



**Hibiscus**  
benefits

**Safety**  
in the hot weather

**Spine & joints**  
Rehabilitation

**Rehabilitation**  
of the spine  
and joints



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  
Zakia Bint Hamdoon Al Mahmodi

**Translation**  
Arabian Training and Safety Co.

**Design**  
Dar Al Mubadara

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



**Opinions do not necessarily reflect the view of the publisher**

## In this Issue



**Safety in hot weather**

18

**Oldest spider in the world dies**



24



**The Sultanate wins first place in Kuwait**

16

**In Modern Poultry Farms Co. SAOC**



40



**Hibiscus and its health benefits**

32

## The Holy Month... How do we realize its philosophy and true purposes?



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

bader@almubadara-om.com

“O Believers, the Fast has been made obligatory on you just as it was prescribed for the followers of the Prophets before you. It is expected that this will produce piety in you” “ [Surat al-Baqarah: 183]. It is clear from this verse that the month of Ramadan and its fasting were obliged by God on this nation by divine legislation as it was written on the previous nations. The methods and timing of fasting have differed among many scholars, academics and researchers in the lengths of fasting days, the quality of food and the timing of its start and end. Those nations, their Prophets, their apostles, and those who follow them have practiced it. The believers and the knowledgeable have been interested in the profound purposes of fasting and its philosophy to make maximum use of it, whether in terms of worship, or in terms of health and psychological and physical exercise. In this verse, God addressed the believers as being concerned with the affair at the highest level of that knowledge. With fasting being of great benefit contrasting others who regard fasting as an ordinary worship, like other acts of worship.

Perhaps in this brief we will view the most important points that we can to recognize the philosophy of fasting and its true purposes so that we can restore to this month what has been lost with human development, especially technical progress and change of living styles, which disconnected the concepts of this month about its required implications of the in the application of many of those changes. The increasing use of social media has made it easy for many, on a large audience scale, to receive a lot of media messages that act as the main catalyst for change in the lifestyle and behavior of societies and their guidance. To what these messages can have of positive impact in instilling many proper concepts to adjust the behaviors followed in this holy month, or other practices in daily life.

Among the things that we will highlight from these practices is the excessive squandering of food per individual. The body and the rest of the body should be fully rested by the change of diet, being satisfied with humble and useful food; to be able to perform the duty of worship. In addition to its effects in curbing instincts and complex desires and satisfy the spiritual instincts, enabling them to make changes in the soul and body.

What happens in this holy month is contrary to what is required, where the instinct for love of food is at its highest, as the amount of food consumed during it more than the rest of the months, making Muslims take into consideration the accumulation of foods, and throwing a lot of its waste into garbage containers. If we look at breakfast, we find that most people do not know the true intentions of fasting, and rush to consume the largest amount of food and drinks in a short period of time, prompting the body into direct inactivity, because of the large amounts of sugars and carbohydrates entering the blood. It is better for the fasting person to prepare their stomach to receive food gradually, as they begin by eating simple amounts of uncooked food that is easily digested, and is not difficult on the stomach, making it in a state of adaptation for the food that will be received after the performance of the Maghreb prayer. The fasting person or anyone else can program their stomach before eating any food, which is called the preceding treatment for any process of the body by preparing the mind, such as neural programming to force the body to respond and adapt, and create an opportunity for the so-called taming of the body to the requirements of the preceding treatment. Eating in times of allowance doesn't taken into account the quantity of food and manners of consumption, leading to diseases and intestinal fluctuations resulting from these misconducts. Among the bad practices associated with food, we find that exercise is more harmful to the

body of the fasting person, contrary to what some believe. It is a common mistake to exercise after eating, while the right conduct is to exercise at least three hours after the last eaten meal. Many fasting people eat their meals just before bedtime, while it is known medically that the person should sleep after at least two hours from the last meal. Many people do not care about eating the Sahoor meal, which is more of a devotional meal than a regular meal. It is one of main meals of the fasting person, boosting his energy and assisting him in doing all the other acts of worship during the day. Many people eat the Sahoor meal late at night, an error created by modern civilization that upset the balance by wasting and dividing times according to their implications, requirements and meanings. Some of those who have been eating Sahoor meal at the right time, are not far from their predecessors in terms of the amount of food consumed in anticipation of how long their bodies will be hungry and thirsty unaware that modest food with essential nutrients is enough for their bodies throughout the day with its content of nutrients, especially if limited to water, dates or yoghurt.

Among the common wrongdoings that have emerged and become common are breakfast invitations - banquets – in Ramadan, from which many people expect a reward of blessing, but these feasts took a serious turn in how they're presented and for encouraging dissipation and extravagance, moving away from most of its purposes. Bragging about the finest food and its variety became the main motive behind these expensive meals. If the fasting person confines to distributing food to the needy and the poor or inviting them among those they invite for feasts, it would be more appreciated, achieving its goal and resulting in usefulness.

“Ramadan is the month in which the Qur'an was sent down” [Surat al-Baqarah: 185]. There is no doubt that Ramadan is the month of the Koran, and one of the practices that Muslims have been keen on doing is the profuse recitation of the Holy Quran in this holy month for the purpose of worship. Although many people do not realize the purposes of this recitation, where many of them are competing in this month in quantity with the number “conclusions”, which is the number of times the Quran is concluded during the holy month. People have overlooked the quality and sought the quantity, as most people believe that the greatest

number of times in diligence equals the highest share of reward. As who read the Quran and contemplated its verses and sought to know its provisions and eloquence and the reasons for being sent down and address the knowledge of the meanings of its words and their intended scientific and linguistic inimitability and memorize some of its verses, is better than that who read and concluded the Quran in a day and night. Many Muslims mistakenly believe that the reward lies in quantity, so it must be determined that the purpose of reading is satisfying the soul with the verses of the Koran, and taking lessons and sermons from its stories.

“By the dawn\*and the ten nights\* and the even and the odd\*” [Surat Al-Fajr: 1-3] ... As Muslims, we must demand that the management of priorities is one of the most important necessities for Muslim youth be raised on, given that time management is one of the most important purposes of Sharia and life. God has distinguished time in the Qur'an and swore on it in many places, in order to educate the human so that he can conduct all his work in ease and simplicity, and fulfill all his responsibilities in record time. Yet we find Muslims absent from such systems, in which the West has found its calling, turned to it, and explored it depths, using it as a tool to catch up with civilization.

We find that the last ten days of the holy month are lost in vain between the requirements for Eid preparations, not to mention the extravagance and wastefulness and exploiting opportunities to raise prices. Eid is a luxury and not a necessity, as exaggeration has taken a wider scope, making Eid a priority to struggle for. It's more considerable to make the last ten days a purely devotional model because of its great reward. Regardless, what was spent in the previous twenty days of the month was sufficient to set the duty, so what was detrimental in managing the time to get the requirements of Eid before the month starts. So that the month can be used for worship, the Qur'an, and making accomplishments that can be achieved during the fasting period, which some see as the savior to rescue them from some of the useless commitments. They find in the holy month an opportunity to accomplish what they could not accomplish during the year, as many of those who know the importance of time have programmed their time in the days of the month in how to invest it in the best way. Should we return to the holy month some of what has been lost from it?

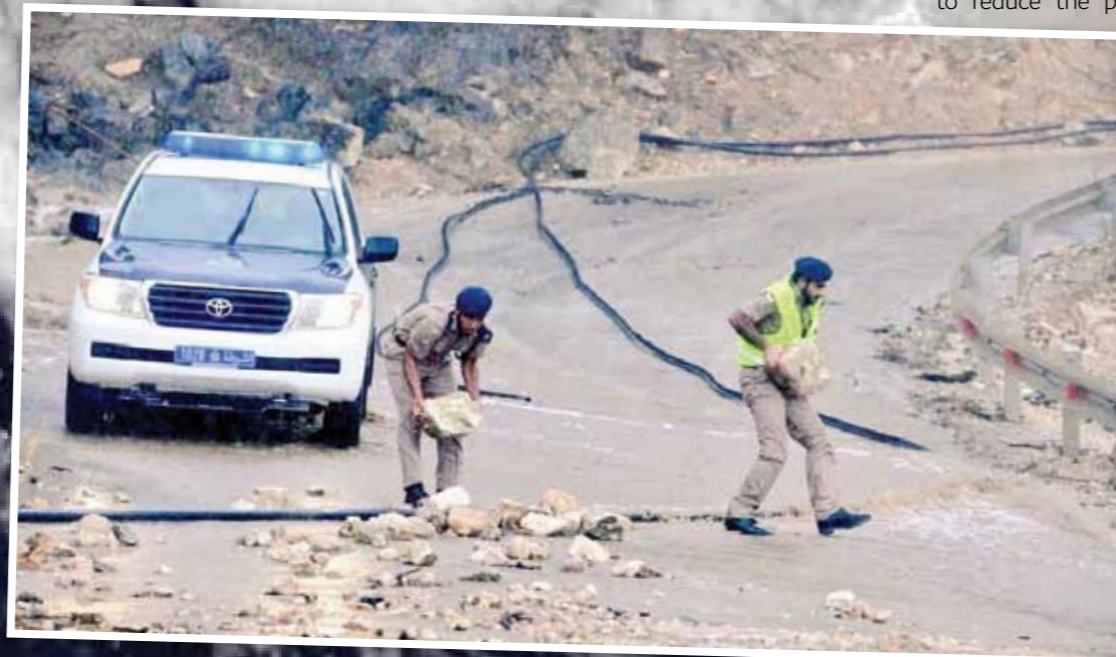
# Mekunu brings back Gonu's memories

**A guest on the beautiful, authentic, prideful and steadfast Dhofar... and its people show what they are truly made of**

**Special:** 

The tropical cyclone Mekunu which affected Dhofar Governorate over the course of two days was a harsh guest on the residents of the province, leaving behind traces of history that will be recorded on the province. It has left a frightening mark on every citizen and resident through the losses caused by the tropical cyclone upon transforming into a Category 2 tropical cyclone at its peak when it reached the land.

Four people were killed by the cyclone, including a 12-year-old girl, who died from injuries sustained by her colliding with a house wall due to the strong wind associated with the hurricane. The second death occurred after a citizen's vehicle was driven into a valley with him inside in the region of Oqad, the search and rescue teams also announced the death of two people yesterday evening. Search and rescue teams are searching for three missing people of Asian nationality in Dhofar governorate, and so far nothing is known about them until the writing of this article. Regarding the damage, the tropical cyclone has left some damage on the port of Salalah road which is being repaired, in addition to some damages on the Mirbat Saadha road, the old Darbat Bridge and the Raysut Al Mughsail road.



A series of reports were also addressed from 260 people who were evacuated to the Raysut sheltering centers. Search and rescue teams also dealt with vehicles stuck in valleys or water bodies and people trapped in their homes, as they were able to rescue the drivers and their passengers and evacuate people trapped in their homes to the designated sheltering centers, in addition to dealing with cases of illness. The Authority's teams have also contributed to the water suction operations at some governmental and private institutions, due to the high water levels caused by heavy and continuous rains, in addition to various other reports. The rain gauge stations recorded a rise in the level of water and the dredging of valleys in different states, through which the Sahnot Dam overflowed and the flood protection dam was closed to reduce the pressure on water drainage. The capacity of Sahnot Dam is 6 million cubic meters; it got filled with water and overflowed a little, then it was drained and some water was discharged.

As for the flood protection dam in the city of Salalah, which has a capacity of more than 77 million cubic meters, it was filled with more than 22 million cubic meters. The protection dam's drainage gates have been closed in order to reduce the pressure on rainwater



drainage networks below the dam. The situation is now normal and reassuring regarding the dams, seeing that efforts are made to ensure the effectiveness and readiness of dams to deal with damage caused by the tropical phenomena. Regarding the governorate main roads, the Roads and lighting Department confirmed that 90% of the roads in the governorate are passable except for some places where the water has accumulated, becoming stagnant water. Cooperation will be carried out immediately with the Department of Sanitation and other parties, in hope that the closed or damaged roads will be opened to be ready and travelable for road users. Regarding health care, a large numbers of citizens who have not been able to

move previously because of difficult conditions have come for treatment in health institutions, some for some critical cases that have been sent to some health institutions including the Armed Forces Hospital, which received many cases, including some critical cases.

Some of the institutions were not closed during the weather condition, but medical teams were provided in the shelters according to a well thought out plan, in which qualified health

► **Omanis deal professionally with hurricanes**



## » Mekunu, a Category 2 tropical cyclone killed four people

services were provided to deal with any emergency. The accessible health centers were also functioning efficiently in the provision of their services to the citizens. There was also support and cooperation between neighboring health institutions when needed and the exchange of medical staff for centers in need, as health staffs were available 24 hours in their institutions and did not leave.

Heavy rains, intense winds and surging waves during the cyclone's passage across Dhofar Governorate's states have caused minor damage in various states. There are no serious damages to buildings or property. In most areas in Salalah, rainfall residues and waves were eminently present, while in Al-Dahariz and Al-Haffa suburbs the water pools, falling coconut trees, and broken banana branches were the most prominent scenes along the way, in addition to the dispersal of unstable objects that were scattered in various locations. Many of the vehicles were sunk as a result of their drivers' recklessness or from being left near valleys.

In the Wilayat of Shaleem and Alhalaniyat Islands, approximately 60 citizens were evacuated to the

designated shelters in the state center, in addition to approximately 40 expatriates, half of them in the designated shelter center in Zakhar region. There is no truth to the return of citizens to "Alhalaniyat". There was a flow of water in the valley of Shaleem and large rocks falling in Alchwimmah obstacle, furthermore minor damages were recorded in the state center, and in sharbthat and Alchwimmah districts. Electricity is still cut off across some areas of the state.

### Heaviest rainfall in Salalah and the dam holds 22.160 million square meters.

Ministry of Regional Municipalities and Water Resources said that rainfall continued in the governorate of Dhofar for two consecutive days, as a result of the governorate being under the impact of the climate condition "Mekunu". The report pointed out that the rainfall measurement stations of the Ministry of Regional Municipalities and Water Resources recorded the highest amount of rainfall in the state of Salalah, which amounted to 505 mm, while the amount of rain in the state of Taqah was 250 mm, the state of Mirbat recorded 213 mm, about 192 mm in the state of Rakhyut, 157 mm



in the state of Thamrit, the state of Saadha recorded 91 mm, the state of Al-Mazyona reached 61 mm, and 28 mm in the state of Shaleem and Alhalaniyat Islands. The report pointed out that the rainfall resulted in the torrential flow of valleys and reefs in the Governorates of Dhofar. The Sahnot dam in the state of Salalah was filled with a quantity of water amounting to 6 million cubic meters. The flood protection dam in Salalah was also filled with 22,160 million cubic meters of water, while the surface storage dam in Rakhyut was filled with a capacity of 3,000 cubic meters.

### Civil Defense and Ambulance deals with 102 reports and humanitarian cases.

During the tropical situation in the governorates of Dhofar and Al-Wusta, teams of the General Authority for Civil Defense and Ambulance represented by the search and rescue division, in addition to the ambulance responded to a number of reports and answered numerous calls for cases of illness, either by transferring them to health institutions or providing emergency medical care in the same Location. Colonel Mubarak bin Salem Al-Arimi, director of operations and training at the General Authority for Civil Defense and Ambulance, said that the search and rescue teams dealt vehicles stuck in valleys or water bodies and people trapped in their homes, as

they were able to rescue the drivers and their passengers and evacuate people trapped in their homes to the designated sheltering centers, in addition to dealing with cases of illness. He added that the Authority's teams have also contributed to the water suction operations at some governmental and private institutions, due to the high water levels caused by heavy and continuous rains, in addition to various other reports. Al-Arimi said that the incidents of vehicles stuck in valleys amounted to 38, the cases of people trapped in homes reached 11 cases, and 27 cases of water submersion. The Authority's operations center handled 10 different reports of fire and 16 other various reports. The number of persons provided with civil defense and ambulance service was 90 citizens and 100 residents, and 4 different injuries were recorded.

### ITA: No damage to government websites and electronic systems

The Information Technology Authority (ITA) also confirmed that no damage was caused to the governmental websites and electronic systems in the governorates of Dhofar and Al-Wusta which are connected to Oman Governmental Network, in light of the precautionary measures and procedures taken by the authority to reduce the impact of the tropical situation, as these e-government sites



are now at a stable and safe level. The Authority pointed out that 40% of the e-government websites in the governorates of Dhofar and Al-Wusta are connected to a stable network. The Information Technology Authority confirmed that it had dealt with a number of fake social media accounts that impersonated the accounts of some governmental institutions concerned with dealing with the tropical situation, and that measures and actions have been taken against them. The Authority has formed an emergency committee to deal with the tropical cyclone "Mekunu" and issued circulars to government institutions on the need to isolate their Information and Communications Technology (ICT) systems and devices, and making sure to take backups and ensure their placement at a high and safe level. The surveillance of websites and electronic systems intensified in anticipation of rising water levels in those governorates to avoid risks and potential security threats.





Side from the event's activity

Health and Safety Magazine participates in Oman Conference for Medical Tourism

## The worksheets discuss the latest methods of treatment with the participation of 200 specialists



**Oman Conference on Medical Tourism was recently held at Oman Convention & Exhibition Centre, which is held on the sidelines of Oman Medical Tourism Exhibition in its fifth edition.**

**The opening ceremony of the conference was patronized by His Excellency Dr. Saleh bin Salim Al Habsi, Secretary General of His Majesty's Advisor's Office, in the presence of a number of Excellencies and state officials, and the participation of more than 200 participants from different governorates of the Sultanate.**



The conference began with a speech delivered by Dr. Eyad Badir, General Manager of Al Sharqia for Organizing Exhibitions, who welcomed the patron of the conference, participants and attendees. He said that the health and medical care sector in the Sultanate is showing signs of rapid development with the development of the huge infrastructure being implemented by the Ministry of Health, with many medical projects and facilities to meet the growing demand for this sector under the vision of the Ministry of Health 2050, and this is what many expect for the development of the medical sector in the Sultanate, and thus in recent years Oman has become a spotlight for many international companies specialized in health care industry, medical equipment and supplies manufacturing and medical tourism. This encourages a lot of medical institutions from outside the Sultanate to take advantage of the healthcare market in Oman. In this context, the Medical Tourism Exhibition is organized with the participation of about 100 companies, which are considered some of the largest hospitals and medical and therapeutic centers inside and outside the Sultanate.

Dr. Mahmood Bin Nasser Al Rahbi, Senior Consultant for Emergency Medicine and Chairman of the Scientific Committee organizing the conference, made a speech saying that conferences and exhibitions related to medical tourism are at the forefront of improving medical tourism by combining insurance companies, medical tourism coordinators, local and international hospitals, as well as doctors in all medical specialties, government representatives, technology companies and investors, which brought us together to discuss, confer and seek science and knowledge in all aspects of medical tourism.

He explained that the conference discussed the latest developments in medical tourism and the experiences of countries in this field. Participants from India, Malaysia, Thailand and

Iran participated for two days to review their experiences and discuss the latest science and modern medical technologies that have made their countries the forefront of visitors for medical tourism.

In addition to discussing many topics that were carefully chosen according to their importance and the need of health workers to share and discuss them. Three main topics were highlighted, including specialized topics in the fields of health insurance and its benefits, heart diseases and modern methods of diagnosis and treatment, neurology and neurosurgery, and multiple injuries and methods of diagnosis and treatment.

On the lectures and scientific sessions of the speakers, Prof. Khalil Al Sheikhi, professor of neurology and a consultant at the Royal Hospital and one of the conference speakers said that the conference is a perfect opportunity to obtain the real facts and reject the rumors and myths that may stick to the human mind, which prevents one from receiving the proper treatment for the disease and resorting to primitive or traditional ways. The subject of my lecture talks about epilepsy, which is an organic disease that affects the brain and is not a touch of madness or envy, as some believe. It is the result of abnormal electrical charges in the brain, leading to motor, sensory or behavioral disorder.

"Medical tourism is one of the most important types of tourism because it provides an annual source of income for countries interested in developing this field, and the remarkable thing is that it works on attracting international insurance and health finance companies," said Mohammed Ashraf, from Oman Medical College. The organization of this conference will place Oman in the spotlight of international investment companies to support this growing field in Oman and in my opinion will contribute significantly to raise the efficiency of the health system in the Sultanate to occupy the top

positions in the world as we are always used to.

Zakia Al Bahri, a specialist doctor who shares her view on the conference, said: "The Medical Tourism Conference and Exhibition is a valuable opportunity to enrich medical tourism with the available alternatives required for diagnosis, treatment and rehabilitation." During our attendance this year, we noted the effort in organizing and coordination, but we missed the expected diversification, and we have plenty of hope from these meetings in terms of regulation and diversification in the future."

Meead Al Dhahiri, from Oman Medical College added: The medical tourism exhibition was a beautiful exhibition that included many different medical centers with free consultation. This exhibition serves the community well, as the person learns about the existing medical centers and areas of treatment in Oman and discovers some medical centers that save the trouble of traveling abroad for treatment. The exhibition helped me discover the medical staff of some medical centers, their specialties and the new techniques used in treatment.

Azhar Al Saadi, a medical student at Oman Medical College, summarized her talk about the conference: "Oman Conference on Medical Tourism served as an opportunity through which we learned about the various medical fields from different countries.

The conference embodied the meaning of spatial scientific tourism and, personally, as a pharmacy student I gained new horizons and gathered a lot."

Dar Al Mubadara for Press, Publication, Advertising and Distribution participated in this conference represented by its monthly magazine (Health and Safety Magazine). The magazine sought to highlight its cultural and awareness role in such health and safety events, where the participating audience interacted in the magazine's section to learn about it and its activities.

## Seventh Gulf Health Conference

# Recommends the activation of ideal and professional health research

The seventh Gulf Conference for Ideal and Professional Health was launched under the patronage of His Highness Mr. Fares Bin Fattak Bin Fahr Al Said. The conference was held this year under the title "For Outstanding and Sustainable Performance at Work and Life" at the Grand Millennium Hotel Muscat.

The topic of ideal and professional health is now of interest to many, especially in the professional field, because of its importance in influencing the level of integration of the employee in his work and productivity. The two-day conference was attended by more than 150 professionals and participants from various countries in the region, discussing a number of articles focused on professional and ideal health at the global, regional and local levels, and on maintaining the safety and health of individuals, and subjects such as office yoga, positive professional behavior (mental and verbal diet), natural solutions for perfect health, positive energy in the work environment and others.

The conference was held with the participation of a group of experts and specialists from the most prestigious local and



international bodies and companies in the field of ideal health and occupational safety. It included a series of workshops carried out by experts from different fields and disciplines dealing with ideal and professional health. Success stories were presented by companies such as Petroleum Development Oman, Bahrain Petroleum Company and Emirates Integrated Telecommunications Company.

## 39 scientific papers enrich the conference of law and economic and social transformations

Sultan Qaboos University recently organized the first session of the Law and Economic and Social Transformations Conference organized by the Faculty of Law under the patronage of HE Sheikh Abdul Malik bin Abdullah Al Khalili, Minister of Justice, in the conference hall of the university. The conference lasted for two days.

Dr. Rashid bin Hamad Al Balushi, Dean of the Faculty of Law, said in his opening speech that the conference aims to discuss the challenges related to the development of laws to keep up with the economic and social changes in the Sultanate. He also pointed out the role of international conventions and treaties in the fields of investment and foreign trade, in supporting the national economy and achieving development in society. In addition to highlighting the role of economic analysis of the law in ensuring the suitability of law for economic and social changes, as well as increasing interactions between academics and professionals interested in subject matters of law and economy. He explains that the conference revealed the effectiveness of the role of international organizations in the development and reform of national legislations and the settlement of economic disputes, pointing out the discussion of the role of national and international legislations in dealing with illegal practices at the social and economic levels.



He explained that the conference reviewed 39 scientific papers and was accompanied by an exhibition that contained several sections that reflected the importance of the conference, including the legal awareness group section, the Royal Police Service section, the sections of Al Zahra College, Al Buraimi University College, and the Higher Judicial Institute, the Securities Market, the Public Authority for Consumer Protection, Beirut Bookshop, and the Special Economic Commission.

## The Royal Hospital continues its successes in the "liver transplant program"

# Two surgical procedures for two patients with liver cirrhosis

The Royal Hospital has successfully performed liver transplantation in the Sultanate for two patients with liver cirrhosis. This is a confirmation of the success of the liver transplant program in the hospital as planned, in addition to achieving the desired goals set by the program at the time of its inauguration. The liver transplant program at the Royal Hospital, which was inaugurated in 2017, aims to strengthen the Sultanate's status on the specialized health chart, considering that liver transplantation is one of the most complex surgical procedures carried out on the human body. The introduction of liver transplantation at the Royal Hospital will save patients and their families the trouble of traveling abroad to perform liver transplantation - which the Ministry of Health was responsible for all the costs of treatment and accommodation - therefore staying away from home for a period of two to three months. In addition to this program contribution in the promotion of specialized health care in the Sultanate, especially in the field of liver diseases, as the Sultanate is witnessing a rise in the number of patients with liver failure as a result of demographics growth as well as people following improper life and nutrition styles.

Rawiya Al Alawia (liver donor for the third case) asserts "My initiative to donate a part of my liver to my sister came from the words of Allah (and he who saves a life shall be as if he had given life to all mankind), putting an end to the suffering of my sister from liver failure that lasted for many years. In addition to my absolute conviction in the ability of the Royal Hospital to perform liver transplantation with skill and proficiency, as they have a highly skilled and trained medical staff to deal with liver transplants, as such operations have had 100% success rate. Performing liver transplantation in our home country gives us a positive moral feeling for being near our family and for the ease of communicating with the medical staff in our Arabic language."

The patient, Huda Bint Khalfan Al Alawia, praised the tireless efforts of the health staff at the Royal Hospital «The liver transplantation was enough to end my suffering with liver failure for eight years. During this period, I suffered from frequent deterioration in my health and physical activity. I would like to express my thanks and appreciation to all the medical staff who oversaw the liver transplantation, as a compliment to the good care and attention I received during the period of medical examinations

and through the liver transplantation procedure. I express my admiration for the professionalism and efficiency of the health staff that followed up my health status closely and provided moral support for me during the period of my stay at the hospital. Words of thanks and praise to the medical staff who supervised the liver transplant procedure don't do them justice, because of their hard work in caring for patients until they recover. Thanks to God and the efforts of the medical staff, my health is much better than it was in the past.

All liver transplants were performed by a medical team headed by the world-renowned surgeon Dr. Mohamed Rila, in collaboration with a medical staff from the Royal Hospital, consisting of Dr. Nadia Bint Abdullah Al Harithia, Digestive & Liver Disease Consultant, Dr. Sulaiman Al Ma'amari, Consultant Hepatobiliary Surgeon, and Dr. Ramlah Al Qasab Senior anesthesiologist. In addition to the medical and nursing staff from different medical departments, noting that the liver transplant program is headed towards qualifying local surgeons to perform liver transplantation in the future in cooperation with one of the prominent health institutions in this field in the Republic of India

## "Your health concerns us" Event

Health is considered as the asset that enables the human to perform daily tasks and activities. The pharmacists' team at Oman Medical College recently organized a health event titled 'your health concerns us' at the College of Banking and Financial Studies. The event was attended by an unexpected presence of students and college faculty. Many activities were offered, such as measurement of blood pressure, blood glucose level, weight and height, in addition to providing information on vitamins and minerals, as well as herbs and the best ways to use medicines.

Participated in the event are: College of Banking and Financial Studies, the International Medical Center, Al Bushra Medical Consultancy Center, Health and Safety magazine.



## The General Directorate of Private Schools held a ceremony to honor teachers

In honor of Teacher's Day, a ceremony honoring the teachers by the General Directorate of Private Schools was held under the patronage of His Excellency Dr. Saeed Bin Hamad Al Raibaie, Secretary General of the Education Council at the Hormuz Hotel.

The ceremony included multiple events, starting with the speech of Ms. Fatima Abdel Abas Nurani, Director General of the General Directorate of Private Schools: "The celebration is divided into four main parts. 95 teachers and lecturers were honored in various initiatives. The Directorate also added initiatives to honor a choice of employees in the Directorate and the ministry in endeavor of efforts. In addition to honoring teachers, since they convey the highest message, which is the message of education. I congratulate all the commanding teachers and employees of the Directorate in recognition of their efforts in the service of society.

Al Ibdia International School participated with a speech delivered by Professor Amira Ramadan, in which she emphasized

that the celebration of Teacher's Day comes in the interest of the Ministry to honor the contributors in the success of the events and activities of the Directorate, and in recognition of their efforts to reach the highest level of functionality, and also to prove the teacher's important status in the country.

The ceremony was also honoring the patrons from private institutions - Office of the Ministry and administrative and teaching bodies in private schools, and contributors to the success of the activities and events of the Directorate at the Private Schools Exhibition and Forum (SchoolEx). In addition to honoring the distinguished staff of the General Directorate of Private Schools and long service staff. Advanced centers in the evaluation of teachers' initiatives were also honored.

Out of interest in the sports field, students with advanced positions in the Olympic days were honored and students were encouraged to participate in local and international competitions.

## During the meeting with governorates directors general and department directors

## «Consumer Protection» emphasizes on awareness and control concentration



HE Dr. Saeed Bin Khamis Al Kaabi, Chairman of the Public Authority for Consumer Protection, held a meeting with the directors general and directors of the departments of the Authority in the governorates in order to verify the preparations of the authority for the holy month and discuss programs and plans for awareness and control.

During the meeting, HE the Chairman praised the efforts exerted by all the staff of the Authority in the different governorates,

appreciating the great role they play in serving their country and society in this field, and the role of each department in implementing a comprehensive program during the holy month to intensify the inspection of markets and tighten the control on various shopping centers, shops and markets selling fruits, vegetables and livestock.

The meeting also tackled a number of topics related to what has been achieved through the last period of the current year 2018, and the work plans of the departments to be implemented during the holy month and subsequent occasions, and the efforts of the Authority to ensure the availability of goods in the Sultanate markets and the absence of encroachments that harm the consumer, and maintaining the stability of prices in the governorates..

He also stressed the need to organize the control and inspection processes during the period of festivals and holidays, and the importance of the personal presence of directors general, department directors and markets heads of departments to follow the progress of selling and buying and follow up consumer complaints and objections about any infringements or violations.

He also directed the directors of consumer protection departments in the governorates to reinforce the field control teams in all markets and shopping centers to make sure that there are no infringements that harm the consumer and follow the changes in prices. He stressed that the authority was created for everyone and that it will work to preserve the rights of all parties, while not hesitating to confront all violations and infringements aimed at harming the market status and diminishing consumers' rights.

## Royal Oman Police:

## Speed and fatigue are the main causes of traffic accidents in Ramadan

The Royal Oman Police (ROP) urged drivers to commit to safe driving in the holy month of Ramadan, as some of the mistakes made by some drivers represent the biggest challenges faced by road users. It pointed out that one the most prominent observations during the previous Ramadan was the excessive speed before breakfast (Iftar), which is one of the main factors affecting road users, as the fasting person suffers from stress and lack of concentration. Speed is the main and first cause of traffic accidents and its serious human and material damage. According to the General Administration of Traffic statistics, 2261 accidents were caused by excess speed in 2017. Research studies showed that a 10 km/h reduction in speed reduces the probability of accidents by 20%, the number of injuries by 30% and mortality by 40%. The Royal Oman Police pointed out the importance of ensuring that the speed limits are not exceeded. The driver must also check the road to detect potential hazards and adjust the speed of the vehicle according to the conditions of the road.

### Exhaustion and wrong overtaking

Studies have shown that a driver's snooze for only two seconds when driving at 100 km / h is very dangerous because in this period, they travel 60 meters without any control or handling on the vehicle.

When the driver feels sleepy he should stop immediately out of the way to take nap or rest, and walk a little around his vehicle to stimulate his blood circulation. It's



scientifically proven that this simple rest helps to invigorate the driver for few hours, and reduce the risk of exhaustion, although it does not solve the problem completely. Wrong overtaking is one of the main reasons for many traffic accidents in single-way roads. Therefore, the driver must follow the traffic rules in case of overtaking, and make sure that the driver in front of him does not intend to turn left.

### Trucks and not paying attention to the road

Truckers and bus drivers cannot always see certain areas around their vehicles. The larger the heavy vehicle, equals greater risk of a collision in these areas, so when you drive your vehicle near a heavy vehicle, you have to be careful. As for heavy vehicle drivers, you have to check your vehicle daily before driving, as the time you spend checking your vehicle is an investment in your safety and the safety of other drivers. To avoid traffic accidents during the holy month of

Ramadan, be patient, tolerant and focus more while driving during peak hours and before breakfast, leaving enough distance between you and the vehicle in front of you and not to switch and change the direction suddenly, to avoid traffic accidents where the driver is slow in reaction and response. Make sure to focus completely, and avoid everything that distracts you and diverts your attention like the «phone».

### Pedestrians

If you are a pedestrian or cyclist, make sure to use bike lanes, pedestrian crossings, as well as sidewalk pavements specially designed for this purpose, and try to walk in the reverse direction of traffic so that you can see the vehicles coming and avoid them in time, instead of being surprised by a vehicle coming from behind you or from one side. The Royal Oman Police also urge all drivers to comply with traffic rules and regulations to avoid traffic accidents and their consequences.



## The Ministry of Manpower organizes the occupational safety and health exhibition

The Ministry of Manpower organized the Occupational Safety and Health Exhibition at Oman Avenues Mall and the accompanying symposium under the patronage of His Excellency Hamad Bin Khamis Al Ameri, Undersecretary of the Ministry of Manpower for Labor Affairs, with the participation of a number of government agencies and related private sector companies and institutions.

About the exhibition, Salem Bin Saeed Al Badi, Director General of Labor Welfare, said: "The Ministry of Manpower's celebrates the World Day for Occupational Safety and Health for the eleventh year in a row with the countries of the world in the annual international campaign to promote a decent, healthy and safe working environment.

The campaign is launched on 28 April each year. The International Labour Organization aims to raise awareness of the outcomes and consequences of accidents, injuries and diseases associated with the workplace, in addition to its desire to place worker's health and safety on the international agenda; to stimulate the support of practical actions at all levels. The human being is the cornerstone of every development and is the foundation around which all kinds of development revolve. The purpose of development is to provide happiness and a decent living for him and to ensure his security and safety.

The Department of Health, Safety and Environment (HSE) at the company is an integrated division of qualified HSE experts who rely

on a comprehensive program of training, measurements and auditing to ensure a safe working environment for employees and visitors of the company, to achieve working hours without time wasting accidents that are harmful to the employees. The company recently completed five million work hours without any time wasting accidents, and has won a number of regional and international awards in the field of occupational safety and health and awards in community support projects.

Abdullah Bin Mohammed Al Raisi, work injuries and occupational diseases researcher at the General Authority for Social Insurance, says: «The participation of the General Authority for Social Insurance in the exhibition coincides with the International Day for Occupational Health and Safety which falls on 28 April each year. The Authority is always looking for to participate in such exhibitions to spread insurance culture, and the need for the insured to comply with the occupational health and safety regulations adopted by the employer in order to create a healthy and safe environment free of risks.

The role of the Authority is also through spreading awareness and culture in terms of occupational health and safety by presenting a series of lectures to a group of companies on work injuries and occupational diseases, through prior coordination with these institutions and by sending the specialist staff in this field.

At the cost of RO 25,000

## Oman Flour Mills Company donates to people with disabilities and elderly

The Ministry of Social Development received from Oman Flour Mills Company a number of medical devices and aids amounting to RO 25,000 distributed to a number of people with disabilities and the elderly from social security families and low-income families to help them perform their daily activities easily and effectively, as it contributes effectively to their integration into society, an improving their psychological and social status by sensing the sense of social responsibility of others towards them.

