



والسلامة

Health & Safety

Issue 4

Nov 2017

Monthly magazine



Tranquility in Oman

The Sultanate Celebrates The 47th National Day



www.healthandsafetymagazine.com

f @ t i n maghealthsafety

إرشادات للمؤمن عليهم في حال تعرضهم لإصابة عمل

- ١- تقديم بلاغ عن الإصابة من خلال البوابة الإلكترونية للهيئة:
www.pasi.gov.om
- ٢- توفير المستندات الآتية عند طلبها لضمان صرف البدلات الناتجة عن الإصابة



النماذج العلاجية

- نموذج (١٨) تقرير طبي أولي
- نموذج (١٩) بطاقة التردد على جهة العلاج
- نموذج (٢٠) إخطار بانتهاء العلاج والعودة للعمل

الوثائق ، والمستندات العلاجية
الواجب توفيرها من قبل
المؤمن عليه في حالة ثبوت
إصابة العمل وتوافر شروط
الاستحقاق لبدلات الإصابة

شهادة الإجازات المرضية المسببة للإصابة،
سواء كانت من مؤسسة صحية حكومية، أو
من مؤسسة صحية خاصة (بشروط المصادقة
عليها من وزارة الصحة)

أصل الوثيقة البنكية



أصل الوثيقة الشخصية

التأمينات الاجتماعية ..

معك .. ومن أجلك



تواصل معنا

800 77 600

www.pasi.gov.om

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

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

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

[@TaminatOman](https://www.tiktok.com/@TaminatOman)



تتقدم صالات فليكس للياقة في سلطنة عُمان
إلى مولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم
حفظه الله ورعاه، وأمده بموفور الصحة والعافية والعمر المديد أعاده الله عز وجل
علينا وعليكم بالخير الدائم والرخاء والأمان .. متضرعين إلى الله عز وجل
بأن يديم على الجميع الصحة والسعادة وأن يسدد على طريق الخير وأن
يحفظ عُمان على مر الزمان أنه سميع مجيب

www.flex-oman.com

المجيد 47

وطن معطاء وقائد ملهم

[قابوس]

يا قلباً على هذا الوطن

[بشراك]

أرواح الجميع بلا ثمن

كل عام وجلالتكم
ينعم بالصحة والعافية
وعُماننا الغالية
في رخاء وازدهار وأمن وأمان

Manadher Al Sahra Trading

Our Renaissance.. Our Pride



Saeed Bin Nasser Al-Junaibi
Chairman of Board of Directors

The National Day is a vital day in the history of any country. For our beloved country, November 18 is a day of distinction because on this date 47 years ago the country changed from the contrast to the opposite... from darkness to light... from backwardness to civilization... and from the ignorance to progress and keeping up with the modern era... from fear to reassurance and stability... Therefore, the memory of this precious occasion is for the Omani a festival in the sense of word and no matter what words are said they will not express what is in their heart from happiness, love and loyalty to the land of peace and security and its great leader His Majesty Sultan Qaboos Bin Said, who opened the springs of goodness, prosperity, and development and mined innumerable achievements and miracles in the annals of history with letters of light and gold.

On the occasion of this day of pride, dignity, honor, poise and authenticity, I, along with the staff of health and safety magazine, convey a message of congratulation to his High highness filled with loyalty, devotion, hope, and prayer that the Almighty will restore this precious occasion and keep you safe for many long years to enjoy the health and wellness of your country and people, and to keep you to your country and your people as a supporter and source of wealth and a source of constant generosity and giving and enlightened thought and insight and wisdom... and every year as you are surrounded by glory and magnificence... we promise your highness that the precious anniversary of this year and every year is a motivation to exert more effort, giving and hard work until we elevate our country to the highest peak. The unique approach of His Majesty, God bless him, is inclusive and diverse, which ensures the sustainability of the renaissance and stabilization. This approach is tangible in every area, field, achievement and decision, and demonstrates the prudent thought that moves the nation and the citizens to safety and distances them from division and sedition.

His Majesty has outlined guidelines to protect citizens and achieve prosperity, affluence and peace of mind at

all levels of education, health, culture, tourism, social, economic and further. Perhaps one of the most important pillars of his wise policy is to put the citizen at the center of development goals and equip the national workforce with the necessary means to take responsibility of building the country and placing it in the ranks of developed countries since nations are built at the hands of their young offspring... I have recently felt myself the precision of his vision and belief when His Majesty issued a royal decree for the establishment of the «National Fund for Training» since I have a training institute for national employment. This fund enjoys lawful personality and financial and administrative independence. It aims at supporting the training of national manpower by supporting the establishments and institutes that are related on this matter, whether private or governmental. This comprehensive step contributes to creating skilled people capable of leading their country and raises its bases on solid foundations.

Perhaps the most remarkable is the appointment of Dr. Mohammed bin Hamad bin Saif Al Rumhi, Minister of Oil and Gas as the head of this fund, to bring the right man in the right place. This man with his distinguished team and all members of the Board of Directors has the experience and vision that enables them to achieve the objectives of the Fund which is the advancement of the national labor to global competition.

There is no doubt that the establishment of the National Fund for Training will contribute significantly to close the gap between what is required by the labor market and the skills of the workers because it will raise their efficiency and skill that make them an active figure in the comprehensive development process and make young people successful entrepreneurs.. It will also provide advisory and informational services which also contribute to the improvement of training strategies and employment policies to meet international standards.

All greetings to enlightened mind and we wish success and triumph to all... Every year and everyone is well.



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

Chairman of Board of Directors
Saeed Bin Nasser Al Junaibi

Editor in Chief
Bader Bin Mahfoodh Al Qasmi

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

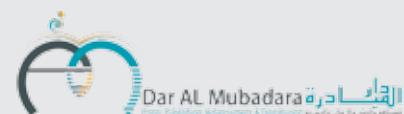
Coordination
Mohammed Bin hamad Al Junaibi
Khloud Bint Salim Al Balushi

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

Translation
Arabian Training and Safety Co.

Design
Dar Al Mubadara

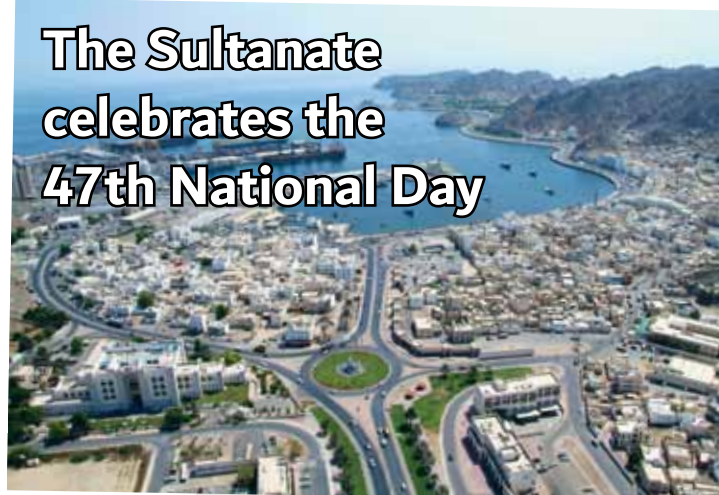
Publisher:
Dar Al Mubadara of Press and
Publication and Advertising
Location : Ghala ATS Complex
Tel: 24237232 Fax: 24237231
PO Box: 2746 Rwi: 112 Oman
health-safety@almubadara-om.com



Opinions do not necessarily reflect
the view of the publisher

In this Issue

The Sultanate celebrates the 47th National Day



6

Eating fish protects against Cancer.. heart.. eye.. depression and bones diseases

28



Using Endoscopy the Royal Hospital succeeds in treating a patient suffering from uterine prolapse Without the need of ablation



20

Seminar in Sohar about "Safety and Security Requirements in Industrial Institutions"

32



The benefits of walking



36

The Other Face

18 November .. The anniversary of love and peace



Bader Al Qasmi
Editor in chief (Supervisor)

bader@almubadara-om.com

Everywhere in the world, people celebrate different occasions that delight their hearts. Here, in this beautiful peaceful country that the Prophet exemplified with peace, the people of Oman celebrate privately and distinguishably, apart from any other, the occasion of the glorious 18th of November, The joy of a land, the joy of a citizen and his pride, a historical occasion dear to our hearts, where the country is dressed with joy, an occasion that reflects the extent of love and pertinence of the Omani people for their homeland and to emphasize their loyalty and support for his wise leadership. The streets are swarming with flags and celebratory marches here and there, all expressing a feeling of belonging and loyalty to this country.

The eighteenth of November, an important historical event where our great leader promises to create a vibrant feeling, and place boundary between inherited past and a glorious future, this Royal belief led us toward a comprehensive civil renaissance that changed the face of life in our beloved Oman, and moved us to the scopes of development, progress, prosperity and opulence.

May God preserve him, said, "Our plan was to build our country and provide for all its people a leisured life and decent living. It is a target that can only be achieved through the participation of the people in taking responsibility and building and we have opened our doors to our citizens in order to reach this goal" The leader placed all his trust in the citizen motivating them to work hard , take responsibility, sense of conscience and respect duty, which requires the citizen to give more and be aware of the objectives of the development process and follow it direction as they are accountable in front of God, the homeland and history.

As Omanis we must all stop to contemplate and recall the past, to take pride in what has been achieved, to evaluate the present and to support it, and to aspire for the future and plan to reach it through confidence, clear goals and strong determination. Today we live on this good land a story of national recollections, a story

of revival and comprehensive renaissance on every inch of this precious country. The course of generosity is ongoing under the reign of His Majesty, to make the Sultanate a major economic beacon and a bastion of democracy, and a land of purity and tranquil where the trees of peace grow in every inch where the Omani, gulf citizens, Arabs, and people of the world are shaded by their branches.

Today's situation indicates many meanings, as the Sultanate of Oman has adopted a political, economical and social philosophy for 47 years, a philosophy based on cooperation, solidarity and peace locally, regionally and globally. His Majesty sought to reinforce the role of the Sultanate in regional and international affairs which led to profound presence in international forums. He was able through his astuteness, wisdom and insightful vision to provide bridges of peace between friendly and neighboring states, suffering from the blight of division, schism and conflict.

Oman is proud of the hands and fingerprints, that have adorned and decorated it with achievements to appear as beautiful, strong and soaring as its mountains, it is Oman of today that pride itself with its citizens in this glorious and auspicious era who have inscribed on its pages a national immortal epic.

In order to repay and consider this country, we have to we return the favor as long as we live. We must always join the ranks of scientifically, professionally, technologically and administratively developed countries. We must always be in the front, carrying the tools of construction, not the tools of destruction, standing united, hand and heart to embrace Oman. For the interest of the nation and its advancement and progress we must preserve our national unity and achievements, and not allow anyone to impair this united entity or harm it.

I ask Allah Almighty to preserve our country the grace of security, safety, stability, glory, prosperity and opulence, and always unify our word for good, under the leadership of His Majesty Sultan Qaboos bin Said.

The Sultanate celebrates the 47th National Day

Since the start of the renaissance movement, established, sectors built and supported by His Majesty Sultan Qaboos bin Said, May God protect him, in the 1970s, the Sultanate has been able to achieve a great developmental leap in all areas, especially the Omani economy, which has managed to move from a primary economy suffering from traditional underdevelopment problems to an economy based on a broad and strong base of infrastructure in various fields.

There is no doubt that the Sultanate has become a role model for the rise of a nation, who wants to know how states are built, summits are raised, souls are elevated and will triumphs, should look at the honorable Omani model, they will then see through the numbers an interpretation of the Renaissance through the inventory of achievements in the country during the past forty years which is the age of the blessed Renaissance, moreover inspiring them with the wisdom behind the realization of this renaissance in reality.

Conducted the interview
Bader Al-Qasmi
Editor-in-chief

Total public spending over the past four decades is around RO 98 billion

Stakeholders are urged to take on innovative methods to attract foreign and domestic investments

Blessed are all working people who participated and are participating in building the renaissance of the country

The yield of our renaissance, which has brought happiness and prosperity to all citizens, would not have existed in reality except with sincere eagerness, past resolves, sincerity and perseverance not only at the from our sons but also daughters. The ever-increasing development projects are proceeding according to premeditated plans and specific goals across the country mainly in the fields of infrastructure, industry and tourism.

The figures that narrate the march of the blessed renaissance proved that the wise administration of the country's affairs is the one that has put it on the path of development thanks to the sincere hands that gave without limits and carved in the stone in order for our country to be in the leading position and at the top... Since the accession of His Majesty Sultan Qaboos bin Said as the ruler of the country, who sponsors, directs and follows the march of development by himself in all its fields and considers the economy as the core of development, as he who does not have the sustenance of his day does not have his freedom. His Majesty placed inside the country a strong economic structure that guarantees the welfare of the citizen, he who is considered a pillar in guiding development forward with his enlightened mind and insight, has issued royal decrees and the right orders that lifted the country over time.

His Majesty led an unprecedented process of modernization in Omani development. In a short time, he moved Oman from a primitive isolated society to a dynamic society in its movement and structure. He raised the Omani person to a high standard of living, despite the limited resources of Oman compared to the Gulf countries, but His Majesty used these resources wisely to provide a decent life for the Omani citizen.

It has been reported that total public spending over the past four and plus decades reached about 98 billion Rials, which indicates that our wise government has not skimmed money or wasted effort to reach its lofty goals, and has also made generous contributions to various sectors. We yielded good results in the development of health, education, electricity, water, industry, agriculture, tourism, construction, infrastructure among other things felt by the citizen in every inch of the land of our beloved country. His Majesty adopted consistent policies to establish development on stable bases and solid pillars that guarantee the national economy integrated diversity and balanced growth. Consequently, the country supported the industry, agriculture, trade and tourism, and it encouraged investment in these areas and urged their development and to provide the appropriate environment for their success and to continue their giving which had a clear impact and an undeniable role

in the progress achieved in this regard.

The Gross Domestic Product has increases significantly, doubling throughout the blessed Renaissance course by 178 times. This is a strong indicator of the youthful hands that have taken upon itself to support and develop the country. His Majesty the Sultan has devised a policy of diversifying the sources of national income by not relying solely on one source such as oil because sooner or later, the day will come when it will be depleted. The citizen has felt the effects of the Renaissance well as his share of this outcome has risen more than 35 times during this period to become from the citizens of high middle income among his fellow citizens of other countries.

The Sultanate has opened up to the world and has not been isolated from the international economy. It has extended one hand to exports and the other to imports, believing in the common interests of all local and international partners, in the light of a solid economic system that is not excessive, negligent or harmful. The size of trade exchange of the Sultanate doubled by (29) times than that of 1975.

There are no doubt that what has been achieved in the Sultanate is a miracle considering that forty seven years in a country's age is a very short period to achieve a comprehensive renaissance, seeing that dozens of countries needed hundreds of years to rise, but thanks to the enlightened thought of the leader of the march and the arms of the loyal citizens the country was able to achieve what many of States have failed to achieved so far, with as in the era of openness and globalization.

Although the Sultanate was open to the world and did not stay isolated from it, it was keen on reviving its cultural heritage, intellectually, culturally and architecturally, and preserving it as an embodiment of the thought and will of His Majesty who always warns that whoever has no past has no present or future. There is no future for people who forsake their identity and their cultural and civilizational heritage.

We pray to Allah Almighty to always crown His Majestys efforts with success and prosperity and to make it a hoard to our beloved Oman, whose history is glorified by the letters of light and always makes it a tree of tranquility under which all Omanis will be held. We also pray to His Almighty the health and wellbeing of His Majesty and to guide his steps on the way of good... Excellent is the protector, and Excellent is the helper. We display to you the national visions of these achievements we hope to grow and develop according to the proposals and interpretations that will list itself through the word and image.

Education and Training (Human Wealth and Development)

In his famous book "The Wealth of Nations", Adam Smith stated that all the acquired and beneficial capabilities of all members of society are a cornerstone in the concept of fixed capital and that the acquisition of abilities during learning costs money, yet these abilities are an important part of the individual's wealth, which in turn is a major part of the wealth of the society where they belong ... It is the human wealth that transforms wealth from mere quantities to various technological forces that achieve the desired progress.

Investing in the human resource is one of the key factors to achieve strong economic development, a major measure of the wealth of nations, for the importance of local human resources to cover the needs of the labor market, and support research and development in various fields.

The real investment is to invest in the natural capital through an integrated educational system that supports human capital and motivates it for the better according to clear scientific and practical plans aimed at achieving a higher level of quality, based on extrapolating the present and orienting the future to meet social and economic needs.

Education and training are a key pillar in the development of human resources, but are we able to close the gap between what is there and what should be there in the field of education?

Our assurance of the existence of high competent Omani forces that can move with its creations to excellencies is one of the means that ignite creations when they are properly invested and stimulated and all efforts were devoted to their development. Time goes on as we still live on the civilizations of others and consume the technology imported from them and this is not a creative and evolutionary environment.

The development of the human mind enables it to lead the wheel of production and development. Man is always the basis of development, as the renaissance of nations is measured by its human wealth. Many developed countries are sure about that, so they did well strategic planning and

implemented programs and plans for the development of human resources. The most noteworthy experiences in the field of human resources investment is the Malaysian experience and the Japanese experience. They have come a long way in achieving progress and achieved an advanced economic level, especially in the field of industry, where the movement of scientific discoveries flourishes; and the number of qualified and trained human resources and manpower is abundant. Education is characterized by high enrollment rates at all levels along with the high level of university education, in addition to giving scientific colleges greater extent of interest over theoretical faculties, with attention to scientific research, discovery and invention.



Investing in the human resource is one of the key factors to achieve strong economic development





Whatever the country possesses of finances and economic resources, the efficient, skilled, effective, well-trained and well-instructed human being based on precise scientific foundations, remains the one who is able to use these resources efficiently and move towards a good economic progress for the country, because the human resource has been and continues to be Capable of inventing, innovating, developing and probably exploiting natural resources and available investments.

The state is not incapable of developing its human resources to achieve its goals and planned goals, by combining all efforts to advance the human element in all aspects, by developing advanced educational plans, based on scientific foundations, to raise and increase the efficiency of the human factor and to assist in achieving its future strategies. In contrast, there should be a development for skills, innovation and invention in the Sultanate, and to exploit these qualities the best we could by refining and supporting them, and to provide an appropriate environment supportive to the development and growth of those talents.

Giving importance to intellect makes it easier for the country to achieve what it aspires to from development and steady growth; followed by prosperity and affluence, leading to a decent life. The more the country invests in developing the skills of individuals and raising their scientific and practical efficiency, it is reflected in elevating their standard of living, as well as having the skills that they have gained through well-studied and useful training programs.

«The difference between what we do and what we can do can solve most of the world's problems, says Mahatma Gandhi. We do not want to remain zeros on the boundaries of life. We have the human element necessary to achieve progress and development, but we lack only the support of decision makers, to see the future from our eyes and not from their eyes, which are pale white with imagination and expectations ... as many of the creators need someone who offers them a helping hand and invest or employ their qualifications.

Health sector (investment in the health sector is an economic necessity)

The health sector has the largest share of financial allocations within the country's financial budgets, as this sector is closely linked to economic development. Health care is an economic commodity based on human resources, capital and raw materials.

There is a strong correlation between health and economic growth, and perhaps any country's progress is evident in what has been achieved in the field of health. A health society is a productive society and it is common knowledge that spending on health care as an investment generates profits in the form of a more productive workforce, while illness carries great economic burdens and associated costs.

Anyone who follows of the health state of the Sultanate notes the existence of positive changes for the better and pioneering achievements in the region that has been praised by a number of international agencies. The Sultanate has made great progress in organ transplantation, in particular kidney transplantation and stem cell transplantation and has also achieved remarkable steps in cardiology.

In the light of the current economic developments, the government must consider a future vision for health in the Sultanate, and put the fields of investment in the health sector under the spotlight



The health sector in the Sultanate has a remarkable record in cardiology

to involve the sector in contributing to the national economy and to make a quantum leap in the nature of projects and target segments, to meet local and regional demand on medical services and to strengthening these services to be a regional and global attraction.

Health tourism is one of the projects that can aim at increasing the Gross Domestic Product and directing investment towards projects with investment scopes, such as speeding up the establishment of medical cities that include preventive, therapeutic and rehabilitative services, addressing obstacles facing their establishment, provided with elites of medical expertise. As well as the establishment of health resorts, as it has a great role in improving medical tourism, meeting the goals of health care seekers and making the Sultanate a regional therapeutic destination. In addition to the importance of creating a system of health care that meets international standards and encourage the private health sector to invest in the health system and work to finance and support it, to bring in new investments to the Sultanate. The role of the media should be activated to encourage investment in the health sector along with highlighting its significance of the country as well as other fields, and to inform investors about the investment opportunities in the health and medical fields in the Sultanate.

Local newspapers recently reported that more than 90% of medicines and medical supplies are

imported and annual expenditure exceeds 65 million riyals. There are currently three local pharmaceutical companies and only one company for manufacturing surgical consumables. Here we can see the need for further encouragement and support for the manufacture of local medicines to achieve self-sufficiency of medicines and medical supplies and reduce the costs and expenses on those materials, and contribute effectively to meet the local needs required by the health sector.

The Ministry of Health can also work to increase the number of private rooms in hospitals affiliated with the Ministry of Health, and move to build cafes, restaurants, gift shops, etc, in hospitals and to conduct annual contracts to benefit from their revenues and invest their revenues in what can be called «charity box» to support and develop the sector in various fields.

Future health plans need to be more comprehensive in order to enhance the Sultanate's efforts to build a diversified economy based on solid and sustainable foundations, and not just building health care facilities and providing medical staff for the health of the Omani economy.

Finally, it is necessary to build up and develop Omani medical personnel and raise their scientific and practical levels and train them in the best centers, hospitals and universities in the world.

Maritime Transport Sector and Free Zones (Opportunities and Challenges)

The Sultanate has a strategic location due to its proximity to the international shipping routes. It overlooks the Arabian Sea and the Arabian Gulf and also overlooks the Strait of Hormuz. The strategic locations of the Sultanate provide an attractive environment for investment in ports and free zones.

The major ports in the Sultanate are Salalah (the strategic sea gate connecting 60 international ports), Al Dukum (the most important and largest port in the Middle East), and Suhar (a port of special importance because it is at the center of several important markets), in addition to the free zones corresponding to it, it has all the infrastructure such as road networks, airports and integrated cities, not to mention the good reputation of the Sultanate politically and economically at all levels, and enjoying full economic credibility and commitment to investment agreements concluded with all parties. There is no obstacle in operating these areas and ports with full capacity. So why is efficiency of these ports not increased and the commercial and industrial investments of the free zones brought in as required to provide the country with excellent economic resources that contribute to increasing import and export rates, boosts manufacturing, supports service and transport sector and contributes to reducing the number of job seekers??!

The free zones have many promising opportunities that enable them to deal with all commercial and industrial activities. They need a clear and integrated marketing and promotion program that approaches from one side to promote all regions and not to promote each region individually. Many institutions promote these areas;

nevertheless there have not been any solid results for the role of these institutions, perhaps due to the weakness of the economic representation of the Sultanate overseas, despite the availability of a suitable environment for local and foreign investment with facilities provided to the investor in these sites.

The investment challenges are present, but we are the ones who can make the difference by removing obstacles that negatively affect the investment environment in the Sultanate while overcoming the obstacles, finding the reasons for the weak appeal of the Omani investment environment, the reasons for the lack of confidence from the local and foreign investors in investing in the Sultanate and reasons for wasting a lot of investment opportunities and the withdrawal of some companies, which led to a negative image among investors about the investment climate, which impedes the flow of investment to the Sultanate.

The process of attracting investors to invest may be the most important challenge. The concerned parties are required to adopt innovative methods to attract foreign and domestic investments and encourage foreign investors to come to the Sultanate, to form a clear mental image that is integrated with the investor.

On the other hand, the port sector in the Sultanate, which is one of the pillars of the national economy, for what it provides of added value and revitalization of the trade movement and which is closely linked to the free zones, still needs to attract more direct navigation lines and increase the number of berths in line with the increase in traffic, as well as being equipped to receive giant vessels and increase its performance and operational efficiency in proportion to the increase in international demand and to provide services with high professionalism and ease handling procedures and increase capacity to avoid congestion of containers.

Ports and free zones are a treasure that has not yet been exploited yet. The infrastructure is there, the plans are clear, the basic elements of investment success are available, and the human and material resources are available, where is the defect??!

Sea ports sector needs to attract direct navel lines



Sports and Youth (First Investment)

Sports are a vital and fundamental activity and a means of civilized communication among the countries of the world, and sport has become an important part in economic promoting and social development. Sport has played an important role in the development of many developed countries. The most important contribution of sport to development is the hosting of international sporting events, The spread of news about a sporting event in the international media is a kind of encouragement for tourists to visit the country, especially if the organization of the event is done well which will help to bring the largest number of foreign investors and this will result in long-term consequences for all economic sectors of in the country, and

turns the country into a center of attraction for tourism, especially sports tourism by attracting

international events and sports.

Hosting international sports, even if temporal or limited, is a kind of incentive for sustainable economic development, moreover sport plays a key role in the marketing its products through a range of services such as subscriptions to private sport institutions for and sports entertainment, and the rights of radio, television and journalist broadcast in general and all of this contributes to the development of the economic sector.

Sport has now become one of the means to raise the country's reputation for organizing events at international sporting events. It has also become a strong social incentive for youth through social improvement, which leads young people to become a productive entity in society and to develop a new sport-related tourism formula.

On the other hand, the existence of academies interested in all sports and not only football is important, and there seems to be a clear lack of interest in the rest of the sports, there are yet no academies to produce real stars in athletics, swimming or karate and other important sports.

It is important that the respective authorities establish special academies for the different sports. The academies should be in the main cities of the governorates, with the participation of the private sector to be their strategic sponsors, under the management of the Omani Olympic Committee or the Ministry of Sports Affairs, that sets the goals and work strategies in an accurate and precise way and in accordance with an inclusive



and comprehensive sports vision for the future of the Omani presence in international sporting events. These academies will allow amateurs and professionals of all age groups to practice their favorite sport in a quiet place, equipped according to the highest international standards.

There are many occurrences that have been realized in several countries in the establishment of academies, where they achieved a historic jump in the sport field in a record time. Many European countries have put a lot of effort and money until they have managed to find advanced academies at a high level, and there were patient for a long time, and today they reap the results, so patience is also required to achieve the dreams of successful academies.

The Sultanate embraces many outstanding young people in sports and desires to provide facilities and to find training centers or academies at a high level of competence, in which training is handled by people who are qualified and experienced in the field, the discovery of these talents early on and refining them, and so to exploit and develop these talents and produce generations of champions in various sports.

The country must believe that investment in human resources and generations through sport is one of the most important means of achieving development

goals, as all the benefits of sports are the objectives of any developed health society. The sports sector plays a pivotal role in improving the quality of life of citizens, by providing basic components for healthy lifestyles and sports development, which must be based on solid strategies and long-term plans based on important pillars of social development, economic development and human development.

In order to maximize the benefits of sport, every member of the community must be aware of the various sports, engage in these sports, realize their importance, and adopt the lifestyle of sport. Every year, there should be an Omani sports day, with annual plans to be held under the name of sport for all, which includes a range of sports programs and activities aimed at providing all members of the community with the tools and capabilities necessary for physical and sports activities. We shouldn't overlook the important role of providing spaces for the individual to practice walking, cycling and other sports and to develop plans that would make maximum use of existing facilities.

Sport is now one of the means to raise the country's reputation for organizing events at international sporting events



Mining Sector (Future Outlook)

The mining sector is one of the promising sectors in the development of the national economy because it is important in boosting domestic output, attracting investments and increasing exports as many countries around the world depend on this sector for their national output.

The Sultanate has a rich diversity in geological formations, with many resources including: limestone, copper, gold, iron, gypsum, chromium, zinc, silica and other abundant resources in Oman. This sector should become an active player in the national economy and the diversification of its sources of income because of the promising investment opportunities that support national development, and contribute to the GDP and accommodate the Omani workforce.

The mining sector suffered many for years of neglect due to the absence of a clear investment organization for the sector, the weakness of the systems used to exploit this wealth and the occurrence of many offenses that were seeking to acquire the produce of the country and the absence of control over this sector, which negatively

The advancement of the national economy needs to join efforts and strive at an accelerated and balanced pace to achieve the optimal exploitation of mineral resources

affected the country's economy and development progress, departure of funds abroad at the expense of national income development. The delay in issuing executive regulations for the Mining Law for nearly seven years, and the poor coordination among eight government agencies to obtain mining licenses and the length of procedures that may extend to almost a year may be one of the important reasons for the aversion of investors and their reluctance to invest in this sector. Another important point is the absence of institutes related to the mining sector, in addition to the absence of advisory offices, centers and specialized laboratories in this sector.

The modest mining and quarrying sector, which is estimated at 0.4% of the national product, has a necessary need for enacting legislation and foundations that contribute to the growth and promotion of this vital and important sector in light of low oil prices and the search for alternatives sources of income. The government must also strive to develop a clear future vision that will translate into reality to reform the mining sector by enacting clear and transparent laws and regulations that are enforceable and executable, without giving room for contradictory interpretations, arguments and laws and bendable laws. Formulation of texts, articles and laws to reform the sector, based on the results of a study prepared in advance that is comprehensive, in-depth and details the reality of this sector, and perhaps the fastest solution is what a member of the Shura Council referred to: "Rephrasing the mining law to be similar to the law of concession and exploration for oil, where the company takes back capital



expenditure and receive a margin of profit according to the agreement and the rest is paid to the government, "or the establishment of Omani public shareholding companies in which citizens subscribe to take advantage of crude materials instead of exporting it abroad, and to benefit the citizen from those resources rather than the departure of capital abroad. Why should not the citizen be the beneficiary instead of the expatriate? Why does the government not plan on establishing a government company similar to PDO to invest in the mining sector in a deliberate and responsible manner?

The hopes placed on the General Authority for Mining are great to overcome the obstacles and challenges faced by the sector and to develop appropriate solutions to increase its efficiency and improve its economic returns and take advantage of it before its exploited by creating an integrated system that endorses this vital sector to strengthen the national economy as the second largest asset supply in the country, and also find a way to reduce the depletion of these important resources, and tighten the control of companies operating in the mining and quarrying sector.

