



# SAFETY FROM FIRE HAZARDS

Antidote to heal  
snake venom

World Down  
Syndrome Day

Omani referee seeking  
an international badge







الشركة الوطنية للعبارات (ش.م.ع.م.)  
NATIONAL FERRIES COMPANY (S.A.O.C)

## نبحر بكم عبر السواحل العمانية الخلابة Ferrying you along Oman's picturesque coasts

دبا  
Dibba

ليما  
Lima

مصيرة  
Masirah

شنه  
Shannah

شनाव  
Shinas

خصب  
Khasab

الرقم المجاني: ٨٠٠٧٢٠٠٠  
الموقع الإلكتروني: [www.nfc.om](http://www.nfc.om)  
Toll-Free: 800 72 000,  
Website: [www.nfc.om](http://www.nfc.om)



## 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 completion 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](http://www.manadher-om.com)

24503935

24503190







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

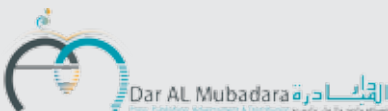
Coordination  
Mohammed Bin Hamad Al Junaibi  
Wadha Bint Mohammed Al Manthri

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 Ruwi: 112 Oman  
health-safety@almubadara-om.com



Opinions do not necessarily reflect  
the view of the publisher

## In this Issue



Do school  
buses meet  
safety  
requirements?

24

Cardiac and  
pulmonary  
resuscitation and  
automated external  
defibrillator

20



Swimming is the  
sport for all ages

6

Food safety and  
food poisoning

30



Health, Safety  
& Environment



12

## The Other Face

The need to adopt a national program for HSE  
management in the public & private sectors



Bader Bin Mahfoodh Al Qasmi  
Editor-in-Chief (General Supervisor)

bader@almubadara-om.com

It is a pleasurable coincidence to celebrate World Workers' Day coinciding with the International Day of Safety and Health in the Work Environment, which falls on 28 April each year and has been celebrated in the Sultanate since 2007, raising awareness about health and safety issues with the participation of the international community on this global occasion. What we need today is to adopt a national program for the management of safety, health and environment in the public and private sectors, which includes a clear national policy. We need a risk management program in the work environment. We need real statistics on occupational injuries and diseases as well as close monitoring of workplace pollutants and focus on training and education in various occupational health and safety issues. Moreover, we must also first of all be aware of the concept of occupational injuries and access the legal definition about this for all institutions and the causes resulting from it. The development in all areas of life, economic and social and increasing the number of workers in the Sultanate, who constitute a high proportion of the population puts us in a challenge to the management of safety, health and environment at the national level, which necessitates taking serious steps to deal with the different hazards of the work environment. This will only be achieved through the consolidation of efforts and resources among sectors related to health, safety and the environment, and activating the sectoral cooperation to achieve a clear vision through which we can achieve the goal of effective management of occupational health and safety for all employees in the Sultanate, which will contribute in turn to strengthen the trust between the workers on the one hand and the government and the employers on the other hand; to solidify the principle of cooperation in accordance with the concept of sustainable development and the promotion of a more productive and competitive national economy. We need programs and procedures to reduce occupational injuries and we should deal with national and

expatriate workers in how to treat injuries and know the compensation mechanism; since the economic, social and humanitarian cost of occupational injuries is disturbing, if we can reduce them by enshrining the concept of health and safety as a necessary program to develop the best means. Many papers were presented at previous seminars on work injuries. Many papers were submitted last year during the Sultanate's celebration of the International Day for Health and Safety in the Work Environment. The first one was the Irlen Syndrome and Occupational Safety, and a paper entitled "Health risks and preparation of occupational health program" and another entitled Risk of lifting equipment, and the latest entitled Electric hazards. Where it was presented by a group of lecturers with extensive experience in the field of occupational safety and health, which targeted a large number of those concerned with safety and health. The handling of these seminars, according to one of the officials, has helped to avoid accidents, as is the case with the dangers of working in the summer under high heat pressure, which is one of the most common hazards in the workplace. Raising awareness and enhancing the level of knowledge of employees in this area is a demand that calls for concerted efforts by the government and private sectors, not to mention specialists in this area to use their expertise whenever it is needed. The existence of a national program for the management of safety, health and environment in the public and private sectors has become an urgent demand that must be achieved and activated on the ground. It is necessary to have financial means for its success, for example from the oil and gas sector, as well as the companies with concessions in the oil industry and international companies with international reputation. We can also refer to a national company leading the development of an ambitious national strategy to achieve the number (0) in work injuries with very high quality programs and continuous control to achieve its goals with an ambition based on the human who is the pillar for development.





**Al Saidiya is seeking an international badge**

## An Omani lady masters table tennis refereeing

She made her way to the world of stardom, keeping in mind competitive goals with the aspiration of reaching internationality. She sat at the table of judges in the table tennis game to represent Omani women who are eager and ambitious to accomplish more achievements and prove that the women is no less important than the man when given sufficient space to highlight their energies and talents.

Aisha Bint Saeed Al Saidiya, Omani referee at the Oman Table Tennis Committee, spoke in an exclusive interview for "Health and Safety Magazine" about her career as an "Omani referee" entering the sports field full of difficulties and challenges.

At the beginning, Aisha Al Saidiya said: "I thank God very much for the confidence of the officials in me at the game of table tennis and for making room for me at the competitions held in the Sultanate. She mentioned the 16th Arab Cup, the recent Youth and Cubs world Cup Championships, and the Open Series for the general public, which is an honor for me and for the Omani female referees, especially as the first female referees appearance in Arab Championships, where the event was a great challenge for us in order to appear at the level that is worthy of the honorable citizens of the Sultanate.

About participation in tournaments and what she gained from it, Al Saidiya said: "The tournaments have added a lot to me, and I have gained more experience with a number of international referees in the game, along with the general referee in the Sultanate, who has given us confidence in the tournament and provided us with a rich ground to stand on. Our appearance in the games management is the biggest confidence and support for us.

As for the lack of participation in the tournaments, Al Saidiya said: "Unfortunately, there are no female players at table tennis in the Sultanate, which gives us a great challenge, even in abroad participations. This reflects the lack of interest in Omani sports, as well as the societal outlook that limits the participation of women in various sports. I hope that this idea will change to see Omani girls on the podiums and in various games. Where the beginning must be to invest in young age groups at schools; in order to achieve an acquired culture of women's sports in the Sultanate.

The Omani referee told Health and Safety magazine about her beginnings and the difficulties she faced: "My career was not furnished with roses," she said. "I found great opposition to my entry into the world of sports, especially my community's view of me and people's talk, which caused me some frustration at the beginning of my career at the age of 19 as a player in the Sohar University team. However, my parents' support satisfaction and encouragement was a like challenge to me. I would like to extend my special thanks to my aunt Badriya, who stood up and contributed greatly to where I am today.

Al Saidiya offers her advice to beginners in table tennis refereeing or new referees to carry on the game because it is easy and simple and there is no intolerance, as it's a game of focus and intelligence and away from violence. As for the criticism facing the referees in some games, Al Saidiya said: "We accept the criticism with a good heart and learn from mistakes so that we avoid them in other games as we learn from the other referees the positives of their handling while refereeing.



- » The lack of female table tennis players in the Sultanate is causing us a great challenge
- » When will the Omani girl take the podiums in different games?

Al Saidiya continues her conversation: "I hope that we will find constant interest in various sports in the Sultanate and give Omani girls an opportunity to realize their dreams and goals because they are part of the Omani society and thanks to all the officials who highlight the role of women in sport, which is what I saw from the Omani Committee for Table Tennis and their interest in spreading the game."

She concluded her speech by thanking the Omani Table Tennis Committee for its unlimited support to the referees by placing them in various local, Arab and international tournaments, which helps them to benefit and interact with other referees.



# Swimming is the sport for all ages

The center raises the slogan of «saving lives» and provides practitioners with the highest level of skill

After sporadic drowning incidents in the last few years taking young children's lives, many have turned to teach their children swimming, which is not only recreational but also a safety element for young and mature people whose age didn't stop them from drowning. Training young children to learn to swim is a practical skill in life. Children instinctively like to swim and hold their breath because they are similar to the environment they are used to in the mother's womb but they need to be trained again to deal with water. A study shows that children who learn to swim at an early age prevail over their peers in balance and other skills. Health and Safety Magazine met the training officials at the Dolphin Swimming Center and also discussed with Small Hands School as it provides swimming training programs for children; to know the objectives of the center and the importance of swimming for the individual, who affirmed that it is possible for people of all ages and different health conditions to learn swimming for its positive impact on the psyche of the individual, in addition to its physical benefits in the treatment of injuries and achieving physical fitness effectively without suffering from muscle pain.

Reported by: Aseela Al Hosaniya



Ishaq Al Balushi

Omani coach Ishaq Al Balushi, Director of Public Relations at the Dolphin Swimming Center, spoke about the importance of swimming and teaching it to children, and the mechanisms used in training them, he said: "Training methods have different schools and theories. Each school follows a specific system of swimming instructions that helps the trainee achieve high technical swimming skills. There are, of course, pros and cons in each school, but the schools concur that there are important and uniform principles that must be taken care of, including getting used to the water and getting rid of the fear factor, floating and sliding. The school should be aware of the needs of each age group and how to teach the skills without causing damage to any group".

Al Balushi believes that the ideal age for a child to start swimming is different in principle. There is a difference of opinion on this subject. Some sports academies see that the appropriate age to learn swimming is 4 years and above and that teaching children under this age does not produce the appropriate results, because the purpose of teaching swimming is to give the child some skills that provide the possibility of swimming properly with the right skills which cannot be given to a child under 3 years old because their mind is underdeveloped, however some institutions have begun to teach babies. Professionally, swimming can be learned at any age, but the method of learning and training varies for each age, and there are a number of criteria to be followed.

"Swimming pools, regardless of how





Khalid Al Dhahli

deep they may be, may pose a danger to young children and those inexperienced in swimming," said Khalid Al Dhahli, the center's chief executive. "Water is particularly intriguing to young children, and they are often willing to delve deep into it. Undoubtedly, curiosity and not begin afraid of water may lead to undesirable consequences. The exposure of young children to difficult situations that may take their lives, takes only a few seconds, so do not be negligent of them even for a moment, and remember that when you take a child to the swimming pool, you are the only one responsible for his safety."

On the safety requirements available in the training courses, Al Dhahli say: "The center's vision is to save lives not only by teaching swimming, but by spreading awareness and instruction about water bodies and how to deal with them so as not to harm us and those we love". He adds: "We follow and commit to a number of important conditions and instructions to be observed by trainees and their families, including:

- ▶ Do not leave young children alone, unobserved in changing rooms or in the swimming pool.
- ▶ Obey the instructions of the rescuer. If you have any questions, ask your rescuer to explain what is unfamiliar to you.
- ▶ Adhere to the directions and warning instructions stated in the swimming pool
- ▶ Do not jump in the water except in areas that are more than 1.5 meters deep because this helps to prevent dangerous injuries to the head and

» Swimming can be learned at any age but there are different learning and training methods for each group

» Water intrigues children in particular



Ashraf Al Harbi

spine. We determine the depths of the swimming pool

- ▶ Do not run in the area surrounding the swimming pool, as they are often slippery and wet.

As for how to participate and the training stages of the team, Ashraf Al Harbi, the technical director of the center, explains that the method is very easy. The subscription is through personal communication with the center's contact numbers or registering at the sites, or visiting the nearest branch of the center.

Pointing out that the age stages that can be enrolled are 3 years and above. The child or participant undergoes a special test to determine the level at which they are distributed at in a level that commensurate with their potential and so on to other levels.

Al Harbi said that the center provides special programs for the disabled, explaining that what applies to normal children applies to them, but the difference is in degree and method. It is worth mentioning that the Dolphin Center offers programs at very special prices for people with disabilities, and now one of their special sessions is going on in one of our centers.

As for the Center's aspirations towards the future of children's swimming in the Sultanate, Al-Baluchi said:

"I really hope that this service is widely available geographically and technically and to not underestimate this sport because of its importance to physical and psychological health and I hope that the process of opening centers and academies for swimming will be organized

» Recent statistics in the Sultanate show the increasing incidence of drowning deaths

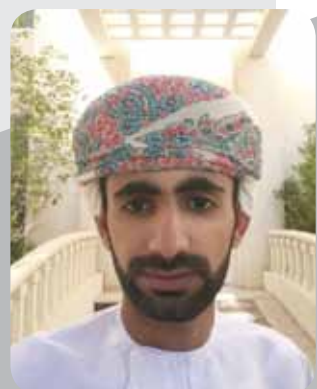
to ensure the availability of academic and technical capabilities of the operators of these institutions for the importance of the subject. The spread of such centers is beneficial to the country in terms of increasing the numbers of practitioners and expanding the size of the base that may be used by the national teams, as well as awareness of the dangers of water bodies and the importance of the full knowledge of ways to save lives, as the recent statistics in the Sultanate shows the extent of increased drowning cases. And finally a thank-you letter from Coach Ishaq Al-Baluchi for those who administrate swimming "Thank you for all the achievements you have made in this sport, and we wish more and better, because we are capable."



#### For the safety of children

The discussion is shared with Mr. Nasr Al Serairi, the proprietor of Small Hands School. He says: "The incidence of drowning children has increased according to the statistics of the Royal Oman Police in recent years, especially with the spread of swimming pools in homes and tourist places. From this point of view and in the interest of the safety of children, we decided to create a swimming club in cooperation with Dolphin Swimming Center which is an institution specialized in the education and training of swimming at the highest standards, where the club was designed to the highest standards and safety specifications, which includes all the facilities of the club and also provided with qualified and academic Omani and international staff in the same field.

Al Serairi reports that the trainee goes through seven educational stages, starting from the beginner to the professional level according to a curriculum. As for communication between the school and the parents of students, the idea was raised during the regular meetings and there was encouragement by the parents to the idea put forward. He pointed out that the management of the school has a great role in encouraging the practice of swimming for children and that it is very keen to raise the condition and safety of children and strengthen their mental and physical skills.



Nasr Al Serairi



# Safety From Fire Hazards



**Ahmed Said**  
Ahmed Bin Said Engineering Consultancy Company

The design of buildings and facilities against the dangers of fire comes under the patronage of civil protection which is the legislator of laws and regulations represented in the General Authority for Civil Defense and Ambulance under Royal Decree No. 3/2013, which has the powers to legislate laws and regulations in this regard. To design any building or any government or private establishment, there are two basic elements:

## Active fire protection (AFP):

Related to fire extinguishing equipment and safety signs in any building or facility, for example, an automatic network of firefighting water sprinklers and their role as fire detectors, as it automatically works to extinguish the fire and prevent its spread elsewhere, a network of rubber hoses used in the beginning of firefighting until the fire is controlled and not spread, and an automatic alarm network which is a system connected to an electronic or automatic control panel that works in the event of any fire and through which a fire alarm is issued in the building

## The second element is Passive Fire Protection (PFP):

which relates to the structure of the establishment or the building, for example, internal walls or internal partitions that are coated with fire-resistant materials to prevent its spread from place to place and, if possible keeping it in one place. The elements of the structure such as columns, bridges and roof tiles may cause the building to fall if exposed to high temperatures due to fire, while fire-resistant doors are based on the idea of preventing the spread of fire from area to area with the need to have ways to exit the building in a safe manner, it is also important to understand the movement

of smoke which might help us in dealing with the fire, as studies have shown that fire smoke is the leading cause of the largest percentage of deaths due to inhalation of toxic gases emitted by fire.

One of the main objectives is to prevent fire, protect lives and property for building or facility users, and minimize losses. Finally, continuous training in emergency evacuation, whether fire, earthquake or security threat, and training in the optimum use of fire extinguishing equipment helps reduce human and material losses. Periodic maintenance of equipments saves time and money for the owner and the users of the building.





# Health, Safety & Environment

**Mohammed Bin Ali Al Amri**

**Director of Security, Health, Safety and Environment, OCTAL PJSC**

## Why is HSE necessary in institutions and companies?

HSE is found in companies, commercial and industrial establishments and others...

There are three important reasons that I will review, which are:

**Ethical responsibility:** The institution or its representative has an ethical responsibility to protect its employees, customers and visitors from occupational accidents and ailments such as work injuries and diseases that may be caused by the activities or work carried out by the worker. As well as protecting the surrounding environment from the damage that may affect it through the daily activities and actions of the institution.

**Legal responsibility:** Companies and institutions have a legal responsibility to comply with the laws and legislations that stipulate the establishment of standards and conditions necessary to protect workers and the environment from the consequences that may result from the activities and daily work of the institution. Such as emissions that may affect the surrounding air, discharging them into the marine environment and causing damage to soil, trees, living organisms, etc.

**Financial responsibility:** The institution has a financial responsibility which is embodied in protecting the assets of investors from damage, destruction and tampering. This can only be achieved through the availability of the required safety standards and requirements and to ensure their existence and application as required, such as firefighting systems and safety valves in production areas.

It is easy to talk about the aforementioned responsibilities, but it is very challenging to meet the requirements through procedures, instructions, training, procurement, etc. The following is required for the company to be perfect in applying the HSE system:

- ▶ **Health, Safety and Environment Policy:** This is a statement of the company's intention to comply with the ethical, legal, financial and practical requirements of HSE, which are commensurate with the activities and work of the company in terms of seriousness and impact on workers, visitors and surrounding environment including neighbors, etc. The Health and Safety Policy must be endorsed by the CEO of the institution and placed in a prominent place so that it is visible to all.
- ▶ **Setting the goals and plans of health, safety and environment** that the institution wishes to achieve, where these goals and plans must be logical, flexible, measurable, timely, executable and modifiable.
- ▶ **Establishing written procedures** for all actions that may affect the workers or the environment and determining how to deal with them through the development of the necessary instructions, laboratory analysis, provision of safety equipment required to prevent the risk or minimize its impact as well as confirming the compliance with legal standards and requirements that are in line with the work of the institution and contribute to the achievement of the strategic health, safety and environmental objectives.
- ▶ **Training employees** on how to implement these plans and procedures as required through training on the job or providing the required courses.
- ▶ **Establish and periodically review** the performance measurement index in line with HSE objectives and make appropriate decision if there is a need to change plans in line with objectives.





# Antidote to heal snake venom



**A new patent for the first time in the field of medicine was obtained by Sultan Qaboos University in record time by the American Patent Office (USPTO) entitled “The method of making a medicinal remedy of date fruits to treat the venom of snake” for Dr. Sidqi Sayed Anwar Abdu Hassan, and Professor Ali bin Abdullah bin Hassan Al Jabri from the Department of Microbiology and Immunology, Faculty of Medicine and Health Sciences.**

» **Dates have the ability to treat local bleeding caused by different types of poisonous snakes**



Some clinical symptoms of poisonous snake bites

The main aim of this invention is to find a theriac (antidote) that deals with all kinds of poisonous snakes, and is accessible and easy to use. There are currently many antidotes against snakes poison, but their effectiveness is almost non-existent and does not remove the local symptoms of snake bite, such as ulcers, swelling, etc. This invention has the ability to eliminate snake venom and overcome all the problems expected of the antidotes currently available and does not have any side effects. It also came after successive efforts and in a period of more than ten years of comprehensive research.

The importance of this innovation is reflected in the number of people infected with snake bites around the world each year. The annual rate of snakebites is more than 5.5 million people, of which 2 million are exposed to the same toxins, leading to more than 95,000 deaths each year. As snake bite infection leads to disabilities and chronic diseases (deformation of the skin and muscles leading to disability after recovery from necrosis and bleeding) or death in some cases. Local bleeding is one of the most significant harms caused by snake venom, however there is currently no

» **It is time for a pharmaceutical industry in the country for Oman to be a leader in this vital field**

» **The innovative antidote is likely to benefit the country economically**

treatment that can limit, prevent or completely cure this problem.

The invention is an innovative way to prepare a therapeutic formula for the treatment of bleeding and the effects of poisonous snake bites using a date fruit extract. The patent is developed in an innovative way to extract effective ingredients against snake venom that causes clinical symptoms such as internal bleeding, swellings, failure of some organs in the body, and so on.

The ethanolic extract of the phoenix dactylifera fruit “dates” has the ability to treat topical hemorrhage caused by various types of poisonous snakes and also prevent death through experiments carried out on different animals in the laboratory. This invention has several benefits not only against snake venom but also against other toxins from different organisms such as scorpions, spiders, poisonous frogs and others. This product can be used by soldiers, tourists and others, especially in jungles and other hazardous areas where toxic organisms are present, to treat snake bites, especially the highly toxic ones, and other toxins, not only to prevent death but also to treat clinical complications and other symptoms of snake bites and other dangerous toxic organisms.

It should be noted that the method of manufacturing is easy and will be disclosed to specialists. Hence we appeal to the distinguished officials and competent authorities that it is time to embrace this Omani product and start manufacturing so that Oman will be a pioneer and an innovator in this vital and important field in addition to benefiting the economy of the country.



## After the “Liwa” accident... This is the penalty of burning a car to get insurance in Oman

The Criminal Investigation and Forensics Department of the “Liwa” State Police Station in the Sultanate of Oman arrested two citizens for causing a traffic accident and setting fire to one of the vehicles in order to obtain compensation from the insurance company.

An official source from the police command center in northern Al- Batinah province, said the defendants had informed the Liwa police station of a collision between their vehicles in one of the internal roads of the state, and after moving to the site and inspecting the accident, the police suspected the authenticity of the incident. Through search and investigation, evidence was found that the incident was fabricated. A file has been created for the case and the accused have been referred to the judicial authorities to take legal action against them.



This case opens the penalty file for the person who burns his car or his property for an illegal purpose in the Omani Penal Code, which is discussed in Article 157 where it stipulates that he shall be punished by imprisonment for not less than one month and not more than 6

months and a fine not less than RO 100 and no more than RO 500 or either of those two penalties, for whoever deliberately set fire to their property for the purpose of achieving an illegal benefit or that would have harmed others “

## The Ophthalmology Center at the Armed Forces Hospital succeeds in corneal transplantation

The Ophthalmology Center of the Armed Forces Hospital recently achieved an accomplishment through an Omani medical team who was able to transplant one cornea from a donor to two patients using the (physomax), which uses the (femtosecond laser) technology for ophthalmology, the first in ophthalmology in the Sultanate. The operation was carried by a qualified national medical team specialized in this type of operation. The technical assistant staff of the surgeon was trained in the hospital's eye surgery school. The Ophthalmology Center, with its advanced facilities and medical equipment -inaugurated on 17 December 2017- is one of the main vital projects in the Armed Forces Hospital. It enables all the medical staff to provide better levels of health care and treatment services in its medical specialties which are characterized by their quality and advanced level.

This achievement comes in the light of the successive achievements achieved by the medical services of the armed forces thanks to the care and attention of His Majesty Sultan Qaboos Bin Said, Supreme Commander of the Armed Forces, to His Royal Majesty forces and its staff by providing qualified national cadres and using the best technology in the field of ophthalmology, and keeping pace with the progress of scientific advance in the various medical fields, in accordance with the plans pursued by medical services in modernization and development, and to maintain the factors that raise the levels of national medical staff from different medical and surgical disciplines.



The Sultanate was represented at this meeting by Eng. Omran Bin Mohammed Al Kamzari, Director of Pollution Control Center, and Abdullah Bin Saeed Al Busafi, Senior Environmental Specialist.

The International Maritime Organization (IMO) has an important role to play in helping to achieve the 2030 Sustainable Development Plan, particularly Goal 14 of the Sustainable Development Goals. At this session, the Commission also discussed the issue of plastic waste from maritime transport operations to find mandatory controls to reduce it by 2025, as contained in Annex V to the MARPOL Convention on the Prevention of Marine Pollution from Ship waste; which calls for attention to the protection of the marine environment and concerted efforts to reduce their negative impacts and risk to marine life.

## Experts: Olea oleaster trees are an ecological resource that combats desertification and enrich aquifers

The Olea oleaster tree or wild olive is one of the most important and oldest trees in the Dhofar Mountains, with a life span of more than 300 years. Many experts believe that this tree has a great role in attracting mist and rain droplets and contributes effectively to providing large amount water liters per tree. Unfortunately, the number of wild olive trees in the area has begun to decline due to human use and insect pests and the end of their life span, with new trees not growing due to grazing and non-cultivation in the areas where they grow.

The tree belongs to the olive family and represents a type of wild olive, an evergreen tree with a height of more than 8 meters in the state of Salalah, characterized by natural regeneration if the appropriate conditions and protection are provided ... This feature is the growth of new stems emanating from the roots of old trees whose growth stops due to age or other causes such as grazing or cutting. This tree is found in the high plateaus, the northern edges of the wet plateaus and the valleys of the Dhofar region. It is found in groups with bilberry bushes and is found in different densities in the southern cotton strip adjacent to the east-west line in the Dhofar mountain range. It is also found in northern Oman in Jabal Al Akhdar.

The significance of the wild olive tree is that it's one of the main components of vegetation in the Dhofar Mountains. The importance of the trees is that it creates cracks in the soil, which leads to the leakage of rainwater into the soil by these cracks and thus feeding the underground aquifers... The areas of wild olive trees are characterized by blowing wild carrying heavy fog during the autumn season and total



vegetation of these trees create a network that obstruct the wind loaded with fog, which leads to catching and intensifying the fog and thus increase the amount of water falling.

The timber taken from these trees is very rigid compared to other species. It also resists pests such as termites, which is why it is used in the manufacturing of canes, as was previously used for construction and in agricultural tools and traditional weapons such as arrows and spears.

Of course, some of the areas covered by the wild olive trees have been subjected to irresponsible exploitation like the rest of the vegetation, along with other important types of trees that exist with them in an integrative way, such as bilberry bushes, acacia trees and others, which need integrated efforts to maintain them and sustain their survival.

## Rescuing a camel that fell into a well in Harmul

The water rescue team at the Civil Defense and Rescue Center in Liwa managed to retrieve and rescue a camel that fell in one of the exposed wells in the area of Harmul. A report was sent to the Civil Defense and Ambulance Authority's General Operations Center that a camel fell into a well. The rescue teams were immediately directed to the location to deal with the incident, and the camel was rescued in a short period. The General Authority calls on owners of farms and wells to take caution and not to leave wells exposed and to fence them with a high barrier to avoid the incidence of children or animals falling in them.





## The Marine Environment Campaign participates in the 72nd Session in London

The Sultanate of Oman, represented by the Ministry of Environment and Climate Affairs, participated in the meetings of the Marine Environment Protection Committee at its 72nd session held at the International Maritime Organization (IMO) headquarters in London, UK.

Oman News Agency reported that the meetings discussed a number of environmental issues related to maritime transport and environmental impacts on the marine environment and the atmosphere, including reduction of greenhouse gas emissions from ships, the adoption of mandatory data collection system for fuel oil consumption by ships of all types, and the approval of a plan to reduce greenhouse gas emissions by setting the limit for sulfur levels to the current global limit, and reflects a clear commitment by IMO to ensure that shipments comply with their environmental obligations.

It also discussed the development regulations to control sulfur levels in ship fuels, the prohibition of the transport of fuel not conforming to the requirements on board ships and the positive impact on human health, especially those living in coastal communities. The Committee also discussed the proposed amendments to Annex VI of the MARPOL Convention on Prevention of Air Pollution Resulting from ships and the adoption of the proposed amendments to the ships water balance systems after going into effect recently on 8 September 2017.



The Sultanate was represented at this meeting by Eng. Omran Bin Mohammed Al Kamzari, Director of Pollution Control Center, and Abdullah Bin Saeed Al Busafi, Senior Environmental Specialist.

The International Maritime Organization (IMO) has an important role to play in helping to achieve the 2030 Sustainable Development Plan, particularly Goal 14 of the Sustainable Development Goals. At this session, the Commission also discussed the issue of plastic waste from maritime transport operations to find mandatory controls to reduce it by 2025, as contained in Annex V to the MARPOL Convention on the Prevention of Marine Pollution from Ship waste; which calls for attention to the protection of the marine environment and concerted efforts to reduce their negative impacts and risk to marine life.

## Events at Al Athaiba Beach Park to promote oral and dental health

As part of the Unified Gulf Week for the Promotion of Oral and Dental Health, the Ministry of Health, represented by the Department of Oral and Dental Health at the Department of Primary Health Care Services, in cooperation with the Department of Oral and Dental Health at the General Directorate of Health Services in Muscat Governorate, and the volunteer team my smile recently launched an awareness-raising campaign on Al Athaiba Beach Park.

