

تابعونا وتفاعلوا معنا على مواقع التواصل الاجتماعي:



165 بلاغا بإنهاء الخدمات وخفض الأجور

مسقط-ش

تلقت المديرية العامة للرعاية العمالية بوزارة القوى العاملة عبر منافذ الخدمة الإلكترونية 265 بلاغا حتى تاريخ 23 أبريل 2020م منه عدد 165 بلاغا متعلقا بإنهاء خدمات العاملين أو خفض أجورهم أو تعطيل إجازاتهم و100 بلغ لعدم اتباع التدابير الوقائية لضمان سلامة العمال والحد من انتشار الفيروس وبحسب نتائج المتابعة تبين التزام أغلب المنشآت في حين تم تسجيل عدد 65 منشأة غير ملتزمة.

«المؤشر 13

حاصلة على شهادة
الأيزو 9001:2008

يومية
شاملة

فائزة بهذه الجوائز العالمية
جائزة من جمعية الصحفيين
الصحفي، والوفيق للمعلومات
البيانية، آسيا للإعلومية



رئيس مجلس الإدارة: محمد بن عيسى الزدجالي
رئيس التحرير: أحمد بن عيسى الزدجالي

الثلاثاء 4 رمضان 1441هـ | 28 أبريل / April 2020

العدد 8217 / 31 صفحة



توقيت الإفطار : 6:39

استعراض التعاون الثنائي وتداعيات جائحة كورونا

جلالة السلطان يتلقى اتصالاً من وزير الخارجية الأمريكي

مسقط - العمانية:

تلقى حضرة صاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق المعظم - حفظه الله ورعاه- مساء امس اتصالاً هاتفياً من معالي مايك بومبيو وزير خارجية الولايات المتحدة الأمريكية. تم خلال الاتصال استعراض أوجه التعاون القائم بين البلدين الصديقين في مختلف المجالات ومستجدات الأوضاع الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك، والآثار المترتبة عن جائحة فيروس كورونا كوفيد 19.







الخدمات المصرفية الفورية



بإمكانك تحويل المبالغ بشكل فوري
لأي شخص في أي وقت مع خدمة
نظام الدفع عبر الهاتف النقال من ميسرة



ميسرة
MAISARAH
للخدمات المصرفية الإسلامية
Islamic Banking Services

/MaisarahOman @MaisarahIslamic
www.maisarah-oman.com 2477 5777

تجعل الحياة أسهل

الخدمات المصرفية الإسلامية
ميسرة

عبر أسطول البحرية السلطانية العمانية نقل المتطلبات الأساسية إلى مسندم

مسقط - ش

استمراراً لخطط قوات السلطان المسلحة لدعم الجهود الوطنية وإجراءات الحد من الآثار المترتبة على تفشي جائحة فيروس كورونا (كوفيد19)، وتنفيذا لقرارات اللجنة العليا المكلفة ببحث آلية التعامل مع التطورات الناتجة عن انتشار فيروس كورونا، تواصل البحرية السلطانية العمانية جهودها منذ الأيام الأولى للجائحة في دعم وإسناد كافة المؤسسات والقطاعات الحيوية بمحافظة مسندم الحكومية منها والخاصة، والمتأثرة بالإجراءات المتخذة حيال مكافحة جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19).





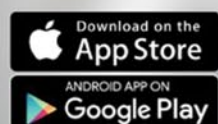
قدمها النادي العلمي بالجيش السلطاني اختراعات عمانية للتصدي لجائحة كورونا

مسقط - ش

استمراراً لخطط قوات السلطان المسلحة لدعم الجهود الوطنية وإجراءات الحد من الآثار المترتبة على تفشي جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19)، ساهم النادي العلمي بالجيش السلطاني العماني بتقديم عدد من الابتكارات والاختراعات العلمية كمساهمة علمية ومحاولة للتصدي لجائحة تفشي فايروس كورونا - كوفيد 19، ومنها: غرفة تعقيم الأفراد الذكية، وجهاز تعقيم الأوراق بالأشعة فوق البنفسجية، وابتكار غطاء الوجه الذكي (Smart face mask)، وابتكار جهاز التنفس الثلاثي.



تبرع عبر بوابة التبرعات للجمعيات الخيرية



www.donate.om

تبرع إلكترونياً لمساعدة المتضررين من جائحة كورونا

جنوب الباطنة الأكثر إصابات

اضغط هنا

مسقط - ش

رصدت «الشبيبة» الأرقام المنشورة في تطبيق «ترصد» التابع لوزارة الصحة ، والتي كشفت أن أكثر الإصابات المسجلة بفيروس «كورونا» المستجد (كوفيد 19) في السلطنة ، في محافظة مسقط حيث بلغت 1464 حالة وجاء توزيع الحالات الـ (51) المسجلة امس حسب المحافظات كالتالي:

محافظة مسقط سجلت 15 إصابة جديدة بفيروس كورونا والإجمالي 1464 حالة .
محافظة شمال الباطنة سجلت إصابتين جديدتين بفيروس كورونا والإجمالي 87 حالة .
محافظة الداخلية سجلت 6 إصابات جديدة بفيروس كورونا والإجمالي 87 حالة .
محافظة جنوب الشرقية سجلت 5 إصابات جديدة بفيروس كورونا والإجمالي 107 حالات .
محافظة جنوب الباطنة سجلت 16 إصابات جديدة بفيروس كورونا والإجمالي 213 حالة.
محافظة ظفار سجلت إصابة جديدة بفيروس كورونا والإجمالي 14 حالة.
محافظة الظاهرة سجلت 6 إصابات جديدة بفيروس كورونا والإجمالي 40 حالة.

شركة المركز المالي (فينكوب) ش.م.ع.ع

The Financial Corporation SAOG

ص.ب ٧٨٢ الرمز البريدي ١٣١ ، هاتف ٢٤٨٢٢٣٣٠ فاكس ٢٤٨٢٢٣٩٠

fincorp@fincorp.org

www.fincorp.org



إعلان الدعوة لحضور اجتماعي الجمعية العامة غير العادية والجمعية العامة العادية السنوية

يسر مجلس إدارة شركة المركز المالي (فينكوب) ش.م.ع.ع دعوة المساهمين الكرام لحضور اجتماعي الجمعية العامة غير العادية والجمعية العامة العادية السنوية للشركة والمقرر عقدهما في تمام الساعة الثانية من مساء يوم الخميس، الموافق ٢٠٢٠/٥/٠٧، وذلك عبر المنصة الإلكترونية لانعقاد الجمعيات العامة والتي يمكنكم الدخول اليها عبر موقع شركة مسقط للمقاصة والإيداع (www.mcd.gov.om)، وفي حالة عدم اكتمال النصاب القانوني لعقد الجمعية سيتم عقد جمعية عامة غير عادية ثانية و/أو جمعية عامة عادية سنوية ثانية في تمام الساعة الثانية من مساء يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/٥/١٣، وذلك لمناقشة جدول الأعمال التالي:

أولاً: الجمعية العامة غير العادية

١- دراسة تعديل النظام الأساسي للشركة وفق متطلبات قانون الشركات التجارية الصادر بالمرسوم السلطاني رقم ٢٠١٩/١٨ والموافقة عليه (حسب المرفق).

ثانياً: الجمعية العامة العادية السنوية

١- دراسة تقرير مجلس الإدارة عن السنة المالية المنتهية في ٢٠١٩/١٢/٣١ والموافقة عليه.

٢- دراسة تقرير تنظيم وإدارة الشركة عن السنة المالية المنتهية في ٢٠١٩/١٢/٣١ والموافقة عليه.

٣- دراسة تقرير مراقب الحسابات والموافقة على الميزانية العمومية وحساب الأرباح والخسائر عن السنة المالية المنتهية في ٢٠١٩/١٢/٣١

٤- الموافقة على بدل حضور جلسات مجلس الإدارة واللجان المنبثقة التي تقاضها أعضاء مجلس الإدارة عن السنة المالية المنصرمة ، وتحديد مقدار البديل للسنة المالية القادمة (حسب المرفق).