The equipment and medical aids were handed over to the ministry's Director of Planning and Studies, Mohammed Bin Ahmed Al Mahrouqi. He explained that there is prior coordination with the Omani Flour Mills Company in buying these devices and aids such as cerebral palsy chairs, baby strollers, baby walkers, bath chairs, dining chairs, pressure relief mattresses, wheelchairs, standing frames, and corner chairs. As for distributing them to the beneficiaries, he explained that there is an inventory of those who need them, made by specialists in the Directorate General of Persons with Disabilities that will be distributed according to the health conditions and requirements of each person. Al Mahrouqi stressed that the ministry has worked on creating an initiative with the company to establish a common relationship in



sustainable development projects.

Oman Flour Mills Head of Human Resources and Management, Mr. Ahmed Bin Alawi Al Murazza said: "Oman Flour Mills fosters the community responsibility program through which it provides contributions, social services and charitable works. This program includes several aspects with different mechanisms, covering many activities and events that act in the interest of social sustainability. We have had great honor in cooperating with the Ministry of Social Development, which is distinguished by its outstanding role and its great efforts in the service and development of the community, by providing specific equipment for people with disabilities and the elderly, thus forming a strong development partnership to serve the community and the country.

## Port of Duqm celebrates World Occupational Health and Safety Day

Port of Duqm celebrated the world occupational health and safety day with a series of activities aimed at utilizing the health and safety management system as a tool for continuous development to prevent all kinds of accidents in the workplace and to promote and establish a culture of health and safety for all, to create and provide a safe environment free of risks. Engineer Hashem Bin Taher Al Ibrahim, Director of Commercial Support said that the management of Port of Duqm Company is keen to raise awareness and spread the culture of occupational safety and health for workers in the work environment, and ways to apply health and safety requirements in the work environment. Al Ibrahim added that the celebration events were carried through workshops on health and safety at Bahr Al Arab School for Basic Education (Boys) and Al Duqm Primary School.

In addition to periodic workshops for the staff of Port of Duqm on risks at the ports, and following the basic rules for health and safety in the port of Duqm.

Al Ibrahim adds: "Occupational health and safety is a standard for decent work, and is an essential part of the fundamental rights and principles of work. Occupational safety and health data contribute significantly to useful comparative analyzes and to improve the effectiveness of awareness campaigns, through which prevention strategies can be improved, and strengthening occupational health and safety legislation. We all have a responsibility to put an end to deaths and injuries in the workplace, while governments are responsible for providing the framework - the laws and services - necessary, to ensure that workers continue to be able to work. Workers themselves must work in a safe manner to protect themselves and to not endanger others, and they must know their rights; to participate in the implementation of preventive measures.

The International Day of Health and Safety at the Workplace is an annual international campaign to promote a healthy and safe working environment. The campaign is



launched on 28 April each year in various countries and is intended to intensify the national dimension of occupational health and safety culture, and promote the right to a healthy and safe working environment respected by governments, employers and employees active in providing a healthy and safe working environment.

# The Sultanate wins first place in Kuwait



Special: 

**The Sultanate won first place in the field of STEM in the Kuwait Innovation Competition for Girls 2018, with the project of combating date palm Dubas with safe natural extracts for the two students: Afnan bint Ya`qub Al Rawahiya and Philistine bint Ya`qub Al Azriya under the supervision of Samira Bint Salem Al Sulaimiya, lecturer at Um Al Khair School.**

The project aims to produce a natural pesticide to combat palm Dubas, extracted from plants found in the Omani environment as an alternative to the chemical pesticides with many negative effects on humans and the environment. Creating natural plant extracts to combat the palm pest known scientifically as *Ommatis-sus lybicus* DeBergiven, which adversely affect the productivity of date palms in the country, where we have tested the extracts of the leaves of a group of plants from the Omani environment such as (common rue locally known as khaddaf, neem locally known as shrish, laurel, peganum, Christ's thorn jujube and mesquite) because of their medical, therapeutic and cleansing uses since ancient times. Work has begun on this research project since the academic year (2016/2017) in cooperation with Sultan Qaboos University, the General Directorate of Agricultural and Animal Research, the Department of Plant Protection at the Ministry of Agriculture and Fisheries and some private entities.

The experiments were conducted at the Sultan Qaboos University Laboratory and the Agricultural Insect Research Laboratory in the Plant Protection Research Center of the General Directorate of Agricultural and Animal Research, in addition to the school laboratories. The research team seeks to produce and commercialize the biological pesticide to fight the palm pest the Dubas bug, instead of using chemical pesticides with negative and harmful effects; in the interests of health and safety for humans and their environment along with resources sustainability and conservation.

Commenting on the Kuwait Innovation Competition for Girls, Samira Al Sulaimiya said: "The competition was tough for the strength of the ideas presented in the projects from the different Gulf countries, where everyone is trying to present the best of what they have". She also praised the performance of the students: "They made an effort in the work and presentation in a creative way, following the scientific methodology in research and investigation as much as possible".

The student, Philistine Bint Ya`qub Al Azriya said: "We started from the Knowledge Development Competition and continued with experiments and research to participate in the Innovation Initiative in Kuwait, and all the preparations were under the supervision of a group of government and private institutions.

As for the choice of participation, Philistine Al Azriya said: «Our selection was in accordance with the Ministry of Education's annual prequalification for the projects that were registered to participate in the Innovation Initiative in Kuwait, and on the basis of certain criteria one project will be selected and nominated in the field of STEM for post-primary education students. Thankfully, our project has met the required standards and was nominated to participate in the Kuwait Innovation competition and to represent the Sultanate of Oman in this field."

"We are proud of the achievement of the project, and we hope to continue to work on it. We seek to produce the pesticide from it, market it and register it as an intellectual property" said the student Afnan Bint Ya`qub Al Rawahiya.

## Recommendations and Future vision:

The researchers recommend continuing research and increasing experiments to ensure that the results are compared to the best to achieve more accurate results; facilitating research for the concerned parties' specialists to try to produce natural pesticides from plants that have been tested and proved effective in the elimination of the palm insect the Dubas. As well as to expand the scope of research to include new plants from the Omani and Arab environment, and the analysis of volatile organic compounds in plants to identify the most effective compounds in them to facilitate the manufacturing of an effective natural pesticide with economic and environmental feasibility.

» A project to combat the Dubas Bug with natural extracts



# Safety in hot weather

The summer season in the Sultanate is characterized by severe heat accompanied by dry and humid air, which may often reach a record temperature. This season involves phenomena that are harmful to health called summer diseases such as sunstroke, heart, kidneys, respiratory system and eyes diseases, and skin and nose allergies. High temperature may lead to cramps in the patient, who may suffer from heat exhaustion, which includes symptoms of excessive sweating, nausea and dizziness. As the body temperature continues to rise, the damage can reach the brain, kidneys and muscles, causing serious health consequences and may cause death.

It can be prevented by taking into consideration health instructions and directives that states the need to avoid sunlight directly and reducing the working hours of workers who exert mental and physical effort for long hours, and by drinking mineral water in large quantities to maintain the balance of the body.

This investigation is based on the belief of Health and Safety Magazine in its social and humanitarian role towards workers. It also reflects the interest of the print media in spreading and promoting health awareness, raising awareness among all members of society and workers about the risks of heat exhaustion and encouraging the target group whose occupations require exposure to sunlight to take preventive measures and to follow positive health practices to avoid reaching the stage of illness.

Reported by: Asila Bint Suleiman Al Hosaniya

**Asia Al Hinaia:** workers who are most susceptible to heat exhaustion (construction workers, cleaners and farm workers)

Health and Safety magazine discussed with Services & Trading company (S&T) about the role of employers in providing awareness and training to their employees to understand the effects of heat exhaustion and how to prevent it.

**Asia Bint Tayseer Al Hinaia, Senior Health and Safety Advisor, says:**

"The company plays a large and effective role in educating workers about the risks of heat exhaustion and its prevention as it works on risk assessment to determine the existence of heat exhaustion hazards, and those who are in danger and are exposed to diseases that result from working in hot weather, and ensure the actual application of the work safety program in hot weather. Employees were taught and trained to identify the symptoms and preventative precautions to be taken for control and prevention. Furthermore, to ensure that the work sites are committed to the application of the Labor Law on the decision to stop working in the afternoon at open workplaces during the summer months mentioned in the regulations of the safety measures of the Omani Labor Law issued by Ministerial Decision No (286/2008). In addition to ensuring the provision of safe drinking water to maintain stable water level in the body.

"Workers who are most vulnerable to heat exhaustion are those working outdoors (construction workers, cleaners, farm workers),» she said.

On health control measures to protect workers from exposure to sunlight, Al Hinaia indicates that there are many measures that can be followed by employers, employers' representatives or occupational health and safety



Jamal Al Hadi

supervisors to protect workers from exposure to sunlight. There is a need to raise awareness and this can be done by placing posters in the workplace and by distributing brochures for staff and supervisors, by using materials for conducting training or displaying training videos for workers before starting work in hot conditions each summer. Additionally by providing as much shaded work areas as possible, and by providing equipment and safety tools and ensuring that workers are actually using the equipment provided to them properly. As well as providing a ventilation system in hot work areas, and not making workers operate in high-temperature in exposed places in the afternoon from 12:30 to 3:30 throughout June, July and August of each year.

She confirms that the availability of inspection and auditing models in companies will contribute to understanding and implementation of heat exhaustion reduction program, and ensure proper control measures to protect workers from exposure to sunlight, so that people who are at risk are identified. As well as the extent to which the safety program is implemented on-site, raising awareness about diseases related to high temperatures and prevention methods, and providing awareness

messages to workers in several languages.

Al Hinaia continued her conversation with us, saying that the workers must avoid exposure to high temperatures or sunlight and high humidity whenever possible, if this is not possible, the following measures should be taken to prevent heat exhaustion:

- ▶ No exposure to high temperatures for long periods or be exposed to direct sunlight.
- ▶ Take breaks in shaded areas or cool areas if possible.
- ▶ Wear cotton clothes or clothes that do not cause sweating when exposed to heat.
- ▶ Graduation of work performance from easy to demanding.
- ▶ Schedule demanding work in the cooler times of the day.
- ▶ Drink water in sufficient quantity, gradually and not at once.
- ▶ Refrain from drinks containing alcohol, caffeine or large amounts of sugar.
- ▶ Monitoring the worker's physical condition and the condition of his co-workers.
- ▶ Protective equipment or clothing may cause the risk of heat exhaustion.

**We are keen to broadcast medium-term, timely forecasts, information and warnings related to the Sultanate's weather without exaggeration**

Due to the global indicators of climate change and global temperature rise of 1.8 °F, Health and Safety magazine continued its investigation into whether the Sultanate's climate was changing; during its discussion with the Department of Public Information and Communication at the General Authority for Civil Aviation.

**Jamal Al Hadi, Director of Media and Communication at the General**



#### Authority for Civil Aviation

points out That the study conducted on six different countries in the Arabian Peninsula and over twenty-two years during the period from 1986 to 2008 proved that there is an increase in the annual rates of minimum and maximum temperature, but it cannot be assured that there is a change in climate of the Sultanate, especially with the scarcity of research and studies on this subject, which is likely to be confused with the existence of frequent climatic cycles. In a specialized manner, the Ministry of Environment and Climate Affairs is responsible for monitoring climate change and global warming in the Sultanate.

Al-Hadi explains the importance of raising awareness about safety during summer: "summer in the Sultanate is one of the longest seasons of the year and extends from May to September. Although the Sultanate's topography

plays an important role in climate diversity from north to south, hot weather is prevalent in most northern provinces during the summer months". He stressed that there is no doubt that the issue of awareness of the dangers associated with hot weather and ways to prevent it is necessary especially for children, the elderly, people working under direct sunlight and athletes, due to the high risk of exposure to heat exhaustion, dehydration and skin burns from ultraviolet radiation.

He adds: The effects of high heat exposure are high when relative humidity is high, which significantly control the perceived heat and could be fatal, especially for patients with chronic diseases, but the most common symptoms are dehydration, heat exhaustion, nausea and dizziness.

He continues: "As we are approaching the month of fasting, we advocate the importance of reducing the

direct exposure to high temperature and direct sunlight unless necessary precautions are taken, especially during the period (11 am - 3 pm) to avoid sunstrokes, dehydration and other symptoms and injuries associated with heat".

With regard to the role played by the Information Department in the event of a significant change in temperature Al Hadi explains that the Department of Media and Communication at the General Authority of Civil Aviation in coordination with the National Center for early warning of multiple risks is keen to broadcast medium-term and timely forecasts and information and warnings related to the Sultanate's weather without exaggeration or understatement through various visual, print, audio and electronic media.

This comes in accordance with the principles of credibility, transparency

and honesty. The Department has a specific and clear mechanism in broadcasting awareness-raising tips as well as special bulletins to cover the event and address the public until the atmosphere returns to stability.

Al Hadi ends his speech by saying: "The department can help Omani society better prepare in the event of high heat waves, through awareness and educational messages that have a significant role in reducing the consequences of heat waves. As following safety guidelines will contribute significantly to the prevention of sunstrokes and heat-related diseases, which is the focus during this period of frequent heat waves from time to time".

Opinions and surveys

High temperatures and their impact on the health activity of the individual. The worker must preserve himself and not be a scapegoat to raise productivity.

**Waleed Al Rahbi, director of human and administrative resources,** summer season is characterized by high temperatures, which can reach more than 45 °C most often. Working at high temperatures affects the body, causing loss of fluids to the body and causing a lot of fainting, epistaxis and headache. Therefore, drink water in large quantities and wear protective clothing from the sun, and wear head protection such as a turban, helmet or hat, in addition to taking rest from time to time and putting shades or sun protection in the workplace.

**The worker must preserve himself and not be a scapegoat to raise productivity**

**Wadha Bint Mohammed Al Mantharia - Graphic designer,** the issue of high temperature is a relative problem between the employer and the worker in terms of their impact on productivity at work. There is



Waleed Al Rahbi



Wadha Al Mantharia

justification for both to defend themselves. While the employer considers that the law sets the temperature and the environment suitable for work and that he does not want any complaining by the worker, the worker in turn believes that it is his right to preserve himself and not be a scapegoat to raise productivity. Here lies the problem and the solution at the same time. When there is familiarity and affinity between the two sides, the problem disappears, and the solutions appear, but if the parties are not complementary to each other and do not work together as a team, it is natural that the result is a clash between them.

Evidently, high temperatures have a direct and indirect impact on the health of the individual, which affects the working environment. There are scientific methods and solutions put forward in many global sites, namely: «avoid direct exposure to the sun,» «avoid going out during the hottest time of the day,» «drink lots of fluids.»

**Nayef Bin Tannaf Al Ameri - Information Technology Teacher:** For the work to be more productive, there must be an appropriate environment. I will not say far from the high temperatures because the sun cannot be avoided due to the hot climate of the Sultanate, but to

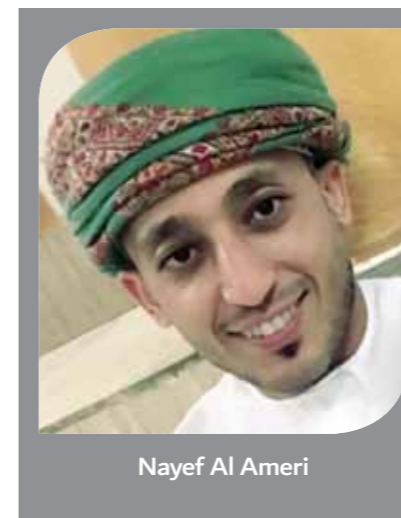
reduce the exposure to scorching and exhausting sunstrokes. The nature of the work may be appropriate but due to exposure to high temperatures the production level is low.

People who work in the desert are the ones who look the most exhausted and tired, their bodies are weary and slender, and from time to time they suffer nose bleeding from being exposed to the sun.

There are proposals to reduce heat exhaustion, the first is to train workers in the prevention of sunstrokes and their effects, which may extend to muscle spasm, skin rash and loss of consciousness .. This is by providing sufficient water and fluids, and the allocation of periods of rest, and the provision of shaded areas. A person should not work alone, because if they are subjected to heat exhaustion, there are those who will help or aid them.

More importantly, contribute to the request of the ban on work at noon when the temperature is at its peak.

**Salem Bin Suleiman Al Magarfi - Educational supervisor,** temperature affects human health, especially in the work environment. The effect on productivity is reflected in working times and effort. Therefore, the person will be vulnerable to diseases such as sunstrokes and skin problems.



Nayef Al Ameri



Salem Al-Magarfi



Salwa Al Mantharia

On the conditions of prevention from sunstroke and heat exhaustion problems, Al-Magarfi believes that it is necessary to set times for rest during work, where snacks such as juices are provided to compensate for lost fluids. In addition to providing special clothing for work in hot environments such as cotton clothes, gloves and sunglasses. It is proposed to provide steam pumps for air cooling (spray pumps) and other equipment depending on the nature of the work site.

**Salwa Bint Sheikh Al Mantharia - Businesswoman,** the human body loses a lot of fluids due to severe heat and suffers from dizziness, fatigue and loss of concentration. At worst, extreme heat can lead to irregular heartbeat or a breakdown of blood circulation. To avoid this, you should drink plenty of water. Doctors advise drinking one and a half liters to two liters of water distributed evenly throughout the day, but at very high temperatures you should drink more water, and you can say that you should drink twice as much. Especially older people who need to drink more water. This doesn't mean sugar-containing liquids such as soft drinks, but instead drinking water, fruit juices dilute with water, tea and unsweetened tisane. Avoid fatty meals, and eat snacks such as salads and fruits, fish and non-fatty meats and also avoid direct sunlight because it harms our health.



## Oldest spider in the world dies

The oldest spider in the world has died at the age of 43 in Western Australia, said researchers.

Researchers at Curtin University, Australia, revealed that the Gaius Villosus female spider lived for 43 years, breaking the previous record, which was held by a Mexican wolf spider that lived for 28 years.

According to the Daily Mail, researchers have been studying spiders since 1974 in the Wheatbelt region to discover their lifestyles, behaviors and survival strategies they have adopted to live for many years.

The researchers attributed the long life of these spiders to their ability to adapt to the jungle, their sedentary lifestyle, lack of movement and migration, and their low metabolic rate. These spiders dig holes deep into the ground, and remain vigilant waiting for their prey, which has difficulty escaping the trap



that has been erected. The results of this study will help explain how different species of organisms adapt to living on

Australian prairies, and the impact of the declining green forests and climate change on them.

## The world celebrates Veterinary Day



The unions and associations of veterinarians in the world have celebrated the World Veterinary Day; in order to raise awareness of their role in society and to preserve the health of animals and humans.

The World Veterinary Day started back in 2000 when the World Veterinary Union in Belgium decided to allocate the

last Saturday of April each year as the World Veterinary Day.

The idea of the Union began at the end of the 19th century when the British professor of anatomy and physiology, Dr. John Gamgee, invited his European colleagues to a meeting in Berlin in 1863 which was attended by more than a hundred veterinarians from ten European countries.

The meeting was devoted to discussing reactions to a disease of cattle at the time, a viral disease similar to human cases, similar repeated meetings occurred, and after ten years the veterinarians decided to form the core of the World Union.

On the World Veterinary Day, veterinarian associations and federations in different countries conduct community activities aimed at raising awareness on the role of veterinarian, not only in maintaining animal health, but also in dealing with reciprocal diseases transmitted from animals to humans and vice versa.

The importance of veterinary medicine has emerged in recent years with the discovery of reciprocal diseases that has garnered mass media attention, from mad cow disease in Britain to SARS in China and other mutual diseases.

## An ear transplant in an American soldier's arm

A US Army soldier who lost her ear during a traffic accident in 2016 had an operation for an ear implant in her arm in preparation for a reconstructive surgery later on, the British Telegraph reported recently.

Cosmetic surgeons at the William Beaumont Military Medical Center in Texas have reconstructed and implanted the ear that grows inside the skin of a soldier named Burrage.

"I did not feel comfortable, especially during the development of the ear under the skin, as the view is very disturbing. I did not want an ear reconstruction surgery" Burrage said.

"But I thought about it and came to the conclusion that it could be a good thing, and could compensate me for the ear that was lost because of the accident. This way I will avoid remorse, and perhaps I will get an ear similar to the real ear" she added.

Burrage was driving from Mississippi to Texas with a relative two years ago, when her front tire exploded, and then the car skidded for 700 feet and turned over several times. The soldier was wounded in the head and spine, along with losing her entire left ear.



# KIRBY®

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



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

## The Smart Jacket ... A computer in the form of clothes

Technology has changed almost every industry it entered. The role now is on the clothes we wear, and you can imagine wearing a computer in the form of clothes, like a jacket. Now, this is possible.

The clothing maker, Levi Strauss, in partnership with Google, has created the so-called smart jacket, which operates with a small computer that can be controlled by the cloth around the wrist.

"When someone calls you, your jacket will vibrate and give you lights, so you'll know someone is calling you," said Ivan Poupyrev, who heads Google's smart clothing project. The smart jacket can help its wearer know the directions, especially if they are riding a bicycle, with a single click on the touchpad around the wrist it will take you on the right path.

The jacket can also enable you to play music by simply connecting it to your mobile phone and small headphones.



And the interesting thing is that they are ready to be washable without disrupting their function.

"This technology enables its users to have all the features of the phone without taking their eyes off the road," said Paul Dillinger of the Levi

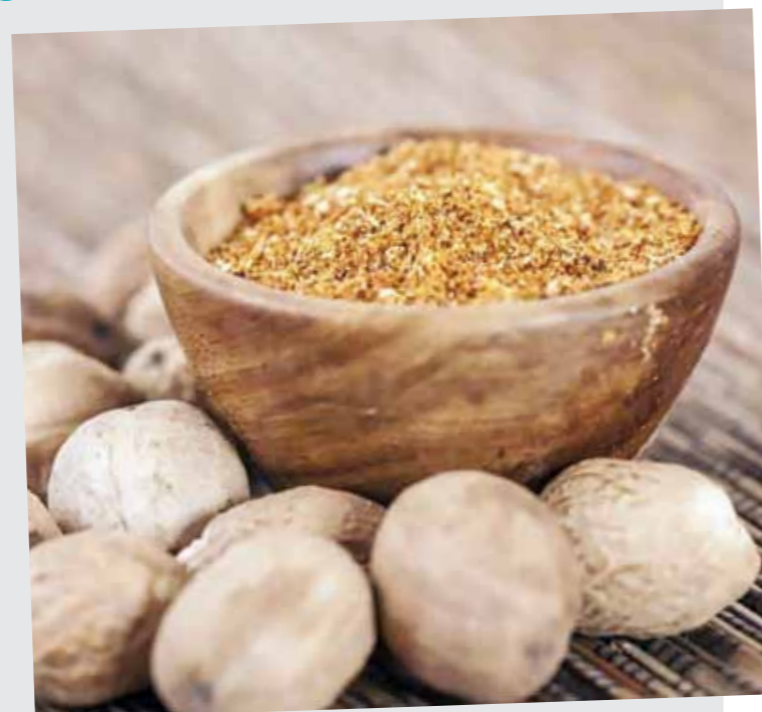
Strauss clothing company. The Smart Jacket can be purchased online for \$ 350. Google plans to use technology in other types of clothing, and is currently working with several clothing companies to help integrate technology into their products.

## Nutmeg protects you from liver cirrhosis

According to a recent study, nutmeg helps improve the health of the liver and may protect against cirrhosis. Researchers from the Nanjing University of China, in cooperation with China's National Research and Development Program (NRCS), conducted the study after observing that nutmeg spices have been used for years in traditional Chinese medicine to treat a range of intestinal diseases. The researchers used mice to test and examine the protective effects of nutmeg on the liver.

The results showed that this type of spices prevent high blood lipids and hyperglycemia, in addition to combating damage to heart tissue and cirrhosis. The researchers found that nutmeg contains a special compound that has a strong protective effect against cirrhosis.

Nutmeg is the nucleus of the nutmeg tree fruit, which grows only in tropical areas. Nutmeg is usually used as powder



## 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



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



# Rehabilitation of the spine and joints



Dr. Richard Marchetti DC

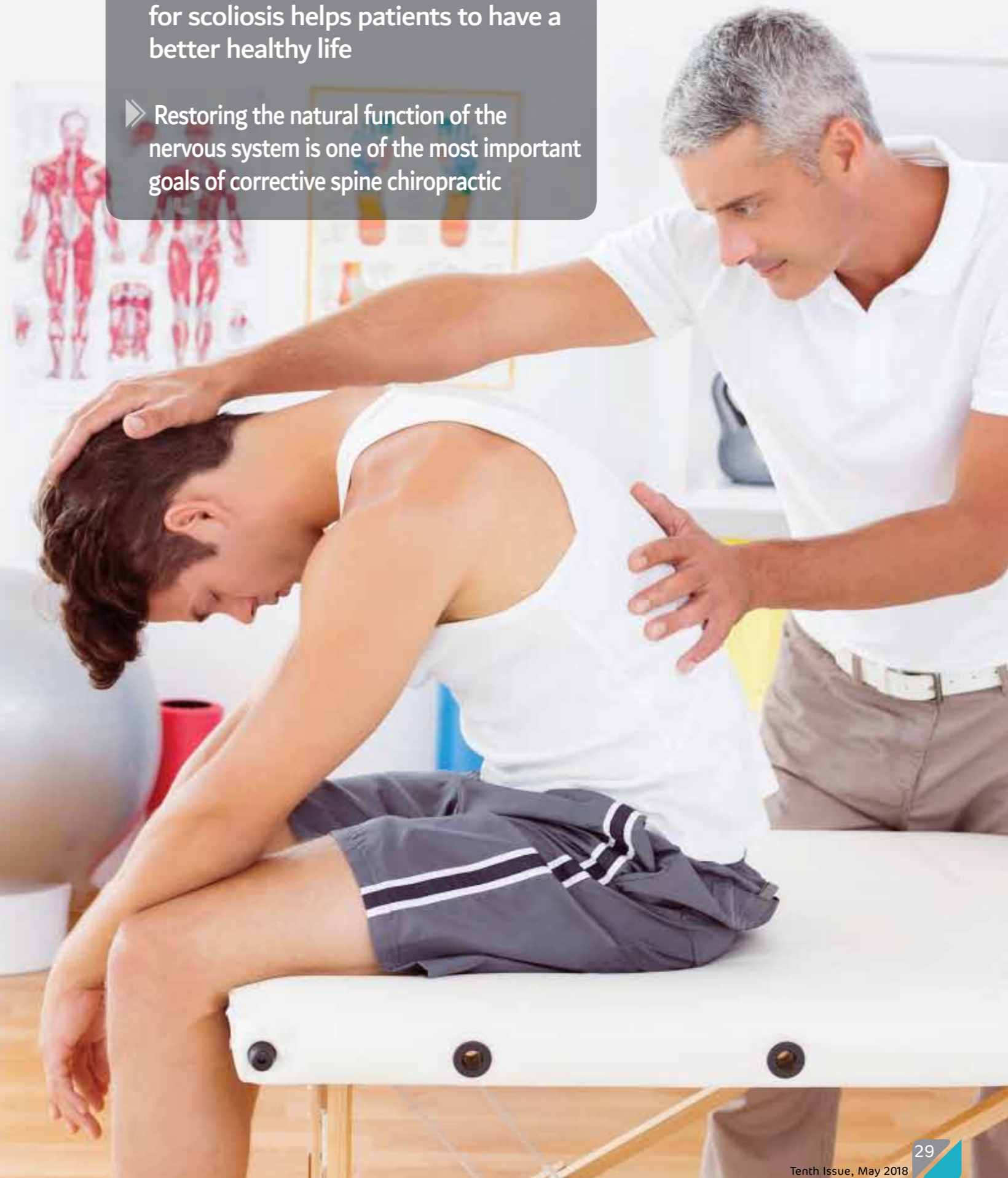
Back pain and aches are common nowadays, as many people suffer from lower back pain due to the nature of life, constant preoccupation, depending on cars, lack of walking, lack of exercise and other different causes. Back pain occurs due to the nature of many people occupation which requires them to be seated for long periods of time. There are also the unsafe behaviors done by many people, such as carrying heavy weights without standing properly, and bending in the wrong way, which leads the muscles to an effort beyond their reach, causing severe pain.

Optimal Center for the treatment of spine and joints in Oman specializes in the treatment of back and neck pain, migraine, arthritis and fatigue according to professional assessment and treatment from chiropractic specialists. The health center is the first of its kind in the Middle East and GCC countries offering corrective chiropractic treatment and physiotherapy. It includes physicians from the USA, New Zealand and Canada who specialize in the treatment of the spine and joints. The center also includes advanced equipment for treatment, correction the sitting posture, rehabilitating and fixing the spine curvature.

Dr. Richard Marchetti DC, an American doctor, after completing his undergraduate studies in Health and Wellness, he joined the Chiropractic College in Dallas Texas (Parker College of Chiropractic) where he received his Doctor of Chiropractic Degree and his basic certification in Chiropractic Biophysics (CBP). He explains the role of the Center in the treatment, in addition to explaining a number of details about neck and back pain, its causes and ways of prevention

Special: 

- The use of biophysics techniques for scoliosis helps patients to have a better healthy life
- Restoring the natural function of the nervous system is one of the most important goals of corrective spine chiropractic



### What are the services offered by the center to those suffering from spinal and joint pain and diseases?

The center offers effective treatment for back pain, headache, migraine, knee pain, arm pain, removing stress, muscle treatment, orthopedics, shoulder pain, scoliosis, cartilage pain, joints and carpal tunnel syndrome using different devices to achieve a qualitative shift for patients in the Sultanate. The issue of back and neck pain is a public health problem that is widespread throughout the world. Many people suffer from spinal disorders, which prevent them from doing simple daily activities.

### What is the purpose of corrective spine treatment?

One of the most important goals of corrective spine treatment is to restore the normal function of the nervous system and to treat any pain without resorting to the use of surgery or medicine, and thus allowing the body to heal itself.

### What types of injuries are treated by the Center?

Some people suffer from pressure on the nerves by the vertebrae in the body, which results in transmission of warning signals such as pain, so these signs should never be neglected. The damage caused by the pressure on the nerve may be slight or even severe, and may cause temporary or permanent problems, so early diagnosis helps you avoid all this trouble.

One of the most significant injuries is arthritis, in which a variety of methods are used to analyze and identify the source of the problem, allowing us to move forward and correct them. Evaluation typically involves diagnostic procedures and referral to other health care providers to help determine the cause and factors of the condition aggravation. Spinal degeneration, which is often the result of excessive force on the joints, is treated over time due to chronic poor alignment of the spine. Our advanced non-surgical, pain-free techniques help us to re-align the spine to its normal position to relieve back pain and restore its proper function.

Scoliosis is the deformity of the spine, which prevent the structure of the spine from achieving its natural straightness, appearing like the letter "S". Scoliosis can cause postural deformity, mobility problems, mild to severe pain, general discomfort and an assortment of other health conditions. Doctors are trained to assess scoliosis physically and diagnostically and to provide treatment using biophysics techniques for chiropractic or corrective chiropractic care techniques. This will stabilize the spine and act on fixing the curvature through a customized treatment plan. The treatment of scoliosis in children, adolescents, adults and even the elderly has been very successful, allowing patients to perform physical activities and enjoy a healthy life.

For many people, headache and migraine can be a direct result of non-alignment of the cervical spine (neck). These pains may occur either immediately or over time and have various causes that may include incorrect sitting position, car accidents or the workplace, or sports injuries. The majority of people who suffer from headache are accustomed to «dealing» with pain by relying on drugs to help manage the symptoms, rather than finding out the cause of the pain. Our doctors use a modern method to help determine the cause of migraine and headaches. Our advanced non-surgical techniques help to re-align the spine to its normal position to restore its proper function and to relieve headaches.

### Do cervical and spinal deformities affect public health?

Spinal curvature is a serious bone deformity that occurs during growing stages. Early diagnosis is the lifeline for this disease, as the chances of treatment improve whenever deformity is diagnosed early. The patient suffers from pain and inflammation in the muscles and joints of the spine, especially because of the unilateral load caused, for example, from sitting for a long time at work. In addition, the risk of reduced lung volume and suffering from breathing difficulties increases. The patient's psyche, especially during childhood or adolescence, is also affected by back curvature and its affect on the physical and aesthetic figure of the patient, causing them to suffer from some societal challenges during daily activities and in communication with friends and people.

### What is the difference between undergoing massage sessions and chiropractic sessions?

Chiropractic sessions is something that should be done periodically, or tried at least once a year, because visiting a chiropractor or a specialist in the treatment of spinal problems, particularly on a regular basis, has many countless benefits, and you will notice the significant difference when doing the usual daily activities.

Massage is a type of physiotherapy used to treat many of the conditions associated with weak nerves, and muscles. Massage is focused on the muscles only, while chiropractic treatment focuses on correcting the spine structure. The treatment is done by massage or by using certain devices that focus on spinal correction. When examining a patient who suffers from spine curvature, they are treated using certain machines and exercises to return the spine to its normal form. Among these devices is the vibration device, specially designed to strengthen the muscles, stimulate blood circulation and improve flexibility, in addition to the three-dimensional spinal strain device, which separates the back vertebrae from one another slowly and integrally, reducing pressure on the back cartilage. This reduces pressure on the spinal nerves.



In some cases it cannot be resorted back, due to long-term effect or begin born with congenital malformation.

### What are the treatment steps followed by the Center?

The center's treatment procedures include initial screening, which each patient needs to perform a preliminary examination before treatment planning and initiation, which takes 30 to 45 minutes. After completion, a consultation is scheduled on the results report. This could be on another day depending on whether it is advisable use X-ray or perform diagnosis.

Each patient should consult on the result report to plan the care needed to rectify or improve their health. The report is then presented with results including health goals and treatment planning. Regular treatment can then be initiated, with treatment designed for each patient and can take from 10 to 90 minutes depending on the situation. The goal of treatment is to reduce pain and increase body movement by adjusting the body and spine. The progress of each patient is carefully measured with a comprehensive, customized reassessment that is carried out regularly with our treatment for each patient to see how well he or she is improving.

### What is spinal disc herniation and how does it happen?

Is a condition that appears because of a problem within one of the disks in the cervical vertebrae, which separate the spinal vertebrae. With sufficient pressure on these disks,

the internal gel content of the disc may be pushed through cracks or weaknesses in the outer layer. However, many injured individuals do not suffer from any symptoms, and even most people who suffer from the symptoms do not need surgery to rectify the problem. Spinal disc herniation is accompanied by reduced intervertebral distance.

### How are people with slipped disc diagnosed?

At the beginning of the diagnosis, neurological diseases associated with the nervous system, a complex network of fibers that go through the entire body, are examined. After that, the ray scans are examined, so when the patient arrives, it is necessary to identify the location of the pain and the approximate duration of the pain. Specific questions are asked to determine the patient's condition and appropriate treatment. If the problem is thanks to the nerves because of muscles or the disk, more tests are given to provide results through which to know the source of the problem. Many of our cases are successfully treated.

### How can it be prevented?

Maintaining a healthy weight reduces load on this part of the back, and by performing regular exercise, as well as stopping smoking; as smoking prevents nourishments from going to the disc, reducing its flexibility and leaving it vulnerable to cracks. Furthermore, committing to the best way to lift things from the ground, taking into account the right way to sit, stand and walk. Also protect the back when sitting by placing a small pillow between the back and the chair.

# Hibiscus and its health benefits

Roselle or “Gujarat” is one of the subshrub plants, the height of which is about two meters, and is characterized by its red stems, and is cultivated in many countries, especially Sudan and south of Egypt and can be used in several forms. Roselle drink is widely popular in most countries around the world; as it is a refreshing and delicious drink that refreshes and relieves the body and gives it energy and activity. It can be prepared as a hot or cold drink depending on the desired benefit as well as the damage caused by excessive drinking.

## The nutritional value of hibiscus

- ▶ Contains a high percentage of ascorbic acid, proteins, and fiber.
- ▶ High amounts of mineral salts such as iron, phosphorus, and calcium.
- ▶ Very low fat percentage.
- ▶ It contains antioxidant nutrients that boost the immunity of the body such as carotene, thiamine, niacin, as well as riboflavin

## Hibiscus Uses

- ▶ Some use hibiscus as a decorative plant, because of its beautiful color.
- ▶ Its stems can be used as a remedy, as they contain many compounds important for human health, by consuming it as cold or hot drink.
- ▶ Maintains the body's natural temperature.
- ▶ Is used in some henna recipes; to give the hair an attractive red color, in addition to its benefit in increasing the softness of hair, strengthening it, and preventing its fall.

