

Health and safety of mind

Pineapple
Benefits and harms

Health & Safety magazine
Organizes blood donation campaign

Physical activity has a significant role in
reducing Psychological stress





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

مصيرة
Masirah

شنه
Shannah

شناص
Shinas

خصب
Khasab

الرقم المجاني: ٨٠٠٧٢٠٠٠
الموقع الإلكتروني: www.nfc.om
Toll-Free: 800 72 000,
Website: www.nfc.om



الجواهر بنك مسقط
bank muscat al jawhar

هيا
نلجز أكثر

استمتع بالتوفير
عند كل شراء!

استرداد نقدي بنسبة 1% كمكافأة مستحقة
على كل عملية شراء باستخدام بطاقة
الجواهر الائتمانية للأعمال المصرفية
الخاصة.

٢٢٤٧٩٥٥٥٥



bankmuscat.com/aljawhar

CR No. 1/14573/8

تطبيق الشروط والأحكام

35

عاماً من الإنجازات
Years of Achievements



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

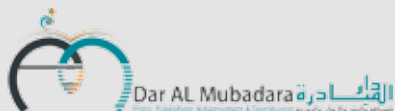
Coordination
Mohammed Bin hamad Al Junaibi
Khloud Bint Salim Al Balushi

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

Translation
Arabian Training and Safety Co.

Design
Dar Al Mubadara

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



Opinions do not necessarily reflect
the view of the publisher

In this Issue



Safety in trip management

12

Anesthesia is one of the most important factors in the development of surgical procedures.

8



A mirror of smile and optimism



18

An intelligent robot to clean the PV panels

26



Workshop on developing the concept of sale and exceptional driving



6

The Other Face

Health and safety of mind



Bader Mahfoodh AlQasmi
Editor-in-Chief (General Supervisor)

bader@almubadara-om.com

We are living in an era of an accelerated technological and information revolution due to the expanding circle of communication and informatics, where the world became like small house full of rooms. The presence of technology is striking and effective, as all scientific, practical and even social sectors are filled with technological intervention. Technology has become an integral part in our lives and all our daily activities. Which begs the question, due to the effective presence of technology, has the human mind or at least many parts of it gone away? Did modern technology replace the mind and violate its privacy and peculiarities.

Being closely associated with the world of technology, and its disturbing noises penetrating everything; the human has become much emancipated, unable to seclude himself to reflect and calmly contemplate. I feel that the hands and feet of an individual are bound by the chains of the technological revolution, while the functions of the brain began to fade gradually as the wheel of technological development moves forward, as there is an inverse relationship between man roles and brain functions, and technological progress. We have become a malfunctioning societal mind, living on the boundaries of time and its shallow margins, not trying or thinking of entering the center of the mind and thought, his days go by and he does not see or comprehend the profound details. It is amazing that he adheres to not leaving the vortex of technology, or cutting its wings born from mental inequality and inability to communicate and understand properly, and the lack of a balance between the rationality of the mind and its prejudice, between its active capacities in the veins of society and the resulting contaminated waste. Our damaged mind will not be treated in a day and night, but first we have to admit that there is setback in it, along with chronic mental diseases wedged into our minds; imposing certain ideas and standards on us, rooted in our minds evaluating everything around us. As if we are looking in one direction at a specific point not seeing what else is surrounding us. As if we are looking at the sky from hole in a needle, acting on that basis thinking that point is the whole universe.

Some studies have shown that modern technologies,

especially smart phones, can cause constant stress and strain. They also cause damage to brain cells and loss of human ability to construct the mind as it stray away from supplementary information as it's easier to use technology to store phone numbers, appointments, secret transactions figures and calculations ...etc. as if the mind was taking an open vacation. Not to mention the Internet infiltrating everywhere and the web occupying the highest ranks of priorities for an individual who became a slave to this technology.

Moreover, the almost entirely dependence on technology as an alternative to the human mind with excessive use of technology may generate serious issues most prominently; dependence and deficient use of the mind over time as we gradually lose our intellectual abilities, creating a sense of mental imbalance and cerebral hallucinations in the recipient for a certain period of time.

The brain is the most critical part of the human body; as the center of thought and body control, as our movements and words are only a rendition of its orders, so if you want to control a person you should control their mind.

There are many mind controlling concepts imposed by the technological revolution by sending subconscious messages to control the human mind as if they are brainwashing tactics, where the person doesn't realize it influence on his behavioral judgment.

Mind control is a relative dominance that increases and decreases depending on the person and the surrounding circumstances. The control percentage may reach 100% in mood-dependent matters. As for matters that depend on the principle of legitimacy and illegality, it depends on the conscience of the person and his religious influence. However, the impact of these technologies is immense; especially in those who do not know that they are used against them, with appropriate conditions for its control. I fear that this technological and information revolution paves the way for our mental incapacity, becoming those who are missing the joys of real life.

In cooperation with the Blood Services Center in Bawshar



Health & Safety magazine

organizes blood donation campaign

Due to the importance of raising health awareness and to highlight the importance of blood donation at the social and health levels, house of initiative press for publication, advertising and distribution (Health and Safety Magazine) and in collaboration with the Blood Services Center in Bawshar, organized a blood donation campaign at the Arabian Company for training and safety, in order to convey the culture of blood donation and its benefits and conditions for the employees of the institution and the trainees in the company.

Coverage: Juhaina Al Harthi



The campaign aims at illustrating the importance of blood donation to the administrative and educational staff, as it activates the bone marrow cells and stimulates them to produce fresh quantities of blood and improves the capacity of the brain, heart and marrow. It also gives the donor an opportunity to earn requital and feel satisfied for saving the lives of people who suffer certain accidents or those who suffer from different illnesses and need blood as a result.

The number of donors reached fifty, from the administrative and technical staff and trainees at the Arabian Training Company, which embraced this humanitarian gathering, which positively affected the participants' psychology as they showed sincere enthusiasm for the service of the community, and pride in participating in humanitarian activities that may save the lives of patients. In addition to the health benefits for the donors themselves.

Ali bin Nasser Al Rawahi, head of public relations at the Health and Safety magazine, hailed the importance of these campaigns and the community's need for cooperation and solidarity to support the message of blood donation. It also contributes in achieving sufficiency and meeting the actual needs of the blood units. The benefits of blood donation is not limited to the patient only, but also extends to the donors, as there are the moral and religious benefits from the fact that blood donation is a charity and what is done is a noble humanitarian act that helps a large sector of patients.

Mai Al Amri confirmed during the campaign, that it was clarified which conditions are required for blood donation, such as a weight of at least 50 kg and that the last blood donation should have been done least 3 months ago. Additionally, the donor must be between 18 and 65 years of age and in good health. Points regarding non-qualified donors such as people with cold and congestion, people who took antibiotics recently, or who suffer from anemia or weight loss were also indicated.

"Many people are afraid of donating blood and are unaware of the importance and benefits of blood donation. As it's a source for stimulating and prompting the bone marrow to regenerate blood cells and improve vital functions," said Maya Al Habsia, an employee. "Blood donors are less likely to develop cardiovascular disease, and we shouldn't forget the reward and sense of psychological satisfaction in helping a patient and saving the lives of others.

Hilal Al Amri, an employee: Blood donation campaigns carry a message of health awareness aimed at the wellbeing of the community. The organization's participation in such campaigns comes with the aim of helping and spreading health culture in the society by providing blood to certain groups in society such as people who have been injured in accidents or people with blood diseases, which is beneficial for both the person who donates blood and those who needs it.

This mutual cooperation between the house of initiative press for publication, advertising and distribution and the blood services center stems from social responsibility and community service need in stimulating the role of the private sector in participating in all that would serve the community.

In conclusion, the Health and Safety Magazine confirms that it will continue its humanitarian initiatives without interruption, hoping that the government and the private sectors will contribute in moral and financial support to the implementation of more extensive plans and strategies.

Information Technology Authority celebrates World Health Day



Special: الصحة والسلامة

An event regarding health, safety and the environment was organized by the Information Technology Authority at Knowledge Oasis, during Health, Safety and Environment Day, through several activities that were aimed at employees and government and private agencies. This day included many activities for the aim of providing health, safety and environmental awareness, and raising the level of awareness and education in terms of health and safety. The event centered around an exhibition where many government and private agencies participated including: Institute of Traffic Safety, Consumer Protection Agency, Ministry of Health, I'an Ophthalmology and many private institutions. The event received more than 800 visitors, coincided with a blood donation campaign for those interested in donating. It is worth mentioning that the Information Technology Authority organizes this event on an annual basis to highlight the importance of maintaining the health and safety of employees.

“Under the address “preventive driving

Workshop on developing the concept of safe and exceptional driving



Due to the importance of raising health awareness and to highlight the importance of blood donation at the social and health levels, house of initiative press for publication, advertising and distribution (Health and Safety Magazine) and in collaboration with the Blood Services Center in Bawshar, organized a blood donation campaign at the Arabian Company for training and safety, in order to convey the culture of blood donation and its benefits and conditions for the employees of the institution and the trainees in the company.

Special:

Shell Oman: Age groups under 36 years old are most exposed to traffic accidents in the Sultanate

The Arabian Company for Training and Safety organized with Shell Oman, a workshop entitled «Preventive driving» held at the City Seasons Hotel - Muscat, under the slogan «Towards exceptional driving».

The workshop stressed the importance of safe driving and the reasons for the increase in number of accidents in the Sultanate and the proper ways of dealing with heavy vehicles and safety equipments.

During the workshop, Essam Al Balushi - preventive driving instructor at the Arabian Company for Training and Safety, established the definition of preventive driving and the appropriate behaviors during driving, while pointing out that 90% of accidents occur due to drivers' misbehavior.

Al Balushi added that it is necessary to be able to act accordingly to avoid any potential accident. He also indicated the importance of vehicle and safety equipments inspection, by fully examining the vehicle, safety equipments, the engine and other components, in addition to examining the cockpit. Safety equipments include, spare



Essam Al Balushi: Distraction by phones, sleep and alcohol consumption, the main reasons for accidents

tires, car jack, emergency triangle, first aid kit, reflective jacket as well as a fire extinguisher and drinking water

As for the significance of such courses for drivers, Shell pointed out that the Sultanate is one of the countries that suffer from a lot of accidents, especially of the age groups under 36 years old. They stressed that these courses greatly enrich and help raise awareness, not only among young people but the society as a whole. They also care about human life and its survival from any injury. The company added that private company's role is not limited to buying and selling only, but must participate with the community against this issue.

With respect to the violation of laws and penalties for not following driving laws, the government played a major role in enacting legislation for road safety and safe driving, and educating citizens with the information they need. Adds Shell

In this context, Shell is contributing with the society and private companies, represented by its department of foreign affairs responsible for conducting courses every two months according to a specific timetable for oil companies, private companies and government agencies. The company confirmed that there will be many other intensive courses for existing customers, as they gave their thanks to all companies sponsoring the events while giving special gratitude to the Arabian Company for Training and Safety.

Essam Al Balushi explained while presenting the workshop: there are human factors possibly affecting concentration while driving, he mentioned: getting distracted by mobile phones, daily routine, sleepiness and alcohol consumption. He stressed that we must keep

our hands on the steering wheel, and our eyes on the road, and our focus on driving.

Al Balushi said in his speech that any item in the car no matter how light can be a weapon against you during an accident. For example, any liquid in the vehicle will lead to its destabilization as the liquid moves forward increasing the load. During the workshop a video showed the wrong way of examination a vehicle as the audience gave in their opinion about that, moreover the audience gave their opinion about the reasons for accidents in Oman answering as follows: Using a phone, lack of focus, fatigue, excessive speed in unnecessary areas, roads and their layout, speed and recklessness, alcohol and drowsiness.

Al Balushi concluded saying: «This workshop comes as part of the ongoing efforts of the Arabian Company for Training and Safety in collaboration with Shell and the rest of the concerned authorities in spreading preventive awareness, which is a top priority for the protection of lives, facilities and projects of various kinds.» As he urged workers in companies and factories to comply with safety instructions and their requirements through practical and theoretical training to intensify the concept of preventive driving, so the commitment to it becomes behavioral and methodical during work.



Anesthesiologists work is complementary for the work of surgeons as an anesthesiologist is responsible for the safe preparation of the patient for the surgery, which is sensitive and strict task. Anesthesiologist must be fully and deeply aware of all the human body functions and reactions happening inside the body to help the surgeon make the right decision. Health and Safety magazine took notice of anesthesia and its importance and thanks to its desire for educating all sectors of society about that subject, we met with Dr. Ramla Mal Allah Al Qassab, senior consultant for anesthesia and director of anesthesia and intensive care department at the Royal Hospital. Medical graduate of Sultan Qaboos University, she continued her studies in the Kingdom of Saudi Arabia studying anesthesiology in the National Guard Hospital. She then studied for a pediatric anesthesia fellowship at King Faisal Specialist Hospital.

Doctor Ramla Mal Allah Al Qassab:

Anesthesia



is one of the most important factors in the development of surgical procedures

Dr. Ramlah starts the discussion by saying that the anesthesia major in the Sultanate came through the Omani Authority of Medical Specialties at the beginning of 2007, where the number of doctors in this area was very little still is currently. Since we rely on foreign expertise in this area I encourage qualified Omanis and those wishing to enter the rare specialized anesthesia field to not hesitate; due to the needs of public and private hospitals for this specialty.

What is anesthesia and what are its types?

Anesthesia is a new discipline in modern medicine and a necessary medical specialty in the field of medical professions. Simply put, it is the absence of the patient senses during surgery using a number of drugs in order to get rid of the excruciating pain felt by the patient during the procedure or the patient memory of the surgery events or their movement

during it. Anesthesia is one of the most important factors in the development of surgical procedures.

General anesthesia in the Sultanate is similar to the European system, where anesthesiologists work in intensive care and operations unit... where anesthetic substances that lead to sleep and loss of consciousness are given to the patient, or through the injection of local anesthetic substances in a particular area of the body while maintaining

consciousness. Anesthesia is divided into two main types: local anesthesia and general anesthesia. The first is by giving the patient substances that anesthetize the part where surgery is done and prevent pain, or by local injection, as the patient is fully conscious. This type of anesthesia is used in simple surgeries such as limbs operations or cesarean delivery, and is divided into two types: Spinal anesthesia, which is used in legs and abdomen surgery, and the other, is epidural anesthesia which is used for long-term or obstetric surgeries where the patient is conscious during surgery and can be given some intravenous tranquilizers.

In general anesthesia there is a complete absence of the patient's consciousness, pain reception, or other sensory effects reception altogether. The muscles are

The Anesthesiologist perceives the progress of the surgery

It is difficult to perform surgery on a child under the influence of a local anesthetic

fully relaxed, which helps the surgeon work comfortably. General anesthesia is performed by giving the substance as inhaled gas through the respiratory tract using a special mask connected by special tubes to the anesthesia Machine. This type of anesthesia is usually used for children, as it is difficult to open central venous catheter in the case of an awakening. There is also intravenous anesthesia; where the patient unknowingly slumbers to a deep sleep.

What are the processes used in general and local anesthetics?

The anesthesiologist perceives the progress of the surgery and determines the length of time required to anesthetize the patient, and how to maintain their safety so that the anesthesia doesn't affect any bodily functions. The choice of anesthesia depends on the patient's health condition and type of surgical intervention.





Patient fear has side effects during surgery and may increase blood pressure and sugar levels

Electroencephalography guarantees the doctor on the success of the operation

Side effects

What are the side effects of general anesthesia?

Side effects of general anesthesia are very simple such as nausea, headache and vomiting, and will rarely have serious side effects that need special treatment, and may quickly wane within hours to a few days.

What substances are given in general anesthesia?

General anesthesia is performed through the use of sedative substances, which are often pain relievers, muscle relaxations and loss of consciousness. As mentioned earlier, it can be inhaled as anesthesia gases or by giving intravenously. Children are given gas inhalation method for their quick impact. Gas inhalation is rarely used for older people because its effect on them is very slow and takes much longer. The anesthesiologist checks up the patient well and follow up on vital signs such as pulse, respiration and blood pressure, and controls the anesthesia level so the

patient is no subjected to pain during the operation, and won't wake up begin fully anesthetized.

What is the role of the patient before being anesthetized?

Before undergoing surgery, the patient is transferred to pre-anesthesia clinic where a specialized doctor interviews them to learn about their health problems, or in the case of taking certain medications, suffering from chronic diseases or the prevalence of any disease, especially genetic diseases. The patient must refrain from eating and drinking for 6 hours before the operation, in addition to telling the doctor about the last meal they ate and at what time to avoid any complications during surgery.

How to choose the appropriate anesthesia for a patient?

The type of anesthesia depends on the type of surgery to be performed, where some operations require full anesthesia and some do not, in addition to the age of the patient as it is difficult to perform surgery for a child under the influence of

local anesthesia. The other type depends on the patient's desire to choose the type of anesthesia appropriate for them.

What necessary measures taken after the completion of anesthesia process?

The anesthesiologist continues to take care of the patient until their condition is stabilized in the operating room and until they are transferred to the special section. After the surgery, the patient suffers from nausea, vomiting, and lack of concentration. It may take up to two hours to remember what happened before the operation. After the anesthetics effects are gone the patient returns to his consciousness and remembers everything.

Fear of operation

Does fear nullify anesthesia?

Many people are frightened and afraid of surgeries, but fear does not invalidate anesthesia, however the person who is afraid will need to take additional medications and tranquilizers given to them 30 minutes before the operation so they are accepting and comfortable. Fear has the side effects of the body secreting hormones that increase blood pressure and sugar levels.

What if the patient wakes up during the surgery?

Waking up during surgery is very rare, because there are strategies to be followed before and during the process, and thanks to modern progress there are devices that illustrate brain activity which reassures the doctors of the patient's condition and that they are on an appropriate level of anesthesia. Before each operation, the appropriate amount of anesthesia is calculated according to the period of the operation. Throughout the operation, the patient is under full and close control using advanced techniques that follows changes in the body.

In conclusion, aesthesis is now, and after great development, one of the simplest and most secure medical interventions.



MADE IN OMAN OGF



مصنع عمان لموانع التسرب
OMAN GASKET FACTORY

PO BOX 194 PC 619 MANAH SULTANATE OF OMAN,
TEL +968 25449270 FAX +968 25449273
Email - info@omangasket.com.



Safety in trip management

Recent incidents in the Sultanate have highlighted the subject of safety during trips, especially when hiking on mountain tracks and roads.

This investigation addresses the importance of walking and climbing, safety requirements during such trips, safety procedures during the trip and how to use safety equipments if any incident occurs during the trip.

Follow-up: Aseela Al Hosaniya

Maizon” is the first female team for free” walking and mountain climbing in the .Sultanate and Gulf states

The search for simplicity and fun, achieving positivity, meditation and discovering places that have not been visited before



Samia Sinan Al-Jahwari

«I started my conduct of exercising a long time ago,» said Samia Sinan al-Jahouri, head of the Maizon, women's free-walking Team. «I have been practicing free-walking with my sisters and friends, and sometimes we try mountain climbing, because I'm from a mountain town. My love for walking prompted me to put forward the idea of establishing a special team for this activity and my dream came true.

“The Maizon free-walking Women's Team is the first of its kind to be established in the Sultanate of Oman and the Arabian Gulf” said al-Jahouri. Our mission is to empower women and highlight their ability in the development of the significance of adventure tourism in the Sultanate and the acknowledgement of hiking and mountain climbing, starting from recognition of these activities. Contributing to the development of tourism and highlighting its economic, environmental, social and service importance.

The team aims to give women the opportunity to practice this sport freely and privately, as well as their participation in contributing in drawing attention to the tourist attractions of the Sultanate of Oman that can only be reached by walking. Furthermore, exploring natural tourist attractions in the Sultanate, which will attract

the amateurs from all over the world; supporting the national economy

She confirmed that this team was established for performing mountain climbing and free walking, which is to walk in a manner matching the goal of the walk and fitness level. As it is an activity done outside cities; it's divided into three stages. It is imperative for those who practice it to have knowledge and follow safety regulations. The first stage is centered on planning and processing where we start well planning for a day out of town for an enjoyable time. This is the most important stage, because it is based on the participant's begin fully aware of the location, weather conditions and the condition of the equipments used, resulting in a wonderful unforgettable experience. After that is the execution process where we practice actual walking. This is the reality stage where we discover how successful is our plan and its compatibility with the reality. Here

it's important to have leadership and decision-making skills and identifying yourself, your abilities and your team.

The success of this stage depends on adherence to pre-planned preparations and schedule, and not changing the course, no matter how much the participants try to ask for it to change. Says Samia, adding: "do not get allured by your fitness level or your hefty supply, as this exercise will increase your self-confidence and develop your planning abilities. This is followed by the last stage which is healing and recovery, where you start writing what happened to you on your path (What have you discovered about yourself? And how will this contribute to the development of your skills?!). Then take some rest and wake up early to spend some time with your Creator; so you will feel that you have been created again, and when your full recovery period begins you will be full of vigor and activity again.



Asia Al Amriya

Conditions for exercising

On the conditions necessary for working out this type of activity, says Asia Al Amriya vice president of the Maizon Free-walking Team: this activity is characterized by its seriousness and toughness; however there were no conditions when we started from participants to members to assistant leaders and then leaders. Thanks to God we established the first female team in the Sultanate of Oman and the Arabian Gulf for the sport of mountain climbing.

According to her, this sport is distinguished by not costing much, so everyone can practice it as long as they are safe and willing to take responsibility of themselves and those with them. As they must be prepared for everything, and are aware of the terrain conditions, weather and track equipments, and more importantly, staying together as a group until the end taking into account the slowest person in the group. Additionally having the ability to make decisions about retreating during any change in the weather condition, and unexpected circumstances that may threaten your life and others lives.

Asia explains that safety tools must be available to the participating team, and how they are dealt with in the case of the emergency. She emphasize the need for a first aid kit and other important equipments such a sun protection hat, a small flashlight, water, a bag for personal belongings, camping and climbing tools and mobile phone with a charger.

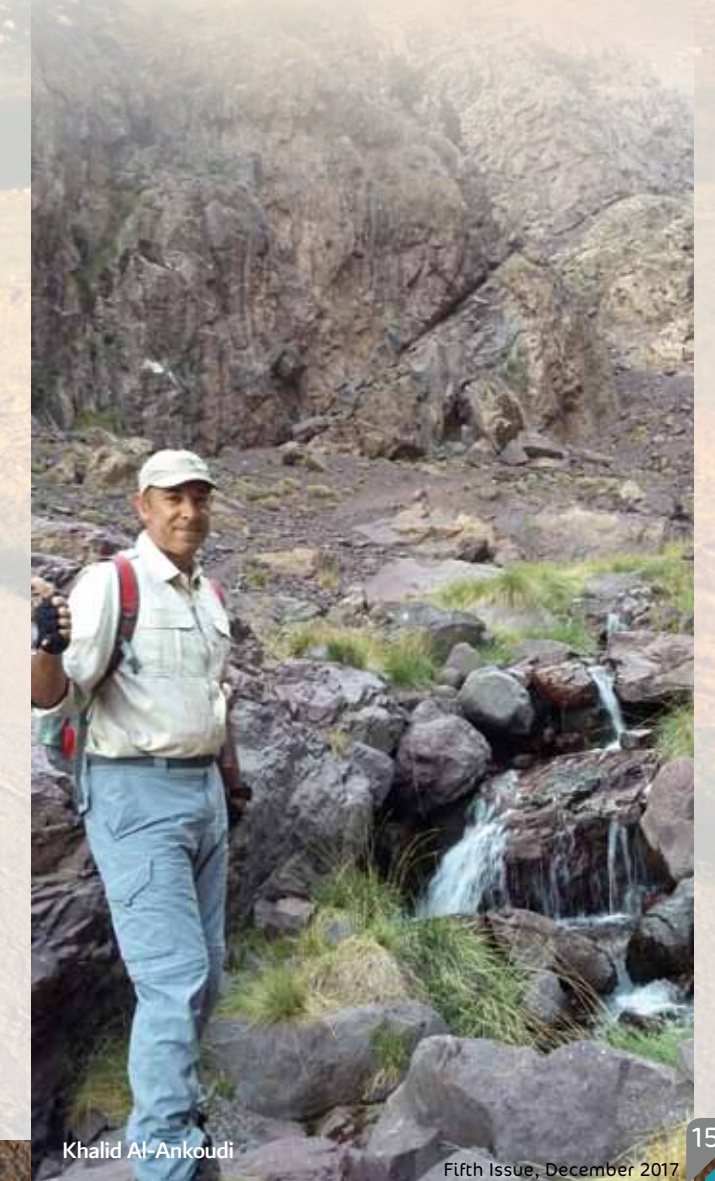
She adds: In case of an emergency, at least one qualified paramedic must be present. Families must be informed about taking a certain track, and official organizations are to be told of the trail path. It's also important to have more than one assisting leader to follow up on the participants.

Fitness

The adventurous traveler Khalid Al-Ankoudi who is also a writer, author and athlete, sees that the necessary requirements for doing such activities are the fitness of those practicing it. He also emphasized the need for having first aid, and obeying instructions issued by the leader.

He explained that the means of protection are to stay away from slopes and always use a guide in the mountains. There has to be some communication devices (Telegrams) for communication, as well as some aid tools, night lights and mountain shoes.

In summary: Khalid Al-Ankoudi, Asia Al Amriya, and Samia al-Jahouri, all think that exercising this sport does not require any costs or expenses, but needs planning and implementation followed by enjoyment and experience, for those looking for simplicity and enjoyment, attaining positivity, meditation and discovering places that have not been visited before, with the emphasis on the need of begin careful in all types of sports and following safety routines as to not lead oneself to demise.



Khalid Al-Ankoudi

Under the slogan “Diabetes and women... Our right to a better future”

Muscat Health Center illustrates for diabetics

In conjunction with World's Diabetes Day, Muscat Health Center organized an awareness campaign under the slogan “Diabetes and women ... Our right to a better future”.

The event included a number of affairs and educational activities related to diabetes and how to prevent it, as nurses measured blood sugar levels and blood pressure, and explained the accurate methods of avoiding complications that may be caused by diabetes, while a number of advices on the prevention of the disease were offered by the center's nutrition specialist, who in turn explained the healthy eating patterns to be followed, and their importance in the prevention of diabetes.

The event also included the set up of a special section for the center's department of pharmacy through which the proper technique of insulin injection and the appropriate storing procedure were explained.

The center's health education division put up educational boards about diabetes along with awareness brochures, models, letters and number of assorted leaflets, to raise health awareness about diabetes, pre-disease stage, pregnancy diabetes and the other diabetes related issues.

Hanna Allwatiah head of the Department of Clinical Nutrition indicated that the objective of the world's diabetes day event is to raise health awareness amid all segments of society, which requires more efforts in regards to providing the finest health and educational services for the purpose of disease prevention.