There are also several demands for the establishment of a national center for geological surveying and mineral mining, to prepare a precise and integrated geological map of the mineral wealth of the Sultanate and to provide it in all available ways and to facilitate its access to the concerned parties and investors, and establishment of branches of the authority in the governorates as well as an inspection and control system with a specialized staff to control mining activities, along with assessment of the approved selling prices and the percentage of income owed to the country as a result of mining activities from time to time.

The discovery of silica ore in the Al-Wusta region, the presence of large quantities of gold in the province of North Al-Batinah, and the presence of abundant quantities of gypsum in Shuweimia region, and many of the explorations and studies that have not received their optimal share to date !!

The support for the national economy needs joined efforts and to advance at a fast and balanced pace; to achieve the optimal utilization of mineral wealth and investment in order to serve the objectives of development and economic diversification in the Sultanate.

When will we see these hopes and aspirations converted into actions in reality to serve the public interest and contribute in one way or another in the service of the public interest, and moving forward the economy of the country instead of looking for self-interest?



The fishing sector is a profitable economic value

Vast treasures in the Sea of Oman and the Arabian Sea, an economic wealth in the form of fish resources. It is a wealth that lies in the Sultanate's waters rich of fish, mollusks, crustaceans and other uncountable marine resources. The Ministry of Agriculture and Fisheries organization of fishing operations is in order to preserve the fish resources, which generates a profitable income for many who are connected to the fishing business, which is a very good and important accomplishment by the ministry. The challenges to this sector are huge and very unfair. This exhaustion affects this important wealth of the sea resources in all its diversity and most importantly commercial fishing. The Sultanate's fishing sector needs more attention and development to grow better. The Omani waters have a high renewable productive capacity that can contribute effectively to the development of the national economy and provide more opportunities for Omani youth when the ministry seeks to Omanaize this sector at an acceptable rate.

Fish farming is one of the fastest growing sectors in the world. Therefore, the Ministry of Agriculture must focus on this promising sector, which has suitable conditions for its establishment in the Sultanate, which will help to develop the fish exports of the Sultanate of many types of farmed fish, which is popular locally and internationally.

The fisheries sector needs to create new industrial zones equipped with the entire infrastructure that encourages investment in activities related to this

sector, such as fish industries - packing, freezing, drying, smoking, preparing fish oil, etc. - and exporting them as well as equipment related to this sector, and opening new prospects for investment in this sector.

Increasing the economic value of fish resources is done through increasing the number of berths and ports and improving the facilities related to them, developing and implementing projects that enhance fish reserves, and introducing advanced fishing boats with higher capacities and higher yield while also begin equipped with fish conservation means to maintain the fish quality.

The fisheries sector is one of the sectors that are active in developing the tourism sector. Tourists can enjoy the wonderful marine environment in the Sultanate and practice various types of marine sports, including fishing and diving. Which should result in cooperation between the Ministry of Agriculture and Fisheries and the Ministry of Tourism to develop common policies and ideas to integrate the rehabilitation of coastal areas characterized by fishing and the practice of diving as hobby, and the pursuit of the establishment of integrated cities supporting both sides at the same time.

Attention should be shifted towards fisheries-related sectors in light of low oil prices and the current economic situation. The current state is an important stage for the development of the fish economy, and the acceleration of steps towards the growth of this sector, and the exploitation of the resources and wealth's that our regional waters hold in order to utilize them proficiently and efficiently while preserving marine environment extending for a distance of 3,665 kilometers, to preserve the sustainability and quality of its wealth, which is a source of livelihood for many citizens.

Enormous treasures in the sea of Oman and the Arabian Sea





Foreign policy (tranquil and balance)

The Sultanate strives to provide a climate of security, stability, peace and support for external relations, in accordance with rational strategies of “neutrality”, rationalism, wisdom and objectivity, away from emotion and haste towards the political problems that plague the region. In this way, Oman remains a country of peace always to trying resolve differences in a sound manner and positive dialogue, in order to promote peace in the region, as its good and continuous efforts have often succeeded in bringing the situations closer and overcoming the differences between brothers and friends in the region and beyond, which earned the Sultanate more appreciation at all Levels.



Peace and tolerance religious tolerance

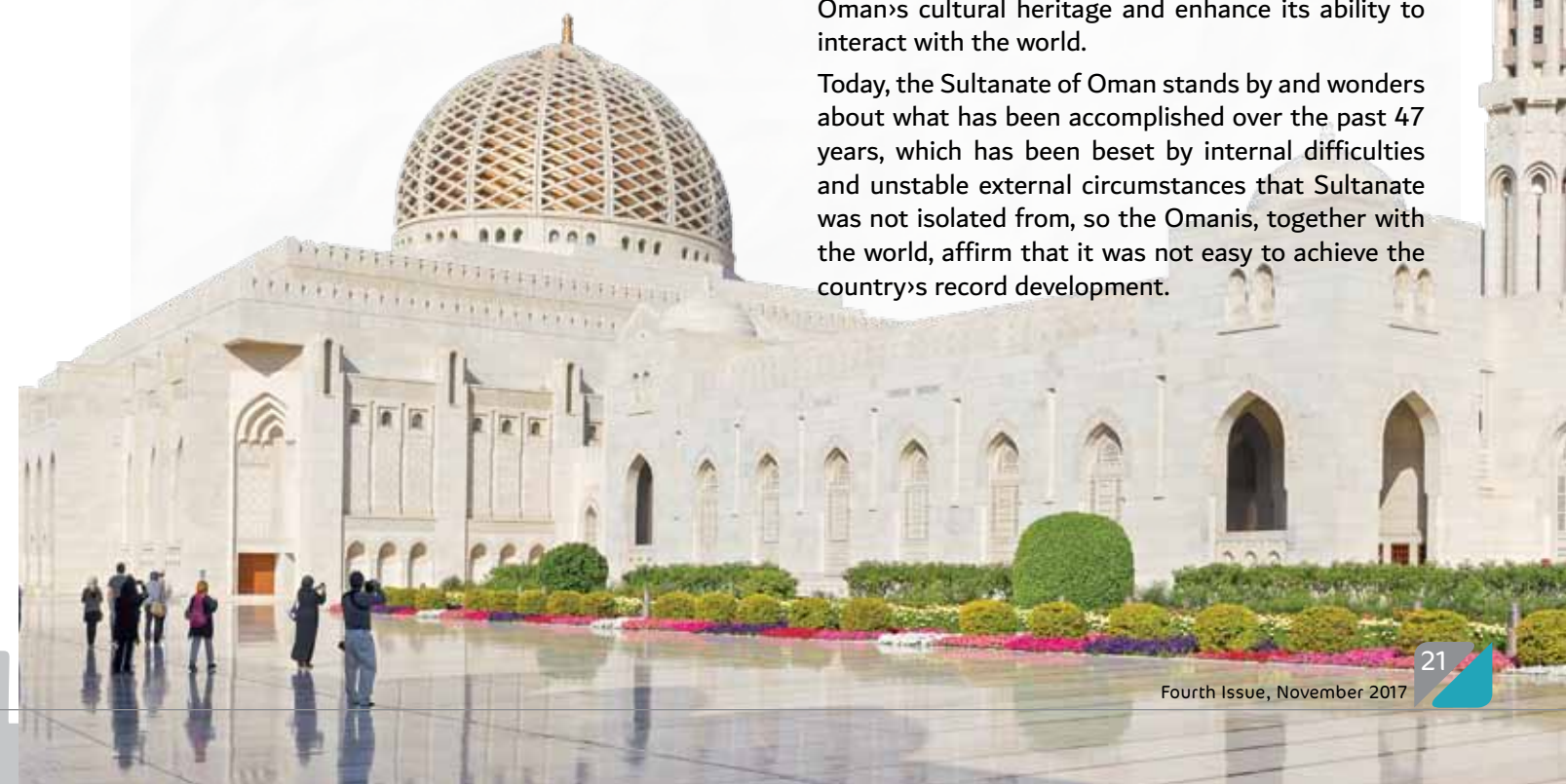
The Basic Law of Oman guarantees the freedom of worship and the observance of religious rites for residents of the Sultanate, in a manner that is not contrary to Omani traditions. It is well known that there are places of worship for other religions in order to facilitate non-Muslims to freely and faithfully carry out their religious rituals under the protection of the law.

For many years, the Sultanate has worked to consolidate the values of dialogue, tolerance and

moderation among religions and cultures in the Sultanate, and to consolidate the correct and moderate understanding of the true Islamic religion, away from bigotry that led to the spread of negative stereotypes about Islam and Muslims.

The Ministry of endowment and Religious Affairs in the Sultanate of Oman is keeping with the times with a renewed and evolving Islamic ideology based on modern jurisprudence committed to the principles of religion and able to provide the right and appropriate solution to the problems of the times that impose itself on Muslim communities. While the Sultanate spares no effort to contribute its efforts to bring Islamic doctrines closer together, and with Islam and other religions, while it is also keen on preserving Oman's cultural heritage and enhance its ability to interact with the world.

Today, the Sultanate of Oman stands by and wonders about what has been accomplished over the past 47 years, which has been beset by internal difficulties and unstable external circumstances that Sultanate was not isolated from, so the Omanis, together with the world, affirm that it was not easy to achieve the country's record development.



For the first time in Oman

Using Endoscopy the Royal Hospital succeeds in treating a patient suffering from uterine prolapse Without the need of ablation



The Royal Hospital made an unprecedented achievement in the Sultanate, by using surgical endoscope to affix a medical mesh used to hold the uterus of a patient suffering from a second degree uterine prolapse.

This medical intervention was conducted by a medical team from the Royal Hospital headed by Dr. Abdul Rahman Al Farsi, Senior consultant of Obstetrics, Gynecology and Oncology, in collaboration with anesthetists and nursing staff.

Dr. Abdul-Rahman Al-Farsi stated: « This medical intervention is summed up in creating four openings in the abdomen about half a cm in diameter, then the endoscope is inserted through one of these openings, after that the endoscope finds its way to the uterus, then we connect on end of the mesh to the uterus while connecting the other end to the ligaments of the spine,

taking into consideration that this procedure takes four hours.

Al-Farsi pointed out that there is a number of challenges facing the medical staff while conducting such medical interventions, most notably the urgent need for an integrated medical team with the highest skills and precision to secure the uterine support mesh, and the importance being familiar with the principles of uterus anatomy, as well the need for expertise and experience from the surgeon in dealing with the endoscope.

He stressed that there are many advantages for this treatment; most prominent is that the patient will avoid hysterectomy and will get rid of back related pain, as well as the lower side complications of using the endoscope compared to surgical operations, in addition to the patient's ability to return and engage in life activities after short period.

The patient who has undergone the procedure thanked the efforts of the medical staff, "I am honored to thank and show gratitude to the medical staff that provided me with this quality treatment, headed by Dr. Abdulrahman Al Farsi, which helped in relieving the recurring pain I suffered for 12 years in my back and abdomen, in addition to stabilizing my uterus health".

It is worth mentioning that uterine prolapse is a disease that mostly occur in women over the age of fifty, due to several factors, particularly the weakness of the tissues and ligaments surrounding the uterus, low estrogen levels in the body as well as frequent childbirths, leading to frequent back pain and descend In the uterus area, in addition to suffering from constipation and difficulties in defecation.

As an active and productive part of society

Al-Masra Hospital holds an awareness event for mental patients



In celebration of World Mental Health Day, Al-Masra Hospital, representing Ministry of Health, recently organized an awareness-raising event under the patronage of Her Highness Mrs. Hajija Bint Jaifer Al Saed, and a number of citizens and residents, at Al-Qurum Park.

The event targeted all segments of society; to highlight mental health, inform the community about mental illnesses, their causes, and methods of treatment. The goal of the event was to support mental patients, as an effective and productive part of society.

Dr. Salha Al-Jadidiya, Assistant Director for Medical Assistance at Al-Masra Hospital and General Supervisor of the event, said that the celebration of the World Mental Health Day was initiated by the World Federation of

Mental Health to promote the importance of mental health and its treatment and prevention methods.

Al-Jadida added that Al-Masra Hospital provides psychological health services in various sectors. For the significance of psychological awareness the hospital offers various instructive and educational programs, the communal psychiatry program was also created to provide services in the community.

The event included a variety of awareness programs, including productive theatrical performances, specialized exhibitions and cultural competitions, as well as a center to provide consulting in psychiatry, behavioral therapy, physiotherapy and rehabilitation. At the end of the event, the individuals and participating companies were awarded.

«Surgical Day for Hands Hygiene» at the Royal Hospital



The Royal Hospital, represented by its surgical unit, organized the “Surgical Day for Hands Hygiene” event, in the presence of Dr. Qassim bin Ahmed Al-Salmi, Director General of the Royal Hospital and with the contribution of medical and administrative staff working in the hospital, in addition to the visitors and their families, in the main conference hall of the Royal Hospital.

The aim of the event is to raise the awareness of the community and health workers about the importance of hand hygiene and sanitation, and to remind the health staff of the principles and regulations of sterilizing and cleaning operating and segregation rooms in health institutions, in addition to highlighting the preventive measures taken to ensure the health and safety of dialysis patients in hospitals and dialysis centers.

The event reviewed a number of worksheets focusing on the importance of health workers' commitment to cleaning and disinfecting the hands, the best

means in keeping them clean, with the opening of an awareness exhibition that includes several health awareness hubs focusing on training health workers on the proper ways to disinfect hands, as well as distribution of publications on the ways of disposal of common microbes in health institutions.

“The significance of organizing this event stems from the eagerness of all the medical departments at the Royal Hospital to remind of the importance of taking care of hands cleanliness and sterilization, to improve the quality of health care in the hospital and to maintain the safety of patients and the medical staff, as well for as its pivotal role in reducing hospital infections “ said Abdullah Sulaiman Al Rashidi head of men surgery department at the Royal Hospital.

He assured that the Royal Hospital has been organizing regular training workshops for all medical personnel, in addition to initiating the observation form for health workers' commitment to hands hygiene and

sterilization in order to improve the quality of health care in the hospital and to provide maximum security in caring for patients and personnel.

Shakila bint Ahmed Al Husseiniya, Nursing Supervisor in the surgical wings of the hospital, said: «Caring about the hygiene and sterilization of the health workers hands is a responsibility entrusted to all health personnel, which should be taken into consideration because of its important role in maintaining the patient's health while receiving medical care in health institutions».

It is worth mentioning that the occurrence of disease infections in health institutions is an international predicament that can adversely affect the safety of patients. Therefore, it is important to take care of medical worker's hands hygiene in order to provide a safe health care for patients. On the other hand, patients, their families and visitors must adhere to hands hygiene guidelines in order to protect the people surroundings them from the risk of disease transmission.

Dr. Al-Muharbi heads the meeting of the health services steering committee in Al-Dhahirah and Checks the progress on the new nephrology unit project

Dr. Darwish bin Saif Al-Muharbi, Undersecretary of the Ministry of Health for Administrative and Financial Affairs, chaired the first meeting of the Organization and follow-up of Health Services Committee in Al-Dhahirah Governorate, at the end of last October. The meeting was part of the follow-up and execution of the work in providing health care in Al-Dhahirah Governorate, and facing the difficulties and Constraints of implementing and developing the work in the province.

The meeting included the Director General of Health Services in the Governorate, the director of Ibri referral hospital and the directors of primary health care sector, and administrative, Financial, Nursing, Planning and Studies departments in the region.

A number of topics were reviewed during the meeting, most important of which were the explanation of the roles and specialties of the committee, and indicators of health services in the governorate, and health services for primary, secondary and tertiary health care.

It should be noted that Committees for organization and follow-up of health services have been formed at governorate level under a ministerial order from HE Dr. Minister of Health, headed by their Excellencies the Ministry's Undersecretaries and the Ministry's Advisor for Health Affairs.

HE the Undersecretary of the Ministry of Health for Administrative and Financial Affairs, visited

the new nephrology unit in Abri Hospital in order to ensure its readiness, which is considered a new addition to the primary health care services that the government is striving to provide for the citizens in an order that ensures quality and delivery of the latest health services.

The project, which is located on an area of (1217/88) square meters, contains (17) beds divided into two halls each hall containing (7) beds and (3) beds for isolation rooms divided into two rooms, a nursing office, a room for training on peritoneal dialysis, a reception room, an examination area, a doctor's room, men's and women's waiting room equipped with toilets and staff lounge rooms for men and women with toilets.

The unit is equipped with water purification equipments that are used for dialysis patients according to the most recent international specifications; furthermore a room was set-up for the preparation of medical tools and equipment in the unit, in addition to parking spaces for patients and staff. The unit has been linked with internal corridors to the hospital all the electronic systems were lined to the hospital.

His highness was accompanied by Engineer Jamal Al Shanfari, Director General of Projects and Engineering Affairs at the Ministry, Sheikh Ali bin Abdullah Al Habsi, Director General of Health Services in Al-Dhahirah Governorate, and Dr. Nasser Al-Shakaily, Director of the Ibri Hospital along with number of officials.

Blood donation campaign at Al-Nahda Hospital

The Blood Bank at Al Nahda Hospital organized a blood donation campaign under the slogan “Put your mark and be the next donor”. The campaign is in solidarity with the urgent need of the Sultanate for blood, following the success of other campaigns at Al Nahda Hospital. The campaign aimed at raising the awareness of society about the benefits and importance of donating blood, by the distribution of awareness booklets and videos explaining the mechanism of blood donation and multiple uses of blood for critical cases.



Discovery of 9 million years old teeth Reassess the record of human history

The discovery of 9.7 million years teeth made archaeologists question about the birthplace of humanity on the planet, which historically referred to Africa, but is now moving towards Europe. The discovery of the new teeth in the Rhine River, which crosses several European countries, "rewrites the history of mankind," according to British newspaper "The Telegraph".

The teeth discovered do not resemble any other human teeth previously found in Europe and Asia, and are more like the teeth of skeletons discovered in Ethiopia. German scientists spent a year examining the teeth found in the city of Eppelsheim, moreover they postponed the announcement of publishing results of the tests, as a team of archaeology specialist will conduct more tests on the teeth.



Monkey teeth

The head of the research team, Herbert Lutz, said that "it is clear that the teeth belong to a monkey." "The characteristics of these teeth are similar to the African discoveries, but are four to five million years older" he added. The mayor of Mainz, Michael Eveling, predicted that this discovery would compel scientists to rethink the history of mankind. "I do

not want to exaggerate but I suggest that we must start rewriting the history of mankind after today."

Scientists from the Natural History Museum in Mainz, Germany, discovered the teeth in September 2016. They have been examining them since then to make sure they are old enough to declare that Europe was the cradle of humankind.

An Australian teenager miraculously survives a deadly shark

An Australian teenager survived a terrifying encounter with a shark in a simple yet practical manner that was enough to draw her father's attention to save her from the dreaded jaw

Sarah Williams a 15 year, was fishing from a Kayak off the coast of South Australia when a shark attacked her.

Her father, who was in a nearby rubber boat with his son and his other daughter, explained that the fish had thrown Sarah into the air, who then fell into the water.

He told a local TV channel that his daughter's ear-piercing scream immediately caught his attention, as he saw the big shark and the water splashing everywhere. «She

would have been eaten,» he said, as the fish spun around the boat and rammed it several times as he rushed with his son Mitchell to help his daughter from the water, to a rubber boat.

Williams said as he was about to cry. «Her screaming was terrible and unimaginable. We spent the whole night wondering how we survived this attack.» The shark is likely to be 4.5 meters long and had threatened the rubber boat for ten minutes before its users could reach safety. «The girl who only suffered scratches and bruises said that the ordeal she was facing» is very similar to the famous «Jaws» movie about horrific shark attacks.



Nostalgia gives the human brain a Positive charge

Poet Westin Hugh Oden coined the word ' Topophilia ' in 1948 to describe people's feelings when they return to a distinctive place of their past. Now for the first time scientists have discovered this "nostalgic" feeling in the brain using magnetic resonance imaging. According to the "Telegraph" newspaper, researchers have found that nostalgia, and by retrieving memories of the special times in your life, is very important for a person's mental health.

The study, conducted by the University of Surrey in Guildford, south of London, showed that nostalgia gives a positive charge to the human brain as it drives their emotions. «For example, the place a person marries in has more emotional significance than wedding pictures.

«For the first time, we were able to demonstrate the



physical and emotional benefits of going back to the past and remembering beautiful moments», said Dr. Andy Myers, «We found through magnetic resonance imaging a close relationship between the people and the places, which is often difficult to describe verbally».

IKEA recalls 30 million wardrobes that have killed children

Swedish home furniture maker IKEA has announced the recall of 30 million wardrobes, after several children were killed, most recently in May in California, where an IKEA wardrobe killed two years old Joseph Dodik, , as his father did not succeed in rescuing him after the wardrobe fell on him, details of the incident was revealed a few days ago.

According to the Los Angeles Times, this is the seventh occurrence in which children were killed because of an IKEA wardrobe, raising questions about the effectiveness of the company previous recall for large number of wardrobes earlier in 2016. IKEA offered condolences to the family «The initial investigation indicates that the cabinet that caused the death of the child was not fixed to the wall,» stated IKEA.

The company defends itself

In its statement, IKEA defended its 2016 recall of wardrobes and said it had launched an extensive public awareness coverage campaign in the US media, and launched a campaign to recall wardrobes online and from their warehouses.

Last year, IKEA paid \$ 50 million in damages to three families in the United States, whose children died due to IKEA furniture falling on them.

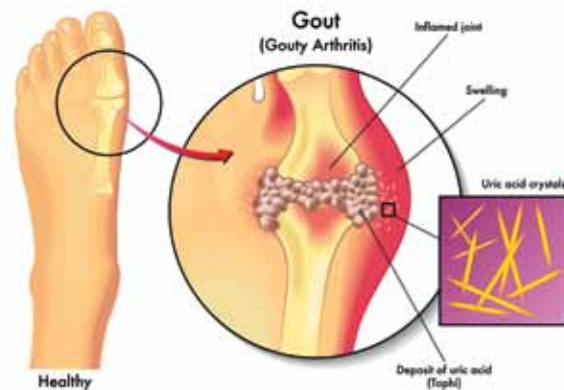
According to the US Product Safety Commission at least four children were killed and 41 others injured by falling IKEA wardrobes. Other wardrobes from the company have killed three people and wounded 19 others.



Kings disease (Gout)

Gout is a crippling type of arthritis, especially at the base of the big toe, and the acute attacks of gout are often felt suddenly; caused by the significant increase of uric acid in the blood, furthermore obese people are more susceptible to this disease, as well as people who eat large quantities of meat and fish. There is no doubt that the body needs uric acid but not in such large amounts that causes the disease.

The patient suffers sudden severe pain, including pain in the joints along with discomfort, uneasiness and distress. Fortunately, it is a treatable disease and there is more than one way to reduce its risks.



What happens to the body after eating bananas?



If you have trouble sleeping and do not want to take sleeping pills, you can eat one banana and sit still. This will make you sleep immediately even if you are at your utmost active, and this is because your body will produce Serotonin which has the same effect of anesthesia. Bananas help you sleep. Research has shown that eating only two bananas can provide enough energy to carry out a 90-minute exercise.

Recent research has shown that eating bananas helps prevent heart attack and stroke, given its potassium content. Researchers at the University of Alabama have found that the high level of potassium in bananas prevents arteries from shrinking and stops them from narrowing.

Nutritional tips for building and protecting muscles

Bodybuilders understand that exercise alone is not enough to get strong and huge muscles, so they also focus on good healthy diet. The body should be given a portion of "protein" every few hours to keep the muscles ready and refreshed. Muscles need doses of protein to help the tissues muscular healing. In addition, experts recommend taking into account diversity and quantity in supplying the body with protein, as it should not be limited to red meat, chicken or fish, as each source of protein is of particular importance, and furthermore people who practice bodybuilding should perform a lot of calculations to be familiar with their level of consumption.

Water also helps those who are exercising because it prevents the muscle from the accumulating Leptin hormone, which gives the feeling of fatigue.



Simple tips to keep germs away from your kitchen

Germs are so abundant in kitchens that they are more than the number of bacteria found in toilets. A square inch of the sponge used to clean dishes contains more than 10 million germs and bacteria. Raw meat contains a large number of germs and bacteria, so it is recommended to not use a meat chopping board for cutting vegetables and fruits, moreover the board should be cleaned with a suitable cleaning agent to eliminate the germs. An essential tip is to replace the sponge regularly and dispose of it outside the house, as well as placing the moist "dishcloth" inside the microwave for two minutes on a daily basis. Experts recommend boiling the "dishcloth" in water for about two to five minutes almost daily, on top of using more than one sponge, as one should not be used to clean utensils, dishes, floor and shelves.



Color blindness

There is no definitive or radical treatment for color blindness; however the patient has to follow some procedures to compensate for his inability to see and distinguish colors, such as using contact lenses, or wearing special glasses for people with color blindness, with lenses that work on helping the patient to distinguish between colors they cannot see. They can also use contact lenses or side-shielded glasses that can prevent dazzle and reduce radiation.

Beware of "Popcorn"

After it was seen as a healthy and enjoyable snack, doctors have categorized popcorn as a real enemy for teeth and gums, and is no less dangerous than candy. Eating popcorn leads to a number of direct injuries to teeth, more than the indirect effect of sweets, according to the British newspaper "Telegraph." Not paying attention while consuming popcorn, there is a chance of eating the hard kernels of corn that hasn't expanded yet, hidden between the puffs, this may lead to fractures in the teeth.

Dentist d. Hughes stated to the Telegraph newspaper: During my 25 years career, popcorn is amongst the top 5 causes of teeth fractures. During the past five years, I found at least one tooth fracture case in every 20 cases caused by the consumption of popcorn. "However over the past two or three years, the ratio has increased to one case among every 10 cases, and this number is on the rise", he added. In addition, the crusts of the popcorn stick to the very narrow spaces between the gum and teeth, and their removal becomes very difficult, additionally these crusts increase the chances of gum infection.



Eating fish protects against

Cancer.. heart.. eye.. depression and bones diseases

Sea food, especially fish is regarded as one of the best varieties of meat and the most useful for body. It is one the main foods that supply the human brain and body with basic and necessary needs, therefore is beneficial not only for the brain but for human body as well. Considering the saying "Prevention is better than cure" as a habit, studies proved that eating fish has many benefits in the prevention of various diseases such as asthma, heart and stroke, dementia and other diseases.

Most varieties of fish are considered a main diet for humans, while some varieties are more preferable such as Carp, Cod, Herring, Sardine and Tuna. The most significant elements found in fish, that are essential for human body include iodine, phosphorus and calcium that are necessary for the teeth, bones and blood.

Cancer prevention

The fatty acid (omega – 3) is found in most types of fish and it contributes to reducing the risk of cancer by 50%. It was found that in coastal areas where fish is a key part in the diet, many types of cancer such as breast, lung and colon cancer do not exist.

It is known that vitamin A deficiency leads to eye diseases, especially nyctalopia. Fish contain a large amount of this vitamin necessary to prevent eye diseases; moreover the nursing mother who eats fish helps with improving the vision of the baby. A mother who eats a lot of fish during the lactation period has high concentration of omega-3 fatty acid in her milk, which helps to enhance the retina and eyesight.

Cardiovascular disease

Eating fish regularly reduces blood pressure, prevents blood clots and heart attacks, and reduces triglycerides, since fish contain a small percentage of

saturated fats that cause high blood pressure, heart diseases, and atherosclerosis. The type of protein found in fish meat is capable of raising cholesterol to a healthy level (LDL).

To stimulate memory

Fish contains phosphorous, a very important mineral that stimulates memory, as studies indicate that people who eat fish at least once a week, have very little dementia.

:For bones

Fish contains calcium and vitamin D. These elements are very important in building bones and teeth, since they protect people from osteoporosis and children from rickets.

:For depression

Fish is a rich source of omega-3; that when taken regularly helps greatly in treating depression.

"Sowar" changes the tack to rescue the environment

Paper bags

out of palm

waste instead of
harmful plastic

Special: 

Sowar Company was founded by a team of young students under the umbrella of the Al-Sharqia University, who gathered on the principle of changing the role of some raw materials in the environment to a product to better serve the community so they took the name "Sowar" as a reference to it. This is the name is taken from the Omani environment which is a barrier placed on the route of the falaj to change the path of the water.



Student company Sowar focuses on the reduction of pollution and damage caused by plastic bags on the environment, as they negatively affect health and the environment since they contain a high concentration of lead since they are made from petroleum materials, and provided by their inability of organic decomposition, and when thrown under the sun's rays the produce very harmful gases.

In response to the plea of the environmental protection from the dangers of plastic bags, Sowar is working on the production of paper bags inspired by palm waste. The palm waste strategy aims at maximizing the financial, economic, social and environmental returns of palm products, which support many important industries. They enable private sector investments to go into lucrative, productive and industrial projects in the field of recycling and manufacturing, through the collection of waste and then processing it chemically to manufacture environmentally friendly paper bags.

Everyone know that plastic bags plague all homes and shops and almost any place in the community because of its light weight and cheap price, and its leftovers are difficult to get rid of, which makes it a great burden on the environment and a threat to human life. Thanks to modern technological and industrial progress, there are other means and alternatives that offer different products that are biodegradable and not harmful to human health.

Sowar paper bags are characterized by biodegradable chemical compounds and are therefore harmless to the environment and are safer than plastic, which contains sources of oil, these paper bags are easily decomposed a few months after dumping and are one of the good sources that help fertilize the soil, otherwise it can be burned without fear of any emissions that harmful to the environment or health, furthermore the paper bag does not contain harmful substances and does not affect the food carried inside of it.

Sowar has a unique product that is small in size and easy to carry, and they seek to provide sufficient quantities to meet the need of the people. The company is currently studying the addition of a chemical compound that will help releasing harmful gases into the air without causing environmental damage.

Sowar relies on the strength of its staff and their innovative ability, expressed Iman Bint Farooq Al Shuhaybiyah the head of the company who aspires for the company to become extremely distinguished and to assume its responsibilities towards society and the country.

Sowar participated in several competitions, the most important of which is the competition of the Chamber of Innovation Award and its participation in the World Young Entrepreneurs Forum. The company entered a competition supervised by (Oman Achievement), which was the main gateway to enter the world of entrepreneurship.