The event targeted all segments of society in different age groups with a focus on children and individuals with disabilities and those with conditions

like diabetes, smokers, heart patients, the elderly and others.

The event, which was also attended by the Military Dentistry Center, included several programs and activities to educate about oral and dental diseases and their prevention, in addition to dental examination for children. It also included programs on modern dental treatments as well as recreational and awareness activities for children and their parents.

Dr. Huda Al Bahari, head of oral and dental health centre at the Department of Support for Primary Health Care Services, confirmed that

maintaining oral hygiene supports the maintenance of physical health and mental health, reduces the cost of treatment, waste of human resources and the time and effort spent on treatment.

It is worth mentioning that the Unified Gulf Week for the Promotion of Oral and Dental Health comes within the recommendation No. (13) Issued at the seventy-second meeting of the Executive Council of the Health Council of the Gulf Cooperation Council states, which is effective this week in the GCC and the Republic of Yemen during the period from 25 to 31 March every year.

## Thanks and gratitude to His Majesty from the participants «Oman Environmental Forum» recommends legislation to invest in natural capital

The participants at the Second Oman Environmental Forum, entitled "Towards a systematic consolidation of environmental citizenship", presented a letter of thanks and gratitude to His Majesty Sultan Qaboos Bin Said, and expressed their sincere thanks and appreciation for his Majesty's interest in promoting environmental sustainability, and assisting the efforts to preserve and develop the environment through the provision of the most effective means of environmental management, in order to serve the blessed renaissance process for the citizens throughout the Sultanate to enjoy its produce. Appreciating His Majesty's efforts to continue the process of modernization and development which resulted in unprecedented development achievements in all fields. Hoping that the discussions and recommendations emanating from Oman Environmental Forum in its second session will add quality to the plans and strategies of environmental sustainability in the Sultanate. Asking God Almighty to preserve His Majesty the Sultan as he enjoys the provision of health and happiness and guide him on the path of good.

The Forum recommended the formulation of structured legislation



to invest in natural capital to ensure economic sustainability, as well as the establishment of a special fund to support environmental research to preserve the environmental components of the Sultanate and to promote research and development projects in other issues related to sustainable development.

## Celebration of the International kidney Day... Under the slogan «small but precious»

The International kidney Day was celebrated under the slogan «small but precious»; where the General Directorate of Health Services of Muscat Governorate, represented by the Kidney Dialysis Unit at Al Seeb, organized an awareness exhibition for kidney diseases in the presence of His Excellency Hilal Bin Hamad Al Sarmi, Member of Al Shura Council. In the presence of Dr. Fatma Bint Mohammed Al Ajmiyeh, General Director of Health Services in Muscat Governorate and a number of medical staff and assisting medical groups at the Kidney Dialysis Unit at Al Seeb complex.

The two-day celebration included the establishment of an awareness exhibition. The second day was devoted to scientific lectures, in which about 50 medical staff and assisting medical groups participated from the various dialysis units in Seeb, Boucher, Qurayat and Sultan Qaboos University Hospital, where specialists from the Royal Hospital, Al Seeb Kidney Dialysis Unit gave lectures.

At the beginning of the ceremony, Dr. Ahmed Attris, Specialist and Head of the dialysis unit in Al Seeb, delivered a speech explaining that the event was aimed at educating and lecturing the various members of the community regarding kidney diseases. He pointed out that the International Commission of Nephrology in the United Kingdom dedicated this year to celebrate International Women's

day and Kidney Day, because the number of women with renal insufficiency in the world has reached about 195 million women, causing 600 thousand deaths annually because of kidney failure in women.

He added that the kidney dialysis unit in Al Seeb currently receives 206 patients, 114 of whom are men and 92 women, and that the patient is present 3 times a week for his dialysis.

The event sponsor said that these educational awareness activities are needed by the members of the community on a continuous basis. He pointed out that the Ministry of Health carried out during the previous period and is still doing great effort aimed at educating the community members about kidney diseases as well as awareness of the importance of dialysis through direct awareness and through various social media platforms, in addition to motivating them to make kidney donations, which he said needs motivation and awareness and support of everyone in society in the time to come.

After that, H.E. Hilal Bin Hamad Al Sarmei, Member of Al Shura Council and the audience, toured the sections of the awareness exhibition.



# Cardiac and pulmonary resuscitation and automated external defibrillator



**Yahya Bin Mohammed Al Shidi**  
Acting GM - Training Services  
Manager - Al Hadaf Training  
Services SAE

With the increasing pace of life and the subsequent psychological and health pressures, there is an increase in emergency medical cases, especially those related to heart disease, such as stroke or heart attack. In order to save lives of those exposed to such cases.... The concept of first aid must be established and its importance in saving lives, especially cardiac and pulmonary resuscitation and the use of automated external defibrillator.

Unhealthy dietary habits and the lack of interest in sport makes people vulnerable to heart health problems, the most serious of which is heart failure or clogged arteries. If this happens, the level of oxygen in the blood will be affected and the organs of the body will be affected by this deficiency, most importantly the brain tissue (cerebrum) where it will begin to die in minutes if the problem is not addressed effectively and quickly to help the person and save them from inevitable death. The importance of cardiac and pulmonary resuscitation is in supplying the heart and brain with blood and oxygen.

First aid must be applied immediately until the arrival of specialists, as the arrival of an ambulance to the site may take time. In fact, rapid action by those around the person whose heart stopped contributes to increased chances of them escaping from death. Every minute passes on the patient without giving them cardiac and pulmonary resuscitation reduces the chances of restoring the heart activity and reduces the chance of survival, so taking quick action without wasting time to know the details means the difference between life and death.

## Cardiac and pulmonary resuscitation:

Cardiac and pulmonary resuscitation is a systematic mechanism

performed by the paramedic when the heart stops by manual pressure on the middle of the thorax to pump blood from the heart to the other vital organs in the body, especially the brain, and then to give rescue breathing (through the mouth) so as to deliver oxygen to the lungs and then to the blood circulation.

## Heart failure:

The heart is one of the most important organs in the human body and without it the rest of the body organs stop functioning. It is a small, fist-sized muscle that acts like a pump that pumps blood in the arteries and from it to the rest of the body. Sudden cardiac arrest occurs when



a sudden and unexpected upset of the electrical system of the heart causes it to stop beating naturally. When the heart stops, it stops the process of pumping blood to the human body. If this occurs, the person loses consciousness, his ability to breathe, and then an interruption in oxygen flow. There are many reasons for a heart failure to function properly such as but not limited to heart problems, heart stroke, breathing problems such as suffocation, drowning, severe asthma attacks and severe bleeding.

## Cardiopulmonary resuscitation mechanism is as follows:

- First, ensure the safety of the place where ill person is in to ensure the safety of the paramedic and the patient himself.
- Ensure that the sick person responds by tapping on their shoulders and call them with a loud voice close to their ear to make sure that they are not sleeping deeply and perhaps ask them aloud: Are you okay?
- In the case of non-immediate response either by voice or movement ... you must seek help from those present or call the ambulance directly in case you have a mobile phone. The emergency situation and location must be accurately described.
- If an external defibrillator is available, ask someone present to bring it or bring it yourself if the patient is an adult. For children and infants, five stages of cardiac and pulmonary resuscitation (each stage consisting of 30 pressure on the thorax and two rescue breathings) must be provided and then go to seek help and bring an automated external defibrillator if the medic is alone.
- Make sure the patient is breathing by looking at the movement of the rib cage going up and down naturally. This should not take less than five seconds and no more than ten seconds, if this is not possible, it is necessary to start immediately by giving 30 pressures to the middle of the rib cage at a rate of 100 to 120 pressures per minute.
- Before giving rescue breathing, make sure that the airway is open, using the head tilt method and lift the chin to remove the base of the tongue away from the respiratory tract.
- Respiratory protection should be used when giving artificial respiration to avoid infection.
- Provide two rescue breathings, provided that each breath is not more than one second, and that there is a significant raise in the victim's chest after each breath.

The resuscitation should be continued until the arrival of the ambulance crew, the patient's response or when the medic is exhausted and the assistance is delayed. This operation should also be stopped when there are signs of danger in the emergency site such as fire or a chemical gas leak.

## The automated external defibrilla for mechanism:

The cardioverter defibrillator is one of the most important devices to rescue individuals with heart attack and to restore normal heartbeat. Such equipment should be available in institutions, government departments, commercial centers, schools, universities, airports, parks and community places. This device is simple, easy to use and not complicated. This device, after it is activated, communicates with the medic through precise instructions and clear voice and digital commands explaining to the paramedic what to do first by connecting the stickers according to the illustration, with each sticker on the exposed patient's chest and then installing the adapter so that the device can directly analyze the heart rate systems and suggests an electric shock to the heart so that the heart is beating again or the until the arrival of paramedics.

The Cardiac Defibrillator also instructs the paramedic to start and stop cardiac and pulmonary resuscitation by issuing verbal commands to the paramedic and the medic needs to pay attention to this and to implement the instructions of the device and not to press the shock button before making sure that no one touches the body of the sick person.

There are many manufacturers of this device and the paramedic should pay attention to the voice commands of the device as there are two types of this device. The first is semi-automatic and the paramedic is required to give the shock by pressing the dedicated button and the second type charges and gives the electric shock automatically to prevent the electric shock from affecting the paramedic or relative of the patient.

## Tips:

- To preserve the lives and safety of community members ... Community awareness should be raised about sudden heart attacks and the importance of rapid intervention to save the ill. Each member of the community should initiate training in cardiac and pulmonary resuscitation skills and how to use an automated external cardioverter defibrillator.
- It is ethically known that adult individuals should assist and care for those in need. To do so, community members must take the initiative to learn the basics of first aid because of their great reward.
- The initiative resuscitation is better than not doing anything at all. A difference can save someone's life.
- When you ask for training, you will learn the basics of saving people and the differences between the skills applied to adults, children and babies and you will learn how to use the cardioverter defibrillator. After successfully passing the training you will receive a valid international license for two years.

References: American Heart Association.

# دوحة الخليج س.م.م. Dohat Al Khaleej LLC



## FABRICATION DIVISION

- PDO APPROVED Fabrication work shop
- Fabrication and Erection of structural Steel works like Shed, Pipe racks, Skids, Pipe Supports, Etc.
- Pipe Spool Fabrication and Erection (CS / SS / DSS)
- In-house Blasting and Painting facilities
- Storage Tanks Fabrication and Erection
- Storage Tank maintenance activities

## PAINTING & COATING DIVISION

- PDO Approved painting and Coating company
- On site Painting and Coating works
- Thermal Spray Aluminum Coating
- Tank farm Internal and External painting
- Pipe Internal coating
- GRE Coating
- Heat Exchanger tube sheet coating

## OIL & GAS DIVISION

- Static Equipment Maintenance work
- Mechanical Assistance for Shutdown
- Flowline & Pipeline Construction
- Pigging, Flushing and Hydro-testing
- Cold cutting works
- Composite Wrapping for leak arrest
- Civil and Mechanical construction works
- Well Head Maintenance activities
- Equipment Supply on rental
- Chemical cleaning and Pickling Passivation
- De-choking activities
- Hydro jet services

## SPECIAL SERVICES DIVISION

- Dry Ice Blasting
- Condenser Tube cleaning by Bulleting
- Eddy Current testing
- Helium Leak Testing
- Foam Cleaning on FIN FAN coolers
- Chemical Cleaning on HRSG Boilers & Equipments
- On-site Safety Valve testing
- Valve Repair and Refurbishment services
- Bore scope Inspection
- Internal Rotary Inspection System (IRIS)
- Remote Field Eddy Current Testing (RFECT)
- Re-tubing
- Low Frequency Electromagnetic Technique (LFET)
- Thermal spray / HVOF / TWA





# Do school buses meet safety requirements?

## Special:

At the beginning of each new school year, parents' concerns about their children's school buses are highlighted. The safe transfer of students to and from their schools is a major responsibility for all school parties, like teachers, bus drivers and the students themselves. The safety of the student is the first goal here and a set of requirements must be achieved in each bus before giving it approval to transfer students.

However, the most prominent role remains for the Ministry of Education. What are the items and criteria for chartering school buses and what are the security and safety requirements imposed on buses and their drivers and how to verify the availability of these requirements periodically. Do you think that school transport in the Sultanate achieves the desired vision!

The eSupervisor project is a smart idea designed to control excessive bus speed by providing instant reports to the school's management and controlling the behavior of students inside and outside the bus. The system also provides clear data for the number of students at each bus stop point, and a sound and light alarm if a student is forgotten after the driver leaves.

Health and Safety magazine met with [Adnan Al-Shuaeli](#), the director of the e-supervisor company, to learn about the idea and objectives of the electronic supervisor and the concept of its operation, in order to preserve the safety of students in school buses.





### What is an electronic supervisor?

The electronic supervisor system is a smart system that turns regular school buses into smart buses to ensure the safety of students in the school bus, which is a sophisticated electronic devices installed in the school bus linked to smart systems and applications for parents and the school administration to follow buses and the students inside.

### What is the motivation to create this device?

There have been repeated cases of children being forgotten in school buses, sometimes resulting in deaths, which are the result of human error or neglect by school transport officials. Therefore, the electronic supervisor company has developed this system which contributes

greatly to reduce these phenomena.

### What are the goals that an electronic supervisor can achieve for student safety within school buses?

The main goal of the system is to reduce the problems of leaving children on the bus and ensure their safety and provide reassurance for parents and school bus supervisors, as well as monitoring the movement of buses and the commitment to speed limits, schedules and specified safe routes.

### What is the working principle of the device?

The system consists of several technologies and stages to ensure the safety of students, the mechanism of operation begins through

the automatic identification of students through smart cards for each student where attendance and absence are recorded automatically in the buses when boarding and getting off them. After the students get off and the bus engine is shut down, the system asks the bus driver to turn back and press a button at the back of the bus to verify that it is empty. After the driver leaves the bus, the sensors work to detect any person who has forgotten in the bus, if there is a child on the bus an emergency warning sound will alert others to the presence of someone on the bus. Electronic devices are linked to smart apps for school management (principle application) and parents (supervisor app), the principle application allows the school administration

to immediately follow all buses and their movements, attendance and absence on each bus and to issue periodic reports on buses, their arrival dates, and locations and times when children get off the bus. There are immediate alerts in case of any bus violating speed, route or schedule.

The supervisor application allows the parent to follow the bus route of his son or daughter and its speed and the stations the bus passes by every day and receive an immediate notification when the child arrives home to reassure him of his safety.

### Has the project been applied to existing schools in the Sultanate?

The system has been implemented in many private schools in Muscat Governorate - more than 25 schools - and the company

continues to meet many requests to install the system in the other provinces, it is worth mentioning that the company received requests from other countries and international schools interested in the safety and security of school buses. Today there are 200 smart buses that carry more than 150,000 school trips, and the system benefits more than 3,500 parents.

### How much did people benefit from using this device?

The system has achieved a qualitative shift in the school transport and management process of buses and students in the school. Calls and messages from parents about the bus location and arrival date decreased, and their confidence in school transportation, and security and safety in school buses has increased, encouraging parents to rely on safe school transport again. For schools, the system reduced many periodic and precautionary measures in school buses, reduced the cost of bus administration, the time it took to follow attendance and absence and times of buses arrival, and most importantly, the safety and security of buses increased and the phenomenon of leaving any child on the bus has been reduced.

### Is there any support from government and private agencies for the development of this project?

The project was funded by the Al Raffd Business Support Fund and the team was trained through the Khazan Program from Sharakah, which was supported by BP. The project was also invested in by the Oman Fund for Technology of the Investment Fund, which contributed significantly to the growth and development of the project.

The importance of safety in school transport is an urgent necessity to protect our students and their safety and the school transport process by following safety precautions, says Iqbal Al Hasni, an administrative assistant at the Al Sahwa schools, as she demonstrate to us the commitment of students to carry the special card and the ways to exploit the means of instruction and teach about the electronic supervisor for students, drivers and the community.

» Lack of supervision, getting run over and getting forgotten on the vehicle are each year fears

» Smart system ensures the safety of students in school transport buses

### What is the proportion of students adapting to the electronic supervisor system in buses?

Students quickly adapted to the system for the clarity of its work mechanism and welcomed the idea of the smart school card. The school urged that the system should be practiced by everyone under the direct supervision of school bus supervisors.

### What is the extent of students' commitment to taking the special cards and the families' acceptance to follow their children route during the school period?

Parents took great interest in the subject, especially after the first experimental application of the system in the buses and the parents' keenness to always follow their children and encourage them to use the school card when boarding and getting off the bus, which reflected the students' commitment to using cards for their importance.

### What are the means of awareness and education about the electronic supervisor, whether for drivers or students or the community?

The school sends text and paper messages, system and card usage guides periodically, as well as workshops for drivers, parents and companions, in addition to internal bulletins and meetings with all parties interested in school transportation, security and safety at the school.



## The discovery of a new organ in the human body... and it is the largest

A team of scientists claim to have discovered a new organ of the human body, believing it may be the largest discovered to date, Reuters reported.

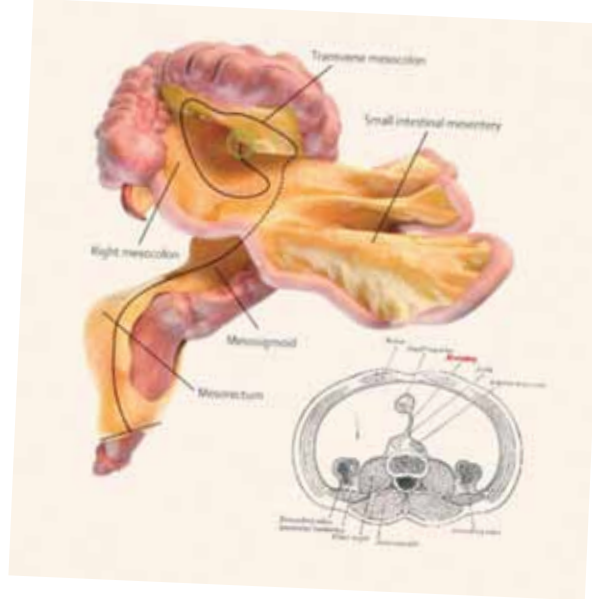
Scientists said the new organ is called “interstitium”, and is found throughout the body under the skin and between organs. It surrounds the arteries, muscles, digestive tract and urinary tract.

The organ is a network of channels in the connective tissue that surrounds the organs of the body, protecting the organs from external shocks or causing damage to them during movement.

The connective tissue is one of the four main tissue types in the human body which supports, binds or separates different types of tissues and organs.

The scientists saw that these channels filled with fluids have their own characteristics and structure, which makes them qualified to be an organ.

Neil Thiess, a professor of pathology who co-authored the study, said the organ is larger than the skin, which covers about 16 percent of the body mass, indicating that the new organ is equivalent to about 20 percent of body size.



## A record level of scarlet fever among British children

Doctors in Britain have warned of a rise in scarlet fever among children to a record level that the country has not seen in 50 years, local newspaper Mirror reported.

The incidence of the disease has reached about 12,000 cases in the past six months, compared to an average of 4,500 cases during the same period in the past five years.

“While the current rates are not close to those we saw in the early 20th century, the magnitude of the recent boom is greater than any documented rate in the last century,” said Dr. Teresa Lamagni of Public Health in Britain.

Experts urged parents to consult doctors if their children had symptoms including skin rash, skin redness, sore throat, headache and fever, all symptoms of scarlet fever.

Experts said the disease, which was fatal at some point, was not serious if treated early. Most cases (89 percent) have been reported over the past 10 years.

Scarlet fever is usually spread by coughing and sneezing. Cases have started rising since 2014, for reasons that are still unknown, but experts have blamed low living standards for some.

## A Frenchman comes back to life after his heart stops for 16 hours

A hospital in the French city of Montpellier saw a “medical miracle” after a man’s heart stopped for 16 hours and then he returned back to life normally. According to France.tv.info, the 53-year-old man had his heart stop after suffering a heart attack, where the ambulance men found him lying on the ground with temperature of his body not exceeding 22 degrees Celsius.

After that, the doctors performed cardiopulmonary resuscitation for more than 8 hours, which was successful, as the man returned to life unexpectedly. The doctors subjected the man to a machine that warmed his blood. His heart was beating again, after his body temperature reached 32 degrees. The man said he did not remember anything that happened to him since he fell to the ground, except for the voices of some doctors during his stay in the hospital.

## Soon... a “successful” treatment for cancer without suffering through Chemotherapy

Scientists are seeking to test a human cancer treatment that has successfully treated 97 percent of blood tumors in mice, for those with low-grade lymphoma later this year, the British Daily Mail reported.

Patients receiving the drug, which contains two drugs that have been tested for protection, do not need any chemotherapy, and the side effects are expected to be fever and some allergies.

If approved, researchers expect the treatment to be available within two years. Instead of creating permanent immunity, the drug works by activating the immune system to attack tumors.

The drug is expected to work effectively with low-grade lymphoma, which affects some white blood cells and generally responds to treatment, because it is often detected by the immune system, unlike other forms of the disease, such as bowel cancer.

About 1.7 million people are diagnosed with cancer each year in the United States. “We have a big problem in cancer and we will never be satisfied until we find solutions,” said lead researcher Dr. Ronald Levy of Stanford University.



The researchers implanted two identical tumors at separate locations in the mice’s bodies. One of these tumors was injected with the drug, which stimulated the activation of T cells.

These cells release an immune response against attacking objects, such as viruses. The findings, reported in the Science Translational Medicine journal, indicate that the medication cures multiple types of cancer and prevents the disease from occurring.

# Oman Palm Hotel Suites

Oman Palm Hotel Suites is one of the best budget hotels near Muscat International Airport. Located in the middle of Seeb in Muscat, Oman Palm Hotel Suites offer modern accommodation. It boasts a spa and a beauty shop. This property offers free high speed WIFI connection.



South souq Al Mawleh Behind Pizza Hut Seeb Muscat, Sultanate of Oman, P.O.Box: 3372, Postal Code: 111

+968 24537885 | 24537886  
+968 98891628

info@safarihotels.co  
www.safarihotels.co





# Food safety and food poisoning

**Apart from being nutritious, the importance of healthy food lies in the fact that foods are safe non-polluted with bacteria and free from dangerous levels of pesticides and other impurities. Concerns about food safety have grown stronger and far-reaching. Newspapers headlines warn of contamination of beef, eggs, lettuce and other fruits and vegetables.**

**Modern agriculture and food processing have made a significant contribution to providing more available food at lower cost. However, these methods have created safety issues. Efforts to maximize returns have increased pesticide use in crops and hormones in animals. The increase in overcrowded animal pens, farms, factories, assembly lines, slaughterhouses and food processing plants have also contributed to the spread of dangerous bacteria in food. As well as the regular addition of antibiotics in animal feed by farmers, which led to the emergence of bacteria that resist treatment with drugs.**

**Prepared by: Hajer Al Sayed**

Microbes that cause food poisoning are transmitted by food, and can grow and multiply, or produce toxins in food. Foods that are contaminated with these microbes do not appear to be contaminated, meaning that these microbes do not cause changes in the natural qualities of the food, and it does not change its smell, color or taste, so the person treats it as clean and untainted food, and suffers an ailment that makes them bedridden for several days suffering from diarrhea and vomiting, in addition to other symptoms, some of which may be dangerous. Some types of bacteria can use their toxins to completely paralyze the body, especially involuntary muscles such as heart and lungs muscles and the like, resulting If God forbids –death. It is also worth noting that the conditions of diarrhea and vomiting that the patient feels is only a means used by the body to get rid of the causes of poisoning.

Food poisoning can be defined as the symptoms of consuming contaminated or toxic foods, usually vomiting, diarrhea, or both, with high body temperature, sometimes causing hospitalization and rarely dying. Anti-nausea or Antidiarrheal drugs are not useful or effective for treating food poisoning caused by bacteria, which are the toxins that result in 80% of food poisoning. Most cases of food poisoning occur within the first 2 to 6 hours after the consumption of contaminated food or water. This is called the incubation period and may be longer or shorter depending on the cause of poisoning. The groups of society who are most vulnerable to food poisoning because of weak immune systems are: elderly, pregnant and breastfeeding women, children and patients, especially those suffering from cancer, HIV or AIDS. There are some general symptoms of food poisoning, which we can use to determine if a case of food poisoning has already occurred, and these symptoms include:

- ▶ Stomach cramps and pain
- ▶ Nausea and vomiting
- ▶ Headache
- ▶ Weaknesses that may be serious or even lead to paralysis
- ▶ Diarrhea - may be watery and abundant or may be bloody at times.
- ▶ Fever with chills and involuntary tremors
- ▶ Various muscle aches
- ▶ Poisonous mushrooms, unfit for human consumption, can lead to rapid damage to the liver and brain with hallucination, vision problems, renal failure and death God forbids.
- ▶ Fish and seafood poisoning may lead to typical symptoms of food poisoning along with allergic symptoms such as itching, swollen face, and difficulty in swallowing and breathing that may lead to death. This is called hypersensitivity.

Most cases of food poisoning can be easily and quickly treated at home, but there are some symptoms of cases that require immediate intervention from a doctor such as:

- ▶ Vomiting and acute diarrhea for more than 48 hours or 72 hours respectively are two ways the body tries to get rid of toxins and rotten food
- ▶ Blood in vomit or stool
- ▶ Confusion or delirium
- ▶ Blur or vision problems
- ▶ The inability to speak well
- ▶ Paralysis or extreme weakness
- ▶ Signs of dry mouth, sunken eyes and inability to pass urine for long periods.
- ▶ If the patient is an elderly person, a pregnant woman or a child under three years of age (people who are more susceptible to poisoning as previously mentioned).
- ▶ Symptoms after traveling abroad recently
- ▶ HIV / AIDS patient, chemotherapy cancer patient, kidney diseases etc.
- ▶ If suffering from symptoms of jaundice (yellow eyes)
- ▶ Swelling of one or more joints or a series of skin diseases on the person.

You can find effective natural alternatives at home to help a person with food poisoning. The best alternative is natural honey. It is very good for treating the effects of food poisoning in a short period. Here are some of the effective natural ways to get rid of food poisoning and its complications.

## Honey:

Honey is a heavenly remedy for all diseases and health problems. In the event of food poisoning, all types of natural honey are very useful in the treatment of its effects and complications. Three tablespoons of honey can be mixed with a glass of lukewarm water and drank four times a day.

## Cinnamon:

Cinnamon is one of the most famous spices in the world and is almost found in every home. It has therapeutic benefits for many diseases. Researchers report that they have discovered the effectiveness of cinnamon in the treatment of food poisoning, especially as a result of infection from the (E. coli) bacteria. The person suffering from food poisoning can eat a quarter teaspoon to a teaspoon of cinnamon, or boil an appropriate amount of cinnamon sticks with a glass of water and sweetens the drink with natural honey.

## Natural milk:

Milk of cows, sheep and camels is very useful in treating a person



suffering from food poisoning. Camel milk is unique to other animals' milk by possessing protein-like compounds such as lysozyme, anticoagulants, anti-toxin, antimicrobials, antibodies and other substances. Camel's milk has unique properties in resisting microbes, and within a specified period of time these objects impede the reproduction of microorganisms, and the person with food poisoning can drink natural milk according to his ability and quantity desired.

## Tips for food poisoning:

- ▶ Drink sufficient amounts of clean water, especially in case of severe diarrhea or vomiting, and take this water in small quantities not in large amounts.
- ▶ Refrain from consuming food or drinks for a few hours (other than pure water).
- ▶ Gradation in eating, by eating a few foods that are easy to digest, like brown bread, bananas or white rice cooked with very little fat or boiled potatoes.
- ▶ Avoid some types of foods temporarily, such as full-fat artificial milk and beverages containing caffeine and fatty foods of all kinds, or foods with added seasonings or hot pepper.
- ▶ Take adequate physical rest.
- ▶ Avoid taking diarrheal medications that may slowly cause the body to rid itself of bacteria and chemicals causing food poisoning.

## Prevention of food poisoning

There are many ways to reduce and prevent the occurrence of food poisoning, but there are general methods to be followed such as:

### 1. Do not eat raw and uncooked well foods

Therefore, be sure that the food is completely well done and cooked by sticking a fork in the thickest place in the piece of meat and note the presence of a juice extract or not, if the extract was found and there is presence of some red parts, this means it's not fully cooked.

### 2. Safety and health of the cook

If the mother has a contagious disease – or anyone making the food instead of the mother – she should make sure that the infection does not reach the family food by breathing during preparation or sneezing or the transmission of contaminated blood to the food through wounds. The cook must maintain personal cleanliness and ensure the cleanliness of hands and under the nails before preparing food.

