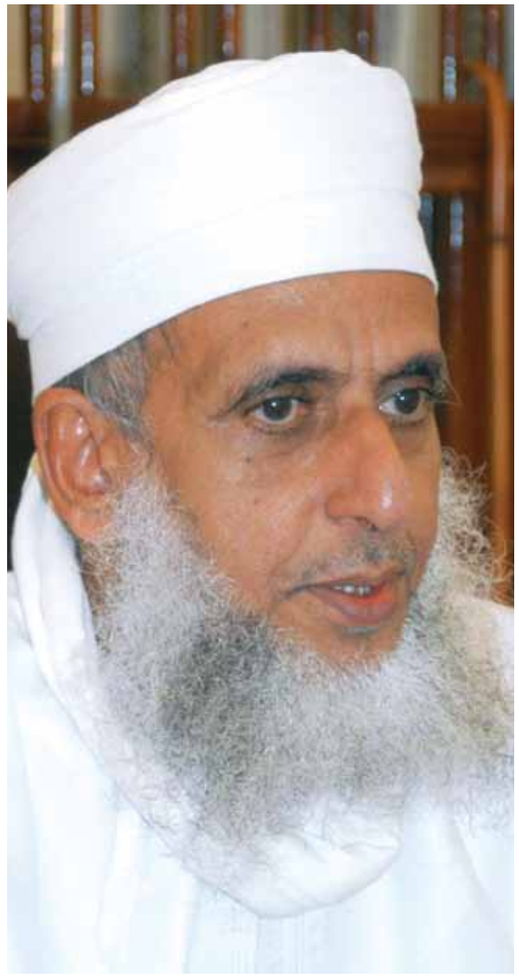
والحديث حول آثار الوضوء الصحية والنفسية يطول، وما ذكرناه إشارة كافية في المقام الأول .. وفقا لأبحاث استقرائية وعلمية، فهنا هذه الطهارة تجدد في النفس النشاط، فتتفتح مسامات الجلد، ويتخلص من الجراثيم، وتنشط الدورة الدموية في الشرايين والأوعية.

سماحة الشيخ أحمد بن حمد الخليلي مفتي عام السلطنة:

لا يجوز للرجل أن يخضب يديه أو رجله بالحناء لأجل الزينة

لا حرج في إجراء عمليات شفط الدهون من أجل العلاج

فقدان الإنسان الوعي يسقط عنه التكليف



إعداد مجلة الصحة والسلامة Health & Safety

هناك الكثير من الأسئلة التي تدور في ذهن المواطنين حول أحكام الصحة والسلامة المهنية من وجهة نظر الشرع تناولها سماحة الشيخ أحمد بن حمد الخليلي مفتي عام السلطنة نعرضها في المجلة لنشر الوعي الديني في المجتمع.

س/ ما حكم استعمال الحناء بالنسبة للرجل إذا استخدمها للعلاج ولم يقصد الزينة؟

ج/ التزين بالحناء من خصائص النساء، وقد جاء في حديث رواه أبو داود من طريق أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله صلى الله عليه وسلم جيء إليه بأحد خضب يديه ورجليه بالحناء. فقال ما بال هذا؟ فقيل له: إنه يتشبه بالنساء. فأمر به فنفي إلى النقيع. وهذا يعني أنه لا يجوز لأحد أن يخضب يديه أو رجله بالحناء لأجل الزينة، لأن ذلك من شأن النساء لا من شأن الرجال، وقد جاء في حديث النبي صلى الله عليه وسلم:(ولعن الله المتشبهين من الرجال بالنساء والمتشبهات من النساء بالرجال) وإن كان يصنع ذلك عاجلا بحيث لم يجد علاجا آخر إلا هذا العلاج لعلة آلمت به فذلك لا يمنع، إن كان لا يغني عنه علاج آخر. والله أعلم.

س/ إذا ابتليت المرأة بالصلع فهل يجوز لها أن تستخدم شعرا صناعيا ثابتا والذي يعرف بالباروكة؟

ج/ لئن كان حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (لعن الله الواصلة والمستوصلة)، فكيف بالباروكة وهي أشد فتنة، وأشد تغريرا، ونحن نرى أن النبي جاءته امرأة تستأذن في ابنتها أصيبت بالحصبة، وتمزق بسبب ذلك شعرها، في أن تصل هذا الشعر بشيء فمنعها النبي صلى الله عليه وسلم من ذلك فكيف بما زاد عليه!.