Finally, we wish more innovations for the diligent of the nation, to contribute to all that may benefit society and glorifies the name of the nation high in international forums. We in «Health and Safety» magazine can only appreciate the efforts of those who are involved in Sowar, Iman Al Shuhaybiyah Sana al-Hatamiya, Moatasem al-Rawahi, Khalil al-Habsi, Hawa al-Harithia, Hanaa al-Sayabiyah, for their efforts to achieve this innovation.



Iman Al Shahibi



Hawa Al-Harathi



Khalil Al-Habsi

Sowar paper bags are characterized by biodegradable chemical compounds



Sana Al-Hatmi



Moutasim Al Rawahi



Hana Al Syabi



Seminar in Sohar about "Safety and Security Requirements in Industrial institutions"

Special: 

The General Organization for Industrial areas, in cooperation with the Capital Market Authority recently organized a seminar titled "Safety and Security Requirements in Industrial institutions " under the patronage of His Excellency Sheikh Muhanna bin Saif Al-Lamki, Governor Al-Batinah North, in implementation and complement of the recommendations of the symposium held in March 2016 titled "Security and Safety Requirements in Industrial Establishments".

The seminar began with a word by Eng. Musallam bin Mohammed Al Shehri, Assistant Chief Executive Officer for Operations, in which he explained that the seminar aims to unite efforts and highlight the importance of security and safety standards in industrial establishments and projects within and outside industrial zones, as well as spreading preventive awareness and consolidating the concept of occupational safety between workers in industrial establishments, warehouses and depots of various types.

Al-Shehri added that this seminar is a continuation for a series of seminars held in a number of industrial zones, where organizers work alongside the General Organization for Industrial areas to raise awareness about safety and security as an integral part in every work we do to prevent or minimize accidents and preserve lives and properties; as it requires the development of plans, instructions and requirements necessary to achieve these goals. The adoption of international standards in occupational safety and the setting of integrated environmental, health and safety standards are regarded as one of the most important elements of development plans. The General Authority for Industrial areas, the Capital Market Authority, Civil Defense, Relief and Oman Insurance Association are all keen on holding this event continuously and periodically in more than one governorate in the Sultanate to raise awareness among entrepreneurs, investors and industrialists about the role played by insurance and reinsurance companies. We thought of giving the opportunity for these companies to demonstrate the importance of following the conditions of security and safety and the requirements that must be met from insurance companies' point of view so that these companies are able to provide appropriate insurance coverage.

He pointed out that the General Organization for Industrial areas always confirms the view of insurance companies that prevention is better than cure, so we are concerned in reducing the rates of losses, work injuries and occupational diseases. Since the insurance of institutions is based on many foundations and rules, some of which are fixed, others are a variable according to recent scientific developments. So this must keep up with professional performance development of the workers to avoid sources of accidents that may occur as a result of mistakes. It is obvious for everyone the importance of spreading preventive awareness, which should be the priority in the plans and policies of institutions to protect lives, institutions and other projects whether industrial or else. As well as maintaining the safety of the environment and making it safe and free from risk. It is incumbent for the employees to abide by the security instructions and their requirements. Therefore, theoretical and practical training of the personnel working in these establishments in terms of occupational safety is a basic duty, that industrial establishments must offer great importance to deepen the concepts of industrial safety so that obedience to them is a common behavior while working.

Worksheets

During the seminar, 4 worksheets were presented on "Safety and Security Requirements in Industrial Establishments". The first sheet was presented by Saif bin Hamad bin Hilal al Busaidi from the Ministry of Manpower and explained the requirements of the healthy work environment, pointing out that health risks threaten the health of workers, which may have a direct or indirect effect on the body of the worker. These risks can be classified as physical (temperature, cold, lighting, noise, humidity, ventilation, radiation), and chemical hazards related to the methods of using, handling chemical

Musallam Al-Shehri:

Our goal is to spread preventive awareness and to consolidate the concept of occupational safety among employees

compounds, as well as Biological risks (bio), Ergonomics risks (adaptive), and psychological or social risks. Al-Busaidi said in his paper that accidents occurring in the workplace are divided into a serious accident that results in a permanent or total disability of an employee or his death or which results in injury to more than one worker or loss of production and equipment. As well as occupational injuries that are the result of an accident occurred to the insured during his work, in addition to occupational diseases, which is any disease that the worker is exposed to as a result of exposure to risk factors resulting from the work activity.

Insurance is protection

The second paper was presented by Eng. Adel Bin Hassan Al-Lawati of Orient Insurance Company, who explained that insurance is protection from an uncertain risk in return of a financial commitment. It is a mechanism for transferring the risk, as well as breaking the big risk into small affordable risks, some benefits of insurance in general are peace of mind, guaranteed business continuity, protection of capital, protection of shareholders and owners interests, protecting the interests of employees and other parties, and therefore protecting the national economy.

Al-Lawati pointed out that the risks surrounding industrial establishment are divided into administrative risks, represented in the level of awareness and concern of management, regulations and policies, and the risk management plan. The physical risks represented by the nature of the product, the nature of the work conditions and environment, nature of equipment and machinery used, nature of raw materials used, and the nature of the manufacturing process, while the site risks are represented by natural disasters and surrounding establishments, while there are other risks related to the human factor such as personal and psychological factors, professional factors and training, and the level of workers awareness about the risks.

The third sheet was presented by Engineer lyad Jamal Abdullatif of the International College of Engineering and Management. He pointed out that in the field of industry; hazardous materials are always used. There are different types of hazardous materials, as each material has its own characteristics and risks and may lead to various physical damages such as poisoning and burns if not used in accordance with the instructions of the product or in the event of an accident related to these materials. He added that the causes of most chemical disasters are of oil installations, as well as disasters that occur due to poor handling of chemicals during transport or storage, etc., and are divided into direct causes,



as studies and statistics conducted through the account of causes of chemical accidents found that most these chemical incidents are caused by human error, which is the most frequent. In order to minimize such incidents, officials must organize and prepare for the prevention of disasters and proper handling during the disaster and to reduce its effects before, during and after it happens, and the necessary prevention to stop such incidents that may cause serious disasters. The indirect causes are the result of the growth of industries and the development of countries and technology, which increases the number of hazardous chemicals, and the issuance of legislation to take care in dealing with chemicals (transport, circulation, storage and destruction).

In addition to the lack of necessary and regular maintenance and improvements to deal with damaged chemicals, and some industries that use hazardous chemicals.

Unexpected emergency situations

While the fourth sheet was presented by Samara Salah, Director of Training and Business Development at Samara Training Center, who explained that emergencies are unexpected, usually dangerous, situations that require immediate intervention. Samara explained the objectives of contingency plans, different emergency situations, factors affecting the state of emergency, in addition on how to plan emergency situations management and the role of the General Organization for Industrial areas in this regard, Samara pointed out that the statistics show that the more attention is paid to safety aspects, there are fewer losses, or in other words increased profits, there are also legal implications for safety negligence such as fines, warnings, imprisonment and closure. This leads to financial repercussions such as the loss of time, discontinued production, holding employees

for investigation and treatment, etc., as well as damages to the reputation of the company or factory and as a result opportunities for future contracts, in addition to the losses incurred by the economy due to increased pressure on health and judicial institutions and others and other relevant establishments.

A discussion seminar was led by Ahmed Bin Ali Al Ma'amari, Vice President of the Insurance Sector at the Capital Market Authority. Eng. Abdullah Bin Salem Al Kaabi, General Manager of Sur Industrial Area, Colonel Ahmed Bin Mohammed Al Ajmi, Director of Civil Defense and Relief in Al-Batinah North Governorate, Eng. Samara Salah, Eng. Adel Al-Lawati, Eng. Iyad Jamal and Eng. Saif Al Busaidi all participated. The main topics discussed included the concept of security and safety in industrial establishments, industrial fire and fire fighting and prevention, The needs of reinsurance companies, as well as the importance of preserving lives and public and private property, and to face general disasters and to take necessary actions against them and ensure the progress of work on a regular basis, and the protection of economic assets and public establishments such as factories against all dangers.

This seminar is the third in a series of seminars on "Security and Safety Requirements in Industrial Establishments", which aim to raise awareness among industrial establishments about security and safety measures and requirements, and to identify hazards in the work environment and the insurance scheme, and emphasize on the importance of providing a safe working environment and the need to adhere to precautions, and how to act in the event of any accidents to reduce the occurrence of accidents and injuries, in addition to the protection of industrial establishments as a vital contributor to the national economy.

Nizwa established the basics of safety in high places



Covered by / Aseela Al Hosni

One of the most significant hazards in work sites that may kill the worker is falling from a high place or being injured from a body that fell from an altitude. Both cases have potentially fatal consequences. There are many factors that can cause accidents and injuries, such as equipments that are not subjected to maintenance or inspection before use or a worker who is not trained to use them. If there is chaos on the work place roof and the tools or equipment are not properly secured, they may easily fall from high places on the people below, especially if no exclusion zone was created.

External factors, such as wind, heat exhaustion, construction instability, and factors related to the worker may cause falling accidents and injuries.

Recently, the Nizwa Cultural Center organized an event prepared by the Oman Electricity Transmission Company in Al-Dakhliya and Al-Sharqia Governorate about safety in the high places under the slogan «Work in the Highlands»; with the participation of many companies and institutions that have a great role in establishing

the foundations of safety and proper handling of accidents that can occur while working in high places. Among the participants were the Arabian Training and Safety Company, Nizwa Technical College, Civil Defense, the Nizwa medical relief, Larsson and Tebro Oman, and RAY.

The event included a musical play explaining how to aid an injured person, as it indicated the need to ensure the safety of every part of the body and the safety of the worker, and the need to determine whether the person suffered from a tumor, deformity, burns or wounds, together with examination of breathing and blood pressure, in addition to ensuring the stability of the spine.. The play highlighted methods of aiding the patient after they are examined and the process of moving them on a fastening board in a composed way, through the scene the patient was fastened down with the spider method from the starting of the chest and down the feet.

The Arabian Training and Safety Company presented a worksheet on the importance of safety in the workplace. Mr. Farouq Al Baloushi, General Manager of the company, demonstrated to the participants the need to use personal protective



equipments during work and to not underestimate their importance. The accompanying video showed that some workers lost their lives during work due to lack of care and not complying with safety laws at work, while another video explained the negative and positive behaviors conducted by the worker while going to high places. The ceremony also included some competitions that included questions about safety and some conclusions from the different segments of the ceremony.

The event ended with a visit to the exhibition, which included various sections, such as innovations of safety devices, practical demonstrations of how to properly aid the injured patient, along with the presentation of some illustrative figures and devices related to this area.

The benefits of walking

The benefits of walking

- › Improves blood circulation and reduces cholesterol
- › Strengthens the heart and prevent heart diseases
- › Prevention and assistance in the treatment of diabetes
- › Reduces weight, gets rid of paunch and strengthens abdominal muscles, especially if the walking is fast
- › Improves fitness so that the body does not tire quickly while the muscles are gaining strength and flexibility , and therefore increasing the efficiency of the person who practice walking.
- › Prevents constipation
- › Strengthens bones and joints
- › Is useful for the lungs and to enhance breathing
- › Reduces high blood pressure
- › Decreases anxiety and nervous tension
- › Reduces the risk of cancer

Conditions for walking exercise

- › Exercise walking outdoors, in parks, recreation grounds or on the beach, and avoid busy roads that are crowded with cars that emit harmful gases
- › It is better to walk in the early morning while the atmosphere is still clean from car exhausts, factories smoke and other pollutants
- › The stature must be upright and the head in a straight position
- › Wear cotton clothes

- › Do not walk under the sun at noon
- › Stop and rest when feeling tired
- › Exercise walking regularly
- › Do not exercise walking immediately after eating, instead walk when the stomach is empty; since the blood circulation is busy digesting food when the stomach is full.
- › Walking with someone else or more than one person provides more pleasure to this activity, however every person is free to be alone or with others as they wishes
- › Wear sneakers comfortable for the foot
- › Do not eat any food while walking
- › Walking outdoors is better than using treadmills found in gyms.

Weight loss... How it is done??

- › Drink plenty of water before eating
- › Eat a large amount of green salad
- › Cut bread into small pieces
- › Chewing the food well
- › Try not to gradually fill the stomach
- › practice how stop eating before your are full.
- › Do not eat while watching the TV or using the computer
- › Place a lot of vegetables on the dining table

Maintain body weight

- › Walk daily for about half an hour
- › Do not sleep immediately after eating
- › Do not walk immediately after eating
- › Do not eat fruits directly after meals

خُصاء السلالة

السلطنة تحتفل بالعيد الوطني الـ ٤٧ المجيد





حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم

أيها الشعب..

سأعمل بأسرع ما يمكن لجعلكم تعيشون سعادة لمستقبل أفضل.. وعلى كل واحد منكم المساعدة في هذا الواجب. كان وطننا في الماضي ذا شهرة وقوة وإن عملنا باتحاد وتعاون فسنعيد ماضينا مرة أخرى وسيكون لنا المحل المرموق في العالم العربي



ولا شك إن إنجاز أية خطوة على هذا الدرب الطويل سوف يتيح مزيدا من فرص العمل وبالذات في القطاع الخاص الذي نكرر دعوتنا له وفي كل مناسبة أن يأخذ زمام المبادرة في هذا المضمار وأن يعمل بجد وبروح وطنية عالية لرفع نسبة العمالة العمانية في مؤسساته وشركاته الصغيرة منها والكبيرة ونحن إذ نتوجه بالنداء إلى هذا القطاع الحيوي . الهام لكي يفتح أبواب العمل للعُمانيين مؤهلين وغير مؤهلين مدربين وغير مدربين كل في المجال الذي يصلح له

خطاب جلالته في الإذاعة السنوي لمجلس عمان ٢٠١٠م

نجدد لك الولاء _ العيد الوطني EV



TOWELL ENGINEERING GROUP

مجموعة تاول الهندسية



نهضتنا.. فخرنا



سعيد بن ناصر الجبيري
رئيس مجلس الإدارة

البال على كافة المستويات التعليمية والصحية والثقافية والسياحية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها.. ولعل من أهم مرتكزات السياسة الحكيمة هي وضع المواطن في بؤرة الأهداف التنموية وتسليح الكوادر الوطنية بالإمكانات اللازمة لتحمل مسؤولية بناء الوطن ووضعها في مصاف الدول المتقدمة نظرا لأن الأوطان تبنى بسواعد أبنائها الفتيّة.. وقد لمست مؤخرا بنفسني صواب الرؤية والرأي عندما أصدر جلالتة حفظه الله ورعاه مرسوما سلطانيا ساميا بإنشاء «الصندوق الوطني للتدريب» كوني أمتلك معهدا لتدريب العمالة الوطنية.. فهذا الصندوق يتمتع بالشخصية الاعتبارية والاستقلال المالي والإداري ويهدف إلى دعم تدريب العمالة الوطنية من خلال دعم المؤسسات والمعاهد التي تقوم على هذا الشأن سواء كانت قطاعا خاصا أو حكوميا وهذه الخطوة الشمولية تساهم في خلق شعب ماهر قادر على قيادة وطنه ورفع قواعده على أسس متينة.

ولعل الأجل هو تعيين الدكتور محمد بن حمد بن سيف الرميحي وزير النفط والغاز رئيسا لهذا الصندوق ليأتي الرجل المناسب في المكان المناسب.. فهذا الرجل مع فريق عمله المتميز وكافة أفراد مجلس الإدارة يمتلكون من الخبرة والرؤية التي تمكنهم من تحقيق أهداف الصندوق وهو الوصول بالعمالة الوطنية للمنافسة العالمية.

لاشك أن إنشاء الصندوق الوطني للتدريب سيساهم بشكل كبير في سد الفجوة بين ما يتطلبه سوق العمل وما تمتلكه العمالة من خبرات لأنه سيرفع كفاءتها ومهارتها التي تجعلها رقما فاعلا في مسيرة التنمية الشاملة ويجعل من الشباب رواد أعمال ناجحين.. كما أن هذا الصندوق يقدم خدماته الاستشارية والمعلوماتية أيضا للمؤسسات المعنية وهو ما يساهم في الارتقاء بسياسات التدريب والتشغيل حتى تواكب المعايير العالمية.

كل التحية لصاحب الفكر المستنير والسواعد الفتيّة ونتمنى للجميع النجاح والتوفيق.. وكل عام والجميع بخير

يعتبر يوم العيد الوطني يوما مفصليا في تاريخ أية دولة.. وبالنسبة لوطننا الحبيب فإن يوم ١٨ نوفمبر يعد يوما فارقا لأن في هذا التاريخ منذ ٤٧ عاما تبدلت حال البلاد من النقيض إلى النقيض.. من الظلمات إلى النور.. من التخلف إلى الحضارة.. ومن الجهل إلى الرقي ومواكبة العصر الحديث.. بل من الخوف إلى الاطمئنان والاستقرار.. لذلك فإن ذكرى هذه المناسبة الغالية تعد بالنسبة للعُماني عيدا بمعنى الكلمة ومهما انسابت الكلمات فلن تعبر عما يجيش في صدره من شعور بالسعادة والحب والولاء بحق وطن السلام والأمان وقائده العظيم حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم حفظه الله ورعاه الذي فجر ينابيع الخير والازدهار والنماء وحفر الإنجازات والمعجزات التي لا تعد ولا تحصى في سجلات التاريخ بأحرف من ذهب ونور.

وبمناسبة ذكرى يوم الفخر والعزة والكرامة والشموخ وأصاله عن نفسي وعن طاقم مجلة الصحة والسلامة نرفع للمقام السامي برقية تهنئة ملؤها الحب والولاء والوفاء والأمل والدعاء بأن يحفظكم المولى عز وجل ويعيد عليكم المناسبة الغالية أعواما مديدة عديدة وأنتم تتمتعون بوافر الصحة والعافية وأن يقيكم لوطنكم وشعبكم سندا وذخرا ونبعا جاريا من الكرم والعطاء والفكر المستنير والرؤية الثاقبة والحكمة الفياضة.. وكل عام وأنتم ترفلون في ثوب المجد والسؤدد.. ونعاهد جلالتم أن تكون هذه الذكرى الغالية هذا العام وكل عام دافعا لبذل المزيد من الجهد والعطاء والعمل الجاد حتى نصل ببلادنا فوق هام السحب.

إن النهج الفريد الذي يسير عليه مولانا حضرة صاحب الجلالة حفظه الله ورعاه يتسم بالشمولية والتنوع الذي يضمن ديمومة النهضة والاستقرار.. وهذا النهج ملموس في كل شبر ومجال وإنجاز وقرار ويبرهن على الفكر الحبيب الذي يعبر بالوطن والمواطنين إلى بر السلامة ويبعدهم عن شبح الفرقة والفتن.

لقد رسم حضرة صاحب الجلالة حفظه الله ورعاه خطوطا عريضة تحمي المواطن وتحقق له الرخاء والرفاهية وراحة

بمناسبة العيد الوطني المجيد
نتقدم إلى باني عمان وصانع نهضتها
المباركة حضرة صاحب الجلالة السلطان
قابوس بن سعيد المعظم
-حفظه الله ورعاه-
باسمى آيات التهاني والتبريكات
متضرعين إلى المولى القدير أن يديم
على جلالته نعمة الصحة
والعافية وعلى الشعب العماني
دوام التقدم والازدهار ونجدد
العهد والولاء بالاستمرار في
العطاء والبناء لما فيه
الفخر والإعتزاز لكل أبناء
عماننا الغالية



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

رئيس مجلس الإدارة

سعيد بن ناصر الجنيبي

رئيس التحرير / المشرف العام

بدر بن محفوظ القاسمي

هيئة التحرير

أصيلة بنت سليمان الحوسنية

جهينة بنت سعيد الحارثية

الإدارة والتنسيق

محمد بن حمد الجنيبي

خلود بنت سالم البلوشية

العلاقات العامة والتسويق

هلال بن ناصر العامري

علي بن ناصر الرواحي

زكية بنت حمدون المحمودية

الترجمة

الشركة العربية للتدريب والسلامة

الإخراج والتصميم

دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع

الناشر:

دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع

غلا، مبنى الشركة العربية للتدريب والسلامة

هاتف: ٢٤٢٣٧٢٣٢ فاكس: ٢٤٢٣٧٢٣١

ص.ب: ٣٧٤٦ روي د.ب: ١١٢ سلطنة عُمان

health-safety@almubadara-om.com

لا يجوز نسخ أي مادة منشورة

دون الحصول على موافقة خطية من الناشر.

الآراء لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر المجلة.

١٨ نوفمبر.. ذكرى محبة وسلام



بدر بن محفوظ القاسمي
رئيس التحرير (المشرف العام)

bader@almubadara-om.com

مسيرة العطاء مستمرة في عهد صاحب الجلالة - حفظه الله - لجعل السلطنة منارة اقتصادية بارزة ومنبعاً للديموقراطية، وأرضاً نقية مطمئنة ينبت فيها شجر السلام وفي كل شبر منها ليستظل بأغصانها، العُماني والخليجي والعربي وشعوب العالم أجمعين.

المشهد اليوم يحمل في طياته كثيراً من المعاني، فالسلطنة حملت في أتونها فلسفة اقتصادية واجتماعية وسياسية على مدار 47 عاماً، فلسفة قامت على التعاون والتضامن والسلام محلياً وإقليمياً وعالمياً، لقد سعى صاحب الجلالة لتعزيز دور السلطنة في الشأن الإقليمي والعالمي وأصبح لها وجود أعمق في المحافل الدولية، فقد استطاع بحنكته وحكمته ونظراته الثاقبة أن تمد السلطنة جسور السلام بين دول صديقة كانت أو شقيقة تتن من ويلات الفرقة والتمزق والصراع.

إن أرض عُمان لتفخر بتلك الأيادي والبصمات التي زينتها وزخرفتها بالإنجازات لتبدو هكذا جميلة قوية شامخة كما هي الرواسي التي تقف فوقها، إنها عُمان اليوم وهي تتباهى بأبناء وطنها في هذا العهد الزاهر الميمون وقد سطروا على صفحاتها ملحمة وطنية خالدة.

ولكي نعطي لهذا البلد حقه ونوفيه قدره لابد أن نرد له الجميل ما حيينا، لابد أن نقف دائماً في مصاف الدول المتقدمة علمياً ومهنياً وتكنولوجياً وإدارياً، لابد أن نبقي دائماً في المقدمة، ونحمل بين أياديها معاول البناء لا معاول الهدم، ونقف صفّاً واحداً ويداً واحدة وقلباً واحداً لنحتضن عُمان، علينا أن نحافظ على منجزاتنا ووحدتنا الوطنية، ولأنا نسمح لأحد أن يمس هذا الكيان الوحدوي أو ينال منه، لصالح الوطن ولصالح رفعتة وتقدمه.

أسأل الله العليّ القدير أن يحفظ لوطننا نعمة الأمن والأمان والاستقرار والسؤدد، والعز والرخاء، وجمع دوماً كلمتنا على الخير، في ظل قيادة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد حفظه الله.

في كل مكان من العالم يحتفل الناس بمناسبات مختلفة تبهج قلوبهم، وهنا وفي هذا الوطن الجميل الوطن الآمن الوطن الذي خصه النبي بالسلام، يحتفل أبناء عُمان وبخصوصية، ينفردون وبامتياز دون غيرهم من الشعوب بمناسبة مجيدة وهي الثامن عشر من نوفمبر، فرحة وطن، وابتهاج مواطن واعتزازه، هي مناسبة تاريخية غالية على قلوبنا، ترتدي فيها البلاد ثوب الفرح والسرور، مناسبة تبين مدى حب وانتماء الشعب العُماني لوطنه والتأكيد على ولائه والتفافه حول قيادته الحكيمة. فالشوارع مزدانة بالأعلام والمسيرات الاحتفالية هنا وهناك الكل يعبر عن شعور كامن في نفسه بالانتماء والولاء لهذا الوطن.

الثامن عشر من نوفمبر حدث تاريخي مهم، عودنا مولانا المعظم أن يصنع لونا زاهياً فيه، وأن يضع حداً فاصلاً بين فترة ماضية تليدة وأخرى قادمة مجيدة، إذن تلك الفلسفة السلطانية انطلقت بنا نحو نهضة حضارية شاملة غيرت وجه الحياة في عُماننا الحبيبة، وانتقلت بنا إلى آفاق التنمية والتطور والرخاء والازدهار.

ومن أقواله حفظه الله «لقد كانت خطتنا هي أن نبني بلدنا ونوفر لجميع أهله الحياة المرفهة والعيش الكريم وهذه غاية لا يمكن تحقيقها إلا عن طريق مشاركة أبناء الشعب في تحمل المسؤولية ومهمة البناء ولقد فتحنا أبوابنا لمواطنينا في سبيل الوصول إلى هذه الغاية». ثقة القائد وضعها كلها في المواطن دافعا به نحو العمل الجاد والإحساس بالمسؤولية والضمير ومراعاة الواجب، وذلك يتطلب من المواطن المزيد من العطاء والوعي بأهداف المسيرة التنموية والحدو باتجاهها لأنه مسؤول أمام الله والوطن والتاريخ.

يجب أن نقف جميعاً كعُمانيين وقفة تأمل، نلتفت من خلالها إلى الماضي، لنفخر بما تحقق، ونستقرئ الحاضر ونعمل على تعزيزه، بل وننظر إلى المستقبل ونخطط لبلوغه بخطى واثقة وأهداف واضحة وعزيمة قوية فذة، اليوم نعيش على هذه الأرض الطيبة قصة الذكريات الوطنية، قصة أحياء وبناء نهضوي شامل فوق كل شبر من تراب هذا الوطن الغالي.

السلطنة تحتفل بالعيد الوطني الـ٤٧ المجيد



١



شعراء يصدحون في حب عُمان

٢

إنجاز جديد يحققه المستشفى السلطاني

٣



متطلبات الأمن والسلامة في المنشآت الصناعية

٤



فوائد المشي

٥



السلطنة تحتفل بالعيد الوطني الـ ٤٧٤ المجيد

منذ انطلاق مسيرة النهضة الحديثة التي أنشأها وبنها ودعم أركانها مولانا حضرة صاحب الجلالة قائدنا المفدى السلطان قابوس بن سعيد المعظم حفظه الله ورعاه في سبعينيات القرن الماضي استطاعت السلطنة وحتى الآن أن تحقق نقلة تنموية ضخمة في جميع المجالات خاصة الاقتصاد العُماني الذي تمكن من الانتقال من اقتصاد أولي يعاني من مشكلات التخلف التقليدية إلى اقتصاد يستند على قاعدة واسعة وقوية من البنى الأساسية في مختلف المجالات.

لاشك أن السلطنة أصبحت مثلاً يحتذى لنهوض الدولة فمن يرغب في معرفة كيف بُنى الدول وترتفع الهامات وتسمو النفوس وتنتصر الإرادة فليطلع على النموذج العُماني المشرف ساعتها سيرى من خلال الأرقام ترجمة للنهضة عبر حصر المنجزات التي شهدتها البلاد خلال سبعة وأربعين عاماً المنصرمة هي عمر مسيرة النهضة المباركة وسيستلهم الحكمة من وراء تحقق هذه النهضة على أرض الواقع.

رؤية/
بدر بن محفوظ القاسمي
رئيس التحرير

إجمالي الإنفاق العام خلال العقود الأربعة الماضية بلغ نحو ٩٨ مليار ريال عُماني

الجهات المعنية مطالبة بانتهاج أساليب مبتكرة لاستقطاب الاستثمارات الأجنبية والمحلية

طوبى لكل يد عاملة شاركت وتشارك في بناء نهضة الوطن



التعليم والتدريب
(تنمية وثروة بشرية)

إن إعداد العقل البشري يمكنه من قيادة عجلة الإنتاج والنماء، فالإنسان دائماً هو أساس التنمية، فنهضة الأمم أصبحت تقاس بما تملكه من ثروة بشرية، فالعديد من الدول المتقدمة على يقين بذلك، فأحسن التخطيط الإستراتيجي، ونفذت البرامج والخطط لتنمية الثروة البشرية، ونجحت في ذلك، ولعل أبرز التجارب في مجال استثمار الموارد البشرية هي التجربة الماليزية والتجربة اليابانية، فقد قطعت شوطاً طويلاً في طريق التقدم وحققنا مستوى اقتصادي متطور خاصة في مجال الصناعة، حيث تزدهر بها حركة الاكتشافات العلمية ولديها رصيد من الكفاءات البشرية والقوى العاملة المؤهلة والمدرّبة.

ذكر آدم سميث في كتابه الشهير «ثروة الأمم»: أن كافة القدرات المكتسبة والنافعة لدى سائر أعضاء المجتمع تعتبر ركنا أساسيا في مفهوم رأس المال الثابت، وأن اكتساب القدرة أثناء التعلم يكلف نفقات مالية، ومع ذلك تعد هذه المواهب جزءا هاما من ثروة الفرد التي تشكل بدورها جزءا رئيسيا من ثروة المجتمع الذي ينتمي إليه... فالثروة البشرية هي التي تحول الثروات من مجرد كميات نوعية إلى طاقات تكنولوجية متنوعة تحقق التقدم المنشود.

فالاستثمار في العنصر البشري يعد أحد السبل الأساسية لتحقيق تنمية إقتصادية قوية، وهو مقياس رئيس تقاس به ثروة الأمم، لما للكادر البشري المحلي من أهمية لتغطية احتياجات سوق العمل، ودعم البحث والتطوير في مختلف المجالات.

إن الاستثمار الحقيقي هو الاستثمار في رأس المال الطبيعي، عن طريق منظومة تعليمية متكاملة تدعم رأس المال البشري وتحفزه نحو الأفضل وفق خطط علمية وعملية واضحة تهدف إلى تحقيق مستوى أعلى من الجودة تنطلق من استقرار للحاضر واستشراف للمستقبل لتلبية الاحتياجات الاجتماعية والاقتصادية.

التعليم والتدريب يشكلان ركيزة أساسية في تطوير الموارد البشرية ولكن هل نحن قادرون على ردم الهوة بينما هو كائن وما يجب أن يكون على مستوى التعليم؟

إن قناعاتنا بوجود طاقات عُمانية ذات كفاءة عالية قادرة على أن تنطلق بإبداعاتها إلى المعالي هي أحد الوسائل التي تُفجّر الإبداعات متى ما تم استثمارها بشكل صحيح ومحفز وكرست كل الجهود لتطويرها، فالزمن يمضي ونحن مازلنا نعيش على حضارات الآخرين ونستهلك التكنولوجيا المستوردة منهم، فهذه ليست بيئة إبداع وليست بيئة تطور.

