



نورت عروض بیان

رمضان الخير يجمعني



أميراند

أقساط شهرية*

تبدأ من

۶۷



أزكار

أقساط شمعة*

شدا من

5.1

1



کولرای

أقساط شهرية*

٢٦١

۴۷



أوكافانجو

أقسام شورية

نبدأ من

٤١٠٤

1

تسخنی مجانی*

خدمة *
3 سنوات/ 30,000 كم
ويصل إلى 5 سنوات/ 50,000 كم

silva juell*

***خدمة المساعدة على الطريق AAA لمدة 3 سنوات**

***ضمان الشركة
المصنعة
5 سنوات/ 150,000 د**

جوائز اربح Apple AirPods

geelyoman.com
٩٤٤٤ . ٦٦٦ / ٩٨٨

سيري العرض من 27 فبراير حتى 26 أبريل 2024. *طبق على الجميع موديلات أوكيانوس فقط. **خدمة لمدة 3 سنوات أو 30,000 كم (أيضاً أقرب).
 تطبيق على سيارة آركا 2WD Signature 5 سنوات وخدمة 5 سنوات. ***التسجيل المبكر لمدة عام واحد
 من تاريخ الشراء أو 150,000 كم (أيضاً أقرب). يطبق على جميع الموديلات، المساعدة على الطريق AAA
 لمدة 3 سنوات. ****الخدمات المقطوعة تشمل جهاز Apple AirPods.
 سهولة الدخول بتطبيق على جميع الطرقات من تاريخ الشراء. باختصار إلى ذلك، تمت توسيع
 خدمات المساعدة على الطريق لـ 100 مدينة، وستتم إضافة 100 مدينة أخرى في وقت لاحق.
 واحده، وبطاقة وقود 50 ربع لكل منها، ومساحة قصبة لـ 100 روبيه.
 في النهاية، يمكن استخدام الوجهة الجديدة مع ميزة ملائمة للسفر، مما يتيح
 تجربة ممتعة وآمنة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تجنب المواقف الضيقة على الطرق
 الضيقة، مما يزيد من الأمان والراحة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تجنب المواقف الضيقة على الطرق
 الضيقة، مما يزيد من الأمان والراحة.

مركز تاول للسيارات ش.م.م
Towell Auto Centre LLC



قدم الان

عبر التطبيق أو الإنترنت
بنك الشروط والأحكام: bankmuscat.com

CR No: 1/1457/8



وفر فلوسك في المكان الصح مع خطة ثمار للتوفير من بنك مسقط



بنك مسقط. أفضل كل يوم.

جَلَّةُ السَّلْطَانِ يَصْدُرُ مَرْسُومًا سَامِيًّا بِتَعْيِينِ سُفَراَءَ غَيْرِ مُقِيمِيْنَ

لنا فوق العادة ومؤوضاً غير مقيم لدى جمهورية المالديف.
المادة الرابعة: يعين حمود بن سالم بن عبد الله آل نوبيه سفيرنا لدى جمهورية روسيا الاتحادية، ليكون سفيراً لنا فوق العادة ومؤوضاً غير مقيم لدى جمهورية أرمينيا، وجمهورية صربيا.
المادة الخامسة: ينشر هذا المرسوم في الجريدة الرسمية، ويُعمل به من تاريخ صدوره.
صدر في: ٧ من رمضان سنة ١٤٤٥ هـ الموافق: ١٨ من مارس سنة ٢٠٢٤ م.

المادة الأولى: يعين طلال بن سليمان بن حبيب الرحبي سفيرنا لدى جمهورية البرازيل الاتحادية، ليكون سفيراً لنا فوق العادة ومؤوضاً غير مقيم لدى جمهورية الأوروغواي الشرقية، وجمهورية كولومبيا.

المادة الثانية: يعين بدر بن محمد بن بدر المنذري سفيرنا لدى المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وإيرلندا الشمالية، ليكون سفيراً لنا فوق العادة ومؤوضاً غير مقيم لدى جمهورية أيسلندا.

المادة الثالثة: يعين أحمد بن علي بن سعيد الراشدي سفيرنا لدى جمهورية سريلانكا الديمقراطية الاشتراكية، ليكون سفيراً

مسقط. العماني: أصدر حضرة صاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق المعظّم، حفظه الله ورعاه، أمس مرسوماً سلطانياً ساميًّا فيما يأتي تنصه:

مرسوم سلطاني رقم (١٧/٢٠٢٤) بتعيين سفراء غير

مقيمين.

تحن هيثم بن طارق سلطان عُمان.

بعد الاطلاع على النظام الأساسي للدولة وعلى قانون تنظيم

وزارة الخارجية الصادر بالمرسوم السلطاني رقم (٢٠٠٨/٣٢)،

وببناء على ما تقتضيه المصلحة العامة.. رسمينا بما هو أت:

أفكار تطويرية لصناعات إبداعية

▶ بنشاشات معقدة مع عدد من المعينين بالشأن التقاقي والإبداعي في سلطنة عُمان وخارجها، ومع الاستعانة بالعديد من الجهات ذات الشأن بالمشروعات الإبداعية. خرجت حلقات العمل التطويرية للصناعات التقافية والإبداعية التي اختتمت أعمالها ببرعاية صاحب السمو السيد ذي يزن بن هيثم آل سعيد وزير الثقافة والرياضة والشباب بـ(١٥,٤) مليون ريال عماني، وـ(٨٠) فرص استثمارية بقيمة (١٩) مليون ريال عماني، وـ(٢٠) مبادرة تمكينية.

وتمكنّت الحالات من وضع تعريف لقطاع الصناعات الثقافية والإبداعية وأهمية فرصها الاستثمارية. إضافة إلى فرص العمل التي سيوجد لها هذا القطاع للشباب في سلطنة عُمان، وحكومته وإيجاد ترابط وتكامل بين الجهات المعنية به وتحديد المكتبات المطلوبة للنهوض بها.

وستعمل هذه النتائج على حفز قطاع الشركات الرائدة الكبرى والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة لرفع مستوى الاستثمار في هذا القطاع، بالإضافة إلى ما سيقوم به من جذب استثماري لقطاعات أخرى، والمزيد من التنسيق السياسي مع استثمار ما تزخر به سلطنة عُمان من مؤسسات ثقافية.

المحرر



مسقط. «الوطان» :

■ اللجنة الاجتماعية والثقافية بمجلس الدولة أثناء اجتماعها

ليالي رمضان

من وجبات الإفطار اللذيذة إلى تجربة السحور، يقدم لك شانغريلا مجموعة رائعة من العروض الرمضانية للاحتفال بلحاظتك الخاصة مع الأحباب في جو يسوده الفرح والبهجة

بو فيه الإفطار

إفطار التنور من المغرب حتى الساعة ١٠:٣٠ مساءً ٢٤ ر.ع. للشخص الواحد

خيمة وصالة ليالي رمضان

يومياً من ٨ مساءً حتى ٢ صباحاً، شاطئ البندر

جلسة خاصة للإفطار أو السحور

متوفّرة يومياً من وقت المغرب، بسعر ٣٠ ر.ع للشخص

إفطار لذيد من الشيف روهييت غاي

ارتق بمستوى تجربة الإفطار الخاصة بك مع قائمة مكونة من ٧ أطباق لشخصين يومياً من المغرب حتى الساعة ١٠:٣٠ مساءً ، ٤٠ ريال عماني للشخص الواحد

أعضاء شانغريلا سيركل المقيمين في عمان يحصلون على خصم 20% على الاستهلاك





التعريف بالدين الإسلامي والحضارة العمانية في حفل إشهار «مؤسسة هداية الوقفيّة»

وقدّمتها مؤسسة هداية الوقفيّة معاً مؤسسات حكومية وخاصة حيث تتمّ شراكات استراتيجية، وذلك لتعزيز التعاون والتنسيق والتكميل لتوسيع نطاق العمل والتأثير.

وشملت المذكّرات التوقيع على أرضٍ انتفاعٍ مع وزارة الإسكان والتخطيط الغمراني، ومذكّرة للتعاون في العمل الوقفي مع مؤسسة الإمام جابر بن زيد الوقفيّة، ومذكّرة للتعاون في الخدمة المؤسسيّة مع بنك نزوبي، ومذكّرة للتعاون في وضع الخطط الاستراتيجية لمؤسسة هداية الوقفيّة مع مؤسسة وبص للمشاريع والاستثمار، ومذكّرة للتعاون في تقديم الخدمات والاستشارات مع مكتب فيصل للاستشارات القانونية. الجدير بالذكر أن هداية مؤسسة وقفية تسعى لإيجاد موارد مالية مستدامة لتمويل مشاريع التعريف بالإسلام والتداول الثقافي وتنميته عبر شراكة مجتمعية ومؤسسيّة، وتسعى إلى تكوين وقف يُعني بدعم أنشطة وبرامج التعريف بالدين الإسلامي وتشييره، وإظهار حقيقته الناصعة لغير المسلمين، ورعاية شؤون المسلمين الجدد، إضافة إلى تقديم الدعم لبرامج التبادل الثقافي المتمثلة في إبراز الدور الحضاري للمجتمع العلماني والعاشرة بالتواصل العلمي بين الأمم والشعوب والمجتمعات.



■ الحضور أثناء حفل الإشهار



■ الحفل تضمن التوقيع على ٥ مذكّرات تفاهم

وتحاوله التعرّف عليها، لذا كان لزاماً أن يجد كل باحث عن عُمان بغيته فيما يريد؛ وإن تعاون مؤسسات الدولة المؤسسيّة وأهميّة تعاون المؤسسات والشركات في دعم الأيمام منفلقة عن العالم ولا ينبع عن محيطها الإسلامي والعربي. وفي خاتمة كلمته قال: إن مؤسسة هداية الوقفيّة والثقافية، متّسّرّاً إلى أن ما أتّصّلت به الحضارة العمانية من خصائص جعلها محظوظة في البحث عن عمان وعوتها الفريدة والتاريخي وقد كان للمواقف السياسيّة العمانيّة قديماً وحديثاً، التي اتصفّت بالوقوف مع الحق ونصرة المظلوم؛ ثُمّ بالغة الانتظار التي يُعدّ بها في أي حال من الأحوال.