س/ ما حكم عمليات التجميل التي يندفع الناس إليها بسبب التشوه الخلقي؟

ج/ عمليات التجميل تختلف بين عملية وأخرى، فإن كانت عمليات التجميل تبديلا لخلق الله بحيث يغير الإنسان ما فطره الله تعالى عليه، يغير خلق الله إلى خلق آخر فهذا غير جائز لأنه من وحي الشيطان، فالشيطان قال فيما ذكره من كيد للناس لإضلالهم: (وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ)، فتبديل خلق الله أمر غير مستساغ قطعا، أما إن كان هذا لأجل تشوه وقع للإنسان خارج عن الفطرة ولو كان خلقيا ويؤدي به إلى الضرر سواء كان الضرر جسديا أو نفسيا بحيث يشعر دائما كأنه أمام الناس مزدر ومحتقر، وينعكس أثر ذلك على نفسه؛ ففي هذه الحالة لا مانع من إزالة التشوهات فحسب من غير تبديل لخلق الله، والله أعلم.

س/ إذا زادت إحدى اليدين أو القدمين عن عدد الأصابع إلى ستة أصابع فأراد أهله قطع الأصبع الزائدة في أحد المستشفيات أو ما يسمى بالجراحة التجميلية، فهل عليهم من حرج في ذلك؟

ج/ لا بأس بذلك إن كان لا يضر به، والله أعلم

س/ هل عمليات شفط الدهون تعتبر مغيرة للخلقة؟

ج/ إذا كانت الدهون مؤدية إلى الضرر بالإنسان- ومن طبيعة الدهون عندما تتكاثر في الجسم أن تؤدي إلى الإضرار به فشفطها في هذه الحالة لا حرج فيه من أجل العلاج ورفع الضرر، والله اعلم.

س/ ما حكم زراعة الأسنان زرعا لا تركيبا على كافة أنواعها؟ وإذا مات الإنسان وهي فيه، فماذا يفعل بها سواء أكانت مزروعة أم مركبة؟

ج/ لا مانع من زرعها إن تأتي ذلك فإن أمكن نزعها بعد موته نزعت وإلا دفنت معه ، والله اعلم.

س/ كيف يؤدي الصم والبكم الصلاة؟

ج/ هؤلاء متعبدون كما يتعبد غيرهم، ولكن بما أنهم لا يقدرون على النطق فإنهم يطيفون الصلاة في نفوسهم ويؤدونها بجميع حركاتها، فيركعون مع الراكعين ويسجدون مع الساجدين ويقومون مع القائمين ويقعدون مع القاعدين، ومع ذلك يستحضرون ما يقوله المصلي في نفوسهم، وهذا كاف لهم، فإن روح الصلاة أن يكون الإنسان مستشعرا ما يقال، فهم وإن كانوا غير قادرين على القول فروح الصلاة في نفوسهم وإن كانوا غير قادرين على الإتيان ببعض الأركان فهم معذورون والله تعالى يكلفهم ما يستطيعون، فما عليهم إلا أن يصلوا على هذا النحو، ومن المعلوم أن أمثال هؤلاء كثيرا ما يكونون على قدر من الوعي والفهم والإدراك.

س/ من كان يرقد في المستشفى ولم يجد ترابا يتيمم به وجسده متصل بأجهزة العلاج ففي هذه الحالة كيف يتيمم؟

ج/ في هذه الحالة يصلي بدون وضوء ولا يتيمم إن عجز عنهما جميعا لأن الله تعالى يقول: (فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ)، ويقول : (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها)، ويقول: (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا)، فعندما يعجز عن الوضوء وعن التيمم يسقطان عنه ويسقط اشتراطهما ولا يسقط المشترط وهو الصلاة، فعليه أن يأتي بالصلاة لأنها لا تسقط، وإنما يسقط التعبد بشرطها الذي عجز عنه، ومن العلماء من قال بأنه إن أمكنه أن يضرب ضربتين في الفضاء وينوي بهما التيمم، فذلك مما يؤمر به، وهذا من باب الاحتياط إذ لم يأت بذلك دليل قط. والله أعلم.

س/ هل يؤثر التخدير الموضعي على الصيام؟

ج/ لا يؤثر، والله تعالى أعلم.

س/ ما قولكم في امرأة عمرها فوق الستين عاما أصيبت بجلطة في المخ فأصبحت لا تعي الناس ولا تعي الصلاة ولا تستطيع الصيام. فماذا عليها أن تفعل تجاه الصوم؟

ج/ إن كانت فاقدة الوعي فالتكليف ساقط عنها، ولا تؤاخذ بشيء وإن كانت بها بقية من وعي فعليها أن تصلي ولو بالتكييف، وعليها أن تطعم عن كل يوم من شهر رمضان مسكينا، والله أعلم

غض البصر

بقلم: سامي بن سلام العامري
مدير الموارد البشرية - فرع نزوى
الشركة العربية للتدريب والسلامة

قال تعالى (قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ)

إخوة الإيمان إن غض البصر من الأشياء التى دعانا الله تعالى بها وأمرنا أن نطبقها لما فيها من تأثير على النفس فعندما يغض المسلم بصره عن محارم الله يرتقي إلى الله درجة لأنه اتبع رضوان الله ولكن إذا أطلق العنان في بصر فقد ارتكب محظورا نهى الله عنه .