## The benefits of hot hibiscus

- ▶ Lowers high blood pressure, and revitalizes the heart, which increases blood circulation speed
- ▶ Revitalizing the brain and nervous system, accelerates digestion, and relieves and reduces menstrual pain.
- ▶ Kill microbes, because it has acid properties.
- ▶ Beneficial for those who want to lose weight; as it gives a sense of satiation and fullness of the stomach.

## Benefits of cold hibiscus

- ▶ Gives the body a sense of quench, refreshment, and suppress thirst for a long time.
- ▶ Lowers blood pressure level.
- ▶ Decorating different types of confectionery such as cakes.
- ▶ Reduces weight.
- ▶ Facilitating urination, which helps the body get rid of toxins and helps to cleanse the kidneys and purify them.

## Hibiscus harm

- ▶ Decreases blood pressure significantly, so people who do not have high blood pressure problems can have a very low blood pressure, which results in harmful consequences.
- ▶ Alert and accelerate the heart muscle, so if the person drinks a large amount of hibiscus; it causes stress to the heart muscle, which may lead to disturbances in the function of the heart.

If you want to add chocolate to your diet, do it moderately; as most products available on the market contain ingredients that add fat, sugars and calories to the body. Many of them may contribute to weight gain and are a risk factor for high blood pressure, heart disease and diabetes.

On the other hand, cocoa, unlike chocolate, has little sugar and fat, and provides the body with potential health benefits; so if you enjoy chocolate flavor, add plain cocoa to low-fat milk or morning oatmeal.



## Deciduous teeth...

### Temporary but necessary

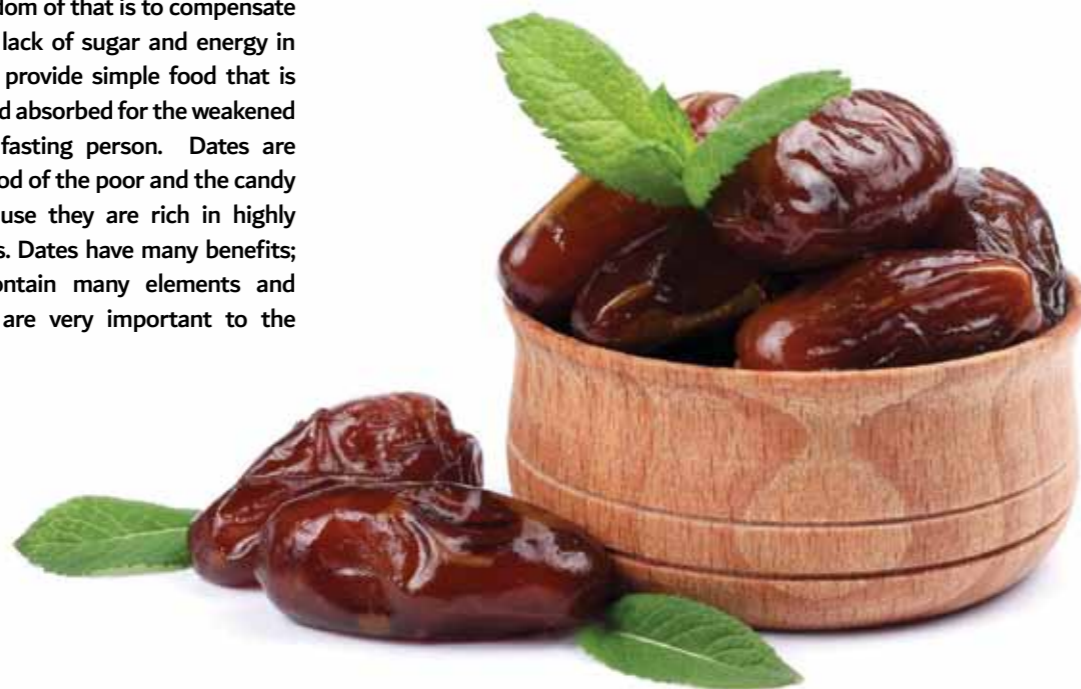
Many parents are unaware of the importance of deciduous teeth treatment, thinking that they are doomed to fall, to be replaced by permanent teeth. The importance of temporary teeth is that they are necessary in the process of food digestion, especially that the child needs to learn to chew semi-solid food, in addition to aiding linguistic development in children, as well as giving the child a beautiful appearance, which reflects on his self-confidence.



## Causes of increased Erythrocyte sedimentation rate (ESR)

There are a number of reasons that lead to fast sedimentation in the blood such as: Anemia, or kidney failure and its exposure to diseases and related problems such as kidney failure, kidney stones and other problems, or acute joint infections and rheumatism, blood poisoning, acute bone infections and bone marrow infection.

Dates, dried dates or Tamr are an important part of the Ramadan table, and breaking the fast on them in Ramadan is a prophetic conduct. The wisdom of that is to compensate the body for the lack of sugar and energy in the body, and to provide simple food that is easily digested and absorbed for the weakened stomach of the fasting person. Dates are considered the food of the poor and the candy of the rich; because they are rich in highly valuable nutrients. Dates have many benefits; because they contain many elements and substances that are very important to the human body.



## Mayonnaise harm

Mayonnaise contains a high amount of fat and does not contain protein in addition to its lack of many essential vitamins and minerals. It is true that its nutrients are not the best but there are not the only cause of harm from excessive mayonnaise consumption, there is also the industrial substances and additives that turn it into harmful and potentially dangerous ingredient.



# The perfect Ramadan table

One of our inappropriate habits have been to rush to markets before the holy month of Ramadan for shopping and buying the requirements of pre-dawn meal (Sahoor), breakfasts and banquets, which leads to excessive and unhealthy purchasing and buying unnecessary commodities that affect the house budget unnecessarily. This contradicts with the main objective of the legislation of this blessed month in our true Islam, which fundamentally urges moderation and reasonability.

Therefore, it is our duty to guide our beloved readers on how to shop properly and highlight the most important food products to be purchased, which helps the body maintain its nutritional balance throughout the month and supports its health. The fasting Muslim's body does not accept more useful nutrients in the presence of unhealthy ingredients, which inevitably lead to obesity and glut after fasting, wasting the physical and spiritual benefit of fasting. We will conclude our section with the ingredients of the ideal Ramadan table which must be in every house without extravagance or dissipation while at the same time without depriving the Ramadan dishes that we have been accustomed to since our childhood.



Eng. Hajar El Sayed  
Food & Safety Specialist



### Healthy Ramadan Shopping

Let us take it as a rule our dear readers that fasting most of the day does not mean that we must compensate for this fast in one or two meals, rather we must gradually break the fast after fasting. On this basis the purchase must be done so as not to stress the house budget or gain unhealthy weight.

It is preferable to replace sweets and sugars with seasonal fruit, which provides the body with water and fiber as well as sugars that the body lost during fasting. It is preferable to consume less red meat, especially the fatty type and instead consume more white meat, such as fish and poultry for easy digestion and low fat. Consuming more fat increases thirst in the morning after the fast and also increases the weight of the body leading to an undesirable, unhealthy result at the end of the holy month.

Besides seasonal fruit, it's also preferable to buy vegetables especially leafy greens because it diminishes the feeling of thirst for what their leaf contains from high amount of water as well as fibers that facilitate digestion, renew body activity and prevent indigestion after breakfast.

It is also recommended to buy legumes such as beans because they help give a feeling of fullness for most of the day. As well as dairy products, especially yoghurt with no added flavors as it's known to reduce thirst and hunger.

Finally, do not forget order when buying food products as it is important to maintain the safety of food purchased. Start by buying canned food but do not buy too much, instead buy more fresh food; as it is better for your health. Then start buying fresh vegetables and fruit and end your shopping trip with frozen and

chilled products so that they stay as cold as possible until you arrive home.

### I only eat once a day and yet my weight increases instead of decreasing

Most people who are interested in losing weight are wondering how their weight doesn't decrease or even stay consistent, despite not eating the same as before and reducing the number of meals that sometimes can reach to only one meal a day. What happens is that the body is gaining weight instead of losing it. How does this happen?

To answer this question we must imagine the human body and brain as programmed computer. When following a strict inappropriate diet, the body begins to store all food in the form of fat consumed by the time of need by orders from the brain because the periods between the meals consumed by the body are long and the body is starved at a time when food is needed to produce energy for activity, growth and enhanced immunity. This is exactly what happens when fasting and then breaking the fast on a large amount of food once a day. It is suitable to break the fast in stages so that there is no storage of fat or indigestion that causes sugar imbalance in the blood when pumped strongly after eating large amounts of food.

In order to take advantage of fasting to lose weight during the month of Ramadan, there are several guidelines to trick our bodies and program our brains in a way that doesn't make us feel hungry during the day of Ramadan and make us feel full after breakfast and therefore begin to lose weight. Some of these guidelines:

- ▶ Do not drink too much until your stomach is filled with water during Sahoor, thinking that this will prevent thirst during the day. However in fact, what happens is that the water is expelled from the body with sweat and during urination so when you empty your stomach of water you will begin to feel very hungry.
- ▶ Eat legumes for Sahoor because they reduce the feeling of hunger and fill the stomach. Also eat yogurt because it helps easing the fast during the days of summer and heat. Avoid salty and fried meals, such as French fries, sambusa and fried eggs because they increase the feeling of thirst during the day, which is something that nobody wants.
- ▶ Start your breakfast with dates, milk and juices, then after Maghreb prayer, drink soup or eat salads with water and afterwards meat, so that you can deceive your stomach with good healthy food. If there still room left in your stomach and you felt hungry, you can eat starches and sweets as they are last in the healthy food menu.
- ▶ It is good to know that the body finishes digestion of food every two hours and therefore to help reduce weight; you should reduce the size of your meals and increase their number to a snack almost every two hours to keep the body burning fat for most of the day. The body begins to burn fat in the meals first, and when reducing fatty meals intake, the body burns its stored fat. Therefore, we note that the strict diet in the number of meals increases the weight instead of decreasing it. In the blessed days of fasting, it is easy to apply this during period between breakfast and Sahoor by gradation in eating breakfast every two hours as I mentioned and not eating the meal at once and then abstaining from food until Sahoor.



### The perfect Ramadan table

Believe it or not, a healthy and safe diet does not deprive any kind of food, even sweets, fats and starches. This is because the body needs all kinds of food except what God has forbidden. There are some important types of vitamins that only dissolve in fat and the body needs fat to produce energy for growth, activity and various biological processes. In addition to sugars, whether in sweets, juices or starches, as they help to balance blood sugar and increase activity and concentration along with many other benefits. However, the important thing is to maintain balance between all food ingredients, like not consuming more fat and sugars because the body requires little of it, and because they exist in other useful varieties such as fruits, vegetables and various meats. On this basis, every mother and housewife can set up her Ramadan table for her family members in balance and moderation, as God ordered and as the goal of our holy month.

Healthy food or balanced food means a diet that improves the health of the individual. The simplest way to choose a healthy and balanced diet is to follow the food pyramid, which was constructed by nutrition experts. It is used to determine the types and quantity of food from the base of the pyramid to the top. The base includes foods that should be consumed in abundant quantities, and going up the pyramid; the top-of-the-pyramid foods should be minimized to maximum degree. The food pyramid is composed of six groups: rice, cereals and pasta group, fruit group, vegetables group, meat, chicken, fish, eggs and nuts group, milk group and its derivatives like cheese, yogurt and buttermilk, and the group of fats, oils and sweets, as one's perception of the shape of this pyramid with its different foods components makes it easier to choose the daily food according to the correct nutrition system ideal. It was agreed to arrange those groups according to the degree to which the body needed them, ranked as follows:

- ▶ The top of the pyramid: (fats, oils and sweets)
- ▶ Group II: (Dairy)
- ▶ Group III: (protein)
- ▶ Group IV (vegetables)
- ▶ Pyramid base: (include bread, cereals, rice, pasta)

# Control systems and management of food safety and quality In Modern Poultry Farms Co. SAOC

Modern Poultry Farms Company is the largest producer of eggs in the Sultanate of Oman. Founded in 1989, the company boasts a wide distribution network, innovation and commitment to quality. Its popularity is growing year after year, both in Oman and abroad.

## Safety and medical care

Food safety issues were previously the responsibility of every individual, and when society became more industrialized, Safety of food production, preparation and consumption became more important. At the beginning of the twentieth century, the lack of scientific knowledge and guidance in food industries led to the spread of food borne diseases worldwide. With the advent of more advanced scientific and medical knowledge as well as technological advances, food borne pathogens have been isolated and techniques developed to prevent food contamination. It is now known that understanding and

conveying safe food practices is essential to the health of our entire society.

For the consumer, food safety includes prudent purchasing, healthy food preparation, and safe food preservation. Old-world traditions, unsafe and unscientific practices must be corrected before modern methods are accepted, and knowledge of populations at risk of food-borne diseases can help to convey the message that food safety must be taken seriously.

Health and Safety magazine interviewed Mr. Sarfavan, the Technical Director, to learn about the importance of occupational safety and health and the methods used for the development of techniques to prevent food contamination inside the factory.

## How important is occupational safety and health in companies and factories?

In our modern poultry farm, occupational safety and health play a major role in the modern poultry farm. The most important safety means are personal protective equipment (face mask, hair net, hand gloves, safety shoes), which are mandatory equipments in all sections.

## How do you inspect and control the samples in the factory and is it done periodically until you are sure of its safety before it is offered to consumers?

In our farms the eggs are classified in the inspection line which is individually monitored by the built-in camera to detect external factors such as dirt and cracks, in addition to dual manual inspection by highly experienced people before leaving inspection line.

## What causes the lack of food safety in some factories?

Lack of food safety in other factories is due to lack of professional and technical personnel, lack of periodic training, additional evaluation and lack of continuous follow-up.

## What methods are used to deliver the food safety system in the stages of the food chain available to you?

Our organization has been certified by Food Safety and Management System, Environmental Management System as well as Hazard Analysis and Critical Control Point (HACCP) system and the necessary protocol tracking according to required standards.

## How to develop techniques to prevent food contamination within the plant? What techniques are used?

We use vaccination techniques which play an important role in the management of the health of the herd of chickens. There are many diseases that can be controlled by vaccinating the chickens against them. Vaccination helps to prevent the infection of the disease that is being vaccinated against. The vaccination is mainly to prevent the infection of Salmonella, one of the most common food borne pathogens, infecting millions of people annually, and sometimes have severe and deadly consequences. Symptoms include fever, headaches, nausea, vomiting, abdominal pain and diarrhea. Examples of food related to salmonella are eggs, poultry and other animal products.

## Do you think that food safety is one of the basic tasks in a society that cares first about providing food?

Providing adequate amounts of nutritious and safe foods is the key to maintaining life and promoting good health. All food items must be targeted to ensure food safety within their limits and levels.

## Are some samples checked before being put on the market?

The concept of protection is very broad. It starts from the legislative aspect that the company cares about regarding specifications, standards and quality by setting regulations, food specifications, inspection methods, test methods, and other standard specifications that must be followed in the production, processing, preservation and transportation of food products in general. Products are monitored through a third party laboratory to ensure food safety

## Is there a concern about food hazards that could be occur for food within the factory?

No, until today no food hazards have been reported from the farm.

الرياضة  
صحة وفكر

السلامة  
في الطقس الحار

مركز الأمثل  
يقدم نقلة نوعية  
للمرضى بالسلطنة

الشهر الكريم..  
كيف ندرك فلسفته  
ومقاصده الصحيحة؟



## في هذا العدد



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

السلطنة تفوز  
في مجال الابتكار  
العلمي بالكويت



٢٠

الفوائد الصحية والنفسية  
والاجتماعية في الشهر  
الفضيل



١٦

السلامة في  
الطقس الحار



٢٢

السترة الذكية.. جهاز  
كمبيوتر على هيئة  
ملابس



٣٤

نزلات البرد  
والأنفلونزا.. الوقاية  
والعلاج



٦٢

### رئيس مجلس الادارة

سعيد بن ناصر الجنيبي

### رئيس التحرير / المشرف العام

بدر بن محفوظ القاسمي

### هيئة التحرير

أصيلة بنت سليمان الحوسنية

جهينة بنت سعيد الحارثية

### الادارة والتنسيق

محمد بن حمد الجنيبي

وضحي بنت محمد المنذرية

### العلاقات العامة والتسويق

هلال بن ناصر العامري

زكية بنت حمدون المحمودية

### الترجمة

الشركة العربية للتدريب والسلامة

### تصميم

دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع

### الناشر:

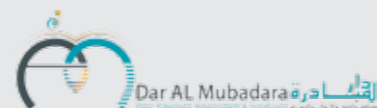
دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع

غلا، مبنى الشركة العربية للتدريب والسلامة

هاتف: ٢٤٣٧٣٣٢ فاكس: ٢٤٣٧٣٣١

ص.ب: ٢٧٤٦ روي رب: ١١٢ سلطنة عُمان

health-safety@almubadara-om.com



لايجوز نسخ أي مادة منشورة

دون الحصول على موافقة خطية من الناشر.

الآراء لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر المجلة.

## الشهر الكريم.. كيف ندرك فلسفته ومقاصده الصحيحة؟



بدر بن محفوظ القاسمي  
رئيس التحرير (المشرف العام)

bader@almubadara-om.com

ينعم البدن وسائر الجسد بالراحة التامة من تلقاء تغير النظام الغذائي والاكتفاء بالقليل والمفيد من الطعام بما يمكنه من القيام بواجب الشعائر التعبدية، وما يحدثه من أثر في لجم الغرائز والشهوات المركبة وإشباع الغرائز الروحية وتمكينها من الإحلال في الروح والجسد، وأن ما يحدث في هذا الشهر الكريم عكس ما هو متطلب، حيث تكون غريزة حب الطعام في أعلى قمته، فكمية الأغذية المتناولة خلاله أكثر منها سائر الشهور، مما جعل المسلمين يأخذون في حساباتهم تكديس الأطعمة ورمي الكثير من فضلاتها في براميل القمامة، فإذا أخذنا وجبة الإفطار نجد أغلب الناس لا يعون مقاصد الصوم الصحيحة فيندفعون اندفاعاً نحو التهام أكبر كمية من الأطعمة والأشربة في ظرف مدة يسيرة مما يدفع بالجسم إلى الخمول المباشر لدخول أكبر كم من السكريات والنشويات في دمه، فمن الأوجب أن يمهّد الصائم لمعدته استقبال الطعام بصورة تدريجية، فيبدأ بتناول كميات بسيطة لم تمسسها النار بحيث تكون سهلة الهضم غير عسيرة على المعدة، مما يجعلها في حالة من التكيف لما سيتم استقباله من طعام بعد فترة أداء صلاة المغرب، وبإمكانية الصائم أو أي شخص آخر أن يبرمج معدته قبل تناول أي طعام وذلك ما يسمى بالمعالجة القبلية لأي عملية من عمليات الجسم بتهيئة الذهن كالبرمجة العصبية لإرغام الجسم على الاستجابة والتكيف، وخلق فرصة لما يسمى ترويض الجسد للمتطلبات العلاجية القبلية، كما أن طرق تناول الأطعمة في أوقات الإباحة لا يؤخذ في الحسبان كميتها وكيفية تناولها مما يفضي ذلك إلى الأمراض والتقلبات المعوية الناتجة من تلك الممارسات الخاطئة، ومن بين الممارسات الخاطئة المرتبطة بالطعام نجد أن ممارسة الرياضة أكثر ضرراً لجسم الصائم، بعكس ما يعتقد البعض، فمن الأخطاء الشائعة ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام، وفي أصل الشيء ممارسة الرياضة يكون على الأقل بعد ثلاث

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (سورة البقرة: آية ١٨٣). يتبين من هذه الآية الكريمة أن شهر رمضان وصيامه كتبه الله على هذه الأمة بالتشريع الرباني كما كتبه على الأمم السابقة، وقد اختلفت طرائق ومواقيت الصوم كما بين كثير من العلماء والدارسين والباحثين في أطوال أيام الصوم ونوعية الأغذية ومواقيت بدئه وانتهائه، وقد مارسه تلك الأمم وأنبيائها ورسلاها ومن تبعهم، وقد اهتم المؤمنون والعارفون بمطويات مقاصد الصوم وفلسفته للاستفادة القصوى منه، سواء أكان ذلك من الناحية التعبدية، أو من الناحية الصحية والرياضة النفسية والبدنية. وقد خاطب الله في الآية الكريمة المؤمنين بذلك كونهم المعنيين بالأمر في أعلى مراتب تلك المعرفة، بما يكون عليه الصيام من نفع كبير مقياساً بالآخرين الذين يعتبرون الصوم عبادة اعتيادية كسائر العبادات الأخرى.

ولعلنا في هذه العجالة سنقف على أهم النقاط التي يمكن لنا أن نتعرف على فلسفة الصوم ومقاصده الصحيحة لكي نستطيع أن نعيد لهذا الشهر ما فقد منه مع التطور البشري، وخاصة التقدم التقني وتغير الأنماط الحياتية، التي أخرجت مفاهيم هذا الشهر عن مدلولاته المتطلبة في تطبيق الكثير مما طرأ عليه من تلك التغيرات، وفي ظل تعاظم استخدام وسائل التواصل الاجتماعية، فقد سهل للكثير وعلى نطاق جماهيري واسع تلقي الكثير من الرسائل الإعلامية التي تقوم بدور المحفز الأساسي للتغيير في نمط الحياة وسلوكيات المجتمعات وإرشادها، وإلى ما يمكن أن تحدثه هذه الرسائل من أثر إيجابي في غرس الكثير من المفاهيم الصحيحة لتعديل السلوكيات المتبعة في هذا الشهر الفضيل، أو غيرها من الممارسات السائرة في الحياة المعاشة يومياً.

ومن جملة ما سنقف عليه من تلك الممارسات الإسراف الزائد في المستهلك الغذائي للفرد، حيث من المفترض أن

ساعات من تناول آخر وجبة. كما أن كثيراً من الصائمين يتناولون وجباتهم قبل النوم مباشرة وكما هو معلوم طبيّاً أن ينام الفرد بعد اتمامه ساعتين على الأقل من آخر وجبة تناولها، كما أن كثيراً من الناس لا يهتمون بتناول وجبة السحور التي تعد وجبة تعبدية أكثر من كونها وجبة طعام اعتيادية، فهي من الوجبات الأساسية للصائم التي تدعم طاقته وتعينه على القيام بسائر العبادات النهارية، وقد دأب الكثير من الناس على تناول وجبة السحور في وقت متأخر من الليل، وهذه من الأخطاء التي أفرزتها المدنية الحديثة، وقلبت الموازين في تضييع قيم الأوقات وتقسيمها حسب مدلولاتها ومتطلباتها ومعانيها، كما أن بعض الذين دأبوا على تناول وجبة السحور في مواقيتها الصحيحة ليسوا بأبعد عن سابقهم من حيث كمية الطعام المتداولة تحسباً لما سيطول أجسادهم من جوع وعطش غير مدركين أن الطعام القليل المكتمل العناصر يكون كافياً لأجسامهم طيلة نهار الصوم بما يضمن لهم ما يتكون فيه من عناصر غذائية، وخاصة إذا اقتضت على الماء والتمر أو اللبن. ومن بين الممارسات الخاطئة التي ظهرت وأصبحت شائعة هي دعوات الإفطار - العزائم - الرمضانية التي يتحسب الكثير فيها نيل الأجر، ولكن هذه العزائم أخذت منعطفاً خطيراً في كيفية تقديمها والإسراف والتبذير من خلالها وابتعدت كثيراً عن مقاصدها، فأصبح التباهي بأفخر أطايب الطعام وكثرة تنوعه هو الدافع الأساسي من وراء هذه الوجبات المكلفة، بينما لو اقتصر إفطار الصائم على توزيع الطعام للمعوزين والفقراء أو دعوتهم في مقدمة من يدعون إلى تلك الولائم لكان ذلك أوجب، فأصابت غرضها وخلصت منفعتها.

«شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن.....» (سورة البقرة: آية ١٨٥). ومما لا شك فيه أن رمضان هو شهر القرآن، ومن الممارسات التي دأب المسلمون على أدائها كثرة تلاوة القرآن الكريم في هذا الشهر الفضيل بغرض التعبد فيه، ولكن كثيراً من الناس لا يدركون مقاصد هذه التلاوة، حيث يتبارز الكثير منهم في هذا الشهر في الكم من عدد «الختمات» وهي عدد المرات التي يختم القرآن فيها خلال الشهر الفضيل، وقد غفل الناس الكيف وسعوا إلى الكم، فأغلب الناس من يعتقد أن من أصاب العدد الأكبر في الاجتهاد في عدد المرات كان له النصيب الأوفر

من الأجر، بيد أن من قرأ القرآن وتدبر آياته وسعى إلى معرفة أحكامه وبيانه وأسباب نزوله والتطرق إلى معرفة معاني كلماته وما ترمي إليه من إعجاز علمي ولغوي وحفظ بعض آياته كان ذلك أفضل من قرأ في اليوم والليلة ختمة كاملة. فالكثير من المسلمين في اعتقادهم الخاطئ أن الأجر يكمن في الكم، فعليه يجب أن يتحدد المقصد من القراءة في إشباع الروح من آيات القرآن، وأخذ العبر والعظات من قصصه.

«والفجر، وليال عشر، والشفع والوتر» (سورة الفجر الآيات ١-٣). ولعلنا كمسلمين مطالبون بأن تكون إدارة الأولويات من أهم الضرورات التي يجب أن ينشأ عليها الشباب المسلم، إدارة الوقت من أهم مقاصد الشريعة والحياة، فقد اختص الله الوقت في القرآن وأقسم به في كثير من المواضع، وذلك تعليماً للإنسان لكي يستطيع قضاء سائر أعماله في يسر وسهولة وإنجاز كافة مسؤولياته في وقت قياسي، ولكننا نجد المسلمين مغيبين عن مثل هذه الأنظمة التي توصل الغرب فيها ضالته فاهتدى إليها وسبر أغوارها وجعلها مطية للحاق بركب الحضارة. حيث نجد أن العشر الأواخر من الشهر الفضيل تضيع سدى بين متطلبات التجهيز للعيد، ناهيك عن الإسراف والتبذير واستغلال الفرص في رفع الأسعار، فالعيد من الثانويات وليس من الضروريات، فالمبالغة قد أخذت نطاقاً أوسع، مما جعل العيد من الأولويات التي يتسابق إليها، فكان من الأوجب أن تجعل العشر الأواخر نموذجاً تعبدياً خالصاً لما لها من أجر كبير، وبغض النظر عن ذلك، فإن ما تم قضاؤه في العشرين يوماً المنصرمة من الشهر كانت كفيلة في إقامة الواجب، فما كان يضير في كيفية إدارة الوقت في أخذ متطلبات العيد قبل دخول الشهر، بحيث يمكن أن يستغل الشهر للعبادة والقرآن وصنع المنجزات التي يمكن تحقيقها في فترة الصيام، والتي يعتبرها البعض بمثابة المنقذ لتفلتهم من عقاب بعض الالتزامات التي لا تجدي نفعاً، ويجدون في الشهر الفضيل فرصة لإنجاز ما لم يتمكنوا من إنجازه خلال العام، حيث دأب الكثير من العارفين بأهمية الوقت على برمجة الأوقات في سائر أيام الشهر في كيفية استثماره بالصورة المثلى. فهل علينا أن نعيد إلى الشهر الفضيل بعضاً مما فقد منه؟

# مكونو

## يعيد ذكريات جونو

حل ضيفاً لظفار الجمال والأصالة والفخر والصمود...  
وناسها نعم منبت العود في قرارة الجلمود

خاص مجلة

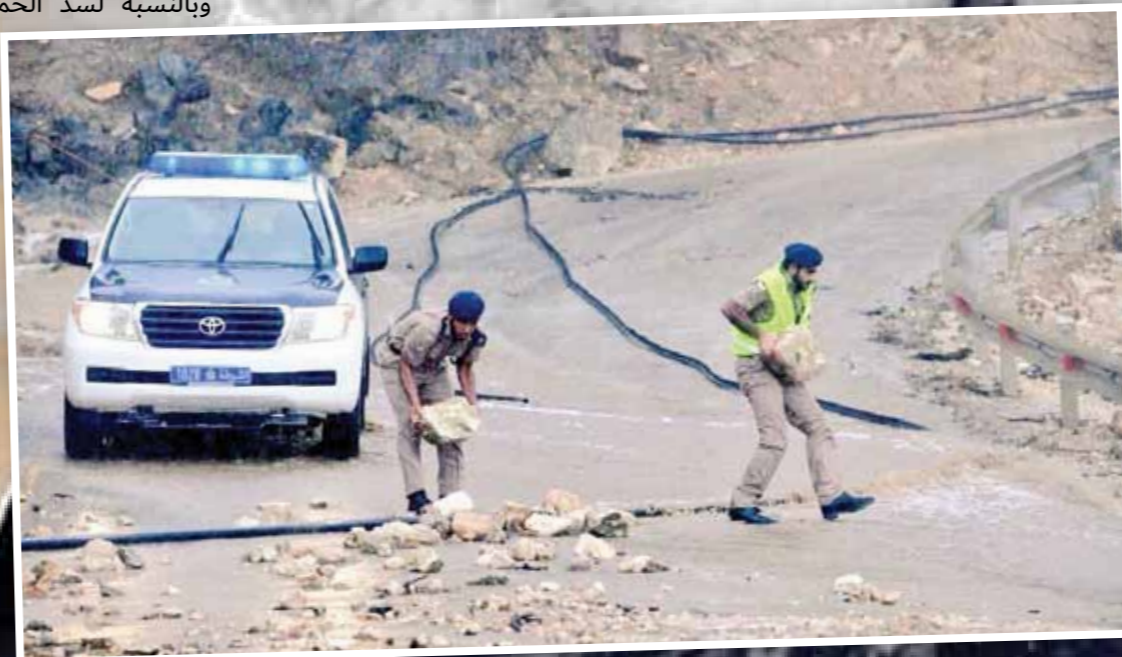
خلّت الحالة المدارية "مكونو" على محافظة ظفار على مدار يومين ضيفا ثقيلاً على سكان المحافظة، تاركة خلفها آثاراً سيسجلها التاريخ على المحافظة، فقد تركت بصمة مخيفة على كل مواطن ومقيم، من خلال الخسائر التي حصدها الإعصار المداري لدى وصوله إلى إعصار مداري من الدرجة الثانية في أوج حالاته عند وصوله أرض اليابسة. فقد أودى الإعصار بحياة ٤ حالات أحدهم طفلة تبلغ من العمر ١٢ عاماً، توفيت متأثرة بجراحها نتيجة اصطدامها بجدار منزل جراء قوة الرياح المصاحبة للإعصار، فيما سجلت حالة الوفاة الثانية لمواطن بعدما انجرفت مركبته في أحد الأودية وهو بداخلها بمنطقة عوقد، كما أعلنت فرق البحث والإنقاذ عن وفاة حالتين أيضاً، فيما نفذ فرق البحث والإنقاذ ٣ مفقودين من الجنسية الآسيوية في محافظة ظفار.

وعلى مستوى الأضرار فقد ترك الإعصار المداري بعض الأضرار بطريق ميناء صلالة وجرى العمل على إصلاحها بالإضافة إلى بعض الأضرار بطريق مرباط سدح وجسر دربات القديم وطريق ريسوت المغسيل. كما تم التعامل مع مجموعة من البلاغات لـ ٢٦٠ شخصاً تم إجلاؤهم إلى مراكز الإيواء بمنطقة ريسوت، وقام فرق البحث والإنقاذ بالتعامل مع احتجاز مركبات بالأودية و التجمعات المائية واحتجاز أشخاص بالمنزل، حيث تمكنوا من إنقاذ قائديها ومرافقيهم، وإجلاء المحتجزين بالمنزل إلى مراكز الإيواء المخصصة إضافة إلى التعامل مع الحالات المرضية، وقد ساهمت فرق الهيئة أيضاً في عمليات شفط المياه من بعض المنشآت الحكومية والخاصة، نتيجة ارتفاع منسوب المياه بها بسبب الأمطار الغزيرة والمستمرة، وغيرها من البلاغات المختلفة. وقد سجلت محطات قياس الأمطار ارتفاع منسوب المياه وجرف الأودية على مختلف الولايات، ومن خلالها فاض سد صحنوت وتم إغلاق سد الحماية لتقليل الضغط على تصريف المياه، حيث بلغت سعة سد صحنوت ٦ ملايين متر مكعب وامتلاً وفاضت منه المياه بشكل بسيط وتم تفريغه وتصريف بعض المياه. وبالنسبة لسد الحماية بمدينة صلالة

الذي تبلغ سعته أكثر من ٧٧ مليون متر مكعب امتلاً بأكثر من ٢٢ مليون متر مكعب، وتم إغلاق بوابات تصريف مياه سد الحماية بهدف تخفيف الضغط على شبكات تصريف مياه الأمطار أسفل السد، والوضع طبيعي ومطمئن بالنسبة للسدود، مشيراً إلى تكاتف الجهود والتأكد من فعالية وجاهزية السدود للتعامل مع الأمطار الناجمة عن الحالة المدارية. وفي الجانب المتصل بمالك الطرق الرئيسية للمحافظة فقد سجلت دائرة الطرق والإنارة أن ٩٠٪ من الطرق بالمحافظة سالكة باستثناء بعض الأماكن التي تجمعت فيها المياه، وبالتالي أصبحت مياهها راكدة وتم التخلص فوراً مع دائرة الصرف الصحي والجهات الأخرى.

وعلى المستوى الطبي فقد توافدت أعداد كبيرة من المواطنين للعلاج في المؤسسات الصحية التي لم تستطعوا التحرك بسبب الظروف الصعبة إلا بعض الحالات التي تم إرسالها لبعض المستشفيات ومنها مستشفى الملك فيصل الذي استقبل الكثير من المرضى ومنها ٣٤ حالة ولادة.

«المداريون يتعاملون  
بثقة مع الأعاصير»





التي اتخذتها الهيئة للحد من تأثير الحالة المدارية؛ حيث إن هذه المواقع الحكومية الإلكترونية الآن في مستوى طبيعي وآمن. وأوضحت الهيئة أن ٤٠٪ من المواقع الحكومية الإلكترونية في محافظتي ظفار والوسطى مرتبطة بشبكة طبيعية، وأكدت هيئة تقنية المعلومات أنها تصدت لعدد من الحسابات المزيفة في وسائل التواصل الاجتماعي التي انتحلت هوية حسابات بعض المؤسسات الحكومية المعنية بالتعامل مع الحالة المدارية، وأنه قد تم اتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة ضدها. وكانت الهيئة قد شكلت لجنة الطوارئ للتعامل مع الإعصار المداري مكنو وأصدرت تعاميم للمؤسسات الحكومية بضرورة عزل أنظمة وأجهزة تقنية المعلومات والاتصالات التابعة لها، والتأكد من أخذ نسخ احتياطية وضمان وجودها في مستوى مرتفع وآمن وكثفت المراقبة للمواقع والأنظمة.

بالأودية أو التجمعات المائية واحتجاز أشخاص بالمنزل؛ حيث تمكنت من إنقاذ قائديها ومرافقيهم، وإجلاء المحتجزين بالمنزل إلى مراكز الإيواء المخصصة إضافة إلى التعامل مع الحالات المرضية. وأضاف أن فرق الهيئة ساهمت أيضاً في عمليات شفط المياه من بعض المنشآت الحكومية والخاصة، نتيجة ارتفاع منسوب المياه بها بسبب الأمطار الغزيرة والمستمرة، وغيرها من البلاغات المختلفة. وتابع العريمي قائلاً إن حوادث احتجاز المركبات بالأودية بلغت ٣٨ حادث وبلغت حالات الاحتجاز بالمنزل ١١ حالة مرضية، والتي تلقى غمرها بالمياه ٢٧ حالة، وتم التعامل مركز عمليات الهيئة ١٠ بلاغات حرائق مختلفة، و١٦ من البلاغات الأخرى، وبلغ عدد الأشخاص الذين تم تقديم خدمات الدفاع المدني والإسعاف لهم ٩٠ مواطناً و١٠٠ شخص من المقيمين، وتم تسجيل ٤ إصابات مختلفة.