### 3. Keep the hot food hot and the cold food cold

Hot food should be kept above 65 ° C and cold food at temperatures below 5 ° C until serving, and frozen food should be kept frozen at minus -18 ° C so as not to spoil.

### 4. Avoid accidental contamination of foods

Accidental contamination means contamination from a food that may contain bacteria that spoils to a food with less bacterial content. For example, meat juice (which contains food-spoiling bacteria) is transferred to fresh or cooked vegetables and fruits. Accidental contamination may occur during shopping when placing the goods in the wrong order in the shopping cart or when cooking or even when storing in the refrigerator.

### 5. Cooking frozen meat before the ice melts completely

Make sure that the ice from the all frozen food is properly melted before starting the cooking process. The bacteria are in a state of latency in the ice and start to get active as soon as the temperature reaches the proper level for its growth (5 to 65 ° C). When the food is cooked with ice, the bacteria begin to get active and it takes longer than the cooking time to kill them.

### 6. Not fully cooking food

This leads to the incomplete elimination of pathogenic bacteria in the food which easily affect the consumer and lead to disease.

### 7. Eating spoiled food

They are often fast foods from restaurants, ready-to-eat foods, canned foods and expired foods.

### 8. Not reheating the food well

This also leads to the incomplete elimination of pathogenic bacteria. On the contrary, bacteria are at the peak of their activity because they are present in the dangerous thermal zone, which helps their growth significantly.

### 9. Slow cooling of cooked food

Cooked food should be placed directly in the refrigerator after eating unless you intend to cook the food for later consumption, and do not put it out of the refrigerator until it cools before putting it in the refrigerator.

### 10. Preparing food long before serving it

If you want that, you should place it in the freezer or refrigerator after being full cooked and do not place it outside the fridge at room temperature.

The most common causes of food poisoning are bacteria, viruses, parasites, yeasts and fungi, but the most common is bacteria where they excrete their toxins in food whether fresh or uncooked well. In order to limit its spread and stop its growth and its presence in our food, we must know the factors that facilitate its activity and reproduction. These factors are food, time, humidity, temperature and oxygen.

## Food safety of our children in schools

The categories of society more susceptible to food poisoning because of their weak immune system, includes children, pregnant women, nursing mothers, patients and the elderly.

The importance of child nutrition is globally at the top of the order of priorities, because children constitute the largest segment of society, and therefore the care for their health ensures a growing future in every aspect of life. Therefore, they should be aware of the concern for the safety of their food and to apply it both in school and others places because they are the most vulnerable group because:

- Lack of interest in eating breakfast regularly on a daily basis for several reasons, the most important of which is the lack of time management, not getting up early, the lack of time to eat the meal at home before going to school, the mother's work outside the house and her lack of time organization and ignorance to the importance of this meal. To avoid this problem mothers should be made aware of the importance of this meal and how it should be prepared. Children and adolescents should be guided to the importance of eating breakfast at home, paying attention to its ingredients and explaining its benefits, the most important of these are a safe growth process, improving public health and increasing the body's resistance to diseases, as well as increased academic achievement and the ability to learn, think, focus and creativity.

- Improper selection of foods.
- Lack of interest in teaching nutrition, Subject in schools.
- Health disorders associated with adolescent nutrition such as obesity
- The sale of exposed food in the streets leads to serious consequences and serious damage to public health in general and to children health in particular.

There is a significant increase in the consumption of all foods containing high amounts of fat, sugar and salt by young children and who can't or won't do great efforts trying to avoid their consumption, which causes them over time dangerous diseases such as cardiovascular, diabetes and cancer, which need high costs for its treatment. Children in poor countries are actually more vulnerable to the consumption of these foods due to the lack of guidance or proper awareness to them by all parties of the exchange process, specifically consumer protection organizations and specialized health services and the presence of campaigns and advertisements promoting fast and harmful foods, so beware of them in all ways.

There are several guidelines for keeping children's food safe while they are at school:

### ▶ Keep the cold food cold

Keeping food cold slows down the growth of bacteria that cause it to spoil. We can keep it cold by keeping the fast spoiling food in the refrigerator until it's time to leave the house or put the food in a container that keeps its temperature.

### ▶ Keep the hot food hot

Use the "temperature preservation cases "to keep the hot food temperature, and if the food is frozen, follow the cooking instructions in the oven or microwave well to complete the cooking properly

### ▶ Keep hands and surfaces clean

Wash your hands thoroughly with warm water and soap before preparing food or eating, as well as cleaning utensils and tables with warm water and soap before and after preparing each meal, and of course, clean containers should be used for food.

### ▶ Separate food

Use a chopping board for vegetables, fruits and fresh foods and another one for meat and poultry to prevent contamination by mixing food. When the time comes for food, the student should not reuse packaging bags and food coating sheets again as they may be carriers of food-borne diseases.





## Revolutionary bandages stop bleeding and treat wounds

A team of researchers at the University of "Texas A&M" has created an injectable bandage that combines food gelatin and two dimensional silicon nanoparticles, that stops bleeding quickly, and helps heal wounds.

Researchers combined "Kappa Carrageenan" with two-dimensional silicon nanoparticles to get an injectable "gel" that can stop bleeding quickly. "Kappa Carrageenan", which is derived from edible seaweed, has been used for decades to help make food consistent. According to Science Daily, two-dimensional nanoparticles in its interaction with "Kappa Carrageenan" enhance the gel's ability to accelerate blood clotting.

The bandage enters the bleeding spot using simple surgical intervention



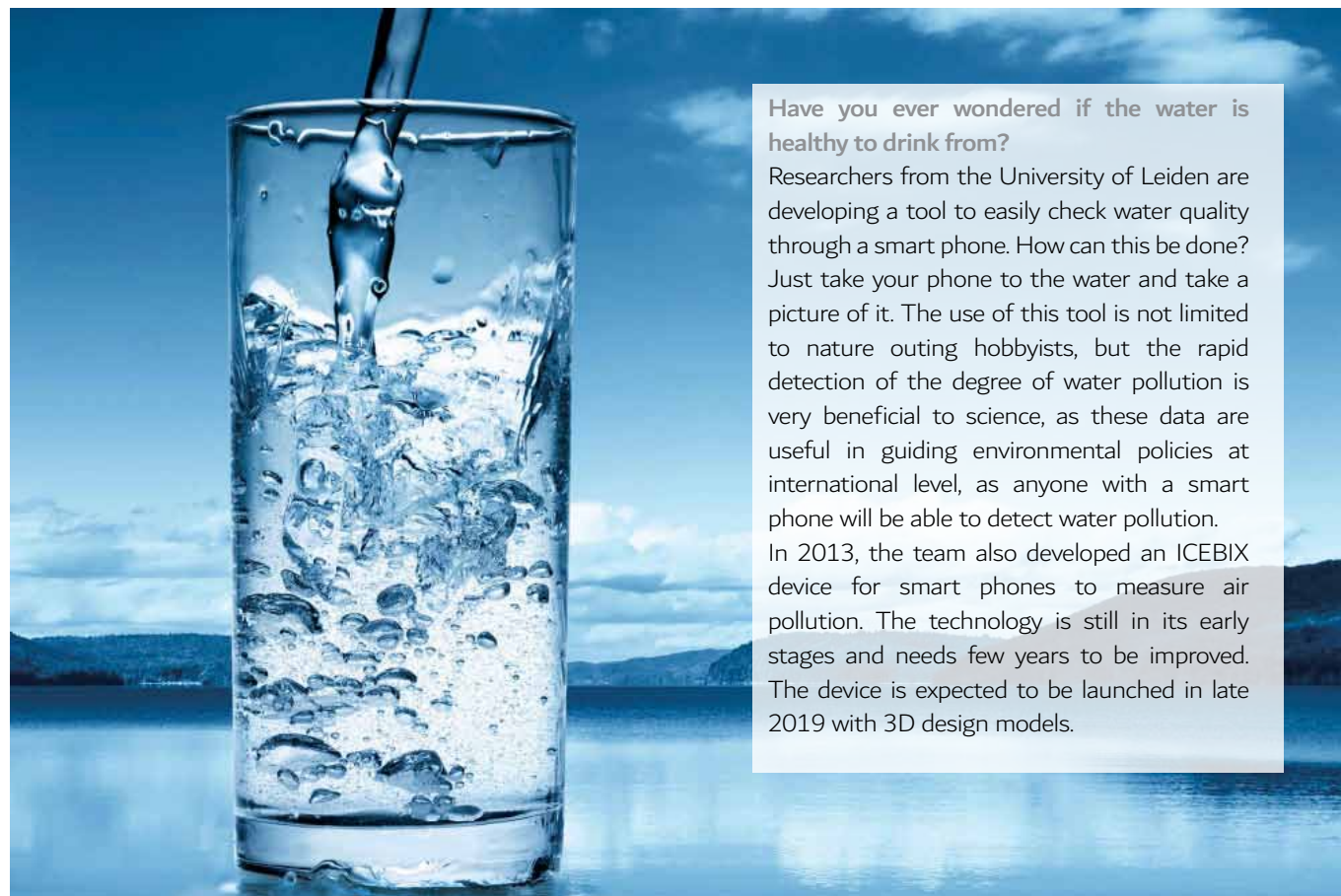
methods, and the nanoparticles can be modified to contain a combination of antibiotics, to promote tissue regeneration and wound healing.

## A new way to check water quality

Have you ever wondered if the water is healthy to drink from?

Researchers from the University of Leiden are developing a tool to easily check water quality through a smart phone. How can this be done? Just take your phone to the water and take a picture of it. The use of this tool is not limited to nature outing hobbyists, but the rapid detection of the degree of water pollution is very beneficial to science, as these data are useful in guiding environmental policies at international level, as anyone with a smart phone will be able to detect water pollution.

In 2013, the team also developed an ICEBIX device for smart phones to measure air pollution. The technology is still in its early stages and needs few years to be improved. The device is expected to be launched in late 2019 with 3D design models.



## "Smart Socks" protect diabetics from "the nightmare"

American scientists have developed smart socks that enable diabetics to predict the presence of ulcers in their feet and thus avoid complications that could lead to losing them. Among the most serious complications of diabetes, the so-called "diabetic foot", where the patient loses sensation of his feet gradually; exposing them to wounds or ulcers that can develop into serious and deep injuries. The "diabetic foot" includes a decrease in sensation, inflammations, and then ulcers, which can eventually lead to the death of the foot tissue (gangrene), and then having to remove the foot or part of it.

However, a team of medical engineering researchers in San Francisco has recently developed a "smart sock" predicting foot injuries before they occur. The new sock is made of delicate, soft and washable tissue, with sensors that monitor the signs that precede ulcers in the foot, based on factors such as foot blood



circulation and foot temperature.

The stocking, priced at \$ 20, is linked to a smart phone application that tells the patient about the possibility of ulcers and with an approximate date.

It is worth mentioning that about 100,000 diabetes patients lose their feet every year, because of ulcers that infect and usually contaminate the foot, leading to the death of tissues.

## Self-transport units on the streets of Dubai

Dubai has begun testing self-driving units in a pilot operation, as the Emirate, which is the Gulf's trade and tourism hub, hopes to help it become one of the smartest cities in the world. Officials from the Dubai Roads and Transport Authority (RTA) introduced two cubic-shaped vehicles made by (Next Future Transportation) located in the United States and Italy, where they traveled back and forth on a main street in Dubai. A number of passers-by stopped to test the vehicles and ask the Italian engineers who supervised their operation. Each unit is equipped with six seats, but can accommodate 10 people and four of them remain standing. Officials said the Authority has allocated 1.5 million Dirhams (410 thousand dollars) for further research and development of these vehicles that Dubai hopes to use in the city within the (Dubai Future Accelerators) program which aims to transform 25% of daily transportation into self-driving vehicles by 2030. "The goal is to develop two test vehicles," said Khaled Al Awadhi, Director of Automated Procurement Systems at the Roads and Transport Authority (RTA). "During the tests I mentioned we will also develop the characteristics of the vehicle," he added, without giving any



details on the project expense. He said there were several projects being developed, including self-driving buses and a maritime transport system. According to the authority, the autonomous units would run during the first few years on pre-programmed tracks but would eventually be available for home use by applying to a smart phone application. The vehicles are electric powered and can reach a top speed of 80 kilometers per hour. Dubai tested a drone taxi last year in the hope of launching the first unmanned drone taxi service (without taxis)



العدد التاسع  
أبريل ٢٠١٨

مجلة شهرية

الصحة  
والسلامة  
Health & Safety

# السلامة من أخطار الحريق

حكمة عمانية تسعى  
إلى الشارة الدولية

اليوم العالمي  
لمتلازمة داون

عمان تبتكر تركيبة  
لعلاج سموم الحيات



www.healthandsafetymagazine.com

f i t i n maghealthsafety





## مكتب المقام لإستقدام الأيدي العاملة Al Maqam Manpower Placement Service

عاملات منزل متواجداً وسير ذاتية متنوعة من  
الفلبين ، سيرلانكا ، اوغندا



«تم إختيارهن بإتقان»



تربية الأطفال ورعايتهم

الطبخ والتنظيف

ضمان لمدة ٦ أشهر

تأمين لمدة سنتين

التميز هدفنا وخدمتكم مطلبنا

الموقع: العذبة خلف وكالة الزبير  
للتواصل والاستفسار  
الاتصال على الأرقام التالية :  
مكتب : ٢٤١٣٩١٥٥  
جوال : ٩٣٦٤١١١١



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

www.pasi.gov.om

f/TaminatOman

@TaminatOman

YouTube/TaminatOman

@TaminatOman



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

رئيس مجلس الإدارة

سعيد بن ناصر الجنيبي

رئيس التحرير / المشرف العام

بدر بن محفوظ القاسمي

هيئة التحرير

أصيلة بنت سليمان الحوسنية

جهينة بنت سعيد الحارثية

الإدارة والتنسيق

محمد بن حمد الجنيبي

وضحي بنت محمد المنذرية

العلاقات العامة والتسويق

هلال بن ناصر العامري

علي بن ناصر الرواحي

زكية بنت حمدون المحمودية

الترجمة

الشركة العربية للتدريب والسلامة

تصميم

دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع

الناشر:

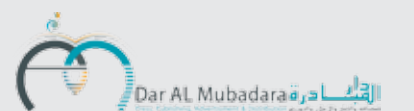
دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع

غلا، مبنى الشركة العربية للتدريب والسلامة

هاتف: ٢٤٢٣٧٢٣٢ فاكس: ٢٤٢٣٧٢٣١

ص.ب: ٣٧٤٦ روي د.ب: ١١٢ سلطنة عُمان

health-safety@almubadara-om.com



لا يجوز نسخ أي مادة منشورة

دون الحصول على موافقة خطية من الناشر.

الآراء لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر المجلة.

## الحاجة لتبني برنامج وطني لإدارة السلامة والصحة والبيئة في القطاعين العام والخاص



بدر بن محفوظ القاسمي  
رئيس التحرير (المشرف العام)

bader@almubadara-om.com

التعويض، فالتكلفة الاقتصادية والاجتماعية والإنسانية من جراء إصابات العمل المهنية مزعجة إذا ما استطعنا الحد منها من خلال تكريس مفهوم الصحة والسلامة كبرنامج ضروري لمرتقي بأفضل الوسائل فيها.

كثيرة هي الأوراق التي قدمت في ندوات سابقة حول إصابات العمل وتنوعت تلك الأوراق التي أقيمت في العام الفائت إبان احتفال السلطنة باليوم العالمي للصحة والسلامة في بيئة العمل حيث كان أولها بعنوان متلازمة إيرلن والسلامة المهنية، وورقة بعنوان المخاطر الصحية وإعداد برنامج الصحة المهنية وأخرى بعنوان مخاطر معدات الرفع، وآخرها بعنوان المخاطر الكهربائية. حيث قدمها نخبة من المحاضرين ممن يمتلكون خبرة واسعة في مجال السلامة والصحة المهنية والتي استهدفت عددا كبيرا من المسؤولين عن السلامة والصحة.

إن ما تناولته تلك الندوات بحسب كلام أحد المسؤولين ساعدت بشكل كبير جداً على تفادي الوقوع في حوادث جسيمة كما هو الحال أيضاً مع مخاطر العمل في الصيف تحت ضغط الحرارة العالية والتي تعتبر من أكثر المخاطر شيوعاً في مواقع العمل، كما أن رفع الوعي وتعزيز مستوى الثقافة للعاملين في هذا المجال هو مطلب يستدعي تضافر الجهود من قبل القطاعين الحكومي والخاص، ناهيك عن المختصين في هذا المجال للاستعانة بخبراتهم متى ما كانت هناك حاجة لذلك. فوجود برنامج وطني لإدارة السلامة والصحة والبيئة في القطاعين العام والخاص أصبح مطلباً ملحا يجب تحقيقه وتفعيله على أرض الواقع، ومن الضروري وجود إمكانيات مالية لنجاحه فعلى سبيل المثال قطاع النفط والغاز وأيضاً الشركات ذات الامتياز في المناطق النفطية والشركات الدولية ذات السمعة العالمية العابرة للقارات المستثمرة في القطاع النفطي ويمكننا أيضاً الإشارة إلى شركة وطنية رائدة في وضع استراتيجية وطنية طموحة لتحقيق العدد (٠) في إصابات العمل من برامج ذات جودة عالية جداً ورقابة مستمرة لتحقيق أهدافها بطموح قائم على أن الإنسان هو عماد التنمية وهو قطب الرحى فيها.

من محاسن الصدف أن يكون موعد الاحتفال باليوم العالمي للعمال متزامناً مع الاحتفال باليوم العالمي للسلامة والصحة في بيئة العمل الذي يصادف ٢٨ / أبريل من كل عام، والذي تم الاحتفال به في السلطنة منذ عام ٢٠٠٧ كأول مرة والذي من خلاله يتم رفع الوعي عن قضايا الصحة والسلامة المهنية ومشاركة الأسرة الدولية في هذه المناسبة العالمية، فما أحوجنا اليوم لتبني برنامج وطني لإدارة السلامة والصحة والبيئة في القطاعين العام والخاص والذي يتضمن سياسة وطنية واضحة المعالم،

نحن بحاجة إلى برنامج لإدارة المخاطر في بيئة العمل، ونحتاج إلى إحصائيات حقيقية للإصابات والأمراض المهنية بالإضافة إلى مراقبة ملوثات بيئة العمل عن كثب والتركيز على التدريب والتعليم في مختلف قضايا الصحة والسلامة المهنية، كما أنه يجب علينا أيضاً قبل كل ذلك أن نعي ما هو مفهوم إصابات العمل المهنية والولوج إلى التعريف القانوني لدى جميع المؤسسات حول ذلك والأسباب الناجمة عنها.

إن التطور في جميع المجالات الحياتية والاقتصادية والاجتماعية وزيادة عدد العاملين في السلطنة والذين يشكلون نسبة مرتفعة من السكان يضعنا في موضع تحدٍ لإدارة السلامة والصحة والبيئة على المستوى الوطني مما يحتم اتخاذ خطوات جديّة في سبيل التعامل مع مخاطر بيئة العمل المختلفة، ولن يتأتى ذلك إلا بتوحيد الجهود والموارد بين القطاعات ذات العلاقة بالصحة والسلامة والبيئة، وتفعيل التعاون القطاعي وصولاً إلى رؤية واضحة وآلية نستطيع من خلالها الوصول للهدف المنشود نحو إدارة فعالة للصحة والسلامة المهنية لجميع العاملين في السلطنة والتي سوف تسهم بدورها في تعزيز الثقة بين العمال من جهة وبين الحكومة وأصحاب العمل من جهة أخرى ترسيخاً لمبدأ التعاون وتطبيقاً لمفهوم التنمية المستدامة وتعزيزاً لاقتصاد وطني أكثر إنتاجاً وتنافسية، نحن بحاجة إلى برامج وإجراءات للحد من إصابات العمل المهنية ونبغي علينا التعامل مع العمالة الوطنية والوافدة في كيفية العلاج من الإصابات ومعرفة آلية

الحافلات  
المدرسية.. هل  
تحقق اشتراطات  
السلامة!



١٨



الإنعاش القلبي والرئوي  
ومزيل رجفان القلب  
الخارجي الآلي

٣٦

أهمية تعليم  
الاطفال السباحة



٢٦



مكتبة الأطفال العامة  
تسعى لتعزيز العلاقة بين  
الطفل والكتاب وتلبية  
ميوله المختلفة.

١٤

الهيل فوائده  
واضراره



٤٠





«د. زعيمة الرواحي: معرفة مفاتيح طفل (متلازمة داون) يسهل الوصول به إلى أقصى درجات النمو والاستقلالية»

ومنها تشخيص الإصابة. ويمكن الكشف عنه قبل الولادة بتحليل سائل الأمينوس المحيط بالجنين أو فحص الغشاء المشيمي.

لا يوجد علاج لهذه المتلازمة، إذ لا يمكن تغيير الصبغيات، ولكن يمكن التخفيف من مشكلاتها بعلاج ما يمكن علاجه من عيوب خلقية في القلب أو العمود الفقري أو السمع أو غير ذلك.

**الدكتورة زعيمة الرواحي:** يعاني كل شخص مصاب بالمتلازمة مشكلات خاصة ذهنية ومشكلات بالنمو تراوح بين خفيفة ومتوسطة. ويعاني من مشكلات صحية مثل العيوب القلبية والالتهابات ومشاكل في التنفس ومشاكل الجهاز الهضمي ومشكلات في الغدة الدرقية وضعف في السمع والنظر وصعوبة التخاطب.

لذا لا بد من فحص هؤلاء الأطفال دورياً، للتأكد من سلامتهم، والمبادرة إلى المعالجة إذا لزم الأمر. ولأنهم معرضون للسمنة يفضل تقديم حمية مناسبة لهم، وتشجيعهم على التفاعل مع المجتمع وتسجيلهم بمدارس للوصول بهم إلى أقصى درجات النمو والاستقلالية..

بالإضافة إلى أنه يتم تقديم التطعيمات لهم لوقايتهم من الأمراض ويجب فحص السمع لديهم للتأكد من سلامته وتقديم جلسات تخاطب لعلاج اضطرابات النطق.

وتضمنت الفعالية فيلماً قصيراً بعنوان «معا نكبر» من فكرة وإشراف الدكتورة زعيمة الرواحي والدكتورة ميشيل وإعداد سعود الفليتي، كما تم تنظيم فعاليات ترفيهية للأطفال شملت معرض المواهب ومسابقة أجمل صورة فوتوغرافية والتلوين والرسم على الوجوه والحناء. حيث شاركت مجلة الصحة والسلامة الفعالية باعتبارها داعمة لمثل هذه النشاطات والفعاليات الإنسانية، وتم في ختام الفعالية تقديم شهادات تقديرية للمشاركين والمنظمين وتوزيع الهدايا على الأطفال وأمهاتهم.

وفي هذا السياق تمنح المجلة هذه الفعالية مساحة للتعرف عن متلازمة داون عن قرب والتحاور مع المختصين:

#### أعراض متلازمة داون

- أغلبية الأولاد الذين يعانون من متلازمة داون يتميزون بـ:
- ◀ ملامح وجه مميزة، مثل الشكل الجانبي المسطح، الأذنين الصغيرتين، العينين المائلتين والفم الصغير.
- ◀ رقبة، يدين وساقين قصيرة.
- ◀ ضعف في العضلات ومفاصل مرخية. وفي مرحلة الطفولة المتأخرة يتحسن مستوى التوتر العضلي عادة.
- ◀ نسبة الذكاء أدنى من المعدل العام

#### مضاعفات متلازمة داون

نسبة كبيرة جداً من الأطفال المصابين بمتلازمة داون يولدون وهم يعانون أيضاً من مضاعفات ومشاكل طبية أخرى عديدة، كمشاكل في القلب، والأمعاء، والأذنين، والتنفس. وهذه المشاكل تؤدي بدورها إلى مشاكل أخرى إضافية، مثل الالتهابات في الجهاز التنفسي أو فقدان حاسة السمع. وهي مشاكل يمكن، لحسن الحظ، معالجتها

#### الصفات الاجتماعية والشخصية

يظهر الأشخاص من متلازمة داون جميع الانفعالات من حزن وفرح وغضب وكره. وتعتمد صفاتهم الاجتماعية والشخصية بشكل كبير على قدراتهم العقلية وطريقة تنشئتهم، وتنوع شخصياتهم كذلك بحسب البيئة فقد يظهرون العدوانية أو العناد أو يكونون انسحابيين منعزلين عن المجتمع. وهم عرضة للاضطرابات والانحرافات السلوكية أكثر من غيرهم وذلك لسهولة السيطرة عليهم، وعدم قدرتهم على مقاومة الإحباط الذي يواجهونه خلال تفاعلهم مع الآخرين وأساليبهم في التعامل معهم.

#### التشخيص والعلاج

تظهر الصفات الجسدية على الطفل منذ ولادته، إلا أنها غير كافية للتشخيص، فيقوم الطبيب بتحليل الكروموسومات



## الدكتورة خولة بنت جلندي آل سعيد ترعى حفل متلازمة داون في بر الجصة

متلازمة داون هي مجموعة من الأعراض تميز فئة من الأطفال نتيجة لخلل في تركيب المورثات مما يؤدي إلى وجود مورث أو كروموسوم واحد إضافي لزوج الكروموسومات رقم ٢١ فتصبح ٣ بدلاً من ٢، وهذا الكروموسوم الزائد أو الإضافي يؤدي إلى تغيير في الصفات الشكلية للطفل تترافق مع العديد من المضاعفات مثل تأخر التطور الحركي والقصور الذهني، ونسبة الإصابة تصل إلى ١ من كل ٨٠٠-١٠٠٠ مولود.

وبمناسبة اليوم العالمي لمتلازمة داون نظم مركز الوادي الكبير الصحي فعالية تحت شعار ((معا نكبر)) وذلك تحت رعاية صاحبة السمو الدكتورة خولة بنت جلندي آل سعيد، وكان ذلك بمنتهج بر الجصة-شنغريلا حيث تحدثت الدكتورة نبيلة الوهيبة رئيسة مركز الوادي الكبير الصحي خلال الفعالية عن متلازمة داون وتعريفها والخدمات المقدمة على مستوى الرعاية الصحية الأولية والثانوية. كما قامت ماريا الهنائية استشارية أمراض وراثية بإلقاء كلمة عن الرعاية التي يوفرها مركز الجينات بالسلطنة.

تقرير: جبهة الحارثية





## «الاحتفال كان استثنائيا هذا العام بمشاركة مجتمعية واسعة لمعظم محافظات السلطنة

**والدة الطفلة البيان المسكري تقول:** في بداية الأمر لابد من اقتناع الوالدين ببنهما المصاب، وأن يكون لديهم رضا تام بنعمة الله عليهما وأن يتكاتف الجميع لتربية هذا الطفل، حيث إن ذلك يجعله يثق فيمن حوله بشكل أسرع ويتواصل معهم بطريقة أفضل ويزيد من تطور قدراته. فهم يواجهون صعوبة التأقلم مع المجتمع بسبب ضعف الثقافة، وكذلك عدم معرفة الآخرين بالطرق التي يجب التعامل بها مع الأطفال يتسبب في تأخر الحالة المرضية لدى الطفل. ومن المهم جدا لعائلتك أن تمارس الحياة الطبيعية قدر المستطاع، ولا تدع الإعاقة تؤثر عليها.

**والدة الطفل عبدالرحمن السعدي تقول:** التعامل مع الطفل يأتي من باب تقبل الأسرة لوجود مصاب بمتلازمة داون بين أفرادها، لأن هناك بعض الأسر تحاول أن تنفر منه، أو تشعر بالإحراج أحياناً أمام الناس بسبب وجوده. ولابد أن يكون الأهل على دراية بطرق التعامل مع هؤلاء الأطفال منذ الأشهر الأولى لأنها ستؤدي إلى سهولة تطوير قدراته وإمكاناته، واكتشاف نقاط الضعف والقوة فيه لسهولة التواصل معه. كذلك لابد من التركيز على جوانب توعية الأفكار الخاصة بالأفراد المحيطة بهم وعلى الأشخاص الآخرين أن يمنحوا لأنفسهم فرصة للحوار والتناقش معهم.