أما الناتج المحلي فقد ارتفع بصورة كبيرة حيث تضاعف طوال مسيرة النهضة المباركة بنحو ١٧٨ مرة وهذا مؤشر قوي على السواعد الفتية التي أخذت على عاتقها النهوض بالبلاد وتنميتها حيث اختط جلالته السلطان معظم سياسة تنويع مصادر الدخل الوطني ولم يعتمد فقط على مصدر واحد كالنفط لأنه - أي النفط - إن أجلا أو عاجلا سيأتي عليه اليوم الذي يتعرض فيه للنضوب.. وقد شعر المواطن بمظاهر النهضة جيدا حيث ارتفع نصيبه من هذا الناتج لأكثر من ٣٥ ضعفا خلال هذه الفترة ليصبح بذلك من المواطنين ذوي الدخل المتوسط العالي وسط أقرانه من مواطني الدول الأخرى.

لقد انفتحت السلطنة على العالم ولم تقف معزولة عن الاقتصاد الدولي فمدت يدا بالصادرات والأخرى تلقت الواردات إيماناً منها بالمصالح المشتركة المتبادلة لكافة الشركاء المحليين والدوليين وذلك في ظل منظومة اقتصادية محكمة لا إفراط فيها ولا تفريط ولا ضرر فيها ولا ضرار يدل على ذلك تضاعف التبادل التجاري للسلطنة بنحو (٢٩) ضعفاً عما كان عليه عام ١٩٧٥م.

لاشك أن ما تحقق على أرض السلطنة يعتبر من المعجزات فسبع وأربعين سنة من عمر الدول تعد فترة قصيرة جدا لتحقيق نهضة شاملة فهناك عشرات الدول احتاجت لمئات السنين كي تنهض لكن بفضل الفكر المستنير لقائد المسيرة وسواعد أبناء الوطن الأوفياء استطاعت أن تحقق البلاد ما لم تستطع الكثير من الدول تحقيقه حتى الآن ونحن في عصر الانفتاح والعولمة.

وعلى الرغم من أن السلطنة انفتحت على العالم ولم تقف معزولة عنه إلا أنها حرصت على إحياء موروثها الحضاري فكريا وثقافيا ومعماريا والحفاظ عليه وذلك تجسيدا لفكر وإرادة صاحب الجلالة الذي ينهه دائما على أن من لا ماضي له لا حاضر أو مستقبل له.. ولا مستقبل لشعب يفرط في هويته وإرثه الحضاري والثقافي.

ندعو الله سبحانه وتعالى أن يكمل جهود جلالته دائما بالنجاح والفلاح وأن يجعله ذخرا لعُماننا الحبيبة التي سجل التاريخ أمجادها بحروف من نور وأن يجعله دوما شجرة وارفة يستظل تحتها كل العُمانيين.. كما ندعو الله سبحانه وتعالى أن يمتع جلالته بالصحة والعافية وأن يسدد على طريق الخير خطاه.. إنه نعم المولى والصير، ونستعرض عليكم رؤى وطنية لمنجزات نتمنى ان تنمو وتتطور وفقا للمقترحات والتأملات التي ستسرد نفسها من خلال الكلمة والصورة.

إن حصاد نهضتنا الذي حقق السعادة والرخاء لكل المواطنين لم يكن ليوجد على أرض الواقع إلا بالهمم المخلصة والعزائم الماضية والإخلاص والمثابرة ليس على مستوى الأبناء فحسب بل البنات أيضا.. ومشروعات التنمية التي تزداد تألقا يوما بعد آخر تسير وفق خطط مرسومة وأهداف محددة في مختلف أنحاء البلاد لاسيما في مجالات البنية الأساسية والصناعة والسياحة.

إن الأرقام التي سردت مسيرة النهضة المباركة أثبتت أن الإدارة الحكيمة لشؤون البلاد هي التي وضعتها على درب التنمية بفضل الأيدي المخلصة التي أعطت بلا حدود ونحتت الصخر من أجل أن تكون بلادنا في موقع الريادة والصدارة.. ومنذ أن تولى مولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم- حفظه الله ورعاه- مقاليد الحكم في البلاد وهو يعرى ويوجه ويتابع بنفسه مسيرة التنمية في جميع مجالاتها ونظر إلى الاقتصاد على أنه عصب التنمية ومن لا يملك قوت يومه لا يملك حريته فوضع جلالته في البلاد هيكل اقتصاديا قويا يضمن رفاهية المواطن الذي يعد قطب الرخى في توجيه التنمية إلى الأمام وبفكره المستنير وبصيرته النافذة أصدر المراسيم السلطانية السامية والأوامر الصائبة التي رفعت البلاد فوق الزمان.

إن جلالته قاد عملية تحديث منقطع النظير في التنمية العُمانية وانتقل في زمن وجيز بالمجتمع العُماني من مجتمع بدائي معزول إلى مجتمع ديناميكي في حركته وبنيته فارتفع بالإنسان العُماني إلى مستوى معيشي ملحوظ رغم محدودية موارد عُمان النفطية قياسا بدول الخليج إلا أن حضرة صاحب الجلالة وظف هذه الموارد بحكمة لتوفير حياة كريمة للمواطن العُماني.

لقد أشارت التقارير أن إجمالي الإنفاق العام خلال العقود الأربعة ويزيد الماضية بلغ نحو ٩٨ مليار ريال عُماني وهو ما يدل على أن حكومتنا الرشيدة لم تأل جهدا ولم تبخل بمال للوصول لأهدافها السامية بل قامت بالإنفاق بسخاء على القطاعات المختلفة فحصدناها ثمارا طيبة في صورة تنمية صحية وتعليمية وكهربائية ومائية وصناعية وزراعية وسياحية وعمرانية وبنى تحتية وغيرها مما يلمسه المواطن في كل شبر من أرض وطننا الحبيب.. حيث تبني جلالته سياسات متناسقة لإرساء التنمية على قواعد ثابتة ودعائم متينة راسخة تضمن للاقتصاد الوطني التنوع المتكامل والنمو المتوازن وعلى أساس ذلك قامت الدولة بدعم الصناعة والزراعة والتجارة والسياحة وشجعت الاستثمار في هذه المجالات وحثت على تطويرها وعلى توفير المناخ الملائم لنجاحها واستمرار عطائها وكان لذلك أثر واضح ودور لا ينكر فيما تحقق من تقدم في هذا المضمار.

الاستثمار في العنصر البشري
يعد أحد السبل الأساسية
لتحقيق تنمية إقتصادية قوية



للقطاع الصحي في السلطنة خطى مشهودة في طب أمراض القلب

قبل فترة وجيزة طالعنا الصحف المحلية بأن أكثر من ٩٠٪ من الأدوية والمستلزمات الطبية مستوردة والإنفاق السنوي يتجاوز ٦٥ مليون ريال، وتوجد حالياً ثلاث شركات محلية لتصنيع الدواء، وشركة واحدة فقط لتصنيع المستهلكات الجراحية، هنا يتضح لنا مدى الحاجة إلى تقديم المزيد من التشجيع والدعم للتصنيع المحلي للأدوية بهدف تحقيق الإكتفاء الذاتي من الأدوية والمستلزمات الطبية وتقليل التكاليف والمصروفات على تلك المواد، والمساهمة بشكل فاعل في سد الإحتياج المحلي بما يتطلبه القطاع الصحي.

كما يمكن لوزارة الصحة العمل على زيادة عدد الغرف الخاصة في المستشفيات التابعة لوزارة الصحة، والتوجه نحو بناء المقاهي والمطاعم ومحلات بيع الهدايا.. الخ في المستشفيات وإبرام عقود سنوية للاستفادة من ريعها، وإستثمار عائداتها في ما يمكن تسميته بـ "الصندوق الصحي" لدعم وتنمية القطاع في مختلف المجالات.

يجب أن تكون الخطط الصحية المستقبلية أكثر شمولية بما يعزز جهود السلطنة في بناء اقتصاد متنوع مبني على أسس متينة ومستدامة، وليس مجرد بناء مرافق رعاية صحية ورفدها بالكادر الطبي من أجل صحة الإقتصاد العُماني.

وختاماً.. لابد من تهيئة وتطوير الكوادر الطبية العُمانية ورفع مستوياتها العلمية والعملية وتدريبها في أفضل المراكز والمستشفيات والجامعات العالمية المرموقة في التخصصات المختلفة.

في ظل التطورات الحالية على الصعيد الاقتصادي أصبح لزاماً على الحكومة أن تنظر بنظرة مستقبلية للصحة في السلطنة، ووضع مجالات الاستثمار في القطاع الصحي تحت الضوء وذلك لإشراك القطاع في المساهمة في رفد الإقتصادي الوطني، وإحداث قفزة نوعية في طبيعة المشاريع والشرائح المستهدفة، لتلبية الطلب المحلي والإقليمي على الخدمات الطبية وتعزيز الخدمات وتقويتها لتكون محل جذب إقليمياً وعالمياً.

ولعل السياحة الصحية أحد المشاريع التي من الممكن أن تهدف في زيادة الناتج المحلي، وتوجيه الإستثمار نحو مشاريع ذات أبعاد إستثمارية كالإسراع في إنشاء المدينة الطبية لتشمل الخدمات (الوقائية - العلاجية - التأهيلية)، ومعالجة المعوقات التي تواجهها وتواجه إنشاءها، ورفدها بالنُخب من الخبرات الطبية، إضافة إلى السعي لإنشاء المنتجعات الصحية، لما لها من دور كبير في تنشيط السياحة العلاجية وتلبية أهداف طالبي الرعاية الصحية وجعل السلطنة وجهة علاجية إقليمية. بالإضافة إلى أهمية إيجاد نظام رعاية صحية يتمتع بمعايير دولية وتشجيع القطاع الصحي الخاص على الاستثمار في النظام الصحي والعمل على تمويله ودعمه، لضخ استثمارات جديدة في السلطنة. كما يجب تفعيل دور الإعلام لتشجيع الاستثمار في القطاع الصحي وإبراز أهميته للوطن مثله مثل بقية المجالات الأخرى، وتعريف المستثمرين بالفرص الاستثمارية في المجالات الصحية والطبية داخل السلطنة.

القطاع الصحي (الاستثمار في القطاع الصحي ضرورة اقتصادية)

يحظى قطاع الصحة بالنصيب الأكبر من المخصصات المالية ضمن الموازنات المالية للدولة، لما لهذا القطاع من ارتباط وثيق بالتنمية الإقتصادية، إن الرعاية الصحية عبارة عن سلعة اقتصادية تعتمد على الموارد البشرية، ورأس المال، والمواد الأولية.

فهناك إرتباط متين بين الصحة والنمو الإقتصادي، ولعل تقدم أي بلد يتضح في ما تم إنجازه في مجال الصحة، فالمجتمع الصحي هو مجتمع منتج ومن المتعارف عليه أن الإنفاق على الرعاية الصحية كاستثمار يدرّ أرباحاً في شكل قوى عاملة أكثر إنتاجية، وأن اعتلال الصحة يحمل البلد أعباء اقتصادية كبيرة وتكاليف مرتبطة به.

إن المتتبع للوضع الصحي في السلطنة يلاحظ وجود تغيرات ايجابية للأفضل، وانجازات سبّاقة على مستوى المنطقة حظيت باشادة عدد من الوكالات الدولية. فقد قطعت السلطنة شوطاً كبيراً في زراعة الأعضاء على وجه الخصوص زراعة الكلى، وزراعة الخلايا الجذعية، وخطت خطى مشهودة في طب أمراض القلب.



ويتميز التعليم فيها بارتفاع معدلات القيد في جميع مراحل وارتفاع مستوى التعليم الجامعي والاهتمام بالكليات العلمية بدرجة تفوق الكليات النظرية مع الاهتمام بالبحث العلمي والاكتشاف والاختراع.

مهما كانت الدولة تمتلك من أموال وموارد إقتصادية يبقى العنصر البشري الكفاء، والماهر، والفعال، والمدرب، والمعد إعداداً جيداً مبنياً على أسس علمية دقيقة، هم القادرون على استخدام هذه الموارد بكفاءة والمضي قدماً نحو تقدم إقتصادي جيد للدولة، لأن العنصر البشري كان وما زال قادراً على الإختراع، والإبتكار، والتطوير، والاستغلال الرشيد والأمثل للموارد الطبيعية والاستثمارات المتاحة.

فالدولة ليست عاجزة عن تنمية مواردها البشرية لتحقيق غاياتها وأهدافها المخطط لها، بتضافر جميع الجهود للنهوض بالعنصر البشري من كافة النواحي، بوضع خطط تعليمية متقدمة، ومدروسة على أسس علمية، لرفع وزيادة الكفاءة للعنصر البشري، والمساعدة في تحقيق استراتيجياتها المستقبلية.

من جهة أخرى وجب تنمية المهارات والإبتكار والإختراع في السلطنة واستغلالها الإستغلال الأمثل بالعمل على صقلها ودعمها، وتوفير البيئة الملائمة المساعدة على تنمية تلك المواهب وتأصيلها.

إن الاهتمام بالفكر يسهل على الدولة للوصول إلى ما تصبو إليه من تقدم، ونمو مطرد؛ ومن ثمّ الازدهار والرفاهية، وصولاً إلى الحياة الكريمة، فكلما زاد استثمار الدولة في تنمية مهارات الأفراد، ورفع مستوى كفاءتهم العلمية والعملية، مما يصب في النهاية في مجرى رفع مستوى معيشتهم، فضلاً عن امتلاكهم للمهارات التي أكسبتهم إياها برامج التدريب المدروسة والمفيدة.

يقول المهاتما غاندي: «الفرق بين ما نفعل وبين ما يسعنا فعله كفيلاً بحلّ معظم مشاكل العالم»، نحن لا نريد أن نبقى أسفراً على هامش الحياة، فنحن نمتلك العنصر البشري اللازم لتحقيق التقدم والتطور، ولكن ينقصنا فقط مؤازرة اصحاب القرار لنا ليرون المستقبل من أعيننا وليس من أعينهم التي تتوشح ببياض الخيال والتوقعات...فالعديد من المبدعين بحاجة لمن يمد لهم يد العون ويستثمر مؤهلاتهم أو يوظفها أو يأخذ بيدها..

قطاع النقل البحري والمناطق الحرة (فرص وتحديات)

تتميز السلطنة بموقع استراتيجي هام نظراً لقربها من مسارات الملاحة العالمية، فهي مطلة على بحر العرب والخليج العربي، وإشرافها على مضيق هرمز، مواقع استراتيجية هامة تضمها السلطنة توفر بيئة جاذبة للاستثمار في قطاع المواني والمناطق الحرة.

الموانئ الرئيسية في السلطنة في كل من صلالة (البوابة البحرية الاستراتيجية الرابط بين ٦٠ ميناء دولي)، والدقم (أهم وأكبر ميناء بالشرق الأوسط)، وصحار (الميناء ذو الأهمية الخاصة لانه يتوسط عدة أسواق هامة) بالإضافة للمناطق الحرة المرادفة لها، تتوفر بها كافة البنى الأساسية من شبكات طرق ومطارات ومدن متكاملة، ناهيك عن سمعة السلطنة الجيدة سياسياً واقتصادياً على كافة المستويات، وتمتعها بمصدقية اقتصادية تامة والتزامها بالاتفاقيات الاستثمارية التي يتم إبرامها مع كافة الأطراف. فلا توجد هناك أي موانع لأن تعمل تلك المناطق والموانئ بطاقة استيعابية متكاملة، فلماذا لا يتم رفع كفاءة تلك الموانئ وجذب الاستثمارات التجارية والصناعية للمناطق الحرة بالشكل المطلوب لرفع الدولة برافد اقتصادي ممتاز يساهم في رفع معدلات الاستيراد والتصدير، ويعزز الصناعات التحويلية، ويدعم قطاع الخدمات والنقل، ويساهم في تقليل أعداد الباحثين عن عمل؟؟؟

إن المناطق الحرة تحمل في طياتها العديد من الفرص الواعدة تمكنها من التعاطي مع كافة النشاطات التجارية والصناعية، فهي بحاجة لبرنامج تسويقي وترويجي متكامل واضح المعالم يخرج من جهة واحدة للترويج لكافة المناطق وليس الترويج لكل منطقة على حدة، فالعديد من المؤسسات تروج لتلك المناطق ولكن للآن لا توجد نتائج ملموسة لدور تلك المؤسسات ربما لضعف التمثيل الإقتصادي للسلطنة في الخارج، بالرغم من توفر البيئة الملائمة والمثالية للاستثمار المحلي والأجنبي مع وجود التسهيلات المقدمة للمستثمر في هذه المواقع.

إن التحديات الاستثمارية موجودة ولكن نحن من يمكننا أن نصنع الفرق بإزالة المعوقات التي تؤثر سلباً على البيئة الاستثمارية في

السلطنة وتذليل العقبات، والوقوف على أسباب ضعف جاذبية بيئة الإستثمار العُماني وأسباب عدم ثقة المستثمر المحلي والأجنبي بالاستثمار في السلطنة، وأسباب إهدار الكثير من الفرص الإستثمارية وانسحاب بعض الشركات الأمر الذي أدى لتكون صورة سلبية لدى المستثمرين عن مناخ الإستثمار ما يعيق تدفق الإستثمار للسلطنة.

إن عملية جذب المستثمر للاستثمار قد يمثل أبرز التحديات، فالجهات المعنية مطالبة بانتهاج أساليب مبتكرة لاستقطاب الاستثمارات الأجنبية والمحلية وتحفيز المستثمرين الأجانب للقدوم للسلطنة بتكوين صورة ذهنية جيدة واضحة ومتكاملة لدى المستثمر.

في الجانب الآخر قطاع الموانئ في السلطنة والذي يعد أحد ركائز الاقتصاد الوطني، لما يوفره من قيمة مضافة، وتنشيط للحركة التجارية، والمرتبطة ارتباط وثيق بالمناطق الحرة، مازال بحاجة لاستقطاب المزيد من خطوط الملاحة المباشرة وزيادة عدد الأرصفة البحرية لتتماشى مع زيادة الحركة بها وتجهيزها لاستقبال السفن العملاقة، ورفع أدائها وكفاءتها التشغيلية بما يتناسب مع زيادة الطلب الدولي وتقديم خدماتها بكل حرفية عالية وتسهيل إجراءات المناولة ورفع طاقاتها الاستيعابية لتجنب تكدس الحاويات.

إن الموانئ والمناطق الحرة كنز لم يحسن إستغلاله بعد، فالبُنى الأساسية موجودة، والخطط القابلة للتنفيذ واضحة، والعناصر الأساسية لنجاح الإستثمار متوافرة، والإمكانيات البشرية والمادية متاحة، فأين الخلل؟؟؟



قطاع الموانئ بحاجة لاستقطاب المزيد من خطوط الملاحة المباشرة



الرياضة والشباب (الاستثمار الاول)

تعتبر الرياضة من الأنشطة الحيوية والأساسية ووسيلة إتصال حضارية بين دول العالم، كما أصبحت الرياضة جزءاً من الترويج الاقتصادي والتنمية الاجتماعية، فقد لعبت الرياضة دوراً مهماً في التنمية في العديد من البلدان المتقدمة، ولعل أبرز مساهمات الرياضة في التنمية هي استضافة التظاهرات الرياضية العالمية، وبعد نقل الأخبار عن حدث رياضي ما في وسائل الإعلام العالمية نوع من تشجيع السياح على زيارة البلد خصوصاً إذا كان تنظيم الحدث تنظيم محكم وجيد مما سيساعد على جلب أكبر عدد من المستثمرين الأجانب وسيترتب عن هذا عواقب طويلة الأمد لجميع القطاعات الاقتصادية للبلد، ويحول الدولة الى مركز جذب للسياحة وخاصة السياحة الرياضية من خلال جذب الفعاليات والالعاب الرياضية الدولية.

إن استضافة الأحداث الرياضية العالمية ولو كانت عابرة أو محدودة تعد نوع من أنواع تحفيز التنمية الاقتصادية المستدامة، كما تلعب الرياضة دوراً أساسياً في تسويق منتجاتها عن طريق مجموعة من الخدمات كالاشتراكات في المؤسسات الخاصة للرياضة والترفيه الرياضي، وحقوق البث الإذاعي والتلفزيوني والصحافي بصفة عامة وكذلك يساهم في تطوير القطاع الاقتصادي.

أصبحت الرياضة اليوم أحد وسائل رفع سمعة البلد المُنظم للحدث في المحافل الرياضية الدولية، بالإضافة إلى أنها أضحت محفزاً اجتماعياً قوياً للشباب الى التحسين الاجتماعي ما يدفع الشباب ليصبح كياناً منتجاً في المجتمع، بالإضافة إلى تطوير صيغة سياحية جديدة مرتبطة بالرياضة.

من جانب آخر، أصبح وجود أكاديميات تهتم بكل الألعاب وليس كرة القدم فقط أمراً مهماً، ويبدو أن هناك قصوراً واضحاً في الإهتمام ببقية الرياضات، فلا يوجد حتى الآن أكاديميات لتخريج نجوم حقيقيين في ألعاب القوى أو السباحة أو الكاراتيه وغيرها من الرياضة المهمة.



قطاع التعدين (آفاق مستقبلية)

على هذا القطاع مما انعكس سلباً على اقتصاد الدولة والحركة التنموية وهجرة الأموال للخارج على حساب تنمية الدخل الوطني. إن تأخر صدور اللائحة التنفيذية لقانون التعدين إلى ما يقارب سبع سنوات، وضعف التنسيق ما بين ثمان جهات حكومية للحصول على التراخيص التعدينية وطول الإجراءات التي قد تمتد إلى ما يقارب العام قد تكون أحد الأسباب الهامة في تشتت المستثمرين وترددهم للاستثمار في هذا القطاع.

كما لا يجب إغفال نقطة هامة وهي غياب المعاهد المتعلقة بقطاع التعدين إضافة لعدم تواجد المكاتب الاستشارية والمراكز والمختبرات المتخصصة بهذا القطاع.

قطاع التعدين والمهاجر ذو المساهمة المتواضعة والتي تقدر بـ ٤,٠٪ من الناتج الوطني، أصبح بحاجة لسن التشريعات والأسس التي تساهم في نمو وتعزيز هذا القطاع الحيوي والهام في ظل تدني أسعار النفط والبحث عن بدائل ومصادر دخل أخرى. كما يجب على الحكومة السعي بخطى حثيثة متسارعة لوضع رؤية مستقبلية واضحة المعالم تترجم على أرض الواقع لإصلاح قطاع التعدين بوضع قوانين وتشريعات نافذة واضحة وشفافة وقابلة للتنفيذ والتطبيق دون إفساح المجال للتفسيرات والاجتهادات المتناقضة والقوانين المطاطة،

يعد قطاع التعدين من القطاعات الواعدة في تنمية الاقتصاد الوطني لما له من أهمية في تعزيز الناتج المحلي وجذب الاستثمارات وزيادة الصادرات، فالكثير من دول العالم تعتمد على هذا القطاع في ناتجها الوطني.

تمتلك السلطنة تنوعاً غنياً في التراكيب الجيولوجية حيث تمتلك العديد من الموارد من أهمها: الحجر الجيري، النحاس، الذهب، الحديد، الجبس، الكروم، الزنك والسليكا وغيرها من الموارد الموجودة بوفرة في السلطنة. لذا يجب أن يُجعل هذا القطاع طرفاً فاعلاً ورافداً أساسياً من روافد الاقتصاد الوطني لتنمية مصادر الدخل وتنويعها نظراً لما يحويه هذا القطاع من فرص استثمارية واعدة متنوعة تدعم التنمية الوطنية وتساهم في الناتج المحلي وتستوعب الأيدي العاملة العُمانية.

عانى قطاع التعدين سنوات عديدة من الإهمال لعدم وجود تنظيم استثماري واضح للقطاع، وضعف الأنظمة المتبعة لاستغلال هذه الثروات وحدوث العديد من التجاوزات التي كانت تسعى وراء الاستحواذ على خيرات الوطن، وغياب الرقابة

النهوض في الاقتصاد الوطني يحتاج
الى تكاتف الجهود والسعي بخطى
متسارعة ومتزنة لتحقيق الاستغلال
الأمثل للثروات المعدنية



اللاعبين الأبطال في مختلف الألعاب.

على الدولة أن تؤمن بأن الاستثمار في الموارد البشرية والأجيال من خلال الرياضة يعتبر أحد أهم الوسائل في تحقيق الأهداف التنموية، إذ أن جميع الفوائد المتأتية من الرياضة تمثل أهدافاً لأي مجتمع صحي متطور، إن القطاع الرياضي يلعب دوراً محورياً في النهوض بمستوى جودة حياة المواطنين من خلال توفير المقومات الأساسية لأنماط حياة صحية وللتنمية الرياضية، والتي يجب أن تعتمد على استراتيجيات متينة، وخطط طويلة الأمد، مبنية على ركائز مهمة تشمل التنمية الاجتماعية، والتنمية الاقتصادية، والتنمية البشرية.

ومن أجل أن نصل إلى تحقيق أقصى الفوائد من الرياضة، فإن على كل فرد من أفراد المجتمع، أن يكون ملماً بالرياضات المختلفة، وأن يخطط في محاولة ممارستها، وأن يدرك أهميتها، ويقدم على تبني أسلوب الحياة المترتب عن ممارسة الرياضة. كما يجب تخصيص يوم للرياضة العُمانية يُحتفل به في كل عام، على أن تكون هناك خطط سنوية تدرج تحت مسمى الرياضة للجميع تضم في طياتها مجموعة من البرامج والأنشطة الرياضية، تهدف إلى مد جميع أعضاء المجتمع بالأدوات والإمكانات اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

كما لا يجب أن تغفل الدور الهام لتوفير مساحات تمكن الفرد من ممارسة رياضات المشي وركوب الدراجات، وغيرها من الرياضات. ووضع خطط من شأنها أن تحقق الاستفادة القصوى من المنشآت القائمة حالياً.

من المهم أن تقوم الجهات المختصة بعمل أكاديميات خاصة بالألعاب المختلفة، وتكون الأكاديميات في المدن الرئيسية من المحافظات، وبمشاركة القطاع الخاص ليكونوا من الرعاة الاستراتيجيين لها، تحت إدارة اللجنة الاولمبية العُمانية أو وزارة الشؤون الرياضية، وهي من يضع أهدافها واستراتيجيات عملها ولوائحها بشكل دقيق ومحدد ووفق رؤية رياضية شاملة وكاملة لمستقبل الحضور العُمانى في المحافل الرياضية العالمية، وسوف تسمح هذه الأكاديميات للهواة والمحترفين بمختلف الفئات السنية بممارسة رياضتهم المفضلة في مكان هادئ ومجهز وفقاً لأعلى المعايير الدولية.

هناك العديد من التجارب التي حصل تفيد ولعدة فيما يخص انشاء الأكاديميات حيث حققت هذه الدول قفزة رياضية تاريخية في زمن قياسي. فالكثير من الدول الأوروبية بذلت الكثير من الجهد والمال حتى تمكنت من ايجاد أكاديميات متطورة على مستوى عالٍ وصبرت طويلاً، وها هي اليوم تجني النتائج لذا فالصبر مطلوب ايضاً حتى تتحقق أحلام الأكاديميات الناجحة.

فالسلطنة تحتضن العديد من الشباب المتميزين في الجانب الرياضي وبحاجة لتوفير التسهيلات وإيجاد مراكز تدريبية او أكاديميات على مستوى من الكفاءة يتولى التدريب بها من هم كفؤ وأصحاب خبرة في المجال، فإكتشاف تلك المواهب مبكراً وصقلها، لاستغلال تلك المواهب وتنميتها وتخرج أجيال من

أصبحت الرياضة اليوم أحد وسائل
رفع سمعة البلد المُنظم للحدث في
المحافل الرياضية الدولية



القطاع السمكي (قيمة اقتصادية مربحة)

بالأسماك - تعليب، تجميد، تجفيف، تدخين، إعداد زيت السمك... إلخ - وتصديرها وكذلك المعدات المتعلقة بهذا القطاع، وفتح آفاق جديدة للاستثمار في هذا القطاع.

رفع القيمة الاقتصادية للثروة السمكية يتم من خلال زيادة عدد الأرصفة والموانئ وتحسين المرافق الملحقة بها وتطوير وتنفيذ المشروعات التي من شأنها تعزيز المخزون السمكي، وإدخال قوارب صيد متطورة ذات سعة أكبر بمردود أعلى بحيث تكون مجهزة بوسائل حفظ الأسماك للحفاظ على جودتها.

يعد قطاع الثروة السمكية من القطاعات التي تنشط وتنمي القطاع السياحي حيث يمكن للسائح الاستمتاع بالبيئة البحرية الخلابة في السلطنة وممارسة مختلف أنواع الرياضات البحرية بما في ذلك الصيد والغوص، من هنا وجب التعاون بين وزارة الزراعة والثروة السمكية ووزارة السياحة بوضع سياسات وأفكار مشتركة وفي إطار متكامل لتأهيل المناطق الساحلية المتميزة بالصيد البحري وممارسة هواية الغوص، والسعي لإنشاء مدن متكاملة تدعم الجانبين في آن واحد.

إن الأنظار يجب أن تتحول نحو القطاعات المرتبطة بالثروة السمكية في ظل تدني أسعار النفط والوضع الاقتصادي الحالي، فالوقت الحالي يُعد مرحلة مهمة لتنمية الإقتصاد السمكي وتسريع الخطوات نحو نمو هذا القطاع، وإستغلال الموارد والخبرات التي تحتضنها مياها الإقليمية لإستغلال الأمثل وبكفاءة مع الحفاظ على البيئة البحرية الممتدة على مسافة تصل لـ ٣١٦٥ كيلومتر، للحفاظ على إستدامة الثروات الكامنة بها وجودتها والتي تشكل مصدر رزق لكثير من المواطنين.