### تقنية المعلومات: لا أضرار على المواقع والأنظمة الإلكترونية الحكومية

كما أكدت هيئة تقنية المعلومات أنه لم يسجل وقوع أية أضرار على المواقع والأنظمة الإلكترونية الحكومية بمحافظة ظفار والوسطى المرتبطة بشبكة عمان الحكومية، وذلك في ظل الإجراءات والتدابير الاحترازية

٢١٣ ملم، وفي ولاية رخيوت بلغت ١٩٢ ملم، وفي ولاية ثمرت وصلت إلى ١٥٧ ملم، وفي ولاية سدح سجلت ٩١ ملم، وفي ولاية المزيونة بلغت ٦١ ملم، وفي ولاية شليم وجزر الحلانيات وصلت إلى ٢٨ ملم. وأشار التقرير إلى أنه نتج عن هطول الأمطار تدفق الأودية والشعاب بولايات محافظة ظفار بتدفقات مرتفعة. وامتلاً سد صحنوت بولاية صلالة بكمية من المياه بلغت ٦ ملايين متر مكعب، كما احتجز سد الحامية بصلالة كميات من المياه بلغت ٢٢,١٦٠ مليون متر مكعب، وامتلاً السد التخزيني بولاية رخيوت بسعة ٣٠٠٠ متر مكعب.

### الدفاع المدني والإسعاف تتعامل مع ١٠٣ من البلاغات والحالات الانسانية.

قامت فرق الهيئة العامة للدفاع المدني والإسعاف ممثلة بقطاع البحث والإنقاذ إضافة إلى الإسعاف خلال الحالة المدارية التي تتعرض لها محافظتا ظفار والوسطى، بالاستجابة لعدد من البلاغات وتلبية العديد من النداءات الخاصة بالحالات المرضية سواء من خلال نقلها إلى المؤسسات الصحية أو تقديم العناية الطبية الطارئة لها في نفس الموقع. وقال العقيد مبارك بن سالم العريمي مدير عام العمليات والتدريب بالهيئة العامة للدفاع المدني والإسعاف إن فرق البحث والإنقاذ قامت بالتعامل مع احتجاز مركبات

ولم يتم إغلاق بعض المؤسسات خلال الحالة الجوية وإنما تم توفير أطقم طبية في مراكز الإيواء وفق خطة مدروسة تقدم فيها خدمات صحية مؤهلة للتعامل مع أية حالة طارئة، كما أن المراكز الصحية المتاحة تعمل بكل سلاسة في تقديم خدماتها للمواطنين، كما كانت هناك مساندة وتعاون بين المؤسسات الصحية المتقاربة عند الحاجة وتبادل لكوادر الطبية في المراكز المحتاجة للأخرى حيث تواجدت الكوادر الصحية طوال فترة الـ ٢٤ ساعة في مؤسساتها ولم تغادر. وقد أدت غزارة هطول الأمطار وشدة هبوب الرياح وارتفاع الأمواج أثناء مرور الإعصار على ولايات محافظة ظفار إلى حدوث بعض الأضرار الطفيفة في مختلف الولايات، ولم تسجل أي أضرار جسيمة في المباني أو الممتلكات، عدى بعض الأبنية التي تفتقر إلى مقومات الأمن والسلامة في رخيوت وضلكوت، ففي معظم مناطق ولاية صلالة كانت مخلفات الأمطار والأمواج هي الحاضرة، بينما في منطقة الحافة والدهاريز كان تجمع البرك المائية وتساقط أشجار النارجيل وتكسر أغصان الموز من أبرز المشاهد على طول الطريق، كما أن تطاير الأجسام غير الثابتة كانت مترامية في مختلف

### صلالة الأعلى هطولا والسد يحتجز ٢٢,١٦٠ مليون متر مربع.

من جانبها ذكرت وزارة البلديات الإقليمية وموارد المياه إن هطول الأمطار استمر على محافظة ظفار خلال يومين متتاليين، وذلك نتيجة تأثير المحافظة بالأنواء المناخية مكنو. وأوضح التقرير أن محطات قياس هطول الأمطار التابعة لوزارة البلديات الإقليمية وموارد المياه سجلت أعلى كمية لهطول الأمطار في ولاية صلالة حيث بلغت ٥٠٥ ملم، بينما بلغت كمية الأمطار في ولاية طاقة ٢٥٠ ملم، وفي ولاية مرباط سجلت

## «مكنو» إعصار مداري من الدرجة الثانية يودي بحياة ٤ اشخاص فقط





ضمن مشاركة مجلة الصحة والسلامة المؤتمر

لتحتل المراكز الأولى عالمياً كما اعتدناها دائماً. زكية البحري، طبيبة اختصاصية تشارك برأيها حول المؤتمر قائلة: «مؤتمر ومعرض السياحة الطبية فرصة قيمة لإثراء السياحة الطبية بالبدائل الموجودة والمطلوبة في التشخيص والعلاج والتأهيل. خلال تواجدها هذا العام لاحظنا الجهد المبذول في التنظيم والتنسيق ولكن افتقدنا التنوع المتوقع، ونأمل الكثير من مثل هذه الملتقيات من حيث التنظيم والتنوع في المستقبل».

تقول ميعاد الظاهري من كلية عمان الطبية: أن معرض السياحة الطبية كان معرضاً جميلاً يتضمن العديد من المراكز الطبية المتنوعة مع تقديم الاستشارات المجانية، هذا المعرض يخدم المجتمع بشكل جيد حيث إن الفرد يطلع على المراكز الطبية المتواجدة ومجالات العلاج في عمان، والتعرف على بعض المراكز الطبية التي تغني عن عناء السفر للخارج بغرض العلاج. وقد أفادني المعرض في التعرف على الطاقم الطبي لبعض المراكز الطبية واختصاصاتهم المتنوعة وعن التقنيات الجديدة المستخدمة في العلاج.

اختصرت أزهار السعدي، كلية عمان الطبية حديثها حول المؤتمر وتقول: «مؤتمر عمان للسياحة الطبية كان بمثابة نافذة اطلعنا من خلالها على مختلف المجالات الطبية من مختلف الدول. وقد جسد المؤتمر معنى السياحة العلمية المكانية، وعلى الصعيد الشخصي كوني طالبة صيدلة اكتسبت افقا جديدة واسترجعت الكثير».

شاركت دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع متمثلة بمجلتها الشهرية (مجلة الصحة والسلامة) في هذا المؤتمر وسعت المجلة لإبراز دورها الثقافي والتوعوي في مثل هذه الفعاليات المتخصصة في الصحة والسلامة، حيث تفاعل الجمهور المشارك في ركن المجلة للتعرف عليها وعلى الأنشطة التي تقوم بها.

وماليزيا وتايلند وإيران لاستعراض تجاربهم ومناقشة آخر العلوم والتقنيات الطبية الحديثة التي جعلت دولهم في طليعة الدول التي يقصدها الزوار للسياحة الطبية، إضافة إلى مناقشة العديد من الموضوعات المختارة بعناية تامة وفقاً لأهميتها وحاجة العاملين بالمجال الصحي لتداولها ومناقشتها؛ حيث تمّ تسليط الضوء على ثلاثة موضوعات أساسية تتضمن مواضيع تخصصية في مجالات التأمين الصحي وفوائده، أمراض القلب والطرق الحديثة في التشخيص والعلاج، طب وجراحة المخ والأعصاب، الإصابات المتعددة وطرق التشخيص والعلاج.

وحول المحاضرات والجلسات العلمية للمتحدثين يقول البروفيسور خليل الشخيلي أستاذ الأمراض العصبية واستشاري أول بالمستشفى السلطاني وأحد المتحدثين بالمؤتمر إن المؤتمر فرصة مثالية لتلقي العلوم الحقيقية ونبذ الشائعات والخرافات التي قد تلتصق بالعقل البشري مما يبعد المرء عن تلقي العلاج الصحيح لليلة والذهاب لطرق بدائية أو تقليدية، وقد خصصت موضوع محاضرتي حول الحديث عن مرض الصرع وهو مرض عضوي يصيب الدماغ وليس ممساً من الجنون أو الحسد كما يعتقد البعض، وهو ناتج عن وجود شحنات كهربائية غير طبيعية في المخ. تؤدي إلى اضطراب حركي أو حسي أو سلوكي.

يقول محمد أشرف، كلية عمان الطبية: تعد السياحة العلاجية من أهم أنواع السياحة نظراً لما تقدمه من مصدر دخل سنوي للدول المهتمة في تطوير هذا المجال، والشيء اللافت للانتباه أنها تعمل على جذب شركات التأمين والتمويل الصحي العالمية. وعليه فتنظيم هذا المؤتمر سيضع السلطنة محط أنظار شركات الاستثمار العالمية لدعم هذا المجال النامي في عمان ومن وجهة نظري سيساهم بشكل ملحوظ لرفع كفاءة النظام الصحي في السلطنة

بدأ المؤتمر بكلمة ألقاها الدكتور إياد بدير مدير عام شركة الشرقية لتنظيم المعارض رحّب في مستهلها براعي المؤتمر والمشاركين والحضور، وقال إن قطاع الرعاية الصحية والطبية في السلطنة، تظهر عليه علامات التطور السريع، مع تطور البنية التحتية الضخمة التي يجري تنفيذها من قبل وزارة الصحة، وإنشاء الكثير من المشاريع الطبية والمرافق لتعزيز تلبية الطلبات المتزايدة لهذا القطاع في ظل رؤية وزارة الصحة لعام ٢٠٥٠، وهذا ما يتوقعه الكثيرون لتطور القطاع الطبي بالسلطنة، وبذلك أصبحت سلطنة عُمان في السنوات الأخيرة في دائرة الضوء بالنسبة لكثير من الشركات الدولية والمتخصصة بالرعاية الصحية وصناعة المعدات والمستلزمات والسياحة الطبية، وهو ما يدفع كثيراً من المؤسسات الطبية من خارج السلطنة لاستغلال سوق الرعاية الصحية العماني. ومن هذا المنطلق يأتي تنظيم المعرض للسياحة الطبية بمشاركة حوالي ١٠٠ شركة والتي تعتبر من أكبر المستشفيات والمراكز الطبية والعلاجية من داخل وخارج السلطنة.

وألقى الدكتور محمود بن ناصر الرحبي استشاري أول طب الطوارئ ورئيس اللجنة العلمية المنظمة للمؤتمر، كلمة قال فيها إن المؤتمرات والمعارض المتعلقة بالسياحة الطبية تكون في طليعة أهدافها تحسين السياحة العلاجية من خلال الجمع بين شركات التأمين، ومنسقي السياحة الطبية، المستشفيات المحلية والدولية، وشركات السياحة العلاجية، بالإضافة إلى الأطباء بجميع التخصصات الطبية، وممثلي الحكومات، وشركات التقنية، وكذلك المستثمرين، وهو الأمر الذي جمعنا للتباحث والمناقشة وطلب العلوم والمعارف في كل ما يتعلق بالسياحة الطبية.

وأوضح أن المؤتمر تناول مستجدات السياحة الطبية وتجارب الدول في ذلك المجال؛ حيث شارك على مدى يومين متحدثون من الهند

مشاركة مجلة الصحة والسلامة في مؤتمر عمان للسياحة

## أوراق العمل تناقش أحدث وسائل العلاج بمشاركة ٢٠ متخصص

خاص مجلة الصحة والسلامة

أقيمت مؤخراً فعاليات مؤتمر عمان للسياحة الطبية بمركز عمان للمؤتمرات، والذي يقام على هامش معرض عمان للسياحة الطبية في نسخته الخامسة. رعى حفل افتتاح المؤتمر سعادة الدكتور صالح بن سالم الحبسي أمين عام مكتب مستشار صاحب الجلالة بحضور عدد من أصحاب السعادة والمسؤولين بالدولة ومشاركة أكثر من ٢٠ مشارك ومشاركة من مختلف محافظات السلطنة.

## المؤتمر الخليجي السابع للصحة

# يوصي بتفعيل الأبحاث المتعلقة بالصحة المثالية والمهنية

انطلقت فعاليات المؤتمر الخليجي السابع للصحة المثالية والمهنية، وذلك برعاية صاحب السمو السيد فارس بن فائق بن فهد آل سعيد، وأقيم المؤتمر هذا العام بعنوان «من أجل أداء متميز ومستدام في العمل والحياة»، وذلك في فندق جراند ميلينيوم مسقط.

ويحظى موضوع الصحة المثالية والمهنية الآن باهتمام الكثيرين خصوصاً في المجال المهني لما له من أهمية في التأثير على مستوى اندماج الموظف في عمله وعلى مستوى الإنتاجية أيضاً. وناقش المؤتمر على مدى يومين بمشاركة أكثر من ١٥٠ متخصصاً ومشاركاً من مختلف دول المنطقة عدداً من أوراق العمل تركز حول الصحة المهنية والمثالية على المستوى العالمي والإقليمي والمحلي والمحافظة على سلامة الأفراد وصحتهم ومواضيع متنوعة، كاليوغا المكتبية، والسلوك المهني الإيجابي (الحمية الذهنية واللفظية)، والحلول الطبيعية للتمتع بصحة مثالية، والطاقة الإيجابية في بيئة العمل وغيرها. عقد المؤتمر بمشاركة نخبة من الخبراء والمختصين من أعرق



الهيئات والشركات المحلية والدولية في مجال الصحة المثالية والسلامة المهنية. وتخلله مجموعة من حلقات العمل التي نفذها الخبراء من مختلف المجالات والتخصصات التي تعنى بالصحة المثالية والمهنية وتم عرض قصص نجاح في هذا المجال لشركات مختلفة، كشركة تنمية نفط عمان وشركة نفط البحرين، وشركة الإمارات للاتصالات المتكاملة.

## ٣٩ ورقة علمية تثرى مؤتمر القانون والتحول الاقتصادي والاجتماعية



نظمت جامعة السلطان قابوس مؤخراً أولى جلسات مؤتمر القانون والتحول الاقتصادي والاجتماعية، الذي نظمته كلية الحقوق تحت رعاية معالي الشيخ عبد الملك بن عبد الله الخليلى وزير العدل، وذلك في قاعة المؤتمرات بالجامعة، واستمرت فعاليات المؤتمر على مدى يومين.

قال الدكتور راشد بن حمد البلوشي عميد كلية الحقوق في كلمة الافتتاح إنَّ المؤتمر يهدف إلى مناقشة التحديات المتعلقة بتطوير القوانين لمواكبة التحولات الاقتصادية والاجتماعية في السلطنة، مع بيان دور الاتفاقيات والمعاهدات الدولية، في مجالي الاستثمار والتجارة الخارجية، في دعم اقتصاد الدولة وتحقيق التنمية في المجتمع، بالإضافة إلى إبراز دور التحليل الاقتصادي للقانون في ضمان ملائمة القانون للتغيرات الاقتصادية والاجتماعية، وكذلك زيادة التفاعل بين الأكاديميين والمهنيين المهتمين بقضايا القانون والاقتصاد. موضحاً أن المؤتمر كشف عن مدى فعالية دور المنظمات الدولية في تطوير وإصلاح التشريعات الوطنية وتسوية المنازعات الاقتصادية، لافتاً إلى مناقشة دور التشريعات الوطنية والدولية في التصدي للممارسات

## المستشفى السلطاني يواصل نجاحاته في «برنامج زراعة الكبد»

# إجراء عمليتين لحالتين تعانين من تليف في الكبد

منجح المستشفى السلطاني في إجراء عملية زراعة الكبد بالسلطنة لحالتين تعانين من تليف في الكبد؛ وهو ما يعد تأكيداً على نجاح سير برنامج زراعة الكبد بالمستشفى كما هو مخطط له وتحقيقه للأهداف المنشودة التي وضعها البرنامج عند تدشينه.

برنامج زراعة الكبد بالمستشفى السلطاني الذي دشن في عام ٢٠١٧ م هدف إلى تعزيز مكانة السلطنة في الخارطة الصحية التخصصية وذلك بإعتبار زراعة الكبد أكثر العمليات تعقيداً التي تجرى في جسم الإنسان، كما أن تدشين زراعة الكبد بالمستشفى السلطاني سيجنب المرضى وذويهم تكبد عناء السفر إلى خارج السلطنة لإجراء عملية زراعة الكبد - التي كانت وزارة الصحة تتكفل بكافة المصاريف العلاجية والإقامة - وبالتالي المكوث بعيداً عن أرض الوطن لفترة قد تمتد ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر، هذا بالإضافة إلى مساهمة هذا البرنامج في الإرتقاء بالرعاية الصحية التخصصية بالسلطنة لا سيما في مجال أمراض الكبد وذلك لما تشهده السلطنة من ارتفاع في أعداد مرضى الفشل الكبدي جراء نمو التركيبة السكانية علاوةً عن اتباع الأفراد أنماطاً حياتية وغذائية خاطئة.

وأكدت روية العلوية (المتبرعة بالكبد للحالة الثالثة) «بأن مبادرتي للتبرع بجزء من الكبد لأختي جاء انطلاقاً من قول الله تعالى (وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا)، ووضع حد لمعاناة أختي مع مرض الفشل الكبدي الذي أستمّر لمدة أعوام عديدة، فضلاً عن قناعتني المطلقة بإمكانات المستشفى السلطاني في إجراء عمليات زراعة الكبد بكل مهارة واقتدار حيث يتوافر لديهم طاقم طبي ذات كفاءة ومهارة عالية للتعامل مع عمليات زراعة الكبد، إذ سبق إجراء مثل هذه العمليات بنسبة نجاح ١٠٠٪، علاوةً على أن إجراء عملية زراعة الكبد في أرض الوطن يمنحنا شعوراً معنوياً إيجابياً نظراً لتواجدنا بالقرب من عائلتنا وسلاسة التواصل مع الكادر الطبي بلغتنا العربية.»

وتمنت المريضة هدى بنت خلفان العلوية الجهود الدؤوبة للكوادر الصحية بالمستشفى السلطاني قائلةً «إن إجراء عملية زراعة الكبد كانت كفيلة بإنهاء معاناتي مع الفشل الكبدي لمدة ٨ أعوام مضت حيث عانيت خلال تلك الفترة المنصرمة من تدهور متكرر في وضعي الصحي والنشاط البدني على حد سواء، لذلك يشرفني في البداية بأن أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى كافة الكوادر الصحية التي أشرفت على عملية زراعة الكبد، وذلك نظيراً لحسن الرعاية والاعتناء بي خلال فترة الفحوصات الطبية



## فعالية صحتك تهمننا

تعتبر الصحة رأس مال الإنسان الذي لولاه لما استطاع القيام بالأعمال اليومية والنشاطات المختلفة. من هذ المنطلق نظم فريق الصيادلة بكلية عمان الطبية مؤخراً فعالية صحتك تهمننا وذلك بالكلية المصرفية والدراسات المالية. وقد لاقى الفعالية حضوراً غير متوقع من الطلاب والعاملين في الكلية وتم تقديم العديد من الأنشطة كقياس ضغط الدم والسكر والوزن والطول بالإضافة إلى تقديم معلومات عن الفيتامينات والأملاح المعدنية وكذلك الأعشاب والطرق المثلى لاستعمال الأدوية. شارك بالفعالية كل من: الكلية المصرفية والدراسات المالية، مركز الطب العالمي، مركز البشري للاستشارات الطبية، مجلة الصحة والسلامة.

## المديرية العامة للمدارس الخاصة تقيم حفلًا لتكريم المعلمين



العامة للمدارس الخاصة وموظفي الخدمة الطويلة وأيضاً تم تكريم المراكز المتقدمة في محاور تقييم مبادرات المعلمين. ومن منطلق الاهتمام بالجانب الرياضي تم تكريم الطلبة الحاصلين على مراكز متقدمة في الأيام الأولمبية وتشجيع الطلاب بالمشاركة في المسابقات المحلية والدولية.

تقديرًا لما قدموه من جهود في خدمة المجتمع». وشاركت مدرسة الإبداع العالمية بكلمة المكرمين ألقته الأستاذة أميرة رمضان وأكدت خلالها أن الاحتفال بيوم المعلم يأتي حرصاً من الوزارة على تكريم المساهمين في إنجاح فعاليات ومناشط المديرية، وتقديراً لجهودهم المبذولة والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الوظيفي. وأيضاً ليبرهن على ما حظي به المعلم من مرتبة في الوطن. كما تم خلال الحفل تكريم كل من الداعمين من المؤسسات الخاصة- ديوان عام الوزارة والهيئات الإدارية والتعليمية بالمدارس الخاصة والمساهمين في إنجاح فعاليات ومناشط المديرية بمعرض وملقى المدارس الخاصة (سكوليكس). بالإضافة إلى تكريم الموظفين المجيدين بالمديرية

احتفالاً بيوم المعلم أقيم مؤخراً حفل تكريم المعلمين للمديرية العامة للمدارس الخاصة تحت رعاية سعادة الدكتور سعيد بن حمد الربيعي، أمين عام مجلس التعليم وذلك بفندق هرمز. تضمن الحفل فقرات متعددة، حيث بدأ بكلمة الأستاذة فاطمة عبدالعباس نوراني، المديرية العامة للمديرية العامة للمدارس الخاصة قالت فيها: «إن هذا الاحتفال مقسم إلى أربعة محاور رئيسية وتم تكريم ٩٥ معلماً ومعلمة في مبادرات مختلفة، كما أضافت المديرية مبادرات لتكريم نخبة من الموظفين في المديرية والوزارة وذلك سعياً للجهود المبذولة، بالإضافة إلى تكريم المعلمين فالمعلم يحمل أسمى رسالة وهي رسالة التعليم، حيث هنأت جميع المعلمين والمبادرين والموظفين بالمديرية

## خلال الاجتماع بمديري العموم والإدارات بالمحافظات

## «حماية المستهلك» تؤكد على تكثيف التوعية والرقابة



المحافظات مثمناً الدور الكبير الذي يقومون به لخدمة وطنهم ومجتمعهم في هذا المجال، ودور كل إدارة في تنفيذ برنامج شامل خلال الشهر الفضيل لتكثيف متابعة الأسواق وتشديد الرقابة على مختلف المراكز والمحلات التجارية وأسواق بيع الفواكه والخضراوات والمواشي.

كما تناول الاجتماع طرح عدد من المواضيع المتعلقة بما تم إنجازه في الفترة الماضية من العام الجاري ٢٠١٨م، وخطط عمل الإدارات التي سيتم تنفيذها خلال الشهر المبارك والمناسبات اللاحقة، والجهود التي تبذلها الهيئة لضمان توافر السلع في أسواق السلطنة وعدم وجود تجاوزات تضر بالمستهلك، والمحافظة على استقرار الأسعار في المحافظات.

عقد سعادة الدكتور سعيد بن خميس الكعبي رئيس الهيئة العامة لحماية المستهلك اجتماعاً مع مديري العموم ومديري الإدارات التابعة للهيئة بالمحافظات من أجل الوقوف على استعدادات الهيئة للشهر الفضيل، ومناقشة البرامج والخطط التوعوية والرقابية.

وخلال الاجتماع أشاد سعادة الدكتور رئيس الهيئة بالجهود المبذولة من قبل كافة كوادر الهيئة في مختلف

كما أكد سعادته على ضرورة تنظيم العمليات الرقابية والتفتيشية خلال فترة المناسبات والأعياد وأهمية التواجد الشخصي لمديري العموم ومديري الإدارات ورؤساء الأقسام بالأسواق لمتابعة حركة البيع والشراء ومتابعة شكاوى وبلاغات المستهلكين حول أية مخالفات أو تجاوزات. كما وجه سعادته مديري إدارات حماية المستهلك بالمحافظات إلى تكثيف فرق الرقابة الميدانية في كافة الأسواق والمراكز التجارية للتأكد من عدم وجود تجاوزات تضر بالمستهلك ومتابعة التغيرات في الأسعار؛ مؤكداً على أن الهيئة وجدت للجميع وأنها ستعمل للحفاظ على حقوق كل الأطراف، في الوقت الذي لن تتوانى فيه عن مواجهة كافة المخالفات والتجاوزات التي تهدف إلى الإضرار بوضع السوق، وانتقاص حقوق المستهلكين.

## شرطة عُمان السلطانية:

## السرعة والإرهاق أهم مسببات الحوادث المرورية في رمضان



دعت شرطة عُمان السلطانية سائقي المركبات إلى الالتزام بالسياسة الآمنة في شهر رمضان المبارك، حيث تمثل بعض الأخطاء التي يرتكبها بعض السائقين أكبر التحديات التي تواجه مستخدمي الطريق. وأشارت إلى أن أبرز الملاحظات التي تم رصدها أثناء شهر رمضان الفائت تمثلت في السرعة الزائدة قبل الإفطار وهي من الأسباب الرئيسية التي تؤثر على مستخدمي الطريق حيث يكون السائق وصل إلى حد الإجهاد وقلة التركيز، وتعد السرعة هي المسبب الرئيسي والأول لحوادث المرور وأضرارها البشرية والمادية الجسيمة، ووفقاً لإحصاءات الإدارة العامة للمرور فقد وقع «٢٢٦١» حادثاً كان سببها السرعة الزائدة في عام ٢٠١٧. وبينت دراسات بحثية أن تخفيض السرعة بمعدل ١٠ كم/ ساعة يقلل من احتمال وقوع الحوادث بنسبة ٢٠٪، وعدد الإصابات ٣٠٪، والوفيات ٤٠٪. ولفتت شرطة عُمان السلطانية إلى أهمية التأكد من عدم تجاوز حدود السرعة، كما يتعين على سائق المركبة تفحص وضع الطريق لتقصي المخاطر المحتملة، وتعديل سرعة المركبة وفقاً لظروف بيئة الطريق.

### الإرهاق والتجاوز الخاطئ

وأثبتت الدراسات أن غفوة السائق لمدة اثنتين فقط عند القيادة بسرعة ١٠٠ كلم/ساعة، تُشكل خطورة بالغة لأنه يقطع في هذه الفترة مسافة ٦٠ متراً بدون أي سيطرة أو تحكم في المركبة، لذلك عند شعور السائق بالنعاس عليه التوقف فوراً خارج الطريق لأخذ قسط من النوم أو الراحة، والتجول قليلاً حول مركبته لتنشيط دورته الدموية، حيث ثبت علمياً: ولتفادي الحوادث المرورية خلال شهر

رمضان المبارك، عليك التحلي بالصبر والتسامح والتركيز أثناء القيادة بشكل أكبر خلال فترات الذروة وقبل الإفطار، مع ترك مسافة كافية بينك وبين المركبة التي أمامك وعدم الانتقال وتغيير الاتجاه بشكل مفاجئ، لتجنب الحوادث المرورية حيث يكون السائق في ردة فعل واستجابة بطيئة. واحرص على التركيز التام، واجتنب كل ما يلهيك ويصرف انتباهك «كالهاتف».

### المشاة

إذا كنت من المشاة أو سائقي الدراجات، فاحرص على استخدام المسارات المخصصة للدراجات، ونقاط عبور المشاة، فضلاً عن الأرصفة الجانبية المعدة خصيصاً لهذا الغرض، وحاول أن تسير في الاتجاه المواجه لحركة السير، لكي تتمكن من رؤية المركبات القادمة فتتفادها في الوقت المناسب، بدلاً من أن تفاجئك مركبة قادمة من خلفك أو مندفعة من أحد جانبيك. كما تدعو شرطة عُمان السلطانية جميع سائقي المركبات إلى الالتزام بقواعد وآداب المرور لتفادي الحوادث المرورية وما ينتج عنها.

أن هذه الاستراحة البسيطة تُساعد على تنشيط السائق لبضع ساعات، وتحد من خطر الإرهاق مع أنها لا تحل المشكلة جذرياً. كما أن التجاوز الخاطئ من الأسباب الرئيسية في وقوع الكثير من الحوادث المرورية في الطرق المفردة ذات الاتجاهين، لذا على قائد المركبة اتباع القواعد المرورية عند الشروع في التجاوز، والتأكد من أن السائق الذي أمامه لا ينوي الانعطاف ناحية اليسار.

### الشاحنات والانشغال بغير الطريق

لا يستطيع سائقو الشاحنات والحافلات دائماً رؤية مناطق معينة حول مركباتهم، فكلما زاد حجم المركبات الثقيلة زادت مخاطر حدوث تصادم في هذه المناطق، فعندما تسوق مركبتك في حدود منطقة تواجد مركبة ثقيلة عليك أن تتوخى الجرح والحذر. وكسائق لمركبة ثقيلة يجب عليك إجراء عمليات فحص يومية لمركبتك قبل قيادتها، إن الوقت الذي تقضيه في فحص مركبتك هو استثمار لسلامتك، ولسلامة السائقين الآخرين. ولتفادي الحوادث المرورية خلال شهر

## بتكلفة ٢٥ ألف ريال المطاحن العمانية تتبرع لذوي الإعاقة والمسنين



الشركة لإيجاد علاقة مشتركة في مشروعات تنمية ذات الصلة المستدامة.

ومن جانب شركة المطاحن العمانية قال أحمد بن علوي المرزق رئيس الموارد البشرية والإدارية بالشركة: تتبنى شركة المطاحن العمانية برنامج المسؤولية المجتمعية الذي من خلاله تقدم مساهمات وخدمات اجتماعية وأعمالاً خيرية، ويشمل هذا البرنامج عدة جوانب بآليات مختلفة، ويغطي كثيراً من الفعاليات والأنشطة التي تصب في ميزان الاستدامة المجتمعية، وقد كان لنا الشرف الكبير في التعاون مع وزارة التنمية الاجتماعية التي تتميز بدورها البارز وجهودها الجبارة في خدمة وتنمية المجتمع، من خلال توفيرنا أجهزة معينة للأشخاص ذوي الإعاقة والمسنين، لنشكل بذلك شراكة تنموية متينة لخدمة المجتمع والوطن.

تسلمت وزارة التنمية الاجتماعية من شركة المطاحن العمانية عدداً من الأجهزة والمعينات الطبية والبالغ تكلفتها ٢٥ ألف ريال عماني يتم توزيعها على عدد من الأشخاص ذوي الإعاقة والمسنين من أسر الضمان الاجتماعي وذوي الدخل المحدود، وذلك لمساعدتهم على أداء أنشطة حياتهم اليومية بسهولة ويسر، حيث تساهم بشكل فعال في إدماجهم في المجتمع، كما تعمل على تحسين حالتهم النفسية والاجتماعية من خلال استشارتهم بإحساس الآخرين بالمسؤولية الاجتماعية تجاههم.

وقد تسلم الأجهزة والمعينات الطبية من جانب الوزارة محمد بن أحمد المحروقي مدير عام التخطيط والدراسات، وهو الذي أوضح أن هناك تنسيقاً مسبقاً مع شركة المطاحن العمانية لشراء هذه الأجهزة والمعينات ككراسي الشلل الدماغي، وعربات الأطفال، ومشايات، وكراسي الاستحمام، وكراسي الطعام، والمرتببات الجانبية، وكراسي متحركة، وأجهزة وقوف، وكراسي زاوية، وفيما يتعلق بتوزيعها على مستحقيها فقد أوضح أن هناك حصراً لمن هم بحاجة إليها من قبل المختصين في المديرية العامة للأشخاص ذوي الإعاقة، وسيتم توزيعها وفقاً للظروف الصحية ومتطلبات كل شخص، وأكد المحروقي أن الوزارة عملت على إيجاد مبادرة مع



## وزارة القوى العاملة تنظم معرض السلامة والصحة المهنية

ويعد قسم الصحة والسلامة والبيئة بالشركة قسماً متكاملاً من الخبراء المؤهلين في مجال الصحة والسلامة والبيئة والذين يعتمدون على برنامج شامل في التدريب والقياسات والتدقيق لضمان بيئة عمل آمنة لموظفي وزائري الشركة، وذلك سعياً لتحقيق ساعات عمل بدون حوادث مضيعة للوقت أو مؤذية للعاملين، وقد استطاعت الشركة مؤخراً إكمال خمسة ملايين ساعة عمل بدون حوادث مضيعة للوقت كما حصدت الشركة عدداً من الجوائز الإقليمية والدولية في مجال السلامة والصحة المهنية وجوائز في مشاريع دعم المجتمع.

أما عبدالله بن محمد الريسي باحث إصابات عمل وأمراض مهنية بالهيئة العامة للتأمينات الاجتماعية فيقول: تأتي مشاركة الهيئة العامة للتأمينات الاجتماعية في المعرض تزامناً مع اليوم العالمي للصحة والسلامة المهنية الذي يوافق ٢٨ أبريل من كل عام حيث تسعى الهيئة دائماً للمشاركة في مثل هذه المعارض لنشر الثقافة التأمينية وضرورة تقييد المؤمن عليهم بأنظمة الصحة والسلامة المهنية المتبعة من قبل صاحب العمل وذلك لإيجاد بيئة صحية وسليمة من المخاطر.

ويأتي دور الهيئة أيضاً من خلال نشر الوعي والثقافة فيما يخص الصحة والسلامة المهنية في تقديم مجموعة من المحاضرات لمجموعة من الشركات حول إصابات العمل والأمراض المهنية وذلك من خلال التنسيق المسبق مع تلك الجهات والقيام بإرسال الموظفين المختصين بهذا المجال.

نظمت وزارة القوى العاملة معرض السلامة والصحة المهنية المقام بعمان أفينيوز مول والندوة المصاحبة للمعرض، وذلك تحت رعاية سعادة حمد بن خميس العامري وكيل وزارة القوى العاملة لشؤون العمل بمشاركة عدد من الجهات الحكومية المختلفة وشركات ومؤسسات القطاع الخاص ذات العلاقة.

وحول هذا المعرض قال سالم بن سعيد البادي مدير عام الرعاية العمالية: يمثل احتفال وزارة القوى العاملة باليوم العالمي للسلامة والصحة المهنية للسنة الحادية عشرة على التوالي مشاركة لدول العالم في الحملة الدولية السنوية لتعزيز بيئة عمل لائقة وصحية وآمنة.

وتدشن الحملة في الثامن والعشرين من أبريل من كل عام وتهدف منظمة العمل الدولية إلى إذكاء الوعي بالأبعاد والعواقب المتصلة بالحوادث والإصابات والأمراض المرتبطة بمكان العمل، فضلاً عن رغبتها في وضع صحة العاملين وسلامتهم على جدول الأعمال الدولي وبما يحفز على دعم الإجراءات العملية على جميع الأصعدة، فالإنسان هو حجر الزاوية في كل بناء تنموي وهو قطب الرحى الذي تدور حوله كل أنواع التنمية، إذ إن غايتها هي إسعاد وتوفير أسباب العيش الكريم له وضمان أمنه وسلامته.

## ميناء الدقم يحتفل باليوم العالمي للصحة والسلامة المهنية



أبريل من كل عام في مختلف البلدان، ويراد بها تكثيف البعد الوطني لثقافة الصحة والسلامة المهنية وتعزيز الحق في وجود بيئة عمل صحية وأمنة تحترمها الحكومات وأصحاب الأعمال والموظفين الناشطين في مجال توفير بيئة العمل الصحية والأمنة.

أضاف آل إبراهيم: إن الصحة والسلامة المهنية تعد أحد معايير العمل اللائق، وهي جزء أساسي من الحقوق والمبادئ الأساسية في العمل وأن بيانات السلامة والصحة المهنية تسهم وبشكل كبير في إجراء تحليلات مقارنة مفيدة وتحسين فعالية حملات التوعية، والتي يمكن من خلالها تحسين استراتيجيات الوقاية وتعزيز تشريعات الصحة والسلامة المهنية ويقع على عاتقنا جميعاً مسؤولية وضع حد للوفيات والإصابات في مكان العمل، حيث إن الحكومات مسؤولة عن توفير البنية الهيكلية -القوانين والخدمات- الضرورية لضمان استمرار قدرة العمال على العمل. وعلى العمال أنفسهم أن يعملوا بطريقة آمنة لحماية أنفسهم وعدم تعريض الآخرين للخطر، ولابد من معرفة حقوقهم للمشاركة في تنفيذ تدابير وقائية.