**والدة أثير الصابري:** الأهل في حالة تأهب وقلق على مدار ٢٤ ساعة لأن الحالة الصحية للطفل غير مستقرة بحدوث وعكات صحية غير متوقعة. وهذا يغرز في معظم الأهالي بشكل تلقائي حماية الطفل بصورة مفرطة. وهذه الحماية المفرطة تؤثر سلباً في نمو الجوانب الأخرى للطفل ونحتاج إلى

توعية أكبر للأهالي من هذه الناحية وذلك لأن بعض الأمهات والأباء يكونون كباراً في السن وهذا صعب جداً لاستيعاب هذا السلوك ويؤثر سلباً على نمو الطفل اجتماعياً وفكرياً وباقي المجالات.

**رنا البلوشي تقول:** لابد أن يشعر الأطفال المصابون بالثقة والأمان فيمن حولهم حتى لا يصابوا بالانطواء والانعزال عن الجميع. لذا يجب أن تمنحهم الأسرة الثقة بأنفسهم وتشجعهم على المبادرة. ومن الواجب التعامل معهم بأساليب خاصة، فالبعض منهم يكون لديهم بطء شديد في الاستجابة، ومشكلة في صعوبة الكلام والتحدث مع الآخرين. لذلك لابد من التفرغ ومنحهم الفرصة للحديث معهم. والاستماع لهم جيداً وتلبية متطلباتهم ومساعدتهم بشكل غير مباشر في تطوير إمكانياتهم وسلوكياتهم.

**والدة فاطمة الجابري تقول:** لا أقول إنه من السهل جدا التعامل مع طفل متلازمة داون ولكن أيضا ليس بتلك الصعوبة فطفل متلازمة داون حاله كحال أي طفل آخر ويحتاج إلى رعاية وعناية. ولكن يلزمه رعاية بشكل أكبر ومزيد من بذل الجهد والصبر وطول البال. وكلما بذل الأهل جهداً أكبر جنوا ثمار جهدهم وتعبهم.. ومن وجهة نظري أيضا لابد من التكاتف العائلي خاصة الوالدين. أما فيما يخص إخوة المصاب فهم الأساس في التعامل ولابد من توعيتهم وتزويدهم بالمعلومات عن حالة أخيه، ولابد من إبرازه في المجتمع وعدم الخجل أمام الأصدقاء.

**يونس الجهوري يقول:** نجد أنه ليست هناك مشكلة أساسية للتعامل مع الذين يعانون بمتلازمة داون، وللوالدين دور كبير في إرشاد أخوة المصابين بطرق التعامل معهم ولكن بالطبع إذا كان تعامل الأهل خاطئاً ستحدث بعض المشاكل، بعكس إذا كان الأهل مواكبين ومرافقين لأبنائهم، فيستطيع الأبناء بدورهم التأثير في محيطهم لتقبل الطفل أو أخيه المصاب بمتلازمة داون ومشاركته في المجتمع.

**أما عن دور الجمعية العمانية لمتلازمة داون شاركت وحيدة الحارثية بالقول:** إن الجمعية العمانية لمتلازمة داون هي جمعية أهلية غير ربحية تهدف إلى تأهيل الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وتسعى جاهدة إلى دمجهم في المجتمع ليشكلوا رقماً إيجابياً يساهم في بناء الوطن أسوة بأشقائهم الأسوياء. وقد بدأت الجمعية في تأسيس مركز لتأهيل هذه الفئة من الأطفال وافتتحت بترخيص رقم ٢٤/١٦/٢٠١٦ من وزارة التنمية الاجتماعية، وقد بدأ المركز فعليا بتقديم خدماته المجانية للأطفال بدءاً من منتصف عام ٢٠١٦م وذلك بمقر الجمعية الكائن بالعذبية، ويقدم المركز برامج تأهيلية وأنشطة مختلفة للأطفال تشمل العلاج الوظيفي والنطق والتخاطب، والعلاج الطبيعي، والتربية الخاصة، والعلاج السلوكي. ومن الجدير بالذكر أن المركز يقدم خدماته على فترتين صباحية ومسائية لأطفال المتلازمة من مختلف محافظات السلطنة كونه المركز الوحيد بالسلطنة المتخصص في تدريب وتأهيل أطفال متلازمة داون دون غيرهم. ويتبع المركز حالياً نظام

## «مجلة الصحة والسلامة تدعم الفعالية بمناشط إنسانية عديدة

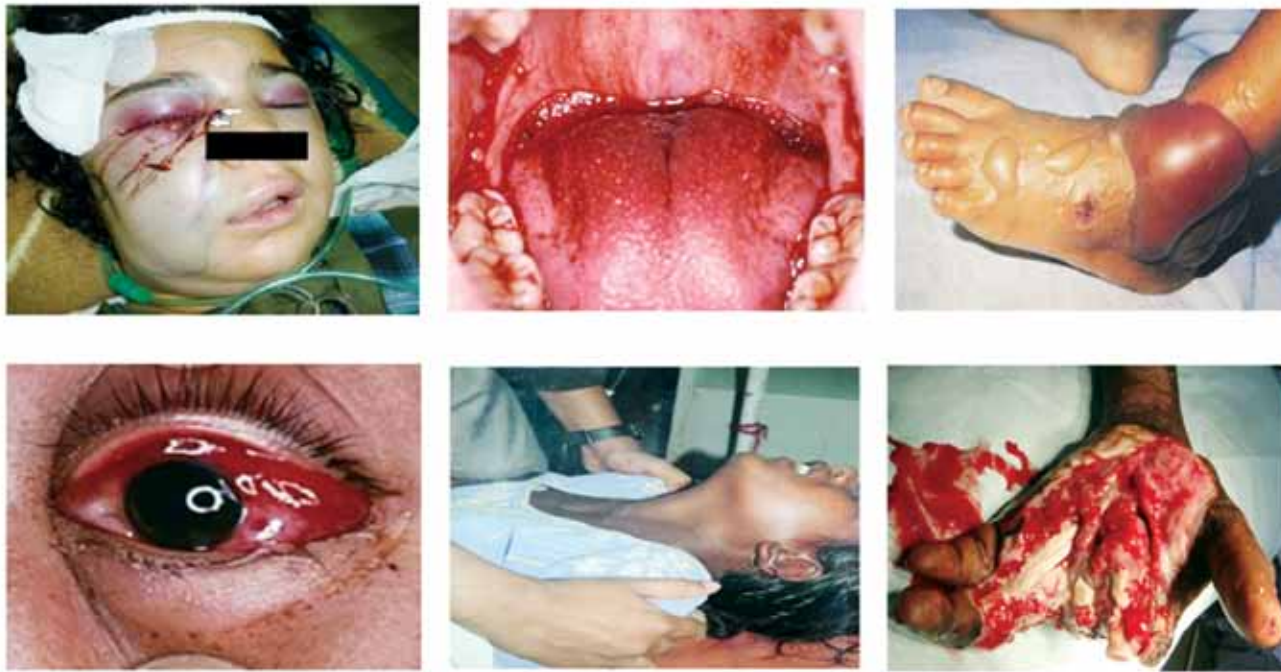
جلسات يتلقاها الطفل حسب احتياجاته بعد تقييمه من قبل الأخصائيين بالمركز.

**وتضيف الحارثية بالقول:** أن الجمعية العمانية في تواصل دائم مع أهالي أطفال المتلازمة من خلال مجلس إدارة الجمعية ومركز الجمعية حيث تسعى إلى توثيق الصلة معهم وصولاً إلى تحقيق الأهداف المنشودة لها، وذلك عن طريق تنفيذ العديد من البرامج التوعوية والتثقيفية التي تستهدف أولياء الأمور والمجتمع بشكل عام، حيث تشارك الجمعية في عدد من المعارض والمهرجانات التي تقام في السلطنة كمهرجان خريف صلالة ومهرجان مسقط بغرض تعريف المجتمع بمتلازمة داون وأهمية التكاتف مع الأطفال المتصفين بها وتقديم العون والاهتمام لهم، كما تشارك في الاحتفالات المتعلقة بالأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، إلى جانب ذلك تحتفل الجمعية سنوياً بالعيد الوطني بمشاركة الأطفال وأسرهم، وكذلك باليوم العالمي



لمتلازمة داون الذي يصادف ٢١ مارس من كل عام، ولقد كان احتفال الجمعية بيوم المتلازمة لهذا العام استثنائياً حيث تم الاحتفال به في معظم محافظات السلطنة بمشاركة مجتمعية واسعة كان لها الأثر الأكبر في التعريف بمتلازمة داون ودور المجتمع في تقديم العون لهذه الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة





## بعض الأعراض الإكلينيكية للدغات الأفاعي السامة

إن المستخلص الإيثانولي لفاكهة الفينيكس داكيلييفيرا «العجوة» لديه القدرة على معالجة النزيف الموضعي الناجم عن أنواع مختلفة من الثعابين السامة وأيضا منع الوفاة من خلال التجارب والتي أجريت على حيوانات مختلفة في المختبر. وهذا الاختراع له منافع عدة ليس فقط ضد سموم الأفاعي وإنما أيضا ضد السموم الأخرى من كائنات مختلفة كالعقارب والعناكب والضفادع السامة وغيرها. وبالإمكان استخدام هذا المستحضر من قبل الجنود والسياح وغيرهم وبالذات في الأدغال وغيرها من المناطق ذات الخطورة والتي تتواجد بها الكائنات السامة وذلك لمعالجة لدغات الأفاعي وبالذات شديدة السمية وغيرها من السموم وذلك ليس فقط لمنع الوفاة ولكن أيضًا لعلاج المضاعفات السريرية والأعراض الأخرى للدغات الأفاعي وغيرها من الكائنات الخطيرة السامة.

جدير بالذكر أن طريقة التصنيع سهلة وسيتم الإفصاح عنها للمختصين. ومن هنا نناشد المسؤولين الأفاضل والجهات ذات الاختصاص أنه حان الوقت لاحتضان هذا المنتج العُماني والبدء بالتصنيع حتى تكون عُمان سباقة ورائدة في هذا المجال الحيوي وإلهام هذا بالإضافة إلى أنه سيعود بالنفع الاقتصادي للبلاد.

«حان الوقت لصناعة الدواء في البلاد لتكون عُمان رائدة في هذا المجال الحيوي الهام

«المصل الحيوي المبتكر من المحتمل أن يعود بالنفع الاقتصادي للبلاد

علاج يمكنه أن يحد أو يمنع أو يعالج تماما هذه الإشكالية.

الاختراع عبارة عن طريقة مبتكرة لإعداد تركيبة علاجية لعلاج النزيف والآثار الناتجة من لدغات الأفاعي السامة باستخدام مستخلص من ثمار تمر العجوة. وتنصب براءة الاختراع في طريقة مبتكرة لاستخلاص المكونات الفعالة ضد سموم الأفاعي المتسببة في أعراض إكلينيكية مثل النزيف الداخلي للمصاب، الأورام، فشل بعض الأعضاء في الجسم وما إلى ذلك.

إن الهدف الأساسي من هذا الاختراع يكمن في إيجاد لقاح (ترياق) يتعامل مع كل أنواع الأفاعي السامة ويكون في متناول الأيدي وسهل الاستخدام، حيث يوجد حاليا العديد من اللقاحات ضد سموم الثعابين ولكن فاعليتها شبه معدومة ولا تزيل الأعراض الموضعية للدغة الثعابين كالتقرحات والتورمات وغيرها. هذا الاختراع لديه القدرة على إلغاء سموم الأفاعي وتجاوز كل الإشكاليات المتوقعة من اللقاحات المتوفرة حاليا ولا يوجد له أي أعراض جانبية. كما أنه جاء بعد جهود متتالية وفي زمن تعدى العشر سنوات من الأبحاث المضنية.

وتنعكس أهمية هذا الابتكار في عدد المصابين بلدغات الأفاعي سنويا حول العالم حيث أن المعدل السنوي للإصابة بلدغات الأفاعي يزيد عن ٥,٥ مليون شخص، منهم ٢ مليون يتعرضون للسموم ذاتها مما يؤدي لوفاة ما يزيد عن ٩٥.٠٠٠ مصاب سنويا. حيث أن التسمم بلدغات الأفاعي يؤدي إلى العاهات والأمراض المزمنة (تشوه الجلد والعضلات مما يؤدي إلى الإعاقة بعد التعافي من النخر والنزيف) أو إلى الوفاة في بعض الحالات. النزيف الموضعي هو أحد أهم الأضرار التي تسببها سموم الثعابين وبالرغم من ذلك، لا يوجد حاليا

# لقاح (ترياق) لعلاج من سم الأفاعي

خاص مجلة الصحة

براءة اختراع جديدة لأول مرة في المجال الطبي تحصل عليها جامعة السلطان قابوس في وقت قياسي وذلك من قبل المكتب الأمريكي لبراءات الاختراع (USPTO) بعنوان «طريقة صنع تركيبة علاجية من ثمار العجوة لعلاج سم الأفاعي» لكل من الدكتور صدقي سيد أنور عبده حسن والبروفيسور علي بن عبدالله بن حسن الجابري من قسم الأحياء الدقيقة والمناعة بكلية الطب والعلوم الصحية.

«للعجوة قدرة في معالجة النزيف الموضعي الناجم عن أنواع مختلفة من الثعابين السامة



## بعد حادث «لوي».. هذه عقوبة من يحرق سيارته للحصول على التأمين في سلطنة عمان



ألقي قسم التحري والتحقيق الجنائي بمركز شرطة ولاية «لوي» بسلطنة عُمان، القبض على مواطنين اثنين لافترالهما حادث سير وإضرار النار في إحدى المركبات بهدف الحصول على تعويض من شركة التأمين.

قال مصدر مسؤول بقيادة شرطة محافظة شمال الباطنة إن المتهمين أبلغوا مركز شرطة لوي عن وقوع حادث تصادم بين مركبتيهما في أحد الشوارع الداخلية بالولاية، وبالانتقال إلى الموقع والمعينة تم الاشتباه في صحة وقوع الحادث. وبالبحث والتحري تم التوصل إلى أدلة تثبت أن الحادث مفتعل. وقد تم تشكيل ملف للقضية وإحالة المتهمين إلى الجهات القضائية لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقهما. بحسب صحيفة «الشبيبة» العُمانية.

هذه القضية تفتح ملف عقوبة من يحرق سيارته أو ممتلكاته بغرض غير مشروع في

قانون الجزاء العماني، وهو ما تناولته المادة (107) حيث نصت على أنه يعاقب بالسجن مدة لا تقل عن شهر ولا تزيد عن 6 أشهر وبغرامة لا تقل عن 100 ريال عُمني ولا تزيد عن 500 ريال عماني أو بإحدى هاتين العقوبتين كل من أضرم النار عمداً في المملوك له بقصد تحقيق منفعة غير مشروعة أو كان من شأن ذلك إضرار بالغير»

## مركز طب العيون بمستشفى القوات المسلحة ينجح في عمليات زراعة القرنية



حقق مركز طب العيون بمستشفى القوات المسلحة مؤخراً إنجازاً من خلال تمكن فريق طبي عماني من زراعة قرنية واحدة من متبرع لمريضين باستخدام جهاز «الفيزوماكس» الذي يستخدم تقنية «الفيتمو ثانية ليزر» لجراحة العيون هو الأول في مجال طب العيون بالسلطنة حيث أشرف على تنفيذ العملية كادر طبي وطني مؤهل ومتخصص لمثل هذا النوع من العمليات وتم تدريب الطاقم الفني المساعد للجراح في مدرسة جراحة العيون بالمستشفى. ويعد مركز طب العيون بما يحتويه من مرافق وتجهيزات طبية متقدمة - تم افتتاحه في 17 ديسمبر 2017- من المشاريع الحيوية الرئيسية في مستشفى القوات المسلحة، ويمكّن جميع الأطقم الطبية العاملة فيه من تقديم مستويات أفضل من الرعاية الصحية والخدمات العلاجية في التخصصات الطبية التي يشملها والتي أصبحت تتسم بالجودة والمستوى المتقدم.

المعظم القائد الأعلى للقوات المسلحة - حفظه الله ورعاه - لقوات جلاته الباسلة ومنتسبها من خلال تزويدها بالكوادر الوطنية المؤهلة وباستخدام أفضل التقنيات المتطورة في مجال طب العيون، ومواكبتها للتقدم العلمي في مجالات الطب المختلفة، وفقاً للخطط التي تنتهجها الخدمات الطبية في التحديث والتطوير وبما يعمل على إدامة عوامل الارتقاء بمستويات الكوادر الوطنية الطبية من مختلف التخصصات الطبية والجراحية.

ويأتي هذا الإنجاز في ظل إنجازات متوالية حققتها الخدمات الطبية للقوات المسلحة بفضل الرعاية والاهتمام الساميين من لدن حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد

## خبراء: أشجار الميطان ثروة بيئية تكافح التصحر وتعزز المخزون الجوفي المائي



تعد شجرة الميطان أو الزيتون البري من الأشجار المهمة والمعمرة في جبال ظفار، حيث يزيد عمرها الافتراضي على 300 عام ويرى العديد من الخبراء أن هذه الشجرة لها دور كبير في استقطاب الضباب والرياح الماطر وتساهم بشكل فعال في توفير عدد كبير من اللترات المائية عند كل شجرة، وللأسف أن عدد أشجار الميطان بدأ يتناقص بشكل كبير بسبب الاستخدامات البشرية والآفات الحشرية وانتهاء عمرها الافتراضي مع عدم نمو أشجار جديدة بسبب الرعي وعدم استزراعها في المناطق التي تنمو فيها.

تنتمي شجرة الميطان إلى فصيلة الزيتونيات وهي تمثل نوعاً من أنواع الزيتون البري وهي شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى أكثر من 8 أمتار بولاية صلالة، وتتميز بخاصية التجدد الطبيعي إذا توافرت لها الظروف المناسبة والحماية... وتتمثل هذه الخاصية في نمو سيقان جديدة تنبعث من جذور الأشجار القديمة التي يتوقف نموها بأسباب العمر أو بأسباب أخرى مثل الرعي المكثف أو القطع وهذا ما تبينه الصور المرفقة. تنتشر هذه الشجرة في مناطق الهضاب العالية والأطراف الشمالية للهضاب الرطبة وفي منحدرات الأودية في محافظة ظفار وتتواجد في مجموعات مع شجيرات الكيليت وبشكل عام تتواجد بكثافات مختلفة في شريط القطن الجنوبي المتاخم للخطم بالاتجاه من الشرق للغرب في سلسلة جبال ظفار، كما تتواجد أيضاً في شمال عمان بمنطقة الجبل الأخضر.

وتأتي أهمية شجرة الميطان باعتبارها أحد المكونات الرئيسية للغطاء النباتي في جبال ظفار وتكمن أهمية الأشجار في عمل تشققات في التربة مما يؤدي إلى تسريب مياه الأمطار إلى باطن التربة بواسطة هذه التشققات وبالتالي تغذية المخزون الجوفي.. وتتميز مناطق أشجار الميطان بهبوب الرياح المحملة بالضباب الكثيف خلال

موسم الخريف والمجموع الخضري لهذه الأشجار يكون شبكة تعترض الرياح المحملة بالضباب مما يؤدي إلى اصطيد وتكثيف الضباب وبالتالي تزيد من كميات المياه الساقطة.

وتعتبر الأخشاب التي تؤخذ من هذه الأشجار شديدة الصلابة مقارنة بالأنواع الأخرى، كما أنها تقاوم الآفات مثل النمل الأبيض لهذا تستخدم في صناعة العصي، كما كانت تستخدم سابقاً في أغراض البناء والتشييد وفي الأدوات الزراعية والأسلحة التقليدية مثل السهام والحراش.

وبطبيعة الحال فإن بعض المواقع التي تغطيها أشجار الميطان تعرضت للاستغلال الجائر مثلها مثل باقي الغطاء النباتي بالإضافة إلى أنواع مهمة أخرى من الأشجار التي تتواجد معها بصورة تكاملية مثل أشجار الكيليت والطلح وغيرها، والتي تحتاج إلى جهود متكاملة للحفاظ عليها واستدامة بقائها.

## إنقاذ جمل سقط في بئر بحر مول



تمكن فريق الإنقاذ المائي بمركز الدفاع المدني والإسعاف في لوي من انتشال وإخراج جمل سقط بإحدى الآبار المكشوفة بمنطقة حرمول. حيث ورد بلاغ لمركز عمليات الهيئة العامة للدفاع المدني والإسعاف عن سقوط جمل ببئر، وعلى الفور تم توجيه فرق الإنقاذ للموقع التي باشرت التعامل مع الحادث واستطاعت إنقاذ الجمل خلال فترة وجيزة، وتهيب الهيئة العامة بأصحاب المزارع والآبار بأخذ الحيطة والحذر وعدم ترك الآبار مكشوفة وتسويرها بحاجز مرتفع تفادياً لوقوع الأطفال أو الحيوانات السائبة.



## حملة البيئة البحرية تشارك في الدورة ٧٢ بلندن



وقد مثل السلطنة في هذا الاجتماع كل من المهندس عمران بن محمد الكمزاري مدير مركز مراقبة عمليات التلوث، وعبد الله بن سعيد البوصافي أخصائي شؤون بيئية أول.

يذكر أن للمنظمة البحرية الدولية دورا مهما في المساعدة على تحقيق خطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠م، ولاسيما الهدف ١٤ من أهداف التنمية المستدامة، وفي هذه الدورة ناقشت اللجنة أيضا قضية النفايات البلاستيكية من عمليات النقل البحري لإيجاد الضوابط الإلزامية للحد منها بشكل كبير بحلول العام ٢٠٢٥م على النحو الوارد في المرفق الخامس من اتفاقية ماربول لمنع التلوث البحري من مخلفات السفن؛ ما يستدعي الاهتمام بحماية البيئة البحرية وتضافر الجهود للحد من تأثيراتها السلبية وخطورتها على الحياة البحرية.

شاركت سلطنة عمان ممثلة في وزارة البيئة والشؤون المناخية في اجتماعات لجنة حماية البيئة البحرية في دورتها الثانية والسبعين التي عقدت في مقر المنظمة البحرية الدولية في لندن بالمملكة المتحدة.

وذكرت وكالة الأنباء العمانية أن الاجتماعات ناقشت عددا من المواضيع والقضايا البيئية المتصلة بالنقل البحري والتأثيرات البيئية على البيئة البحرية والغلاف الجوي، بما في ذلك خفض انبعاثات الغازات الدفيئة من السفن، واعتماد نظام جمع البيانات الإلزامية لاستهلاك زيت الوقود من قبل السفن بجميع أنواعها، والموافقة على خارطة الطريق للحد من انبعاثات الغازات الدفيئة بتحديد سقف مستويات الكبريت للحد العالمي المعمول به حاليا، ويعكس التزاما واضحا من المنظمة البحرية الدولية لضمان احترام عمليات الشحن بالتزاماتها البيئية.

كما تمت مناقشة وضع ضوابط لمستويات الكبريت في وقود السفن، وحظر نقل الوقود غير المطابق للاشتراطات على ظهر السفن وسيكون له الأثر الإيجابي على صحة الإنسان لاسيما القاطنين في المجتمعات الساحلية، كما ناقشت اللجنة التعديلات المقترحة على الملحق السادس من اتفاقية (ماربول) الخاص بمنع تلوث الهواء الناتج من السفن واعتماد التعديلات المقترحة على أنظمة إدارة مياه توازن السفن بعد دخولها حيز التنفيذ أخيرا في ٨ سبتمبر ٢٠١٧م.

## فعالية في منتزه شاطئ العذبية لتعزيز صحة الفم والأسنان

ضمن فعاليات الأسبوع الخليجي الموحد لتعزيز صحة الفم والأسنان، نظمت وزارة الصحة ممثلة بقسم صحة الفم والأسنان بدائرة دعم خدمات الرعاية الصحية الأولية وبالتعاون مع قسم صحة الفم والأسنان بالمديرية العامة للخدمات الصحية بمحافظة مسقط وفريق ابتسامتي التطوعي مؤخرا فعالية تثقيفية توعوية على منتزه شاطئ العذبية. استهدفت الفعالية جميع فئات المجتمع بمختلف الفئات العمرية مع التركيز على الأطفال والأفراد ذوي الإعاقة وذوي الخطورة كمرضى السكري والمدخنين ومرضى القلب وكبار السن وغيرهم. وتضمنت الفعالية التي شارك فيها أيضاً مركز طب الأسنان العسكري العديد من البرامج والأركان التعريفية بأمراض الفم والأسنان وكيفية الوقاية منها؛ بالإضافة إلى فحص أسنان الأطفال، كما تضمنت برامج عن العلاجات الحديثة في طب الأسنان بجانب المحطات الترفيهية والتوعوية للأطفال وأولياء أمورهم. وأكدت الدكتورة هدى البحرية رئيسة قسم صحة الفم والأسنان بدائرة دعم خدمات الرعاية الصحية الأولية أن المحافظة على صحة الفم تدعم الصحة النفسية وتقلل من تكلفة العلاج ومن هدر الموارد البشرية والوقت والجهد الذي ينفق في العلاج. يجدر بالذكر بأن الأسبوع الخليجي الموحد لتعزيز صحة الفم والأسنان يأتي ضمن التوصية رقم (١٣) الصادرة في الاجتماع الثاني والسبعين للهيئة التنفيذية لمجلس الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي والذي ينص بتفعيل هذا الأسبوع في دول مجلس التعاون الخليجي والجمهورية اليمنية خلال الفترة من ٢٥ - ٣١ مارس من كل عام

ضمن فعاليات الأسبوع الخليجي الموحد لتعزيز صحة الفم والأسنان، نظمت وزارة الصحة ممثلة بقسم صحة الفم والأسنان بدائرة دعم خدمات الرعاية الصحية الأولية وبالتعاون مع قسم صحة الفم والأسنان بالمديرية العامة للخدمات الصحية بمحافظة مسقط وفريق ابتسامتي التطوعي مؤخرا فعالية تثقيفية توعوية على منتزه شاطئ العذبية. استهدفت الفعالية جميع فئات المجتمع بمختلف الفئات العمرية مع التركيز على الأطفال والأفراد ذوي الإعاقة وذوي الخطورة كمرضى

شكر وعرفان للمقام السامي من المشاركين

## «منتدى عمان البيئي» يوصي بتشريع الاستثمار في رأس المال الطبيعي



رفع المشاركون في منتدى عمان البيئي في دورته الثانية بعنوان «نحو تأصيل منهجي للمواطنة البيئية» برقية شكر وعرفان إلى المقام السامي لحضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم- حفظه الله ورعاه- أعربوا فيها عن أسمى آيات الشكر والعرفان لاهتمام جلالتهم بتعزيز الاستدامة البيئية، ودعم جهود حفظ البيئة وتنميتها من خلال توفير أنجع سبل الإدارة البيئية، وبما يخدم مسيرة النهضة المباركة لينعم بثمارها المواطن في جميع ربوع السلطنة. مثنين جهود جلالتهم الحثيثة لمواصلة مسيرة التحديث والتطوير والتي أثمرت عن إنجازات تنموية غير مسبوقة في جميع المجالات. أملين أن تشكل النقاشات والتوصيات التي خرجت من منتدى عمان البيئي في دورته الثانية إضافة نوعية لخطط واستراتيجيات الاستدامة البيئية في السلطنة. داعين الله تعالى أن يحفظ جلالة السلطان

المعظم ويمتعه بموفور الصحة والسعادة وأن يسدد على طريق الخير خطاه. وأوصى المنتدى بصياغة تشريعات منظمة للاستثمار في رأس المال الطبيعي لضمان الاستدامة الاقتصادية، علاوة على تأسيس صندوق خاص لدعم البحوث البيئية من أجل المحافظة على المكونات البيئية بالسلطنة، وتعزيز مشروعات البحث والتطوير في سائر القضايا ذات الصلة بالتنمية المستدامة.

## الاحتفال باليوم العالمي للكلية.. تحت شعار «صغيرة لكن ثمينة»

مشيرا إلى أن الهيئة الدولية لأمراض الكلى في المملكة المتحدة خصصت هذا العام للاحتفال باليوم العالمي للمرأة والكلية، وذلك لأن عدد النساء المصابات بالقصور الكلوي في العالم قد بلغ حوالي ١٩٥ مليون امرأة، وأنه يؤدي لوفاة ٦٠٠ ألف حالة سنويا بسبب قصور الكلى عند النساء. وأضاف أن وحدة غسيل الكلى بالسيب تستقبل حاليا ٢٠٦ مريض، منهم ١١٤ من الرجال و٩٢ من النساء، وأن المريض يتواجد ٣ مرات في الأسبوع لعملية غسيل الكلى لديه.