الدكتور كهلان بن نبهان المحامي بأفراده ومؤسساته، وإن إقامة هذا المحفل المبارك العام لسلطنة عمان إلى أهميّة

الأخيللي رئيس مجلس إدارة المؤسسة كلمة قال فيها: إن مؤسسة هداية الوقفيّة التي تُعنّى بدعم البرامج والأنشطة المتعلقة بجانبينهما غالباً في الأهميّة أو لهما جانب التعريف بالدين الإسلامي الحنيف بإظهار حقّه الناصعة وجواهره المكنون لغير المسلمين من المقيمين والزائرين لهذه الأرض الطيبة، ورعاية المسلمين الجدد من خلال البرامج والأنشطة والفعاليات المختلفة كفعالية تعارف السنوية.

وأوضح الخليللي أنَّ التعريف بالحضارة العمانية وإبراز معلماتها للعالم عبر تحسين العلاقات العلمية والتعريفية مع المؤسسات التعليمية والمراکز الفكرية والثقافية، متّسّرّاً إلى أن ما أتّصّلت به الحضارة العمانية من خصائص جعلها محفوظة في البحث عن عمان وعوتها الفريدة والتاريخي وقد كان للمواقف السياسيّة العمانيّة قديماً وحديثاً، التي اتصفّت بالوقوف مع الحق ونصرة المظلوم؛ ثُمّ بالغة الانتظار التي يُعدّ بها في أي حال من الأحوال.

تسهيلات للمستأجرين بسوق المفسر الجديد بالمصنعة

المصنعة. من خليفة بن عبدالله الفارسي:

فقد أمن اجتماع لمناقشة آلية عمل سوق المفسر الجديد برعاية سعادة الشيخ محمد بن علي الحبسى والى المصنعة بحضور المهندس هلال الشعيلي نائب الوالي ومدير دائرة البلدية مع رشاد قرقى أبو عبالي. وقال سعادته: يأتي بناء السوق ضمن المشاريع التنموية بالولاية وبعد شروعاً حديثاً ستداماً يشتمل على ٢٧ محلاً تجاريًّا مع مرافقه العامة، مبيناً أهميّة بنائه حيث إنه ينبع من موقعه الاستراتيجي بالقرب من الشارع العام وسيولة الوصول إليه من السوق وأمام المحال التجارية وستكون داعمة لنشاطات المحال الجديدة. وتسعي حافظة

بنائه بالطابع العماري الحديث. وتسعي حافظة



رجال



د. أحمد بن علي المعنسي *

صوم الصمت في وادي حین

شعرت بشوق يدفعني في أول جمعة من رمضان للذهاب إلى الجبل، وتحديداً إلى جبل طوي أعتبره بولاية مرباط، ولكنني وأنا في الطريق بالقرب من ولاية طاقة لاحظت أن الوقت كان متاخراً ولن أستطيع أن أدرك صلاة الجمعة في جامع عبد الرحمن في طوي أعتبر الذي أشتاق إلى الصلاة فيه، لوقعي المميز على ربوة جبلية تجتب كمية مأهولة من طاقة الراحة والخشوع؛ أسرار أشعربها ولا أعلمها تتعلق بعوامل كثيرة لعل من بينها هندسة الجامع وموقعه في ذلك المكان الأنفاق، وربما لروحانية الخطيب وصفاء نفسه وحسن أدائه عملاً ولغة وصوتاً وهو الشاب المهندس عامر بن علي العمري، وربما ل النوعية المُصلَّى الذين يجتذبهم المسجد في كل جمعة من جميع أرجاء ظفار تكون المكان يقع على هضبة متصلة بهضبة إجرثونوت التي تُعدُّ بحق متنفساً طبيعياً لكل من يعرفها من داخل ظفار ومن خارجها. اجتمعت أسباب كثيرة تجعل جامع عبد الرحمن في (دُق أوطن) أثيراً إلى نفسي، لا أدرى لقد ارتبط المكان في نفسي بمزيج من المشاعر الروحية الناعمة، فأجدني بين وقت وأخر أشدُّ إليه الرحال، لكن حظي هذه المرأة جبستي في مدينة طاقة فادركت الصلاة في أحد الجوامع المرحية إلى نفسي أيضاً لوقعي المتميز على ربوة فريدة يحمل نفس الاسم جامع عبد الرحمن، يقع في مكان يسمح له أن يتنفس الهواء النقي، وتحيط المكان مساحة مريحة واسعة معقولة ويخطب فيه الجمعة الشيخ الشاب سعيد بن سهيل المعنسي الذي يُلْقِيَهُ أصدقاؤه بالشستقطي مما أطع الله من فصاحة في اللغة وسعة في الفقه والدين، ولم أتردد للحظة واحدة أن انعطف بسيارتي من دوار طاقة إلى ذلك الجامع الأنبياء الذي أجد فيه السكينة والهدوء، فادعوا الذين شيدوه وللأخ القائم عليه أحمد بن علي إركب الهلالي حفظه الله. وبعد أن فرغت من الصلاة أسرعت إلى سيارتي باتجاه إجرثونوت، شغلت وقوتي ببعض الأذكار وبصورة المكان المتحركة في عقلي، وقدت شجرة طلح عريضة نرتادها أنا وأصدقائي في أوقات رحلتنا إلى هناك، وما أكثر نزهاتنا في وقتنا الحاضر لما جبنا الله به من رخاء ويسُر عيش وأمن وأمان يغتنى عن الكدح والعمل الشاق، وكل ذلك الصحبة التي تساعد في إنشار هذه الأمراض وتقويتها الأسباب التي تساعد في تقويتها، كما ناشست اللجنة خطة العمل وألية تنفيذها من قبل اللجنة، وذلك من أجل الحفاظ على الصحة العامة، وحماية مokinat البيئة، والحمد من آثار التلوث عليها.

تكريم الفائزين بمسابقة القرآن الكريم بشمال الباطنة

في تنمية الشعور بأهمية القرآن الكريم، والاعتزاز بمقومات الهوية الإسلامية، مشاركاً في فئة الحفظ، (٩٤٢) مشاركاً في وإكساب قيم القرآن الكريم، إضافة إلى خدمة المعاشرة، شهدت المسابقة هذا العام منافسة بين المشاركين، حيث تُعد المسابقة الدراسية، والتقارب على حفظ القرآن الكريم، وتألقه تلاوة صحيحة، سواء في إعداد الطلبة للمشاركة في المسابقات القرآنية المحلية والإقليمية والدولية.



صحيفة العوايبي تناقش فعاليات حملة الإصلاح البيئي

العوايبي . الوatan

ناقشت اللجنة الصحية بولاية العوايبي بمحافظة جنوب الباطنة خلال الاجتماع الذي عقدته برئاسة الشيخ علي بن محمد التعميمي نائب والي العوايبي نائب رئيس اللجنة، وبحضور جميع الأعضاء، فعاليات وبرامجه حملة الإصلاح البيئي التي سُنفت بمختلف قرى الولاية وتهدف إلى مكافحة نوائل الأمراض وردم البرك والمستنقعات المائية وإزالة المشهود من خلال تنفيذ مجموعة من البرامج الصحية التي تهدف للحد من الأسباب التي تساعده في إنشار هذه الأمراض وتقويتها الصحبة التي تساعد في تقويتها، كما ناشست اللجنة خطة العمل وألية تنفيذها من قبل اللجنة، وذلك من أجل الحفاظ على الصحة العامة، وحماية مokinat البيئة، والحمد من آثار التلوث عليها.

البنك الوطني العماني يطلق مبادرة شهر العطاء

مسقط . الوatan

أطلق البنك الوطني العماني حملة الرمضانية السنوية «شهر العطاء» والتي ترتكز على تنفيذ مبادرات فاعلة تقدم قيمة مضافة وتدعم الجهود الوطنية تجاه المجتمع، وبدأت الحملة بفعالية بيع المبادرات من تنظيم موظفي البنك، وتعزز فاعليتها بيع المبادرات أولى الفعاليات ضمن مبادرة شهر العطاء، حيث أكدت على التزام البنك نحو دعم مبادرات المسؤولية الاجتماعية المختلفة مع اقتراب الشهر الفضيل. وفي المرحلة الثانية ستشتمم مبادرة شهر العطاء في توزيع صناديق المؤمن الغذائية للأسر المنتفقة حول سلطنة عمان، وتهدف هذه المبادرة، التي ينفذها البنك ضمن مسؤوليته المجتمعية باستمرار منذ العديد من الأعوام، إلى توفير الدعم والاحتياطات المعيشية الأساسية خلال شهر رمضان المبارك. كما سيتعاون البنك مع مؤسسة خيرية للاحتجال بمناسبة «القرنمش» بهدف إدخال البهجة على قلوب الأطفال من الأسر المعففة، حيث يسعى البنك عبر هذه الأنشطة والشراكات إلى ترك أثر إيجابي وذكر جميلة لهلؤلاء الأطفال. وستختتم مبادرة شهر العطاء أنشطتها خلال شهر رمضان بمشاركة مع مؤسسة خيرية للاحتجال، سعياً إلى تعزيز الترابط المجتمعي خلال هذه المناسبة التي تجمع أبناء الوطن. وعبر هذه السلسلة من الأنشطة، تهدف المبادرة إلى تحسين روح العطاء والرحمة والتعاون خلال الشهر المبارك.

وتتجدد الإشارة إلى أن مسؤولية البنك الوطني العماني لا تقصر على المعاملات المصرفية فقط، حيث يسعى البنك أيضاً إلى دعم المجتمع من خلال إيجاد مبادرات نوعية تقدم مفاجع عديدة. ويدعو البنك الجميع إلى المشاركة في مبادرة شهر العطاء والتكاتف معًا لنشر ثقافة المحبة والتعاون.