She explained the need of paying attention to the five nutrients that the body requires, as well as the importance



of understanding the meaning and the way of dealing with food rations, so that a diabetic person is able to determine their needs easily, and monitor their diet.

Pharmacist Howrah Allwatiah confirmed that target of this event are the different sectors of society, like families and health decisions

makers. She considered the event an opportunity to educate people on how to deal with insulin injections, their storage and the appropriate method of injection, which contributes in sustaining sugar level, noting the significance of each and every part of the event for the benefit of the audience.

Agreement between the Ministry of Health and Carillion To outsource the development of Sultan Qaboos Hospital in Salalah

As part of the government's efforts to expand the health service scope and keep pace with the country's population growth and the expanding demand for services. Coinciding with the country's celebration of the glorious 47th national day HE Dr. Ahmed bin Mohammed bin Obaid Al Saidi, minister of health, signed an agreement between the Ministry of Health and Carillion Alawi to outsource the development of Sultan Qaboos Hospital in Salalah in Dhofar governorate, as the executive director signed on behalf of his company, in the presence of HE Mohammed bin Sultan Al Busaidi, Minister of State and Governor of Dhofar, a number of officials from the Ministry of Health and representatives of the company, in the office of the Minister of State and the Governor of Dhofar .

It is worth mentioning that the new Sultan Qaboos Hospital project will be built on an area of more than 200 thousand meters, and will consist of seven floors, with a capacity of more than 620 beds a flexible to expansion, furthermore it comprises 16 sections for hospital admission for all medical specialties, an integrated center for day clinics, a section for adults accidents and emergencies, accidents and emergencies section for children, unit of kidney medicine, and a unit for burns and orthopedics, an integrated unit of radiology with



it various sections, a central laboratory and an intensive care unit one for adults, and a second for children, and an intermediate care unit, and unit for the care of premature babies, a rehabilitation unit, operations rooms, a stroke unit, maternity wards, a chemotherapy unit, a private wing, and a center for medical education and training, and an entertainment services area for visitors, as well as other assistance services.

An event at Alnahdha Hospital for the recognition of Psoriasis

Alnahdha Hospital, represented by the Department of Dermatology and Venereology in cooperation with the Department of Health Education, organized an event on the occasion of the International Day of Psoriasis, which falls on October 29 of each year.

The event which lasted for one day, incorporated the establishment of an educational awareness exhibition, divided into several sections including a questioning section where patients and hospital visitors find out about the impact of Psoriasis on the patient daily life, a section that provides a visual presentation regarding Psoriasis, and a guidance and awareness corner where leaflets and educational posters were distributed for visitors.

Dr. Abba Al-Ismailia Head of the Department of Dermatology and Venereology at Alnahdha Hospital, said regarding the event: This event of festivity organized by the hospital's department is not the first of its kind, as the department has previously organized a similar event marking the International



Day of Psoriasis in the past years, and that the event this year saw the participation of a large number of hospital visitors.

Psoriasis is one of the chronic diseases that may affect the human body, and also affects the joints on its own. It also causes a sort of imbalance in white blood T cells that if increased; will result in rough red spots with silver scales, affecting the skin areas of the head and any part of the body including the face, added Dr. Al-Ismailia.

The event was held in the presence of Dr. Gamara Al-Sairey, Director of Al-Nahdha Hospital and a number of medical staff, medical assistants, personnel and hospital visitors, at the main entrance of the hospital. A number of awards were distributed for the visitors during the event.

To improve the psychological state of cancer patients

A mirror of smile and optimism

In order to delight cancer patients, Turkish designer Burke Ilhan invented a mirror that only works when the person standing in front of it is smiling. It took two years to design. According to "CNN Tech" website, the mirror appears as a digital board with a camera and a transparent surface, equipped with facial recognition technology, and only works as a reflective mirror when the person in front of it smiles. Immediately after smiling the surface of the device switches to a natural reflective mirror that can be used as wall mirror or be placed on a table. The aim of "Ilhan" is to improve the psychological state of cancer patients using the mirror that forces everyone who uses it to smile. During his research he spent several weeks in Turkish hospitals speaking with cancer patients, he said: "I learned



that the psychological state and social support are very important, which may improve the patient's experience during sickness". The idea of "smile mirror" came to Ilhan from one of the patients he met in Turkey, as he says: "She told me that in the early days after discovering she has cancer, she had difficulty

looking at herself in the mirror and admitting her illness". The cost of the "smile mirror" is between 2,000 and 3,000 dollars, but he hopes to obtain donations so that he can produce it in large quantities, and reduce the product price to \$ 500. Ilhan also hopes to donate a number of "smile mirrors" to hospitals.

A clever Japanese way to convince employees to quit smoking

A Japanese company has cleverly advocated its employees to quit smoking on one hand, while reducing the time they spend with their cigarettes outside the building on the other. Tokyo-based marketing firm Pila has announced that its non-smoking employees will be given 6 additional days of annual leave, rewarding them for staying away from this harmful habit and saving working time. The idea came from the non-smoking employees themselves, who have been affected by the frequent loss of time by their colleagues who go outside the company's premises in order to have a cigarette or two. The company's smoking employees consume a lot of time outside, as the company is located on the 29th floor and employees have to wait for their turn in the elevator during its rise and descend on the smoking trip.



The successful separation of conjoined Sudanese twins Jude and Janna at King



In accordance with the directives of Saudi Crown Prince Muhammad bin Salman, the medical and surgical team headed by the Royal Court Advisor, General Supervisor of King Salman Center for Humanitarian Relief and Works, Dr. Abdullah bin Abdul-Aziz Al Rabiah, succeeded in separating Sudanese Siamese twins (Jude and Janna), at King Abdullah Specialist Hospital for Children, King Abdul-Aziz Medical City, at the Ministry of National Guard, Riyadh. The disjoining process took 9 hours and consisted of six stages, beginning with

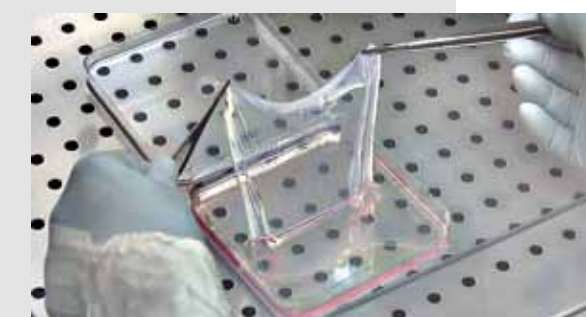
anesthesia, and then preparation and arrangement followed by the third stage, which is the start of the separation process. The fourth stage was disjoining the liver and pericardium. Then came the fifth phase, which was the restoration of organs where the medical team divided into two groups, the first was composed of Dr. Mohammed Al-Namshan, Dr. Saleh Al-Dakhil, and the second group of Dr. Saud Al-Jadaan, Dr. Obaid Al-Mishal, under the supervision of Dr. Abdullah Al-Rabiah and Dr. Jamila Al-Marri. This was followed by the sixth and final stage,

which was a process of covering and moving the twins with the participation of all members of the medical and surgical team for the separation of Siamese twins. Al-Rabiah said that this operation is the 44th operation of twins' separation done in Saudi Arabia. The twins Jude and Janna were joined in the chest and abdomen areas sharing liver and cardiac membranes. They suffered from breathing difficulties with partial pulmonary failure, frequent chest infections and congenital defects in pulmonary vein

Transplantation of genetically engineered skin to save the life of a Syrian child

Scientists have developed a genetically engineered skin to almost cover the entire body of a 7-year-old Syrian boy who suffered from a "devastating" genetic disorder. According to the British newspaper The Guardian, this treatment is a rare and remarkable success in regenerative medicine, as it saved the life of a young child who almost died of illness. The disease made the skin of the child

who was born in Syria thin and weak, before doctors decide to undergo surgery to plant a new genetically modified skin to cover nearly 80 percent of his body. The treatment of the child, who came to Germany in 2013, took about two years, as he currently lives a normal life. Stem cell scientist professor Cedric Blanbain described the operation as one of the most impressive. "This is a beautiful example of



something that was unimaginable a little while ago," he said. Researchers also believe that this unprecedented medical procedure may help change the lives of thousands of patients around the world.

An auction for paintings painted by a female elephant using its trunk



In a rare event, a traveling Hungarian circus auction sold paintings created by an Indian female elephant that loves holding a paint brush and is very good at painting. Three abstract paintings were made by the 42-year-old elephant Sandra, that contained lines of different colors resembling rivers and were sold for 40,000 Forint (\$ 150) per painting.

A painting of Sandra herself painted by a Hungarian artist was sold for 260,000 Forint. The revenues of the auction are to be allocated to an elephant protection site in Malaysia.

Florian Ritster, owner and caretaker of Sandra, who also serves as the director of the circus, said that Sandra draws with her trunk and is happy doing do

so.

"I just help her by changing the brush and putting colors on it and she does the rest herself. I encourage her by saying it's really good. If that is not good enough, we've been together for 40 years so our relationship is like two family members" Reuters quoted Ritster saying.

US authorities kill one million bees in California



The US authorities have killed about a million bees following the crash of a truck carrying these insects in California, the Associated Press reported. The agency quoted the authorities as saying that a large truck deviated late at night in Auburn, north of Sacramento, California. The driver was trying to avoid colliding with cars traveling at a slow speed but the truck hit a bridge and the driver escaped with minor injuries. Authorities were forced to kill the bees with soap and water after the beekeepers said the hives could not be rescued and there was speculation of rainfall. The bees were moved from Montana to Central Valley, California, to pollinate almond trees valued at \$ 1 million or more, Nathan Smith told KTXLTV television.

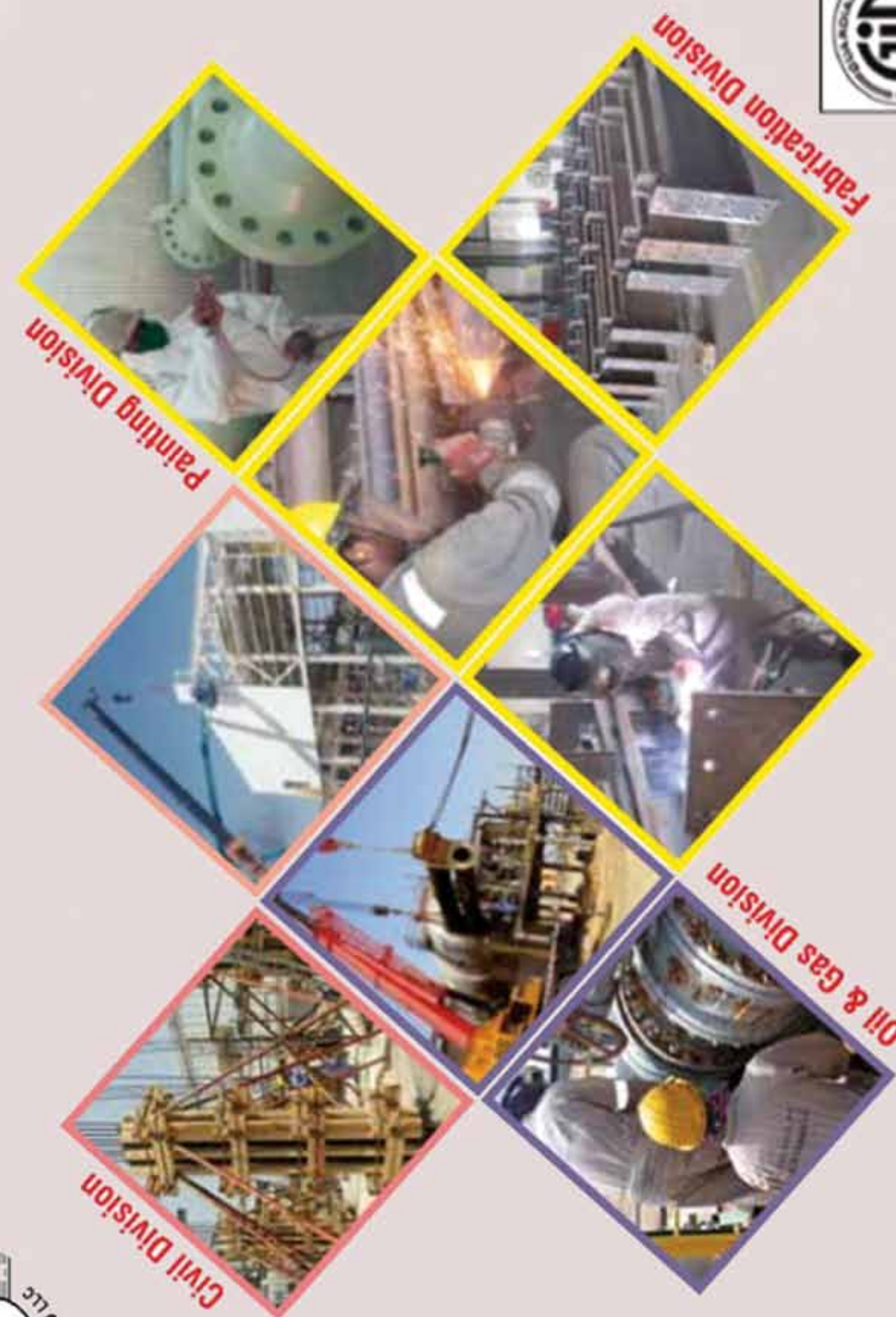
Warning from the symptoms of high altitude fatigue

The American Medical Association warned travelers in a new bulletin that rapid ascend from a low altitude to a high altitude can cause headaches, fatigue and nausea.

More than a quarter of those traveling to altitudes greater than 3,500 meters and more than half of those traveling to areas more than 6,000 meters high suffer from severe fatigue related to mountaineering.

"As the winter and holiday season approach, it's time for travelers to be cautious when setting off to high-altitude areas," said Dr. Gill Jean of Northwestern University in Evanston, Illinois, USA, Who wrote the warning bulletin, published on the Jama journal website.

Treatments include rest, drinking fluids and taking analgesics, while some patients may need oxygen and other medicines. Those who continue to suffer severe symptoms must return to lower altitudes.



DOHAT AL KHALEEJ LLC
BUILDING NO 117, FOURTH FLOOR, WAY NO 5005, AL MARDIH STREET MUSCAT, SULTANATE OF OMAN
CONTACT NUMBERS
TELEPHONE (+968) 24502867, 24504692, FAX (+968) 24504165, EMAIL - info@dakoman.com

House ventilation

Every woman should ventilate her house early in the morning to allow the air to be refreshed and let sunlight into the house in every room for an hour or two. It's preferable to keep the kitchen's window slightly open to allow air flow throughout the house. Ventilation is also necessary if the house is left unoccupied for long periods of time.



Avoid these foods... If you want to sleep without nightmares

If you are having nightmares during sleep, one of the likely reasons for that nightly discomfort is eating certain foods. Ice cream stimulates brain activity, and when the brain is active, there is a high probability of seeing a nightmare. It is also preferable to stay away from dairy products such as cheese because of their containment of "crystallized amoebic acids". Red sauce or tomato sauce may cause nightmares because it stimulates the body's metabolic system and increases brain activity.



Trypanophobia (The fear of needles)

It's the severe fear of needles that may result in the fear of looking at them or touching objects resembling needles in later stages. This type of phobia is dangerous as it manipulates blood pressure, which may result in fainting, as well as an accelerated heartbeat, anxiety, sweating and nausea. Fear is due to genetic factors 80% of the time, as most people with this phobia have relatives who also suffer from it.



Depression: The cause of inactivity

There are several psychological and social reasons behind lethargy and fatigue, including depression, as fatigue and lethargy are common symptoms of depression. It leads to the depletion of the body's energy and it becomes more difficult to sleep, and sometimes it causes early wake up, in addition to other symptoms including anxiety, a sense of hopelessness, low libido, aches and pain ranging from light to severe across all body parts.



Digestion of gum between truth and conjecture

It is said that gum can remain in the stomach for a long period of time that may reach years as it does not dissolve in the mouth like other foods and cannot be digested by the stomach. However, this assumption is not true. Gum does not remain in the digestive system for long. It passes like the rest of the food through the digestive tract and comes out within a few days.



WHO WE ARE?



OUR STORY

Flex Fitness is one of the leading health and fitness chains across multiple locations Muscat. We've seen a lot of change in the fitness industry over the years, but our philosophy has remained the same: to offer the best equipment, range of classes, knowledgeable staff and personal advice in a welcoming environment that feeds our members' motivation.





Pineapple

Benefits and harms

Expands blood vessels and reduces stress and tension

Not for diabetics and pregnant women

There are many types of fruits characterized by their tasty flavor, and rich content of a great number of minerals and vitamins that delivers the body what it needs; to do various vital activities. One of the most significant of fruits is the pineapple, one of the uniquely flavored fruits, with a beautiful appearance, believed to originate from South America; it was discovered by Europeans in 1493 on the Caribbean islands. According to the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), the Philippines is the largest producer of pineapple worldwide, roughly producing more than 2 million tons annually. Pineapple is used in confectionery where it's used to decorate cake, added to fruit salad or consumed as juice.

Nutrients in pineapple

Sugars, vitamins, bromelain, water, phosphorus, iodine, sodium, potassium, magnesium, manganese, zinc, iodine, calcium, iron, carbohydrates, fiber, proteins, thiamine, riboflavin, folate, Pantothenic acid, antioxidants and Polyphenols such as beta-carotene.

Health benefits of pineapple

- ▶ Drinking a glass of natural pineapple juice on daily basis; diminished arthritis and myositis, especially for those suffering from chronic inflammations.
- ▶ Strengthens the immune system as it contains vitamin C, which is useful in reducing the risk of disease, by stimulating white blood cells. It also helps in resisting the microbes that cause different diseases.
- ▶ Useful in improving the digestion process as it contains a high amount of insoluble fiber, therefore it also protects against constipation, irritable bowel syndrome, diarrhea and many of the problems associated with the digestive system.
- ▶ Treats problems related to the respiratory system, such as cold, cough, and sinuses since it contains the bromelain enzyme.
- ▶ Sustains bone health, as it contains a high amount of manganese that develop and strengthens bones.
- ▶ Maintains oral health by strengthening the gums and teeth, and prevent their loss.

▶ Takes care of eye problems since it contains beta-carotene that is important in preserving eyes health and fighting macular degeneration.

▶ Maintains normal blood pressure level because it's rich in the potassium that expands blood vessels, and reduces tension and stress.

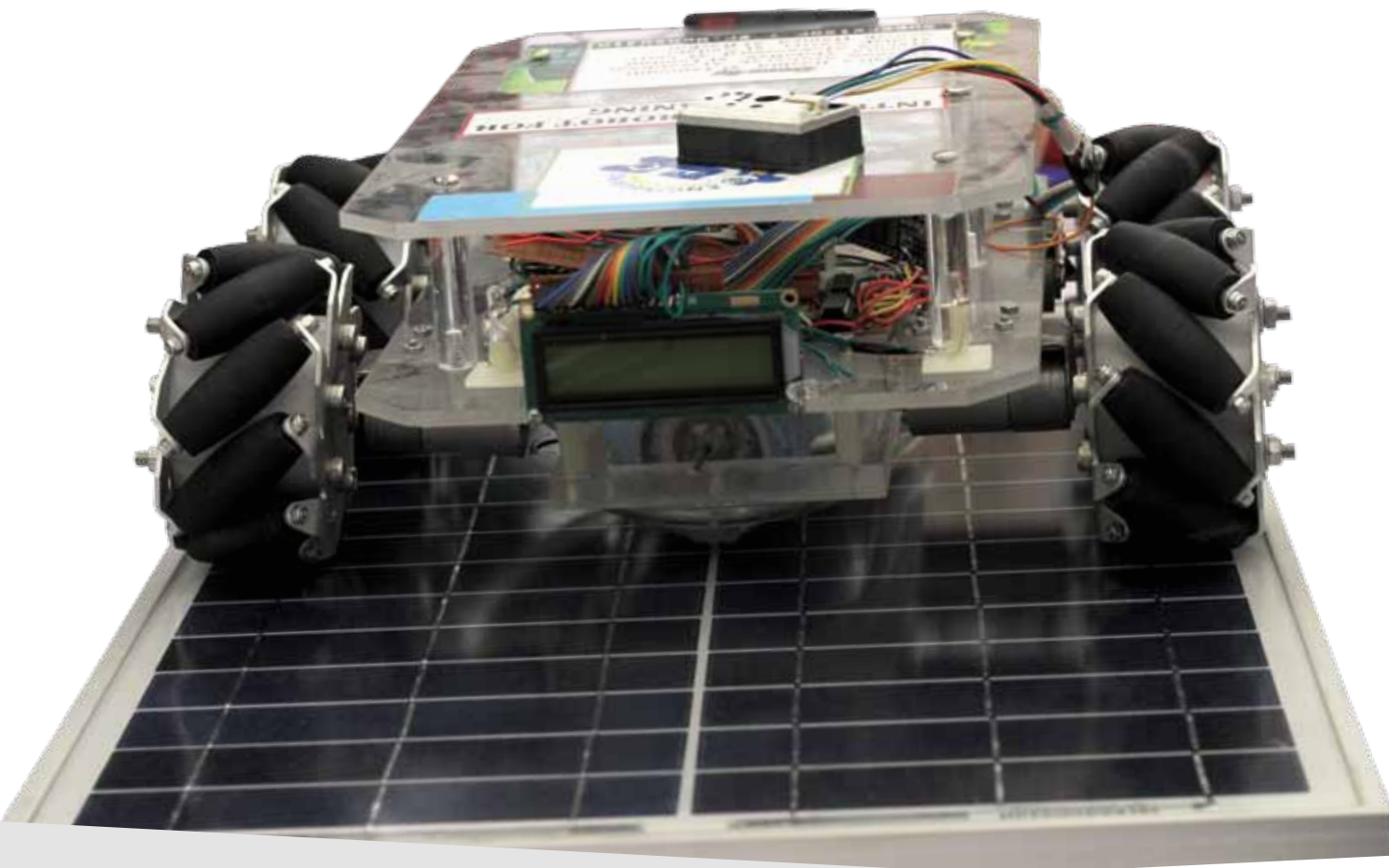
Benefits of pineapple peel

Pineapple peels are very useful, especially for the skin. Before they dry up, fresh peels are placed with their inside on the face for about a quarter of an hour so that the skin absorbs the nutrients of the pineapple, after that the face is washed with lukewarm water. Pineapple peels are good for the skin as it freshness and purifies the skin, moreover lots of special skin and face cosmetics and creams, are made from the seeds and peels of pineapples.

Pineapple's harm

Elements that are found in pineapples can cause a number of damages:

- ▶ It is not recommended for people with diabetes.
- ▶ should be avoid by pregnant woman; as it may cause contractions in the uterus leading to miscarriage.
- ▶ Causes regurgitation, nausea, and diarrhea.
- ▶ Causes rash, bumps, and blisters around the mouth and lips area.



NCT students on the track of enhancing renewable energy sources

An Intelligent Robot to clean the PV panels

A group of engineering students designed and developed an intelligent robot to enhance the power output of the solar energy cells. Burning of fossil fuels and deforestation leads to the phenomenon of global warming which has a great impact on the environment. Around the globe to save the environment from global warming and unusual disasters researchers unceasingly dig into areas which can aid to overcome the influence.

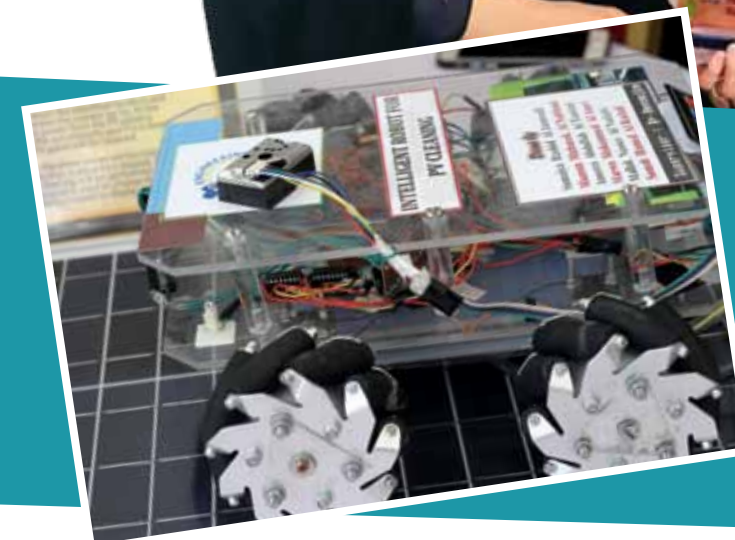
Renewable energy is the focused solution by many researchers to reduce the global heat as the renewable energy sources utilize the natural available sources and there is no waste product. Among the renewable energy sources, the solar power plants are playing the vital role. The solar power plants attract the sunlight through solar panels (PV panels) and convert it as electrical energy. In all power plants as the solar panel need to be exposed to sunlight, all panels are kept on roof tops or in any outdoor locations.

Dusts are formed on the solar panels which reduce the output power and efficiency of the solar panels. A dedicated person is required to clean the solar panels in regular intervals. It is practically difficult when the solar panels are kept in deserts and remote locations. Hence the new and novel idea struck to clean the solar panels using

a robot. The intelligent robot senses the dust formation on the solar panel and moves to the exact location. The robot is fabricated with a roller brush and water pump which enables the robot to clean the panels. A special type of mecanum wheels is fixed in the robot to move it in all direction. The robot is capable of working in two different operations, the manual mode and the auto mode.

The students of electrical engineering Ms. Sumaiya Al Jamoudi, Ms. Mazoun Al Nabhani, Ms. Ameera Al Tamimi, Ms. Marwa Al Amri, Ms. Mallak Al Nadabi and Ms. Samah Al Rashdi were involved in the development of this project under the guidance of Dr. Bensujin.

The research council Oman extends its hands to fund this novel idea to do further improvements and to use it in real time.



The Intelligent robot Senses the dust Formation on the solar panel and moves to the exact location.



The importance of physical activity to human physical and psychological health is well known. Physical activity is the bodily activity in which a person exerts energy while exercising different sports activities along with physical activity at work and other affairs of life. From Health and Safety magazine principle of providing healthy bites of physical awareness for its readers, we met with the Dr. Amal Al - Siyabi, Head of Community Partnership Department, in the Department of Community and Health Initiatives, Ministry of Health, to answers some questions regarding the importance of physical activity.

Interview: Aseela Al Hosaniya

Dr. Amal al-Sayabiyah to Health and Safety Magazine

Physical activity has a significant role in reducing Psychological stress

Can you give us an idea of what physical activity is?

