الصحة والسلامة
Health & Safety

Issue 21
April 2019
Monthly magazine

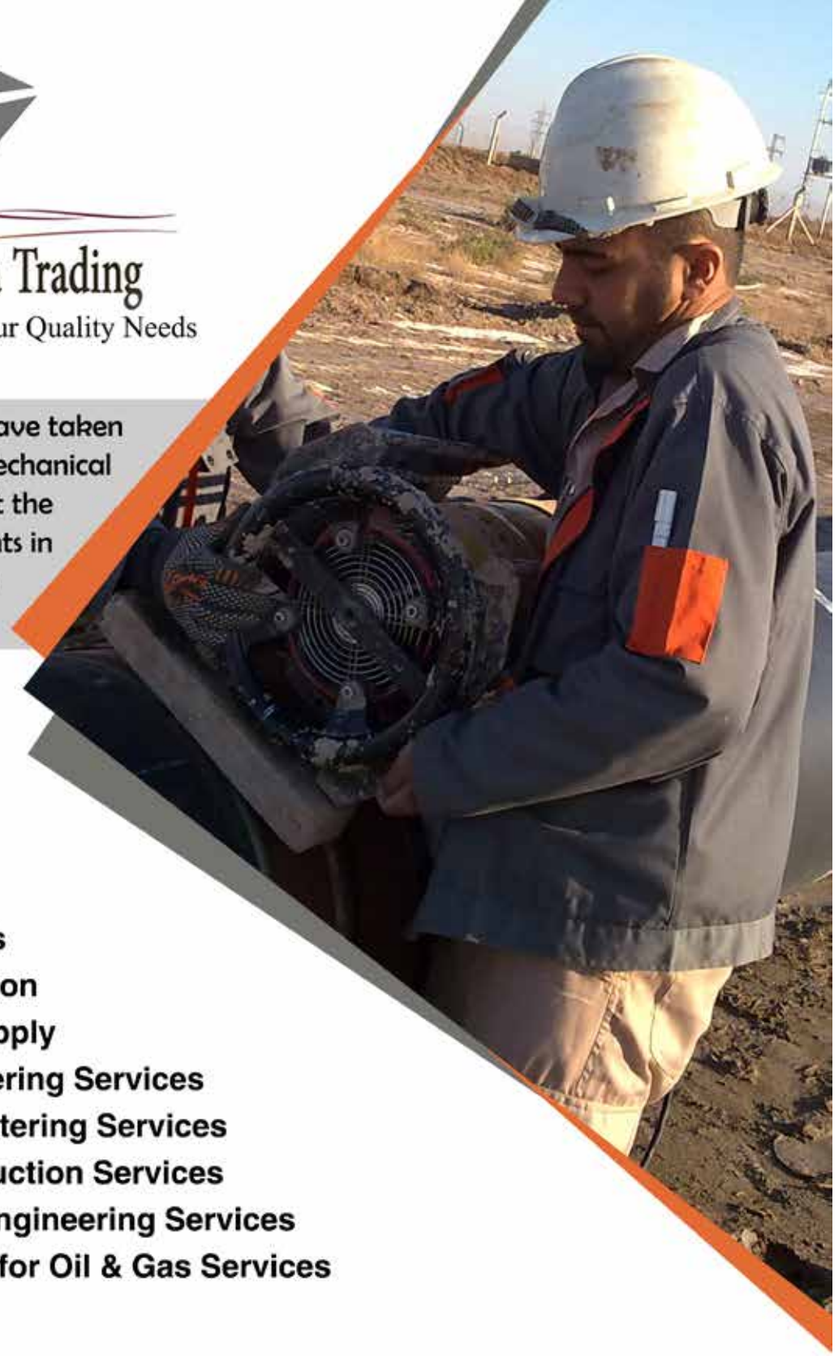
Running & Moving in the Heat & Humidity

www.healthandsafetymagazine.com
maghealthsafety
price: ١ OR

Manadher Al Sahra Trading

One Stop Solution For All Your Quality Needs

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



Our Services

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

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

Website: www.manadher-om.com 24503935 24503190

الصحة والسلامة Health & Safety

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 Hosnia
Juhaina Bint Said Al Harthia

Coordination
Mohammed Bin Hamad Al Junaibi

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

Translation
Arabian Training and Safety Co.
Asma Bint Mohammed Al Hareeria

Design
Dar Al Mubadara
Wadha Bint Mohammed Al Mantharia

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

Dar AL Mubadara المبادرة

Opinions do not necessarily re ect the view of the publisher

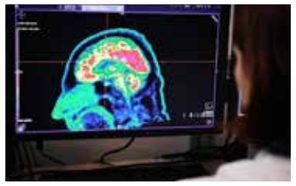
In this Issue

Workers'first municipality's forum 8

Registration of new Omani invention 14

Safety Tips When Boarding Plane 20

Child "does the impossible" for desserts 23



Scientists invent "Vaccine" to kill cancerous tumors 24

Health and Safety magazine wondering!

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

bader@almubadara-om.com

The world is witnessing rapid development in the spread of media channels, social communication and open skies. Accordingly, there must be requirements for new media plans that seek to raise awareness in the media and knowledge fields. Media organizations should enlighten public opinion on the most important local, regional and international issues. In the midst of this interconnected media world, which has become saturated with satellite channels and areas of community communications, it is our right to represent a media organization to question views of government's officials, their intention to change media policies and plans in line with the country's policy.

We are beginning to ask about the "paper press", which faces great challenges today. The most important of these challenges is the weakness of financial support, the erosion of its financial resources and the low demand for it, which has led to the reduction of some pages, the suspension of others and in favor of the electronic press. What are the Ministry of Information efforts to address these challenges, and we ask about the (Press and Publications' law), which has long passed, and there have been many demands for the issuing a new law by journalists, writers, media professionals and imposed by the necessity of the times. Why was the issuing this law delayed?

And we ask about (freedom of expression)..! As we all know, the freedom of expression and freedom of the press index seeks to assess the level of community participation in decision-making, the media's ability to uncover facts and raise community awareness. What are the reasons for the Ministry of Information's assessment of the decline in the freedom of expression index? What are the efforts they are making in this area? ... We are asking about the confiscation of books, where there was a statement to the Minister of Information a few years ago that the time for the prevention and confiscation of books has passed and that the Muscat International Book Fair has not witnessed any confiscation. Last year and this year, the exhibition witnessed the confiscation of a number of books, which is a decline in the index of freedom of expression. Some confiscated books were available to those who wanted to buy them, whereas, these books are allowed to circulate in libraries within the Sultanate, so what is the officials' clarification about this, especially as we live in the era of open skies and electronic space, which canceled the borders ,allowing the reader to browse books in his bedroom, and we wonder about (Media Attachés) of the Sultanate abroad, where it is known that their most important functions are to introduce the Sultanate to the world, explaining the role of cultural, historical and developmental progress, but followers of those Attaches do not notice the role assigned to them,

Can officials explain the most important activities that these Attachés should do? And wondering about (training journalists) the importance of training journalists and enabling them to exercise their journalistic functions in a professional and professional direction has been given high priority, what are the achievements of the Ministry of Information in this aspect to implement these directives? We wonder about the talents where we see that there are a lot of Omani talents and innovators in all fields, to what extent does the media see that it has played its role in highlighting Omani talents, and is there a plan to create a channel that specializes in Omani innovators ?.. Our last question is (event's coverage), and as everyone knows, the world is in a media acceleration, a major technological electronic transformation and an unprecedented publishing and the popular media has become equivalent to government media, and may precede it in many areas, especially in event's coverage. How do governments face this transformation? How does the Ministry of Information see the media's future in its entire means?.. Many questions that we hope to find someone who welcomes to answer them?

Throwing cigarettes' butts reflects environmental awareness' recession

Cigarettes' risk runs up to butts

Rejected phenomenon

In one way, the appearance of the green light is expected from the traffic signal, waiting was annoying, but the patience is undoubtedly useful, and between the moment of anticipation, I looked right and left to see a position I am proud of or a position that requires thinking and attention, this time I saw a cigarette falling from the car's window in front of me.. I could not identify the hand that came out to throw it, but I am quite sure it is a human hand and not another creature....!

The sounds of car horns terrified by the sight of the cigarette's flying ashes that were hampered by another car's wheel and that reckless did not care about the consequences of throwing a cigarette from his car's window or hygiene's rights that must be adhered to by everyone without exceptions.

Report by - Aseela Al Hosni

Uncivilized behavior

While Sami is driving his car in the morning as he is heading to work and as he is standing in a surprise on the right side of the road, thinking that his car will burn. After checking it, he realized that his panic was caused by flying ashes on his windshield, as a result of throwing a cigarette burning butt from the window of a car that was in front of him.

The problem of throwing cigarettes' butts is not limited to Sami only, the resentment of this negative phenomenon has caused a lot of worries, and many people are in the street, fearing that their lives or vehicles will be damaged.

Cigarettes' butts is biggest environment's pollutant

Source: Dubai-Al Bayan

In Brussels, 240 volunteers finally collected 270, 000 cigarettes' butts within 3 hours, according to the Barayitfaybs website, following a report that cigarettes' butts are among the worst of oceans' pollutants.

According to a recent report published by the United States NBC News Network, the greatest human-made pollution in the world's oceans comes from cigarettes' butts, which are ubiquitous and disposal is not organized, leading countless numbers of these butts to enter the oceans.

Every second, 137, 000 of cigarettes' butts are thrown into the streets of the world, with more than 400 chemicals that are not biodegradable and can contaminate 500 liters of water.

Cigarettes' butts are seas' and oceans 'enemies

Saleh Al Saadi-human resources specialist says, "Cigarettes' butts are the oceans' and seas' largest pollutant around the world, it reached 60bn in the past 30 years followed by plastic residues. According to a survey of the latest studies conducted by the United States last year to fight against marine pollution, it has been shown that pollution from cigarettes' butts is more dangerous for seas and oceans than plastic contamination. Campaigners hope to ban cigarette filters made of cellulose acetate, a type of plastic that needs more than 10 years to decompose."

And about this behavior contrary to the general taste and the appearance of the city,

Muna Al Balushi Says - government employee, "There is no doubt that the countries, especially in their capitals, are uplifts by maintaining the cleanliness and the environment that is considered a viable living life, and perhaps what disturbs the life of the big cities, unlike exhaust, smoke and others-cigarettes' butts-which are scattered on the roads and in the streets and alleys, besides diseases and harassments that smoke generally causes while smoking in public places.

Al Balushi stressed the danger of dropping cigarettes' burning butts from buildings, vehicles, workplaces, and public places, as such behavior could cause fires, albeit with small sparks, causing significant losses that could be avoided if everyone complied with the conditions of prevention and safety identified by civil defense, and put the cigarettes' butts in the right places after making sure to turn it off.

"Some countries, such as Britain and Singapore, are setting up irregularities for those who are throwing a cigarette in the region, while others have set up places to smoke in public places as well as airports, to preserve the beauty and cleanliness of the city." he continued ..

He added," This phenomenon is very serious if it is corrected and treated correctly, as its negativity appears when children try what they see and therefore they will not hesitate to use these butts as a way to imitate smoking as long as they are available to

them and at no cost, because they are mostly unable to buy them being Still teens".

Finally, the presenter emphasizes the need to care for the child, his attitudes and behaviors, as the environment is the main factor in his formation and upbringing, so it is beautiful if our Omani environment is full of purity away from any significant contamination.

For his part, the Citizen Ahmed al-Nadabi says: "Who throws the cigarette butts on the streets and roads in my opinion is a person who is not jealous about the cleanliness of his country, and is indifferent to the efforts of the competent authorities to keep the streets and roads clean."

Buthaina al Mamari, a teacher at a government school, wonders: Do parents accept that dirt is thrown by their children in the house in an impolite way?!

She adds, it is a matter of morality and upbringing, the cleanliness of Oman reflects the love of the person to his homeland to appear beautifully, and it is necessary to educate the generations from the beginning of their nails on the "cleanliness of faith" Since we are a Muslim country, it is obvious that we are in the power of the countries that care about this issue.

Awareness campaigns

The launching of awareness campaigns can achieve high rates of the urban and aesthetic landscape of cities and streets, as the maintenance of the services, tourism and recreational facilities in the land of the Sultanate is a priority that the municipalities are generally keen to clean Oman and establish the concept of cleanliness in the city And promote the principle of community participation to contribute to the preservation of the beauty of the precious Oman.

In my opinion, Eng. Ibrahim al Majrafi explained: that smoking in general reflects the erosion of environmental awareness and not just throwing the butts, but not all of them are not left behind. In other cases, smoking habits, such as the throwing of cigarette butts, but what does not realize the whole does not leave the whole. In other cases, smoking habits, such as throwing of cigarettes' butts, caused by the consequences of this behavior, leading to distort general view. He hopes to intensify control over this phenomenon and to assign penalties and irregularities, and above all these things must be increased awareness and the work of initiatives and campaigns that spread awareness and culture in our Omani society so as to remain clean and pure from contamination and away from the health problems that the individual may cause, as The smoke's got some things that are hard to escape.

Juma Al Thani, assistant Director of administration, said the lack of awareness among members of the Community contributes significantly to the damage to environmental cleanliness. "It is well known to everyone that the environment in which people live in this universe must be preserved," he said. The environment must be adequate, good and clean, so we must not throw anything that harms it in order to breathe the fresh air. For example, the aftermath of the orchids threw toxins into the environment and caused harm to humans and other creatures such as animals and others."

It is advisable for those who use the cigarette to quit it and if they cannot, they can only throw the butts of cigarettes in the places reserved for it, in order to preserve themselves and the community and around it.

Amna al-Balushi, a member of the municipal council, pointed out: that throwing cigarette butts from car windows is considered a non-civilized behavior caused by neglect and indifference to the consequences, which reflects the upbringing of the individual himself and his personality. She said: "Such behavior indicates a lack of awareness of the dangers of this phenomenon and the consequent health problems, far from the safety requirements and regulations in the country, and must know the rights of the street and the full knowledge of it. These behaviors also affect children and it is necessary to intensify awareness campaigns throughout the year to spread preventive awareness among all segments of society to ensure the application of the highest standards of safety in all locations in order to protect the safety of all. In addition to setting up police patrols to monitor these actions and try to find solutions to keep the environment clean".

Azza al-Hosni, an administrative specialist, said: that the phenomenon of throwing cigarette butts is a daily scene on the roads, a non-civilized act committed without being indifferent to the laws, cleanliness of the country and feelings of others on the way. "Recently, we observe widespread smoking and its consequences are increasing, which negatively affects the individual itself, the community and around it, as the smoker who throws the cigarette in public places corrupts the beauty of the environment and contributes to its contamination by leaving the cigarette butts and empty cans, which are likely to cause fire," she said. Because of her.

"In my view, a culture of hygiene must be cultivated in young people so that they get used to the cleanliness of their environment spontaneously, and awareness-raising initiatives should be taken to benefit the community in order to curb this phenomenon, which is becoming a danger to all.

Events hall equipped in Manah's Governor's (Wali) office

Manah's municipality celebrates Workers' World's Day.

Health and Safety magazine / Wilayat Manah

Manah's Governor's office celebrated, in the presence of His Excellency Sheikh Muslim bin Mohammed bin Hamad Al Wahshi, May 1st , of the workers' World's Day in cooperation with Manah's municipality and the initiative's group, and this was in the new events' hall recently constructed for establishing various events by Manah's Governor's office , this celebration was under the title (workers' first municipality's forum) to honor and appreciate workers' efforts and devoted contributions in the municipal sector. The ceremony was also attended by sheikhs, dignitaries, Manah's citizens and a number of the country's officials, and the forum included several activities which embodied work's meaning and value as well as workers' rights and duties in the different labour sector.

The ceremony's patron said in the opening speech/

Mr. Saeed bin Nasser Al- Junaibi, Chairman of the Al- Mubadrah Group

The world today celebrates the workers' day, which is a watershed day in their lives, a day that reminds us that there have been great achievements that could not have been achieved without workers' hands, and that the great edifices have been built only with effort and action, and that those achievements have not been on the ground only faithfully like those hands and the sweat of their foreheads. In his speech, he added that Islam honors who works, and joined them with the prophets who eat from their hands, and that these prophets did not scorn the professions that they used to work and they earned the reward and taught people crafts, industries and other labor policies that are entrusted to the worker to manage his works and made it neat and distinctive. This day, like any day in its hours, times and events, but it is different in its content, it is a day that reminds us that there are people who have gone through strenuous and arduous work and who have not been heeded, it is incumbent upon the human communities and business owners to realize the right that they would not have achieved what is without the effort of a worker who hopes to lead a dignified life away from pressure and distress, the worker is a human being, not a deaf machine, that we operate when and how we want, but a mass of feelings and emotions, and he aspires to work for himself, his family and his community, and we must honor him and put him in a proper position. He concluded his speech saying that Allah gave Oman a society that appreciates the values of work and as we celebrate today the World Workers ' Day, we can only raise all lofty love, appreciation and gratitude to His Majesty the Sultan Qaboos bin Said -May Allah protect him.

On the other hand, Mr. Said bin Nasser Al- Junaibi, Chairman of the Al-Mubadara Group, said in his speech on this occasion that he was very pleased to organize this event and celebrate the workers on the occasion of World Workers' Day, honoring the workers in a hall equipped for events and said that it represents a high-level civilized achievement in Wilayat Manah and it is hoped to be the center of many

activities and events to be hosted by the Wilayat. It is also hoped to be a firm venue for real philanthropy in the establishment of labour's values and guarantee worker's rights in his day. Many of such municipal facilities in the Wilayats are centers for working spirit. In their structure and various facilities, they will be places where workers rights and works are safeguarded.

Saeed Al Junaibi wished to expand the construction of the same in all of the Sultanate's governorates ,Wilayats and municipalities whenever this is achievable in the integrated construction plans; and spoke about the Al-Mubadara group, an institution that cares about the worker's professional, health, psychological ,and social aspects and it offers itself as a partner that puts social responsibility at the top of the ladder and the finest ranks.

The ceremony also presented a variety of presentations, presented as an awareness video on the worker's health and safety, the embodiment of a theatrical comedy about the work, its value and consolidation of the importance of decent work, and a meaningful lecture was given in the ceremony on the need to find ways to prevent workers from burning sunlight in the summer, and the poem had a role across the poets' poems that enhance work's value. The forum was concluded by honoring the workers who won the officials' trust who were assigned to choose the most efficient and sincere, where His Excellency Sheikh Muslim bin Mohammed Al Wahshi -Manah's Governor's honored 30 workers and Mr. Saeed Al Junaibi -Chairman of the Board of Directors of Al Mubadara offered a souvenir to the ceremony's patron.

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

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

Our Specialities:

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

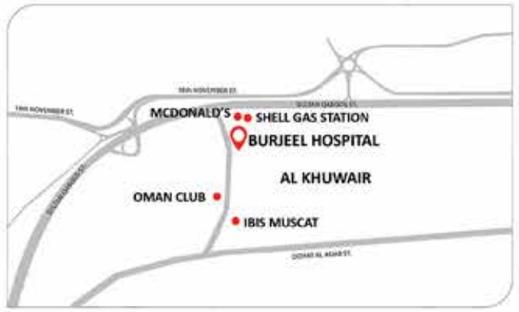
Our Key Facilities Include:

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

MOH NO - 223/2018.

مستشفى برجيل
burjeel hospital
the art of healing
A unit of VPS Healthcare
(Open 24 Hours)

مركز برجيل الطبي
burjeel medical centre
the art of healing
A unit of VPS Healthcare



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

With participation of 120 medical staff and assistant medical groups,

Events of 1st International Therapeutic Nutrition Conference "begin

Al Hinaia: A number of recommendations and scientific guidelines will be raised to improve nutrition in the community.

In the conference's it reviews the latest developments regarding the effect of micro intestinal bacteria on the regulation of appetite

The first International Conference on Therapeutic Nutrition- the impact of food and intestinal bacteria on human health-organized by the Ministry of Health and represented by Al Nahda Hospital- Therapeutic Nutrition Department-began.

The opening of the Conference was sponsored by His Excellency Dr. Ali Bin Talib Al Hinai, Undersecretary of Health for planning affairs, and the presence of a number of excellences and officials of the Ministry of Health. The two-day conference will be attended by approximately 120 medical staff, assisting medical staff, nutritionists, nurses, pharmacists and laboratories from government and private health institutions from the Sultanate's various governorates, and from a number of countries outside the Sultanate. Lectures were given by a group of medical staff from inside and outside the Sultanate. At the beginning of the conference, Dr. Iman bint Abdullah Al Hinaia, Head of Therapeutic Nutrition Department at Al Nahda Hospital, President of the Conference, made a statement explaining that the conference aims to discuss and update current issues related to nutrition and intestinal bacteria on human health in research's field and its impact on human nutrition, and to share the specialists' knowledge and expertise in this field..