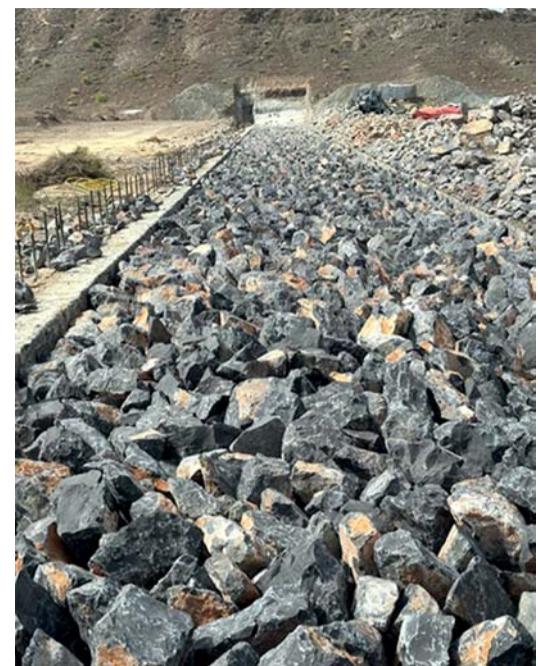
* رئيس أكاديمية النجاح للتنمية البشرية

٣٠٪ نسبة إنجاز الأعمال في مشروع سد وادي سيداف ببهاء

بطريقة الشراكة المجتمعية، حيث تقوم وزارة الزراعة والسمكية وموارد المياه وتحتل وزارة الثروة الزراعية والسمكية وموارد المياه ويدعو سد وادي سيداف في ولاية بهاء أحد مشاريع المناقصة والتصاميم والإشراف على أعمال تنفيذ المشروع، بينما يقوم الأهالي بتمويل المشروع مالياً وزيادة المساحات الخضراء في الولايات بالحافظات.

مسقط . الوatan

يتوالى العمل خلال الفترة الحالية في مشروع سد وادي سيداف للنفحة والجوفية بولاية بهاء في محافظة السدود في سلطنة عمان والتي تهدف إلى تغذية المخزون الجوفي، والتوسيع الزراعي وزيادة المساحات الخضراء في الولايات بالحافظات.



■ تواصل الأعمال الإنسانية في السد

في تنمية الشعور بأهمية القرآن الكريم، أنس بحسب تحسين إجمالي استخدام الأصول بنسبة ٢٥٪ مما يساهم في تحقيق نمو يزيد عن ٦٤٪ مشاركاً في فئة الحفظ، (٣٣٥) مشاركاً في إكساب قيم القرآن الكريم، إضافة إلى خدمة المعاشرة، شهدت المسابقة هذا العام منافسة بين المشاركين، حيث تُعد المسابقة الدراسية، والتقارب على حفظ القرآن الكريم، وتألقه تلاوة صحيحة، سواء في إعداد الطلبة للمشاركة في المسابقات القرآنية المحلية والإقليمية والدولية.

في تنمية الشعور بأهمية القرآن الكريم، أنس بحسب تحسين إجمالي استخدام الأصول بنسبة ٢٥٪ مما يساهم في تحقيق نمو يزيد عن ٦٤٪ مشاركاً في فئة الحفظ، (٩٤٢) مشاركاً في للتربيه والتعليم بمحافظة شمال الباطنة أنس بتكريم الطلبة الفائزين بمسابقة القرآن الكريم في مسابراتي الحفظ والتلاوة على مستوى المحافظة، والتي تقييمها وزارة التربية والتعليم. وأوضح محمد بن راشد السانسي المشرف العام على المسابقة بتعليمية شمال الباطنة أن إجمالي عدد المشاركين في المسابقة

أبراج خدمات الطاقة ش.م.ع

تقدير رئيس مجلس الإدارة

١١ مارس ٢٠٢٤



يسر مجلس الإدارة أن يوجه بالشكر في اجتماع الجمعية العمومية السنوية الثامن عشرة أجرأ خدماته الشاملة في ٢١ ديسمبر ٢٠٢٣، ترک أبراج على تقديم خدماته الشاملة في مجال الطاقة والغاز، إلقاء نائب رئيس مجلس إدارة ويدعو من خلال تطوير مجموعة خدماتها باتكال بنسبة ١٠٠٪ وذلك من خلال تطوير مجموعة من الدرجة الأولى إلى جانب تطبيق مفهومي «الخدمة الشاملة» والأداء على الخدمات الاستراتيجية من المستوى الأول إلى أعلى إلى جانب تطبيق مفهومي «الخدمة الشاملة» والأداء على الخدمات المالية والخدمات.

أداء أبراج لخدمات الطاقة ش.م.ع في عام ٢٠٢٣، تمكن أبراج من احتراق السوق الإقليمية من خلال اختراق سوق الكويت ودوله، حيث حصلت الشركة على ثلاثة قطع من الماء لخدمات خبراء الكويت ومن المقرر تطبيق خدمات مبادرات الحفر هذه خلال عام ٢٠٢٤، وظل أسلوب أبراج الابتكار من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

أبراج انجازات أبراج خلال عام ٢٠٢٣ من إنجازات أبراج من قوة العقوف طويلة الأجل في توليد التقديم الكافي لتحقيق النمو، كما توأمت أبراج الاستفادة من قوة العقوف طويلة الأجل في توليد التقديم الكافي لتحقيق النمو.

عدم تحسيب إجمالي المضافة المولدة (٠٪) مقابل المعدل المنوجي ٣٦٪، وعدل تكاليف الابتكار من إنتاج الماء ١٪، وبهذا فإن الماء يزيد عن ٦٤٪ من إجمالي خدمات الماء.

الخطاب على استهلاك الماء يزيد عن ٦٣٪ من إجمالي خدمات الماء، وذلك من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها من خلال تطوير مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها.

الافتتاحية لخدمات الطاقة ش.م.ع في ٢٠٢٣، تم تطبيق مفهوم خبراء الكويت في جميع منافذها



مواجهة العنصرية الصهيونية قبل فوات الأوان

ومرضى إلى درجة لا يستطيعون النزوح مرة أخرى، وهو ما يؤكد أن أي هجوم صهيوني جديد على المدينة سيكون هجوماً يسعى إلى إفان كل ما هو فلسطيني. إن تهديدات رئيس وزراء حكومة الاحتلال بنيامين نتنياهو المتواصلة بتوسيع حرب الإبادة واحتياج رفح، قُدّمَتْ حديثاً سافراً للمجتمع الحديث، حيث حذرت منظمة أطباء بلا حدود من الوضع الكارثي الذي تعجز الكلمات عن وصفه، حيث تواجه غزة بجانب التدمير والقتل المستمر، نقشاً حاداً للغذاء والدواء والمياه، كما حذرت وكالة الأمم المتحدة لغوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (أونروا) من أن سكان غزة أصبحوا على حافة الجاعة، وشددت على أن الوصول إلى منطقة غير قابلة للسكن بالمعنى الشامل للأكلة، حيث شاهد العالم كيف أمعن الكيان المارق في استهداف المدنيين، وخنق كارثة إنسانية حقيقة في صفوهم بتفاقه وعقلة الإنقسام والعنصرية. ولعل هذه التبرة الصهيونية المتعالية التي تظهر عدم احترام للرأي العام العالمي، الغاضب من العدوان الإجرامي الصهيوني، تفرض على كل صاحب ضمير حرّ في المعمورة العمل يصارر وجراة على وقف العدوان بجميع أشكاله انتصاراً لقانون الدولي ومصادقة الأمم المتحدة، وقبل ذلك كله، انتصاراً لإنسانية الإنسان، التي انتهكت على يد مجموعة من الإرهابيين الذين يحكمون هذا الكيان الغاصب، الذي لم يستمع إلى نداءات العالم، ولم يمتثل حتى لأمر محكمة العدل الدولية بأخذ إجراءات احترازية في قطاع غزة لمنع حدوث إبادة جماعية، وهو ما يستوجب على أقل تقدير فرض عقوبات على كيان الاحتلال الصهيوني لعدم امتهانه.



المكتب الرئيسي

مكتب صلاة ٣٣٢٩٤٢٠١ وفاكس: ٢٣٢٩٤٢٠١

ص.ب: ٤٢٦ مسطق

من.ب: ١٨٨٨ السبي

٢٤٤٩٣٢٨٧ - ٢٤٤٩١١١٤

فاكس التحرير: ٢٤٤٩٥٠١

HEAD OFFICE

ADM & ADV FAX: 24-491200

EDITORIAL FAX: 24-491501

TEL: 24-491919

P.O.BOX 1888, SEEB, 111,

P.O. BOX 463, MUSCAT, 113

الإعلانات يتفق بشانها مع الإدارة

العام: ٢٤٤٩١٩١٩ /الإعلانات: ٢٤٤٩٣٠٠ - فاكس: ٢٤٤٩١٢٨٠

www.alwatan.om

alwatan@omantel.net.om

المكتب الإقليمية

مكتب عبري ٢٥٦٩٠٧٠٠ وفاكس: ٢٥٦٩٠٧٠٠

من.ب: ١٣٣٢٠٠

٢٤٤٩٣٢٠٠ - ٢٤٤٩١٣٩٩

فاكس التحرير: ٢٤٤٩٥٠١

مكتب نزوى ٢٥٤١١٢٠٢ وفاكس: ٢٥٤١١٢٠٢

HEAD OFFICE

ADM & ADV FAX: 24-491200

EDITORIAL FAX: 24-491501

TEL: 24-491919

P.O.BOX 1888, SEEB, 111,

P.O. BOX 463, MUSCAT, 113

وكيل التوزيع مؤسسة العطا، للتوزيع ش.م.م

العام: ٢٤٤٩٣٢٠٠ - ٢٤٤٩٦٧٤٨ - ٢٤٤٩٢٩٣٦ - ٢٤٤٩١٣٩٩ - فاكس: ٢٤٤٩٣٢٠٠

من.ب: ٤٧٣ العنيبة

email:alatta@omantel.net.om

مراسلو الوطن في الخارج:

مصر. لبنان. الأردن. اليمن. سوريا. العراق. الجزائر. المغرب. الكويت. الإمارات.
البحرين. قطر. السعودية. روسيا. أميركا. بريطانيا. فرنسا. المانيا. توتن.