فغض البصر سبب من أسباب حفظ الفرج وهو تزكية للنفس من الفتن والعياذ بالله ومع ذلك فإن الله يعلم ما تخفيه الصدور ويعلم كل شاردة وواردة ولا تخفى عليه خافية في الأرض ولا في السماء لقول الله تعالى مخاطبا المومنين

إن الله خبير بما يصنعون

فالموضوع فيه من القصص ما فيه والدين فيه أعظم ومن منا لا يذكر ذاك الرجل الذي أتى إلى الرسول صلى الله عليه وسلم ليخبره يا رسول الله أذن لي بالزنا قال الرسول أترضها في أمك قال لا قال أترضها في أختك قال لا قال رسول الله إذا الناس لا يرضونها في أمهاتهم ولا أخواتهم قال الرجل أشهد أن لا إله إلا الله وأنك رسول الله .. هنا نجد أن النظر بداية كل خطيئة ونهايته الرذيلة والعياذ بالله فقد قال أحد الصالحين

نظرة فابتسامة فسلام فكلام فموعد ففاحشة فدخول في النار والعياذ بالله

ومن القصص التى ذكرت قديما عن الرجل الذي تعود على النظر الحرام والزنا وإذا به في يوم تضيع منه فرصة كان يتمنى حصوله عليها ولكن إرادة الله شاءت ألا يكون له ذلك وأن يكون يوم خزيه في ذلك اليوم وجن جنون الرجل وخرج من بيته يردد في الأسواق

يا رب قائلة يوما وقد سالت
أين الطريق إلى حمام منجابي

فردت عليه إحدى النساء في الحي هلا وضعت لها حين ضفرت بها حرزا على الدار أو قفلا على الباب فزاد في ترديده واشتد جنونه وهو يردد هذا البيت من الشعر حتى قيل في آخر أيامه قيل له قل لا إله إلا الله محمد رسول الله فقام مرددا لهذا البيت

يا رب قائلة يوما وقد سألت
اين الطريق إلى حمام منجابي

فختم عليه بهذه الخاتمة السيئة نسأل الله الثبات والسلامة لذا أوصى نفسي ومن يقرأ كتاباتي المتواضعة التى أسال الله القدير أن ينفع بها الإسلام والمسلمين فالدنيا دار فانية والآخرة خير وأبقى وهى دار القرار وفيها تحلو السكنى

هذا وأسأل الله القدير أن أكون قد وفقت لهذا الموضوع هذا وإن اصبت فذلك من الله وإن أخطأت فمن نفسي والحمد لله رب العالمين .

الرقابة... وسلامة الغذاء

أحمد بن علي الراشدي
ahmed642@hotmail.com

السلامة الغذائية تعد من الأولويات الصحية العامة التى تسعى الدول والمنظمات الدولية في ترسيخها ومتابعتها نظرا لما تسببه الأغذية الفاسدة من أضرار كبيرة على صحة أفراد المجتمع واستقراره، لذلك فقد شُرعت القوانين ووضِعت الأنظمة لضمان تداول غذاء سليم، وفُرضت الرقابة على متداولي الغذاء - أفراداً وشركات - وعوقب المخالف منهم لما سَن وشُرِعْ.

ولما كانت الرقابة وسيلة فاعلة للحد من آثار الأغذية الفاسدة، لإسهامها في اكتشاف عدم صلاحية الغذاء قبل استهلاكه، ونتيجة لانفتاح الدول على الأسواق العالمية وازدياد حالات الاستيراد للمواد الغذائية وتنوعها فقد عملت الأنظمة على فرض أنواع متعددة من تلك الرقابة على المواد الغذائية بما يتوافق مع أنظمتها وحاجة المجتمع لها، وجاء قانون سلامة الغذاء الصادر بالمرسوم السلطاني رقم (٢٠٠٨/٨٤) ولائحته التنفيذية الصادرة بالقرار الوزاري رقم (٢٠١٠/٢) فارضا رقابة ذاتية من المنشأة – يلتزم المرخص له (كل شخص لديه ترخيص ساري المفعول لممارسة أي نشاط يتعلق بتداول الغذاء) أو المسؤول عن المنشأة (الشخص المرخص له أو المفوض قانونا من المرخص له والمسؤول عن الالتزام بتنفيذ أحكام القانون واللائحة والقرارات الصادرة من الجهات المختصة في المنشأة) بفرضها وتطبيقها وتمثلت تلك الالتزامات في التالي:

- ضمان سلامة الغذاء المتداول لديه ليكون متوافقا مع متطلبات القوانين والقرارات ذات العلاقة.
- تدريب العاملين بالمنشأة في المجالات المتعلقة بسلامة الغذاء.
- الالتزام بجميع البرامج والإجراءات المفروضة من الجهات الرقابية.
- تحديد وتدوين جميع الخطوات المتعلقة بتداول الغذاء وضمان اتخاذ الإجراءات اللازمة لمنع الأخطار التى قد تنتج عن تلك الخطوات وذلك من خلال تطبيق أحد الأنظمة المعترف بها دوليا لإدارة سلامة الغذاء وتعتمد على تحديد مصادر الخطر والتحكم به.
- منع أو تقليل الأضرار المترتبة على تداول غذاء غير مطابق للاشتراطات والمواصفات القياسية وذلك بالتنسيق مع الجهات الرقابية.
- رقابة خارجية تقوم بها الجهات الرقابية (الجهات المسؤولة عن تطبيق أحكام هذا القانون واللوائح والقرارات المنفذة له)، وتتبع الجهات المختصة بالرقابة على سلامة الغذاء .