Dr. Iman Al Hinaia also considered the conference as an educational opportunity for the participants to learn about the various medical cadres, assisting groups and other health care professionals who deal with nutrition as part of their profession and practice. Through this conference, a number of recommendations and scientific guidelines will be raised to improve nutrition in the community, as well as to improve current research in this field, which will promote nutritional awareness among community's members, she added. Dr. Daniel Kuman, a senior lecturer at the University of North Thumbria, UK, then presented a scientific lecture on the impact of bacteria on human appetite, and on their studies in the UK to demonstrate the theory of the effect of coexistence bacteria on the appetite of decrease or increase weight in humans. He also talked about the role of dietary supplements of live bacteria and catalysts for the digestion of bacteria on weight. In the conference's two-day scientific sessions, it reviews the latest developments regarding the effect of micro intestinal bacteria on the regulation of appetite and the effect of dietary habits on human health, the impact of food on the health of Omani Society (Research Study), the effect of fats on human health, and the influence of the micro intestines on metabolism, obesity and its effect on intestinal bacteria, the role of intestinal bacteria in aging and inflammation. The role of probiotics on health and clinical outcomes, the role of Lketopslas Reutiri for the control of parasite colic, the effects of medications in the food and small intestine, the effect of natural substances in primary prevention of cancer. And about the vital indicators and their seriousness on colon cancer and the benefits of balanced nutrition for patients with critical conditions. At the end of the conference, H.E. Dr. Ali bin Taob Al Hinai, Undersecretary of Health for Planning Affairs, honored the lecturers and the members of the main organizing committee and the bodies and institutions supporting the events of the conference. The conference was accompanied by an exhibition containing a section on nutrition in which health nutrition was offered and a corner for private entities to showcase their products.

And added having proper nutrition helps reduce human body's exposure to diseases such as the risk of obesity, diabetes, cancers, heart diseases, and etc. that have turned into an epidemic in the Western world. Studies have shown a link and a strong correlation between food and bacteria in the intestines and between different aspects of mental and physical health, all of which depends on the type of bacteria found in the human body so there are hundreds of different types of good bacteria in the intestines that help food digestion and harmful bacteria that causes diseases. The main factors influencing your bacterial blend are the age, diet, environment, genes, and drugs (especially antibiotics, which can drain intestinal bacteria), as well.

Registration of new Omani invention produces mud oil extracted from dates' kernel

The Ministry of Commerce and Industry has registered a new patent on «The production of mud oil extracted from dates 'kernel and waste oil from the kitchens» to be used in the drilling of oil wells for the inventors Tasneem Al Dawoodia and Salma Al Sedirea.

The Ministry of Commerce appeals to patent applicants to register their patents with the intellectual property department, with the aim of protecting them from infringing the inventor from others without authorization from him to exploit his invention, since obtaining a patent certificate is tantamount to obtaining an official document issued by the ministry. Tasneem said, "The idea of invention is how to transform the environmental waste from mere residues into a material of economic value that enters today in one of the most important sectors, namely the oil and gas sector". She added that the beginning of the idea was a graduation project, but the idea was developed after we received training at Mohammed Al-Barwani (MB) Company, is one of the most important oil companies in the Sultanate, hence the idea of development in how to integrate the project into a realistic experimental sample and after obtaining positive and unprecedented results, the idea was transformed into the field of entrepreneurship and became a real project that can produce this material and use in the ground. In her turn, Al Sedairea: We have learned about the patent system through our participation in some seminars carried out by the Ministry of Commerce and Industry in colleges, government and private bodies as well as through social networks, stressing that the importance of obtaining the patent in economic terms is to strengthen the patent's owner's position in the market and protect it from theft and competition and the patent's registration guarantees the idea of ensuring investment's return.

She added: There was encouragement from the interested to register the project in the Department of Intellectual Property of the Ministry of Commerce and Industry, noting that reducing the registration fees was an essential and encouraging factor, where the registration process was easy and the first step in the way of achieving success and thus implied the right of idea, trust in the proposition and guarantee of the right of the project.

Salma Al Sedairea said, "We have participations inside and outside the Sultanate where the first international participation came with the support of the Ministry of Commerce and Industry, which was in the Egyptian Capital, Cairo, under the name of "The Fifth International Innovation Exhibition" and hence we were able to achieve the third place and the bronze medal at the level of the countries of the Middle East ,noting that this achievement was a quantum leap for the project, where the name of the project was publicized and the companies interested in communicating with us and among these companies was the PDO and now the company is in the process of studying the project. Al Sedairea added, "The second participation was in Kuwait, which was supported by the patent office Gulf invention and we were encouraged by the Ministry of Trade and Industry to participate in the 11th exhibition of innovations in the Middle East, where we were able through this participation to get the first place on the level of Gulf patents and gold medal in the Middle East countries. Our participation in the World Innovation Fair in Geneva, held from 10 -14 April 2019, is encouraged by the Ministry of Trade and Industry, hoping that through this partnership, we will achieve a new achievement in which the Sultanate's name is praised.

Muscat Grand Mall hosts Occupational Safety & Health Exhibition Occupational Safety and Health exhibition underscores prevention's importance

Muscat Grand Mall hosted the Occupational Safety and Health exhibition organized by the Ministry of Manpower, coinciding with the Sultanate's participation in the world celebration of the World Day for Safety and Health, on April 28 each year, and the title of "Safety and Health and the Future of Work" was chosen as a slogan for the exhibition this year, which it lasted 4 days with the participation of a number of government agencies and the private sector to exchange experiences, knowledge, developments and the latest in modern science in occupational safety and health.

The exhibition aims to raise awareness of workplace health and safety standards, protect employees from various occupational hazards, and raise awareness about workers' health and safety in different working environments. The exhibition was attended by a number of government agencies and private sector institutions such as Oman Liquefied Natural Gas (LNG), Mohsen Haidar Darwish, Al Nahda Services Co., General Authority for Civil Defense and Ambulance, the PDO Co., Rim Batteries and Power Equipment Co.

In 2008, the Ministry of Manpower issued a ministerial Decree No. 286/2008 on the regulation of occupational safety and health measures in establishments subject to the labor law, which provides a comprehensive regulatory framework covering many important aspects such as lighting, ventilation, thermal stress, noise, uniforms, personal protective equipment, first aid and occupational diseases.

Awareness-raising on ways to prevent houses' fires in South Al-Sharqiyah

South Al-Sharqiyah Governorate Police Command, in cooperation with the General Authority for Civil Defense and Ambulance and the Criminal laboratory, organized an awareness lecture titled house fires and how to prevent its dangers, with the aim of raising awareness about the dangers of fire, its causes and how to prevent it, in the presence of Colonel Ahmed bin Saeed Al Mukhani ,Assistant Police Chief, South Al Sharqiyah Governorate, directors and officials of government and private institutions, officers and personnel of the leadership.

Social insurance celebrates World Day for occupational safety and health

The general organization for Social Insurance celebrated the World Day for Occupational Safety and Health this year, which came under the slogan "A healthy future in the work environment" In order to strengthen its efforts and spread the culture of occupational health and safety between the employees of the authority and employees in the private sector, with the aim of highlighting The active participation of the authority in the commemoration of the World Day for safety and occupational Health with all interested organizations and bodies, and the activation of knowledge of the importance of providing all elements of occupational safety and health in the different work environment, as well as familiarizing employees with the measures to reduce the risks of the work environment provided by The establishment and knowledge of its efficacy in reducing occupational injuries and diseases, in addition to highlighting psychological stress at work and its health complications and ways to reduce it, and the early detection of chronic diseases to take the necessary actions for the absence of complications, and on this occasion Yonis Al Zadjali director of insurance Benefits: We believe in the importance of our role in establishing the principles of occupational safety at work and the dissemination of the greatest possible knowledge and education in this field through our analysis of accidents and injuries of the work as the body responsible for receiving reports of injuries to workers in industrial establishments And other sectors of the work, and from the use of the public authority for social Insurance to be responsible for the reduction of these injuries we join the year in celebrating this day, which is 28 April each year, to activate the biggest role in this field and achieve the goal To instill, promote and enforce occupational safety and health principles and regulations. Al Zadjali added: in cooperation with its partners in this field, both government agencies, business owners, or international organizations, the TRA continuously strives to disseminate and promote a culture of occupational safety and Health, which aims to enhance the knowledge of employees and their officials about the importance of adhering to the means of prevention and safety and To ensure an appropriate and safe working environment in the workplace, as well as to familiarize them with the rules and regulations established in the social Insurance law through the establishment of educational lectures, informational meetings and various media initiatives. The Director of insurance benefits concluded: Work accidents as well as occupational diseases are becoming increasingly frequent as a result of the expansion and diversification of businesses in all sectors, especially industrial and oil, as this has led to the emergence of occupational injuries and diseases that were not originally present, and this in itself is what they pay (A) To contribute to supporting local initiatives aimed at providing the necessary protection for workers and their families to ensure a safe and stable life, and we hope that this will be an effective tool and a breakthrough to ensure a lasting improvement in the prevention of accidents and hazards in the workplace and contribute to the development National standards in this area. The ceremony included several events such as the establishment of a public safety exhibition for a number of government agencies and private sector institutions, as well as a working paper on traffic safety presented by Lt. Saif bin Sultan al-Contagion, Head of awareness section at the Institute of Traffic Safety, and a theatrical presentation on the importance of health and safety Presented by the students of the International College of Engineering, and a working paper titled "Plants and the environment around us" by Nasser Al Kharosi assistant occupational injuries and diseases in the insurance benefits Department, and Mazin Al Toobi, head of the inspection section for occupational injuries and professional diseases in charge. The event was also accompanied by a public safety exhibition which included the corner of the evacuation process in schools, the fire safety equipment corner, and the corner of the proper tires, types and other events, with the participation of many entities and institutions including: Royal Oman Police Asila bint Qais Al Busaidi School and Management Civil defense and ambulance in Muscat Governorate, Saud Bahwan Automotive company "Yokohama" and Al Yaqeen company and Majan National Company.

3 Crimes of indecent assault (sexual abuse) and children's sexual harassment in Muscat done

Three crimes shook the conscience during this month; the Royal Oman Police (ROP) seized three defendants on charges that varied between children's sexual harassment, sexual abuse, and a lure case, attempting sexual abuse in various places in Muscat Governorate. In the first case, an 8-year-old child with disabilities was subjected to be sexually abused by one of his relatives.

In another case, an 11-year-old boy was lured by a citizen and attempted to sexually abuse him, but the child started screaming and managed to escape.

Al Khoudh police station also received a report by a lady stating that her 11-year-old daughter was sexually harassed by a worker who was at her family's house, the three defendants were seized, and the ROP call on parents to familiarize and educate their children in this issue to avoid and curb these crimes, and cooperate with the police and not to hesitate to report such cases by directly reporting or contacting the nearest police station.

Musandam Food Safety Week Exhibition

The General Directorate of Regional Municipalities and Water Resources conducted an exhibition for the Food Safety Week of 2019 sponsored by Mohammed Saif Al Toobi, director general of the regional municipalities and water resources of Musandam Governorate, where the exhibition included the events of the week that included Twitter contests at the expense of the Directorate, and the best competition Municipality of activities and Food Safety Week program, and there is a committee formed to evaluate the events at the level of each municipality through the evaluation committee, the winner is announced at the end of the ceremony, and also included the exhibition on a range of food (food pyramid) and the display of sweets without food strength and presentation of quality food items.

The Director General of the Directorate General of Regional Municipalities and Water Resources in Musandam Governorate said that the Ministry is always striving to maintain the consumer's health and safety and the Food Safety Week comes to confirm the keenness of the Ministry of Regional Municipalities and Water Resources to raise awareness level among community's members about health and safety food, and introducing to costumer the proper ways to deal with, store and prepare food, in addition to paying attention to foodstuffs 'safe shopping, and that the organization of such events and programs at the level of the municipalities of Musandam would contribute to raising awareness level of different society's groups, added director general of the municipalities in Musandam Governorate have conducted programs for inspectors and technicians in the municipalities to follow up methods of commercial fraud, genetically modified foods to take the necessary measures towards them, and a food ration was allocated to school students to familiarize them with Food Safety Week and healthy food. A questionnaire is also distributed to housewives for their opinions and suggestions on municipalities' efforts through social networking.

How do you behave if your child is hit by sunstroke?

Children may easily be exposed to sunstrokes in the extreme heat we live during the summer if they stay for a long time outside without healthy protection, the case may develop to expose them to sunburn in very hot countries.

Causes of sunstrokes and burns to children quickly:

Sunstroke occurs when the body loses a lot of liquids due to the heat of the sun, resulting in a body temperature above 40 degrees, in which case the body's internal system begins to disorder. As sunstroke occurs due to sun exposure, it can also occur because of doing activities such as running and moving at high temperatures even if the child is not exposed to direct sun rays, a high risk that may endanger his life if not dealt with seriously, but sunburn is the reaction of the skin towards exposure to the sun's ultraviolet (UV) rays in summer season.
It can occur quickly within a quarter of an hour especially with the children's delicate skin, needing special care, and these burns must be treated quickly to avoid lasting marks on the child's skin.

Sunstroke's symptoms:

Sunburns are harmful symptoms of your child and do not pose such seriousness as sunstrokes, and their symptoms:

- High temperature, fast heartbeat.
- Redness and heat in the skin, dryness and swelling of the tongue.
- Muscles cramps and headache.
- Inability to concentrate.
- Nausea, fainting may occur for the child as well.

How to treat both sunburns and sunstrokes:

1. Sunstroke:

When you suspect that your child has sunstroke you should start treating him directly, with the following steps and head towards the doctor if symptoms are severe:

- Try to reduce temperature by cold water compresses, put ice cubes on his wrists, and the pulsating places like elbows from inside and neck.
- Give him plenty of water to keep him away from the risk of dehydration.
- Go to hospital immediately if he starts to lose consciousness.

2. Sunburns:

- Make sure that he drinks large amounts of water.
- Wet his skin using cold water compresses, or make him sit in the water for a long time.
- Do not use any soap products on his body.
- Avoid exposing him to the sun until burns marks disappear, and if he feels more pain, nausea, vomiting or headache, head to the doctor immediately.

Sunstroke is not a simple thing that can be underestimated as it may endanger your child's life, it should be prevented by not exposing him to direct afternoon sun rays, not leaving him to play in high temperatures with a lot of effort, and being careful to let him drink enough amounts of water and juice.

Safety Tips When Boarding Plane

Travel by plane has become the easiest and fastest way to travel in modern times. With technological advancements in science, the aircraft industry has developed faster, more advanced, safer than ever, and has the latest technology for passengers' comfort. Many passengers may be afraid to travel by plane, but these fears may dispel by following the important and necessary safety instructions and tips when boarding the plane, which should be adhered to in a timely manner that is appropriate for each.

Best Safety Tips When Boarding Plane

1\Seat selection:

It plays a great role to feel secure during the flight. Sitting down in the front seats may be affected by the plane' s movement during its take-off or landing, unlike the seats in the fifth row which are close to one of its emergency exits, where the passenger feels comfortable and relaxed.

2\Carrying out the instructions accurately:

At the beginning of the journey, the flight crew begins with a guided video presentation to introduce passengers to safety means, how to use them, and ways to survive, since some ignore this information and do not care to fully hear and understand how to use them, which is a wrong behavior that may cause anxiety during the flight when feeling any danger.

3\Reading the safety card:

a card placed in the front seat of each passenger, this card is important for the passenger. Its steps which explain how to get out of the plane in an emergency case and at risk should be carefully read and understood.

4\Identification of the exit doors:

one of the tips explained by the video guidance, and the safety map that shows the exit of the plane, and how to use the means of safety and survival and speed required to implement all these steps, which confirms the importance of previous advice, and the importance of focus when explaining the steps of each.

5\Speed of movement:

This is confirmed by the plane's crew when reading and explaining safety instructions, which emphasize the importance of time issue for passengers' survival, caring about seconds which can be set by 90 seconds only to carry out the instructions, with caution from the rush when getting out of the plane, that may be the cause of danger exposure.

6\Caution during the plane's take-off and landing:

Specialists in planes' safety said that a large proportion of planes' accidents occur at the time of take-off or landing, making them the most important and necessary minutes to comply with carrying out survival and safety instructions, which requires sitting alert at those moments and not to indulge in sleeping.

7\Keeping fitness:

which greatly affects instructions' carrying out speed if needed, and movement properly, so passengers need regular fitness to move quickly and orderly.

8\Selection of famous airlines:

Safety and Security tests are the tests that the majority of airlines are subject to and get when passing them successfully due to providing passengers with the maximum protection and security, which can be found in the company's offers' booklets. As for unknown companies' selection in aviation world, they may be insecure, leading to a real risk.

9\Wearing comfortable clothing:

Surely, it is an important issue for passengers, so comfortable quality of clothing should be chosen to allow free and quick movement to meet risks during the flight, and not to wear tight or short clothing and high shoes that hinder movement.

Ways to overcome flying fear and what to do in the case of air travel phobia:

- **Read the Holy Quran and Azkars are the best assistant for you while traveling to overcome any reasons for fear and anxiety.**
- **Do not focus on the idea of flying, taking - off or landing, talk to others, take a book or watch a movie when feeling anxious or afraid.**
- **Breathe deeply and quietly with the exhale of the mouth slowly.**
- **Chew gum, especially during the plane's take- off to reduce the pressure on the ears.**
- **In difficult cases and inability to travel due to flight phobia, you can consult your doctor to write a suitable sedative for you to take it directly before taking-off to sleep during the flight.**

"Lethal fruit"
kills tens of children in India

At least 43 children died in less than two weeks due to a brain disease that scientists believe may be associated with the consumption of a fruit, in northeast India's Bihar state. Health officials said the children died in two hospitals in Mazverpur, a district in the state known for lychee orchards' spread, which are harvested during the months of May and June each year. The state government has not yet confirmed the outbreak's cause, but it attributes most of the deaths to hypoglycemia, according to the British newspaper "Independent ".

However, doctors said more than 150 children under the age of 10 have suffered from the symptoms of acute encephalitis since June 1, and 43 of them have died, explaining that hypoglycemia is one of the symptoms of this infection.

Officials in India expressed concern over the outbreak, the Indian Express newspaper reported, and the India central government in Delhi sent a team of experts to assess the situation. "Parents have to take preventive measures to protect their children," said Ashok Kumar, a senior health official in the Indian government.

"The health department has already issued advice to people to take care of their children during the hot summer when the temperature is higher than 40 degrees," he told Agence France Presse. The first link between lychee fruit and poisoning occurred in a study conducted in 2014, among other things; American researchers found that the syndrome acute encephalitis can be associated with a poison found in the fruit.

Child "does the impossible" for desserts

Young people may offer anything in exchange for some desserts, but what the four-year-old Sebastian did in Minnesota Estate, US, has surpassed the imagination. Sebastian recently managed to reach the keys to his grandfather's car, which was hanging on the wall. Then soon the child jumped into his grandfather's sport utility vehicle (SUV), and led it over a mile during rush hour to the petrol station, hoping to buy a candy piece. Fortunately for the child, the police greeted him at the petrol station. His mother, Gina Swenson, described her thoughts during her son's sudden adventure, saying to the Fox News Network, "We got a panic and anxiety." "The child's adventure did not result in injury to anyone, but the car and some the mailboxes were damaged, and the young driver also collided with a tree, leaving behind him a part of the car's front bumper in the neighbors' garden."

The child seemed to have a good knowledge of how to drive a car "Hyundai Santa Fe ", and his grandfather commented, "He watches everything that people do and repeats it "."The situation could have been very serious," he said. He could have hit a car. He wasn't wearing a seatbelt. "Witnesses said that they saw the SUV run randomly at speeds of up to 15 miles per hour, before going to the car park at the gas station."I've never seen such a driver driving a vehicle," said police commander, Blaine Marc Borbaum. The shocked Sebastian's family vowed to keep the car keys out of the child's eyes.

"Magic Juice "..
1 cup a day lowers blood pressure

High blood pressure affects millions of people around the world, while doctors recommend healthy and well-balanced diets to restrain and restore it to normal. Blood pressure is the measure of blood force against vascular walls, which work in accord with the heart, with the aim of transferring blood to the rest of the body. High blood pressure means a constant increase in pressure within the blood vessels, which makes them under high stress. The higher the blood pressure, the stronger the heart pumping for blood. "India Times" said researchers found that drinking unsalted tomato juice can reduce high blood pressure and LDL cholesterol in adults, who are at risk of cardiovascular diseases.

Researchers at the Faculty of Medicine, Tokyo University of Japan, conducted a study of 184 males and 297 females of different ages in Japan, for a full year. The conclusion was that people who drank one cup of tomato juice on daily, decreased their systolic blood pressure from 141.2 to 137.0 mm/hg (blood pressure measurement unit), and the diastolic blood pressure level decreased from 83.3 to 80.9 mm/hg.

This "Magic Juice" also contributed to low LDL cholesterol levels in 125 participants.

According to the source, the results of the study were similar between men and women, and were monitored among the different age groups involved.