كنوز هائلة تزخر بها مياه بحر عُمان وبحر العرب

كنوز هائلة تزخر بها مياه بحر عُمان وبحر العرب، ثروة إقتصادية حية تتمثل في الثروة السمكية، وهي بحق ثروة كامنة في مياه السلطنة الغنية بأنواع الأسماك والرخويات والقشريات والثروات البحرية الأخرى التي لا تعد ولا تحصى، إن ما تقوم به وزارة الزراعة والثروة السمكية في تنظيم عمليات الصيد حفاظاً على الثروة السمكية والتي تدر دخلاً مجزياً للعديد ممن ترتبط أعمالهم بعمليات الصيد، لهو أمر جيد وبالغ الأهمية من قبل الوزارة، فالتحديات على هذا القطاع جائرة وكبيرة جداً والاستنزاف يطال هذه الثروة الهامة من ثروات البحر بكل تنوعاتها وأهمها الصيد التجاري.

إن قطاع الصيد في السلطنة بحاجة لمزيد من الإهتمام والتطوير لينمو بشكل أفضل فالمياه العُمانية تحتوي على قدرة إنتاجية متجددة عالية التي يمكنها أن تساهم مساهمة فعالة في انتاج تعزيز الإقتصاد الوطني، إلى جانب توفير مزيد من فرص العمل للشباب العُماني، متى ما سعت الوزارة لتعمين هذا القطاع بنسبة مقبولة.

الإستزراع السمكي أحد أكثر القطاعات نمواً في العالم لذا وجب على وزارة الزراعة التركيز على هذا القطاع الواعد، والذي تتوافر له الظروف الملائمة لإقامته في السلطنة، مما سيساعد على تنمية الصادرات السمكية للسلطنة لأنواع الثروات السمكية المستزرعة والتي تلقى رواجاً محلياً وعالمياً.

إن قطاع الثروة السمكية بحاجة لخلق مناطق صناعية جديدة معدة بكافة البنى التحتية التي تشجع على الإستثمار في النشاطات المرتبطة بهذا القطاع كالصناعات المتعلقة



وأن تتم صياغة نص ومواد وأحكام قانون إصلاح القطاع بناء على نتائج دراسة يتم إعدادها مسبقاً تكون شاملة ومعقدة وتفصيلية لواقع هذا القطاع، وربما يكون أقرب حل هو ما تفضل به أحد أعضاء مجلس الشورى حين دعا إلى: «إعادة صياغة قانون التعدين ليكون شبيها بقانون الامتياز والتنقيب عن النفط، بحيث تسترجع الشركة المصاريف الرأسمالية وتأخذ هامشاً من الربح حسب الاتفاق والباقي يعود إلى الحكومة»، أو إنشاء شركات عُمانية مساهمة عامة يكتتب فيها المواطنون للاستفادة من الخام بدلاً من تصديره إلى الخارج، وليستفيد المواطن من تلك الموارد بدلاً من هجرة الأموال للخارج، فلماذا لا يكون المواطن هو المستفيد بدل الوافدين!!! لماذا لا تخطط الحكومة لإنشاء شركة حكومية على غرار شركة تنمية نفط عُمان تعمل على استثمار قطاع التعدين بشكل مدروس ومسئول!!!

إن الآمال المعلقة على الهيئة العامة للتعدين كبيرة لتذليل المعوقات والتحديات التي يواجهها القطاع ووضع الحلول المناسبة لزيادة كفاءته وتحسين عوائده الاقتصادية واستغلاله الاستغلال الأمثل قبل استنزافه بإيجاد منظومة متكاملة تنهض بهذا القطاع الحيوي ليعزز الإقتصاد الوطني باعتباره ثاني أكبر مخزون للثروة في البلاد، وإيجاد آلية للتصدي والحد من ظاهرة الاستنزاف لهذه الموارد المهمة، وتشديد الرقابة على الشركات العاملة في قطاع التعدين والمحاجر.

كما أن هناك مطالبات عدة بإنشاء مركز وطني للمساحة الجيولوجية والتنقيب عن المعادن ليقوم بإعداد خريطة جيولوجية دقيقة ومتكاملة للثروات المعدنية للسلطنة وتوفيرها بكافة الطرق المتاحة وتسهيل الحصول عليها للجهات المعنية والمستثمرين، وإنشاء فروع للهيئة بالمحافظات وجهاز تفتيش ورقابة بكادر متخصص لمراقبة الأنشطة التعدينية وتقييم أسعار البيع المعتمدة ونسبة الربح المستحق للدولة جراء الأنشطة التعدينية من وقت لآخر.

اكتشافات لخام السليكا في المنطقة الوسطى، ووجود كميات كبيرة من الذهب في محافظة شمال الباطنة، وجود كميات وفيرة من الجبس بناية الشويمية.. والعديد من الاستكشافات والدراسات التي لم تتل النصيب الأمثل حتى اليوم!!

إن النهوض بالإقتصاد الوطني بحاجة لتكاتف الجهود والسعي بخطى متسارعة ومنتزعة لتحقيق الاستغلال الأمثل للثروات المعدنية واستثمارها بما يخدم أهداف التنمية والتنويع الاقتصادي في السلطنة.

فمتى سنرى تلك الآمال والتطلعات تتجزم بأفعال على أرض الواقع لتخدم الصالح العام وتساهم بشكل أو بآخر في خدمة الصالح العام، والمضي قدماً بعجلة الإقتصاد بالبلاد بعيداً عن الجري وراء المصالح الذاتية؟





التسامح الديني (حرية واطمئنان)

اجتهاد عصري ملتزم بمبادئ الدين، وقادر على أن يقدم الحل الصحيح والمناسب لمشكلات العصر التي باتت تفرض نفسها على المجتمعات الإسلامية، وفي الوقت الذي لا تدخر فيه السلطنة وسعا في الاسهام بجهود التقريب بين المذاهب الإسلامية، وبين الاسلام والديانات الأخرى، فإنها تحرص في الوقت ذاته على الحفاظ على الموروث الحضاري العُماني، وتعزيز قدرته على التفاعل المستمر مع العالم.

فاليوم... تقف سلطنة عُمان وقفة تأمل حول ما تم انجازه على مدى ٤٧ عاما، تخللتها مصاعب داخلية وأوضاع خارجية مضطربة، لم تكن السلطنة بمعزل عنها؛ ليؤكد العُمانيون، ومعهم العالم، أنه لم يكن من السهل تحقيق التنمية القياسية التي شهدتها البلاد.

كفل النظام الأساسي للدولة حرية العبادة وإقامة الشعائر الدينية للمقيمين على أرض السلطنة، بما لا يتنافى مع التقاليد العُمانية، فمن المعروف أنه تتوفر دور العبادة الخاصة بالديانات الأخرى تيسيرا على غير المسلمين لإقامة شعائرهم الدينية بحرية واطمئنان وفي حماية القانون.

فقد عملت السلطنة على مدى سنوات عديدة على ترسيخ قيم الحوار والتسامح والاعتدال بين الأديان والثقافات في السلطنة، وترسيخ الفهم الصحيح والمعتدل للدين الاسلامي الحنيف، بعيدا عن التزمت الذي أدى إلى انتشار صور نمطية غير صحيحة للاسلام والمسلمين.

تعمل وزارة الأوقاف والشؤون الدينية في سلطنة عُمان على مواكبة العصر بفكر اسلامي متجدد ومتطور قائم على



السياسة الخارجية (هدوء واتزان)

تسعى السلطنة بخطى واثقة نحو توفير مناخ من الأمن والإستقرار والسلام ودعم للعلاقات الخارجية، وفق استراتيجيات عقلانية تؤمن بها تتسم بـ«الحياد»، والنهج العقلاني والحكمة والموضوعية بعيدا عن الإنفعال والإستعجال إزاء المشاكل السياسية التي تعصف بالمنطقة، وعلى هذا النهج تبقى عُمان دولة سلام تسعى دوما إلى حل الخلافات بالطرق السلمية والحوار الإيجابي، من أجل تعزيز السلام في المنطقة، فجهودها الخيرة ومساعدتها المستمرة كثيرا ما نجحت في تقريب المواقف وتجاوز الخلافات بين الأشقاء والأصدقاء في المنطقة وخارجها، وهو ما أكسب السلطنة مزيدا من التقدير على كافة المستويات.



مولاي

مساء الخير مولاي القصيدة جات لك تختال
على روس البيارق وافيه من فم وافيه
يحركها الشعور وتتبع عيون السحاب زلال
على روض الفيافي واصبحت فتنة روايبها
مساء الخير جاتك ها القصيدة لابسة سلسال
ذهبها.. حبك وحب الوطن باللبس زاهيها
ومن بعد السلام اضرب تحية والرجال أفعال
على حد العيون ارسم ولا الطاعات وابديها
سلامي العيدك الميمون يا غيث السما الهمال
سلامي لك يا قابوس المفدى بيت عز وآل
سلامي لك عدد ما ردودا هذا النشيد أطفال
يا قابوس المعظم وانت ساميها
سلامي لك عددا ما ينقشون اسمك فروس جبال
ومن قبل ابجديات اللغة انت موافيه
ومن بعد السلام أجيال خلفك ترتبط بأجيال
ترابطهم بروحك وانت روحك انت تعطيه
بطل علم بطل علم بطل صاروا الجميع أبطال
يدكون الحصون ف حزة الشدة تلاقيه
ف يوم العيد جيت التهئة التغرود والموال
تري حتى القصايد تبتدي بك قبل لا ابدية
بزغ نورك ونورت البلاد بالف فال وقال
ومن اسما طموحك هالبلاد بخير تبنيها
من الآمال قدمت الطموح وجيت بالآمال
يا غيث ارواحنا فدوه لارض وانت واليه
كبر حبك كبر حبك كبر حبك تساما طال
وصل فوق الغيوم وزاد أكثر من أعاليها
وقف شايب على مرجام بيته للزمان وقال
(عسى الله يحفظ السلطان لبلاده ويبقيها)
تمد ايدك إليه تقول: يا مولاي كيف الحال
قبل لا تنطق البسم على شفاته يبيديها
تري حمل تشيله لو تحطه بالجبل ما شال
ولك نفس شجاعه ما حد بالوقت يلهيها
أشوف ان القصيد خيل وانت الفارس الخيال
تسابق للشموخ وأنت سيدها وواليه



الشاعر: عامر الحوسني

جزل المعاني

أخترت من جزل المعاني عناوين
جزل القوافي لـ أختفى شعره يبتين
قريحتي ثارت شرارت البراكين
وفي داخلي صُجّت خلايا الشرايين
وإذا أذكروها فكري يطيب ويزين
دار مكارمها شهود وبراهين
دار مبادئها على العدل والدين
دار لها الأمجاد من سالف شنين
دار عظمة تنجب اللي عظيمين
دار بها خير الرجال الميامين
دار ترد الزين بـ الجود والزين
دار حكمها من كرام السلاطين
دار أسمها ما يبي أي تبين
(قابوس) لبسها ورود ورياحين
له هبة متغلفة بعطف ولين
من فطنته تشهد جميع الميادين
شهيم وجوده ما تحده موازين
يسهرع شان الشعب يبقوا سعيدين
عم الرخاء والخير من عام سبعين
وحبيت اصوغ ابيات مثل الدواوين
مجلة الصحة لها صرح متين
قولوا معي آمين يا رب آمين
عشان آكتب شعر مكتمل الأركان
و يبقى قصيده ثابت مر الأزمان
وجموحها أقوى من جموح فرسان
وضخت لي الأحساس في كل شريان
وأشمخ شموخ يشبه شموخ سمحان
ولا أشتدت الأزمة سنا نورها بان
وتمشي بخطاوي ثابتة، عزم وإتقان
من ماضي الأمة إلى وقتنا الآن
ك الشمس يظهر ضيها فكل الأوطان
اللي تحدوا الصعب وببيديهم لأن
وتجازي الأحسان بالطيب وأحسان
وتوارث العزة معا كل سلطان
وفكل محفل يذكروا أسمها (عُمان)
وفآحت مباحرها شذى مسك ولبان
وله حكمة ترجح لها كفوف الأوزان
ومن سيرته نستلهم العز والشان
ومدآت كفه مروية كل ظميان
إلين صرنا نلتحف طوق الأمان
وغنت طيور السعد تصدح بـ الألحان
واشارك مجلتكم مع عيد الاوطان
ونهج السلامة يحفظ حقوق الانسان
(يحفظ لنا قابوس نبراس لـ عُمان))



الشاعر: حمود ناصر علي الخميسي
hamoodnasser88@gmail.com

عُمان العز

جيت أشارك عد الانشادي
والسلامة طيرها شادي
يا عُمان العزيا بلادي
يا بلادي وموطن اجدادي
يوم عيدك بهجة فؤادي
اعشقتك من يوم ميلادي
بك بنى قابوس الامجادي
عز الله سيد الأسياي
دائماً للعالم اسنادي
وعيدنا اللي بالفرح عادي
وافياً للجار بوكادي
والكرم عنوان الاجوادي
منهج السلطان وقادي
بالشيم والطيب معتادي

في المجلة بكل تاكيدي
بالنصائح مدت الإيدي
لك وفائي وكل تمجيدي
حبك ف قلبي بتأكيدي
وكل عام وانتي العيدي
وغير حبك مول ما اريدي
للعلا من دون تحديدي
وكل عام بخير وسعيدي
بالسلام وطيبة الأيدي
للوطن عيداً بعد عيدي
وعن دروب الخير مايحيدي
للملا من دون تحديدي
نور عم الدار والبيدي
يحفظه ربي بن سعيدي



الشاعر: سعيد بن السبع الشكيلي
SaidSaba66@hotmail.com



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

درب السلامة

بعيد الوطن والفخر والكرامة
ندا الشعر مني سرت به غمامة
وهلت مزون الشعر بالكرامة
وعلى اسم قابوس رمز الشهامة
وقابوس ربان درب السلامة
أخذنا لمجد ن جديد وزعامة
ودولته مقصد وسلم وسلامة
وموج القوافي تزايد زحامة
ويدعو اله البشر في كلامه
فكم قد منحنا دروب السلامة
لارض العروبة عسى الله ادامه
وعسى الله يمنحه نظير اهتمامه

وذكرى نهوض الوطن في زعيمه
بها البرق لاج ومرعد هميمة
تسوق المعاني لأرض (ن) كريمة
تقود القوافي من المزن غيمة
ورث عز مجد وحضارة قديمة
ونهج (ن) فريد (ن) ونقله عظيمة
وشعبه غدى منهجه في صميمه
ونسنس من الشعر بارد نسيمه
يحفظ الذي حاز نفس (ن) حكيمة
بفكر حكي و نفيس رحيمة
فكم وقفته للعروبة كريمة
نجاح وفلاح وسعادة مديمة

ما أرو عك يا وطني



بقلم ناصر بن سالم الحمدي
كاتب وإعلامي

إن مولانا حضرة صاحب الجلالة وعد فأوفي.. فبعد أن ضحى بحياته من أجل وطنه عاهد شعبه بأن يحقق لهم المجد والشموخ.. وبالفعل أنجز ووُلدت عُمان من جديد على يديه الكريمتين وسارعت الخطى نحو العلا وشقت عباب المستقبل بقلب مفتوح ويد ممتدة بالسلام.

لقد قام حضرة صاحب الجلالة أيده الله بتأسيس نهضة وطنية سياسية واقتصادية واجتماعية ينعم الشعب العُماني بخيراتها ومنجزاتها على مدى الأعوام الماضية وسيظل يمتد معينها لتسير على دربها الأجيال القادمة في المستقبل.. فقد انتقلت البلاد من تطور لآخر في كافة المجالات ورغم أن هذا التطور تدريجي حتى يكون راسخاً وثابتاً إلا أنها في ذات الوقت حققت قفزات نوعية تشهد بها الأبصار والمنجزات.. ومن يجوب بناظره في ربوع البلاد شرقاً وغرباً شمالاً وجنوباً سيرى نهضة شامخة طالت البشر والحجر على كافة الأصعدة الثقافية والتعليمية والصحية والاقتصادية والاجتماعية والطرق الحديثة والمشاركة الشعبية في صنع القرار التي تميزت بها السلطنة حيث اعتبر قائدنا المفدى المواطن العُماني شريكا أساسيا في البناء وهدفا من أهداف التنمية فقال حفظه الله ورعاه "لقد أردنا أن تكون لعُمان تجربتها الخاصة في ميدان العمل الديمقراطي ومشاركة المواطنين في صنع القرارات الوطنية وهي تجربة يتم بناؤها لبنة لبنة على أسس ثابتة من واقع الحياة العُمانية ومعطيات العصر الذي نعيشه".. ومن يتتبع مسيرة الشورى في السلطنة سيلاحظ التدرج المدروس في هذا المجال الذي بدأ بجولات الخير ثم إنشاء المجلس

الاستشاري للدولة فمجلس الشورى ثم مجلس الدولة للذين شكلا معا مجلس عُمان ثم المجالس البلدية لتضرب السلطنة القدوة والمثل كدولة مؤسسات قوية ديمقراطية.

لقد قام جلالة السلطان المفدى أيده الله بنصره ببناء دولة مدنية عصرية بمعنى الكلمة ذات جذور مغروسة بثبات في أعماق التاريخ.. وتحقيق هذه المعادلة الذكية بالمزج بين الأصالة والمعاصرة مكن الدولة من الحفاظ على استقرارها والصمود أمام تيارات الفتن التي تعصف بالمنطقة.. فالإيمان بالتنوع والتمسك بسياسة التسامح وقبول الآخر أثمرت محبة وأمنا واستقرارا.

كما أثبت جلالته أعزه الله أن النهضة والتقدم ليسا شعارات تطلق في الهواء بل فعل تترجمه المنجزات التي رسمت صورة عُمان المشرقة ممثلة في صروح تعليمية وثقافية تبدد ظلام الجهل وتنشر نور المعرفة ومستشفيات تحارب المرض وتقدم خدماتها الصحية للمواطن والمقيم وبنية تحتية صلبة وشبكة طرق ذات مواصفات عالمية وموانئ ومطارات أدرجت السلطنة في قوائم الدول الرائدة في المجال اللوجيستي إلى جانب النهضة الزراعية والسلمية والصناعية والتجارية والسياحية وغيرها من المجالات.

لقد استطاع حضرة صاحب الجلالة أبقاه الله أن يقود سفينة الوطن باقتدار ومهارة متحديا كافة الصعوبات بفكره المستنير ورؤيته الثاقبة حتى وصل بها إلى بر الأمان والازدهار وهو ما يجعلنا نجزم بأن عُمان محظوظة بهذا القائد الحكيم الذي يحسدنا عليه الكثيرون ممن ينشدون التنمية والاستقرار والأمان.

إن ما يقطفه المواطن العُماني يوميا من ثمرات النهضة المباركة من أمن وأمان واستقرار ورخاء يقف خلفها قائد حكيم ذو فكر مستنير ورؤية ثاقبة ونهج قيادي متميز إلى جانب سواعد فتية وقلوب مخلصة وفية وقفت خلف قائدها تبني وتحقق الإنجازات تلو الأخرى حتى وصلت البلاد إلى غاياتها وحققت الخطى الخمسية المتتالية أهدافها المنشودة وأكثر ولحقت البلاد بركب التقدم.

وهذا النجاح المتميز لم يقتصر على المستوى المحلي فقط بل ألقى ظلاله إلى المستوى الخارجي فأصبح للسلطنة صوت مسموع في المحافل الدولية والإقليمية واشتهرت بالحكمة والرعاية الرسمية للسلام ونالت احترام المجتمع الدولي بدوله ومنظّماته وهيئاته واستطاعت أن تكوّن شبكة من العلاقات الطيبة والوثيقة مع الدول الشقيقة والصديقة.

إن لسان النهضة ينطق بالشكر والولاء للقيادة الحكيمة والرجال الأوفياء الذين تحدوا العقبات وقهروا الظروف الصعبة وتخطوا العراقيل وساروا في درب الحضارة والرفي بكل ثبات وثقة حتى حققوا لنا هذا العيش الكريم وحولوا البلاد لواحة يستظل تحت جناحها كل باحث عن الرفاهية والاستقرار والاستثمار.. ونحن بدورنا نوجه الشكر والتحية لكل من ساهم في وضع لبنة من لبنات الصرح النهضوي الشامخ.

لاشك أن ما يشعر به العُمانيون في كافة ربوع السلطنة من فرح وسعادة احتفالا بذكرى العيد الوطني المجيد السابع والأربعين يجسد امتنانهم وولاءهم للأب والقائد الذي حقق لهم إنجازات عظيمة سيظلون يفخرون بها على مدار التاريخ.. إلا أن هذه الاحتفالات لا تكفي ولا يجب أن تمر المناسبة مرور الكرام ويقتصر الاحتفال على المسيرات والأهازيج حيث إن هناك واجبات كثيرة تقع على عاتق المواطن المعاصر والأجيال القادمة أهمها الحفاظ على المكتسبات التي تحققت بالعرق والجهد المضني ومواصلة البناء مهما واجهتهم من صعاب خاصة أن التحديات تحيط بالمنطقة بأسرها من كل جانب بالإضافة إلى أعداء النجاح الذين يتربصون بنا الدوائر وهذا كله يتطلب أن يتكاتف الشعب ويقف على قلب رجل واحد للدفع بعجلة التنمية لاسيما أن قيادتنا الحكيمة رسمت الخطوط العريضة التي تخطو بالبلاد نحو التقدم والتنمية.

لقد تحول حلمنا إلى حقيقة وتظل المعادلة الأصعب أن نحافظ على هذه الحقيقة بالتفاني من أجل تحقيق ديمومة النهوض والرفي.. فالتراب لا يتحول ذهباً والصحراء لا تستحيل جنة إلا بالعزيمة الصادقة والجهد المضني وليحرص كل منا في موقعه على أن يضاعف منجزات العهد الزاهر فالرحلة مازالت طويلة وتحتاج للمثابرة والنية الصافية والعزيمة القوية حتى تكتمل الصورة المشرقة.

إن القلم يعجز عن التعبير عما تكنه نفوسنا من ثناء وعرفان لقائدنا المفدى باني نهضتنا المباركة.. فهو الأب الحنون والمعلم ذو الرأي السديد والقائد ذو الفكر الحكيم واليد المعطاءة بلا حدود التي تطلق كل يوم إنجازا جديدا.. لذلك فإنني من هذه الزاوية المتواضعة أطلق دعوة لرد الجميل لقائد مسيرتنا النهضوية وباني دولتنا المعاصرة وأبدأها بالشكر والثناء لمولاي المعظم على ما بذله من أجل عُمان الحاضر والمستقبل داعيا الله أن يسبل عليه النعم ظاهرة وباطنة ويحفظ بلادنا من كل سوء ومكروه.

إننا في هذه المناسبة العظيمة نرفع أسمى آيات التبريكات للمقام السامي لحضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم حفظه الله ورعاه وأيده بنصره وأسبغ عليه من نعمائه ووفقه دوما لما فيه خير البلاد والعباد.. ونجدد له وللوطن الحبيب الولاء والوفاء والإخلاص والبقاء على العهد بتقديم الغالي والنفيس من أجل رفع راية البلاد خفاقة عالية.. كما نهني الشعب الوفي بهذه المناسبة الغالية على قلوبنا جميعا داعين الله أن يديم علينا الاستقرار والأمن والأمان والازدهار وأن تتوالى مسيرة النجاحات ويبقى دائما وأبدا وطننا الحبيب نبض القلب ومحراب العقل ونبع الحب والعطاء وسر المعاني الجميلة.. إنه نعم المولى ونعم المحيبي.



بمناسبة العيد الوطني الـ 47 المجيد
يتشرف رئيس مجلس الإدارة وكافة العاملين في
معهد العربية للتدريب والسلامة التقني
أن يرفعون إلى مقام مولانا
حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم
حفظه الله ورعاه، أسمى آيات التهاني والتبريكات،
متوجهين لله عز وجل أن يديم على جلالته موفور الصحة
والعمر المديد وعلى الشعب العُماني دوام التقدم
والازدهار تحت ظل قيادة جلالته الحكيمة التي أرست
دعائم الأمن والأمان، وكل عام وجمهورية عُمان وشعبها
الأبي بخير ومسررة.

العيد
الوطني
47



"سلامة الوطن" من أهم منجزات النهضة المباركة

نعم إن نعمة الأمان وسلامة الأوطان من نعم الله جل وعلا، ولكن لا تتحصل هذه النعمة إلا ببذل الأسباب، وهذا ما كان من حكمة قائد هذا الوطن مولانا السلطان قابوس حفظه الله، فالتطور العلمي والاقتصادي لا ينهض في الدول الغير مستقرة أمنياً، وقد حققت سلطنة عُمان في هذا الجانب أرقاماً إيجابية، ففي المؤشر العالمي للإرهاب نالت سلطنة عُمان نسبة صفر % من حيث وجود الإرهاب، وهذه النسبة هي خلاصة عمل جاد من الأجهزة الأمنية الوطنية التي سارت على النهج القويم الذي رسمه صاحب الجلالة السلطان قابوس حفظه الله، ويسبق ذلك الشخصية العُمانية الفذة المحبة للسلام دائماً وابدأ.

إن الحروب عندما تحل على منطقة ما فإنها تصبح كالكتلة التي تسقط في محيط مائي وتحدث تموجاً في الأماكن المحيطة بمكان السقوط، وهذا ما استطاعت السلطنة أن تتصدى له وتقف في وجهه، وهي الآثار السلبية التي تلحق الضرر بالمواطنين، فنحن على ظهر هذه السفينة الوطنية ولا نشعر بأي تموج أو اضطراب، وهنا تكمن أهمية العمل الجاد لتحقيق هذا المنجز الوطني

لا أحد ينكر الدور المهم الذي تمارسه السلطنة في منطقة الشرق الأوسط، من محاولة نشر السلام في المنطقة، وهذا الدور هو في المقام الأول يستهدف "سلامة الوطن" ذاته؛ ذلك لأن دول المنطقة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً ببعضها من جهة اقتصادية وأمنية معاً، كما أن الأضرار الأمنية والاقتصادية لا تقف آثارها على ذلك المحيط الذي وقعت فيه المشكلة، وذلك بسبب ما يربط هذه الدول من علاقات سياسية واقتصادية وشعبية أيضاً

فيحق لنا في هذه الأيام الوطنية أن نفاخر بهذا المنجز العظيم والنعمة الكريمة وهي نعمة «سلامة الوطن»، ونفخر بقائد هذا الوطن الذي رسم الطريق للوصول إلى هذا المنجز، متوجهين بالدعاء إلى الله جل وعلا أن يحفظ لنا هذه النعمة وأن يحفظ لنا قائد هذه المسيرة وأن يسبق عليه ثياب الصحة مع العمر المديد



الكاتب عبدالله البلال المخيني
albilal1983@yahoo.com

تستدعي أيام العيد الوطني
المجيد معها كل ما تقدم من
منجزات هذا الوطن منذ فجر
النهضة حتى هذه الأيام، وتتراحم
المنجزات في الذاكرة المعاصرة
ولكن يبقى هنالك منجز يتصدر
المشهد، وما يتصدر المشهد
في هذه الأيام التي كثرت فيها
الحروب وعدم استقرار الأمن
في الكثير من دول العالم العربي
هو منجز "سلامة الوطن"، فهذا
المنجز هو عماد التطور والرفي
في الأوطان

كلمات في حب الوطن

الوطن هو الأسرة الكبيرة المتماسكة بأبنائها وننعم بدفئه وهو المأوى والمكان الذي نلجأ إليه ونشعر فيه بالأمن والأمان والسكينة والحرية والطمأنينة. فحب الوطن ليس مجرد حكاية تحكى أو كلمات تقال بل هو حب قائم على مبدأ وإخلاص وغاية، ولأن الوطن نعمة كبيرة فعلينا أن نصون ترابه وأرضه بالترابط والتلاحم وغرس القيم النبيلة في نفوسنا جميعاً.

مجلة الصحة والسلامة رصدت لكم كلمات في حب الوطن من بعض أبناء عُمان الأوفياء.



حسين الحديدي

جاسم الصالحي

الثامن عشر من
نوفمبر يوم خالد
في تاريخ عُمان

رويدا المخيني - الشركة العربية للتدريب والسلامة:

كل عام وأنتم والوطن والسلطان في رفعة ونماء، فكلنا نستذكر بكل عز وفخر الجهود الساطعة والمنجزات الرائعة التي تمتد وتقف شامخة على كل شبر من أرض هذا البلد المعطاء، فحمدا لله على ما أعطى لهذه البلد الطيبة من خير واطمئنان.

فاطمة الحارثية - طالبة - معهد العربية للتدريب والسلامة التقني:

لقد أصبحت اليوم قدوتي يا "أبي قابوس" أنت من جعلت هذه الأرض مشرقة وأخرجتها من الظلمات إلى النور، لقد علمتني بأن أفعل أكثر من أن اتكلم.. لك الولاء يا سيدي بأنك أبعدت شعبك عن ظروف وقساوة الحياة خارج أرض الوطن، أصبح شعبك اليوم يعيش بأمان ويحمل كلمات الشكر لك، وأصبح شعبك يتلهف لرؤيتك في كل مرة توحدا برؤيتك وترد لنا روح أبناء ينتظرون عودة أبيهم..

هل من "أب" عظيم يحتضن أبناءه بمحبة ويسعدهم في كل لقاء؟.. أسأل الله اليوم أن يديمك لنا بصحة وعافية

شريف الصابرية - ممثلة عُمانية وصاحبة شركة الطيف للإنتاج الفني:

أهني بلدي وبالمقام الأول صاحب الجلالة السلطان قابوس بمناسبة ٤٧ عاما على ذكرى النهضة المباركة، كل عام وكل عُماني بصحة وسلامة.. أتمنى التقدم في شتى المجالات أولها التنمية البشرية.. كل عام وبلدي قابوس.

جاسم الصالحي - متطوع بفرق لنرسم بسمه:

الوطن هو المكان الذي نحبه، فهو المكان الذي تغادره أقدامنا لكن قلوبنا تظل فيه، وبمناسبة العيد الوطني ٤٧ المجيد أقدم أسمى التهاني والتبريكات إلى مولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم حفظه الله ورعاه وأدعو الله أن يمدد بموفور الصحة والعافية والعمر المديد، أعاده الله عز وجل علينا بالخير الدائم والرخاء والأمان.