وذكر راعي المناسبة أن هذه الفعاليات التوعوية التثقيفية يحتاجها أفراد المجتمع بشكل مستمر. وأشار إلى أن وزارة الصحة قامت خلال الفترة السابقة ولزالت تقوم بجهود جيدة هدفت إلى توعية أفراد المجتمع حول مرض الكلى إلى جانب توعيتهم بالحرص على عملية غسيل الكلى من خلال التوعية المباشرة لهم، وعبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، بالإضافة إلى تحفيزهم على القيام بالتبرع بالكلية والتي ذكر أنها تحتاج تحفيزا وتوعية ووقفه من الجميع بالمجتمع في قادم الوقت.

بعدها قام سعادة هلال بن حمد الصارمي عضو مجلس الشورى والحضور بالتجول في أركان المعرض التوعوي.

تحت شعار (صغيرة لكنها ثمينة فحافظ عليها) احتفل باليوم العالمي للكلية، حيث نظمت المديرية العامة للخدمات الصحية لمحافظة مسقط، ممثلة في وحدة غسيل الكلى بالسيب المعرض التوعوي لأمراض الكلى، بحضور سعادة هلال بن حمد الصارمي عضو مجلس الشورى وبحضور الدكتورة فاطمة بنت محمد العجمية المديرية العامة للخدمات الصحية لمحافظة مسقط وعدد من الكوادر الطبية والفئات الطبية المساعدة بوحدة غسيل بالسيب وذلك في مجمع السيبي التخصصي.

شمل الاحتفال الذي استمر يومين إقامة معرض توعوي، فيما يتم تخصيص اليوم الثاني لإقامة المحاضرات العلمية والتي شارك فيها حوالي ٥٠ من الكوادر الطبية والفئات الطبية المساعدة من مختلف وحدات الغسيل الكلوي بالسيب وبوشر وقريات ومن مستشفى جامعة السلطان قابوس، وحاضر فيها متخصصون من المستشفى السلطاني ومن وحدة غسيل الكلى بالسيب.

في بداية الاحتفال قدم الدكتور أحمد عتريس أخصائي ومسؤول وحدة غسيل الكلى بالسيب كلمة أوضح فيها أن إقامة الفعالية جاء بهدف توعية وتثقيف مختلف أفراد المجتمع بكل ما يتعلق بأمراض الكلى،





« راشد الكيومي: المكتبة هي المكان الأول  
لتنمية مهارات التفكير

- السعي المتواصل لتعزيز العلاقة بين الطفل والكتاب وتلبية الميول والاتجاهات المختلفة.
- توفير وسائل المطالعة والتعلم لرواد المكتبة في مختلف المجالات المناسبة.
- تعزيز التواصل بين المكتبة والمدرسة بما يحقق أهداف المكتبة.
- غرس القيم والمثل السامية التي يتحلى بها المجتمع العماني.

#### ما المهام والوظائف المنوطة بأخصائي المعلومات في مكتبة الأطفال العامة؟

أخصائي المعلومات له دور جوهري في إدارة المكتبة بداية من اختيار المصادر المعلوماتية التي تتناسب مع أعمار الفئة المستهدفة وتلبي احتياجاتهم وميولهم بناء على مراحل نموهم المختلفة وتجهيزها بكافة العمليات الفنية وتقديمها بالطريقة الأمثل التي تسهل الوصول إليها من قبل الأطفال وأولياء أمورهم، كما يعمل على توجيه الطفل وولي أمره بكيفية استخدام المكتبة بالطريقة التي تحقق أقصى إفادة منها والمحافظة عليها، وأيضاً يسعى لتفعيل دور المكتبة في المجتمع من خلال إقامة البرامج والأنشطة التي تحبب الطفل في القراءة وتشجعه عليها وتوسع معارفه ومداركه بالعالم حولنا.

#### ما هو النظام المتبع لتصنيف الكتب في المكتبة؟

في العالم مجموعة من أنظمة التصنيف تتبناها المكتبات في مختلف أنحاء العالم إلا أن تصنيف ديوي العشري يعتبر من بين أبرز هذه النظم وأوسعها انتشاراً. وهو النظام المستخدم في



## مكتبة الأطفال العامة

#### ما الهدف من إنشاء مكتبة الأطفال العامة؟

في ظل التطور والتقدم المعرفي والتقني وتنوع مصادر المعلومات بين المقروء والمسموع والمرئي تم تأسيس مكتبة الأطفال لتجمع كافة أشكال مصادر المعلومات وتساهم في توجيه الأطفال نحو القراءة وتوعيتهم بأهميتها وشغل أوقات فراغهم لهذا فإن المكتبة تهدف إلى:

- تيسير وسائل تنمية مهارات الطفل الحياتية وحبه للمطالعة والمعرفة وتوفير البرامج والأنشطة والإمكانات المختلفة اللازمة لتشجيع الأطفال على التعلم والمطالعة الحرة.
- تقديم أنشطة وفعاليات متعددة وفي الأوقات المناسبة تعمل على نشر ثقافة المطالعة الحرة بين الأطفال.

إن الاهتمام بالأطفال والشباب، وما يُقدّم لهم من رعاية وخدمات بناءً على، وأنشطة هادفة - يختلف من دولة لأخرى باختلاف تقدّمها، ونموّها، وارتفاع نسبة التعليم والوعي فيها، ولا شك أن الدول التي تولي بناء الأطفال والشباب أهمية قصوى هي دول أدركت بُعد نظرّها، وثاقب بصيرتها، وعن وعي قوي، وقناعة راسخة - أهمية دورهم في مستقبل الأمة، وبناء الوطن، ورفع شأنه، وإعلاء مكانه بين الشعوب؛ موقنة أن رجال الحاضر هم أطفال الماضي، وأن أطفال اليوم هم شباب الغد، ورجال المستقبل، وهم الأمل والرجاء - بعد الله - بمستقبل زاهر، تنعم فيه الأمة بالأمن والخير والرخاء، إنهم يلعبون دوراً قوياً، بل ومؤثراً؛ إما في تقدّم الأمة ورقّيتها وسعادتها، أو في انحطاطها وشقاها.

في ضوء ذلك فإنه لا بد من وجود تعريف إعلامي حول ما تحويه مكتبة الأطفال العامة في السلطنة من مناشط وخدمات تقدمها للزائرين. **الفاضل راشد بن حمد الكيومي عضو مفوض لمكتبة الأطفال العامة** يوضح في حوار تفصيلي لمجلة الصحة والسلامة جميع ما يخص المكتبة ومهامها.



العلامة التجارية  
الأكثر ثقة في عُمان

أريج  
زيت الطبخ

أكل صحي  
لحياة أفضل



• غني بفيتامين أ و د • مناسب للطبخ والقلبي العميق.

شركة أريج للزيوت النباتية ومشتقاتها ش.م.ع.م

ص.ب: ٢٢، الرمز البريدي: ١٢٤، الرسيل، سلطنة عمان.

هاتف: ٢٤٤٤٨٠٠٠ (٩٦٨) فاكس: ٢٤٤٤٨٠٩٩ (٩٦٨)،

البريد الإلكتروني: mail@avod.co.om

www.avod.com.om

areej.oils YouTube Areej Oils f areej.oils

« تصنيف ديوي  
العشري من أبرز  
أنظمة تصنيف  
المكتبات في العالم



مكتبة الأطفال العامة. وجدير بالذكر أن مواضيع الكتب وعملية اختيارها كان لها خطة مسبقة وتم اختيارها من قبل مختصين بدراسات المعلومات.

**ما الخدمات التي توفرها مكتبة الأطفال العامة للفئات الخاصة من الموهوبين وذوي الاحتياجات الخاصة؟**

حرصت المكتبة على الاهتمام بهذه الفئات من الأطفال، فقد خصصت قاعة خاصة بفئة المكفوفين تحت مسمى (غرفة برايل) مجهزة بأحدث الأجهزة التي تتوافر فيها مصادر المعلومات المسموعة والمقروءة كما تتوافر فيها الكتب الورقية المكتوبة بلغة برايل، وتتطلع المكتبة للاهتمام بالموهوبين من خلال توفير مصادر المعلومات التي تلبي كافة احتياجاتهم المعرفية وعمل الورش والفعاليات التي تطور من مهاراتهم وتساعدهم في الوصول إلى أهدافهم، بالإضافة إلى توافر غرف ومختبرات للأنشطة.

**كيف تخدم المكتبة جانب الصحة البدنية والنفسية؟**

مكتبة الأطفال العامة توفر بيئة مهيأة للقراءة بداية من اختيار الموقع الاستراتيجي للمكتبة حيث الإطلالة الطبيعية والتصميم الهندسي المتميز الذي يتمثل في الإضاءة المريحة للقارئ والمساحات الواسعة التي توسع مدارك الفكر وغيرها، مروراً بالعناية الفائقة في اختيار نوعية الأثاث وألوانه التي تم اختيارها بدقة وفق دلالات معينة، كما أن مبنى المكتبة مجهز بكافة إجراءات الأمن والسلامة، وتم توفير صناديق الإسعافات الأولية تحسباً لأن طارئ، ولا ننسى أن في المكتبة قسماً خاصاً بالصحة حيث تتوافر فيه كافة مصادر المعلومات في هذا المجال والتي تتناسب مع أعمار الفئات المستهدفة.

**ما العلاقة بين طرق التعليم واستخدامات المكتبة؟**

المكتبة هي المكان الأول لتنمية مهارات التفكير والبحث وحل المشكلات فهي توفر بيئة تعليمية ملائمة لتطبيق أساليب

تعلم مختلفة من خلال توافر مصادر المعلومات التفاعلية والمجسمات التعليمية التي تثري المناهج المدرسية، ومسرح الدمى لعرض القصص التعليمية بشكل جذاب، وتم توفير شاشات تفاعلية يتم عرض البرامج والأنشطة التعليمية من خلالها، وكذلك تقييم المسابقات الثقافية لإحياء روح التنافس لدى الأطفال، وربط القصص التعليمية بأنشطة كالرسم والتلوين.

**هل هناك أوقات خاصة لزيارة المكتبة من طلاب المدارس وما مدى الإقبال عليها؟**

للمكتبة دور مكمل للمدرسة فهي تسعى إلى توفير مصادر المعلومات التي تدعم وتعزز المناهج المدرسية، لذلك تم تخصيص جدول خاص للزيارات وذلك من يوم الأحد إلى يوم الخميس عن طريق الحجز المسبق من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الساعة الثالثة مساءً، وتحظى المكتبة بإقبال كبير جداً وفق إحصائيات الزوار سواء من قبل المدارس وأيضاً أولياء الأمور الذين يصطحبون أطفالهم للاستفادة من المكتبة سواء على الصعيد الدراسي أو الثقافي العام.

**ما هي رؤية المكتبة المستقبلية؟**

أن تصبح مكتبة الأطفال العامة أحد الروافد الأساسية والفاعلة لتنشئة جيل محب للمعرفة وقادر على إثرائها.



# الحافلات المدرسية

## هل تحقق اشتراطات السلامة؟

خاص مجلة

مع مطلع كل عام دراسي جديد تبرز على السطح مخاوف أولياء الأمور تجاه حافلات أبنائهم المدرسية، إن عملية نقل الطلاب بسلامة من وإلى مدارسهم مسؤولية كبيرة يتكفل بها جميع الأطراف من مدرسة ومعلمين وسائقي الحافلات والطلاب أنفسهم. فسلامة الطالب هي الغاية الأولى وهنا لابد من تحقيق مجموعة من الاشتراطات في كل حافلة قبل إعطائها الموافقة بنقل الطلاب.

ولكن يبقى الدور الأبرز على وزارة التربية والتعليم فما هي البنود والمعايير التي تتبعها لاستئجار حافلات النقل المدرسي وما هي اشتراطات الأمن والسلامة التي تفرضها على الحافلات وسائقيها وكيف تتحقق من توافر هذه الاشتراطات بشكل دوري. وهل تعتقد بأن النقل المدرسي في السلطنة يحقق الرؤية المنشودة!

يأتي مشروع المشرف الإلكتروني كفكرة ذكية تهدف إلى ضبط تجاوزات السرعة للحافلات بواسطة تقارير فورية يوفرها النظام لإدارة المدرسة وضبط سلوكيات الطلبة داخل الحافلة وخارجها، كما يوفر النظام بيانات واضحة لعدد الطلبة في كل نقطة من نقاط التوقف في مسار الحافلة إلى جانب أن النظام يوفر بواسطة إنذار صوتي وضوئي في حالة نسيان أحد الطلبة بعد مغادرة السائق.

التقت مجلة الصحة والسلامة بالرئيس التنفيذي **عدنان الشعيبي**، **شركة المشرف الإلكتروني** لمعرفة فكرة وأهداف جهاز المشرف الإلكتروني وفكرة العمل، وذلك سعياً للمحافظة على سلامة الطلاب داخل الحافلات المدرسية.





«غياب الرقابة والتعرض للدهس والنسيان بالمركبة مخاوف كل عام

«المنظومة الذكية تضمن سلامة الطلبة في حافلات النقل المدرسي

وطرق استغلال وسائل التوعية والتثقيف عن المشرف الإلكتروني للطلاب والسائقين والمجتمع.

**ما نسبة تأقلم الطلبة على نظام المشرف الإلكتروني في الحافلات؟**

تأقلم الطلبة بشكل سريع على النظام لوضوح آلية عمله وكذلك ترحيبهم بفكرة البطاقة المدرسية الذكية، فقد حثت المدرسة على ضرورة التدريب على استخدام النظام من قبل الجميع بإشراف مباشر من قبل مشرفي الحافلات المدرسية.

**ما مدى التزام الطلبة باصطحاب البطاقات الخاصة وتقبل الأسر لمتابعة السير لأنبائهم خلال الفترة الدراسية؟**

اهتم أولياء الأمور بالموضوع كثيرا خصوصا بعد أول تطبيق تجريبي للنظام في الحافلات وحرص أولياء الأمور على متابعة أنبائهم دائما وتشجيعهم على استخدام البطاقة المدرسية عند الصعود والنزول من الحافلة، مما انعكس على التزام الطلبة لاستخدام البطاقات لأهميتها.

**ما هي وسائل التوعية والتثقيف عن المشرف الإلكتروني سواء للسائقين أو الطلاب أو المجتمع؟**

تقوم المدرسة بإرسال رسائل نصية وورقية ودليل استخدام النظام والبطاقة بشكل دوري وكذلك تقديم ورشات للسائقين وأولياء الأمور والمرافقين بالإضافة لنشرات داخلية واجتماعات مع كل الأطراف المهمة بالنقل المدرسي والأمن والسلامة بالمدرسة.

ويستقبل إشعارا فوريا عند وصول الطفل إلى المنزل أو البيت ليطمئن على سلامته.

**هل تم تطبيق المشروع على المدارس الموجودة في السلطنة؟**

تم تطبيق النظام في العديد من المدارس الخاصة بمحافظة مسقط - أكثر من ٢٥ مدرسة - وما زالت الشركة تلبي العديد من الطلبات لتثبيت النظام في المحافظات الأخرى، الجدير بالذكر أن الشركة استقبلت طلبات من دول أخرى ومدارس عالمية مهتمة في أمن وسلامة الحافلات المدرسية. يوجد اليوم أكثر من ٢٠٠ حافلة ذكية تقوم بأكثر من ١٥٠ ألف رحلة مدرسية محمية، ويستفيد من النظام أكثر من ٣٥٠٠ ولي أمر.

**ما مدى استفادة العناصر المستخدمة لهذا الجهاز؟**

النظام حقق نقلة نوعية في النقل المدرسي وعملية إدارة الحافلات والطلبة في المدرسة، انخفضت الاتصالات والرسائل من أولياء الأمور عن موقع الحافلة وموعد وصولها وكذلك زادت الثقة في النقل المدرسي والأمن والسلامة في الحافلات المدرسية مما شجع أولياء الأمور على الاعتماد على النقل المدرسي الآمن مرة أخرى، أما بالنسبة للمدارس فقلل النظام الكثير من الإجراءات الدورية والاحترازية في الحافلات المدرسية وانخفضت تكلفة إدارة الحافلات والوقت المستغرق لمتابعة الحضور والغياب ووقت وصول الحافلات، والأهم من ذلك كله زادت نسبة الأمن والسلامة في الحافلات وتم الحد من ظاهرة ترك أي طفل في الحافلة.

**هل هناك دعم من الجهات الحكومية والخاصة لتطوير في هذا المشروع؟**

تم تمويل الشركة والمشروع من قبل صندوق الرفد لدعم الأعمال وكذلك تم تدريب فريق العمل من خلال برنامج خزان المقدم من شراكة بدعم من BP وكما تم الاستثمار في المشروع من قبل الصندوق العماني للتكنولوجيا التابع لصندوق الاستثمار مما ساهم بشكل كبير لنمو المشروع وتطوره.

تكمُن أهمية السلامة في النقل المدرسي ضرورة ملحة لحماية أبنائنا الطلبة وسلامتهم وعملية النقل المدرسي باتباع احتياطات السلامة، كما تقول إقبال الحسني، مساعدة إدارية بمدارس الصحة وتوضح لنا مدى التزام الطلبة باصطحاب البطاقة الخاصة



لتنبيه الآخرين بوجود شخص في الحافلة.

الأجهزة الإلكترونية مرتبطة بتطبيقات ذكية لإدارة المدرسة (تطبيق المدير) وأولياء الأمور (تطبيق المشرف)، بالنسبة لتطبيق المدير فيسمح لإدارة المدرسة بمتابعة فورية لجميع الحافلات وتحركاتها والحضور والغياب في كل حافلة وإصدار تقارير دورية عن الحافلات ومواعيد وصولها ومواقع وأوقات نزول الأطفال وهناك تنبيهات فورية في حالة مخالفة أي حافلة للسرعة أو المسار أو الوقت.

أما تطبيق المشرف لأولياء الأمور فيسمح لولي الأمر بمتابعة مسار حافلة ابنه أو ابنته وسرعتها والمحطات التي تمر بها الحافلة يوميا

**ما فكرة عمل الجهاز؟**

النظام يتكون من عدة تقنيات ومراحل للتأكد من سلامة الطلبة، آلية العمل تبدأ من خلال التعرف التلقائي على الطلبة من خلال البطاقات الذكية لكل طالب حيث يتم تسجيل الحضور والغياب تلقائيا في الحافلات عند الصعود والنزول منها، وبعد نزول الطلبة وإغلاق محرك الحافلة يطلب النظام من سائق الحافلة الرجوع للخلف وضغط زر في مؤخرة الحافلة للتحقق النظري من خلوها، وبعد خروج سائق الحافلة تعمل أجهزة استشعار حركة لرصد أي شخص قد نسي في الحافلة، في حال وجود طفل في الحافلة يتم اطلاق صوت إنذار استنجاوي

أو إهمال من قبل مسؤولي النقل المدرسي. لذلك طورت شركة المشرف الإلكتروني هذا النظام الذي يساهم بشكل كبير للحد من هذه الظواهر.

**ما الأهداف التي يمكن أن يحققها جهاز المشرف الإلكتروني لسلامة الطلاب داخل الحافلات المدرسية؟**

الهدف الأساسي من النظام هو الحد من مشاكل ترك الأطفال بالحافلة وضمان سلامتهم وطمأنة أولياء الأمور ومشرفي الحافلات بالمدارس، وكذلك مراقبة حركة الحافلات ومدى الالتزام بالسرعات والأوقات والمسارات المحددة والأمانة.

**ما هو المشرف الإلكتروني؟**

نظام المشرف الإلكتروني هو نظام ذكي يقوم بتحويل الحافلات المدرسية العادية إلى حافلات ذكية من أجل ضمان سلامة الطلبة داخل الحافلة المدرسية، وهو عبارة عن أجهزة إلكترونية متطورة يتم تثبيتها في الحافلة المدرسية مرتبطة بأنظمة ذكية وتطبيقات لأولياء الأمور وإدارة المدرسة لمتابعة الحافلات والطلبة بداخلها.

**ما الدافع لابتكار هذا الجهاز؟**

تكررت حالات نسيان الأطفال في الحافلات المدرسية مما أدى في بعض الأحيان لحالات وفاة وهذه الحالات تكون نتيجة أخطاء بشرية



## اكتشاف عضو جديد في جسم الإنسان.. وهو الأكبر

ذكرت «رويترز» أن فريقاً من العلماء يزعمون أنهم اكتشفوا عضواً جديداً في جسم الإنسان، حيث يعتقدون أنه قد يكون أكبر عضو مكتشف حتى الآن.

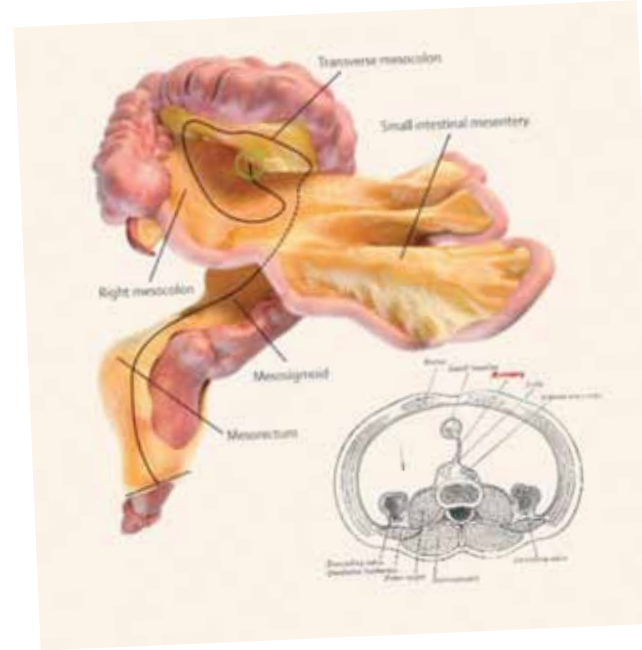
وقال العلماء إن العضو الجديد يسمى «interstitium»، يوجد في جميع أنحاء الجسم تحت الجلد وبين الأعضاء. ويحيط بالشرابين والعضلات والجهاز الهضمي والمسالك البولية.

والعضو هو عبارة عن شبكة من القنوات في النسيج الضام الذي يحيط بأعضاء الجسم، تقوم بحماية الأعضاء من الصدمات الخارجية أو حدوث ضرر بها عند الحركة.

ويعد النسيج الضام أحد أنواع الأنسجة الأربعة الرئيسة في جسم الإنسان، التي تقوم بدعم أو ربط أو فصل أنواع مختلفة من الأنسجة والأعضاء.

ورأى العلماء أن هذه القنوات المليئة بالسوائل لها خصائصها وهيئتها الخاصة، التي تجعلها ترتقي لأن تكون عضواً.

وقال نيل ثيس، أستاذ علم الأمراض الذي شارك في إعداد الدراسة، إن هذا العضو أكبر من الجلد الذي يغطي حوالي ١٦ في المئة من كتلة الجسم، مشيراً إلى أن العضو الجديد يعادل حجمه ما يقارب ٢٠ في المئة من حجم الجسم.



## رجل فرنسي توقف قلبه ١٦ ساعة وعاد للحياة

شهد أحد مستشفيات مدينة مونبيلييه الفرنسية «معجزة طبية»، بعدما توقف قلب رجل لمدة ١٦ ساعة، وعاد بعدها إلى الحياة بشكل عادي. وحسب ما ذكره موقع «فرانس.تي.في.أنفو»، فإن الرجل البالغ من العمر ٥٣ عاماً توقف قلبه بعد إصابته بنوبة قلبية، حيث وجده رجال الإسعاف ساقطاً على الأرض وحرارة جسمه لا تتعدى ٢٢ درجة.

وبعد ذلك، نفذ الأطباء للمريض عملية الإنعاش القلبي لأكثر من ٨ ساعات، الأمر الذي كلل بنجاح، حيث عاد الرجل إلى الحياة بشكل لا يتوقع. وقال التقرير إن الأطباء أخضعوا الرجل لإحدى الآلات التي قامت بتسخين دمه، إذ عاد قلبه لينبض، بعدما وصلت حرارة جسمه إلى ٣٢ درجة. وقال الرجل إنه لم يتذكر أي شيء مما حدث له منذ أن سقط أرضاً، باستثناء أصوات بعض الأطباء خلال تواجده بالمستشفى.

## مستوى قياسي للحمى القرمزية بين أطفال بريطانية

وحث الخبراء أولياء الأمور على استشارة الأطباء إذا كان لدى أطفالهم أعراض تشمل الطفح الجلدي، أو احمراره، والالتهاب في الحلق والصداع والحمى، وكلها أعراض للحمى القرمزية.

وقال الخبراء إن المرض الذي كان قاتلاً في وقت ما، لا يكون خطيراً إذا عولج في وقت مبكر. وقد تم الإبلاغ عن غالبية الحالات (٨٩ بالمائة) خلال السنوات العشر الماضية.

وتنتشر الحمى القرمزية عادة عن طريق السعال والعطس. وبدأت حالات الإصابة بالمرض ترتفع منذ عام ٢٠١٤، بسبب لا يزال غير معروف، لكن الخبراء ألقوا باللائمة على انخفاض مستويات المعيشة لدى البعض.

حذر أطباء في بريطانيا من ارتفاع الحمى القرمزية في صفوف الأطفال إلى مستوى قياسي لم تشهده البلاد منذ ٥٠ عاماً، وفق ما ذكرت صحيفة «ميرور» المحلية.

وارتفعت حالات الإصابة بهذا المرض إلى نحو ١٢ ألف حالة خلال الأشهر الستة الماضية، مقارنة بمتوسط ٤ آلاف و ٥٠٠ حالة خلال الفترة نفسها خلال السنوات الخمس الماضية.

وقالت الدكتورة تيريزا لاماجني، من الصحة العامة في بريطانيا: «في حين أن المعدلات الحالية لا تقترب من تلك التي شهدناها في أوائل القرن العشرين، فإن حجم الطفرة الأخيرة أكبر من أي معدل موثق في القرن الماضي».



## قريباً.. لقاح «ناجح» للسرطان بدون معاناة كيميائي



يسعى علماء لاختبار لقاح سرطان على البشر نجح في معالجة ٩٧ في المئة من أورام الدم بالفئران، الذين يعانون من ورم الليمفوما منخفض الدرجة في وقت لاحق من هذا العام، حسبما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

ولا يحتاج المرضى الذين يتلقون الدواء، الذي يحتوي على عقارين ثبتت حمايتهم، إلى أي علاج كيميائي، حيث من المتوقع أن تكون الآثار الجانبية له هي الحمى وبعض الحساسية.

وفي حالة الموافقة، يتوقع الباحثون أن يكون العلاج متاحاً في غضون عامين. وبدلاً من خلق مناعة دائمة، يعمل العقار عن طريق تنشيط جهاز المناعة لمهاجمة الأورام.

ومن المتوقع أن يعمل العقار بفعالية مع الأورام الليمفاوية منخفضة الدرجة، التي تصيب بعض خلايا الدم البيضاء وتستجيب بشكل عام للعلاج، وذلك لأنه في كثير من الأحيان يتم اكتشافه من قبل الجهاز المناعي، على عكس الأشكال الأخرى للمرض، مثل سرطان الأمعاء.

ويصاب حوالي ١,٧ مليون شخص بالسرطان كل عام في الولايات المتحدة. وقال الباحث الرئيسي الطبيب رونالد ليفي من جامعة ستانفورد: «لدينا مشكلة كبيرة في السرطان ولن نكون راضين أبداً حتى نجد حلاً».

وزرع الباحثون اثنين من الأورام المتطابقة في مواقع منفصلة في أجسام الفئران. وتم حقن واحد من هذه الأورام مع اللقاح، والذي أثار تنشيط الخلايا التائية.

وتطلق هذه الخلايا استجابة مناعية ضد الأجسام المهاجمة، مثل الفيروسات. وأشارت النتائج التي وردت في دورية ساينس ترانسليشنال ميديسن إلى أن اللقاح يشفي أنواعاً متعددة من السرطان كما يمنع المرض من الحدوث.

# 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.



Muscat, Al Khuwair, next to Rawasco  
Tel: 0096824480600  
Fax: 0096824480680  
Email: kirby-muscat@yahoo.com



# عمانية تتقن التحكيم في كرة تنس الطاولة



السعيدية تسعى إلى الحصول على الشارة الدولية

شقت طريقها نحو عالم النجومية، واضعة نصب عينيها أهدافاً تنافسية بطموح الوصول إلى العالمية، فاتكأت على طاولة القضاة في لعبة كرة «تنس الطاولة» لتمثل المرأة العمانية الشغوفة والطموحة في تحقيق مزيد من الإنجازات، وتثبت أن المرأة لا تقل شأنًا عن الرجل متى ما أعطيت المساحة الكافية لإبراز طاقاتها ومواهبها.

