



والسلامة
Health & Safety

Issue 8

March 2018

Monthly magazine

**A Special table
makes it easy for
disabled students**

**Fire and rescue
services at MIA**

**Playing the piano with
an artificial hand**

The importance of exercise and its benefits for health



www.healthandsafetymagazine.com

    [maghealthsafety](#)



24th - 26th April 2018
Oman Convention & Exhibition Centre
Muscat, Sultanate of Oman

THE ONLY MEDICAL TOURISM EXHIBITION IN OMAN

OMAN CONVENTION & EXHIBITION CENTRE (OCEC)
MUSCAT - OMAN

Exhibition Highlights

- ✓ Medical Tourism
- ✓ Medical Treatment
- ✓ Latest Technologies & Products
- ✓ Disease Prevention & Control
- ✓ Health & Wellness
- ✓ Diabetes
- ✓ Alternative Medicine
- ✓ Cosmetics & Cosmetology
- ✓ Weight Loss & Fitness

Download Brochure

Book Your Stand

Be A Sponsor

Download PostShow Report



WHY YOU SHOULD EXHIBIT AT IMTEC OMAN 2018

- CONNECT with your existing clients or partners and reach new healthcare industry professionals to build productive business contacts.
- SHOWCASE your latest products and solutions to a room full of potential buyers, distributors, dealers and suppliers from across the globe.
- STAY ONE STEP AHEAD OF YOUR COMPETITION in a growing healthcare market in Oman.
- EXPOSE YOUR BRAND to a targeted audience of healthcare professionals before, during and after the show through our year round promotional activities.

SCAN TO WATCH
IMTEC OMAN 2017



PARTNERS & SPONSORS 2018

PARTNER



OUR AGENTS

China

Iranian

Italian

Indian

Turkish

Lebanon



Media Partner



For booking or more information kindly contact the organizer :

Organized by



Tel.: +968 24120690, Fax.: +968 24120691, Email: imtec@medicaltourismfair.com

Muscat - Sultanate of Oman

www.medicaltourismfair.com



Manadher Al Sahra Trading

One Stop Solution For All Your Quality Needs

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

Our Services

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

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

Website: www.manadher-om.com

24503935

24503190





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

Chairman of Board of Directors
Saeed Bin Nasser Al Junaibi

Editor in Chief
Bader Bin Mahfoodh Al Qasmi

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

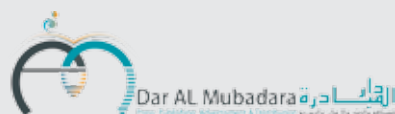
Coordination
Mohammed Bin Hamad Al Junaibi
Wadha Bint Mohammed Al Manthri

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

Translation
Arabian Training and Safety Co.

Design
Dar Al Mubadara

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



Opinions do not necessarily reflect the view of the publisher



Al-Khalil Bin Shazan School hosts Arabian Training & Safety Co.

22

Salalah Methanol produces 3000 metric tons per day



10



Cybercrime is a phenomenon that threatens community peace

14

Insulin pump.. a dream for diabetes children



28



Benefits of sugarcane juice

36

Despite our advanced positions in cyber security Are we safe?



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

bader@almubadara-om.com

Cyber security is the most important issue in today's world of informatics, while there is a global effort to progress in the field of cyber security, on the other hand there are counter-efforts being made by hackers and between this and that revolves a war in the cloud championed by the institutions and companies concerned with the development of information security and the opposite party, the hackers who seek to steal the information. Those who follow the efforts made in the field of information safety and cyber security feel a sense of reassurance, as the Sultanate, thankfully, ranked fourth in the world and first in the Arab World in the global cyber security index according to the report issued by the International Telecommunication Union, as the Sultanate of Oman came in this advanced position after Singapore, the United States and Malaysia, while Estonia, Mauritius, Australia, Georgia and France followed the Sultanate in the ranking .

The Cyber security Index focuses on the security of information on computer hardware and networks, ensuring privacy, protecting the confidentiality of personal information, and taking all necessary measures to protect citizens and consumers from the dangers of cyberspace.

ITU bases this index on five criteria: legal, technical and regulatory standard, capacity-building and cooperation.

The importance of ICT networks and services is increasing in everyday life. ITU data show that in 2016, nearly half of the world's population used the Internet at 3.5 billion, and there are expectations that there will be more than 12 billion computers connected to the Internet by 2020, and yet the cyber world is exposed to a variety of security threats that can cause enormous damages. According to reports, the Sultanate has responded to more than 70 million cyber attacks over the past year and this figure was announced with the launch of the sixth regional conference on cyber security held in Muscat late last November.

In his speech, Dr. Salem Al-Ruzaiqi said that the ITA has discovered a number of hacking networks exploited to conceal the true identity of the hackers without specifying the locations of those attacks or those involved. He pointed out that more than 1840 information security incidents have occurred to individuals and institutions from the public and private sector.

Despite the efforts made at a global level, the risks of cyber attacks remain a reality that can not in any way be prevented or stopped, but the losses resulting from these attacks can be reduced through cooperation between the different countries of the world because the world under technology has become a small village that cannot be separated or fragmented.

According to Microsoft Gulf forecasts, global spending on electronic threats will double 35 times to \$ 1 trillion over the next five years, compared to

more than \$ 120 billion in 2018. According to the CEO of the Sultanate's Information Technology Authority, Middle East and North Africa spending on information technology and cyber security services will reach \$ 13.43 billion by next year 2019. The Sultanate has an honorable history in the field of cyber security. In 2014, it achieved third place in the world after the United States and Canada and the first place among Arab countries.

Locally, the phenomenon of electronic extortion has been growing to a large extent among young people, where the victims are the internet users targeted by e-mail or various social media. The Information Technology Authority made efforts to raise awareness of the consequences of falling into the cases of electronic extortion. There are organized groups working in the field of electronic extortion exploiting the poor awareness among social media users. In the Sultanate alone, the number of electronic extortion cases recorded in the National Center for Information Safety since 2011 is more than 269 cases, 161 of which were recorded in 2016.

Electronic extortion is usually initiated by befriending the targeted person through messaging applications, especially those that allow the exchange of images and videos, and then the blackmailer will lure the target person and record conversations with abusive content and use that content as a threat by requesting the transfer of funds, disclosure of confidential data or conducting acts that violates public morals.

Omani law defines electronic extortion as threatening or blackmailing a person to carry out an act or abstention, even if such action or abstention is lawful. The IT Crimes Act sets out the electronic extortion penalty in article 18 of the law which states that "Not less than one month and not more than three years in jail, and a fine not less than 1,000 Omani Riyals and not more than three thousand Omani riyals or one of those penalties for anyone who uses the information network or IT means to threaten or blackmail a person to induce him to carry out an act or abstention, even if such action or abstention is lawful."

Evidence suggests that the General Authority for Information Technology is making great efforts to achieve cyber security but are we safer than others? The indicators say No, according to a study released in the second third of March 2018, 70% of e-security experts in large companies across Europe and the Middle East pointed out that the rush towards adoption of cloud technologies does not fully take into account the security risks surrounding these technologies. But despite all the risks, can stay away from these problems, of course not because we are in a world where everything is on the cloud.

The importance of exercise and its benefits for health

Exercises are defined as physical, corporal or mental exertion and commitment by individuals to maintain physical or mental fitness. There are many types of exercise that can be practiced and committed as a healthy habit, such as walking, horse riding, swimming, athletics, and these sports have many benefits on the human body and mind.

Exercising is accessible to all, easy and important and necessary to enjoy better health, and all this will reflect on better mental health and better productivity and thus improving the quality of life in general. Everyone who seeks general health and body agility must exercise according to his ability and physical capabilities.

Exercise is a key factor in improving the health of individuals, gaining fitness and preventing certain diseases. The benefit gained varies depending on the practice, duration and number of times per week. Proper nutrition and exercise are two sides of the same coin: which is health.

In this report, Health and Safety magazine will give you different opinions on the benefits of exercise for the body and mind.

Prepared by: Editorial Board





Ali Al-Subhi



Amal Al-Amriya



Hamad Al-Sokatri



Mohammed Al sulaimani

Ali Al-Subhi, teacher at Al-Khalil Bin Shazan Primary School says: Exercise has many benefits to health, as it keeps the heart in a state of permanent activity to perform its functions and strengthen the bones. Exercises strengthen the muscles and delay aging. Exercise and obesity never come together, as it maintain the body agility in terms of burning fat and tightening the body and maintain proper weight. It has a role in relieving tension and psychological stress because it gives a sense of energy and activity.

Amal Al Amriya, Sports coach of Al-Amal sports team: It is not possible to limit the many benefits of sports, which are discovered daily and continuously. Before begin a treatment it is prevention from many of the temporary and chronic physical and mental illnesses and diseases. Regular exercises protect our bodies from the risk of modern diseases that take away the most precious thing a person has which is his life. Exercising organizes the rate of insulin secretion in the blood and regulates blood pressure reading and eliminates obesity and bad cholesterol. Exercising does not need a commitment and can be practiced in all kinds like walking or mountain climbing, using stairs rather than the elevator, and participating with children in their favorite sport like football or volleyball.

Hamad Al-Sokatri, Arabian Institute for Training and Safety: The availability of amenities and mobility thanks to technological progress has reduced exercising for many. Before the invention of means of

transportation, man moved from place to place by walking, which is one of the simplest types of exercise. A person can choose the right exercise for his physical abilities and take into account age as well, and there is no need to do exercises that might harm them. Moreover, social relationships can be improved among family members. In addition, sport gives the person the self-confidence that we often observe in athletic people.

Mohammed Hamdan Al Sulaymani, Long Distance Athletics: Exercise has many advantages for the human body. It keeps the heart in constant activity, increases red blood cells, oxygen and nutrition in the body greatly when doing physical activity. Exercise also

strengthens and protects the bones, protects against premature aging and prevents the body from contracting diseases, acting for its immunity. It has an effect in relieving the tension from the individual and increasing the focus of the mind.

Othman Al Sinawi, Football player

The effect of exercise is in raising the rate of fitness and improving the health status of the individual and reducing the chances of diseases such as the heart and circulatory system diseases. Exercise is an important health behavior to improve public health and make excellent use of energies and developing them in a healthy way, and significantly increase your overall quality of health.



Othman Al Sanawi



Yasser Al-Awadi

Yasser Al-Awadi, a teacher at Al-Khalil Bin Shazan School, says: "Exercise is defined as the physical effort made by people to stretch the body and reduce weight. It is a practice that doctors and experts recommend to

carry on instead of sitting in front of TV screens, computers, or smart phones. Its benefits are strengthening the heart muscles and improving its functioning as well as increasing blood flow and improving blood circulation



» Exercise improves people's health, gain fitness and disease prevention



which lowers blood cholesterol. It reduces the incidence of diabetes and removes excess fat from the body.

Aisha Al Numaniya, Student: The rapid developments that have taken place in our time have led to the ease of exercise at any time, it is the doorway to a happy life free of diseases and like what is said «prevention is better than treatment», as prevention lies in the exercise as it contributes to the protection of the body from many diseases if practiced regularly and continuously. However, there are exercises that require high physical effort while some do not. It changes the mental state of a person through the removal of stress and psychological strain, and resistance to signs of aging. I am very interested in walking and I find it the best exercise because it gives me relief and relieve me of education pressures and the best time for me to walk is after the dawn fair prayer, because of the blessing. I advise everyone to exercise regularly and to devote enough time for that and pick a suitable time like the afternoon or after the dawn prayer.

Omar Al Sunaidi, Arabian Institute for Technical Training, The benefits of exercise for the body are too many, we may know some and some may sound strange but they're real. One of the benefits is that it keeps the

heart in a state of permanent activity, strengthens bones and protects the person from Osteoporosis, and it works to strengthen the muscles and delay aging, and is an important factor for those who suffer from insomnia, as the effort exerted during exercise helps the body sleep comfortably, and it also helps to alleviate depression.

Mariam Al Majrafya, Trainee in Al-Amal Sports Team: I joined a sports team about three and a half years ago and I started with a normal mentality until I started to get used to the daily exercises, which helped me improve my psychological state and deal with my children differently, as I have the time to relieve myself of my fatigue and remove all my negative energies as well as improve my daily diet.

There are no obstacles to exercising as it can be performed by the individual at home or at the gym in order to achieve ideal health or have fun or strengthen self-confidence or lose weight. Sports, mental and physical health and diet are all interrelated under the motto of a healthy life. I prefer Zumba and cardio exercises as they all play a prominent role in human health, personality, body shape and psychological characteristics.



Omar Al Sunaidi



Mariam Al Majrafi

» Strengthens bones..
Relieves stress..
Maintains body
Fitness... makes you
active and energetic



Salalah Methanol produces 3000 metric tons daily

The plant produces methanol liquid as an added value product for natural gas

Salalah Methanol Company was established in February 2006 and is a subsidiary of Oman Oil Company SAE. The company operates a methanol plant in the Salalah Free Zone, with a production capacity of 3000 metric tons per day, which began its production operations in 2010. The plant is built according to local and international standards for safety and environmental protection. The plant continuously monitors and controls emissions for environmental protection. The plant produces methanol liquid as an added value product for natural gas provided by the Ministry of Oil and Gas through Oman Gas Company. Methanol is the simplest type of alcohol (also known as methyl alcohol), a liquid, light, volatile, and colorless petrochemical that is normally produced from natural gas. The project is one of the government's plans to diversify the economy. The corporation is interested in contributing to the national income by providing the company's materials and services from the local market, if any, in addition to developing the local companies and the local market to make them better able to satisfy and meet the needs and requirements of the local market.

Health and Safety Magazine interviewed the Health, safety, security & Environment, Saad Al Manhali, in order to identify the most important basis and principles of the institution and to clarify the role and importance of health and safety in the work environment.



» The company relies on various means to raise awareness and convey health messages to employees and workers

» Providing a safe and healthy work environment that increases individual productivity and reduces injury

» The institution won the Green Era Award in the field of environmental conservation in the Italian capital Rome



What are the most important basis of Salalah Methanol Company at the beginning of the project from the environmental point of view?

The environment is one of the three basis of the company reflected by the company's logo, the environment in green and the society in orange and the economy in blue colors. The highest environmental standards have been observed in the design of the factory to handle all liquid and solid waste and air emissions, in addition to the application of all national and international environmental requirements. The site is equipped with an air quality unit that broadcasts direct round-the-clock readings to the Environment and Climate Affairs at the Directorate in Dhofar Governorate. The company also works with government institutions to raise awareness to protect the environment. Last year, Company launched Dhofar's the campaign for a cleaner environment in cooperation with the General Directorate of Environment and Climate Affairs under the auspices of the Minister of State and Governor of Dhofar. The campaign included various activities and events during the tourist season in Salalah. All these efforts have been valued locally and globally by giving the company certificates of appreciation and awards in various forums.



What are the most important commitments in your health and safety principles?

The company's HSE policy is essential to ensure the safety and health of the company's employees and contractors to ensure better and sustainable productivity. The company completed five million working hours this year without any time-wasting injuries. This was achieved through concerted efforts and the keenness of the company's employees and contractors to comply with the safety and health requirements by working and creating a safe environment with minimal risks, in addition to taking into account dealing with these risks and limiting them.

Health risks are a threat to the health of workers, which may have a direct and indirect impact on the worker's body, how are these risks addressed?

The company uses various means to raise awareness and convey health messages to employees and workers. This includes monthly health and safety awareness publications, monthly awareness campaigns, and organizing internal lectures where lecturers with experience in health are hosted. For example, the awareness campaign for Vitamin D deficiency, the campaign for healthy behavior and food before Ramadan and the eye Safety campaign last year. The company also conducts annual medical examination for all its employees with consultation from specialized medical centers.

What innovative means do you have in developing preventive measures?

Health, Safety and Environment system is a dynamic and interactive system that requires updating and finding effective ways to improve the HSE scheme. The company is continuously updating tools to monitor risks before they occur. One of the methods used to manage risks is to use computer systems and the latest applications in this field to visualize the events and scenarios that are expected to occur and using the (Apollo - RCA) system to identify the causes of accidents to prevent their recurrence in the future. The company encourages employees to report any behaviors or dangerous situations that may cause accidents, and also encourage them to intervene to correct the situations or provide advice. As part of the introduction of the Health and Safety messages to the recipient in a more attractive and acceptable manner, the company has created a cartoon character called Salamah Al Jamal as the company's Health, Safety and Environment Ambassador.

How important is the availability of occupational safety, security and health standards in industrial establishments?

Occupational health and safety is a legal requirement in the country and all employers, companies and institutions, including industrial establishments, must abide by them as a first step. Subsequently, providing a safe and healthy work environment is the responsibility and right of every worker and employee in the institution. It is also worth noting the economic sector and the direct and indirect financial return for the institution, as providing a safe and healthy work environment increases the productivity of the individual and reduces the incidence of injuries and the consequent loss of material and waste of time, not to mention the publicity aspect and the reputation of the organization which may affect the expansion and contracts of the company.

Do you regularly train your employees to provide them with the most modern techniques in the field of health and safety to protect them against work hazards?

Training and qualification is an integral part of the company's program in order to improve the performance of the company's employees and invest in this field in order to achieve the company's requirements to obtain workers with competence and awareness of safety and occupational health. Therefore, the company has built a training center equipped with the best equipment and it is its latest establishment. It has training halls, a multi-purpose hall and a library. These halls are used to train internal and external health and safety programs to meet the company's minimum requirements of these courses for all individuals and contractors, and the allocation of health and safety courses suitable for the nature of work. An external site was also allocated and equipped with a simulator that simulates the factory for the purpose of practical training. I would like to point out that the training is not limited to the company only. The company conducts annual joint drills with neighboring companies, government institutions and the concerned parties. For example, last year the company had a third level practice, the highest level of crises and disasters. The neighboring companies and the Royal Oman Police, represented by the Civil Defense and Ambulance, and the Ministry of Health participated in the exercise to simulate a factory explosion that resulted in deaths and injuries at the company's site.

What is the role of Salalah Methanol Company in the social responsibility required to serve the community?

Social responsibility is one of the cornerstones of sustainable development in the company. It is the values, principles and systems that the founder and employee believe in and translate into all of the company's activities in order to achieve economic, social and environmental integration. As the preservation of the environment and the support and financing of social projects is part of the social responsibility that the company works to promote and progress to develop this country. The company plays a leading role in financing various social responsibility projects and programs. The company is committed to the importance of investing in human resources by training the young Omani workforce so that they are able to advance the overall development of the Sultanate in the belief that human capacity development programs are one of the pillars for the development and qualifying of Omani youth, which in turn contribute to the development of this precious country.

The company emphasizes the prominent role of women as a partner in the service of the nation and society, and has supported and funded training programs and the purchase of teaching aids for all Omani women's associations in Dhofar Governorate. The company has also funded several training programs for women for more than 20 training programs in various fields for various states in Dhofar Governorate.

It is worth mentioning that, during the period from 2012 to 2017, the company managed to finance more than 226 proposals / community initiatives, including: education, health, environment, entrepreneurs, youth and sports, people with special needs and crafts. In addition, the company has received many awards, for example, not limited to: the

2017 Chamber of Commerce and Industry Award - second edition, the first runner-up among middle-class companies in the Arab Award for Social Responsibility in the Middle East - tenth edition, Economic Vision award for the best social responsibility projects for 2017, and the economic vision award for 2016, and the award of the thirty-first session of the Council of Ministers of Social Affairs in the Gulf Cooperation Council countries in recognition of its role in sustainable development.

Does the company contribute to the infrastructure development of nearby rural villages?

Yes, the company through the social responsibility programs funded many projects and programs for the people of the areas and villages adjacent to the plant in cooperation with the competent authorities in the Governorate. For example, funding support programs for students of schools nearby the plant, financing the purchase of interactive whiteboards, and financing the purchase of laboratory supplies for schools near the company, in cooperation with the General Directorate of Education in Dhofar Governorate, as well as financing the water supply project for the neighboring areas of the plant in cooperation with the General Directorate of Water in Dhofar Governorate, as well as financing the transfer of university students in the neighboring areas. In addition, the company annually finances the two Ramadan supplies and Eid clothing projects within the social responsibility programs and projects in cooperation with the Omani Charitable Organization in Dhofar Governorate for families of limited income, social security, orphans and the like for the villages and neighboring areas of the company.

What are the programs followed to promote a culture of occupational health and safety among employees?

Salalah Methanol Company, represented by the Department of Health, Safety and Environment, has a number of internal activities and programs. The participants are involved in such programs as the "give me five" competition program, which aims to encourage the culture of cleanliness and order and create a safe and healthy working environment. Each area is evaluated separately by the Health, Safety and Environment

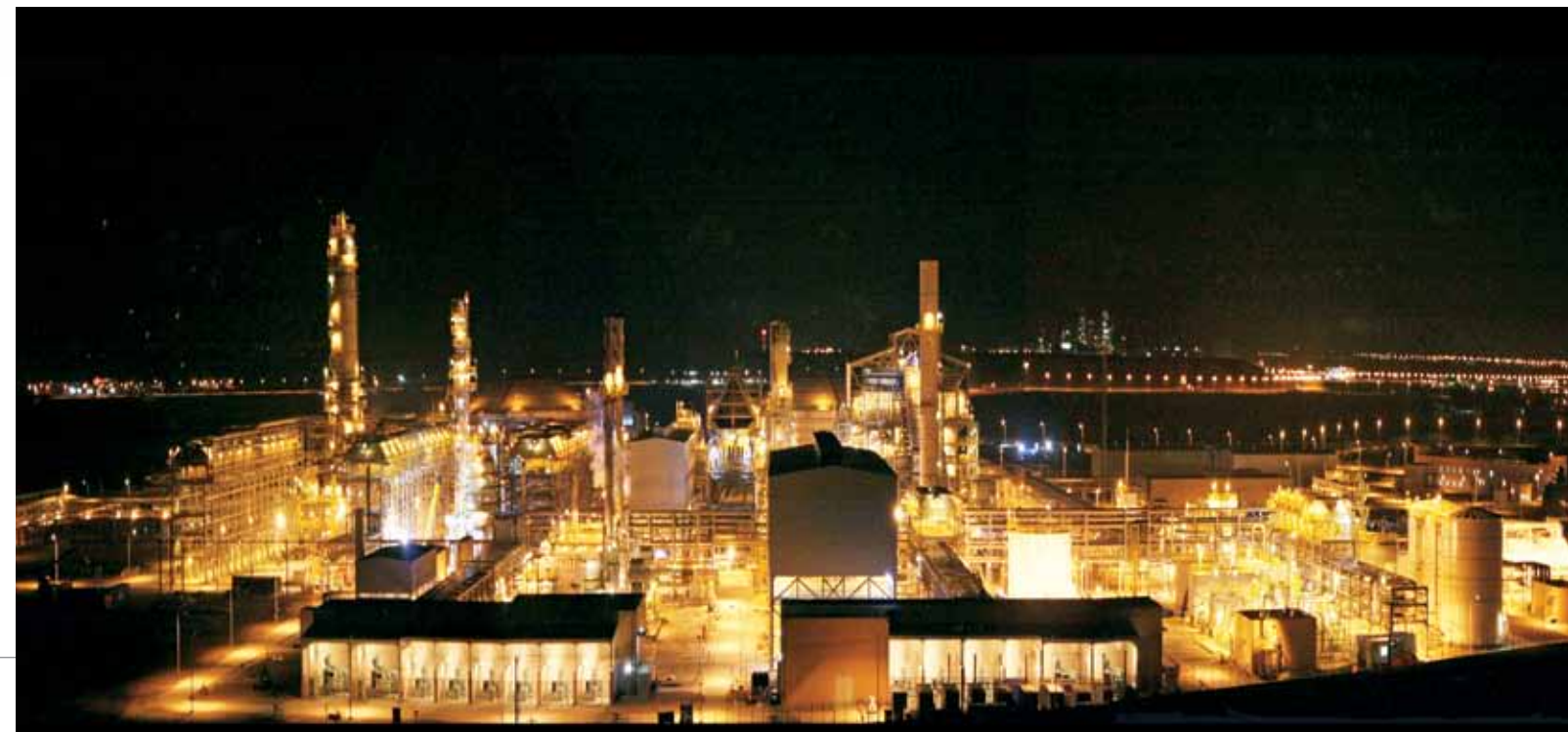
committee representatives from all sections of the company and contracting companies, taking into account the health, safety and environmental aspects in the area to be evaluated. The winning area will be announced and the employees working in it will be honored. Individual employees are honored and motivated through the Employee Safety Month Competition, honoring the best individual initiative of the month, and announcing the winner through the company's website and by email to all employees.

What are the awards that the company received in the field of environmental protection?

In 2017, Salalah Methanol Company won the (Green Era Award) in the field of environmental conservation in the Italian capital of Rome due to its active role in increasing green areas and reducing the use of energy in manufacturing processes.

The company has received this award for the second time; after having obtained it previously in 2014 in the German capital Berlin. The award recognizes sustainable global models including government institutions, green building councils, environmental agencies and innovative and pioneering green companies in the quest for sustainable necessity at the major annual "Green Economy Forum" on 23-24 July each year, with the participation of renewable energy companies, environmental agencies and green companies from the five continents; to discuss the most important environmental issues surrounding us, as well as finding common ground to help build a sustainable society that balances economic needs with environmental realities. The award aims to explore an approach that will make a difference in the sustainable future.

The company has made the process of environmental conservation one of its top priorities, as evidenced by the cleaning and afforestation campaigns that it undertakes and finances, as well as monitoring the factory's emissions periodically and reducing the energy used in the manufacturing process as much as possible. It also uses the latest and best technology for methanol manufacturing to reach international quality.



Cybercrime is a phenomenon that threatens community peace



Engineer / Mubarak Al-Hadadi
alhadadim@gmail.com

Progress in information and communications has played a large and important role in people's lives and their dealings, as the computer became the basis for dealing between individuals, companies and institutions. The trend towards the use of electronic information networks has increased in recent times as an international communication tool in different walks of life, thus saving a lot of speed, distances and effort on the person. However the increased use of technological systems has led to many problems and risks, and has introduced types of crimes that were not previously known, called cyber crimes.

On the importance of the subject, "Health and Safety" magazine interview the engineer Mubarak Al-Hadadi - Certified Expert and Technical Consultant in communications and information technology crimes.

Prepared by: Aseela Al Hosaniya

► Extortionists are working in the dark to encroach on privacy

► Some weak souls ambush prominent figures to exploit them

What do you think about cybercrime in the present?

First of all, we thank "Health & Safety magazine" and the interest of those involved with it in raising awareness of social phenomena, which began to threaten the safety of individuals and companies in different ways, the most important of which is electronic extortion.

The technological progress in the means of communication and

information technology facilitated communication at all levels, thus facilitating access to electronic devices and data in a very simple way. This development has been accompanied by an increase in cybercrimes.

Electronic extortion phenomenon is also a negative aspect that has started to increase with the increase of social networks in the light of some weak souls ambushing and exploiting some prominent figures in society. In turn exploiting the lack

awareness by some members of society in preparation for recording video or publishing pictures to be exploited to extort money or others things. Therefore making extortionists exploit the available communication in ways that some people do not like or try to threaten them. On the other hand countries face a big challenge in bringing the accused to justice; therefore the legal organization of the cybercrime sector always needs constant cooperation from all the relevant authorities.

» “Tell and your secret is safe” program is important to get rid of the extortion phenomenon

» Beware ... hackers deceive victims through dedicated applications

How serious is the crime of electronic extortion?

With emergence of the information boom, emerged some of types of fraud, including electronic extortion which spread in multiple ways with an increasing the number of victims of both genders and important people with high positions or money and large companies... Prompting some government awareness-raising programs regarding this phenomenon, which is rejected by society in all its forms. An example of those programs is “Tell and your secret is safe” and other campaigns and community initiatives to reduce the extortion phenomenon among others... As cyber crime is a modern crime and is the most serious than regular crimes because on the other side are virtual parties that can move from place to place without any boundaries or geographical location in mere seconds. This virtual world allowed us to access and communicate without any obstacles or limitations. With the continuing wave of openness in the world, cybercrimes has emerged, including the crime of extortion. Where the other person is anonymously somewhere, using modern technology as “extortionists working in the dark to encroach on privacy”.

What are the methods of electronic extortion?

There are two types of extortion methods that may be targeted at individuals or companies, either targeted or non-targeted.

Targeted: Someone who may already know you and did search for you on social networks and the people you’ve added. As they can even now access Google by searching for any people that may have enough information to gather about the victim. They may analyze this information more and reach the people who answer you and gather as many as possible information. And then use them to press the victim to bow more in blackmail. This is called (Social Engineering) and it does not require someone with a great technical knowledge.

The non-targeted approach: these are often general where people with some experience find available security holes for exploiting in trapping the victim and then blackmail people or companies with them. As extortionists were able to blackmail intuitions and major companies including banks for payments

of money. Where the hacker had collected information about his clients and if he had not been paid the amount they will publish the information they have.

Here the extortionist does not need to have plenty of technical knowledge about hacking knowledge and others. After collecting the information about the victim they do some temptations such as friendship requests or deceiving such as wanting to marry a girl to send him some pictures or a video recording that he uses as a threat by uploading on YouTube.

How can a person be the victim of electronic extortion?

There are a number of factors that you should be careful about: the misuse of the World Wide Web, avoid rapid drifting towards modern software, imitation, and lack of awareness about the settings for hardware or software like reading the program policy or tracking your coordinates.

Unfortunately there are young men and women who are filming videos that may be live on social networking programs and may expose their presence so beware of these behaviors, especially if it’s a girl in remote places or areas. There are also some reckless young people communicating with confidence and give their personal information to the other party. There are also some policies in some social networking programs that can publish any video you have uploaded in the program so please be careful before posting any video or sharing photos on them that may be a source of blackmail.

What is the law that protects the victim of electronic extortion?

The law protecting the victim of electronic extortion is the law against information technology crimes issued by Royal Decree No (12/2011), which criminalizes this act in Article (18) of the law where it states that the punishment is imprisonment for a period of not less than a month and not more than three years and a fine not less than one thousand Omani Rials and not more than three thousand Omani Rials or one of these two penalties, anyone who uses the information network or the information technology means to threaten or blackmail a person to induce him to commit an act or abstention, even if such act or abstention is lawful, the penalty shall be provisional imprisonment for a period not less than three years and not more than ten years and a fine of not less than three thousand Omani Rials if the threat is for committing a felony or assigning matters that distresses honor or consideration.

There is no doubt that there are reports from victims, can you provide us with real examples?