المفدى حفظه الله ورعاه، وما بذله من جهد مشرق في مسيرة البناء والتطوير منذ عام ١٩٧٠، والشكر موصول إلى كافة أبناء عُمان الأوفياء المخلصين الذين احتضنوا أمانة عُمان وخدمتها في شتى المجالات. كل عام وجلالة السلطان المفدى والشعب العُماني بأتم خير.

فاطمة الكعبي - طالبة - معهد العربية للتدريب والسلامة التقني:

أشرقت شمس الصباح بنورها والطيور التي تطير فوق علالي السحاب وتبشرت بلاد الحب بسرورها تنثر ريحها تستقبل الأحباب شوفوا عُمان الحب وبحورها تبهج خاطر وفيها قلبي ذاب ما عجز قائدها يكمل دورها قابوس المجد والظن به ما خاب

أسماء سالم المنذري - خريجة جامعة نزوى - اللغة الفرنسية والترجمة:

لك يا سيدي كل التهاني والأمانى ولشعبك الوفي أجمل التحيات، بوركتم مساعيكم ودمت لنا فخر الوطن.. كل عام واتم بخير عندما يكون الصوت تلبية لنداء الوطن، هنا تتوقف جميع المشاعر التي تنبعث من القلب لأجل حب واحد وهو حب الوطن الذي ننتمى إليه.. لأجل حبك يا سيدي السلطان احنا على الوعد دوم باقين..

كلمات تتناثر هنا وهناك، يصعب عليها التعبير بكلمة تسطر من ذهب لقايد هذا الوطن الغالي، فكم من قلب أحبك، وكم من روح تشتاق إلى لقياك، كيف لنا أن نقيس حجم فرحتنا بهذا اليوم الوطني الذي يترك في قلوبنا حبا أبديا...فرحة ستعم أرجاء السلطنة بهذا اليوم الوطني البهيج الذي يبشر بيوم جديد، يوم فخر، يوم عز وإجلال، لك يا سيدي كل التهاني والأمانى ولشعبك الوفي أجمل التحيات، بوركتم مساعيكم ودمت لنا فخر الوطن..

أسماء الهادية - طالبة - معهد العربية للتدريب والسلامة التقني:

أوجه أجمل التراحيب وأعز التبريكات لمولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم حفظه الله ورعاه، وأحب ان أصف له بعضا من شعور المحبة التي كوتتها شخصيته في قلوبنا، فأدعو المولى جل جلاله أن يشفيه شفاء لا يغادر سقما.

نسبية الصقري - طالبة - جامعة صحار:

عيدك يا وطني عنوان
ولك من عيوني دعوة
لك في قلبي معزة
لك المعزة والكرامة
لك يا قائدي دعوة
يحفظك ربي لنا

بأحر التهاني وأعز التبريكات أهنتكم بالعيد الوطني المجيد ٤٧ يا الله احفظ لنا مولانا صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد

وصال العامري - مصورة:

أتقدم في هذه المناسبة بأسمى آيات التهاني والتبريكات للمقام السامي حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم بقدوم العيد الوطني ٤٧ المجيد سائلين العلي القدير أن يمن على جلالته بالصحة والسعادة وأن يعيد عليه هذه المناسبة أعواما عديدة وهو ينعم بالشفاء والعافية والشعب العُماني في تقدم وتطور دائمين.

هشام البلوشي - البحرية السلطانية العُمانية

(رب اجعل هذا بلدا آمنا وارزق أهله من الثمرات)، الشكر لله تعالى ثم لحضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد

أ. حسين الحديدي- سفير العطاء والشباب في الأعمال التطوعية:

مهما كتبنا في حب الوطن، تظل الكلمات عاجزة عن التعبير بحبها. فمهما قيل وسيقال عنها قليل جدا في حب الوطن. تعذر كلماتنا لأنه لا توجد كلمات تعبر عن مقدار حبنا لعُمان وقائدها المفدى، فالوطن ليس أرضا وحسب، بل هو أرض وقائد وشعب. فدمت لنا يا مولانا المعظم، فقد بنيت عُمان لتنافس الأمم.

قابوس...قابوس...قابوس، يا رمز الأمان، ويا رمز كل أب حنون، ويا رمز كل قائد حكيم، ونبراسا للعلم والمعرفة.

حفظك الله يا تاج قلوبنا ووفقك للخير والسلام، يا رجل الأمان والسلام...وكل عام والجميع بألف صحة وسلامة بمناسبة العيد الوطني الـ ٤٧ المجيد.

منيرة الحارثية - رئيسة صاحبات الأعمال بالشرقية شمال:

تختلط المشاعر في هذه الأيام بذكرى سعيدة لكل العُمانيين الذين يعيشون على هذه الأرض الطيبة وهي نفحات العيد الوطني ٤٧ المجيد، وها نحن نفتخر بك يا سيد عُمان ونفتخر بهذه السنوات التي قضيتها لخدمة عُمان وشعبها الوفي، وانطلاق النهضة الحديثة وما أنجزتموه جلالتم من تنمية لأجل الإنسان في شتى مناحي الحياة، فحق لشعبكم أن يفخر ويفاخر بهذا الوطن الغالي.

أصيلية الحارثية طالبة - الكلية الحديثة:

إن الثامن عشر من نوفمبر لهو يوم خالد في تاريخ عُمان ويمثل علامة فارقة في حياة العُمانيين، كما نقف إجلالا وفخارا للخطوات المباركة التي قطعتها السلطنة في مجال الاستثمار في البنى الأساسية لتنويع مصادر الدخل، وأولها الاستثمار في الكوادر الوطنية المؤهلة لقيادة حركة التطوير والنمو المستدام في بلدنا العزيزة. ولأنها مناسبة غالية علينا جميعا أسأل الله القوي العزيز أن يعيدها على جلالته حفظه الله أعواما عديدة.

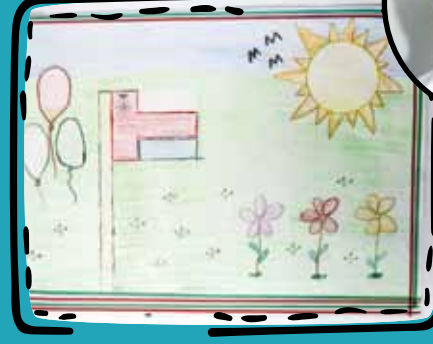
إبداعات البراعم في التعبير عن حب الوطن

في مناسبة وطنية يمتزج فيها الحب والولاء لوطن الخير والعطاء، مجموعة جميلة من أحلى رسومات براعم عُمانية عن حب الوطن، تلك الرسومات المميزة والرائعة المعبرة عن الحب الكبير لبلادنا، حيث يهل علينا في ١٨ من شهر نوفمبر ذكرى العيد الوطني العُماني المجيد، وهنا جمعنا لكم تشكيلة من صور رسومات طفولية عن حب الوطن

معاذ سالم اليزيدي



مجدي حمد النهدي



مهدي النهدي



مهند حمد النهدي



المها المعمرى



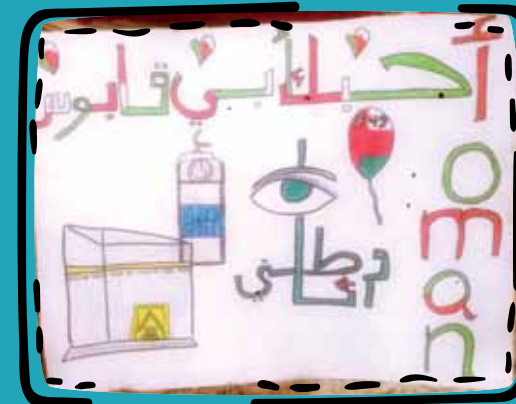
بلقيس الحوسني



تسنيم الشبلي



شهاب حمد المعمرى



شيخة عبدالحكيم البلال



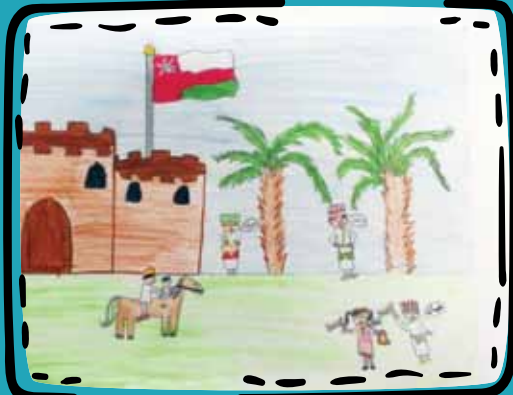
هند حمد النهدي



الجليلة المحرمي



إيمان المسكري



تماضر حمود السناوي



لأول مرة في السلطنة

المستشفى السلطاني ينجح في علاج مريضة بالمنظار تعاني من نزول في الرحم دون الحاجة لاستئصاله



استطاع المستشفى السلطاني من تحقيق إنجاز هو الأول من نوعه في السلطنة، يتمثل في استخدام المنظار الجراحي لتثبيت شبكة طبية تستخدم لتثبيت الرحم، وذلك لمريضة كانت تعاني من نزول في الرحم من الدرجة الثانية.

وقد أجرى هذا التدخل العلاجي فريق طبي من المستشفى السلطاني يترأسه الدكتور عبد الرحمن الفارسي، استشاري أول أمراض النساء والولادة وأورام سرطانية، بالتعاون مع أطباء التخدير والكادر التمريضي.

قال الدكتور عبد الرحمن الفارسي: «تتلخص طريقة إجراء هذا التدخل العلاجي في إحداث أربع فتحات في منطقة البطن يتراوح قطرها حوالي نصف سم، بعد ذلك يتم إدخال المنظار الجراحي عبر إحدى هذه الفتحات، ثم يأخذ المنظار مساره وصولاً إلى منطقة الرحم، بعدها يتم تثبيت الشبكة الداعمة وذلك بربط طرف الشبكة في الرحم بينما

يربط الطرف الآخر من الشبكة في أربطة العمود الفقري، مع العلم بأن هذا الإجراء العلاجي يستغرق مدة أربع ساعات. أشار الفارسي إلى أن هناك مجموعة تحديات تواجه الكادر الطبي عند إجراء مثل هذه التدخلات العلاجية أبرزها الحاجة الماسة إلى فريق طبي متكامل يمتلك المهارة والدقة المتناهية لتثبيت الشبكة الداعمة بالرحم، وأهمية الإلمام بمبادئ علم التشريح لمنطقة الرحم، هذا بالإضافة إلى ضرورة توافر الخبرة والدراية الكافية لدى الطبيب الجراح في مجال التعامل مع المنظار الجراحي.

أكد أن هناك العديد من المزايا لهذا الإجراء العلاجي أبرزها: تجنب المريضة لاستئصال الرحم والتخلص من الآلام المصاحبة في منطقة الظهر، وتدني المضاعفات الجانبية لتقنية المنظار الجراحي مقارنةً بالعمليات الجراحية، بالإضافة إلى قدرة المريضة على العودة لمزاولة الأنشطة الحياتية في فترة وجيزة. الإخراج.

باعتبارهم جزءاً فعالاً ومثمراً في المجتمع

مستشفى المسرة يقيم فعالية توعوية للمرضى النفسيين



احتفالاً باليوم العالمي للصحة النفسية، نظم مستشفى المسرة ممثلاً عن وزارة الصحة مؤخراً فعالية توعوية تحت رعاية صاحبة السمو السيدة حجيبة بنت جيفر آل سعيد، وحضور عدد من صاحبات السمو، وجمهور كبير من المواطنين والمقيمين، وذلك بمنتزه القرم الطبيعي.

استهدفت الفعالية جميع فئات المجتمع؛ لتسليط الضوء على الصحة النفسية، وتوعية المجتمع بالأمراض النفسية وأسبابها، وطرائق العلاج منها، وهدفت الفعالية إلى دعم المرضى النفسيين، واعتبارهم جزءاً فعالاً ومثمراً في المجتمع.

وقالت الدكتورة صالحة الجديدة مساعدة مدير مستشفى المسرة للشؤون الطبية المساعدة والمشرفة العامة للفعالية إن الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية جاء بمبادرة من الاتحاد العالمي للصحة النفسية؛ وذلك للتعريف بأهمية الصحة النفسية ووسائل العلاج والوقاية منها.

أضافت الجديدة أن مستشفى المسرة يقدم خدمات صحية نفسية في التخصصات المختلفة، ولأهمية التوعية النفسية فإن المستشفى يقدم برامج ثقافية وتعليمية مختلفة، كما تم استحداث برنامج الطب النفسي المجتمعي الذي يقدم خدماته في المجتمع.

اشتملت الفعالية على برامج توعوية مختلفة، وتضمنت عروضاً مسرحية هادفة، ومعارض متخصصة، ومسابقات ثقافية، كما تم أيضاً تخصيص ركن لتقديم الاستشارات في الطب النفسي والسلوكي والعلاج الطبيعي والتأهيل، وفي نهاية الفعالية تم تكريم الأفراد والشركات المشاركة.

د. المحاربي يترأس اجتماع لجنة متابعة أعمال الخدمات الصحية بالظاهرة ويتفقد سير العمل بمشروع وحدة طب الكلى الجديد

ترأس سعادة الدكتور درويش بن سيف المحاربي وكيل وزارة الصحة للشؤون الإدارية والمالية الاجتماع الأول للجنة متابعة أعمال الخدمات الصحية بمحافظة الظاهرة، وذلك نهاية شهر أكتوبر الماضي، ويأتي هذا الاجتماع ضمن إطار متابعة وتنفيذ سير العمل في تقديم الرعاية الصحية بمحافظة الظاهرة والوقوف على الصعوبات والمعوقات التي تواجه تنفيذ وتطوير العمل بالمحافظة.

ضم الاجتماع في عضويته مدير عام الخدمات الصحية بالمحافظة ومدير مستشفى عبري المرجعي ومدرء دوائر الرعاية الصحية الأولية والشؤون الإدارية والشؤون المالية والتمريض والتخطيط والدراسات بالمحافظة.

تم في الاجتماع استعراض عدد من المواضيع، من أهمها التعريف بمهام واختصاصات اللجنة ومؤشرات الخدمات الصحية بالمحافظة والخدمات الصحية للرعاية الصحية الأولية والرعاية الصحية الثانوية والثالثية.

تجدر الإشارة إلى أنه قد تم تشكيل لجان للتنسيق والمتابعة لأعمال الخدمات الصحية على مستوى المحافظات بموجب قرار وزاري من معالي الدكتور وزير الصحة، برئاسة أصحاب السعادة وكلاء الوزارة ومستشار الوزارة للشؤون الصحية.

بعد ذلك قام سعادة الدكتور وكيل الشؤون الإدارية والمالية بزيارة مشروع وحدة طب الكلى الجديد بمستشفى عبري وذلك للوقوف على جاهزيته والذي يعتبر إضافة جديدة للخدمات الصحية للرعاية الصحية الأولية التي تسعى الحكومة جاهدة لتوفيرها للمواطنين بما يضمن مراعاة الجودة وضمان إيصال أحدث الخدمات الصحية.

المشروع الذي يقام على مساحة (١٢١٧/٨) مترمربع يحتوي على (١٧) سريراً مقسمة على صالتين كل صالة تحتوي على (٧) أسرة و(٣) أسرة لغرف العزل مقسمة على غرفتين، ومكتب للتمريض وغرفة للتدريب على الغسيل البريتوني وغرفة للاستقبال والفحص وغرفة للطبيب وغرفة للانتظار للرجال والنساء مجهزة بدورات مياه وغرف لاستراحة الموظفين للرجال والنساء مع دورات مياه.

كما تم تزويد الوحدة بمعدات تنقية المياه التي يتم استخدامها لمرضى غسيل الكلى وفق أحدث المواصفات العالمية، وتم إنشاء غرفة لتجهيز الأدوات والمعدات الطبية بالوحدة، بالإضافة لمواقف للمراجعين والموظفين. وقد تم ربط الوحدة بممرات داخلية بالمستشفى وربط جميع الأنظمة الإلكترونية بالمستشفى.

رافق سعادته أثناء زيارة المشروع كل من المهندس جمال الشنفري مدير عام المشاريع والشؤون الهندسية بالوزارة والشيخ علي بن عبدالله الحبسي مدير عام الخدمات الصحية بمحافظة الظاهرة والدكتور ناصر الشكيلي مدير مستشفى عبري وعدد من المسؤولين.

العيد الوطني

47

الشركة
العربية
Arabian
Training & Safety Co.
للتدريب والسلامة

بمناسبة العيد الوطني المجيد
يشرفنا أن نرفع أسمى آيات التهاني والتبريكات
وأعظم وأصدق عبارات الأمانى للمقام السامي مولانا
حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم
- يحفظه الله ويرعاه -
والى الشعب العماني الأبي داعين المولى عز وجل
بأن يحفظ جلالته ويمده بموفور الصحة والعافية
وأن يطيل من عمره وأن يحفظ عمان المجد
أمنة مطمئنة



«يوم جراحي لنظافة الأيدي» بالمستشفى السلطاني



نظم المستشفى السلطاني ممثلاً بوحدة الجراحة، فعالية «اليوم الجراحي لنظافة الأيدي»، بحضور الدكتور قاسم بن أحمد السالمي مدير عام المستشفى السلطاني وبمشاركة الكوادر الطبية والإدارية العاملة بالمستشفى، إلى جانب المرتادين وذويهم، وذلك في قاعة المؤتمرات الرئيسية بالمستشفى السلطاني.

تهدف الفعالية لتعزيز مستوى وعي المجتمع والعاملين في القطاع الصحي بأهمية نظافة وتعقيم الأيدي، وتذكير الكوادر الصحية بمبادئ وضوابط تعقيم وتنظيف غرف الترقيد والعزل بالمؤسسات الصحية، إضافة إلى تسليط الضوء على التدابير الوقائية المتخذة لضمان صحة وسلامة مرضى الغسيل الكلوي بالمستشفيات ومراكز الغسيل.

استعرضت الفعالية عدداً من أوراق العمل تتمحور حول أهمية التزام العاملين الصحيين بنظافة وتعقيم الأيدي، والطرق المثلى للاعتناء بنظافتها، إلى جانب افتتاح معرض توعوي يضم عدة أركان صحية توعوية تركز على تدريب العاملين الصحيين حول الطرق السليمة لتعقيم الأيدي، وتسليط الضوء على أساليب التخلص من المخلفات الطبية، هذا بالإضافة إلى توزيع منشورات حول طرق التخلص من الميكروبات الشائعة في المؤسسات الصحية.

قال عبدالله بن سليمان الراشدي مسؤول قسم جراحة رجال بالمستشفى السلطاني: «تأتي أهمية تنظيم هذه الفعالية من منطلق حرص كافة الأقسام الطبية بالمستشفى السلطاني إلى التذكير بأهمية الاعتناء بنظافة وتعقيم الأيدي في الحفاظ على سلامة المرضى والكوادر الصحية، فضلاً عن دورها المحوري في الحد من ظاهرة عدوى المستشفيات».

أكد أن المستشفى السلطاني دأب على تنظيم حلقات عمل تدريبية دورية لكافة الكوادر الصحية، إلى جانب تفعيل استمارة

حملة التبرع بالدم بمستشفى النهضة



نظم بنك الدم بمستشفى النهضة حملة التبرع بالدم تحت شعار «ضع بصمتك وكن أنت المتبرع القادم» وتأتي هذه الحملة تضامناً مع حاجة السلطنة الماسة للدم وذلك بعد النجاح الذي حققته الحملات الأخرى في مستشفى النهضة. ولقد هدفت الحملة إلى توعية المجتمع بمدى أهمية التبرع بالدم وفوائده وذلك من حيث توزيع كتيبات توعوية وشرائط فيديو تشرح آلية التبرع واستخدامات الدم المتعددة للحالات الحرجة.

اكتشاف أسنان عمرها ٩ ملايين عام تعيد النظر في كتابة تاريخ البشرية



آثار اكتشاف مجموعة من الأسنان يبلغ عمرها ٩,٧ مليون سنة تساؤلات علماء الآثار بشأن مهد الإنسانية على كوكب الأرض، والذي كان تاريخيا يشير إلى أفريقيا، لتتجه البوصلة الآن نحو أوروبا. ومن شأن الكشف عن الأسنان الجديدة، التي عثر عليها في نهر الراين الذي يخترق عددا من الدول الأوروبية، "إعادة كتابة تاريخ البشرية"، وفق ما ذكرت صحيفة "تلغراف" البريطانية.

ولا تشبه الأسنان التي تم العثور عليها أي نوع من أنواع الأسنان البشرية الأخرى التي تم العثور عليها سابقا في كل من أوروبا وآسيا، وتشبه إلى حد كبير أسنان هياكل عظمية اكتشفت في إثيوبيا. وأمضى علماء ألمان عاما كاملا في فحص الأسنان التي تم العثور عليها في مدينة إبلشيم، وأجلوا الإعلان عن نشر نتائج الفحوصات، إذ سيقوم فريق مختص من علماء الآثار بإجراء المزيد من الاختبارات على الأسنان.

أسنان قرد

قال رئيس فريق البحث هربرت لوتز إنه «من الواضح أن الأسنان تعود إلى قرد». وأضاف: «خصائص هذه الأسنان تشابه الاكتشافات الأفريقية، لكنها أقدم منها بفترة تتراوح بين ٤ و ٥ ملايين سنة». وتوقع عمدة مدينة ماينز، مايكل إبلينغ، أن يجبر الاكتشاف العلماء على إعادة النظر في تاريخ البشرية، قائلا: «لا أريد

أن أبالغ لكنني أفترض أن علينا البدء في إعادة كتابة تاريخ البشرية بعد اليوم».

تجدر الإشارة إلى أن علماء من متحف التاريخ الطبيعي في مدينة ماينز في ألمانيا اكتشفوا الأسنان في سبتمبر ٢٠١٦، ويعكفون منذ ذلك الحين على فحصها للتأكد من أنها قديمة بما يكفي للقول بأن أوروبا كانت مهد البشرية.

مراهقة استرالية تنجو بأعجوبة من سمكة قرش قاتلة

وأوضح والدها الذي كان موجودا في قارب مطاطي قريب مع نجله وابنته الأخرى، أن السمكة تسببت بقذف ساره في الجو ووقوعها في المياه.

وصرح لقناة محلية بأن صراخ ابنته المدوي أثار انتباهه على الفور فرأى سمكة القرش الكبيرة والمياه تتطاير في كل مكان موضحا "كانت على وشك أن

نجت مراهقة أسترالية من مواجهة مرعبة مع سمكة قرش بطريقة بسيطة وعملية في أن لكنها كانت كافية لتستدعي انتباه والدها لينقذها من الفك المرعب.

وكانت ساره وليامز، البالغة ١٥ عاما، تصطاد السمك من مركب كاياك قبالة سواحل أستراليا الجنوبية عندما هاجمتها سمكة قرش.



تلتهمها». حيث أخذت السمكة تدور حول المركب وتلطمه مرات عدة فيما هرع لمساعدة ابنته مع ابنه ميتشل وانتشلها من المياه، إلى الزورق المطاطي.

وأورد وليامز وهو على وشك البكاء "صراخها كان فظيحا ولا يمكن وصفه وقد أمضينا الليل كله ونحن نتساءل كيف نجونا من هذا الهجوم». ومن المرجح أن يكون طول سمكة القرش هذه ٤,٥ متر، وهددت المركب المطاطي بعد ذلك لمدة عشر دقائق قبل أن يتمكن ركابه من الوصول إلى بر الأمان. وقالت المراهقة التي أصيبت بخدوش وبرضوض فقط، إن المحنة التي واجهتها "شبيهة تماما بما ورد في فيلم "جوز" (الفك) الشهير حول هجمات مرعبة لأسماك قرش.

الحنين إلى الماضي يعطي شحنة إيجابية لدماغ الإنسان

اخترع الشاعر ويستن هيو أودن كلمة «توبوفيليا» في عام ١٩٤٨ لوصف شعور الناس عند العودة إلى مكان مميز من ماضيهم. أما الآن، فقد اكتشف العلماء ولأول مرة هذا الشعور "النوستالجي" في الدماغ باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي. ووفق ما ذكرته صحيفة "تلغراف" البريطانية، فإن الباحثين وجدوا أن الحنين إلى الماضي، من خلال استرجاع ذكريات أوقات مميزة في حياتك، أمر مهم جدا للصحة العقلية للإنسان.

وأظهرت الدراسة التي أجرتها جامعة ساري في غلفورد جنوب لندن، أن الحنين إلى الماضي يعطي شحنة إيجابية لدماغ الإنسان على اعتبار أنه يحرك عواطفهم. وتقول الدراسة "على سبيل المثال، المكان الذي يتزوج فيه الشخص يحمل أهمية عاطفية أكبر مقارنة مع صور حفل الزفاف"

وقال الدكتور آندي مايرز من الجامعة "لقد تمكنا للمرة الأولى

من إثبات الفوائد الجسدية والعاطفية لأهمية العودة إلى الماضي وتذكر الأحداث الجميلة». مضيفا أننا "وجدنا من خلال التصوير بالرنين المغناطيسي علاقة وطيدة بين الناس والأماكن، والتي غالبا ما يكون من الصعب وصفها لفظيا».

«إيكيا» تستدعي ٣٠ مليون خزانة تسببت بمقتل أطفال

الشركة تدافع

ودافعت شركة إيكيا في بيانها عن استدعاء الخزائن الذي قامت به عام ٢٠١٦، وقالت إنها قامت بحملة توعية واسعة في وسائل الإعلام الأميركية للتغطية، وأطلقت حملة إعلانية عن استدعاء الخزائن عبر الإنترنت وفي مستودعاتها.

وفي العام الماضي دفعت شركة «إيكيا» تعويضات بقيمة ٥٠ مليون دولار أميركي لثلاث عائلات في الولايات المتحدة، توفي أطفالها بسبب سقوط أثاث يعود للشركة. ولقي ما لا يقل عن ٤ أطفال مصرعهم وأصيب ٤١ آخرون بجروح بسبب سقوط خزائن «إيكيا»، وفقا للجنة سلامة المنتجات الأميركية. وقد تسببت خزائن أخرى للشركة في مقتل ٣ أشخاص وإصابة ١٩ آخرين بجراح.



أعلنت شركة «إيكيا» السويدية لتصنيع وبيع الأثاث المنزلي عن استدعاء ٣٠ مليون خزانة، بعد أن تكررت حوادث مقتل عدد من الأطفال بسببها، كان آخرها في مايو الماضي في ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة حيث تسببت خزانة من «إيكيا» في مقتل الطفل جوزيف دوديك وعمره عامان، إذ لم يفلح والده في إسعافه بعد أن سقطت عليه الخزانة، وقد تم الكشف عن تفاصيل الحادثة قبل أيام.

وحسب صحيفة "لوس أنجلوس تايمز" تعد هذه الحادثة السابعة التي يقتل فيها أطفال بسبب خزائن «إيكيا»، الأمر الذي يثير تساؤلات بشأن فعالية ما قامت به الشركة سابقا من استدعاء لعدد كبير من الخزائن في وقت سابق عام ٢٠١٦. وقدمت «إيكيا» تعازيها للعائلة، وقالت في بيان إن "التحقيق الأولي يشير إلى أن الخزانة ذات الأدراج التي تسببت بمقتل الطفل، لم تثبت في الجدار».

العيد الوطني ٤٧

بأسمى آيات التهاني و التبريكات
نقدمها للمقام السامي
حضرة صاحب الجلالة السلطان
قابوس بن سعيد المعظم
- حفظه الله ورعاه -
بمناسبة العيد الوطني الـ ٤٧ المجيد
وكل عام ووالدنا المفدى بألف
صحة وسلامة
والشعب العماني الأبى
بكل خير



مزرعة رياح في المحيط تزود العالم بالطاقة المتجددة

خلصت دراسة جديدة نشرت مؤخرا إلى أن مزرعة رياح بمساحة الهند في أحد المحيطات قادرة على تزويد العالم بالطاقة المتجددة. وأضافت الدراسة التي نشرت في دورية الأكاديمية الوطنية للعلوم أن الطاقة المتجددة الناتجة عن طواحين الهواء المنصوبة فوق المحيطات أكثر فعالية من تلك المنتجة فوق اليابسة وفق ما أفادت صحيفة "واشنطن بوست" الأميركية. أشارت إلى أن هناك عقبات تعترض المشروع منها أنه يحتاج تعاونا دوليا

واستثمارات ضخمة، فضلا عن العواصف الشديدة التي تهب في المحيطات. وقالت إن المضي قدما في هذا المشروع ربما سيؤثر على حالة الطقس في الكرة الأرضية، مشددة على الإمكانات الكبيرة للرياح فوق المحيطات.

وأوضح الباحثان اللذان أعدا الدراسة أن مساحة المزرعة المفترضة في شمال المحيط الأطلسي تبلغ ٣ ملايين كيلو متر، قادرة على إنتاج كم الطاقة الذي يستهلكه العالم كله حاليا في فصل الشتاء، أما في فصل الصيف فهي قادرة على إنتاج ما يكفي الولايات المتحدة وأوروبا.

وأرجعت الدراسة اختيار منطقة شمال المحيط الأطلسي، لأنها تحتوي على إمكانات لطاقة الرياح أكثر من غيرها. وقال الباحثان أنا بوسنر وكين كالديرا إن سرعة الرياح في المحيطات تزيد بنسبة ٧٠ في المئة عن اليابسة، ولهذا السبب فإن مزارع الرياح في المحيطات بوسعها إنتاج ٥ أضعاف تلك الموجودة فوق اليابسة.

زوجان ينجوان من حرائق كاليفورنيا بطريقة درامية



نجا زوجان في مدينة سانتاروزا بـ كاليفورنيا من الحرائق المستعرة، التي تضر بالولاية بـ «طريقة درامية»، بعد أن أتت النيران على منزلهما وكادا يفقدان حياتهما من شدة النيران. وفوجئ الزوجان جانبا سكو (٦٥ عاما) وجون (٧٠ عاما) بحصار أسنة النيران لمنزلهما في تل مدينة سانتاروزا، فقاما بطلب النجدة إلا أن النيران والرياح كانتا أسرع من وصول القوات.

وجد الزوجان طوق النجاة في حوض السباحة الخاص بمنزل الجيران، حيث قاما بالقفز سويا في المياه السوداء المليئة بالحطام، وكانا قد استخدمتا قمصانا لحماية وجهيهما من جمرات نارية تتطاير في الهواء، وفق صحيفة "لوس أنجلوس تايمز" الأميركية. وظل الزوجان في حوض السباحة الذي يبلغ عمقه ٤ أقدام لمدة ٦ ساعات في مياه وصفها جون بأنها كانت باردة.