Because of phones,
study warns of "skull fork"

People usually fear that phones and electronic devices would affect their eyes, due to the rays they emit, especially in the dark, but Australian experts warned of more serious harms.

According to the British Daily Mail Newspaper, the person who uses a smartphone appears to have something like a bone fork in the back side of the head skull, due to bending and focusing on the device screen.

The study, which was prepared at the Australian University of San Shan coast, showed that the human skull is increasingly taking place this "bone fork". At the moment, many people can find it in the back of the head, while it may be easier for the bald to find it.

This bone fork is more rapidly visible among the young between the ages of 18 and 30, and the study based on a sample of 1,000 skulls. "I have worked in hospitals for 20 years, and in the past decade alone, I increasingly found this fork in the skulls," said study supervisor, David Shahar. In the researcher's view, the emergence of this bone fork is mainly due to the frequent looking downward, especially as devices' use extends for hours, whether for entertainment or work.

Addictive games in reading

"Aqar Drive" company in the United States uses artificial intelligence and games to encourage children to read. The company's application «Sora» employs video game-like elements to form an interactive experience for children, including badges and rewards when finishing books. The goal is to make reading more like playing a popular game or watching TV. "With Sora, we have badges and rewards for performance, and we're trying to learn from the addictive nature of interactive games," said Steve Potach, co-founder and CEO of the company.

Scientists invent "Vaccine" to kill cancerous tumors

Scientists have succeeded in inventing deceptive molecules that can kill tumors by setting them in their trap, British Mail Online reported.

The vaccine molecule attracts proteins in cancer cells, that under normal conditions, tend to glue to other substances within the body and help them reproduce. The tests, carried out on mice, showed that the invisible method damaged the cancer cells' functions and also contributed to slow the tumors' growth.

The researchers hope that their scientific achievement will make another step towards reaching a treatment that targets different types of cancer. There is still no cancer treatment targeting the proteins in question, according to the researchers who conducted the study, from the Institute of Medical Research at the Hebrew University of Jerusalem. The study was published in the journal "Nature Communications". As soon as the correlation occurs, proteins are prevented from linking to the natural ribonucleic acid (RNA) molecules in the cancerous cells.

Scientists have tested vaccine molecules on breast and brain cancer cells in the laboratory, and found that these results show that the vaccine molecule can prevent Alorome tumor glioma malignant properties and breast cancer cells. "They also experimented" vaccine molecules "in brain cancer cells that were injected into healthy rats that were killed after 3 weeks and analyzed in their tumors. It was found that the rats, given vaccine molecules, were found to have much smaller tumors than the other which have not been treated.

How the molecule works

Scientists are interested in how ribonucleic acid (RNA) conductions can be shared, a key step in genetic field for cancer and other diseases. Since conduction plays an important role in understanding diseases' causes at the molecular level, scientists are looking for ways in which the proteins controlling the conduction process contribute to cancer and oncology development. Recently, scientists have discovered that tumors showed conduction abnormal patterns compared to natural tissues, but they have not been able to find drugs that directly inhibit conduction factors' activity.

Study finds "strange solution" may help quit smoking

A recent medical study found that quitting smoking may be easier when smokers inhale their beloved smells like mint or chocolate.

Researchers in the non-standard psychology Journal said about half of the smokers who tried to stop smoking returned to it within two weeks. Michael Sayette, a psychology researcher at the University of Pittsburgh ,the leader of the research team, said, "People resort to many ways to quit smoking, such as using nicotine products such as nicotine gum and nicotine stickers, taking drugs and adopting a behavioral approach such as cognitive behavioral therapy and meditation." "But quitting smoking remains a very difficult challenge and there is an urgent need to use new methods, whether alone or in addition to the known methods," he said.

The study tested a new method of exploiting smokers' tendency to certain odors and applied to 232 smokers who did not try to quit or use other alternative tobacco products such as nicotine gum or e-cigarettes. Researchers asked smokers of the study to stop smoking for eight hours before the experiment and keeping with them a box of their favorite cigarettes and a lighter.

On arrival, smokers first inhaled a collection of smells that are generally good, such as chocolates, apples, mint and vanilla, and researchers asked them to arrange their more desirable odors. They also inhaled unpleasant smells like a chemical extracted from a crow's nest, as well as one scent extracted from tobacco leaves and a odorless product as a neutral factor for comparison. The researchers then asked the participants to ignite a cigarette and catch it, but without smoking. Ten seconds later, participants arranged their need to smoke on a scale of one to 100 before they could extinguish the cigarette and throw it in an ashtray. The participants opened a package containing the smell they liked the most, the smell of tobacco or the odorless product; they inhaled and then put a mark that shows how much they need to smoke every 60 seconds. The mark of eagerness to smoke after the cigarette was lit, was 82.13 points and then fell to all participants after inhalation of the package, regardless of the smell it contained, but the average of the longing for smoking among those who inhaled desirable smells was clearly low, according to the "Reuters" agency.

The desire to smoke decreased after the desirable odor inhalation at a level of 19.3 on average, to 11.7 points after inhaling the tobacco smell, and to 11.2 points for the odorless product. Sayet said in a comment on the results of the study, "It is too early to know the effect of the sense of smell on patients conclusively because the participants were not trying to quit smoking, but we think the results are interesting and support the need for further research to find out that the sense of smell may be influential for those who want to quit smoking".

الصحة والسلامة
Health & Safety

العدد ٢١
أبريل ٢٠١٩

مجلة شهرية

الجري والحركة
في درجة الحرارة العالية

www.healthandsafetymagazine.com
maghealthsafety

السعر: ١ ريال

في هذا العدد

ملتقى البلدية الاول للعمال في ولاية منح

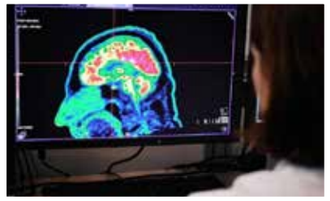
٨

تسجيل براءة اختراع عُمانية جديدة

١٤

طفل "يفعل المستحيل" من أجل الحلوى

٢٣



علماء يبتكرون "طعما" لقتل الأورام السرطانية

٣١

أفضل نصائح الأمان عند ركوب الطائرة

٢٠

الصحة والسلامة
Health & Safety

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

رئيس مجلس الادارة
سعيد بن ناصر الجنيبي

رئيس التحرير (المشرف العام)
بدر بن محفوظ القاسمي

هيئة التحرير
أصيلة بنت سليمان الحوسنية
جهينة بنت سعيد الحارثية

الادارة والتنسيق
محمد بن حمد الجنيبي
سالم بن سعيد الهاشمي

العلاقات العامة والتسويق
هلال بن ناصر العامري
زكية بنت حمدون المحمودية

الترجمة
الشركة العربية للتدريب والسلامة
أسماء بنت محمد الحريرية

تصميم
دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع
وضحى بنت محمد المنذرية

الناشر:
دار المبادرة للصحافة والنشر والإعلان والتوزيع
غلا، مبنى الشركة العربية للتدريب والسلامة
هاتف: ٢٤٢٣٧٢٣٢ فاكس: ٢٤٢٣٧٢٣١
ص.ب: ٢٧٤٦ روي ر.ب: ١١٢ سلطنة عُمان
health-safety@almubadara-om.com

Dar AL Mubadara المبادرة

لايجوز نسخ أي مادة منشورة
دون الحصول على موافقة خطية من الناشر.

الآراء لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر المجلة.

مجلة الصحة والسلامة تتسائل !

بدر بن محفوظ القاسمي
رئيس التحرير (المشرف العام)
bader@almubadara-om.com

يشهد العالم تطوراً متسارعاً في انتشار القنوات الاعلامية والتواصل الاجتماعي والسماوات المفتوحة، وبناءً على ذلك يجب ان تكون هناك متطلبات لخطط اعلامية جديدة تسعى الى نشر الوعي في المجالين الإعلامي والمعرفي، ويجب على المؤسسات الاعلامية تبصير الرأي العام بأهم القضايا المحلية والإقليمية والدولية، وفي هذا السياق ونحن وسط هذا العالم المتداخل اعلاميا والذي اصبح يضج بالفضائيات ومجالات التواصل المجتمعي، فمن حقنا كوننا نمثل جهة اعلامية ان نتسائل عن نظرة المسؤولين في الحكومة ونيتهم في تغيير السياسات والخطط الاعلامية بما يتوافق مع سياسة الدولة؟..

ونبدأ تساؤلنا عن (الصحافة الورقية) والتي تواجه اليوم تحديات كبيرة، ومن أهم هذه التحديات ضعف الدعم المادي وتآكل أرصدتها المالية وضعف الإقبال عليها، مما أدى الى تقليص بعض صفحاتها وتوقف صدور بعضها الآخر، وذلك لصالح الصحافة الإلكترونية. فما هي جهود وزارة الاعلام في معالجة هذه التحديات، وتتسائل عن (قانون المطبوعات والنشر) الذي مر عليه زمنٌ طويل، وقد كثرت المطالبات بإصدار قانون جديد من قبل الصحفيين والكتاب والإعلاميين والمختصين والذي تفرضه ضرورة العصر. فلماذا تأخر صدور هذا القانون ؟.. وتتسائل عن (حرية التعبير)..! حيث كما نعلم جميعا، يسعى مؤشر حرية التعبير وحرية الصحافة على السواء الى تقييم مستوى مشاركة المجتمع في صناعة القرار وقدرة الإعلام على كشف الحقائق وتعزيز الوعي المجتمعي، ماهي الأسباب التي يراها المسؤولين في وزارة الاعلام في تقييم تراجع مؤشر حرية التعبير ؟ وما هي الجهود التي يبذلونها في هذا المجال ؟... وتتسائل عن (مصادرة الكتب) حيث كان هناك تصريح لمعالي وزير الاعلام قبل سنوات بأن زمن منع ومصادرة الكتب قد ولى وبأن معرض مسقط الدولي للكتاب لم يشهد أي مصادرة، ولكن من المؤسف ان معرض العام الماضي ومعرض هذا العام قد شهد مصادرة لعدد من الكتب مما يعد تراجعا لمؤشر حرية التعبير، وأن بعض الكتب المصادرة كانت متاحة لمن أراد شراؤها ، كما وقد سمح بتداولها في المكتبات داخل السلطنة ، فماتوضيح المسؤولين حول ذلك خاصة ونحن نعيش عصر السماوات المفتوحة والفضاء الالكتروني الذي ألغى الحدود وسمح للقارئ الإطلاع على الكتب وهو في غرفة نومه، وتتسائل عن (الملحقيات الإعلامية) للسلطنة في الخارج حيث من المعلوم ان أهم وظائفها تقديم السلطنة الى العالم وتعريفها بالدور الحضاري والتاريخي وما تشهده من تقدم تنموي، ولكن المتابعين لشأن تلك الملحقيات لا يلمسون الدور المنوط بها ، فهل يستطيع المسؤولين توضيح اهم الانشطة التي يجب ان تقوم بها تلك الملحقيات ؟ وتتسائل عن (تدريب الصحفيين) فقد صدرت توجيهات سامية بأهمية تدريب الصحفيين وتمكينهم من ممارسة مهامهم الصحفية بإتقان وحرفية، فما هي الإنجازات التي قامت بها وزارة الاعلام في هذا الجانب لتنفيذ تلك التوجيهات ؟ وتتسائل عن (المواهب) حيث نرى أن هناك الكثير من المواهب والمبدعين العمانيين في كافة المجالات ، إلى أي مدى يرى الإعلام أنه قام بدوره في إبراز المواهب العمانية، وهل هناك خطة لإنشاء قناة تختص بالمبدعين العمانيين؟.. وتساؤلنا الاخير عن (تغطية الحدث) ، وكما يعلم الجميع أن العالم في تسارع إعلامي وتحول الكتروني تكنولوجي كبير ونشر غير مسبوق، وأصبح الإعلام الشعبي يوازي الإعلام الحكومي إن لم يكن يتقدمه في كثير من المجالات وخاصة في مجال تغطية الحدث . كيف تواجه الحكومات هذا التحول؟ وكيف ترى وزارة الاعلام مستقبل الإعلام بكافة وسائله؟ .. تساؤلات كثيرة ونأمل ان تجد صدرا رحبا يستطيع الاجابة عليها ؟

رمي أعقاب السجائر يعكس إنحسار الوعي البيئي

خطر السجائر يمتد حتى الأعقاب..!

ظاهرة مرفوضة

في احدى الطرق اترقب ظهور الضوء الاخضر من اشارة المرور، كان الانتظار مزعجا ولكن الصبر بلا شك مفيد، ومابين لحظة ترقب أسترق النظر يمينا ويسارا فلعلي اشاهد موقفا افتخر به او موقفا يستدعي التفكير فيه والانتباه منه ، هذه المره شاهدت سيجارة تسقط من نافذة السيارة التي أمامي.. لم استطع تحديد هوية اليد التي خرجت لرميها ولكني متأكدة تماما بأنها يد بشر وليس كائنا اخر..!.

تعالت أصوات مزامير السيارات التي ارعبها مشهد تطاير شرار عقب السيجارة التي عانقتها عجلة سيارة أخرى ولم يكترث ذاك المستهتر لعواقب رمي السيجارة من نافذة سيارته أو لحقوق النظافة العامة التي لا بد أن يلتزم بها الجميع من دون استثناء.

تحقيق – أصيله الحوسنية

سلوك غير حضاري

بينما يقود سامي سيارته صباحا وهو متجه إلى العمل وإذا به يقف بطريقة مفاجأه على الجهة اليمنى من الطريق، ظنا منه بأن سيارته ستحترق. وبعد أن تفقدها أدرك أن الهلع الذي أصابه كان سببه شرر متطاير على زجاجة سيارته الأمامية نتيجة رمي عقب سيجارة مشتعلة من نافذة إحدى السيارات التي كانت أمامه.

مشكلة رمي أعقاب السجائر لا تقتصر على سامي فقط، فالاستياء من هذه الظاهرة السلبية باتت تؤرق الكثير في الطرقات خوفا منهم بأن يحدث ضرر لأرواحهم أو لمركبتهم– لاقدر اللّه.

أعقاب السجائر أكبر ملوّث للبيئة

قام ٢٤٠ متطوعاً في بروكسل أخيراً، بجمع ٢٧٠ ألفاً من أعقاب السجائر في غضون ٣ ساعات، وفقاً لموقع «برايتفايبس»، وجاء ذلك بعد صدور تقرير يفيد بأن أعقاب السجائر من أسوأ الملوثات للمحيطات.

وأفاد تقرير أخير نشرته شبكة «إن بي سي نيوز» الأمريكية، بأن التلوث الأكبر من صنع الإنسان في محيطات العالم، يأتي من أعقاب السجائر، فهي موجودة في كل مكان، والتخلص منها ليس منظماً، ما يعني أن أعداداً لا حصر لها تدخل المحيطات.

وكل ثانية، ترمى ١٣٧ ألفاً من أعقاب السجائر في شوارع العالم، تضم أكثر من ٤٠٠ مادة كيميائية ليست قابلة للتحلل ويمكنها أن تلوث ٥٠٠ ليتر من المياه.

أعقاب السجائر عدو للبحار والمحيطات

يقول صالح السعدي–أخصائي موارد بشرية:" تعتبر أعقاب السجائر أكبر ملوث للشواطيء والبحار حول العالم بعد٦٠ مليار خلال ٣٠ سنة ماضية ويليها المخلفات البلاستيكية. وحسب استطلاعي لآخر الدراسات التي أجرتها الولايات المتحدة الأمريكية في العام المنصرم حول مكافحة التلوث البحري أثبتت ان التلوث الناتج من اعقاب السجائر أشد خطرا على البحار والمحيطات من التلوث البلاستيكي.

ويأمل القائمون بهذه الحملات أن يتم حظر فلاتر السجائرالمصنوعة من أسيتات السليولوز، وهو نوع من البلاستيك يحتاج إلى أكثر من عشرة سنوات لكي يتحلل".

وحول هذا السلوك المخالف للذوق العام ومظهر المدينة

يقول مانع البلوشي-موظف حكومي:

"مما لاشك فيه بأن البلدان وخاصة في عواصمها ترتقي من خلال المحافظة على النظافة والبيئة التي تعتبر من مقومات الحياة للعيش، ولعل ما يعكر صفو الحياة في المدن الكبرى خلافا على العوادم والدخان وغيرها– أعقاب السجائر– التي تنتشر على الطرقات وفي السكك والأزقة، ناهيك عما يسببه الدخان بشكل عام من أمراض ومضايقة للآخرين أثناء التدخين في الأماكن العامة.

وشدد البلوشي على خطورة إلقاء أعقاب السجائر المشتعلة من المباني أو المركبات او في أماكن العمل والأماكن العامة باعتبار أن ذلك السلوك قد يسبب اندلاع حرائق وإن كانت بدايتها شرر بسيط ما يتسبب في خسائر كبيرة من الممكن تفاديها إذا التزم كل شخص بشروط الوقاية والسلامة التي حددها الدفاع المدني، وقام بوضع عقب السيجارة في الأماكن الصحيحة بعد التأكد من إطفاءه.

وواصل الحديث بقوله:"بعض الدول كبريطانيا وسنغافورة تضع مخالفات لكل من يرمي عقب سيجارة في المنطقة والبعض الآخر منها قد خصصت أماكن للتدخين في الاماكن العامة وكذلك المطارات. ويأتي كل ذلك بهدف الحفاظ على جمال المدينة ونظافتها.

وأضاف:" ان هذه الظاهرة خطيرة جدا اذا ماتم تداركها ومعالجتها بطريقة صحيحة، حيث تظهر سلبيتها في أن الأطفال يحاولو تقليد مايرونه أمامهم وبالتالي فلن يترددو من

استخدام هذه الأعقاب كطريقة لتقليد التدخين ما دامت متاحة أمامهم وبدون أي تكلفة، لأنهم في الأغلب غير قادرين على شرائها كونهم مازالو مراهقين".

وأخيرا، يؤكد مانع البلوشي على ضرورة الإهتمام بالطفل واتجاهاته وسلوكياته، حيث أن البيئة هي العامل الأساسي في تكوينه ونشأته، لذلك كم هو جميل لو كانت بيئتنا العمانية مفعمة بالنقاء بعيدا عن أي تلوث يذكر.

من جانبه، يقول المواطن أحمد الندابي:

"من يقوم برمي أعقاب السيجارة في الشوارع والطرقات في رأيي هو شخص غير غيور على نظافة بلده، وغير مبالي بما تقوم به الجهات المختصة من جهود حول المحافظة على نظافة الشوارع والطرق".

وتتساءل بثينة المعمري- معلمة في مدرسة حكومية:

هل يقبل الآباء والأمهات أن يتم رمي الأوساخ من قبل ابنائهم في المنزل بطريقة غير مهذبة؟!

وتضيف، انها مسألة ذو واخلاق وتربية، فنظافة عمان تعكس حب الشخص لوطنة ليظهر بصورة جميلة، ولا بد من تعليم الأجيال منذ نعومة أظافرهم على أن " النظافة من الإيمان" بما أننا دولة مسلمة فبديهيا أن نكون في مناص الدول التي تهتم بهذا الأمر.

حملات توعوية

إن اطلاق حملات توعوية كفيلة بأن تحقق معدلات مرتفعة من المشهد الحضاري والجمالي للمدن والشوارع، حيث أن المحافظة على المرافق الخدمية والسياحية والترفيهية في أرض السلطنة هي من الأولويات التي تحرص عليها البلديات بشكل عام على نظافة عمان وترسيخ مفهوم النظافة في المدينة وتعزيز مبدأ المشاركة المجتمعية للمساهمة في الحفاظ على جمال الغالية عمان.

إلى ذلك أوضح المهندس إبراهيم المجرفي:

برأيي أن التدخين عموما يعكس انحسار الوعي البيئي وليس رمي الأعقاب فقط، ولكن ما لايدرك كله لايترك كله. أي أن العادات الدارجة تحت التدخين منها رمي أعقاب السجائر والتي سبب كوارث نتيجتها هذا السلوك، وأيضا تشويهها للمنظر العام.

ويأمل المجرفي بأن تكثف الرقابة حول هذه الظاهرة وأن تسند العقوبات والمخالفات، وقبل كل هذه الأمور لابد من زيادة التوعية وعمل مبادرات وحملات تنشر الوعي والثقافة في مجتمعنا العماني لكي يبقى نظيفا نقيا من التلوثات وبعيدا عن المشاكل الصحية التي قد يتسبب لها الفرد، حيث ان الدخين أصبح عند البعض امرا يصعب الفرار منه.

يؤكد جمعة أولاد ثاني-مساعد مدير الشؤون الادارية:

أن قلة الوعي لدى أفراد المجتمع يسهم بدرجة كبيرة في الاضرار بنظافة البيئة. ويقول:

"من المعروف لدى الجميع أنه لابد من المحافظة على البيئة التي يعيش بها الإنسان في هذا الكون. ولا بد من أن تكون البيئة ملائمة وجيدة ونظيفة، لذا علينا أن لانرمي أي شي يضر بها لكي تتنفس الهواء النقي. فمثلا رمي أعقاب السجائر يولد انتشار السموم في البيئة ويلحق ضررا بالإنسان وأيضا المخلوقات الأخرى كالحيوانات وغيرها".