وبين القانون بأن الجهات المختصة هي وزارة البلديات الاقليمية وموارد المياه، وزارة الزراعة والثروة السمكية، وزارة التجارة والصناعة، وزارة الصحة، بلدية مسقط، بلدية ظفار ومكتب تطوير صحار.

تتولى الجهات الرقابية بواسطة المفتشين حاملي صفة الضبطية القضائية مراقبة كافة وسائل نقل الموارد الغذائية وتفتيش أماكن تداول الغذاء في أي وقت وسحب عينات مجانية من الأغذية واتخاذ الإجراءات اللازمة في شأنها.

ولهم في سبيل القيام بواجبهم الوظيفي التحفظ على أي مادة غذائية تقوم الدلائل على مخالفتها لأحكام قانون سلامة الغذاء واللوائح والقرارات المنفذة له، فإن ثبت عدم سلامة المادة الغذائية تعين سحبها من السوق وإعدامها بأمر من الجهة المختصة بعد عرض الموضوع على اللجنة الفنية لسلامة الغذاء وأخذ رأيها كما يجوز لهم الإطلاع على السجلات والوثائق الموجودة بأماكن تداول الغذاء والمتعلقة بتطبيق القانون وسحب نسخ منها مع إلتزام الموظف بالحفاظ على سرية تلك المستندات.

وتتولى المختبرات التابعة للجهات المختصة إصدار شهادات بسلامة المنتج الغذائي وشهادة المطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة.

وقد فرض القانون عقوبتي السجن لمدة لا تزيد على سنة والغرامة ١٠ آلاف ريال عماني أو إحدى هاتين العقوبتين على المخالف لأحكامه مع ضرورة الانتباه بأن المشرع فرض مضاعفة العقوبة في حال التكرار وذلك تأكيدا على أهمية سلامة الغذاء ودفع القائمين على تداوله بإتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لضمان تداول غذاء سليم.

تعرف على فوائد وأضرار

الجـــوز

يعتبر الجوز أحد الثمار التي تؤكل نيئةً ومحمصةً أيضاً، وينتمي لفصيلة الجوزيات، وتغطيها قشورٌ صلبةٌ غير قابلةٍ للانكسار بسهولة، وتحوي لبّاً مميز الطعم، كما أنه غنيٌ بالعناصر الغذائية التي تمد الإنسان بالصحة، مثل البروتينات والأحماض الدهنية وغيرها. ويدخل في تحضير العديد من الخلطات وأقنعة العناية بالبشرة والشعر؛ وذلك بسبب احتوائه على مجموعة من المعادن والفيتامينات مثل: البروتينات، والألياف، والكالسيوم، والمنغنيز، والحديد.

فوائد الجوز

يقوّي الذاكرة: يساهم الجوز بشكل فعّال في تنشيط وتقوية الذاكرة والجهاز العصبي، وذلك بسبب احتوائه على مادة أوميغا ٣، حيث لها الكثير من الفوائد للدماغ وتنشّط الذاكرة، ولهذا يفضّل تناول كميات كبيرة منه للوقاية من الإصابة بضعف الذاكرة والنسيان، والأمراض العصبية.

التخلص من الوزن الزائد: يخلص الجوز من الوزن الزائد، ويزيل كميات كبيرة من الدهون المتراكمة في مناطق معينة في الجسم، ويمكن استخدامه من خلال تناول كمية كافية منه خلال اليوم، حيث يقلّل الشهية، ويجعل الشخص يتناول كميات قليلة من وجبة الطعام، نظراً لاحتوائه على مجموعة من الفيتامينات، والمعادن، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم.

التخلّص من الاكتئاب: يحسّن الجوز المزاج، ويخلّص الشخص من الاكتئاب، كما يزيل القلق والتوتر التي يتعرض لها الشخص نتيجة ضغوطات الحياة المختلفة، وذلك بسبب احتوائه على العديد من المعادن، والفيتامينات، وأهمها فيتامين ب.

تنظيف الشعر: ينظّف الجوز الشعر من الأوساخ والجراثيم العالقة فيه، ويخلّصه من القشرة المزعجة التي تظهر على جذور الشعر، وذلك بسبب احتوائه على مواد مضادة للأكسدة ومواد مطهّرة ونقية.