وخلال فترة هروبهما من أسنة النيران، لم تتوقف ابنتاهما عن البحث، وسط تحذيرات تأتي من المنطقة التي أتت النيران فيها على كل المنازل. وبعد أن هدأت شدة الرياح خرج الزوجان من حوض السباحة بعد ٦ ساعات درامية.

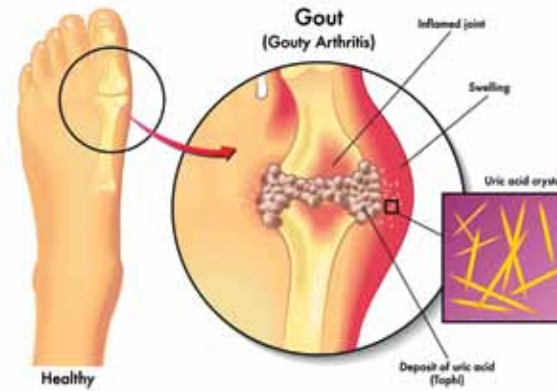
كانت موجة حرائق مدمرة اجتاحت مناطق في ولاية كاليفورنيا، وأعلنت حالة الطوارئ في المناطق الشمالية في أعقاب عملية إجلاء جماعية ووقوع دمار لنحو ١٥٠٠ منزل.. كما فر نحو ٢٠ ألف مواطن من مقاطعات نابا وسونوما ويوبا خوفا من أسوأ حرائق غابات تجتاح الولاية على الإطلاق.

ويشيع مثل هذا النوع من الحرائق في المناطق الجنوبية في كاليفورنيا، غير أن عوامل الطقس الجاف والرياح الشديدة تسهم في إلحاق المزيد من الدمار في المناطق الشمالية.

داء الملوك (النقرس)

يعد النقرس أحد أنواع التهاب المفاصل المقعد وخاصة في قاعدة أصبع القدم الكبير، وعادة ما نشعر بهجمات النقرس الحادة فجأة فمن أسبابه هو ارتفاع حمض اليوريك في الدم بشكل كبير والأشخاص المصابون بالسمنة هم أكثر عرضة لمثل هذا المرض، والذين يأكلون اللحوم والأسماك بكميات كبيرة. ولا شك أن الجسم يحتاج إلى هذا الحمض ولكن ليس بالنسبة الكبيرة التي تسبب المرض.

ويصاب المريض بنوبات ألم حادة بطريقة مفاجئة ومنها آلام في المفاصل وعدم الإحساس بالراحة والانزعاج والضيق.. ولحسن الحظ أنه من الأمراض القابلة للعلاج وهناك أكثر من طريقة للتقليل من أخطاره.



ماذا يحدث للجسم بعد أكل الموز؟

إذا واجهت صعوبة في النوم ولا تريد أخذ حبوب منومة فبإمكانك أكل موزة واحدة والجلوس بدون حركة فذلك سيجعلك تنام بشكل فوري حتى وإن كنت في قمة نشاطك والسبب أن جسمك سيفرز مادة السيروتونين التي لها نفس تأثير التخدير. ويساعد الموز على جلب النوم لك كذلك أثبتت الأبحاث أن تناول موزتين فقط يمكنهما أن يزودا طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة ٩٠ دقيقة.

وأظهرت بحوث طبية حديثة أن تناول الموز يساعد على تفادي الأزمات القلبية والسكتة الدماغية، بالنظر إلى ما تحتوي عليه الفاكهة من البوتاسيوم، حيث توصل باحثون من جامعة ألاباما الأميركية، إلى أن المستوى العالي للبوتاسيوم في الموز يقي من تقلص الشرايين ويحول دون حصول ضيق فيها.



نصائح غذائية لبناء العضلات وحمايتها

يدرك لاعبو كمال الأجسام أن التمرينات الرياضية لا تكفي لوحدها كي يحصلوا على عضلات قوية وضخمة، ولذلك يركزون أيضاً على الغذاء الصحي المفيد. إذ ينبغي إمداد الجسم بوجبة "بروتين" في كل عدة ساعات من أجل إبقاء عضلاتك في حالة استعداد وانتعاش.

وتحتاج العضلات إلى جرعات من البروتين من أجل المساعدة في عملية الاستشفاء العضلي للأنسجة. فضلاً عن ذلك، ينصح الخبراء بمراعاة التنوع والكمية في إمداد الجسم بالبروتين، إذ لا يجب الاقتصار على اللحوم الحمراء أو الدجاج أو السمك، فكل مصدر من البروتين له أهمية خاصة، كما يجدر بمن يمارس رياضة كمال الأجسام أن يقوم بكثير من العمليات الحسابية ليعرف مستوى استهلاكه. كما يساعد الماء من يمارسون الرياضة لأنه يمنع العضلات من تراكم هرمون اللبوتين وهو الهرمون المتسبب في الشعور بالتعب.



نصائح بسيطة تبقي

الجراثيم بعيداً عن مطبخك

تكثر الجراثيم بشكل كبير في المطبخ، حتى إنها تزيد عن عدد البكتيريا الموجودة في المراحيض، ذلك أن البوصة المربعة من الإسفنج المستخدمة في تنظيف الأواني تضم أكثر من ١٠ ملايين جرثومة وبكتيريا.

تحتوي اللحوم النيئة على عدد كبير من الجراثيم والبكتيريا، لذلك ينصح بعدم استخدام لوح تقطيع اللحوم في تقطيع الخضراوات والفواكه، كما يتوجب تنظيف اللوح بسائل مناسب للقضاء على ما فيه من جراثيم. من النصائح الجوهرية، استبدال الإسفنج باستمرار والتخلص منها خارج البيت، فضلاً عن وضع "الليفة" وهي رطبة داخل الميكرويف لمدة دقيقتين بشكل يومي. ويوصي الخبراء بغلي "الليفة" في الماء لمدة تتراوح بين دقيقتين وخمس دقائق بشكل شبه يومي، فضلاً عن تخصيص أكثر من إسفنجة، إذ لا ينبغي استخدام واحدة في تنظيف الأواني والأطباق والأرض والرفوف.

عمى الألوان..

لا يوجد علاج نهائي أو جذري لمرض عمى الألوان، إنما يتبع المصاب بالمرض بعض الأمور لتعويض عجزه عن تمييز الألوان ورؤيتها، كالاستعانة بالعدسات اللاصقة، أو عدسات لنظارات خاصة بمرض عمى الألوان، تعمل على إعانة المصاب للتمييز بين الألوان الفاقد لرؤيتها. كما يمكن استخدام عدسات لاصقة أو نظارات ذات واقيات جانبية لمنع الانبهار والحد من الإشعاع.

احذروا «الفشار»

بعد أن كان ينظر له كوجبة خفيفة صحية ومسلية، غير أن الأطباء صنفوا الفشار على أنه عدو حقيقي للإنسان واللثة، لا يقل خطورة عن الحلوى. ويؤدي أكل الفشار إلى عدد من إصابات الأسنان بشكل مباشر، أكثر من التأثير غير المباشر للحلوى، حسب صحيفة «تلغراف» البريطانية. وعند عدم الانتباه أثناء تناول الفشار، تزيد فرصة تناول حبات صلبة لم تنتفخ من الذرة، مختبئة بين الحبات الناضجة، مما قد يؤدي إلى كسور في الأسنان.

وقال د. هيوز طبيب أسنان لصحيفة تلغراف: خلال سنوات عملي ٢٥٥١، الفشار بين أكبر ٥ أسباب تؤدي إلى كسر الأسنان، ومنذ ٥ أعوام فإنني أرى حالة كسر أسنان واحدة على الأقل بين كل ٢٠ حالة سببها تناول الفشار. ويضيف «لكن خلال السنتين أو الثلاث السابقة ارتفعت هذه النسبة إلى حالة بين كل ١٠ حالات، والرقم في تصاعد». فضلاً عن ذلك، تستقر قشور ذرة الفشار في أماكن شديدة الضيق بين اللثة والأسنان، ويصبح انتزاعها أمراً في غاية الصعوبة، وتزيد هذه القشور من فرص إصابة اللثة بالعدوى.



تناول السمك يقي الإنسان من أمراض السرطان والقلب والعين واللاكتئاب والعظام

تعد اللحوم البحرية وخاصة السمك من أجود أنواع اللحوم وأكثرها فائدة على الجسم، فهو من الأغذية الرئيسية التي تمد العقل الإنساني إضافة إلى الجسم بما يحتاجه من عناصر أساسية وضرورية فبالنظر إلى تفيد جسم الإنسان أيضاً وليس العقل فقط، كما أن هناك مقولة تؤكد عادة «الوقاية خير من العلاج»، وقد أكدت الدراسات ما للسمك من فوائد كثيرة في الوقاية من مختلف الأمراض مثل الربو والقلب والجلطات الدماغية والوقاية من الخرف وغير ذلك من الأمراض. وأكثر أنواع الأسماك تعتبر غذاء رئيسياً للبشر، ومن أنواع الأسماك التي تكون مرغوبة أكثر من غيرها مثل سمك الكارب والقنبر والرنجة والسردين والتونة. كما أن أبرز العناصر المتواجدة في الأسماك والضرورية لجسم الإنسان اليود بالإضافة إلى الفسفور والتي تعد ضرورية للأسنان بالإضافة إلى العظام والدم، وأيضاً تحتوي على الكالسيوم.

نسبة قليلة من الدهون المشبعة التي تسبب ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وتصلب الشرايين ونوع البروتين الموجود في لحوم الأسماك قادر على رفع مستوى الكوليسترول الصحي (LDL).

🐟 لتنشيط الذاكرة

يحتوي السمك على معدن مهم جداً وهو الفوسفور الذي يعمل على تنشيط الذاكرة، حيث تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الأسماك على الأقل مرة واحدة في الأسبوع تكون نسبة الخرف عندهم قليلة جداً.

🐟 للعظام:

يحتوي السمك على عنصر الكالسيوم وفيتامين (د) وهذه العناصر مهمة جداً في بناء العظام والأسنان، كما أنها تقي الإنسان من هشاشة العظام وتقي الأطفال من الكساح.

🐟 للاكتئاب:

تعتبر الأسماك مصدراً غنياً بالأوميغا ٣- وتناولها بصورة منتظمة تساعد بصورة كبيرة في علاج الاكتئاب.

🐟 الوقاية من السرطان

كما يتوافر في معظم أنواع الأسماك الحمض الدهني الأوميغا-٣ والذي يساهم في تقليل خطر الإصابة بالسرطان بنسبة ٥٠٪، حيث وجد أن المناطق الساحلية التي يُعد السمك رئيسياً في وجبتها الغذائية لا يوجد بينها حالات السرطان المختلفة مثل سرطان الثدي والبروستاتا والقولون.

ومن المعروف أن نقص فيتامين أ يؤدي إلى أمراض في العين خاصة مرض العشى الليلي، وتحتوي الأسماك على الكثير من هذا الفيتامين اللازم للوقاية من أمراض العين، كما أن تناول الأم المرضعة للسمك يساعد على تحسين نظر الطفل الرضيع. فالأم التي تقوم بتناول السمك بكثرة خلال فترة الرضاعة تحتوي لبنها على تركيزات عالية من الحمض الدهني الأوميغا-٣ الذي يساعد على تعزيز شبكية العين والبصر.

🐟 أمراض القلب والشرايين

إن تناول الأسماك باستمرار يؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع ومنع جلطات الدم وعدم حدوث الأزمات القلبية بالإضافة إلى خفض مجموعة التريجليسيريد وذلك لأن الأسماك تحتوي على

«صوار» تغيّر المسار لإنقاذ البيئة

أكياس ورقية من مخلفات النخيل بدلا من البلاستيكية الضارة

خاص مجلة الصحة والسلامة

صوار شركة أُسست من قبل كادر شبابي طلابي تحت مظلة جامعة الشرقية اجتمعوا على مبدأ تغيّر مسار بعض الخامات الموجودة في البيئة لمنتج أفضل يخدم المجتمع لذلك اتخذوا اسم «صوار» إشارة لذلك. هذا الاسم مُتَّخَذ من البيئة العُمانية وهو عبارة عن حاجز يوضع على مجرى الفلج ليغيّر مسار الماء.

تركز شركة صوار الطلابية على الحد من مشاكل التلوث والأضرار الناجمة عن تلك التي تسببها الأكياس البلاستيكية على البيئة، فهي تؤثر سلبا على الصحة والبيئة وبشكل خطير، إذ إنها تحتوي على كمية عالية من الرصاص فهي مصنعة من المواد النفطية، وأيضا عدم توفرها قابلية التحلل العضوي، فعند رميها تحت أشعة الشمس تخرج منها غازات ضارة جدا.

وتلبية لنداء البيئة للمحافظة عليها من أخطار الأكياس البلاستيكية تعمل صوار على إنتاج أكياس ورقية مستوحاة من مخلفات النخيل حيث تهدف استراتيجية مخلفات النخيل إلى تعظيم العائد المادي والاقتصادي والاجتماعي والبيئي لمنتجات النخيل التي تقوم عليها كثير من الصناعات الهامة وهي مؤهلة لاستثمارات القطاع الخاص للدخول في مشاريع إنتاجية وصناعية مربحة في مجال إعادة التدوير والتصنيع، وذلك عن طريق جمع المخلفات ثم معالجتها بطريقة كيميائية وبعد ذلك يتم تصنيع الأكياس الورقية الصديقة للبيئة.

والكل يعلم أن الأكياس البلاستيكية تغزو جميع المنازل والمحلات التجارية ويكاد لا يخلو مكان في المجتمع من وجودها وذلك بالنظر لخفة وزنها ورخص ثمنها، كما أن مخلفاتها يصعب التخلص منها مما يجعلها عبئا كبيرا على البيئة وخطرا يهدد حياة الإنسان. وبفضل التقدم التكنولوجي والصناعي الحديث فإن هناك طرقا وبدائل تقدم لنا منتجات مختلفة قابلة للتحلل وغير ضارة بصحة الإنسان.

كما تتميز أكياس صوار الورقية بمركبات كيميائية قابلة للتحلل وبالتالي فهي آمنة على البيئة وأكثر أماناً من البلاستيك الذي يحتوي على مصادر نفطية، وتتميز الأكياس الورقية بسهولة تحللها بعد أشهر قليلة من إلقائها وتعتبر من المصادر الجيدة التي تساعد على تخصيب التربة، أو يمكن حرقها دون الخوف من أي انبعاثات ضارة بالبيئة أو الصحة، كذلك لا يحتوي الكيس الورقي على مواد ضارة ولا يؤثر على الأغذية التي تحملها بالمادة المصنوع منها.

وتنفرد شركة صوار بمنتجاتها المميز صغير الحجم وسهل الحمل كما ستسعى صوار مستقبلاً لتوفير كميات كافية لتلبية حاجة السكان، وتقوم الشركة الطلابية حالياً بعمل دراسة حول إضافة مادة كيميائية ستساعد في تفكيك الغازات المضرة إلى الهواء دون حدوث ضرر بيئي.

تعتمد صوار على قوة كوادرها ومقدرتهم الابتكارية، هكذا تعبر إيمان بنت فاروق الشهبيبة رئيسة الشركة التي تطمح في أن تصبح صوار متميزة لأبعد الحدود وأن تستوعب مسؤولياتها تجاه المجتمع والبلاد.

ولصوار مشاركات ومسابقات متعددة أهمها مسابقة جائزة الغرفة للابتكار ومشاركتها في المنتدى العالمي لرواد الأعمال الشباب، ودخلت الشركة مسابقة تشرف عليها (إنجاز عُمان) التي كانت هي البوابة الرئيسية للدخول في عالم الريادة.

وأخيرا تتمنى المزيد من الابتكارات للمجيد من أبناء الوطن، للمساهمة في تقديم كل ما ينفع المجتمع ويرفع اسم الوطن عاليا في المحافل الدولية، ونحن في مجلة «الصحة والسلامة» لا يسعنا إلا أن نشكر جهود القائمين على صوار وهم إيمان الشهبيبة، معتصم الرواحي، خليل الحبسي، سناء الحاتمية، حواء الحارثي، هناء السيابي، على ما قدموه في سبيل إنجاز هذا الابتكار.



إيمان الشهبي



خليل الحبسي



حواء الحارثي

تتميز أكياس
صوار الورقية
بمركبات
كيميائية قابلة
للتحلل



سناء الحاتمية



معتصم الرواحي



هناء السيابي

سماحة الشيخ أحمد بن حمد الخليلى
مفتى عام السلطنة:

الحفاظ على الصحة النفسية يكون بإدمان ذكر الله والتوكل عليه



س/ كيف يمكن الحفاظ على الصحة النفسية للفرد المسلم بشكل عام؟

الحفاظ على الصحة النفسية إنما يكون بإدمان ذكر الله تعالى، والتوكل عليه. وتسليم الأمر وتفويضه إليه، وعدم الاكتراث بكل ما يقع، لأن كل ما يصيب الإنسان إنما هو بقدر معلوم؛ (وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا) الآية ٤٥ من سورة النمل

س/ ما معنى الأثر الوارد «من تطيب من غير أن يعرف منه التطيب فهو ضامن»؟

من تطيب بغير علم فهو ضامن؛ لأنه عرض غيره للخطر، فقد يكون التطيب ممن لا يتقنه سببا لهلاك أنفس، وقد يتسبب في زيادة أمراض أنفس، لذلك كان من الضرورة بمكان أن يكون الطبيب متقنا، وألا يقدم على الطب إلا بعد إتقانه وإلمامه بأحوال المريض باستقصاء فحص وفي كل شي لم يتبين له الضرر من النفع فعليه أن يتوقف عنه، فالمؤمن وقاف ولاسيما في مثل هذه الأحوال، فإن منافع الأبدان كمنافع الأديان، فالإنسان عليه أن يتصرف فيها عن علم وحكمة لا عن جهل وغباوة، فقد يكون الهلاك حتى من جرعة دواء عندما تكون هذه الجرعة غير مصادقة لداء. إذ قد تتحول إلى سم زعاف يكون قاتلا أحيانا وقد يزيد في الضرر، لذلك يجب على الإنسان ألا يقدم على العلاج إلا بعد المعرفة الشاملة والفحص الدقيق.

س/ هل يجوز الكذب على المريض بهدف طمأنته على حالته خاصة إذا كان مقبلا على عملية جراحية؟

نوع الكذب مهم، إذا كان يطمئنه على شيء فيه خطر عليه فهو غير سائغ، أما إذا كان لأجل إذهاب الروع عنه وتسكين وحشته، فهذا من الكذب المباح، وليس من الكذب المحرم، هذا كالكذب في الصلح بين الاثنين، أو الترغيب في استعمال العلاج أو نحوه، أما أن يكذب عليه بحيث يزين له ما فيه خطر، فهذا غير جائز.

س/ ما رأى سماحتكم في فتح دار المسنين خاصة للمرضى الذين لا يجدون من يعتني بهم في البيت؟

فتح دار المسنين يؤدي بمن يميل إلى الكسل أن يكثر منه الإهمال في حق الوالدين والأقربين؛ فلذلك إن لم يكن بد من ذلك فلا بد من وضع ضوابط لهذه الدور، أما أن يطلق العنان لكل أحد بأن يذهب بمسنه إلى دار المسنين، فهذا مما يضاعف من المآسي التي سمعنا عنها.

س/ ما حقوق المريض المحتضر، خصوصا وأن الدول الغربية تضع للمحتضر قسيما يلقيه الصلاة في الدين النصراني، بينما لا نجد في مستشفياتنا مثل هذه العناية؟

بما أن المحتضر ينتقل من الدنيا إلى الآخرة، ومن الدار الفانية إلى الدار الباقية، فخير ما ينبغي أن يزوره في هذه الحالة وهو يتهيأ للانتقال إلى الآخرة أن يلقي الشهادتين، كما جاء في الحديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم «لقنوا موتاكم لا إله إلا الله»..

وتلقين الموتى يكون ممن كان قريبا من الميت في ذلك المكان بحيث يردد لا إله إلا الله محمد رسول الله، وقبل هذه الحالة ينبغي للزائر الناصح عند زيارة المريض أن يبدأ أولا بتذكيره بالوصية حتى يتهيأ، ومع ذلك عندما يذكره بالوصية لا يقول له لأنك مريض، وأن الموت قد يفاجئك، ولكن يقول له مما ينبغي للإنسان أن يوصي فإن الوصية تطيل العمر، لأن الوصية فيها قربى إلى الله، والقربات تطيل الأعمار وتنفس الكربات، ويأتي بمثل هذا الكلام اللطيف، كذلك عندما يحتضر يقول له هو أو غيره (لا إله إلا الله)، يكرر كلمة (لا إله إلا الله) ليتابعه المريض على كلمة (لا إله إلا الله)، ولو لم يقل له قل (لا إله إلا الله)، ولئن قال ذلك فلا حرج عليه إذ الأمر بذلك خير، وعندما يكون المريض في حالاته الأخيرة ينبغي أن يكرر له كلمة (لا إله إلا الله) ليقولها تبعا لمن يقولها.

س/ سماحة الشيخ ما مدى العناية التي أولاهها الشرع الحنيف بصحة الإنسان؟

إن الإسلام الحنيف في كل توجيهاته وإرشاداته وتشريعاته حريص على أن يكون الإنسان صحيح الجسم، صحيح العقل، سوي الفطرة، لا يخرج عما فيه مصلحته، لذلك نجد الشدائد البالغ في كتاب الله وفي هدي رسول الله صلى الله عليه وسلم في كل ما يضر بالإنسان، فالله سبحانه وتعالى أمر

لا مانع من فتح دور للمسنين..
ولكن بضوابط

الإنسان أن يحافظ على نفسه، وألا يعرضها لما فيه هلاكها، ومن ذلك قوله تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ٢٩) وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا) سورة النساء الآية ٣٠.

كما نجد أن الحديث الشريف عن النبي صلى الله عليه وسلم يبين خطورة قتل الإنسان نفسه ولا ريب أن تعريض الإنسان للأمراض يؤدي إلى قتلها، فالنبي صلى الله عليه وسلم يقول «من قتل نفسه بحديدة فحديده في يده يتوجأ بها في بطنه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا، ومن شرب سما فقتل نفسه يتحساه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا، ومن تردى من جبل فقتل نفسه فهو يتحساه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا»، وهذا يدل على خطورة تعريض الإنسان نفسه للقتل أو لأي شيء يضر ببدنه.

ونجد أيضا أن الله سبحانه حرم على الإنسان بنص الكتاب الكريم المسكرات إذ يقول سبحانه وتعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ٩٠) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوَفِّعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ) سورة النساء الآية ٩١.

ولا ريب أن الخمر ضرر على العقل والجسم، فهي ضرر كبير على النفس من حيث إنها تؤدي بالإنسان إلى أن يذهب عقله، والعقل هو ملاك حياته، لأنه هو الذي يسوسه ويمنعه من الأضرار، ويؤدي به إلى أن يلزم الطريق السوي.

وفي نفس الوقت الخمر مفسدة للجسم كما إنها مفسدة للعقل، لأن فيها من الأمراض التي تترتب على تناولها ما يكفي لأن يكون رادعا للإنسان من الحوم حول حماها، كيف وكثير من الأمراض الفتاكة القاتلة إنما سببها تناول الخمر، فهي تؤدي إلى الإضرار بالكبد، وتؤدي إلى الإضرار بالكثير من أعضاء جسم الإنسان فضلا عن الإضرار بالعقل.

كذلك ما كان ضارا ولذلك حرم على الإنسان أن يتناول أي ضار كان كالسموم وغيرها، وحرم عليه أن يتناول ما كان مؤديا إلى تلفه أو مؤديا على ضرر بالجسم كأكل الطين، فأكل الطين حرام بإجماع الأمة الإسلامية لما فيه من الضرر.

وبهذا يتبين أن التدخين محرم أيضا بسبب ما فيه من المضار إذ هو متلف للأنفس ومسبب للأمراض، فالإسلام الحنيف يحرم ذلك كله ويمنعه منعاً باتاً، والله تعالى أعلم.

مسلم الشحري: هدفنا نشر الوعي الوقائي وترسيخ مفهوم السلامة المهنية لدى العاملين

المتعلقة بطرق استخدام وتداول والتعامل مع المواد الكيماوية، وكذلك المخاطر البيولوجية (الحيوية)، والمخاطر الأروحية الإرجونوميكس (التلاؤمية)، والمخاطر النفسية أو الاجتماعية. وبين البوسعيدي خلال ورقته أن الحوادث التي تقع في مكان العمل تنقسم إلى الحادث الجسيم الذي ينشأ عنه عجز كلي أو جزئي دائم لأحد العاملين أو وفاته أو الذي يؤدي إلى إصابة أكثر من عامل أو خسارة في الإنتاج والأجهزة. وأيضاً إصابات العمل التي تكون نتيجة حادث وقع للمؤمن عليه أثناء تأدية العمل، بالإضافة إلى الأمراض المهنية وهي أي مرض يتعرض له العامل نتيجة التعرض لعوامل الخطر الناتجة عن نشاط العمل.

التأمين حماية

أما الورقة الثانية، فقدمها المهندس عادل بن حسن اللواتي من شركة أورينت للتأمين، وأوضح من خلالها أن التأمين هو حماية من خطر غير مؤكد مقابل التزام مالي (القسط)، فهو عبارة عن آلية لنقل الخطر، وكذلك تقتيت الخطر الكبير إلى أخطار صغيرة يمكن تحملها، فمن فوائد التأمين بصورة عامة راحة البال، وضمانة استمرار الأعمال، وحماية رأس المال، وحماية مصالح المساهمين والملاك، وحماية مصالح العاملين والأطراف الأخرى، وبالتالي حماية الاقتصاد الوطني.

وأشار اللواتي إلى أن المخاطر المحيطة بالمنشأة الصناعية تنقسم إلى المخاطر الإدارية، وتتمثل في مستوى وعي واهتمام الإدارة، الأنظمة والسياسات المتبعة، وخطة إدارة المخاطر، أما المخاطر الفيزيائية، فتتمثل في طبيعة المنتج، طبيعة ظروف وبيئة العمل، طبيعة المعدات والآلات المستخدمة، طبيعة المواد الخام المستخدمة، وطبيعة عملية التصنيع، في حين تتمثل مخاطر الموقع في الكوارث الطبيعية والمنشآت المحيطة، فيما توجد هناك مخاطر أخرى تتعلق بالعنصر البشري وتتمثل في العوامل الشخصية والنفسية، العوامل المهنية والتدريب، ومستوى وعي العمال بالمخاطر.

قدّم الورقة الثالثة المهندس إياد جمال عبداللطيف من الكلية الدولية للهندسة والإدارة، أشار فيها إلى أنه في مجال الصناعة دائماً ما يتم استخدام المواد الخطرة بشكل رئيسي، وهناك أنواع مختلفة من المواد الخطرة، حيث إنه يوجد لكل مادة المميزات والمخاطر الخاصة بها، وقد تسبب المواد الخطرة الكثير من الأضرار الجسدية المختلفة كالتسمم والحروق في حالة عدم استخدامها وفقاً لتعليمات المنتج أو في حالة وقوع حادث يتعلق بهذه المواد. وأضاف: أن أسباب حدوث أكثر الكوارث الكيميائية تكون في كوارث المنشآت البترولية، وكذلك كوارث تحدث نتيجة سوء التعامل مع

أضاف الشحري أن هذه الندوة تأتي استكمالاً لمجموعة من الندوات التي أقيمت في عدد من المناطق الصناعية والتي تعكف الجهات المنظمة لها جنباً إلى جنب مع المؤسسة العامة للمناطق الصناعية إلى التوعية بمجال الأمن والسلامة باعتباره جزءاً لا يتجزأ من كل عمل نقوم به للوقاية من الحوادث أو التقليل من وقوعها، والمحافظة على الأرواح والممتلكات، حيث إن الأمر يتطلب وضع الخطط والتعليمات والاشتراطات اللازمة لتحقيق هذه الغايات، ولعل اعتماد المعايير الدولية في السلامة المهنية ووضع معايير البيئة والصحة والسلامة المتكاملة تعد من أهم عناصر الخطط التنموية، وتحرص المؤسسة العامة للمناطق الصناعية والهيئة العامة لسوق المال وهيئة الدفاع المدني والإسعاف والجمعية العمومية للتأمين على إقامة هذه الفعالية بشكل مستمر ودوري وفي أكثر من محافظة على مستوى السلطنة لتوعية رجال الأعمال والمستثمرين والصناعيين بالدور الذي تقوم به شركات التأمين وإعادة التأمين، وقد ارتأينا إتاحة الفرصة لهذه الشركات لاستعراض أهمية اتباع اشتراطات الأمن والسلامة وأبرز المتطلبات التي يجب توافرها من وجهة نظر شركات التأمين حتى يتسنى لهذه الشركات توفير التغطيات التأمينية المناسبة.

وأشار مسلم الشحري إلى أن المؤسسة العامة للمناطق الصناعية تؤكد دائماً على وجهة نظر شركات التأمين من أن الوقاية خير من العلاج، ولذلك يهمننا خفض معدلات الخسائر ونسب إصابات العمل والأمراض المهنية، وحيث إن تأمين المنشآت يعتمد على أسس وقواعد عديدة منها ما هو ثابت ومنها ما هو متغير وفقاً للتطورات العلمية الحديثة، لذلك يتعين أن يتواكب هذا مع تطوير الأداء المهني للعاملين لتجنب مسببات الحوادث التي قد تقع نتيجة الأخطاء، كما لا يخفى على الجميع أهمية نشر الوعي الوقائي والذي يتعين أن يحتل المرتبة الأولى من خطط وسياسات المؤسسات لحماية الأرواح والمنشآت والمشاريع بمختلف أنواعها سواء كانت صناعية أو غيرها، وكذلك المحافظة على سلامة البيئة وجعلها آمنة وخالية من المخاطر، ويقع على عاتق العاملين الإلتزام بالتعليمات الأمنية واشتراطاتها، لذلك فإن التدريب النظري والعملية للأفراد العاملين في هذه المنشآت فيما يخص السلامة المهنية يعد من الواجبات الأساسية التي يجب أن توليها المنشآت الصناعية اهتماماً كبيراً لتعميق مفاهيم السلامة الصناعية بحيث يصبح الإلتزام بها سلوكاً معتاداً أثناء ممارستهم لمهام أعمالهم.