وينصح من يستخدم السجائر عليه أن يقلع عنها وإن لم يستطع فعليه أن لا يرمي أعقاب السجائر إلا في الأماكن المخصصة لذلك، وذلك حفاظا على نفسه والمجتمع ومن حوله.

وأشارت آمنة البلوشي-عضو المجلس البلدي:

إن رمي أعقاب السجائر من نوافذ السيارات يعتبر سلوك غير حضاري سببه الإهمال وعدم الإكتراث إلى العواقب وذلك يعكس تربية الفرد نفسه وشخصيته. وقالت:" مثل هذا السلوك يدل على عدم الوعي الكافي بمخاطر هذه الظاهرة وما يترتب عليها من مشاكل صحية بعيدا عن اشتراطات السلامة وأنظمتها في البلاد، ولا بد من معرفة حقوق الشارع والدراية التامة بها. كما تؤثر هذه السلوكيات على الأطفال وانه لمن الضروري تكثيف حملات التوعية على مدار العام لنشر الوعي الوقائي بين كافة شرائح المجتمع لضمان تطبيق أرقى معايير السلامة في كافة المواقع حفاظا على سلامة الجميع. إضافة إلى وضع دوريات شرطة لرصد هذه التصرفات ومحاولة إيجاد حلول للمحافظة على نظافة البيئة ".

ورأت عزه الحوسنية-اخصائي اداري:

ان ظاهرة رمي أعقاب السجائر مشهد يتكرر يوميا على الطرقات وهو تصرف غير حضاري يرتكب دون المبالاة بالقوانين ونظافة البلد ومشاعر الآخرين في الطريق. وبينت قائلة:"نلاحظ في الآونة الاخيرة انتشار التدخين بشكل واسع وازدادت عواقبة مما يؤثر سلبا على الفرد نفسه وعلى المجتمع ومن حوله، فالمدخن الذي يرمي السيجارة في أماكن عامة يفسد جمال البيئة ويسهم في تلوثها بترك أعقاب السيجارة والعلب الفارغة والتي من المحتمل احداث حريق بسببها.

وأضافت:"من وجهة نظري يجب زرع ثقافة النظافة في النشء لكي يعتاد على نظافة بيئته بشكل عفوي ، كما يتعين القيام بمبادرات توعوية لتعم الفائدة في المجتمع للحد من هذه الظاهرة التي باتت تشكل خطرا على الجميع.

في قاعة مناسبات مجهزة بمكتب والي منح

(ملتقى البلدية الاول للعمال) يقدم نفسه كإنطلاقة لفعاليات سنوية

ولاية منح/ مجلة الصحة والسلامة

احتفل مكتب والي منح بحضور سعادة الشيخ مسلم بن محمد بن حمد الوحشي الاول من مايو باليوم العالمي للعمال بالتعاون مع بلدية منح و مجموعة المبادرة، وكان ذلك في قاعة المناسبات الجديدة التي انشات مؤخرا بهدف اقامة فعاليات مختلفة يقيمها مكتب والي منح، وهذا الاحتفال حمل عنوان (ملتقى البلدية الاول للعمال) ويأتي ذلك تقديرا لجهود العاملين في قطاع العمل البلدي واعترافا بجهودهم واسهاماتهم المخلصة للعطاء وقد حضر الحفل ايضا مشايخ واعيان واهالي الولاية وعددا من المسؤولين في الدولة، و حفل الملتقى بالعديد من الفقرات والتي جسدت معنى العمل وقيمه وحقوق وواجبات العمال في قطاع العمل المختلفة.

كلمة المهندس سالم العلوي مدير بلدية ولاية منح

يحتفل العالم اليوم في كل أرجائه بعيد العمال الذي يعد يوما فاصلا في حياتهم، فهو يوم يذكرنا بأن هناك من الإنجازات الكبيرة لم يمكن لها أن تتحقق لولا سواعد وعزائم العمال، وأن الصروح العظيمة لم تكن لها أن تشاد وتقام إلا بإعمال الجهد وتفعيل العمل، وأن تلك المنجزات لم يكن لها أن تكون يقيناً على أرض الواقع إلا بإخلاص مثل تلك السواعد وعرق جباههم. واضاف في كلمته، إن الإسلام كرم الذي يعمل، وقرنه بالانبياء الذين يأكلون من عمل أيديهم، وان اولئك الانبياء لم يترفعوا عن المهن التي كانوا يعملونها ويزاولونها فهي أكسبتهم الاجر والثواب وتُعّلم الناس منهم الحرف والصناعات وغيرها من سياسات العمل التي يناط بها للعامل من تدبير شئوون اعماله وجعلها متقنة ومميزة. ان هذا اليوم كأي يوم يمر في ساعاته وأوقاته وأحداثه، ولكنه يختلف في مضمونه، فهو يوم يعيد تذكيرنا بأن هناك اناساً أفنوا أنفسهم في الاعمال المرهقة المضنية ولم يلتفت إليهم احد، فمن الواجب على المجتمعات الإنسانية وأصحاب الاعمال أن يدركوا حق الإدراك أنه ما كان لهم أن يتحقق ما يصبون إليه لولا جهد العامل الذي يأمل ان يعيش حياة كريمة بعيدا عن الضغوطات والمنغصات، فالعامل إنساناً وليس آلة صماء نحركها متى وكيف نشاء، بل هي كتلة من المشاعر والأحاسيس، ويطمح من عمله بأن يعود بالنفع له ولأسرته ومجتمعه ، فالواجب علينا تكريمه ووضعه في الموضع اللائق به .وختم كلمته بأن قال ، لقد حبا الله عماننا بمجتمع يقدّر قيم العمل ونحن إذ نحتفل اليوم بعيد العمال العالمي لا يسعنا في هذا المقام إلا ان نرفع الى المقام السامي كل الشكروالتحية والعرفان لمولانا جلالة السلطان قابوس بن سيعد المعظم ـ يحفظه الله ويرعاه ـ وان يجعله ذخرا للوطن ،

الفاضل/سعيد بن ناصر الجنيبي رئيس مجموعة المبادرة

من ناحية اخرى اشار الفاضل/ سعيد بن ناصر الجنيبي رئيس مجموعة المبادرة في كلمته بهذه المناسبة عن سروره البالغ بتنظيم هذه الفعالية والاحتفاء بالعمال بمناسبة اليوم العالمي للعمال، وتكريم العاملين وذلك في قاعة مجهزة للفعاليات وقال انها تمثل منجزا حضاريا رحبا عالي المستوى في ولاية منح العريقة، ويؤمل منها ان تكون مركزاً للكثير من المناشط والفعاليات التي ستحتضنها الولاية. كما يؤمل منها أن تكون مقرا راسخا للعطاء الحقيقي في إرساء قيم العمل وصيانة لحقوق العامل

في يومه، وأن الكثير من مثل هذه المرافق البلدية في الولايات مركزا لإشعاع روح العمل. فهي في كيانها وبمرافقها المتعددة ستكون دارا تصان فيه حقوق العمال وما يقيمونه من اعمال.

وتمنى سعيد الجنيبي في أن يتوسع في بناء أشباهها في جميع محافظات السلطنة وولاياتها وكافة بلدياتها متى ما كان ذلك قابلا للتحقيق في خطط البناء المتكاملة؛ وتحدث عن مجموعة المبادرة وهي مؤسسة تقوم على رعاية العامل من كافة نواحيه المهنية والصحية والنفسية والإجتماعية وبان المؤسسة تقدم نفسها كشريك يضع المسؤلية الإجتماعية في أعلى السلم وأرقى المراتب .

كما حفل الملتقى بعروض متنوعة، تم تقديمها كفيديو توعوي عن صحة وسلامة العامل وتجسيد مسرحي فكاهي عن العمل وقيمه وترسيخ اهمية العمل اللائق، وقُدم في الحفل محاضرة توعوية هادفة حول ضرورة إيجاد وسائل تمنع اصابة العاملين من اشعة الشمس الحارقة في الصيف، كما كان للقصيده دور عبر القاء الشعراء ابيات تعزز من قيمة العمل، واختتم الملتقى بتكريم العاملين الذي نالوا ثقة المسؤولين الذين كلفوا باختيار اكفأهم واخلصهم، حيث قام سعادة الشيخ والي منح بتكريمهم وعددهم ثلاثون عاملا، وقدم الفاضل سعيد الجنيبي رئيس مجلس ادارة مجموعة المبادرة هدية تذكارية لراعي الحفل .

بمشاركة ١٢٠ من الكوادر الطبية والفئات الطبية المساعدة

بدأ فعاليات "المؤتمر الدولي الاول للتغذية العلاجية"

الهنائية: سيتم رفع عدد من التوصيات والإرشادات العلمية لتحسين التغذية في المجتمع

يستعرض المؤتمر اخر المستجدات المتعلقة بتأثير بكتيريا الأمعاء الدقيقة على تنظيم الشهية.

بدأت فعاليات "المؤتمر الدولي الاول للتغذية العلاجية – تأثير الغذاء والبكتيريا المعوية على صحة الإنسان – والذي تنظمه وزارة الصحة ممثلة بمستشفى النهضة ـ قسم التغذية العلاجية. رعى افتتاح المؤتمر سعادة الدكتور علي بن طالب الهنائي ـ وكيل وارة الصحة لشؤون التخطيط، وبحضور عدد من أصحاب السعادة والمسؤولين بوزارة الصحة.

يشارك بالمؤتمر الذي يستمر لمدة يومان ما يقارب ١٢٠ من الكوادر الطبية والطبية المساعدة اخصائي التغذية والممرضين والصيادلة والمختبرات من المؤسسات الصحية الحكومية والخاصة من مختلف محافظات السلطنة، ومن عدد من الدول من خارج السلطنة ويحاضر فيه مجموعة من الكوادر الطبية من داخل وخارج السلطنة.

في بداية المؤتمر القت الدكتورة ايمان بنت عبدالله الهنائية ـ رئيسة قسم التغذية العلاجية بمستشفى النهضة ـ رئيسة المؤتمر ـ كلمة أوضحت فيها ان المؤتمر يهدف إلى مناقشة وتحديث القضايا الحالية المتعلقة بالتغذية والبكتيريا المعوية على صحة الإنسان في مجال البحوث وتأثيرها على التغذية البشرية ، وإلى تبادل معارف وخبرات المختصين في هذا المجال.

كما اعتبرت الدكتورة ايمان الهنائية ان المؤتمر يعد فرصة تعليمية للمشاركين للتعرف على مختلف الكوادر الطبية والفئات المساعدة وغيرهم من متخصصي الرعاية الصحية الذين يتعاملون مع التغذية كجزء من مهنتهم وممارستهم. وأضافت انه من خلال هذا المؤتمر سيتم رفع عدد من التوصيات والإرشادات العلمية لتحسين التغذية في المجتمع ن الى جانب تحسين البحوث الحالية في هذا المجال والتي ستؤدي إلى تعزيز الوعي التغذوي لدى افراد المجتمع.

بعدها قدم الدكتور دانيل كومان ـ محاضر اول بجامعة نورث ثمبريا ـ المملكة المتحدة محاضرة علمية تحدث فيها عن تأثير البكتريا على شهية الانسان، وعن الدراسات التي قاموا بها في المملكة المتحدة لأثبات نظرية تأثير البكتريا التعايشيه على شهية نقص أو زيادة الوزن عند الانسان. كما تحدث عن دور المكملات الغذائية من البكتريا الحية والمحفزات لهضم البكتريا على الوزن.

يستعرض المؤتمر في جلساته العلمية على مدى يومان بحث اخر المستجدات المتعلقة بتأثير بكتيريا الأمعاء الدقيقة على تنظيم الشهية وتأثير العادات الغذائية على صحة الإنسان، وتأثير الغذاء على صحة المجتمع العماني (دراسة بحثية) ، وتأثير الدهون على صحة الإنسان، وتأثير الأمعاء الدقيقة على التمثيل الغذائي، وحول مرض السمنة وتأثيرها على بكتيريا الأمعاء ، ودور البكتيريا المعوية في الشيخوخة والالتهابات. ودور البروبيوتيك على الصحة والنتائج السريرية، وحول دور لكتوبسلاس ريوتيري في التحكم على المغص الطفلي، وتأثيرالأدوية في الغذاء والأمعاء الدقيقة، وتأثير المواد الطبيعية في الوقاية الأولية من السرطان. وحول المؤشرات الحيوية وخطورتها على سرطان القولون ن وعن فوائد التغذية المتوازنة للمرضى ذو الحالات الحرجة .في ختام الاحتفالية قام سعادة الدكتور علي بن طالب الهنائي ـ وكيل وارة الصحة لشؤون التخطيط بتكريم المحاضرين واعضاء اللجنة الرئيسية المنظمة والجهات والمؤسسات الداعمة لفعاليات المؤتمر. وقد صاحب فعاليات المؤتمر معرض احتوت اركانه على قسم للتغذية تم فيه عرض التغذية الصحية ن وركن للجهات الخاصة لعرض منتوجاتها

هذا وان الحصول على التغذية السليمة يساعد الفرد على تقليل تعرض جسمه للإصابة بالأمراض، كخطر الإصابة بالسمنة، ومرض السكري وأضافت ان الحصول على التغذية السليمة يساعد على تقليل تعرض جسم الانسان بالتعرض للإصابة بالأمراض كخطر الإصابة بالسمنة، ومرض السكري، والسرطانات وأمراض القلب وغيرها التي تحولت الى وباء في العالم الغربي. وان الدراسات قد اظهرت وجود صلة وعلاقة قوية بين الغذاء والبكتيريا في الأمعاء وبين مختلف الجوانب الصحية سواء العقلية أو البدنية وكل هذا يعتمد على نوع البكتريا الموجودة في جسم الانسان لذلك توجد في الأمعاء المئات من الانواع المختلفة من البكتيريا "الجيدة" التي تساعدنا على هضم الطعام والضارة التي تسبب الأمراض. أما العوامل الرئيسة المؤثرة على المزيج البكتيري لديك، فتتمثل في السن والنظام الغذائي، والبيئة، والجينات، والعقاقير التي تتناولها (خصوصا المضادات الحيوية ، التي يمكنها استنزاف البكتريا المعوية).

تسجيل براءة اختراع عُمانية جديدة لإنتاج زيت طيني مستخرج من نواة التمر

سجلت وزارة التجارة والصناعة براءة اختراع جديدة حول «إنتاج الزيت الطيني المستخرج من نواة التمر والزيت المهدر من المطابخ» وذلك بهدف استخدامها في عمليات حفر الآبار النفطية لـ المخترعتين تسنيم بنت محمد بن هلال الداودية وسلمى بنت سالم بن حميد السديرية.

وتناشد وزارة التجارة أصحاب طلبات براءات الاختراع المبادرة بتسجيل براءاتهم لدى دائرة الملكية الفكرية، بهدف حمايتها من التعدي على المخترع من الآخرين دون تصريح منه باستغلال اختراعه، حيث إن الحصول على شهادة براءة الاختراع بمثابة الحصول على مستند رسمي يصدر من الوزارة.

وقالت تسنيم بنت محمد بن هلال الداودية: جاءت فكرة الاختراع في كيفية تحويل المخلفات البيئة من مجرد مخلفات إلى مادة ذات قيمة اقتصادية تدخل اليوم في واحدة من أهم القطاعات ألا وهي قطاع النفط والغاز.وأضافت الداودية كانت بداية الفكرة عبارة عن مشروع تخرج ولكن تم تطوير الفكرة بعد حصولنا على تدريب في شركة محمد البرواني إحدى أهم شركات النفط في السلطنة ومن هنا جاءت فكرة التطوير في كيفية دمج المشروع وتحويله إلى عينة تجريبية واقعية وبعد الحصول على نتائج إيجابية وغير مسبوقة تم تحويل الفكرة إلى مجال ريادة الأعمال وأصبح مشروع حقيقي يستطيع إنتاج هذه المادة بدورها.واستخدامها في أرض الواقع قالت سلمى بنت سالم بن حميد السديرية: تعرفنا على نظام براءات الاختراع من خلال مشاركتنا في بعض الندوات التي نفذتها وزارة التجارة والصناعة في الكليات والجهات الحكومية والخاصة وكذلك من خلال شبكات التواصل الاجتماعي.. مؤكدة بأن أهمية الحصول على براءة الاختراع من الناحية الاقتصادية تكمن في تعزيز موقع صاحب البراءة في السوق وحمايته من السرقة والمنافسة كما أن تسجيل البراءة يضمن لصاحب الفكرة ضمان العائد الاستثماري .

وأضافت: كان هناك تشجيع من المهتمين لتسجيل المشروع في دائرة الملكية الفكرية بوزارة التجارة والصناعة مشيرة بأن تخفيض رسوم التسجيل كان عاملا أساسيا ومشجعا لتسجيل البراءة حيث كانت عملية التسجيل بكل سهولة ويسر وهي الخطوة الأولى في طريق تحقيق النجاح وبهذا قد ضمنا حق الفكرة والثقة في الطرح وضمان حق المشروع .

وقالت سلمى السديرية: لدينا مشاركات داخل وخارج السلطنة حيث جاءت المشاركة الدولية الأولى بدعم من وزارة التجارة والصناعة والتي كانت في العاصمة المصرية القاهرة تحت مسمى «المعرض الدولي الخامس للابتكار» ومن هنا استطعنا أن نحقق المركز الثالث والميدالية البرونزية على مستوى دول الشرق الأوسط ..مشيرة بأن هذا الإنجاز كان نقلة نوعية للمشروع حيث صدح اسم المشروع إعلاميا وبدأت الشركات المهتمة بالتواصل معنا ومن هذه الشركات شركة تنمية نفط عمان والآن الشركة بصدد دراسة المشروع .وأضافت السريرية: أما المشاركة الثانية فكانت في دولة الكويت والتي كانت بدعم من مكتب براءات الاختراع الخليجية وبتشجيع من وزارة التجارة والصناعة للمشاركة في المعرض الحادي عشر للابتكارات في الشرق الأوسط حيث استطعنا من خلال هذه المشاركة الحصول على المركز الأول على مستوى براءات الاختراع الخليجية والميدالية الذهبية على مستوى دول الشرق الأوسط. كما أن مشاركتنا في المعرض العالمي للابتكار بجنيف الذي يقام خلال الفترة من ١٠ ـ ١٤ أبريل ٢٠١٩م جاءت بتشجيع لنا من وزارة التجارة والصناعة أملين من خلال هذه المشاركة أن نحقق إنجازا جديدا يصدح فيه أسم السلطنة.

مسقط جراند مول يستضيف معرض السلامة والصحة المهنية

استضاف مسقط جراند مول معرض السلامة والصحة المهنية الذي نظمته وزارة القوى العاملة، تزامنا مع مشاركة السلطنة دول العالم الاحتفال باليوم العالمي للسلامة والصحة والذي يصادف ٢٨ أبريل من كل عام، واختير عنوان" السلامة والصحة ومستقبل العمل" شعاراً للمعرض هذا العام، والذي استمر ٤ أيام بمشاركة عدد من الجهات الحكومية والقطاع الخاص لتبادل التجارب والمعارف والتطورات واخر ما توصل إليه العلم الحديث في مجال السلامة والصحة المهنية.

ويهدف المعرض إلى التوعية بمعايير الصحة والسلامة في مواقع العمل وحماية العاملين من مختلف المخاطر المهنية ونشر الوعي بكل ما يتعلق بصحة وسلامة العاملين في مختلف بيئات العمل. وقد شهد المعرض مشاركة عدد من الجهات الحكومية ومؤسسات القطاع الخاص مثل الشركة العمانية للغاز الطبيعي المسال ومحسن حيدر درويش وشركة النهضة للخدمات والهيئة العامة للدفاع المدني والإسعاف وشركة تنمية نفط عمان وشركة ريم للبطاريات ومعدات الطاقة.

وفي سنة ٢٠٠٨ أصدرت وزارة القوى العاملة قرارا وزاريا رقم ٢٨٦/٢٠٠٨ بشأن اللائحة التنظيمية لتدابير السلامة والصحة المهنية في المنشآت الخاضعة لقانون العمل، حيث توفر اللائحة التنظيمية إطار عمل تنظيمي شامل يغطي العديد من الجوانب المهمة مثل الإضاءة والتهوية والإجهاد الحراري والضوضاء والزي الرسمي ومعدات الحماية الشخصية والإسعافات الأولية والأمراض المهنية.

التوعية بطرق الوقاية من حرائق المنازل بجنوب الشرقية

نظمت قيادة شرطة محافظة جنوب الشرقية بالتعاون مع الهيئة العامة للدفاع المدني والإسعاف والمختبر الجنائي محاضرة توعوية بعنوان حرائق المنازل وكيفية الوقاية من أخطارها، بهدف التوعية بمخاطر الحرائق وأسبابها وكيفية الوقاية منها، بحضور العقيد أحمد بن سعيد المخيني مساعد قائد شرطة محافظة جنوب الشرقية ومديري ومسؤولي المؤسسات الحكومية والخاصة والضباط والأفراد من منتسبي القيادة.