٥- إحاطة الجمعية بالتبرعات التي صرفت لدعم خدمات المجتمع خلال السنة المالية المنتهية في ٢٠١٩/١٢/٣١ (حسب المرفق)

٦- دراسة مقترح تخصيص مبلغ (١٠,٥٠٠) ريال لدعم خدمات المجتمع خلال السنة المالية التي ستنتهي في ٢٠٢٠/١٢/٣١ والموافقة عليه.

٧- تعيين مراقب الحسابات للسنة المالية التي ستنتهي في ٢٠٢٠/١٢/٣١ وتحديد أتعابه.

ووفقاً للنظام الأساسي للشركة وضوابط انعقاد لجمعيات العامة باستخدام وسائل التقنية الحديثة الصادرة من الهيئة نود أن نلفت عنايتكم إلى الآتي:

(أ) يحق للشخص الاعتباري دون غيره تفويض شخص طبيعي لحضور اجتماع الجمعية العامة والتصويت نيابة عنه من خلال وسائل التقنية على أن يكون لهذا الشخص الطبيعي رقم مستثمر بشركة مسقط للمقاصة والإيداع.

(ب) يبدأ التصويت على أي من البنود المطروحة على جدول الأعمال قبل تاريخ انعقاد الجمعية بمدة لا تزيد على ثلاثة أيام وحتى انتهاء عملية التصويت في يوم الاجتماع، وفي حالة تغيير رصيد المساهم بالزيادة أو النقصان فسيتم إلغاء عملية التصويت، ويتعين عليه إعادة التصويت مرة أخرى في يوم اجتماع الجمعية.

في حالة وجود أية إستفسارات يرجى الاتصال بالفاضل/ عبدالله الامين على هاتف رقم ٢٤٨٢٢٣٥٤ أو فاكس رقم ٢٤٨٢٢٣٩٠

المستشار القانوني

مراقب الحسابات

نائب رئيس مجلس الإدارة

برنامج
إفطار
صائم



RAMADAN MUBARAK



قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :
(مَنْ فَطَرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا)

يسر الهيئة العُمانية للأعمال الخيرية أن تعلن عن تلقي التبرعات لبرنامج
إفطار صائم داخل السلطنة لعام ١٤٤١ هـ - ٢٠٢٠ م على الحسابات التالية:

لمستخدمي عماتل بقيمة **ريال**

أرسل كلمة **تبرع** إلى **90022**

لمستخدمي آوريدو بقيمة **ريال**

أرسل كلمة **تبرع** إلى **90909**

أو التبرع عبر أجهزة الدفع
الآلي لشركة "ONEIC"



البنك الوطني العُماني

1 0 4 9 3 3 7 7 9 8 0 0 1

بنك ظفار

0 1 0 4 0 6 0 9 0 9 0 0 0 1

بوابة التبرعات الإلكترونية
للجمعيات والهيئات الخيرية

www.donate.om

مقر الهيئة : محافظة مسقط الخوير ٣٣ شارع ٤٧ بجوار
جامع السلطان سعيد بن تيمور , أو أحد أفرعها :

محافظة ظفار	محافظة مسندم	محافظة شمال الباطنة	محافظة جنوب الشرقية
23234735	26731588	26864241	25541087
صلالة / السعادة	خصب / الشعبية	صحرار / الهمبر	صور / المرتفع



لعام
١٤٤١ هـ
٢٠٢٠ م



www.oco.org.om

charity@oco.org.om

24297961 24297960

OCOOMAN





سفير الاتحاد الأوروبي لدى السلطنة يهنئ المسلمين

مسقط - ش

هنأ سعادة سفير الاتحاد الأوروبي لدى السلطنة ميكيلي تشيرفوني دورسو المسلمين في السلطنة بمناسبة شهر رمضان المبارك، حيث قال: بمناسبة حلول شهر رمضان المُعظم، أهنئ المسلمين في سلطنة عمان بالشهر المبارك. هذه أيضاً مناسبة فريدة وخاصة لجميع المسلمين داخل الاتحاد الأوروبي، حيث نحتفل بها جميعاً.



مجلس الجامعة يتطلع على خطة التعلم الإلكتروني الطارئة



مسقط - ش

عقد مجلس جامعة السلطان قابوس افتراضياً اجتماعه الثالث للعام الأكاديمي 2020/2019 صباح أمس الاثنين، برئاسة معالي الدكتورة راوية بنت سعود البوسعيدية وزيرة التعليم العالي رئيسة مجلس الجامعة، وبحضور أعضاء المجلس .

بدأ المجلس اجتماعه بالاطلاع على سير خطة التعلم الإلكتروني الطارئة التي تنفذها الجامعة بالتزامن مع تأثيرات جائحة كورونا (كوفيد- 2019)، واطلع المجلس كذلك على الخطة المستقبلية للبرامج الأكاديمية للدراسات العليا بالجامعة التي تتوافق مع سياسات الجامعة وخطتها الاستراتيجية والتنفيذية للخمس السنوات القادمة 2021-2025. كما تداول المجلس حصول جامعة السلطان قابوس على مراتب تصنيف متقدمة في (5) من برامجها، وذلك حسب تصنيف الجامعات العالمية (كيو إس / QS) لعام 2020م. حيث جاءت المراتب في التخصصات كالآتي: حصلت الجامعة على المرتبة (201 - 250) في مجال الغابات والزراعة على مستوى العالم، وفي مجال الهندسة - الكيميائية حصلت على المرتبة (301 - 350)، أما في مجال الطب فحصلت على المرتبة (451 - 500)، فيما حصلت على المرتبة (551 - 600) في مجال نظم المعلومات وعلوم الحاسب الآلي. وقد هنا المجلس الموقر إدارة الجامعة على هذا الإنجاز، وأشاد بالجهود المخلصة للارتقاء بالمستوى التعليمي بالجامعة، راجيا للجامعة مزيدا من التقدم والازدهار.

وتمت الموافقة على تمديد فترات بعض عمداء الكليات ممن قرب موعد انتهاء فترات شغلهم لمنصبهم، حرصا على سير العملية الأكاديمية، لاسيما بعد أن تم تعديل التقويم الأكاديمي للعام الأكاديمي الحالي 2020 / 2019.

مسقط
والباطنة 97.5
تفار 98.5



برامج رمضان 2020



رمضان مبارك



جمعية المحاميين تدشن «فك كربة»



مسقط - ش

تستمر المبادرة الإنسانية «فك كربة» في عامها السابع في فك كربة المعسرین الذين ضاقت بهم السبل فألقته خلف القضبان وأرغمتهم على ترك فلذات كبدهم وأحبتهم؛ والتي تهدف منذ بدئها إلى جمع التبرعات المالية لفك أسر المعسرین القابعين في السجون بسبب مطالبات مترتبة عليهم في قضايا مدنية وتجارية وشرعية وعمالية.

وتأتي المبادرة في نسختها السابعة، في ظل الأوضاع الراهنة في انتشار جائحة كورونا والتي تترجم صورة العطاء من أجل الإنسانية والمجتمع، وإيماناً بأن الوقوف مع المعسرین الذين أرغمتهم الظروف على العيش في ظل الظروف المعسرة والقاهرة، هو واجب إنساني ملحي مستمر.



الخيار الصحي

إنه مفيد للحد من امتصاص الصوديوم، إذا كنت تعاني من ضغط الدم، مرض السكري، أمراض القلب والكلى.

اتصل على الرقم المجاني ٨٠٠.٧١٢٢٢، أو نكال ٩٢٧٥٥٥٢٢
OmanOasis @ OmanOasisOfficial www.omanoasis.com
شركة مياه الواحة ش.م.م، ص.ب. ٨٧، الرمز البريدي ١٢٤، الرسل، سلطنة عمان.



واحة
صفر
مياه شرب
بدون صوديوم





2630 عاملا وافدا مستفيدا

مبادرة «لنكون عوناً لهم» بشناص

شناص- عبدالله العامري

أطلق فريق شناص غير للأعمال التطوعية مبادرة «لنكون عوناً لهم» التي تهدف لتوفير المؤن الغذائية للعمال الوافدة المتأثرين جراء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد19) وذلك بعد توقفهم عن العمل وبقائهم في المنازل تنفيذاً لقرارات وتوصيات اللجنة العليا المكلفة ببحث آليات التعامل مع التطورات الناتجة عن انتشار فيروس كورونا (كوفيد19-) والتي بدورها تعزز الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية لمجابهة فيروس كورونا المستجد (كوفيد19-) والحد من انتشاره.