يخفض الكولسترول: يخفف الجوز مستوى الكولسترول الضار في الجسم، ويزيد مستوى الكولسترول المفيد، نظراً لاحتوائه على الأوميغا٣.

إمداد الجسم بالطاقة: يمدّ الجوز الجسم بالطاقة والنشاط للقيام بالأعمال المترتبة عليه خلال اليوم، حيث يحتوي على مجموعة من الفيتامينات وتحديداً فيتامين ب، وهي ضرورية ومفيدة لتنشيط الجسم، وإعطائه الحيوية.

معالجة مشاكل البشرة: يعالج الجوز مشاكل البشرة المختلفة، ويخلّصها من التجاعيد، وظهور الخطوط الرفيعة المرافقة لمراحل الشيخوخة، كما يحميها من الأضرار الناجمة عن أشعة الشمس، ويحافظ على نضارتها، وينشّط الدورة الدموية، ويعالج العديد من الأمراض الجلدية، نظراً لاحتوائه على خصائص مضادّة للالتهابات والفطريات.

يقضي على السرطان: يقلّل الجوز من نسبة الإصابة بمرض السرطان، وتحديداً سرطان البروستاتا، وسرطان الثدي، وذلك بسبب احتوائه على الكثير من الخصائص الضرورية والمفيدة للجسم، ولهذا السبب ينصح بتناوله بكثرة خلال اليوم.

أنواع الجوز

إنّ فصيلة الجوز واسعة جداً ومتنوعة وذات أشكال وأحجام ومذاق متعدد، وتعتبر من أفضل أنواع الفاكهة ومن أنواعها:

جوز البرازيل: هذا النوع ينحدر من أكبر بلد في أمريكا اللاتينية، ويكون حجمها بقطر (١٠- ١٥ سم)، وتكون داخل قشرة قاسية جداً ما بين (١٢-١٨ حبة)، ومذاقها لذيذ وغنية بالحوامض الدهنية غير المشبعة وهي ممتازه للقلب والأوردة، وهو النوع الوحيد الذي يحتوي على السيلينيوم.

جوز الكاجو: وتم اكتشاف هذا النوع أيضا على يد البرتغاليين المستعمرين للبرازيل، وقاموا بتصديرها إلى أفريقيا ومن ثم إلى الهند، وتشبه ثمرتها الفاصولياء ولها مذاق لذيذ جداً، وغنية بالفيتامينات (ب، ج) والمعادن، والفسفور، والبوتاسيوم.

اللوز الأسترالي: ينبت هذا النوع على شجرة الجوز في أستراليا، وتعتبر ملكة الجوز وغنية بالفيتامينات (أ، ب)، والمعادن، وتعتبر غذاءً غنياً بالطاقة، وخالية من الكوليسترول.

جوز الطيب: وهذا النوع ينبت في المناطق الهندية الماليزية، وهو غني بالحديد، وتكون ثمرتها كثيفة اللب ذات أنواع بحجم كبير تشبه حجم مشمشة كبيرة، وتستخدم ثمرتها كمطيب لتطبيب الحلويات والأطباق.

جوز البيقان: ويحتوي هذا النوع على حوامض دهنية غير مشبعة أحادية، ومضادات الأكسدة، وتسخدم في صناعة الحلويات، أو كزينة للمثلجات.

الجوز الأسود: يطلق على هذا النوع أيضا الجوز الأمريكي، ويستخدم خشبه لعلاج الأمراض المختلفة، ويبلغ طول شجرته من (٧٠- ١٥٠ قدم)، ويبلغ قطرها من (٢-٤ أقدام)، ويمتلك أوراقاً كبيرة، وتشتهر بالمكسرات اللذيذة.

الجوز الكاليفورني: يعتبر هذا النوع غنياً بالبروتينات، والفيتامينات، والعديد من الأملاح والمعادن.

أضرار الجوز:

أضرار الإفراط في تناول الجوز: إن الإفراط في تناول الجوز الغني بالمحتوى العالي من الزيوت والسعرات الحرارية من شأنه أن يؤدي إلى زيادة نسبة الدهون في جسم الإنسان، وبالتالي اكتساب الوزن الزائد، واحتمالية الإصابة بتصلب الشرايين، بسبب تراكم الدهون داخلها، لذلك يوصى بتناوله بكميات معتدلة ومناسبة لاحتياجات الجسم.

رفع ضغط الدم: خاصة إن كان الجوز مملحا، لذا ينصح الأشخاص عادة بتناول المكسرات غير المملحة عموما والجوز خصوصا.

إرهاق الكبد: حيث أن الكبد المسؤول عن هضم الدهون يبقى في حالة من النشاط والحركة التي تؤثر عليه سلبيا، خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصفراء، وذلك لأن المكسرات بالعادة تكون محمصة مع كمية من الزيت، لذلك يفضل تناول المكسرات بحالها النيئة.