الإرادة والمقولات المنشورة بالجريدة لا تعبّر بالضرورة عن رأي «الوطن»

”...وتأتي أبرز تلك الخطوات في العمل بخطى ثابتة للوصول إلى إنتاج ما لا يقل عن (٣٠) بالمائة من الطاقة الكهربائية أو استهلاك الطاقة الكهربائية من الطاقة المتجددة بحلول عام ٢٠٣٠، حيث تختلف مقومات واعدة تساعدها على تحقيق تلك الأهداف، خصوصاً بعد الإعلان عن إنشاء صناع لإنجاح البولي سيلكون في توطين صناعة الألواح الشمسية والطاقة المتجددة في البلاد، بالإضافة إلى إنتاج مصنعين لإنتاج وتصنيع الألواح الشمسية الكهربائية في السلطنة، ودعم مشروعات البيدروجين الأخضر التي تعدّ من أهداف رؤية عُمان ٢٠٤٠، الطموحة، والتي جاءت التوجيهات السامية لحالة القائد المدى بضرورة الإسراع باتخاذ خطوات سريعة لتوطينها، بالإضافة إلى الجهود التي أعلنت عنها وزارة الطاقة والمعادن، حيث يجري العمل على دراسات بشأن الطاقة البدنية وتكتفي والتغيرات التي تحتاجها المصانع لواكه هذه التكنولوجيا الحديثة، حيث أظهرت الدراسات أن أبرز القطاعات التي تفتح عنها الإنبعاثات الكربونية بحوالي نسبة (٩٥) بالمائة في الصناعة وإنتاج الهراء والنفط والغاز والنقل وغيرها، وهو ما دفع الجهات المعنية نحو إيجاد أفضل الآليات والسبل لتنقيص الإنبعاثات الكربونية؛ من خلال عقد الشراكات الاستراتيجية مع مختلف الشركات العالمية في مجالات الابتكار والاستدامة، والبحث عن تصادر بديلة للطاقة وتقليل بضميتها الكربونية، وعلّ هذا يتجلّى في الجهود الحكومية إلى إيجاد بديل الطاقة صديق للبيئة، في بعض المناطق والمدن الصناعية، ما يعطي تنافسية أعلى للمنتجات المحلية في الأسواق العالمية بجانب ما يتحقق من طفرة في تقليل الإنبعاث الكربوني، وعلى رأس تلك الجهود هو السعي عبر شركات مع المؤسسات الدولية لإنتاج الميثان الصناعي، والذي يتم إنتاجه مساعداً من خلال تفاعل كيميائي يتم فيه دمج أكسيد الكربون مع الهيدروجين لإنتاج الميثان، الذي يعد المكون الأساسي للغاز الطبيعي، وهو ما يعد بدلياً أنماط الوفود الأخرى، ما يدعم الجهود المبذولة للحد من إنبعاثات الكربون ومكافحة تغير المناخ، وهي الغاية الأكبر التي تسير فيها التوجهات السامية

ابراهيم بدوي
ibrahimbadwy189@gmail.com

تجربة عمانية متفردة في الوصول للجاد الصافي الكربوني

منذ عقود طويلة وترتبط سلطنة عمان بين جهود التنمية وبين الحفاظ على الطبع البيئي، فقد حرص المسؤول له بإذن الله تعالى السلطان قابوس بن سعيد. طلب الله ثوابه. على تضمين كافة الخطط التنموية المتتابلة خططاً وبرامج تراعي البعد البيئي، ومع تأكيد حضرة صاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق العظم لتحقيق تنمية مستدامة، لا تراعي فقط البعد البيئي، لكنها تحرص على أن يكون أولوية قصوى، وظهور ذلك جلياً في اعتماد جلالة القائد المدى لخططة سلطنة عمان للجاد الصافي الكربوني بحلول ٢٠٥٠، والتي تشهد التقدّم المطلوب بشكل متسارع يحقق الأهداف المنشورة.

وتسير سلطنة عمان نحو تحقيق هذه الغاية الكبرى وفق خطط مدروسة تسعى إلى إنجاز تلك الثقلة النوعية الكبيرة بسرعة كبيرة. وتأتي أبرز تلك الخطوات في العمل بخطى ثابتة للوصول إلى إنتاج ما لا يقل عن (٣٠) بالمائة من الطاقة الكهربائية أو استهلاك الطاقة الكهربائية من الطاقة المتجددة بحلول عام ٢٠٣٠، حيث تختلف مقومات واعدة تساعدها على تحقيق تلك الأهداف، خصوصاً بعد الإعلان عن إنشاء صناع لإنجاح البولي سيلكون في توطين صناعة الألواح الشمسية والطاقة المتجددة في البلاد، بالإضافة إلى إنتاج مصنعين لإنتاج وتصنيع الألواح الشمسية الكهربائية في السلطنة، ودعم مشروعات البيدروجين الأخضر التي تعدّ من أهداف رؤية عُمان ٢٠٤٠، الطموحة، والتي جاءت التوجيهات السامية لحالة القائد المدى بضرورة الإسراع باتخاذ خطوات سريعة لتوطينها، بالإضافة إلى الجهود التي أعلنت عنها وزارة الطاقة والمعادن، حيث يجري العمل على دراسات بشأن الطاقة البدنية وتكتفي والتغيرات التي تحتاجها المصانع لواكه هذه التكنولوجيا الحديثة، حيث أظهرت الدراسات أن أبرز القطاعات التي تفتح عنها الإنبعاثات الكربونية بحوالي نسبة (٩٥) بالمائة في الصناعة وإنتاج الهراء والنفط والغاز والنقل وغيرها، وهو ما دفع الجهات المعنية نحو إيجاد أفضل الآليات والسبل لتنقيص الإنبعاثات الكربونية؛ من خلال عقد الشراكات الاستراتيجية مع مختلف الشركات العالمية في مجالات الابتكار والاستدامة، والبحث عن تصادر بديلة للطاقة وتقليل بضميتها الكربونية، وعلّ هذا يتجلّى في الجهود الحكومية إلى إيجاد بديل الطاقة صديق للبيئة، في بعض المناطق والمدن الصناعية، ما يعطي تنافسية أعلى للمنتجات المحلية في الأسواق العالمية بجانب ما يتحقق من طفرة في تقليل الإنبعاث الكربوني، وعلى رأس تلك الجهود هو السعي عبر شركات مع المؤسسات الدولية لإنتاج الميثان الصناعي، والذي يتم إنتاجه مساعداً من خلال تفاعل كيميائي يتم فيه دمج أكسيد الكربون مع الهيدروجين لإنتاج الميثان، الذي يعد المكون الأساسي للغاز الطبيعي، وهو ما يعد بدلياً أنماط الوفود الأخرى، ما يدعم الجهود المبذولة للحد من إنبعاثات الكربون ومكافحة تغير المناخ، وهي الغاية الأكبر التي تسير فيها التوجهات السامية



السودان المنكوب المنسى

لا وجود لها، رفع السلاح في وجه بعضهما البعض، وتدمير بادهم ومقدراتهم وقتل بني جلدتهم وتشريد شعبيهم دون أن يهتم لهم جفن، ويبدو أن الفريقيْن عاجزان وضعيفان، فلم يقدر أحدهما على حسم المصارعة وهزيمة الآخر، في حرب عشوائية استنزفت طاقة البلد المليء بالثروات والذي كان ينبع عليه أن يصبح سلة غذاء العرب.

لم تتوقف أوجاع السودان الذي انتصَر إلى شماله وجنوبه تختَر في عضده، وأغتالته، وأغتَمَتْه، واغتَمَتْه قوى الشَّرِّ حالة التناحر والاستقطاب، وواسعة النطاق، ولكن بقيت جذوره تختَر في عضده، وأشارت إلى المأساة التي يعيشها السودانيون في دول الجوار،

التي أتتها تهديد الاستقرار في المنطقة بتكاملها، وأدانت مديرية البرنامج التجاهلي الدولي للمساعدة الإنسانية التي يعيشها السودانيون، وأكَّدت أنه ما لم تتوقف الحرب، فإنَّ السودان قد يشهَد أكبر أزمة جوع في العالم، وأنه ما لم تتوقف الحرب، فإنَّ السودان قد يشهَد أكبر أزمة جوع في العالم، وأشارت إلى المأساة التي يعيشها اللاجئون السودانيون في دول الجوار، فهناك (٦٠٠) ألف سوداني هربوا إلى جنوب السودان.

يعيشون في مخيمات تفتقر لأنذن مقومات الحياة، يعني أنطافهم من الأمراض وسوء التغذية، وأكَّدت أن (٩) بالمائة من السودانيين يستطِّلون توفير وجبة كاملة في الوقت الراهن. وبimoto طفل كل ساعتين في مخيم زمزُم للاجئين في دارفور، جراء غياب المعاشرات الداعمة السريعة و«الجانيهود» ممارسة عارضية وتشبيه أرakan، على حساب تقوية الجيش الوطني وتوريده، وكان ترك لغافٍ من يأتي بعده، فلا تستقيم الأوضاع في بلد يحمل فيه السلاح جهة غير الجيش والشرطة، والتنتجه ما شهدَه من حرب أهلية دمرت

السودان، بعيداً عن الأسباب التي يدفعها طرقاً الضارع، من أنَّ الخلاف كان خُلُوقاً الجنوبي للانتقال إلى كتم مذنب بموجب الاتفاق الإطاري، ودفع قوات الدعم السريع في الجيش السوداني، وكل طرف

يدعى امتلاكه الشرعية وانحيازه للديمقراطية، وينعت الطرف الآخر بالخيانة والعمالة والديكتاتورية، والحقيقة أنَّ كلاً الفريقيْن في النار، ولا يصلح أيٌ منها للتواجد في مستقبل الحكم بالسودان، بل يجب أن يحاكموا جنائياً وسياسياً، ويحاكموا على ما اقترفوه من جرائم في حقِّ السودان وأهله، خصوصاً أنَّ المطرفيْن رفضاً انتقال الحكم لسلطة

الآباء، الذين كانوا شركاء في الحكم ولكن أعمالهم الطمع في مغانم

ارتکب نظام البشير

خطا كارثياً حين استعان

بميليشيات الدعم السريع

و«الجانيهود» لماربة

معارضيه وتبثيت أرakan

حُكمه، على حساب تقوية

الجيش الوطني وتوحيده،

وكانه ترك لغافٍ يأتى

بعدِه..

”

محمد عبد الصادق

Mohamed-abdelsadek64@hotmail.com

كاتب صحفي مصري

Al Watan

www.alwatan.om

alwatan@omantel.net.om

الوطان

AL WATAN

www.alwatan.om



د. يوسف بن علي الملا
طبيب. مبتكر وكاتب طبي
dryusufalmulla@gmail.com

لـ ٩٩
لكن، وبشكل ما، هناك شيء واحد لم يتغير خلال هذه السنوات الماضية وهو: أنتا ما زلت لا تعرف الكمية المثالية من البروتين لاستهلاكك. حيث ما زال الباحثون غير متفقين على كمية البروتينes المطلوبة، أو الكمية المفرطة؛

٦٦

لغز الأكل !!