حيث سلطت (الشبيبة) الضوء على المبادرة وما حقته لمساندة الجهات المعنية والوقوف مع هذه الفئة التي انقطعت بهم سبل العمل ولم يعد لهم مصدر للدخل اليومي.



وَزَارَةُ الْبُلْدِيَّاتِ الْإِقْلِيمِيَّةِ وَمَوَارِدِ الْمِيَاهِ
المديرية العامة للبلديات الاقليمية
وموارد المياه بمحافظة شمال الباطنة

رمضان مبارك

يسر المديرية العامة للبلديات الإقليمية وموارد المياه
عن طرح #المسابقة_الرمضانية حيث سيتم نشر سؤال كل
يوم (أحد) خلال الشهر الفضيل، وفق الشروط.
عبر برنامج التواصل الاجتماعي (تويتر).



mrmurabatinah

تنظمها مديرية بلديات شمال الباطنة



مسابقة ثقافية عن بعد

بلديات جنوب الباطنة تواصل متابعتها للمنشآت التجارية

العوابي - محمد الخروصي

تواصل المديرية العامة للبلديات الاقليمية وموارد المياه بمحافظة جنوب الباطنة ممثلة بدائرة سلامة وجودة الغذاء وبلديات المحافظة متابعتها المستمرة على المنشآت التجارية إضافة إلى متابعتها المستمرة على المنشآت الغذائية والتأكد من مدى التزامها وتقيدها بالاشتراطات الصحية المعمول بها، واستخدام المطهرات والمعقمات لضمان صحة وسلامة الجميع وفي إطار المتابعة



المستمرة للمطاعم والمقاهي التي تقدم الوجبات الرمضانية تم بولاية بركاء تحرير ثلاث مخالقات أُلّف من خلالها طن من الأغذية منتهية الصلاحية وأخرى بدون بيانات كما أغلقت منشأة تجارية واحدة وتواصل بلدية بركاء زياراتها التفتيشية المفاجئة لمسالخ الدواجن حيث تم غلق مسلخ الدواجن وذلك بسبب مخالفته للاشتراطات الصحية وإتلاف حوالي (120) كجم من الدواجن غير الصالحة للاستهلاك الأدمي وتواصل الفرق المشكلة ببلديات المحافظة جهودها المستمرة وعلى فترتين لمتابعة المحلات التموينية المسموح بها من قبل اللجنة العليا المكلفة ببحث آلية التعامل مع التطورات الناتجة عن انتشار فيروس كورونا (كوفيد - 19) والقرارات الوزارية في هذا الشأن.



في الوقت الذي كان القلق يساور الكثيرين حول الاستيراد غير المباشر عبر الموانئ الخارجية، وما يمثله ذلك من قلق على انسياب السلع والبضائع إلى البلاد في أوقات الطوارئ والمحن، كأزمة فيروس كورونا في الوقت الراهن على سبيل المثال، وأنَّ نسبة استيرادنا عبر المنافذ البرية التي تصل إلى 70 بالمائة قد تحرّمتنا من الأكل والشرب والملبس وكل الاحتياجات الأساسية للفرد والمجتمع، إلا أن أزمة فيروس كورونا غيّرت هذه المفاهيم وصحّحت الكثير من الممارسات والمفاهيم الخاطئة من خلال الاستيراد المباشر عبر الموانئ العمانية التي يمكننا من خلالها استيراد كل متطلباتنا من السلع والبضائع؛ لما تتمتع به من جاهزية وقدرة وإمكانيات وتسهيلات، ولارتباطها مع كل موانئ دول العالم، الأمر الذي يفرض على التجّار والمستوردين على وجه الخصوص استثمار هذه الجائحة في الاستيراد المباشر عبر موانئنا واستدامة الاستيراد والتصدير منها في كل الأوقات حتى بعد هذه الجائحة، واستثمار ما تقدمه الجهات المختصة من مزايا وحوافز وسهولة واختصار في الوقت والجهد، فضلاً عن إثراء أسواقنا وتنمية الصناعات الوطنية التي تساهم في تحريك الجوانب التشغيلية التي تتطلبها حركة الاستيراد والتصدير.

فبلا شك أن ما نشهده هذه الأيام من استيراد مباشر من 86 ميناءً في 40 دولة في العالم، بواقع 200 رحلة أسبوعية للموانئ العمانية، جعل الكثيرين يصحّحون مفاهيمهم بأن الحكومة ليست هي الوحيدة من يفعل حركة الاستيراد والتصدير وإنما يقع على عاتق التجّار والمستوردين والمصدرين في المقام الأول الاستفادة مما يتوفر من تسهيلات وحوافز لرشد السوق المحلي وإعادة التصدير للأسواق الخارجية من خلال ادخال القيمة المضافة وعمليات التصنيع والذي بحد ذاته سوف يسهم في زيادة الصناعات العمانية وانهاش الاقتصاد الوطني وتحقيق رؤية الحكومة نحو تعزيز مصادر الدخل.

فاليوم يتم تخليص 90 بالمائة من البضائع خلال ساعة من وصولها الموانئ العمانية من خلال نظام «بيان» الذي يُدار من قبل المديرية العامة للجمارك بشرطة عمان السلطانية التي تبذل جهوداً كبيرة في هذا الشأن، إضافةً لتخليص ما نسبته 22 بالمائة من البضائع قبل وصولها الموانئ، فماذا يريد التاجر والمستورد أكثر من ذلك وهو مطمئن لبضائعه المستوردة في داخل بلاده دون أن تمر بمنافذ ودون رسوم جمركية وغيرها؟ فاليوم عندما نرى في أوج هذه الأزمة بأن الخضروات والفواكه تنخفض أسعارها نتيجة الاستيراد المباشر من دول المنشأ في الوقت الذي يُفترض أن ترتفع أسعارها، فذلك يشكّل دليلاً ناصعاً بأن الاستيراد المباشر أقل بما نسبته 20 بالمائة من الاستيراد غير المباشر، وهو ما انعكس على أسعار السلع والبضائع وخاصة المُستهلكة يومية، وهو ما يجب أن يعيه التجّار والمستوردون بأن هذا الخيار أفضل في مثل هذه الظروف، فما بالك في الظروف العادية؟



علي بن راشد المطاعني

موانئنا لا تستورد





**165 بلاغا متعلقا بإنهاء خدمات العاملين
أو خفض أجورهم أو تعطيل إجازاتهم**

265 بلاغا من القطاع الخاص

مسقط-ش

تلقت المديرية العامة للرعاية العمالية بوزارة القوى العاملة عبر منافذ الخدمة الإلكترونية 265 بلاغا حتى تاريخ 23 أبريل 2020م منه عدد 165 بلاغا متعلقا بإنهاء خدمات العاملين أو خفض أجورهم أو تعطيل إجازاتهم و100 بلاغ لعدم اتباع التدابير الوقائية لضمان سلامة العمال والحد من انتشار الفيروس وبحسب نتائج المتابعة تبين التزام أغلب المنشآت في حين تم تسجيل عدد 65 منشأة غير ملتزمة وتم إحالة عدد 14 منشأة منها للإدعاء العام لاتخاذ المقتضى القانوني واستكمال اجراءات المخالفة.

وثلّمت وزارة القوى العاملة جهود المنشآت الملتزمة والمتجاوبة لقرارات اللجنة العليا للحد من انتشار الوباء والتي أبدت رغبتها الجادة للاحتفاظ بالقوى العاملة الوطنية لديها مع الاستمرار بسداد رواتبها فلهم خالص الشكر والتقدير، ومن جانب آخر دعت الوزارة بقية المنشآت بضرورة الوعي بعمق الأزمة وتدعو الجميع لتحمل المسؤولية والجلوس معا على طاولة الحوار البناء وبذل المزيد من الجهود وتعظيم الإنتاجية لبناء هذا الوطن العزيز.

تشارك السلطنة دول العالم الاحتفال السنوي باليوم العالمي للسلامة والصحة المهنية والذي يصادف 28 أبريل من كل عام بهدف زيادة الاهتمام الدولي بمجال السلامة والصحة المهنية، والحد من الإصابات والأمراض المهنية، وتخليداً لذكرى ضحايا العمل في جميع أنحاء العالم.