يذكر أن اليوم العالمي للصحة والسلامة في مكان العمل هو حملة دولية سنوية لتعزيز بيئة عمل لائقة صحية وآمنة، وتدشن الحملة في ٢٨

احتفل ميناء الدقم (اليوم العالمي للصحة والسلامة) بسلسلة من الفعاليات تهدف إلى تفعيل نظام إدارة الصحة والسلامة كأداة للتطوير المتواصل لمنع الحوادث بكل أشكالها في مواقع العمل وإلى تعزيز وترسيخ ثقافة الصحة والسلامة للجميع من أجل خلق وتوفير بيئة آمنة خالية من المخاطر، وأشار المهندس هاشم بن طاهر آل إبراهيم، مدير الدعم التجاري إلى أن إدارة شركة ميناء الدقم تحرص على رفع مستوى الوعي ونشر ثقافة السلامة والصحة المهنية للعاملين في بيئة العمل وطرق تطبيق متطلبات الصحة والسلامة في بيئة العمل وأضاف آل إبراهيم: إن فعاليات الحفل نفذت بحلقات عمل عن الصحة والسلامة في مدرسة بحر العرب الأساسي بنين ومدرسة الدقم للتعليم الأساسي، بالإضافة إلى حلقات العمل الدورية لموظفي ميناء الدقم عن المخاطر في الموانئ وإتباع القواعد الأساسية لتحقيق الصحة والسلامة في ميناء الدقم.

# الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية في الشهر الفضيل

جعل الله رمضان شهر رحمة ومغفرة وعتقا من النار، وجعله أيضا موسما للعبادة من صلاة وصيام وتهجد وقراءة للقرآن وفوق هذا وذاك يلتزم فيه المسلم بآداب نبوية في طعامه وشرابه، فلا يصون بدنه فحسب، بل ينال في كل ركن من أركان هذا النظام الصحي النبوي الأجر والمثوبة من الله. ويعود الشهر الفضيل علينا بفوائد صحية، نفسية، إجتماعية جمة لا يغفل عنها، فهو شهر لتدريب النفس والجسد على الصبر والالتزام وكبح جماح النفس وتربيتها بترك بعض العادات الغذائية السيئة التي تضر بالصحة. وإذا تمكن الصائم من اتباع بعض التوصيات في هذا الشهر الفضيل، فلسوف يحظى بالعديد من الفوائد الطبية المقرونة بالصيام.

إعداد: جبهة الحارثي

«عبدالله البرواني:  
على الإنسان تهذيب  
نفسه بالابتعاد عن  
المحرمات والمعاصي  
والعادات السيئة

«أنوار العبرية: رمضان  
فرصة الصائمين  
لتحسين الأنظمة  
الغذائية والعادات  
اليومية الصحية

«علياء الرواحي: الكثير  
يسرفون في الأكل  
أثناء ليل رمضان  
وهذا خطأ

«عبدالله العامري:  
ممارسة الرياضة  
أثناء الصيام تسبب  
انخفاضا في المخزون  
الجليكوجي

وتعد عبادة الصوم من أركان الإسلام، ولهذه العبادة العظيمة واجبات وشروط، وأركان وسنن، وقد أمرنا الله سبحانه وتعالى بها وفي الوقت نفسه نهانا جل شأنه عن العديد من مفسدات الصوم ومحرماته، وللصيام فوائد كثيرة نذكر منها ما يلي:

## فوائد صحية:

يُخلّص الصوم الجسم من الرواسب والفضلات، ويُقلّل من الشحوم والدهون المتراكمة، التي تسبب ثقلاً في البطن، ويُعيد النشاط إلى المعدة ويُطهرها.

## فوائد اجتماعية:

يزرع الصوم في قلوب المسلمين الرحمة فيما بينهم، ويُقوّم سلوكهم، ويُنمّي فيهم روح الاتحاد والنظام، والعدل والمساواة، ويحمي المجتمع من المفساد، ومن خلال الصوم يعرف الغني نعمة الله عز وجل عليه، مقارنة بغيره من الكثير من الفقراء المحرومين من الطعام والشراب وغير ذلك من النعم، فعندما يذوق المشقة والتعب، يتذكر هؤلاء المحرومين، ويُقدّم على مساعدتهم، ويشكر خالقه سبحانه وتعالى أن أنعم عليه بالغنى.

## فوائد روحية:

يُقوّي الصوم في العبد الصبر والتحمل، ويُعينه على ضبط نفسه وكسرها، وذلك أنّ الشبع والراحة تحمل النفس على الغفلة، كما أنّه يكسر الغضب والشهوة، ويقضي على وساوس الشيطان، ويُحقّق في النفس صفة التقوى، التي هي الغاية الأساسية من الصيام، ويجعل القلب يلتفت للذكر، فالمعدة الفارغة تجلي قساوة القلب وتُنوره، وتُعينه على الذكر، أما الشهوات تعمي القلب، وتمنعه من التفاته للذكر، وبالتالي تُسيطر عليه الغفلة.

تناولت مجلة الصحة والسلامة بعضا من الآراء فيما يخص التغذية وتنظيم الوقت في رمضان والعادات التي يقوم بها العبد المؤمن تجاه خالقه في

هذا الشهر الفضيل. وحرصت المجلة على رصد الجانب الإيجابي للصيام وما يعكسه من أثر إيجابي على المسلم.

**أنوار العبرية، أخصائية التغذية في مركز الغبرة الصحي:** يعتبر شهر رمضان المبارك فرصة الصائمين لتحسين الأنظمة الغذائية والعادات اليومية الصحية، ولكن للأسف الشديد تكثر المشاكل الصحية المتعلقة بالتغذية في أيام الصيام وذلك لأسباب ترجع إلى العادات غير الصحية وكذلك عدم التخطيط الغذائي المناسب للأشخاص على حسب الجنس والعمر والوزن والطول والنشاط البدني المبدول، فأكثر المشاكل تنحصر في الهضم والإمساك والحمول والنعاس والصداع.

ومن المشاكل الهضمية، التقيؤ بعد الإفطار والشعور بالانتفاخ البطني أو الإسهال الشديد، وذلك يرجع إلى استهلاك كميات كبيرة من الأغذية الصحية وغير الصحية في وقت قصير جدا دون المضغ الجيد للطعام، واستخدام الأغذية المقلية ذات المحتوى الدهني العالي، وذلك بعد ساعات طويلة من التوقف عن الأكل، وللتقليل من هذه المشاكل يفضل الإقلال من تناول الأطعمة الدسمة أو المقلية.

يعتبر الحمول والكسل من المظاهر الشائعة في رمضان، خاصة بعد تناول وجبة الإفطار، وسببها إما النقص في تناول السوائل والأملاح، أو الإفراط والتخمة من تناول الطعام الدسم. وللتغلب على قلة النشاط والحيوية ينصح بتناول المزيد من السوائل وتجنّب الإفراط في الأكل وتناول وجبات متوازنة تحتوي على كميات معتدلة من الكربوهيدرات والبروتين والدهن على حسب ما يتفق مع حاجة الشخص الواحد.

**سلمى البلوشي، رائدة أعمال تقول:** «صوموا تصحوا» هذا ما أمرنا به رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم، فالصيام صحة وقوة للبدن فعندما يصوم المسلم لربه يتخلص من الكثير من العادات الغذائية السيئة التي اعتاد عليها قبل رمضان، كالأكل في



العلامة التجارية  
الأكثر ثقة في عُمان

أريج  
زيت الطبخ

أكل صحي  
لحياة أفضل



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

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

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

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

البريد الإلكتروني: mail@avod.co.om

www.avod.com.om

areej.oils areej oils areej oils

العبادات التي تقرّب من الله عز وجل يشعر بالسعادة وحب الحياة، فلا توجد راحة ولا سعادة في الدنيا إلا بعبادة الله عز وجل وتنفيذ أوامره والابتعاد عما نهى عنه، ومن يسلك الطريق المعاكس فقد توّعه الله عز وجل بأنّ له معيشة ضنكا.

**أحمد الأغبري، طالب بكلية الخليج يقول:** الصيام له العديد من الفوائد تتلخص في أنه يقي الجسم من التعرّض لأمراض السرطان، ويحميه من الإصابة بداء السكر، ويزيد من مناعته، وأيضاً يخفف من مستوى الدهون الضارة في الجسم، ويحمي القلب من الأمراض مثل: الجلطات، وتصلب الشرايين، ويحمي الإنسان من الإصابة بمرض النقرس المعروف بمرض داء الملوك، ويقلل من مشاكل البشرة وخاصة الحبوب، ويخفف من إفرازات السموم.

**مريم المجيني، طالبة:** لا تختلف مبادئ الحماية الصحيّة خلال شهر رمضان عن غيره من الأشهر، ولذلك يجب تجنّب جميع الأغذية غير الصحيّة التي يُنصح بتجنّبها عادة، ويمثل شهر رمضان تغييرا كبيرا في نظام حياة الصائمين، وللبعض فإنه يمثل فرصة للبدء بنظام غذائي جديد أكثر صحة وأنفع للجسم. ومع ارتفاع درجة الحرارة في فصل الصيف يتطلب منا الحرص على حماية أنفسنا من الجفاف وضربة الشمس والانتباه إلى ما يتم تناوله في وجبتي الإفطار والسحور.

**عبدالله العامري، موظف:** تمثل الرياضة ركنا أساسيا في نظام الحياة الصحي وهي ضرورية في رمضان أيضا، وعلمنا ألا نضع هذا الشهر عذرا للتراخي في أداء التمارين الرياضية، ولكن ضمن ضوابط تقيك الشعور بالعطش ومخاطر الجفاف. وبشكل عام وُجد أن ممارسة الرياضة أثناء الصيام تسبب انخفاضاً في المخزون الجلايكوجي ولكن ممارسة الرياضة أثناء نهار رمضان قد يكون مُرهقاً ومتعباً، بدرجة تعتمد على أنشطة الفرد الأخرى خلال النهار ودرجات الحرارة ومدى اعتياده على ممارسة التمارين الرياضية.

**معاذ البلوشي، موظف:** لما يحويه هذا الشهر من أهمية دينية كبيرة فلا بد من استغلاله بقراءة القرآن الكريم والتسبيح، والاستغفار، وقيام الليل، وفعل الخير، هذا عدا عن أنه شهر صلة الأرحام، حيث يصل المسلمون بعضهم البعض، ويجتمعون على مائدة الطعام، وهذا ينعكس إيجاباً على حياة المسلم، فيهيئ له سبل السعادة، والتوفيق، والراحة، والرضا، كما يفتح له أبواب الخير والرزق.

**ريان الغافرية، طالبة:** لم يشرع الله عز وجل أمراً إلا وكان فيه منافع جمة للعبد، ولم يكن الصيام مجرد إمساك عن الطعام والشراب إذ تكمن فوائده في المنافع الصحية والنفسية والدينية للإنسان. تتلخص بكونه سببا لغفران الذنوب واستجابة الدعاء كما أنه يقوي من عزيمة المسلم في جهاد نفسه مما يجعله في إقبال دائم على الطاعات.

فالصوم عبادة جزاؤها الأجر والثواب في الآخرة، وطريق إلى الصحة والوقاية والعلاج من أمراض كثيرة فالعبادات سببا في العافية وصحة البدن وسلامته وهي وسيلة لصفاء العقل والراحة النفسية، كما أنها تساعد على التفكير بشكل جيد وواضح ففي الصيام يحدث التوازن لجسم الشخص الذي يكون قد أنهك خلال الأيام العادية ويعيد هذا التوازن للإنسان القدرة على رؤية الأمور بشكل واضح.

**عبدالله البرواني، طالب:** استغلال هذا الشهر الفضيل بشكل جيد من خلال قراءة القرآن، فذلك يعود بالحسنات والخير والتوفيق من الله، إضافة لذلك فعلى الإنسان تهذيب نفسه في هذا الشهر الفضيل بالابتعاد عن المحرمات والمعاصي والعادات السيئة التي تسيطر على حياته.

**منذر العامري، موظف:** ينتج التحسن النفسي في أثناء الصيام كالهدهوء النفسي وتقليل العداءات الشخصية، كما أن تلاوة القرآن وخصوصا في شهر رمضان المبارك ينتج عنها الهدوء في القلب والعقل، بالإضافة إلى تحسين الذاكرة. فالعبد المسلم إذا قام بإحدى



منذر العامري



عبدالله العامري

كل وقت وعدم انتظام الفرد والتزامه بثلاث وجبات أساسية مما يؤدي إلى زيادة وزنه وإصابته بالسمنة، ويساعده على تنظيم وقته، كذلك الصوم يساعد الجسم على التخلص من الكثير من السموم، ويدرك الإنسان أنه مهما تعب وصبر فإن الله بصير به وسيرزق الفرح لا محالة.

**علياء الرواحي، موظفة:** لعدم اتباع عادات غذائية صحية تكثر الشكوى في شهر رمضان من سوء الهضم والحرقة الهضمية، ولعل هذا ما يجهله الكثير من المسلمين وعدم الدراية بالأسلوب الغذائي الصحيح، ولعدم وجود التوعية الصحية الجيدة، فالكثير يسرفون في الأكل أثناء ليل رمضان، وعدم الحركة في نهاره، فهي فرصة لراحة الجسد وإعطائه حقه الطبيعي في الغذاء المتوازن والسليم.

# السلطنة تفوز بالمركز الأول في مجال الابتكار العلمي بالكويت



خاص مجلة الصحة والسلامة

حصلت السلطنة على المركز الأول في مجال STEM في مسابقة ابتكار الكويت للفتيات ٢٠١٨ بمشروع مكافحة دوباس النخيل بمستخلصات طبيعية آمنة، للطابنتين: أفنان بنت يعقوب الرواحية وفلسطين بنت يعقوب العزريّة تحت إشراف سميرة بنت سالم السليمية الأستاذة بمدرسة أم الخير للتعليم الأساسي.

## «مشروع مكافحة دوباس النخيل بمستخلصات طبيعية»

يهدف المشروع إلى إنتاج مبيد طبيعي لمكافحة حشرة دوباس النخيل من نباتات موجودة في البيئة العمانية وذلك كبديل للمبيدات الكيماوية ذات الآثار السلبية الكثيرة على الإنسان والبيئة. وإيجاد مستخلصات نباتية طبيعية لمكافحة آفة دوباس النخيل المعروفة علمياً باسم Ommatissus lybicus DeBergiven والتي تؤثر سلباً على إنتاجية نخيل التمر في البلاد، حيث قمنا بتجريب مستخلصات أوراق مجموعة نباتات من البيئة العمانية وهي (الشذاب المعروف محلياً باسم الخدف، النيم المعروف محلياً باسم الشريش، الغاز، الحرمل، السدر، المسكيت) وذلك لما لها من استخدامات طبية وعلاجية وتطهيرية منذ القدم. وقد بدأ العمل في هذا المشروع البحثي منذ العام الدراسي (٢٠١٦/٢٠١٧م) بالتعاون مع جامعة السلطان قابوس والمديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية، ودائرة وقاية المزارع بوزارة الزراعة والثروة السمكية، وبعض الجهات الخاصة.

وقد تم إجراء التجارب في مختبر جامعة السلطان قابوس ومختبر قسم بحوث الحشرات الزراعية بمركز بحوث وقاية النبات التابع للمديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية، بالإضافة إلى مختبرات المدرسة.. ويسعى الفريق البحثي إلى إنتاج وتسويق المبيد البيولوجي لمكافحة حشرة دوباس النخيل بدل المبيدات الكيماوية ذات التأثيرات السلبية والضارة حرصاً منهم على صحة وسلامة الإنسان وبيئته واستدامة الموارد وصونها.

وحول مسابقة ابتكار الكويت للفتيات قالت سميرة السليمية: كانت المنافسة قوية لقوة الأفكار المقدمة في المشاريع من مختلف دول الخليج العربي، حيث يسعى الجميع لتقديم أفضل ما لديه، وأشادت بأداء الطالبات قائلة: «إنهن بذلن جهداً في العمل والعرض بطريقة إبداعية اتبعن فيها المنهجية العلمية في البحث والتقني قدر المستطاع».

وقالت الطالبة فلسطين بنت يعقوب العزريّة: لقد انطلقت من مسابقة التنمية المعرفية لتستمر بعدها التجارب والبحوث من أجل المشاركة في مبادرة ابتكار الكويت، وتمت جميع الاستعدادات تحت إشراف مجموعة من المؤسسات الحكومية والخاصة.

أما عن الاختيار للمشاركة فقالت فلسطين العزريّة: «اختيارنا كان وفق تصفيات تقوم بها وزارة التربية والتعليم سنوياً للمشاريع التي سجلت للمشاركة في مبادرة ابتكار الكويت، وعلى أساس معايير معينة يتم اختيار وترشيح مشروع واحد في مجال STEM لطالبات مرحلة التعليم ما بعد الأساسي، والحمد لله استوفى مشروعنا المعايير المطلوبة وتم ترشيحه للمشاركة بمسابقة ابتكار الكويت وتمثيل السلطنة في هذا المجال».

وقالت الطالبة أفنان بنت يعقوب الرواحية: نفتخر بالإنجاز الذي حققه المشروع، ونطمح إلى مواصلة العمل فيه، ونسعى لإنتاج المبيد منه وتسويقه، واستخراج الملكية الفكرية له.

### التوصيات والرؤية المستقبلية:

توصي الباحثات بمواصلة البحث وزيادة التجارب لضمان مقارنة النتائج بكل ما هو أفضل وصولاً إلى نتائج أكثر دقة. وفتح باب البحث للمختصين بالجهات المعنية لمحاولة إنتاج مبيدات طبيعية من النباتات التي تمت تجربتها وأثبتت فاعليتها في القضاء على حشرة دوباس النخيل. وتوسيع نطاق البحث ليشمل نباتات جديدة من البيئة العمانية والعربية، وتحليل المركبات العضوية المتطايرة بالنباتات للوقوف على أهم المركبات الفعالة فيها لتسهيل صناعة مبيد طبيعي فعال ذي جدوى اقتصادية وبيئية.

# السلامة في الطقس الحار

تخيم حالياً بالسلطنة أجواء صيفية تحمل معها حرارة شديدة مصاحبة بهواء جاف ورطب قد تصل درجة حرارتها في كثير من الأحيان إلى أرقام قياسية، هذا الفصل يحمل بين ثناياه ظواهر ضارة بالصحة تسمى بأمراض الصيف المتمثلة بضربات الشمس وأمراض القلب والكلى والجهاز التنفسي والعيون وحساسية الجلد والأنف.. وقد يؤدي الارتفاع في درجة الحرارة إلى حدوث تشنجات لدى المصاب، كما قد يصاب بالإرهاك الحراري الذي تشمل أعراضه التعرق الشديد والغثيان والدوار. ومع استمرار ارتفاع درجة حرارة الجسم، فإن الضرر قد يصل إلى الدماغ والكلى والعضلات، مما يسبب عواقب خطيرة على الصحة وقد يسبب الموت.

بينما من الممكن الوقاية منها من خلال مراعاتنا للتعليمات والإرشادات الصحية التي تنص على ضرورة تجنب أشعة الشمس بشكل مباشر وتخفيض ساعات الدوام الرسمي للعاملين الذين يبذلون جهداً ذهنياً وبدنياً لساعات طويلة مع شرب المياه المعدنية بكميات كبيرة كي تحافظ على توازن الجسم.

ويأتي هذا التحقيق إيماناً من مجلة الصحة والسلامة بدورها المجتمعي والإنساني تجاه العمال، وتعكس كذلك مدى اهتمام الإعلام المطبوع بنشر وتعزيز الوعي الصحي وتوعية جميع أفراد المجتمع والعمال بمخاطر الإصابة بالإرهاك الحراري، وتشجيع الفئة المستهدفة التي تتطلب أعمالهم التعرض لأشعة الشمس، على اتخاذ الإجراءات الوقائية واتباع ممارسات صحية سليمة لتجنب الوصول إلى مرحلة الإصابة.

تحقيق: أصيلة بنت سليمان الحوسنية

آسيا الهنائية: أكثر العمال عرضة للإصابة بالإجهاد الحراري (عمال البناء والنظافة والمزارع)

حاورت مجلة الصحة والسلامة شركة الخدمات والتجارة في معرفة دور أصحاب العمل في توفير التوعية والتدريب للعاملين لديهم لفهم تأثيرات الإجهاد الحراري وكيفية الوقاية منه.

تقول آسيا بنت تيسير الهنائية-مستشار أول صحة وسلامة مهنية: تقوم الشركة بدور كبير وفعال في توعية العمال من مخاطر الإجهاد الحراري والوقاية منه حيث تعمل على تقييم المخاطر وذلك لتحديد وجود مخاطر الإجهاد الحراري، والأشخاص الذين هم في دائرة الخطر ومعرضين للإصابة بالأمراض التي تنجم عن العمل في الطقس الحار، والتأكد من التطبيق الفعلي لبرنامج سلامة العمل في الطقس الحار، وتم تعليم وتدريب العاملين للتعرف على علامات هذه الأمراض والاحتياطات الواجب اتخاذها للسيطرة والوقاية منها. والتأكد أن مواقع العمل ملتزمة بتطبيق قانون القوى العاملة الخاص بقرار التوقف عن العمل في أوقات الظهيرة في مواقع العمل المكشوفة خلال أشهر الصيف المذكورة في اللائحة التنظيمية لتدابير السلامة لقانون العمل العماني الصادر بالقرار الوزاري رقم (٢٠٠٨/٢٨٦)، بالإضافة إلى التأكد من ضمان توفير مياه صالحة للشرب للمحافظة الدائمة على مستوى الماء في الجسم.

أضافت «أن أكثر العمال عرضة للإصابة بالإجهاد الحراري هم الذين يعملون في الخارج مثل (عمال البناء، وعمال النظافة، وعمال المزارع)».

وحول تدابير الرقابة الصحية لحماية العمال من التعرض لأشعة الشمس تشير الهنائية إلى أن هناك العديد من التدابير التي من الممكن اتباعها لكل من صاحب العمل، أو ممثلي أصحاب العمل أو مشرفي الصحة والسلامة المهنية لحماية العمال من التعرض لأشعة الشمس، حيث لابد من زيادة الوعي وهذا يمكن أن يتم بوضع ملصقات في



أماكن العمل، وتوزيع كتيبات للعاملين والمشرفين، وذلك باستخدام مواد لإجراء التدريب أو عرض أشرطة فيديو تدريبية للعاملين قبل بدء العمل في الظروف الحارة في كل صيف، وتوفير مناطق عمل مظلة بقدر الإمكان، بالإضافة إلى توفير المعدات وأدوات السلامة والتأكد من أن العمال يقومون فعلاً باستخدام المعدات الموفرة لهم على النحو الصحيح، وتوفير نظام التهوية في مناطق العمل الحار، وعدم تشغيل العمال في الأماكن المكشوفة ذات الحرارة المرتفعة في أوقات الظهيرة من الساعة الثانية عشرة والنصف وحتى الساعة الثالثة والنصف وذلك طوال أشهر يونيو ويوليو وأغسطس من كل عام.

وتؤكد أن توافر نماذج التفتيش والتدقيق في الشركات سيساهم على فهم وتنفيذ برنامج الحد من الإجهاد الحراري، وضمان تدابير الرقابة الصحيحة لحماية العمال من التعرض لأشعة الشمس. بحيث يتم معرفة الأشخاص المعرضين للإصابة، وما مدى تطبيق برنامج السلامة داخل الموقع، وزيادة الوعي حول الأمراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة وطرق الوقاية منها، وتوفير رسائل توعوية للعمال بعدة لغات.

الهائية واصلت حديثها معنا وتقول لابد للعاملين من تفادي التعرض لدرجات الحرارة العالية أو أشعة الشمس والرطوبة المرتفعة كلما أمكن، وفي حالة تعذر ذلك لابد من اتخاذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الإجهاد الحراري وهي كالتالي:

- عدم التعرض لدرجات الحرارة العالية لفترات طويلة أو التعرض لأشعة الشمس المباشرة.
- أخذ فترات راحة في أماكن مظلة أو منطقة باردة إذا أمكن ذلك.
- ارتداء الملابس القطنية أو الملابس التي لا تسبب التعرق عند التعرض للحرارة.
- التدرج في أداء الأعمال من الخفيفة وصولاً إلى الشاقة.
- تحديد مواعيد القيام بالعمل الشاق في الأوقات الأكثر برودة من اليوم.



جمال الهادي

- شرب الماء بكمية كافية، وبشكل تدريجي وليس مرة واحدة.
- الامتناع عن المشروبات التي تحتوي على الكحوليات أو الكافيين أو كميات كبيرة من السكر.
- مراقبة العامل لحالته البدنية وحالة زملائه في العمل.
- المعدات أو الملابس الوقائية قد تكون سبباً في خطر الإصابة بالإجهاد الحراري.

**جمال الهادي: حريصون على بث التنبؤات المتوسطة المدى والآنية والمعلومات والتحذيرات التي تتعلق بطقس السلطنة دون تهويل**

نظراً للمؤشرات العالمية التي تدل على وجود تغير مناخي وارتفاع في درجات الحرارة العالمية بمعدل ١,٨ درجة فهرنهايتية، تابعت مجلة الصحة والسلامة تحقيقها في معرفة ما إذا كان مناخ السلطنة أخذ في التغير، وذلك من خلال الحوار الذي أجرته مع دائرة الإعلام والتواصل بالهيئة العامة للطيران المدني.

**جمال الهادي، مدير الإعلام والتواصل بالهيئة العامة للطيران المدني** يشير إلى أن هناك دراسة أجريت على ست دول مختلفة في شبه الجزيرة العربية وعلى مدى اثنين وعشرين عاماً خلال الفترة من ١٩٨٦ وحتى ٢٠٠٨م أثبتت من خلالها وجود ارتفاع في المعدلات السنوية لدرجات الحرارة العظمى والصغرى إلا أنه لا يمكن التأكيد على أن هناك تغيراً مناخياً في السلطنة خاصة

مع ندرة البحوث والدراسات المتعلقة بهذا الموضوع والذي يحتمل اللبس مع وجود الدورات المناخية المتكررة، وبشكل تخصصي فإن وزارة البيئة والشؤون المناخية هي المعنية بمتابعة ملف التغير المناخي والاحتباس الحراري في السلطنة.

ويوضح الهادي في حديثه عن أهمية التوعية حول موضوع السلامة في الصيف قائلاً: فصل الصيف في السلطنة يعتبر من أطول فصول السنة ويمتد من شهر مايو إلى سبتمبر، وبالرغم من أن تضاريس السلطنة تلعب دوراً هاماً في التنوع المناخي من الشمال إلى الجنوب، إلا أن الطقس الحار هو السائد في معظم المحافظات الشمالية خلال أشهر الصيف.

أكد أنه لا شك أن موضوع التوعية بالمخاطر المصاحبة بالأجواء الحارة وطرق الوقاية منها بات أمراً ضرورياً خاصة لفئات الأطفال وكبار السن والعاملين تحت أشعة الشمس المباشرة والرياضيين؛ نظراً لارتفاع خطورة تعرضهم للإجهاد الحراري والجفاف والحروق الجلدية من الأشعة فوق البنفسجية.

ويضيف: تشتد تبعات التعرض للحرارة العالية عند ارتفاع الرطوبة النسبية والتي تتحكم بشكل كبير في الحرارة المحسوسة والتي قد تكون مميتة أحياناً خاصة لدى المصابين بالأمراض المزمنة إلا أن أكثر الأعراض شيوعاً هي الجفاف، والإجهاد الحراري، والغثيان والدوخة.

ويواصل الهادي حديثه قائلاً: «بما أننا مقبلون على شهر الصيام، فإننا ننصح بأهمية التقليل من التعرض المباشر للحرارة العالية وأشعة الشمس المباشرة ما لم تتخذ الإجراءات الوقائية الضرورية خصوصاً خلال الفترة (١١ صباحاً - ٣ مساءً) لتجنب الإصابة بضربات الشمس والجفاف وغيرها من الأعراض والإصابات المرتبطة بالحرارة».

وفيما يخص الدور الذي تؤديه الدائرة الإعلامية في حالة حدوث تغيير كبير في درجات الحرارة يوضح الهادي أن دائرة الإعلام والتواصل بالهيئة العامة للطيران

المدني بالتنسيق مع المركز الوطني للإنذار المبكر من المخاطر المتعددة حريصة على بث التنبؤات المتوسطة المدى والآنية والمعلومات والتحذيرات التي تتعلق بطقس السلطنة من دون تهويل ولا تقليل عبر مختلف وسائل الإعلام المرئية، والمقروءة، والمسموعة، والإلكترونية، وبآتي ذلك انتهاجاً من مبدأ المصداقية والشفافية والأمانة. والدائرة لها آلية محددة وواضحة في بث النصائح التوعوية بالإضافة إلى النشرات الخاصة لتغطية الحدث ومخاطبة الجمهور إلى حين عودة الأجواء إلى الاستقرار.

وينهي الهادي حديثه بالقول: «يمكن للدائرة أن تساعد المجتمع العماني على التأهب بشكل أفضل في حالة حدوث موجات حرارة عالية، وذلك عن طريق التوعية والرسائل التثقيفية التي لها دور كبير في التقليل من تبعات موجات الحر، حيث إن اتباع إرشادات السلامة سوف يساهم بشكل كبير في الوقاية من الإصابة بضربات الشمس والأمراض المرتبطة بالحرارة وهذا ما يتم التركيز عليه خلال هذه الفترة التي تتسم بتواتر موجات الحر بين الحين والآخر».

**آراء واستطلاعات / درجات الحرارة المرتفعة وتأثيرها على النشاط الصحي للفرد.**

**وليد الرحبي- مدير الموارد البشرية والإدارية،** يتميز فصل الصيف بارتفاع درجات الحرارة والتي قد تصل إلى أكثر من ٤٥ درجة مئوية في أغلب الأحيان، و



وليد الرحبي



وضحي المنذرية

يعتبر صاحب العمل أن القانون حدد درجة الحرارة والبيئة المناسبة للعمل ولا يحتاج أي تضرر من قبل العامل، فإن العامل بدوره يرى أن من حقه أن يحافظ على نفسه وألا يكون كبشاً للفداء لرفع الإنتاجية. هنا تكمن المشكلة والحل في نفس الوقت. فحينما تكون هناك ألفة وتقارب بين الطرفين تختفي المشكلة وتظهر الحلول، ولكن إذا كان الطرفان غير مكملين لبعضهما البعض ولا يعملان عمل الفريق الواحد فمن الطبيعي أن تكون النتيجة هي التصادم بينهما.

وبطبيعة الحال ارتفاع درجات الحرارة له تأثيره المباشر وغير المباشر على صحة الفرد والذي من شأنه أن يؤثر على بيئة العمل وهناك طرق وحلول علمية طرحت في العديد من المواقع العالمية وهي تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس، وتجنب الخروج في أكثر أوقات

يؤثر العمل في درجات الحرارة المرتفعة على الجسم حيث يسبب فقدان السوائل للجسم ويسبب الكثير من حالات الإغماء وكذلك الرعاف والصداع. لذلك لابد من شرب الماء بكميات كبيرة ولبس ملابس تقي من أشعة الشمس، وارتداء واقٍ للرأس كالمصر أو القبعة بالإضافة إلى أخذ قسط من الراحة بين الفترة والأخرى ووضع مظلات في أماكن العمل أو ما يقي من أشعة الشمس.

**وضحي المنذرية: العامل يجب أن يحافظ على نفسه وألا يكون كبش فداء لرفع الإنتاجية**

**وضحي بنت محمد المنذرية- مصممة جرافيك،** تعتبر قضية ارتفاع درجة الحرارة مشكلة نسبية بين صاحب العمل والعامل من حيث تأثيرها على الإنتاجية في العمل. فهناك مبررات لكليهما في الدفاع عن نفسه، فبينما



## نايف العامري

## سالم المجرفي



## سلوی المنذرية

اليوم حرارة، وشرب الكثير من السوائل.

**نايف طناف محمد العامري - معلم**

**تقنية معلومات:** لكي يكون العمل مثمراً أكثر لابد من توافر بيئة ملائمة، لن أقول بعيداً عن درجات الحرارة العالية لانه لا يمكن تفادي الشمس كلياً بسبب مناخ السلطنة الحار، وإنما التقليل من التعرض لضربات الشمس الحارقة والمجهدة. قد تكون طبيعة العمل مناسبة ولكن بسبب التعرض لدرجات الحرارة العالية يتدنّى المستوى الإنتاجي. إن الأشخاص الذين يعملون في الصحراء، هم أكثر أناس تبذوا عليهم آثار الجهد والمشقة وأجسادهم تعبة نحيلة، ويتعرضون بين فترات متفاوتة لنزيف الأنف بسبب التعرض للشمس.

وهناك مقترحات للتقليل من الإجهاد الحراري، أولها تدريب العاملين على الوقاية من ضربات الشمس وأثارها التي ربما تمتد إلى التشنج العضلي والطفح الجلدي وفقدان الوعي، هذا يكون بتوفير القدر الكافي من المياه والسوائل، وتخصيص فترات للراحة، وتوفير أماكن مظلة. فضلاً على ألا يعمل الشخص بمفرده حتى إذا تعرض إلى إجهاد حراري يكون هناك من يساعده أو يسعفه. والأهم من هذا وذاك، المساهمة في رفع طلب حظر العمل وقت الظهيرة عندما تبلغ درجة الحرارة ذروتها.

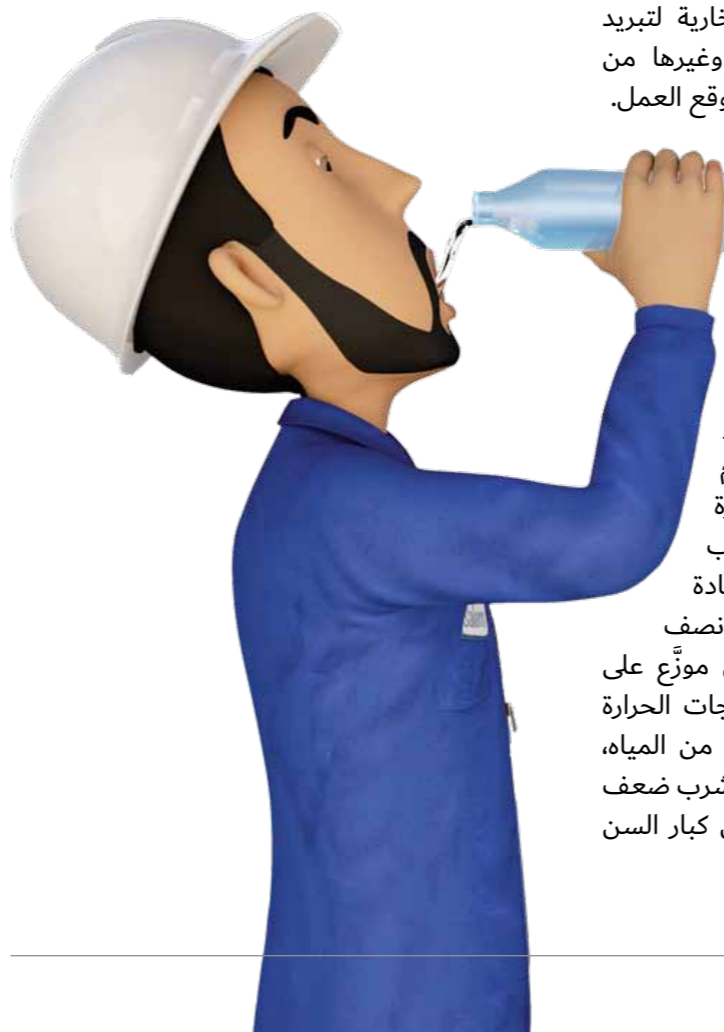
**سالم بن سليمان المجرفي- مشرف تربوي،** تؤثر درجة الحرارة على صحة الإنسان وخصوصا في بيئة العمل

وينعكس التأثير على الإنتاجية من خلال أوقات العمل والجهد المبذول وبالتالي سيكون الإنسان عرضة لأمراض مثل ضربة الشمس والمشاكل الجلدية.