التأمينات الاجتماعية تحتفل باليوم العالمي للسلامة والصحة المهنية

احتفلت الهيئة العامة للتأمينات الاجتماعية باليوم العالمي للسلامة والصحة المهنية لهذا العام والذي جاء تحت شعار "مستقبل صحي آمن في بيئة العمل" حرصاً من الهيئة في تعزيز جهودها ونشر ثقافة الصحة والسلامة المهنية بين موظفي الهيئة والعاملين في القطاع الخاص، بهدف إبراز المشاركة الفاعلة للهيئة في إحياء اليوم العالمي للسلامة والصحة المهنية مع كافة المنظمات والهيئات المهتمة، وتفعيل المعرفة بأهمية توفير كافة عناصر السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل المختلفة، إلى جانب تعريف العاملين بإجراءات الحد من مخاطر بيئة العمل التي توفرها المنشأة ومعرفة مدى كفاءتها في الحد من الإصابات والأمراض المهنية، بالإضافة إلى تسليط الضوء على الضغوط النفسية في العمل ومضاعفاتها الصحية وسبل الحد منها، والكشف المبكر عن الأمراض المزمنة لاتخاذ الإجراءات اللازمة لعدم حدوث مضاعفات، وحول هذه المناسبة قال يونس بن عبدالله الزدجالي مدير المستحقات التأمينية: إيمانا منا بأهمية دورنا في ترسيخ مبادىء السلامة المهنية في العمل ونشر أكبر قدر ممكن من المعرفة والتثقيف في هذا المجال من خلال تحليلنا لحوادث وإصابات العمل كوننا الجهة المسؤولة في تلقي بلاغات الإصابات للعاملين في المنشآت الصناعية وغيرها من قطاعات العمل، وانطلاقا من استعشار الهيئة العامة للتأمينات الإجتماعية بمسؤوليتها تجاه الحد من هذه الإصابات فإننا نشارك العام في الاحتفاء بهذا اليوم والذي يصادف تاريخ ٢٨ أبريل من كل عام، وذلك لتفعيل الدور الأكبر في هذا المجال وتحقيق الهدف المنشود في غرس وتعزيز وتطبيق مبادئ وأنظمة السلامة والصحة المهنية. وأضاف الزدجالي : تسعى الهيئة باستمرار و بالتعاون مع شركائها في هذا المجال سواء من الجهات الحكومية أو أصحاب الأعمال أو المنظمات الدولية نحو بث ونشر ثقافة السلامة والصحة المهنية والذي يهدف إلى تعزيز المعرفة لدى العاملين ومسؤوليهم بأهمية التقيد بوسائل الوقاية والسلامة و تأمين بيئة العمل المناسبة والآمنة في العمل، فضلاً عن تعريفهم بالضوابط والأسس المعمول بها في قانون التأمينات الإجتماعية وذلك من خلال إقامة محاضرات تثقيفية ولقاءات تعريفية ومبادرات إعلامية متنوعة. واختتم مدير المستحقات التأمينية حديثه قائلا: أن حوادث العمل وكذلك الأمراض المهنية أصبحت اليوم في تزايد مستمر نتيجة توسع و تنوع الأعمال في جميع القطاعات، لا سيما الصناعية والنفطية منها، حيث أدى ذلك إلى ظهور إصابات وأمراض مهنية لم تكن في الأصل موجودة، وهذا بحد ذاته ما يدفعنا على الدوام نحو المساهمة في دعم المبادرات المحلية الرامية الى توفير الحماية اللازمة للعاملين التي تكفل لهم و لأسرهم حياة آمنة ومستقرة، ونأمل أن تكون هذه الفعالية أداة فاعلة وإنطلاقه لضمان التحسين الدائم في الوقاية من الحوادث والمخاطر في أماكن العمل وأن يسهم في تطوير المعايير الوطنية في هذا المجال. وقد تضمن الحفل العديد من الفعاليات مثل إقامة معرض خاص بالسلامة العامة لعدد من الجهات الحكومية ومؤسسات القطاع الخاص ، إلى جانب ورقة عمل حول السلامة المرورية قدمها الملازم أول سيف بن سلطان العدوي رئيس قسم التوعيه بمعهد السلامة المرورية، وعرض مسرحي حول أهمية الصحة والسلامة قدمه طلبة الكلية الدولية للهندسة، وورقة عمل بعنوان "النباتات والبيئة من حولنا" قدمها عبد الناصر بن علي الخروصي مساعد إصابات عمل وأمراض مهنية بدائرة المستحقات التأمينية ومازن بن عبدالله التوبي رئيس قسم التفتيش عن إصابات العمل والأمراض المهنية المكلف. كما صاحب الفعالية معرض خاص بالسلامة العامة ضم ركن عملية الإخلاء في المدارس، وركن أجهزة السلامة من الحريق، وركن للإطارات السليمة وأنواعها وغيرها من الفعاليات وذلك بمشاركة العديد من الجهات والمؤسسات منها: شرطة عمان السلطانية ومدرسة بنت أصيلة بنت قيس البوسعيدي وإدارة الدفاع المدني والاسعاف بمحافظة مسقط، وشركة سعود بهوان للسيارات "يوكوهاما" وشركة ركن اليقين وشركة مجان الوطنية.

ثلاث جرائم هتك عرض وتحرش بالأطفال في مسقط

في ثلاث جرائم تهز الوجدان وقعت خلال هذا الشهر، ضبطت شرطة عمان السلطانية ثلاثة متهمين بتهم تنوعت ما بين التحرش بالأطفال وهتك العرض واستدراج آخر ومحاولة هتك عرضه في أماكن مختلفة من محافظة مسقط ففي القضية الأولى تعرض طفل يبلغ من العمر ٨ سنوات وهو من ذوي الإعاقة لهتك العرض من قبل أحد أقاربه.

وفي حادثة أخرى تعرض طفل يبلغ من العمر ١١ سنة للاستدراج من قبل أحد المواطنين ومحاولة هتك عرضه، إلا أن الطفل بدأ بالصراخ واستطاع الهرب من المتهم. كما تلقى مركز شرطة الخوض بلاغا من قبل مواطنة تفيد عن تعرض ابنتها البالغة من العمر ١١ سنة للتحرش من قبل أحد العمال كان في منزل ذويها، وقد تم ضبط المتهمين الثلاثة، وتدعو شرطة عمان السلطانية أولياء الأمور لتوعية وتثقيف أبنائهم في هذا الجانب لتفادي والحد من هذه الجرائم، والتعاون مع الشرطة وعدم التردد في الإبلاغ عن مثل هذه القضايا، وذلك بالإبلاغ المباشر أو الاتصال على أقرب مركز شرطة.

معرض لأسبوع سلامة الغذاء في مسندم

نفذت المديرية العامة للبلديات الإقليمية وموارد المياه معرضا لأسبوع سلامة الغذاء لعام ٢٠١٩ برعاية محمد سيف التوبي مدير عام البلديات الإقليمية وموارد المياه بمحافظة مسندم، حيث اشتمل المعرض على فعاليات الأسبوع التي تضمن مسابقات بتويتر على حساب المديرية ، ومسابقة أفضل بلدية لمناشط وبرنامج أسبوع سلامة الغذاء، وهناك لجنة مشكلة لتقييم الفعاليات على مستوى كل بلدية من خلال لجنة التقييم، ويتم الإعلان عن الفائز بحفل الختام، وكما تضمن المعرض على مجموعة من المواد الغذائية (الهرم الغذائي) وعرض الحلويات الخالية من القوة الغذائية وعرض العناصر الغذائية ذات الجودة. وقال مدير عام المديرية العامة للبلديات الإقليمية وموارد المياه بمحافظة مسندم إن الوزارة تسعى دائما للحفاظ على صحة وسلامة المستهلك ويأتي أسبوع سلامة الغذاء تأكيدا على حرص وزارة البلديات الإقليمية وموارد المياه بأهمية رفع مستوى الوعي لدى أفراد المجتمع حول صحة وسلامة الغذاء، وتعريف المستهلك بالطرق السليمة لتداول وحفظ وتخزين وإعداد الأغذية بالإضافة إلى الاهتمام بالتسوق الآمن للمواد الغذائية، وأن تنظيم مثل هذه الفعاليات والبرامج على مستوى بلديات مسندم من شأنها أن تسهم في رفع مستوى الوعي لدى مختلف شرائح المجتمع، وأضاف مدير عام البلديات بمحافظة مسندم أن المديرية نفذت برامج للمفتشين والفنيين بالبلديات لمتابعة أساليب الغش التجاري والأغذية المعدلة جينيا واتخاذ التدابير اللازمة نحوها، كما تم تخصيص حصة غذائية لطلاب المدارس لتعريفهم بأسبوع سلامة الغذاء، والغذاء الصحي السليم كما تم تصميم استبانة توزع على ربات البيوت، لمعرفة آرائهن واقتراحاتهن حول جهود البلديات من خلال التواصل الاجتماعي.

كيف تتصرفين إذا أصيب طفلك بضربة شمس؟

قد يتعرض الأطفال بسهولة للإصابة بضربات الشمس في الحر الشديد الذي نعيشه خلال فصل الصيف إذا ظل لوقت كبير في الخارج ولم تتم وقايته جيدًا منها، وقد يتطور الأمر لتعرضه لحروق الشمس في البلدان شديدة الحرارة.

أسباب إصابة الأطفال بحروق وضربات الشمس سريعًا:

ضربة الشمس تحدث عندما يفقد الجسم الكثير من السوائل بسبب حرارة الشمس، ما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق ٤٠ درجة، وفي هذا الحالة يبدأ النظام الداخلي للجسم في الاضطراب. وكما تحدث ضربة الشمس بسبب التعرض للشمس، إلا أنه يمكن التعرض لها أيضًا بسبب القيام بأنشطة مثل الجري والحركة في درجات الحرارة العالية حتى إذا لم يتعرض الطفل لأشعة شمس مباشرة، وهي خطر كبير قد يهدد حياته إذا لم يتم التعامل معها بجدية، أما حروق الشمس فهي رد فعل الجلد تجاه تعرضه للأشعة فوق البنفسجية لشمس الصيف، ويمكن أن تحدث سريعًا خلال ربع ساعة خاصة مع جلد الأطفال الرقيق الذي يحتاج إلى عناية خاصة، ويجب الاعتناء بهذه الحروق سريعًا حتى لا تترك آثارًا دائمة على جلد الصغير.

أعراض ضربة الشمس:

حروق الشمس عرض مؤذٍ لطفلك، ولا يشكل خطورة مثل ضربات الشمس، وأعراضها:

- ارتفاع في درجة الحرارة، وسرعة في دقات القلب.
- احمرار وسخونة في الجلد، وجفاف وتورم في اللسان.
- تقلصات في العضلات، وصداع في الرأس.
- عدم القدرة على التركيز.
- غثيان، وقد يحدث إغماء للطفل كذلك.

طريقة علاج كل من حروق وضربات الشمس:

١.ضربة الشمس:

عندما تشكين أن طفلك مصاب بضربة شمس يجب أن تبدئي في علاجه مباشرة، وذلك بالخطوات التالية مع التوجه للطبيب لو كانت الأعراض شديدة:

- حاولي تخفيض درجة حرارته بكمادات المياه الباردة، ووضع مكعبات الثلج على معصميه، والأماكن النابضة كالمرفقين من الداخل والرقبة.
- امنحيه الكثير من الماء، لتبعدي عنه خطر الجفاف.
- اذهبي إلى المستشفى على الفور إذا بدأ يفقد وعيه.

٢.حروق الشمس:

- تأكدي من أنه يشرب كميات كبيرة من الماء.
- رطبي جلده باستخدام كمادات مياه باردة، أو اجعليه يتحمم ويجلس في الماء لوقت طويل.
- لا تستخدمي أيًا من منتجات الصابون على جسمه.
- تجنبي تعريضه للشمس حتى تزول علامات الحروق، وإذا شعر بالمزيد من الألم أو الغثيان أو القيء أو الصداع توجهي للطبيب على الفور.

إذًا ضربة الشمس ليس أمرًا بسيطًا يمكن الاستخفاف به بل قد يمثل خطرًا على حياة طفلك، لذلك يجب الوقاية منه بعدم تعريضه لأشعة الشمس المباشرة في الظهيرة، وعدم تركه يلعب في درجات الحرارة المرتفعة مع بذل مجهود شديد، والحرص على شرب كميات كافية من الماء والعصير.

نصائح الأمان عند ركوب الطائرة

أصبح السفر بالطائرة أسهل وأسرع وسائل السفر في العصر الحديث، ومع التقدم التكنولوجي في العلوم تطورت صناعة الطائرات فأصبحت أسرع وأكثر تقدما، وأكثر أمنا عما سبق، وتوفرت فيها أحدث التقنيات لراحة المسافرين، وقد ينتاب كثير من المسافرين الخوف عند السفر بالطائرة، والتي قد يبدد هذه المخاوف اتباع التعليمات والنصائح الهامة والضرورية للأمان عند ركوب الطائرة، والتي ينبغي الالتزام بها جيدا وفي التوقيت المناسب لكل منها .

افضل نصائح الأمان عند ركوب الطائرة :

١/ اختيار المقعد:

يلعب دورا كبيرا في الشعور بالأمان خلال ركوب الطائرة، إذ أن الجلوس بالمقاعد الأمامية بالطائرة قد يتأثر بحركة الطائرة خلال الإقلاع أو الهبوط، على عكس المقاعد الموجودة في الصف الخامس والتي تكون قريبة من أحد مخارج الطوارئ بالطائرة، والتي تشعر المسافر بالاطمئنان والهدوء .

٢/ تنفيذ التعليمات بدقة:

عند بداية الرحلة يبدا طاقم المضيفات بعرض الفيديو الإرشادي لتعريف المسافرين بوسائل الأمان وكيفية استخدامها، وطرق النجاة، والبعض يتجاهل هذه المعلومات ولا يهتم بالإنصات الجيد وفهم طريقة استخدام تلك الأدوات والذي يعد تصرف خاطئ قد يثير القلق خلال الرحلة عند الاحساس بأي خطر .

٣/ قراءة بطاقة السلامة:

وهي بطاقة توضع في جيب المقعد الأمامي لكل مسافر، وتعد هذه البطاقة ذات أهمية للراكب ينبغي الحرص على قراءتها وفهم خطواتها، والتي تشرح طرق الخروج من الطائرة في حالة الطوارئ وعند الخطر .

٤/ التعرف على أبواب الخروج:

أحد النصائح التي يشرحها الفيديو الإرشادي، وخريطة السلامة والتي توضح مخارج الطائرة، وكيفية استخدام وسائل الأمان والنجاة والسرعة المطلوبة لتنفيذ كل هذه الخطوات، وهذا ما يؤكد أهمية النصائح السابقة، وأهمية التركيز عند شرح خطوات كل منها .

٥/ سرعة الحركة:

وهو ما يؤكده طاقم الطائرة عند قراءة الإرشادات وشرحها، والتي تؤكد أهمية الفارق الزمني في نجاة الركاب، والذي يهتم بالثواني عند تنفيذ التعليمات، مع الحذر من الاندفاع عند الخروج من الطائرة والذي قد يكون السبب في التعرض للخطر، والتي يمكن تحديدها ب٩٠ ثانيه فقط لتنفيذ تعليمات السلامة.

٦/الحذر خلال اقلاع الطائرة وهبوطها:

يذكر المتخصصين في سلامة الطائرات أن نسبة كبيرة من حوادث الطائرات تقع عند الإقلاع أو هبوط الطائرة، مما يجعلها هي الدقائق الهامة والضرورية للالتزام بتنفيذ تعليمات النجاة والأمان، مما يستدعي الجلوس في وضع التأهب في تلك اللحظات وعدم الاستغراق في النوم .

٧/ الحفاظ على اللياقة البدنية:

والتي تؤثر بشكل كبير في سرعة تنفيذ التعليمات عند الحاجة، والحركة بشكل صحيح، لذا يصبح المسافرون بالطائرة بشكل منتظم بحاجة بالفعل للياقة البدنية، والقدرة على الحركة بسرعة ونظام .

٨/ اختيار شركات الطيران الشهيرة:

اختبارات السلامة والأمان هي اختبارات تخضع لها غالبية شركات الطيران، والتي تحصل عند اجتيازها بنجاح نظرا لتوفير أقصى درجات الحماية والأمان لركابها، وهي التي يمكن الاطلاع عليها في كتيبات عروض الشركة، أما اختيار الشركات الغير معروفة في عالم الطيران قد يفتقر للأمان مما يعرضك للخطر الحقيقي.

٩/ ارتداء الملابس المريحة:

أمر هام للمسافرين بالتأكيد، اذ يجب الحرص على اختيار نوعية مريحة من الملابس تتيح حرية الحركة وسرعتها عند التعرض للخطر خلال الرحلة، وعدم ارتداء الملابس الضيقة، أو القصيرة، والأحذية العالية التي تعيق الحركة.

طرق التغلب على الخوف من الطيران وماذا تفعل في حالة فوبيا السفر بالطائرة:

- **قم بقراءة القرآن الكريم والاذكار فهي خير مساعد لك اثناء السفر والتغلب على أي مصدر للخوف والقلق.**
- **لا تقم بالتركيز على فكرة الطيران أو اقلاع الطائرة أو هبوطها، بل قم بتحدث للآخرين أو اصطحاب كتاب أو مشاهدة فيلم اثناء فترة القلق أو نوبة الخوف.**
- **تنفس بعمق وبهدوء مع اخراج الزفير من الفم ببطئ.**
- **قم بمضغ العلكة أو اللبان خاصة اثناء اقلاع الطائرة فهي ستخفف من الضغط على الأذنين.**
- **في الحالات الصعبة وعدم القدرة على السفر بسبب فوبيا الطيران يمكنك استشارة الطبيب لكتابة مهدئ مناسب لك يمكنك تناوله قبل الاقلاع بالطائرة مباشرة والنوم أثناء فترة الطيران.**

"الفاكهة القاتلة"
تودي بأرواح عشرات الأطفال في الهند

لقي ما لا يقل عن ٤٣ طفلا حتفهم في أقل من أسبوعين، بسبب مرض في الدماغ يعتقد العلماء أنه قد يكون مرتبطا باستهلاك أحد الفواكه، وذلك في ولاية بيهار شمال شرقي الهند.

وقال مسؤولو الصحة إن الأطفال

توفوا في مستشفيين في مظفربور، وهي منطقة في الولاية معروفة بانتشار بساتين فاكهة الليتشي، التي يتم حصادها خلال شهري مايو ويونيو من كل عام. ولم تؤكد حكومة الولاية بعد سبب تفشي المرض، لكنها تعزو معظم الوفيات إلى نقص السكر في الدم، وفق ما ذكرت صحيفة "إندبندنت" البريطانية.

إلا أن الأطباء قالوا إن أكثر من ١٥٠ طفلا تقل أعمارهم عن ١٠ سنوات عانوا أعراض متلازمة التهاب الدماغ الحاد منذ الأول من يونيو، وتوفي ٤٣ من هؤلاء، موضحين أن نقص السكر في الدم هو واحد من أعراض هذا الالتهاب.

وعبر مسؤولون في الهند عن قلقهم إزاء تفشي المرض، وفقا لما ذكرته صحيفة "إنديان إكسبريس"، وأرسلت الحكومة الهندية المركزية في دلهي فريقا من الخبراء لتقييم الوضع.

وقال أشوك كومار المسؤول الصحي البارز في الحكومة الهندية، إن على الآباء اتخاذ تدابير وقائية لحماية أطفالهم.

وأضاف لوكالة "فرانس برس": "لقد أصدر قسم الصحة بالفعل نصيحة للناس لرعاية أطفالهم خلال فصل الصيف الحار عندما تكون درجة الحرارة أعلى من ٤٠ درجة".

وتم الربط لأول مرة بين فاكهة الليتشي وحدوث التسمم في دراسة أجريت عام ٢٠١٤، ومن بين أمور أخرى، وجد باحثون أميركيون أن متلازمة التهاب الدماغ الحاد يمكن أن ترتبط بسم موجود في الثمرة.

"عصير سحري"..
كوب واحد يوميا لخفض ضغط الدم"السناك" معا

يؤثر ارتفاع ضغط الدم على ملايين البشر حول العالم، فيما ينصح الأطباء باتباع أنظمة غذائية صحية ومتوازنة من أجل كبحه وإعادته إلى مستواه الطبيعي.

ويقصد بضغط الدم مقياس قوة دفع الدم ضد جدران الأوعية الدموية، التي تعمل بتناسق مع القلب، بهدف توصيل الدم إلى سائر أنحاء الجسم.