الحساسية: يعاني البعض من حساسية تجاه تناول الجوز خاصة عند الأطفال، بما تتضمنه من ألم في الصدر، وضيق في التنفس، وتورم في مختلف أجزاء الجسم، الأمر الذي قد يهدد الصحة ويشكل خطراً عليها ويجدر بمن يعاني هذه الحساسية تجنب أكل الجوز وأي من منتجاته.

حماية التهاب الكبد بالعسل

يعمل العسل على توفير الطاقة التي يحتاجها الكبد من أجل القيام بالوظائف الخاصة به، مما ينتج عنه المحافظة على صحة الجسم وعلى الطاقة التي يحتاجها، وعندما يتم خلط كمية من العسل على الحبة السوداء وتناولها، يبدأ هذا في تقوية الجهاز المناعي، وزيادة قدرة الجسم على الدفاع عن نفسه والتخلص من الأمراض، ويعمل العسل على قتل البكتيريا والفيروسات التي تتواجد في الجسم، والتي تسبب الإصابة بالسرطان، ويساعد على حماية الكبد من التهاب الكبد الفيروسي، كما يعمل على حمايته من الضعف والقصور الذي يصيبه والوظائف التي يقوم بها، ويساعد العسل على التخلص من المضاعفات التي تؤثر على الجسم بعد الإصابة بأمراض الكبد، لذا فاحرص على تناول الوصفات المكونة من العسل للحماية من المضاعفات التي تقع على الجسم نتيجة إلى خلل في وظائف الكبد.

غسل الرز قبل طبخه

يعتبر الرز من أهم مكونات أشهر الأطباق العربية، ولا بد أن ننبه ربة المنزل إلى مسألة أساسية جدا وهي ضرورة غسل الأرز بشكل جيد جدا قبل طبخه، والسبب هو أن قشور أنواع الأرز المختلفة تحتوي على نسبة من مادة الزرنيخ المسرطن، وبالتأكيد لن يظهر ذلك في وجبة واحدة وإنما له أثر تراكمي، فلا تدعي ذلك يشعرك بالرعب وإنما عليك فقط أن تبدأي بغسله قبل طبخه لأي وجبة، من خلال غمره بالماء وتحريكه جيدا وتصفيته، وتكرر العملية حتى يصبح لون ماء الغسل صافيا.

مضاعفات نقص البوتاسيوم في الجسم

البوتاسيوم من أهم المعادن التي يحتاجها الجسم لإتمام عدد من العمليات الحيوية التي تقوم بها أعضاء الجسم، وأي نقصان به يضر الصحة ويعرض الجسم للأمراض. وتأتي مصادر البوتاسيوم في الموز، البطاطا الحلوة، السبانخ، الطماطم، الفاصوليا، الأفوكادو، المشمش المجفف، السلمون، الزبادي، والبطيخ.

وتتلخص مضاعفات نقص البوتاسيوم في الجسم في الإضرار بالعضلات مما يسبب لها الضعف والتشنج، وبطء في التنفس، ارتفاع قابلية العضلات للكسر وحدوث شلل بها، الدوخة والإغماء، يقلل من مناعة الجسم ويعتبر ارتفاع ضغط الدم هو أحد الأمراض الناتجة عن قلة البوتاسيوم في الجسم.

زيادة الوزن في الشتاء وطرق تجنبها

لا بد وأننا جميعا نلحظ أننا نميل خلال فصل الشتاء إلى استهلاك الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية التي تعطينا الشعور بالدفء، لكنها في الوقت نفسه قد تضيف إلى أجسادنا الكثير من الكيلوغرامات الزائدة في حال لم نتنبه لها، ولحل تلك المشكلة علينا بأن نعمل على تعويد أنفسنا على التفريق بين تناول وجبة تسلية خفيفة وتناول طبق رئيسي كامل. ومن هذا المنطلق، علينا بأن نحرص على محاولة الاستعاضة عن قطعة من الكيك مليئة بالسعرات الحرارية بطبق من الفاكهة الطازجة. وبدلا من الإكثار من المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية، يمكننا شرب كوب من الشاي الذي يحتوي على العديد من الفوائد، وفي الوقت نفسه لا يحمل قدرا كبيرا من السعرات الحرارية. كما يمكننا أيضا الاستعاضة عن المشروبات الغازية، بشرب كوب من الماء الذي يمكننا أن نضيف إليه القليل من الليمون من أجل الحصول على نكهة لذيذة ومستساغة لنا.

ماذا يعني إذا برزت عروق المعصم بهذا الشكل؟

إذا وضعت يديك على طاولة أو أي سطح أمامك وشكلت ما يشبه المخلب بيدك من خلال ضم الإبهام والخنصر وشدها إلى الداخل قليلا... ماذا ترى؟ البعض يلاحظ نفور ما يشبه عرقًا من معصمه عند فعل هذه الحركة، فيما أن البعض الآخر لا يمتلك هذه الميزة.