وحول شروط الوقاية من ضربة الشمس ومشاكل الإجهاد الحراري يرى المجرفي أنه من الضروري تخصيص أوقات للراحة خلال العمل بحيث يتم تقديم وجبات خفيفة كالعصائر لتعويض السوائل المفقودة، وأيضاً توفير ملابس خاصة للعمل في البيئات الحارة كالملابس القطنية والقفازات والنظارات الشمسية ويقترح توفير مضخات بخارية لتبريد الأجواء (مضخات الرذاذ) وغيرها من التجهيزات حسب طبيعة موقع العمل.

سلوى بنت شيخان  
المنذرية -  
أعمال، جسم الإنسان  
يفقد الكثير من السوائل

بسبب الحرارة الشديدة  
ويصاب بالوخة والتعب  
وفقدان التركيز. وفي أسوأ  
الأحوال قد يؤدي الحر  
الشديد إلى عدم انتظام  
ضربات القلب أو انهيار الدورة  
الدموية. ولتفادي ذلك يجب  
الإكثار من شرب الماء. وعادة  
ينصح الأطباء بشرب لتر ونصف  
إلى لترين من الماء بشكل موزَّع على  
كامل اليوم. ولكن عند درجات الحرارة  
العالية يجب شرب المزيد من المياه،  
وبالإمكان القول إنه ينبغي شرب ضعف  
ذلك. وعلى وجه الخصوص كبار السن



**Dohat Al Khaleej LLC**



دوخته الخليج س.م.م

**FABRICATION DIVISION**

## PAINTING & COATING DIVISION

## OIL &amp; GAS DIVISION

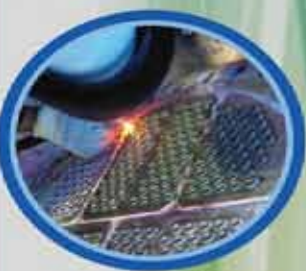
**SPECIAL SERVICES DIVISION**

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

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

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

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



# إدمان المخدرات.. الوقاية والعلاج

الإدمان مرض عندما ينهش أي مجتمع يؤدي إلى ضعفه وتفككه.. فهو لا يؤثر على صحة الفرد المدمن وصلحه فحسب بل يدمر الأسرة التي هي نواة المجتمع بالإضافة إلى أنه يكون سببا رئيسيا في عدم التقدم نحاول من خلال السطور التالية كيفية التعرف على الشخص المدمن وأساليب العلاج النفسي والاجتماعي

## من هو المدمن؟

الشخص الذي يعتاد على مخدر معين ولا يستطيع أن يتوقف عن تعاطيه رغم محاولاته المتكررة في التوقف. وإذا توقف المدمن عن تعاطي المخدر فجأة يضطرب كيانه النفسي والجسمي اضطرابا شديدا وتظهر عليه بعض الأعراض الإنسحابية الشديدة التي يصعب معها التوقف عن التعاطي، ومنها التعرق الغزير وزيادة رعشة اليد والقلق وقد تحدث نوبات صرعية كبرى في بعض الحالات.

## كيف أعرف أن ابني أو ابنتي يتعاطى المخدرات؟

التعرف على الشخص المبتدئ في تعاطي المخدرات أصعب من معرفة المدمن، فالمدمن تظهر عليه علامات واضحة يسهل تحديدها أما المبتدئ فلا يكاد يظهر عليه شيء وهنا تكمن الصعوبة.

## مؤشرات تدل على تعاطي المراهق للمخدرات:

- الميل إلى العزلة وتحاشي الجلوس مع الأسرة.
- عدم الاهتمام بالهوايات أو الرياضة أو الأصدقاء.
- التغيب غير المبرر عن المدرسة وتدني المستوى الدراسي.
- التغيير المفاجيء في المزاج والشعور الذهني.
- عدم الاهتمام بالمظهر العام.
- فقدان الشهية للطعام وانخفاض في الوزن.
- الكذب والسرقة مثل اختفاء الساعات والذهب والأموال للحصول على المخدر
- استخدام لغة غير مهذبة في التعامل داخل الأسرة (الخشونة في التعامل)
- النوم لساعات طويلة أثناء النهار والسهر كثيرا طوال الليل.

## كيف أتصرف إذا عرفت أن ابني يتعاطى المخدرات؟

رغم الصدمة التي تصيب أولياء الأمور إلا أن عليهم التصرف بهدوء وعقلانية حفاظا على سمعة العائلة والسيطرة على الوضع النفسي وهذا يشمل:

**أولا:** إلزام الهدوء وضبط النفس وتذكر بأن الهدف مساعدة ابنك وليس عقابه أو الانتقام منه.

**ثانيا:** إبتعد عن التوبيخ والتهديد والإهانة حتى لا يهرب ابنك منك

ويزداد اقترابا من المخدرات.

**ثالثا:** اصطحب ابنك إلى الطبيب المختص للمشورة وتقييم حالته وتحديد خطة العلاج اللازمة والمتابعة الطبية المستمرة.

## كيف أحمي أبنائي من خطر الإدمان؟

وفر الجو الأسري الخالي من التوترات والتنافر، والذي يسوده التفاهم والوثام والتعاون.

أشعر أبنائك بالحب قولاً وفعلاً وامنحهم الرعاية والاهتمام، وعليك بتقوية الروابط بين أفراد أسرتك وذلك بالقيام بأنشطة عائلية مثل المحافظة على الصلاة وممارسة الرياضة، والقيام بالرحلات العائلية وزيارة الأقارب.

عاملهم باحترام حيث أكدت الدراسات أن الطفل إذا تم معاملته منذ الصغر باحترام فإنه سيمتلك شخصية تتميز بالاتزان النفسي والاعتزاز بالنفس واحترام الآخرين.

طور معرفتك العلمية بكل جوانب مشكلة المخدرات، أضرارها والأساليب التي تتخفى تحتها حتى يمكنك تحصين أبنائك وذلك بتوعيتهم وحمايتهم من الوقوع في براثن الإدمان.

إعمل على تنشئة أبنائك على تقوى الله وتعميق ذلك في نفوسهم ليكون سندهم في كل مواقف حياتهم.

## التأهيل النفسي والاجتماعي للمدمنين على المخدرات

تعتبر عملية التأهيل النفسي والاجتماعي من أهم مراحل علاج إدمان المخدرات والتي تهدف في المقام الأول إلى إعادة ترميم وبناء الذات وإعادة دمج الفرد في المجتمع، إلا أنه لابد من التفريق والفصل بين عمل الأخصائي النفسي والأخصائي الاجتماعي بحيث لا يجب أن يقوم أحدهما بعمل الآخر.

## دور الأخصائي النفسي في تأهيل المدمنين

ويقصد بالتأهيل النفسي دراسة شخصية الفرد المدمن ومعرفة نواحي القوة والضعف فيها ودراسة سماتها وخصائصها دراسة مستفيضة وذلك من خلال:

- دراسة السمات الشخصية للمدمن موضوع الدراسة
- معرفة الاحتياجات أو الحاجات النفسية للمدمن.
- دراسة المشاكل النفسية والأمراض النفسية التي يعانيها
- دراسة الحالة والبحث النفسي للمدمن.



إعداد: خالد خليفة السيابي  
مدرب رياضي - صحفي بجريدة الوطن

# الرياضة.. صحة وفكر

## الصحة

هنالك مبدأ رياضي يقول "تدريب نادر يؤدي إلى إصابات مستمرة، وتدريب مستمر يؤدي إلى إصابات نادرة"، ولكن لو طبقنا مقولة "الوقاية خير من العلاج" سوف يحافظ الرياضي على سلامته ويجب على الجهة المعنية سواء مدارس أو أكاديميات التركيز على الفئات السنية وتثقيفهم لأن هذه الفئة قادرة على التكيف والاستيعاب وترسيخ كل معلومة وتطبيقها على أرض الواقع وابتعد عن شبح الإصابات التي عرقلت مجموعة من الرياضيين.

## فكر

أن كرة القدم اليوم أصبحت صناعة، وفلسفة كروية تدرس في كبرى الأكاديميات الرياضية، وفكر ينساب بعقول المختصين في هذا المجال الرياضي الكبير، حيث وجه ندائه للمسؤولين عن الرياضة العمانية بضرورة الاهتمام بشكل أوسع بالمسابقات والبطولات في الملاعب السداسية، وتنتشر ممارسة كرة القدم بهذه الملاعب بشكل كبير في جميع ولايات السلطنة، وأصبحت هنالك فرق سداسية معروفة ويشار لها بالبنان وتقدم كرة قدم حديثة ومشوقة للشارع الرياضي. وأن عشرات المواهب سوف يبرز نجمها وتصبح علامة جميلة في الساحة الرياضية، إذا ما تم عمل دوري بين الأندية يعمل به تحت مظلة الاتحاد العماني، وتعمل له روزنامة ثابتة بشكل سنوي.

ممارسة الرياضة بين الهواية والاحتراف.. هناك من يعتبرها "إشباع رغبة" وتندرج تحت مسمى "هواية" وهناك من يعتبرها "صناعة" وتندرج تحت مسمى "الاحتراف" وفي الحالتين الرياضي معرض لمطبات صحية "إصابات رياضية" ويجب الوقوف معها بشكل عملي وعلمي مدروس.

ومن الضروري تحصين الجسم الرياضي ليستطيع ممارسة الرياضة تجنب الإصابات الرياضية وهناك ٧ خطوات يجب اتباعها وهي:

- ◀ تعلم الإحماء الجيد
- ◀ مارس التدريب المستمر
- ◀ تعرف على جسمك جيدا
- ◀ الأربطة المطاطة
- ◀ تجنب الالتحامات الغبية
- ◀ اعرف ماذا تأكل
- ◀ عليك التعافي أولا وأخيرا

أن ممارسة السبع خطوات المذكورة تبعد شبح الإصابات التي تكون سبب إزعاج لكل رياضي.

- ◀ مساعدة المدمن للقضاء على الصراع الذي يعانيه
- ◀ معرفة مدى التوافق النفسي للمدمن
- ◀ **من أهم ما يجب أن يقوم به الأخصائي النفسي:**
- ◀ قياس ذكاء المدمن من خلال اختبارات الذكاء (مثل اختبار وكسلر، اختبار ريفن)
- ◀ القيام باختبارات شخصية للمتعاطي (مثل اختبار رورشاخ)
- ◀ القيام بالاختبارات المرضية (مثل اختبار مينسوتا، اختبار القلق، اختبار الاكتئاب)
- ◀ الاختبارات الخاصة بحالات الإدمان
- ◀ اختبارات العدوانية والتضاد للمجتمع
- ◀ اختبارات الضغوط النفسية والتوازن الانفعالي.
- ◀ جلسات العلاج والدعم النفسي الفردي.
- ◀ جلسات العلاج النفسي الجماعي (مهمة جدا في علاج مدمني المخدرات)
- ◀ مراقبة وملاحظة المدمنين وتعديل السلوك الشاذ وغير السوي.
- ◀ والهدف من ذلك معرفة الشخصية معرفة كاملة لأن ذلك يسهم بصورة كبيرة في إنجاح عملية العلاج.
- ◀ **دور الأخصائي الاجتماعي في تأهيل المدمنين**
- ◀ ويقصد بالتأهيل الاجتماعي التحسين الاجتماعي ويتضمن تصحيح وتحسين بعض الظروف الحياتية الاجتماعية الخاصة بالمدمن والتي من شأنها أن تعوق اندماج المدمن في المجتمع وإعداده للعودة إلى الحياة الطبيعية عضوا صالحا في المجتمع.
- ◀ **ومن أهم ما يجب أن يقوم به الأخصائي الاجتماعي ما يلي:**
- ◀ القيام بالبحث الاجتماعي للمدمن
- ◀ دراسة المشاكل الاجتماعية التي تعترض المدمن والحد من تفاقمها.
- ◀ دراسة علاقة المدمن مع أسرته (والديه، أخوته، زوجته، أبنائه)
- ◀ دراسة علاقة المدمن مع زملائه ومرؤسيه في العمل.
- ◀ إجراء اللقاءات المستمرة مع أسرة المدمن وتوجيهها لحل مشاكل الابن المدمن.
- ◀ إقامة جلسات مشتركة لعائلات المدمنين مع وجود المدمنين (مرة في الأسبوع)
- ◀ ولكي ينجح الأخصائي الاجتماعي في مهمته يجب أن يكون قادرا على:
- ◀ إعادة بناء العلاقات على أسس جديدة بعيدة عن التفكك والضعف والمساهمة في خلق صداقات جديدة للمدمن
- ◀ إبراز روح التعاون بين المدمنين وإعادة تكيفهم مع المجتمع من جديد.
- ◀ إشعار المدمنين بأن ما يقدم لهم من خدمات هو حق لهم وواجب وطني مع المجتمع تجاههم.
- ◀ مساعدة المدمن على التوافق الاجتماعي مع الآخرين داخل المجتمع.
- ◀ القدرة على الاتصال مع المؤسسات الأخرى ذات العلاقة بالمدمن (الأسرة، المدرسة، العمل) والقدرة على الاقناع.
- ◀ تبصير المدمن بأن الالتزام بالدين سيعينه على التخلص من الآثار السلبية لتعاطي المخدرات ومن ذلك المشاركة مع أفراد المجتمع في الشعائر والمحاضرات الدينية.
- ◀ **ملاحظات لضمان نجاح التأهيل النفسي والاجتماعي**
- ◀ لكي نضمن نجاح عملية التأهيل النفسي والاجتماعي يجب التركيز على ما يلي:
- ◀ النظر للمدمن على أنه مريض يجب علاجه ولو تكرر منه الفعل عدة مرات.
- ◀ القيام بالدراسات والبحوث حول حالات الإدمان لمعرفة التطورات والنتائج المرتبطة بتدخلاتنا واكتشاف الأخطاء.
- ◀ التركيز على برنامج الرعاية اللاحقة لمنع حدوث الانتكاسة وضرورة تعاون الأسرة مع المؤسسة العلاجية.
- ◀ أن تحاول المؤسسة العلاجية الاستفادة من خبرات المدمن المتعافي في البرامج العلاجية والتأهيلية خاصة في جلسات العلاج النفسي والاجتماعي وذلك لنقل خبرتهم في التخلص من المخدرات للمدمنين الذين هم تحت العلاج.

## وفاة أكبر عنكبوت سنا في العالم

أعلن باحثون، وفاة أكبر عنكبوت سنا في العالم، بولاية أستراليا الغربية، عن عمر ناهز الـ ٤٣ عاما.

وكشف باحثون في «جامعة كيرتن» بأستراليا، أن أنثى العنكبوت Gaius Villosus، عاشت لـ ٤٣ عاما، محطمة بذلك الرقم القياسي السابق، والذي كان مسجلا لعنكبوت الذئب المكسيكي، الذي عاش ٢٨ سنة.

وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فقد عكف الباحثون على دراسة العنكب من عام ١٩٧٤ في منطقة «ويتبيلت»، لكشف أنماط حياتها وسلوكياتها، واستراتيجيات البقاء التي تتبناها، لتعيش لسنوات طويلة.

وأرجع الباحثون العمر الطويل لتلك العنكب، إلى قدرتها على التكيف في الأدغال، ونمط حياتها القائم على الاستقرار، وعدم التنقل والهجرة.



بالإضافة إلى انخفاض معدل الأيض لديها. وتحفر هذه العنكب جحورها عميقا في الأرض، وتبقى متيقظة في انتظار فريستها، والتي تجد صعوبة في الإفلات من الفخ الذي نصب لها. وستساعد نتائج هذه الدراسة في إيضاح كيفية تأقلم الأنواع المختلفة من الكائنات للعيش في البراري الأسترالية، وتأثير تراجع مساحة الرقعة الخضراء من الغابات والتغير المناخي عليها.

## زراعة أذن في ذراع جندية أميركية

خضعت جندية بالجيش الأميركي فقدت أذنها خلال حادث سير عام ٢٠١٦ لعملية زرع أذن صناعية في ذراعها استعدادا لإجراء جراحة ترميمية في وقت لاحق، وفق ما نشرته صحيفة تلغراف البريطانية، مؤخرا.

وأجرى جراحو التجميل في مركز «ويليام بومونت» الطبي العسكري بولاية تكساس عملية إعادة بناء وزرع الأذن التي تنمو داخل جلد الجندية التي تدعى بوراج.

وقالت بوراج: «لم أشعر بالراحة، خصوصا خلال نمو الأذن المزروعة تحت الجلد، فالمنظر مشوش جدا. لم أكن أرغب في إجراء عملية ترميم للأذن».

وأضافت «لكنني فكرت في الأمر مليا، وتوصلت إلى استنتاج مفاده أنه يمكن أن يكون شيئا جيدا، وأن يعوضني عن الأذن التي ضاعت بسبب الحادث، فبهذه الطريقة سأجنب الندم، وربما سأحصل على أذن قريبة من الأذن الحقيقية».

وكانت بوراج تقود سيارتها من ميسيسيبي إلى تكساس بصحبة قريب لها، قبل عامين، عندما انفجر إطارها الأمامي، ثم انزلقت السيارة ٧٠٠ قدم، وانقلبت عدة مرات. وأصيبت الجندية في رأسها، وعمودها الفقري، إلى جانب فقدانها أذنها اليسرى بالكامل.



## العالم يحتفل بيوم الطبيب البيطري

بلجيكا تخصيص يوم السبت الأخير من شهر أبريل كل عام يوما عالميا للطبيب البيطري.

وبدأت فكرة الاتحاد نهاية القرن التاسع عشر حين دعا أستاذ التشريح والفسولوجي البريطاني، د. جون غامغي، زملاءه من دول أوروبية لاجتماع في برلين عام ١٨٦٣ حضره أكثر من مئة طبيب بيطري من عشر دول أوروبية.

وخصص الاجتماع لمناقشة ردود الفعل على أحد أمراض الماشية وقتها، وهو مرض فيروس يشبه حالات عند الإنسان، وتكررت الاجتماعات المشابهة، وبعد عشر سنوات قرر الأطباء البيطريون تكوين نواة الاتحاد العالمي.

في يوم الطبيب البيطري العالمي تقوم نقابات الأطباء البيطريين واتحاداتهم في مختلف البلدان بنشاطات مجتمعية تهدف إلى التوعية بدور الطبيب البيطري، ليس فقط في الحفاظ على الصحة الحيوانية، ولكن أيضا مواجهة الأمراض المشتركة التي تنتقل من الحيوانات للبشر والعكس.

وبرزت أهمية الطب البيطري في السنوات الأخيرة مع اكتشاف أمراض مشتركة اهتم بها الإعلام على نطاق واسع، من جنون البقر في بريطانيا إلى سارس في الصين وغيرها من الأمراض المشتركة الأخرى.



احتفلت نقابات واتحادات الأطباء البيطريين في دول العالم، باليوم العالمي للطبيب البيطري، وذلك بهدف التوعية بدوره في المجتمع والحفاظ على صحة الحيوان والإنسان.

وتعود بداية الاحتفال باليوم العالمي للطبيب البيطري إلى عام ٢٠٠٠ حين قرر الاتحاد العالمي للطب البيطري في

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

# Oman Palm Hotel Suites



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

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

«تم إختيارهن بإتقان»



تربية الأطفال ورعايتهم

الطبخ والتنظيف

ضمان لمدة ٦ أشهر

تأمين لمدة سنتين

التميز هدفنا وخدمتكم مطلبنا

الموقع: العذبية خلف وكالة الزبير  
للتواصل والاستفسار  
الاتصال على الأرقام التالية :  
مكتب : ٣٤١٣٩١٥٥  
جوال : ٩٣٦٤١١١١

## السترة الذكية.. جهاز كمبيوتر على هيئة ملابس



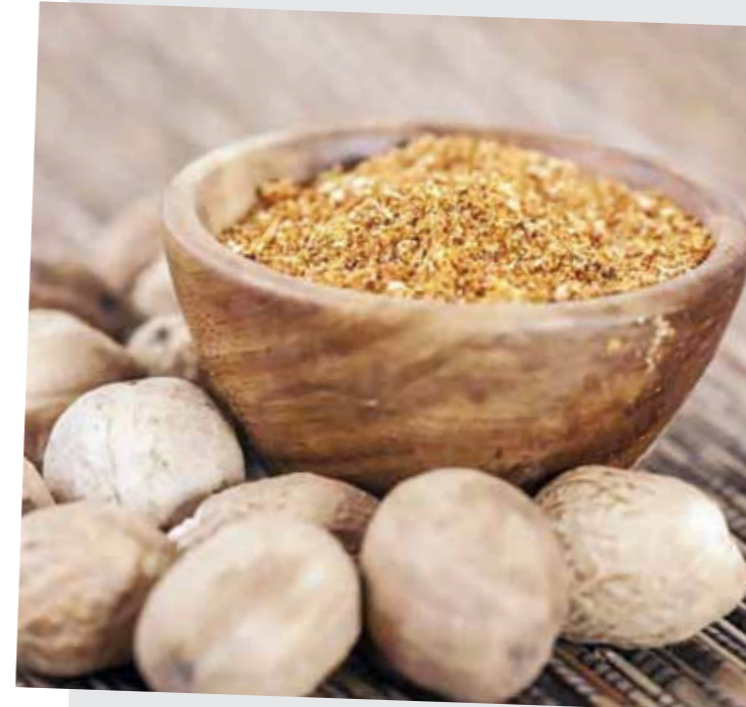
غيرت التكنولوجيا كل صناعة دخلت فيها تقريبا، وجاء الدور الآن على الملابس التي نرتديها، ولك أن تتخيل ارتداء جهاز كمبيوتر على هيئة ملابس، كأن يكون سترة مثلا. الآن، أصبح هذا ممكنا.

فقد تمكنت شركة «ليفني ستراوس» المصنعة للملابس بالشراكة مع شركة غوغل، ابتكار ما يسمى السترة الذكية، التي تعمل بحاسوب صغير يمكن التحكم فيه من خلال القماش المحيط بالمعصم.

وقال إيفان بوبيريف، الذي يرأس مشروع الملابس الذكية لدى شركة غوغل: «عندما يتصل بك شخص ما، ستهتز سترتك وتعطيك أضواء، حينها ستعرف أن شخصا ما يتصل بك». ويمكن للسترة الذكية أن تساعد مرتديها على معرفة الاتجاهات، خصوصا إن كان يقود دراجة هوائية، فمن خلال ضغطة واحدة على لوحة اللمس حول المعصم ستدلك على الطريق الصحيح.

وبمقدور السترة أيضا أن تتمكنك من تشغيل الموسيقى، وذلك بمجرد وصلها مع الهاتف المحمول وسماعات صغيرة. والطريف أنها مهيأة لتكون قابلة للغسل بدون أن يتعطل عملها. وقال بول ديلينجر، من شركة ليفني ستراوس للملابس، إن «هذه التقنية تمكن مستخدميها من الحصول على

## جوزة الطيب تحميك من تليف الكبد



أفادت دراسة حديثة بأن جوزة الطيب تساعد على تحسين صحة الكبد وقد تحمي الإنسان من التعرض لتليف الكبد، وأجرى الدراسة باحثون من جامعة نانجينغ الصينية بالتعاون مع البرنامج الوطني للبحث والتطوير الرئيسي في الصين، وذلك بعدما لاحظوا أن توابل جوزة الطيب ظلت تستخدم لسنوات في الطب التقليدي الصيني لعلاج مجموعة من الأمراض المعوية. واستخدم الباحثون فئراناً لتجربة واختبار التأثيرات الوقائية لجوزة الطيب على الكبد.

وأظهرت النتائج أن هذا النوع من التوابل يحارب ارتفاع الدهون في الدم وفرط سكر الدم، بالإضافة إلى مكافحة ضرر أنسجة القلب وتليف الكبد. ووجد الباحثون أن جوزة الطيب تحتوي على مركب خاص له تأثير وقائي قوي ضد تليف الكبد.

وجوزة الطيب هي نواة ثمرة شجرة جوزة الطيب، التي تنمو في المناطق الاستوائية فقط. وعادة ما تستخدم جوزة الطيب على شكل مسحوق.

# إعادة تأهيل العمود الفقري والمفاصل

«استخدام أساليب الفيزياء الحيوية لإصابات  
الجنف تساعد المرضى للتمتع بحياة صحية  
أفضل

«استعادة الوظيفة الطبيعية للجهاز  
العصبي من أهم أهداف العلاج التصحيحي  
للعמוד الفقري

تنتشر آلام الظهر وأوجاعها بكثرة في أيامنا هذه، حيث بات أغلب الأشخاص يعانون من آلام أسفل الظهر نظرا لطبيعة الحياة، والانشغال الدائم، واللجوء للسيارات، وقلة المشي، وعدم ممارسة التمارين الرياضية وغيرها من الأسباب المختلفة، كما أن آلام الظهر تحدث نظرا لطبيعة عمل العديد من الأشخاص الذين يتطلب منهم الجلوس لفترات طويلة، وهناك تصرفات سلوكية خاطئة لكثير من الأشخاص، كحمل الأوزان الثقيلة دون الوقوف بشكل سليم، والانحناء بطريقة خاطئة، مما يؤدي إلى تحمل العضلات مجهودا يفوق طاقتها مسببة آلاما حادة. مركز الأمثل لعلاج العمود الفقري والمفاصل بسلطنة عمان متخصص في علاج آلام الظهر والرقبة والصداع النصفي والتهاب المفاصل والتعب وفقا للتقييم والعلاج المهنين من أطباء متخصصين في تقويم العمود الفقري، وتعتبر العيادة الأولى من نوعها في الشرق الأوسط ودول مجلس التعاون الخليجي والتي تقدم علاج تقويم العمود الفقري التصحيحي والعلاج الطبيعي ويتضمن أطباء من الولايات المتحدة الأمريكية ونيوزيلندا وكندا متخصصين في علاج العمود الفقري والمفاصل. كما يحتوي المركز على المعدات المتطورة للعلاج وتصحيح وضع الجلوس وإعادة تأهيل وتصحيح شكل العمود الفقري.

د. ريتشارد مارشيتي دي. سي. أمريكي الجنسية بعد إكماله الدراسات الجامعية في تخصص الصحة والعافية التحق بكلية تقويم العمود الفقري في دالاس تكساس (كلية باركر للعلاج بتقويم العمود الفقري) حيث حصل على شهادة الدكتوراة في العلاج بتقويم العمود الفقري وشهادته الأساسية في العلاج بتقويم العمود الفقري بالطرق الفيزيائية الحيوية، يشرح لنا دور المركز في العلاج بالإضافة إلى شرح عدد من التفاصيل حول آلام الرقبة والظهر وأسبابها وطرق الوقاية منها



د. ريتشارد مارشيتي دي. سي



ما سمح للمرضى بأداء الأنشطة البدنية والاستمتاع بحياة صحية.

والإصابة بالصداع والصداع النصفي للعديد من الناس يمكن أن يكون نتيجة مباشرة لعدم محاذاة العمود الفقري العنقي (الرقبة). وقد تحدث هذه الآلام إما على الفور أو مع مرور الوقت، ولها أسباب مختلفة قد تشمل وضعية الجلوس الخاطئة، حوادث السيارات أو مكان العمل، أو الإصابات الرياضية. ويعتاد غالبية من يعانون من الصداع على «التعامل» مع الألم ويعتمدون على الأدوية للمساعدة في إدارة أعراضهم، بدلاً من معرفة سبب الألم. أما أطباؤنا فيستخدمون طريقة حديثة للمساعدة في تحديد سبب الصداع أو الصداع النصفي، حيث أن تقنياتنا غير الجراحية المتقدمة تساعد على إعادة محاذاة العمود الفقري لوضعه الطبيعي لاستعادة وظيفته الصحيحة وتخفيف الصداع.

### هل يؤثر تشوه فقرات الرقبة والعمود الفقري على الصحة العامة؟

يعد انحراف العمود الفقري أحد تشوهات العظام الخطيرة التي تنشأ أثناء مراحل النمو. ويعد التشخيص المبكر طوق النجاة من هذا المرض، إذ تتحسن فرص العلاج كلما شُخص التشوه مبكراً. ويعاني المريض من آلام والتهابات في عضلات ومفاصل العمود الفقري، ولاسيما بسبب التحميل أحادي الجانب الناجم مثلاً عن الجلوس طويلاً في العمل. وبالإضافة إلى ذلك، يرتفع خطر تقلص حجم الرئة ومن ثم المعاناة من صعوبات التنفس. كما تتأثر نفسيّة المريض خاصة خلال فترة الطفولة أو المراهقة بسبب تقوّس الظهر والتأثير على الشكل الخارجي والجماليّ للمصاب، فيعاني من بعض التحديات المجتمعية خلال ممارسة الأنشطة اليومية، والتواصل مع الأصدقاء والناس.

### ما الفرق بين الخضوع لجلسات المساج وجلسات تقويم العمود الفقري؟

تعد جلسات تقويم العمود الفقري من الأمور التي يجب القيام بها بشكل دوري، أو تجربتها مرة واحدة على الأقل في السنة، لأن زيارة مقوم العظام أو المختص بعلاج مشاكل العمود الفقري على نحو خاص بشكل منتظم، يترتب عليه الكثير من الفوائد التي لا تعد ولا تحصى، وستلاحظ الفرق الملموس عند القيام بالأنشطة اليومية المعتادة.

ويعتبر المساج نوعاً من أنواع العلاج الفيزيائي المُستخدم لعلاج الكثير من الحالات المرضيّة المرتبطة بضعف الأعصاب، والعضلات. فالمساج يكون بالتركيز على العضلات فقط، أما علاج تقويم العمود الفقري يقوم على تصحيح شكله ويتم العلاج عن طريق المساج أو استخدام أجهزة معينة مركزة على تصحيح العمود الفقري، فعند النظر إلى مريض يعاني من ميلان فيتم علاجه عن طريق آلات وتمارين معينة لارجاع العمود الفقري إلى طبيعته ومن ضمن هذه الأجهزة جهاز الاهتزاز الذي صمم خصيصاً لتقوية العضلات وتنشيط الدورة الدموية وتحسين المرونة، وجهاز شد فقرات العمود الفقري ثلاثي الأبعاد

### ما هي الخدمات التي يقدمها المركز للذين يعانون من آلام وأمراض العمود الفقري والمفاصل؟

يتميز المركز بتقديم علاج فعال لآلام الرقبة وآلام الظهر وآلم الرأس والصداع النصفي والركبة وآلم الذراع وإزالة الضغط، وعلاج العضلات، وتقويم العظام، وآلم الكتف، والجنف، وآلام الغضاريف والمفاصل ومتلازمة النفق الرسغي باستخدام أجهزة مختلفة، وذلك للوصول إلى تحقيق نقلة نوعية للمرضى داخل السلطنة، حيث تعتبر مشكلة آلام الظهر والرقبة هي مشكلة صحية عامة ومنتشرة على مستوى العالم، فالعديد يعانون من اضطرابات بالعمود الفقري مما يمنعهم من ممارسة الأنشطة اليومية البسيطة.

### ما الهدف من العلاج التصحيحي للعمود الفقري؟

إن من أهم أهداف العلاج التصحيحي للعمود الفقري هو استعادة الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي ومعالجة أية آلام دون اللجوء إلى استعمال الجراحة أو الأدوية، وبالتالي تسمح للجسم بمداواة نفسه.

### ما أنواع الإصابات التي يقوم المركز بمعالجتها؟

يعاني بعض الأشخاص من الضغط على الأعصاب من قبل الفقرات في الجسم، هذا الأمر ينتج عنه إرسال إشارات تحذيرية مثل الألم، لذا يجب عدم إهمال هذه العلامات أبداً. والضرر الناتج عن الضغط على العصب قد يكون طفيفاً أو حتى شديداً، وقد يسبب مشاكل مؤقتة أو دائمة، لذا التشخيص المبكر للأمر يساعدك في تجنب كل هذا العناء.

من أهم الإصابات التهابات المفاصل والذي تم استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب لتحليل وتحديد مصدر المشكلة، مما يسمح لنا المضي قدماً وتصحيحها، وعادة ما ينطوي التقييم على إجراءات تشخيص وإحالة إلى مقدمي الرعاية الصحية الآخرين للمساعدة في تحديد سبب وعوامل تفاقم الحالة. وتتم معالجة تنكس العمود الفقري والذي غالباً ما يكون نتيجة للقوة المفرطة على المفاصل مع مرور الوقت بسبب سوء محاذاة مزمنة للعمود الفقري. كما أن تقنياتنا المتقدمة غير الجراحية، والخلالية من الألم تساعدنا على إعادة محاذاة العمود الفقري لوضعه الطبيعي لتخفيف آلام الظهر واستعادة عمله الصحيح.

كذلك إصابات الجنف وهو تشوه في العمود الفقري يحول دون تمتع هيكل العمود الفقري باستقامته الطبيعية، ولكن يبدو على شكل حرف «S» ويمكن أن يسبب الجنف تشوهات وضعية، ومشاكل في الحركة، وآلم خفيف إلى شديد، وعدم راحة عامة ومجموعة متنوعة من الظروف الصحية الأخرى، ويدرب الأطباء على تقييم الجنف جسدياً وتشخيصياً وتوفير العلاج باستخدام أساليب الفيزياء الحيوية لتقويم العمود الفقري أو تقنيات رعاية تقويم العمود الفقري التصحيحية، وبذلك يتم تحقيق الاستقرار في العمود الفقري والعمل على تصحيح الانحناء من خلال خطة علاج مخصصة. وقد نجح علاج الجنف في الأطفال والمراهقين والبالغين وحتى كبار السن نجاحاً كبيراً،

والذي يقوم بفصل فقرات الظهر عن بعضها البعض بصورة بطيئة ومتكاملة ليخفف الضغط على غضاريف الظهر وهذا يخفف من الضغط على أعصاب العمود الفقري، وفي بعض الحالات ليس من الممكن إرجاعه عندما يكون التأثير له فترة طويلة أو أن يكون مولوداً بتشوه خلقي.

### ما هي خطوات العلاج المتبعة في المركز؟

خطوات العلاج المتبعة في المركز تشمل الفحص الأولي والذي يحتاج إليه كل مريض لإجراء فحص أولي قبل تخطيط العلاج وبدؤه ويستغرق من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة، وبعد الانتهاء يتم تحديد موعد للاستشارة بشأن تقرير النتائج، وقد يكون هذا في يوم آخر اعتماداً على ما إذا كان من المستحسن إجراء أشعة سينية أو تشخيص ويجب أن يجري كل مريض استشارة بشأن تقرير النتائج لتخطيط الرعاية اللازمة لتصحيح أو تحسين صحته. ويتم بعد ذلك طرح التقرير بالنتائج التي تتضمن الأهداف الصحية وتخطيط العلاج ويمكن البدء بالعلاج المنتظم، حيث يصمم العلاج لكل مريض ويمكن أن يستغرق من ١٠ إلى ٩٠ دقيقة تبعاً للحالة. ويأتي الهدف من الرعاية هو تقليل الألم وزيادة حركة الجسم من خلال تصحيح وضع الجسم والعمود الفقري. ويقاس تقدم كل مريض بعناية مع إعادة تقييم شامل مخصص يجرى بانتظام مع العلاج لدينا لكل مريض لكي نرى مدى التحسن الكبير لديه.