نعيش حالياً في عصر أصبح فيه الإنترن特 مليئاً بالنصائح لاستهلاك النسبة الصحيحة من وحدات الدهون والنشويات والبروتينات. بل إن صفوها من الفيتامينات والمكملات الغذائية تملأ مزارات الصيدليات. وحقيقة مع كل هذا الرخّ من المعلومات الصحية المتعلقة بالغذاء، فإن السؤال الذي عادةً ما يسأل الشخص نفسه: ماذا وكم يجب أن تأكل؟!

وهنا ربما يأتي سؤال آخر قد يجيب على السؤال السابق: ونحن نستطرد ونفكّر في مسألة مقدار الطاقة المطلوبة حقاً، لا وهو: ما مدى قلة الطعام الذي يمكننا الحصول عليه والاستمرار في القيام بمعاملتنا بنفس الطاقة؟ وهل إذا جاز لي التعبير - يعني أن ذلك الإنسان ربما غريزياً يعرف أنواع الأطعمة التي يجب تناولها للحصول على القيمة الغذائية ومتي يتوقف عن الأكل؟ لا شك وبشكل عام هنا، نحن نأكل تقريباً كمية الطعام التي نحتاجها. فلن يقوم بعمل بيدي شاق على سبيل المثال. يحتاج إلى أن يأكل أكثر من ذلك الفرد الذي يقتصر عمله على العقل وهو مستتر بمكتبه، ولا ينطوي عمله على إنفاق للطاقة التي يجب توفيرها من خلال طعام إضافي، لذا فإن من يجعل مع دماغه يأكل غريزياً أقل من الذي يعمل مع عضلاتاته.

الأهم من ذلك، أنه مع سهولة الوصول إلى الأطعمة غير الصحية أكثر من أي وقت مضى، قد يكون من الأسهل على الناس الإفراط في تناول الطعام أو تجربة نقص التغذية. مع ذلك فعلم الغداء تطور أيضاً، حيث كان سابقاً حساب إنفاق السعرات الحرارية على المستوى الشخصي أمراً صعباً، بينما الآن يرتدى الناس القليل من الأجهزة التي تقدر عدد السعرات الحرارية التي أحرقوها في يوم واحد (على الرغم من أن الأسئلة لا تزال قائمة حول دقتها)؛

لكن، وبشكل ما، هناك شيء واحد لم يتغير خلال هذه السنوات الماضية وهو: أنتا ما زلت لا تعرف الكمية المثالية من البروتين لاستهلاكك. حيث ما زال الباحثون غير متفقين على كمية البروتين الضرورية، أو الكمية المفرطة؛ ناهيك أنه أيضاً لم يتوصلاً إلى توافق في الآراء حول مدى فوائد، أو ما إذا كان تناول حصص إضافية يمكن أن يؤدي إلى تدهور صحتنا. ثم، ما زال هناك الكثير من النقاش حول مسألة تناول البروتين المناسب: مع ذلك فالإرشادات اليومية الحالية محددة بـ(٨٪)، جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم. بطبيعة الحال، يعرف البعض ماذا وكيف يأكلون. وافتراض أنه إذا لم تحصل على نوع البروتين الذي تحتاجه في نوع واحد من الطعام، فإنه من الممكن أن يحصل على بديل مختلف. لكن في بعض الأحيان، لا نزال نفتقر إلى تناول كمية من البروتين أكثر مما نحتاجه. ولعل غريزية البشر تضمن له هامشًا من الأمان، وهو بلا شك. أوسع مما هو ضروري، ولكن لا أحد يعرف مدى اتساعه! خاتماً، هناك الأكل البديهي إن استطعت القول، وهو نوع يعتمد على الانتهاء إلى إشارات الجسم المتعلقة بالجوع والامتناع. يتم تعليم ممارسيها استهلاك ما يرضيهم والتقيّد بحساب السعرات الحرارية في ثقافة النظام الغذائي، وهو تقييد متواصل لغرائز الأكل لدينا. وعلى رأسنا أدركنا هنا، أنه حتى في توجهات (الترند) للطعام، لا يوجد عادةً شيء جديد على طبق العشاء! هـ

بغداد - أربيل هل الطريق سالكة؟

مدى السنوات التي أعقبت غزو العراق بالتوتر والاختلاف الرؤى في توصيف العلاقة بين الطرفين، وصل الأمر إلى غياب الثقة بينهما وأضطرار بغداد إلى تصحيح الأوضاع في كركوك بعد أن عمدت سلطة الإقليم إلى شمول هذه المحافظة بسلطة الإقليم دون العودة إلى بغداد التي بسطت سلطتها على كركوك.

وربما لا يختلف اثنان على أن معادلة المركز والأطراف ستبقى مختلفة وغير مستقرة، وخاصة لنيات واستحقاقات الطرفين إذا لم يتحقق التوازن بينهما. فال الأول وتقديره بالمركز. يسعى لتكريسه هيمنته على القرار وسلطته على الأطراف، فيما يسعى الطرف الثاني، وتقديره بالأطراف. إلى الإفلات من هيمنة المركز قادر المستطاع لتأكيد استقلاليته من مفلاة الدولة المركزية.

إقليم كردستان وما يمتلك به من استقلالية شبه كاملة عن المركز يُشجع الآخرين على المطالبة بتشكيل الأقاليم أو الفيدرالية كنوع من أنواع الاستقلال عن السلطة المركزية، وما يُشجع هذه التزعزع الدستور العراقي الذي أباح جميع محاكمات العراق تشكيلاً لهذه الكيانات في إطار ما يسمى بالعراق الاتحادي.

إقليم كردستان يسعى إلى المناصفة في القرار السياسي مع بغداد، في حين أن السلطة المركزية تتطلع برببة إلى هذا المنحى الذي تعتقد أنه سيؤدي

إلى تراجع إن لم تُقبل إلى تلاشي دور المركز في إدارة شؤون العراق. وإنما مني مني من التقييد وتعزيز الخلافات من دون أمل في أي جهد حقيقي لمواجهة الحقائق بإرادة وطنية تلبى مشاغل المواطن بوطن موحد وأمن ومستقر من دون هيمنة طرف واحد على القرار السياسي دون الآخرين.

المتابع لمسار العلاقة بين بغداد وأربيل بعد غزو العراق واحتلاله، يستطيع القول إنها غير مستقرة، ولا تستند إلى معايير الثقة المتبادلة بين شركاء الحكم التي يتبعها أن تكون هذه السمة متواجدة، على الرغم من أن الشريك الكردي في النظام السياسي يتبع إلى حد ما دوراً فاعلاً في مسار العملية السياسية كطرف متوازن وربما محابي. غير أن أزمة الثقة التي تتكسر في الحياة السياسية بين رموز الطبقة السياسية تعيّن عن حالة عدم التوازن بينهما، لا سيما بين بغداد وأربيل، انعكس على مسار وطبيعة العلاقة التي مرت على إقليم كردستان والحكومة المركزية في بغداد لعدة أيام كاملين، فلم تكن القضية الكردية في خطر منذ سنة ١٩٩١ ملماً هي عليه الآن. وعندما نتحدث عن توصيف الحال التي تطبع علاقة المركز والإقليم، فإننا نلاحظ أنها تحولاً من شركاء في الحكم إلى أعداء من فروط الخلافات التي تأسّلت بينهما، وأزمة الثقة وعقدة الخوف والارتياح بين مكوناتهما.

إن ما يحدث الآن هو وقوع أربيل في فخ الترحيل والتاجير للمفارقات

القانونية والسياسية المؤثرة في مستقبل كردستان ونتيجة لتغيير موازين القوى. فمن أجل تجاوزه بسلام والحفاظ على الحقوق والملكية، يستوجب الأمر إعادة المعادلات السابقة للقوى الحكومية والمؤثرة على الأحداث كما كانت البداية.

والسؤال: هل هذا معنى الآن؟

والجواب: الواقع الحالي وطبقاً لما تلمسه ويعيشه لا يشجع على التفاوض، وإنما مني مني من التقييد وتعزيز الخلافات من دون أمل في أي جهد حقيقي لمواجهة الحقائق بإرادة وطنية تلبى مشاغل المواطن بوطن موحد وأمن ومستقر من دون هيمنة طرف واحد على القرار السياسي دون الآخرين.

لقد تميزت العلاقة بين الحكومة المركزية وسلطة إقليم كردستان على

” .. فايليم كردستان يسعى إلى المناصفة في القرار السياسي مع بغداد، في حين أن السلطة المركزية في حين تنظر برببة إلى هذا المنحى الذي تعتقد أنه سيؤدي إلى تلاشي دور المركز في إدارة شؤون العراق.“



أحمد صبري
كاتب عراقي
a_ahmed213@yahoo.com

من أصل السبيل !!