نفور هذا العرق هو دليل على وجود وتر صغير أشبه بالعضلة ولكن حوالي ١٤٪ من الأشخاص لا يمتلكونه إطلاقا ويولدون من دونه، وأثبتت الدراسات أن هذا الوتر لا يقلل بأي نسبة قوة القبضة لدى الشخص، حيث إن أطباء التجميل والجراحة مثلاً يعون ذلك، ويستعملونه إجمالا للجراحات الترميمية في مواضع أخرى من الجسم.

المشي يزيد كثافة وصلابة العظام

مع تقدم العمر تقل قدرة العظام على امتصاص الكالسيوم وبناء العظام، مما يعرض الكتلة العظمية للإصابات. ويؤكد العلماء بأن (٢٥٪) من سكان العالم يعانون من مرض التهاب العظام ويسمى (تحجر العظام) أو تيبس العظام، مما يؤدي إلى كسور خطيرة جداً وخاصة مع كبار السن، لذلك يوصي الأطباء بتناول الكالسيوم، وإضافته على المواد الغذائية للحصول على صلابة العظام، لكن الخبراء والعلماء يؤكدون بأن هذا لا يأتي إلا عن طريق مزاولة المشي الرياضي الذي يحصل الإنسان فيه على كثافة وصلابة العظام ووقايتها من أمراض ترقق وهشاشة العظام، والضعف عند الكبر.

نطـوف بكـم عبر هـذه الصفحة إلى بسـاتين مـن المعرفة لنرتشـف من رحيق المعلومات الشـيء المثير والمفيد..... ورأينـا أن نضيف خدمة للقاريء الكريم، معلومـات ينمـي نهمه للمطالعـة ويدفعه لحفـظ المعلومات والأفـكار والقيم والمعاني فيسـتمر تواقا لإصداراتنـا يأنس بها ويأخذ منهـا زادا وافرا بعون الله، اللهم اجعلنا ممن يحبون المعرفة والعلم ويأنسون به ويجدون راحتهم في التزود منه، فهو المتعة الوحيدة التي لازيف فيها.

من القائل:

١- أليس من الخسران أن لياليا تمر بلا نفع وتحسب من عمري؟..... (رافع بن الحسين)
٢- لا تنه عن خلق وتأتي مثله .. عار عليك إذا فعلت عظيم ..... (أبو الأسود الدؤلي)
٣- ومن يجعل المعروف في غير أهله .. يكن حمده ذما عليه ويندم ..... (زهير بن أبي سلمى)
٤- صن النفس واحملها على ما يزينها .. تعش سالما والقول فيك جميل ..... (علي بن أبي طالب)
٥- لا تحسبن العلم ينفع وحده ما لم يتوج ربه بخلاق ..... (حافظ إبراهيم)
٦- ذو العقل يشقى في النعيم بعقله.. وأخو الجهالة في الشقاوة ينعم..... (المتنبي)
٧- وما من شدة إلا سيأتي .. لها من بعد شدتها رخاء ..... (أبو تمام)
٨- كفى بك داء أن ترى الموت شافيا .. وحسب المنايا أن يكن أمانيا ..... (المتنبي)
٩- رب لحد قد صار لحدا مرارا .. ضاحك من تزاحم الأضداد..... (أبو العلاء المعري)
١٠- حسبت التقى والجود خير بضاعة .. رباحا إذا ما المرء أصبح ثاقلا..... (لبيد بن ربيعة)
١١ – كل ابن أنثى وإن طالت سلامته .. يوما على آلة حدباء محمول ..... (كعب بن زهير)
١٢- بلغنا السماء مجدنا وثناؤنا .. وإنا لنبغي فوق ذلك مظهرا..... (النابغة الجعدي)
١٣- فما الناس إلا واحد من ثلاثة .. شريف ومشروف ومثلي مقاوم..... (محمود الوراق)
١٤- لقد ضاع شعري على بابكم .. كما ضاع در على خالصة ..... (أبو نواس)
١٥- فصبرا في مجال الموت صبرا .. فما نيل الخلود بمستطاع..... (قطري بن الفجاءة)
١٦- إذا أنت لم تعرض عن الجهل والخنا .. أصبت حليما أو أصابك جاهل ..... (كعب بن زهير)
١٧- إن المزاح بدؤه حلاوة.. لكنما أخره عداوة..... (عبدالله النيسابوري)
١٨- لساعة مع أديب في مذاكرة .. أنفي بها الهم أو أستجلب الطربا..... (علي بن الجهم)
١٩- فقال هيا رباه ضيف ولا قرى.. بحقك لا تحرمه تا لليلة اللحما..... (الحطيئة)
٢٠- غراء فرعاء مصقول عوارضها.. تمشي الهوينا كما يمشي الوحي الوحل ..... (الأعشى)