Physical activity is any movement performed by a person that requires energy, such as daily manual work done by a person like walking up the stairs, domestic house labour and other activities.

Why is physical activity important?

Physical activity has a great role in improving health as studies by The World Health Organization proved that half an hour walking exercise for adults and seniors and one hour exercise for children and teenagers; strengthens all organs of the human body and protects them from non-communicable diseases such as cardiovascular diseases, cancer, diabetes and respiratory system diseases. Physical activity reinforces social

relations by encouraging families and the community to exercise group walking... beside that, physical activity has many benefits, including burning excess calories in the body and preventing its transformation into fat that accumulates in the body causing obesity and diseases. When a person eats a fatty meal containing a large amount of calories; the body and through of physical activity will burn those unnecessary calories and prevent them from transforming to harmful fats. Physical activity also ensures a strong, fit and active body, supports various body functions like metabolism and hormones secretion, and strengthens the nervous and muscular systems. Exercising works on balancing vital body functions... as will as assisting sleep and psychological comfort, as doctors proved the role of physical activity in countering anxiety and insomnia. Exercising helps the

Walking exercise for half an hour daily protects body systems from diseases

body secretes chemicals that improve the mood... not to mention bones health and fighting its fragility as well as strengthening the body's muscular system; therefore withstanding impacts and accidents more.

Nowadays we suffer many psychological stresses, can get rid of them through physical activity?

Physical activity has role in reducing psychological stress as studies proved it reduces depression and improves the mood and mental state of a person.

Obstacles against physical activity

Are there any obstacles in doing physical activity?

Yes, there are obstacles against physical activity as physical inactivity rate in the Sultanate of Oman reached 37%, according to the national survey for non - communicable diseases in 2008, compared to 31% in the world.

This increase is attributed to the presence of obstacles like personal factors, such as the lack of awareness of the importance of exercising and the required amount of physical activity for each individual, as well as social and environmental factors such as the availability of places for doing physical activity such as parks and walks, concerns about family demands, inadequate public transportation systems, grave dependence on cars and dependence on domestic workers. As well as challenges and obstacles in public policies such as limited awareness programs, focusing efforts on remedial procedures instead of preventive ones, and not adopting the concept of health in all policies.

Any final words?

I hope that the concept of the importance of reinforcing physical activity is in the list of decision makers' agenda in all government and private sectors for its significance in promoting individual health and community development.

Concentrating efforts on preventive and therapeutic measures as they matter the most

العدد الخامس
ديسمبر ٢٠١٧

مجلة شهرية

الصحة
والسلامة
Health & Safety

صحة وسلامة العقل



الأناناس

فوائد وأضرار

النشاط البدني
له دور كبير في التخفيف
من الضغوطات النفسية

مجلة الصحة والسلامة
تنظم حملة للتبرع بالدم



www.healthandsafetymagazine.com

f i t i n maghealhsafety



الجمعية العمانية للسلامة على الطرق
oman road safety association



نفسك أمانه ..

أرجع بسلامه



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



الهيئة العامة
للتأمينات الاجتماعية

تواصل معنا

800 77 600

www.pasi.gov.om

[/TaminatOman](https://www.facebook.com/TaminatOman)

[@TaminatOman](https://twitter.com/TaminatOman)

[/TaminatOman](https://www.youtube.com/TaminatOman)

[@TaminatOman](https://www.instagram.com/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

خلود بنت سالم البلوشية

العلاقات العامة والتسويق

هلال بن ناصر العامري

علي بن ناصر الرواحي

زكية بنت حمدون المحمودية

الترجمة

الشركة العربية للتدريب والسلامة

الإخراج والتصميم

دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع

الناشر:

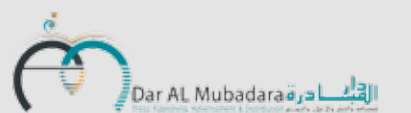
دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع

غلا، مبنى الشركة العربية للتدريب والسلامة

هاتف: ٢٤٢٣٧٢٣٢ فاكس: ٢٤٢٣٧٢٣١

ص.ب: ٢٧٤٦ روي د.ب: ١١٢ سلطنة عُمان

health-safety@almubadara-om.com



لايجوز نسخ أي مادة منشورة

دون الحصول على موافقة خطية من الناشر.

الآراء لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر المجلة.

صحة وسلامة العقل



بدر بن محفوظ القاسمي
رئيس التحرير (المشرف العام)

bader@almubadara-om.com

أثبتت بعض الدراسات أن التقنيات الحديثة وبخاصة الهواتف الذكية من الممكن أن تتسبب في الشعور بالتوتر والإجهاد الدائم، كما تتسبب في تلف خلايا المخ وفقدان الإنسان القدرة على بناء عقله لبعده عن المعلومات التي تغذي العقل نظراً لاستسهاله استخدام التكنولوجيا لحفظ أرقام الهواتف، والمواعيد، والأرقام السرية لتعاملاته، والعمليات الحسابية.. الخ. وكأن العقل أصبح في إجازة مفتوحة، ناهيك عن تسلل الانترنت لكل مكان واحتلال الشبكة العنكبوتية أعلى المراتب والأولويات لدى الفرد الذي أصبح عبدا لهذه التكنولوجيا، علاوة على ذلك أصبح الاعتماد شبه كلي على التكنولوجيا بديلا عن العقل البشري، فالاستخدام المفرط للتكنولوجيا قد يولد قضايا خطيرة وقد يكون أبرزها التبعية والاستخدام الناقص للعقل مع مرور الوقت بحيث نفقد قدراتنا الفكرية تدريجياً، ويتولد شعور بالاختلال الذهني والهلوسة العقلية لدى المتلقي لفترة معينة من الزمن.

العقل هو أخطر جزء في جسم الإنسان فهو مركز الفكر ومركز التحكم بالجسد وما حركتنا وأقولنا إلا ترجمة لأوامره، لذلك إذا أردت التحكم في شخص فعليك أولاً التحكم بعقله.

وهناك الكثير من المفاهيم التي استطاعت ثورة التقنية فرضها للسيطرة على العقل بإرسال رسائل لاشعورية للتحكم بالعقل البشري وكأنها تكتيكات لغسيل المخ دون أن يدرك الشخص بأنه تحت تأثير التحكم في سلوكه.

إن السيطرة على العقل هي تحكم نسبي يقل ويزيد حسب الشخص وحسب الظروف المحيطة، وقد تصل نسبة السيطرة إلى ١٠٠٪ في الأمور التي تعتمد على المزاج. أما الأمور التي تعتمد على مبدأ المشروعية وعدم المشروعية فهذا يعتمد على ضمير الإنسان ووازعه الديني إلا أن تأثير هذه التقنيات كبير خاصة عند من لا يعلم بأنها مستخدمة ضده وتوافر الظروف الملائمة لفرض سيطرتها، وأخشى أن تكون هذه الثورة التقنية والمعلوماتية طريقاً لعطب العقل لنصبح في عداد المفقودين عن مباحج الحياة الحقيقية.

نعيش في ظل ثورة تقنية ومعلوماتية متسارعة في ظل اتساع دائرة الاتصالات والمعلوماتية، بحيث أصبح العالم بيتنا صغيراً مليئاً بالغرف، وأصبح حضور التكنولوجيا لافتاً وفعلاً، وصارت كل القطاعات العلمية والعملية وحتى الاجتماعية لا تكاد تخلو من التدخل التكنولوجي، بحيث أصبحت التكنولوجيا جزءاً لا يتجزأ من حياتنا ونشاطاتنا اليومية على كافة الأصعدة، ويتبادر إلى ذهني سؤال، في ظل الحضور التكنولوجي بشكل فعال، ألم يغيب العقل البشري أو على الأقل غابت أجزاء كثيرة منه، هل حلت التقنية الحديثة محل العقل وانتهدت حرمانته وخصوصيته؟

لقد أصبح الإنسان قليل التحرر، لا يستطيع الاختلاء بنفسه ليتفكر ويتأمل بهدوء وسكينة في ظل ارتباطه الوثيق بعالم التكنولوجيا، وفي ظل الضوضاء الإلكترونية المخترقة لكل شيء، أشعر أن الإنسان أصبح مكبل اليدين والرجلين بسلاسل الثورة التكنولوجية، فقد بدأت وظائف العقل تتلاشي شيئاً فشيئاً كلما تقدمت عجلة التنمية التكنولوجية للأمام، فثمة علاقة عكسية بين الإنسان وأدواره ووظائف عقله، وبين التقدم التكنولوجي. لقد أصبحنا عقلاً مجتمعياً مصاباً بالعطب، يعيش على تخوم هذا الزمان وهوامشه الضحلة، لا يحاول أو يفكر بالدخول إلى مركز عقله وتفكيره، تتعاقب أيامه ولا يراها أو يستوعب تفاصيلها الدقيقة، والمدعش أنه متشبث بعدم الخروج من دوامة التكنولوجيا أو قصصه أجنتها التي ولدت موجة من الشطط والجنون، وأزمة من التفاوت العقلي وعدم القدرة على التواصل والتفاهم بالشكل الصحيح، وعدم إيجاد نقطة توازن بين راحة العقل وعطبه، بين طاقاته الفاعلة في شرايين المجتمع والعوادم الملوثة الناتجة عنها

عقلنا المعطوب لن يعالج بين يوم وليلة، لكن علينا أن نعترف بأن ثمة عطفاً فيه، وأمراضاً فكرية مزمنة تشبثت بعقولنا فرضت علينا أفكاراً ومعايير معينة ترسخت في عقولنا في تقييم ما حولنا، كأننا ننظر باتجاه واحد ونقطة محددة ولا نستطيع رؤية بقية ما حولنا، وكأننا ننظر إلى السماء من ثقب إبر، ونظن أن تلك النقطة هي الكون بأسره ونتصرف على ذلك الأساس.



السلامة في إدارة الرحلات



علم التخدير من أبرز العوامل المؤثرة في تطور العمليات الجراحية

مرآة طريق الابتسام والتفاؤل



روبوت آلي ذكي لتنظيف الألواح الكهروضوئية

حلقة عمل لتطوير مفهوم القيادة الآمنة والمتميزة



أهمية المساهمة في التبرع بالدم لحفاظ على حياة الآخرين



الفصائل الأكثر
شيوعاً هي O موجب
وأقلها AB سالب

تمثل دائرة خدمات بنوك الدم إحدى الدوائر التابعة للمديرية العامة للرعاية الطبية التخصصية بوزارة الصحة وهي الدائرة المسؤولة عن توفير الدم الآمن ومكوناته للمستشفيات والمراكز الصحية بالسلطنة. وترتكز سياسة التوعية في الدائرة بشكل كبير على تشجيع المواطنين على التبرع بالدم الطوعي والاستمرار فيه كما تركز أيضاً على تثقيف المجتمع بأهميته والحفاظ على حياة الآخرين ودور الأفراد في المساهمة في هذا الواجب الإنساني، ونجحت هذه السياسة في إيقاف استيراد الدم من خارج السلطنة وواصلت هذا النجاح بإيقاف التبرع بمقابل مادي تدريجياً فأصبح التبرع بالدم طوعاً من غير أي مقابل.

تتميز خدمات نقل الدم بالسلطنة في المشاركة في تقديم هبة الحياة الغالية من خلال توفير الدم الناجع ومكوناته والخدمات الأخرى المتعلقة بنقل الدم بصورة آمنة وجودة عالية لخدمة مصالح الوطن، والعمل على توفير هذه الخدمات بصورة مستمرة ودائمة لنظام الرعاية الصحية في السلطنة وذلك من خلال سناء المتبرعين بالدم الطوعيين. قامت مجلة الصحة والسلامة بحوار مع الدكتورة زينب بنت سالم العريمية مديرة دائرة خدمات بنوك الدم لتوضيح أهم الخدمات والمعايير التي تقدمها الدائرة للمتبرعين بالدم، كما ستوضح بعض الآليات المستخدمة للتبرع بالصفائح الدموية، ومدى أهمية المستودعات الطبية المختصة بالدم.

حوار/ جهينة الحارثية

ما الخدمات التي تقدمها دائرة خدمات بنوك الدم للمواطنين؟

إن توفير الدم الآمن لكل مريض هو الهدف الأسمى الذي تسعى إليه دائرة خدمات بنوك الدم فهي المسؤولة عن توفير الامدادات الآمنة والكافية من الدم لجميع المرضى المحتاجين للدم ومشتقاته.

وتتلخص الخدمات في الآتي:

- توفير الدم وجميع مكوناته (مثل الصفائح الدموية والبلازما) للمرضى والمصابين.
- توفير فصائل الدم النادرة.
- الحفاظ على صحة المتبرع بالدم حيث إن المتبرع المنتظم يمثل العمود الأساسي لخدمات بنوك الدم وهو صمام الأمان لمئات المرضى الذين يحتاجون الدم يومياً، لذا يجب اتخاذ جميع الخطوات اللازمة لضمان سلامة المتبرع.
- سلامة وفعالية الدم والمنتجات المشتقة من الدم المتبرع به.
- فحص جميع وحدات الدم المجمعة من خلال المختبر الرئيسي.
- ضمان جودة منتجات الدم.

- توفير مختبر مرجعي لعمل فحوصات خاصة للمرضى المحتاجين للدم بصفة دورية كمرضى التلاسيميا ومرضى أنيميا الدم المنجلي وتوفير الدم المناسب لهم.. حيث إن بعض هؤلاء المرضى تتكون لديهم أجسام مضادة مما يتطلب عمل فحوصات مناسبة وتوفير الدم المتطابق لهم من المتبرعين ذوي الفصائل النادرة.
- ما المعايير الأساسية لاختيار المتبرعين بالدم؟**
- أولى خطوات توفير الدم الآمن هي اختيار المتبرع المناسب، حيث يتم جمع الدم من المتبرعين الذين هم أقل خطورة لنقل العدوى وأيضاً غير المعرضين لخطر صحي من جراء تبرعهم بالدم وينبغي تقييم جميع المتبرعين بالدم لمدى ملاءمتهم لعملية التبرع بالدم في كل مرة يتم التبرع فيها والغرض من الأسس المتبعة لاختيار المتبرعين بالدم هو:
- ضمان صحة وسلامة المتبرع بالدم أثناء التبرع وأيضاً بعد التبرع.
- ضمان سلامة المرضى المنقول لهم هذا الدم أو مكوناته.
- تحديد العوامل التي قد تؤثر على المتبرع فترة معينة من الزمن أو تمنعه من التبرع نهائياً.
- ضمان جودة منتجات الدم.
- تقليل الفاقد وذلك عن طريق عدم إمكانية التبرع للمتبرعين غير المناسبين.
- لذلك:
- يجب أن يتمتع المتبرع بصحة جيدة خاصة في يوم التبرع بالدم.
- العمر يتراوح بين ١٨-٦٥ سنة.
- الوزن يكون ٥٠ كيلو جراماً على الأقل.
- يكون خالياً من أي أمراض تتعارض مع عملية التبرع.
- نسبة الهيموجلوبين بين ١٣-١٨ جم/ديسيلتر (للرجال) وبين ١٢ - ١٧ جم/ديسيلتر (للنساء)
- أن يحمل المتبرع بطاقة شخصيته.
- ألا يكون التبرع بالدم لغرض الفحص.

ويجب علينا مراعاة بعض النقاط عند اختيار المتبرع وهى:

- استمارة التبرع بالدم والتي تشمل البيانات الشخصية والتاريخ الصحي للمتبرع.
- الفحص الطبي قبل التبرع ويشمل:
- قياس نسبة الهيموجلوبين
- قياس ضغط الدم.
- درجة الحرارة.
- الوزن.
- الطول (يجب احتساب الطول عند التبرع بالصفائح الدموية).

ما أنواع التبرع بالدم؟

التبرع بوحدة دم كاملة وهو النوع المعروف بـ (التبرع بالدم).
التبرع بأحد مكونات الدم وأشهرها التبرع بالصفائح الدموية عن طريق جهاز فصل مشتقات الدم (التبرع بالصفائح الدموية).

نرغب منك توضيحا للقارئ حول أنواع فصائل الدم ووجه الاختلاف بينها؟

فصائل الدم تعتمد في تقسيمها على عاملين أساسيين:

الأول خاص بفصائل ABO

الشخص الذي يحمل بروتين A على سطح كرات الدم الحمراء تكون فصيلته A وتكون لديهم أجسام مضادة ضد بروتين B.
الشخص الذي يحمل بروتين B على سطح كرات الدم الحمراء تكون فصيلته B وتكون لديهم أجسام مضادة ضد بروتين A.
الشخص الذي يحمل بروتين A&B على سطح كرات الدم

الحمراء تكون فصيلته AB ولا توجد لديهم أي أجسام مضادة ضد بروتين A أو B.

الشخص الذي لا يحمل بروتين A أو B على سطح كرات الدم الحمراء تكون فصيلته O ولكن تكون لديهم أجسام مضادة ضد بروتين A وB.

الثاني خاص بالمعامل الريسوسي RH

وهو المقصود به الفصيلة الموجبة أو السالبة وهي عبارة عن عوامل وراثية على كرات الدم الحمراء ووجودها يعني أن الفصيلة موجبة وغيابها يعني أن الفصيلة سالبة
وكل فصيلة سواء A أو B أو AB أو O من الممكن أن تكون موجبة أو سالبة.

وكلها عوامل وراثية تتحكم في نوع الفصيلة ولكن الفصائل الموجبة متواجدة في حوالي ٨٥٪ من البشر والسالبة ١٥٪ لذا الفصائل السالبة تعتبر فصائل نادرة.

والفصائل الأكثر شيوعا هي O موجب وأقلها AB سالب.

هل هنالك مشاكل تواجهكم في توفر فصائل دم متعددة؟

مهما كان نوع فصيلة الدم فهو مهم جدا لانقاذ حياة شخص ما، فنحن نحتاج إلى متبرعين منتظمين من كل فصائل الدم ولكن الصعوبات تأتي عند زيادة الطلب على فصائل الدم السالبة وذلك لندرته كما في حالات الـ AB سالب أو لزيادة الطلب عليها كذلك كفصيلة O سالب.

ما الإجراءات المتبعة للكشف عن الدم إذا كان يحمل أمراضا وراثية أو غير ذلك؟

يتم فحص جميع وحدات الدم المجمعة بالفحوصات الآتية:

فحوصات الكشف عن الفصيلة

نوع فصيلة الدم ABO، والمعامل الريسوسي RH.

عند التبرع يجب أن تكون نسبة الهيموجلوبين بين ١٣-١٨ جم/ديسيلتر «للرجال» وبين ١٢-١٧ جم/ديسيلتر «للنساء»

فحوصات الكشف عن الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الدم مثل

فحوصات للكشف عن وجود إصابة بفيروس التهاب الكبدى الوبائي الفيروسي B.

فحوصات للكشف عن وجود إصابة بفيروس التهاب الكبدى الوبائي الفيروسي C.

فحوصات للكشف وجود إصابة بالايذز.

فحوصات للكشف وجود إصابة بمرض الزهري.

وذلك للتأكد من خلو الدم المتبرع به من أي أمراض.

ما أهم الخطط والاستراتيجيات التي تؤدي إلى زيادة المتبرعين؟

هدفنا توفير الدم الآمن من متبرعين طوعيين بدون مقابل مع جعل هؤلاء المتبرعين منتظمين في عملية التبرع بالدم حتى يتم الاعتماد عليهم في توفير الاحتياجات المطلوبة ويوجد عدة برامج واستراتيجيات يتم الاعتماد عليها لتحقيق ذلك الهدف منها:

برنامج رعاية المتبرعين بالدم لايجاد قاعدة من المتبرعين المنتظمين.

برنامج استدعاء المتبرعين بالدم لتوفير الدم ومكوناته من المتبرعين المنتظمين المسجلين لدى بنك الدم وأيضا توفير فصائل الدم النادرة والصفائح الدموية.

مشورة ما بعد التبرع بالدم (حيث يتم إبلاغ المتبرع بالدم في حالة وجود أى فحوصات غير سليمة وتوجيهه الاتجاه الصحيح في حالة احتياجه للمتابعة الصحية والعلاج).

تنسيق حملات التبرع بالدم في الجهات الحكومية والشركات والكلليات والمعاهد والأندية وجميع القطاعات.

تنظيم حملات للتوعية والتثقيف بالتبرع بالدم لنشر ثقافة التبرع.

استقطاب وتحفيز المجتمع للتبرع بالدم وعمل فعاليات خاصة بالتبرع والمتبرعين.

استراتيجيات خاصة بوسائل التواصل الاجتماعي المختلفة.

والهدف من البرامج والاستراتيجيات هو نشر الوعي والثقافة وتحفيز المجتمع لايجاد قاعدة من المتبرعين الطوعيين المنتظمين بالدم.

ما الآلية المستخدمة في التبرع بالصفائح الدموية؟

الصفائح الدموية هي إحدى الخلايا المكونة للدم التي تساعد على وقف النزف بمساعدة عوامل التجلط الموجودة بالبلازما.

وعملية التبرع بالصفائح الدموية هي عملية آمنة لا تسبب أي ضرر للمتبرع يتم من خلالها سحب الدم من ذراع المتبرع ومزجه بمائع التجلط ودورانه داخل جهاز فصل مشتقات الدم لفصل الصفائح الدموية وتتم عودة الدم مرة أخرى

للمتبرع بعد عملية الفصل، وجميع ما يستخدم في هذه العملية معقم ويستخدم مرة واحدة فقط لذلك لا يوجد أي فرصة لنقل عدوى عن طريق هذا النوع من التبرع، وأثناء عملية التبرع تتم المتابعة والرعاية من خلال فريق عمل مدرب، ويستغرق وقت التبرع بالصفائح الدموية حوالي ٤٥ دقيقة في المتوسط ويمكن للشخص أن يتبرع بالصفائح مرة كل ١٥ يوما.

والتبرع بالصفائح الدموية مهم جدا للمرضى حيث إته يعطى جرعة علاجية كاملة للمريض الذي يحتاج للصفائح (مقارنة بالتبرع بالدم يمكننا الحصول على هذه الجرعة العلاجية من ٦ أكياس دم أو أكثر)، كما أن بعض المتبرعين بالصفائح يمكنهم التبرع بجرعتين أي ما يعادل الصفائح الموجودة في ١٢ كيس دم دون التأثير عليهم، كما أن الصفائح المأخوذة عن طريق جهاز فصل المشتقات تقلل من تعرض المريض لعدد كبير من المتبرعين مما يقلل رفض الجسم للصفائح الدموية.

ما أهمية المستودعات الطبية المختصة بالدم في حالات الطوارئ؟ ومدة صلاحية الدم المتبرع به؟

وجود مخزون من جميع فصائل الدم بكميات مناسبة هو أمر مهم لتلبية الاحتياجات اليومية وأيضا تحسبا لأي أمر طارئ حتى يتم توفير الدم ومكوناته لجميع المرضى والمصابين فالحالات التي تحتاج إلى الدم هي:

العمليات الجراحية.

مرضى الأورام السرطانية.

المرضى المصابون بأمراض الدم الوراثية.

مرضى فقر الدم.

إسعاف حالات النزيف بعد الإصابة بالحوادث.

مرضى الحروق.

بعض الأمراض المزمنة (مثل أمراض الكلى والكبد).

وهناك حالات أخرى تحتاج إلى نقل دم كما في عمليات زراعة الأعضاء (مثل زراعة الكبد وزراعة نخاع) وحالات أخرى مثل بعض الأطفال حديثي الولادة.

ويتم فصل الدم المتبرع به إلى مكوناته الأساسية وهي كرات دم حمراء وصفائح دموية وبلازما ويحفظ كل مكون في درجة حرارة مختلفة وبطريقة مختلفة.

ويمكننا الاحتفاظ بكرات الدم الحمراء لمدة من ٣٥ - ٤٢ يوما حسب المادة الموجودة داخل الأكياس، ويمكننا الاحتفاظ بالصفائح الدموية لمدة ٥ أيام فقط، وتحفظ البلازما مجمدة لمدة ٦ شهور في المتوسط حسب درجة حرارة الحفظ.

ولكن هناك حالات مرضية كثيرة تحتاج إلى كرات دم حمراء حديثة التجميع يكون عمرها أقل من أسبوع أو تحتاج إلى الصفائح الدموية التي لا يمكن تخزينها أكثر من ٥ أيام، لذلك يجب علينا التبرع المستمر لتوفير الاحتياجات اللازمة.



بالتعاون مع مركز خدمات الدم ببوشر

مجلة الصحة والسلامة



تنظم حملة للتبرع بالدم

نظراً لأهمية المساهمة في رفع الوعي الصحي وإبراز أهمية التبرع بالدم على الصعيدين الاجتماعي والصحي نظمت مؤسسة دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع (مجلة الصحة والسلامة) بالتعاون مع مركز خدمات الدم ببوشر حملة للتبرع بالدم وذلك بمبنى الشركة العربية للتدريب والسلامة، بهدف نقل ثقافة التبرع بالدم وفوائده وشروطه للعاملين في المؤسسة والمتدربين في الشركة.

تغطية: جبهة الحارثي



تهدف الحملة إلى توضيح أهمية التبرع بالدم للطواقم الإداري والتعليمي وأنه ينشط خلايا نخاع العظمي ويحفّزها على تكون كميات جديدة من الدم، ويحسن قدرة الدماغ والقلب والنخاع. كما أنه يمنح المتبرع فرصة لنيل الأجر والشعور بالرضا عن طريق إنقاذ حياة الأشخاص الذين يتعرضون لحوادث معينة أو المصابين بأمراض مختلفة ويحتاجون على أثرها للدم.



هيئة تقنية المعلومات تحتفل باليوم العالمي للصحة



خاص مجلة

نظمت هيئة تقنية المعلومات فعالية مخصصة بالصحة والسلامة والبيئة بواحة المعرفة، وذلك في يوم الصحة والسلامة والبيئة من خلال عدة فعاليات استهدفت الموظفين والجهات الحكومية والخاصة.

تضمن هذا اليوم العديد من الأنشطة بهدف التوعية بالصحة والسلامة والبيئة ورفع مستوى الوعي والثقافة فيما يخص الصحة والسلامة.

تمثلت الفعالية بإقامة معرض شارك فيه العديد من الجهات الحكومية والخاصة منها: معهد السلامة المرورية وهيئة حماية المستهلك ووزارة الصحة وإيان لطب العيون والعديد من الجهات الخاصة.

توافد للفعالية أكثر من ٨٠٠ زائر، كما تزامن مع الفعالية حملة التبرع بالدم للراغبين في التبرع.

الجدير بالذكر أن هيئة تقنية المعلومات تقيم هذه الفعالية بشكل سنوي لتسليط الضوء على أهمية المحافظة على الصحة والسلامة لدى الموظفين.