” .. في حماة حرب إبادة جماعية لا تُنفي ولا تذر غير مسوقة في العصر الحديث تستعر المعارك الأخلاقية والاصطفافات السياسية وتبرهن الكلمة أن لها يوماً رائداً في توصيف وتصنيف الحدث وبالنهاية في تقييمه ومكانته التي سيحملها في الحاضر والمستقبل. في حماة استخدام لغة يخلف جونثان جلايزر الأخوات من خال كلنته المق血腥ة بمناسبة فوز

فيلمه «منطقة الاهتمام» بجائزة الأوسكار لأفضل فيلم أجنبي. قال جلايزر: «فيلمنا يُري أين يقود التحرير من الإنسانية في أسوأ حالاته. الأن نقف إن شغل وإخفاق رموز الطيبة السياسية في إيجاد قواسم مشتركة في العمل السياسي لإخراج الوطن من أزمته من دون أمل للحل هو الذي أدى أن يبقى العراق يتخطى في أزماته على مدى السنوات الماضية. وما ينذر بأزمة خطيرة بين بغداد وأربيل هي واحدة من أخطر الأزمات التي يعيشها

العراق». فمنذ بدء هذا العدوان على مدى مئة وستين يوماً والذي شهد أثباته وتقديمه بمنطقة الاهتمام، بجانب الأوسكار لأنصاره في العالم. وفيما يلي ملخصه في الواقع الحالي وطبقاً لما تلمسه ويعيشه لا يشجع على التفاوض، وإنما مني مني من التقييد وتعزيز الخلافات من دون أمل في أي جهد حقيقي لمواجهة الحقائق بإرادة وطنية تلبى مشاغل المواطن بوطن موحد وأمن ومستقر من دون هيمنة طرف واحد على القرار السياسي دون الآخرين. من تشربين في إسرائيل أو الهجوم المتواصل على غزة، كل الضحايا، هذه الإنسانية، كيف نقاوم؟“

مع أن لغة جلايزر مخفة إلى حد بعيد، لأن الاحتلال الصهيوني لارض

شعب فلسطين لم يقد إلى نزاع، فقط، وإنما قاد إلى حرب إبادة وتطهير عرقى ومحرقة غير مسوقة بحق الفلسطينيين مستمرة منذ (٧٥) سنة ملية

بالمجازر والتهجير والقمع والحرمان من الحرية وحقوق الإنسان. ومع ذلك فإن مجرد إشارته إلى موقف ضعفي وسائل عن هو مسؤول اليوم عن تجريد الفلسطينيين من إنسانيتهم مقارنة بالنازحين الذين مُمْسِّيون

عن تجريد اليهود في الماضي من إنسانيتهم أثناء حفظهم للسلطة

والسلطة. مع ذلك فإن مجرد إشارة جلايزر ولو بين السطور إلى مقارنة ما

تعرض له أبناء جلدته في عام ١٩٣٨ وما يتعرض له الفلسطينيون على أيدي الصهاينة هو أمرٌ مهمٌ، كما أن موقفه هذا يكتسب أهميةً كونه وضاع

إنسانيته فوق كُل اعتبار مع ما يحمله من تاريخ وعمل في سياق مختلف

وتاريخ أ Nichols صارخة مع نفسه. كما أن موقف جلايزر يأتي داعماً

ومهماً لكل الحركات التي انتطلقت في الولايات المتحدة والغرب لتشريع

الضوء على المحرقة التي ترتكبها إسرائيل بحق الفلسطينيين وخصوصاً

مواقف الحاليات اليهودية التي عبرت وبقوة عن رفضها لما يُمْسِّي إرثها من

جرائم بحق الفلسطينيين. من خلال مقارنة بين الأصوات الخمسة في العالم

والمنتقية لكل الطوائف والأديان ودعواتها المترددة لوقف الإبادة فوراً مع

مواقف الحكومات الغربية والتي تستخدم اللغة كقناع شرائها في هذا

العدوان القذر على النساء والأطفال وهم البيوت فوق رؤوس أصحابها

نسنثون بالإبادة وبالعوده للحقيقة الاستعمارية وجراحتها ضد الإنسانية.

فلا وجود لقادة سياسيين ولا أصحاب مواقف أو ملوك شجاع لهم

وصارخ. والمدقق في اللغة التي تستخدمها الإدارة الأمريكية اليوم يتمنى

لو التزمت الصمت؛ لأن كل ما تقوله لا معنى ولا قيمة له إلا لتبسيط ما تقوم

به «إسرائيل» من جرائم إبادة جماعية ضد أطفال ونساء غزة والطفلية على

شرائحها المالية والمسكرية وغير الأخلاقية بهذه الجريمة. فماذا تعني عبارة

رفح: «واشنطن تدعم عملية محدودة»؟ أو لا هي ليست عملية بل عدوان

وحرب وجرائم إبادة، وما هي حدود هذا العدوان؟ كم من المقبول أن يكون

عدد الضحايا من الأطفال والنساء الأبرياء حتى يُعَدُّ هذا العدوان محدوداً؟

هل إبادة غزة وتنحيلها كافية لقتل مليوني فلسطيني

يقع ضمن المحدودية التي تشنّد بها إدارة Biden الصهيونية؟ وهل «الجزر

الإنسانية»، المتغيرة لوضع الفلسطينيين بها تشبه المختارات التي ما زالت

موجودة في الولايات المتحدة لبقاء السكان الأصليين والتي تفت شاهداً

حيث على أكبر انتهاك لإنسانية الإنسان وتجريده من إنسانيته في التاريخ؟

وماذا يعني أن تدعم إدارة Biden «إسرائيل» في ملاحقة أهداف ذات قيمة

عالية لحماس في رفع وتحتها طاماً أن «إسرائيل» تتجنب عملية واسعة

درجة التشويه في المصطلح واللغة ترقى إلى درجة حرب إبادة حقيقة يخوضها الإعلام الصهيوني والمتضيبي في أي مكان للتعطيل على جرائم الإبادة سردية تارikhية تحمل كل أوزار جرائم التهليج العربي متناسبة من تشربين كُلُّ أوزار جرائم

(٧٥) عاماً..



أ. د. بثينة شعبان
كاتبة سورية

A vibrant purple-themed promotional poster for Lulu's Ramadan Mubarak campaign. The central focus is a large, stylized Arabic calligraphy of 'رمضان مبارك' (Ramadan Mubarak) in gold and blue, with 'RAMADAN MUBARAK' written below it in English. To the left, a purple speech bubble contains the text 'SHOP & WIN' in white. To the right, another purple speech bubble contains the text 'تسوق وأربح' (Shop and Win) in white. Below the main title, a massive '100,000' is displayed in large, golden, three-dimensional numbers. To the left of this number is the acronym 'OMR'. To the right, the text 'قيمة الجوائز النقدية' (Value of cash prizes) is followed by 'ر.ع' (Omani Rial). Below this, the text 'تسوق بقيمة ر.ع 10 واحصل على فرصة للفوز...' (Shop for OMR 10 and get a chance to win...) is written in white. The poster features a decorative background with a repeating geometric pattern and several golden lanterns hanging from the top. At the bottom, there are two large teal-colored ovals containing the text 'الجائزة الأسبوعية' (Weekly Prize) with '0,000' and 'ر.ع 750 / 500 / 200 / 100' below it, and 'الجائزة الكبرى' (Grand Prize) with '10,000' and 'ر.ع 10,000' below it. A QR code is located at the bottom left, with the text 'مسح الاستجابة السريعة للتسجيل' (Scan the quick response code to register) and 'SCAN QR TO REGISTER' below it. The Lulu logo is at the bottom right, along with the tagline 'حيث يأتي العالم للتسوق' (Where the world comes to shop).