Most of the victims of blackmail may be somewhat embarrassed because of their privacy and this is one of the most important reasons for its spread. We receive a lot of cases for consultation or follow-up in courts or public prosecution because we specialize in digital evidence. Some of these examples include:



A victim of blackmail received an email from Gmail stating that he should update his password, so the victim renewed the password, and of course hackers usually take over and use deception as these methods are widespread in the presence of assisting programs available for them... evidently the hacker entered the account of the victim and unfortunately the victim has in his mail account pictures of his wife and his family which were synchronized with the android system and the contacts list.

The extortionist downloaded the pictures and phone numbers and began sending a blackmail threat that he would publish all the pictures he had to the randomly registered numbers. Fortunately, he sent a blackmailing letter to the victim’s sister who informed the victim, who then communicated with us and we advised him to report the incident and helped him cancel the access and take digital forensic evidence from his device. We managed to track the e-mail address and detect those hackers.

Another example: there is a girl from a family with a social status, she met a young man and exchanged conversation and messages and then began a relationship and she fell in love as she claimed and the young man photographed her with his phone during their meetings with each other... The relationship went on nearly 3 years until a young man came to her engagement and by virtue of his social status and education, the young woman did not mind him. The girl’s former boyfriend blackmailed her after her engagement and asked for a new mobile phone, otherwise he would disclose their relationship to her fiancé and expose her to the community if she did not go out with him and provides his

needs or he will publish the photos and videos. So be careful in requesting friendships and relationships and report any cases of extortion.

If someone is blackmailed, how can they deal with that?

If someone is subjected to blackmail, they must do the following:

- ▶ Communicate and consult with someone they trust and can disclose to, because the victim is often in a state of terror at this stage and lacks sufficient focus regarding the proper conduct, and will be busy thinking about the scandal.
- ▶ Do not show the extortionist that you are weak and afraid of them, show indifference
- ▶ Do not transfer any funds or send more photos after the threat
- ▶ Avoid quarrels with the extortionist because he does not care and often may hurt you
- ▶ Save electronic evidence like conversations and others that facilitate the inspection of cases if necessary
- ▶ Communicate with the competent authorities and report cases of extortion which they will deal with in total secrecy. Hot line 80077444 Department of Crime Prevention, Royal Oman Police. Economic Crimes Unit, phone. 24569701. There is also the Information Technology Authority communicate with them at 24166828 and e-mail (cert999@ita.gov.om)
- ▶ There are also associations for children under the legal age to communicate directly with for any issues related to children



Washaq student company

A special table makes it easy for disabled students to study, eat and practice hobbies

Washaq aims to provide high quality products in innovative ways and earn the satisfaction of its customers, shareholders and employees. The company targeted people with special needs with its product, as this idea originated from interacting with this group of people in the university life in various daily practices where they felt their suffering in practices such as studying, eating and others.

Washaq name its product WT-15, which is a table that can be attached to most types of seats and special needs seats, using a special clip and a movable column with controls to move in three different and suitable directions. The current weight of the product is 3.78 kg.

Its uses are summarized as follows:

Studying: If tables are not suitable for the needs of persons with disabilities in terms of height, dimension or sharpness, this product makes it easier for this group to write and read instead of writing by leaning on their feet or hands.

Eating: The table is more comfortable and suitable for them with its divisions,



WT-15 an auxiliary product for people with special needs

as there is a special portion for drinks that reduces the possibility of food and drinks spilling over.

Hobbies: Everyone in this category can practice their hobbies such as drawing, writing, writing poetry and playing intelligence games such as chess and other writing games using the special table.

The WT-15 product goal is to open a creative space for thinking about supplements that are attached for people with special needs to ease their daily burdens. In addition to providing the appropriate situation for studying and the necessary comfort in the exercise of some activities such as studying and eating and the practice of some hobbies such as painting and the use of computers, and to reduce embarrassing situations that may be harmful to the target group who embody the human nature.

Materials used

Various parts of the product have been used, such as the base on which the plate is based, dimensional controls and

a clip that fixes the column to the chair, all of which was changed to the best and the final prototype was manufactured before the development, which is represented in the tools: The work plate which is made of acrylic reinforced plastic and the base made of iron, while the layer that connects the base to the panel is made of an adhesive (Velcro), and the clip used is made of iron and the mesh is made of cloth.

The company seeks to develop its future perspective on the uses of the product, such as using it in sea chairs or public chairs, thus expanding the target group and the number of beneficiaries. The company also seeks to develop the product.

In conclusion, the company urges the government and the private sector to support them through the competent authorities and the private sector in any way possible. We, as a media institution, contribute to the dissemination of what is good for the segments of society and what benefits them.



After its recent conclusion

Health & Safety Magazine section was a big hit at the Muscat International Book Fair

The recently concluded twenty-third edition of the Muscat International Book Fair was attended by 783 publishers from 28 countries presenting about half a million titles over a period of 10 days. It was officially inaugurated under the patronage of His Excellency Mohammed Sultan Hamoud Al Busaidi, Minister of State and Governor of Dhofar .



The Muscat Book Fair is an important cultural platform that seeks in all its sessions to be a suitable environment for the meeting of cultural groups in all its intellectual and literary orientations. The distinguished figures in the fields of cultural and intellectual studies and activities were honored in this session, namely Dr. Abdullah bin Saif Al Ghafri, the visual artist Rabha Mahmoud, the poet Ahmed Muslim Saeed cotton, known as (Tarash Cotton), and the launch of section for the city of Salalah,

the guest of honor for exhibition, which saw a qualitative program of intensive cultural and artistic activities.

The 23rd edition of the Muscat International Book Fair saw a wide range of cultural events that opened wide scope of science and knowledge, which accompanied the activities of the exhibition and was participated by a group of intellectuals and literature through their seminars and symposiums in various cultural, knowledge and literary scopes.



The participation has made a radical shift in raising awareness regarding health and safety

The exhibition program included more than 150 cultural events, including symposia, poetry evenings, book signing parties, and children's activities. The section for Al Mubadara Press and Publishing, represented by Health and Safety Magazine, saw a great response and praise from the visitors, as the participation was intended to create a radical change in awareness levels on all different frameworks and various details related to health and safety, as well as increasing the social knowledge associated with the protection and safety of people from injuries arising from the risks they are exposed to in the workplace.

The aim of this initiative is to demonstrate the ability of this magazine to play an important and effective role in its field and to be an important and valuable addition in the field of health and safety. The magazine targets all social groups such as employers, workers, expatriates, job seekers, women, students and parents, and seeks to create a culture and raise awareness of the importance of health and safety.

At the closing ceremony of the exhibition, Dr. Mahmoud Al Riyami, Chairman of the Evaluation Committee for Initiatives, declared the winning initiatives from 15 initiatives. In first place is the "reading builds person" initiative led by a volunteer team under Nama Group. Also participating in the initiative was Al Mubadara for Press, Publishing, Advertising and Distribution through Health and Safety magazine, the "Let's read with a guide" initiative, the "I read I am an intellectual" initiative, the Syah Al Sindah school initiative from Jalan Bani Bu Ali, and the "My voice is life" initiative are on the top ten of the competition. His Excellency the Minister of Information, the patron of the ceremony, honored the participating and supporting institutions and organizations of the exhibition, the media and the parties that participated in all cultural events and honored the winners in the community reading initiatives competition.



Al-Khalil Bin Shazan School hosts Arabian Training & Safety Co

There is a close relationship between the school and security and safety as the existence of a framework that gives the school a certain and appropriate level of security and safety in the sense of the special educational field and provide the requirements of the school through these instructions and guidelines and work to find a level of security and safety that provides the required protection for students from many things that may injure or harm them, and also provide teachers with some kind of guidance and guidelines to work with to maintain the required level of security and safety and also to reduce the problems that can occur both from accidents or behaviors. As soon as the students enter the school, the school administration is responsible for providing them with safety and security and to be among their priorities.

It is well known that many of the problems that occurred during the previous years, whether injuries or accidents, were the result of neglect, mismanagement, lack of interest or lack of knowledge of how to prevent, treat and find solutions.

On the importance of safety in schools and school buses, the Arabian Company for Training and Safety participated in an awareness lecture for school bus drivers on the need to focus on preventive and safe driving, which was held at Al-Khalil Bin Shazan Primary School for Boys.

It should be noted that the lecture dealt with several items, including the definition of preventive driving and tests required before getting on the bus and safety elements for drivers, common mistakes while driving were also discussed.

Mr. Youssef Al Toobi, training supervisor at the Arabian company, implemented a practical application



for school students in how to get off and get on the bus properly and suitably. The participation included many discussions and views on the responsibilities of the Ministry of Education in security and safety, and the notion that the ministry has the primary responsibility in providing security and safety either alone or in cooperation with other parties to provide them and also preparing a work plan that includes the issuance of decisions and procedures and guidelines and recommendations for the educational directorates, and

therefore educational institutions for each governorate and therefore schools' administrations, which in turn translates into reality under that the slogan (security and safety in schools is a priority for all of us). In addition, the school administration must implement the ministry's instructions regarding the safety and security conditions in the school and make the school a suitable environment for study and work hard to provide information and guidance to the administration, staff or students in lectures and training on security and safety requirements.



Haya Water launches the Accident Management Application (INTELEX) on smartphones and website

January 2018: In order to continuously develop and introduce smart solutions, the Quality, Health, Occupational Safety and Environment Department (QHSE) is pleased to announce the introduction of the INTELEX application. INTELEX is a global program for the management of the safety system in organizations. It has several components including: Accident Management System, Risk Assessment System, Statistics and Indicators of Incident Reporting, Audit and Reporting System, Legal Requirements, Civil Defense License and Certificates Tracking System and the application can be easily managed by smartphones or websites.

Mr. Khalid bin Said Al Wahaibi, Manager of Occupational Health and Safety in Haya Water said: "The use of such smart applications nowadays is necessary to keep abreast of the technological development and to employ it effectively, which in return will facilitate the management of accidents and safety in the working environment and raise efficiency, in general.

Al Wahaibi emphasized that this application will reduce the time required for the delivery of incident related reports and investigation procedures bearing in mind that the Company manages various operations in all governorates of Oman except Dhofar.

He added that "This technology will significantly and directly contribute to raise the awareness about the occupational safety requirements among Haya Water employees and its contractors and it will serve as a source of information for continuous development and reduction of work accidents."

The team is also working on the implementation and execution of additional features expected to be added during the year, including the implementation of the audit process and periodic reports through a special application in smartphones.

Al Wahaibi concluded: "In Haya Water, occupational safety is one of the most important pillars in the operation of its STPs and networks and in existing and new construction projects. In fact, 68 courses were conducted and attended by 441 trainees with a total of 4037 training hours during the year of 2017. These courses aimed to increase the efficiency of staff when carrying out various activities with a high level of safety.

It is worth mentioning that during the month of September of 2017, Haya Water and its contractors achieved more than 16 million hours of safe work without any Lost Time Incident (LTI).



Celebrating the salt awareness week

The Ministry of Health, represented by the Department of Nutrition, celebrated the World Salt Awareness Week. The celebration coincides with the celebration of World Salt Awareness Week by the countries of the world during March. The Sultanate has had many achievements in reducing salt for some food products such as bread and its products, through the development of a national strategic plan to reduce the amount of salt in food, starting with bread which has been applied to a number of large

bakeries that are related to this aspect, and are the largest bread distributors in the Sultanate's markets (such as the modern bakery of Oman, Atiyab Bakery and Lulu) and the gradual reduction of salt reached 10% per annum. The aim of the celebration is to raise the awareness of the community about the gradual and sustainable reduction of salt consumption at the national level over the next 3-4 years by 30%; to reduce the incidence of stroke and

heart disease within five years.

Among the global recommendations to combat chronic diseases regarding daily salt consumption is that it should not exceed 5 grams or 2 grams of sodium per day. The cooperation has resulted in a reduction of nearly 30% of the salt used in bread in these bakeries, and the reduction of salt in bread will be applied in all bakeries in the Sultanate. Salt will also be reduced in the coming periods for some other food products such as cheese and sauces.

To work on the deployment of guaranteed quality stroke care

The signing of a joint declaration of intent between the Sultanate and the Federal Republic of Germany

Recently, at the Sultan Qaboos Grand Mosque Hall the “Joint Declaration of Intent to Promote Quality-Guaranteed Stroke Care between the Ministry of Health of Oman and the Ministry of Economic Affairs, Transport and Agriculture and viticulture in the State of Rhineland-Pfalz, Federal Republic of Germany” was signed. The declaration was signed by HE Dr. Ahmed bin Mohammed bin Obaid Al Saidi, Minister of Health and Dr. Volker Vessing, Minister of Economic Affairs for the German side. The signing of the Joint Declaration of Intent aims to establish a common platform between the Omani and German sides that follows the discussion of potential areas of cooperation and potential projects and services in a mutually beneficial manner. Following the signing HE Dr. Ahmed Bin Mohammed Al Saidi, Minister of Health, said that the signing of the Joint Declaration of Intent to promote quality assured care of stroke between the two sides would create more opportunities to train Omanis in the field of stroke and other medical fields. He



pointed out that the most significant causes of stroke are high blood pressure, diabetes, smoking and high blood lipids, and these factors can be controlled by the patient in collaboration with the medical staff. The Joint Declaration of Intent contains several items, including the establishment and adoption of stroke care and case management methods, the organization of clinical research in accordance with international standards and the development of high quality training standards for stroke training

that matches European standards, and in particular nursing training in the Sultanate. The declaration also called for supporting cooperation between the Omani and German sides and exchanging scientific expertise in the field of stroke care through telemedicine, organizing conferences, seminars and meetings. In addition to strengthening cooperation between their respective health care institutions in the fields of scientific research, professional development and theoretical and practical training activities.

Oman LNG continues its social programs to support the health sector in the Sultanate

As part of its ambitious efforts to support the health sector in the Sultanate through its ambitious program of social responsibility, the Ministry of Health and Oman LNG have recently launched a project to revitalize the Dental, Oral and Maxillofacial Surgery Laboratory and Medical Equipment Financing Project for the Dental Clinics of Al Nahda Hospital and Al Athaiba Health Center. The aim of these projects is to raise the quality and efficiency of the health services provided by Al Nahda Hospital and to meet the needs of a larger number of patients. Oman LNG has provided financial support to provide advanced medical technologies and infrastructure to Al Nahda Hospital to enhance the delivery of its services to a greater number of patients. These initiatives reinforce the capacity and quality of the hospital - the largest

specialized dental, oral and maxillofacial surgery hospital in the Sultanate - with state-of-the-art dental technology.

“These projects and initiatives emphasize the company’s main objective to contribute to the development of this giving country by providing good quality health care,” said Sheikh Khalid Bin Abdullah Al-Masn, CEO of Oman LNG’s Development Corporation. “Supporting the health sector is one of our priorities, which would qualify hospitals and health centers to keep pace with and support the country’s growth and aspirations.”

The inauguration ceremony was attended by Dr. Fatima Bint Mohammed Al Ajmi, Director General of Health Services for Muscat Governorate, Sheikh Khalid Bin Abdullah Al Masn, CEO of

Oman LNG Development Corporation, and Dr. Qamara Bint Saeed Al Sarerya Director of Al Nahda Hospital.

Oman LNG is the largest private sector investor in Oman’s social responsibility programs. The company supports many government projects aimed at developing basic services such as education, agriculture, health care, the environment and many other sectors that contribute to the development and advancement of Omani society. The contribution of Oman LNG Social Investment Program to the Sultanate has reached everywhere in the country, and has contributed to the social and economic development of the country. It invests 1.5% of the company’s net income after tax to contribute to social development through sustainable programs in various sectors across the country.

Cut with sharp tool... Khoula Hospital succeeds in restoring the seventh nerve of a child

The medical team from the Department of General surgery, Plastic, reconstructive and Cranio-facial Surgery at the Khoula hospital has succeeded in repairing the seventh nerve of a child under the age of three after being injured by a sharp tool in the house that led to cutting the nerve. The seventh nerve is the nerve that controls the movement of the muscles of the sides of the face that enable the person to do facial expressions such as smiling, laughing, crying, lifting the eyebrow, closing and opening the eyelid, and other facial expressions in addition to providing the sense of taste and some salivary and tear glands. The story began when the child suffered an injury that resulted in a wound not exceeding half a cm long, but was very deep and in the sensitive area close to the bone base of the skull behind the right ear leading to a complete cut in the seventh nerve, and immediately after the injury his parents noticed his mouth deviating to the right when crying and his inability to close his eyelid or move the muscles of the right half of this face. After arriving to the accident and emergency department at Khoula Hospital the child was examined by the departments related to this type of injuries, after his condition stabilized and after reviewing the CT, the medical team supervised by Dr. Sheikhan bin Nasser Al-Hashimi orthopedic surgery and correction and facial surgery consultant conducted a microscopic surgery to examine the wound and repair the cut nerve after freeing and protecting the important nerves and arteries in that area, where the operation took about two and a half hours. After leaving the hospital, the patient was followed in the outpatient clinic periodically, during which the child was able to restore the movement of his facial muscles and lips and close the eyelid in a period not



exceeding five months since the operation, and the child is still under regular follow-up and physical therapy under the supervision of the medical team. In a meeting with them, the parents of the child expressed their appreciation and thanks for the effort made by the medical team at Khoula Hospital. For his part, Dr. Sheikhan al - Hashimi, head of the medical team said that the seventh nerve injuries in general are more common in adults compared to children, and that it is an injury requiring an early assessment or treatment in a specialized center for such type of cases; as untreated injuries affect the injured person ability to close the eyes or speak clearly or cause disturbance in the sense of taste, as well as psychologically; as it affects the morale of the injured person and increases anxiety and tension and perhaps depression and staying out of sight in the worst cases, stressing the importance of early treatment of the injured person in such a cases.



An award for Information Technology

The Directorate General of Information Technology at the Ministry of Health participated with a work paper on Oman’s future vision in information technology in general and e-health in particular. At the upcoming Information Technology Summit held recently at Burj Al Arab in Dubai.

The paper was presented by Mr. Abdullah bin Hamoud Al-Ragadi, Director General of Information Technology at the Ministry, who was awarded the Man of the Year Award in Information Technology during the Summit. This was crowning the achievements and contributions in the field of information technology in the Ministry of Health and the digital transformation in various systems, programs and e-services in the Sultanate. He was also given an honorary award for his contribution in the online magazine “The Titans”

Fire and Rescue Services at Muscat International Airport

Ensuring the safety of air traffic and the lives of passengers

Muscat International Airport's fire and rescue services work to ensure the safety of air traffic and the life of passengers traveling through the airport when an emergency occurs. It deals with all types of fire using firefighting equipment and tools.

More details with Tariq Al Hosani, AFS leading fire fighter at MIA

The main objective of fire and rescue

Tariq al-Hosani, a firefighter at Muscat International Airport, says the main aim of the airport's fire and rescue is to protect life and property from the fire risk, so firefighters must know the right ways to fight fires, reducing damage as quickly as possible and with the least possible material.

He added that fighting fire and saving people in the aircraft that are exposed to fire hazards and combating any fire in any building at the airport are the most important responsibilities of firefighters. Al Hosani also said that one of the most important objectives of fire and rescue is providing protection, including daily inspection, prevention and maintenance of fixed and mobile fire extinguishing equipment at the airport, along with the provision of first aid services. Finally, helping to meet any external call to help the Civil Defense to extinguish any fire may occur near the airport boundary.

Muscat International Airport Emergency Plan

Al Hosani also referred to the presence of an emergency plan at Muscat International Airport, a contingency plan for emergencies that may take place at Muscat International Airport for all participants and responders in the event of an emergency. The plan outlines the work and tasks of each respondent. For this plan, the emergency exercise is carried out and implemented every two years in line with the requirements of civil aviation and the International Civil Aviation Organization (ICAO) and to test the readiness and effectiveness of the emergency plan at Muscat International Airport to deal with various aviation accidents, which is a good opportunity for all parties involved in any incidents that may occur suddenly. And to increase the readiness of participants from different parties in the face of disasters and to deal with any situation that calls for rapid and exemplary response.

Fire hazards

Al Hosani adds: Fire is one of the greatest threats to human security and safety, and public property because it is rapidly spreading, causing heavy losses of life and property, leaving behind traces that could cause more damage unless the matter is immediately handled and controlled by a qualified and trained fire-fighting team.

Tools and equipment in the Fire and Rescue Services department

The department has the best tools and equipment for rescue and to combat all kinds of fire and to deal with emergencies as soon as possible. "We believe that preparation and processing is necessary in high-risk environments in order to be fully protected," said Tariq Al Hosani. Modern fire and rescue vehicles at Muscat Airport have been designed to meet the needs of international airports in line with ICAO standards and are equipped with the latest specifications, techniques and materials used in fire fighting, confirms Tariq al-Hosani.

Firefighter duties

It is worth mentioning that the firefighter is very important in what he does in the task of fire fighting and rescue, as he is the main part of the Department of Fire and Rescue Services, where his many duties can be summarized as follows:

- ▶ Combating and extinguishing the fire before it spreads and causes greater damage to life and property.
- ▶ assisting affected individuals in the scene of accidents and fires; or those in need of first aid.
- ▶ Rescue individuals trapped inside the fire as quickly as possible, maintaining their safety by taking quick, safe measures to get

them out with minimal damage.

- ▶ Access to the area of the incident within a short period of time from receiving the report.
- ▶ Evacuation of the fire zone, or individuals near it, before being affected by staying in their places.
- ▶ Ensure the readiness of all the tools and equipment necessary to extinguish the fire, and aid those affected.
- ▶ Spread awareness of the causes of fires of all kinds in public and private places, and workers in professional establishments.
- ▶ Creating training workshops for individuals in dealing with fire, preventing the occurrence of the causes, and how to deal with it in case it occurs.
- ▶ Ventilating the place of fire immediately after extinguishing the fire, to get rid of collected gases and smoke trapped in the enclosed areas, for fear of great pressure at the scene of the accident and the occurrence of an explosion causing serious damage to the facility or individuals.
- ▶ Participation in awareness and education programs for fire prevention and spreading of accident safety measures.

Strategy for intervention in rescue incidents

Al-Hosani explains that confronting threats depends on developing a strategy that includes elements and foundations for confronting them, as the protection services should prepare and plan well to confront all types of accidents that are expected; to protect lives and property.

General Strategy for Aviation Accidents

On the general strategy for dealing with aviation accidents, Al Hosani says: "Due to the great development in the use of aircrafts and the progress it achieved in several areas to serve humanity

and in prospect of the nature of risks to aircraft, whether in flight or during normal or emergency landing, there was a need to have access to the best scientific methods and techniques to address these risks and reduce them. Therefore, Oman Airport Management Company provided all the equipment and tools to deal with these cases. These things can only be solved by the human element, which is well trained in fire and rescue operations in general, And to deal with aviation accidents and rescue methods using available means to assist or to take action.

Training

In regard to the importance of training as one of the elements of command and control to deal with accidents and disasters, which is one of the aspects of the confrontation system, the main elements of which are the provision of equipment and tools. To complete the system of performance, Al Hosani stresses the need to train these personnel to use these equipment and tools and through good planning and the establishment of comprehensive training programs and implementation through programs and training courses, to ensure that individuals and equipment will function efficiently, and that they are able to cope with accidents and disasters and achieve the desired results.

Therefore, the capabilities and development of the skills of the human element are being polished and refined, accompanied by specialized training courses in the fields of fire and rescue. He went on to say that the rescue is an act to free people trapped or detained in places where it's difficult to leave or to reach by normal means,. Therefore, these operations must be carried out by personnel trained in various rescue operations using high technology and modern equipment, and their removal from places of danger; these trained personnel must also have full knowledge of first-aid operations.



Childhood diabetes...

A threat to the stability and life of the entire family

There are many treatments for children diabetes, each of which has its advantages and disadvantages, of these non-widespread treatments is the insulin pump due to its high cost. It is one of the new methods in the treatment of diabetes, especially type 1 diabetes.

Insulin pumps consist of a catheter which is a plastic tube and a plastic needle. The needle is inserted under the skin, especially in the abdomen or buttocks. The pump is fixed using adhesive tape over the skin. Although insulin pumps are water resistant, it is recommended by doctors to remove insulin pumps when bathing or using swimming pools. It is also recommended to measure the sugar level in blood at least four times a day to ensure that the insulin pumps work well. The doses of insulin are adjusted according to the diet and physical exercise and are given as long-acting or short-acting insulin inside the pump.

Despite its importance, a large number of children do not use it because of their families inability to afford the cost of purchase, and for this the concerned parents plea for the need to circulate and compensate insulin pumps for infants and some children, aiming to create a better balance of blood glucose and avoid the pain of needles injection.

Health and Safety magazine explores the views of parents who suffer from the disbursement of funds to treat their ill children.

Prepared by: Juhaina Al Harthy



Sara Al Naabi's mother: With modern development came modern devices for measuring blood sugar and following up its level in children 24 hours a day without any injections, however the cost is very high and cannot be obtained by some, and we also see a dereliction from the competent authorities for diabetics in providing educational courses for the community. Children feel deprived of some foods and are subject to frequent injections either because of the examination or when giving them insulin. However, there is a problem facing the mothers who don't know how to deal with the child at the beginning of the disease and how they can provide the required form of rest. The family must change its lifestyle and diet by replacing sugars and carbohydrates with healthy foods. The family must also psychologically support the child to live with the disease, and if the child is treated properly, they will respond and there will be no difficulty. There is also a constant follow-up of patients from hospitals through the provision of insulin.

Omar Al Mawali's mother: Nutrition and needs of a diabetic child is just like a normal child, but the difference lies in the organization, distribution and scheduling of meals which needs an extra effort, as parents need an incentive or an encouraging factor outside the house since children don't apply what is directed by their parents, especially in adolescence. We use simple devices at the moment because of the cost of devices that could have helped us live in an easy way and coexist with the disease in a different way. The child may suffer from coping with the disease and not accepting the chronic disease and the primarily role of the family is to encourage him to accept the situation and endure it. Therefore, the child needs great and very influential psychological support by the family, the hospital and the community, and dealing with them gently.

Hatem Al Yaqoubi: Many children face difficulty coping psychologically with

their condition. Diabetes may lead to discrimination against them, reduce their social relationships, affect their psychology and performance in school, and make them constantly alert as the disease requires regular follow-up, strict monitoring and a strict diet, as they feel deprived from eating sweets and delicious foods that they love unlike their friends who can eat what they want whenever they want. In the child's school bag, place a blood glucose monitoring device, insulin needles, an appropriate meal, as well as candy, chocolate, sweetened juice, or special drugs and capsules used to raise the sugar level to be used for hypoglycemia.

Mohammed Al Alawi's mother: There is a group of ill children whose dealing with depend on their age and it's required to know the child personality and whether he is stubborn or obedient and acceptable. The acceptance of parents to their child disease has a great impact on the acceptance of the child to his illness, along with their cooperation in changing the lifestyle in terms of quality of food and reducing psychological stress, and the presence of parents near the child, even if he was 13 years old while taking needles and eating and not deeming them old enough as some parents do.

Thankfully, there are no shortfalls for diabetics, except for the sensor, which is very important for the child when he leaves the house. It is difficult for them to have their own devices on a continuous basis, however the pumps are provided by the hospitals. There is also support for the examination tools and pump containers, but they remain expensive because they are essential in the life of the affected child and their need for it on a regular basis and providing it monthly requires amounts of money that some families may not be able to provide and therefore can economize on using them, which will negatively affect the health of the child.

The mother of Khaula Al Sinawi's mother says: Diabetic children need psychological support first. From my



Sara Al Naabi



Omar Al Mawali

» Insulin pump is the dream of children with diabetes

» The acceptance of parents to their child disease has a great impact on the acceptance of the child to his illness

» Every body can't affect expensive devices



Khaula Al Sinawi

experience, my daughter was not receptive for the pump, but after a lecture about the pump and its usefulness to patients was held in a hospital, the diabetic children smiled comfortably about having the pump and my daughter accepted the idea and insisted on it. Therefore, such meetings are useful for them as the ill child feels that he is not the only one living with this disease. Hence we demand that there be a great attention to diabetic children to instigate their role in society so that they feel as active individuals. As for the acquisition of devices for diabetic children, I thank our sensible government, which gave its citizens attention and made sure to provide health services to them through the Sultan Qaboos hospital, including the pump, which spared the children from daily needles injections.

As happy as we parents are to see our children relieved from some of the pains of this disease, we suffer strongly from the expensive accessories for the pump, which can help control diabetes. Despite the hospital cooperation, the special sensor used to examine diabetes is very expensive, the value of two devices is up to 60 Rials per month and sometimes if it's damaged after two days we have to change it costing us another 30 Rials, knowing that this puts pressure on the family budget, but we seek the comfort of our daughter and hope that our children will be better.

Wasan Al Salehi's mother: The best way to deal with patients is persuasion and ongoing conversation with them and positivity, by not only showing them the negative aspects of the disease, but giving them positive motives in terms of showing that there are more serious diseases. There are modern techniques that help the child live with the disease such as providing devices at good prices that are accessible to parents. The same goes for nutrition, as we are surprised that the prices of food for diabetics are expensive. There is indeed a difficulty in acquiring devices such as the glucose monitor at 30 Rials, which makes us think about how to save 60 Rials a month, the same goes for the insulin injector i-port. We do not see any role or association between us and the diabetic associations.

Alia Al Hammadi's mother: If the child is two years old they can adapt to diabetes, but if they are older, in my opinion, the mother finds it difficult to deal with them. One of the effective ways is encouragement and clarifying the meaning of diabetes, and not making them feel like children who cannot adapt, in addition to clarifying the concept of healthy and balanced food that protects them from the disease.

With these developments, patients need the pump that can regulate the life of an individual in all aspects of the disease; so they do not have to take an injection before each meal. Instead, it injects short-acting insulin, and protects the body from complications of diabetes. I stand up to the Diabetes Association's appeal that we have not seen any cooperation from them, and many of us know of their existence. We are close to entering 8 years with the disease, but we do not know the goals of the association and the category it's interested in and what it provides to them. Our dependence is on God and then on the University Hospital, knowing that we made an appeal and a letter with most diabetic children names written on it for the Association but we did not get any reaction, therefore, we

as mothers created a group in which we discuss and share our humble experiences through the experiences we have with our ill children.