### ما هو الانزلاق الغضروفي وكيف يحدث؟

هو عبارة عن حالة تظهر بسبب حدوث مشكلة ضمن أحد الأقراص في الفقرات العنقية، التي تفصل فقرات العمود

### كيف يتم تشخيص المصابين بالانزلاق؟

في بداية التشخيص يتم فحص الأمراض العصبية المرتبطة بالجهاز العصبي وهو عبارة عن شبكة معقدة من الألياف التي تخترق الجسم بأكمله. وبعد ذلك يتم معاينة الأشعة، فالمريض عند قدومه لابد من التعرف على موضع الألم والمدة التقريبية لوقت حدوث الألم ويتم طرح أسئلة معينة لمعرفة حالة المريض والعلاج المناسب له، ولو وجد أن المشكلة من الأعصاب بسبب العضلات أو الدسك فيتم إجراء اختبارات أخرى لتعطي نتائج يتم من خلالها معرفة مصدر المشكلة وكثير من الحالات لدينا ناجحة.

### كيف يمكن الوقاية منه؟

الحفاظ على وزن صحي يقلل من الحمل على هذا الجزء من الظهر، وأداء التمارين الرياضية بانتظام، بالإضافة إلى التوقف عن التدخين حيث يمنع التدخين من دخول المواد الغذائية إلى الديسك مما يفقده ليوتته ويجعله عرضة للشقوق. والالتزام بالطريقة المثلى لرفع الأشياء من على الأرض، مع مراعاة الطريقة الصحيحة في الجلوس والوقوف والمشي. وحماية الظهر عند الجلوس بوضع وسادة صغيرة بين الظهر والكرسي.

## القيمة الغذائية للكركديه

- ◀ يحتوي على نسبة مرتفعة من حمض الأسكوربيك، والبروتينات، والألياف.
- ◀ يرتفع فيه المحتوى من الأملاح المعدنية كالحديد، والفسفور، والكالسيوم.
- ◀ تقل فيه نسبة الدهون بشكل كبير.
- ◀ توجد فيه عناصر غذائية مضادة للأكسدة، ورافعة لمناعة الجسم كالكاروتين، والثيامين، والنياسين، وكذلك الريبوفلافين

## استعمالات الكركديه

- ◀ يستخدم البعض الكركديه كنبات للزينة، حيث يمتاز بلونه الجميل.
- ◀ يمكن استخدام سيقانه كعلاج؛ لاحتوائها على العديد من المركبات الهامة لصحة الإنسان، وذلك بتناول مشروبه، بارداً أو دافئاً.
- ◀ يحافظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية.
- ◀ يدخل في بعض وصفات الحناء؛ لمنح الشعر اللون الأحمر الجذاب، إضافةً إلى فائدته في زيادة نعومة الشعر، وتقويته، ومنع تساقطه.

## فوائد الكركديه الساخن

- ◀ تخفيض ضغط الدم المرتفع وتنشيط القلب، الأمر الذي يزيد من سرعة الدورة الدموية.
- ◀ تنشيط الدماغ والجهاز العصبي وتسريع عملية الهضم.
- ◀ قتل الميكروبات؛ كونه يمتاز بخصائص حامضية.
- ◀ مفيداً للراغبين في تخفيف الوزن؛ إذ يعطي شعوراً بالشبع وامتلاء المعدة.

## فوائد الكركديه البارد

- ◀ منح الجسم شعوراً بالارتواء، والانتعاش، وعدم العطش لفترة زمنية طويلة.
- ◀ تخفيض مستوى ضغط الدم.
- ◀ تزيين مختلف أنواع الحلويات كالكيك.
- ◀ تقليل الوزن.
- ◀ تسهيل إدرار البول، مما يخلص الجسم من سمومه ويساعد على تصفية الكلى وتنقيتها.

## أضرار الكركديه

- ◀ يتسبب بخفض معدل ضغط الدم بشكل كبير، وبالتالي فإن الأشخاص الذين لا يوجد عندهم مشاكل ضغط مرتفع يحدث أن ينخفض الضغط الدم عندهم بشكل كبير مما يترتب عليه نتائج ضارة.
- ◀ ينبت عضلة القلب ويسرعها، فإذا ما شرب منه الفرد كميات كبيرة فإن ذلك يتسبب بحدوث إجهاد في عضلة القلب الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث اضطرابات في وظيفة القلب.

الكركديه أو «الكجرات» هو أحد النباتات الشجيرية التي يصل ارتفاع الواحدة منها قرابة المترين، وتتميز سيقانه بلونه الأحمر، ويزرع في العديد من البلدان لا سيما السودان ومصر، ويمكن الاستفادة منه بأشكال عدة.

يتمتع شراب الكركديه بشعبية واسعة في معظم دول العالم؛ إذ إنه مشروب منعش ولذيذ يربط الجسم ويلطفه ويمنحه الحيوية والنشاط، ويمكن إعدادة كشراب ساخن أو بارد، وذلك يعتمد على الفائدة المرجوة من تناوله وذكر الأضرار الناتجة عن الإفراط في شربه.

# الكركديه

## وفوائده الصحية

## كيف تستمتع بالشوكولاته من دون قلق؟



إذا رغبت في إضافة الشوكولاته إلى نظامك الغذائي فافعل ذلك باعتدال؛ لأن معظم المنتجات المتاحة بالأسواق تحتوي على مكونات تضيف للجسم دهونًا وسكريات وسعرات حرارية، وقد يسهم الكثير منها في زيادة الوزن، كما تعتبر عامل خطورة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري.

على الجانب الآخر، فإن الكاكاو نفسه، بخلاف الشوكولاته، قليل السكر والدهون، كما يمد الجسم بفوائد صحية محتملة؛ فإذا كنت تستمتع بنكهة الشوكولاته، أضف الكاكاو السادة على الحليب قليل الدسم أو وجبة الشوفان الصباحية..

## الأسنان اللبنية.. مؤقتة لكنها ضرورية

يجهل الكثير من الأهالي أهمية علاج الأسنان اللبنية المؤقتة ظناً منهم أن مصيرها السقوط، كي تحل محلها الأسنان الدائمة، وتكمن أهمية الأسنان اللبنية المؤقتة في أنها ضرورية في عملية هضم الطعام خاصة وأن الطفل يحتاج إلى التعلم على مضغ الطعام شبه الصلب، كما أنها تساعد على النطق والتطور اللغوي لدى الأطفال، إضافة لأنها تعطي للطفل مظهرًا جميلًا مما ينعكس على ثقته بنفسه.



## أسباب سرعة الترسيب في الدم

هناك مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى تعرض الجسم للإصابة بسرعة الترسيب في الدم وهي: إصابة الإنسان بمرض الأنيميا (فقر الدم)، أو حدوث خلل في الكلى وتعرضها للإصابة بالأمراض والمشاكل التي تتعلق بها؛ كالفشل الكلوي والحصوات الكلوية وغيرها من المشاكل، أو إصابة المفاصل بالالتهابات الحادة وحدوث مرض الروماتيزم وتعرض الدم للإصابة بالتسمم وإصابة العظام بالالتهابات الحادة بالإضافة إلى إصابة مخ العظام بالالتهاب.



## أضرار المايونيز

يحتوي المايونيز على نسبة عالية من الدهون ولا يحتوي على البروتين إضافة إلى أنه يفتقد العديد من الفيتامينات والمعادن الأساسية. صحيح أن مكوناته الغذائية ليست الأفضل لكنها ليست وحدها السبب في الأضرار الناتجة عن الإفراط في تناول المايونيز، بل تكمن أيضًا في المواد الصناعية والإضافات التي تحوله إلى عنصر ضار وقد يكون خطير.



## فوائد إفطار الصائم على التمر

يعتبر التمر، أو البلح، أو الرطب جزءاً مهماً من المائدة الرمضانية، والإفطار عليه في رمضان سنة نبوية، والحكمة منها تعويض الجسم عن نقص السكريات والطاقة في الجسم، وتوفير طعام سهل وسريع الهضم والامتصاص لمعدة الصائم المتعبة، ويعد التمر طعام الفقير، وحلوى الغني، لأنه غني بالمواد الغذائية ذات القيمة الكبيرة، وللمر فوائد كثيرة؛ لأنه يحتوي على العديد من العناصر والمواد المهمة جداً لجسم الإنسان.





## وداعا للضوضاء.. نوافذ «تمتص الأصوات»

طور علماء جهازا قابلا للتركيب على النوافذ، بحيث يمتص الضجيج الخارجي، بنسبة تصل إلى ٥٠ في المئة، حتى ولو كانت مفتوحة.

وابتكر الجهاز الذي لا يزال نموذجا أوليا، باحثون من جامعة «نانيانغ» التكنولوجية في سنغافورة، بالتعاون مع خبراء من جامعة «ساوثمبتون» و«توتوري» في اليابان. وتركب أجهزة عدة معا لتشكيل مصفوفة على إطارات النوافذ، بحيث تخفض الضوضاء الخارجية، بفضل دمج كل جهاز لـ «مايكروفون»، يكتشف الضوضاء قبل وصولها إلى النافذة، لتنشأ موجة صوتية تعاكس تلك الواردة، وتقوم بالغائها.

مثل تلك الصادرة عن الآليات الثقيلة في مواقع البناء، ومحركات الطائرات، والقطارات. ويعتبر الجهاز مثاليا للأشخاص الذين يعيشون في أبنية تقع ضمن مسارات الطائرات، أو على طرقات مزدحمة بالحركة المرورية، أو بالقرب من الأسواق، أو بجوار جيران مزعجين.

ويعتمد الجهاز تقنية «التحكم النشط بالضجيج»، التي يتم تبنيها في السماعات التي تمنع الضجيج، بحسب ما أوردت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وطبقاً للصحيفة البريطانية، فقد اختبر الجهاز في مختبرات جامعة «نانيانغ» التكنولوجية مع أصوات

## جهاز جديد لـ «فيسبوك» يقضي على إدمان الهواتف

طورت «فيسبوك» نموذجا لجهاز قابل للارتداء، يمكن المستخدمين، من قراءة البريد الإلكتروني والرسائل النصية، باستخدام أذرعهم، بفضل دمجهم لمستشعرات لمسية.

ويربط الجهاز الذي يشبه الجبيرة بذراع المستخدم، حيث يدمج مستشعرات لمسية ومشغلات ميكانيكية، تصدر اهتزازات على الذراع، يمكن ترجمتها لحروف وكلمات معينة. وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، يشعر المستخدم بوخزات خفيفة على جلده، تمثل لغة منطوقة أو مكتوبة.

ويتلقى المستخدمون اهتزازات خفيفة في منطقة الذراع، يتم تشفيرها إلى صوتيات، وهي وحدة من اللغة المحكية، قابلة للتطبيق مع جميع اللغات، الأمر الذي يجعلها سهلة التعلم. ووفقا لخبراء من «فيسبوك»، فقد استطاع المشاركون في اختبار الجهاز، تعلم ٤ صوتيات مختلفة في غضون ٣ دقائق. واستعان القائمون على الجهاز المستقبلي، ببعض الإشارات من لغة «برايل» الخاصة

بالمكفوفين، لتطبيق كيفية استخدام اللمس والاهتزاز في التواصل.

ويمكن للمستخدمين تعلم الترميز اللمسي بسرعة، وتعليمه على كلمات جديدة، واستخدامه في جمل للتواصل مع الآخرين. وطبقا لمطوري التقنية الجديدة، فإنها ستساهم في الحد من إدمان استخدام الهواتف الذكية وتفحصها باستمرار، إذ سيكون بمقدور الأفراد معرفة محتوى الرسائل الواردة بنبضات على أذرعهم بدلا من النظر في أجهزتهم، كما أنها ستساعد الأشخاص ذوي الإعاقات البصرية والسمعية على التواصل.

## اليابان تحول «ظل رجل» إلى واقع

على الغيتار أو حتى ينظف المنزل بمكنسة كهربائية. وقال كيتشي ناكامورا، مدير قسم الدعاية في شركة (ليوبالاس٢١) المتخصصة في إدارة المباني، إن شركته طورت هذا النظام بهدف إحلال الأمن في المباني التي تديرها.

وأضاف أن أسئلة الجمهور عن هذا النظام جعلت الشركة تفكر بشكل أوسع نطاقا وتبحث إمكانية طرحه للبيع رغم شكوك تساور البعض حول مدى فاعليته. وقال ناكامورا إن المجرمين ربما يعلمون أجلا أو عاجلا بأن «الرجل من وراء الستار» الذي يقضي كل وقته في التدريب على الملاكمة ليس إلا ظلا في منزل امرأة تعيش بمفردها.

وأضاف «إذا كان عرض الظل سيجعل المرأة هدفا سهلا لأن المجرمين سيفهمون أنه لا يوجد أحد في المنزل فإننا بذلك نكون قد وضعنا العربة أمام الحصان.. لذا فإننا نود طرح النظام تجاريا بعد أن نجعله متنوعا كأن يعرض في كل يوم مقطعا جديدا مختلفا».

سارت اليابان على نهج المثل المصري الشهير، «ظل رجل ولا ظل حيلة»، حيث طورت شركة لإدارة المباني في البلاد ميزة فريدة من نوعها لتأمين المنازل من اللصوص.

ويظهر من وراء الستار ظل شاب قوي البنية يتمرن على الملاكمة وهو ما يكفي لجعل أي لص يحوم حول المنزل يفكر مرتين قبل الإقدام على اقتحامه. وفي الداخل، يتضح أن الظل ما هو إلا صورة من إعداد آلة عرض (بروجكتور) طورته شركة أملا في حماية المنازل التي تعيش فيها نساء بمفردهن من السرقة.

ولاتزال فكرة «الرجل وراء الستار» في مرحلتها التجريبية وفيها يتم ربط الهاتف الذكي بآلة عرض حتى يظهر ظل رجل يؤدي أنشطة حركية مختلفة من وراء الستار. وسيكون بإمكان العميلة الاختيار بين عشرات المشاهد التي تريدها أن تظهر من وراء الستار لردع اللصوص ومن بينها التدريب على الملاكمة أو الكاراتيه أو حتى التلويح بمضرب بيسبول. كما يمكن للمرأة الوحيدة استكمال الصورة بجعل الظل يظهر وهو يرتدي ملابس أو يعزف

## هل تصدق؟.. جهاز يجعل بنات أفكارك «تتكلم»

نجح باحثون في تطوير جهاز قادر على قراءة أفكار الأشخاص عند استخدامهم صوتا داخليا، مما يسمح لهم بالتحكم في أجهزة الحاسوب وطرح أسئلة وطلبات دون التحدث.

وقالت صحيفة «غارديان» البريطانية، إن الجهاز أُلتر إيجو قابل للارتداء وبإمكانه نسخ الكلمات التي يعبر عنها الشخص مع نفسه حتى وإن لم يصرح بها بصوت عال.

وقال أرناف كابور، أحد مطوري الجهاز «فكرتنا هي صناعة نظام حوسبة داخلي، يستهدف إدراكنا الخاص».

ووصف المتحدث السماعية بـ«الذكية»، وقال إنه تم عرضها خلال مؤتمر تقني في طوكيو، مشيرا إلى أنه يتم ارتداؤها حول الفك والذقن. وتقوم السماعية بالتواصل مع الجلد والتقاط الإشارات العصبية والعضلية الدقيقة، حين يفكر الإنسان في شيء مع نفسه. وترتبط السماعية بجهاز الكمبيوتر، حيث يتم تنفيذ كل طلباتك على الحاسوب، دون أن تتحدث.



# المائدة الرمضانية المثالية

جرت عاداتنا العربية غير السليمة التهافت على الأسواق قبيل شهر رمضان الفضيل للتسوق وشراء متطلبات السحور والإفطار والعزائم، مما يؤدي إلى الشراء المبالغ فيه وغير الصحي وشراء الحاجيات غير الضرورية المؤثرة على ميزانية المنزل بشكل لا داعي له، فيتناقض هذا مع الهدف الأساسي لتشريع هذا الشهر المبارك في إسلامنا الحنيف الذي يحث في الأساس على الاعتدال والوسطية.

ولهذا كان من واجبنا أن نرشد قراءنا الأحباء إلى كيفية التسوق السليم وإبراز أهم المنتجات الغذائية المفضل شراؤها والتي تساعد الجسم في الحفاظ على توازنه الغذائي طوال الشهر وتدعم صحته فلا يزيد احتياج جسم المسلم الصائم إلى المكونات الغذائية المفيدة في وجود المكونات غير الصحية والتي تؤدي حتماً إلى التخمة والسمنة بعد الصيام فتضيع فائدة الصيام البدنية والروحية. وسنختتم بابنا بمكونات المائدة الرمضانية المثالية والتي يجب أن تكون في كل منزل بدون إسراف أو تبذير وفي نفس الوقت بدون حرمان من الأطباق الرمضانية التي تعودنا عليها منذ صغرنا.



م هاجر السيد  
أخصائية تغذية وسلامة



### المائدة الرمضانية المثالية

صدق أو لا تصدق إن النظام الغذائي الصحي والسليم لا يحرم أي نوع من الطعام حتى الحلويات والدهون والنشويات، وهذا لأن الجسم يحتاج إلى كل أصناف الطعام إلا ما حرم الله منها. فهناك بعض أنواع الفيتامينات الهامة لا تذوب إلا في الدهون كما أن الجسم يحتاج للدهون لإنتاج الطاقة للنمو وللنشاط وللعمليات الحيوية المختلفة. وكذلك السكريات سواء كانت في الحلويات أو العصائر أو في النشويات فهي تساعد على توازن السكر في الدم وتزيد من النشاط والتركيز ولها فوائد أخرى كثيرة. لكن المهم هو الحفاظ على التوازن بين المكونات الغذائية كافة فلا نزيد من الدهون والسكريات لأن الجسم لا يحتاج منها إلا القليل ولوجودها في الأصناف الأخرى المفيدة مثل الفاكهة والخضراوات واللحوم المختلفة. وعلى هذا الأساس تستطيع كل أم وربة منزل أن تحضر مائدتها الرمضانية لأفراد أسرتها بتوازن ووسطية كما أمر الله تعالى وكما هدف شهرنا الكريم.

الغذاء الصحي أو الغذاء المتوازن يقصد به النظام الغذائي الذي يؤدي إلى تحسين صحة الفرد. وأبسط طريقة تجعل المرء يختار طعامه بأسلوب صحي ومتوازن هي طريقة التغذية وفق الهرم الغذائي الذي وضعه خبراء التغذية، وهو عبارة عن تحديد أنواع وكمية الأغذية المختلفة ابتداء من قاعدة الهرم وحتى قمته، بحيث تشمل القاعدة على الأغذية التي ينبغي الحرص على تناولها بوفرة، ومع الاتجاه لأعلى القمة ينبغي التقليل إلى أقصى درجة من تناول الأطعمة التي تشمل عليها قمة الهرم. يتكون الهرم الغذائي من ست مجموعات، وهي مجموعة الأرز والحبوب والمعكرونة، ومجموعة الفواكه، ومجموعة الخضراوات، ومجموعة اللحوم والدجاج والأسماك والبيض والمكسرات، ومجموعة الحليب ومشتقاته مثل الجبنة واللبن واللبن، ومجموعة الدهون والزيوت والحلويات، حيث إن تصور المرء لشكل هذا الهرم بمكوناته من الأغذية المختلفة يسهل عليه إلى حد كبير اختياره لغذائه اليومي وفق نظام التغذية الصحيحة المثالية. واتفق على ترتيب تلك المجموعات حسب درجة احتياج الجسم لها، وهي تترتب كالتالي:

قمة الهرم: (الدهون والزيوت والحلويات)

المجموعة الثانية: (الألبان)

المجموعة الثالثة: (البروتين)

المجموعة الرابعة: (الخضراوات)

قاعدة الهرم: (وتشمل الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة)

التبول - أعزكم الله - وبالتالي عند إفراغ معدتك من الماء ستبدأ بالشعور بالجوع الشديد.

اجعل في سحورك البقوليات لأنها تقلل الشعور بالجوع وتملأ المعدة وكذلك تناول الزبادي لأنه يساعد على سهولة الصيام خلال أيام الصيف والحر. وتجنب الوجبات التي بها ملح والمقلية مثل البطاطس والسمبوسة والبيض المقلي لأنها تزيد الشعور بالعطش في النهار وهذا أمر لا يرغب به أحد.

إبدأ إفطارك بالتمر والحليب والعصائر ثم تناول بعد صلاة المغرب الشوربة أو السلطات مع الماء وبعده اللحوم حتى تتحایل على معدتك بالأكل الصحي المفيد فإن تبقى بها مكان وشعرت بالجوع فيمكنك تناول النشويات والحلويات فهي في آخر قائمة الطعام الصحي.

من الجيد أن تعلم أن الجسم ينتهي من هضم الطعام كل ساعتين وبالتالي للمساعدة في خفض الوزن يجب أن تقلل كمية وجباتك وتزيد عددها لتصل إلى وجبة خفيفة كل ساعتين تقريباً ليظل الجسم في حالة حرق للدهون معظم اليوم. ويبدأ الجسم في حرق الدهون في الوجبات أولاً وعند التقليل من دهون الوجبات يحرق الجسم الدهون المخزنة به. لذا نلاحظ أن النظام الغذائي الصارم في عدد وجباته يزيد من الوزن ولا يقلله. أما في أيام الصيام المباركة فمن السهل تطبيق هذا من الفترة بين الإفطار والسحور بالتدرج في الإفطار كل ساعتين كما ذكرت وعدم تناول الوجبة دفعة واحدة ثم الانقطاع عن الطعام حتى السحور.



### التسوق الصحي لرمضان

الشرائية بالمنتجات المجمدة والمبردة حتى تظل محتفظة بدرجة حرارتها المنخفضة قدر الإمكان حتى وصولك للمنزل.

**أنا لا أأكل إلا مرة واحدة في اليوم ومع ذلك وزني يزيد ولا ينقص**  
معظم المهتمين بخفض أوزانهم يتساءلون كيف لا يقل وزنهم أو حتى يثبت مع عدم تناولهم الطعام كما سبق وتقليلهم لعدد الوجبات حتى تصل في بعض الأحيان إلى وجبة واحدة فقط في اليوم، بل إن ما يحدث هو أن الجسم يزداد وزنه ولا يقل. فكيف يحدث هذا؟

للإجابة عن هذا السؤال يجب أن نتخيل أن جسم الإنسان ودماغه عبارة عن حاسوب مبرمج، وعند اتباع نظام غذائي صارم غير مناسب فإن الجسم يبدأ بتخزين كل غذاء يتغذى عليه على شكل دهون يستهلكها وقت الحاجة بأمر من الدماغ لأن الفترات بين الوجبات التي يتناولها الجسم طويلة ويتم تجويعه في الوقت الذي يحتاج فيه للغذاء لإنتاج الطاقة للنشاط والنمو وتعزيز المناعة. وهذا بالضبط ما يحدث عند الصيام ثم الإفطار على كمية كبيرة من الطعام ولمرة واحدة في اليوم، والصحيح أن يتم الإفطار على مراحل حتى لا يحدث تخزين للدهون ولا يحدث تخمة ويسبب عدم اتزان السكر في الدم عند ضخه بقوة بعد الأكل بسبب الكمية الكبيرة التي يتم تناولها.

ولكي نستفيد من الصيام لإنزال الوزن خلال شهر رمضان فهناك عدة إرشادات لتتخيل بها على أجسامنا ونبرمج أدمغتنا بطريقة لا نشعرنا بالجوع في نهار رمضان ونشعر بالامتلاء بعد الإفطار وبالتالي يبدأ الوزن بالانخفاض. من هذه الإرشادات:

لا تشرب كثيراً حتى تمتليء معدتك بالماء عند السحور ظناً منك أن هذا سيجنبك العطش أثناء النهار. لكن في الحقيقة أن ما يحدث هو أن الماء يطرد من الجسم مع العرق وأثناء

لنأخذها قاعدة أعزائي القراء بأن الصوم معظم اليوم ليس معناه أنه يجب أن نعوض هذا الصيام في وجبة واحدة أو في وجبتين، بل يجب أن تتدرج في الإفطار بعد الصيام. وعلى هذا الأساس يجب أن يتم شراء حتى لا يتم إجهاد ميزانية المنزل وكذلك اكتساب الوزن غير الصحي.

ويفضل تبديل الحلويات والسكريات بفاكهة الموسم التي تمد الجسم بالماء والألياف وكذلك السكريات التي افتقدتها الجسم أثناء الصيام، وكذلك يفضل الإقلال من اللحوم الحمراء خصوصاً المليئة بالدهون وزيادة اللحوم البيضاء مثل الأسماك والدواجن لسهولة هضمها وقلة دهونها. أما بالنسبة للدهون فإن الزيادة فيها تؤدي إلى العطش في صباح اليوم التالي للصيام وكذلك فإنها تزيد من الوزن غير الصحي للجسم مما يؤدي إلى نتيجة غير مرغوبة في نهاية الشهر الكريم.. وبجانب فاكهة الموسم يفضل أيضاً شراء الخضراوات خصوصاً الورقية لأنها تقلل من الشعور بالعطش لما تحتويه أوراقها من كمية عالية من الماء وكذلك الألياف التي تساعد على الهضم وتجدد نشاط الجسم وتجنبه التخمة بعد الإفطار.

ومن الموصى به أيضاً شراء البقوليات مثل الفول لأنها تساعد على الشعور بالشبع معظم النهار وكذلك منتجات الألبان وخصوصاً الزبادي غير المضاف له النكهات لاشتهاره بتقليل الشعور بالعطش والجوع.

وأخيراً لا تنسى الترتيب في شراء المنتجات الغذائية فهو هام للحفاظ على سلامة الأغذية المشتراة، فابدأ بشراء المعلبات ولكن لا تزد منها كثيراً وزد مما هو طازج فهذا أفضل لصحتك. ثم ابدأ بشراء الخضراوات والفاكهة الطازجة واختتم رحلتك

# نزيف الأنف (الرعاف)



إعداد: يحيى بن محمد الشيدي  
مكتب الهدف لخدمات التدريب  
ش.م.م

إن إصابات الأنف تتفاوت من حيث أسبابها وطرق الوقاية منها أو التعامل معها. إن بطانة الأنف وما يحتويه من أوعية دموية سطحية رقيقة أكثر عرضة للنزيف المفاجئ وخاصة النزيف في الأوعية الدموية القريبة من فتحة الأنف. وهي قد تحدث في كافة الأعمار ولكن في الغالب تحدث كثيرا عند الأطفال بشكل قد يكون مفاجئاً ومربكاً وتحديدًا عند حدوث نزيف من الأنف والمعروف بالرعاف. والرعاف عبارة عن حالة مؤقتة لنزول الدم من الأنف والتي تحدث غالبا بدون سابق إنذار وخصوصا عند صغار السن والذي يتوقف ذاتيا. وغالبا مثل هذه الحالات لا تكون خطيرة ولكن يتوجب منا معرفة طرق التعامل مع هذه الحالة بطرق علمية وسليمة تجنباً لأي مضاعفات سلبية.

## أسباب الرعاف:

- ◀ جفاف في تجويف الأنف.
- ◀ الإصابة المباشرة كسقوط على الوجه.
- ◀ وضع الأصبع أو أي أداة حادة في الأنف بشكل عنيف خاصة عند الأطفال.
- ◀ ضعف أغشية الأنف بسبب التهابات أو إحتقان الأنف بسبب نزلات البرد الحادة، الحساسية أو الزكام (الرشح).
- ◀ نقص في فيتامين (سي).
- ◀ ارتفاع درجات حرارة الجو تزيد من فرص النزيف الأنفي عند بعض الأشخاص.
- ◀ انخفاض درجات الحرارة تؤدي لجفاف بطانة الأنف وتكسر الأوعية الدموية السطحية.
- ◀ ارتفاع ضغط الدم.
- ◀ بعض الأدوية مثل الأسبرين.

## الإسعافات الأولية البسيطة تتلخص في الآتي:

- ◀ عدم الإرتباك والخوف لأن معظم حالات الرعاف تكون بسيطة وتتوقف بسهولة.
- ◀ تجنب البكاء وخصوصا عند الأطفال.
- ◀ الضغط على منتصف الأنف والتنفس بواسطة الفم.
- ◀ إمالة الرأس للأرض تجنباً لرجوع الدم إلى الفم أو ابتلاعه تفادياً لحدوث التقيؤ.
- ◀ يمكن إستخدام الكمادات الباردة على الأنف إن وجدت.
- ◀ بعد توقف الدم.. يجب تجنب أي مجهود وعدم التعرض للمهيجات المسببة للحساسية ولمنع العطس الذي قد يؤدي للنزيف مرة أخرى.
- ◀ في الأجواء الباردة يجب ترطيب بطانة الأنف وخصوصا الأشخاص المعرضين للرعاف بسبب جفاف أنسجة الأنف الداخلية.

## العلاجات المتقدمة تتلخص في الآتي:

- ◀ نقل المصاب بالرعاف للمستشفى إذا لم يتوقف النزيف لمدة تزيد عن عشر دقائق أو الإحساس بالدوار.
- ◀ يقوم المختص بوضع شاشة أو محلول خاص داخل الأنف ليساعد على توقف النزيف بالضغط على الأوعية الدموية الممزقة وتضييقها.
- ◀ عمل كي كهربائي أو كيميائي إن لزم الأمر لأوعية الدم بواسطة الطبيب المختص.

## الوقاية:

- ◀ عدم إدخال الأصابع أو الأدوات الحادة في الأنف.
- ◀ يجب تنظيف الأنف بالماء بلطف.
- ◀ تجنب الأجواء الحارة أو شديدة البرودة.
- ◀ الإكثار من السوائل.
- ◀ ترطيب الأنف بمواد خاصة واستشارة المختصين.



بقلم ناصر بن سالم الحمدي  
كاتب وإعلامي

# مصفاة الدقم.. الأمل المنشود

تمتلك مدينة الدقم الكثير من المميزات فهي تتمتع بموقع استراتيجي حيوي على مفترق طرق التجارة الدولية في المحيط الهندي وبحر العرب إلى جانب العديد من المقومات الطبيعية وهو ما جعل قيادتنا الحكيمة تستغل هذه المميزات في إطار الاستفادة من موارد السلطنة في جعلها مدينة صناعية وتجارية متكاملة تجذب الاستثمارات الكبرى فأقامت فيها المشاريع الضخمة والصناعات الثقيلة والمتوسطة والخفيفة ما بين تصنيع معدات الطاقة الشمسية ومصانع خدمات حقول النفط والغاز ومحطة تحلية مياه البحر وأخرى لتوليد الكهرباء ومصانع لمواد البناء وسيارات الدفع الرباعي وفندق خمس نجوم وغيرها من المشاريع التي وضعت اسم السلطنة في مصاف الدول المتقدمة في مجال إنتاج الطاقة.. كما أنها أصبحت خير شاهد على حرص السياسة الحكيمة على تنويع مصادر الدخل التي تدفع بالبلاد قدما في مسيرة النهضة والتقدم.

ومؤخرا احتفلت مصفاة الدقم والصناعات البتروكيماوية بوضع حجر أساس مشروع مشترك بالمنصفة بين شركة النفط العمانية وشركة البترول الكويتية العالمية وذلك تحت رعاية صاحب السمو السيد هيثم بن طارق آل سعيد وزير التراث والثقافة وبحضور كل من معالي الدكتور محمد بن حمد الرمحي وزير النفط والغاز رئيس مجلس إدارة شركة النفط العمانية ومعالي بخيت شبيب الرشيد وزير النفط والكهرباء والماء الكويتي وعدد من أصحاب المعالي والسعادة والمسؤولين من السلطنة ودولة الكويت الشقيقة.. وهو ما يعد أكبر مشروع مشترك بين دولتين خليجيتين في المنطقة الاقتصادية الدقم حيث سيعمل بطاقة تكريرية تقدر بـ ٢٣٠ ألف برميل يوميا وهو ما يعتبر إضافة قوية لقطاع المصافي والبتروكيماويات بالسلطنة.

إن هذا المشروع الضخم له أكثر من مردود إيجابي فهو من ناحية سيدفع بعجلة الاقتصاد الوطني نحو النماء والاستقرار ويدعم الناتج المحلي.. ومن ناحية أخرى سيساهم في توفير فرص عمل كثيرة للشباب العماني والتي قد تصل إلى ألف وظيفة.. ومن ناحية ثالثة يوطد العلاقات مع الدول الشقيقة ويساعد في تبادل الخبرات والتكنولوجيا بين الدول ويفتح الباب لجذب المزيد من الاستثمارات المحلية والأجنبية.

لاشك أن جعل مدينة الدقم بيئة جاذبة للاستثمار وفق أعلى معايير الجودة العالمية سيفتح الأبواب للمزيد من الاستثمارات في ظل التسهيلات التي تقدمها الحكومة للمستثمرين لتصبح الدقم من أكبر المراكز الاقتصادية والصناعية الإقليمية والعالمية وسيتنامى دورها الذي تلعبه في هذا المجال ليس على المستوى المحلي فقط بل للمنطقة ككل.

إن كل عماني يتطلع أن تفتح مدينة الدقم أبواب الخير وتكون رافدا قويا للاقتصاد الوطني وتحقق طفرة تنموية شاملة ويتمنى لو يرى مدنا أخرى مماثلة تعلي من شأن الوطن وترفع رايته عالية خفاقة في سماء التقدم والرفي.

## حروف جريئة

الكلمة التي ألقاها سعادة السفير الشيخ خليفة بن علي بن عيسى الحارثي المندوب الدائم للسلطنة لدى الأمم المتحدة في نيويورك باسم السلطنة أثناء اجتماع الأمم المتحدة الرفيع المستوى حول بناء واستدامة السلام تؤكد على ثبات الموقف والسياسة الحكيمة الداعمة للسلام والقائمة على تجنب الصراعات والوقاية من حدوثها وحل الخلافات بالطرق السلمية والدبلوماسية.. هكذا هي سياستنا التي لن نحيد عنها فالسلطنة دائما وأبدا أيقونة السلام.

وزارة الخارجية الروسية أعلنت أنه لم يتم العثور على أي ضحايا أو مصابين أو آثار لاستخدام السلاح الكيميائي في مدينة "دوما" السورية.. وهو ما يعني أن العدوان الثلاثي الأمريكي البريطاني الفرنسي تمثيلية انكشفت فصولها ونواياها الخبيثة.

القمة التاريخية التي جمعت بين زعمي الكوريتين الشمالية والجنوبية خطوة نحو تحقيق السلام العالمي ليس بين الدولتين فقط بعد الإعلان عن نزع السلاح النووي من شبه الجزيرة الكورية ووقف الأعمال العدائية وتحقيق سلام راسخ بين البلدين.. ندعو الله أن تستمر مسيرة السلام بينهما ولا يعكر صفوه الذين يصطادون دائما في المياه العكرة ويسعون في الأرض فسادا.

# نظم الرقابة وإدارة سلامة الأغذية وجودتها في شركة المزارع الحديثة للدواجن

## ما مدى أهمية السلامة والصحة المهنية في الشركات والمصانع؟

في مزرعتنا الحديثة للدواجن، تلعب السلامة والصحة المهنية دوراً رئيسياً في المزرعة الحديثة للدواجن ومن أهم السبل للسلامة يتم استخدام معدات الوقاية الشخصية (قناع الوجه، وشبكة الشعر، والقفازات اليدوية، وأحذية السلامة) وهي معدات إلزامية في جميع الأقسام

## كيف تتم عملية التفتيش والرقابة للعينات الموجودة في المصنع وهل يتم ذلك بشكل دوري حتى يتم التأكد من سلامتها قبل طرحها للمستهلكين؟

في مزارعنا تم تصنيف البيض في قسم المدرجات الذي تتم مراقبته بشكل فردي عن طريق المدمج في الكاميرا لمعرفة العوامل الخارجية مثل الأوساخ والشقوق. بالإضافة إلى الفحص اليدوي المزدوج من قبل أشخاص ذوي خبرة عالية، وذلك قبل مغادرتها منطقة المدرجات.

## ما أسباب انعدام السلامة الغذائية في بعض المصانع؟

غياب السلامة الغذائية من المصانع الأخرى يرجع ذلك إلى نقص الأشخاص المهنيين والفنيين وغياب التدريب الدوري والتقييم الإضافي وعدم المتابعة المستمرة

## ما هي الطرق المستخدمة لتوصيل نظام سلامة الأغذية في مراحل السلسلة الغذائية المتوافرة لديكم؟

تم اعتماد مؤسستنا من قبل نظام إدارة سلامة الغذاء، ونظام إدارة البيئة بالإضافة إلى نظام تحليل المخاطر ونقاط التحكم الحرجة وتتبع البروتوكول اللازم وفقاً للمعايير المطلوبة.