وقد وصل عدد المتبرعين إلى خمسين متبرعا من الطاقم الإداري والفني والملتحقين بالتدريب في الشركة العربية للتدريب والتي احتضنت هذا التجمع الإنساني والذي أثر إيجابا على نفسية المشاركين وأظهر لديهم حماسة في الرغبة الصادقة لخدمة المجتمع والفخر بالمشاركة في الأعمال الإنسانية التي قد تنقذ حياة المرضى، بالإضافة إلى الفوائد الصحية التي تعود على المتبرع نفسه.

وأشار علي بن ناصر الرواحي رئيس العلاقات العامة بمجلة الصحة والسلامة إلى أهمية هذه الحملات وحاجة المجتمع للتعاون والتكافل لدعم رسالة التبرع بالدم. وأكد على مساهمتها في تحقيق الاكتفاء وتلبية الاحتياجات الفعلية من الوحدات الدموية. كما أن فوائد التبرع بالدم لا تقتصر على المريض فقط وإنما على المتبرع بالدم أيضاً، فهناك فوائد معنوية ودينية تعود عليه كون التبرع بالدم يعتبر صدقة وأن ما يقوم به هو عمل إنساني نبيل لمساعدة شريحة كبيرة من المرضى.

من جانب آخر تقول مي العامرية إنه تم خلال الحملة توضيح الشروط اللازم توافرها للمتبرعين بالدم كتحديد وزن ٥٠ كيلو جراما على الأقل وأن يكون قد مضى على التبرع الأخير بالدم ٣ أشهر على الأقل، بالإضافة إلى أن يتراوح عمر المتبرع بين ١٨ إلى ٦٥ سنة، وأن يكون في صحة جيدة. وأيضاً تم توضيح فئة غير المؤهلين للتبرع كالمصابين بالزكام والاحتقان، أو من تلقى مضادات حيوية خلال فترة قصيرة أو ممن يعاني من فقر الدم أو نقص الوزن.

ميا الحبسية، موظفة، تقول: يخشى الكثير من الناس التبرع بالدم وهم غير مدركين لأهمية وفوائد التبرع، حيث يعتبر مصدرا لتنشيط وتحفيز نخاع العظم لتجديد خلايا الدم وتحسين الوظائف الحيوية، ولعل المتبرع بالدم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرابين، ولا ننسى نيل الأجر والاحساس بالرضا النفسي بمساعدة مريض وإنقاذ حياة الآخرين.

هلال العامري، موظف، يقول تعد حملات التبرع بالدم رسالة صحية توعوية تهدف لسلامة المجتمع، ومشاركة المؤسسة في مثل هذه الحملات تأتي بهدف مد يد العون ونشر الثقافة الصحية في المجتمع وذلك من خلال توفير كميات دم لبعض الفئات بالمجتمع كالأشخاص المصابين من جراء حوادث أو المصابين بأمراض الدم، وهذا ما يعود بالفائدة على الشخص المتبرع بالدم والمحتاج إليه.

ويأتي هذا التعاون المتبادل بين دار المبادرة للصحافة والنشر والتوزيع ومركز خدمات الدم من منطلق المسؤولية الاجتماعية وما تقتضيه خدمة المجتمع من تفعيل دور القطاع الخاص في المشاركة بكل ما من شأنه خدمة المجتمع.

ختاماً تؤكد مجلة الصحة والسلامة على أنها ستستمر بمبادراتها الإنسانية دون توقف راجية أن تساهم الحكومة والقطاعات الخاصة بدعمها معنويا وماديا وذلك لتنفيذ خطط واستراتيجيات أكثر رقياً وأكثر اتساعاً.

تحت عنوان «القيادة الوقائية»

حلقة عمل لتطوير مفهوم القيادة الآمنة والمتميزة



شل العمانية: الفئات العمرية تحت ٣٦ سنة الأكثر تعرضاً للحوادث المرورية في السلطنة

أضاف البلوشي، أنه من الضروري التحلي بالقدرة على التصرف لتفادي وقوع أي حادث محتمل.

كما أشار إلى أهمية فحص المركبات ومعدات السلامة، كالدوران بالكامل حول المركبة وفحص معدات السلامة والمحرك والقطع. بالإضافة إلى فحص كابينة القيادة، أما بالنسبة لمعدات السلامة فهي تكمن في الإطارات الاحتياطية والجيك (المرفاع) ومثلث الطوارئ، وصندوق الإسعافات الأولية والسترة العاكسة بالإضافة إلى مطفأة الحريق ومياه الشرب.

وحول أهمية القيام بمثل هذه الدورات للسائقين أشارت شركة شل إلى أن السلطنة من الدول التي يوجد بها الكثير من الحوادث والتي تكثر نسبتها لفئات عمرية تحت ٣٦ سنة. وأكدت أن مثل هذه الدورات تثري كثيرا وتساعد على التوعية ليس فقط الشباب وإنما المجتمع ككل.

نظمت الشركة العربية للتدريب والسلامة مع شركة شل العمانية حلقة عمل بعنوان «القيادة الوقائية» والتي أقيمت في فندق سيتي سيزن - مسقط، تحت شعار «نحو قيادة متميزة».

أكدت الحلقة على أهمية القيادة الآمنة ومعرفة أسباب زيادة الحوادث في السلطنة والطرق الصحيحة في التعامل مع المركبات الثقيلة ومعدات السلامة.

وفي هذا الإطار قدم عصام البلوشي - مدرب القيادة الوقائية بالشركة العربية للتدريب والسلامة خلال الحلقة تعريفا عن القيادة الوقائية والتصرفات الصحيحة أثناء القيادة وأشار إلى نسبة الحوادث التي تقع بسبب أخطاء السائقين والتي قد تصل نسبتها إلى ٩٠٪.



عصام البلوشي: الإلهاء بالهواتف، والنوم وتناول الكحول أسباب رئيسية لوقوع الحوادث

كما أنها تهتم بحياة الإنسان وبقائه سليما من أي إصابة كانت. وأضافت أن الشركات الخاصة لا يكمن دورها في البيع والشراء فقط، وإنما يجب مشاركة المجتمع في هذا الموضوع.

وتضيف شركة شل: فيما يتعلق بقوانين المخالفات والعقوبات للمتخلفين عن قوانين القيادة، فإن الحكومة قد قامت بدور كبير في مجال سن القوانين التشريعية من أجل السلامة على الطريق والقيادة الآمنة، وتثقيف المواطن بما يكفيه من معلومات.

وفي هذا الإطار تشارك شركة شل المجتمع والشركات الخاصة من خلال قسم متمثل بالشؤون الخارجية مسئول عن عمل دورات كل شهرين وفق جدول زمني محدد بالنسبة للشركات النفطية والشركات الخاصة والجهات الحكومية.. وأكدت الشركة على أنه ستكون هناك دورات أخرى كثيرة مكثفة بالنسبة للعملاء الموجودين، وقدمت كل الشكر للشركات الراعية لهذه الفعاليات وخصت بالتحية الشركة العربية للتدريب والسلامة.

وأوضح عصام البلوشي أثناء تقديمه للحلقة: أن هناك تصرفات بشرية من الممكن أن تؤثر على التركيز أثناء القيادة وذكر منها: الإلهاء بالهواتف المحمولة، والإيقاع اليومي، والنوم وتناول الكحول. وأكد على أنه يجب علينا إبقاء أيدينا على المقود، وأعيننا على الطريق، وتركيزنا على القيادة.

وأشار البلوشي في حديثه إلى أن هذه الأشياء ولو كانت خفيفة في السيارة تكون وقت الحادث سلاحا ضدك. فمثلا أي مادة سائلة في المركبة تؤدي إلى عدم استقرار المركبة ويتقدم السائل للأمام وتزيد الحمولة، كما تم خلال الحلقة عرض فيديو يبين الفحص الخاطئ للمركبة وشارك الحضور برأيهم حول ذلك، كما شارك الحاضرون برأيهم حول أسباب الحوادث في عمان وكانت الإجابات كالتالي: استخدام الهاتف المحمول وعدم التركيز، الإرهاق، السرعة الزائدة للمكان المرغوب فيه، الطرق وتخطيطها، السرعة والتهور، والكحول والنعاس.

وختم البلوشي حديثه قائلا: «تأتي هذه الحلقة ضمن الجهود المستمرة للشركة العربية للتدريب والسلامة بالتعاون مع شركة شل وبقية الجهات ذات الاختصاص لنشر الوعي الوقائي الذي يعد أولوية قصوى لحماية الأرواح والمنشآت والمشاريع بمختلف أنواعها». ودعا العاملين بالشركات والمصانع إلى الالتزام بالتعليمات الأمنية واشتراطاتها وذلك بالتدريب العملي والنظري لتعميق مفهوم القيادة الوقائية، بحيث يصبح الالتزام به سلوكا ومنهجاً أثناء العمل.

يمارس أخصائيو طب التخدير عملهم في نطاق عمل مكمل للأطباء الجراحين، وطبيب التخدير هو المسؤول عن إعداد المريض بصورة آمنة للعملية الجراحية، وهو تخصص حساس ودقيق، إذ يجب أن يكون أطباء التخدير على وعى كامل وعميق بكافة وظائف الجسم البشري والتفاعلات التي تتم بداخل الجسم لمساعدة الطبيب الجراح على اتخاذ القرار الصحيح.

وإدراكاً من مجلة الصحة والسلامة حول التخدير وأهميته ورغبة المجلة بتثقيف شرائح المجتمع حول ذلك التقينا الدكتورة رملة مال الله القصاب، استشاري أول للتخدير ومديرة دائرة التخدير والعناية المركزة بالمستشفى السلطاني وهي خريجة جامعة السلطان قابوس تخصص الطب، وقد أكملت دراستها في المملكة العربية السعودية (تخصص التخدير) من مستشفى الحرس الوطني، بعد ذلك درست زمالة تخدير الأطفال بمستشفى الملك فيصل التخصصي.



الدكتورة رملة مال الله القصاب:



من أبرز العوامل المؤثرة في تطور العمليات الجراحية

التخدير من أبرز العوامل المؤثرة في تطور العمليات الجراحية.

التخدير بشكل عام في السلطنة يشابه النظام الأوروبي وهو أن أطباء التخدير يعملون في وحدة العناية المركزة والعمليات.. ويتم من خلال إعطاء مواد مخدرة تؤدي إلى النوم وفقدان الوعي أو من خلال حقن مواد مخدرة موضعية في مكان معين من الجسم مع المحافظة على الوعي. وينقسم التخدير إلى نوعين

ما هو التخدير وأنواعه؟

التخدير هو أحد العلوم المستحدثة في الطب الحديث ومن التخصصات الطبية الضرورية في مجال المهن الطبية، وبصورة مبسطة هو غياب إحساس المريض أثناء إجراء العملية باستعمال بعض الأدوية وذلك من أجل التخلص من الآلام المبرحة التي يشعر بها المريض أثناء العملية أو تذكر المريض لأحداث الجراحة أو تحركه أثناءها. وعلم

تستهل الدكتورة رملة حوارنا معها بأن تخصص التخدير في السلطنة أتى من خلال الهيئة العمانية للتخصصات الطبية وذلك في بداية عام ٢٠٠٧، حيث كان عدد الأطباء في هذا المجال قليلاً جداً ولا يزال إلى وقتنا الحالي ويتم حالياً الاعتماد في هذا المجال على الخبرات الأجنبية وتشجع الدكتورة العمانية الأكفاء والراغبين بالدخول إلى مضمير التخدير التخصصي النادر بالأمان. يتوانوا في ذلك لما تحتاجه المستشفيات العامة والخاصة لهذا التخصص.

طبيب التخدير من يقوم بوضع تصوره لسير العملية الجراحية

خوف المريض له آثار جانبية أثناء العملية فقد ترتفع نسبة الضغط والسكر

ما العمليات التي يستخدم فيها التخدير العام والموضعي؟

طبيب التخدير يقوم بوضع تصور لسير العملية الجراحية يحدد من خلاله المدة المطلوبة بدقة لتخدير المريض، وكيفية الحفاظ على سلامته بحيث لا يؤثر التخدير على أي من وظائف الجسم، ويعتمد اختيار نوع التخدير على الحالة الصحية للمريض كما يعتمد على نوع التدخل الجراحي.

وتكون العضلات مسترخية بشكل كامل مما يساعد الجراح على العمل بشكل مريح، ويتم إجراء التخدير العام عن طريق إعطاء المادة المخدرة بغاز استنشاق عبر الجهاز التنفسي وذلك عن طريق قناع خاص موصول بواسطة أنابيب خاصة إلى جهاز التخدير، وعادة يستخدم هذا النوع من التخدير للأطفال حيث يكون من الصعب فتح خط وريدي في حالة الصحو، وإما يكون التخدير وريدي وفي هذه الطريقة يغط المريض في نوم عميق دون أن يشعر بذلك.

أساسيين وهما التخدير الموضعي والتخدير العام، فالأول يكون عن طريق إعطاء المريض مواد تعمل على تخدير الجزء الذي ستتم الجراحة فيه ومنع الشعور بالألم فيه، أو عن طريق الحقن الموضعي، ويكون المريض بكامل وعيه، ويستخدم هذا النوع من التخدير في حال عمل جراحة بسيطة مثل عمليات الأطراف أو الولادة القيصرية، وينقسم إلى نوعين هما التخدير الشوكي والذي يستعمل في جراحات الساقين والبطن، والآخر تخدير فوق الجافية وهذا النوع من التخدير يستخدم للجراحات التي تستغرق وقتاً طويلاً أو في حالات الولادة حيث يكون المريض مستيقظاً أثناء الجراحة ويمكن إعطاء بعض المهدئات الوريدية.

أما التخدير العام فيعمل على غياب المريض عن الوعي تماماً وإيقاف الشعور بالألم أو المؤثرات الحسية الأخرى نهائياً.



من الصعب إجراء عملية جراحية لطفل تحت تأثير مخدر موضعي

أجهزة نشاط المخ تطمئن الطبيب على نجاح سير العملية

أعراض جانبية

وما الأعراض الجانبية للتخدير العام؟

الأعراض الجانبية للتخدير العام بسيطة جدا كالغثيان والصداع والقيء، ونادرا تكون الأعراض الجانبية خطيرة وتحتاج إلى علاج خاص وقد تزول سريعا خلال ساعات إلى بضعة أيام.

وما المواد التي تعطى في التخدير العام؟

يتم التخدير العام عن طريق استخدام مواد مخدرة تكون غالبا مسكنة للآلام وترخية العضلات وفقد الوعي، وكما ذكرنا سابقا بأنه يمكن أن يكون بواسطة استنشاق غازات تخدير أو عن طريق إعطاء مواد التخدير وريديا. ويستخدم للأطفال طريقة استنشاق الغاز وذلك لسرعة تأثيره عليهم. وفي حالات نادرة يتم استخدام استنشاق الغاز لكبار السن وذلك لأن تأثيره عليهم بطيء جدا ويحتاج إلى وقت أطول. كما أن طبيب التخدير يقوم بمتابعة المريض جيدا ومتابعة الإشارات الحيوية مثل النبض والتنفس وضغط الدم، كما يتابع التحكم

تحت تأثير تخدير موضعي. أما الصنف الآخر يعتمد على رغبة المريض باختيار نوع التخدير المناسب له.

ما التدابير اللازمة إجراؤها بعد الانتهاء من عملية التخدير؟

يوصل طبيب التخدير رعاية المريض لحين استقرار وضعه في غرفة العمليات وحتى يتم نقله إلى القسم الخاص، ويصاب المريض بعد الإفاقة من العملية الجراحية بالغثيان والقيء، وعدم التركيز وقد يستغرق وقتا لا يزيد على ساعتين لتذكر ما حدث معه قبل العملية، وبعد زوال مفعول المخدر من الجسم يعود المريض إلى وعيه ويتذكر كل شيء.

الخوف من العملية

هل الخوف يبطل مفعول التخدير؟

دائما يخشى ويخاف الكثير من المرضى من العمليات الجراحية ولكن الخوف لا يبطل مفعول التخدير إلا أن الشخص الخائف سيحتاج إلى أدوية ومهدئات إضافية يتم إعطاؤه إياها قبل موعد العملية بـ ٣٠ دقيقة حتى يتقبل ويشعر بالراحة النفسية، كما أن الخوف له آثار جانبية حيث يفرز الجسم هرمونات تقوم برفع نسبة الضغط والسكر.

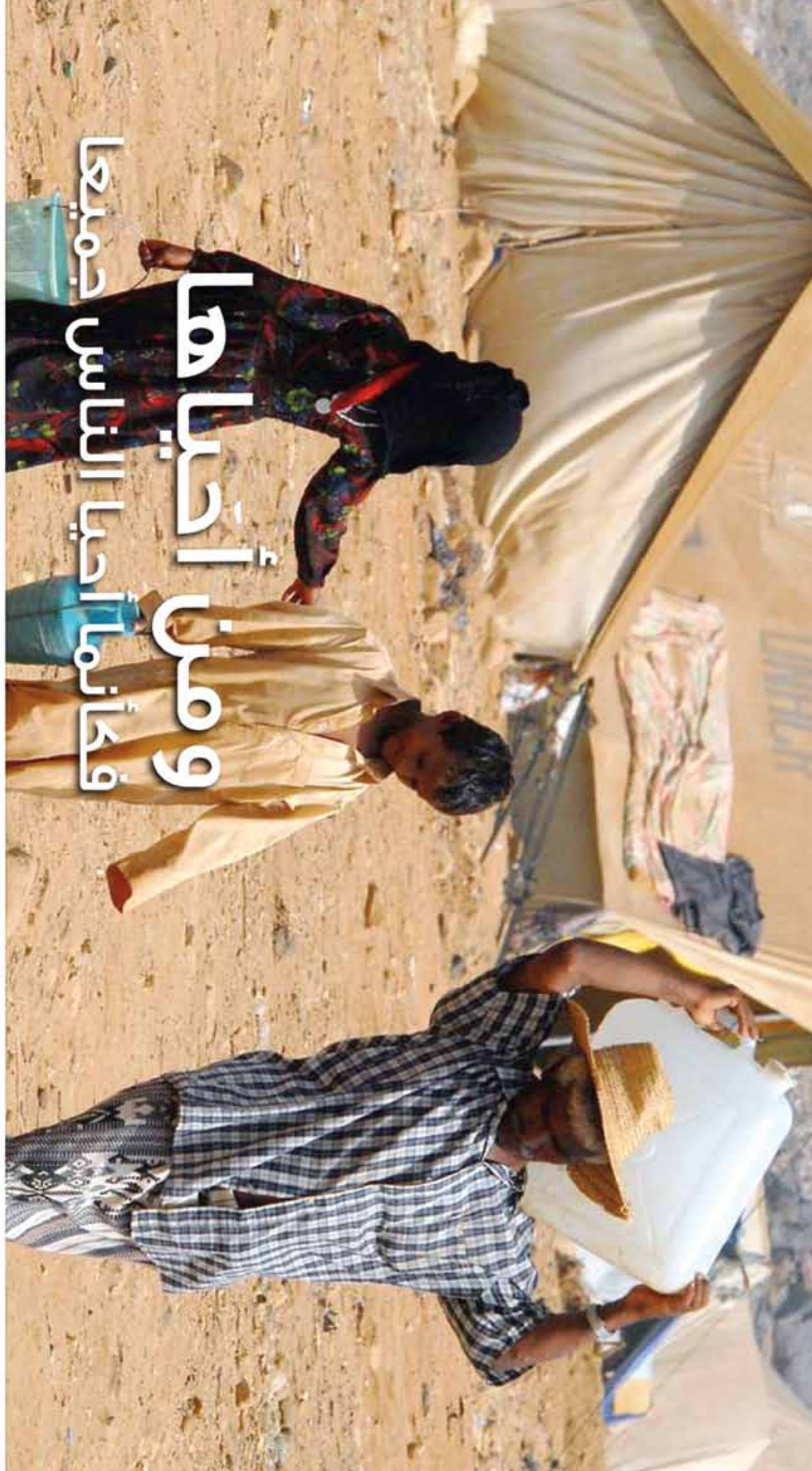
ماذا لو حدثت إفاقة أثناء العملية الجراحية؟

الإفاقة في العمليات الجراحية نادرة جدا وذلك لأن هناك استراتيجيات يتم اتباعها قبل وأثناء العملية، وبفضل التطور الحديث توجد أجهزة توضح نشاط المخ وهذا يطمئن الأطباء لحالة المريض بأنه على مستوى مناسب من التخدير. كما أن قبل كل عملية يتم حساب النسبة المناسبة للتخدير بحسب فترة العملية. وطوال العملية يكون المريض تحت مراقبة تامة ووثيقة بواسطة تقنيات متطورة تتابع التغيرات الحاصلة في الجسم.

ختاماً، فإن التخدير الآن، وبعد التطور الكبير في طب التخدير، يعد من أبسط التدخلات الطبية وأكثرها أماناً في معظم الأحيان.

كيف يتم اختيار التخدير المناسب للمريض؟

يعتمد نوع التخدير المناسب بحسب نوع العملية الجراحية التي ستجرى حيث بعض العمليات تحتاج إلى تخدير كامل والبعض لا، بالإضافة إلى عمر المريض فمن الصعب إجراء عملية جراحية لطفل



ومن أحيائها وحأنما أحياء الناس جميعها

#عطاء_من_أجل_اليمن

حملة مساعدة إخواننا المتضررين في اليمن - محافظة مسقط

حسابات الحملة:

بنك صحرار: 001020004985 بنك ظفار: 01040609090001



لجنة التنسيق الطبية



سامية بنت سنان الجهورية

تقول سامية سنان الجهورية، رئيسة فريق ميزون للمسير الحر- النسائي، بدأت مشواري في الرياضة منذ فترة طويلة كنت أمارس رياضة المسير الحر مع أخواني وصديقاتي وأحياناً نخوض تجربة صعود الجبال كون أني من بلدة جبلية وحيي للمشي دفعني إلى طرح فكرة تأسيس فريق خاص بهذه الرياضة وتحقيق الحلم.

وأضافت الجهورية: أن فريق ميزون للمسير الحر خاص للنساء وهو أول فريق تأسس على مستوى سلطنة عمان والخليج العربي ومهمتنا تمكين المرأة وإبراز قدرتها على المشاركة في تطوير أهمية سياحة المغامرات في السلطنة والاهتمام برياضة المشي وصعود الجبال بدءاً بنقطة الاعتراف بهذه الرياضة والمساهمة في تنمية السياحة وإبراز أهميتها الاقتصادية والبيئية والاجتماعية والخدمية.

وتشير إلى أن الفريق يهدف إلى إعطاء الفرصة للنساء لممارسة هذه الرياضة بحرية وخصوصية، وكذلك إشراكهن في المساهمة لإظهار المقومات السياحية التي تتمتع بها سلطنة عمان ولا يمكن الوصول إليها إلا بالمشي، واستكشاف الأماكن السياحية والطبيعية في السلطنة مما سيساهم في استقطاب الهواة من جميع أنحاء العالم لتعزيز الاقتصاد الوطني.

أعادت بعض الحوادث التي وقعت مؤخراً في السلطنة تسليط الضوء على مسألة السلامة أثناء الرحلات خاصة عند التنزه في المسارات والطرق الجبلية.

يتناول هذا التحقيق أهمية ممارسة رياضة المشي والتسلق وما اشتراطات السلامة أثناء القيام بمثل هذه الرحلات، بالإضافة إلى الأساليب الآمنة أثناء الرحلة وكيفية استخدام أدوات السلامة إذا ما تم مصادفة أي حادث أثناء الرحلة.

متابعة: أصيلة الحوسنية

«ميزون» أول فريق نسائي للمسير الحر وتسلق الجبال يساهم في تنمية السياحة وإبراز المعالم السياحية في عمان في السلطنة والخليج العربي

البحث عن البساطة والمتعة واكتساب الايجابية والتأمل واكتشاف أماكن لم تتم زيارتها

السلامة في إدارة الرحلات



لياقة بدنية

أما الرجال المغامر- خالد العنقودي كاتب ومؤلف رياضي، فيرى أن التعليمات اللازمة لمثل هذه الرياضات هي أن تكون اللياقة البدنية حاضرة لمن يمارسها. ويؤكد على ضرورة تواجد الإسعافات الأولية وأهمية التقيد بالتعليمات الصادرة من القائد.

وأوضح أن أساليب الحماية تتمثل في الابتعاد عن المنحدرات والاستعانة دائماً بدليل في الجبال. ولا بد من أن تكون لديه أجهزة التواصل (البرقيات) للتواصل وكذلك أدوات الإسعافات والمصابيح الليلية وأحذية الجبال.

وخلاصة القول يرى كل من سامية الجهورية وآسيا العامرية وخالد العنقودي، أن ممارسة هذه الرياضة لا تحتاج إلى تكاليف أو مصاريف بل تحتاج إلى تخطيط وتنفيذ ومن ثم الاستمتاع والتجربة. لمن يبحث عن البساطة والمتعة واكتساب الإيجابية والتأمل واكتشاف أماكن لم تتم زيارتها من قبل مع التأكيد على ضرورة الحذر في كل أنواع الرياضات التي يمارسها الفرد واتباع أساليب السلامة حتى لا تؤدي به إلى الهلاك.



آسيا العامرية

شروط ممارسة الرياضة

وحول الشروط اللازمة لممارسة هذا النوع من الرياضة تقول آسيا العامرية- نائبة رئيسة فريق ميزون للمسير الحر: هذه الرياضة تتميز بخطورتها وقوتها ولكن لم يكن هناك أي شروط فقد بدأنا مشوارنا مشاركين ومنها إلى أعضاء ثم مساعد قائد ثم قائد، والآن ولله الحمد أسسنا أول فريق نسائي في سلطنة عمان والخليج العربي في ممارسة رياضة صعود الجبال.

وتشير إلى أن هذه الرياضة لا تحتاج إلى تكاليف وهذا ما يميزها ولذلك يستطيع الجميع ممارستها بشرط أن يكون الشخص آمناً ويتحمل مسؤولية نفسه ومن معه لذلك لا بد أن يكون مستعداً لكل شيء وواعياً بالتضاريس والظروف والطقس والمعدات الخاصة بالمسار، والأهم من ذلك البقاء معاً كمجموعة حتى النهاية مع مراعاة أبطأ شخص في المجموعة. بالإضافة إلى القدرة على اتخاذ قرار التراجع عند تغير الطقس والظروف غير المتوقعة ومواجهة أي ظرف قد يهدد حياتك أو غيرك للخطر.

وحول أدوات السلامة الواجب توافرها في الفريق المشارك وكيف يتم التعامل مع أي حالة طارئة. تؤكد آسيا على ضرورة تواجد صندوق الإسعافات الأولية وغيرها من الأدوات المهمة كالقبة للحماية من أشعة الشمس، ومصباح يد صغير، والماء، وحقيبة بها الأغراض الشخصية وأدوات التخيم والتسلق، وهاتف نقال مع شاحن.