Ghaid Ahmed Al-Muqbali's mother: Regarding insulin needles and their accessories, they are available in government hospitals for free. May God reward the members of community who contribute to providing the pumps for the patients, as others have explained that the price is high and cannot be afforded by everyone, as we can buy test strips for half the price from pharmacies. We find a shortage in two things, the pump and the glucose monitor, in addition to that there is no cooperation between parents and the Omani Society for Diabetes, and we blame the association for not paying attention to this group. In my opinion, the solution to eliminate the suffering of families and spare children from complications of the disease is to generalize access to the insulin pump, because many children do not tolerate injury and do not respond to needles injection treatment.

Sana Al Ajmi, Employee: Parents should inform the school administration and have a meeting with all the teachers who teach their child, and tell them about their child's illness and the symptoms hyperglycemia and hypoglycemia and how to deal with the child, and take the necessary precautions to avoid serious complications that may occur in school; by monitoring the child well for the fear of a diabetic coma in school, by sending him to the school doctor or hospital if necessary. On the other hand, the child must be trained on nutritional balance and taught the best diet, as the insulin pump gives the child a greater margin of freedom to eat the food he wants on the condition of adjusting the pump before eating, and it also enables the child to practice sports and physical activity more freely. Unfortunately, they are too expensive to buy and not everyone can afford them.



Burjeel Hospital, Al Khuwair wins 'Best Private Hospital' award from Ministry of Health

Burjeel Hospital, Al Khuwair (Open 24 Hours) Burjeel Medical Centre, Al Azaiba

Our Specialities:

- Orthopedics
- Joint Replacement Surgery
- Obstetrics & Gynecology
- Bariatric Surgery
- Breast Reconstructive Surgery
- ENT
- Dental
- Internal Medicine
- Dermatology
- Psychiatry
- Physiotherapy
- Respiratory & Sleep Medicine
- Spine Surgery
- Urology
- Pediatrics
- General Surgery
- Cardiology
- Ophthalmology
- Oral & Maxillofacial Surgery
- Neurology
- Endocrinology & Diabetes
- Radiology & Diagnostics Services
- Dietitian

Our Key Facilities Include:

- NICU, ICU
- Cath Lab
- CT Scan, MRI, Mammography
- Well Equipped Laboratory

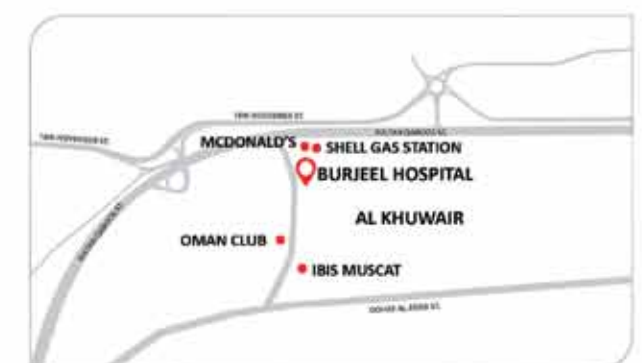


MOH NO - 223/2018

A unit of VPS Healthcare
(Open 24 Hours)

A unit of VPS Healthcare

For appointments, call
+968 2208 5252 Al Azaiba
+968 2439 9777 Al Khuwair (Open 24 Hours)



The President destroys luxury cars



Philippine President Rodrigo Duterte has overseen the destruction of dozens of luxury cars as part of an anti-corruption campaign in the country. The cars were crushed by huge bulldozers that ran over them in the Philippine capital Manila. Local media reported that authorities had seized the cars while they were being smuggled into the Philippines. It added that the destruction of cars comes within the fight against corruption in customs, which is considered one of the most corrupt authorities in the country. A total of 30 cars were destroyed, worth \$ 1.200 million. The cars were models of Jaguar, Lexus, Chevrolet, Corvette, etc. The anti-corruption and drug fight are a priority during Duterte's first term which started in 2016.

44 cars collided on a road connecting Abu Dhabi and Dubai

A total of 22 people were injured in a collision between 44 vehicles on Sheikh Mohammed Bin Rashid Street (linking Abu Dhabi with Dubai) due to low visibility caused by heavy fog, Abu Dhabi Police General Command said. Injuries ranged from 18 minor injuries, two moderate injuries and two serious one. "The rapid response of traffic patrols, ambulances and rescue vehicles, and taking field actions to secure the road and remove damaged vehicles from it did not aggravate the incident and brought the road back to normal," said Brigadier Khalifa Mohammed Al Khaili, Director of Traffic and Patrol Directorate of Abu Dhabi Police.

"The Abu Dhabi Police implemented the emergency plan during the fog by stopping vehicles, trucks and buses on the designated side parking during the fog," Al Khaili added.



"Cantaloupe bacteria" kills 3 Australians

A total of three people have died and 12 others have become ill as a result of outbreaks of the *Listeria* bacteria in the country, which is linked to the contaminated melon fruit and more cases are expected, Australian health authorities said.

The Food Commission in the state of New South Wales said on its website that the outbreak of the disease is linked to the melon fruit, also called cantaloupe, from the state farms, while the unnamed producer has stopped its operations and is conducting investigations. The NSW Health Department reported that all 15 victims were elderly, and were located throughout Australia from Victoria to Tasmania. Health authorities confirmed that all contaminated cantaloupes were removed from store shelves. Other cases are expected because symptoms could take up to 6 weeks to appear after consuming the contaminated product.

Balloons almost cause an air disaster in England



A bouquet of balloons, probably from a concert, collided with a business jet shortly after taking off from London's airport, British investigators said.

Investigators at Britain's Airport Safety Authority, known as Airprobes, said that good luck helped prevent the October 6 incident from turning into a disaster. The Cessna private jet was flying toward air cruise height

when a pilot spotted about 20 black and yellow balloons and shouted «Watch out».

Officials said the aircraft's autopilot was not connected to it and the crew maneuvered the plane to avoid the larger balloons. The incident was one of 15 incidents subject to an assessment by the Aviation Safety Board at the monthly meeting.

A shocking study on the relation of soft drinks to cancer

A new study shows that the consumption of soft drinks on a daily basis may increase the risk of cancer, and that obesity is not related to the connection between soft drinks and malignant diseases.

"Nine News" published a study by the University of Melbourne, which examined 3,000 cases, and found a relationship between consuming soft drinks daily and the risk of cancer. It is common knowledge that soft drinks contribute to obesity, which may lead to cancer, but new research found that soft drinks have a role in increasing the risk of non-obesity cancer.

On the other hand, researchers found in the study that low-sugar soft drinks (Diet) did not show the same symptoms of cancer.

A fake Indian doctor spreads AIDS

An Indian health official said that a fake doctor who treats poor villagers from colds, coughs and diarrhea, has infected at least 21 of them with AIDS using contaminated injections.

The police are looking for Rajendra Yadav, who escaped from Bangaramo, a small town in the northern state of Uttar Pradesh, said the official Sushil Chaudhry. Villagers from the town said they rarely saw him change needles, while Chaudhry suggested that this may have led to the spread of HIV.

With India's health care system facing a severe shortage of doctors and hospitals, millions of poor people resort to false doctors for cheap treatment. India has 2.1 million people living with HIV, according to the report of the Joint United Nations Program on HIV in 2016.

The White House proposes a 72 percent cut in clean energy research To increase production and exports of oil, gas and coal

The White House will ask Congress to cut clean energy and energy efficiency programs by 72 percent in fiscal year 2019. The administration of President Donald Trump is pursuing a policy aimed at increasing oil and natural gas production and exports, the Washington Post reported, citing budget documents.

The Department of Energy has asked the White House for modest cuts in programs aimed at developing wind and solar energy and energy efficiency technologies, but the department's management and budget office wants more cuts, the report said. The White



House or the Energy Department did not respond to the report. The Department spent \$ 2.04 billion on renewable energy and energy efficiency in the fiscal year 2018 budget. Trump's administration has requested a cut in spending to \$ 636 million, but Congress has not agreed.

An application that rewards sports exercisers with valuable prizes



An application called "Sweat Coin" has created a new way to motivate users to exercise, rewarding them with valuable prizes when completing a number of exercises. The website "Mashable" explained the way the new application works, which is by following the number of steps taken by the user through their Smartphone. The application distributes a digital currency called "Sweat Coin" to the users when they complete a number of steps, starting with a thousand steps, an achievement that will give the user his first currency. The prizes include a TV or an airline ticket worth \$ 1,000 that the user can obtain with "Sweat Coin" coins, which accumulate when a number of daily walking steps are completed. Some prizes cost 20,000 "Sweat Coin", which means that the user has to walk 10,000 steps a day for years to get them. The name "Sweat Coin" expresses the idea of application, which rewards effort in digital currency.

Playing the piano with an artificial hand

A sophisticated industrial hand has restored the ability to play the piano again for an American musician who had lost his hand five years ago. Researchers at the Georgia Music Technology Center have been working on the robotic hand for years, starting with a mechanical drumming hand, because it do not need much precision.

But the task of developing a piano hand was challenging, as its control required high precision, as well as the need to control the fingers individually. Surprisingly, the shoulder muscles control the movement of the fingers, where the poles of the artificial limbs interact with the movement of the muscles; as sound waves receive and transmit high-resolution signals, leading to an unprecedented smooth control of the fingers. The musician, Jason Barnes, said the experience "brought back the spirit he lost" when he amputated his hand because of an



electric shock while working.

"Since I played the piano with my five fingers and moved each finger on its own and simultaneously, I was stunned." This technology is not available on the market and is the most advanced and easy to use.

"We have developed a prosthetic arm that works on ultrasound signals that can detect amputee intentions when they want to move their fingers, even if they do not exist," said Jill Weinberg,

director of the Georgia Center for Technology. "The technology we have developed allows us to monitor the so-called delusion that they feel, and it is so accurate that it simulates the power of pressure."

Researchers are now working on developing the robotic hand to become more efficient, giving the amputee the ability to do his daily life chores easily and without anyone's help.

Robot cat «to serve» the elderly

American researchers are developing a "robot cat" that will serve elderly people who are struggling to do some daily tasks, so that it can also be a companion for them. The idea is a joint venture between Brown University in Rhode Island, USA, and Hasbro Toys Manufacturing Company, and has received financial support from the National Science Foundation of \$ 3 million for its implementation. Although the "robot cat" has been available for sale for about two years for about \$ 100, researchers want to integrate artificial intelligence so that it's able to do more skills than it currently does. Researchers are trying to mark activities that require urgent help for the elderly by "the Robot cat", including finding missing objects, reminding the person to take medication or appointments to a doctor.

The "robot cat" is distinguished from the real cat in that



it does not need special care by its companion, especially with regard to its personal hygiene.

A 93-year-old American woman said that her experience with the "robot cat" she bought last year was "very impressive" and added that she was not lonely as long as it was near her. Although the project is still in its early stages of development, the researchers said that they do not want to make "unrealistic" promises of what a "robot cat" can do.

Benefits of sugarcane juice

Consuming natural juices may be an ideal opportunity for adults and young people to get a nutritious, fast snack that is easily absorbed and digested, and supply the body with energy. One of the natural juices whose benefits may be overlooked by many people! Sugarcane juice has numerous benefits for your body and your beauty, which stems from its richness with many essential nutrients and powerful antioxidants.

Know the most important benefits of sugarcane juice as follows:

- ▶ Contains special compounds that help lower the bad levels of bad cholesterol LDL, and triglycerides in the body, which contributes to the prevention of cardiovascular diseases.
- ▶ It was found that some amino acids contained in sugarcane support the process of fat burning and various metabolic processes in the body, which is important in the formation of many enzymes.
- ▶ Helps maintain stable blood sugar levels in diabetic patients, as its rich in fibers with low glycemic index.
- ▶ Help to reduce and maintain body weight, by boosting the feeling of fullness for a long time with a low supply of calories, and maintaining blood sugar levels longer.
- ▶ Treatment of fever and high temperatures.
- ▶ Combat infections, colds, flu and sore throat.
- ▶ Control bacterial and viral infections.
- ▶ Helps treat jaundice and adjust the levels of bilirubin in the body and improve liver functions.
- ▶ Improves the digestive system health and treat constipation.

The benefits of sugarcane juice are numerous for your beauty:

Sugarcane juice is rich in minerals and vitamins, making it a necessary drink for the health of nails, skin, hair, as well as its essential amino acids, and powerful antioxidants, which make it a great source of care for beauty and for preventing the signs of aging.

For nails, a daily cup of sugarcane juice helps maintain the wellbeing of the nails, strengthening them and treating their fragility and the white spots that may affect them, as most of the nails problems that may appear on them are caused by the lack of a vitamin or minerals that can be found in sugarcane juice which can be a rich source for some them such as B vitamins, and iron.

Drinking sugarcane juice helps keep the skin moist and fresh, and treat some skin problems such as acne, and resist aging signs and wrinkles. Because it contains antioxidants such as polyphenols, vitamins A and C, and alpha hydroxy acid which is known for its importance in preserving cells from damage, combating free radicals and boosting collagen in the body.

Benefits of sugarcane juice for kidney patients

Patients suffering from chronic kidney disease are advised to consume moderate amounts of sugarcane juice, which will not be a burden on them, and will be easy to digest and absorb and be useful and refreshing for them at the same time, as it is rich in many nutrients that are very most important to them such as potassium and various amino acids, and each of the vitamins B and vitamin A and C makes it enhances the health of both the digestive and respiratory systems and strengthens the immune system and prevent many symptoms that may include constipation, dysuria, vomiting, nausea and cough. It also helps supply the body with energy and raise blood sugar levels gradually. It also has a role in combating inflammations including kidney inflammations. However, in cases of complex kidney diseases it is always advisable to consult your doctor before consuming any food or new drink.

Benefits of sugar cane in enhancing immunity

Sugar cane contains strong antioxidants in its components as well as its content of minerals that gives it its alkaline dye. Many researches done on its resistance to disease and immunity enhancement revealed in many results that it has a role in the fight against cancer cell growth. It also has a role in regulating the work of liver enzymes and the fight against infections and inflammations in the body, hence the reason may appear on why it is advised to consume it juice for jaundice patients, as it helps maintain bilirubin levels. Nevertheless, to take the desired benefit of the antioxidants it is worth noting that sugar cane juice lasts no more than 15 minutes and then starts to oxidize, so it is advisable to drink it immediately to take benefits from it.

After learning the richness of this natural juice with all these benefits, it should be your favorite choice for hot summer days to maintain your body moisture and quench your thirst and supply your body with energy, and get its great benefits.

Benefits of medicinal basil are superior to its aromatic aroma!

Basil contains a large amount of essential aromatic oils that are rich in phenolic compounds, and plays a major role in sustaining cardiovascular health because it contains a group of antioxidants (polyphenols), which makes it have medical and therapeutic benefits, especially in the field of anti-inflammatory drugs.

Basil is refreshing and fragrant for the smell of the mouth and is used in the treatment of colds and asthma, and prevention against respiratory infections. It also helps in the treatment of stress, anxiety and psychological stress, as some studies have indicated the role of some chemicals contained in basil in lowering the amount of Cortisol hormone in the blood, which secretion in the body usually increases in stress situations.



Disinfecting the pillows in an ideal way

Not sterilizing the pillows you sleep on is one of the most important contraindications of personal equipments sterilization and is one of the main causes of discomfort and insomnia during sleep as they may contain bacteria as a result of sweat, perfume, hair and sometimes eating during sleep, for that follow these tips in sterilizing sleep tools which can be very worthwhile time and again. Change the sheets on the bed every three or four days and wash them well with hot water and chlorine, changing the mattress every five or ten years is very useful, also open the windows leaving the bed to benefit from the sunlight that sterilizes the place naturally and warms it.



Dishwashing extends age

Do you have to wash dishes and pack clothes? Do not worry; these things can benefit your health!

It was observed that women doing such tasks had a significantly lower risk of premature death. The researchers explained that those women who have done 30 minutes of various household chores had the risk of premature death fallen by up to approximately 12%. This means that doing even a small amount of housework would reduce the risk of premature death; therefore researchers urged that it should be done.



Medications and their harm to the liver

Although medications are important in treating many diseases, they sometimes have a negative effect on the liver's health if taken in the wrong way, when taking high doses of some types of drugs such as antibiotics or when mixing drugs with other drugs or with alcohol, cause damage and harm to the liver. It is therefore important to follow the doctor's instructions and commands regarding medications.

Chili in the face of high blood pressure!

A study by Chinese researchers found that eating spicy foods may reduce your craving for salty foods, which will help you reduce your blood pressure and thus reduce your chances of heart and circulatory system diseases. People who consume a lot of pepper and spicy foods generally had lower daily consumption of salt compared to others who did not consume chili; since spicy food deceives the brain making it crave fewer quantities of salt. Previous studies have revealed that chili peppers contain an important substance called capsaicin, the substance that gives chili pepper its pungent smell. The researchers said that this substance may change the way the senses receive salty food making the person feels that he is eating more salty foods than he really is.



العدد الثامن
مارس ٢٠١٨

مجلة شهرية



طاولة خاصة للطلاب
المقعدين

خدمات الإطفاء والإلتقاذ
بمطار مسقط الدولي

عزف البيانو
بيد صناعية

أهمية الرياضة وفائدتها على الصحة



www.healthandsafetymagazine.com

f @ t i n maghealthsafety



AL Mubadarah PolyClinic
مجمع المبادرة الطبي

يضم المجمع طاقم
مميز من الأطباء المتخصصين



تقديم أرقى الخدمات
الطبية بمستوى عال
لجميع فئات المجتمع

خدماتنا

طب عام

G . P

قسم النساء والولادة

Gynecology & Obstetrics Clinic

قسم الأسنان

Dental Clinic

قسم المختبر

Laboratory

قسم الأشعة

X - RAY

الصيدلية

Pharmacy



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

25395514 \ 93210400 25395514

الموقع: ولاية، إزكي - قلعة العوامر

الشارع العام بجانب بنك مسقط

استثمر وقتك..

من خلال خدماتنا

الإلكترونية للمؤمن عليهم

- 01 طلب صرف
معاش شيخوخة
- 02 تحديث بيانات الحسابات
البنكية لأصحاب المعاشات
- 03 طلب صرف مكافأة
بلوغ السن القانونية
- 04 الاستعلام عن استحقاق
منافع تأمينية
- 05 البلاغات العامة عن
(الإصابات، الوفاة)
- 06 طلب العرض على
اللجنة الطبية
- 07 حجز موعد مع
اللجنة الطبية
- 08 إشعار بقيمة
المعاش المستلم
- 09 إشعار بقيمة المعاش
المحول للبنك



تواصل معنا
800 77 600

www.pasi.gov.om

f/TaminatOman

@TaminatOman

/TaminatOman

@TaminatOman

التأمينات الاجتماعية..
معك.. ومن أجلك

رغم مراكزنا المتقدمة في الأمن السيبراني

هل نحن في مأمن ؟



بدر بن محفوظ القاسمي
رئيس التحرير (المشرف العام)

bader@almubadara-om.com

وحسب توقعات مايكروسوفت الخليج فإن الإنفاق العالمي لمواجهة التهديدات الإلكترونية سيتضاعف ٣٥ مرة ليصل إلى تريليون دولار خلال السنوات الخمس المقبلة مقارنة بأكثر من ١٢٠ مليارات في العام الحالي ٢٠١٨، أما حسب توقعات الرئيس التنفيذي للهيئة العامة لتقنية المعلومات بالسلطنة فإن إنفاق الشرق الأوسط وشمال أفريقيا على تكنولوجيا المعلومات وخدمات الأمن السيبراني سيصل إلى ١٣,٤٣ مليار دولار بحلول العام المقبل ٢٠١٩. وتاريخ السلطنة في مجال الأمن السيبراني مشرف فقد حصدت في العام ٢٠١٤ المركز الثالث عالمياً بعد الولايات المتحدة وكندا والمركز الأول على مستوى الدول العربية.

وعلى المستوى المحلي فإن ظاهرة الابتزاز الإلكتروني أخذت في التنامي بشكل واسع بين الشباب حيث يتصيد الضحايا من مستخدمي الإنترنت عن طريق البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة وتقوم هيئة تقنية المعلومات بجهود كبيرة للتوعية من مغبة الوقوع في قضايا الابتزاز الإلكتروني فقد تواجبت عصابات منظمة تعمل في مجال الابتزاز الإلكتروني مستغلة ضعف الوعي بين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، وفي السلطنة وحدها بلغ عدد حالات الابتزاز الإلكتروني المسجلة في المركز الوطني للسلامة المعلوماتية منذ عام ٢٠١١ أكثر من ٣٦٩ حالة منها ١٦١ حالة تم تسجيلها في ٢٠١٦.

وعادة ما تبدأ عملية الابتزاز الإلكتروني عن طريق البدء في إقامة علاقات صداقة مع الشخص المستهدف عن طريق برامج المحادثة، وخاصة تلك التي تتيح تبادل الصور ومقاطع الفيديو، ثم يقوم بعد ذلك الشخص المبتز باستدراج الشخص المستهدف وتسجيل محادثات لمحتوى مسيء للضحية، واستخدام هذا المحتوى كوسيلة تهديد عن طريق طلب تحويل مبالغ مالية أو الإفشاء ببيانات سرية أو القيام بأمر مخل بالآداب العامة.

وقانونياً يُعرف القانون العماني الابتزاز الإلكتروني بأنه تهديد شخص أو ابتزازه لحمله على القيام بفعل أو امتناع ولو كان هذا الفعل أو الامتناع عنه مشروعاً، ويحدد قانون مكافحة جرائم تقنية المعلومات عقوبة الابتزاز الإلكتروني في المادة ١٨ من القانون التي نصت على «يعاقب بالسجن مدة لا تقل عن شهر ولا تزيد على ثلاث سنوات وبغرامة لا تقل عن ألف ريال عماني ولا تزيد على ثلاثة آلاف ريال عماني أو بإحدى هاتين العقوبتين كل من يستخدم الشبكة المعلوماتية أو وسائل تقنية المعلومات في تهديد شخص أو ابتزازه لحمله على القيام بفعل أو امتناع ولو كان هذا الفعل أو الامتناع عنه مشروعاً».

الدلائل تشير إلى أن الهيئة العامة لتقنية المعلومات تبذل جهوداً كبيرة في تحقيق الأمن السيبراني لكن هل نحن في مأمن أكثر من غيرنا؟ المؤشرات تقول لا، فحسب دراسة صدرت في الثالث الثاني من شهر مارس ٢٠١٨ أشار ٧٠٪ من خبراء الأمن الإلكتروني في الشركات الكبيرة في أنحاء أوروبا والشرق الأوسط إلى أن الاندفاع نحو اعتماد التقنيات السحابية لا يراعي بالكامل المخاطر الأمنية المحيطة بهذه التقنيات. ولكن ورغم كل المخاطر هل يمكننا البقاء بعيدين عن هذه المشكلات بالطبع لا لأننا في عالم بات كل شيء فيه على السحاب.

يمثل الأمن السيبراني القضية الأهم في عالم المعلوماتية اليوم، فبينما هناك سعي حثيث على المستوى العالمي للتقدم في مجال الأمن السيبراني إلا أنه وعلى الجانب الآخر هناك جهود مضادة تبذل من قبل قرصنة المعلومات وبين هذا وذاك تدور حرب في السحاب أبطالها المؤسسات والشركات المعنية بتطوير السلامة المعلوماتية والطرف المضاد القرصنة الساعون للاستيلاء على المعلومات، والمتتبع للجهود التي تبذل في مجال السلامة المعلوماتية والأمن السيبراني يشعر بنوع من الطمأنينة، فالسلطنة ولله الحمد حصدت المركز الرابع عالمياً والأول عربياً في مؤشر الأمن السيبراني العالمي وفقاً للتقرير الذي أصدره الاتحاد الدولي للاتصالات وجاءت السلطنة في هذا المركز المتقدم بعد كل من سنغافورة والولايات المتحدة وماليزيا ثم تلت السلطنة في الترتيب استونيا وموريشيوس وأستراليا وجورجيا وفرنسا.

ومن المعروف أن مؤشر الأمن السيبراني يركز على أمن المعلومات على أجهزة وشبكات الحاسب الآلي وضمان تامين الخصوصية وحماية سرية المعلومات الشخصية واتخاذ جميع التدابير والإجراءات الضرورية لحماية المواطنين والمستهلكين من مخاطر الفضاء السيبراني.

ويستند الاتحاد الدولي للاتصالات في هذا المؤشر إلى خمسة معايير هي المعيار القانوني والتقني والتنظيمي وبناء القدرات والتعاون.

إن أهمية شبكات وخدمات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات تتزايد في الحياة اليومية حيث تشير بيانات الاتحاد الدولية إلى أنه في عام ٢٠١٦ استخدم نصف سكان العالم تقريباً الإنترنت إذ بلغ عددهم ٣,٥ مليار مستخدم، وتشير التوقعات أن يكون هناك أكثر من ١٢ مليار جهاز كمبيوتر متصل بالإنترنت بحلول عام ٢٠٢٠ ومع ذلك يتعرض العالم السيبراني لمجموعة متنوعة من التهديدات الأمنية التي يمكن أن تسبب أضراراً هائلة. وحسب التقارير فإن السلطنة تصدت لأكثر من ٧٠ مليون هجمة إلكترونية خلال العام الماضي وهذا الرقم أعلن مع انطلاق أعمال المؤتمر الإقليمي السادس للأمن السيبراني الذي عقد في مسقط أواخر نوفمبر الماضي.

وفي حديث الدكتور سالم الرزيقي قال إن هيئة تقنية المعلومات اكتشفت عدداً من الشبكات المخترقة المستغلة لإخفاء الهوية الحقيقية للمخترقين من دون توضيح أماكن انطلاق تلك الهجمات أو الجهات المتورطة فيها وأشار إلى أنه تم التعامل مع أكثر من ١٨٤٠ حادثاً أمنياً معلوماتياً تعرض لها الأفراد والمؤسسات من القطاعين العام والخاص.

وعلى الرغم من الجهود التي تبذل على المستوى العالمي فإن مخاطر الهجمات الإلكترونية تبقى أمراً واقعاً لا يمكن بأي حال من الأحوال منعه أو إيقافه إلا أنه يمكن الحد من الخسائر التي تنتج عن تلك الهجمات عبر التعاون بين مختلف دول العالم لأن العالم في ظل التقنية أصبح قرية صغيرة لا يمكن فصلها أو تجزئتها.

مدرسة الخليل بن شاذان تستضيف الشركة العربية للتدريب والسلامة



٢٢



صالة للميثانول تنتج ٣٠٠ طن متر يومياً

١٠

الجرائم الإلكترونية قادرة على قتل البشر



١٤



مضخة الانسولين حلم أطفال السكري

٣٣



فوائد عصير قصب السكر

٤٨

أهمية الرياضة وفوائدها على الصحة

تعرف الرياضة بأنها مجهود جسدي وبدني أو عقلي يمارسه الأفراد ويلتزمون به، وذلك للمحافظة على لياقتهم البدنية أو العقلية، وتوجد أنواع كثيرة من التمارين الرياضية التي من الممكن ممارستها والالتزام بها كأحد العادات الصحية، مثل: رياضة المشي، أو ركوب الخيل، أو السباحة، أو ألعاب القوى، ولهذه الرياضات العديد من الفوائد على جسم الإنسان وعقله.

إن الرياضة متاحة للجميع، سهلة ومهمة وضرورية للتمتع بصحة أفضل، وسينعكس هذا كله على صحة نفسية أفضل وقدرة إنتاجية أفضل وبالتالي ترتفع جودة الحياة بشكل عام. فكل إنسان ينشأ الصحة العامة ورشاقة الجسم لا بد له من ممارسة تمارين رياضية حسب طاقته وقدراته الجسدية.

وتعد التمرينات الرياضية من العوامل الأساسية لتحسين صحة الأفراد واكتساب اللياقة البدنية والوقاية من بعض الأمراض، وتختلف الفائدة المكتسبة منها باختلاف الممارسة ومدتها وعدد مراتها في الأسبوع. كما أن التغذية السليمة وممارسة النشاط الرياضي وجهان لعملة واحدة وهي الصحة.

وفي هذا التقرير ستعرفكم مجلة الصحة والسلامة على آراء مختلفة حول فوائد الرياضة للجسم والعقل.

إعداد: هيئة التحرير مجلة





علي الصبحي



أمل العامرية



حمد السقطري



محمد السليمان

علي الصبحي، معلم بمدرسة الخليل بن شاذان للتعليم الأساسي يقول: للرياضة فوائد عديدة للصحة فهي تبقي القلب في حالة نشاط دائم ليقوم بوظائفه وتقوي العظام، وتعمل الرياضة على تقوية العضلات وتأخر الشيخوخة، كذلك الرياضة والسمنة لا يجتمعان أبدا فهي تحافظ على رشاقة الجسم من حيث حرق الدهون وشد الجسم والمحافظة على الوزن المناسب. ولها دور في تخفيف التوتر والإجهاد النفسي لأنها تعطي شعورا بالطاقة والنشاط.

أمل العامرية، مدربة رياضية بفريق الأمل الرياضي: لا يمكن حصر الفوائد العديدة للرياضة والتي يتم اكتشافها يوميا وباستمرار، فهي قبل أن تكون علاجاً هي وقاية للكثير من العلل والأمراض الجسدية والنفسية المؤقتة منها والمزمنة، كما أن بالرياضة المنتظمة نحمل أجسادنا من خطر الإصابة بأمراض العصر الحديث، لأنها تفقد الإنسان أعلى ما لديه وهي حياته، فبالرياضة ينتظم معدل إفراز الأنسولين في الدم وتتنظم قراءة ضغط الدم والقضاء على السمنة والكوليسترول السيئ، والرياضة لا تحتاج إلى التزام فبالإمكان ممارستها بشتى أنواعها كالمشي أو تسلق الجبال، استخدام السلم بدلا من المصعد، مشاركة الأطفال رياضتهم المفضلة ككرة القدم أو الطائرة.

حمد السقطري، معهد العربية للتدريب والسلامة: إن توافر وسائل الراحة والتنقل بفضل التقدم التكنولوجي قلل من ممارسة الرياضة لدى الكثيرين، فقبل اختراع وسائل النقل كان الإنسان يتنقل من مكان إلى آخر عن طريق

المشي، وهي من أبسط أنواع الرياضة. ويمكن للإنسان أن يختار الرياضة المناسبة لقدراته الجسدية ومراعاة العمر أيضا، ولا داعي للقيام بتمارين من شأنها قد تلحق الضرر به. كما أنه يمكن تحسين العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة وبالإضافة إلى ذلك فإن الرياضة تمنح الذي يمارسها الثقة بالنفس التي غالبا ما نلاحظها على الأشخاص الرياضيين.