19 دولاراً لنفط عمان

مسقط-ش-وكالات

بلغ سعر نفط عمان الرسمي في بورصة دبي للطاقة تسليم شهر يونيو المقبل امس (19.45) دولار أمريكي متراجعا من 20 دولارا في اخر تداول يوم الجمعة الفائت.

ومن جانب اخر أعلن وزير الخزانة الأميركي ستيفن منوتشن الأحد أن البيت الأبيض يدرس منح قروض لشركات القطاع النفطي المتضررة مباشرة جراء هبوط أسعار النفط، مؤكدا في الوقت نفسه أن الاقتصاد «سيتعافى» خلال الربع الثالث من العام. وقال منوتشن لشبكة «فوكس نيوز» إن اقراض شركات الطاقة خيار «ندرسه عن كثب»، مؤكدا في المقابل أن الإدارة الأميركية لن تقوم بـ«أي عملية إنقاذ مالي يستفيد منها المساهمون».



واحات

مياه شرب جوارية

لأنكم أهم أولوياتنا، نحن مستمرون في تقديم منتجات واحة عُمان وواحة عُمان "صفر" عبر خدمة التوصيل إلى المنازل وذلك لخدمتكم بشكل أفضل خلال الظروف الحالية.

كما نضمن لكم اتباعنا لإجراءات التعقيم الصارمة حرصاً منا على سلامة منتجاتنا.

دعّمتم بخير

الرقم المجاني: ٨٠٠٧١٢٢٢
نقال: ٩٢٧٥٥٥٢٢

شركة مياه الواحة ش.م.م،
ص.ب. ١٧، الرسييل ١٢٤، سلطنة عُمان.
www.omanoasis.com

سيت ٢٥٤١٢



صغيرة ومتوسطة

44 ألفا

مؤسسة مسجلة بـ «ريادة»

مسقط - ش

بلغ إجمالي عدد المؤسسات الصغيرة والمتوسطة المسجلة بالهيئة العامة لتنمية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة (ريادة) بنهاية شهر مارس 2020م نحو 44 ألفا و83 مؤسسة ارتفاعا من 38 ألفا و726 مؤسسة بنهاية مارس عام 2019م وفق ما أشارت البيانات الأولية الصادرة عن المركز الوطني للإحصاء والمعلومات.

وبلغ عدد المؤسسات الصغيرة والمتوسطة المسجلة بـ (ريادة) بمحافظة مسقط بنهاية مارس 14 ألفا و857 مؤسسة ارتفاعا من 12 ألفا و801 مؤسسة بنهاية مارس 2019م. وجاءت محافظة شمال الباطنة بالمرتبة الثانية في عدد المؤسسات الصغيرة والمتوسطة بإجمالي عدد بلغ 6 آلاف و967 مؤسسة ارتفاعا من 6 آلاف و53 مؤسسة بنهاية مارس 2019م.

وفي محافظة الداخلية بلغ إجمالي المؤسسات الصغيرة والمتوسطة المسجلة بـ (ريادة) 5 آلاف و569 مؤسسة ارتفاعا من 5 آلاف و69 مؤسسة بنهاية مارس عام 2019م.

وارتفع العدد أيضا بمحافظة ظفار ليبلغ 3 آلاف و710 مؤسسات مقارنة بـ 3 آلاف و295 مؤسسة بنهاية مارس عام 2019م. وارتفع إجمالي عدد المؤسسات الصغيرة والمتوسطة المسجلة بـ (ريادة) في محافظة جنوب الباطنة ليبلغ 3 آلاف و267 مؤسسة مقارنة بألفين و879 مؤسسة بنهاية مارس عام 2019م فيما بلغ إجمالي عدد المؤسسات بمحافظة شمال الشرقية ألفين و996 مؤسسة ارتفاعا من ألفين و689 مؤسسة بنهاية مارس عام 2019م.





بلغت أعداد طلبات المستخدمين (123) طلباً

القوى العاملة تعزز التحول الرقمي

مسقط-ش

نفذت وزارة القوى العاملة خطة العمل عن بعد في إطار الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا من خلال الاستفادة من المزايا التقنية لبرامج الاجتماعات المختلفة مثل (zoom و Microsoft teams) للتفاعل مع فرق العمل المختلفة سواء الفرق الفنية أو الفرق المكونة من أصحاب العلاقة المعنيين بدوائر العمل المختلفة كإحدى سبل الإجراءات الاحترازية المتبعة من قبل الوزارة.

حيث تقوم الفرق الفنية بدوائر تقنية المعلومات المختلفة بعقد الاجتماعات اليومية والأسبوعية للفرق لمناقشة ومتابعة مستجدات الأعمال اليومية، كذلك تعقد الاجتماعات مع المعنيين بدوائر العمل المختلفة بالوزارة لمناقشة وتحليل إعادة هندسة الإجراءات بمشاريع التحول الرقمي المختلفة بالوزارة من جهة والتواصل مع الجهات الحكومية الأخرى لمناقشة متطلبات الربط الإلكتروني من جهة أخرى.





تجربة لزراعة الفيفاي والمانجو

سمائل - صالح الرواحي :

أثبت الشاب العماني جدارته بالعمل في كل مجالات الحياة اليومية سواء كان ذلك في التجارة أو الزراعة أو المهنية وتأتي الزراعة في مقدمة الأعمال المهنية التي مارسها المواطن العماني منذ قديم الأزل ومازال متمسكا بها حتى يومنا هذا ، لقد زاد من تمسك المواطنين المزارعين بمهنتهم اليوم لما يعيشه العالم من جائحة وباء كورونا كوفيد 19 الذي أربع العالم بأكمله بإعتبارها الزراعة السلة الغذائية التي سوف توفر الغذاء الأول لكافة العمانيين والمقيمين على تراب هذا الوطن الغالي ، إلا إن الشباب العماني كافحوا من أجل تغطية السوق المحلي بمنتجات مزارعهم ضاربين في ذلك أروع الأمثلة في تلاحمهم وتكاتفهم في مثل هذه الشدائد وهذا ليس بغريب عن العمانيين، والمهندس الزراعي رامي بن يحيى بن سيف الهدابي واحد من الشباب العماني اتجه إلى مهنة الزراعة وأتقنها من خلال إجراء التجارب الزراعية التي تعطي الإنتاج الأوفر بمزرعته ويعمل على تسويقها في السوق المحلي بأقل الأسعار.





«الزراعة»: توزيع 215 رأساً من الماعز والضأن على المربين

سلالات عمانية محسنة

مسقط-ش

وزعت وزارة الزراعة والثروة السمكية العام الفائت عدد (215) رأساً من السلالات الحيوانية المحسنة من الماعز والضأن على مربي الثروة الحيوانية بهدف تحسين الصفات الإنتاجية في القطيع الحيواني.

وقال مدير دائرة الإرشاد والإنتاج الحيواني م.أحمد بن إبراهيم الناعبي،: إن الوزارة أولت اهتماماً خاصاً بتنمية قطاع الثروة الحيوانية في السلطنة ليقوم بدوره في الإسهام للوصول إلى الاكتفاء الذاتي من المنتجات الحيوانية ورفع مستوى الأمن الغذائي.

وأضاف فقد تم التركيز على تحسين مستوى الإنتاجية بالوسائل والطرق اللازمة ووضعت البرامج العلمية لإجراء البحوث التطبيقية وإخضاع المشاكل الحقلية الخاصة بتربية ورعاية الحيوان للتجارب البحثية وإيجاد البرامج الإرشادية لنشر مخرجات هذه البحوث مع ما يصاحب ذلك من تطوير أنماط التربية وتوعية المربين بالسبل التي تمكنهم من تنمية منتجاتهم الحيوانية.