وتضيف: أما في الحالات الطارئة، فيجب تواجد مسعف واحد على الأقل معتمد وإبلاغ الأهل عن القيام بهذا المسار وإبلاغ الجهات المسؤولة عن مخطط المسار مع ضرورة تواجد أكثر من مساعد قائد لمتابعة المشاركات.

القرار والتعرف على نفسك وقدراتك وأيضاً الفريق الذي معك.

وتؤكد سامية على أن نجاح هذه المرحلة يعتمد على التقيد والالتزام بالخطة المعدة مسبقاً والجدول الزمني وعدم تغيير المسار مهما حاول الرفقاء طلب تغييره. وتقول أيضاً: لا تغريك لياقتك البدنية أو مؤوتك الكبيرة، إن ممارسة هذه الرياضة ستساهم في زيادة ثقتك بنفسك وتطوير قدراتك على التخطيط وتليها آخر مرحلة هي مرحلة الاستشفاء والتعافي، وتبدأ بكتابة ما حدث معك في المسار (ماذا اكتشفت في نفسك؟ وكيف سيساهم ذلك في تطوير مهاراتك؟!) ثم خذ قسطاً من الراحة واستيقظ باكراً لتأخذ دقائق مع الخالق وستشعر أنك خلقت من جديد وعندما تبدأ فترة التعافي بالكامل ستعود بهمة ونشاط من جديد.

وأكدت أنه تم تأسيس هذا الفريق لممارسة رياضة المسير الحر وصعود الجبال وتعني السير على الأقدام بطريقة تتناسب مع الهدف من السير ومستوى اللياقة وتعتمد على ثلاث مراحل بما أنه نشاط يمارس خارج نطاق المدن لذلك يتحتم على من يمارسه معرفة واتباع قواعد السلامة وتتمحور المراحل حول مرحلة التخطيط والتجهيز والاعداد كأول مرحلة وفي هذه المرحلة نبدأ التخطيط الجيد ليوم خارج نطاق المدينة لقضاء وقت ممتع وتعتبر هذه المرحلة أهم مراحل ممارسة هذه الرياضة لأنها مبنية على الوعي الكامل بالمشاركات وبالمكان وظروف الطقس وحالة المعدات المستخدمة، ينتج عنها تجربة رائعة لا تنسى، ثم تبدأ مرحلة التنفيذ وممارسة المسير وهي مرحلة الواقع لأننا هنا نكتشف مدى نجاح الخطة ومطابقتها مع الواقع الذي نخوضه وتبرز هنا المهارات القيادية واتخاذ



اتفاقية بين وزارة الصحة وشركة كاريليون لإسناد مشروع مستشفى السلطان قابوس بصلالة



المركزة للكبار، وثانية للأطفال، ووحدة للعناية المتوسطة، ووحدة عناية للأطفال الخدج، ووحدة لإعادة التأهيل، وغرف العمليات، ووحدة للسكتة الدماغية، وأجنحة للولادة، ووحدة للعلاج الكيماوي، والجناح الخاص، ومركز للتعليم والتدريب الطبي، ومنطقة لخدمات الترفيه للزوار، بالإضافة إلى الخدمات المساعدة الأخرى.

في إطار الجهود التي تبذلها الحكومة الرشيدة لتوسيع مظلة الخدمات الصحية، ومواكبة معدلات النمو السكاني في البلاد، وما يتطلبه من التوسع في الخدمات، وتزامناً مع احتفالات البلاد بالعيد الوطني السابع والأربعين المجيد، قام معالي الدكتور أحمد بن محمد بن عبيد السعيد وزير الصحة بالتوقيع على اتفاقية بين وزارة الصحة وشركة كاريليون علوي لإسناد مشروع مستشفى السلطان قابوس في صلالة بمحافظة ظفار، وقام بالتوقيع نيابةً عن الشركة مديرها التنفيذي، بحضور معالي السيد محمد بن سلطان البوسعيدي وزير الدولة ومحافظ ظفار وعدد من المسؤولين بوزارة الصحة وممثلي الشركة، وذلك بمكتب معالي وزير الدولة ومحافظ ظفار.

الجدير بالذكر أن مشروع مستشفى السلطان قابوس الجديد سيقام على مساحة تزيد على ٢٠٠ ألف متر، ويتكون من سبعة أدوار، وبسعة أكثر من ٦٣٠ سريرًا قابلة للتوسع، ويضم ١٦ قسمًا للترقيد لكافة الاختصاصات، ومركزاً متكاملًا للعيادات النهارية، ووحدة لقسم الحوادث والطوارئ الكبار، وقسم للحوادث والطوارئ للأطفال، ووحدة لطب الكلى، وأخرى للحروق والتقويم، وقسم متكامل للأشعة بمختلف أقسامها، ومختبر مركزي للمستشفى، ووحدة للعناية

فعالية للتعرف على الصدفية بمستشفى النهضة

نظم مستشفى النهضة، ممثلاً في قسم الأمراض الجلدية والتناسلية بالتعاون مع قسم التثقيف الصحي فعالية بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للصدفية، الذي يصادف يوم ٢٩ أكتوبر من كل عام.

اشتملت الفعالية التي استمرت ليوم واحد على إقامة معرض توعوي تثقيفي، توزعت أقسامه على عدة أركان منها ركن للاستبيان لتعريف المرضى وزوار المستشفى بمدى تأثير مرض الصدفية على حياة الإنسان المريض اليومية، وركن لتقديم عرض مرئي عن مرض الصدفية، وركن للتوعية والإرشاد مع توزيع منشورات وملصقات توعوية تثقيفية للزوار.

وحول الفعالية قالت الدكتورة عبلة الإسماعيلية رئيسة قسم الأمراض الجلدية والتناسلية بمستشفى النهضة: إن احتفالية الفعالية التي نظمها القسم بالمستشفى ليست الأولى من نوعها، حيث سبق وأن نظم القسم فعالية مماثلة للاحتفال باليوم العالمي للصدفية في السنوات الماضية، وأن فعالية هذا العام شهدت مشاركة وحضوراً كبيراً من زوار المستشفى.

وأضافت الإسماعيلية أن مرض الصدفية يعد من الأمراض المزمنة التي قد تصيب جسم الإنسان، ويصيب المفاصل وذلك من تلقاء نفسه، كما أنه يحدث نوعاً من عدم التوازن في خلايا الدم البيضاء التائية، وينتج عن زيادتها حدوث بقع حمراء خشنة مع قشور فضية اللون، وتصيب مناطق الجلد في الرأس وفي أي جزء من أجزاء الجسم، بما فيها الوجه.

أقيمت الفعالية بحضور الدكتورة قمره السريري مديرة مستشفى النهضة وعدد من الكوادر الطبية والفئات الطبية المساعدة والعاملين وزوار المستشفى، عند المدخل الرئيسي للمستشفى، وتمّ خلال الفعالية توزيع عدد من الهدايا على الزوار.

تحت شعار «السكري والمرأة.. حقنا في مستقبل أفضل»

مركز صحي مسقط يوضح للمصابين بالسكري كيفية التعامل الصحيح مع (حقن الأنسولين)



تزامناً مع اليوم العالمي للسكر أقام مركز صحي مسقط فعالية توعوية تحت شعار «السكري والمرأة... حقنا في مستقبل أفضل».

تضمنت الفعالية عدداً من الفقرات والأنشطة التثقيفية المتعلقة ببدء السكري وكيفية الوقاية منه، حيث قامت الممرضات بقياس معدل السكر والضغط وشرح الطرق الصحيحة لتجنب المضاعفات التي قد يسببها داء السكري، وتقديم النصائح للوقاية من الداء من قبل اختصاصية التغذية بالمركز، التي بدورها قامت بشرح الأنماط الغذائية الصحية التي يجب اتباعها، وأهمية ذلك في تجنب الإصابة بالسكري.

كما تضمنت الفعالية إقامة ركن خاص لقسم الصيدلة من المركز الصحي تم من خلالها شرح طريقة حقن الأنسولين وطريقة تخزينه بصورة صحيحة.

كما قام قسم التثقيف الصحي بالمركز بوضع لوحات تثقيفية عن مرض السكري ومطويات توعوية ومجسمات ورسائل ومنشورات متنوعة عديدة، لرفع الوعي الصحي عن السكري ومرحلة ما قبل الإصابة بالمرض وسكري الحمل وغيرها من الأمور المتعلقة بداء السكري.

أشارت رئيسة قسم التغذية العلاجية هناء اللواتية إلى الهدف من برنامج فعالية يوم السكر العالمي وهو زيادة الوعي الصحي لشرائح المجتمع كافة، الأمر الذي يتطلب جهوداً أكبر فيما يتعلق بتقديم أفضل الخدمات الصحية والتثقيفية لغرض الوقاية من الإصابة بالداء.

وبينت أن العناصر الخمسة التي يحتاجها الجسم لابد من الاهتمام بها،



فضلاً عن أهمية فهم معنى الحصة الغذائية وطريقة العمل بها، بحيث يصبح المصاب بداء السكري قادراً على تحديد احتياجاته بسهولة ويسر، ومراقبة نظامه الغذائي. وأكدت الصيدلانية حوراء اللواتية أن الفئة المستهدفة من هذه الفعالية هم شرائح المجتمع المختلفة من الأهالي، الحاضرون.

وأكدت الصيدلانية حوراء اللواتية أن الفئة المستهدفة من هذه الفعالية هم شرائح المجتمع المختلفة من الأهالي، الحاضرون.

نجاح عملية فصل التوأم السوداني «جود» و «جنى» في مستشفى الملك عبدالله التخصصي



بعدها الإعداد والتجهيز وأعقبها المرحلة الثالثة وهي البدء في عملية الفصل، وكانت المرحلة الرابعة عبارة عن فصل الكبد والتامور، بعدها جاءت المرحلة الخامسة التي كانت عبارة عن إعادة ترميم الأعضاء حيث انفصل الفريق الطبي إلى مجموعتين، الأولى تكونت من الدكتور محمد النمشان والدكتور صالح الدخيل والثانية من الدكتور سعود الجدعان والدكتور عبيد المشعل وبإشراف الدكتور عبدالله الربيعة ومشاركة الدكتورة جميلة الماري.

تتفيذا لتوجيهات ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان نجح الفريق الطبي والجراحي برئاسة المستشار بالديوان الملكي المشرف العام على مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعة، في عملية فصل التوائم السيامية للتوأم السوداني (جود وجنى) بمستشفى الملك عبدالله التخصصي للأطفال بمدينة الملك عبدالعزيز الطبية بوزارة الحرس الوطني بالرياض.

استغرقت عملية الفصل ٩ ساعات وتكونت من ست مراحل بدأت بالتخدير،

زرع جلد معدل وراثيا لإنقاذ حياة طفل سوري

الأطباء إجراء عملية جراحية لزرع جلد جديد معدل جينيا ليغطي تقريبا ٨٠ في المئة من جسمه. واستغرق علاج الطفل الذي قدم إلى ألمانيا عام ٢٠١٣، حوالي عامين، كما أنه يعيش حاليا حياة طبيعية.

ووصف البروفيسور سيدريك بلانباين، عالم الخلايا الجذعية، العملية بأنها واحد من أكثر العمليات إثارة للإعجاب، وقال «هذا مثال جميل على شيء كان لا

طور علماء جلدا معدلا وراثيا ليغطي تقريبا كامل جسم صبي سوري يبلغ من العمر ٧ سنوات، كان يعاني من اضطرابا وراثيا «مدمرا» ووفق ما ذكرته صحيفة «الجارديان»، فإن العلاج يمثل نجاحا نادرا وملحوظا في مجال الطب التجديدي، كما أنه أنقذ حياة الطفل الصغير الذي كاد أن يموت بسبب المرض.

ويجعل المرض جلد الطفل الذي ولد في سوريا رقيقا وضعيفا، قبل أن يقرر

يمكن تصوره قبل فترة زمنية قليلة». كما يرى باحثون أن هذا الإجراء الطبي غير المسبوق قد يساعد في تغيير حياة الآلاف من المرضى حول العالم.

تحسين الحالة النفسية لمرضى السرطان مرآة طريق الابتسام والتفاؤل



يهدف زرع البهجة عند مرضى السرطان، قام المصمم التركي بيرك إلهان باختراع مرآة تعمل فقط عندما يبتسم الشخص أمامها. واستغرقت عملية التصميم عامين.

ووفقا لموقع «سي إن إن تيك»، تبدو المرأة كلوح رقمي بكاميرا وسطح شفاف، وتمتلك تكنولوجيا للتعرف على الوجه، وتعمل كمرآة عاكسة فقط عند ابتسام الشخص أمامها. وفور بدء عملية الابتسام يقوم سطح الجهاز بالتحول إلى مرآة عاكسة طبيعية، وبالإمكان استخدامها كمرآة معلقة على الحائط أو موضوعة على الطاولة.

مع مرضى السرطان، وقال: «تعلمت أن الحالة النفسية والمساندة الاجتماعية من الأمور المهمة جدا، والتي قد تحسن تجربة المريض خلال المرض».

وتكلف «مرآة الابتسام» ما بين ٢٠٠٠ و٣٠٠٠ دولار، ولكنه يأمل بالحصول على تبرعات حتى يستطيع إنتاجها بكميات كبيرة، وخفض سعر المنتج إلى ٥٠٠ دولار. كما يأمل إلهان بالتبرع بعدد من «مرآة الابتسام» للمستشفيات.

واستلهم إلهان فكرة «مرآة الابتسام» من أحد المرضى الذين قابلهم في تركيا، ويقول: «أخبرتني مريضة أن في أيامها الأولى بعد اكتشاف مرض السرطان،

ويهدف «إلهان» لتحسين الحالة النفسية لمرضى السرطان باستخدام المرأة، التي تجبر كل من يستخدمها على الابتسام، وقام خلال بحثه بقضاء عدة أسابيع في مستشفيات تركية للتحديث

أسلوب ذكي يحث الموظفين للإقلاع عن التدخين باليابان



أقدمت شركة يابانية على أسلوب ذكي تحث من خلاله موظفيها المدخنين على الإقلاع عن هذه العادة من جهة، وتحد في الوقت ذاته من ضياع الوقت الذي يقضونه مع سجاثرهم خارج المبنى من جهة أخرى.

وكانت شركة «بيالا» التي تعمل في مجال التسويق ومقرها طوكيو أعلنت منح موظفيها غير المدخنين ٦ أيام إجازة سنوية إضافية، مكافأة لهم على ابتعادهم عن هذه العادة الضارة والحفاظ على وقت العمل.

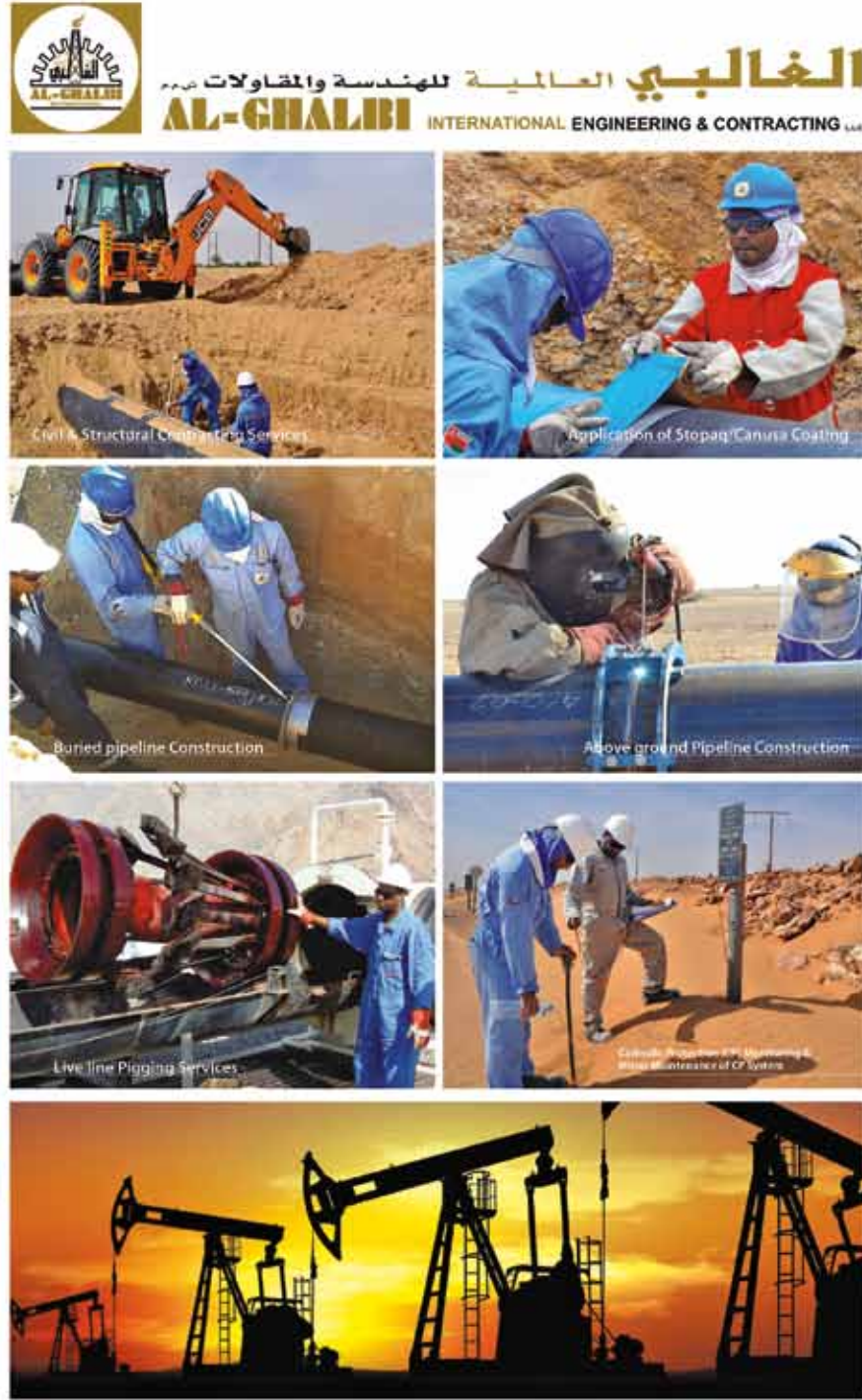
وجاءت الفكرة من الموظفين غير المدخنين أنفسهم، الذين تضرروا من إضاعة زملائهم المتكرر للوقت من أجل الظفر بسيجارة أو اثنتين خارج مقر الشركة. ويستهلك موظفو الشركة المدخنون أوقاتا طويلة في الخارج، حيث يقع مقرها في الطابق التاسع والعشرين، ويتعين عليهم انتظار دورهم في المصعد أثناء الصعود والهبوط في رحلة التدخين.

تحذير من أعراض إعياء المرتفعات

السلطات الأميركية تقتل مليون نحلة في كاليفورنيا



وقال النحال ناثان سميث لتلفزيون «كي تي إكس إل - تي في» إن النحل كان ينتقل من موتانا إلى سنترال فالي في كاليفورنيا لتلقيح أشجار اللوز وتقدر قيمتها بمليون دولار أو أكثر.



خدماتنا

صندوق البريد: ٢٤٧، الزمالة الجديد، الإسكندرية، سلطنة عمان
هاتف: +٩٦٨ ٢٤٢١٩٩٩٩ / +٩٦٨ ٢٤٢١٩٩٩٩ فاكس: +٩٦٨ ٢٤٢١٩٩٩٩ البريد الإلكتروني: alghalbi@alghalbi.com
المواقع الإلكترونية: www.alghalbi.com

عام مضى.. وأمل جديد



بقلم ناصر بن سالم اليمحمدي
كاتب وإعلامي

بدأ عام ٢٠١٧ يللمم أوراقه ويرحل عنا ليحل محله بنهاية هذا الشهر عام جديد يملؤه الأمل والتفاؤل والذي نتمنى أن نشهد فيه أحداثاً أفضل من العام الذي سبقه بما تضمنه من ذكريات بعضها سعيد والبعض الآخر مؤلم وحزين وما شمله من نجاحات وإخفاقات.. ولكن في النهاية الحقيقة التي تفرض نفسها أن سنة جديدة تسربت من أعمارنا كما تتسرب الرمال من بين الأصابع لتضيف لحياتنا رقما جديدا الله وحده يعلم إذا كان سيتغير أم لا.

ونحن نستقبل صفحة جديدة مازالت ناصعة من صفحات التاريخ لم تلوثها أخبار الأخبار بعد تهفو نفوسنا لأن تحمل السطور الجديدة أحداثاً مشرقة وإنجازات جديدة تعلي من شأن وطننا وأمتنا العربية.. فيكفي ما شهده العالم العربي في عامه المنصرم والأعوام التي سبقتها من تفكك.

لو قلنا في ذكريات عامنا الذي يحتضر لوجدنا أن بعض آمياتنا قد تحققت بينما البعض الآخر يقف في طابور الانتظار على أمل أن يأتي عليه الدور وهو ما يجعلنا نتساءل هل ما حققناه وترك بصمة في الذاكرة يستحق التسجيل في دفاتر أيامنا؟.. فالأعمال الجليلة والمؤثرة التي تعطي قيمة لحياة الإنسان هي التي تستحق التسجيل حتى لا تنوّه في دروب الزمن ويمحوها النسيان.. فهل كل منا راض عما فعله في عامه المنصرم؟.

مازالت أمام كل منا فرصة يراجع فيها نفسه فيقيم سلبياته قبل إيجابياته ويعمل على إصلاحها ومعالجتها حتى لا تتكرر في عامه الجديد.. كما علينا أن نرسم خطة نسير عليها يكون هدفها تحقيق إنجاز سواء على الصعيد الأسري أو الوظيفي أو غيره لكي نزيد من رصيد نجاحاتنا ونصل لما نصبو إليه من طموحات.. لأنه مما لاشك فيه أن عشوائية التفكير لا تصل بصاحبها لتحقيق أي إنجاز بل تبطل من مسيرة نجاحه وأحياناً توقفه محلك سر إن لم تعده للمربع صفر.

هذا على الصعيد الشخصي الذي لا نود الاسترسال في سرد تفاصيله لأنها لا تهم إلا صاحبها وليحتفظ كل منا بذكرياته عن

الأحداث التي مرت به بحلوها ومرها.. أما على الصعيد الوطني فقد شهد بلدنا الحبيب ولله المنة والحمد استقراراً وأمناً في ظل محيط عربي وعالمي يموج بالاضطرابات والصراعات والإرهاب الذي لم تسلم منه دولة تقريباً.. إلا أن بلادنا ولله الحمد تنعم بالأمن والأمان وذلك بفضل السياسة الحكيمة والرؤية المستنيرة لحضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم -حفظه الله ورعا- الذي استطاع أن يصل بالبلاد لبر السلامة ورغم انهيار أسعار النفط إلا أننا نستطيع القول بأننا تجاوزنا الأزمة وأكثر عندما شمرنا عن ساعد الجد وأعلنت حكومتنا الرشيدة عن سياسة تنويع مصادر الدخل وعدم الاعتماد على البترول كمصدر أساسي للدخل لتبتعد بالسلطنة عن شبح الحاجة وتغرس في نفوس أبنائها الطمأنينة والاستقرار.

ولو قلنا في أجندة ٢٠١٧ لقرأنا إنجازات تحققت كتبت أحرفها بمداد من ذهب في سجل الإنجازات العامر مثل توقيع الكثير من الاتفاقات والشراكات مع العديد من دول العالم للارتقاء بالاقتصاد الوطني وبما يساهم في جذب الاستثمار الأجنبي ويعود على البلاد بالنفع وانضمام السلطنة لطريق الحرير الجديد الذي سيعيد لها أمجاد الأجداد وحصول المنتخب الوطني العسكري على البطولة العالمية إلى جانب الدور المحوري الذي لعبته السلطنة تجاه قضايا عربية ملتزمة كالقضية الفلسطينية والأزمات الليبية واليمنية والسورية وغير ذلك من الأحداث التي يشرف بها كل عماني.

أما على الصعيد العربي فحدث ولا حرج.. فقد ورث عام ٢٠١٧ تركة ثقيلة

مما سبقه ولكن للأسف لم يستطع حلحلة أزمات الأمة بل شهد استمراراً لمسلسل الصراعات في بعض دولها وضرب الإرهاب الأسود الكثير من جنباتها مخلفاً القتلى والجرحى وبدلاً من أن تتكاتف دولها وتتوحد جهودها للقضاء على مشاكلها حدث العكس ولم يشهد العام الموشك على الرحيل أي مظاهر للوحدة الشاملة المنشودة بين العرب.

لقد تناسى العرب أنهم إخوة وبدلاً من فتح الباب أمام الاضطرابات لتفرقهم كان عليهم النظر إلى المشترك فيما بينهم حتى يمكنهم تجاوز الخلافات التي ستؤدي حتماً لهلاك الأمة التي يتربص الأعداء بها الدوائر ويقومون ببث الفتنة بين أبنائها حتى يسهل عليهم السيطرة على مقدراتها.. عموماً لا نملك إلا أن ندعو الله أن يؤلف قلوبهم على الوحدة في العام الجديد.

أما على الصعيد الدولي فقد شهد العالم الكثير من الأحداث المفصلية مثل تولي أنطونيو جوتيريس مهامه

كأمين عام للأمم المتحدة ومغادرة الرئيس الأمريكي باراك أوباما البيت الأبيض ليتم تنصيب دونالد ترامب رئيساً للولايات المتحدة الذي ما لبث أن أصدر قراراته المثيرة للجدل بشأن منع رعايا بعض الدول من دخول بلاده كذلك شهد ٢٠١٧ انفصال بريطانيا عن الاتحاد الأوروبي وتولي إيمانويل ماكرون مقاليد الحكم في فرنسا إلى آخر هذه الأحداث التي تعتبر فارقة في سجلات بلادها ولكن ما تمنناه أن ينعم العالم في العام الجديد بالاستقرار ويبتعد عن التجاذبات التي يقع ضحيتها الأبرياء والضعفاء.

إننا جميعاً مع إطلاقات العام الجديد لا نملك إلا الدعاء لله عز وجل أن يحفظ والدنا وقائدنا المفدى حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم -أبقاه الله- ويسبغ عليه نعمة الصحة والعافية ويبقيه ذخراً للوطن والمواطن وأن يديم على وطننا الحبيب نعم الأمن والأمان والاستقرار وأن يشهد العام الجديد طفرة اقتصادية قوية تعود على المجتمع بالخير والنماء.