محمد السليمان، رياضة ألعاب القوى اختصاص المسافات الطويلة: للرياضة فوائد كثيرة لجسم الإنسان منها أنها تبقي القلب في نشاطه الدائم وتزداد كريات الدم الحمراء والأكسجين والغذاء في الجسم بكثرة عند ممارسة النشاط البدني وكذلك الرياضة تقوي وتحمل العظام وتقي من الشيخوخة المبكرة وتمنع إصابة الجسم بالأمراض وهي تمثل المناعة له، كما أن لها أثرا في تخفيف التوتر لدى الفرد وتزيد من تركيز العقل.

عثمان السناوي، لاعب كرة القدم: يأتي أثر ممارسة الرياضة في رفع معدل اللياقة البدنية المختلفة والارتقاء بالحالة الصحية للفرد وتقليل فرص الإصابة بالأمراض كالقلب والدورة الدموية، وتمثل الرياضة سلوكا صحيا هاما لتحسين الصحة العامة واستغلال ممتاز للطاقت وتنميتها بشكل صحي، وترفع بشكل كبير من معدلات جودة صحتك بصفة عامة.

ياسر العوادي، معلم بمدرسة الخليل بن شاذان، يقول: تعرف الرياضة بأنها الجهد البدني الذي يقوم به الأشخاص بهدف شد الجسم وتقليل الوزن، وهي من الممارسات التي ينصح الأطباء والخبراء بالمواظبة عليها بدلا من

الجلوس المطول أمام شاشات التلفاز والحاسوب، أو الهواتف الذكية. ومن فوائدها تقوية عضلات القلب والتحسين من عملها بالإضافة إلى زيادة تدفق الدم وتحسين الدورة الدموية مما يخفف من نسبة الكوليسترول في الدم. وتقلل من نسبة الإصابة بمرض السكري وتخلص الجسم من الدهون الفائضة.



«التمرينات الرياضية تعمل على تحسين صحة الأفراد واكتساب اللياقة البدنية والوقاية من الأمراض»



عايشة النعمانية، طالبة: التطورات المتسارعة التي حدثت في وقتنا الراهن أدت إلى سهولة ممارسة الرياضة في أي وقت، فهي المدخل لحياة سعيدة خالية من الأمراض ومثل ما قيل «درهم وقاية خير من قنطار علاج» والوقاية تكمن في ممارسة الرياضة حيث إنها تسهم في حماية الجسم من العديد من الأمراض بممارستها بانتظام واستمرار ولكن هناك رياضات تحتاج إلى مجهود بدني عال بينما بعضها لا يحتاج إلى ذلك وتغيير الحالة النفسية لدى الفرد من خلال إزالة التوتر والضغوطات النفسية، ومقاومة علامات تقدم في العمر. وأهتم كثيرا برياضة المشي وأجدها أفضل رياضة لكونها تمنحني راحة وتخلصني من الضغوطات الدراسية وأفضل وقت لدي للمشي هو بعد صلاة الفجر، وذلك لما فيه من بركة. وأنصح أي شخص بممارسة الرياضة بانتظام وتخصيص وقت كاف لها وانتقاء وقت مناسب مثل العصر أو بعد صلاة الفجر.

مريم المجرفية، متدربة في فريق الأمل الرياضي: التحقت بفريق رياضي منذ ما يقارب ثلاث سنوات ونصف وبدأت بنفسية عادية حتى تعودت تدريجياً على التمارين اليومية مما ساعدني في تحسين النفسية وتعاملي مع أبنائي مختلف لأنه صار لي وقت أستطيع التنفيس فيه عن تعبتي وأن أشر فيه كل طاقاتي السلبية بالإضافة إلى تحسين النظام الغذائي اليومي. فلا توجد عوائق لأداء الرياضة فيمكن للفرد أن يؤديها في المنزل أو القاعات الرياضية بهدف اكتساب الصحة المثالية أو الترفيه أو تقوية الثقة بالنفس أو تخفيف الوزن. فالرياضة والصحة النفسية والجسدية والنظام الغذائي كلها كلمات مترابطة تنصب تحت مسمى حياة صحية، وأفضل ممارسة رياضة الزومبا والكارديو فكلها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وشكل جسمه وسماته النفسية.

عمر السندي، معهد العربية للتدريب التقني: فوائد الرياضة للجسم كثيرة جدا قد نعلم بعضها وقد يبدو بعضها الآخر غريبا لكنها حقيقية ومن هذه الفوائد أنها تبقى القلب في حالة نشاط دائم، وتقوي العظام وتحمي الإنسان من الإصابة

«تقوي العظام.. تخفف التوتر.. تحافظ على رشاقة الجسم.. تعطي شعورا بالطاقة والنشاط»



عمر السندي



مريم المجرفية



صلالة للميثانول تنتج ٣٠٠ طن متري يوميا

شركة صلالة للميثانول تأسست في فبراير عام ٢٠١٦م وهي شركة تابعة لشركة النفط العمانية ش.م.م. وتدير الشركة مصنعاً لإنتاج سائل الميثانول بمنطقة صلالة الحرة، وتبلغ سعة المصنع الإنتاجية ٣٠٠ طن متري يومياً والذي بدأ عملياته الإنتاجية في عام ٢٠١٠م. تم بناء المصنع وفقاً للمعايير المحلية والعالمية إزاء السلامة والحفاظ على البيئة، ويعمل المصنع باستمرار على مراقبة الانبعاثات والتحكم فيها صوناً للبيئة، وينتج المصنع سائل الميثانول كمنتج ذي قيمة مضافة للغاز الطبيعي الذي توفره وزارة النفط والغاز من خلال شركة الغاز العمانية.

الميثانول هو أبسط أنواع الكحول (ويعرف أيضاً باسم الكحول الميثيلي)، وهو مادة بتروكيميائية سائلة، خفيفة، متطايرة، عديمة اللون يتم تصنيعها عادة من الغاز الطبيعي. يعد هذا المشروع هو أحد مخططات الحكومة لتنويع الاقتصاد، وتهتم المؤسسة بالمساهمة في الدخل الوطني عن طريق توفير المواد والخدمات للشركة من السوق المحلي إن وجدت بالإضافة إلى أنها تعمل على تطوير وتنمية الشركات المحلية والسوق المحلي لجعلها أكثر قدرة على توفير وتلبية احتياجات ومتطلبات السوق المحلي. حاورت مجلة الصحة والسلامة مدير الصحة والسلامة والأمن البيئة سعد المنهالي وذلك للتعرف على أهم المراكز والمبادئ التي قامت عليها المؤسسة وتوضيح دور وأهمية الصحة والسلامة في بيئة العمل.

خاص مجلة الصحة والسلامة

«الشركة تعتمد على وسائل متعددة لتوعية وتوصيل رسائل الصحة للموظفين والعاملين

«توفير بيئة عمل سليمة وصحية تزيد من إنتاجية الفرد وتقلل من وقوع الإصابات

«المؤسسة حصلت الجائزة الخضراء في مجال الحفاظ على البيئة بالعاصمة الإيطالية روما

«المشاركة في الأنشطة لتحفيز العاملين على ثقافة النظافة والترتيب وخلق بيئة عمل صحية وآمنة

«تمويل العديد من المشاريع والبرامج لأبناء المناطق والقرى المجاورة للمصنع

ما أهم المراكز التي قامت بها شركة صلالة للميثانول في بداية المشروع من الناحية البيئية؟

البيئة هي أحد مراكز الشركة الثلاث التي يعكسها شعار الشركة وهي البيئة باللون الأخضر والمجتمع باللون البرتقالي والاقتصاد باللون الأزرق. لقد تمت مراعاة أعلى المقاييس البيئية في تصميم المصنع لمعالجة جميع المخلفات السائلة والصلبة والانبعاثات للهواء، بالإضافة إلى تطبيق جميع الاشتراطات البيئية الوطنية والدولية وتجهيز الموقع بوحدة قياس جودة الهواء تبث قراءات مباشرة على مدار الساعة لمديرية البيئة والشؤون المناخية بمحافظة ظفار. كما أن الشركة تعمل إلى جانب مؤسسات الدولة على نشر التوعية للحفاظ على البيئة، ففي العام المنصرم أطلقت الشركة حملة ظفار لبيئة أنقى بالتعاون مع المديرية العامة للبيئة والشؤون المناخية تحت رعاية وزير الدولة ومحافظة ظفار، واحتوت هذه الحملة على أنشطة وفعاليات مختلفة خلال الموسم السياحي في صلالة. كل هذه الجهود تم توثيقها داخلياً وخارجياً بمنح الشركة شهادات التقدير والجوائز في مختلف المحافل.



ما أهم الالتزامات في مبادئ الصحة والسلامة المتبعة لديكم؟

تعد سياسة الصحة والسلامة والبيئة بالشركة قيمة جوهرية لضمان سلامة وصحة موظفي الشركة والعاملين بها من المتعاقدين لضمان إنتاجية أفضل ومستدامة. وقد أكملت الشركة هذا العام خمسة ملايين ساعة عمل بدون أي إصابات هادئة للوقت، وتم تحقيق هذا الإنجاز بتضافر الجهود وحرص العاملين بالشركة والمتعاقدين على الالتزام باشتراطات السلامة والصحة بالعمل وخلق بيئة آمنة بأقل مخاطر ممكنة، بالإضافة إلى الأخذ بعين الاعتبار التعامل مع تلك المخاطر وحصرها.

المخاطر الصحية تعد خطراً يهدد صحة العمال والتي قد يكون لها التأثير المباشر وغير المباشر لجسم العامل، كيف يتم التنبيه بهذه المخاطر؟

تعتمد الشركة وسائل متعددة لتوعية وتوصيل رسائل الصحة للموظفين والعاملين بها ويتضمن ذلك المنشورات التوعوية الشهرية للصحة والسلامة وحملات الشركة التوعوية وتنظيم محاضرات داخلية يتم فيها استضافة محاضرين ذوي خبرة في مجال الصحة، فعلى سبيل المثال لا الحصر تم تنظيم حملة توعية لنقص فيتامين د وحملة السلوك والطعام الصحي قبل رمضان وحملة سلامة العين في العام المنصرم. كما تقوم الشركة بالفحص الطبي السنوي لجميع موظفيها مع الاستشارة مع مراكز طبية متخصصة.

ما هي الوسائل المبتكرة لديكم في تطوير المجال الوقائي؟

نظام الصحة والسلامة والبيئة هو نظام حيوي وتفاعلي يتطلب التحديث وإيجاد السبل الفعالة لتحسين منظومة الصحة والسلامة والبيئة، وتقوم الشركة باستمرار بتحديث أدوات لرصد المخاطر قبل وقوعها. ومن الوسائل المتبعة لإدارة المخاطر استخدام أنظمة الحاسب الآلي وأحدث التطبيقات في هذا المجال لرسم تصور للأحداث والسيناريوهات المتوقعة حدوثها واستخدام نظام (Apollo - RCA) للتعرف على مسببات الحوادث لمنع تكرار وقوعها في المستقبل. كما تقوم الشركة بتشجيع العاملين للإبلاغ عن أية سلوكيات أو أوضاع خطرة قد تسبب وقوع الحوادث، وتشجيعهم أيضاً على التدخل لتصحيح تلك الأوضاع أو تقديم النصح. وقامت الشركة كجزء من استحداث توصيل رسائل الصحة والسلامة للمتلقي بطريقة محبة وأكثر قبولا بعمل شخصية كرتونية أطلق عليها سلامة (الجمال) كسفير للصحة والسلامة والبيئة للشركة.

ما مدى أهمية توفر معايير الأمن والسلامة والصحة المهنية في المنشآت الصناعية؟

الصحة والسلامة المهنية مطلب قانوني بالدولة وعلى جميع أرباب العمل والشركات والمؤسسات بما في ذلك المنشآت الصناعية الالتزام بها كإبأ أولى، وثانياً توفير بيئة عمل سليمة وصحية هي مسؤولية وحق لكل عامل وموظف بالمنشأة. والجدير بالذكر أيضاً الجانب الاقتصادي والمردود المالي المباشر وغير المباشر للمؤسسة حيث إن توفير بيئة عمل سليمة وصحية تزيد من إنتاجية الفرد وتقلل من وقوع الإصابات وما يترتب عليها من خسائر مادية ومضيعة وقت، ناهيك عن الجانب الدعائي وسمعة المؤسسة والتي قد تؤثر على أعمال التوسعة والعقود للشركة.

هل تقومون بتدريب العاملين لديكم وبشكل دوري لتزويدهم بأهم الوسائل الحديثة في مجال الصحة والسلامة للحماية من مخاطر العمل؟

التدريب والتأهيل جزء لا يتجزأ من برنامج الشركة وذلك لتحسين أداء العاملين بالشركة والاستثمار في هذا المجال بما يحقق متطلبات الشركة للحصول على عاملين ذوي كفاءة ووعي بالسلامة والصحة المهنية. وعليه قامت الشركة ببناء مركز تدريب مجهز بأفضل الأجهزة وهو أحدث منشأتها. ويحتوي على قاعات تدريب وقاعة متعددة الأغراض ومكتبة، ويتم استخدام تلك القاعات بغرض التدريب لبرامج الصحة والسلامة الداخلية والخارجية بما يوافق متطلبات الشركة للحد الأدنى من هذه الدورات لجميع الأفراد بالإضافة إلى المتعاقدين، وتخصيص دورات بالصحة والسلامة مناسبة لطبيعة العمل. كما تم تخصيص موقع خارجي وتم تجهيزه بمجسم يحاكي المصنع لغرض التدريب العملي. وأود الإشارة هنا إلى أن التدريب لا ينحصر في نطاق الشركة فقط، حيث تقوم الشركة بعمل تمارين مشتركة سنوية مع الشركات المجاورة والمؤسسات الحكومية والجهات المعنية، فعلى سبيل المثال قامت الشركة العام الماضي بتمرين للمستوى الثالث وهو أعلى مستوى للأنظمة والكوارث وقد شاركت بالتمرين الشركات المجاورة وشرطة عمان السلطانية متمثلة بهيئة الدفاع المدني والإسعاف ووزارة الصحة لمحاكاة حادثة انفجار بالمصنع نتج عنها وفيات وإصابات في موقع الشركة.

ما دور شركة صلالة للميثانول في المسؤولية الاجتماعية المطلوبة منها في خدمة المجتمع؟

تعد المسؤولية الاجتماعية بالشركة من إحدى الركائز الأساسية للتنمية المستدامة، وهي عبارة عن قيم ومبادئ ونظم يؤمن بها المؤسس والموظف وتترجمها الشركة وتجسدها في كل أعمالها بهدف تحقيق التكامل في النواحي الاقتصادية والاجتماعية والبيئية، حيث إنّ الحفاظ على البيئة ودعم وتمويل المشاريع الاجتماعية يعد جزءاً من المسؤولية الاجتماعية التي تعمل الشركة على النهوض والرقى بها لبناء هذا الوطن العزيز.

وتقوم الشركة بدور رائد من خلال تمويل مختلف مشاريع وبرامج المسؤولية الاجتماعية، حيث تحرص الشركة ضمن أولوياتها على أهمية الاستثمار في الانسان من خلال تأهيل الكوادر العمالية الشابة حتى تصبح قادرة على دفع عجلة التنمية الشاملة في السلطنة إيماناً منها بأن برامج تنمية القدرات البشرية هي من إحدى الركائز الأساسية لتطوير وتأهيل الشباب العمالي والتي بدورها تساهم في بناء هذا الوطن العزيز.

وتؤكد الشركة على الدور البارز للمرأة كونها شريكاً في خدمة الوطن والمجتمع، ولذلك قامت بدعم وتمويل برامج تدريبية وشراء وسائل تعليمية لكل جمعيات المرأة العمالية بمحافظة ظفار، كما قامت الشركة بتمويل العديد من البرامج التدريبية المتعلقة بالمرأة لأكثر من ٢٠ برنامجاً تدريبياً في مختلف المجالات لمختلف ولايات محافظة ظفار.

الجدير بالذكر أن الشركة استطاعت ولله الحمد خلال الفترة من عام ٢٠١٢ - ٢٠١٧ م تمويل أكثر من ٢٢٦ مقترحاً/ مبادرة مجتمعية شملت مختلف القطاعات من أهمها: التعليم، الصحة، البيئة، رواد الأعمال، الشباب والرياضية، ذوي الاحتياجات الخاصة، الصناعات الحرفية. علاوة على ذلك، فقد نالت الشركة ولله الحمد العديد من الجوائز على سبيل المثال لا للحصر: جائزة غرفة تجارة وصناعة عمان ٢٠١٧ م - النسخة الثانية، وجائزة الوصيف الأول ضمن شركات الفئة المتوسطة بالجائزة العربية للمسؤولية الاجتماعية على مستوى الشرق الأوسط - النسخة العاشرة، وجائزة الرؤية الاقتصادية لأفضل مشاريع المسؤولية الاجتماعية لعام ٢٠١٧م، وجائزة الرؤية الاقتصادية لعام ٢٠١٦م، وجائزة الدورة الحادية والثلاثين لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية تقديراً لدورها في التنمية المستدامة.

هل تساهم الشركة في تطوير البنى التحتية للقرى الريفية القريبة منها؟

نعم، تقوم الشركة من خلال برامج المسؤولية الاجتماعية بتمويل العديد من المشاريع والبرامج لأبناء المناطق والقرى المجاورة للمصنع بالتعاون مع الجهات ذات الاختصاص بالمحافظة على سبيل المثال لا الحصر، تمويل برامج التقوية لطلبة المدارس المجاورة للمصنع، وتمويل شراء السبورات التفاعلية، وتمويل شراء مستلزمات المختبرات لمدارس المناطق المجاورة للشركة وذلك بالتعاون مع المديرية العامة للتربية بمحافظة ظفار، وأيضاً تمويل مشروع توصيل المياه للمناطق المجاورة للمصنع بالتعاون مع المديرية العامة للمياه بمحافظة ظفار، وكذلك تمويل مشروع نقل طلبة الجامعات لأبناء المناطق المجاورة. علاوة على ذلك تقوم الشركة سنوياً بتمويل مشروعى المؤن الرضائية وكسوة العيد ضمن برامج ومشاريع المسؤولية المجتمعية بالتعاون مع الهيئة العمالية للأعمال الخيرية بمحافظة ظفار لأسر الدخل المحدود والضمان الاجتماعي والأيتام ومن في حكمهم للقرى والمناطق المجاورة للشركة.

ما هي البرامج المتبعة لتعزيز ثقافة الصحة والسلامة المهنية بين العاملين بالشركة؟

تقوم شركة صلالة للميثانول ممثلة بقسم الصحة والسلامة والبيئة بالعديد من الأنشطة والبرامج الداخلية وإشراك

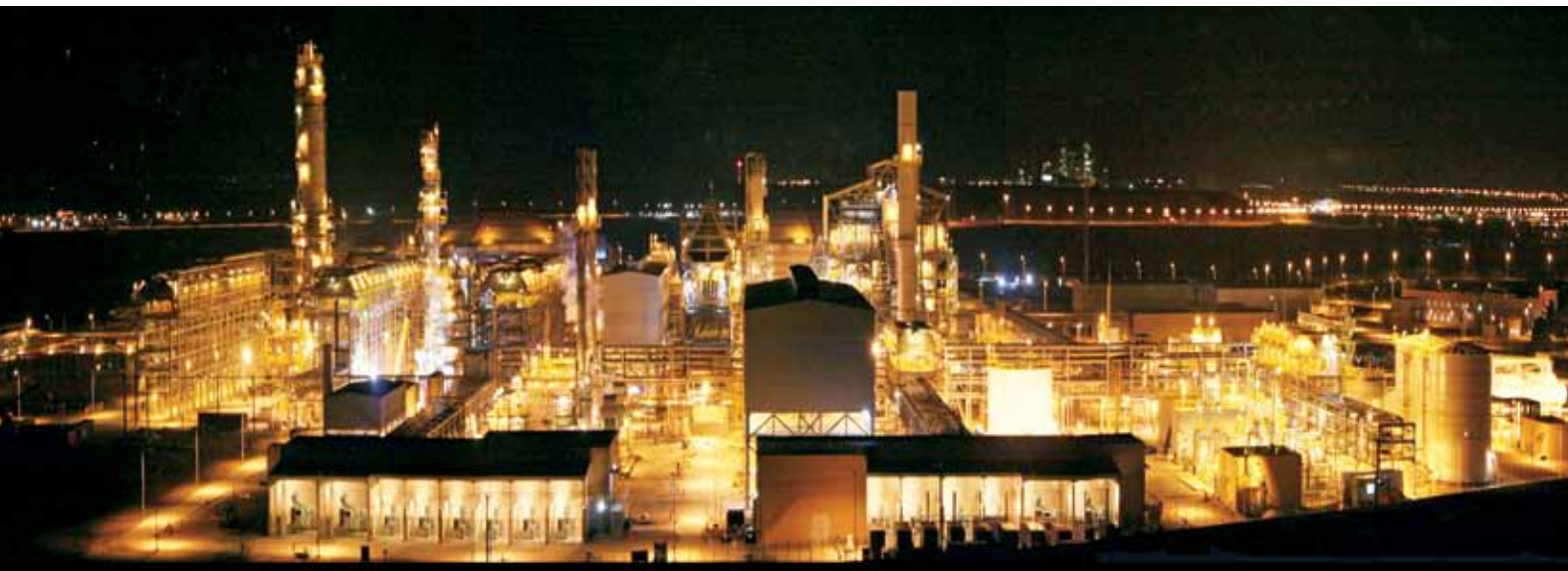
العاملين بهذه البرامج كبرنامج المسابقات «جف مي فايف» والذي يعنى لتحفيز ثقافة النظافة والترتيب وخلق بيئة عمل صحية وآمنة ويتم تقييم كل منطقة على حدة من قبل لجنة الصحة والسلامة والبيئة المتكونة من ممثلين من جميع أقسام الشركة والشركات المتعاقدة حيث يأخذ بعين الاعتبار جوانب الصحة والسلامة والبيئة بالمنطقة المراد تقييمها ويتم الإعلان عن المنطقة الفائزة وتكريم الأفراد العاملين بها كما روعي تكريم وتحفيز الأفراد بشكل فردي وذلك من خلال مسابقة موظف السلامة للشهر وتكريم أفضل مبادرة فردية لذلك الشهر والإعلان عن الفائز بموقع الشركة وعن طريق البريد الإلكتروني لجميع الموظفين.

ما الجوائز التي حصلت عليها الشركة في مجال صون البيئة؟

حصلت شركة صلالة للميثانول عام ٢٠١٧ الجائزة الخضراء (Green Era Award) في مجال الحفاظ على البيئة بالعاصمة الإيطالية روما، نظراً لدورها الفعّال في زيادة المسطحات الخضراء والتقليل من استخدام الطاقة في عمليات التصنيع.

وقد حصلت الشركة على هذه الجائزة للمرة الثانية؛ بعد أن حصلت عليها مسبقاً عام ٢٠١٤م في العاصمة الألمانية برلين. وتأتي هذه الجائزة للاعتراف بالنماذج العالمية المستدامة بما في ذلك المؤسسات الحكومية ومجالس المباني الخضراء والوكالات البيئية والشركات الخضراء المبتكرة والخلاقة في السعي إلى ضرورة مستدامة، وذلك في مؤتمر سنوي كبير «منتدى الاقتصاد الأخضر» يُعقد في ٢٣-٢٤ يوليو من كل عام، بمشاركة من شركات الطاقة المتجددة والوكالات البيئية والشركات الخضراء في القارات الخمس؛ لمناقشة أهم القضايا البيئية المحيطة بنا، علاوة على إيجاد أرضية مشتركة للمساعدة في بناء مجتمع مستدام يوازن بين الاحتياجات الاقتصادية والواقع البيئي. وتهدف الجائزة إلى استكشاف نهج من شأنه بأن يصنع فرقاً في المستقبل المستدام.

جعلت الشركة عملية الحفاظ على البيئة إحدى أكبر أولوياتها، ويتضح ذلك من خلال حملات التنظيف والتشجير التي تقوم بها وتمولها، علاوة على مراقبتها لانبعاثات المصنع بشكل دوري وحرصها على تقليل الطاقة المستخدمة في عملية التصنيع قدر المستطاع، كما أنها تستخدم أحدث التكنولوجيا وأفضلها لصناعة الميثانول ليطلق الجودة العالمية.



الجرائم الإلكترونية ظاهرة تهدد السلام المجتمعي



المهندس / مبارك الحدادي
alhadadim@gmail.com

«بعض ضعاف النفوس
يتربصون بالشخصيات
البارزة لاستغلالهم»
«المبتزون خفافيش يعملون
في الظلام للتعدي على
الخصوصيات»

احتلّ التقدّم في مجال المعلومات والاتصالات جانباً كبيراً ومهمّاً في حياة الناس وتعاملاتهم؛ فأصبح الحاسوب أساس التعامل بين الأشخاص والشركات والمؤسسات، وقد ازداد التوجّه لاستخدام شبكات المعلومات الإلكترونية في الفترة الأخيرة بصفتها أداة اتصال دولية في مختلف مناحي الحياة، موفرةً بذلك الكثير من السرعة والمسافات والجهد على الإنسان إلا أن الاستخدام الكبير للأنظمة التكنولوجية قاد إلى الكثير من المشاكل والمخاطر، وقدّم أصنافاً من الجرائم لم تكن متداولةً سابقاً، سُميت بالجرائم الإلكترونية. وحول أهمية الموضوع حاورت مجلة «الصحة والسلامة» المهندس مبارك الحدادي - خبير معتمد ومستشار تقني في جرائم الاتصالات وتقنية المعلومات.

ما نظرتك حول الجرائم الإلكترونية في الفترة الحالية؟

في البداية نشكر مجلة «الصحة والسلامة» واهتمام القائمين عليها بزيادة الوعي لظواهر المجتمع والتي بدأت في تهديد سلامة الأفراد والشركات بطرق مختلفة ومن أهمها الابتزاز الإلكتروني. إن التطور التقني في وسائل الاتصالات وتقنية المعلومات سهّل التواصل بكافة المستويات، مما سهّل الوصول إلى

الأجهزة الإلكترونية والبيانات بطريقة بسيطة جداً. وقد صاحب هذا التطور ازدياد في نسب الجرائم الإلكترونية. كما تعد ظاهرة الابتزاز الإلكتروني من الجوانب السلبية التي بدأت في التزايد مع الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي في ضوء تربص بعض ضعاف النفوس لاستغلال بعض الشخصيات البارزة في المجتمع. في المقابل استغلال ضعف الوعي الكافي لبعض أفراد المجتمع تمهيداً لتسجيل مقطع فيديو أو نشر صور ليتم استغلالها لطلب المال أو غيره. مما جعل المبتزين يستغلون التواصل المتاح بطرق غير محببة لدى البعض أو محاولة تهديدهم وفي المقابل تواجه الدول تحدياً كبيراً في جلب المتهمين للعدالة لذا فإن التنظيم القانوني لقطاع الجرائم الإلكترونية بحاجة دائماً إلى تعاون مستمر من كل الجهات ذات العلاقة.

حواز: أصيلة الحوسنية



« برنامج (بلغ وسرك في بئر) مهم للتخلص من ظاهرة الابتزاز

« احذروا.. المخترقون يخدعون الضحايا عن طريق برامج إلكترونية مخصصة لذلك

ما مدى خطورة جريمة الابتزاز الإلكتروني؟

زامن الطفرة المعلوماتية ظهور أنواع من التحايل ومنها الابتزاز الإلكتروني وانتشر بطرق متعددة وازداد عدد الضحايا من الجنسين والأشخاص المهمين ذوي المناصب أو المال وطال الشركات الكبرى.. مما دفع بعض البرامج الحكومية للتوعية من هذه الظاهرة التي يرفضها المجتمع بكافة أشكالها ومثال على تلك البرامج «بلغ وسرك في بئر» وغيرها من الحملات والمبادرات المجتمعية للتقليل من ظاهرة الابتزاز وغيرها.. حيث تعتبر الجريمة الإلكترونية جريمة حديثة وأخطر من الجرائم العادية نظرا لأن في الجانب الآخر أطرافا افتراضيين وبإمكانهم التنقل من مكان إلى آخر بدون أي حدود أو موقع جغرافي في بعض الثواني. وأتاح لنا هذا العالم الافتراضي الوصول والتحدث بدون أي عقبات أو حدود.

ومع استمرار موجة الانفتاح الكبير في العالم ظهرت الجرائم الإلكترونية ومنها جريمة الابتزاز. حيث يكون الشخص الآخر مجهول الهوية في مكان ما، ويستخدم التقنية الحديثة «خفافيش يعملون في الظلام للتعدي على خصوصيتك».

ما هي طرق الابتزاز الإلكتروني؟

هناك نوعان من طرق الابتزاز قد يتعرض لهما الأشخاص أو الشركات منها مستهدفة وغير مستهدفة.

المستهدفة: شخص ما قد يعرفك أصلا وقام بعمل بحث عنك في شبكات التواصل الاجتماعي وعن الأشخاص المضافين لديك وبإمكانه الوصول حاليا حتى عن طريق البحث في جوجل عن أي أشخاص قد تصل إليه معلومات كافية بإمكانه تجميعها عن الضحية. وقد يقوم بتحليل هذه المعلومات أكثر ويصل إلى الأشخاص الذين يقومون بالإجابات لديك وتجميع أكبر عدد ممكن من المعلومات. ليقوم بعدها في الاستفادة منها للضغط على الضحية للرضوخ أكثر في الابتزاز. هذا ما يسمى بالهندسة الاجتماعية (Social Engineering) لا يحتاج إلى شخص ذي معرفة كبيرة فنيا.

أما الطريقة غير المستهدفة: هذه غالبا ما تكون عامة ويمكن للأشخاص الذين لديهم خبرة نوعا ما في إيجاد ثغرات أمنية أو

متاحة لاستغلالها في الإيقاع بالضحية ويقومون بعدها بابتزاز الأشخاص أو الشركات بها. حيث استطاع مبتزون لجهات وشركات كبرى ومن بينها بنوك بابتزاز مقابل دفع مال. حيث كان المخترق قد قام بجمع معلومات عن عملائه ولو لم يتم دفع المبلغ سوف يقومون بنشر المعلومات لديهم.