أما ارتفاع ضغط الدم، فيعني زيادة مستمرة في الضغط داخل الأوعية الدموية مما يجعلها تحت إجهاد مرتفع. وكلما ارتفع ضغط الدم اشتد ضخ القلب للدم.

وقال موقع "إنديا تايمز" إن باحثين وجدوا أن شرب عصير الطماطم غير المملح يمكن أن يخفض ضغط الدم المرتفع والكوليسترول الضار لدى البالغين، المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأجرى باحثون بكلية الطب جامعة طوكيو اليابانية، دراسة شملت حالات ١٨٤ من الذكور و٢٩٧ من الإناث من أعمار مختلفة في اليابان، لمدة عام كامل.

وكانت الخلاصة أن الأشخاص الذين شربوا كوبا واحدا من عصير الطماطم بصفة يومية انخفض ضغط الدم الانقباضي عندهم من ١٤١.٢ إلى ١٣٧.٠ ميليمتر زئبقي (وحدة قياس ضغط الدم)، كما تراجع مستوى ضغط الدم الانبساطي من ٨٣.٣ إلى ٨٠.٩ ميليمتر زئبقي.

وساهم أيضا هذا "العصير السحري" في انخفاض مستويات الكوليسترول الضار لدى ١٢٥ مشاركا.

وقال المصدر، إن نتائج الدراسة كانت مماثلة بين الرجال والنساء، وتم رصدها بين مختلف الفئات العمرية المشاركة.

طفل "يفعل المستحيل" من أجل الحلوى

قد يقدم الصغار على أي شيء مقابل الحصول على بعض الحلويات، لكن ما فعله الطفل سيباستيان صاحب الـ٤ سنوات في ولاية مينيسوتا الأميركية، فاق الخيال.

فقد تمكن سيباستيان مؤخرا من الوصول إلى مفاتيح سيارة جده، التي كانت معلقة على الحائط. ثم سرعان ما قفز الطفل في سيارة الدفع الرباعي الخاصة بجده، وقادها لأكثر من ميل خلال ساعة الذروة إلى محطة البنزين، على أمل شراء قطعة حلوى. ومن حسن حظ الطفل أن الشرطة كانت في استقباله بمحطة البنزين.

ووصفت الأم جينا سوينسون الأفكار التي مرت برأسها أثناء المغامرة المفاجئة لابنها، قائلة لشبكة "فوكس نيوز" الإخبارية: "انتابتنا حالة من الذعر والقلق".

ولم تسفر مغامرة الطفل عن إصابة أحد بأذى، لكن السيارة وبعض صناديق البريد أصيبت بأضرار، كما اصطدم السائق الصغير أيضا بشجرة، تاركا وراءه جزءا من المصد الأمامي للسيارة في حديقة الجيران.

وبدا أن الطفل لديه معرفة جيدة عن كيفية قيادة سيارة "هيونداي سانتافي"، وعلق جده قائلا: "إنه يراقب كل شيء يفعله الناس ويكرره". وأضاف: "كان من الممكن أن يكون الوضع خطيرا للغاية. كان يمكن أن يصطدم بسيارة. لم يكن يرتدي حزام الأمان".

وأفاد شهود بأنهم رأوا سيارة الدفع الرباعي تسير عشوائيا بسرعات تصل إلى ١٥ ميلا في الساعة، قبل أن تتجه إلى موقف السيارات بمحطة وقود. وقال قائد شرطة بلين مارك بوربوم: "لم أشاهد من قبل مثل هكذا سائق يقود مركبة". وتعهدت عائلة سيباستيان المصدومة بالحفاظ على مفاتيح السيارة بعيدة عن أعين الطفل.

بسبب الهواتف..
دراسة تحذر من "شوكة الجمجمة"

خشى الناس في العادة أن تؤثر الهواتف والأجهزة الإلكترونية على صحة عيونهم، بالنظر للأشعة التي تنبعث منها، لاسيما في الظلام، لكن خبراء أستراليين حذروا من ضرر أكثر خطورة.

وبحسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الشخص الذي يكثر من استخدام الهاتف الذكي، يظهر لديه ما يشبه شوكة عظمية في الجهة الخلفية من جمجمة الرأس، بسبب الإنحناء والتركيز في شاشة الجهاز.

وتوضح الدراسة التي جرى إعدادها في جامعة "سان تشان كوست" الأسترالية، أن جمجمة الإنسان أضحت تحدث هذه "الشوكة العظمية" بشكل متزايد. وبوسع الكثيرين في الوقت الحالي أن يتحسسوا هذه الشوكة في مؤخرة الرأس، أما الأشخاص الصلع فيمكن رصدها بسهولة في رؤوسهم.

وتبرز هذه الشوكة العظمية بشكل أسرع لدى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٠ سنة، واعتمدت الدراسة على عينة من ألف جمجمة. وقال الباحث المشرف على الدراسة، دافيد شاهار، "لقد عملت في المستشفيات طيلة عشرين عاما، وفي خلال العقد الماضي فقط، صرت أجد تلك الشوكة العظمية في جماجم الرؤوس على نحو متزايد".

ويرى الباحث أن بروز هذه الشوكة العظمية ناجم بالأساس عن النظر نحو الأسفل بشكل متكرر، لاسيما أن استخدام الأجهزة يطول لساعات، سواء بغرض الترفيه أو العمل.

الألعاب الالكترونية.. أهميتها وأضرارها على الأطفال

الألعاب هي وسيلة الترفيه الأساسية لدى الناس، وترتبط الألعاب بالأطفال، لكن الترفيه لا يقتصر على الأطفال فقط بل أيضًا يستخدمها الكبار للتخفيف من ضغوطات الحياة، ومع التطور الكبير في العالم زحفت التكنولوجيا سريعا وأثرت على كل شي في الحياة، ومن أهم تلك التطورات الألعاب الالكترونية التي انتشرت بشكل كبير وواضح بأشكالها وأنواعها المختلفة والمتطورة. تُصنف الألعاب الإلكترونية من حيث فئة مستخدميها والهدف منها إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

ألعاب الذّكاء:

يرتكز مضمون هذه الألعاب على العقل والتفكير المنطقي في اتخاذ القرارات، وتحتاج إلى تفكير كبيرة للتعامل معها، ومن الأمثلة عليها: لعبة الشطرنج الإلكترونية.

ألعاب الإثارة والمتعة:

تسعى هذه الألعاب لتقديم التسلية وملء أوقات الفراغ، وترتكز على تفاعل اللاعبين معها حيث تتدرّج مستوياتها من السهولة للصعوبة، وما يُميّزها عن غيرها أنّها جذّابة بشكل كبير؛ لكثرة استخدامها للصور والأصوات مما يستهوي الأطفال والمراهقين.

الألعاب التعليمية:

تهدف هذه الألعاب للجمع بين المتعة واللّعب والموازنة بينهما، وتقومُ بنقل المعلومة لمن يلعبها بأسلوب مسَل، وتغطّي الكثير من المجالات؛ كالرياضيات، والتاريخ، والعلوم، واللغات، وغيرها، ومن الأمثلة عليها الألعاب التي تختص بتعليم الأطفال الحروف والأرقام وكيفية كتابتها.

تقرير: جهينة الحارثية

الآثار الإيجابية للألعاب الإلكترونية:

- تنمية روح الفريق والتعاون مع الآخرين من خلال الألعاب التي تعتمد على أكثر من لاعب، مما يؤدي لاكتساب مهارات الإدارة والعمل الجماعي، مثل لعبة كرة القدم.
- زيادة قدرة الطفل على اتخاذ قرارات سريعة وتنمية سرعة البديهة لديه، من خلال الألعاب التعليمية وألعاب الذكاء المحددة بتوقيت زمني، وهذا يساعد في اكتساب مهارات اتخاذ القرار.
- الحفاظ على مستوى جيد من الدقة أثناء اتخاذ القرارات السريعة بشكل صحيح، هذا يفيد في القدرة على العمل بشكل سليم تحت ضغط.
- تساعد بعض الألعاب على التنسيق بين حركة اليدين والعيون، وتنمية الوظائف الحركية دون ضرورة النظر في كل مرة، هذا مطلوب بشكل خاص في الألعاب الرياضية وألعاب الألغاز.
- تنمية الوظائف الإدراكية من خلال تطوير هيكل الدماغ، وخلق مسارات عصبية جديدة وأجهزة إرسال لتحسين الأداء، هذا يتضح في الألعاب الفنية والموسيقية.

سلبيات الإدمان على الألعاب الالكترونية:

- ضعف التحصيل الدراسي وإهمال الواجبات المدرسية والهروب من المدرسة أثناء الدوام المدرسي واضطرابات في التعلم.
- اكتساب العادات السيئة وتكوين ثقافة مشوهة ومرجعية تربوية مستوردة.
- حدوث الكسل والخمول والعزلة الاجتماعية لدى الأطفال بالإضافة إلى التوتر الاجتماعي وفقدان المقدرة على التفكير الحر وانحسار العزيمة والإرادة لدى الفرد.

أصبحت الألعاب الالكترونية تلقى اهتماما كبيرا من الأطفال والشباب مقارنة مع الأفلام والرياضة وغير ذلك، فهي تحمل آثارا إيجابية وسلبية ولكن يتوقف ذلك على نوع اللعبة، وعمر الطفا، والفترة التي يقضيها في اللعب، وهنا تستعرض لكم مجلة الصحة والسلامة آراء الجمهور حول هذه الألعاب ومدى أهميتها وفائدتها للأطفال، وضررها عليهم.

هناء البرواني - موظفة: تتغير هوايات الطفل بين الحين والآخر بفعل التطور التكنولوجي الحاصل فأصبح يقضي الساعات الطوال أمام الألعاب الإلكترونية تاركا هواياته المفيدة في لعب الكرة واللهو مع أصدقائه، وهذا جعله عرضة لاختراق مضمون تلك الألعاب لعقله الباطن والتأثير في شخصيته وتكوينه النفسي والاجتماعي بحيث تخلق حواجز بينه وبين أسرته. كما أنها تؤثر بالناحية الجسدية، فإنها تحد من حركة الطفل ونشاطه، وأيضا النور الساطع من هذه الألعاب يؤدي إلى اضطراب في معدلات الميلاتونين المرتبط بالنوم، و لابد من الحرص على عدم استخدام هذه الألعاب قبل النوم لأنها تؤدي إلى اضطرابات في النوم، مع ما ينجم عن ذلك من تأثير في القدرات الفكرية وضعف في التركيز.

عبداللطيف الحارثي - موظف: أصبح ميل الأطفال إلى الألعاب الالكترونية واقع لا يمكن التهرب منه وتدخل عالم الطفل في سن مبكرة جداً، أو حتى بين أيدي الأهل أنفسهم، بمختلف أشكالها، ومن واجب الوالدين السعي إلى السيطرة على الوضع وضبطه وإدارته بشكل أفضل كأهل للحد من تداعياته على صحة الطفل النفسية والجسدية والاجتماعية وقدراته الفكرية نظراً لما قد ينجم عن هذا الفخ الذي يمكن أن يقع فيه الأطفال من آثار سلبية.

مريم السديري _ باحثة عن عمل: بعض الألعاب تقوم على تهديد الطفل وإرغامه على القيام بتصرفات غريبة وعدوانية، و يفشل بعض الأطفال في خلق أحاديث مع غيرهم أو الاستجابة لهم، بسبب تعودهم الطويل على الصمت والاندماج مع الألعاب الالكترونية فقط. قد يسبب الأمر إذا زاد عن حده إصابة الأطفال بطيف التوحد أو الاكتئاب، وغيرها من الاضطرابات النفسية.

نهى السليماني - طالبة: تؤدي الألعاب الالكترونية إلى التأثير من الناحية الاجتماعية والسلوكية كالانفصال عن المحيط الإجتماعي وعدم التعاون مع الزملاء، والغيرة والشك في سلوك الآخرين وضعف الشخصية أثناء محاورة الآخرين، ومن الناحية الجسدية تؤدي تلك الألعاب إلى الإصابة بالسمنة، وتقلص العضلات وعدم ممارسة الرياضة وضعف البصر بالإضافة إلى إصابة الطفل بالتشنجات العضلية والعصبية نتيجة التركيز الزائد في هذه الألعاب.

جواهر السناوي - طالبة: تتيح الألعاب الإلكترونية عمليات التواصل والمحادثة أثناء اللعب مع الآخرين، مما يعرض الأبناء للخطر، ويتيح لهم الإفشاء ما يحصل داخل المنازل، أو ارتباط الطفل بقيم المجتمعات الغربية، وتصنع أطفالاً أنانيين يفكرون في إشباع حاجاتهم من الألعاب فقط، لذا يجب أن يتم ذلك تحت رقابة الوالدين لتجنب وقوع أبنائنا ضحايا وجود غرباء في حياتهم. كما ينبغي للأهل أن يراعوا الموازنة بين أوقات الجد واللعب لأطفالهم وأن يساهم الوالدين بشراء الألعاب التربوية شريطة أن يكون محتواها مفيد، ومدة عرضها ومشاهدتها محدودة والابتعاد عن شراء الألعاب التي تفسد العقل والبدن.

ماجد الشرياني، أخصائي علاج نفسي يقول: للالعاب الالكترونيه تأثير كبير على شخصية الاطفال بسبب انتشارها والاقبال الواسع عليها، وترتكز إيجابياتها في تنمية القدرات لدى الأطفال خاصة الذين يعانون من الحركة الزائدة وتشتت في الانتباه. وتقوم على تطوير القدرات الإدراكية والمعرفيه للأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم، فكثير من الألعاب الالكترونيه تتضمن مفاهيم ووسائل تعليمية حديثة ترفع من مستوى الأداء الفكري و قدرات الاستيعاب والفهم.

ويضيف الشرياني أن الألعاب الالكترونية تطور المهارات الحياتيه مثل مهارة اتخاذ القرار ومهارة الاعتماد على الذات حيث نجد في أغلب ألعاب الفيديو استراتيجيات تدفع الطفل للتفكير واتخاذ أفضل القرارات للوصول لمراحل متقدمة في اللعب وتجعله يعتمد على نفسه فقط في اختيار الاستراتيجيات وطريقة اللعب الصحيحة. والاهتمام من الجانب التكنولوجي ومتابعة التقنيات الحديثة من خلا لهذه الألعاب. ويمكن التحسين من القدرات التعليمية عن طريق هذه الألعاب واعتبارها وسيله للتدريس حيث أن عديد من المواد التعليميه تم إدراجها كألعاب تساعد الطفل تساعد الطفل على الفهم أكثر وتحسن قدراته التعليميه.

ومن الجانب السلبي يقول الشرياني: تساهم هذه الألعاب في خمول الذهن وظهور مشاكل صحية ونفسية مثل العزلة والإنطواء على الذات والقلق والاكتئاب وتغير في المزاج والسلوك والاستمتاع بالحياه في العالم الافتراضي، كما أنها تتسبب في امراض كأمراض العين والسمنة والكسل بسبب قلة الحركة وعدم النوم لساعات كافية والجلوس لساعات طويله أمام الشاشة.

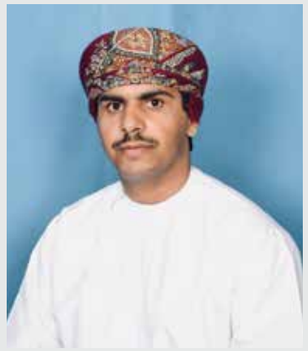
زينة العامري ـ ربة منزل تقول: من الممكن أن تؤثر الألعاب الالكترونية على المستوى الدراسي للطفل، حيث أنه يهمل واجباته المنزلية ويقضي الكثير من الوقت على تلك الألعاب مما يسبب له الإرهاق وعدم قدرته على الاستيقاظ صباحا للمدرسة، وبالتالي يؤثر على المستوى التعليمي للطالب. ومن ناحية أخرى تأتي هذه الألعاب من الجانب التعليمي للطفل والمسلي من خلال ألعاب التحدي والذكاء والألعاب التعليمية، لذلك لابد من العلم بمحتوى تلك الألعاب التي قد تختلف آثارها من كونها مفيدة إلى التحول إلى الإدمان. ومن الجانب الإيجابي، فهي تنمي مهارات الأطفال وتزيد قدراتهم على التعلم حتى أن بينها ما يُستخدم في المدارس لما له من دور تثقيفي تربوي تعليمي لا يُستهان به.

أحمد المعمري - موظف: لهذه الألعاب فوائد وليس أضرار فقط فإنها تحفز الذكاء عند الأطفال وتحسن مستوى الفهم لديهم كما أنها تتطور المهارة الإدراكية في تنسيق العلاقة بين يده وعينه وتنمي الذاكرة بسرعه التفكير واتخاذ قرارات سليمه وسريعة وتعلمهم مهام الدفاع عن نفسهم.

حلول لتجنب اضرار هذه الألعاب:

- يجب تحديد وقت معين لممارسه هذه الألعاب ولا تكون طول اليوم للسيطرة على ادمان الطفل لهذه الألعاب.
- وضع برنامج مراقبه لمعرفه ما يفتحه الطفل من ألعاب.
- جعله يمارس هذه الألعاب مع أصدقائه حتى لا ينعزل عنهم.
- تخصيص وقت لممارسه الأنشطة الرياضية.
- غرس حب القراءة في نفس الطفل.
- جعله يخرج طاقته من خلال الرسم لزيادة قدرته على التخيل والابداع.

مدى تأثير الألعاب الإلكترونية على الأطفال والشباب من الناحية الإيجابيه والسلبية



عيسى بن سالم الحضرمي
معلم تقنية معلومات
مدرب في الاتفاقية الدولية لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة

نعيش في وقتنا الحاضر عصر الثورة المعلوماتية والتكنولوجية، ازدهر فيها العلم بشكل لم يسبق له مثيل وامتزجت عمليات الانتاج بين قدرات العقل الانساني وقدرات العقل الآلي، وقد أصبح العقل البشري اليوم يعتمد وبشكل أساسي على الثورة التكنولوجية في كافة مجالات الحياة لا سيما في مجال التسلية والترفيه وذلك بتنوع الوسائل والبرامج والتطبيقات المصاحبة التي تساعد الفرد على قضاء وشغل اوقات فراغه.

وكان للألعاب الإلكترونية نصيباً وافراً من هذه الثورة التكنولوجية منذ أن ظهرت في عام ١٩٦٧ و ١٩٦٩، حيث تُعد الألعاب الإلكترونية بمثابة الأنشطة الذهنية الترويحية بالدرجة الأولى يسعى من خلالها الفرد تلبية رغباته واحتياجاته المختلفة والمتمثلة بالترويح عن النفس من الضغوطات اليومية وتفريغ الطاقات الزائدة أو استغلال وقضاء اوقات الفراغ أو للتعليم، كما أن هذه الألعاب الإلكترونية تمارس بشكل فردي أو جماعي وتختلف في أهميتها باختلاف الفئة العمرية.

أحدثت هذه الألعاب الإلكترونية أثراً كبيراً على الأطفال والشباب من الجنسين في مجتمعاتنا وتزايد ارتباطهما وتعلقهما بها تعلقاً وثيقاً بحيث تطور لمرحلة الإدمان الحقيقي مما دعا علماء النفس البحث ودراسة هذه الألعاب وأثرها على الفرد والمجتمع من النواحي الصحية والثقافية والاجتماعية والنفسية و أعتبرها البعض كسلاح ذو حدين مثلما أشارت إليها أغلب الدراسات.

وعند الحديث عن الاهداف التي تسعى لتحقيقها هذه الألعاب الإلكترونية نجدها متشعبة ولا يمكن حصرها بدقة. وقد تكون متمثلة في أهداف تسويقية تسعى من خلالها الشركات لزيادة الربح من خلال استغلال حماس وطاقات الأطفال والشباب وقد يكون البعض منها الهدف منه للتسلية والترفيه وقضاء أوقات الفراغ، إضافة لإكتساب مهارات ايجابية أو تعليمية، ومنها الأهداف التي تسعى لتحقيق مآرب خبيثة تستهدف الأطفال والشباب والسيطرة على مداركهم الفكرية وإشغالهم عن هو أهم في حياتهم من أولويات.