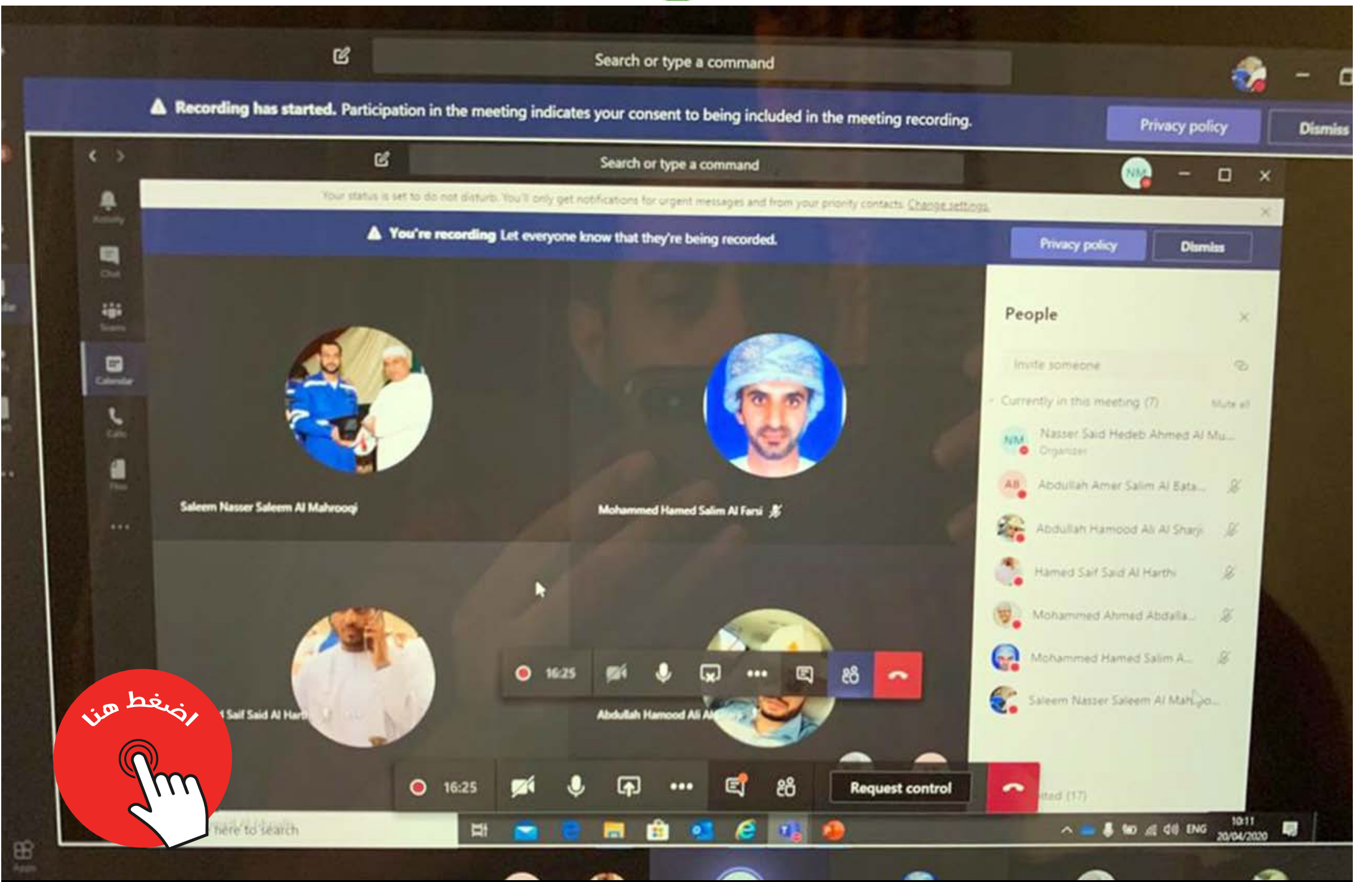
«مدائن» تشارك بمسابقة «ستارتن ويكند» العالمية

مسقط-ش

شارك المركز الوطني للأعمال، التابع للمؤسسة العامة للمناطق الصناعية - مدائن، وحاضنة ريادة بالتعاون مع الردهة وشركة الجبر وستارتنك (المنصة العالمية للاستثمار والابتكار) في مسابقة ستارتن ويكند العالمية، والتي تقام هذه المرة عن طريق منصات إلكترونية بهدف إيجاد حلول ذكية لمواجهة فيروس كورونا كوفيد ١٩ بمشاركة 83 دولة حول العالم، حيث قدم المركز خلال المسابقة فرص احتضان للمشاريع الناجحة في حالة تطابقها لشروط الاحتضان، وكذلك فرصة دخول برنامج ما قبل الاحتضان، بالإضافة لمشاركة عدد من المسؤولين بالمركز وحاضنة ريادة كموجهين ومرشدين لتقديم النصيحة والإرشاد للفرق المشاركة.

وأقيمت النسخة الافتراضية من مسابقة ستارتن ويكند العالمية على مدار الثلاثة أيام الماضية تم من خلالها تقديم مجموعة من الورش لتطوير أفكارهم، حيث حاز على المركز الأول المنصة الرقمية «وريد»، والتي تعمل على ربط المصابين بفيروس كوفيد-١٩ والأطباء المسؤولين عن علاجهم بسهولة، بينما جاء في المركز الثاني فريق «Pick pack» الذي يعمل على تسهيل عمليات شحن منتجات المشاريع الصغيرة والمتوسطة والمشاريع المنزلية من خلال توفير خدمات تصميم وتعبئة المنتجات، أما المركز الثالث فكان من نصيب فريق «JOY» الذي يطور منصة تعمل على تسهيل العملية التعليمية للطلاب وذوي الاحتياجات الخاصة.





كهرباء مزون:

تدريب عبر الانترنت للموظفين

مسقط - ش

أعدت كهرباء مزون، المزود الرائد للكهرباء بالسلطنة، برامج تدريبية عبر الانترنت، حيث وفرت كهرباء مزون لموظفيها سلسلة من الدورات المتخصصة في مختلف المجالات من مؤسسة يوديمي.

واتجهت كهرباء مزون للتدريب عبر الانترنت كخيار متوافق مع الوضع القائم من مخاطر تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19). ولأن تدريب الموظفين يعتبر عملية مستمرة لتطوير الكفاءات واكتساب المهارات الجديدة، فكان هذا النوع من الدورات التدريبية خياراً آمناً اتخذته الشركة ضمن إجراءات وقائية أخرى شملت جوانب من عمليات الشركة، فرضتها ظروف الوضع الحالي.

يأتي تنظيم هذه الدورات التدريبية التي أوصى بها استشاريو برنامج « كفاءة » التدريبي الذي دشنته الشركة العام الماضي، في إطار مواصلة كهرباء مزون تنفيذ استراتيجية التطوير لمهارات الموظفين من مختلف الاختصاصات في أقسام الشركة، وإثراء معارفهم وتعزيز خبراتهم، مما سينعكس إيجاباً على رفع كفاءة الأداء بالشركة وعلى رفع مستوى جودة الخدمات التي تقدمها للمشاركين على مختلف المستويات.