وهنا لا يحتاج المبتز أن تكون لديه دراية فنية كافية لعلوم الاختراقات وغيرها، بعد تجميع المعلومات عن الضحية بعدها يقوم ببعض الإغراءات كطلب صداقات أو خداع كالرغبة في الزواج من فتاة لترسل إليه بعض الصور أو تسجيل فيديو يستخدمه في التهديد برفع الربط في اليوتيوب.

كيف يمكن أن يقع الشخص ضحية للابتزاز الإلكتروني؟

هناك عدة عوامل يجب أن تكون حذرا منها وهي الاستخدام الخاطئ للشبكة العنكبوتية، وتجنب سرعة الانجراف للبرامج الحديثة والتقليد، قلة الوعي عن الإعدادات للأجهزة أو البرامج وهي قراءة سياسة البرامج أو تعقب إحداثياتك. وللأسف الشديد هناك شباب وشابات يقومون بتصوير فيديوهات وقد تكون في برامج التواصل الاجتماعي مباشر (لايف) قد يعرضون أنفسهم لمعرفة تواجدهم فالحذر من هذه التصرفات وخصوصا إذا كانت الفتاة في أماكن أو مناطق نائية. وهناك أيضا بعض الشباب المتهورين يتواصلون بكل ثقة وإعطاء المعلومات الشخصية وغيرها للطرف الآخر. كما توجد بعض السياسات لدى بعض برامج التواصل الاجتماعي بإمكان نشر أي فيديو قمت بتنزيله في البرامج لذا يرجى الحذر منها وقبل نشر أي فيديو أو مشاركة بصور فيها قد تكون مصدرا للابتزاز.

ما هو القانون الذي يحمي ضحية الابتزاز الإلكتروني؟

القانون الذي يحمي ضحية الابتزاز الإلكتروني قانون مكافحة جرائم تقنية المعلومات والصادر بالمرسوم السلطاني رقم (٢٠١١/١٢) والذي يجرم هذا الفعل المادة (١٨) من القانون حيث تنص أن يعاقب بالسجن مدة لا تقل عن شهر ولا تزيد على ثلاث سنوات وبغرامة لا تقل عن ألف ريال عماني ولا تزيد على ثلاثة آلاف ريال عماني أو بإحدى هاتين العقوبتين، كل من استخدم الشبكة المعلوماتية أو وسائل تقنية المعلومات في تهديد شخص أو ابتزازه لحمله على القيام بفعل أو امتناع ولو كان هذا الفعل أو الامتناع عنه مشروعا، وتكون العقوبة السجن المؤقت مدة لا تقل عن ثلاث سنوات ولا تزيد على عشر سنوات وغرامة لا تقل عن ثلاثة آلاف ريال عماني إذا كان التهديد بارتكاب جناية أو بإسناد أمور مخلة بالشرف أو الاعتبار.

لا شك أن هناك بلاغات من الضحايا، هل لك أن تزودنا بأمثلة واقعية؟

إن معظم ضحايا الابتزاز قد تكون محرجة نوعا ما لما لها من خصوصية وهذا من أهم أسباب انتشارها، وتردنا كثير من القضايا للاستشارة أو المتابعة لدى المحاكم أو الادعاء العام

كوننا متخصصين في الأدلة الرقمية. ومن هذه الأمثلة التي تصلنا على سبيل المثال:

أحد ضحايا الابتزاز قام باستلام بريد إلكتروني من ال Gmail يفيد بتحديث كلمة المرور لديه، قام الضحية بتجديد كلمة المرور، وطبعا عادة المخترقين يقومون بالاستيلاء والخداع وهذه أساليب منتشرة في ظل وجود برامج مساعدة ومتوافرة لديهم.. طبعا قام المخترق بالدخول إلى حساب الضحية ولسوء حظ الضحية يوجد في حساب بريده صور لزوجته وأهله المقربين كانت كل الصور متزامنة مع نظام الاندرويد وقائمة الأسماء.

فقام المبتز بتحميل الصور وأرقام الهواتف وبدأ بإرسال تهديد ابتزاز بأنه سوف يقوم بنشر كل الصور التي لديه وبدأ بالأرقام عشوائيا حسب التسجيل. ومن حسن الطالع قام بإرسال رسالة ابتزازية لأخت الضحية التي قامت بإبلاغه حيث قام بالتواصل معنا؛ وقمنا بإرشاده بالإبلاغ عن الحادثة ومساعدته في إلغاء الدخول وأخذ الأدلة الجنائية الرقمية من جهازه. واستطعنا تعقب عنوانه الإلكتروني والكشف عن هؤلاء المتسللين.

مثال آخر: توجد فتاة من عائلة ذات وضع اجتماعي، قامت بالتعرف على شاب جارها وتبادلا الحديث والرسائل ثم بدأت العلاقة الحميمة ووقعت في حبه كما تدعي وقام الشاب بتصويرها بهاتفه أثناء لقاءاتهم مع بعض.. ومضت العلاقة بما يقارب ٣ سنوات حتى جاء شاب لخطبتها وبحكم مركزه الاجتماعي وتعليمه لم تمنع الشابة فيه. قام صديق البنت السابق بعد خطبتها بابتزازها وطلب هاتفها نقالا حديثا وإلا سوف يقوم بالإفصاح عن علاقتهما لخطيبها وبفضحها في المجتمع إذا لم تخرج معه وتوفر له احتياجاته وسوف

يقوم بنشر الصور والفيديوهات. لذا يرجى الحذر في طلب الصداقات والعلاقات الأخرى والإبلاغ عن حالات أي ابتزاز.

إذا تعرض شخص للابتزاز كيف يمكنه التعامل معه؟

إذا تعرض شخص ما لا سمح الله لعملية ابتزاز يجب عليه عمل التالي:

التواصل والاستشارة مع شخص ثقة لديه ويمكن أن ييوح له، لأن الضحية غالبا في هذه المرحلة يكون في حالة رعب وعدم تركيز كاف في التصرف الصحيح وسوف يكون تفكيره مشغولا في الفضيحة.

لا توضح للمبتز أنك ضعيف وخائف منه، إبدي عدم المبالاة لا تقوم بتحويل أي مبلغ مالي أو توسع معه في إرسال صور بعد التهديد

تجنب المشادات مع المبتز لأنه لا يبالي وفي أغلب الأحيان قد يؤذيك

قم بحفظ الأدلة الإلكترونية من محادثات وغيره التي تسهل للجهات تعقب القضية إذا تطلب الأمر

التواصل مع الجهات المختصة والإبلاغ عن حالات الابتزاز والتي سوف يقومون بالتعامل معها بسرية تامة. الخط الساخن ٨٠٠٧٧٤٤٤ إدارة مكافحة الجريمة بشرطة عمان السلطانية. وحدة الجرائم الاقتصادية على رقم ٢٤٥٦٩٧٠١. كما توجد أيضا هيئة تقنية المعلومات بإمكان التواصل معها على هاتف ٢٤١٦٦٨٢٨ وعلى إيميل cert999@ita.gov.om

هناك أيضا جمعيات للأطفال دون السن القانونية بإمكان التواصل مباشرة معها لأي قضايا تتعلق بالأطفال



15 - WT منتج مساعد لذوي الاحتياجات الخاصة

تتأثر بالآبعاد ومشبك يقوم بتثبيت العود على الكرسي وتم تغييرها للأفضل وصناعة النموذج النهائي قبل التطوير والذي تمثل في الأدوات: هي لوحة العمل مصنوعة من البلاستيك المقوى الأكريليك وقاعدة مصنوعة من الحديد والطبقة التي تربط القاعدة بلوحة العمل مصنوعة من مادة لاصقة (فيلكرو)، كما أن المشبك المستخدم مصنوع من الحديد والشبك مصنوع من القماش.

وتسعى الشركة للتطوير من نظرتها المستقبلية في استخدامات المنتج كاستخدامها في كراسي البحر أو الكراسي العامة وبذلك تتوسع الفئة المستهدفة ويكون عدد المستفيدين أكثر. كما أن الشركة تسعى لتطوير المنتج.

وفي الختام نشاهد شركة وشق القطاع الحكومي والخاص بدعمهم من قبل جهات الاختصاص والقطاع الخاص وبأي شكل من الأشكال. ونحن كمؤسسة اعلامية نساهم بنشر ما يبهج محيا شرائح المجتمع فيما يفيدهم.

تناول الطعام: تتميز الطاولة بأنها أكثر أريحية لهم ومناسبة بتقسيماتها بحيث يوجد جزء خاص للمشروبات وذلك يقلل من احتمالية وقوع الطعام والمشروبات عليهم.

ممارسة الهوايات: يستطيع كل فرد من هذه الفئة ممارسة هواياته كالرسم والتدوين وكتابة الشعر وممارسة ألعاب الذكاء كالشطرنج والألعاب الكتابية الأخرى باستخدام الطاولة الخاصة.

يأتي هدف منتج WT-15 لفتح مجال الإبداع للتفكير بملحق ترفق مع ذوي الاحتياجات الخاصة لتسهيل أعباء الحياة اليومية عليهم. وتوفير الوضعية المناسبة للدراسة وسبل الراحة اللازمة عند ممارسة بعض الأنشطة كالمذاكرة والأكل وممارسة بعض الهوايات كالرسم واستخدام الحاسب الآلي. والتقليل من المواقف المحرجة والتي قد تكون مؤذية للفئة المستهدفة بتجسيد الطابع الإنساني.

المواد المستخدمة

تم استخدام أجزاء مختلفة للمنتج كالقاعدة التي تستند عليها اللوحة وأدوات

تختصر استخداماتها كالتالي:

الدراسة: في حالة توافر طاولات غير مناسبة لحاجة ذوي الإعاقة من حيث الارتفاع والبعد أو الحدة، فهذا المنتج يسهل على هذه الفئة الكتابة والقراءة عوضاً عن الكتابة بالاتكاء على أقدامهم أو أيديهم.

شركة وشق الطلابية

طاولة خاصة تسهل على المقعدين الدراسة والأكل وممارسة الهوايات

تسعى شركة وشق لتقديم منتجات ذات جودة عالية بطرق مبتكرة وكسب رضا عملائها ومساهمتها وموظفيها، حيث استهدفت الشركة بمنتجاتها ذوي الاحتياجات الخاصة المقعدين وجاء منبع الفكرة من خلال التعايش مع هذه الفئة في النطاق الجامعي في مختلف الممارسات اليومية حيث إنهم لامسوا مدى المعاناة التي يواجهونها سواء في الدراسة أو في ممارساتهم كالأكل وغيرها.

أعطت وشق اسماً لمنتجاتها وهو WT - 15، عبارة عن طاولة يمكن إلحاقها بأغلب أنواع المقاعد ومقاعد ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك باستخدام مشبك خاص وعمود متحرك مع أدوات تحكم بحيث تتحرك في ثلاثة اتجاهات مختلفة ومناسبة ويصل الوزن الحالي للمنتج إلى ٣٠,٧٨ كجم.

المشاركة أحدثت
نقلة جذرية في
رفع مستوى الوعي
بالصحة والسلامة



وزير الإعلام يكرم مجلة الصحة والسلامة



وشمل برنامج المعرض أكثر من ١٥٠ فعالية ثقافية منها الندوات والأمسيات الشعرية وحفلات توقيع الكتب إضافة إلى أنشطة الطفل، وشهد ركن المبادرة للصحة والنشر والإعلان والتوزيع متمثلاً بمجلة الصحة والسلامة إقبالاً كبيراً وإشادة من قبل زوار المعرض، حيث هدفت المشاركة إلى إحداث نقلة جذرية في مستوى الوعي بشأن كافة الأطر المختلفة والتفاصيل المتنوعة المتعلقة بالصحة والسلامة، بالإضافة إلى زيادة الثقافة الاجتماعية المرتبطة بحماية ووقاية الأشخاص من الإصابات الناشئة عن المخاطر التي يتعرضون لها في أماكن العمل.

كما أن غاية المشاركة بهذه المبادرة هو توضيح قدرة هذه المجلة على لعب دور مهم وفعال في مجال تخصصها، وأن تكون إضافة مهمة وقيمة في مجال الصحة والسلامة. وتستهدف المجلة جميع الفئات المجتمعية كأصحاب العمل والعمالة والوافدة والباحثين عن عمل والمرأة والطلاب وأولياء الأمور، وتسعى إلى خلق ثقافة ورفع مستوى الوعي بأهمية الصحة والسلامة.

وفي حفل ختام المعرض أعلن الدكتور محمود الريامي رئيس لجنة تقييم المبادرات القرائية عن المبادرات الفائزة بالمسابقة من ١٥ مبادرة شاركت، وجاءت في المركز الأول مبادرة «القراءة تبني الإنسان» فريق تطوعي تحت مظلة مجموعة نماء، كما شاركت في المبادرة أيضاً من دار المبادرة للنشر والإعلان والتوزيع المشاركة بمجلة الصحة والسلامة، ومبادرة «هيا نقرأ مع مرشد»، ومبادرة «أنا أقرأ أنا مثقف»، ومبادرة مدرسة سيح السندة بجعلان بني بو علي، ومبادرة «صوتي حياة». كما قام معالي الدكتور وزير الإعلام راعي الحفل بتكريم الجهات والمؤسسات المشاركة والداعمة للمعرض والجهات الإعلامية والجهات التي شاركت في جميع الفعاليات الثقافية وتكريم الفائزين في مسابقة المبادرات القرائية المجتمعية.



بعد أن اختتم أعماله مؤخراً

ركن مجلة الصحة والسلامة شهد إقبالاً كبيراً في معرض مسقط الدولي للكتاب

انتهت الدورة الثالثة والعشرون من معرض مسقط الدولي للكتاب مؤخراً والتي شارك فيها ٧٨٣ دار نشر من ٢٨ دولة عرضت نحو نصف مليون عنوان كتاب على مدى ١٠ أيام، والذي تم تدشين فعالياته بافتتاح رسمي تحت رعاية معالي السيد محمد بن سلطان بن حمود البوسعيدي وزير الدولة ومحافظ ظفار.

خاص مجلة

صلالة ضيف شرف المعرض والذي شهد برنامجاً نوعياً مكثفاً من الفعاليات الثقافية والفنية المتنوعة.

وشهدت الدورة الثالثة والعشرون من معرض مسقط الدولي للكتاب مجموعة من الفعاليات الثقافية المتنوعة التي فتحت آفاقاً رحبة من العلم والمعرفة، والتي صاحبت أنشطة المعرض وشارك فيها نخبة من أصحاب الفكر والأدب وذلك من خلال إقامتهم لندوات ومحاضرات في مختلف الآفاق الثقافية والمعرفية والأدبية.

يعد معرض مسقط للكتاب منبراً ثقافياً بارزاً يسعى في كل دوراته أن يسوده المناخ الملائم للالتقاء بين الفئات الثقافية على مختلف توجهاتها الفكرية والأدبية، حيث تم تكريم الشخصيات ذات الإسهامات البارزة في مجالات الدراسات والأنشطة الثقافية والفكرية في هذه الدورة وهم الدكتور عبدالله بن سيف الغافري، والفنانة التشكيلية رابحة محمود، والشاعر أحمد بن مسلم بن سعيد قطن المعروف بـ (طارش قطن)، وتدشين الركن الخاص بمدينة

مدرسة الخليل بن شاذان تستضيف الشركة العربية للتدريب والسلامة



هناك علاقة وثيقة بين المدرسة وبين الأمن والسلامة حيث إن وجود إطار يمنح المدرسة مستوى معيناً ومناسباً من الأمن والسلامة بمفهومه الخاص بالمجال التعليمي ويوفر المتطلبات للمدرسة من خلال هذه التعليمات والإرشادات والخطوط يعمل على إيجاد مستوى من الأمن والسلامة يوفر الحماية المطلوبة للطلبة من الكثير من الأمور التي قد تتسبب في إصابتهم أو تعرضهم للخطر وأيضاً توفر للمدرسين نوعاً من التوجيه وخطوطاً للعمل بموجبها للحفاظ على المستوى المطلوب من الأمن والسلامة وأيضاً للحد من المشاكل التي يمكن أن تقع سواء من الحوادث أو السلوكيات، حيث إن بمجرد دخول الطلبة للمدرسة تكون إدارة المدرسة هي المسؤولة عن توفير الأمن والسلامة لهم وضمانها وأن تكون من ضمن أولوياتها.

لا يخفى عن الكثيرين مدى وجدية المشاكل التي وقعت خلال الأعوام السابقة سواء إصابات وحوادث كانت نتيجة عن إهمال أو سوء إدارة أو عدم اهتمام أو عدم المعرفة بكيفية الوقاية أو معالجتها وإيجاد حلول لها.

وعن أهمية السلامة في المدارس والحافلات المدرسية، شاركت الشركة العربية للتدريب والسلامة بمحاضرة توعوية لسائقي الحافلات المدرسية حول ضرورة التركيز على القيادة الوقائية والأمانة والتي أقيمت بمدرسة الخليل بن شاذان للتعليم الأساسي بنين.

جدير بالذكر أن المحاضرة تناولت بنوداً عديدة منها، التعريف بالقيادة الوقائية والفحوصات اللازم إجراؤها قبل صعود الحافلة وعناصر السلامة للسائقين وأيضاً تمت مناقشة الأخطاء الشائعة أثناء القيادة.

كما قام الفاضل يوسف التوي، مشرف التدريب بالشركة العربية بتنفيذ تطبيق

عملي لطلاب المدارس بكيفية الصعود والنزول من الحافلة بالشكل الصحيح والسليم. تخلل المشاركة العديد من المناقشات ووجهات النظر حول مسؤوليات وزارة التربية والتعليم في الأمن والسلامة، ومعرفة أن الوزارة تقع عليها المسؤولية الأساسية في توفير الأمن والسلامة سواء بمفردها أو بالتعاون مع الجهات الأخرى لتوفيرها وأيضاً إعداد خطة عمل تكون بمثابة إصدار قرارات وإجراءات وتوجيهات وتوصيات للمديريات التعليمية وبالتالي للإدارات التعليمية لكل محافظة وبالتالي

الإدارات للمدارس والتي بدورها تقوم بترجمتها على الواقع وأن يكون شعار (أمن وسلامة المدارس أولوية لنا جميعاً). علاوة على ذلك فإنه يجب على إدارة المدرسة تنفيذ تعليمات الوزارة بشأن شروط وإجراءات الأمن والسلامة في المدرسة وجعل المدرسة بيئة ملائمة للدراسة وأن تعمل بجهد على توفير المعلومات والإرشادات سواء للإدارة أو طاقم التدريس أو الطلبة بشكل محاضرات توعية وتدريب على متطلبات الأمن والسلامة.



«حيا» للمياه تدشن برنامج «أنتلكس» الخاص بإدارة الحوادث على الهواتف الذكية والموقع الإلكتروني

حيا | INTELEX

وأضاف الوهيبي قائلاً: «لأسيما أن هذه التقنية ستساهم بشكل كبير ومباشر في رفع مستوى الوعي باشتراطات السلامة المهنية لمنتسبي حيا للمياه ومقاوليها وستكون بمثابة رافد معلوماتي للتطوير المستمر والتقليل من حوادث العمل».

كما أن الفريق يعمل على تطبيق وتنفيذ ميزات إضافية من المتوقع إضافتها خلال هذا العام منها تنفيذ عملية التدقيق والتقارير الدورية من خلال تطبيق خاص في الأجهزة الذكية.

واختتم مدير السلامة والصحة المهنية حديثه قائلاً: في حيا للمياه تعتبر السلامة المهنية إحدى أهم الركائز التي تعمل عليها خلال إدارة عملياتها في المحطات والشبكات التابعة لها وفي المشاريع الإنشائية القائمة والجديدة. حيث تم تنفيذ ٦٨ دورة شارك فيها ٤٤١ متدرباً بإجمالي ٤٠٣٧ ساعة دورة تدريبية وتوعوية في هذا المجال خلال عام ٢٠١٧ وذلك بهدف رفع كفاءة الموظفين في التعامل مع مختلف الأنشطة بمستوى عال من السلامة.

الجدير بالذكر بأنه خلال شهر سبتمبر الماضي من العام ٢٠١٧م حققت حيا للمياه ومقاولوها أكثر من ١٦ مليون ساعة عمل آمنة بدون إصابة مضيعة للوقت.

سعيًا للتطوير المستمر ومواكبةً للتطور التكنولوجي المتسارع للحلول الذكية دشنت حيا للمياه ممثلةً بدائرة الجودة والسلامة والصحة المهنية والبيئة تطبيق برنامج إنتلكس «INTELEX» العالمي والذي تم تنفيذه مع شركة إنتلكس في سلطنة عمان كبرنامج عالمي لإدارة نظام السلامة في المؤسسات ويحتوي على عدة خصائص منها نظام إدارة الحوادث ونظام تقييم المخاطر وإحصائية ومؤشرات التبليغ عن الحوادث ونظام التدقيق والتقارير والمتطلبات القانونية ونظام تتبع التراخيص وشهادات الدفاع المدني وذلك من خلال إدارته بواسطة الهواتف الذكية والمواقع الإلكترونية.

وبهذه المناسبة، قال الفاضل / خالد بن سعيد الوهيبي مدير دائرة السلامة والصحة المهنية بحيا للمياه بأن استخدام مثل هذه التطبيقات الذكية يعتبر الآن ضرورياً لمواكبة التطور التقني وتوظيفها بشكل فاعل. والذي بدوره سيعمل على تسهيل إدارة الحوادث والسلامة في بيئة العمل ورفع الكفاءة بشكل عام.

وأكد الوهيبي أن هذا التطبيق سيقبل من الوقت اللازم لتسليم التقارير المرتبطة بالحوادث وإجراءات التحقيق فيما بعد ومتابعة تنفيذ الإجراءات المطلوبة والتأكد من الانتهاء منها، علماً بأن الشركة تدير عمليات مختلفة في جميع محافظات السلطنة عدا محافظة ظفار.

الاحتفال بأسبوع التوعية عن الملح

المزمنة فيما يتعلق بنسبة الاستهلاك اليومي للفرد من ملح الطعام بالأ يزيد على ٥ جرامات أو ما يعادل ٢ جرام صوديوم يومياً.

وقد أثمر التعاون لتقليل ما يقارب الـ ٣٠٪ من نسبة الملح المستخدم في الخبز في هذه المخازن، وسوف يتم تطبيق تقليل الملح في الخبز في جميع المخازن الموجودة بالسلطنة.

كما سيسري تخفيض الملح في الفترات القادمة لبعض المنتجات الغذائية الأخرى كالأجبان والصلصات.

هذا الجانب، ولديها أعلى نسبة من توزيع الخبز في أسواق السلطنة (كمخبز عمان الحديث، ومخبز أطياب، واللولو)، وأنه بدأ خفض الملح تدريجياً ونسبة ١٠٪ سنوياً.

ويهدف الاحتفال إلى توعية المجتمع للخفض التدريجي والمستدام لاستهلاك الملح على المستوى الوطني خلال الـ ٣-٤ سنوات المقبلة؛ بنسبة ٣٠٪ لتقليل معدلات التعرض للسكتات وأمراض القلب خلال خمسة أعوام، ومن ضمن التوصيات العالمية لمكافحة الأمراض

احتفلت وزارة الصحة ممثلة في دائرة التغذية بالأسبوع العالمي للتوعية عن الملح، ويأتي هذا الاحتفال تزامناً مع احتفال دول العالم بالأسبوع العالمي للتوعية عن الملح خلال شهر مارس

ولقد كان للسلطنة الكثير من الإنجازات في مجال تقليل الملح لبعض المنتجات الغذائية كالخبز ومنتجاته من خلال وضع خطة استراتيجية وطنية لخفض نسبة الملح في الأغذية، وأن البداية كانت في الخبز وقد تم تطبيقه مع عدد من المخازن الكبيرة التي لها علاقة في

للمعمل على نشر رعاية السكتة الدماغية مضمونة الجودة التوقيع على إعلان النوايا المشترك بين السلطنة وجمهورية ألمانيا الاتحادية



وعقب التوقيع صرح معالي الدكتور أحمد بن محمد السعيد - وزير الصحة - بأن توقيع إعلان النوايا المشترك للمعمل على نشر رعاية السكتة الدماغية مضمونة الجودة بين الجانبين من شأنه أن يهيئ فرصاً أكثر لتدريب العمانيين في مجال السكتة الدماغية والمجالات الطبية الأخرى.

وأشار معاليه إلى أن أهم مسببات السكتة الدماغية هي ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، والتدخين، وارتفاع الدهون في الدم، وهذه العوامل يمكن التحكم بها من قبل المريض بالتعاون مع الطاقم الطبي.

وقد نص إعلان النوايا المشترك على عدة بنود منها: تأسيس واعتماد أساليب

تم مؤخراً بقاعة جامع السلطان قابوس الأكبر ببوشر توقيع «إعلان النوايا المشترك للمعمل على نشر رعاية السكتة الدماغية مضمونة الجودة بين وزارة الصحة بسلطنة عمان ووزارة الشؤون الاقتصادية والنقل والزراعة وإنابات الكرم بولاية راينلاند فالتس بجمهورية ألمانيا الاتحادية».

قام بتوقيع الإعلان معالي الدكتور أحمد بن محمد بن عبيد السعيد وزير الصحة، ومن الجانب الألماني الدكتور فولكر فيسينغ - وزير الشؤون الاقتصادية.

هدف توقيع إعلان النوايا المشترك إلى تكوين منصة مشتركة بين الجانبين العماني والألماني تتابع مناقشة مجالات التعاون الممكنة والمشاريع والخدمات المحتملة بأسلوب يعود بالفائدة على الطرفين،

قُطع بأداة حادة.. مستشفى خولة ينجح في إعادة ترميم العصب السابع لطفل



تمكن الفريق الطبي بقسم جراحة التقويم والتصحيح والوجه والحروق بمستشفى خولة مؤخراً من إجراء عملية ناجحة لإعادة ترميم العصب السابع لطفل يبلغ من العمر أقل من ثلاث سنوات إثر إصابته بأداة حادة في المنزل أدت إلى قطع العصب.

يعتبر العصب السابع الذي يتحكم في حركة عضلات جانبي الوجه التي تمكن الشخص من القدرة على التعبير الوجهية كالابتسام، والضحك، والبكاء، ورفع الحاجب، وإغلاق وفتح جفن العين، وغيرها من تعابير الوجه بالإضافة إلى تغذيته لحاسة التذوق وبعض الغدد اللعابية والدمعية.

بدأت القصة عندما تعرض الطفل لإصابة أدت إلى جرح لا يتجاوز طوله نصف سم، ولكنه عميق جداً وفي منطقته حساسة قريبة من عظم قاعدة الجمجمة خلف الأذن اليمنى أدت إلى قطع كامل في العصب السابع، وبعد الإصابة مباشرة لاحظ والداه انحراف الفم للجهة اليمنى وقت البكاء وعدم قدرته على غلق جفن العين أو تحريك عضلات النصف الأيمن من الوجه.

وبعد وصول الطفل إلى قسم الحوادث والطوارئ بمستشفى خولة تمت معاينته من قبل الأقسام المتعلقة بمثل هذا النوع من الإصابات، وبعد استقرار الحالة ومراجعة الأشعة المقطعية، قام الفريق الطبي بإشراف الدكتور شيخان بن ناصر الهاشمي استشاري جراحة التقويم والتصحيح وجراحة الوجه بإجراء عملية جراحية مجهرية تم خلالها معاينة الجرح وإعادة ترميم العصب المقطوع بعد تحرير وحماية الأعصاب والشرابين المهمة في تلك المنطقة حيث استغرقت العملية قرابة الساعتين ونصف الساعة.

وبعد خروجه من المستشفى تمت متابعة المريض في العيادة الخارجية بصورة دورية استطاع خلالها الطفل استعادة حركة عضلات الوجه والشفيتين وإغلاق جفن العين في فترة لم تتجاوز خمسة أشهر

منذ إجراء العملية، ولا يزال الطفل تحت المتابعة الدورية والعلاج الطبيعي تحت إشراف الفريق المعالج.

وفي لقاء معهما أعرب والدي الطفل عن تقديرهما وشكرهما للجهد الذي قام به الفريق الطبي في مستشفى خولة.

من جهته أوضح الدكتور شيخان الهاشمي رئيس الفريق الطبي المعالج أن إصابات العصب السابع بشكل عام أكثر شيوعاً في الكبار مقارنة بالأطفال، وأنها من الإصابات التي تتطلب تقييماً أو علاجاً مبكراً في مركز متخصص لمثل هذا النوع من الحالات؛ حيث إن الإصابات غير المعالجة تؤثر على الشخص المصاب وظيفياً كعدم القدرة على إغماض العين أو القدرة على الكلام بشكل واضح أو اضطراب في حاسة التذوق، وكذلك نفسياً؛ حيث تؤثر على معنويات الشخص المصاب وتزيد من القلق والتوتر وربما الاكتئاب والتواري عن الأنظار في أسوأ الحالات، مشدداً على أهمية الإسعاف المبكر للشخص المصاب في مثل هذه الحالات.

جائزة لتقنية المعلومات

شاركت المديرية العامة لتقنية المعلومات بوزارة الصحة بورقة عمل عن نظرة السلطنة المستقبلية في تقنية المعلومات على وجه العموم والصحة الإلكترونية على وجه الخصوص. وذلك في قمة تكنولوجيا المعلومات المستقبلية التي أقيمت ببرج العرب بإمارة دبي مؤخراً.

قدم الورقة عبد الله بن حمود الرقادي مدير عام تقنية المعلومات بالوزارة الذي مُنح خلال القمة جائزة رجل العام في تقنية المعلومات، وذلك تتويجاً للإنجازات والمساهمات في مجال تقنية المعلومات بوزارة الصحة والتحول الرقمي في العديد من الأنظمة والبرامج والخدمات الإلكترونية بالسلطنة، كما توج كذلك بجائزة شرفية لإسهاماته في المجلة الإلكترونية «The Titans».





صحة الأمومة والطفولة

الاستعداد للأمومة

قبل التفكير بإنجاب الطفل لابد من الاستعداد لهذه الخطوة دون الشعور بالخوف والتأكد من القدرة على إمضاء بعض الوقت مع الطفل وعلى تربيته تربية حسنة، ويجب اتخاذ هذا القرار بين الزوجين لإنشاء أسرة مستقرة ومحبة لبعضها البعض ومن الطبيعي بعد ولادة الطفل أنه سيحدث تغير كبير في حياة الأم فلن يكون هناك الكثير من وقت الفراغ لممارسة الهوايات أو القيام بالنشاطات والأعمال.