كما ندعو الله أن يعم الاستقرار أمتنا العربية والإسلامية خاصة في فلسطين وسوريا واليمن وميانمار وغيرها من الدول وأن يندحر الإرهاب اللعين وتنعم جميع الشعوب العربية والإسلامية بالسلام والأمان ويتحقق لها العيش الكريم.. كذلك نتمنى أن تكف الدول العظمى أيديها عن أمتنا وتتركنا نسير مقاديرنا كيفما نشاء.

إنني أدعو الجميع أن يبدأ كل منهم العام الجديد بأداء ركعتين لله يدعو فيهما بما يرغب في تحقيقه في أيامه القادمة.. كما أدعوه أن يفتح صفحة جديدة مع نفسه وكل من حوله فيمد يد السلام والمحبة والتسامح للجميع.

وفي النهاية نقدم بطاقات تهنئة من القلب بالعام الميلادي الجديد.. الأولى لحضرة صاحب الجلالة -حفظه الله ورعا- والثانية للشعب العماني الوفي.. والثالثة للأشقاء العرب.. والرابعة لكافة شعوب الأرض.. وكل عام والجميع بألف خير.



الاكتئاب.. سبب الخمول

توجد عدة أسباب نفسية واجتماعية تؤدي للإصابة بالخمول والتعب منها الاكتئاب، فالشعور بالتعب والخمول من أعراض الاكتئاب الشائعة؛ حيث إنه يؤدي إلى استنزاف طاقة الجسم فيصبح النوم أكثر صعوبة، وأحياناً يسبب الاستيقاظ باكراً، بالإضافة إلى أن له أعراضاً تشمل القلق، والشعور باليأس، وانخفاض الرغبة الجنسية، والأوجاع والآلام التي تتراوح بين الخفيفة والشديدة في مختلف أعضاء الجسم.



تهوية المنازل

يجب أن تقوم كل امرأة بتهوية بيتها في الصباح الباكر للسماح بتجديد الهواء ودخول أشعة الشمس إلى المنزل والغرف بأكملها لمدة ساعة أو ساعتين. كما يفضل أن تبقى نافذة المطبخ مفتوحة قليلاً لتسمح بمرور الهواء إلى كافة أرجاء المنزل. كما أنه لابد من التهوية بشكل إلزامي في حال ترك المنزل لفترات طويلة.

فوبيا الإبر

وتعرف بالخوف الشديد من الإبر وقد تصل إلى الخوف من النظر إليها أو لمس أجسام تشبه الإبر في مراحل متقدمة. وهذا النوع من الفوبيا خطر لتسببه بتلاعب في ضغط الدم الذي قد يصل إلى الإغماء بالإضافة إلى تسارع نبضات القلب والقلق والتعرق والغثيان. ويرجع الخوف إلى العوامل الجينية بنسبة ٨٠٪، فمعظم المصابين بتلك الفوبيا لديهم أقارب يعانون منها كذلك.



هضم العلكة بين الحقيقة والتهويل

يقال إنه من الممكن أن تبقى العلكة في المعدة لفترة طويلة قد تصل لسنوات حيث إنها لا تذوب في الفم كباقي الأطعمة والمعدة أيضاً لا تستطيع هضمها. ولكن هذا الافتراض غير حقيقي فالعلكة لا تبقى في الجهاز الهضمي طويلاً فهي تمر كباقي الطعام خلال مسار الجهاز الهضمي وتخرج خلال أيام قليلة.



إذا أردت نوماً بلا كوابيس.. تجنب هذه الأطعمة

إذا كنت ممن يعانون الكوابيس المرعبة أثناء النوم، فإن من بين الأسباب المرجحة لذلك الازعاج الليلي، تناول بعض الأطعمة. حيث يقوم الآيس كريم بتحفيز نشاط الدماغ، وحين يكثر النشاط في الدماغ فإن هناك احتمالاً كبيراً لرؤية كابوس. ويفضل أيضاً الابتعاد عن منتجات الألبان مثل الجبن بسبب ما تحتوي عليه من «الأحماض الأمينية المتبلرة». وقد تسبب الصلصة الحمراء كوابيس للنائم بسبب تحفيزها لنظام التمثيل الغذائي في الجسم وزيادتها لنشاط الدماغ.

هناك العديد من أنواع الفواكه التي تتميز بطعمها اللذيذ، واحتوائها على عدد كبير من الفيتامينات والمعادن التي تكسب الجسم ما يحتاجه، لقيامه بأنشطته الحيوية المختلفة. ومن أهم هذه الفواكه الأناناس، فهو يعد من الفواكه المتميزة بلذة الطعم، وجمال الشكل، ويعتقد أن نشأة الأناناس كانت في أمريكا الجنوبية وقد اكتشفه الأوروبيون عام ١٤٩٣ على جزر البحر الكاريبي، ووفقاً لبيانات منظمة الزراعة والغذاء للأمم المتحدة، فإن الفلبين هي الدولة الأولى عالمياً في إنتاج الأناناس حيث تنتج سنوياً تقريباً ما يزيد على ٢ مليون طن. ويدخل الأناناس في عمل الحلوى حيث يتم تزيين قطع الكعك به أو يضاف إلى سلطة الفواكه أو يتم تناول عصيره.



الأناناس

فوائد وأضرار

يوسع الأوعية الدموية.. ويقلل الضغوطات والتوتر
ممنوع لمرضى السكري والحامل

العناصر الغذائية في الأناناس

- يحافظ على صحة الفم من خلال تقوية اللثة، وتقوية الأسنان، ويحمي من فقدانها.
- يعالج مشكلات العيون بسبب احتوائه على البيتاكاروتين المهم في تعزيز صحة العين، ومحاربة الضمور البقعي.
- يحافظ على مستوى ضغط الدم الطبيعي بسبب غناه بالبوتاسيوم، الذي يوسع الأوعية الدموية، ويقلل من الضغوطات، والتوتر.

فوائد قشر الأناناس

قشور الأناناس مفيدة جداً خصوصاً للبشرة، فبعد أن يتم أخذ قشور الثمرة وهي طازجة وقبل أن تنشف يتم وضع الجهة الداخلية منها على الوجه لمدة تقارب ربع الساعة لجعل البشرة تمتص العناصر الموجودة في ثمرة الأناناس، وبعد ذلك يتم غسل الوجه بماء فاتر، وهنا نذكر فائدة القشور للبشرة أنه يكسبها نضارة ويجعل البشرة صافية وتم تصنيع مواد وكريمات خاصة من ثمار وقشور الأناناس للبشرة والوجه.

أضرار الأناناس

- يمكن أن تسبب المكونات التي توجد بالأناناس عدداً من الأضرار منها:
- يوصى بتجنب تناوله لمرضى السكري.
- تجنب تناوله للحامل؛ لما قد يُسببه من انقباضات في الرحم تؤدي لإجهاض الجنين.
- يحدث الاستفراغ، والغثيان، والإسهال.
- يصيب بطفح جلدي، وتوتوءات، وحبوب حول منطقة الفم والشفاه.

فوائد الأناناس الصحية

السكريات، والفيتامينات، والبروميلين، والماء، والفسفور، والبود، والصوديوم، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والمنجنيز، والزنك، واليود، والكالسيوم، والحديد، والكربوهيدرات، والألياف، والبروتينات، والثيامين، والرايوفلافين، والفولات، وحمض البانتوثينيك، ومواد مضادة للأكسدة، والبوليفينولات، كالبيتا كاروتين.

يحد تناول كوب من عصير الأناناس الطبيعي يومياً من التهابات المفاصل، والعضلات، وخاصة للذين يعانون من التهابات مزمنة.

يقوي جهاز المناعة بسبب احتوائه على فيتامين ج مما يفيد في التقليل من خطر الإصابة بالأمراض، عن طريق تنشيط عمل كريات الدم البيضاء، ويساعد على محاربة الكائنات الدقيقة التي تتسبب بالإصابة بأمراض مختلفة.

يفيد في تحسين عملية الهضم بسبب احتوائه على نسبة عالية من الألياف غير القابلة للذوبان، وبقي من الإصابة بالإمساك، والقولون العصبي، والإسهال، والعديد من المشكلات المرتبطة بالجهاز الهضمي.

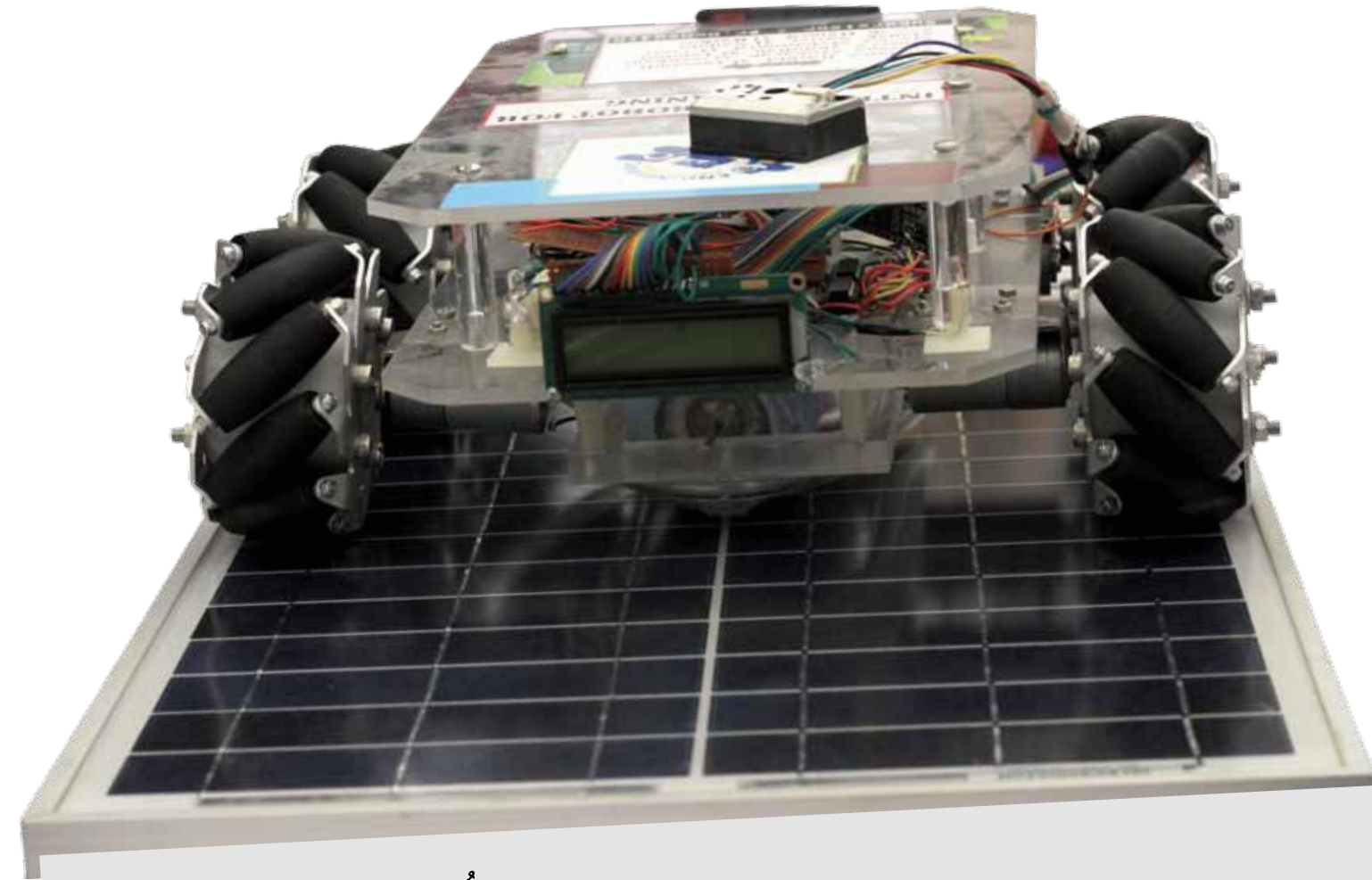
يعالج المشاكل المرتبطة بالجهاز التنفسي، مثل البرد، والسعال، والجيوب الأنفية بسبب احتوائه على إنزيم البروميلان.

يحافظ على صحة العظام، بسبب احتوائه على نسبة عالية من المنجنيز الذي يقوي العظام، وينميتها.

تنظيف الألواح. وتم تركيب نوع خاص من عجلات الميكانيك على الروبوت لتحريكه في جميع الاتجاهات والروبوت قادر على العمل في وضعين مختلفين، هما الوضع اليدوي والوضع الآلي. شارك في تطوير هذا المشروع طلبة الهندسة الكهربائية وهم: سميرة الجامودية، مزون النبهانية، أميرة التميمية، مروة العامرية، ملاك الندابية، سماح الراشدية بتوجيه من الدكتور بنسوجين.

و مد مجلس البحث العماني يده لتمويل هذه الفكرة المبتكرة لإجراء المزيد من التحسينات عليها ولإستخدامها على أرض الواقع.

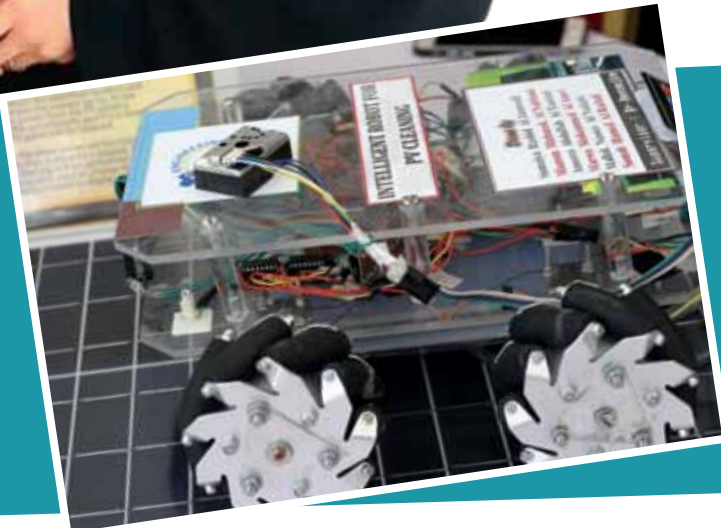
يتشكل الغبار وتتجمع الأتربة على الألواح الشمسية مما يقلل من إنتاج الطاقة ومن كفاءة الألواح الشمسية. ويجب توفر شخص مُتفاني لتنظيف الألواح الشمسية على فترات منتظمة. وهو أمر صعب خصوصا عندما يتم وضع الألواح الشمسية في الصحاري والأماكن النائية. ومن هنا جاءت فكرة جديدة ومبتكرة لتنظيف الألواح الشمسية باستخدام الروبوت. فهذا الروبوت الذكي يستشعر تشكل الغبار على لوحة الطاقة الشمسية وينتقل إلى المكان المحدد. وبأتي الروبوت مع فرشاة على شكل أسطوانة ومضخة للمياه تمكنانه من



تعزيز مصادر الطاقة المتجددة في عُمان باستخدام الروبوت الذكي لتنظيف خلايا الطاقة الشمسية

قامت مجموعة من طلاب الهندسة بالكلية التقنية بنزوى بابتكار وتصميم وتطوير روبوت ذكي لتعزيز إنتاج الطاقة المولدة من خلايا الطاقة الشمسية. ويساهم الابتكار في توفير طاقة تدعم صفائح الطاقة الشمسية. حيث تلعب محطات توليد الطاقة الشمسية دورا حيويا ضمن مصادر الطاقة المتجددة، وكما هو معلوم أن محطات الطاقة الشمسية تجذب أشعة الشمس من خلال الألواح الشمسية (لوحات كهروضوئية) وتحولها لطاقة كهربائية اذ يجب أن تتعرض الألواح الشمسية في جميع محطات توليد الطاقة الشمسية لضوء الشمس المباشر، لذلك يتم تركيب جميع الألواح إما على أسطح المباني أو في أي أماكن في الهواء الطلق.

الروبوت الذكي يستشعر
تشكل الغبار على لوحة
الطاقة الشمسية وينتقل
إلى المكان المحدد



سماحة الشيخ أحمد بن حمد الخليلي مفتي عام السلطنة:

فحوصات قبل الزواج
ضرورة حتى لا يعرض
الإنسان ذريته للخطر

إذا تعثرت القبلة أمام
المريض يمكنه أن
يصلي كيفما أمكن

مراحل صلاة وهيئات
المريض



إعداد مجلة

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

س/ تكشف عيادات الفحص قبل الزواج عن وجود
بعض الأمراض الوراثية في أحد الزوجين، وقد يحكم
الأطباء أن احتمال انتقال هذا المرض إلى الأبناء
بنسبة مرتفعة فما الحكم؟

ج/ هذه نتيجة فيها خطورة، إن كانت نسبة احتمال
انتقال الأمراض إلى الذرية نسبة عالية فالإقدام على
الزواج فيه تعرض الذرية للخطر، ولا ينبغي للإنسان
أن يعرض ذريته للخطر إنما عليه الحرص على سلامة
الذرية، والله أعلم.

س/ سماحة الشيخ العلاج بالقرآن الكريم أصبح
واسعا ومنتشرا، وفتحت من أجله عيادات، نريد أن
نتعرف على حقيقة العلاج بالقرآن الكريم؟

ج/ لا ريب أن كتاب الله تعالى هو مصدر كل خير،
ومنبع كل هداية، وكله نور، بل كل حرف من حروفه
يشع نورا، وكل آية من آياته هي حجة من حجج الله
تعالى على عباده، وبجانب كونه فيه شفاء للنفوس من
حيث الهداية إلى الحق وتبصير الناس به ترجى أيضا
بركته لمن تلاه، لأن تلاوته قربة إلى الله سبحانه وتعالى
ولجوء إليه عز وجل.

س/ هل الوسواس مرض عضوي أم هو فقط مجرد
وسوسة شيطانية؟

ج/ الوسواس هو ضعف في النفس يستغله الشيطان
والعياذ بالله فيملي على أصحاب هذه النفوس، فهو
مرض، وهذا المرض يستغله الشيطان، ولذلك يزين
الشيطان لأصحاب هذه الأمراض الاسترسال في هذه
الحالة إلى أن يصبح الإنسان أسير هذه العادة السيئة.

س/ نرجو من سماحتكم التحدث عن صلاة المريض
بشيء من التفصيل من حيث مراحلها والهيئة التي
يكون عليها الإنسان؟

ج/ صلاة المريض ينظر فيها إلى مراحل هذا المرض.
فمن كان قادرا على أن يتكلف القيام ويصلي قائما فإنه
يؤمر أن يصلي قائما، وإن لم يستطع فليصل قاعدا
ويضع يديه على الأرض إلا في حال القعود للتشهد،
وقيل تكون هيئته في حال التشهد، وإن تعذر عليه
ذلك فإنه يصلي مضطجعا على الجانب الأيمن ووجهه
إلى القبلة، فإن تعذر عليه ذلك صلى كيفما أمكنه، فإن
تعذر عليه أن يأتي بالصلاة فإنه يكبر لكل صلاة خمس
تكبيرات، والله أعلم.

س/ بعض الناس يشكون الصداع أكثر عندما
يسجدون، فهل يعذرون من السجود في هذه الحالة؟

ج/ العبرة باحتمال ذلك الألم أو تلك المشقة، إن كانت
مشقة يسيرة محتملة فعليهم أن يسجدوا، وأما إن
كانت مشقة عسيرة لا تحتمل ففي هذه الحالة يسقط
عنهم السجود وينتقلون إلى الإيماء، والله أعلم.

س/ بعض الأسرة في المستشفى لم توضع باتجاه
يناسب المريض كي يستقبل القبلة فهل يجوز للمريض
الذي لا يستطيع الجلوس والوقوف أن يكبر أو يصلي
مضطجعا ولو لم يتجه للقبلة بحكم اتجاه السرير؟
ج/ إن عسر عليه الاتجاه إلى القبلة أو تعذر فليصل
كيفما أمكن، والله أعلم.

س/ مريض أجريت له عملية جراحية ولم يصل
طوال تلك الفترة، فهل يلزمه كفارة وكيف يقضي
صلاته؟

ج/ عليه التوبة إلى الله وقضاء ما أضاع من صلوات،
وفي الكفارة خلاف، ولا نقول بإلزامه الكفارة إلا إن أراد
أن يحتاط، والله تعالى أعلم.

س/ رجل أجريت له عملية جراحية والطبيب لم
يمنعه من الركوع والسجود، ولكنه لم يركع ولم
يسجد بحجة أنه يشعر ببعض الألم واستمر على
ذلك أربعين يوما، فما الحكم؟

ج/ يقال: العاقل طبيب نفسه، فإن كان يحس
بمشقة فإن الدين جاء بالتيسير ولم يأت بالمشقة،
قال تعالى: (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ)،
وقال تعالى: (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا)، وقال:
(لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا)، أما إن كان متهاونا
فتهاونه يؤدي به إلى عدم صحة صلاته التي أخل
بركن من أركانها فكيف وقد أخل بركنين وهما الركوع
والسجود، والله أعلم.

س/ مريض أجريت له عملية في رأسه، فأصبح لا
يستطيع الوقوف ولا القعود، ويفقد عقله في أحيان
كثيرة، وقد يحضر وقت الصلاة وهو فاقد للوعي ولا
يفيق إلا بعد فوات وقت الصلاة، فكيف تكون صلاته
في هذه الحالة، وهل ينويها أداء أم قضاء؟

ج/ عليه أن يصلي عندما يفيق، فإن كانت الإفاقة بعد
خروج الوقت فصلاته قضاء وإلا فأداء، والله أعلم.



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

السلامة والصحة المهنية

إن من الأهمية والضرورة أن يعي أصحاب الأعمال والمؤسسات والشركات ضرورة وضع السلامة والصحة المهنية موضع الأولوية في التخطيط المالي لمشاريعهم، وأن تطبق في مواقع العمل لديهم، حيث إن معتقد خفض التكاليف عن طريق التقليل من المخصصات المالية للصحة والسلامة قد عفا عليه الزمن، وقد أثبت الواقع أن تخصيص جزء من الموازنة المالية للسلامة والصحة المهنية يجنب المؤسسات الكثير من الخسائر التي قد تنتج من الحوادث والإصابات كنتيجة لعدم الاهتمام بهذا الجانب، ناهيك عن السمعة التي قد تتعرض لها المؤسسة في سوق العمل إثر ذلك وانخفاض المعنويات لدى العاملين بها من جراء عدم الاهتمام بسلامتهم والحفاظ على صحتهم.

التي تكفل توفير بيئة آمنة تحقق الوقاية من المخاطر للعنصرين البشري والمادي.

تستهدف السلامة والصحة المهنية كمنهج علمي تثبيت الأمان والطمأنينة في قلوب العاملين أثناء قيامهم بأعمالهم والحد من نوبات القلق والفرع التي تنتابهم وهم يتعايشون بحكم ضروريات الحياة مع أدوات ومواد وآلات يكمن بين ثناياها الخطر الذي يهدد حياتهم وتحت ظروف غير مأمونة تعرض حياتهم بين وقت وآخر لأخطار فادحة.

إن من أهم أهداف تطبيق إجراءات السلامة والصحة المهنية مايلي:

حماية العنصر البشري من الإصابات الناجمة عن مخاطر بيئة العمل وذلك بمنع تعرضهم للحوادث والإصابات والأمراض المهنية.

الحفاظ على مقومات العنصر المادي المتمثل في المنشآت وما تحتويه من أجهزة ومعدات من التلف والضياع نتيجة للحوادث.

توفير وتنفيذ كافة اشتراطات السلامة والصحة المهنية

ولكي تتحقق الأهداف السابق ذكرها لابد من توافر المقومات التالية:

التخطيط الفني السليم والهادف لأسس الوقاية في المنشآت.

التشريع النابع من الحاجة إلى تنفيذ هذا التخطيط الفني.

التنفيذ المبني على الأسس العلمية السليمة عند عمليات الإنشاء مع توفير الأجهزة الفنية المتخصصة لضمان استمرار تنفيذ خدمات السلامة والصحة المهنية.

لاشك أن أهمية الصحة والسلامة المهنية تعود على المنشأة بزيادة الإنتاجية والحفاظ على العمالة الماهرة وتقليل الوقت المفقود في الإنتاج وتخفيض التكلفة المباشرة وغير المباشرة للحوادث (نفقات معالجة آثار مترتبة على حادث كتعرض المبنى لحريق مثلاً تفوق بكثير نفقات تدريب العاملين على مكافحة الحريق والإخلاء)

أما الأهمية بالنسبة للعامل فهي الحفاظ على سلامة الجسد

عضوياً ونفسياً وعلى الدخل المادي واستمرارية الحياة والمشاركة في العمل (حيث إن الغياب عن العمل بسبب العلاج من إصابة ما يؤدي إلى خصم من الراتب أو لفقدان الوظيفة)

إن قسم السلامة والصحة المهنية داخل المنشأة هو قسم له أهمية قصوى في ترابط الإدارة داخل المنشأة وفي حل المشاكل والتطوير، و في الدول العظمى الصناعية يبدأ دوره حتى مع بداية دراسة جدوى المشروع وتصميم المنشأة من ناحية الجودة والتصميم الهندسي وترتيب الآلات والإضاءة وشبكة الكهرباء والتصريف، ثم بعد ذلك تدريب العمال وتثقيفهم.

من هنا لو خصص أصحاب المؤسسات موازنة للسلامة والصحة المهنية سينعكس ذلك إيجاباً على نفسياتهم وطمأننتهم، حيث إنهم قد قاموا بواجب إنساني وقانوني وكذلك سيكونون أكثر إحساساً بالأمان فيما يخص سلامة منشآتهم من الخسائر وسلامة العاملين بها من الأخطار.

دمتم بود.

تركيز الجهود على الإجراءات الوقائية إلى جانب العلاجية لأنها الأهم

إلى أنه يساعد على النوم والراحة النفسية، فقد أثبت الأطباء دور ممارسة النشاط البدني في محاربة القلق والأرق، كما أن الرياضة تساعد الجسم على إفراز مواد كيميائية تعمل على تحسين الحالة المزاجية للإنسان.. ولا ننسى صحة العظام ومحاربة هشاشتها إلى جانب تقوية الجهاز العضلي في الإنسان، وبالتالي تحمل الصدمات والحوادث بدرجة أكبر.

نعاني في عصرنا الحالي من العديد من الضغوطات النفسية، فهل يمكن التخلص منها من خلال النشاط البدني؟

للسياحية دور في التخفيف من الضغوطات النفسية حيث أثبتت الدراسات أنه يخفف حالات الاكتئاب ويحسن المزاج والحالة النفسية للشخص.

عوائق النشاط البدني

هل هناك عوائق تحول دون ممارسة النشاط البدني؟

نعم هناك عوائق تحول دون ممارسة هذا النشاط حيث بلغت نسبة الخمول البدني في سلطنة عمان ٣٧٪ حسب المسح الوطني للأمراض غير المعدية مقارنة بنسبة ٣١٪ في العالم.