عائشة بنت سعيد السعيدية، حكمة عمانية في اللجنة العمانية لكرة تنس الطاولة، تحدثت في حوار خاص لـ «مجلة الصحة والسلامة» عن مشوارها الرياضي كـ «حكمة عمانية» تدخل المجال الرياضي المليء بالصعوبات والتحديات.

في البداية قالت عائشة السعيدية: أحمد لله كثيراً على ثقة المسؤولين لي في لعبة كرة تنس الطاولة، وعلى إفساح المجال للمشاركة في البطولات التي أقيمت على أرض السلطنة، وذكرت منها بطولة كأس العرب السادسة عشرة وبطولة كأس العالم للأشبال والناشئين التي أقيمت مؤخراً، والبطولات المفتوحة لفئات العموم، والذي يعد تشريفاً لي وللحكومات العمانية خصوصاً وأنه الظهور النسائي الأول للحكومات في البطولات العربية، حيث كان الحدث تحدياً كبيراً بالنسبة لنا من أجل الظهور بالمستوى المشرف الذي يليق بأبناء السلطنة.

وعن المشاركة في البطولات وماذا أضافت لها قالت السعيدية: البطولات أضافت لي الكثير، واكتسبت مزيداً من الخبرات لوجودي بين نخبة من الحكام الدوليين في اللعبة، إلى جانب الحكم العام في السلطنة، الذي أولانا ثقته في البطولة ووفر لنا بيئة خصبة تتكئ عليها، ويعد ظهورنا في إدارة المباريات، أكبر ثقة ودعم لنا.

وأما ما يخص قلة المشاركات في البطولات فقالت السعيدية: للأسف عدم وجود لاعبات على مستوى رياضة كرة تنس الطاولة في السلطنة يسبب لنا تحدياً كبيراً، حتى على مستوى المشاركات الخارجية، وهذا يعكس قلة الاهتمام بالرياضة العمانية، إلى جانب النظرة المجتمعية التي تحد من مشاركة العنصر النسائي في مختلف الألعاب الرياضية، وأتمنى أن تتغير هذه الفكرة لنشاهد الفتاة العمانية على منصات التتويج وفي مختلف الألعاب، حيث يجب أن تكون البداية في استثمار الفئات السنية الصغيرة من المدارس، لكي نحقق ثقافة مكتسبة للرياضة النسائية في السلطنة.

وأضافت الحكمة العمانية لـ «مجلة الصحة والسلامة» عن بداياتها والصعوبات التي واجهتها قائلة: مشواري لم يكن مفروشا بالورد، وجدت معارضة كبيرة لدخولي عالم الرياضة، وخصوصاً نظرة المجتمع لي وكثرة الأحاديث، الشيء الذي سبب لي نوعاً من الإحباط في بداية مشواري في سن الـ ١٩ ك لاعبة في فريق (جامعة صحار)، إلا أن رضا الوالدين وتشجيعهما لي كان بمثابة التحدي، وأود أن أقدم شكراً خاصاً لخالتي بدرية التي وقفت وأسهمت بشكل كبير لوصولي إلى ما أنا عليه.

وتقدم السعيدية نصيحتها للمبتدئات في تحكيم كرة تنس الطاولة أو الحكامات الجدد بالاستمرار في اللعبة لأنها سهلة وبسيطة ولا يوجد أي تعصب وهي لعبة تركيز وذكاء بعيدة عن العنف. وحول النقد الذي يواجهه الحكام في بعض المباريات تقول السعيدية: نتقبل النقد بصدر رحب ونتعلم من الأخطاء بحيث

«عدم وجود لاعبات تنس طاولة في السلطنة يسبب لنا تحدياً كبيراً

«متى تعتلي الفتاة العمانية منصات التتويج في مختلف الألعاب؟

تفادى وقوعه في مباريات أخرى كما نتعلم من الحكام الآخرين إيجابيات تعاملهم أثناء التحكيم. وتكمل السعيدية حديثها: «أتمنى أن نجد الاهتمام المستمر في مختلف الرياضات في السلطنة، وأن تعطى الفتاة العمانية مساحة لتحقيق أحلامها وأهدافها، لأنها تمثل جزءاً من المجتمع العماني، والشكر لجميع المسؤولين الذين يبرزون دور المرأة في الرياضة، وهذا ما لمست من قبل اللجنة العمانية لكرة تنس الطاولة واهتمامهم بنشر اللعبة».

واختتمت السعيدية حديثها بتوجيه الشكر إلى اللجنة العمانية لكرة تنس الطاولة على دعمها اللامحدود للحكام، وذلك من خلال الدفع بهم في مختلف البطولات المحلية والعربية والعالمية، الأمر الذي يساعدهم في الاستفادة والاحتكاك بحكام آخرين.





إسحاق البلوشي

تحدث المدرب العماني إسحاق البلوشي، مدير العلاقات العامة بمركز دولفين للسباحة عن أهمية رياضة السباحة وتعليمها للأطفال وما هي الآلية المستخدمة في طرق تدريبهم حيث يقول: «إن طرق التدريب لها مدارسها ونظرياتها المختلفة فكل مدرسة تتبع نظاما معيناً لتعليم السباحة بالشكل الذي يوصل الممارس إلى المهارات الفنية العالية للسباحة. طبعاً هناك إيجابيات وسلبيات بكل مدرسة ولكن تجتمع المدارس بأن هناك أساسيات مهمة وموحدة يجب الاهتمام بها، منها التعود على الماء والتخلص من عامل الخوف والطفو والانزلاق. ويجب على كل مدرسة أن تكون واعية باحتياجات كل فئة عمرية وكيفية توصيل المهارات بدون الضرر بالفئات».

ويرى البلوشي أن السن الأمثل للطفل لبدء تعلم السباحة يختلف من حيث المبدأ، فهناك اختلاف بالآراء بهذا الموضوع حيث ترى بعض الأكاديميات الرياضية العلمية بأن السن المناسبة لتعلم السباحة هي من ٤ سنوات وما فوق وأن تعليم الأطفال دون هذه السن لا يعطي النتائج المناسبة لأن الهدف من تعليم السباحة هو كسب الطفل بعض المهارات التي تؤمن إمكانية سباحته بالشكل المطلوب وبالمهارات الصحيحة ولا يمكن إعطاء الطفل دون ٣ سنوات هذه المهارات لأن عقله غير مكتمل. ولكن هناك بعض المؤسسات بدأت بتعليم الأطفال الرضع.. مهنيًا نقول بأن السباحة يمكن تعلمها بأي سن ولكن تختلف طريقة التعليم والتدريب لكل سن، وهناك عدد من المعايير التي يجب اتباعها.

بعد وقوع حالات غرق متفرقة في السنوات القليلة الماضية وضحاياها من فئات صغار السن، اتجه الكثيرون إلى تعليم أبنائهم رياضة السباحة، والتي لا تقتصر على الجانب الترفيهي فقط، بل تشكل عنصر أمان للصغار والكبار الذين لم تعصمهم أعمارهم من الغرق.

إن تدريب الأطفال من الصغر على تعلم السباحة هي مهارة فعلية في الحياة. ويجب الأطفال السباحة بالغريزة وحس أنفاسهم كونها تشابه البيئة التي اعتادوها في رحم الأم ولكن يستدعي تدريبهم مجدداً للتعامل مع الماء. وتشير دراسة علمية أن الأطفال الذين يتعلمون السباحة في سن مبكرة يتفوقون على أقرانهم في التوازن والمهارات الأخرى.

مجلة الصحة والسلامة التقت بمسؤولي التدريب بمركز دولفين للسباحة وأيضاً حاورت مدرسة الأيدي الصغيرة كونها توفر برنامجاً تدريبياً لتعلم الأطفال السباحة، وذلك لمعرفة أهداف المركز وأهمية السباحة للفرد، والذين أكدوا أنه يمكن لجميع الأعمار على اختلاف حالاتهم الصحية تعلم السباحة لتأثيرها الإيجابي على نفسية الفرد، بالإضافة إلى فوائدها البدنية في العلاج من الإصابات والحصول على اللياقة الجسمية بشكل فعال دون التعرض لآلام العضلات.

حوار: أصيلة الحوسنية

السباحة رياضة لكل الأعمار  
المركز يرفع شعار «إنقاذ حياة»  
ويوفر ممارسين على أعلى مستوى مهاري





«السباحة يمكن  
تعلمها بأي سن  
ولكن تختلف  
طريقة التعليم  
والتدريب لكل فئة

«الماء يثير فضول  
الصغار على وجه  
الخصوص



خالد الذهلي

ويضيف خالد الذهلي، الرئيس التنفيذي بالمركز: حمامات السباحة وبغض النظر عن مدى عمقها، قد تشكل خطرا على الصغار وغير المتمرسين في السباحة. فالماء يثير فضول الصغار على وجه الخصوص، وغالبا ما يقبلون إلى الخوض في أعماقه. ولا شك أن الفضول وعدم الرهبة من الماء إذا اجتمعا، يؤديان إلى نتائج لا تحمد عقباه. إن تعرض الصغار لمواقف صعبة قد تؤدي بحياتهم، لا يستغرق سوى ثوان معدودة، لذا لا تغفل عنهم أبدا ولو للحظة واحدة، وتذكر أنك عندما تصطحب طفلا إلى حمام السباحة فأنت وحدك المسؤول عن سلامته.

وحول اشتراطات السلامة المتوافرة في الدورات التدريبية يؤكد الذهلي، أن رؤية المركز هي إنقاذ حياة ليس فقط من خلال تعليم السباحة بل بنشر الوعي والثقافة الخاصة بالمسطحات المائية وكيفية التعامل معها لكي لا تعود بالضرر علينا وعلى من نحب، ويواصل قائلا: «نحن نتبع ونلتزم بعدد من الاشتراطات والتعليمات المهمة التي يجب الالتزام بها من قبل الممارسين وذويهم وأذكر منها:

- عدم ترك الأطفال الصغار بمفردهم، دون مراقبة سواء في غرف تبديل الملابس أو في حمام السباحة.
- الالتزام بالتعليمات الخاصة بالمنقذ المناوب. وإذا كان لديك أي استفسار، اطلب من مراقب الإنقاذ شرحا لما يخفى عليك.
- التقيد بالتعليمات والإرشادات التحذيرية المعلنة في حمام السباحة
- لا تقفز في الماء إلا في المناطق التي

بالمواقع، أو زيارة أقرب فرع للمركز، مشيرا إلى أن المراحل السنبة التي يمكن الالتحاق بها هي من ٣ سنوات وفوق. ويمر الطفل أو المشارك باختبار خاص لتحديد المستوى يتم من خلاله توزيعه على المستوى الذي يتناسب مع إمكانياته وهكذا يمر على المستويات الأخرى.

ويذكر الحربي أن المركز يوفر برامج خاصة لدوي الهمم موضحا بذلك أن ما ينطبق على الأطفال الطبيعيين ينطبق عليهم أيضا ولكن الاختلاف بالدرجة والكيفية. وجدير بالذكر أن مركز الدولفين يقدم برامج بأسعار مميزة جدا لأصحاب الهمم والإرادة والآن تتواصل دورة خاصة لهم بأحد مراكزنا.

وعن طموحات المركز نحو مستقبل رياضة السباحة الخاصة بالأطفال في السلطنة يقول البلوشي:

أتمنى فعلا أن تكون هذه الخدمة متوافرة بشكل واسع جغرافيا وفيها وألا يتم الاستهانة بهذه الرياضة نظرا لأهميتها للصحة البدنية والنفسية كما أتمنى أن يتم تنظيم عملية فتح المراكز والأكاديميات الخاصة بالسباحة بحيث يتم التأكد من

## «الإحصائيات الأخيرة بالسلطنة توضح مدى ازدياد حالات الوفيات بالغرق

مدى توافر الإمكانيات الأكاديمية والفنية بمشغلي هذه المؤسسات وذلك لأهمية الموضوع، كما أن انتشار مثل هذه المراكز يعود على البلاد بالفائدة من ناحية ازدياد أعداد الممارسين وتضخم بحجم القاعدة التي قد يتم الاستفادة منها بالمنتخبات الوطنية. وأيضا انتشار الوعي بمخاطر المسطحات المائية وأهمية الدراية الكاملة بطرق إنقاذ الأنفس. علما بأن الإحصائيات الأخيرة بالسلطنة توضح مدى ازدياد حالات الوفيات بالغرق.

وأخيرا رسالة شكر وجهها المدرب إسحاق البلوشي للمسؤولين عن رياضة السباحة «شكرا لكم على كل ما قدمتم من إنجازات بهذه الرياضة ونتمنى المزيد والأفضل فنحن قادرون».

### حرصا على سلامة الأطفال

يشارك الحوار الأستاذ نصر السريري، صاحب مدرسة الأيدي الصغيرة ويقول: «كثرة حالات الغرق لدى الأطفال بناء على إحصائيات شرطة عمان السلطانية في السنوات الأخيرة خصوصا مع انتشار أحواض السباحة في المنازل والأماكن السياحية ومن هذا المنطلق وحرصا على سلامة الأطفال قررنا عمل نادي سباحة بالتعاون مع مركز الدولفين للسباحة وهي مؤسسة مختصة في تعليم وتدريب السباحة بأعلى المعايير، حيث تم تصميم النادي بأعلى معايير ومواصفات السلامة والتي تشمل جميع مرافق النادي. وأيضا توفير الكوادر العمالية والعالمية المؤهلة والجامعية في نفس الاختصاص».

ويذكر السريري أن المدرب يمر على سبع مراحل تعليمية تبدأ من مستوى مبتدئ إلى محترف وذلك وفق منهج دراسي. وفيما يخص التواصل بين المدرسة وأولياء أمور الطلبة فقد تم طرح الفكرة أثناء الاجتماعات الدورية وكان هناك تشجيع من قبل الأهالي على الفكرة المطروحة. مشيرا إلى أن إدارة المدرسة لها دور كبير في تشجيع ممارسة رياضة السباحة للأطفال وأنها حريصة جدا على رفع مستوى الجودة والسلامة للأطفال وتقوية مهاراتهم الذهنية والجسدية.



نصر السريري



## «جوارب ذكية» تحمي مرضى السكري من «الكابوس»



طور علماء أميركيون جوارب ذكية، تمكن مرضى السكري من التنبؤ بحدوث قرح في أقدامهم، ومن ثم تجنبهم التعرض لمضاعفات قد تؤدي إلى فقدانها. ومن بين أخطر مضاعفات مرض السكري، ما يعرف باسم «القدم السكري»، حيث يفقد المريض الإحساس في قدميه بشكل تدريجي، مما يعرضه للجروح أو القرح التي يمكن أن تتطور إلى إصابات عميقة وخطيرة.

ويشمل «القدم السكري» تراجع الإحساس والالتهابات ثم التقرحات، التي قد تؤدي في النهاية إلى موت أنسجة القدم (الغرغرينا)، ومن ثم الاضطرار إلى استئصال القدم أو جزء منها.

إلا أن فريقا من الباحثين في الهندسة الطبية في سان فرانسيسكو، توصل حديثا إلى «جورب ذكي»، يتنبأ بإصابات القدم قبل وقوعها. والجورب الجديد مصنوع من نسيج حساس وناعم

وقابل للغسيل، مع مستشعرات تراقب العلامات التي تسبق حدوث القرح في القدم، بناء على عدة عوامل مثل حركة الدورة الدموية في القدم ودرجة حرارتها. ويرتبط الجورب، الذي يبلغ سعر الزوج منه ٢٠ دولارا، بتطبيق ذكي على الهاتف، يبلغ المريض بإمكانية حدوث القرح وبموعد تقريبي لذلك. يشار إلى أن نحو ١٠٠ ألف مريض سكري يفقدون أقدامهم سنويا، بسبب القرح التي تصيبها عادة ما تتلوث، مما يؤدي إلى موت الأنسجة.

## ضمادات "ثورية" توقف النزيف وتعالج الجروح

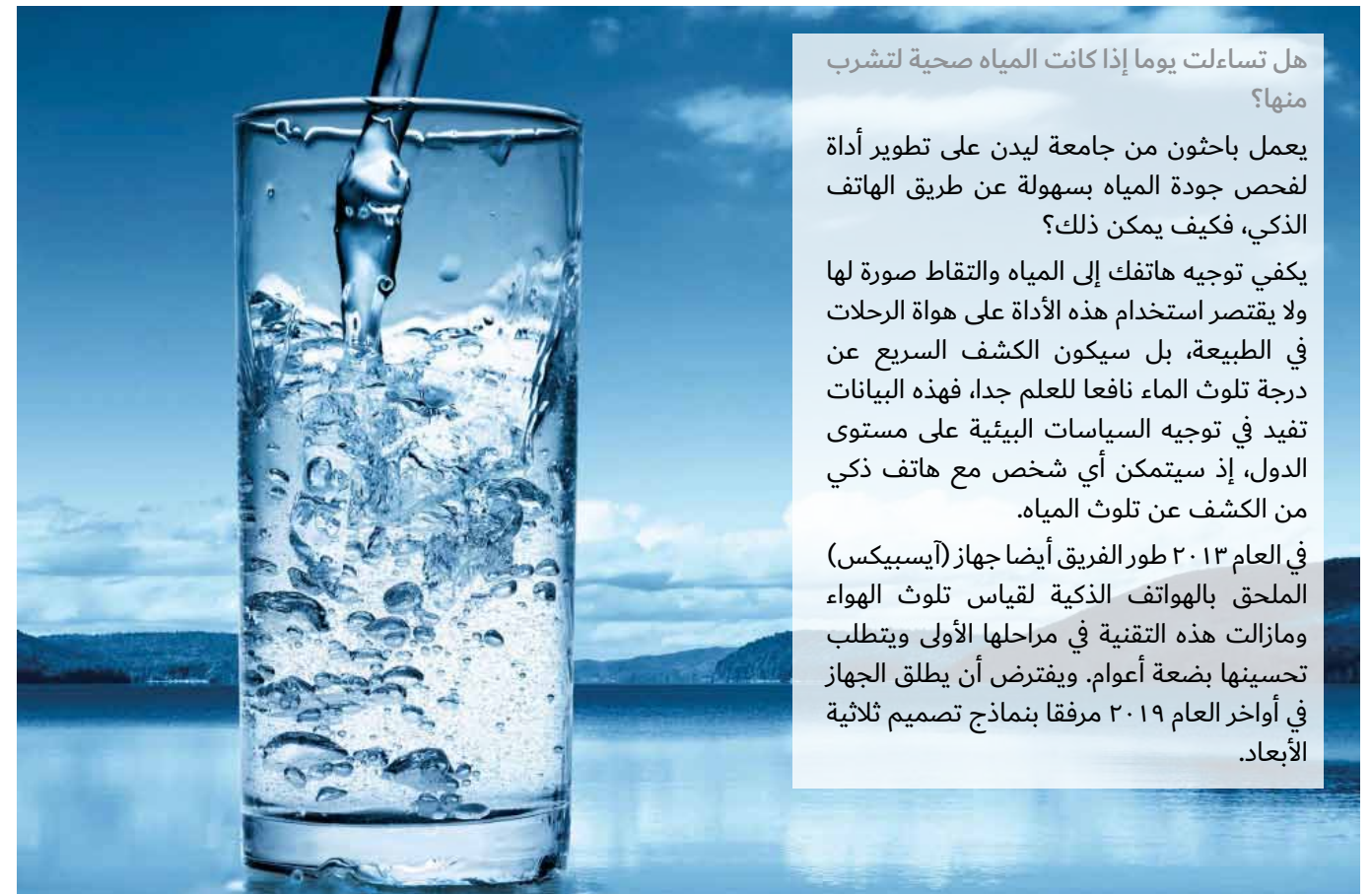


ابتكر فريق من الباحثين في جامعة «تكساس أي أند إم»، ضمادة قابلة للحقن، تدمج بين مادة هلامية غذائية وأخرى من مركبات السيليكون النانوية ثنائية الأبعاد، توقف النزيف بسرعة، وتساعد على التئام الجروح.

ودمج الباحثون مادة «كابا كارجينان» مع مركبات السيليكون النانوية ثنائية الأبعاد، للحصول على «جيل» قابل للحقن، بمقدوره إيقاف النزيف بسرعة. وتستخدم مادة «كابا كارجينان»، المستخرجة من الأعشاب البحرية الصالحة للأكل، لعقود، كوسيلة مساعدة في جعل قوام الطعام متماسكا. وبحسب موقع «ساينس ديلي»، تعزز مركبات السيليكون النانوية ثنائية الأبعاد بتفاعلها مع «كابا كارجينان» من

قدرة الـ«جيل» على تسريع عملية تخثر الدم. وتدخل الضمادة إلى موقع النزف باستخدام أساليب التدخل الجراحي البسيطة، ويمكن تعديل الجسيمات النانوية لتحتوي على مجموعة من المضادات الحيوية، لتعزيز تجديد الأنسجة والتئام الجروح.

## طريقة جديدة لفحص جودة المياه



هل تساءلت يوما إذا كانت المياه صحية لتشرب منها؟

يعمل باحثون من جامعة ليدن على تطوير أداة لفحص جودة المياه بسهولة عن طريق الهاتف الذكي، فكيف يمكن ذلك؟

يكفي توجيه هاتفك إلى المياه والتقاط صورة لها ولا يقتصر استخدام هذه الأداة على هواة الرحلات في الطبيعة، بل سيكون الكشف السريع عن درجة تلوث الماء نافعا للعلم جدا، فهذه البيانات تفيد في توجيه السياسات البيئية على مستوى الدول، إذ سيتمكن أي شخص مع هاتف ذكي من الكشف عن تلوث المياه.

في العام ٢٠١٣ طور الفريق أيضا جهاز (إيسبيكس) الملحق بالهواتف الذكية لقياس تلوث الهواء ومازالت هذه التقنية في مراحلها الأولى ويتطلب تحسينها بضعة أعوام. ويفترض أن يطلق الجهاز في أواخر العام ٢٠١٩ مرفقا بنماذج تصميم ثلاثية الأبعاد.

## وحدات تنقل ذاتية بشوارع دبي



بدأت دبي اختبار وحدات تنقل ذاتية القيادة في تشغيل تجريبي تأمل الإمارة التي تعتبر مركز التجارة والسياحة في منطقة الخليج أن يساعدها في أن تصبح واحدة من أذكى مدن العالم. وعرض مسؤولون من هيئة الطرق والمواصلات في دبي مركبتين مكعبتي الشكل صنعتهما شركة (نكست فيوتشر ترانسبورتيشن) ومقرها الولايات المتحدة في إيطاليا حيث سارتا ذهابا وإيابا بشارع رئيسي في دبي. وتوقف عدد من المارة لتجربة المركبتين وسؤال المهندسين الإيطاليين الذين يشرفون على تشغيلهما. وكل وحدة مزودة بستة مقاعد لكنها يمكن أن تقل عشرة أشخاص على أن يبقى أربعة منهم وقوفا. وقال مسؤولون بالهيئة إنها خصصت ١,٥ مليون درهم (٤١٠ آلاف دولار) لمزيد من البحث وتطوير هذه المركبات التي تأمل دبي أن تستخدمها في التنقل داخل المدينة ضمن برنامج (مسرعات دبي المستقبل) الذي يهدف لتحويل ٢٥ في المئة من وسائل النقل اليومية إلى وسائل ذاتية القيادة بحلول عام ٢٠٣٠. وقال خالد العوضي مدير إدارة أنظمة التحصيل الآلي في هيئة الطرق والمواصلات في دبي «الهدف هو تطوير المركبتين الاختباريتين». وأضاف «طبعاً خلال الاختبارات التي ذكرتها سوف نطور أيضا من خصائص المركبة»، لكنه لم يعط تفاصيل عن تكلفة المشروع. وقال

إن هناك عدة مشروعات يجري تطويرها منها حافلات ذاتية القيادة ونظام نقل بحري. وتقول الهيئة إن الوحدات الذاتية القيادة ستسير خلال السنوات القليلة الأولى في مسارات موضوع لها برامج سلفا لكنها في النهاية ستصبح متاحة لطلبها من المنازل باستخدام تطبيق على الهواتف الذكية. وتعمل المركبات بالكهرباء وتصل سرعتها القصوى إلى ٨٠ كيلومترا في الساعة. وجربت دبي العام الماضي سيارة أجرة طائرة على أمل أن تطلق أول خدمة سيارات أجرة طائرة بدون طيار (دون تاكسي)



- يُعتبر العقل مركز التحكم في الجسم وفي الذاكرة، ويمكن الحفاظ على صحة العقل والذاكرة من خلال تناول بعض الأطعمة الصحية والمفيدة، ومنها ما يأتي:
- ▶ الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية والأوميغا، حيثُ تعمل على بناء الخلايا العصبية وبالتالي تقوية الذاكرة.
  - ▶ القهوة التي تحتوي على مضادات الأكسدة والكافيين؛ فهي تساعد في زيادة التركيز واليقظة وكذلك تحسين المزاج، كما تحمي على المدى البعيد من الإصابة بمرض الزهايمر.
  - ▶ التوت؛ وذلك لاحتوائه على مضادات الأكسدة التي تحسن عمل خلايا الدماغ وبالتالي تنشيط الذاكرة والحماية من شيخوخة الدماغ.
  - ▶ البرتقال الذي يحتوي على فيتامين ج الضروري لصحة الدماغ والذاكرة، كما أنه يحمي من الإصابة بمرض الزهايمر.

### ممارسة التمارين الرياضية

أظهرت بعض الدراسات أنَّ النشاط البدني يُساعد في تنشيط الدماغ ويُحسن من قدرته على القيام بوظائفه، حيثُ إنّ تدفق الدم في الجسم ونشاط الدورة الدموية فيه يغذي أنسجة الدماغ، وكذلك تحفيز الخلايا العصبية والأوعية الدموية فيه؛ وبالتالي تنشيط الذاكرة وكذلك محاربة القلق والتوتر، ومن أهم الأنشطة الرياضية التي يمكن القيام بها رياضة المشي خاصةً في الصباح لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل، وكذلك الرقص الذي يُعتبر من الطرق المميزة لتنشيط الذاكرة وكذلك تعديل المزاج، بالإضافة إلى بعض التمارين الرياضية البسيطة والمنتظمة.

### ممارسة ألعاب وتطبيقات الذكاء

ساعدت الكثير من التطبيقات وألعاب الذكاء على تنشيط الذاكرة؛ وذلك من خلال اعتمادها على تدريب الدماغ للتركيز والتفكير في ذات الوقت، لذلك يُنصح باستخدام هذه التطبيقات التي تعمل على تحفيز ذهن وتنشيط العقل وبالتالي الحصول على ذاكرة قوية.



# كيف أنشط ذاكرتي





# السلامة من أخطار الحريق



أحمد سعيد

شركة أحمد بن سعيد للاستشارات الهندسية

إن تصميم المباني والمنشآت ضد أخطار الحريق يأتي تحت مظلة الحماية المدنية وتعتبر الجهة المشرفة للقوانين والأنظمة متمثلة في الهيئة العامة للدفاع المدني والإسعاف وذلك بموجب المرسوم السلطاني رقم ٢٠١٣/٣ والتي من اختصاصاتها تشريع القوانين والأنظمة في هذا الصدد. ولتصميم أي مبنى أو منشأة حكومية كانت أو خاصة لابد من توافر عنصرين أساسيين هما:

## الحماية النشطة من الحريق (AFP):-

وهو ما يتعلق بمعدات الإطفاء وعلامات السلامة في أي مبنى أو منشأة وعلى سبيل المثال منها، شبكة تلقائية لمرشات مياه مكافحة الحريق ودورها كدور كاشفات الحريق حيث إنها تعمل تلقائياً لإطفاء الحريق ومنع انتشاره إلى مكان آخر، وشبكة خراطيم مطاطية ويتم استخدامها في بداية مكافحة الحريق حتى تتم السيطرة على الحريق وعدم انتشاره، وأيضا شبكة إنذار تلقائي وهي عبارة عن نظام متصل بلوحة تحكم إلكترونية أو تلقائية تعمل في حالة نشوب أي حريق وعن طريقها يتم إصدار الإنذار بوجود خطر الحريق بالمبنى

## والعنصر الثاني هو الحماية من الحريق السلبي (PFP)

وهو ما يتعلق بهيكل البناء في المنشأة أو المبنى وعلى سبيل المثال منها، الجدران الداخلية أو القواطع الداخلية التي يتم طليها بمواد مقاومة للحريق لمنع انتشاره من مكان إلى مكان مع حصره في مكان واحد إن أمكن ذلك، كما أن عناصر الهيكل مثل الأعمدة والجسور وبلاطات الأسقف قد تتسبب بسقوط المبنى إذا تعرض لدرجات حرارة عالية بسبب الحريق، كما أن الأبواب المقاومة للحريق تقوم على فكرة منع انتشار الحريق من غرفة إلى أخرى مع ضرورة وجود سبل للخروج من المبنى بشكل آمن، ومن المهم أيضا فهم حركة الدخان والتي قد تساعدنا في طريقة التعامل مع الحريق، وقد أثبتت

الدراسات أن دخان الحريق هو السبب الرئيسي في أكبر نسبة من حالات الوفاة نتيجة استنشاق الغازات السامة المنبعثة من الحريق. ويعتبر من أهم الأهداف الرئيسية منع حدوث الحريق وحماية الأرواح والممتلكات بالنسبة لمستخدمي المبنى أو المنشأة وكذلك تقليل الخسائر قدر الإمكان.