وسأبين في الفقرات القادمة رأي الدراسات التي تبرز ايجابيات الألعاب الإلكترونية، والدراسات التي تحذر من سلبيات الألعاب الإلكترونية، حيث يمكننا اختصار الايجابيات التي ذكرتها الدراسات عن الألعاب الإلكترونية في عدة نقاط مثل التعلم الذي يكتسبه الطفل أو الشاب من زيادة المفاهيم والمعلومات التي يصادفها داخل اللعبة وتنمية وتطوير المهارات والقدرات مثل تنمية مهارة الذكاء وسرعة التفكير والتخطيط والمبادرة. كما أنها تزيد من مستوى الخيال الذي تشمله هذه الألعاب من افكار وأحداث، وتساعده على ابتكار الحلول حيال هذه الأحداث والصعوبات التي تواجهه أثناء اللعب. إضافة إلى تنمية مهارات التعامل مع التقنيات الحديثة وتكريسها لمصلحتهوتساعد الأطفال الذين يعانون من صعوبات حركية من تحسين مستوى التآزر والتناسق الحركي بين العين واليد، وجذب التركيز للأطفال الذين يعانون من فرط الحركة وتشتت الانتباه. كما استخدمها بعض المربون التربويون في مراكز التربية الخاصة كوسيلة تعليمية تساعدهم على توصيل المعلومات إلى الطفل كونها تعتبر من الوسائل المحببة إليه. وذكر بعض علماء النفس أن دور هذه الألعاب على الاطفال والشباب بمثابة المعالج النفسي في حياتهم تساعدهم على تخفيف ما يعانونه من صراعات أو قلق أو توتر يومي حيث أن البعض أشار إلى مدى أهميتها في علاج بعض حالات مرضى الاضطرابات السلوكية ومرضى التوحد أو فرط الحركة لدى الأطفال. وقد تبنتها كذلك النظريات المعاصرة في وقتنا الحالي كنظرية التحليل النفسي وأُطلق عليها نظرية التخفيف من القلق.

أما عند الحديث عن السلبيات التي يمكن أن تحدثها هذه الألعاب الإلكترونية فيمكن نسبتها لمدى الإدمان الذي تتركه في نفوس الأطفال والشباب جراء الممارسة والتركيز وفرط الجهد والوقت الذي تقدمه هذه الفئة لهذه الألعاب، وبالتالي تنتج عنه جملة من المشكلات المتشعبة والتي لا تظهر على صعيد الطفل أو الشاب نفسه وإنما تتعدى لتصل الأسرة والمجتمع ككل بحيث تشمل هذه المشكلات كافة المجالات والنواحي الحياتية التي تعيشها هذه الأطراف كالمجال الصحي والنفسي والاجتماعي والأمني والثقافي والاقتصادي وغيرها. فهي على مستوى الطفل والشاب تعتبر وسيلة لإضاعة الوقت وإهدار الجهد ما إذا كانت نوعية الألعاب الإلكترونية التي يمارسها لا تعود عليه بالنفع أو الفائدة العلمية أو الثقافية، إضافة للعزلة اللاإرادية التي سيعيشها الطفل أو الشاب بسبب هذه الألعاب وعدم اندماجه بين اسرته واقرانه أو مجتمعه، فهو بذلك يصبح لا هدف له إلا اشباع رغباته وحاجاته بممارسة اللعب في هذه الألعاب بعيداً عن الانسجام والاندماج مع أقرانه وأسرته. وبالتلي تتكون لديه الشخصية الانانية لحب النفس والوقت الذي يمتلكه بحياته اليومية فيمتنع عن التعاون أو المشاركة في كافة المناشط سواء على مستوى الأسرة أو المجتمع، والأخطر من ذلك تحول شخصية الطفل أو الشاب إلى الشخصية العنيفة أو الاجرامية نتيجة للحس الاجرامي أو العنف الذي يكتسبة من جراء الألعاب الإلكترونية والتي قد تتبني اهداف اجرامية في طيات مراحلها، محاولةً استمالة هذا الطفل أو الشاب لغرس هذه الاهداف بداخله ومطالبة له بتطبيقها على أرض الواقع من أجل الفوز بمراحل اقوى وافضل خلال اللعب، لا سيما في وقتنا الحاضر والذي نرى ونشاهد تنوع الألعاب الإلكترونية التي تتنافس في تقديم مراحل متنوعة من العنف والإجرام والقسوة وتعتبر تنفيذها وتطبيقها بمثابة الفوز والانتقال للمراحل المتقدمة من اللعبة نفسها. كل ذلك تجده يزعزع من أمن واستقرار الأسرة والمجتمع.

إدمان الألعاب في القراءة

تقوم شركة «أقوفردرايف» ومقرها الولايات المتحدة باستخدام الذكاء الاصطناعي والألعاب لتشجيع الأطفال على القراءة. تطبيق الشركة «سورا» يوظف عناصر تشبه ألعاب الفيديو لتشكيل تجربة تفاعلية للأطفال، بما في ذلك شارات ومكافآت عند إنهاء الكتب. الهدف هو جعل القراءة أشبه بممارسة لعبة شعبية أو مشاهدة التلفاز.

يقول المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي للشركة، ستيف بوتاش لـ«فيوتريزم»: «مع سورا لدينا شارات ومكافآت على الأداء، ونحن نحاول التعلم من الطبيعة الإدمانية للألعاب التفاعلية».

دراسة تتوصل لـ"حل غريب" قد يساعد على الإقلاع عن التدخين

كشفت دراسة طبية حديثة أن الإقلاع عن التدخين ربما يكون أسهل عندما يستنشق المدخنون روائح محببة لهم مثل النعناع أو الشوكولاتة.

وذكر الباحثون في دورية علم النفس اللاقياسي، أن نحو نصف المدخنين الذين حاولوا الإقلاع عن التدخين عادوا إليه مجددا في غضون أسبوعين.

وقال مايكل سايت، الباحث المتخصص في علم النفس بجامعة بيتسبرغ وقائد فريق البحث: "يلجأ الناس لأساليب كثيرة للإقلاع عن التدخين، كاستخدام منتجات النيكوتين (مثل علكة النيكوتين وملصقات النيكوتين)، وتناول العقاقير واتباع منهج سلوكي كالعلاج السلوكي المعرفي والتأمل".

وأضاف: "لكن الإقلاع عن التدخين يظل تحديا شديد الصعوبة وهناك حاجة ماسة لاستخدام أساليب جديدة سواء كانت وحدها أو إلى جانب الأساليب المعروفة".

واختبرت الدراسة أسلوبا جديدا يتمثل في استغلال ميل المدخنين لروائح معينة وتم تطبيق ذلك على ٢٣٢ مدخنا ممن لم يحاولوا الإقلاع أو استخدموا منتجات أخرى بديلة للتبغ مثل علكة النيكوتين أو السجائر الإلكترونية.

وطلب الباحثون من المدخنين الخاضعين للدراسة الامتناع عن التدخين لمدة ثماني ساعات قبل التجربة والاحتفاظ معهم بعلبة من سجائرهم المفضلة وقداحة.

ولدى وصولهم استنشق المدخنون أولا مجموعة من الروائح التي تعتبر طيبة بشكل عام مثل الشوكولاتة والتفاح والنعناع والفانيليا وطلب منهم الباحثون ترتيب أي الروائح محببة إليهم أكثر.

كما استنشقوا روائح غير طيبة مثل مادة كيماوية مستخلصة من عش الغراب، وكذلك رائحة واحدة مستخلصة من أوراق التبغ ومنتجا عديم الرائحة كعامل محايد من أجل المقارنة.

ثم طلب الباحثون من المشاركين إشعال سيجارة والإمساك بها لكن دون تدخين.

وبعد عشر ثوان رتّب المشاركون مدى حاجتهم للتدخين على مقياس من واحد إلى مئة قبل أن يطفئوا السيجارة ويلقوها في منفضة.

وفتح المشاركون عبوة تحوي إما الرائحة التي أعجبتهم أكثر أورائحة التبغ أو المنتج عديم الرائحة واستنشقوها ثم وضعوا درجة تعبر عن مدى حاجتهم للتدخين.

وواصل المشاركون الاستنشاق من العبوة التي أعطيت لهم خلال خمس دقائق وطلب منهم أن يحددوا درجة تعبر عن مدى حاجتهم للتدخين كل ٦٠ ثانية.

وكانت درجة التلهف على التدخين بعد إشعال السيجارة ٨٢.١٣ نقطة ثم انخفضت هذه الدرجة لدى جميع المشاركين بعد الاستنشاق من العبوة بغض النظر عن الرائحة التي احتوت عليها، إلا أن متوسط اللهفة على التدخين بين من استنشقوا روائح محببة كان منخفضا بوضوح، وفق ما ذكرت وكالة "رويترز".

وتراجعت حدة الرغبة بالتدخين بعد استنشاق الرائحة المحببة بدرجة ١٩.٣ في المتوسط وانخفضت بعد استنشاق رائحة التبغ ١١.٧ نقطة وبعد تشمم المنتج عديم الرائحة ١١.٢ نقطة.

وقال سايت تعليقا على نتائج الدراسة: "من السابق لأوانه معرفة تأثير حاسة الشم على المرض بشكل قاطع نظرا لأن المشاركين لم يكونوا يحاولون الإقلاع عن التدخين، لكننا نعتقد أن النتائج مثيرة للاهتمام وتدعم الحاجة لمواصلة البحث لمعرفة السبب في أن حاسة الشم قد تكون مؤثرة لمن يريد الإقلاع عن التدخين".

علماء يبتكرون "طعما" لقتل الأورام السرطانية

نجح علماء في ابتكار جزيئات مخادعة يمكنها أن تقتل الأورام عن طريق إيقاعها في شركها، وفق ما ذكر موقع ميل أونلاين البريطاني.

ويعمل الجزيء الطعم على اجتذاب البروتينات في الخلايا السرطانية التي تتجه في الظروف العادية إلى الالتصاق بمواد أخرى داخل الجسم وتساعدها على التكاثر.

وأظهرت الاختبارات، التي أجريت على الفئران، أن الأسلوب الخفي ألحق ضررا بوظائف الخلايا السرطانية، وساهم كذلك في إبطاء نمو الأورام.

ويأمل الباحثون في أن يعمل إنجازهم العلمي على قطع خطوة أخرى نحو التوصل إلى علاج يستهدف أنواعا مختلفة من السرطان.

ولا يوجد حتى الآن علاج للسرطان يستهدف البروتينات المعنية بحسب الباحثين الذين أجروا الدراسة، وهم من معهد الأبحاث الطبية في الجامعة العبرية في القدس. ونشرت الدراسة في دورية "نيتشر كوميونيكيشنز".

وبمجرد حدوث الارتباط، يتم منع البروتينات من الارتباط بجزيئات الحمض النووي الريبوزي "آر إن إيه" الطبيعية في الخلايا السرطانية.

واختبر العلماء جزيئات الطعم على خلايا سرطاني الثدي والدماغ في المختبر، وتوصلوا إلى أن هذه النتائج تظهر أن الجزيء الطعم يمكن أن يمنع الخصائص الخبيثة للورم الأرومي الدبقي وخلايا سرطان الثدي".

كما قاموا بتجربة "جزيئات الطعم" في خلايا سرطان الدماغ التي تم حقنها في الفئران السليمة، التي تم قتلها بعد ٣ أسابيع وتحليل الأورام فيها، حيث تبين أن الفئران، التي أعطيت جزيئات الطعم، أصيب بأورام أصغر بكثير من تلك الموجودة مجموعة الفئران التي لم يتم علاجها.

بقلم ناصر بن سالم اليحمدي
كاتب وإعلامي

طريق السلامة والأمان

الموجة الحارة للطقس التي تضرب السلطنة ومعظم الدول الخليجية والعربية إن لم يكن دول العالم فإنها كما تؤثر بشكل كبير على الحياة المعيشية للإنسان وعلى كافة أنشطته إلا أنها كذلك تؤثر على الآلات التي يستخدمها ومنها السيارة التي تتعرض للحرارة المباشرة أثناء سيرها على الطرقات .. ونظرا لأن أقل تأثير سلبي على السيارة قد يؤدي إلى كارثة ووقوع حادث أليم لا قدر الله فإن الرائد محمد بن مبارك ولد وادي رئيس قسم الفحص الفني بالإدارة العامة للمرور قدم روشتة ناجعة لتفادي هذه المخاطر وناشد قائدي المركبات بالالتزام بها حتى يصلوا إلى بر السلامة والأمان في ظل ارتفاع درجة حرارة الجو التي تنعكس بالسلب على أداء المركبات.

لقد طالب الرائد ولد وادي السائقين بفحص مركباتهم جيدا خاصة الأجزاء التي تساعد على تقليل درجة حرارتها مثل المبرد الذي يجب تنظيفه وتغيير الماء فيه قبل قدوم الصيف والاهتمام بمنظومة التبريد بصفة عامة .. كذلك الاهتمام بإطارات المركبة وتدويرها بين وقت لآخر والتأكد من عدم تآكلها وفحص ميزانها بشكل دوري والتأكد من قدرة زيت المحرك على القيام بوظيفته وأن كافة زيوت المركبة سواء زيت المحرك أو الفرامل أو علبة السرعات ذات لزوجة عالية وكميتها كافية وأن فلاتر البنزين والهواء كذلك نظيفة وتعمل بكفاءة .. أما البطارية فيقول رئيس قسم الفحص الفني بالإدارة العامة للمرور بأنه يجب الإسراع بتغييرها إذا اقتضت الحاجة لذلك .. وأيضا تخفيض السرعة أثناء القيادة حتى لا تتعرض المركبة لضرر مفاجئ قد تكون نتيجته كارثية.

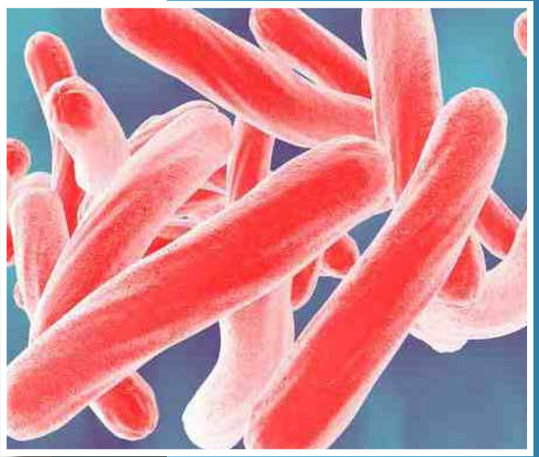
لاشك أن نصائح الرائد محمد بن مبارك ولد وادي قيمة وثمينة ويجب أن تؤخذ في الاعتبار لأنها تهدف مصلحة قائدي المركبات في المقام الأول وتسعى لخلو شوارعنا من الحوادث المؤلمة .. فالاهتمام بالسيارة والتأكد من سلامتها يعني سلامة السائق ومن معه لذلك ينبغي عليه معاملتها كأحد أبنائه وتلبية كافة احتياجاتها والمحافظة عليها من أي أمراض (أعطال) تصيبها فيتأكد من سلامة أجزائها ويراقب صوتها وحركتها والمؤشرات الموجودة على شاشة العرض أمامه حتى يتعرف على نوع المشكلة التي قد تواجهها.

إن معالجة مشاكل السيارة قبل تفاقمها يقلل كثيرا من حوادث السير وعلى كل سائق أن يحافظ على سلامتها من أجل سلامته هو وعائلته ..

حفظ الله شوارعنا من الحوادث وأرشد كل السائقين لطريق السلام

أسباب كتمة النفس

قد يحدث ضيق أو كتمة النفس إذا كان الشخص يعاني من الربو أو الحساسية أو التهاب القصبات المزمن خصوصاً عند المدخّنين وكبار السن أيضاً، وقد يصاحبها سعال قوي، وكذلك بعض أمراض الصدر الأخرى كالتليّف الرئوي وانتفاخ الرئة وبعض الجلطات الرئويّة. فقر الدم " الأنيميا": والتي تعني نقص في كريات الدم الحمراء في الدم والتي يترتّب عليها نقص إمداد الخلايا بالأكسجين وبالتالي الشعور بضيق النفس. بعض أمراض الكلى أو الكبد: كحدوث قصور فيها أو التهابها ممّا يؤثّر على قدرة الشخص المصاب على أداء المجهود البدني وذلك يسبّب كتمة النفس.



تعرف على داء هنتنغتون..

يعتبر داء هنتنغتون من الأمراض الوراثية التي تسبب الانهيار التدريجي (الانتكاس) للخلايا العصبية بالدماغ. ويكون لداء هنتنغتون وقع واسع النطاق على القدرات الوظيفية للشخص المصاب، ما يؤدي عادة إلى اضطرابات حركية وإدراكية (معرفية) ونفسية.

أسباب العطش المستمر

في بعض الحالات يحدث الشعور بالعطش نتيجة لنقص كمية الدّم في الجسم كحالات النزيف على سبيل المثال فيؤدي نقص كمية الدّم في الجسم إلى وجود كمية قليلة من الدّم يصعب على القلب ضخّها إى مختلف مناطق الجسم ممّا يؤدي إلى الشعور بالعطش من أجل الحصول على السوائل اللازمة لتعويض النقص وزيادة كمية الدّم، وفي مثل هذه الحالات فإنّ عدم التدخل الطبي يؤدي إلى حصول الوفاة بسبب نقص كمية الدّم في الجسم.

سلامة العينين

استخدم أجهزة الكومبيوتر أو مشاهدة التليفزيون لا يؤذي العين بشرط الجلوس على مسافة مناسبة (لا تقل عن ثلاثة أضعاف قطر شاشة الكمبيوتر أو شاشة التليفزيون) و في ظروف من الإضاءة المناسبة غير المباشرة، حيث ينبغي عدم مشاهدة التليفزيون في غرفة مظلمة تماماً. و من ناحية أخرى، قد يؤدي العمل الدقيق أو القراءة القريبة لفترات طويلة إلى إجهاد العينين، مما يستلزم عدم الإسراف في ذلك بقدر الإمكان و التوقف من حين لآخر لإراحة العينين.

الحفاظ على الصحة في شهر رمضان

صحة طفلك في رمضان

يميل الأطفال لتقليد آبائهم وأشقائهم خلال الشهر الفضيل. وذلك بالانضمام إليهم في عملية الصيام. وبعض الآباء قد يتخوفون من تأثير الصيام على فلذات أكبادهم خصوصا في فصل الصيف ويرفضون ذلك رغم إلحاح أطفالهم.

صحة الطفل ابالمصاب بالسكري

الطفل المصاب بالسكري يعاني في شهر رمضان حتى إن لم يكن صائماً، فأصناف الطعام والولائم والحلويات تحضر أمام عينيه طوال الشهر لكريم، أما إن كان في سن ووضع صحي يسمح له بالصيام، فإنه يعاني صحياً أيضاً بسبب هبوط وارتفاع مستويات السكر في الدم نتيجة عدم انتظام كميات الطعام المستهلكة، وأيضاً بسبب تغيّر مواعيد تناول الإنسولين، لهذا عليكِ الانتباه لطفلك المصاب بالسكري خلال شهر رمضان للحفاظ على مستويات السكر الصحية في جسمه، وتفادي مضاعفات المرض.. ومن أهم النصائح الواجب تتبعها للحفاظ على صحة الطفل:

١. احرصي على احتفاظ طفلك بقطعة حلوى، وفي حالة الشعور بأعراض هبوط مستوى السكر في الدم، يجب أن يسرع الطفل بالإفطار، وتناول قطعة الحلوى.
٢. تأجيل وجبة السحور قدر الإمكان حتى تقل عدد ساعات الصيام.
٣. شرب كمية كافية من المياه في وجبة السحور والإفطار، وخلال فترة الإفطار.
٤. الحرص على تقديم وجبات صحية ومناسبة لكون الطفل مريض سكري.
٥. إبعاد الحلويات والأصناف الممنوعة عن أعين الطفل حتى لا يشعر بالحرمان أو يضطر لكسر نظامه الغذائي.
٦. تناولي نفس أصناف الطعام التي يتناولها طفلك حتى لا يشعر أنه منبوذ، أو يشعر بالنقص والحرمان.
٧. اشغلي وقت طفلك بالأنشطة المفيدة حتى لا يشعر بتعب الصيام، واحرصي على أن تكون أنشطة مفيدة وغير مرهقة جسدياً.

كيف تحافظ على صحتك في رمضان؟

يتعرّض البعض خلال شهر رمضان المبارك لبعض المشاكل الصحية خصوصاً في الجهاز الهضمي؛ نظراً للطريقة الخاطئة المتبّعة في الإفطار، حيث يفرطون في تناول الطعام بعدطول صيام، ومن الجدير بالذكر أنّ هناك العديد من الطرق والنصائح للحفاظ على الصحّة خلال شهر رمضان

- احرص على تناول وجبة السحور؛ فهي تعدّ أول وجبة في اليوم؛ وتجاهلها من شأنه تبطيء معدّل التمثيل الغذائي المعروف بالأيض؛ الأمر الذي يتسبب في الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار.
- مارس بعض التمرينات الرياضية الخفيفة كالمشي بعد وجبتيّ الإفطار والسحور، وذلك للحفاظ على نشاط عملية التمثيل الغذائي، والحفاظ على صحّة الجهاز المناعي تبعاً لذلك.
- قلل قدر الإمكان من تناول المقالي، والحلويات والوجبات ذات المحتوى العالي من الدهون سواءً على الإفطار أو السحور، وبإمكانك استبدال هذه الأطعمة باللحوم منزوعة الدهون، والفاكهة والخضروات.
- تناول الأطعمة ذات المحتوى المرتفع من السعرات الحرارية مرّة واحدة أسبوعياً.
- تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة، مثل: الحبوب، والبذور، كالشعير، والشوفان، والدقيق الكامل، والفول، وكذلك الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، مثل: الخضروات والفواكه.
- خذ قيلولة قصيرة بعد الظهيرة؛ فهي تزيد من طاقة الجسم ونشاطه.
- تناول كميات كافية من الماء، والسوائل وعصائر الفواكه؛ وذلك حفاظاً على رطوبة الجسم، ووقايته من الإصابة بالجفاف أو الإمساك.