تطبيق الشروط والحكام



احصل على ١٠٪ استرداد نقدی

كنقاط مكافآت عند تحويل راتبك

للايجار	وظائف شاغرة	للبيع أراض	للبيع أراض	فقدان	يطلب عملا	يطلب عملا	تنظيف
للايجار غرفة واحدة تبدأ من ٨٠ - ١٢٠ ريالاً غرفتان تبدأ من ١٣٠ - ١٥٠ ريالاً (مع الملحقات) السيب/وادي الوامي وتشمل الخدمات التالية: ١ - أسعارنا جيدة وفي متناول الجميع شاملة فوائض الكهرباء + الماء + الصرف الصحي ٢ - خدمة الكهربائي + السباكة مجاناً على مدار ٢٤ ساعة ٣ - تصليح واستبدال لأي عطل من مواد أو أدوات داخل العقار مجاناً (الميالنة) ٤ - تنظيف الموقع مباحاً ومساء مجاناً ٥ - العقار مراقب بأحدث تقنيات الكاميرا ٦ - يوجد مشغون عمالين متواجدون بالموقع على مدار الساعة خدماتنا سر تميزنا واحدت ما في سوق العقار رضاكم هو نجاحنا للتواصل ٩٤٨١٥٨٤٦ ٩٥٨٩٦٠٣١ ٩٣٩١٠٧٩٩ ٩٩٣٢١٩٤٤ ٢٤٤٣٣٨٣	مطلوب موظفة عمانية للعمل في مركز سند (السيب) اضافة الى يوم واحد في الأسبوع من أيام العمل الرسمية نشرت الخبرة الجيدة في أعمال مركز سند ٩٩٤٧٠٢٤٦ ٠٠٠	ارض سكنية تجارية بالمعيبة بولاية السيب (٢م٤٠٠) بها كل الخدمات رقمها (٩١٣) ٩٩٤٧٣٢١١	ارض سكنية سكنى تجاري بولاية العمارت المرحلة الثانية أول خط من شارع يوشر العمارت مساحتها ٦٠٠ م بها خرائط واباحة بناء مطلوب ١٣٨ ألفاً ٩٩٣٢٩٣٩٣ ٩١٤٣٠٧٧٧	فقدت المواطندربي بنت مولى داد بن كريم داد البلوشية ملكية ارض (سكنى) رقم (١٦٢٣) بالربع (المرحلة) (٨) الكائن في (المعيبة الجنوبية)/ ولاية (السيب) وبالبالغ مساحتها (٢م٦٤٩) فعلى كل من يعثر عليها التكرم بتسليمها لأقرب مركز للسريطة	مدیر تطوير وادارة اعمال ومشاريع واعداد دراسة جدوى اقتصادية وخطط تسوية ومستقبلية ووضع آليات عمل وتدبی خبرة ٢٥ سنة ٩٤٢٥٨٦٨٥ ٠٠٠	مدیر موارد بشرية، مدیر نقلیات، مدیر لوچستی و مدیر عمليات يجيد اللغة العربية والانجليزية والهندية والأوردو بطلاقة خبرة ١١ سنة في الكويت واليارات و١٣ سنة في سلطنة عمان لديه رخصة قيادة عمانية مستعد لبدء العمل للتواصل ٧٢٢٢١١٧٧ ٠٠٠	مكافحة الحرشات البرخ للتجارة تأسست منذ عام ١٩٩٠ نخالك من الصراصير نعالج المباني ضد النمل الأبيض «الرمة» اتصل على ٩٩٤٣٧٧٢٨ ٩٩٤٣٧٧٢٩ ٢٤٥٩٣٣٣٧ ٢٤٥٩٢٢٢٨
للايجار غرفة واحدة تبدأ من ٨٠ - ١٢٠ ريالاً غرفتان تبدأ من ١٣٠ - ١٥٠ ريالاً (مع الملحقات) السيب/وادي الوامي وتشمل الخدمات التالية: ١ - أسعارنا جيدة وفي متناول الجميع شاملة فوائض الكهرباء + الماء + الصرف الصحي ٢ - خدمة الكهربائي + السباكة مجاناً على مدار ٢٤ ساعة ٣ - تصليح واستبدال لأي عطل من مواد أو أدوات داخل العقار مجاناً (الميالنة) ٤ - تنظيف الموقع مباحاً ومساء مجاناً ٥ - العقار مراقب بأحدث تقنيات الكاميرا ٦ - يوجد مشغون عمالين متواجدون بالموقع على مدار الساعة خدماتنا سر تميزنا واحدت ما في سوق العقار رضاكم هو نجاحنا للتواصل ٩٤٨١٥٨٤٦ ٩٥٨٩٦٠٣١ ٩٣٩١٠٧٩٩ ٩٩٣٢١٩٤٤ ٢٤٤٣٣٨٣	مطلوب موظفة عمانية للعمل في مكتب تعقب المعاملات العمل فترة واحدة نشرت الخبرة الجيدة في اعمال مراكز السكنى ٩٩٤٧٠٢٤٦	ارض سكنية تجاري بالمعيبة المرحلة الثامنة موقع ممتاز مساحتها ٤٠٠ م مطلوب ٧٥ ألفاً ٩٩٣٢٩٣٩٣ ٩١٤٣٠٧٧٧	ارض صناعية في صحار فلج العوهي المساحة ١٥٠٠ متر مسورة مع سكن لحارس المطلوب ٦٥ الف ارض سكنى تجاري صحار فلج القبائل ٦٠٠ متر المطلوب بـ ٩٠ الف قابل للتفاوض ٩٦٦٢٦٩٠ ٠٠٠	فقد المواطن احمد بن محسن بن حسن ملكية ارض (سكنى) رقم (١١٠) بالربع (٧٠NW) الكائن في (ولاية مطرح) والمطلوب مساحتها (٢م٦٨٠) فعلى كل من يعثر عليها التكرم بتسليمها لأقرب مركز للسريطة	مصربي جامعي خبرة ١٠ سنوات في سلاسل المطاعم العالمية والخدمة الفندقية وادارة الجودة والتكليف وتتدريب فريق العمل والتخطيط الضغط العالي وعمل نقل وتوزيع كهرباء الضغط العالي وعمل مهندسان صيانة سابق في مصنع اتابيب ومواسير حديد من عام ٢٠١٩ حتى عام ٢٠٠٥ تخصص الهندسة ميكانيكية وبروكار ويحمل رخصة قيادة عمانية ٩٠٩٢٠٦٤٠ ٠٠٠	مهندس موقع مصرى خبرة ٥ سنوات يعمل في مجال خطوط نقل وتوزيع كهرباء الضغط العالي وعمل مهندسان صيانة سابق في مصنع اتابيب ومواسير حديد من عام ٢٠١٩ حتى عام ٢٠٠٥ تخصص الهندسة ميكانيكية وبروكار ويحمل رخصة قيادة عمانية ٩٧٣٠٣٤٧١ ٠٠٠	مؤسسة كندة العلمية للتجارة نقابة عامة القضاء على الحرشات وتمثيل الرخام وتنظيف الارائك بالشامبو ٩٩٠٤٤٠٦٢ ٩٤٣٥٣٠٣٣
للايجار شقة مفروشة المعيبة السابعة غرفتين وصلة مع المرافق (١٨٠ ر.ع) عقد سنوي ٩٤٦٦٤٦٥ ٩٥٩٥٨٥٢٣ ٠٠٠	مطلوب للشراء مقاولات البناء وبيع وشراء الاراضي والمنازل في العامرات ٩٥٣٣٧٧١١ ٩٥٣٣٧٧٢٢	فيلا للبيع نظام توين بالخوض ٦ بها ٥ غرف نوم ومجلس وصاله جلوس ومطبخ مساحة الارض ٣٠٠ م ممکن تؤجر لنشاط تجاري مطلوب ٨٧ ألفاً ٩٩٣٢٩٣٩٣ ٩١٤٣٠٧٧٧	ارض للبيع تجارية منطقة صalan/الزعفرانة ولالية صحار المساحة ٤٦٠٠ متر مربع للجادين فقط من المالك مباشرة التواصل ٩٤٣٥٧٧٨٢ ٠٠٠	فقد المواطن سيف حمد بن غريب الحراري ملكية ارض (سكنى) رقم (٦٩٠) بالربع (الشهامة) الكائن في (ولاية الرستاق) والمطلوب مساحتها (٢م٥٤٢) فعلى كل من يعثر عليها التكرم بتسليمها لأقرب مركز للسريطة	محاسب مصرى بكالوريوس تجارة انجليزي لديه رخصة قيادة خبرة في الحاسب الألى والتسويق ٩٦٩٥٩٦١٦ ٠٠٠	طباخ يبحث عن عمل لديه رخصة قيادة يتحدث الانجليزية وحدائيات وعشب صناعي وتركيب ملاعب ٩٣٥٩٢٥٤٠ ٧٨٣٤٢١٣٢	صيانة وتركيب المكيفات المركبة ٩٩٧٢٣٥٨٥ ٠٠٠
من المالك مباشرة شقة من ٣ غرف وصاله بالوادي الكبير ٩٩٨١٨٢٨٣ ٠٠٠	مطلوب ارض من المالك في العمارت الارسال على واتساب ٩٢٤٣٠٢٠٢	للبيع مزرعة انتاجية بدية - الواسط المساحة ٣٣ ألف المطلوب ٤٥٠٠ ر.ع. ٩٤٣٦٦١٠٩	ارض سكنى بولاية مریاط مربع (ن) ٢٦٠٠ المساحة ٤٤٠٠ ر.ع. ٩٩٤٦٧٥٩٥	الباحث عن عمل لديه رخصة قيادة يتحدث الانجليزية وحدائيات وعشب صناعي وتركيب ملاعب للسريطة	طباخ يبحث عن عمل لديه رخصة قيادة يتحدث الانجليزية وحدائيات وعشب صناعي وتركيب ملاعب ٩٣٥٩٢٥٤٠ ٧٨٣٤٢١٣٢	صيانة مبان - صباغة سباكا - انترلوك ٩٦١٩١٨٣٧	

لحجز مساحتك الإعلانية FOR YOUR ADVERTISING SPACE

92277819
mkataket@gmail.com

95920992
sabeer.alwatan@gmail.com

99851227
adswatan71@gmail.com

99101267
hossam731@hotmail.com

99311392
ashgartariq@yahoo.com

99387528
mesbahaziz@yahoo.com

99230448
adswatan71@gmail.com

اتصل بنا:

الوطان
AL WATAN
VOICE OF OMAN IN THE ARAB WORLD

AL WATAN

الوطان
YOUR VOICE

المكتب | ص ب : ٤٦٣ مسقط ١٠٠, ص ب : ١٨٨٨ السيب ١١١, ت : ٢٤٤٩١٩١٩ | فاكس الادارة : ٢٤٤٩١٢٨٠, فاكس التدريب : ٢٤٤٩٧٥٠١ | المبني الرئيسي | فاكس الإعلانات : ٢٤٤٩١٢٩٥

للبيع مشروع

مركز طبي للاستثمار او
البيع في موقع مميز بولاية
العامرات / المنطقة الخامسة
٩٥٩١٧٧٧٩

للبيع مشروع

عرض سيارات
المعيبة - الشارع
العام
٩٤٣٦٦١٠٩

يطلب عملا

طبيب عام ، خبرة ١٨
عاماً بوزارة الصحة ،
سلطنة عمان ، مرخص
٧٧٤٧١١٧٣

سياحة

القرش للرحلات البحرية
رحلات إلى جزر اليمانيات
صيد وترفيه وسباحة وغوص
شكل يومي من ميناء بركراء
٩٩٤٦٦٦٦١

للاطلاع على
أحدث التقارير
الإخبارية

استعداً لمواجهة ماليزيا بالتصفيات المزدوجة

منتخبنا يبذل قصارى جهده للوصول للجاهزية التامة و «شيلافي» يواصل العمل المكثف

المقابلي والغطريفي ينتظران التعليمات الطبية ودخول مجاني للجماهير ومؤتمر صحفي غدا

اليوم في عمومية اتحاد القدم

اعتماد عضوية أندية نخل وطاقة ودماء
والطائين ومناقشة مقترنات نادي ظفار

عقد اليوم الجمعية العمومية العادي للاتحاد العجمي لكرة القدم اجتماعاً لها وذلك بعد تأجيل موعدها السابق يوم ٩ مارس بسبب الأحوال المناخية حيث تقرر أن تعقد اليوم في فندق أفاني بولاية السبب في الساعة الحادية عشر صباحاً برئاسة سالم بن سعيد الوهيبي رئيس مجلس إدارة الاتحاد العجمي لكرة القدم بحضور أعضاء المجلس ورؤساء وممثلي الأندية المنتمية للاتحاد، وبشمل الاجتماع اعتماد جدول أعمال المجلس وكلمة رئيس الاتحاد وتعيين ثلاثة أعضاء لتنفيذ محضر الاجتماع وتعيين المراقبين والتوصيف على محضر اجتماع الجمعية العمومية السابق وملء المقاعد الشاغرة في اللجان المستقلة (لجنة الأخلاص والأخلاق) واعتماد تقرير أعمال الاتحاد والذي يتضمن الانشطة التي تم القيام بها منذ اجتماع الجمعية العمومية السابق وتقديم الميزانية العمومية السنوية الموحدة المراجعة وقوائم الزيارات والخسائر إضافة إلى تقرير مرفق الحسابات الخارجي المستقل وأعتماد البيانات المالية المدققة لعام ٢٠٢٣م واعتماد الموازنة لعام ٢٠٢٤م ومناقشة المقترنات المقدمة من قبل الأعضاء ومجلس الإدارة وتعيين مراقبين حسابيات مستقلين بناءً على اقتراح مجلس إدارة واعتماد طلب انتساب أندية نخل وطاقة ودماء والطائين للاتحاد العجمي لكرة القدم بعد أن قدمت الأندية الثلاثة طلب الانتساب للاتحاد وفق الشروط والضوابط المعول بها. وقد تقدم نادي ظفار بـ ٢٣ مقترناً لمناقشتها في اجتماع الجمعية العمومية حيث تم تزكيته هذا المقترنات المقدمة من نادي ظفار من قبل أندية الاتحاد ومبنيه وصحم والاتفاق.