وأخيرا إن التدريب المستمر على الإخلاء في حالات الطوارئ سواء حريق أو هزة أرضية أو تهديد أمني والتدريب على الاستخدام الأمثل لمعدات إطفاء الحريق يساعد على تقليل الخسائر البشرية والمادية كما أن الصيانة الدورية للمعدات توفر الوقت والمال على المالك ومستخدمي المبنى.





# (...وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا..) الإنعاش القلبي والرئوي ومزيل رجفان القلب الخارجي الآلي

مع تزايد وتيرة الحياة وما يتبعها من ضغوطات نفسية وصحية نجد أن هناك تزايداً في الحالات الطبية الطارئة وخاصة تلك المتعلقة بأمراض القلب كالسكتة أو الجلطة القلبية. ومن منطلق الحرص على إنقاذ حياة المتعرضين لمثل هذه الحالات... وجب ترسيخ مفهوم الإسعافات الأولية وأهميتها في إنقاذ الأرواح وعلى رأسها الإنعاش القلبي والرئوي واستخدام جهاز مزيل رجفان القلب الخارجي الآلي.

إن إتباع العادات غير الصحية في النظام الغذائي وعدم الاهتمام بالرياضة يجعل هؤلاء عرضة لحدوث مشاكل صحية متعلقة بالقلب ومن أخطرها حالة توقف القلب أو انسداد الشرايين، وإن حدث ذلك سيؤثر مستوى الأوكسجين في الدم وتتأثر أعضاء الجسم بهذا النقص وأهمها أنسجة الدماغ (المخ) حيث ستبدأ بالموت في غضون دقائق إن لم تعالج المشكلة بمنهجية وبشكل سريع لمساعدة الإنسان وإنقاذه من الموت المحتمل. وتتجلى أهمية الإنعاش القلبي والرئوي في تزود القلب والدماغ بالدم والأوكسجين.



يحيى بن محمد الشيدى  
المدير العام بالإدارة - مدير  
خدمات التدريب - مكتب الهدف  
لخدمات التدريب ش.م.م

المسعف عند توقف القلب بالضغط اليدوي على منتصف القفص الصدري لضخ الدم من القلب لسائر الأعضاء الحيوية في الجسم وأهمها الدماغ ومن ثم إعطاء تنفسي إنقاذ (التنفس الصناعي من الفم) وذلك لإيصال الأوكسجين للرئتين ومن ثم للدورة الدموية.

## توقف القلب:

يعتبر القلب من أهم الأعضاء في جسم الإنسان وبدونه يتوقف عمل باقي أعضاء الجسم. وهو عبارة عن عضلة صغيرة بحجم قبضة اليد الكبيرة تعمل مثل مضخة تضخ الدم في الشرايين ومنه إلى أنحاء الجسم الأخرى. وتحدث السكتة القلبية المفاجئة

إن الإسعافات الأولية يجب أن تطبق مباشرة لحين وصول المختصين. حيث إن وصول سيارة الإسعاف إلى الموقع قد يستغرق وقتاً. وفي الواقع التصرف السريع من المتواجدين حول الشخص الذي توقف قلبه يساهم في زيادة فرص النجاة من الموت. فكل دقيقة تمر على المصاب دون إعطائه الإنعاش القلبي والرئوي تقلل من فرص إعادة القلب للعمل وتقلص من نسبة البقاء على قيد الحياة، لذا فإن التصرف السريع دون هدر للوقت لمعرفة التفاصيل يعني الفرق بين الحياة والموت.

## الإنعاش القلبي والرئوي:

إن الإنعاش القلبي والرئوي عبارة عن آلية ممنهجة يقوم بها



### آلية عمل جهاز مزيل رجفان القلب الخارجي الآلي:

يعتبر جهاز مزيل رجفان القلب من أهم الأجهزة لإنقاذ الأفراد المعرضين للسكتة القلبية ولاستعادة نبض القلب الطبيعي. ومن الواجب توافر مثل هذا الجهاز في المؤسسات والدوائر الحكومية والمراكز التجارية والمدارس والجامعات والمطارات والحدائق العامة وأماكن التجمعات السكانية. إن هذا الجهاز من الأجهزة الذكية البسيطة وسهلة الاستعمال وليست معقدة. يقوم هذا الجهاز بعد تشغيله بالتواصل مع المسعف من خلال إرشادات دقيقة وأوامر صوتية ورقمية واضحة تشرح للمسعف ما يجب القيام به بداية بتوصيل الملتصقات حسب الصور في كل ملصق على صدر المصاب المكشوف وتركيب وصلة التيار الكهربائي ليقوم الجهاز مباشرة بتحليل نظم دقات القلب واقتراح إعطاء الصدمة الكهربائية للقلب حتى يعود النبض للقلب أو وصول المسعفين.

كما يقوم جهاز مزيل رجفان القلب بإرشاد المسعف بالبدء بالإنعاش القلبي والرئوي أو التوقف عن ذلك وذلك بإصدار أوامر صوتية للمسعف وعلى المسعف الانتباه لذلك وتنفيذ إرشادات الجهاز وعدم الضغط على زر الصدمة قبل التأكد من عدم ملامسة أي شخص لجسم المصاب.

وهناك العديد من الشركات المصنعة لهذا الجهاز وعلى المسعف أن ينتبه للأوامر الصوتية للجهاز حيث إن هناك نوعين من الأجهزة. الأول نصف آلي ويطلب من المسعف إعطاء الصدمة بالضغط على الزر المخصص والنوع الثاني يقوم بالشحن وإعطاء الصدمة الكهربائية ذاتياً ويجب الحرص عند استخدامه وذلك تفادياً لانتقال الصدمة الكهربائية للمسعف أو أحد أقارب المصاب.

### نصائح:

للحفاظ على أرواح أفراد المجتمع وسلامتهم... يجب رفع مستوى الوعي لدى المجتمع حول السكتات القلبية المفاجئة وأهمية التدخل السريع لإنقاذ المصابين بها وعلى كل فرد من أفراد المجتمع المبادرة لتلقي التدريب على مهارات الإنعاش القلبي والرئوي وكيفية استخدام جهاز مزيل رجفان القلب الخارجي الآلي.

إنه ومن المعلوم أخلاقياً أن يقوم الأفراد البالغون بمساعدة من هم في حاجة وتقديم الرعاية المناسبة لهم. وليتم ذلك يجب على أفراد المجتمع أخذ المبادرة لتعلم أساسيات الإسعافات الأولية لما لها من الثواب العظيم.

إن المبادرة بالإنعاش، تبقى أفضل من عدم فعل أي شيء على الإطلاق. فالفرق قد ينقذ حياة شخص ما.

عند طلب التدريب ستتعلم أساسيات إنقاذ الأفراد والاختلافات بين المهارات المقدمة للكبار عنها للصغار والرضع وستتعلم كيفية استخدام جهاز مزيل رجفان القلب. وبعد اجتياز التدريب بنجاح ستحصل على رخصة دولية صالحة لمدة سنتين.

المراجع: الجمعية الأميركية للقلب.

عند حدوث اضطراب مفاجئ وغير متوقع للنظام الكهربائي للقلب يتسبب في توقفه عن النبض بشكل طبيعي. وعندما يتوقف القلب ينتج عنه توقف عملية ضخ الدم لأعضاء جسم الإنسان وإن حدث ذلك يفقد الإنسان الوعي وقدرته على التنفس ومن ثم انقطاع في الأوكسجين. وهناك العديد من الأسباب لتوقف القلب عن العمل بشكل سليم منها على سبيل المثال لا للحصر مشاكل في القلب، الجلطة القلبية، مشاكل في التنفس كالاحتناق، الغرق، نوبات الربو الحاد والنزيف الحاد.

### آلية إنعاش القلب والرئتين تتلخص في الآتي:

أولاً التأكد من أمان المكان المتواجد فيه المصاب لضمان سلامة المسعف والمصاب نفسه.

التأكد من استجابة المصاب عن طريق الربت على الكتفين ومناداته بصوت مرتفع قريباً من أذن المصاب للتأكد من أنه غير نائم بعمق ربما واسأله بصوت عال: هل أنت بخير.

في حالة عدم الاستجابة الفورية إما بالرد الصوتي أو الحركة... يجب طلب المساعدة من المتواجدين أو الاتصال مباشرة بالإسعاف في حالة وجود الهاتف النقال. ويجب وصف الحالة الطارئة والموقع بشكل دقيق.

في حالة توافر جهاز مزيل الرجفان الخارجي الآلي أطلب من أحد المتواجدين إحضاره أو قم بإحضاره بنفسك إن كان المصاب بالغاً. وبالنسبة للأطفال والرضع يجب تقديم خمس مراحل من الإنعاش القلبي والرئوي (كل مرحلة مكونة من ٣٠ ضغطاً على القفص الصدري ونفسين إنقاذ) ومن ثم الذهاب لطلب المساعدة وإحضار جهاز مزيل الرجفان الخارجي الآلي إذا كان المسعف وحيداً.

تأكد من تنفس المصاب وذلك بالنظر إلى حركة القفص الصدري وارتفاعه للأعلى ونزوله للأسفل بشكل طبيعي ويجب ألا تستغرق هذه العملية أقل من خمس ثوان ولا أكثر من عشر ثوان وإن تعذر ذلك، يستوجب البدء مباشرة بإعطاء ٣٠ ضغطاً على منتصف القفص الصدري بمعدل ١٠٠ إلى ١٢٠ ضغطاً في الدقيقة.

قبل إعطاء التنفس الصناعي يجب التأكد من أن المجرى التنفسي مفتوحاً، باستخدام طريقة إمالة الرأس للأعلى ورفع الذقن لإزاحة قاعدة اللسان بعيداً عن مجرى التنفس.

يجب استخدام وافي التنفس لإعطاء التنفس الصناعي تجنباً لانتشار العدوى.

قم بإعطاء نفسي إنقاذ على ألا يزيد وقت كل نفس عن ثانية واحدة فقط على أن يكون هناك ارتفاع ملحوظ لصدر المصاب بعد كل نفس.

يجب الاستمرار بالإنعاش لحين وصول أفراد طاقم الإسعاف أو استجابة المصاب أو عندما يرهق المسعف نفسه أو تأخر المساعدة وأيضا يجب التوقف عن هذه العملية عند وجود بؤر الخطر في موقع الحالة الطارئة مثل الحريق أو تسرب غاز كيميائي.

## تقديم أرقى الخدمات الطبية بمستوى عال لجميع فئات المجتمع

### خدماتنا

طب عام

G . P

قسم النساء والولادة

Gynecology & Obstetrics Clinic

قسم الأسنان

Dental Clinic

قسم المختبر

Laboratory

قسم الأشعة

X - RAY

الصيدلية

Pharmacy

## AL Mubadarah PolyClinic مجمع المبادرة الطبي

يضم المجمع طاقم

مميز من الأطباء المتخصصين





يعتبر الهيل أحد أنواع البهارات والتوابل المشهورة، إذ يعد من أهم العناصر في المطبخ الهندي، حيث يعطي طعماً لذيذاً على الشوربات والمأكولات المختلفة، وكان قديماً يستخدم في علاج العديد من الأمراض عند الحضارات القديمة مثل: الهندية، والرومانية. له العديد من الفوائد العلاجية والصحية بسبب غناه بالعديد من العناصر الغذائية مثل الزيوت، والفيتامينات، والمواد المضادة للأكسدة، وتتعدد أصناف الهيل فهناك الأخضر والأسود وهيل الأرض وغيرها، ويطلق على الهيل في بعض البلدان اسم الحبهان.

#### فوائد الهيل

- ◀ ترطيب البشرة وتغذيتها والحفاظ على صحتها وإشراقها.
- ◀ مضاد للجراثيم التي تسبب الأمراض المختلفة لجسم الإنسان.
- ◀ علاج بعض حالات اضطراب الجهاز الهضمي من خلال التخلص من انتفاخ البطن بالإضافة إلى حل مشاكل عسر الهضم.
- ◀ يضفي طعماً لذيذاً على المأكولات والمشروبات.
- ◀ بقي من علامات الشيخوخة، ويعود السبب إلى احتوائه على الفيتامينات، والزيوت الأساسية يخلص الجسم من السموم الضارة
- ◀ يحد من رائحة الفم الكريهة، ويمكن استخدامه عن طريق وضع ملعقة صغيرة من الهيل المطحون بداخل كأس من الماء والمضمضة بالخليط لمدة دقيقتين، وبعدها غسل الفم جيداً.

#### استخدامات الهيل

- ◀ يضاف الهيل المطحون إلى بعض الأكلات مثل المقلوبة وأرز البرياني والكبسة وغيرها.
- ◀ يتم طحن الهيل مع القهوة لأنه يطيب طعمها.
- ◀ خلطات الهيل للبشرة بسبب غناه بالمواد المضادة للأكسدة كما يخلص من الهالات السوداء تحت العين.
- ◀ خلطات الهيل لتطويل الشعر وتغذيته وتقويته.
- ◀ شرب مغلي الهيل للتخلص من مرض الإنفلونزا خاصةً في فصل الشتاء البارد.

#### أضرار الهيل

- ◀ تورم الجلد.
- ◀ لا ينصح بتناول الهيل بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من وجود حصوات المرارة إذ يعمل الهيل على تهيجها.
- ◀ تجنّب تناول الهيل عند الأشخاص الذين يعانون من الحساسية إذ سيعانون من الأضرار الجانبية كضيق التنفس، وتشوش الرؤية وغيرها من الأعراض.
- ◀ مشاكل الجهاز التنفسي في بعض الحالات.
- ◀ الهيل مضر بصحة الحوامل.



# الهيل

## وفوائده العلاجية والصحية



## فوائد فيتامين (د)

من الضروري إعطاء الأطفال كمية كافية من فيتامين «د» حتى تنمو عظامهم بشكل سليم، ولتحسين كثافتها، ولتقوية الأسنان وتعزيز نموها، كما يقلل من خطر إصابة الأطفال بهشاشة العظام على المدى البعيد، ويحمي الجسم من أمراض المناعة الذاتية، وهي تلك الأمراض التي يبدأ فيها الجسم إفراز أجسام مضادة تعمل على مهاجمة أجهزة الجسم نفسه، مثل مرض الروماتيزم.. كما يعزز فيتامين د من مناعة الجسم، وينظم عمل الجهاز المناعي.



## تحذير من إيقاظ الأطفال ليلاً لتناول الأدوية

لا شك أن بعض المضادات الحيوية تستلزم تناولها بانتظام في المواعيد المحددة لها كي يسري مفعولها على نحو سليم، إلا أن الطبيب الألماني هرمان يوزف كال حذر من إيقاظ الطفل من النوم خلال الليل لتناول هذه الأدوية. وبدلاً من ذلك أوصى كال، المتحدث باسم الرابطة الألمانية لطب الأطفال والمراهقين، بضرورة توزيع تناول هذه الأدوية بشكل متساوٍ قدر الإمكان على مدار اليوم، وأكد أنه من الأفضل ترك فترة الليل دون توزيع أي جرعة من الأدوية عليها. وأوضح كال أهمية ذلك بقوله: «الأطفال بحاجة للنوم كي يصبحوا أصحاء». وعن الطريقة التي يمكن تناول الأدوية بها على نحو دقيق، أوصى الطبيب الألماني بشكل عام بأنه من الأفضل أن يستشير الآباء الطبيب المعالج في هذا الشأن.



## الملونات الصناعية..

### مخاطر صحية لطفلك:

إن الملونات التي تضاف إلى الأغذية وبشكل خاص أغذية الأطفال يمكن أن تحمل خطورة كبيرة وبشكل خاص إذا ما استهلكت هذه الأغذية بشكل مبالغ فيه حيث تستعمل بكثرة في إعطاء اللون للحلويات وسكاكر الأطفال وأهم المشكلات الصحية لهذه الملونات هو الحساسية الجلدية وحساسية الجهاز التنفسي كالربو وهي مشكلات تنتشر بكثرة في المنطقة العربية وبشكل خاص منطقة الخليج العربي. والحذر هنا واجب حيث يستهلك الأطفال كميات كبيرة من السكاكر يومياً من غير أي ضابط وهذه المواد تشكل خطورة على صحة الطفل من حيث كميات السكريات التي بها عدد من الملونات التي أشرنا إلى مخاطرها والمنكهات وخلافه.



## ارتفاع ضغط الدم المؤقت:

أكدت الدراسات العلمية أن طريقة الجلوس غير الصحيحة وتحديدًا وضعية ساق فوق الأخرى يؤدي إلى حدوث ارتفاع في ضغط الدم لدى الإنسان، وقد اعتقد الأطباء لفترة طويلة أن اعتياد الجلوس بهذا الشكل لفترات زمنية طويلة أحد العوامل المسببة لإصابات ارتفاع ضغط الدم المزمن، إلا أن الدراسات الحديثة نفت ذلك الأمر وأكدت أن تأثير طريقة الجلوس يكون مؤقتاً.



## نمط الحياة غير الصحي أحد أسباب إصابات تيبس الكتف

يعتبر نمط الحياة غير الصحي الذي يتمثل في عدم الاهتمام بتناول وجبات غذائية وصحية متوازنة بالإضافة إلى عدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم أحد أبرز العوامل المسببة للحالة المرضية المعروفة باسم تيبس الأكتاف ويرى الأطباء أن نمط الحياة غير الصحي وافتقار الجسم إلى العديد من العناصر الغذائية الهامة قد يكون أحد مسببات حدوث التهاب كبسولة الكتف، وهي الجزء المسؤول عن ضم عظمي الكتف معاً وتيسير حركتهما وجعلهما أكثر مرونة، ومن ثم فإن التهاب تلك المنطقة يقود بالضرورة إلى حالة تيبس الكتف وشعور المريض بألم شديد.



## لماذا بعض الأشخاص أكثر قدرة على تحمل الألم من غيرهم؟

تحمل الألم أمر من الأمور بالغة الصعوبة لا يقدر عليه إلا القليل من الناس فكيف تواتي هؤلاء الجراءة لكي يستطيعوا تحمل الألم دون غيرهم؟ هناك الكثير من الناس الذين يحاولون التهوين من آلامهم باستمرار وذلك لاعتقادهم الراسخ بأن هناك الكثير من الأشخاص حول العالم الذين تألموا ولازالوا يتألمون أضعاف ألامه دون ذرة شفقة أو تعاطف منه ودون أن يصدروا أي آهة ألم ويقفون في ثبات مدهش يتلقون مصيرهم، عمال المناجم والجنود على الجبهة، رجال الإطفاء، أو الأطباء الذين لا ينامون أياً متواصلة، المسعفون الذين يحملون الأشلاء البشرية على الطريق وعمال البناء والخرسانة الذين ينفكون صحتهم طوال النهار من أجل نقود بالكاد تكفي قوت يومهم هذا، فكيف لا أتحمّل مثل هذه الضغوطات التي لا تبلغ ربع معاناتهم.







## سلامة الغذاء والتسمم الغذائي

بصرف النظر عن كونها مغذية، تكمن أهمية الغذاء الصحي في أن تكون الأطعمة آمنة غير ملوثة بالبكتيريا، وخالية من مستويات خطيرة من المبيدات الحشرية وغيرها من الشوائب. وقد تزايدت المخاوف بشأن سلامة الأغذية بشكل أقوى وأبعد أثراً. كما تحذر عناوين الصحف من تلوث لحم البقر والبيض والخس وغيرها من الفواكه والخضراوات.

قامت الزراعة الحديثة وأساليب التصنيع الغذائي بمساهمة عظيمة في تقديم مزيد من الأغذية المتاحة بتكلفة أقل. ولكن مع هذا خلقت تلك الأساليب قضايا متعلقة بالسلامة. وقد أدت الجهود الرامية إلى تحقيق أقصى قدر من العائد لزيادة استخدام المبيدات على المحاصيل والهرمونات في الحيوانات، كما ساهمت زيادة حظائر الحيوانات المزدحمة والمزارع والمصانع على نطاق واسع وخطوط التجميع والمسالخ ومصانع تجهيز الأغذية في انتشار البكتيريا الخطيرة في الغذاء. إلى جانب إضافة المزارعين الروتينية للمضادات الحيوية لأغذية الحيوانات والتي أدت لظهور البكتيريا التي تقاوم العلاج مع الأدوية.

إعداد: هاجر السيد

الميكروبات التي تسبب التسمم الغذائي تنتقل عن طريق الغذاء، ويمكن أن تنمو وتتكاثر فيه، أو أن تفرز فيه بعض السموم، والجدير بالذكر أن الأغذية الملوثة بهذه الميكروبات لا تظهر للعيان على أنها ملوثة، بمعنى أن هذه الميكروبات لا تسبب تغييرات في الصفات الطبيعية للغذاء، فلا تتغير رائحتها ولا لونها ولا طعمها، فيتناولها الإنسان على أنها أغذية نقية ونظيفة، فيصاب بوعكة تجعله طريح الفراش لعدة أيام يعاني الإسهال والقيء، إضافة إلى الأعراض الأخرى التي قد يكون بعضها خطيراً، فهناك أنواع من البكتيريا يمكن أن تسبب سمومها شللاً كاملاً للإنسان، وخاصة في العضلات اللاإرادية مثل عضلة القلب والرئتين وما شابه ذلك، وينتج عنها وفاة - لا سمح الله، والجدير بالذكر أيضاً أن حالة الإسهال والقيء التي يشعر بها المريض ما هي إلا وسيلة يستخدمها الجسم للتخلص من مسببات التسمم.

نستطيع تعريف التسمم الغذائي بأنه الأعراض التي تنتج عن تناول أطعمة ملوثة أو سامة، وتكون عادةً تقيؤاً أو إسهالاً أو الاثنين معاً مع ارتفاع في درجة حرارة الجسم وتسبب أحياناً في الدخول إلى المستشفى ونادراً إلى الوفاة. ولا تعد العقاقير المضادة للغثيان أو الإسهال مفيدة أو فعالة لعلاج تسمم الطعام الذي تسببه البكتيريا والتي تشكل هي والسموم الناتجة منها ٨٠٪ من حالات التسمم الغذائي. ومعظم حالات التسمم الغذائي تظهر ضمن أول ٢ إلى ٦ ساعات بعد استهلاك الأغذية الملوثة أو المياه. وهذا يسمى فترة الحضانة وقد تكون أطول أو أقصر رهنا بسبب الإصابة. وهناك فئة من المجتمع هي الأكثر عرضة من غيرها للإصابة بالتسمم الغذائي بسبب ضعف جهازها المناعي مثل: كبار السن والنساء الحوامل والمرضعات والأطفال والمرضى خصوصاً الذين يعانون من السرطان ومن مرض نقص المناعة المكتسب أو الإيدز. وهناك بعض الأعراض العامة للتسمم الغذائي والتي نستطيع منها تحديد إن كانت هناك حالة تسمم غذائي حدثت بالفعل لا قدر الله، وهذه الأعراض منها:

• تقلصات البطن وألم

• الغثيان والقيء

• صداع

• مواطن الضعف التي قد تكون خطيرة أو حتى تؤدي إلى الشلل

• الإسهال - قد يكون مائياً ووفيراً أو قد يكون مدمماً في بعض الأحيان.

• حمى مع قشعريرة والتهات اللاإرادية

• آلام في العضلات المختلفة

• الفطر (المشروم) المسمم وغير الصالح للاستهلاك الآدمي، يمكن أن يؤدي إلى أضرار سريعة بالكبد، والدماغ مع هذيان ومشاكل الرؤية والشلل الكلوي والموت لا قدر الله.

• تسمم الأسماك والأكلات البحرية قد يؤدي إلى أعراض النموذجية من التسمم الغذائي جنباً إلى جنب مع أعراض

الحساسية مثل الحكة، تورم في الوجه، صعوبة في البلع والتنفس التي قد تؤدي إلى الوفاة. هذا ما يسمى فرط الحساسية.

ومعظم حالات التسمم الغذائي نستطيع علاجها بسهولة وبسرعة في المنزل، ولكن هناك بعض الأعراض للحالات التي تحتاج التدخل الفوري من الطبيب مثل:

• القيء والإسهال الحاد لأكثر من ٤٨ ساعة أو ٧٢ ساعة على التوالي وهما طريقتان يحاول بهما الجسم التخلص من السموم والطعام الفاسد

• الدم في القيء أو براز

• التباس أو هذيان

• طمس أو صعوبة الرؤية

• عدم المقدرة على الكلام جيداً

• الشلل أو الضعف الشديد

• علامات جفاف الفم وعيون الغارقة وعدم القدرة على تمرير البول لفترات طويلة.

• إذا كان المريض شخصاً مسناً أو امرأة حاملاً أو الأطفال دون ثلاث سنوات (من الأشخاص الأكثر عرضة للتسمم كما سبق ذكره).

• الأعراض بعد السفر إلى الخارج مؤخراً

• مريض فيروس نقص المناعة المكتسبة / الإيدز، والسرطان ويمر بالعلاج الكيماوي، أمراض الكلى إلخ.

• إذا كان يعاني من أعراض اليرقان (العيون الصفراء)

• تورم واحد أو أكثر من المفاصل أو بدء حدوث سلسلة من الأمراض الجلدية على الشخص.

يمكن البحث عن بدائل طبيعية فعالة في المنزل لتقديم الدعم للمصاب بالتسمم الغذائي، وأفضل هذه البدائل هو العسل الطبيعي، فهو ممتاز جداً لعلاج آثار التسمم الغذائي في فترة وجيزة، وفيما يلي من أسطر نقدم بعض الطرق الطبيعية الفعالة للتخلص من التسمم الغذائي ومضاعفاته.

### العسل:

العسل علاج رباني لكل الأمراض والمشاكل الصحية، وعند الإصابة بالتسمم الغذائي فإن كل أنواع العسل الطبيعي مفيدة جداً في علاج آثاره ومضاعفاته، ويمكن مزج ثلاث ملاعق من العسل مع كوب ماء فاتر وشربها أربع مرات في اليوم.

### القرفة:

القرفة من أشهر التوابل في العالم وتقريباً لا يخلو منزل منها، لها فوائد علاجية لكثير من الأمراض، ويذكر الباحثون أنهم قد اكتشفوا فعالية القرفة في معالجة التسمم الغذائي خصوصاً الناتج عن الإصابة ببكتيريا (إي كولاي)، ويمكن للمصاب بالتسمم الغذائي تناول ربع ملعقة إلى ملعقة صغيرة من مادة



القرفة، أو غلي كمية مناسبة من أعواد القرفة مع كوب ماء وتحلية المشروب بالعسل الطبيعي.

#### الحليب الطبيعي:

حليب الأبقار والأغنام وألبان الإبل مفيدة جداً في إسعاف المصاب بالتسمم الغذائي، ويتميز حليب الناقة دون غيره من ألبان الحيوانات الأخرى بامتلاكه لمركبات ذات طبيعة بروتينية كالليزوزيم ومضادات التخثر ومضادات التسمم ومضادات الجراثيم والأجسام المانعة وغيرها، ولذلك فإن ألبان الإبل لها خصائص فريدة في مقاومة التجثثم، وخلال فترة محددة من الزمن تعزل هذه الأجسام تكاثر الأحياء الدقيقة، ويمكن للمصاب بالتسمم الغذائي شرب الحليب الطبيعي حسب قدرته وبالكمية التي يرغبها.