## كيف يتم تطوير تقنيات الوقاية من تلوث الأغذية داخل المصنع؟ وما هي التقنيات المستخدمة في ذلك؟

نستخدم تقنيات التطعيم والتي تلعب دوراً مهماً في إدارة صحة قطع الدجاج، فهناك أمراض كثيرة يمكن السيطرة عليها بتطعيم الدجاج ضدها، ويساعد التطعيم في منع الإصابة بذلك المرض الذي يطعم به، وبشكل رئيسي يتم التطعيم للوقاية من الإصابة بالسالمونيلا وهي من أشيع مسببات الأمراض المنقولة بالغذاء والتي تصيب ملايين البشر سنوياً، وتكون لها أحياناً عواقب وخيمة ومميتة. وأعراضها هي الحمى والصداع والغثيان والقيء وآلام البطن والإسهال. ومن أمثلة الأغذية ذات الصلة بفاشيات داء السلمونيلا البيض والدواجن وسائر المنتجات الحيوانية المصدر.

## هل تعتقد أن سلامة الغذاء من المهام الأساسية في مجتمع هم الأول توفير الغذاء؟

إتاحة كميات كافية من الأطعمة المغذية والأمان هي مفتاح الحفاظ على الحياة وتعزيز التمتع بالصحة الجيدة ويجب أن تكون جميع المواد الغذائية مستهدفة لضمان سلامة الأغذية في حدودها ومستوياتها.

## هل يتم فحص بعض العينات قبل طرحها في الأسواق؟

مفهوم الحماية واسع جداً، ويبدأ من الجانب التشريعي الذي تهتم به الشركة للمواصفات والمقاييس والجودة بوضع الأنظمة ومواصفات الأغذية وطرق التفتيش وطرق الاختبار، وغيرها من المواصفات القياسية التي يجب أن تتبع في الإنتاج والتصنيع وحفظ ونقل المنتجات الغذائية بشكل عام ويتم مراقبة المنتجات من خلال مختبر طرف ثالث لضمان سلامة الأغذية

## هل يوجد قلق من أخطار غذائية من الممكن أن تحصل للأغذية داخل المصنع؟

لا، حتى اليوم لم يتم الإبلاغ عن أي مخاطر غذائية من المزرعة.

شركة مزارع الدواجن الحديثة هي أكبر منتج للبيض في سلطنة عمان. تأسست في عام ١٩٨٩؛ تفتخر الشركة بشبكة التوزيع على نطاق واسع، والابتكار والالتزام بالجودة. وتشهد شعبيتها نمواً مطرداً عاماً تلو الآخر، سواء في سلطنة عمان أو خارجها.

## السلامة والرعاية الطبية

كانت مسائل سلامة الأغذية في السابق هي مسئولية كل فرد، وعندما أصبح المجتمع صناعياً أكثر صارت سلامة إنتاج الأغذية وإعدادها واستهلاكها أكثر أهمية. ففي بداية القرن العشرين أدى انعدام المعرفة العلمية وتوجيه الصناعات الغذائية إلى تفشي الأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية في جميع أنحاء العالم. ومع ظهور المعرفة العلمية والطبية الأكثر تقدماً وكذلك التقدم التكنولوجي، تم عزل مسببات الأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية وتطوير تقنيات لمنع تلوث الطعام. ومن المعروف الآن أن فهم وتوصيل الممارسات الغذائية الآمنة هو أمر ضروري لاستمرار صحة مجتمعنا بأكمله.

بالنسبة للمستهلك، تتضمن سلامة الأغذية عند الشراء بطريقة حكيمة وإعداد الطعام الصحي والحفاظ على الأغذية بشكل آمن. فيجب تصحيح تقاليد العالم القديم والممارسات غير الآمنة وغير العلمية قبل قبول الطرق الحديثة، ويمكن أن تساعد معرفة السكان المعرضين لأخطار للأمراض التي تنقلها الأغذية على توجيه رسالة مفادها أن سلامة الأغذية يجب أن تؤخذ على محمل الجد.

حاورت مجلة الصحة والسلامة الفاضل سارقانان، المدير الفني وذلك للتعرف على أهمية السلامة والصحة المهنية والطرق المستخدمة للتطوير من تقنيات الوقاية من تلوث الأغذية داخل المصنع



بقلم: سليم الدرعي

Sulaiyam.Al.durai@ahpsoman.com

لا شك أن العمل في المناطق النفطية هو من أكثر اماكن العمل احتمالا للتعرض للمخاطر، بدءا من عمليات المسح الزلزالي والتنقيب الذي ينطوي على مخاطر ضربة الشمس و فقدان الاشخاص في الصحراء والتعرض للعطش ومخاطر الافاعي السامة وغيرها وانتهاء بالصناعة النفطية والمخاطر المتعلقة بانتاج النفط والغاز وما يصاحبها من انبعاثات سامة وملوثة واستخدام لالات ومعدات ومركبات وأجهزة يتطلب استخدامها المهارة والتدريب والمعرفة التامة.

لذلك وجب على أصحاب العمل وعلى الشركات المنتجة للنفط والغاز التأكد من التحاق موظفيهم بدورات تنويرية عن هذه المخاطر وتخصية فيما يخص استخدام الالات والمعدات الخاصة بحقول النفط والغاز وكذلك في الاسعاف الاولي والتصرف السليم في التعرض لحوادث من هذه المخاطر.

# سلامة العاملين في المناطق النفطية



وبدلا من اسعافه يقومون بزيادة مضاعفات الإصابة وزيادة تأثيرها عليه كنقله بطريقة خاطئة في حال وجود اصابات في منطقة الظهر والفقرات.

ونعطي مثالا على التصرف في الحوادث الامنية والاعتداءات، فإن التصرف الصحيح هو عدم مواجهة الاشخاص المسلحين او قطاع الطرق في حال محاولتهم سلب مركبة من السائق في الاماكن الصحراوية لان التشاجر معهم قد يؤدي الى استفزازهم لاطلاق النار على صاحب المركبة، والتصرف الصحيح في حال عدم وجود المجال للهروب هو التخلي عن المركبة مقابل انقاذ ارواح الركاب لأنها لا توجد مقارنة ما بين النفس البشرية وقيمة المركبة، ناهيك عن أن المركبة يمكن استرجاعها عن طريق الجهات الامنية فيما بعد او تعويضها عن طريق التأمين ضد السرقة في حال وجود هذا النوع من التأمين.

لا شك أن مثل هذا النوع من التدريب والتثقيف و التوعية للعاملين في المناطق النفطية خصوصا الصحراوية هو ما يصنع الفرق في تجنب المخاطر وفي التصرف السليم او الحد من أثارها في حال حدوثها، داعين الله عز وجل أن يشمل الجميع بحفظه ورعايته.

دمتم في سلام..

وتتنوع المخاطر في المنشآت النفطية عادة ما بين المخاطر الطبيعية والصناعية وخطر الالات والمعدات والأخطاء البشرية والمخاطر الأمنية، ومما لا شك فيه فإن ما يسمى (Risk assessment) او تقييم المخاطر من قبل مختصين هو أمر لا بد منه لمن أراد معرفة المخاطر المحتملة في المناطق النفطية حتى يتسنى له الأخذ بالاسباب والاحتياطات المناسبة لتفادي حدوث هذه الاخطار او على اقل تقدير الحد من الآثار المترتبة على حدوثها.

كذلك فإن التصرف السليم للأفراد العاملين في حال حدوث أيا من هذه المخاطر هو العامل الاساسي للحد من الآثار والنتائج التي قد تؤدي اليها هذه الحوادث لا قدر الله، فالفرق يكمن كذلك في التصرف السريع والصحيح، ونعطي مثالا على حدوث حريق في موقع نفطي مثلا، ففي حال اكتشاف الحريق في بدايته عن طريق اجهزة الكشف الحراري او الدخاني يعطي فرقا في سرعة التدخل لطفائه وفي الرقعة او المساحة التي قد يلتهمها، كما أن وجود أشخاص ذوي خبرة في أنواع معدات الاطفاء وكيفية استخدامها يعطي كذلك الفرق في سرعة الاطفاء بل وحتى تفادي استخدام اشياء غير مناسبة قد تزيد الحريق اشتعالا بدلا من اطفائه، وهذه القاعدة يمكن تعميمها على باقي الحوادث والاصابات لا قدر الله، فكم من أشخاص أرادوا تقديم الاسعاف الاولي لمصاب



**Manadher Al Sahra Trading**

One Stop Solution For All Your Quality Needs

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

## Our Services

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

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

Website: [www.manadher-om.com](http://www.manadher-om.com)

24503935

24503190



توعية وإرشاد



# صحة وسلامة الطفل في المجتمع V



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

العرض الاكبر عندما ينشأون تنشئة صالحة على الصحة والسلامة في البيئة والمجتمع وفي كل مكان تجد هؤلاء الاولاد وهو متمسكين بعبادات اجدادهم واباءهم من خلال مصاحبتهم لهم وتعويدهم على ان الصحة والسلامة بالحفاظ على كل ما هو من شأنه ان يكون خيرا لهم وللجيل التي تأتي من بعدهم لذلك فان الموضوع عن الصحة والسلامة متفرع في كل الاشياء على الطفل وعلى الكبير وعلى المسن وعلى المجتمع وعلى الامة المسلمة بأسرها فمتى ما صالح كل فرد من هؤلاء صلح العالم بأسرة من خلال ادراكه لما يقوم به من اجل السلامة والصحة في البيت والبيئة والمجتمع فكل هؤلاء ملك للبشر سخرها الله لك ولاولادك وللمجتمع بأسره واختم بقول الله عزوجل في الآية الكريمة محدثا فيها عبادة ان كل ما هو في هذه الارض سخر لك يا عبد الله فاحسن التصرف فيه وانشئ فيه اولادك بان يكونوا مدركين لحق النعمة التي هم مسؤولون عنها يوم القيامة بالحفاظ عليها لان الحياة تكون متواليه جيل بعد جيل وامة بعد امه فالطفل يكبر ليصبح رجل وتعود الدائرة مرة اخرى ليكون عنده اطفال ينشأهم بهدى الله ويربيهم على الصحة والسلامة في بيئة خالية من المخاطر ويقول الله تعالى عن ذلك بان هذه الارض جعلت للعمل والتأمل في خلق الله بقوله

(ان في خلق السموات والارض واختلاف الليل والنهار لآيات لاولى الابواب الذين يذكرون الله قياما وقعودا وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والارض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانه فقنا عذاب النار) صدق الله العظيم

هذا واصلي واسلم على خير المرسلين صلاة ابدية الى يوم الدين فان اخطاءت فمن نفسي والشيطان وان اصبحت فذلك من الله العزيز ولا ابرى نفسي ان النفس لامارة بالسوء ،،، والحمد لله رب العالمين.

لذلك وصف الله تعالى المال والبنون بانها زينه في الحياة الدنيا وانس وسعادة ولكن الاعمال الصالحة والعبادات والقربات من رب الارض والسموات خير عند ربك من كل ما هو متاع في الدنيا فالمال وجد لسعادة دنيويه والبنون وجدوا لسعادة دنيويه وكل هؤلاء ودائع وجدة لك في الدنيا لسعادة دنيويه مصيرها ان ترجع الى بارئها جل شأنه لقول الشاعر محدثا عنها بقوله: وما المال والاهلون الا ودائعا ولا بد يوما ان ترد الودائع

فالمال والبنون والقصور والدور والخير الذي وجد لك مستخلف عنه يوم القيامة ومسول عنه في اي شي صرفته وماذا عملت به وهل احسنت التصرف به كما يحب ربنا ويرضى ام اهملته وتركته هكذا يقول الله تعالى في كتابة العزيز (فقفوهم انهم مسؤولون) صدق الله العظيم فالموضوع ليس بامر بسيط فقط ان يكون عندك اطفال وعيال واسرة وانت تركت الحبل على الغارب بلا متابعه ولا اهتمام فهناك موقف عظيم عندما تسال عن اهلك واولادك هل علمتهم هل ربيتهم كما يحب ربنا ويرضى وهل وهل كثير من الاشياء لا نلقى لها بال ولكن اخوتي فالله امرها عند رب الارباب كبير وخطير.

يقول الله تعالى (يا ايها الذين امنوا قوا انفسكم واهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة شداد غلاظ لا يعصون الله ما امرهم ويفعلون ما يومرون) صدق الله العظيم فبهذه الايات الكريمة نستدل بان الامر بتربية الناشئة على الطريق المستقيم وعلى الهدى القويم لهو الحل السليم عند الله رب العالمين فبهذه التربية تقوى الامم وتستقيم ويجبر كل ما هو غير سليم وتحل كثير من المخاطر التي تاتر على الفرد والمجتمع ويصبح مجتمع ينعم بالرخاء والنعماء والسلوك المستقيم وسوف نجني ثمار فلذات اكبادنا في يوم

بسم الله الرحمن الرحيم  
والصلاة والسلام على خير المرسلين وسيد الخلق اجمعين  
محمد الصادق الوعد الامين  
وعلى الصحابة والتابعين وعنا معهم الى يوم الدين فاحيكم اخوت الايمان بتحية اهل الجنان تحيتهم يوم يلقونه سلام فالسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،، وبعد  
اخوتي في الله كلنا يعيش حياتنا منذ صغره باحلام يدعو ويتأمل ان تحدث في يوم عندما يكبر ومن ضمن هذه الاحلام العمل والمسكن والاسرة والاولاد وهذي هي كلها من مكملات الحياه فالحياة تزهر وتحلو بها وعند فقدها تكون الحياه ممله ويقول الله تعالى في محكم كتابه العزيز (المال والبنون زينة الحياة الدنيا والباقيات الصالحات خير عند ربك جزاء وخير عملا)

سماحة الشيخ أحمد بن حمد الخليلي  
مفتي عام السلطنة:

## نية الصيام المعتبرة هي النية القلبية

الكذب من الكبائر،  
سواء كان جداً أو هزلاً

أخذ إبرة الأنسولين لا  
تفطر ما دام المريض  
محتاجاً إليها

حلق الشعر وتقليم  
الأظافر في نهار رمضان..  
جائز



إعداد مجلة

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

س: هل الصائم يعقد النية قبل الصيام كأن ينوي أن يصوم ثلاثين يوماً مرة واحدة - مثلاً- أم أنّ لكل يوم نيته؟

ج:/ النية المعتبرة هي النية القلبية، وليست بحاجة إلى التلفظ بنحو: «اللهم نويت أن أصوم» أو ما شابه ذلك مما يذكره كثير من الناس وإن كان موجوداً في بعض الكتب فإنّ ذلك مما لا أصل له في سنة رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم، ولم يكن -أيضاً- معهوداً عند السلف رضوان الله -تبارك وتعالى- عليهم، وإنما النية المعتبرة هي النية القلبية كما قلّْتُ.

س: لمن صام شهرين متتابعين قبل رمضان، هل يصوم يوم الشك أم يفطر؟

ج:/ إن كان صومه للشهرين كفارة أو وفاء لنذر فعليه أن يتم صومه، وأما إن كان صوم نافلة فيؤمر بالفطر إلا أن وافق يوم الشك يوماً اعتاد صومه.

س: إذا خرج دم من فم الصائم وباستمرار، ولم يتمكن من الاحتراز عن بلعه؟

ج:/ لا يضر الصائم ما خرج من دم الفم إلا إذا بلغ شيئاً منه مع إمكان الاحتراز عنه، وإذا لم يمكن الاحتراز فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها. والله أعلم.

س: ماذا على من كذب مازحاً في نهار رمضان؟

ج:/ الكذب من الكبائر، سواء كان جداً أو هزلاً، لأنه جاء وعيد شديد عليه، ونفس الكذب الهزل جاء وعيد فيه، فالنبي- صلى الله عليه وسلم - يقول: ويل للذي يحدث الناس ليضحكهم فيكذب ويل له ويل له، فمن فعل ذلك فعليه أن يعيد صيام يومه، وعليه التوبة إلى الله من صنيعه، وليست عليه كفارة، لأن الكفارة كالحدود تدرأ بالشبهات والله تعالى أعلم.

س: هل المعجون يفطر في نهار رمضان؟ ورجل أثناء برش أسنانه يسيل دم من اللثة هل عليه شيء؟

ج:/ المعجون لا يفطر مع عدم دخول شيء للجوف والأفضل استعماله ليلاً وخروج الدم لا يؤثر.

س: ما حكم من ضرب إبرة مخدر لقلع ضرر العقل في رمضان؟

ج:/ لا يؤثر ذلك على صومه.

س: هل أخذ إبرة الأنسولين، مرضى السكري في رمضان تفطر الصائم؟

ج:/ لا تفطر ما دام المريض محتاجاً إليها ويعطى إياها في العضلة.

س: هل يلزم المسافر إذا رجع إلى بلده أثناء النهار الإمساك إذا كان مفطراً؟

ج:/ استحب له بعض الناس الإمساك، ولكن لا دليل على هذا، والقول الراجح بأنه لا مانع من أن يفطر، إذ الإمساك لا يجديه شيئاً وقد أصبح مفطراً، وفطره كان بوجه شرعي سائغ له، وقال سماحته في جواب آخر: من أفطر في حالة السفر في شهر رمضان ثم رجع إلى بلده نهائياً وهو مفطر، فلا عليه حرج إن واصل الإفطار، والله أعلم.

س: رجل مريض في شهر رمضان، وبعد مضي عشرة أيام من ذلك الشهر توفاه الله، فماذا يلزم ولده في هذه الحالة؟

ج:/ إن كان أفطر الأيام العشرة من رمضان قبل وفاته ولم يطعم عنها، فليصمها عنه ولده أو ليطعم عن كل يوم مسكيناً، والله أعلم.

س: هل يصح حلق الشعر وتقليم الأظافر في نهار رمضان؟

ج:/ الصوم ليس بإحرام، إنما المحرم يمنع من أخذ تفتّه، أما الصائم فلا يمنع من أخذ تفتّه، فله أن يحلق، وله أن يقلّم أظافره وله -أيضاً- أن يفعل أي شيء مما كان يفعله في المعتاد، إنما يمنع من المفطرات، وهذه ليست من المفطرات، والله أعلم.

# نزلات البرد والأنفلونزا.. الوقاية والعلاج

إعداد: رحاب إسماعيل

## أمراض الجهاز التنفسي

أمراض البرد أو كما تعرف أيضا بين الناس بالزكام أو الرشح هي أحد الأمراض الأكثر شيوعا بين الناس من جميع الأعمار والتي تصيب الناس في جميع الفصول وليس في فترة محددة، إلا أن هذا المرض يكثر في الأيام التي تحدث فيها تقلبات جوية كالخريف أو الربيع على سبيل المثال.

ونزلات البرد هي عبارة عن التهاب فيروسي تتسبب به عدة فيروسات مختلفة إذ يوجد ما يزيد على المائتي فيروس من الفيروسات التي تتسبب بنزلات البرد ويصيب هذا الالتهاب الجهاز التنفسي العلوي أي الأنف والبلعوم ويعتبر هذا المرض أحد الأمراض المعدية التي تنتشر بسرعة بين الناس عن طريق التنفس علي وجه الخصوص، ولذلك نلاحظ أنه عندما يصاب شخص بنزلة البرد يتبعه أفراد العائلة بالإصابة بهذه العدوي بسرعة.

## أعراض نزلات البرد

تحدثت الدكتورة شيماء محمد القط عن أعراض نزلات البرد الشائعة، فتبدأ في العادة بألم الحلق الذي يختلف في شدته بناء على الحالة ومن ثم تنتقل الأعراض إلى السعال والعطاس، وسيلان الأنف ويرجع السبب فيه إلى محاولة الخلايا الموجودة في الأنف التخلص من الفيروس الموجود فيها وذلك عن طريق إفراز المخاط بكميات كبيرة مما يؤدي إلى طرده لخارج الأنف والتخلص منه.



الدكتورة شيماء محمد القط

كما قد تشمل الأعراض المصاحبة لنزلات البرد الشعور بحرقه في العين وعدم القدرة على فتحها جيدا كما يشعر المصاب بالإضافة إلى ذلك بالتعب بشكل عام، مما يحد من حركته بسبب هذا الألم ويشعر المريض أيضا بحة في الصوت أو ارتفاع درجات الحرارة في بعض الأحيان وتعد هذه الأعراض جميعها هي محاولات الجسم للتخلص من الفيروس عن طريق طرده بالسعال أو العطاس.

وفي العادة لا يوجد علاج لنزلات البرد وذلك نظرا لكونها مرضا فيروسيا لا تتسبب به البكتيريا التي يمكن القضاء عليها باستخدام المضادات الحيوية

ومن هذا المنطلق تكون العلاجات غالبا مرتكزة على تخفيف الأعراض التي يعاني منها المريض كارتفاع درجات الحرارة أو السعال، كما أنه من المهم الحصول على قسط كاف من الراحة وخاصة عند ارتفاع درجات الحرارة في الجسم ومن المهم أيضا أن يقوم الإنسان بالتمييز ما بين نزلات البرد والأنفلونزا.

فالأنفلونزا في العادة تصيب الإنسان بسرعة أكبر بكثير من نزلات البرد وتستمر لمدة أطول منها وتكون الأعراض فيها أشد من أعراض نزلات البرد بكثير.

#### طرق انتقال البرد

ينتقل البرد عن طريق مصافحتك لشخص مصاب. وأيضا الجلوس مع شخص مصاب بالبرد والتحدث إليه عن قرب فينتقل الفيروس عن طريق الهواء أو عندما يعطس الشخص المصاب. أو أغراض الشخص المصاب مثل القلم أو الهاتف فيجب أن تعلم بأن الفيروسات تعيش لفترة من الوقت على جميع أغراض الشخص المصاب فيسهل بذلك إصابة الأشخاص الأصحاء بالمرض.

#### أمر تساعد في التخلص من البرد

- عصير البرتقال
- الزيت الدافئ
- العسل
- زيت الخروع
- بعض الأدوية في الصيدليات.

والبرد كما أسلفنا من الأمراض التي لا تنتشر طوال العام بل لها موعد محدد خلال العام تنتشر به وبعد ذلك يصبح الأمر أكثر سهولة ويسهل السيطرة عليه من وقت لآخر ولعلاج البرد فهناك العديد من الطرق التي تستلزم من الفرد القيام بها من أجل الحفاظ على الصحة العامة في المقام الأول ثم التعامل مع البرد والتخلص منه في المقام الثاني ولعل الأطفال هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض البرد أكثر من غيرهم من فئات المجتمع والسبب في ذلك أنهم لا يمتلكون المناعة الكافية لمواجهة هذه الأمراض بشكل كامل كما أنها تغزو أجسادهم الصغيرة وهذا أمر جلي ومن أهم الطرق التي تساعد في التخلص من البرد ما يلي:

تناول المشروبات الدافئة لأنه من أكثر الأمور التي يلجأ إليها الأفراد من أجل التخلص من ظاهرة البرد التي تغزو أجسادهم وتكون موعدها في فصل الشتاء بأكثر الأوقات لذلك إن هذه المشروبات تكون جيدة جدا للتخلص من الأمراض وأيضا تمد الجسم بالطاقة والدفع الذي يساعد في الحفاظ على الجسم خلال الفترة التي يحتاج بها لذلك. وهذه أولى الطرق التقليدية التي لجأ إليها الإنسان القديم حيث كانوا يستخدمون الماء الدافئ لشربه من أجل التخلص من البرد ثم بعد ذلك تطور الأمر ليصبح المشروب الدافئ الوسيلة الأكثر نجاحا في التخلص منه.

#### اللباس الثقيل

لا يمكن لأحد أن يتخلص من البرد وهو يرتدي الملابس الخفيفة والمعروف أن فصل الشتاء تنشط معه جميع الأمراض التي تتعلق بالبرد كالأنفلونزا والرشح والزكام وغيرها لذلك عليك ارتداء الملابس الثقيلة التي تتلاءم مع هذا الطقس.

#### برد المعدة

هو عبارة عن التهابات تحدث في الأمعاء.. ومن الأسباب المؤدية إلى برد المعدة هو تناول الكثير من المضادات الحيوية التي تمتاز بالحموضة القوية والحرقان في رأس المعدة والتجشوء بشكل مستمر ويمكن أن يكون السبب الضغط العصبي والمشاكل التي تواجه الشخص وتجعله يعيش في قلق وتوتر شديدين ويمكن معالجة برد المعدة بالطرق الآتية:

- معالجة الاضطراب العصبي والمشاكل العصبية وتخفيف حدة التوتر والقلق عن طريق استثارة الطبيب.
- إذا كانت هناك شكوك في حدوث تسمم غذائي يجب الذهاب إلى أقرب مستشفى وإجراء الفحوصات اللازمة لمعالجة المرض ويجب الراحة والنوم لأكثر من ثماني ساعات يوميا لتخفيف حدة المرض.

تناول السوائل وشرب أكثر من ثماني أكواب من الماء لتجنب بعض الآثار أو الأعراض المرضية التي تؤدي إلى الجفاف أو تناول الشوربة بكل أنواعها.

الزنجبيل يعتبر مضادا للالتهاب وتستعمل هذه العشبة لمساعدة الجهاز الهضمي للقيام بوظائفه بشكل سليم فيمكن شرب الشاي مع الزنجبيل.

النعناع من الأشياء التي تكافح التهاب البطن وتخفف من العسر في الجهاز الهضمي ويخفف من مرض القولون العصبي ويمكن شربه مع الشاي ليكون أكثر فعالية.

القيام بتغذية بعض الكائنات البكتيرية الجيدة في الأمعاء البروبيوتك لأن ذلك يصحح ويوازن في عمليات الجهاز الهضمي وتعمل على القضاء على البكتيريا السيئة

فيعض الأطعمة يوجد فيها مثل هذه البكتيريا مثل لبن الزبادي.

تناول الشاي المخلوط بنكهة الميرمية وهو ما يسمى الشاي الأحمر لأنه يهديء من التهاب الجهاز الهضمي ويخفف من أي تشنج في هذا الجهاز ويزيل أعراض التقيؤ والإسهال والشعور بالبرد.

البابونج: يغلي القليل من البابونج في الماء لمدة لا تقل عن عشر دقائق وتضعه جانبا ومن ثم شربه على جرعات.... فإنه يهدئ الأمعاء والتهاب المعدة ويشعر الجسم بالراحة وأيضا تناول عشبة الينسون المغلية تخفف من العسر في الجهاز الهضمي

#### أعراض الأنفلونزا

من أعراض الأنفلونزا الارتفاع الملحوظ في حرارة جسم المصاب وشعوره بصداق بشكل متقطع قد يستمر إلى أيام والشعور بالألم في العضلات. بالإضافة إلى إمكانية حدوث غثيان في بعض الحالات والكحة وخروج السوائل من الأنف بسبب الاحتقان وخروج البلغم.

تبدأ هذه الأعراض عادة بعد يومين من التعرض للفيروس وتستمر لمدة أقل من أسبوع ولكن السعال قد يستمر أكثر من أسبوعين.

ونذكر أنه في الأطفال قد يكون هناك غثيان وتقيؤ لكن هذه الأعراض ليست شائعة لدى البالغين، ويحدث الغثيان والقيء أكثر شيوعا نتيجة للالتهاب المعدة والأمعاء بسبب العدوي التي يشار إليها أحيانا باسم أنفلونزا المعدة وتشمل مضاعفات الأنفلونزا الالتهاب الرئوي الفيروسي والالتهاب الرئوي الجرثومي والتهاب الجيوب الأنفية وتفاقم المشاكل الصحية السابقة مثل الربو وقصور القلب.

وتنتقل العدوى عن طريق الفيروس المسبب للأنفلونزا من الشخص المصاب إلى من حوله عن طريق استنشاق الهواء الموجود وبه الفيروس الناتج عن العطاس أو السعال من قبل الشخص المصاب أو من خلال استخدام الأغراض الخاصة بالمصاب مثل المنشفة أو الشرب من كأس المصاب دون غسله.

#### طرق الوقاية

- غسل اليدين يقلل من خطر العدوي لأن الفيروس يموت عندما يستخدم الشخص الصابون
- ارتداء قناع جراحي مفيد
- توصي منظمة الصحة العالمية بالتطعيمات السنوية





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- تهون علينا في المعالي نفوسنا.. ومن خطب الحسنة لم يغله المهمل..... (أبو فراس الحمداني).
- ٢- شرف الوثبة أم ترضي العلا.. غلب الواثب أم لم يغلب ..... (عمر أبو ريشة)
- ٣- لو كانت الأزراق تجري على الحجا.. هلكن إذا من جهلن البهائم ..... (أبو تمام)
- ٤- من يفعل الحسنات الله يشكرها.. والشر بالشر عند الله مثلان..... (عبد الرحمن بن حسان بن ثابت)
- ٥- إن العيون التي في طرفها حور.. قتلنا ثم لم يحيين قتلنا ..... (جرير)
- ٦- دع التكاسل في الخيرات تطلبها.. فليس يسعد بالخيرات كسلان ..... (أبو الفتح البستي)
- ٧- كيف التلاقي ولا بالقيظ محضركم.. منا قريب ولا مبداك مبدانا..... (جرير)
- ٨- أما والذي أبكى وأضحك والذي.. أمات وأحيا والذي أمره الأمر ..... (أبو صخر الهذلي)
- ٩- ريم على القاع بين البان والعلم.. أحل سفك دمي في الأشهر الحرم ..... (أحمد شوقي)
- ١٠- سيرت في فجر الحياة سفينتي.. واخترت قلبي أن يكون إمامي ..... (إيليا أبو ماضي)
- ١١- أفاطم مهلا بعض هذا التدلل.. وإن كنت قد أزمعت صرمي فأجملي ..... (امرؤ القيس)
- ١٢- دع الأيام تفعل ما تشاء.. وطب نفسا بما حكم القضاء..... (الشافعي)
- ١٣- أنبتت أن أبا قابوس أوعدي.. ولا قرار على زار من الأسد..... (الناطقة الذبياني)
- ١٤- هيفاء إن خطرت سبت وإذا رنت.. سلبت فؤاد العابد المتشدد ..... (محمود سامي البارودي)
- ١٥- لو كان يدري ما المحاورة اشتكى.. وكان لو علم الكلام مكلمي ..... (عنتر بن شداد)
- ١٦- إذا الشعب يوما أراد الحياة.. فلا بد أن يستجيب القدر..... (أبو القاسم الشابي)
- ١٧- خيرت فاخترت المبيت على الطوى.. لم تبين جاها أو تلم ثراء ..... (أحمد شوقي)
- ١٨- أفخرا في الرخاء بغير فخر.. وعند الحرب خوارا ضجورا..... (العوراء اليربوعية)
- ١٩- فبادروا الأمر قبل الفوت وانتزعوا.. شكاية الريث فالدنيا مع العجل ..... (محمود سامي البارودي)
- ٢٠- وإذا مرضت من الذنوب فداوها.. بالذكر إن الذكر خير دواء..... (محمود الوراق)

## سؤال وجواب في الطب

- ١- ما المادة الأكثر استخداما لتبييض الأسنان؟  
الماء الأوكسجيني.
- ٢- ما التأثيرات الجانبية لعملية تبييض الأسنان؟  
أحيانا تشعر بزيادة حساسية الأسنان، وتخدش اللثة أحيانا.
- ٣- ما الأسباب الحقيقية لتأخر ظهور الأسنان؟  
أمراض عامة مثل أمراض العظام، أو خلل في الغدد الصماء.
- ٤- ما هو التقويم الوقائي؟  
حذف العوامل التي من شأنها أن تسبب خلا في علاقة الأسنان ببعضها بعض.
- ٥- ما عدد الأسنان المؤقتة في الحالة الطبيعية؟  
عشر أسنان في كل فك.
- ٦- ما عدد الأسنان الدائمة في الحالة الطبيعية لشخص بالغ؟  
ست عشرة سنا في كل فك.
- ٧- متى يظهر آخر ضرس (ضرس العقل)؟  
ما بين ١٧-٢٠ سنة.
- ٨- هل من الضروري قلع ضرس العقل دوما؟  
لا (فقط إذا كان مصابا لا يمكن علاجه).
- ٩- لماذا يسمى ضرس العقل بهذا الاسم؟

لأنه يظهر بعد عمر الطفولة.

١٠- متى تسقط آخر سنة لبنية؟

في عمر ١٢ سنة.

١١- من أول من استخدم التعويض عن الأسنان؟

المصريون.

١٢- لماذا ينصح بعدم تناول البارد والساخن؟

كي لا يضعف السن.

١٣- ما اسم المادة التي تغطي تاج السن؟

ميناء.

١٤- ما اسم المادة التي تغطي جذر السن؟

ملاط.

١٥- ما المهنة التي تسبب ضررا للأسنان؟

الخيطة.

١٦- ما أفضل طريقة لتفريش الأسنان؟

الطريقة الدورانية.

١٧- في أي عرق بشري تنتشر أمراض اللثة بكثرة؟

عند الزنوج.

١٨- ما تأثيرات الحمل على اللثة والأسنان؟

يزداد التهاب اللثوي فقط، بينما الأسنان لا تتأثر.

١٩- هل للتدخين دور سلبي على الأسنان؟

نعم.

٢٠- ما الزهرة التي تعتبر مصدرا لمادة علاجية في طب

الأسنان؟

القرنفل.

## سؤال وجواب عن الرياضة

١- ماذا تسمى البطولة الدولية التي ينظمها الاتحاد الدولي

للريشة الطائرة؟

كأس توماس.

٢- مما تصنع الشبكة في لعبة الريشة الطائرة؟

تصنع من خيط ملون بالأسود أو الأحمر.

٣- كيف تحلق طائرة الطيران الشراعي؟

هي من دون محرك، وتحلق بواسطة جناحيها الطويلين.

٤- ما أقل عمر لطيار الطيران الشراعي؟

١٦ سنة.

٥- ما عدد قطع القماش التي تتكون منها المظلة؟

٢٤ قطعة وفي كل جزء ٥ قطع.

٦- ما مساحة المظلة؟

٦٠ مترا مربعا.

٧- متى نشأت رياضة تسلق الجبال المنظمة؟

سنة ١٨٥٤.

٨- لم لا يحق للمتسلق أن يبلغ مرتفعات بالغة العلو دفعة

واحدة؟

- لأن ذلك يفقده وعيه.

٩- ما لقب الملاكم جيمس سميث؟

محطم العظام.

١٠- أين تنتشر ميادين السباقات الخاصة بالهجن العربية؟

في جميع دول الخليج العربي.

١١- ما مسافة سباق العربات؟

١٦٠٩,٣٤ مترا.

١٢- ما أكثر سائقي العربات الخفيفة نجاحا في تاريخ

سباقات عربات الخيول؟

هو هيرفي فيليون، إذ فاز في ٨٩٩٨ سباقا حتى عام ١٩٨٧ م.

١٣- متى أسس نادي الدراجات الإنجليزي؟

سنة ١٨٧٨ م

١٤- ما العصر الذهبي لكرة القدم؟

القرن العشرون.

١٥- ما المسافة الفاصلة بين قائمتي المرمى؟

٧,٣٢ م.

١٦- ماذا يسمى الحكمان اللذان يساعدان الحكم الرئيسي؟

حكما التماس

١٧- متى تحكم السويدي مايكل بالمكويست بكرة قدم

عادية مدة (١٤) دقيقة دون توقف دون أن تمس الأرض؟

في ٦ نيسان، سنة ١٩٨٦ م

١٨- من اللاعب الأوروبي الذي فاز على جائزة الكرة الذهبية

ثلاث مرات؟

الهولندي يوهان كرويف سنة ١٩٤٧ م

١٩- متى أدرجت رياضة المشي في عداد الألعاب الأولمبية؟

سنة ١٩٠٨ م

٢٠- ما طول ملعب كرة السلة؟

بين ٢٨-٢٤ م