زرع الحب

حاجة الطفل للحب والعطف لا تقل عن حاجة استنشاق الهواء فهناك الكثير من الأمهات التي تغيب عن هذه العاطفة مما يؤثر في سلوك طفلها وتعامله مع الآخرين.

التغذية السليمة للمرأة الحامل

من الممكن أن تأكل المرأة جيدا لكنها لا تتناول غذاءً صحيا

متكاملا فهي تحتاج إلى البروتينات والفيتامينات مثل حمض الفوليك (Folic Acid) والحديد فإذا كان النظام الغذائي غير متوازن فهو غير صحي.

المرأة الحامل تحتاج إلى ٣٠٠ سعر حراري إضافية عما كانت عليه قبل الحمل ليكون إجمالي ما تستهلكه من السعرات الحرارية تقريبا ٣٥٠٠ سعر حراري في اليوم.

الأطعمة الصحية للمرأة الحامل

- ◀ الزبادي: وهو مادة غذائية هامة غنية بالكالسيوم
- ◀ الفاكهة الطازجة أو الفاكهة المحفوظة في عصائرها الطبيعية وليس شراب سكر
- ◀ السلطة التي تدخل فيها الخضراوات مثل (الخيار، الجزر، الطماطم)
- ◀ الجزر الغني بفيتامين أ-A والألياف.
- ◀ عصير البرتقال الغني بفيتامين ج-C الذي يساعد على امتصاص الحديد.

السبيل لأسرة سعيدة

- ◀ لبن الصويا غني بالكالسيوم وفيتامين د-D
 - ◀ الزبيب غني بالألياف والحديد
 - ◀ وجبة خفيفة من اللوز والكرز المجفف
 - ◀ الحبوب مثل الشوفان الغني بالفيتامينات والمعادن
 - ◀ الجبن الأبيض فهو غني بالكالسيوم ولا بد من أخذ مكملات المعادن والفيتامينات
 - ◀ الأطعمة الغنية بالبروتين (لحوم-دجاج-سمك-بيض-بقوليات)
- قد تضمن مكملات الفيتامينات والمعادن تكامل الغذاء الصحي المتوازن للمرأة الحامل
- فقد تحتاج المرأة إلى مكملات من فيتامين ب ٦ (B6) الذي يخفف من حدة الغثيان كما أنه يقي من تشوهات القناة العصبية للجنين وعدم اكتمال الفقرات القطنية وتحتاج المرأة أيضا إلى مكملات حمض الفوليك (Folic Acid) وقد تحتاج إلى مكملات الحديد والكالسيوم.

الأطعمة غير الصحية للمرأة

المواد المحفوظة بالأملاح والدهون وغيرها من المواد الغذائية الأخرى مثل الصودا التي تعطي سعرات حرارية غير مفيدة

صحة الام

تشمل صحة الأم مرحلة الحمل ومرحلة ما بعد الولادة كما تتضمن الرعاية المسبقة وتوفير فرص التعليم والارتقاء بالصحة وعمليات الفحص بالأشعة والتدخلات بالنسبة للنساء في مرحلة الأعمار الإنجابية للتقليل من عوامل الخطورة والتي تؤثر على عمليات الحمل المستقبلية.

إن النساء اللاتي تتلقين رعاية صحية لمرحلة ما قبل الولادة في فترة مبكرة يتمتعن بعمليات ولادة أفضل من هؤلاء النساء اللاتي تتلقين رعاية أثناء فترة الحمل بصورة أقل. وتتضمن قضايا الرعاية لمرحلة ما بعد الولادة التعافي بعد الولادة والمخاوف المرتبطة برعاية المولود الجديد والتغذية والرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى قضية تنظيم الأسرة.

موت الأم

تتمثل المشكلات في أن أغلبية النساء ليس عندهن القدرة على الوصول لخدمات الرعاية الصحية وخدمات التربية الصحية الجنسية التي يحتاجون إليها وتعد مضاعفات الحمل والولادة خاصة على مستوى الرعاية أثناء فترة الحمل والتفكير المسبق في العديد من الدول النامية من الأسباب الرئيسية وراء موت النساء في مرحلة سن الإنجاب حيث تموت أكثر من امرأة تقريبا كل دقيقة جراء مثل تلك الأسباب وتصبح حصيلة الوفيات من وراء تلك الأسباب نحو ٥٨٥٠٠ امرأة كل عام طبقا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية.

في حين تقع نسبة اقل من ١٪ من نسبة الوفيات تلك بالدول المتقدمة، مما يوضح أنه يمكن تجنب مثل تلك النسبة من الوفيات في حالة تم توفير الخدمات والموارد اللازمة طبقا لتقرير منظمة الصحة العالمية

وبالرغم من الجودة العالية وسهولة الوصول لخدمات الرعاية الصحية التي ساعدت على الحد من موت الأم بالدول المتقدمة إلا أن تلك المضاعفات قد تصبح مميتة ومهلكة بالدول النامية.

عالم الطفولة

ترتبط الأم بطفلها من اللحظة الأولى التي تحتضنه فيها وعندما يبدأ الطفل بالنمو فإنه يدرك مدى حاجته لأمه فيتعلق بها ولحرص الأم الدائم على طفلها فهي تسعى باستمرار للتعرف على كل ما هو جديد في مجالات التربية سواء الصحية أو النفسية أو السلوكية كما أنها تفرح عندما يكتسب طفلها عادات حسنة وسنعرض في هذا المقال أعزائي القراء مجموعة من الأمور التي تتعلق بتربية واهتمام الأم بصغيرها.

حقوق الطفل

الاستعداد للإنجاب حيث إنه يجب على الأم أن تكون قادرة على تحمل مسؤولية وجود طفل في حياتها وقادرة على تنظيم وقتها بين العمل والمنزل لأن هذا الطفل بحاجة لأمه فهي تحل مشاكله وتلعب معه خاصة ان وجود طفل في البيت يعني أن تزيد الأعباء والمسئوليات وتقل القدرة على التنزه والقيام بأنشطة ترفيهية خاصة الأم. كما أن زرع الحب في نفس الطفل ضروري كي يشعر بحب وحنان أمه عليه فتخبره بمدى حبها له وامتنانها لوجوده في حياتها ويجب أن تترك له المساحة التي يعبر فيها عن رأيه ومشاعره بصوت عال وذلك حتى ينشأ الطفل قوي الشخصية ولديه ثقة بنفسه وبمن حوله.

العناية بالطفل

من الضروري الاعتناء بالطفل من ناحية النظافة الشخصية وغيرها كما يجب على الأم أن تزرع في طفلها حب النظافة وأن تقضي بعض الوقت معه وذلك للتحدث عن الأشياء التي يحبها ويكرهها وحتى تشجعه على الاستمرار بعمل ما يحب وتكتشف ميوله واهتماماته.

ومن الضروري تحفيز الطفل بالهدايا خاصة عند القيام بسلوك جيد أو التخلص من سلوك سيء أو عند اتقانه لمهارة معينة وذلك لتنمية ذكائه. وتجنب العقاب جسديا عند القيام بسلوك خاطئ واستعمال الأساليب الحديثة. ولا تجعله منطويا على نفسه فيمكن عقابه من خلال منعه لمدة ساعة من متابعة برامج الأطفال التي يحبها وتركه على كرسي العقاب لمدة معينة مع ضرورة أن يفهم الطفل سبب العقاب.

التواصل البصري والجسدي مع الطفل من أهم الأمور أثناء التعامل مع الطفل.. فعلى الأم عند التحدث مع طفلها أن تنظر في عينيه وتحدث معه وأن تتواصل معه جسديا من خلال التربيت على كتفه أو لمس يده أو رأسه وتحتضنه وتقبله قبل النوم وتخبره بأنها تحبه.

الخروج في نزهة قصيرة يمكن للأم أن تصطحب طفلها في نزهة قصيرة في مكان قريب من المنزل وذلك لقضاء الوقت معا واللعب والتأمل كما يمكنها أن تعلم الطفل العديد من الأشياء الأخرى.

ما هي الصحة النفسية للطفل؟

وفقا لمنظمة الصحة العالمية OMS فإن الصحة النفسية حالة من التكامل النفسي والجسمي والاجتماعي وليست مجرد الخلو من الأمراض.

الصحة النفسية وفقا لنموذج ماسلو:

هرم ماسلو أو هرم الاحتياجات: عبارة عن احتياجات الفرد ليتكامل نفسيا وسلوكيا وانفعاليا ويفسرها ماسلو بإنّ هناك احتياجات جسمانية بيولوجية تمثل قاعدة الهرم، لابد أن تُشبع أولاً، يليها احتياج للأمن والاستقرار، واحتياج للانتماء، الانتماء لأسرة والانتماء لبلد وللإنسانية، يليه الاحتياج للحب، بمعنى أن يكون الإنسان قادرا على الحب والعطاء، يليه احتياج للتقدير يتمثل في إحساسه أنّ الناس يقدرونه كشخص، ويقدرّون ما فعله؛ ليصل في آخر الهرم إلى الاحتياج لتحقيق الذات.

لذلك من القراءة للهرم الموضح فإن الجزء الأول يهتم بالصحة الجسدية، والأجزاء الأربعة الباقية تهتم بالصحة النفسية للفرد؛ مما يظهر أن الصحة النفسية هي الجانب الأكبر والأهم في بناء الفرد

الصحة النفسية والأسرة:

الأسرة هي المنشأ الأول للطفل؛ وهي الإطار الأهم في بناء الصحة النفسية له؛ وإن ثقافة الأسرة هي المرجع في اكتساب الطفل للقيم والمبادئ والأطر التي تحدد هويته وشخصيته.

الظروف الأسرية غير الملائمة وأثرها على الصحة النفسية للطفل:

مما ذكر في كتاب الصحة النفسية والعلاج النفسي مقارنة بين الظرف والأثر على الحالة النفسية للطفل أنقل لكم بعضها:

الظروف	الأثر على الصحة النفسية للطفل
الحماية الزائدة	الشعور بعدم الأمن النفسي، الشعور بالوحدة، محاولة جذب انتباه الآخرين، السلبية والخضوع أو العدائية والتمرد، الانسحاب العاطفي والاجتماعي، الخجل، سوء التوافق
التدليل	التمركز حول الذات، رفض السلطة، عدم القدرة على تحمل المسؤولية، المبالغة في لفت انتباه الآخرين
الطلاق	الخوف، الشعور بعدم الأمن النفسي، اتباع الحيل الدفاعية التي يستخدمها الوالدان.

خاتما:

إن موضوع الصحة النفسية للطفل موضوع عميق جدا في أهميته وفي تشعبه، وما ذكر هنا فهو شذرات في هذا الجانب، فإن إنشاء وبناء مجتمع قوي متماسك ذي هوية وقيم ومبادئ متوافقة يقوم على بناء أجيال تتمتع بقدر عال من الصحة النفسية وبالتالي بناء أمة عالية القدر، واضحة المعالم، متراحمة في التعاملات، عادلة في التصرفات، منسجمة في ذاتها وفي خارجها.

الصحة النفسية للأطفال

إنشاء وبناء مجتمع قوي متماسك ذي هوية وقيم ومبادئ

تمثل تنشئة الطفل في مراحل عمره الأولى أهم المراحل في بناء شخصية قوية، فكما أن التغذية الصحيحة السليمة في هذا العمر تعد ركيزة لبناء فرد قوي منتج خال من الأمراض يتمتع بمناعة عالية، وتفكير ناضج فإن الصحة النفسية للطفل أيضا هي الدعامة في إنتاج جيل يتمتع بصحة نفسية عالية، وشخصية متوازنة، قادر على التعامل مع ظروف الحياة ومصائبها.

عبدالحكيم محمد البلال المخيني
abdualbilal@gmail.com





خدمات الإطفاء والإنقاذ بمطار مسقط الدولي

تضمن سلامة حركة الطيران وأرواح الركاب

خدمات الإطفاء والإنقاذ بمطار مسقط الدولي تعمل على تأمين سلامة حركة الطيران وأرواح الركاب والمسافرين عبر المطار عند حدوث أي طارئ، والتعامل مع كافة أنواع الحرائق باستخدام الأجهزة والمعدات الخاصة بمكافحة الحرائق. التقرير الآتي مع طارق الحوسني، مراقب إطفاء بمطار مسقط الدولي يوضح تفاصيل هذا الموضوع

الهدف الأساسي من الإطفاء والإنقاذ

يقول طارق الحوسني، مراقب إطفاء بمطار مسقط الدولي، إن الهدف الأساسي من الإطفاء والإنقاذ بالمطار هو حماية الأرواح والممتلكات من خطر الحريق لذا فإنه يتوجب على رجل الإطفاء الإلمام بالطرق الصحيحة والسليمة لمكافحة الحرائق مقللاً بذلك الضرر بأقصر وقت ممكن وبأقل مادة ممكنة.

ويضيف، أن مكافحة الحرائق وإنقاذ الأشخاص الموجودين بالطائرة التي تتعرض لأخطار الحريق ومكافحة أي حريق قد ينشب بأي مبنى بالمطار من أهم مسؤوليات رجال الإطفاء. كما يضمن الحوسني حديثه: إن من أهم أهداف الإطفاء والإنقاذ توفير الحماية ويتضمن ذلك التفتيش اليومي والوقاية وصيانة معدات الإطفاء الثابتة والمتنقلة بالمطار. وأيضاً توفير خدمات الإسعافات الأولية. وأخيراً، مد يد العون والمساعدة في تلبية أي نداء خارجي لمساعدة الدفاع المدني في إخماد أي حريق قد ينشب بالقرب من حدود المطار.

خطة طوارئ مطار مسقط الدولي

ويشير الحوسني حول وجود خطة طوارئ بمطار مسقط الدولي، وهي خطة للحالات الطارئة التي قد تحدث بمطار مسقط الدولي لجميع الجهات المشاركة والمستجيبة في حال حدوث طارئ، وتوضح الخطة ما هو عمل ومهام كل جهة من الجهات المستجيبة. ولهذه الخطة يتم عمل تمرين الطوارئ وتنفيذه كل سنتين تماشياً مع متطلبات شؤون الطيران المدني والمنظمة الدولية للطيران المدني (إيكاو) واختبار مدى جاهزية وفعالية خطة الطوارئ بمطار مسقط الدولي للتعامل مع مختلف حوادث الطيران الأمر الذي يعتبر بمثابة فرصة جيدة لجميع الجهات ذات العلاقة بأي حوادث قد تحدث فجأة. ولرفع جاهزية المشتركين من الجهات المختلفة في مواجهة الكوارث والتعامل مع أي حالة تستدعي الاستجابة السريعة والمثالية.

مخاطر الحرائق

ويضيف الحوسني: تعد الحرائق من أكبر المخاطر التي تهدد أمن وسلامة الإنسان، والممتلكات العاقبة، ذلك لأنها سريعة الانتشار، وتسبب خسائر فادحة في الأرواح والممتلكات، وتترك خلفها أثراً قد تسبب دماراً أكبر ما لم تتم معالجة الأمر والسيطرة عليها فوراً من قبل فريق مؤهل ومدرب في مجال مكافحة الحرائق.

الأدوات والمعدات بقسم خدمات الإطفاء والإنقاذ

يؤكد طارق الحوسني، أنه توجد أفضل الأدوات والمعدات للإنقاذ ولمكافحة الحرائق بكافة أنواعها ومن أجل التعامل مع حالات الطوارئ في أسرع وقت ممكن. ويقول: «نحن نؤمن بأن الإعداد والتجهيز هو أمر ضروري في البيئات عالية المخاطر من أجل الحصول على الحماية الكاملة». ولذلك توجد مركبات الإطفاء والإنقاذ الحديثة بمطار مسقط تم تصميمها لتلبية احتياجات المطارات الدولية بما يتماشى مع معايير المنظمة الدولية للطيران المدني (ICAO) ومجهزة بأحدث المواصفات والتقنيات والمواد المستخدمة في مكافحة الحرائق.

مهام رجل الإطفاء

جدير بالذكر أن لرجل الإطفاء أهمية كبيرة تتمثل فيما يفعله في مهمة إطفاء الحرائق والإنقاذ، إذ إنه يعد الجزء الأساسي في قسم خدمات الإطفاء والإنقاذ، حيث تتعدد مهامه ويمكن تلخيصها كالآتي:

- مكافحة الحريق وإخماده قبل انتشاره وإلحاقه أضراراً أكبر في الأرواح والممتلكات.
- مساعدة الأفراد المتضررين في مكان الحوادث والحرائق؛ أو من يحتاج إلى الإسعافات الأولية، إنقاذ الأفراد المحاصرين داخل النيران بأسرع وقت، والحفاظ على سلامتهم من خلال اتخاذ تدابير سريعة، وأمنة للخروج بهم بأقل ضرر ممكن.

الوصول إلى منطقة الحادث خلال وقت قصير وقياسي من استلام البلاغ بوقوعه.

إخلاء منطقة الحريق، أو الأفراد الذين بقربها، قبل تضررهم من البقاء في أماكنهم.

التأكد من جاهزية كافة الأدوات، والمعدات التي تلزم في إخماد الحريق، وإسعاف المتضررين.

نشر التوعية بمسببات الحرائق بأنواعها في الأماكن العامة والخاصة، والعمال في المنشآت المهنية.

عمل ورشات تدريبية للأفراد في التعامل مع الحريق، ومنع وقوع مسبباته، وكيفية التعامل معه في حال وقوعه.

تهوية مكان الحريق فور إخماد النيران، وذلك للتخلص من تجمع الغازات، والدخان المحصور في الأماكن المغلقة، خوفاً من تشكل ضغط كبير في مكان الحادث، وحدث انفجار يلحق أضراراً جسيمة في المنشأة، أو الأفراد.

المشاركة في برامج التوعية والتثقيف للوقاية من الحرائق ونشر تدابير السلامة من الحوادث.

استراتيجية التدخل في حوادث الإنقاذ

ويوضح الحوسني أن مواجهة الأخطار تعتمد على وضع استراتيجية تشمل عناصر وأسساً لمواجهة، وعلى أجهزة الحماية والإعداد والتخطيط الجيد لمواجهة جميع أنواع الحوادث المتوقعة لحماية الأرواح والممتلكات.

الاستراتيجية العامة لمواجهة حوادث الطيران

وحول الاستراتيجية العامة لمواجهة حوادث الطيران يقول الحوسني: «نظراً للنهضة الكبيرة في مجال استخدام الطائرات وما حققته من تطور في عدة مجالات لخدمة البشرية ونظراً

لطبيعة المخاطر التي تتعرض لها الطائرات، سواء حال طيرانها أو أثناء الهبوط العادي أو الاضطراب، كانت هناك الحاجة إلى الوصول إلى أفضل الأساليب والتقنيات العلمية لمواجهة هذه المخاطر والحد منها. ولذلك قامت الشركة العمانية لإدارة المطارات بتوفير كافة المعدات والتجهيزات لمواجهة هذه الحالات. ولا تستقيم تلك الأمور إلا بالعنصر البشري المدرب جيداً على عمليات الإطفاء والإنقاذ بصفة عامة، وعلى التعامل مع حوادث الطيران وطرق الإنقاذ باستخدام ما هو متوفر من إمكانيات تساعد على ذلك أو من إجراءات يتم اتخاذها.

التدريب

ونظراً لأهمية التدريب كأحد عناصر القيادة والسيطرة لمواجهة الحوادث والكوارث والذي يعد أحد أضلاع منظومة المواجهة والتي تتمثل عناصرها الأساسية في توفير التجهيزات والمعدات. ولاستكمال منظومة الأداء يؤكد الحوسني على ضرورة تدريب هؤلاء الأفراد على استخدام هذه المعدات والتجهيزات وبواسطة التخطيط الجيد ووضع برامج التدريب الشاملة وتنفيذها من خلال برامج ودورات التدريب، للتأكد من أن الأفراد والمعدات ستؤدي عملها بكفاءة، وأنها قادرة على مواجهة الحوادث والكوارث وتحقيق النتائج المرجوة.

وعليه فإنه يتم تأهيل وصقل قدرات وتنمية مهارات العنصر البشري، بإلحاقه بالدورات التدريبية التخصصية المختلفة في مجالات الإطفاء والإنقاذ. ويتابع، أن الإنقاذ هو عمل من أجل تخليص الأشخاص المحاصرين أو المحتجزين في أماكن يصعب خروجهم منها أو الوصول إليهم بالطرق العادية، وعليه فلا بد من القيام بتلك العمليات بواسطة أفراد مدربين على أعمال الإنقاذ المختلفة باستخدام التقنيات العالية والمعدات الحديثة، وإبعادهم عن أماكن الخطر، كما أنه يجب على هؤلاء الأفراد المدربين الدراية التامة بعمليات الإسعافات الأولية.

سكري الأطفال

خطر يهدد استقرار وحياتة أسرة بأكملها

تعددت علاجات مرض سكر الأطفال، ولكل منها عيوب ومميزات ومن هذه العلاجات غير المنتشرة بسبب تكلفتها العالية مضخة الأنسولين، وهي واحدة من الوسائل الجديدة في علاج مرض السكري، وخاصة من النوع الأول من داء السكر تتكون مضخات الأنسولين من قسطرة وهي عبارة عن أنبوب بلاستيك وإبرة بلاستيكية، ويتم تركيب الإبرة تحت الجلد خاصة في منطقة البطن أو منطقة الأرداف، ويتم تثبيت المضخة عن طريق شريط لاصق فوق الجلد، وبالرغم من أن مضخات الأنسولين مقاومة للماء إلا أن الأطباء ينصحون بإزالة مضخات الأنسولين عند الاستحمام أو استخدام حمامات السباحة، كما يفضل قياس نسبة السكر في الدم أربع مرات يومياً على الأقل للتأكد من أن مضخات الأنسولين تعمل بشكل جيد، ويتم تعديل جرعات الأنسولين وفقاً للنظام الغذائي المتبع وممارسة التمارين الرياضية ويتم إعطاء الأنسولين طويل المفعول أو قصير المفعول بداخل المضخة.

رغم أهميتها فإن نسبة كبيرة من الأطفال المصابين لا يستعملونها بسبب عدم قدرة عائلاتهم على تحمل تكاليف شرائها، ولأجل ذلك يناشد الأهالي المعنيين بضرورة تعميم وتعويض مضخات الأنسولين للرضع وبعض الأطفال، والهدف خلق توازن أفضل في نسبة الجلوكوز في الدم وتجنب الطفل آلام الوخز بالإبر.

تستعرض مجلة الصحة والسلامة آراء الأهالي الذين يعانون من صرف المبالغ لعلاج أبنائهم المصابين.

إعداد: جبهة الحارثي



والدة سارة الناعبي: مع التطور الحديث فقد توافرت أجهزة حديثة لقياس السكر ومتابعة مستواه في الأطفال على مدار ٢٤ ساعة بدون وخز، إلا أن التكلفة جدا عالية ولا يستطيع البعض اقتناءها، كما أننا نرى تقصيرا من الجهات المختصة لمرضى السكري في تقديم الدورات التثقيفية للمجتمع. فالأطفال يشعرون بالحرمان من بعض المأكولات ولأنهم يتعرضون للوخز المتكرر سواء بسبب الفحص أو بسبب إعطائهم الأنسولين، ولكن هناك مشكلة تواجه الأمهات وهي عدم معرفة التصرف مع الطفل في بداية المرض وكيف يمكنها توفير الراحة له بالشكل المطلوب، ولابد من تغيير أسلوب حياة الأسرة والنظام الغذائي وذلك باستبدال السكريات والكربوهيدرات بالأغذية الصحية. كما أن دعم الطفل نفسيا من الأهل أمر لا بد منه حتى يتعايش مع المرض، وإذا تم التعامل مع الطفل بالصورة الصحيحة سوف يستجيب بإذن الله ولن تكون هناك صعوبة، كما أن هناك متابعة دائمة للمرضى من المستشفيات من خلال توفير الأنسولين.

والدة محمد العلوي: هناك مجموعة من الأطفال المصابين يعتمد التعامل معهم على العمر، ولابد من معرفة شخصية الطفل هل هو من النوع العنيد أم من النوع المطيع والمتقبل، كما أن تقبل الوالدين لمرض ابنهم له الأثر الكبير في تقبل الطفل أيضا لمرضه. وتعاونهم على تغيير نمط الحياة من حيث نوعية الأكل وتقليل الضغوطات النفسية، وتواجد الوالدين بالقرب من الطفل حتى لو كان في الثالثة عشر من عمره أثناء أخذ الإبر والأكل وعدم الاعتماد على أنه كبير كما يفعل بعض الآباء.

والحمد لله أنه لا توجد نواقص لمرضى السكري باستثناء الحساس فهو مهم جدا للطفل أثناء خروجه من المنزل، فهناك صعوبة في اقتناء الأجهزة الخاصة لهم بشكل مستمر ولكن بشأن المضخات يتم توفيرها من المستشفيات ويوجد دعم أيضا لأدوات الفحص وأوعية المضخة لكنها تظل مرتفعة السعر لأنها شيء أساسي في حياة الطفل المصاب واحتياجه لها باستمرار وتوفيرها شهريا يحتاج إلى مبالغ قد لا تستطيع بعض الأسر توفيرها وبالتالي من الممكن أن يقتصدوا في استخدامها مما سيؤثر سلبا على صحة الطفل.

والدة سارة الناعبي: مع التطور الحديث فقد توافرت أجهزة حديثة لقياس السكر ومتابعة مستواه في الأطفال على مدار ٢٤ ساعة بدون وخز، إلا أن التكلفة جدا عالية ولا يستطيع البعض اقتناءها، كما أننا نرى تقصيرا من الجهات المختصة لمرضى السكري في تقديم الدورات التثقيفية للمجتمع. فالأطفال يشعرون بالحرمان من بعض المأكولات ولأنهم يتعرضون للوخز المتكرر سواء بسبب الفحص أو بسبب إعطائهم الأنسولين، ولكن هناك مشكلة تواجه الأمهات وهي عدم معرفة التصرف مع الطفل في بداية المرض وكيف يمكنها توفير الراحة له بالشكل المطلوب، ولابد من تغيير أسلوب حياة الأسرة والنظام الغذائي وذلك باستبدال السكريات والكربوهيدرات بالأغذية الصحية. كما أن دعم الطفل نفسيا من الأهل أمر لا بد منه حتى يتعايش مع المرض، وإذا تم التعامل مع الطفل بالصورة الصحيحة سوف يستجيب بإذن الله ولن تكون هناك صعوبة، كما أن هناك متابعة دائمة للمرضى من المستشفيات من خلال توفير الأنسولين.

والدة عمر المعولي: تغذية واحتياج طفل مريض السكري مثل الطفل العادي ولكن الفرق يكمن في تنظيم الطعام وتوزيعه وتنظيم مواعيده وهذا يحتاج مجهودا إضافيا، حيث يحتاج الأهالي إلى حافز أو عامل مشجع خارج إطار المنزل لأنه لا يطبق ما يتم توجيهه له من قبل الوالدين وخصوصا في سن المراهقة، ونستخدم الأجهزة البسيطة في الوقت الحالي وذلك بسبب غلاء الأجهزة التي كانت من الممكن أن تساعدنا على العيش بطريقة سهلة والتعايش مع المرض بصورة مختلفة. وقد يعاني الطفل مشكلة التأقلم مع المرض وعدم تقبله بإصابته بمرض مزمن ويأتي دور الأسرة في المقام الأول لتشجيعه على تقبل الوضع والصبر عليه، لذلك الطفل بحاجة لدعم نفسي كبير ومؤثر جدا من قبل الأسرة والمستشفى والمجتمع والتعامل معه برفق.



سارة الناعبي



عمر المعولي

«مضخة الأنسولين حلم أطفال السكري»

«تقبل الوالدين لمرض ابنهم له الأثر الكبير في تقبل الطفل لمرضه.»

«نستخدم الأجهزة البسيطة بسبب غلاء بعضها»



خولة السناوي

والدة خولة السناوي تقول: يحتاج أطفال السكري إلى الدعم النفسي أولاً، ومن واقع التجربة كانت ابنتي غير متقبلة المضخة لكن بعد أن أقيمت في أحد المستشفيات محاضرة عن المضخة ومدى فائدتها للمرضى، ارتسمت الابتسامة على أطفال السكري بأريحياتهم في اقتناء المضخة وتقبلت ابنتي الفكرة وأصرت عليها، لذلك فإن مثل هذه الملتقيات مفيدة لهم لإحساس الطفل المريض بأنه ليس الوحيد المصاب بهذا المرض، ولذلك نطالب بأن يكون هناك اهتمام كبير بأطفال السكري وتفعيل دورهم في المجتمع حتى يشعروا بأنهم أفراد فاعلين. أما من جانب اقتناء الأجهزة لمرضى السكري الأطفال فهنا أقول حفظ الله حكومتنا الرشيدة التي أولت مواطنيها الاهتمام وحرصت على توفير الخدمات الصحية لهم من خلال مستشفى جامعة السلطان قابوس ومنها المضخة التي أراحت الأطفال من حقن الإبر يومياً.

وبقدر سعادتنا نحن كأولياء الأمور بأن نرى أبناءنا وقد خفف عنهم بعض أوجاع هذا المرض إلا أننا نعاني وبشدة غلاء الملحقات الخاصة بالمضخة التي بإمكانها المساعدة بالسيطرة على السكري بالرغم من تعاون المستشفى وغلاء الحساس الخاص بفحص السكري الذي تصل قيمة جهازين إلى ٦٠ ريالاً شهرياً وأحياناً إذا تلف بعد يومين نضطر إلى تغييره ليكلفنا ٣٠ ريالاً

أخرى، مع العلم أنه يصبح ضغطاً على ميزانية الأسرة لكننا نسعى لراحة ابنتنا ونأمل أن تيسر أمور أطفالنا للأفضل.

والدة وسن الصالحي: الطريقة المثلى للتعامل مع المرضى هي الإقناع والمحاور المستمرة معهم والإيجابية أي لا نوضح لهم سلبية المرض فقط بل نعطيهم دوافع إيجابية من حيث إن هناك أمراضاً أكثر خطورة، وأن هناك تقنيات حديثة تساعد الطفل على التعايش مع المرض مثل توفير الأجهزة بأسعار جيدة تكون في متناول أولياء الأمور، كذلك الأمر مع التغذية فتتفاجئ أن سعر المواد الغذائية الخاصة بمرضى السكري غالية. وفعلنا هناك صعوبة في اقتناء الأجهزة مثل جهاز فحص السكر الحساس بسعر ٣٠ ريالاً مما يجعلنا في تفكير دائم كيف يمكن توفير ٦٠ ريالاً شهرياً، كذلك الأمر مع جهاز حقن الأنسولين إيورت، ومن جانبنا لا نرى دوراً أو تواصل بيننا وبين الجمعيات الخاصة بمرضى السكري.