**تراخيص لعدد من الشركات المختصة
باستيراد الحيوانات الحية**

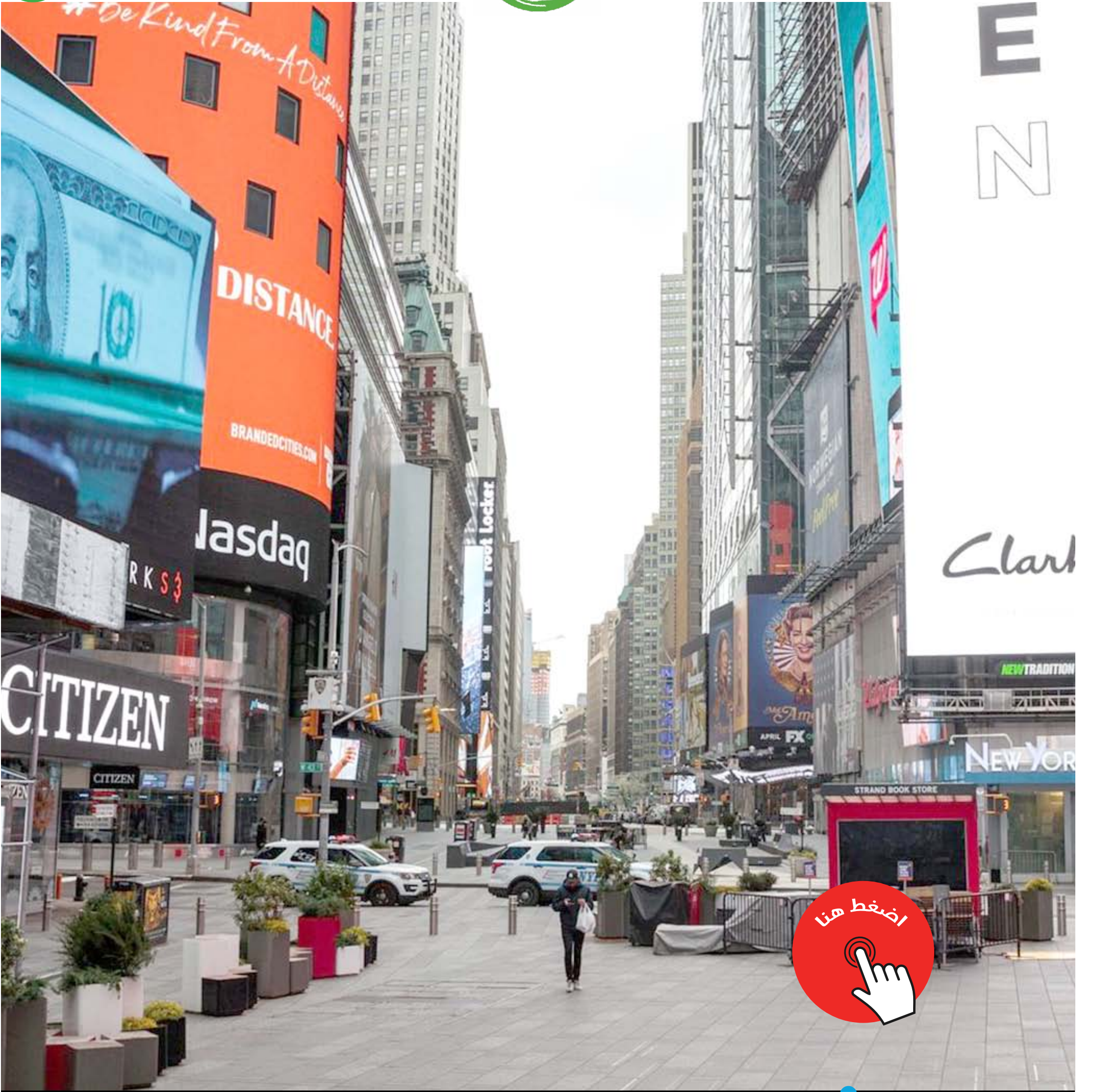
الموانئ استقبلت 169 ألف رأس

مسقط - العمانية

قال مدير عام الثروة الحيوانية بوزارة الزراعة والثروة السمكية سليمان بن محمد السالمي إنه في إطار الجهود القائمة لتلبية احتياجات السوق المحلي من المواشي والأغنام الحية خلال شهر رمضان المبارك، وبدايةً من أبريل الجاري استقبلت موانئ السلطنة عدة إرساليات من المواشي والأغنام الحية وصل عددها نحو 169 ألف رأس .

وأكد السالمي في تصريح لوكالة الأنباء العمانية أن هناك كميات أخرى سترد تباعاً - من عدة دول خلال الأيام القادمة - إلى موانئ السلطنة لرصد السوق المحلي؛ حيث من المتوقع وصول شحنة من الأغنام الحية يوم / الثلاثاء / المقبل من استراليا تقدر بنحو 10 ألف رأس ، مؤكداً في الوقت نفسه أن اللحوم بأنواعها سواءً المذبوحة (المجمدة) أم الحية ستكون متوفرة وبكميات كافية وتغطي احتياجات السوق المحلي خلال الفترة المقبلة.





شركات نيويورك تستعد للعمل

نيويورك-وكالات

تدرس المصارف في نيويورك تمديد عمل موظفيها من منازلهم حتى إشعار آخر، فيما تختبر الفنادق أفضل صيغة تسمح لنزلائها بالوصول مباشرة إلى غرفهم بدون المرور عبر مكتب الاستقبال، بعد أكثر من شهر من شلل النشاط الاقتصادي في بؤرة وباء كوفيد-19- في الولايات المتحدة.

ويستعد سكان نيويورك بكثير من الحذر لاستئناف النشاط في الرئة الاقتصادية والسياحية والثقافية للولايات المتحدة، بعد أكثر من شهر على توقف الاقتصاد بشكل مباغت وتام في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد.

ويعمل غالبية موظفي مصرف سيتيغروب حالياً من منازلهم، بمن فيهم رئيس مجلس الإدارة مايكل كوربات. وعلى غرار المصارف المنافسة له، أقام سيتيغروب غرف تداول في منازل وسطائه، ولو أنه أعاد نشر بعضهم في مواقع طوارئ تم تعقيمها وتطهيرها مسبقاً.

لتطوير المهارات الابتكارية الضرورية

بنك عُمان العربي يُدشن منصة رقمية



مسقط-ش

أعلن بنك عُمان العربي أنه بصدد تطوير منصة تعليمية رقمية تفاعلية هي الأولى من نوعها في السلطنة لتطوير مهارات الشباب لتتواءم مع إحتياجات سوق العمل في المستقبل.

منصة بنك عُمان العربي للتعلّم الرقمي التي ستبدأ أولى ورشاتها التدريبية التفاعلية في 4 مايو القادم ستكون مهمتها الأولى هي إضافة مهارات نوعية لفئة الشباب من الطلاب ورواد الأعمال بالشكل الذي يعزز من فرصهم للحصول على وظيفة مناسبة في أسواق العمل المستقبلية، أو بدء أعمالهم الخاصة، حيث ستركز المنصة على محاور مثل منهج التفكير التصميمي والابتكار وتصميم نموذج العمل، إلى جانب أحدث التقنيات المتطورة ومهارات والتطوير الذاتي وغيرها من المفاهيم النوعية.

«أطياب» تطلق منتجا جديدا

مسقط-ش

استجابة لطلب المستهلكين لأجود المنتجات الجاهزة، فقد أطلقت شركة أطياب للصناعات الغذائية منتجا الجديد «سمبوسة بلحم الضأن» في السلطنة ليبدأ في 28 من أبريل 2020م، ومنتج سمبوسة بلحم الضأن المجمدة من ذهبي يضاف إلى قائمة منتجات السمبوسة المحشوة المجمدة والتي من ضمنها منتجات سمبوسة بالدجاج وسمبوسة بالجبن وسمبوسة بالخضار لتلبية مذاق مختلف للمستهلكين.

وتعتبر سمبوسة بلحم الضأن من ذهبي منتج عماني 100% مع صلاحية لمدة ١٨ شهرا، وسيكون متاحاً بمحلات المواد الغذائية ، حيث تتميز سمبوسة بلحم الضأن بأنها يتم تصنيعها باستخدام أجود انواع دقيق القمح من شركة المطاحن العمانية، وتعتبر سمبوسة بلحم الضأن من ذهبي خيارا مثاليا لجميع الفئات العمرية.





من فرع الغبرة بـ 100,000 ريال عماني

الأهلي الإسلامي يعلن الفائز بـ «قطاف»

itafقطاف

مسقط-ش

أعلن الأهلي الإسلامي، عن إجراء أول سحب ربع سنوي لحساب «قطاف» المتوافق مع أحكام الشريعة الإسلامية، وحصل الفائز على مبلغ 100,000 ريال عماني، وقد أجري السحب في مبنى الفرع الرئيسي، بحضور عدد محدود من مسؤولي البنك نتيجة التدابير الاحترازية المتبعة في البنك لمواجهة وباء جائحة كورونا.

يقدم حساب «قطاف» والذي يقوم على مبدأ المضاربة المتوافق مع أحكام الشريعة الإسلامية، للعملاء فرص الاستثمار في الأصول المربحة مع منحهم الفرصة للحصول على جوائز نقدية من خلال نظام السحب، وفق المعايير التي وضعها البنك.

وبهذه المناسبة، قال يوسف بن سالم الرواحي، نائب المدير العام ورئيس الأهلي الإسلامي «يلعب حساب قطاف دورًا مهمًا في تشجيع زبائننا على غرس ثقافة الإدخار ومكافأتهم على ولائهم ودعمهم، تماشياً مع فرص التوفير الفريدة المقترنة بأقصى درجات الراحة للزبائن وبالنيابة عن الأهلي الإسلامي، أود أن أهنئ الفائز ح. س. المحروقي زبون فرع الغبرة على فوزه بمبلغ 100,000 ريال عماني، من حساب «قطاف».