أوراق عمل

وتم خلال الندوة تقديم (٤) أوراق عمل حول «متطلبات الأمن والسلامة في المنشآت الصناعية»، حيث قدّم الورقة الأولى سيف بن حمد بن هلال البوسعيدي من وزارة القوى العاملة، وأوضح من خلالها اشتراطات بيئة العمل الصحية مشيراً إلى أن المخاطر الصحية تعد تهدد صحة العمال والتي قد يكون لها التأثير المباشر وغير المباشر على جسم العامل، ويمكن تصنيف هذه المخاطر لفيزيائية تتمثل في (الحرارة - البرودة - الإضاءة - الضوضاء - الرطوبة - التهوية - الإشعاع)، وأيضاً المخاطر الكيميائية المتمثلة في الأعمال



«متطلبات الأمن والسلامة في المنشآت الصناعية» في ندوة ببحار

خاص مجلة الصحة والسلامة

نظمت المؤسسة العامة للمناطق الصناعية، بالتعاون مع الهيئة العامة لسوق المال مؤخراً في فندق راديسون بلو ببحار، ندوة بعنوان «متطلبات الأمن والسلامة في المنشآت الصناعية» تحت رعاية سعادة الشيخ مهنا بن سيف للمكي محافظ شمال الباطنة، وذلك تنفيذاً واستكمالاً لتوصيات الندوة التي أقيمت في مارس ٢٠١٦ بعنوان «متطلبات الأمن والسلامة في المنشآت الصناعية».

وقد بدأت الندوة بكلمة المهندس مسلم بن محمد الشحري مساعد الرئيس التنفيذي لشؤون العمليات بالمؤسسة، أوضح من خلالها أن الندوة تهدف لتوحيد الجهود وتسهيل الضوء على أهمية توافر معايير الأمن والسلامة في المنشآت الصناعية والمشاريع داخل المناطق الصناعية وخارجها، وضرورة وجود تغطية تأمينية لهذه المنشآت والمشاريع تكون مناسبة لطبيعة المخاطر التي تكتنف أوضاعها، إضافة إلى نشر الوعي الوقائي وترسيخ مفهوم السلامة المهنية لدى العاملين في المنشآت الصناعية والمستودعات والمخازن بمختلف أنواعها.

نزوى ترسخ أسس السلامة في الأماكن المرتفعة



حيث شارك فيها العديد من الشركات والجهات التي تتميز بدورها الكبير في ترسيخ أسس السلامة وطرق التعامل الصحيح مع الحوادث التي من الممكن أن تقع أثناء العمل في الأماكن المرتفعة. وكان من ضمن المشاركين بالفعالية: الشركة العربية للتدريب والسلامة والكلية التقنية بنزوى والدفاع المدني والإسعاف بنزوى وشركة لارسون وتيبرو عُمان، وشركة RAY.

استخدام معدات الوقاية والسلامة الشخصية أثناء العمل وعدم الإستهانة بأهميتها. وأوضح الفيديو المصاحب والذي تم عرضه عن خسارة العمال أرواحهم أثناء العمل بسبب عدم توخي الحذر والالتزام بقوانين السلامة عند العمل، وفيديو آخر أوضح السلوكيات السلبية والإيجابية التي يتعامل معها العامل أثناء صعود الأماكن المرتفعة. كما تخلل الحفل بعض المسابقات التي شملت أسئلة عن السلامة وعن بعض الاستنتاجات من فقرات الحفل المقدمة.

انتهت الفعالية بزيارة للمعرض الذي ضم أقساماً مختلفة كابتكارات لأجهزة مختصة بالسلامة وعروض عملية توضح كيفية إسعاف المصاب بالطريقة الصحيحة، إلى جانب عرض بعض المجسمات التوضيحية والأجهزة المختلفة في هذا المجال.

تغطية: أصيلة الحوسنية

إن من أهم المخاطر في مواقع العمل والتي قد تؤدي بحياة العامل تتمثل في سقوطه من مواقع مرتفعه أو تعرضه للإصابة من جسم ساقط من علو. وتنطوي كلتا الحالتين على عواقب قد تكون قاتلة.

ويوجد العديد من العوامل التي قد تتسبب بوقوع الحوادث والإصابات، ومنها على سبيل المثال المعدات التي لا تخضع للصيانة أو الفحص قبل الاستخدام أو عدم تدريب العامل على استخدامها. في حال عمت الفوضى على أسطح موقع العمل ولم يتم تأمين الأدوات أو المعدات كما يجب، فإنها قد تسقط بسهولة من أماكن مرتفعة على الأشخاص المتواجدين في الأسفل، ولاسيما إذا لم يكن قد تم إنشاء منطقة استبعاد.

وقد تسهم العوامل الخارجية، مثل الرياح والإجهاد الحراري وتزعزع البناء والعوامل المتعلقة بالعامل نفسه بالتسبب في حوادث السقوط والإصابات.

وقد أقيم مؤخراً في مركز نزوى الثقافي فعالية نظمها الشركة العُمانية لنقل الكهرباء بمحافظة الداخلية والشرقية عن السلامة في الأماكن المرتفعة، تحت شعار «العمل في المرتفعات»



تداعيات مالية كضيق الوقت وتوقف الإنتاج ووقف الموظفين للتحقيق والعلاج... إلخ، وأيضا خسائر تلحق بسمعة الشركة أو المصنع وبالتالي فرص عقود مستقبلية، علاوة على الخسائر التي يتكبدها الاقتصاد بسبب زيادة الضغط على المؤسسات الصحية والقضائية وغيرها من الجهات ذات العلاقة.

كما أقيمت خلال الندوة جلسة نقاشية أدارها أحمد بن علي المعمري، نائب الرئيس لقطاع التأمين في الهيئة العامة لسوق المال، وشارك بها كل من المهندس عبدالله بن سالم الكعبي مدير عام منطقة صور الصناعية، والعقيد أحمد بن محمد العجمي، مدير الدفاع المدني والإسعاف بمحافظة شمال الباطنة، والمهندسة سمارة صلاح والمهندس عادل اللواتي والمهندس إباد جمال والمهندس سيف البوسعيد، حيث ركزت محاور النقاش على أبرز ما تطرقت إليه أوراق الندوة مثل مفهوم الأمن والسلامة في المنشآت الصناعية، والحوادث الصناعية ومكافحة الحريق والوقاية منه، وأهمية متطلبات الأمن والسلامة، واحتياجات شركات إعادة التأمين، وكذلك أهمية الحفاظ على سلامة الأرواح والممتلكات العامة والخاصة، ومواجهة الكوارث العامة واتخاذ الإجراءات اللازمة حيالها وضمان سير العمل بانتظام، وحماية الثروات الاقتصادية كالمصانع والمرافق العامة ضد كافة الأخطار.

يذكر أن هذه الندوة هي الثالثة من سلسلة ندوات «متطلبات الأمن والسلامة في المنشآت الصناعية» وتهدف إلى نشر الوعي لدى القائمين على المنشآت الصناعية حول تدابير ومتطلبات الأمن والسلامة، والتعرف على مواطن الخطر في بيئة العمل وفلسفة التأمين، وأيضاً التأكيد على أهمية توفير بيئة العمل الآمنة وضرورة التقيد بالإرشادات الوقائية، وكيفية التعامل في حال نشوب أي حوادث للحد من وقوع الحوادث والإصابات، بالإضافة إلى حماية المنشآت الصناعية باعتبارها رافداً حيوياً للاقتصاد الوطني.

المواد الكيميائية أثناء النقل أو التخزين وغير ذلك، وتنقسم إلى أسباب مباشرة، حيث إن الدراسات والإحصاءات التي أجريت من خلال حصر أسباب الحوادث الكيميائية وجد أن أغلب هذه الحوادث الكيميائية سببها خطأ إنساني وهو الأكثر تكراراً، ولتقليل مثل هذه الحوادث يجب على الجهات الرسمية التنظيم والتحضير للوقاية من حدوث الكارثة والتعامل السليم معها أثناء الكارثة وتقليل أثارها قبل وأثناء وبعد حدوث الكارثة والوقاية اللازمة لمنع حدوث مثل هذه الحوادث التي قد تسبب كوارث جسيمة. أما الأسباب غير المباشرة فهي نتيجة نمو الصناعات وتطور البلدان والتكنولوجيا مما يزيد من أعداد المواد الكيميائية الخطرة، وإصدار التشريعات اللازمة لأخذ الحيطة والحذر أثناء التعامل مع المواد الكيميائية (النقل، التداول، التخزين، الإتلاف)، بالإضافة إلى عدم إجراء بعض الإصلاحات والتطويرات الدورية اللازمة للمواد الكيميائية التالفة وبعض الصناعات التي تستخدم مواد كيميائية خطيرة.

الطوارئ حالات غير متوقعة

بينما قدمت الورقة الرابعة سمارة صلاح مديرة التدريب وتطوير الأعمال بمركز سمارة لخدمات التدريب، أوضحت من خلالها أن الطوارئ هي حالات غير متوقعة، عادةً خطيرة، تتطلب تدخلاً فورياً، حيث بينت سمارة أهداف خطط الطوارئ، وأنواع حالات الطوارئ، والعوامل المؤثرة على مستوى حالة الطوارئ، بالإضافة إلى كيفية التخطيط لإدارة حالات الطوارئ ودور المؤسسة العامة للمناطق الصناعية بهذا الخصوص، وأشارت سمارة إلى أن الإحصائيات تبين أنه كلما زاد الاهتمام بنواحي السلامة قلت الخسائر، أو بمعنى آخر ازدادت الأرباح، كما أن هناك تداعيات قانونية لإهمال السلامة مثل الغرامات والإنذارات والسجن والإغلاق، وهذا ما يؤدي إلى وجود

قصة نجاح مزارع إلى رجل أعمال



وترجع أسباب هذا النجاح إلى عوامل كثيرة أهمها الأفق الواسع الذي يتمتع به.

تابع جهوده بتمويل من بنك التنمية لبناء بيوت أخرى لتساعده في زيادة إنتاج المحاصيل الزراعية والتوسعة، وأوضح أن الفرق بين زراعة المحصول في التربة العادية وبين زراعته في مثل هذه البيوت هو الحصول على أغذية صحية خالية من التلوث الخارجي.

ويوضح خميس بأنه توجد العديد من المنشآت التي يتم استخدامها في الزراعة ويتم إنشاء هذه المنشآت لأهداف عديدة من أهمها حماية المزروعات من الظروف البيئية غير المناسبة التي قد تتعرض لها وتؤثر عليها، ومن أبرز هذه المنشآت ما يسمى بالبيوت المحمية الزراعية التي يوجد منها أنواع مختلفة من هذه البيوت، حيث تكون ذات أشكال ومواد وأغطية تجعلها مختلفة فيما بينها، وعادة ما يتم تزويد هذه البيوت بأجهزة تبريد أو بمداقي، وتعتمد تكلفة إنشاء هذه المنشآت على جودتها، حيث أن أسعارها ترتفع بارتفاع جودتها، أما النباتات المزروعة في هذه البيوت المحمية فإنها تكون ذات جودة مرتفعة وهذا ما يجعل الإقبال عليها شديداً.

تابع مشواره في التكثيف في مجال الزراعة إلى أن قام بتأسيس شركة خاصة به تحت مسمى "أبو حمير الرواحي للتجارة والمقاولات" والتي بدورها تقوم ببناء البيوت المحمية الزراعية فكمنا نعلم أنها أحد التقنيات التي تمكن من القيام بتنظيم الري بسهولة والسيطرة على الآفات التي تنتشر في المحاصيل الزراعية والتخلص منها، بالإضافة إلى أن هذه البيوت تعتبر ذات مواصفات مخصصة من حيث الشكل والهيكل والقواعد والتهوية.

ومن الخدمات التي تقدمها الشركة تركيب أنظمة الري الحديث وبيع المبيدات وتركيب حظائر للدواجن. كما يتوفر في كل مزرعة مخزن خاص مزود بدرجات حرارة تناسب الأغذية المخزنة فيه للحفاظ على الفواكه إلى أن يتم نقلها للأسواق بشكل صحي.

يقول الرواحي: كانت رغبتني كبيرة في مواصلة مشروعي وتوسيع البيوت الزراعية لاعداد ضخمة تصل كافة انحاء

يعد الرواحي أحد أبرز رجال الأعمال القلائل الذين يشكلون ملامح اقتصادنا الحديث، كما أنه يعد نموذجاً لرجال الأعمال الناجحين الذين يوظفون ثرواتهم لخدمة شعوبهم وأوطانهم وهم يجابهون الكثير من التحديات والعقبات، وفي هذا التقرير سنسلط الضوء على سمات النجاح التي يتمتع بها وستتناول إنجازاته التي تثبت ذلك النجاح.

استطاع خميس وإخوته أن يطوروا أعمال والدهم المتمثلة في الزراعة فقط إلى عدة أعمال منها بناء حظائر خاصة للدواجن والمقاولات وتوسعة العمل في المزرعة من خلال بناء البيوت الزراعية التي زادت من نتاج المحاصيل في المزرعة. وسعى كثيراً إلى توطين الزراعة في بلده وقطع شوطاً كبيراً في ذلك المشروع الإستراتيجي الضخم بزراعة مساحات كبرى باستخدام البيوت الزراعية وطرق الري الحديثة والمظلات الزراعية، ولا غرابة من بذل تلك الجهود، فهو يرى أن الزراعة هي أهم الاستثمارات على الإطلاق وأن عوائدها مضمونة وسريعة.

ففي بداية مشروعه حصل على تمويل من بنك التنمية لبناء بيت زراعي واستطاع أن يجمع منه ارباح جيدة، فتحول فكره إلى البدء في توسعة الزراعة، حيث أنه كان لا يملك المال الكافي، ولكن التحدي الأساسي الذي كان يغمر الرواحي هو المنافسة والوصول إلى ما يصبو إليه،



الفاضل / خميس الرواحي،
صاحب مؤسسة « أبو حمير الرواحي للتجارة والمقاولات »

هناك نماذج مشرفة يفخر بها المجتمع العُماني وحفرت اسمها بأحرف من نور في سجل النجاح الذي لم يأتي من فراغ بل بالكد والتعب والعزيمة والفكر الدثوب، حتى استطاع ان يتبوأ مكانة بارزة في المجتمع ويساهم بإيجابية في تنمية وازدهار الاقتصاد العُماني، إنه الفاضل خميس بن ناصر الرواحي.

السلطنة، حيث بدأت بـ ٨ حضائر للدواجن و ١٦ بيت محمي الى ان توسع واصبحت املك اكثر من ٣٠ بيت محمي. من هنا بدأت المنافسة ولله الحمد أنه كان في بداية المشوار يصل الانتاج الى ١٠٠ كرتون يوميا فقط، أما اليوم فتضاعف العدد إلى ٦٠٠ كرتون يوميا، وهذه هي ثمرة للمشروع الذي بدأت به.

كما عمل الرواحي للعمل في نشاطات أخرى منها إنشاء مزرعة متكاملة للخضار تضم نحو ١٢ مظلة زراعية للإنتاج كما انشأ مزرعة للدواجن أصبحت تنتج ما يقارب ٧٠ ألف دجاجة في الشهر ويسعى إلى إجراء توسيعات إضافية لمشروعه، كما يطمح الى انشاء حظائر لتربية الثروة الحيوانية إضافة الى مزرعة خاصة لزراعة القث «برسيم» على ارض تصل مساحتها الى ١٠ فدية زراعية. وأوضح أن من أهم المحاصيل التي تحتويها المنازل الزراعية: الفلفل الرومي والطماطم والخيار و احيانا الفراولة.

كانت هذه قصة نجاح رجل بسيط بدأ حياته المهنية بالعمل مع والده إلى ان انتهى به المطاف الى ان يصبح رجل أعمال معروف في بلده ويمكن للآخرين اخذ العبرة وبدء ممارسة أعمالهم مهما كان رأس المال ومهما كانت الظروف ولكن بشرط أن تؤمن بما تعمل به وتمتلك هدف واضح تسعى إلى تحقيقه.

الصحة والسلامة البيئية في المنزل



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

بسم الله الرحمن الرحيم
والصلاة والسلام على أشرف
خلق الله المرسلين سيدنا محمد
الصادق الوعد الأمين وعلى
آله وصحبه أجمعين وعلى من
تبعهم بإحسان إلى يوم الدين
اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا
اللهم لا فهم لنا إلا ما فهمتنا
اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا
بما علمتنا وزدنا علما اللهم
أرنا الحق حقا وارزقنا اتباعه وأرنا
الباطل باطلا وأعنا على اجتنابه
أحييكم بتحية الإسلام الخالدة
تحية أهل الجنان تحيته يوم
يلقونه سلام

فالسلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ... وبعد

نتناول في هذا العدد موضوع الصحة والسلامة في المنزل وأثرها الديني على المجتمع بوجه العموم والفرد بوجه الخصوص. فإذا جئنا على الصحة والسلامة بوجه العموم فالمضمون كبير جدا وهي كل ما من شأنه أن يكون سالما من جراء الأخطاء التي ترتكب في البيئة المعاشة وطريقة السلامة منها وتفايدها بقدر المستطاع فكل إنسان في هذا المجتمع قد يكون سببا إيجابيا وقد يكون سلبيا فالفرد مكمل للمجتمع بأسره وكل منهم هدفه شيء واحد وهو الصالح العام، لذلك قيل: إذا صلح الفرد صلح المجتمع وإذا فسد الفرد فسد المجتمع.

إخوتي في الله: نتحدث عن الفرد في بيئته ودوره الإيجابي، حيث يقول الله تعالى في كتابه العزيز ((يا أيها الذين آمنوا قو أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة)) صدق الله العظيم

وذكر رسولنا الكريم عن رعاية كل فرد للآخر بقوله «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته فالرجل راع في بيته ومسؤول عن رعيته والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيته» ومن منطلق قول الله سبحانه وقول رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام وجب علينا أن نتيقن بأن الأمر هام قفي البيت يجب متابعة من هم تحت رعايتك فلا يترك الأمر على الغارب وترخي الحبال وتترك الأمور هكذا بلا ملاحظات ولا متابعة من ولى الأمر.

فولي الأمر وجب عليه متابعة أولاده من سلوكيات وأفعال وألفاظ في البيت وخارجه بقدر المستطاع لما لمسنه من واقع تجارب في حياتنا المعاصرة، فتصرفات الطفل في البيت إن كان مسالما أو مشاغبا يعتبر دليل تربيته، وكما قيل (العلم في الصغر كالنقش على الحجر) وهذا من واقع تجارب مرت على الكثيرين فالطفل المدلل تجده يرتكب من حماقات ما تزيد

بكثير على الطفل الذي تربى على وجود خطأ وصواب في حياته. لذا جاء حديثا اليوم عن الصحة والسلامة البيئية في المنزل فتهيئة المكان المناسب الخالص من النتائج التي تؤدي بالمجتمع إلى السلامة الآمنة ووجب على الجميع التقيد بها فعلى سبيل المثال:

* وضع المواد المشتعلة في متناول اليدين وهذا من الخطورة

* عدم ترك المجال بتواجد الأطفال داخل أماكن طهى الطعام حتى لا يطبقون ما يرون.

* متابعة الطفل بالسلوكيات التي يمارسها في البيت وتوجيهه إلى الصواب. هذا وذاك كلها ملاحظات وجب على المجتمع بأسره متابعتها ليس في البيت فقط وإنما حتى على المستوى العام وهي البيئة العامة فكل الممتلكات العامة ملك للجميع وفي متناول الجميع فما نجده من تخريب في المرافق العامة وتكسير واستهتار ولا مبالاة يؤثر تأثيرا سلبيا على الصالح العام ووجب على الجميع الوقوف عليه والتوقف عنه تماما لقول رسولنا الكريم (من رأى منكم منكرا فليغيره بيده فإن لم يستطع فبلسانه فإن لم يستطع فبقلبه فذلك أضعف الإيمان)

هذه مجمل النقاط التي تخص الفرد في بيئته وأسأل الله أن نكون قد وفينا حق الحديث عن هذا الموضوع الذي بدأ يؤرق جميع البيوت وحتى لا أطيل الحديث أكثر من ذلك لا يسعني إلا أن أدعو أن يحفظ الله جميع أبناء المسلمين من المخاطر وأدعو الآباء والأمهات بالتقيد بالصحة والسلامة ومتابعة فلذات أكبادهم فالجيل الصالح عنوان أهله والتربية في الصغر ثمرتها في الكبر نافعة للمجتمع.

هذا وإن أصبت فذلك تقدير من الله وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.

نهنكم

مولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان
قابوس بن سعيد المعظم

حفظكم الله ورعاكم

بالعيد الوطني الـ ٤٧ المجيد

عيد الشموخ والعزة عيد عمان الحديثة

عيد قابوس صانع نهضتها المباركة مجددين

العهد والولاء لجلالتكم

نحو مستقبل مشرق لخدمة

الوطن الغالي وشعبه الوفي

فوائد المشي

- ▶ ممارسة رياضة المشي بصورة منتظمة
- ▶ عدم المشي بعد الأكل مباشرة ويجب المشي عندما تكون المعدة فارغة لأن الدورة الدموية تكون مشغولة بهضم الطعام في حالة امتلاء المعدة به.
- ▶ قد يكون المشي مع شخص آخر أو أكثر يضيفي المتعة إلى هذه الرياضة ولكن كل إنسان مخير بأن يكون لوحده أو مع آخرين حسب رغبته
- ▶ ارتداء حذاء رياضي مريح للقدم
- ▶ عدم تناول أي طعام أثناء المشي
- ▶ المشي في الهواء الطلق أفضل من استعمال أجهزة المشي الثابتة في النوادي.

التخسيس.. كيف يكون؟؟

- ▶ شرب كمية كبيرة من الماء قبل الأكل
- ▶ أكل كمية كبيرة من السلطة الخضراء
- ▶ تقطيع الخبز إلى قطع صغيرة
- ▶ مضغ الأكل جيدا
- ▶ محاولة عدم ملء المعدة تدريجيا
- ▶ تدريب على أن تقوم قبل أن تشبع
- ▶ لا تأكل وأنت تشاهد التلفاز أو الحاسب الآلي
- ▶ أكثر من وجود الخضراوات على المائدة

المحافظة على الوزن

- ▶ السير يوميا حوالي نصف ساعة
- ▶ عدم الأكل والنوم
- ▶ عدم المشي بعد الأكل مباشرة
- ▶ عدم أكل الفواكه بعد الأكل

شروط ممارسة رياضة المشي

- ▶ المشي في الهواء الطلق وفي الحدائق والمنتزهات أو شاطئ البحر وتجنب الطرق المزدحمة بالسيارات لما تطلقه من غازات ضارة
- ▶ من الأفضل المشي في الصباح الباكر لكون الجو لا يزال نقيًا من عوادم السيارات ودخان المصانع وغيره من الملوثات
- ▶ يجب أن تكون القامة منتصبة والرأس مرفوعا باستقامة
- ▶ ارتداء الملابس القطنية
- ▶ عدم المشي تحت الشمس ظهرا
- ▶ التوقف والراحة عند الشعور بالتعب

فوائد

المشي



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

حكم عالمية وعربية:

- ❖ لا تشاور مشغولا، ولا جائعا، ولا مذعورا، ولا مهموما (قتس بن ساعدة)
- ❖ من شاور كثر صوابه (هارون الرشيد)
- ❖ المعلم ناسك انقطع لخدمة العلم كما انقطع الناسك لخدمة الدين (احمد امين)
- ❖ مؤدبي هو سبب حياتي الباقية (الإسكندر المقدوني)
- ❖ من كافأ الناس بالمكر، كافؤوه بالغدر (عمر المختار)
- ❖ أهل الدنيا أهل سفر يحلون عقد رحالهم في غيرها (ابن حنيفة)
- ❖ آفة العلم النسيان، وآفة النسيان الكذب (معاوية بن ابي سفيان)
- ❖ من نصحك أحسن إليك (قتس بن ساعده)
- ❖ عظة الفم دون الفعل استخفاف بالموعوظ وشماتة بالواعظ (ميخائيل نعيمة)
- ❖ خير الأعوان والإخوان أشدهم مبالغة في النصيحة (ابن المقفع)
- ❖ لست عن نفسي راضيا، فلم أتفرغ لذم الناس (الربيع بن خثيم)
- ❖ إذا أردت أن تعرف أخلاق شخص فاستشره أو رافقه في السفر (توفيق الحكيم)
- ❖ لا يركب الكرى جفونا أقلقها الهم (ميخائيل نعيمة)
- ❖ الوطنية تعمل ولا تتكلم (قاسم أمين)
- ❖ يفكر الوطني بالأجيال القادمة، أما السياسي فيفكر بالانتخابات القادمة (شكيب ارسلان)
- ❖ آفة المروءة خلف الوعد (عوف الكلبى)
- ❖ لأن أموت عطشا أحب إلي من أن أخلف بوعد (أكثم بن صيفي)
- ❖ الكريم إذا وعد وفي (ابن الاحمر)

سؤال وجواب في الطب

- ما نوع الدم النادر؟
AB -
- ٢- ما أقصى حرارة يتحملها الإنسان؟
(١٠٠) درجة مئوية.
- ٣- متى تم التعرف على الإيدز للمرة الأولى في أمريكا؟
- عام (١٩٨١)م.
- ٤- ما العامل المسبب لمرض الإيدز؟
- فيروس عوز المناعة البشرية.
- ٥- ماذا يطلق على الإيدز في فرنسا؟
- سيدا.
- ٦- ما طرق انتقال العدوى بالإيدز؟
- الاتصال الجنسي، نقل الدم، من الأم المصابة إلى جنينها.
- ٧- كيف نقي انفسنا من مرض الإيدز؟
- بالعفة، وتجنب المخدرات، وعدم المشاركة في استخدام الأدوات الجارحة.
- ٨- صوت يُسمع على المريض في حالات أصمية الرئة، ويشبه صوت الماعز، ما اسمه؟
- ثغاء.

٩- ماذا يسمى كل ما ينزل من رحم المرأة بعد الولادة؟
- الخلاص.

١٠- ماذا يدعى فقد ملكة الإدراك الحسي؟
- العمه.

١١- ماذا يسمى الشخص عديم لون الجلد والشعر والحدقة؟
- الأمهق.

١٢- لماذا تُنصح المرأة بعدم تناول كميات ملح كبيرة أثناء الحمل؟

- لئلا يزيد من احتباس الماء في الجسم، ويسبب زيادة في الوزن، وضغطا مرتفعا.

١٣- هل المكسرات - وخاصة اللوز- تزيد من إدراة الحليب؟
- نعم، فاللوزيات غنية بمادة المغنيسيوم التي تخسرهما الأم خلال الإرضاع.

١٤- هل يسبب الإرضاع الترهل للثدي؟

- لا، بل زيادة الوزن الكبيرة خلال فترة الحمل هي المسؤولة عن ترهل الثدي.

أحداث رياضية:

١- متى نظمت البطولة العالمية الأولى للرمية؟
في مدينة ليون الفرنسية، سنة (١٨٩٧).

٢- ما عدد النقط التي يتكون منها الشوط الواحد من لعبة الريشة الطائرة؟
(١٥) نقطة للرجال، و(١١) نقطة للنساء.

٣- متى جرت أول مباراة عالمية للعبة الريشة الطائرة؟
سنة (١٨٩٩).

٤- كم يبلغ طول المضمار في لعبة (زلاجة الانحدار)؟
(١٥٠٠)م على الأقل.

٥- متى أنشئ الاتحاد الدولي للسباحة؟
سنة (١٩٠٨)م.

٦- ما عدد السيارات التي اشتركت في أول سباق للسيارات في العالم؟
(٣٦) سيارة.

٧- ما هي لعبة السومو؟

- من أنواع المصارعة التقليدية اليابانية، تقام داخل حلبة دائرية الشكل، وعلى أرض ترايبية صلبة مغطاة بالرمل، ومحاطة بحبال ثقيلة مطمورة في التراب.

١٥- لماذا ينصح بعدم تدليك موضع الإبرة العضلية، ولو كان ذلك مؤلما؟

- لئلا يقلل ذلك من فعالية الدواء.

١٦- ماذا يسمى التهاب الغدة النكفية الواقعة تحت شحمة الأذن؟

- أبو كعب.

١٧- لماذا ينصح بشرب كوب من اللبن - الحليب قبل النوم؟
- لأنه يساعد على النوم الهادئ.

١٨- ما معنى بزل البطن؟

- هو استخراج ما قد يوجد في تجويف البطن من السوائل بعملية ثقب.

١٩- ماذا تسمى العقاقير التي تخرج ما في الرحم من حمل في غير أوانه؟

- العقاقير المجهضة.

٢٠- ماذا يطلق على الديدان الطفيلية التي تتميز بوجود شوكة في رأسها؟

- شوكيات الرأس.

٨- ماذا يفعل لاعب السومو عند بدء اللعب؟

- يقوم كل لاعب برش الأرض بالملح مناوبة، وذلك للطهارة.

٩- ما أطول مدة استغرقها اللاعبون في لعبة شد الحبل؟
- ساعتان و(٤١) دقيقة. وذلك سنة(١٨٨٩)م. بين سريتين من الجيش في الهند.

١٠- أين نشأ الطيران الحر؟ ومتى؟

- نشأ في أمريكا، وذلك سنة (١٩٥٠)م.

١١- كم طول ملعب كرة الطائرة؟

طوله (١٨) مترا، وعرضه (٩) أمتار.

١٢- أين يوضع كرسي الحكم في لعبة كرة الطائرة؟

- يوضع على امتداد خط النصف في الملعب، وعلى بعد (٥٠) سم من القائم العمودي.

١٣- متى تأسس الاتحاد العالمي لكرة القدم؟

- عام (١٩٠٤)م، في باريس؟

١٤- رجلاه مشوهتان بسبب إصابته بالشلل في صغره، ومع ذلك كان أفضل لاعب في كأس العالم سنة (١٩٦٣)م؛ لكرة القدم. من هو؟

- البرازيلي مانويلي أنتوس.