المشاكل الصحّية والصيام الصداع: يُنصح المصاب به بتناول الأكل المتوازن، وعدم تجاهل وجبة السحور، وتناول كميات كافية من السوائل وعدم التعرّض لأشعة الشمس قدر الإمكان. السكّري: يُنصح المصاب به بزيارة الطبيب قبل حلول شهر رمضان، وذلك للتأكّد من قدرته على الصيام، وليرشده إلى الطريقة الصحيحة للتعامل مع الأدوية الموصوفة للعلاج، كما يجب اعتماد قياس السكر الذاتي منزلياً، إذا تعرّض مريض السكري للدوخة أو التعرّق وجب قياس السكر لديه، ومن ثمّ تقديم السكر والماء له أو العصير المحتوي على السكر. أمراض الكلى والضغط والربو: يُنصح المصاب بها بزيارة الطبيب للتأكد من قدرته على الصيام؛ نظراً لحاجته لتناول الدواء بشكل منتظم. كما يُنصح بتخفيف الأطعمة الدسمة والمقالي. الإمساك: يُنصح المصاب به بتناول السوائل والأطعم الصحّية بشكل كاف، والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الغنيّة بالألياف؛ والتي تساعد بدورها في الوقاية من الإمساك.

وفي النهاية نود أن نذكّر قراءنا الأفاضل أن تعليم وتدريب طفل بشكل سليم على الصيام، هو مسألة لا تقدر بثمن وسوف تنال عليها أجرًا في كل مرة يصوم فيها هذا الإنسان؛ لذا يجب الحرص على تعريف الأطفال بالصيام من خلال الحكمة والموعظة الحسنة والقدوة الصالحة والابتعاد تمامًا عن الترهيب والتخويف.

وسائل السلامة في مركبتك

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

تعد سلامة المركبة جزء رئيسي من السلامة المرورية على الطرقات، حيث هي سبب رئيسي لسلامة ركابها و سلامة المركبات الاخرى التي قد تتسبب لها حوادث في حال تعطلت او انحرفت عن مسارها لا سمح اللّه جراء انفجار احد الاطارات او تعطل الفرامل في وقت كانت الحاجة ملحّة لاستعمالها مثلا، لذا وجب عليك اخي مالك المركبة اعطاء اولوية قصوى لتفحص مركبتك التي هي وسيلة انتقالك أنت وأسرتك من مكان الى اخر، ولا شك ان هناك تكاليف مالية للحفاظ على سلامة محتويات السلامة و الايفاء بشروط السلامة في المركبة و لكن هذه التكاليف لا تقارن بسلامتك وسلامة أسرتك الغالية.

وتنحصر محتويات السلامة الاساسية في المركبة في جودة الإطارات، كما أن مشكلة ضغط الهواء في الإطارات تعدّ سبباً رئيسياً لوقوع الحوادث لاحتمالية انفجارها، وأيضا سلامة حزام الأمان و أكياس الهواء و استخدام كراسي خاصة بالأطفال الرضع و إبقاء بقية الأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن ١٢ عاماً في المقعد الخلفي وذلك لأنّ الأكياس الهوائية مخصّصة لحماية الأشخاص ذوي الأجسام الكبيرة، ممّا سيؤدّي في حال وقوع اصطدام – لا قدر اللّه – إلى إصابة الأطفال بالأذى في حال جلوسهم في المقاعد الأمامية، وصيانة المركبة فيما يخص الزيت و الماء والكهرباء من خلال فحص السيارة كل فترة وصيانتها ، وكذلك نظافة الزجاج من أجل الرؤية الواضحة.

أضف الى ذلك إجراءات السلامة في الأجواء الصعبة عند قيادة السيارة في أجواء ضبابية، أو ممطرة، أو ثلجية، أو جليدية، فإنّه يجب القيادة بحذر مع التخفيف من السرعة قدر الإمكان، والحفاظ على مسافة أمان خلف السيارة الأمامية، والحذر أثناء عبور المنعطفات، وفي حال كان السائق يعاني من ضعف الرؤية فينبغي الاصطفاف على جانب الطريق حتى وضوح الرؤية.

كما يجب التأكد من وجود الاطار الاحتياطي، وأدوات الفكّ والتركيب الخاصة به، و التأكّد من وجود مطفأة الحرائق في السيارة و وجود حقيبة خاصّة بمواد إسعاف أولية، مثل القطن، والشاش، والمطهّر، ولصقات الجروح، والأدوية المسكّنة للألم، والاحتفاظ بالمثلث العاكس لاستخدامه للتنبيه على الطريق في حال تعطل المركبة في حالات الطوارئ، و كذلك التأكد من أنّ أبواب السيارة مغلقةٌ تماماً قبل تشغيلها، و فحص وضع المرايا العاكسة قبل تشغيل السيارة ،و التأكد من مستوى الوقود، ودرجة حرارة المركبة باستمرار، سلمكم اللّه جميعا،

ودمتم في خير وسلام..

البرقع العربي
هو محور رئيسي للوحاتها

البرقع هو بركة أمي وهو سر تميزي وانطلاقي في حداثة الفن التشكيلي العماني

التشكيلية سامية الغريبية / أرجو أن نجد متسع حقيقي للفن التشكيلي العماني بإنشاء متاحف ومعارض تبرز الجهد الحضاري .

يدهشنا الفنان التشكيلي بفنه وبخياله الواسع لنقف في محطة إدراك حصر الدلالات البصرية لإستيعاب مكوناته ورؤيته الفكرية ففي لوحاته المتنوعة .. ينطبق كل ذلك في أعمال الفنانة التشكيلة سامية بنت سالم الغريبية التي تحمل اعمالها الكثير من واقع بيئتها وتعكس مدى العمل الفكري الناضج في تجربتها الفنية، البرقع العربي هو محور رئيسي للوحات الفنانة التشكيلية سامية الغريبية، التي أرادت عبر هذا البرقع إيصال رسائل عدة للمتلقي، تتراوح بين الظاهرة والكامنة، فالبرقع رمز من رموز الثقافة العربية البدوية وإحدى الإكسسوارات التي ترتديها المرأة ، لذا أرادت أن تلفت المتلقي لهذه الثقافة، وتلقي الضوء على بنات جنسها.

لا تنظر سامية الغريبية للبرقع على أنه اكسسوار يغطي وجه المرأة ورمز خاص فيها فقط، بل أرادت أن تبحر لأبعد من ذلك بكثير، فمن الرسائل الكامنة التي سعت لغرسها في نتاجها الفني أن البرقع أشبه ما يكون بالقناع الذي يخفي خلفه المرء أحزانه وآلامه بعيدا عن مقدرته على الحديث،فيظل ينزف من الداخل بصمت... الحوار معها كان ثريا بحجم ثراء مشوارها الفني وإنجازاتها ومشاركاتها الداخلية والخارجية وحاولنا من خلال هذا الحوار التطرق حول جميع محطاتها الفنية ... لنغوص في تجربتها عبر هذا اللقاء ،،،

خاص مجلة الصحة والسلامة

كيف تقدم سامية الغريبية نفسها للقارئ؟

فنانة تشكيلية عمانية عاشقة للفن وتبحث عن الجديد والتجريب الفني في شتى مواضيعه مؤمنة بأنه لا حدود للإبداع.

متى دخلت سامية الغريبي عالم الفن؟

الفن التشكيلي لازمني منذ الصغر وصاحبني في مراحل عمري المختلفة، فكانت لي لمساتي التي أفخر بها ووضعت لي أثرا طيبا في مراحل الدراسة، وما بعدها حتى دخلت فعليا في عالم الفن التشكيلي، مع افتتاح الجمعية العمانية للفنون التشكيلية فرع البريمي وإلتحاقي فيها وعلى إثرها بدأ ظهوري الفني.

ماهو الذي يحرك بداخلك حس وروح الفنانة؟

الفن منبعه القلب والاحساس بمفردات وكلمات ومشاعر تحيط بنا فتولد نافذه فنية تتجسد ربما في لوحة فنية.

ماذا يعني لك عالم الفن التشكيلي؟

الفن التشكيلي هو روح الجمال والراحة النفسية فحيث يوجد الفن نجد الجمال والابداع الذي يشعرنا بالراحة النفسية والاستقرار.

سامية ماذا تريد من اللوحة؟

اللوحة صديق صادق كتوم،اللوحة صديقتي التي لا غنى لي عنها والتي أجد بصحبتها عالمي الخاص.

ماذا قدمتي للفن التشكيلي العماني؟

إن كنت قدمت شيئا فمسيرتي الفنية هي خير شاهد على ما قدمته من بصمة فنية تشكيلية أو إنجازات لها أثرها.

هل طبيعة مدينتك لها صلة بفكرة مواضيعك الفنية ؟

كل فنان يتأثر طبيعيا بمدينته والمجتمع الذي ينتمي إليه فالفن التشكيلي يعكس هوية الفنان وشخصه وبيئته التي نشأ فيها ومدى تأثره بجمال وما فيه من مفردات .

متى ترسم سامية الغريبية لوحتها؟

ليس هناك وقت محدد فمتى إتيحت لي الفرصة بأن أكون مع لوحتي وألواني أبدأ رحلتي التشكيلية معها دون ملل أو كلل.

سامية هل الحزن يخلق حافزا للكتابة؟

الإنسان يمر بمشاعر مختلفة وجميعها تولد أحاسيس وتحرك المشاعر للتعبير عنها سواء في الكتابة أو الرسم أو التشكيل أو أي نوع من أنواع التعبير المتاحة، فلا فرق بين حزن وسعادة وغيرها، بما أن هناك أحاسيس يمكن التعبير عنها بطريقة ابداعية، والنتيجة وما يصل إليه من إبداع يقربنا من المشاعر التي يعيشها المبدع ، أو مرت في أفكاره فقط فليس لزاما أن تكون شيء يلامس شخصه وحياته.

ماهي اللوحة التي تجدين نفسك مغرمة بها أكثر من غيرها ؟

أنا مغرمة بجميع لوحاتي فجميعها عشت معها أوقات من عمري ولحظات لا تنسى، لتصل للمتلقي بالصورة التي وصلت إليه ، فاللوحة بالنسبة للفنان جزء منه لها مكانتها وقيمتها التي لا يقدرها غيره.

هل إنتي مع مشاركة الفنان التشكيلي في البرامج والمسابقات التشكيلية بكافة أنواعها؟

البرامج والمسابقات التي تخدم الفنان ومسيرته الفنية مهمه جدا لإبراز الفن الحقيقي،وهناك برامج استطاعت بالفعل تسليط الضوء على الفنانين، واظهارهم للتعرف

عليهم عن قرب من خلالها، وهذا يخلق جانب ثقافي حضاري مهم لأي فنان أو مجتمع.

ماذا يعني لك النقد والمتابعه؟

النقد مهم للوقوف على بعض العثرات التي يسقط فيها الفنان خلال عمله الابداعي، والتي قد يكون لم ينتبه لها خلال اشتغاله، فكلما كان النقد إيجابيا كان التطور والوصول إلى القيمة الفنية القيمة والمتكاملة أقرب، فليس هناك كمال خالص، أما المتابعة فهذا دليل بأن الأعمال تصل الى قلوب الناس قبل عقولهم، وهذا أكبر دليل على النجاح في تقديم قيمة فنية لها أثرها المجتمعي.

ماجديدك الفني ؟

الفن متجدد دائما والفنان يبحث عن الجديد والاضافة المناسبة لمسيرته الفنية، التي بدأها وجديدي في قادم أيام الموسم مشاركات محلية ودولية سواء فردية أو ضمن مجموعتي "مجموعة سفراء الفن العماني" بقيادة الفنان سعود الحنيني حيث يتم الاستعداد لإقامة معرض دولي بمناسبة الاحتفال بيوم النهضة المباركة، والتي ستعلن تفاصيله قريبا إن شاء الله ، كما أني في صدد التحضير لمعرض الشخصي الثالث، وهناك أيضا تقديم مجموعة من الدورات والفعاليات الفنية في المرسم الحر بجمعية المرأة العمانية بالبريمي، كمبادرة فنية هي الأولى في جمعيات المرأة العمانية والتي تستهدف المرأة والطفل.

في أي خانة تضعين تجربتك الفنية ؟

هي تجربة متواضعة لا زالت تبحث عن الجديد والافضل في الطرح ، تجربة سعيدة بها جدا، أوصلتني إلى صفوف فنانين هم قامات وفخر لنا في الحراك الفني العماني.

ما قيمة التتويج والجائزة في مشوارك الفني؟

التتويج والجوائز تعتبر تشجيعية تحفز الفنان على العمل والاستمرار والعطاء، وخلق لروح المنافسة لتقديم الأفضل والجديد المميز دائما، مما يوجد ثراء وقيم فنية متنوعة وعالية في الطرح ، وهذا بحد ذاته إضافة مجتمعية كبيرة، فالفن من أبرز مظاهر حضارة أي مجتمع من المجتمعات، فمثل ما يقال أن الأمم العظيمة تسجل مسيرتها في كتب ثلاث: كتاب أعمالها وكتاب فنونها وكتاب أقوالها، والكل يتفق بأن أمة بلا فن هي أمة بلاحضارة فالفن مؤشر رئيسي لحضارة أية أمة.

إين الفنانة سامية الغريبي خليجيا وعربيا وعالميا ؟

موجودة كل ما أتيحت لي الفرصة لذلك لدي مشاركات خليجية بدولة الامارات العربية المتحدة والكويت وقطر، ومشاركات عربية ودولية بالأردن ومصر وتركيا والصين وبنجلاديش وفرنسا وبريطانيا.

هل تقدمين أعمالك كهدايا فنية؟

نعم قدمت مجموعة من أعمالي هدايا لعدد من الشخصيات والأصدقاء ، ولكن نتمنى الخروج من مفهوم الدعم الغريب السائد حاليا بتوزيع أعمال الفنان التشكيلين كهدايا دون مقابل لهذا الفنان، حيث وصل الوضع لطلب الأعمال كهدايا من بعض الشخصيات القيادية أو توزيعها هدايا لمؤسسات دون مقابل يقدر قيمة العمل وجهد الفنان للوصول لمثل هذه القطعة النادرة والتي لن تتكرر أبدا ، واقع مخزي نرجو أن يتغير .

بعيدا عن الفن أين تجدين نفسك؟

بعيدا عن فن الألوان أجد نفسي في فن الخامات والمشغولات اليدوية والعمل التطوعي المجتمعي ، حيث أني عضوة بجمعية المرأة العمانية بالبريمي منذ ٢٠٠٣م نظمت وقدمت وشاركت في العديد من الفعاليات والبرامج والدورات والحلقات الفنية ولازلت في هذه المعمعة الجميلة التي تزهر حياتي .

ماذا يعني لك البرقع؟

البرقع هو بركة أمي وهو سر تميزي وانطلاقي في حداثة الفن التشكيلي العماني ، حيث كانت أول مشاركة لي في مسابقة فنية حقيقية على مستوى السلطنة مع فنانيين في مختلف المجالات بلوحة كان العنصر الاساسي فيها برقع أمي الأصلي والتي حصلت فيها على جائزة لجنة التحكيم التشجيعية وعلى إثرها بدأت مسيرتي الفنية بثيمة البرقع التي ولله الحمد وفقت فيها .

كلمة أخيرة ؟

شكرا على هذا الحوار والثراء الثقافي في إبراز الجوانب الثقافية التي تزخر بها السلطنة ويتميز بها أبنائها ومنه جانب الفن التشكيلي وهي محطة جميلة ومثرية لتسليط الضوء على الفنان العماني ومسيرته الانجازية وشخصيته الابداعية، وأرجو كفنانة بأن نجد متسع حقيقي للفن التشكيلي العماني بإنشاء متاحف ومعارض دائما تبرز الجهد الحضاري الذي يشتغل عليه الفنان العماني ويصبح مزار خاص للمهتمين ومتذوقي الفن التشكيلي.

الإعلان والأعمى

جلس رجل أعمى على احدى عتبات عمارة، واضعا قبعته بين قدميه، وبجانبه لوحة مكتوب عليها: « انا أعمى، أرجوكم ساعدوني ». فمر رجل إعلانات بالأعمى، ووقف ليرى أن قبعته لا تحوي سوى قروش قليلة، فوضع المزيد فيها دون ان يستأذن الأعمى، وأخذ لوحته وكتب عليها عبارة أخرى، وأعادها مكانها ومضى في طريقه. لاحظ الأعمى أن قبعته قد امتلأت بالقروش والأوراق النقدية، فعرف أن شيئا ما قد تغير، وأدرك ـن ما سمعه من الكتابة هو ذلك التغيير، فسأل أحد المارة عما هو مكتوب عليها، فكانت الآتي: » نحن في فصل الربيع، لكنني لا أستطيع رؤية جماله! »

ثقافة عامة

بلدة اوغندا

هي البلدة الوحيدة التي لا يتغير فيها موعد الإفطار في شهر رمضان صيفا وشتاء..بسبب موقعها على خط الاستواء حيث يتساوى طول الليل والنهار على مدار السنة دون تغيير يذكر.

لاوراق الطماطم

خاصية عجيبة في طرد البعوض، اذ يكفي وضعها في غرفة ما ليهرب البعوض منها، وكذا بقية الحشرات، كما أن آلام لدغ الحشرات والتهاب المفاصل تزول بسهولة باذن الله باستخدام اوراق الطماطم لدلك مكان اللدغ.

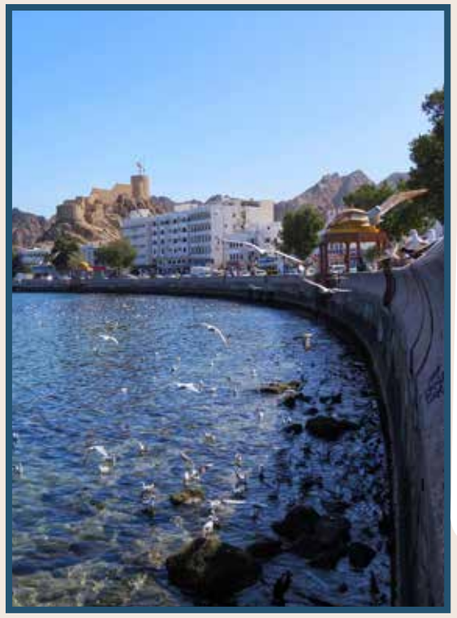
حديث الصورة

ولاية مطرح

يقبل السواح والزوار على مطرح باعتبارها ملاذًا سياحيًا غنيًا يعانق الجمال ويستقطب محبي التراث وأناقة الماضي. ويعتبر كورنيش مطرح من أفضل مناطق العاصمة للنزهة والمشي والاستمتاع بنسيم البحر.

وعلى حافتي الكورنيش تقع حديقة ريام الرائعة وحديقة كلبوه الغناء. كما يتوسطه أحد أهم وأبرز قلاع الولاية قلعة مطرح الشهيرة التي تجدها حاضرة وشامخة لكل من مر على طريق الكورنيش.

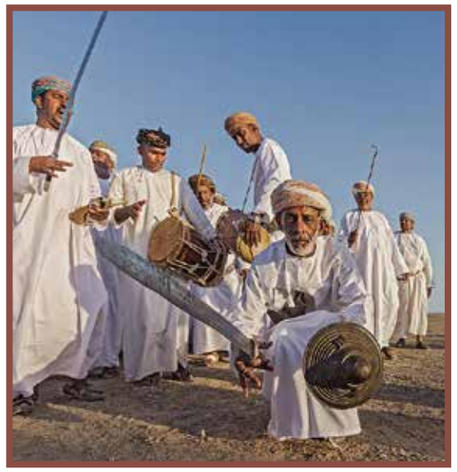
المصور: قيس المعمري



فنون بلادي

العازي

فن تقليدي عماني عريق، يمارس في جميع مناطق السلطنة دون استثناء على اتساع الرقعة الجغرافية للأرض العمانية. سمي العازيكذلك نسبة إلى الرجل أو الشاعر الذي ينشد قصيدة العازي التي يعتز فيها ويفتخر بأهله وأقربائه وعشيرته. والعازي هو فن الفخر والمدح، وهو كذلك فن الإلقاء الشعري دون تنغم أو غناء.

الرزحة

فن من أعرق الفنون التقليدية في سلطنة عمان، ذلك الفن التقليدي القديم قدم الإنسان العماني، والذي يكتسب شهرة كبيرة على نطاق واسع من الرقعة الجغرافية لعمان. والرزحة هي فن السيف وفن المبارزة بين الزافنين، وهي فن الشعر والمطارحات الشعرية في الفخر والشجاعة والمدح والهجاء بين كبار الشعراء.