وأكد الرواحي على تقديم أفضل الخدمات والعروض الجديدة والمبتكرة من الأهلي الإسلامي والتي تلامس احتياجات الزبائن وتعود عليهم بالنفع والفائدة بصورة مباشرة وملموسة، وكذلك استمرار الجهود المبذولة لتوفير خيارات متعددة من الخدمات المتنوعة أمام الزبائن لتوسيع دائرة اختيارهم من المنتجات المختلفة التي تلبي رغباتهم وتحقق تطلعاتهم.





عيد الفارسي:

صدارة السيب مستحقة

مسقط-ش

لعل من الانصاف أن نتطرق الى المستوى الكبير الذي ظهر عليه النجم عيد الفارسي هذا الموسم مع نادي السيب كقائد للفريق واستعاد جزءا كبيرا من مستواه ليحبر القائمين على منتخبنا الوطني لتوجيه الدعوة له من جديد فلم يكتف بصناعة اللعب مع فريقه بل ايضا كان يسجل الاهداف وهو الذي ابعدته الاصابة لسنتين كادت ان تنهي مشواره مع الكرة غير انه اجتهد وثابر ليفرض نفسه من جديد كمايسترو لفريقه السيب وهنا طرحت عليه سؤالي عن عودته بقوة للملاعب فأجابني قائلا: كنت مصمما على التغلب على الاصابة من خلال التدريبات التي اجريتها وتقوية العضلة واتباع توجيهات اخصائي العلاج وبالفعل بعد عودتي لعبت موسما كاملا مع العروبة بدون اصابات وكانت المرحلة الاولى لي ثم مثلت السيب هذا الموسم وقدمت مستوى يليق باسمي كلاعب .



منتخبات السباحة للناشئين تواصل تدريباتها عن بعد

مسقط-ش

تواصل تدريبات المنتخبات الوطنية للسباحة عن بعد بواسطة شبكات التواصل الاجتماعي من خلال تطبيق زوم ، حيث التحق المنتخب الوطني لفئة الاحدى عشر عاما والاثنا عشر عاما والذي يتدرب بقيادة المدرب الوطني احمد الكليبي، وذلك يوميا مدة ساعة.

وتهدف التدريبات إلى التركيز على رفع اللياقة البدنية والمرونة للجسم والتركيز على التنفس في ظل التوقف في الفترة الفائتة.





بمشاركة الأحمر العماني

حلقة نقاشية للتحضيرات لاستضافة غرب آسيا

عمان-وكالات

عقد خليل السالم الأمين العام لاتحاد غرب آسيا لكرة القدم، ومحمد الظاهري الأمين العام للاتحاد الإماراتي، حلقة نقاشية بتقنية الاتصال بالفيديو «عن بُعد». وخصص النقاش للاطلاع على آخر التحضيرات لبطولة غرب آسيا العاشرة للرجال والتي ستستضيفها الإمارات بالفترة من «2-15» يناير 2021.

وتحظى البطولة بمشاركة 12 منتخباً هي: منتخبنا الوطني و البحرين والعراق واليمن وسوريا ولبنان وقطر والكويت والسعودية والأردن وفلسطين، إضافة إلى الإمارات.

وتخلل الحلقة النقاشية الحديث عن نظام البطولة والأمر التسويقي والإعلامية، وبحيث يتم الإعلان عن كافة التفاصيل الخاصة بذلك بعد انجاز كافة الترتيبات.



حوار الشرق الأوسط

صناعة الأمل.. نشر المعرفة



مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية
Mohammed Bin Rashid
Al Maktoum Global Initiatives



رؤى 29
الثلاثاء، 28 أبريل 2020 | العدد 8217

الزجاجات البلاستيكية إلى قمصان



كيث جيب
فرنانديز

يتخلص كل مقيم في دولة الإمارات من نحو 450 زجاجة بلاستيكية سنوياً، وفقاً لتقديرات صناعة إدارة النفايات في البلاد. وبحسبة بسيطة تستند إلى آخر البيانات المتاحة (جُمِعَت عام 2011)، يمكن تقدير إجمالي النفايات من الزجاجات البلاستيكية في الإمارات بـ 4.3 مليار زجاجة يُعاد تدوير جزء قليل للغاية منها. وتذهب بقية الزجاجات إلى مكبات النفايات، حيث تستغرق ما بين 450 إلى 1000 عام حتى تتحلل.

لذلك قررت شركة DGrade ومقرها الإمارات أن تؤدي دورها تجاه البيئة من خلال تحويل الزجاجات البلاستيكية إلى ملابس رياضية وقبعات وحقائب وأكواب قهوة قابلة لإعادة الاستخدام. وسيجري عرض منتجاتها في معرض إكسبو 2020 دبي، وتبيع الشركة بالفعل -بصفتها راعياً رسمياً للحدث- مجموعتها الأولى من الهدايا التذكارية عبر موقعها على الإنترنت. وفي وقتٍ لاحقٍ من شهر مارس الماضي، عُرضَت المجموعة في معرض الشركة بحديقة دبي للعلوم على أن تكون متاحة بعد ذلك في مواقع معرض إكسبو 2020.



أحمد جبر

أفوكاتو: المحامي في جيبك

بالرغم من أن الوصول إلى النظام القضائي والمساعدة القانونية حق دستوري أساسي في معظم دول منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، إلا أن العديد من العقبات لا تزال موجودة وتقف عتبة دون ممارسة هذا الحق. في محاولة لمعالجة هذه المسألة، بدأت مجموعة من رواد الأعمال أفوكاتو، وهي منصة أون لاين وتطبيق هاتف محمول تسمح للأشخاص في مصر والمملكة العربية السعودية بالحصول على النصائح القانونية من خلال هواتفهم الذكية. يقول أحمد ماهر، مدير التجارة الإلكترونية في أفوكاتو: «يتنازل أكثر من 50% [من الأشخاص] عن حقوقهم لمجرد اعتقادهم أن [السعي وراء حقوقهم] يعني اللجوء لمحام، ومعنى اللجوء لمحام الدخول في مشكلات وقضايا».

موسيقى تجمع هويّات مختلفة



باميلا
كسرواني

عبر سكايب، حاورت المغنية المغربية «أم» للحديث عن تأقلمها مع الواقع الجديد الذي فرضته جائحة كورونا، وأعمالها الفنية وأخبار موسيقية أخرى. «جديدي في زمن الكورونا أنني أصبحت معلّمة ابني، تجربة جديدة بالفعل»، هكذا أجابت أم الغيث بن الصحراوي المعروفة بـ «أم» على أول سؤال فرض نفسه على حديثنا؛ هي التي كانت قد عادت إلى المغرب بعد انتهاء الجزء الأول من جولاتها الفنية على عدد من المدن الأوروبية لتقديم ألبومها الجديد «دَبا». على غرار الملايين، وجدت نفسها محجورة في المنزل وتقول «أتمنى أن أمارس القليل من الموسيقى وأن أحاول الكتابة. لم يمضِ الكثير من الوقت على إصدار ألبومي الأخير ولم أتصور نفسي أبدأ الكتابة في أجواء مماثلة». لكنها تتابع «أريد أن أكون شاهدة على الأوضاع كما هي». إلا أنها مدركة أن هذا الوضع الاستثنائي الذي يفجّر رغبة وفضولاً كبيراً باختبار مختلف الأحاسيس لن يُطلق فوراً العنان لموهبتها الموسيقية. وتقول «هناك العديد من الأشياء التي يجب عليّ تنظيمها أولاً في البيت. ففجأة وجدت نفسي مدرسة ومسؤولة عن نظام البيت».