ويعزى ارتفاع هذه النسبة إلى وجود عوائق منها عوامل شخصية كقلة الوعي بأهمية ممارسة الحصة المطلوبة من النشاط البدني لكل فرد وأيضاً عوامل بيئية واجتماعية كقلة توافر أماكن ممارسة النشاط البدني كالحداائق والمماشي والانشغال بمطالب الأسرة وعدم كفاية نظم النقل العام والاعتماد الكبير على السيارات والاعتماد على العاملات في المنازل. كذلك تحديثات وعوائق في السياسات العامة كمحدودية البرامج التوعوية وتركيز الجهود على الإجراءات العلاجية بدلا من الوقائية وعدم تبني مفهوم الصحة في جميع السياسات.

كلمة أخيرة تودين ذكرها كنصيحة؟

أتمنى أن يكون مفهوم أهمية تعزيز النشاط البدني على قائمة أجندة متخذي القرار في جميع القطاعات الحكومية والخاصة لأهميته في تعزيز صحة الفرد وتنمية المجتمعات.

لا تخفي على أحد أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان الجسدية والنفسية على حد سواء، فالنشاط البدني هو النشاط الحركي الذي يبذل فيه الإنسان الطاقة أثناء ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة إلى جانب النشاط البدني في العمل وغير ذلك من شؤون الحياة. وإيماناً من مجلة الصحة والسلامة بتقديم وجبات توعوية رياضية دسمة لقراءها فإنها التقت بالدكتورة أمل السيابية - رئيسة قسم الشراكة المجتمعية بدائرة المبادرات المجتمعية والصحية بوزارة الصحة لتجيب عن بعض التساؤلات حول أهمية النشاط البدني.

حوار: أصيلة الحوسنية



د. أمل السيابية في حوار للصحة والسلامة:

النشاط البدني له دور كبير في التخفيف من الضغوطات النفسية

هل يمكن إعطاؤنا فكرة عن النشاط البدني؟

النشاط البدني يقصد به أي حركة يقوم بها الشخص يتطلب استهلاك الطاقة مثل الأعمال اليومية الحركية التي يقوم بها الشخص كالمشي وصعود الدرج والأعمال المنزلية وغيرها من الأعمال.

ما أهمية النشاط البدني للإنسان؟

النشاط البدني له تأثير كبير في تعزيز الصحة حيث أثبتت الدراسات حسب ما ذكرته منظمة الصحة العالمية أن ممارسة نصف ساعة من رياضة المشي للبالغين وكبار السن ومدة ساعة للأطفال والمراهقين تعزز جميع أجهزة جسم الإنسان وتحميها من الإصابة بالأمراض غير المعدية مثل أمراض القلب والسكري وأمراض السرطان والسكري والجهاز التنفسي.

كما أن ممارسة النشاط البدني توحد العلاقات الاجتماعية من خلال تشجيع أفراد الأسرة والمجتمع لممارسة المشي الجماعي.. إلى جانب أن عملية ممارسة النشاط البدني تحتوي على العديد من الفوائد منها حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم ومنع تحولها إلى دهون تتراكم في الجسم وتسبب له السمنة والأمراض؛ فالإنسان حين يتناول وجبة دسمة تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية فإن الجسم ومن خلال ممارسة النشاط البدني يقوم بحرق تلك السعرات الحرارية التي تزيد على حاجة الجسم ومنع تحولها إلى دهون ضارة، كما أن النشاط البدني يضمن بقاء جسم الإنسان رشيقاً قوياً مفعماً بالحركة والنشاط.. وتقوية وظائف الجسم المختلفة من أيض وإفراز هرمونات، وتقوية الجهاز العصبي والعضلي، وتعمل الرياضة على توازن تلك الوظائف الحيوية في الجسم بالإضافة

ممارسة نصف ساعة من رياضة المشي يوميا يحمي أجهزة جسم الإنسان من الأمراض

«الحبة الرقمية».. تكشف بتلاعب المريض في تناول الدواء بانتظام

ويبلغ حجمها حبة ملح، وتزود أداة الاستشعار فيها ببطارية وهوائي للإرسال. وتنشط الحبة بعدما تصل إلى المعدة وتتأثر بأحماضها. وقال الخبراء إن مثل هذه الحبوب الدوائية الرقمية يمكنها أيضاً مستقبلاً إدارة عمليات علاج أمراض مزمنة، مثل داء السكري والإصابات بأمراض القلب.



أعلنت الهيئة العامة للغذاء والدواء الأميركية «FDA» موافقتها على حبة دواء رقمية في إنجاز هو الأول طبياً، إذ يتميز الدواء الجديد بقدرة على إعلام الأطباء بما إذا كان المريض يتناول جرعات الدواء بانتظام.

وأجازت الهيئة الحبة الدوائية المسماة «إيليفاي» التي تنتجها شركة «أوتسوكا» الصيدلية لعلاج انفصام الشخصية، ومرض ثنائي القطب (الهوس الاكتئابي) والكآبة، وزودت الحبة بأداة تتبع ورصد، كما تتيح الحبة الرقمية للأطباء رصد مرضاهم وتناولهم للأدوية الموصوفة.

وقالت الهيئة الأميركية إن مقدرة المرضى على ابتلاع الأدوية الموصوفة للأمراض العقلية قد تكون «مفيدة لبعض المرضى»، رغم أن قدرة الحبة الرقمية على زيادة تحسن خضوع المريض لمستلزمات تناول الدواء في أوقاته لم يتم إثباتها، وأضافت أنها ستدعم توجهات تطوير مثل هذه الأدوية.

وتقوم «الحبة» بإرسال رسالة من أداة الاستشعار فيها إلى لصقة يتم ارتداؤها، تقوم بدورها بإرسال المعلومات إلى تطبيق هاتفي، بحيث يمكن للمريض تتبع عملية بلع الحبة على هاتفه الجوال.

«سونو».. بديل العصا لفاقد البصر

ويأملون أن يغير اختراعهم من حياة فاقد البصر. قال ألبيرتوريو لوشنطن بوست: «أحد أصدقائي يطلق على هذا الجهاز اسم الحاسة السادسة.. إنه يعزز من إدراكي للمكان من حولي عندما أخرج إلى الشارع».

وبالنسبة لضعاف البصر، يمكن لتطبيقات الهواتف الذكية مساعدتهم على ركوب وسائل المواصلات في وقتها الدقيق من أجل الوصول إلى أقرب متجر للتسوق، لكن تجنب فرع شجرة على الرصيف أو المشي ضمن حشد من الناس في وقت الذروة، أو الذهاب إلى مبنى جديد في مكان غير مألوف ليس متاحاً ضمن التطبيقات.

وتلك التحديات إضافة إلى المخاطر الجسدية التي يمكن أن يتعرض لها الكفيف في أي حادث سقوط أو اصطدام هي ما دفعت ألبيرتوريو من أجل تطوير «سونو». واعتبر ألبيرتوريو أن السوار يساعد فاقد البصر من أجل ممارسة حياتهم اليومية في الخارج دون الاستعانة بأحد، وهو ما يوفر لهم قدراً من الخصوصية.

يسير فرناندو ألبيرتوريو بكل سهولة على رصيف مزدحم بالمارة وعربات الطعام وسط مدينة واشنطن دون أن يلحظ أحد أنه كفيف البصر.

والسر في ذلك، بحسب تقرير لصحيفة واشنطن بوست الأميركية، هو سوار في معصمه يسمى «سونو» يبعث بموجات صوتية عالية التردد تكتشف الأجسام على مسافة تصل ١٤ قدماً أمامه، لتصدر نبضات اهتزازية على ذراعه.

وكلما كان الجسم أقرب، سواء كان جداراً أو سلة مهملات أو شخصاً كان الاهتزاز أكبر، مما يسمح لألبيرتوريو برسم خريطة ذهنية سريعة للعالم من حوله، باستخدام الاستشعار عبر الموجات الصوتية. ويشبه عمل هذه التقنية المستشعرات المستخدمة في السيارات والتي تكتشف الأجسام القريبة من أجل تجنب الاصطدام بها.

وألبيرتوريو، الذي نشأ في بورتوريكو هو واحد من فريق رواد أعمال من المكسيك قاموا بصناعة سونو من الصفر



نتائج علمية حديثة.. البكتيريا «تعالج» السرطان



تجارب إكلينيكية على علاج ميكروبي من إنتاجها. وكان خبراء من إم دي أندرسون ضمن مجموعتين من الباحثين في مجال علاج السرطان الذين أعلنوا عن فوائد البكتيريا المعوية المفيدة في دورية ساينس العلمية هذا الشهر.

وقال روجر بوميرانتس الرئيس التنفيذي لسيريس، في تصريح لرويترز، إن الهدف بدء التجارب الإكلينيكية في علاج الورم السرطاني النقي العام المقبل وتقييم إمكانية طرح علاج يعتمد على البكتيريا إلى جانب أحد العلاجات المناعية.

ويوجد حالياً علاجان مرخصان في هذا المجال وهما كيتودا، الذي تنتجه ميرك، وأوبديفو الخاص بشركة بريستول-مايرز

تتنافس شركات التكنولوجيا الحيوية لتطوير أدوية تستخدم البكتيريا كعقاقير لمحاربة السرطان، معولة على نتائج علمية حديثة أظهرت أن المرضى الذين لديهم مستويات مرتفعة من البكتيريا المعوية المفيدة يكونون أكثر قابلية للاستجابة إلى العلاج المناعي الحديث.

ويبدو أن بعض أنواع البكتيريا قادرة على المساعدة في محاربة السرطان بواسطة تجهيز خلايا جهاز المناعة وتمهيد الطريق أمام العلاجات المناعية المعروفة باسم (بي-دي-١)، التي تعمل على إطلاق العنان لجهاز المناعة في الجسم وتأمل (سيريس) ثيرابيوتكس) أن تصبح أول شركة تستفيد من هذا الاكتشاف عبر التعاون مع مركز إم دي أندرسون لعلاج السرطان في ولاية تكساس الأميركية ومعهد باركر لعلاج السرطان بالوسائل المناعية.

ومن المقرر أن تبدأ سيريس قريباً في

سكويب، ومثل سيريس تتطلع شركات أخرى لاقتناص الفرصة الجديدة لمحاربة السرطان مع انتقال علم الميكروبيومي، أي جينات الميكروبات، إلى ما هو أبعد من تركيزه على أمراض مثل التهاب القولون التقرحي والتهاب القولون الغشائي والتهاب الأمعاء. وتضم القائمة شركتي فيدانتا بايوساينسز وسينلوجيك الأمريكيتين، وشركة إنتروم الفرنسية للتكنولوجيا الحيوية.

مأساة حريق بركاء

وفق متابعات للحريق الذي نشب مؤخرا في ولاية بركاء والذي راح ضحيته ثماني نساء وهم الزوجة وبناتها الخمس وأختها وعاملة المنزل من الجنسية الاثيوبية، إذ يقطن رب الأسرة علي بن خميس بن زاهر المياحي في منزله بمنطقة حي السلام بولاية بركاء ويسكن معه أخ وأخت زوجته حيث توفي والدهم وقام علي باحتضانهم في منزله وهما حمود وسلمى أبناء حمود بن ناصر البحري.

وكان الابن ينام في غرفة بمفرده في الطابق العلوي وسمع طرق باب الغرفة واستغاثت البنات وحاول إنقاذهن إلا أن الدخان كان كثيفا ورجع إلى غرفته ليستعيد أنفاسه ويعود إليهن تارة أخرى لكنه لم يستطع الوصول إليهن وقام بكسر النافذة وقفز من الطابق العلوي وأصيب بإصابات خفيفة، بينما الأب كان نائما في المجلس ولم يستطع أن يفعل شيئا لقوة الحريق وكثافة الدخان في المنزل.



وتم دفن المتوفين السبعة وشارك في الدفن محافظ جنوب الباطنة سعادة الشيخ هلال بن سعيد الحجري ووالي بركاء سعادة الشيخ عبدالله بن محمد البريكي ونائب الوالي وجمع غفير من المشيعين، ونقلت جثة عاملة المنزل إلى مستشفى الرستاق تمهيدا لنقلها إلى بلدها.

شارك فيه ١٤ متحدثا من مختلف دول العالم

مؤتمر علم الأمراض يناقش علم الأنسجة والخلايا والمستجدات العلمية



نظمت الرابطة العمانية لعلم الأمراض لأول مرة في السلطنة مؤتمرا دوليا شارك فيه ١٤ متحدثا دوليا من مختلف دول العالم لتغطية معظم التخصصات في مجال علم الأمراض من الولايات المتحدة الامريكية، والمملكة المتحدة، وباكستان، وجنوب أفريقيا، وألمانيا، كذلك أيرلندا، وهولندا. واستمر المؤتمر من ١٥ حتى ١٨ من نوفمبر. وأقيم في فندق جراند حياة مسقط.

وهدف المؤتمر إلى دراسة أساليب التشخيص الصحيح في مجال علم الأنسجة والخلايا، والاطلاع على أحدث المستجدات العلمية والتي تهدف في النهاية إلى الوصول للعلاج المناسب للمرضى. وكذلك تبادل الخبرات بين الأطباء المتخصصين وتحقيق استراتيجية تعزيز التدريب

والتعليم المستمر للأطباء المتدربين

في مجال علم الأمراض الذي يعتبر النواة الأساسية لكافة مجالات الطب المتنوعة وذلك لضمان تقديم أفضل مستويات الرعاية الصحية وفق المعايير العالمية المعتمدة.

تناول المؤتمر أوراق عمل حول علم أمراض النساء، وأمراض الرأس والرقبة.. أيضا علم أمراض الغدد الصماء، وأمراض الأنسجة الخلوية.

بمشاركة ٣٤ مبادرة تطوعية

فريق (نحن معك) للصحة النفسية يفوز بملتقى المبادرات الشبابية في الكويت



شهدت الكويت فعاليات ملتقى مبادرات الشباب التطوعية والإنسانية في دورته الثانية بمشاركة ٩٠ فريقا وهي مبادرة تطوعية من مختلف الدول العربية في مقدمتها مصر وبدعم وشراكة العديد من الجهات الحكومية والخاصة.

استطاع فريق «نحن معك» للصحة النفسية برئاسة السيدة بسمة الفوز بدرع ملتقى المبادرات الشبابية التطوعية الإنسانية.. وسعى الفريق لتعريف الناس بالاضطرابات النفسية وجعلهم يتفهمون أن أغلب الأشخاص قد يمرون بأوقات عصيبة ويصارعون مشاكل نفسية قد تستدعي في بعض الأحيان تدخل ذوي الاختصاص لمساعدتهم. بالإضافة إلى أن هنالك بعض الأفراد في المجتمعات قد يصعبُ عليهم تقبُّل فكرة أنهم يعانون من مشاكل نفسية أو يمرون بأوقات صعبة في حياتهم من وقت لآخر.

وحول هذه المشاركة الفعالة للفريق تقول جناب السيدة بسمة آل سعيد رئيسة فريق «نحن معك» للصحة النفسية من خلال الإعلان في عدد من

وسائل التواصل الاجتماعي المقدم من قبل إحدى الجهات المعنية بعمل ملتقى للمبادرات الشبابية في دولة الكويت بادرنا بالمشاركة في ذلك الملتقى الشبابي وقد حاز فريق «نحن معك» على العديد من الجوائز قبل هذه الجائزة من دول أخرى بإنجازاتي الشخصية وجزء منها بفريق «نحن معك» والشعور بالفوز بشيء جميل جدا ونشعر بالفخر لأنها أول مرة من دول الخليج نحصل على جائزة مميزة كهذه كما أنني فخورة بالفريق الذي بدوره ما كنت سأحقق كل هذه النجاحات وما أسعدني أكثر هو وجود

فريقنا كالمبادرة الوحيدة التي مثلت الصحة النفسية بين ٨٠٠ مبادرة ثم ٩٠ وأخيرا وصل العدد إلى ٣٤.

وأضافت: حقيقة لا أستطيع وصف شعوري لأن المبادرة أقيمت بدولة الكويت الشقيقة ولأهمية هذا الملتقى وكنت سعيدة جدا بمشاركتنا لأننا نفتقد مثلها لتشجيع المبادرات والفرق التطوعية وما جعل تكريما مميذا هو تحقيق الفوز في الملتقى في يوم نوفمبر مجيد وحفظ الله جلالة السلطان الذي دائما يتيح لنا فرص تحقيق إنجازاتنا في هذه البلاد الغالية وبمساندته دائما نجد الإبداع.

حملات لإزالة شباك الصيد من الشعاب المرجانية بجزر الديمانيات

الذي يتطلب من الصيادين توخي الحذر وعدم الاقتراب من محيط المحمية أثناء عملية صيد الأسماك بالشباك كيلا تعلق شباكهم في المرجان كما يجب معرفة اتجاه التيارات البحرية. وأعربت إدارة البيئة والشؤون المناخية بمحافظة جنوب الباطنة عن شكرها الجزيل لجميع المشاركين والمتعاونين في هذه الحملات وجهودهم للحفاظ على البيئة البحرية من التلوث.

والأحياء البحرية الأخرى خاصة وأن محمية جزر الديمانيات الطبيعية تعتبر من الحاضنات الرئيسية في بحر عمان لكثير من مكونات الحياة البحرية وتأوي إليها الكثير من الأسماك أثناء موسم التكاثر.

وتشكل شباك الصيد خطرا رئيسيا في التأثير على الشعاب المرجانية خاصة المرجان الناعم مما يتسبب في القضاء عليه وموت الأحياء البحرية فيه الأمر

نفذت إدارة البيئة والشؤون المناخية بمحافظة جنوب الباطنة بالتعاون مع فريق «غواصو المياه الزرقاء» وعدد من الغواصين من مختلف محافظات السلطنة حملات لإزالة شباك الصيد العالقة في الشعاب المرجانية بمحمية جزر الديمانيات الطبيعية حيث تمت إزالة مجموعة من شباك الصيد لا يقل طولها عن ٥٠٠ متر، وتبذل الوزارة جهودا متواصلة من أجل الحفاظ على الكائنات البحرية بما فيها الأسماك والسلاحف

برعاية المؤسسة التجارية العمانية هيونداي

فعالية السلامة على الطريق لطلبة المدارس



احتفاء بالعيد الوطني ٤٧ المجيد أطلقت المؤسسة التجارية العمانية هيونداي بولاية إبراء فعالية السلامة على الطريق بمشاركة طلاب المدارس ولجنة السلامة المرورية بولاية بدية.

تضمنت الفعالية العديد من الأنشطة كالتوعية بأهمية القيادة الآمنة في الطريق بالإضافة إلى مسابقة الرسم والتي تحمل عنوان «السلامة في الطريق» والتي استهدفت الأطفال دون سن الـ ١٢، حيث انضمت مجموعة من المشاركين بعدد ٤٤ طفلاً.

حسن البلوشي موظف بالمؤسسة يقول: تتمحور فكرة مسابقة الرسم حول دعوة الطلاب المبدعين إلى التعبير برسوماتهم الفنية عن السلامة في الطريق، وتسهم المسابقة كذلك في بث روح الثقافة والتوعية في جانب السلامة، وإبراز اللوحات الفنية التي تعكس خيال المشاركين.

ويضيف البلوشي: جاءت المسابقة بهدف نشر ثقافة السلامة في الطريق بين طلاب المدارس، وتعزيز روح التنافسية بين المتقدمين للمسابقة من خلال الأعمال المقدمة، بالإضافة إلى

تشجيع المشاركين على إطلاق طاقاتهم الفنية وتوظيفها في خدمة المجتمع.

وحازت المشاركة مناسك بنت موسى المسكرية على المركز الأول بينما حصلت إيمان بنت ناصر السلطية على المركز الثاني، جدير بالذكر أن هذه الفعالية تقام سنوياً على جميع الفروع في السلطنة.

بسبب الوسادة الهوائية

استدعاء أكثر من ١٧ ألف سيارة تويوتا في السلطنة

أطلقت الهيئة العامة لحماية المستهلك بالتعاون مع مجموعة سعود بهوان للسيارات حملة استدعاء لعدد ١٧٤٤٠ مركبة من نوع تويوتا كورولا طراز ٢٠١٠-٢٠١٢، وذلك اعتماداً على أرقام الشاسيه من (JTDDBL42E0C9159309) إلى (RKLZ42EXA75053).

ويأتي هذا الاستدعاء لاحتمالية تمزق نافخ هواء الوسادة الهوائية بسبب تحليل المادة الدافعة نتيجة التعرض لظروف خارجية ضارة لمدة طويلة، وهو ما قد يؤدي إلى إصابة أو وفاة ركاب السيارة،



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

**بسم الله الرحمن الرحيم
والصلاة والسلام على خير
المرسلين وقائد الخلق
أجمعين محمد الصادق الأمين
وعلى الصحابة والتابعين
وأصلي وأسلم عليه أفضل
الصلاة وأتم التسليم وعلى
الغرميامين وأحييكم
بتحية أهل الدين تحية الإسلام
الأبدية تحيتهم يوم يلقونه
سلام.. فالسلام عليكم
ورحمة الله وبركاته ..**

**موضوعنا اليوم وفي هذه
السطور التي أسأل الله
القدير أن تخرج مني لتصل
إلى قلوبكم لتستخلص منها
الفائدة بعون الله وموضوعنا
اليوم هو «الهوى والنفس»
حيث يقول الشاعر (إبليس
والدنيا ونفسي والهوى فكيف
الخلاص وكلهم أعداء).**

النفس والهوى

والهوى النفس وما أدراك ما هوى النفس (النفس إن أعطيها هواها فافرة نحو هواها فاهها).. وقيل (النفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وأن تطفمه ينظم) وفي هذا الموضوع آيات حكيمة من لدن خبير عليم يقول الله تعالى (يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون).. ففي هذه الآية الحكيمة دلالة على وجود شيء يدعو إلى حفظ النفس والأهل من هوى النفس والاشتغال بالدنيا وملهياتها من عذاب الله وسخطه فكل ما في الدنيا سخر بفضل الله لك، ولكي تكون شاكرا عليه لا لكي تستغله فيما حرم رب العزة والجلال، يقول جل شأنه (إن في خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الأبصار * الذين يذكرون الله قياما وقعودا وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانه فقنا عذاب النار).. ومن هذه الآية الحكيمة نستنتج أمرا مهما هو أنك يا عبدي خلقت لك السموات والأرض والبحار والأنهار والأشجار بفضل الله والليل والنهار بأمرى فاستشعر عظمتي وأنت في أرضي واذكريني في صلاتك حتى أكون قريبا منك ووجب علينا أن نشكر المعبود على ما هو موجود لا أن نعصيه بما يلذ لنا من جحود ونسأل الله أن يحفظنا برحمته من عذاب يوم الخلود يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.

أخوة الإيمان: نفسك والشيطان قرينان دوما مع بعضهما فإن تغلبت النفس على الشيطان وصلت إلى رضا الرحيم الرحمن وإن انتكست نفسك وهواك مع ملذات

والهوى النفس وما أدراك ما هوى النفس (النفس إن أعطيها هواها فافرة نحو هواها فاهها).. وقيل (النفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وأن تطفمه ينظم) وفي هذا الموضوع آيات حكيمة من لدن خبير عليم يقول الله تعالى (يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون).. ففي هذه الآية الحكيمة دلالة على وجود شيء يدعو إلى حفظ النفس والأهل من هوى النفس والاشتغال بالدنيا وملهياتها من عذاب الله وسخطه فكل ما في الدنيا سخر بفضل الله لك، ولكي تكون شاكرا عليه لا لكي تستغله فيما حرم رب العزة والجلال، يقول جل شأنه (إن في خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الأبصار * الذين يذكرون الله قياما وقعودا وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانه فقنا عذاب النار).. ومن هذه الآية الحكيمة نستنتج أمرا مهما هو أنك يا عبدي خلقت لك السموات والأرض والبحار والأنهار والأشجار بفضل الله والليل والنهار بأمرى فاستشعر عظمتي وأنت في أرضي واذكريني في صلاتك حتى أكون قريبا منك ووجب علينا أن نشكر المعبود على ما هو موجود لا أن نعصيه بما يلذ لنا من جحود ونسأل الله أن يحفظنا برحمته من عذاب يوم الخلود يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.

والهوى النفس وما أدراك ما هوى النفس (النفس إن أعطيها هواها فافرة نحو هواها فاهها).. وقيل (النفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وأن تطفمه ينظم) وفي هذا الموضوع آيات حكيمة من لدن خبير عليم يقول الله تعالى (يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون).. ففي هذه الآية الحكيمة دلالة على وجود شيء يدعو إلى حفظ النفس والأهل من هوى النفس والاشتغال بالدنيا وملهياتها من عذاب الله وسخطه فكل ما في الدنيا سخر بفضل الله لك، ولكي تكون شاكرا عليه لا لكي تستغله فيما حرم رب العزة والجلال، يقول جل شأنه (إن في خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الأبصار * الذين يذكرون الله قياما وقعودا وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانه فقنا عذاب النار).. ومن هذه الآية الحكيمة نستنتج أمرا مهما هو أنك يا عبدي خلقت لك السموات والأرض والبحار والأنهار والأشجار بفضل الله والليل والنهار بأمرى فاستشعر عظمتي وأنت في أرضي واذكريني في صلاتك حتى أكون قريبا منك ووجب علينا أن نشكر المعبود على ما هو موجود لا أن نعصيه بما يلذ لنا من جحود ونسأل الله أن يحفظنا برحمته من عذاب يوم الخلود يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.

والهوى النفس وما أدراك ما هوى النفس (النفس إن أعطيها هواها فافرة نحو هواها فاهها).. وقيل (النفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وأن تطفمه ينظم) وفي هذا الموضوع آيات حكيمة من لدن خبير عليم يقول الله تعالى (يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون).. ففي هذه الآية الحكيمة دلالة على وجود شيء يدعو إلى حفظ النفس والأهل من هوى النفس والاشتغال بالدنيا وملهياتها من عذاب الله وسخطه فكل ما في الدنيا سخر بفضل الله لك، ولكي تكون شاكرا عليه لا لكي تستغله فيما حرم رب العزة والجلال، يقول جل شأنه (إن في خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الأبصار * الذين يذكرون الله قياما وقعودا وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانه فقنا عذاب النار).. ومن هذه الآية الحكيمة نستنتج أمرا مهما هو أنك يا عبدي خلقت لك السموات والأرض والبحار والأنهار والأشجار بفضل الله والليل والنهار بأمرى فاستشعر عظمتي وأنت في أرضي واذكريني في صلاتك حتى أكون قريبا منك ووجب علينا أن نشكر المعبود على ما هو موجود لا أن نعصيه بما يلذ لنا من جحود ونسأل الله أن يحفظنا برحمته من عذاب يوم الخلود يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.