والدة علياء الحمادي: إذا كان الطفل في عمر السنتين يمكن أن يتأقلم مع السكر أما إذا كان أكبر من ذلك فمن وجهة نظري تجد الأم صعوبة معه، ومن الطرق الفعالة التشجيع وتوضيح معنى السكري ولا نشعرهم بأنهم أطفال ويصعب عليهم التأقلم، بالإضافة إلى توضيح مفهوم الغذاء الصحي والمتوازن الذي يحميهم من خطر الإصابة.

ومع هذه التطورات يحتاج المرضى إلى المضخة التي يمكن أن تنظم حياة الفرد بجميع النواحي المرضية ولا يضطر إلى أخذ الحقنة قبل كل وجبة، وبدلاً من ذلك يقوم بضخ أنسولين سريع المفعول، وتحمي جسدك من مضاعفات السكري، واقف مناشدة الجمعية الخاصة بالسكري بأننا لم نلمس أي تعاون منهم، والكثير منا يعلم بوجودها، وقد شارفنا على دخول ٨ سنوات مع المرض لكننا لم نعرف أهداف الجمعية وبأي فئة تهتم وماذا تقدم لهم، واعتماداً أولاً على الله ثم مستشفى الجامعة، مع العلم أننا وجهنا نداء ورسالة مدون فيها معظم

أطفال السكري للجمعية لكن لم نحصل على أي ردة فعل، ولذلك كونا كأمهات مجموعة تتناقش فيها وتبادل فيها الخبرات المتواضعة من خلال التجارب التي نعيشها مع أطفالنا المصابين.

والدة غيد المقبالي: بالنسبة لإبر الأنسولين وملحقاتها، تتوفر لنا في المستشفيات الحكومية مجاناً، وجزى الله خيراً أفراد المجتمع المساهمين في توفير المضخات للمرضى، فكما وضح الآخرون بأن السعر مرتفع ولا يستطيع الجميع شرائها حيث إنه بإمكاننا شراء شرائط قياس السكر بنصف القيمة من الصيدليات، ونجد النقص في أمرين ملحقات المضخة وحساس قياس السكر بالإضافة إلى أنه لا يوجد تعاون بين الأهالي والجمعية العمانية للسكري، ونحمل العتب للجمعية لعدم الالتفات لهذه الفئة. وبرأيي فإن الحل للقضاء على معاناة العائلات وتجنب الأطفال المصابين مضاعفات الداء هو تعميم الحصول على مضخة الأنسولين، لأن الكثير من الأطفال لا يتقبلون الإصابة ولا يستجيبون للعلاج بالإبر

سناء العجمي، موظفة: يجب على الأهل إخبار إدارة المدرسة وعمل اجتماع مع جميع المعلمين والمعلمات الذين يشرفون على تدريس طفلهم وإخبارهم عن مرض طفلهم وعن أعراض ارتفاع أو هبوط السكر وكيفية التعامل معه وأخذ الإجراءات الوقائية اللازمة لتجنب المضاعفات الخطيرة التي قد تحصل في المدرسة وذلك لمراقبة الطفل جيداً خوفاً من حدوث غيبوبة ارتفاع أو هبوط السكر في المدرسة وذلك لإرساله إلى طبيب المدرسة أو المستشفى إذا تطلب الأمر ذلك، بالمقابل لابد من تدريب الطفل على التوازن الغذائي وتعليمه أفضل النظم الغذائية، وأن مضخة الأنسولين تمنح الطفل المصاب هامشاً أكبر وحرية في تناول الأغذية التي يريدها بشرط ضبط المضخة قبل الأكل، كما أنها تمكن الطفل من ممارسة النشاط الرياضي والبدني بحرية أكبر، إلا أنها للأسف باهظة الثمن ليس بمقدور الجميع اقتنائها.



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

شنة Shannah

دبا Dibba

ليما Lima

شناس Shinas

خصب Khasab

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

WORLD TRAVEL AWARDS 2013 Middle East Region Winner

WORLD TRAVEL AWARDS 2014 Middle East Region Winner

WORLD TRAVEL AWARDS 2015 Middle East Region Winner

دراسة «مشجعة» عن أدوية علاج الاكتئاب

كشفت دراسة طبية حديثة أن الأدوية المضادة للاكتئاب تساعد بشكل ناجح على العلاج من المرض وهو ما يضع حدا لشكوك أربابها كثير من الخبراء طيلة سنوات.

وبحسب الدراسة التي أجريت في مركز أكسفورد الصحي لبحوث الطب الحيوي، فإن ملايين الناس في العالم يحتاجون إلى تناول أدوية مضادة للاكتئاب، ونهت الوثيقة إلى أن شخصا واحدا فقط من بين ستة يتلقى العلاج من المرض في الدول الغنية، أما في الدول الفقيرة فلا يتجاوز المعدل واحدا من كل ٢٧.

وترى الدراسة أن مرض الاكتئاب لا يلقى الاهتمام الكافي، وتضيف «لو كان الأمر متعلقا بالسرطان أو أمراض القلب، وكانت ثمة نسبة مماثلة ممن لا يتلقون العلاج لاثّرت ضجة كبيرة». ويصيب الاكتئاب ٣٥٠ مليون شخص في بريطانيا لوحدها يحتاج مليون شخص سنويا الحصول على علاج للاكتئاب، سواء من خلال أدوية أو ارتياد عيادة للطب النفسي، ويتم اتخاذ القرار في الغالب استنادا إلى كل من الطبيب والمريض.

الرئيس يحطم السيارات الفارهة



قام الرئيس الفلبيني، رودريغو دوتيرتي، بالإشراف على عملية تدمير عشرات السيارات الفارهة، وذلك ضمن حملة لمكافحة الفساد في البلاد. وجرت عملية سحق السيارات بواسطة جرافات ضخمة سارت فوقها في العاصمة الفلبينية مانيلا.

وذكرت وسائل إعلام محلية أن السلطات ضبطت السيارات أثناء محاولة تهريبها إلى الفلبين. وأضافت أن تدمير السيارات يأتي ضمن محاربة الفساد في دوائر الجمارك، التي تعتبر أكثر السلطات فسادا في البلاد. وبلغ عدد السيارات المسحوقة ٣٠ سيارة، بقيمة وصلت إلى مليون و٢٠٠ ألف دولار أميركي، وكانت السيارات من طرازات: جاكوار، ولكزس، وكورفيت شفروليه وغيرها.

ويعتبر دوتيرتي مكافحة الفساد والمخدرات أولويته خلال ولايته الرئاسية الأولى التي بدأت عام ٢٠١٦.

«بكتيريا الكنتالوب» قتلت ٣ أستراليين

ذكرت السلطات الصحية الأسترالية أن ٣ أشخاص توفوا وأصيب ١٢ آخرون بإعياء إثر تفشي بكتيريا اللستيريا على مستوى البلاد وهي مرتبطة بفاكهة الشمام الملوثة ومن المتوقع ظهور المزيد من الحالات.

وأكدت هيئة الأغذية في ولاية نيو ساوث ويلز في شرق البلاد على موقعها الإلكتروني أن تفشي المرض مرتبط بفاكهة الشمام، التي تسمى أيضا الكنتالوب، من مزارع في الولاية وتوقفت الشركة المنتجة التي لم يعلن اسمها عن عملياتها وتقوم بالتحقيق.

وذكرت إدارة الصحة في نيو ساوث ويلز أن جميع الضحايا البالغ عددهم ١٥ من كبار السن، وموجودون في شتى أنحاء أستراليا من فكتوريا إلى تسمانيا، وطمأنت السلطات الصحية أن جميع الشمام الملوثة سُحب من رفوف المتاجر. ومن المتوقع أن تظهر حالات أخرى نظرا لأن الأعراض يمكن أن تستغرق ما يصل إلى ٦ أسابيع بعد تناول المنتجات الملوثة.

تصادم ٤٤ سيارة على طريق يربط أبوظبي بدبي

أصيب مؤخرا ٢٢ شخصا في حادث تصادم بين ٤٤ سيارة على شارع الشيخ محمد بن راشد (يربط أبوظبي بدبي)، بسبب تدني الرؤية الناتج عن الضباب الكثيف، حسبما أفادت القيادة العامة لشرطة أبوظبي.

وتنوعت الإصابات بين ١٨ إصابة بسيطة وإصابتين متوسطتين وأحريين بالغتين، وقال مدير مديرية المرور والدوريات في شرطة أبوظبي العميد خليفة محمد الخيلي،

إن سرعة استجابة الدوريات المرورية ومركبات الإسعاف والإنقاذ، واتخاذ الإجراءات الميدانية لتأمين الطريق وإخلائه من المركبات المتضررة، أدى إلى عدم تفاقم الحادث وإعادة الطريق إلى حالتها الطبيعية.

وأشار الخيلي إلى أن «شرطة أبوظبي نفذت خطة الطوارئ أثناء الضباب بإيقاف المركبات والشاحنات والحافلات على المواقع الجانبية المخصصة لهم أثناء الضباب».



KIRBY®

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



بالونات كادت تسبب كارثة جوية في إنجلترا



قال محققون بريطانيون إن باقة من البالونات إحدى الحفلات على الأغلب، اصطدمت مع طائرة رجال أعمال، بعد وقت قصير من إقلاعها من مطار مدينة لندن.

وأوضح محققون في هيئة سلامة المطارات في بريطانيا، المعروفة باسم «إيربروكس»، أن الحظ الجيد ساعد في عدم تحول الحادثة التي وقعت في ٦ أكتوبر إلى كارثة. وكانت طائرة «سيسنا» الخاصة تحلق نحو

دراسة صادمة عن علاقة المشروبات الغازية بالسرطان

أظهرت دراسة جديدة أن استهلاك المشروبات الغازية بشكل يومي قد يرفع نسبة الإصابة بالسرطان، وأن البدانة غير مرتبطة بتلك العلاقة بين المشروب والمرض الخبيث.

ونشرت محطة «ناين نيوز» الأسترالية دراسة أجرتها جامعة ملبورن التي عاينت ٣ آلاف حالة، ووجدت علاقة بين تناول مشروب غازي يوميا واحتمالية الإصابة بالسرطان. ومن المتعارف عليه هو أن المشروبات الغازية تساهم في السمنة، التي قد تؤدي بدورها للإصابة بالسرطان، ولكن بحثا جديدا وجد أن دور المشروبات بزيادة احتمالية الإصابة بالسرطان غير متعلق بالسمنة.

ومن ناحية أخرى كشف الباحثون في الدراسة أن المشروبات الغازية قليلة السكر (الدائت) لم تظهر نفس الأعراض للإصابة بالسرطان.

طار بسيارته إلى المقبرة.. وخرج حيا



فقد سائق السيارة على سيارة كان يقودها بسرعة كبيرة، فهدمت جدار مقبرة قبل أن تتدحرج فوق قبورها في مدينة سيدني الأسترالية، وفق ما أفادت وسائل إعلام محلية.

وقالت هيئة الإذاعة والتلفزيون الأسترالية إن السائق كان يقود سيارته تحت تأثير الكحول فجرا عندما هدم جدار المقبرة وتدحرجت سيارته فيها. وأشارت إلى أنه أصيب بجروح في الوجه والبطن، لكن حالته مستقرة. وتطلب إخراج السائق من السيارة قص أجزاء منها، فيما عكفت السلطات لاحقا إلى خروج السيارة من المقبرة، تمهيدا لترميم القبور المتضررة.

"بكتيريا الكنتالوب" قتلت ٣ أستراليين

من فكتوريا إلى تسمانيا. وطمأنت السلطات الصحية أن جميع الشامام الملوث سُحب من رفوف المتاجر. ومن المتوقع أن تظهر حالات أخرى نظرا لأن الأعراض يمكن أن تستغرق ما يصل إلى ٦ أسابيع بعد تناول المنتجات الملوثة، ونصحت إدارة الصحة في نيو ساوث ويلز المستهلكين بعرض أنفسهم على طبيب، إذا ظهرت عليهم أعراض.

ويسبب هذا المرض أعراضا تشبه الأنفلونزا، ويمكن أن يؤدي إلى الغثيان والإسهال والعدوى في مجرى الدم والمخ. ولا تسبب بكتيريا الليستيريا المرض لدى معظم الناس، لكنها يمكن أن تحدث المرض والوفاة بالنسبة لأولئك الذين يعانون ضعف المناعة مثل كبار السن والمواليد والنساء الحوامل.

ذكرت السلطات الصحية الأسترالية أن ٣ أشخاص توفوا وأصيب ١٢ آخرون بإعياء إثر تفشي بكتيريا الليستيريا على مستوى البلاد وهي مرتبطة بفاكهة الشامام الملوث ومن المتوقع ظهور المزيد من الحالات.

وأكدت هيئة الأغذية في ولاية نيو ساوث ويلز في شرق البلاد على موقعها الإلكتروني أن تفشي المرض مرتبط بفاكهة الشامام، التي تسمى أيضا الكنتالوب، من مزارع في الولاية وتوقفت الشركة المنتجة التي لم يعلن اسمها عن عملياتها وتقوم بالتحقيق.

وذكرت إدارة الصحة في نيو ساوث ويلز أن جميع الضحايا البالغ عددهم ١٥ من كبار السن، وموجودون في شتى أنحاء أستراليا

دراسة "مشجعة" عن أدوية علاج الاكتئاب

ويصيب الاكتئاب ٣٥٠ مليون شخص في العالم، وارتفع عدد المصابين بنسبة عشرين في المئة بين عامي ٢٠٠٥ و٢٠١٥، وفق ما نقلت صحيفة "غارديان".

وفي بريطانيا لوحدها يحتاج مليون شخص سنويا الحصول على علاج للاكتئاب، سواء من خلال أدوية أو ارتياد عيادة للطب النفسي، ويتم اتخاذ القرار في الغالب استنادا إلى كل من الطبيب والمريض.

الوثيقة إلى أن شخصا واحدا فقط من بين ستة يتلقى العلاج من المرض في الدول الغنية، أما في الدول الفقيرة فلا يتجاوز المعدل واحدا من كل ٢٧.

وترى الدراسة أن مرض الاكتئاب لا يلقي الاهتمام الكافي، وتضيف "لو كان الأمر متعلقا بالسرطان أو أمراض القلب، وكانت ثمة نسبة مماثلة ممن لا يتلقون العلاج لأثيرت ضجة كبيرة".

كشفت دراسة طبية حديثة أن الأدوية المضادة للاكتئاب تساعد بشكل ناجح على العلاج من المرض وهو ما يضع حدا لشكوك أبداها كثير من الخبراء طيلة سنوات.

وبحسب الدراسة التي أجريت في مركز أكسفورد الصحي لبحوث الطب الحيوي، فإن ملايين الناس في العالم يحتاجون إلى تناول أدوية مضادة للاكتئاب، ونبهت

طبيب هندي مزيف ينشر الإيدز

ذكر مسؤول صحي هندي أن طبيبا زائفا يعالج القرويين الفقراء من نزلات البرد والسعال والإسهال، أصاب ما لا يقل عن ٢١ منهم بفيروس نقص المناعة المكتسبة (إيدز) باستخدام حقن ملوثة.

وقال المسؤول سوشيل تشودري، إن الشرطة تبحث عن راجندرا ياداف، الذي هرب من بانغارمو وهي بلدة صغيرة في ولاية أوتار براديش شمالي البلاد. وأوضح قرويون من البلدة أنهم نادرا ما رأوه يغير الإبر، فيما أشار تشودري إلى أن هذا ربما أدى إلى انتشار فيروس الإيدز. ومع تعرض نظام الرعاية الصحية في الهند لنقص كبير في الأطباء والمستشفيات، يلجأ ملايين الفقراء لأطباء زائفين من أجل علاج رخيص.

يذكر أن الهند تضم ٢,١ مليون مصاب بفيروس الإيدز، وفقا لتقرير برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بالفيروس عام ٢٠١٦.

- ❖ قم بتفقد تغليف الطعام. ولا تقم أبداً بشراء اللحم أو الدجاج الذي يكون غلافه ممزقاً أو به تسريب وتأكد من أن الطعام المجمد صلب، والطعام المبرد بارد كفاية عند ملامسته.
- ❖ اشترِ المعلبات التي تكون بحالة سليمة، ولا تشتريها إن كان بها انبعاجات أو ثقوب أو صدأ أو انتفاخات.
- ❖ عند شراء الأطعمة الجاهزة للاستهلاك مثل الفطائر المخبوزة والسندوتشات - تأكد أنها موجودة في مكان مغلق وغير مكشوفة، ومغلقة بشكل جيد.
- ❖ لا تشتري الأغذية المجمدة المغلفة التي بها قطع ثلج أو الأطعمة المجمدة التي بين أجزائها ثلج، فكلتا الحالتين تعني أنه تم إعادة تجميد تلك المواد وغالباً ما تفقد المادة الغذائية جودتها في تلك الحالة، والثلج الموجود داخل الغلاف هو الماء المتساقط من الغذاء المجمد والنتيجة حصول تغيير في نكهة ومذاق الطعام.
- ❖ قم بشراء البيض النظيف السليم الخالي من التشققات وقم بقراءة تاريخ الإنتاج المطبوع وكذلك تأكد من أن البيض محفوظ في الثلاجة وليس على أرفف أو على الأرض.
- ❖ تفقد الخضار والفواكه الطازجة. ولا تشتري الخضار أو الفواكه المخدوشة (المجروحة) أو المضروبة وعند شراء الخضار الجاهز (مثل الكوسة المحفورة) أو أي نوع آخر يجب أن تكون هذه الخضراوات محفوظة في الثلاجة ومبردة جيداً ولا تشتريها إذا كانت غير ذلك.
- ❖ ضع اللحوم والدواجن والأسماك في أكياس بلاستيكية. عند تغليف اللحوم والدواجن في أكياس قبل وضعها في العربة أو سلة التسوق فإنك بذلك تمنع حدوث التلوث التبادلي بينها وبين الأطعمة الأخرى وذلك عند سقوط عصارة اللحوم والدواجن على الأطعمة الأخرى.
- ❖ افصل الطعام في أكياس عند المحاسبة. وابتعد اللحوم النيئة والدواجن والأسماك بعيداً عن الأطعمة الأخرى وكذلك يجب وضع مواد التنظيف الكيماوية بأكياس منفصلة عن الطعام.

عند الانتقال إلى البيت

- عند الانتهاء من ترتيب مشترياتك وتغليفها هناك إرشادات بسيطة لضمان الحفاظ على سلامة الأغذية التي قمت بشرائها:
- ❖ إذهب مباشرة إلى البيت بعد الانتهاء من عملية الشراء. ولا تترك المشتريات في السيارة وتقوم بالمرور على أي مكان قبل الذهاب للبيت. والأساس هو أن يتم تبريد الأطعمة الحساسة (سريعة الفساد) في أقل من ساعتين وهذا ما يطلق عليه «قاعدة الساعتين».
- ❖ خذ حالة الجو بعين الاعتبار. فعندما تكون درجة حرارة الجو عالية (على سبيل المثال ٣٠ درجة مئوية) يجب تبريد الأطعمة الحساسة خلال ساعة واحدة فقط ويفضل تحضير حاوية مبردة (Ice Box) إذا كانت المسافة بعيدة عن البيت أكثر من نصف ساعة لحفظ اللحوم والدواجن والأسماك المجمدة والمبردة بها لحين الوصول للبيت.

أولاً مرحلة الشراء

- هناك عدة خطوات إرشادية بسيطة يجب اتباعها لضمان سلامة الطعام الذي تحضره في البيت.
- ❖ اختر الطعام المجمد أخيراً. حيث يجب شراء الأطعمة الحساسة (القابلة للفساد سريعاً) مثل اللحوم والدواجن والبيض في نهاية جولتك للتسوق لضمان إبقائها مجمدة ومبردة.
- ❖ قم بقراءة بطاقة البيان (الليبل). لا تشتري الطعام الذي قارب تاريخ انتهاء صلاحيته.
- ❖ التواريخ المكتوبة على بطاقة البيان لها معان مختلفة مثل:
 - ❖ **يفضل استهلاكه قبل:** يعني أنه بعد هذا التاريخ يتغير الطعم والجودة ولكن ليس له تأثير على سلامة الطعام، ويجب الانتباه بحيث لا يوضع إلا على الطعام الجاف مثل الحبوب ولا يجب وضعه على الأطعمة الحساسة مثل اللحوم والدواجن والأسماك.
 - ❖ **تاريخ الانتهاء:** بعد هذا التاريخ لا يصبح الطعام صالحاً للاستهلاك الآدمي ومن المحتمل أن يسبب الأمراض.

سلامة الغذاء تبدأ من الشراء

تبدأ سلامة الأغذية للمستهلك من بين رفوف السوبر ماركت بغض النظر إن كنت تنوي شراء غرض معين فقط أو شراء حاجيات البيت الأسبوعية أو الشهرية. ولأن سلامتكهم تهمنا سنتناول في هذا العدد رحلة الأغذية من بين رفوف الأسواق إلى مرحلة تخزينها في المنزل سواء كان في الثلاجة أو المخزن الجاف. وقد تظهر هذه المراحل من النظرة الأولى وكأنها بسيطة ولا يجب الاهتمام بتفاصيلها، لكن الحقيقة أن كل خطوة من كل مرحلة من هذه المراحل لها أهميتها للحفاظ على صحة الأسرة وسلامتها من التسمم الغذائي لذا، سنتطرق لأهم الإجراءات الواجب اتباعها خلال هذه الرحلة.

إعداد: هاجر السيد

تخزين الطعام في الثلاجة

عند قيامك بتخزين الأطعمة المشتراة في الثلاجة يجب التأكد أولاً أن الثلاجة نظيفة ومرتببة جيداً بحيث تتوزع الحرارة بشكل متساوٍ في جميع أجزائها حيث إن تكديس المشتريات يعمل على فساد الأغذية بسرعة لعدم وصول البرودة إليها.

وتصل درجة حرارة الثلاجة بين 0°C و 7°C ، لذا يجب التأكد دائماً أن مقياس الحرارة يعمل بشكل جيد وأن درجة الحرارة مثبتة في هذا المدى ولا تتجاوز.

كما يجب تنظيف الثلاجة على الأقل مرة كل أسبوعين على الأقل أو عند شراء الأغذية وعند الحاجة إذا كانت الفترة أقل من أسبوعين. ويتم تنظيفها بالماء الدافئ ثم استخدام الاقمشة لتجفيف الماء جيداً قبل وضع المشتريات بها.

التوزيع الصحيح للطعام في الثلاجة لمنع تلوثه:

الرف العلوي:

خزن البيض، الحليب ومشتقاته. بالإضافة إلى شطائر اللحم، الدجاج، الجبن أو التونا والكيك.

الرف في الوسط:

خزن الطعام المطهو، فضلات الطعام والمنتجات المسجل عليها «ينبغي وضعها في الثلاجة بعد فتحها».

نصيحة: ضع فضلات الطعام في أوعية نظيفة، مسطحة ومغطاة من أجل تجنب فقدان رطوبة ونكهة الأكل.

الرف السفلي:

خزن اللحم، الدجاج والسلم الطازج.

درج الثلاجة

خزن الفاكهة والخضار

نصيحة: اصنع ثقباً صغيرة في أماكن مختلفة في أكياس الخضراوات والفاكهة لمنع تكثف البخار الناتج من تنفسها على السطح الداخلي للأكياس ومن ثم تتساقط على الخضراوات أو الفاكهة وتسرع من فسادها.

حفظ الطعام في المجمد بالطريقة الصحيحة

عند رغبتك في تخزين الطعام لفترة طويلة، ينصح بوضعها في المجمد (الفريزر) لأن درجة الحرارة -18°C أو أقل تستطيع أن تطيل من فترة صلاحية الأغذية إذا ما خزنت لفترة طويلة.

امنع حروق التجميد

وهي عبارة عن بقع بيضاء أو بنية تكون على شكل بقع جافة على سطح اللحوم. وهي لا تسبب المرض لكنها تجعل اللحوم قاسية وبدون طعم، وهناك طرق لتجنب حدوثها:

- ◀ قم بتغليف الطعام قبل تجميده بالأغلفة المخصصة للتجميد
- ◀ استخدم الطعام المجمد أولاً ثم المجمد حديثاً
- ◀ ضع الطعام الجديد في الخلف وهذا يسهل عملية الوصول للطعام الأقدم واستخدامه أولاً.

إعادة تجميد الطعام المذوب:

لا تعيد تجميد الطعام المذوب إلا في حالة طبخه أو تبيله بالبهارات جيداً، حيث تعمل البهارات كمواد حافظة طبيعية.

تجميد الطعام المطبوخ:

من الآمن تجميد الطعام المطبوخ الذي كان بالأساس مجمداً وهو نيئ، وإذا تم تذويبه بالثلاجة ثانية (شرط أساسي بالثلاجة) فمن الممكن أيضاً إعادة تجميده ثانية كاملاً أو الحصص المتبقية منه.

منع فقدان السوائل (الماء):

للحفاظ على جودة اللحوم والدواجن المجمدة في غلافها الأصلي، قم بتغليفها ثانية بنيلون أو قصدير مخصص للفريزر.

قم بأخذ قياس درجة حرارة الفريزر دائماً:

يجب أن تتأكد من أن درجة حرارة الفريزر على درجة -18°C أو أقل لكي تقوم بعملها على أفضل وجه وحاول عدم تكديسها بالطعام لكي تتوزع الحرارة بشكل متناسق على كل الأغذية المخزنة بها. وكذلك يجب الحفاظ على حرارة الثلاجة على 5°C درجات مئوية أو أقل.

بالنسبة للأطعمة المحتوية على دهون:

بردها أولاً وأزل طبقة الدهون التي تتكون على السطح لأن الدهون تفسد مع بقاءها وقتاً في الفريزر مقللة عمر الطبق.

لاحظ أن بعض الأطعمة لا يناسبها التجميد، مثل:

- ◀ المرق والصوص المضاف إليه نشأ أو دقيق حيث ستفصل المكونات أثناء التجميد، لذا يمكنك إضافة مثخنات القوام بعد إخراجها من الفريزر وعند إعدادها للتقديم.

- ◀ الفواكه والخضراوات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء كالخس والبطيخ، والبطاطس المطبوخة والمكرونات عند تسويتها تماماً لأنها ستصبح متشعبة بالماء عند إخراجها من الفريزر.

- ◀ بعض منتجات الألبان كالزبادي واللبن تفصل عند تجميدها.

برد الطعام قبل تجميده في الفريزر:

حتى لا يحتفظ بالرطوبة داخله إذا وضعته في الفريزر ساخناً، وحتى لا يتسبب في ذوبان الأطعمة المجاورة جزئياً فيتغير طعمها وتركيبها.

كيف تبرده إذن؟

- ◀ اتركه يبرد حتى يتوقف بخار الماء عن الخروج منه قبل أن تضعه في وعاء التخزين ثم في الفريزر.
- ◀ لتبريده بشكل أسرع ضعه في حمام ثلج ثم ضعه في الثلاجة مكشواً
- ◀ وبالنسبة إلى الأطعمة السائلة يمكنك وضعها في إناء معدني وتقليلها كل فترة.

تخزين الأغذية الجافة في المخزن

الأغذية التي لا تحتاج إلى تبريد أو تجميد مثل الأغذية الجافة والمعلبة يجب الاهتمام في تخزينها شأنها شأن الأطعمة التي تحتاج للتبريد والتجميد، ولكن يتم تخزينها بطريقة مختلفة. ولتحافظ على جودة طعامك المعبأ أو المغلف وسلامته عليك فقط اتباع بعض الإرشادات:

- ◀ يجب تخزين هذه النوعية من الأغذية في مكان نظيف وجاف وبارد على درجة حرارة الغرفة (12°C - 21°C)، ولا تضعه في مكان تتغير فيه درجة الحرارة سواء البرودة أو السخونة مثل فوق الغاز أو تحت المجلى.

- ◀ بشكل عام الأطعمة عالية الحموضة مثل رب البندورة أو الفواكه فتقدر مدة صلاحيتها ١٢ - ١٨ شهراً فقط، أما الأغذية منخفضة الحموضة مثل اللحوم والخضار المعلبة فتقدر مدة صلاحيتها ٢ - ٥ سنوات.

- ◀ قم بالتخلص فوراً من العلب التي حدث بها انبعاج أو صدأ أو انتفاخ أو التي بها تسريب. يمكن للطبقة الداخلية المدهونة في المعلبات - المعروفة بأسم الورنيش - أن يتغير لونها أو تتأكسد عندما تتفاعل مع الأغذية خاصة عالية الحموضة، لكن طالما أن العبوة من الخارج سليمة فإن هذا يعني أن الطعام بها آمن، ولكن تذكر أن جودة الغذاء من حيث الطعم واللون والقوام ممكن أن تتغير بمرور الوقت.

- ◀ احذر من سم البوتوليسموم: وهو ناتج من بكتيريا تسمى كلوستريديوم بوتولينيوم (Clostridium botulinum). وهناك بعض العلامات التي تظهر على العلب عند وجود هذه البكتيريا مثل:

- ◀ وجود رائحة عفنة أو فساد
- ◀ فوران العلبة عند فتحها
- ◀ البرطمانات متشققة أو غير محكمة الغلق (بها تنفيس)
- ◀ العلب منبعجة أو بها انتفاخ أو تسرب
- ◀ تجنب وضع الأغذية بجانب مواد التنظيف وافصل كلا منها في مخزنه الخاص.
- ◀ ضع الأغذية الحديثة في الخلف واستخدم القديمة أولاً
- ◀ لا تضع الأطعمة على الأرض مباشرة وضعها على الأرفف وكذلك ضعها بعيداً عن الجدران.

- ◀ داوم على تنظيف المخزن مرة على الأقل اسبوعياً ولكن لا تنظف في وجود الأطعمة.
- ◀ لاحظ وجود أي حشرات أو قوارض من خلال آثارها أو فضلاتها
- ◀ عند وجود تآكل في عبوات الأطعمة الجافة تخلص منها فوراً.
- ◀ يجب تخزين الأطعمة بطريقة منظمة ويسهل الوصول إليها
- ◀ يجب أن تكون هناك مسافات بين العبوات ليمر الهواء على أكبر مساحة منها.
- ◀ خزن الأطعمة ذات الروائح النفاذة مثل البصل والثوم في أماكنها المخصصة والتي تكون جيدة التهوية.
- ◀ تجنب تذوق أي طعام مشكوك فيه، لأن كمية صغيرة جداً من سم البتوليسموم كافية للوفاة لا قدر الله، وننصح بإتلاف المعلبات المشكوك فيها وعدم رميها في الحاوية لأنها قد تقتل الحيوانات الأليفة.