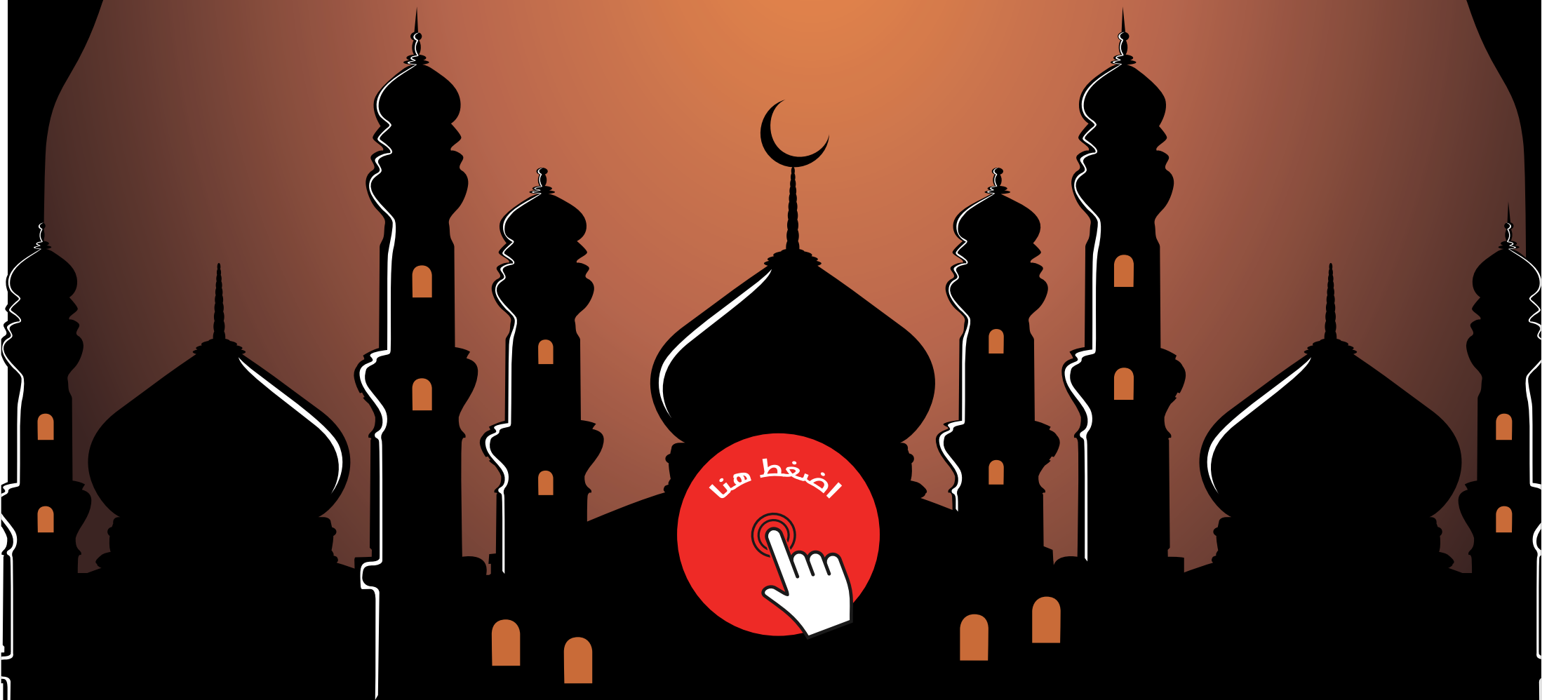
مصاعب أيام الصيام الأولى



القاهرة - ش

يشعر معظم الصائمين بصعوبة الصيام، خاصة في الأيام الأولى من شهر رمضان. وقد تمكن الأطباء حالياً من معرفة أسباب معاناة الكثيرين صحياً من تجربة الصيام، وتوصلوا إلى وسائل طبيعية وبسيطة للتغلب على هذه المشاكل.. و بحسب موقع «صحتك» يقول الدكتور سامي القباني: من أبرز المشكلات التي قد يتعرض لها الصائمون ما يلي:

الجفاف: ومن أعراض الجفاف: الصداع، ويحدث الصداع لأن الدماغ البشري حساس جداً بسبب فقد الماء، وتزداد المشكلة قبيل وقت الإفطار، كما يضعف الصيام من نوبات ألم الرأس المزمنة أو نوبات الشقيقة.

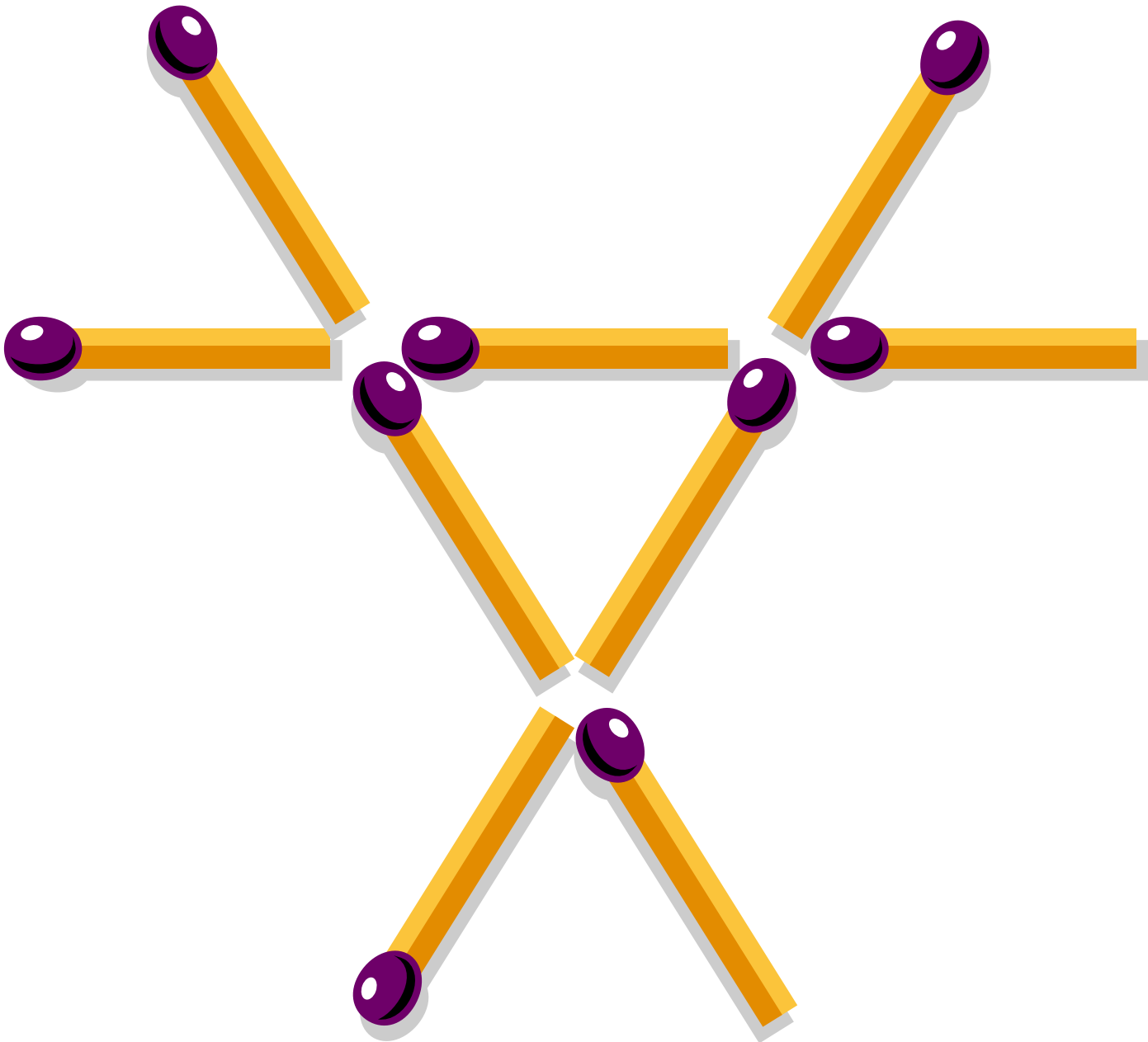




«دعاء اليوم»

اَللّٰهُمَّ ارْزُقْنِيْ فِيْهِ الذَّهْنَ وَالتَّنْبِيْهَ ، وَ بَاعِدْنِيْ فِيْهِ
مِنَ السَّفَاهَةِ وَالتَّمْوِيْهِ ، وَ اجْعَلْ لِيْ نَصِيْبًا مِّنْ كُلِّ
خَيْرٍ تُنْزِلُ فِيْهِ ، بِجُودِكَ يَا اَجْوَدَ الْاَجْوَدِيْنَ .

تسالي مع الأهل



الحل سينشر غداً

من هو
الأسرع بينكم؟

الحل ليوم أمس

6, 2, 1