إعداد: أسماء الجابرية

النجاح والتطور في العمل

النَّجَاح من أهم أسرار السَّعادة التي يبحث جميع البشر عنها، وليس بمقدور أي شخص الإهتمام لطريقها، فهو يحتاج إلى العمل الدؤوب المستمر والإرادة القويّة وذلك لتتمكّن من الوصول لطريق النّجاح فهو أساس للسعادة والفخر والاعتزاز بالنفس، فإن تبحث عن النّجاح هذا يدل على حبك للتفوّق والتميّز في هذا العالم، فنحن في منافسة مستمرة وقويّة بين الكثير من حولنا وهذا ما يجعلنا نفرح بالوصول للنجاح. النّجاح أن تصل لهدفك الذي تسمو للوصول إليه وتحلم بتحقيقه، والنّجاح لا يقتصر على النّجاح الأكاديمي فقط ولا على التفوّق العلمي بل يشمل جميع نواحي حياتنا كأن تكون ناجحاً في عملك وتحقق إبداعات في تطويره، أو أن تكون متميّزاً وناجحاً في علاقاتك الاجتماعية ومحباً لمساعدة الآخرين ومن حولك، أو حتى النّجاح في إنشاء وتربية الأطفال الصالحين وحتى في أداء العبادات، فكل شيء في حياتنا يحتاج لأن نحقق النّجاح به من علاقات وسلوكيات وحتى دراسات وتحاليل وعبادات، لذا يتوجّب على الجميع أن يبحثوا عن النّجاح ويحاولوا أن يصلوا إليه.

فالشخص الذي لا يسمو ولا يحاول أن يصل للنجاح هو شخص فاشل ويملك شخصيّة ضعيفة تقنعه بعدم قدرته للوصول للنجاح فلا يحاول ولا يفكر، ولكن هذا الشخص سيصل إلى حالات من الاكتئاب مهما حاول رفض هذا الواقع، فالرغبة في النّجاح تولد معنا في الفطرة، فعندما نكون أطفالاً نستمر في المحاولة لنقف رغم محاولات فاشلة عديدة ولكننا نتعدّى هذه المراحل الفاشلة ونمشي لدرجة أننا لا نفكر كم فشلنا، ثم يبدأ الطفل في إخراج أصوات من فمه ليصدر كلمات مفهومة، وبعد العديد من المحاولات الفاشلة يبدأ بالتحدّث، هكذا حياتنا يجب أن نستمر في الكثير من المحاولات حتى لو طال فشلنا سنصل للنجاح، وفرحة وسعادة نجاحنا تكبر بحجم مراحل فشلنا، فما طعم للنجاح إذا لم نشعر بقيمته، فقيمة الشيء لا نشعر به إلا إذا فقدناه، فالفشل قبل النّجاح يعطي معنى للنجاح. جميعنا

يجب أن نبحث عن النجاح، فنحن خلقنا في هذه الحياة لأهداف يجب علينا أن نسمو ونثابر لنحقق النجاح في جميع مجالات حياتنا، فما معنى الحياة إذا خلت من النجاح، فالنجاح يشعرك بأهميّة وجودك في هذه الحياة أو في عملك وحتى أسرتك، فأنت بنجاحك تثبت نفسك للجميع وللنجاح طعم آخر للعاملين في مختلف الميادين والمجالات، وفي المساحة التالية سأطرق إلى النجاح المهني وسبل تحقيق النجاح والتطور في العمل.

النجاح المهني

يسعى الأفراد إلى تحقيق النجاح على صعيد الحياة المهنية، حيث يعدّ النجاح المهني بمثابة طريق حتمي نحو المستقبل المُشرق ونحو تحقيق الأحلام، والوصول إلى واقع معيشي أفضل، ويعدّ واحداً من أهم الغايات التي يسعى البشر إلى تحقيقها في كافّة المجالات، لضمان العيش الكريم والمكانة

الاجتماعية المناسبة، ويتطلّب ذلك تحقيق حد أدنى من المتطلبات والمعايير التي تضمن تحقيق ذلك، سواء ببذل المجهودات البدنيّة أو العضلية أو العقلية.

النجاح وليد الجهود الإنسانيّة، وينطبق ذلك على كافّة الأسماء التي لمعت في ميادين الأعمال المختلفة، بما في ذلك كل من الميدان الاقتصادي، والاجتماعي، والثقافي، والسياسي، وكذلك العسكري، والأكاديمي، وأبرز السبل الكفيلة بتحقيق النجاح والتطور في العمل بغض النظر عن مجاله.

سبل تحقيق النجاح والتطور في العمل

◀ لا بدّ من تحقيق الثقة العالية بالنفس، والإيمان بالقدرات الذاتية والشخصية، والتخلص من كافة الأفكار السلبية المُحبطة التي تنبذ الذات وتحقرها، ونسيان الماضي وأخطائه، والابتعاد تماماً عن مشاعر الندم.

الحرص على اكتساب أكبر قدر ممكن من المعرفة والعلم، وتوسيع دائرة الثقافة حول كافة الميادين الحيّاتية، والتركيز على متابعة آخر المستجدات في مجال تخصص الشخص، سواء التخصص الأكاديمي أو المهني، والسعي دائماً نحو تطوير المهارات المهنية وزيادة الخبرة العملية بغض النظر عن المردود المادي، حيث إنّ العمل في مؤسسات عدّة من شأنه أن يُكسب الشخص تجارب واسعة، ويمكّنه من التعامل مع المواقف المختلفة، ويطلق على ذلك اسم التعليم بالتجربة.

◀ تطوير المهارات الشخصية، التي باتت أساساً للتطور في مجال العمل، على رأسها القدرة على التواصل والاتصال، والعمل ضمن فريق واحد، وتقبّل النقد، وتدريب العقل على الابتكار، والإبداع، والريادة، والقيادة، والتفكير الاستراتيجي والتخطيطي، وكذلك المهارات العملية التي تتمثل في كتابة التقارير، وتحليل النتائج، ورصد الأخطاء.

◀ تمكين النفس من خلال أخذ الدورات التدريبية والتأهيلية خارج حدود العمل.

◀ القدرة على التعامل مع المشكلات المختلفة، وتركيز الجهد نحو حلّها بدلاً من الشكاوى والشعور بالضغط ووضع النفس وفريق العمل تحت خانة التهديد، وذلك لتمكين الفريق من إخضاع الظروف والتقلبات له، بدلاً من خضوعه واستسلامه لها.

◀ مواكبة آخر ما توصل إليه العقل البشري من تطور تقني وتكنولوجي، والانطلاق من مبدأ أن هذه التقنيات يجب تسخيرها لخدمة العمل في كافّة المنظمات، من حيث تقليص الجهد وتقصير الوقت المستنزف في العمل.

◀ وضع جداول أعمال تفصيليّة يومية، وأسبوعية، وشهرية، وسنوية إن أمكن، توضح هذه الجداول مواعيد الخطط وآلية تنفيذها، وتوزع المهام على الأشخاص، بهدف العمل بشكل متكامل لتحقيق المصلحة العليا..

وسائل خفض الحرارة عند الأطفال

يتعرّض الأطفال خلال مرحلة طفولتهم للعديد من المشاكل الصحية، والتي من أبرزها ارتفاع درجة الحرارة والحمى، والتي تنتج عن العدوى والتعرّض للفيروسات أو نتيجة المناعة الضعيفة، ونمط الحياة غير الصحي، فتكون عرضاً لمرض أو التهاب بسيط أو خطير، وهذه بعض الوسائل المساعدة على خفض درجات الحرارة:

الماء البارد: يعد من أهم الوسائل المساعدة على التخلص من حرارة الجسم العالية، حيث تنقع قطعة من القماش في الماء البارد، ومن ثم تعصر جيداً، وتوضع على رأس الطفل، ويجب تغيير قطعة القماش من فترة لأخرى بشكل منتظم، كما يمكن أيضاً إعطاء الطفل حمام ماء فاتر يساعد على استرخاء جسمه.

الثوم: يعد الثوم من أهم الوسائل المساعدة على خفض درجات الحرارة، وذلك من خلال تحفيزه لعملية التعرّق، كما يساعد الثوم في انتعاش الجسم وتخليصه من السموم والفيروسات الضارة المسببة للحرارة، حيث يهرس الثوم جيداً، ويضاف إليه القرنفل، وكوب من الماء الساخن، ويترك لمدة ربع الساعة، ومن ثم تتم تصفيته وإعطائه للطفل مرّة واحدة في اليوم.

نصائح للحفاظ على

بشرة رطبة

في فصل الشتاء

جفاف الجلد في الشتاء مشكلة تواجه كل الناس نظراً لجميع العوامل المحيطة بنا خاصة عند انخفاض درجة الحرارة، وبالتالي انخفاض الرطوبة، ولذلك نقدم نصائح عدة لتجنب جفاف الجلد في فصل الشتاء منها:

- استخدام منظفات الوجه والجسم التي تحتوي على كميات أكبر من المواد الدهنية أو الزيوت مثل: زبدة الكاكاو وزيت جوز الهند.
- المرطبات مهمة جداً لبشرتك التي تعطي جسمك ما ينقصه من المياه، مضيئة له الرطوبة التي يحتاجها.
- لا تستخدم التدفئة المنزلية كثيراً خاصة قبل نزولك من المنزل لعدم تعرضك لدرجة عالية من الحرارة ثم درجة منخفضة، ما يؤدي إلى تشقق البشرة.
- الاستحمام بماء دافئ، وعدم التعرض للماء فترات طويلة لأنه يمحو الزيوت الطبيعية المرطبة من جلدك.
- حماية نفسك جيداً من العواصف، الرياح القوية، درجات الحرارة المنخفضة والهواء الجاف البارد.

١. نصائح فعالة لأسنان أكثر بياضاً

الحفاظ على أسنان بيضاء وبراقة يتطلب بعض المجهود، لكن الأمر بالتأكيد يستحق بعض العناية للحصول على ابتسامة جذابة. واتباعك للنصائح التالية بانتظام سوف تتمكن من الحصول على أسنان أكثر بياضاً وصحة

١- استخدام الفرشاة وخيط التنظيف بانتظام

تنظيف الأسنان المنتظم بالفرشاة وخيط الأسنان يعمل على إزالة الترسبات والأطعمة العالقة بالأسنان واستخدام الفرشاة والمعجون مرتين يومياً بانتظام.

٢- استخدام فرشاة الأسنان الكهربائية

يوصي العديد من أطباء الأسنان باستخدام الفرشاة الكهربائية، فالحركات النابضة لشعيرات الفرشاة تستطيع التخلص من الجير والوصول إلى أماكن يصعب الوصول إليها باستخدام الفرشاة العادية.

٣- شرب الكثير من الماء

كثرة شرب الماء خاصة أثناء وبعد تناول الطعام يساعد على عدم تلون الأسنان بالمواد التي تترك أثراً.

٤- الابتعاد عن التدخين

حيث إنه يسبب تلون الأسنان بلون أصفر غير محبب مع الوقت.

٥- تناول الأطعمة التي تحتوي على مبيضات الأسنان الطبيعية

بعض الفواكه والخضار النيئة تساهم في تبييض الأسنان عن طريق تحفيز الفم لإنتاج المزيد من اللعاب على سبيل المثال: التفاح، الجزر، الفراولة، الكرفس، البرتقال، الأناناس، القرنبيط والكمثرى.

٦- التقليل من تناول بعض المشروبات

القهوة، ومشروبات الكولا والشاي الأسود تتسبب بتلطيخ الأسنان. ولمنع ذلك يمكنك تقليل كمية هذه المشروبات، وتناول رشقات الماء بالتبادل مع رشقات من المشروبات، واستخدام فرشاة أسنانك بعد فترة وجيزة من الشرب.

٧- استخدام قشة للشرب

استخدام القشة لشرب الكولا والعصائر الملونة يساهم في الحفاظ على بياض أسنانك، حيث يدخل المشروب مباشرة إلى الحلق دون تلوين الأسنان.

٨- استخدام معجون مبيض

يعمل معجون تبييض الأسنان على إزالة الجير والبقع الناتجة من الأطعمة والمشروبات. لذلك يفضل استخدامه من حين إلى آخر.

٩- استخدام شرائط تبييض الأسنان

بعض من هذه الشرائط أثبتت فعالية في تبييض الأسنان والبعض الآخر لا يحدث أي تغيير، لذلك استشر طبيبك ليصف لك نوعاً فعالاً.

١٠- زيارة طبيب الأسنان بانتظام

المتابعة المستمرة مع طبيب الأسنان تساعد في الحفاظ على أسنانك ولثتك بصحة جيدة. كما تساهم في التخلص من طبقة الجير التي تسبب اصفرار الأسنان.

إعلان



تعلن إدارة معهد العربية للتدريب والسلامة التقني عن
افتتاح التسجيل للدورات التدريبية في اللغة الانجليزية

يشتمل البرنامج على

١- كتابة قراءة محادثة واستماع

هل تبحث عن الارتقاء الوظيفي

٢- أساسيات اللغة الانجليزية

هل تبحث عن الارتقاء الأكاديمي

٣- لغة المكاتب والمحادثة خلال المقابلات

هل تشكل اللغة الانجليزية عائق امامك للتطور والابداع

٤- دورات محادثة ممتعة

هل تشعر بالحرع لعدم قدرتك على التكلم باللغة الانجليزية

يحصل الطالب في نهاية الدورة على
شهادة معترف بها من وزارة القوى العاملة

English
100%

معهدنا يساعدك في تحقيق ذلك

حصة مراجعة خاصة للمصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر مع اساتذة مختصين



هلال بن سالم الزيدي
كاتب وإعلامي

abuzaidi2007@hotmail.com

ولا تَتَمُّ الْمُنَى إِلَّا لِمَنْ صَبَرَا

هناك فكرة «ما» تستفز العقل تخبو تارة، وتارة يتأجج ظهورها في عالم الوجود.. ومع الانفتاح الكمي والكيفي في شؤون المعيشة الفردية تتعالى الأفكار والمشروعات التي من شأنها أن تحدث تحولا في مسار الحياة اليومية، ولاسيما ذلك الانفتاح المرتبط بثورة المعلومات وسهولة الحصول عليها، فبالتالي تجد الأيديولوجيات القابلة للتطبيق طريقها إذا ما وجدت البيئة الحاضنة لها، والمتمثلة في الإنسان الذي يمتلك صبرا وتريثا في كيفية قيادة ذلك الكيان إلى وجود عبر منافذ المجتمع المختلفة، لذا فمع الوفرة الفكرية التي سادت مجتمع الشباب في الفترة الأخيرة من حيث تبنيهم مشاريع حرة يضعون فيها لب إبداعاتهم ويصيغون بها احتياجات مجتمعهم، رأيت فيهم الرغبة الجامحة في خوض غمار التجربة الحرة من خلال وضع خططهم وبرامجهم في حيز الوجود، وبإمكاناتهم المحدودة، وتلك علامة بارزة في مدى تقبل الشباب بمختلف أجناسهم العمل بقدر الفرصة التي تتيحها الظروف العامة لهم، من أجل تأدية واجباتهم وأداء حقوقهم المجتمعية في ظل اتجاه الأسواق وانجرافها نحو متغيرات اقتصادية واجتماعية وديموجرافية.

القوانين، لذلك توسعت لديه عقدة الصعوبات التي قد تعترضه بين الفينة والأخرى، فأثر عليه القلق وتنامت لديه الأبعاد النفسية التي ولدت لديه بأن مشروعه غير قابل للاستمرار، من هنا طفق في كيل الاتهامات على الإجراءات والقوانين المنظمة لريادة الأعمال، فأعطاه جزءا لا يستحق من مشواره الذي يحتاج إلى صفاء في الذهن وراحة في البدن من أجل البحث عن منافذ تغطي ربما من قصور القوانين التي مازالت حديثة، كونها تعيش تجربة جديدة لا تتضح أبعادها المختلفة، وبالتالي تأثر مشروعه وانحرف مساره بسبب العجلة التي زرعها في نفسه من بداياته الأولى، وهذا ليس إسقاطا كليا على كافة الرواد، وإنما فئة جاء

من هنا صادفت فئتين من الشباب ممن أرادوا خوض غمار ريادة الأعمال، ففريق يريد أن يصل إلى مبتغاه بسرعة الضوء متجاوزا الزمن، وبلوغ مرحلة الكسب السريع، وفريق آخر متريث في بداياته، ومتمعن في خطواته لا يفكر في المكسب بقدر تفكيره في وقوف مشروعه المعتمد على نوعية النشاط الممارس ومدى قابليته في المجتمع، وبالطبع هناك فروقات كبيرة بين الفريقين.

الفريق الذي اعتبر ريادة الأعمال حلما يتحقق بسرعة متناهية، تجده متذمرا من كافة الإجراءات التي ربما تتيح له ممارسة نشاطه، فبالتالي وضع نفسه في دائرة الخوف من الفشل الذي يراه ماثلا في كل بقعة بسبب تعقيد وتصلب

تفكيرها سريعا وأرادت أن يشار إليها بالبنان من أجل كيان اجتماعي واقتصادي، لذا فإن الكسب والفائدة حق مشروع ومكفول للجميع لكن علينا أن نتريث حتى لا نطبق ذلك المثل القائل «ما جاء سريعا يذهب سريعا» مع تمنياتي لأولئك الشباب في بلوغ النجاح في أفكارهم وتحقيق طموحاتهم.

أما الفريق الآخر فقد أثر على نفسه الربح السريع وبلوغ مرتبة أصحاب الأموال، وذلك بالقناعة التي ترسخت لديه بأن الإنسان يخطو بخطوات ثابتة موزونة ومعروفة في كل اتجاهات البداية، لذا فقد وضع خططا متينة تبدأ بتثبيت المشروع كي ينال قسطا وافرا من القبول في المجتمع الذي يمثل المركز الأقوى في حلقة الاستمرار، مع عدم تجاهل الإجراءات التي يراها بأنها تحديات يجب قبولها، من أجل التغيير، وعليه فقد أدرك بأن التغيير في القوانين لا يكون بين ليلة وضحاها، وإنما عبر قناعة تامة من المشرّع بأن التجارب الماثلة في الواقع تحتاج إلى تحديث بما يوافق تلك المرحلة، ومع تعاقب الأجيال فمن البديهي بأن القوانين والإجراءات تتحول بما يناسب تلك الاحتياجات، وهذا ما ينطبق فعليا على كافة الأنظمة المنظمة لقيام المؤسسات الصغيرة والمتوسطة بما فيها نظام التأمينات الاجتماعية على العاملين لحسابهم الخاص ومن في حكمهم، وكم من الرواد الذين أشادوا بذلك النظام كونه يكفل مستقبلهم، لذلك تجد هذا الفريق ناجحا من حيث قوة التوجه وعمق النظرة التجارية التي يقود بها دفعة مشروعه.

خلاصة القول في هذا المقال توجه الشباب إلى تبسيط رغباتهم حتى يجدوا مرتكزا قويا في تحقيق النجاح وممارسة هواياتهم لتكون واقعا ملموسا يتكئ على بيئة متكاملة من حيث البناء والتشييد، وبلوغ الأماني لا يكون قبل أن يرتد طرف العين، وإنما هناك صعوبات وتحديات تفرضها الحياة، وعليهم قبولها والتأقلم معها، حتى يستطيعوا عبورها بما يناسب احتياجاتهم وما يتوفر من إمكانيات.. فالتحفة لكل شاب اتجه للعمل الحر أينما كان، والتغيير لا يحدث إلا بعد فهم ما نريد فعله في قادم الأيام.. وكما قال «صفي الدين الحلي»: لا يمتطي المجد من لم يركب الخطر.. ولا ينال العلى من قدم الحذرا.. ومن أراد العلى عفواً بلا تعب.. قضى، ولم يقص من إدراكها وطرا.. لا بد للشهد من نحل يمنعه.. لا يجتني النفع من لم يحمل الضررا.. لا يبلغ السؤل إلا بعد مؤلمة.. ولا تيمم المني إلا لمن صبرا».



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.

حكم عالمية وعربية:

- 👉 الوفاء من شيم الكرام، والغدر من صفات اللثام
- 👉 قيمة الوقت كقيمة المال
- 👉 من أمن الزمان خانه، ومن تعظم عليه أهانه
- 👉 انتصر على غدر الزمان بطاعة الرحمن
- 👉 البارحة ذكرى اليوم، والغد حلمه
- 👉 يوم لم أتعلم فيه جديداً يوم ليس من عمري
- 👉 الزمان فم لعبه الأمل، ولسانه التاريخ، ولقمته العمر، ونابه الموت
- 👉 لقنوطك من رحمة الله التي وسعت كل شيء أشد عليك من ذنبك؟
- 👉 اليأس طريق سهل، لا يسلكه إلا العاجزون
- 👉 اليأس لا يليق بكبار النفوس
- 👉 لا حياة مع اليأس، ولا يأس مع الحياة
- 👉 أكبر القتلة قاتل الأمل
- 👉 من أقعدته نكابة الأيام، أقامته إغاثة الكرام
- 👉 الوسائل أقدم ذوي الحاجات، والشفاعات مفاتيح الطلبات
- 👉 همتي في كتاب أنظر فيه، وحبيب أنظر إليه، وكريم أتعامل معه
- 👉 لا ضيعة على من له صنعة
- 👉 البلاغة ما رضيته الخاصة، وفهمته العامة
- 👉 خير الكلام ما قل ودل، ولم يمل

- (ابو الحسن الميرني)
- (أحمد أمين)
- (الأحنف بن قيس)
- (محمد عبده)
- (جبران خليل جبران)
- (عمرو بن معديكرب)
- (راجي الراعي)
- (زيد بن علي بن الحسين)
- (أمين الريحاني)
- (أحمد أمين)
- (مصطفى كامل)
- (راجي الراعي)
- (قابوس بن وشمكير)
- (قابوس بن وشمكير)
- (مأمون بن مأمون خوزرام شاه)
- (أبو المظفر نصر بن ناصر الدين)
- (عبد الحميد بن يحيى)
- (عبد الحميد بن يحيى)

سؤال وجواب في الطب

- ١- ما تعريف بسلوكيات؟
- علم الأرواح
- ٢- من مؤسس العلاج النفسي بالمحادثة؟
- كارل روجز.
- ٣- ما الفترة التي كان عليها الطب النفسي في العالم الإسلامي في أزهى مراحلها؟
- القرن السابع والثامن الهجري.
- ٤- من رواد الدراسات النفسية في القرنين السابع والثامن الهجري، من هما؟
- ابن تيمية - ابن القيم.
- ٥- مرض نفسي من أعراضه ضعف العلاقات الاجتماعية وضعف الناحية اللغوية، ما هو؟
- التوحد
- ٦- ما العلم الذي يدرس سلوك الأفراد ودوافعهم؟
- علم النفس.
- ٧- من أسس المدرسة السلوكية؟
- واطسن.
- ٨- من أسس مدرسة التحليل النفسي؟
- سيجموند فرويد.

- ٩- من اكتشف أن ما يحكم السلوك الظاهري للفرد دوافع لا شعورية؟
- فرويد.
- ١٠- ما أهم طرق البحث العلمية في علم النفس؟
- طريقة التجريب.
- ١١- ما معنى الأحلام عند فرويد؟
- هي تعبير عن دوافع لا شعورية مكبوتة.
- ١٢- جملة انحرافات نفسية قد يصحبها أعراض جسدية تنجم عن العقد النفسية، ما هي؟
- الأمراض النفسية.
- ١٣- اضطراب عام يشمل الفرد نفسا وجسما، ما هو؟
- الانفعال.
- ١٤- ماذا يسمى الانفعال العنيف؟
- الهيجان

سؤال وجواب عن الرياضة

- ١- كم يبلغ عدد اللاعبين في لعبة كرة اليد؟
- كل فريق سبعة لاعبين، وثلاثة احتياط.
- ٢- متى صنف لعبة مبارزة السيف في برنامج الدورة الأولمبية؟
- سنة (١٨٩٦)م
- ٣- إذا لم يمت الثور في لعبة مصارعة الثيران، ماذا يفعل به؟
- يعدم فوراً.
- ٤- كم لعبة (مصارعة الثيران) تقام في أسبانيا والمكسيك سنوياً؟
- (٦٥٠) لعبة.
- ٥- متى تأسس الاتحاد الإنجليزي لرياضة الملاكمة؟
- (١٨٨٤)م.
- ٦- ما مدة مباراة الملاكمة عند المحترفين؟
- (١٥) جولة، كل جولة (٣) دقائق.
- ٧- متى تقام بطولة العالم للهبوط بالمظلة؟
- مرة كل عامين.
- ٨- متى أنشئ الاتحاد الدولي للهوكي على الجليد؟
- سنة (١٩٠٨)م
- ٩- كم يبلغ طول ملعب رياضة الهوكي على العشب؟ وما عرضه؟
- طوله (٩١،٤) متر، وعرضه (٥٤) متراً.
- ١٠- على أي شيء تمارس رياضة اليخوت؟
- على أشعة هوائية، أو محركات بخارية.
- ١١- متى أدخلت رياضة اليخوت إلى برنامج أول دورة أولمبية؟
- سنة (١٨٩٦)م
- ١٢- أين أنشئ أول نادٍ لليخوت؟ ومتى؟
- في مدينة كورك الأيرلندية وذلك سنة (١٧٢٠)م.
- ١٣- ما الحد الأدنى للعمر في مدارس التدريب على الملاحة البحرية أو النهرية؟
- (٨) سنوات.
- ١٤- كم يبلغ عمر من يحق له الحصول على إجازة سوق بحرية لغايات رياضية؟
- (١٧) سنة.
- ١٥- من أول رياضي فاز بمباراة اليخوت؟
- الدانمركي بول الفستروم، سنة (١٩٤٨)م.
- ١٦- ما الغاية من ممارسة رياضة (اليوجا)؟
- جلب الهدوء والطمأنينة للجسد والنفس معاً.
- ١٧- من من الملوك افتتح الدورة الأولى للألعاب الأولمبية؟
- الملك جورج الأول، ملك اليونان.
- ١٨- من أوجد لعبة كرة السلة؟
- جايمس ناسميث الكندي (١٨٩١).
- ١٩- مم يتألف فريق كرة السلة؟
- من (٥) لاعبين في الملعب، و(٧) احتياطيين.
- ٢٠- أين تجري المرحلة الحرجة في مباراة كرة السلة؟
- تجري تحت السلة.
- ٢١- ما الرقم القياسي للقفز بالعصا في أول دورة أولمبية؟
- (٣،٣٠)م.