#### نصائح للمصاب بالتسمم الغذائي:

- ◀ شرب كميات كافية من الماء النقي خصوصاً في حال حدوث إسهال شديد أو قيء، وتناول هذا الماء لا يكون بدفعات كبيرة بل على دفعات صغيرة.
- ◀ الامتناع عن تناول الأطعمة أو المشروبات لبضع ساعات (غير الماء النقي).
- ◀ التدرج في تناول الطعام، وذلك بتناول القليل من الأطعمة السهلة الهضم، الخبز الأسمر أو الموز أو الأرز الأبيض المطبوخ بقليل جداً من الدهن أو البطاطا المسلوقة.
- ◀ تجنب بعض أنواع الأطعمة مؤقتاً، مثل الحليب الصناعي كامل الدسم والمشروبات المحتوية على الكافيين والأطعمة

الدسمة بأنواعها أو الأطعمة المضاف إليها توابل أو فلفل حار. خذ قسطاً كافياً من الراحة البدنية.

◀ تجنب تناول أدوية وقف الإسهال التي قد تتسبب ببطء في تخليص الجسم من البكتيريا والمواد الكيميائية المتسببة بمشكلة التسمم الغذائي.

#### الوقاية من التسمم الغذائي:

يوجد العديد من الطرق التي تعمل على الحد من حدوث التسمم الغذائي والوقاية منه، ولكن توجد طرق عامة لذلك ينبغي الالتزام بها مثل:

#### ١ - عدم تناول الأغذية النيئة وغير المطبوخة جيداً

وبالتالي يجب التأكد من تمام النضج والطبخ وهذا بغرس شوكة في أسماك مكان بقطعة اللحم وملاحظة وجود عصارة مفرزة أم لا، فإذا وجدت العصارة ولوحظ وجود بعض الأجزاء الحمراء غير الناضجة فهذا يعني عدم تمام النضج.

#### ٢ - سلامة وصحة معدّي الطعام

إذا كانت الأم مصابة بمرض معد أو أي من كان معداً للطعام بدلاً من الأم فيجب عليها أن تحرص ألا تصل العدوى إلى طعام الأسرة عن طريق التنفس أثناء الإعداد أو العطس أو انتقال الدم الملوّث بالعدوى إلى الطعام عن طريق الجروح. وكذلك يجب المحافظة على النظافة الشخصية للمعد والتأكد من نظافة يديه وتحت أظافره قبل إعداد الطعام.

#### ٣ - الحفاظ على الطعام الساخن ساخناً والبارد بارداً

يجب حفظ الطعام الساخن على درجة أعلى من ٦٥ درجة مئوية والطعام البارد على درجة حرارة أقل من ٥ مئوية لحين تقديمه، أما الطعام المجمد فيجب حفظه مجمداً على درجة أقل من -١٨ درجة مئوية حتى لا يفسد.

#### ٤ - تجنب حدوث التلوث العرضي بين الأغذية

والتلوث العرضي معناه حدوث تلوث من غذاء قد يحتوي على بكتيريا تفسد الغذاء إلى غذاء أقل في محتواه البكتيري. على سبيل المثال انتقال عصارة اللحم (والتي تحتوي على بكتيريا مفسدة للغذاء) إلى الخضار والفواكه الطازجة أو المطبوخة. ويمكن حدوث التلوث العرضي أثناء الشراء عند وضع المشتريات بترتيب خاطيء في عربة التسوق أو عند الطبخ أو حتى عند التخزين في الثلاجة.

#### ٥ - طهي اللحوم المجمدة قبل تمام ذوبان الثلج بها

يجب التأكد من ذوبان الثلج من المجمدات عامة بطريقة سليمة قبل البدء في عملية الطبخ. حيث إن البكتيريا تكون في حالة كمون في الثلج وتبدأ في النشاط فور وصول درجة الحرارة إلى الدرجة المناسبة لنموها (وهي من ٥ إلى ٦٥ درجة مئوية) وعند بدء طبخ الطعام بالثلج فإن البكتيريا تبدأ بالنشاط وهذا يأخذ وقتاً أطول لقتلها من وقت الطبخ.

#### ٦ - الطهي غير الكامل للأغذية

يؤدي هذا إلى عدم القضاء الكامل على البكتيريا الممرضة بالطعام فتنتقل بسهولة إلى مستهلكها وتؤدي إلى مرضه.

#### ٧ - تناول المأكولات الفاسدة

وهي غالباً تكون من الأطعمة السريعة من المطاعم أو الأطعمة الجاهزة للأكل أو المعلبات والأطعمة المنتهية الصلاحية.

#### ٨ - عدم إعادة تسخين الطعام جيداً

هذا أيضاً يؤدي إلى عدم القضاء الكامل على البكتيريا الممرضة، بالعكس فتكون البكتيريا في أوج نشاطها لأنها موجودة في المنطقة الحرارية الخطرة التي تساعد على نموها بشكل كبير.

#### ٩ - التبريد البطيء للأغذية المطهية

يجب وضع الطعام المطهي مباشرة في الثلاجة بعد الأكل إلا إذا كنت تتوین طبخ الطعام لاستهلاكه لاحقاً، وعدم وضعه خارج الثلاجة لتتخفّض حرارته قبل وضعه في الثلاجة.

#### ١٠ - إعداد الطعام قبل التقديم بوقت طويل

إذا أردت هذا يجب عليك وضعه في الثلاجة أو الفريزر بعد تمام النضج وعدم وضعه خارج الثلاجة في درجة حرارة الغرفة.

أكثر مسببات التسمم الغذائي هي البكتيريا والفيروسات والطفيليات والخمائر والفطريات، ولكن أكثرها البكتيريا حيث تفرز سمومها في الطعام سواء الطازج أو غير المطبوخ جيداً. ولكي نحد من انتشارها ووقف نموها وتواجدها بطعامنا يجب معرفة العوامل التي تساعد على نشاطها وتكاثرها. وهذه العوامل هي الغذاء والوقت والرطوبة ودرجة الحرارة والأكسجين.

#### سلامة غذاء أطفالنا في المدارس:

هناك فئة من المجتمع أكثر عرضة للتسمم الغذائي بسبب ضعف جهازها المناعي. وهذه الفئة تشمل الأطفال والحوامل والمرضعات والمرضى وكبار السن.

يندرج الاهتمام بغذاء الأطفال عالمياً في سلم ترتيب الأولويات بالمرتبة الأولى، ذلك لأن الأطفال يشكلون الشريحة الكبيرة في المجتمع، وبالتالي، فإن الاعتناء بصحتهم يؤمن مستقبلاً نامياً بكافة مناحي الحياة. ولذلك يجب توعيتهم بالاهتمام بسلامة غذائهم وتطبيق ذلك سواء في المدرسة أو غيرها لأنهم من أكثر الفئات تعرضاً للمشاكل بسبب:

- ◀ عدم الاهتمام بتناول وجبة الفطور بانتظام يومياً وذلك لعدة أسباب، أهمها عدم تنظيم الوقت، والتأخر بالنهوض مبكراً، وعدم توافر الوقت الكافي لتناول الوجبة في المنزل قبل الذهاب للمدرسة، وعمل الأم خارج المنزل، وعدم تنظيمها لأوقاتها وجهلها بأهمية هذه الوجبة، وتلافي هذه المشكلة، يجب توعية الأمهات بالطرق المختلفة لأهمية هذه الوجبة وطريقة تحضيرها، كما يجب أن يتم توجيه الأطفال والمراهقين لأهمية تناول وجبة الإفطار في المنزل والاهتمام بمكوناتها وشرح فوائدها التي من أهمها سلامة

عملية النمو والارتقاء بالصحة العامة وزيادة مقاومة الجسم للأمراض وكذلك زيادة الاستيعاب الدراسي والقدرة على التحصيل والتفكير والتركيز والإبداع.

◀ الاختيار غير السليم للأطعمة.

◀ عدم الاهتمام بتدريس مادة التغذية.

◀ الاضطرابات الصحية المرتبطة بالتغذية في مرحلة المراهقة مثل السمنة

◀ بيع الأغذية المكشوفة في الشوارع يؤدي إلى منعكسات خطيرة وأضرار جسيمة بالصحة العامة بشكل عام وبصحة الأطفال بشكل خاص.

يلاحظ أن هناك تزايداً كبيراً في استهلاك كافة الأغذية المحتوية على نسب عالية من الدهون والسكر والملح من قبل الأطفال الصغار والذين لا يستطيعون أو يبذلون جهوداً كبيرة لتجنب استهلاكها الأمر الذي يسبب لهم مع مرور الزمن أمراضاً خطيرة كالقلب والسكر والسرطان التي يحتاج علاجها إلى تكاليف باهظة. بالنسبة للأطفال البلدان الفقيرة الذين هم في الحقيقة أكثر عرضة لمضار استهلاك هذه الأطعمة وذلك بسبب غياب التوجيه أو التوعية الصحيحة لهم من قبل كافة أطراف العملية التبادلية وتحديدًا جمعيات حماية المستهلك والأجهزة الصحية المختصة وتواجد الحملات والإعلانات التجارية المروجة للأطعمة السريعة والمضرة في نفس الوقت، لذا وجب الحذر منها بكافة الطرق.

هناك عدة توجيهات للحفاظ على سلامة غذاء الأطفال أثناء تواجدهم بالمدرسة:

#### ◀ حافظ على الغذاء البارد بارداً

حيث إن إبقاء الطعام بارداً يبطيء من نمو البكتيريا المسببة لفساده ويمكن أن نحافظ على البرودة بإبقاء الطعام السريع التلف في الثلاجة حتى وقت مغادرة المنزل أو وضع الطعام في علب تحافظ على الحرارة.

#### ◀ حافظ على الطعام الساخن ساخناً

استخدم «علب حافظة للحرارة» للإبقاء على درجة حرارة الطعام الساخن، وإذا كان الطعام مجمداً يجب اتباع تعليمات الطبخ في الفرن أو الميكرويف جيداً لإتمام الطهي بشكل سليم

#### ◀ حافظ على نظافة الأيدي والأسطح

يجب غسل الأيدي جيداً بالماء الدافئ والصابون قبل إعداد أو تناول الطعام وكذلك تنظيف الأواني والمناضد بالماء الدافئ والصابون قبل وبعد إعداد كل وجبة غذائية. وبالطبع يجب استخدام حاويات نظيفة للأغذية.

#### ◀ افصل الأغذية

استخدم لوح تقطيع للخضراوات والفاكهة والأغذية الطازجة ولوح آخر للحوم والدواجن وهذا لمنع حدوث التلوث بالخلط بين الأغذية. وعندما يحين وقت الغذاء يجب على الطالب ألا يعيد استخدام أكياس التعبئة والأوراق المغلفة للطعام مرة أخرى لأنها قد تكون ناقلة للأمراض المحمولة بالأغذية.





## سماحة الشيخ أحمد بن حمد الخليلي مفتي عام السلطنة:

### تجب الزكاة في حلي المرأة إذا بلغ النصاب

### الحذر والسؤال قبل الولوج في المعاملات المعتمدة على التسويق الشبكي

### تعليم الحرام حرام أكبر لما فيه من نشر الرذيلة والتعاون على الإثم



#### إعداد مجلة

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

س/ هل الزكاة تكون في قيمة الشراء بالنسبة للحلي أم عن وزنها؟

ج/ يجوز إخراج جزء من الحلي المزكى في الزكاة بعد وزنه، أو إخراج ربع عشر قيمته بعد اعتبار القيمة. والله أعلم.

س/ هل تجب الزكاة في حلي المرأة؟ وما قيمته بالعملة العمانية، وكم قيمة العشرين مثقالاً؟ وهل تخرج قيمة الزكاة من ثمن الذهب المشتري به أولاً أم الثمن الحالي؟

ج/ نعم، تجب الزكاة في حلي المرأة إذا بلغ النصاب، فإن كان ذهباً فنصابه عشرون مثقالاً، وهي تقدر بنحو خمسة وثمانين جراماً من معايير وقتنا هذا، وإن كان فضة فنصابه مائتا درهم، وتقدر بنحو خمسمائة وخمسة وتسعين جراماً بحسب معايير وقتنا هذا، وكل واحد من الذهب والفضة هو أصل برأسه؛ فلذلك لا يحتاج أن يقوم بالقيمة، وإنما العملات المختلفة تعاد قيمتها إلى الذهب والفضة وليس العكس؛ لأن الذهب والفضة هما الأصل لتلك العملات، وليست هي الأصل لهما، وإخراج زكاة الحلي يمكن أن يكون من نفس الحلي، ويمكن أن يكون بالقيمة، ويمكن أن تحسب القيمة وتقدر في كل وقت بقدرها، فإن كلاً من الذهب والفضة ترتفع قيمته أحياناً وتنزل أحياناً. والله أعلم.

س/ ما حكم دراسة الفتاة للهندسة الكيميائية؟ وفي حالة دراسة الفتاة لها، ما حكم اشتغالها في شركات النفط والغاز بحكم أن الدارسة مرتبطة بهذا المجال؟

ج/ أما العلم فلا تمنع منه المرأة طالما أنه من العلوم النافعة المفيدة، أما العمل فمن المعلوم أن لعمل المرأة شروطاً في الإسلام، إذا أخل شرط من هذه الشروط فإنها لا يصح لها أن تمتن ذلك العمل، وأهم هذه الشروط المنع من الاختلاط بالرجال وحفظ المرأة لسترها ولبسها الشرعي، والمنع من الخلوة بالأجانب، والبعد عن الأعمال التي تفضي إلى تكشف بدنهن أو انكشاف ملابسهن عنها، مع عدم تقاطع عملها مع مسؤولية الأمومة وحقوق الزوج، فإن توافرت هذه الظروف في بيئة العمل جاز لها أن تعمل وإلا فإنها ممنوعة من مثل هذا العمل والله أعلم.

س/ ما الحكم الشرعي فيمن يشهد سواء أكان الشاهد من شيوخ أو مجموعة من أهالي المنطقة بأن القطعة الفلانية هي ملك فلان علماً بأنها ليست له أو لم تكن ملكاً لأحد من آبائه أو أجداده، وما الحكم الشرعي لمن يمتلك تلك الأرض فيما بعد؟

ج/ تلك والعياذ بالله شهادة زور لا توجب حقاً، وقد جاء عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «مَنْ ظَلَمَ قَيْدَ شَيْءٍ مِنَ الْأَرْضِ طَوَّقَهُ مِنْ سَبْعِ أَرْضِينَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» فليتقوا الله، وعلى المقطوع له هذه الأرض بالباطل أن يردها والله أعلم.

س/ هل يجوز التعامل مع النوافذ الإسلامية التي يتم فتحها في البنوك التجارية مثل البنوك الإسلامية كبنك نزوى والعز الإسلامي؟

ج/ إذا كانت هذه النوافذ خاضعة لرقابة شرعية موثوقة تشرف على عقودها ومعاملاتها فلا بأس في التعامل معها شرط أن يتثبت الإنسان مما يروجه البنك بشعارات إسلامية، ولا يقدم إلا على بصيرة، والله أعلم.

س/ ما حكم العمل في شركات التمويل؟

ج/ إن كان تعامل شركات التمويل -المسؤول عن حكم العمل فيها- قائماً على دفع ثمن السلع من غير حيازة وتملك ثم تأخذ من العميل الزيادة على ما دفعت فهذا قرض جر نفعا وهو الربا المحرم، والعمل فيه تعاون على الإثم والعدوان غير جائز، وهذا ما عليه غالب شركات التمويل اليوم والله المستعان. وأما إن كانت تتعامل بالتعامل الإسلامي الموثوق المعتمد القائم على تملك السلعة تملكاً حقيقياً ثم بيعها بعقد جديد للعميل فلا بأس والله أعلم.

س/ منذ سنوات عديدة كانت أمي مع أخي الصغير في سوق أسبوعي فوجد سواراً ذهبياً فلم تعرف كيف تتصرف ووقفت مدة بذلك المكان بانتظار مطالبة أحد به فلم يسأل عنه أحد فعاتت به للمنزل وهي الآن محتارة في التصرف به فما حكم ذلك؟

ج/ تحتفظ به وتعرفه حتى تياأس من وصولها لصاحبه، فإن آيسست فإنها تدفعه لفقراء المسلمين أو تبيعه وتدفع قيمته للفقراء من المسلمين حسب الأصلح. والله أعلم.

س/ ما هو حكم التسويق الشبكي الذي يعتمد على شراء منتجات عبر الشبكة والترويج للشركة مع قبض مال جراء إضافة مشترك مع الموقع؟

ج/ لا بد من النظر في بنود العقد حتى يتبين الحكم، وننصح بالحذر والسؤال قبل الولوج في مثل هذه المعاملات المعتمدة على التسويق الشبكي فإن غالب هذه المعاملات محرمة والله أعلم.

س/ هل وظيفة معلمة موسيقى حلال أم حرام؟ علماً بأنه يتم تدريس المرحلة الابتدائية من الصف الأول إلى الصف الرابع؟

ج/ الموسيقى من المعازف المحرم عزفها واستماعها عمداً، وتعليم الحرام حراماً كبير لما فيه من نشر الرذيلة والتعاون على الإثم، والله أعلم.



## لماذا الصحة والسلامة والبيئة ضرورية في المؤسسات والشركات؟

وجدت الصحة والسلامة والبيئة في الشركات والمؤسسات التجارية والصناعية وغيرها...

وهناك ثلاثة أسباب هامة استعرضها لكم وهي كالتالي:

**المسؤولية الأخلاقية:** لدى المؤسسة أو من يمثلها مسؤولية أخلاقية في حماية موظفيها وزبائنها وزوارها من الحوادث والعلل المهنية مثل إصابات العمل والأمراض التي قد تكون بسبب الأنشطة أو الأعمال التي يقوم بها العامل. وكذلك حماية البيئة المحيطة من الأضرار التي قد تؤثر عليها من خلال الأعمال والأنشطة اليومية التي تقوم بها المؤسسة.

**المسؤولية القانونية:** لدى الشركات والمؤسسات مسؤولية قانونية بالالتزام بالقوانين والتشريعات التي تنص على وضع المعايير والاشتراطات اللازمة لحماية العاملين والبيئة من العواقب التي قد تنتج بسبب الأنشطة والعمل اليومي الذي تقوم بها المؤسسة. مثل الانبعاثات التي قد تؤثر على الهواء المحيط، وتصريفها إلى البيئة البحرية، وتسبب أضرارها على التربة والأشجار والكائنات الحية المحيطة... الخ

**المسؤولية المالية:** لدى المؤسسة مسؤولية مالية تتجسد في حماية أصول المستثمرين من التلف والخراب والعبث حيث لا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال توافر معايير واشتراطات السلامة المطلوبة والتأكد من وجودها وتطبيقها بالشكل المطلوب. مثل أنظمة مكافحة الحريق، صمامات الأمان في أماكن الإنتاج.

إنه من السهل الحديث عن تلك المسؤوليات المذكورة أعلاه ولكن من التحديات الكبيرة جدا أن نحقق متطلبات ذلك من خلال إجراءات، وتعليمات، وتدريب، ومشتريات... إلخ، حيث إنه يتطلب الآتي حتى تكون الشركة مثالية في تطبيق نظام الصحة والسلامة والبيئة:

◀ سياسة الصحة والسلامة والبيئة: وهي عبارة عن بيان يوضح نية الشركة تجاه الالتزام بتطبيق متطلبات الصحة والسلامة والبيئة الأخلاقية والقانونية والمالية والعملية الذي يتناسب مع أنشطة وأعمال الشركة اليومية من حيث خطورتها وتأثيرها على العمال والزوار والبيئة المحيطة بمن فيهم الجيران... إلخ. ويجب أن تعتمد سياسة الصحة والسلامة من الرئيس التنفيذي للمؤسسة وأن توضع في مكان بارز حتى تكون مرئية للجميع.

◀ وضع أهداف وخطط الصحة والسلامة والبيئة التي ترغب المؤسسة أن تحققها حيث يجب أن تكون تلك الأهداف والخطط منطقية ومرنة قابلة للقياس والتوقيت، وقابلة للتنفيذ والتعديل.

◀ وضع إجراءات كتابية لكافة الأعمال التي من شأنها قد تؤثر على العاملين أو البيئة وتحدد كيفية التعامل معها وذلك من خلال وضع الإرشادات اللازمة، عمل التحاليل المخبرية، توفير أجهزة ومعدات السلامة المطلوبة التي من شأنها أن تمنع الخطر أو تقلل تأثيره إلى أقل درجة ممكنة وكذلك تؤكد الالتزام بالمعايير والاشتراطات القانونية التي تتماشى مع أعمال المؤسسة كما تساهم في تحقيق أهداف الصحة والسلامة والبيئة الاستراتيجية.

◀ تدريب العاملين على كيفية تنفيذ تلك الخطط والإجراءات بالشكل المطلوب من خلال التدريب على رأس العمل أو توفير الدورات المطلوبة.

◀ وضع مؤشر قياس الأداء ومراجعته بشكل دوري تماشيا مع أهداف الصحة والسلامة والبيئة واتخاذ القرار المناسب إن كانت هنالك حاجة لتغيير سير الخطط تماشيا مع الأهداف.

# الصحة والسلامة والبيئة

محمد بن علي العامري

مدير الأمن والصحة والسلامة والبيئة

شركة أوكتال ش.م.ع ش.م.ج





نطوف بكم عبر هذه الصفحة إلى بساتين من المعرفة لترتشف من رحيق المعلومات الشيء المثير والمفيد.... ورأينا أن نضيف خدمة للقاريء الكريم، معلومات ينمي نهمه للمطالعة ويدفعه لحفظ المعلومات والأفكار والقيم والمعاني فيستمر تواقا لإصداراتها يأنس بها ويأخذ منها 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- لا يموت الحق مهما لطمت..عارضيه قبضة المغتصب..... (عمر أبو ريشة)
- ٢- سلوا قلبي غداة سلا وثابا.. لعل على الجمال له عتابا ..... (أحمد شوقي)
- ٣- ابنوا المدارس واستقصوا بها الأمل..حتى نطاول في بنيانها..... زحلا (معروف الرصافي)
- ٤- ولقد أمر على اللثيم يسبني..فمضيت ثم قلت لا يعينني..... (رجل من سلول)
- ٥- أبكى لذكرته عبرى مفجعة.. ما إن يجف لها من ذكره مآقي..... (أم عمرو أخت ربيعة بن مكرم)
- ٦- عش عزيزا أو مت وأنت كريم.. بين طعن القنا وخفق البنود..... (المتنبي)
- ٧- وإن مت فالإنسان لا بد ميت..وإن طالت الأيام، وانفسح العمر..... (أبو فراس الحمداني)
- ٨- لا تشتت العبد إلا والعصا معه..إن العبيد لأنجاس مناكيد..... (المتنبي)
- ٩- ألا أيها الليل الطويل ألا انجلي.. بصبح، وما الإصباح منك بأمثل..... (امرؤ القيس)
- ١٠- ونحن أناس لا توسط عندنا..لنا الصدر دون العالمين أو القبر..... (أبو فراس الحمداني)
- ١١- وزائرتي كأن بها حياء.. فليس تزور إلا في الظلام..... (المتنبي)
- ١٢- إنا لمن أمة في عهد نهضتها.. بالعلم والسيف قبالا أنشأت دولا..... (معروف الرصافي)
- ١٣- قم ناج جلق وانشد رسم من بانوا..مشيت على الرسم أحداث وأزمان..... (أحمد شوقي)
- ١٤- العلم صيد والكتابة قيده..قيد صيودك بالحبال الواثقة..... (الشافعي)
- ١٥- سائل العليا عنا والزمانا.. هل خفرنا ذمة مذ عرفانا..... (الأخطل الصغير)
- ١٦- فما هو إلا أن أراها فجاءة.. فأبتهت لا عرف لدي ولا نكر ..... (أبو صخر الهذلي)
- ١٧- مدله فيك ما بدر ونجمته.. موله فيك ما قيس وليلاه..... (بدوي الجبل)
- ١٨- ولقد أبيت على الطوى وأظله..حتى أنال به كريم المأكّل ..... (عنتره بن شداد)
- ١٩- يا أيها الرجل المعلم غيره..هلا لنفسك كان ذا التعليم..... (أبو الأسود الدؤلي)
- ٢٠- والنسر لا يرضى السجون وإن تكن..ذهبا، فكيف محابس من طين؟!..... (إلياس فرحات)

## سؤال وجواب في الطب

- ١- ما هو العاج (عاج السن)؟  
النواة الداخلية للسن.
- ٢- ما هي اللثة؟  
نسيج يغطي عظم الفك.
- ٣- أين توجد الأوعية الدموية والأعصاب التي تحافظ على حيوية السن؟  
في حجرة اللب.
- ٤- ما وظيفة الأوعية الدموية والأعصاب للسن؟  
تغذية السن.
- ٥- ماذا نسمي سوء العلاقة بين الأسنان العلوية والسفلية؟  
سوء الإطباق.
- ٦- إلى ماذا يؤدي الاستخدام المتكرر لبودرة تنظيف الأسنان؟  
تآكل سطح الأسنان.
- ٧- مم تتكون النسيج الداعمة للسن؟  
اللثة- الرباط حول السن- العظم السنخي.
- ٨- ماذا تسمى النسيج التي ينغرس السن فيها؟  
نسيج داعمة.
- ٩- إلى ماذا تؤدي اضطرابات التوازن العصبي على الأسنان؟  
امتصاص شديد في عظم السنخ.

- ١٠- من برع من القدماء في زراعة أسنان مأخوذة من الحيوان؟  
المصريون.
- ١١- ماذا يستخدم للحد من الآلام والوذمة للزرع السني؟  
الليزر اللين.
- ١٢- أين تتواجد الأسنان الزائدة غالبا؟  
في منطقة القواطع.
- ١٣- ما هو داء باجت؟  
التهاب العظم المشوه.
- ١٤- ما اسم أحد المشروبات الساخنة التي تفيد الأسنان واللثة؟  
الشاي.

## سؤال وجواب عن الرياضة

- ١- متى تأسس أول ناد للصيد تحت الماء؟  
سنة (١٩٤٠) م، في مرسيليا بفرنسا.
- ٢- متى تأسس الاتحاد الدولي للنشاطات المائية؟  
سنة (١٩٥٩) م، في موناكو.
- ٣- متى تأسس الاتحاد الدولي للعبة الهوكي على العشب؟  
سنة (١٩٠٧) م.
- ٤- من أول من زاول لعبة الغولف؟  
الملكة ماري.
- ٥- من ابتكر سباق الانحدار؟  
ابتكره: أرنولد لاند سنة (١٩١١) م.
- ٦- من الفائز في رياضة الفروسية بأولمبياد (١٩٩٦) م؟  
الألماني أولريخ كيرشوف.
- ٧- متى نظمت أول بطولة للسيدات بلعبة الانزلاق على الجليد؟  
سنة (١٨٠٦) م في دافوس بسويسرا.
- ٨- ما المدة التي يتم فيها الانزلاق في ماراتون الانزلاق الذي طوله (١٦٠) كم؟  
- المدة: يومان.
- ٩- ما عدد اللاعبين في سباق التصفية في لعبة الانزلاق السريع؟  
(٨) لاعبين.
- ١٠- ما طول ملعب الانزلاق الفني على الجليد؟ وما عرضه؟  
طوله (٦٠) مترا، وعرضه (٣٠) مترا.
- ١١- متى أدرجت لعبة الانزلاق الفني على الجليد في الألعاب الأولمبية؟  
سنة (١٩٢٤) م.
- ١٢- متى بدأت البطولات العالمية للمحترفين في هوكي الجليد؟  
سنة (١٩٧٧) م.
- ١٣- ما عرض المرمى في هوكي الجليد وما ارتفاعه؟  
عرضه (١٨٣) سم، وارتفاعه (١٢٢) سم.
- ١٤- متى ذكرت الصحافة الرياضية الإنكليزية لعبة كرة المضرب للمرة الأولى؟  
سنة (١٧٩٣) م.
- ١٥- ما لون كرة المضرب؟  
أبيض.
- ١٦- متى تأسس أول اتحاد للعبة الإسكواتش راكيت؟  
في بريطانيا سنة (١٩٢٨) م.
- ١٧- ما طول ملعب الإسكواتش راكيت؟ وما عرضه؟  
طوله (٩,٧٥) م، وعرضه (٦,٤٠) م.
- ١٨- مم تصنع كرة الإسكواتش راكيت؟  
من المطاط الأسود.
- ١٩- من أول بطل عالمي للعبة الإسكواتش راكيت؟  
جون ميسكي الأمريكي، سنة (١٩٠٧) م.
- ٢٠- ما أطول مباراة للعبة الإسكواتش راكيت؟  
دامت ساعتين و(٤٥) دقيقة.