سؤال وجواب في الطب

١- هجرة الروح وانتقالها من جسد لآخر، ماذا تسمى؟
تناسخ الأرواح.
٢- ما اسـم العقيـدة التي تعد الحقيقـة النهائية للكون من طبيعة النفس؟
الروحانية.
٣- ما معنى سيكولوجيا؟
علم النفس.
٤- ما الاسم الشائع لداء الوقوع بالنقطة؟
الصرع.
٥- ما هي عقدة يهواه؟
حالة من جنون العظمة.
٦- من بـرع بعلاج بعض الأمراض العصبية بوسـاطة الوخز بالإبر؟
الصينيون.
٧- أين توخز الإبر في العلاج العصبي؟
الأعصاب الناقلة لشحنات الوجع.
٨- ما هي النرجسية؟
العشق المفرط للذات.
٩- ما الأبوليا؟
العجز الإرادي.
١٠- ما العصب الإضافي؟
العصب المخي الحادي عشر.
١١- ما الوهن ؟
ضعف القوة الحيوية.
١٢- ما اسم المرض الذي من أعراضه تدهور الذاكرة وفقدان الإحساس بالزمن؟
ألزهايمر.
١٣- إلى أي غريزة تتبع نزعات الانتحار والتدمير؟
غريزة الموت.
١٤- ماذا نسمي العوامل المحركة للسلوك والمثيرة للنشاط العقلي والحركي؟
الدوافع.
١٥- ماذا يقصد بالمواءمة التي تحدث بين الفرد وذاته؟
التكيف النفسي.
١٦- ماذا كان يظن المسـؤول عن أسباب الأمراض النفسية منذ حوالي سنة ٣٠٠٠ق.م؟
الجن - الأرواح الشريرة.
١٧- من أبو الطب المصري القديم الذي عاش سنة ٢٨٥٠ ق.م؟
أمحوتب.
١٨- إلى ماذا تؤدي الصراعات اللاشعورية في الطفولة؟
تؤدي إلى مرض نفسي.
١٩- إلى ماذا يؤدي تدهور الخلايا العصبية في الشيخوخة ؟
ظهور أعراض نفسية مختلفة.
٢٠- حالة شعورية نفسية تتميز بالخوف المبهم، ما هي؟
القلق.

سؤال وجواب عن الرياضة

١- شـخصية عربية مشـهورة، ضرب بها المثـل في المقدرة على إصابة الهدف بالسهم. اذكر المثل؟
أندم من الكسعي
٢- خليفة عباسـي، أول من أحب الصيد، فـكان يخرج غالبا منفردا عن عسكره. من هو؟
أبو العباس السفاح
٣- متى كانت أول مسابقة بالخيل جرت في الإسلام؟
كانـت سـنة(٦) هجرية حيث فـاز من الخيل فـرس لأبي بكر الصديق.
٤- ما المسافة التي حددها العرب تبعا لسن الجواد؟
إذا بلـغ الجواد سـنتين فالمسـافة (١٨٤٨) متـرا، وإذا بلغ ثلاث سنوات فالمسافة (٢٧٧٢) مترا، وإذا بلغ أربع سنوات فالمسافة (٣٦٩٦) مترا.
٥- ماذا يسمى الفائز الأول من خيل الحلبة؟
- المجلي.
٦– مـن القائل: علمـوا أولادكـم الرماية والسـباحة وركوب الخيل ؟
- عمر بن الخطاب.
٧- من صاحب كتاب: "الرياضة البدنية عند العرب"؟
- عبد الحميد سلامة.
٨– ما أشهر رياضة موجودة في إسبانيا؟
- مصارعة الثيران.
٩- مَا الدولتان اللتان قامت الحرب بينهما بسبب مباراة كرة القدم؟
السلفادور والهندوراس.
١٠- لاعب مصري معوق، عبر المانش بذراع واحدة، من هو؟
خالد شلبي.
١١- لاعب عالمي لقب ب(الجوهرة السوداء) . من هو؟
بيليه.
١٢- رياضة يطلق عليها (أم الألعاب). ماهي؟
رياضة ألعاب القوى.
١٣- كـم دولـة شـاركت في الـدورة الرياضيـة العربيـة في الإسكندرية سنة (١٩٥٣)م؟
(٨) دول عربية.
١٤- أين أقيمت الدورة الرياضية العربية الخامسة؟
في دمشق، سنة (١٩٧٦)م.
١٥- مـاذا تمثـل الحلقـات الخمـس المتداخلـة في العلم الأوليمبي؟
تمثل القارات الخمس.
١٦- ما لون الحلقات الخمس المتداخلة في العلم الأوليمبي؟
زرقاء، صفراء، سوداء، خضراء، حمراء.
١٧- متى جرى أول سباق للحواجز في إيتون بإنكلترا ؟
سنة (١٨٥٠)م.
١٨- متى ظهرت أحذية الركض ذات المسامير الناتئة؟
سنة (١٨٧٦)م.
١٩- ما عدد الحواجز في مباراة الفروسية؟
(٩) حواجز ثابتة، و(١٤) حاجزا متحركا.
٢٠- ما المسافة في سباق الضاحية؟
(٤٠٠٠)م.