البيت الأبيض يقترح خفض ٧٢ بالمئة في أبحاث الطاقة النظيفة لزيادة إنتاج وصادرات النفط والغاز والفحم



ذكرت صحيفة واشنطن بوست نقلا عن وثائق خاصة بمسودة الميزانية أن البيت الأبيض سيطلب من الكونغرس خفض برامج أبحاث الطاقة النظيفة وكفاءة الطاقة بنسبة ٧٢ في المئة في العام المالي ٢٠١٩. وتتبنى إدارة الرئيس دونالد ترامب سياسة تهدف لزيادة إنتاج وصادرات النفط والغاز الطبيعي والفحم.

قال تقرير الصحيفة إن وزارة الطاقة طلبت من البيت الأبيض تخفيضات متواضعة في البرامج التي تهدف لتطوير تكنولوجيا طاقة الرياح والطاقة الشمسية وكفاءة استخدام الطاقة لكن مكتب الإدارة والموازنة التابع للإدارة يريد تخفيضات أكبر. ولم يرد

البيت الأبيض أو وزارة الطاقة على طلب التعليق على التقرير. وبلغ إنفاق الوزارة على الطاقة المتجددة وكفاءة استهلاك الطاقة ٢,٠٤ مليار دولار في ميزانية السنة المالية ٢٠١٨. كانت إدارة ترامب قد طلبت خفض الإنفاق إلى ٦٣٦ مليون دولار لكن الكونغرس لم يوافق على ذلك.

تطبيق يكافئ ممارسي الرياضة بجوائز قيمة

ابتكر تطبيق يدعى «سويت كوين» طريقة جديدة لتحفيز المستخدمين على ممارسة الرياضة، بمكافآتهم بجوائز قيمة عند إكمال عدد من التمرينات.

وأشار موقع «ماشبل» إلى طريقة عمل التطبيق الجديد، وهو عن طريق متابعة عدد الخطوات التي يقوم بها المستخدم من خلال هاتفه الذكي. ويوزع التطبيق عملات رقمية باسم «سويت كوين» على المستخدمين، عند إكمالهم لعدد من الخطوات، ابتداء بألف خطوة، وهو «إنجاز» سيمنح المستخدم عملته الأولى.

وتتضمن الجوائز جهاز تلفزيون أو تذكرة طيران بقيمة ألف دولار، يستطيع المستخدم الحصول عليها باستخدام عملات «سويت كوين»، التي تتجمع عند إكمال عدد من خطوات المشي اليومية.

وتكلف بعض الجوائز القيمة ٢٠ ألف «سويت كوين»، مما يعني أن على المستخدم المشي ١٠ آلاف خطوة يوميا، لمدة أعوام للحصول عليها. وتعني كلمة «سويت كوين» كلمة «عملة العرق»، والتي تعبر عن فكرة التطبيق، التي تكافئ الجهد المبذول بالعملة الرقمية.



عزف البيانو بيد صناعية

أعادت يد صناعية متطورة، القدرة على عزف البيانو مجددا، لموسيقي أميركي فقد يده منذ ٥ سنوات. وعمل الباحثون في مركز جورجيا للتقنيات الموسيقية على تطوير اليد الروبوتية على مدار سنوات، إذ كانت البداية من خلال يد آلية لقرع الطبول، كونها لا تحتاج إلى كثير من الدقة.

لكن مهمة تطوير يد لعزف البيانو كانت مليئة بالتحديات، إذ إن التحكم فيها يتطلب دقة عالية، فضلا عن الحاجة للتحكم بأصابع اليد كل على حدة. والمدهش، أن عضلات الكتف هي التي تتحكم بحركة الأصابع، حيث تتفاعل أقطاب الطرف الاصطناعي مع حركة العضلات، فالأمواج الصوتية تستقبل إشارات عالية الدقة وتنقلها، مما يؤدي إلى سلاسة غير مسبوقة في التحكم بالأصابع. وقال الموسيقي الأميركي، جيسون بارنز، إن التجربة «أعادت إليه الروح التي فقدتها» عندما بترت يده بسبب صدمة كهربائية أثناء عمله.



وأضاف: «منذ عزفت على البيانو بواسطة أصابعي الخمسة، وحركت كل إصبع بمفرده وبشكل متزامن، أصبت بالذهول». يشار إلى أن هذه التقنية غير متوافرة في الأسواق، وتعد الأكثر تطورا وسهولة للاستخدام.

ويعمل الباحثون حاليا على تطوير اليد الروبوتية لتصبح أكثر سلاسة، بحيث تمنح المصاب القدرة على القيام بأمور حياته اليومية بسهولة ومن دون مساعدة أحد.

وقال مدير مركز جورجيا للتقنية، جيل وينبرغ: «طورنا الذراع الاصطناعية التي تعمل على أساس إشارات الموجات فوق الصوتية التي يمكنها الكشف عن نوايا مبتوري الأطراف

«قط روبوت» لخدمة المسنين

يعكف باحثون أميركيون حاليا على تطوير «قط روبوت» يكون في خدمة المسنين الذين يواجهون صعوبات في القيام ببعض المهام اليومية، بحيث يكون أيضا مؤنسا لهم في حياتهم. والفكرة هي مشروع مشترك بين جامعة براون في ولاية رود آيلاند بالولايات المتحدة، وشركة «هاسبرو» لصناعة اللعب، وقد حظيت بدعم مالي من مؤسسة العلوم الوطنية بثلاثة ملايين دولار بهدف تنفيذها.

وعلى الرغم من أن «القط الروبوت» متوافر للبيع منذ عامين بنحو ١٠٠ دولار أميركي، فإن الباحثين يرغبون في دمج الذكاء الاصطناعي ليكون قادرا على القيام بمهارات أكثر من التي يؤديها حاليا. ويعمل الباحثون على حصر الأنشطة التي تتطلب مساعدة ملحة لكبار السن من قبل «القط الروبوت»، ومن بينها العثور على الأشياء المفقودة، وتذكير الشخص بتناول الدواء أو مواعيد زيارة الطبيب.

ويتميز «القط الروبوت» عن القط الحقيقي في أن الأول



لا يحتاج إلى عناية خاصة من مرافقه، لا سيما فيما يتعلق بنظافته الشخصية.

وقالت امرأة أميركية تبلغ من العمر ٩٣ عاما، إن تجربتها مع «القط الروبوت» الذي اشترته العام الماضي «رائعة للغاية»، وأضافت أنها لا تشعر بالوحدة طالما أنه بجوارها. وعلى الرغم من أن المشروع لا يزال في مراحل تطويره الأولى، فإن الباحثين أكدوا على أنهم لا يريدون تقديم وعود «غير واقعية» لما يمكن أن يقوم به «القط الروبوت».

سماحة الشيخ أحمد بن حمد الخليلي
مفتي عام السلطنة:

استنساخ الأعضاء خير
من نقلها ولا مانع منه
شرعا

لا يجوز قتل المعوق سواء
كان مولودا أو جنينا في
رحم أمه.

يجوز المسح على الجبيرة
في الغسل والوضوء في حالة
الضرورة



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/ إذا كان الحاج مريضا ولا يستطيع أن يطوف طواف الوداع فهل يلزم أن يُحمل ويطاف به أم بدخل البيت الحرام ويشير بيده إلى البيت فقط؟

ج/ طواف الوداع لابد منه للحاج، وإنما رخص الرسول - صلى الله عليه وسلم - للحائض في تركه كما جاء في حديث ابن عباس عند الشيخين، ولا تغنى عنه الإشارة إلى البيت الحرام ولا بأس بحمل المريض في حالة الطواف، والله أعلم

س/ هل يجوز للمرأة أن تتبرع بالدم دون موافقة زوجها لحاجة ماسة لهذا الدم؟

ج/ إن كانت هنا كضرورة ملحة إلى ذلك فنعم، فإن المرأة أبيع لها أن تنقذ النفس المعرضة للهلاك، بل أبيع لها حتى إرضاع الرجل الأجنبي عندما لا يمكن إنقاذه إلا بإرضاعها إياه، والله أعلم.

س/ ما حكم استنساخ الأعضاء؟

ج/ استنساخ الأعضاء خير من نقل الأعضاء، لأن نقل الأعضاء يؤدي إلى فقدان المنقول منه ذلك العضو، فلو أمكن أن تستنسخ مثلا الأكباد حتى يمكن لمرضى كبد أن تغرس فيه كبد مستنسخة لكان ذلك خيرا، ولو أمكن أن تستنسخ كلى لأجل غرس هذه الكلى ممن تعطلت كلاه يكون ذلك خيرا أو هكذا، فاستنساخ الأعضاء لا مانع منه شرعا، والله أعلم.

س/ ما حكم التدوي بالقرآن وما مجالاته وضوابطه، وما مدى مشروعية الرقية، الحجاب، تميمة تعلقه وفيها القرآن، كتابة القرآن في صحن ثم غسله والأمر بشربه؟

ج/ التدوي برقي القرآن مجمع عليه فالنبي كان يرقى بالمعوذتين، وكذلك أقر من رقي من صحابته بالفاتحة، واختلف في كتابة القرآن، وتعليقه على الجسد، وكذلك كتابته في صحن ثم غسله وشربه، وكره القطب - رحمه الله تعالى - الأخير لثلا يختلط بالبول والله أعلم.

س/ رجل مصاب بمرض الكلى، ويقوم بعملية غسيل مما يؤدي إلى فوات وقت صلاتي الظهر والعصر وأحيانا المغرب والعشاء فماذا يفعل؟

ج/ بما أنه يعي الصلاة فعليه أن يصلّيها ولو بمجرد قراءتها إن لم يستطع إلا ذلك، وإن عجز عن النطق فليقلها بقلبه، والله تعالى أعلم.

س/ ما حكم المسح على الجبيرة؟

ج/ يجوز المسح على الجبيرة في الغسل والوضوء في حالة الضرورة، والله أعلم

س/ ما قولكم في زوجة لها طفلان معوقان ضعيفان في الأعصاب، والثالث في بطنها وهو معوق كأخويه، حيث اتضح ذلك من الكشف، فهل يجوز إسقاطه؟

ج/ لا يجوز قتل المعوق سواء كان مولودا أو جنينا في رحم أمه، قال جل شأنه (قَدْ خَسِرَ الَّذِينَ قَتَلُوا أَوْلَادَهُمْ سَفَهًا بِغَيْرِ عِلْمٍ وَحَرَّمُوا مَا رَزَقَهُمُ اللَّهُ افْتِرَاءً عَلَى اللَّهِ) وقال تعالى (مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا)، وما بهؤلاء الأولاد من العاهات ليس من صنيع أحد من الناس حتى يكون مسئولا عنه، وإنما هو من صنع الله الذي حرم قتل النفس بغير حق، والله أعلم.

س/ البعض - سماحة الشيخ - يقول بأنه لم يأت نص من القرآن أو الأحاديث النبوية الشريفة يحرم التدخين، ولذلك هو مكروه فحسب، هل هذا الكلام صحيح؟

ج/ كذلك أيضا الهيروين وغيره من هذه الآفات المنتشرة لم ينص على تحريم شيء منها في القرآن الكريم، فأنا أتحدى أولئك الذين يطالبون بالنص على تحريم التدخين أن يأتوا بنص أيضا على تحريم هذه المواد المخدرة، فإما أن يقولوا بإباحتها، وإما أن يقولوا بتحريمها وتحريم التدخين معها.

كم من ضار لم يأت نص عليه يفيد تحريمه، حتى السم لم يأت نص صريح بأنه لا يجوز تناوله، ولكن نهي الإنسان عن قتل نفسه، قال تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا)، على أن النبي صلى الله عليه وسلم جاء في وصفه التوراة والإنجيل والقرآن بأنه يحل الطيبات ويحرم الخبائث، ومن الذي يقول بأن التدخين من الطيبات، فإن رائحته خبيثة وطعمه خبيث وأثره خبيث فهو كله خبيث، هو ضرر لا نفع فيه قط، فكيف مع ذلك يقال بإباحته؟

س/ الطبيب إذا أخطأ فأصاب شخصا بهذا الداء / ما يلزمه؟

ج/ يلزمه ما يلزم المخطئ، إن كان ترتب على ذلك موت فإنه يلزمه ما يلزم قاتل بالخطأ وهو الدية والكفارة، والله أعلم.

فوائد عصير

قصب السكر

قد يكون تناول العصائر الطبيعية فرصة مثالية للكبار والصغار للحصول على وجبة خفيفة غنية بالمغذيات، وسريعة الامتصاص والهضم، وتمد الجسم بالطاقة، ومن أحد العصائر الطبيعية التي قد يغفل الكثيرون عن فوائدها، يأتي عصير قصب السكر!

فوائد عصير القصب عديدة لجسمك ولجمالك، وهي تنبع من غناه بالعديد من المغذيات الضرورية ومضادات الأكسدة القوية، تعرف معنا على أهم فوائد عصير قصب السكر فيما يلي:

◀ يحتوي على مركبات خاصة تساعد في خفض مستويات الكوليسترول السيئ LDL، والدهون الثلاثية في الجسم، مما يساهم في الوقاية من أمراض القلب والشرابيين.

◀ وجد بأن بعض الأحماض الأمينية التي يحويها قصب السكر تعزز عملية حرق الدهون وعمليات الأيض المختلفة في الجسم، وهي مهمة في تكوين العديد من الأنزيمات.

◀ يساعد في الحفاظ على مستويات سكر الدم مستقرة لدى مرضى السكري، بصفته غنيا بالألياف وذا مؤشر جلايسيمي منخفض.

◀ المساعدة على إنقاص وزن الجسم والحفاظ عليه، عن طريق تعزيز الشعور بالشبع لفترة طويلة مع الإمداد بسعرات حرارية قليلة، والحفاظ على ثبات مستويات السكر في الدم لفترة أطول.

◀ علاج الحمى ودرجات الحرارة المرتفعة.

◀ مكافحة الالتهابات وأمراض البرد والأنفلونزا والتهاب الحلق.

◀ مكافحة العدوى البكتيرية والفيروسية.

◀ يساعد في علاج اليرقان وتعديل مستويات البيليروبين في الجسم وتعزيز وظائف الكبد.

◀ تعزيز صحة الجهاز الهضمي وعلاج الإمساك.

فوائد عصير القصب عديدة لجمالك:

وجد أن عصير قصب السكر غني بالمعادن والفيتامينات مما يجعل منه شرابا ضروريا لصحة الأظافر، والبشرة، والشعر، بالإضافة إلى ما يحويه من الأحماض الأمينية الأساسية، ومضادات الأكسدة القوية، التي تجعل منه مصدرا رائعا للعناية بجمالك ومواجهة علامات التقدم في السن.

بالنسبة للأظافر، فيساعد تناول كوب يوميا من عصير قصب السكر في الحفاظ على سلامة الأظافر وتقويتها وعلاج هشاشتها والبقع البيضاء التي قد تصيبها، إذ إن أغلب مشاكل الأظافر التي قد تظهر عليها تكون ناتجة عن نقص أحد الفيتامينات أو المعادن التي قد يكون عصير القصب مصدرا غنيا لها مثل فيتامينات B، والحديد.

يساعد شرب عصير القصب في الحفاظ على بشرة رطبة ونضرة، وعلاج بعض مشاكل الجلد مثل حب الشباب، ومكافحة علامات الشيخوخة والتجاعيد. وذلك لاحتوائه على مضادات

الأكسدة كالبولي فينول وفيتامينات A وC، وحمض alpha hydroxy المعروف بأهميتها في الحفاظ على الخلايا من التلف ومحاربة الجذور الحرة وتعزيز الكولاجين في الجسم.

فوائد عصير القصب لمرضى الكلى:

عادة ما ينصح الذين يعانون من أمراض الكلى المزمنة بتناول كميات معتدلة من عصير قصب السكر الذي لن يشكل عبئا عليهم، وسيكون سهل الهضم والامتصاص ومفيدا ومنعشا لهم في نفس الوقت، فبكونه غنيا بالعديد من العناصر الغذائية المهمة لهم ومن أشهرها البوتاسيوم والأحماض الأمينية المختلفة، وكل من فيتامينات B، وفيتامين A وC يجعله يعزز كلا من صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي ويقوي المناعة ويحارب العديد من الأعراض التي قد تشمل الإمساك وعسر البول، والقيء والغثيان والسعال. كما أنه يساعد على إمداد الجسم بالطاقة ورفع معدلات سكر الدم بالتدريج. كما له دور في مكافحة الالتهابات ومن بينها التهاب الكلى. ولكن في حالات أمراض الكلى المعقدة ينصح دائما باستشارة الطبيب قبل تناول أي طعام أو شراب جديد.

فوائد قصب السكر في تعزيز المناعة

يحتوي قصب السكر مضادات أكسدة قوية في مكوناته بالإضافة إلى محتواه من المعادن التي تعطيها الصبغة القلوية، وتم إجراء العديد من الأبحاث على مدى مقاومته للأمراض وتعزيز المناعة، فكشفت العديد من النتائج أن له دورا في مكافحة نمو الخلايا السرطانية.. كما أن له دورا في تنظيم عمل أنزيمات الكبد ومكافحة العدوى والالتهابات في الجسم، ومن هنا قد يظهر سبب النصيحة بتناول عصيره لمرضى اليرقان، فهو يساعد في الحفاظ على مستويات البيليروبين.

ولكن لأخذ الفائدة المرجوة من مضادات الأكسدة يجدر بنا التنبيه إلى أن عصير قصب السكر لا يلبث أكثر من ١٥ دقيقة ويبدأ بعدها بالتأكسد، لذا ينصح بشربه فور عصره لأخذ الفائدة المرجوة منه.

وبعد معرفة غنى هذا العصير الطبيعي بكل هذه الفوائد، يجب أن يكون خيارك المفضل لأيام الصيف الحارة للحفاظ على رطوبة جسمك وإرواء عطشك وإمدادك بالطاقة، والحصول على فوائده العظيمة.

فوائد الريحان الطبية تتفوق على رائحته العطرية!

يحتوي الريحان على كمية كبيرة من الزيوت العطرية الأساسية والغنية في المركبات الفينولية، ويلعب دوراً كبيراً في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية وذلك لاحتوائه على مجموعة من مضادات الأكسدة (البوليفينول)، مما يجعله ذا منافع طبية وعلاجية تفوقه خاصة في مجال مضادات الالتهابات. ويعتبر الريحان منعشاً ومعتبراً لرائحة الفم ويدخل في علاج نزلات البرد والربو، ومحاربة التهابات الجهاز التنفسي. كما يساعد في علاج الإجهاد والقلق والضغطات النفسية، حيث أشارت بعض الدراسات لوجود دور لبعض المواد الكيميائية التي يحويها الريحان في تخفيض نسبة هرمون الكورتيزول في الدم والذي يزيد إفرازه في الجسم عادة في حالات التوتر.



تعقيم الوسائد بطريقة مثالية

عدم تعقيم الوسائد التي تنام عليها من أهم مناقضات تعقيم الأدوات الشخصية ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى عدم الراحة والأرق في النوم لما قد تحتويه من جراثيم نتيجة لما يقع عليها من عرق وعطور وشعر وأحياناً الأكل أثناء النوم لذلك اتباع هذه النصائح في تعقيم أدوات النوم تكون مجدية جداً في كثير من الأحيان. تغيير الفرش المفروشة على السرير كل ثلاث أو أربع أيام وغسلها جيداً بمياه ساخنة وكلور، تغيير المراتب كل خمس أو عشر سنين يفيد جداً، أيضاً فتح الشبابيك وترك السرير ليتمتع بضوء الشمس الذي يعقم المكان طبيعياً ويدفئه.



غسل الأواني يطيل العمر

هل أنت مضطرة إلى غسل الأواني وتوضيب الملابس؟ لا تقلقي فهذه الأمور قد تعود بالفائدة على صحتك! لوحظ أن النساء اللاتي يقمن بمثل هذه الأعمال انخفض لديهن خطر الوفاة المبكرة بشكل لافت للنظر. وفسر الباحثون أن أولئك النساء اللاتي قمن بـ ٣٠ دقيقة من الأعمال المنزلية المختلفة انخفض لديهن خطر الوفاة المبكرة بنسبة وصلت إلى ١٢٪ تقريباً. وهذا يعني أن القيام بالأعمال المنزلية حتى وإن كان بشكل طفيف من شأنه أن يقلل من خطر الوفاة المبكرة، لذلك حث الباحثون على ضرورة القيام بذلك.



الفلفل الحار في مواجهة ضغط الدم المرتفع!

وجدت دراسة قام بها باحثون صينيون أن تناول الطعام الحار قد يقلل من اشتهاك للأطعمة المالحة، ما سوف يساعدك على خفض ضغط دمك وبالتالي التقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب وجهاز الدوران. والأشخاص الذين يكثرون من تناول الفلفل والطعام الحار عموماً كانت نسب استهلاكهم اليومية للملح أقل من غيرهم ممن لا يستهلكون الفلفل الحار وذلك لأن الطعام الحار يخدع الدماغ جاعلاً إياه يشتهي الملح بكميات أقل.

وكانت دراسات سابقة قد كشفت عن احتواء الفلفل الحار على مادة هامة تدعى الكابسيسين وهي المادة التي تمنح الفلفل الحار رائحته اللاذعة، ورجح العلماء آنذاك أن هذه

المادة قد تعمل على تغيير طريقة استقبال الحواس للطعام المالح، فتجعل الشخص يشعر أنه يتناول طعاماً أكثر ملوحة مما هو عليه في الحقيقة.



الأدوية ومدى ضررها على الكبد

بالرغم من أهمية الأدوية في علاج العديد من الأمراض، إلا أنها في بعض الأحيان تؤثر بشكل سلبي على صحة الكبد، وذلك في حال تناولها بالشكل الخاطئ، فعند تناول جرعات مرتفعة من بعض أنواع الأدوية مثل المضادات الحيوية، أو عند خلط الأدوية مع أدوية أخرى أو مع الكحول، تسبب الضرر والتلف للكبد. لذا من المهم اتباع إرشادات وتعليمات الطبيب فيما يخص تناول الأدوية.



نطوف بكم عبر هذه الصفحة إلى بساتين من المعرفة لترتشف من رحيق المعلومات الشيء المثير والمفيد..... ورأينا أن نضيف خدمة للقاريء الكريم، معلومات ينمي نهمه للمطالعة ويدفعه لحفظ المعلومات والأفكار والقيم والمعاني فيستمر تواقا لإصداراتها يأنس بها ويأخذ منها زادا وافرا بعون الله، اللهم اجعلنا ممن يحبون المعرفة والعلم ويأنسون به ويجدون راحتهم في التزود منه، فهو المتعة الوحيدة التي لازيف فيها.

من القائل:

- ١- سئمت تكاليف الحياة ومن يعيش.. ثمانين حولا لا أبالك يسأم..... (زهير بن أبي سلمى).
- ٢- أحب من الأسماء ما وافق اسمها.. وأشبهه أو كان منه مدانيا..... (قيس بن الملوح)
- ٣- حسبي بعلمي أن نفع ما الذل إلا في الطمع.. ما طار طير وارتفع إلا كما طار وقع..... (الإمام الشافعي)
- ٤- فطعم الموت في أمر حقير.. كطعم الموت في أمر عظيم..... (المتنبي)
- ٥- بالله يا طبيبات القاع قلن لنا.. ليلاي منكن أم ليلى من البشر..... (قيس بن الملوح)
- ٦- أقول وقد ناحت بقربي حمامة.. أيا جارتا لو تشعرين بحالي..... (أبو فراس الحمداني)
- ٧- سلام من صبا بردى أرق.. ودمع لا يكفكف يا دمشق..... (أحمد شوقي)
- ٨- تسعون ألفا كآساد الشرى نضجت.. جلودهم قبل نضج التين والعنب..... (أبو تمام)
- ٩- إذا ما كنت ذا قلب قنوع.. فأنت ومالك الدنيا سواء..... (الشافعي)
- ١٠- يا من يعز علينا أن نفارقهم.. وجداننا كل شي بعدكم عدم..... (المتنبي)
- ١١- لعل انحدار الدمع يعقب راحة.. من الوجد أو يشفي شجي البلابل..... (ذو الرمة)
- ١٢- طربت وما شوقا إلى البيض أطرب.. ولا لعبا مني، أذو الشيب يلعب؟..... (الكميت بن زيد الأسدي)
- ١٣- تراه إذا ما جئته متهللا.. كأنك تعطيه الذي أنت سائله..... (زهير بن أبي سلمى)
- ١٤- فما لكم ويحكم أصبحتم هملا.. ووجه عزكم بالهون منقلب..... (إبراهيم اليازجي)
- ١٥- ندمت ندامة الكسعي لما.. غدت مني مطلقة نوار..... (الفرزدق)
- ١٦- يا زهرة تحيي رواعي حسنها.. وتميت ناشقها بلا ارعاء..... (خليل مطران)
- ١٧- إني ذكرك بالزهراء مشتاقا.. والأفق طلق ووجه الأرض قد راقا..... (ابن زيدون)
- ١٨- الحمد لله الذي لم يأتني أجلي.. حتى لبست من الإسلام سربالا..... (البید بن ربيعة)
- ١٩- جدم فسال على الثورات أنفسكم.. علمتم الناس في الثورات ما الجود؟..... (شفيق جبري)
- ٢٠- فإذا ظلمت فإن ظلمي باسل.. مر مذاقته كطعم العلقم..... (عنتر بن شداد)

سؤال وجواب في الطب

- ١- يتميز الاكتئاب بعنصرين، ما هما؟
الشعور بالبؤس والعجز.
- ٢- ما أسباب الاكتئاب الانفعالي؟
مجموعة أمراض عصبية.
- ٣- ما أسباب الاكتئاب الذهاني؟
مجموعة أمراض ذهانية.
- ٤- ما الاسم الشائع لداء الوقوع بالنقطة؟
الصرع.
- ٥- بماذا تتسم الشخصية العصبية؟
التوتر- الحساسية - سرعة الغضب.
- ٦- بماذا تتسم الشخصية القهرية؟
الدقة- التنظيم المفرط- فرض معايير على الآخرين.
- ٧- بماذا تتسم الشخصية الهستيرية؟
عدم الاستقرار الانفعالي- النوبات الهستيرية.
- ٨- بماذا تتسم الشخصية الوسواسية؟
تسلط عليها أفكار وسواسية غريبة.
- ٩- ما أشكال المرض العقلي الذهان الوظيفي؟
الفصام- الهوس- الاكتئاب.

١٠- ما الفترة الزمنية للفصام البسيط؟
٢٥-٣٥ سنة.

١١- ما الفترة الزمنية لفصام المراهقين والشباب؟
٣٠-٣٥ سنة.

١٢- ما أعراض فصام المراهقة والشباب؟
تفكك الشخصية، والأوهام الاضطهادية.

١٣- ما نتائج الإحباط والصراع؟
القلق- التوتر- الغضب.

١٤- ماذا تمثل كل من المؤسسات والفصائل الاجتماعية والرعاية الاجتماعية والمجتمع المدرسي؟
علم الاجتماع التربوي.

سؤال وجواب عن الرياضة

١- متى نشر أول كتاب عن السباحة؟
سنة (١٥٣٨) م، وعنوانه: «الغطاس».

٢- خليفة عباسي، أول من أحب الصيد، فكان يخرج غالبا منفردا عن عسكره. من هو؟
أبو العباس السفاح

٣- متى أقيمت أول مسابقة لسباحة الصدر؟
سنة (١٨٤٤) م.

٤- ما مسافة سباق المانش؟
٣٣ كم.

٥- ما أكبر أحواض السباحة في العالم؟
حوض أورتلين في الدار البيضاء، طوله ٤٨٠ م، وعرضه ٧٥ م.

٦- من الفائز في رياضة الفروسية بأولمبياد (١٩٩٦) م؟
الألماني أولريخ كيرشوف.

٧- متى تأسس أول ناد للرمية في العالم؟
في سويسرا، سنة (١٤٦٦) م.

٨- متى أنشئ الاتحاد الدولي للرمية؟
سنة (١٩٠٧) م.

٩- ما عيار الطلقة القانونية في الرماية بالمسدس؟
(٥,٦) ملم.

١٠- كم دائرة لهدف لعبة القوس والنشاب؟
(٦) دوائر.

١٥- اذكر ثلاثة من العوامل التي تؤثر في التطبيع الاجتماعي؟
الأسرة- المدرسة- الأصدقاء.

١٦- ما هي المشاعر؟

تغيرات فسيولوجية تحدث في الجسم.

١٧- إلى ماذا يؤدي كبت المشاعر بصورة إجبارية؟
صراع نفسي- زيادة ضربات القلب.

١٨- ما هو الرهاب الاجتماعي؟

الخوف الشديد، والشعور بمراقبة الناس.

١٩- متى تبدأ حالة الرهاب الاجتماعي؟
أثناء فترة المراهقة.

٢٠- ما منشأ المرض اللثوي (ضخامة لثوية ليفية)؟
منشؤه فيروسي.

١١- كم يبلغ وزن القوس؟
(١,٥) كغ.

١٢- ما طول وعرض ملعب كرة اليد؟
طوله (٤٠) م، وعرضه (٢٠) م.

١٣- مم يتألف فريق كرة اليد؟
من (١٢) لاعبا.

١٤- كم حارسا للعبة كرة اليد؟
حارسان.

١٥- متى أدرجت لعبة كرة اليد ضمن البرنامج الأولمبي؟
سنة (١٩٣٦) م.

١٦- ما أكبر وزن حمله إنسان على ظهره؟
هو (٢٨٤٤) كغ، حمله الأمريكي بول أندرسون، سنة (١٩٥٧) م.

١٧- ما شكل حلبة الكاراتيه؟

مربعة الشكل، طول ضلعها (٨) م.

١٨- ما لون البزة التي يرتديها لاعب الكاراتيه؟
بيضاء.

١٩- من أقوى البلدان في لعبة الكاراتيه؟
اليابان.

٢٠- ما طول أطول مجرى تزلج منحدر في سويسرا؟
(١٢,٣٣) كم