واطن
رمضان والعيد
العرض
الصربي

٥٠ فقط

**موزع مياه
حار وبارد**

موزع مياه
بصنبور أبيض
أو
موزع مياه بصنبور
أو
مضخة مياه يدوية
أو
حامل صنبور

٣٠ قسيمة

١٥ قسيمة

٣٠ قسيمة

١٥ قسيمة

يسري العرض من ١-١٧ مارس إلى ٣٠ يونيو
شركة مياه الراوة ش.م.ع.
ص.ب.٦٧، الرسيل ٤٠١٤ سلطنة عمان
رقم التسجيل: ٢٠١٦/٣٦٥٦٦

بالملعب الرئيسي بمجمع السلطان قابوس ... حيث الاستعدادات المكثفة لمواجهة الخميس التي تعتبر بمثابة عنق زجاجة صعب الخروج منها إلا بالانتصار والنقاط الثلاث ... وهي المباراة التي تأتي أمام المتصدر برصيد (٦) نقاط والذي يبحث عن النقاط الكاملة في ذات الوقت ليبق في الصدارة ويقترب من التأهل للمرحلة النهائية ... فيما منتخبنا يبحث عن النقطة السابسة والتساوي مع ماليزيا في الصدارة قبل مواجهة الإياب في كوالالمبور مساء الثلاثاء القادم بملعب بوكيت جليل، حيث الحضور الجماهيري الكبير كما هو المعان.

متابعة: صالح البارحي

مع اقتراب صافرة الحكم الدولي الصيني فو مينج، وقبل أن تحيي لحظة الحقيقة التي لا بد أن تنهي حراء خالصة دون جدال أمام ماليزيا مساء بعد الخميس بمجمع السلطان قابوس الرياضي ببوشر ضمن التصفيات الآسيوية المزدوجة المؤهلة لمونديال ٢٠٢٦ ونهائيات أمم آسيا ٢٠٢٧ ... يواصل منتخبنا الوطني الأول لكرة القدم تدريباته اليومية بقيادة التشكيكي ياروسلاف شيلافي بدءاً من العاشرة مساء كل يوم عمل مكثف



شرح مفصل لخط سير الحصة التدريبية

يفندق ستي سيرنز بالخوير ، وذلك الحديث عن استعدادات منتخبنا لمباراة الخميس أمام ماليزيا، ويعقبه المؤتمرون الصحفى للكوري الجنوبي كيم جان جون درب منتخب ماليزيا عند الساعة الرابعة والنصف لذات الهدف .

سيواجه ذات الفريق إياباً مساء الثلاثاء القادم في كوالالمبور .

مؤتمر صحفي

عقد التشكيكي شيلافي مدرب منتخبنا الوطني مؤتمراً صحيفياً في تمام الساعة الرابعة مساء الغد بقاعة الاجتماعات المبنية المأمول قبل صافرة البداية .

أجل الحفاظ على حظوظه قائمة بالتأهل للمرحلة الأخيرة، خاصة وأنه يواجه المتصدر الذي يسبقه برصيد (٣) نقاط كاملة، وفي حالة - لاقدر الله - أي إخفاق فقد تكون العواقب وخيمة، لذا يأنه سيواجه ذات الفريق إياباً مساء الثالثاء القادم في كوالالمبور .

ارتأى مجلس إدارة اتحاد العجمي لكرة القدم فتح بوابات مجمع السلطان قابوس الرياضي ببوشر مجاناً للجماهير العجمانية، وذلك بحثاً عن أكبر حضور ذلكر على جدية اللاعبين في التعامل مع الجوانب الفنية التي يضعها لهم المدرب والخروج بأكبر المفاجئ في نهاية كل حصة تدريبية، وباعتقادي أن الابتسامة التي تظهر على جماهيري يدعم المنتخب في أهم مباراة بمشواره الآسيوي، حيث لا مجال سوى الإنتصار وحصد النقاط الكاملة من

الله تعالى .

دخول مجاني

ارتأى مجلس إدارة اتحاد العجمي لكرة القدم فتح بوابات مجمع السلطان قابوس الرياضي ببوشر مجاناً للجماهير العجمانية، وذلك بحثاً عن أكبر حضور ذلكر على جدية اللاعبين في التعامل مع الجوانب الفنية التي يضعها لهم المدرب والخروج بأكبر المفاجئ في نهاية كل حصة تدريبية، وباعتقادي أن الابتسامة التي تظهر على محبى اعضاء الجهاز الفني بعد نهاية كل تدريب يؤكد ذلك، وسيجري الاحمر اليوم

انطلاق المسابقات الثقافية والرياضية الرمضانية في مختلف تشكيلات شرطة عمان السلطانية

وتشتمل المسابقات الثقافية العديد من وال المحليات. و يأتي تنظيم الفعاليات الرمضانية ضمن اهتمام شرطة عمان السلطانية برفع المستوى المعرفي والثقافي والرياضي لمنتسبيها.

وتشتمل المسابقات الثقافية العديد من العلوم المختلفة من بينها الإسلامية والعلوم العامة والعلوم الشرطية والقانونية واللغة والأدب والرياضة

بدأت مساء أمس الاول بمهد السلامة الموروية في ولاية السيب المسابقة الثقافية الرمضانية لهذا العام التي ينظمها اتحاد الشرطة الرياضي بمشاركة (٧١) فريقاً من

اليوم نادي عمان يلاقى مسقط في دوري الدرجة الأولى لكرة اليد



هدف الفهور اليوم بمستوى أفضل وتقديم مباراة قوية رغم معوقتهم بإمكانيات نادي عمان الذي يضم في صفوفه عناصر الخبرة القاردة على حسم اللقاء في أي وقت، ولكن طموحات شباب نادي مسقط سيكون لها كلها في المباراة.

قام اليوم مباراة واحدة في الدور الأول لدوري عام السلطنة للدرجة الأولى لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، حيث يلتقي مسقط مع نادي عمان في الساعة العاشرة والنصف مساء على ملعب الصالة الرئيسية بمجمع السلطان قابوس الرياضي ببوشر، وهذه هي المباراة الثانية التي يخوضها نادي عمان بطل مسابقة درع الوزارة الثالث عشر حيث تغلب في المباراة الأولى على اهلي سداب بنتيجة ٢٥/٢٧ في مباراة قمة بين الطرفين اتسمت بالحماس والندية بينهم طوال مجريات شوطي اللقاء، حيث سعى كل منهما إلى الخروج فائزاً نظراً للوجود عناصر مجيدة في صفوف الفريقين، وهذا الأمر أعطى إثارة ومنافسة قوية بينهما لذلك سعى نادي عمان إلى تحقيق فوزه الثاني على التوالي في الدوري في المقابل يدخل نادي مسقط المباراة من أجل تعويض خسارته التي تعرض لها في المباراة الماضية أمام نادي السيب بنتيجة ٢٥/٢١ وقد أعد مسقط العدة لهذا اللقاء من خلال التحضيرات والتجهيزات التي قام بها المدرب الوطني حمود الحسني في إعادة ترتيب أوراق الفريق من جديد

وزارة التجارة والصناعة وترويج الاستثمار
دائرة الملكية الفكرية

اعلان

يعلن المكتب الوطني للملكية الفكرية عن طلبات تسجيل العلامات التجارية المقبولة وفقاً لأحكام قانون (نظام) العلامات التجارية لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربي الصادر بالمرسوم السلطاني رقم ٢٠١٧ / ٣٣

طلب تسجيل العلامة التجارية رقم: ١٧٩٣٠ :
في الفتنة ٤٢ من أجل السلع / الخدمات :
خدمات الفنادق.



باسم: ربة تنوف للتجارة
الجنسية: عمانية
العنوان: سلطنة عمان
تاريخ تقديم الطلب: ٢٠٢٣/١٢/١٠

اعتزال موراي

الرياضي 14 SPORTS

لندن . د.ب.أ: أكد نجم التنس البريطاني أندى موراي أنه لم يحصل بعد موعد اعتزاله. وأوضح موراي (٣٦ عاماً) في مقابلة مع صحيفة «تايمز» البريطانية «أشعر للحصول على فرصة للمشاركة في دورة جاهزية وليس مجرد أخذ مكان لاعب آخر، لأنها فرصة رائعة». 

■ أحد لقاءات البطولة

اليوم ٤ مباريات في انطلاق الجولة الثالثة لبطولة أوكيو

بالهدف الثاني سجله في الدقيقة ١٤، فيما جاء هدف التقبيل للصحوة في الدقيقة ١٨ على طريق لاعبه هيثم الحرمي، لتنتهي المباراة بفوز الوحيدة. أوضح حمد الريامي مدرب فريق المستقبل بأن فريقه قدم مباراة افتتاحية جيدة وحقق الأهم وعكس النتائج الثلاث، كما قدم اللاعبون أداء رائعاً ولديهم الرغبة والحماس لمواصلة المشوار والوصول لأبعد مستوى وطموح الفريق حصد البطولة، وعن المنافسة في البطولة أشار الريامي كالعادة بأن البطولة تمتاز بالمنافسة الشديدة بين الفرق المشاركة وتواجد أيضاً لبعض نخبة ومع مرور المباريات تتضح الرؤية أكثر من هي الفرق الأوفر حظاً بالتنويق، ومن بطولة أوكيو أكد حمد الريامي مدرب فريق المستقبل بأن بطولة أوكيو غنية عن التعريف فهي من أعرق البطولات الرمضانية في سلطنة عمان لها تاريخ كبير وموثوق، كما أن الجانب التنظيمي فيها يشتمل على البنية وتعتبر بطولة تنافسية ومستوى عالي جداً، فيما يخص أهمية وجود هذه البطولات أشار الريامي بأن مثل هذه البطولات حازت للشباب لاستقرار في ممارسة الرياضة مما ينعكس على صحتهم الجسمية والنفسية. 

■ إحدى مباريات الهوكي للإناث

انطلاق البطولة الرمضانية لنادي قريات للهوكى للذكور والإناث

قريات. من عبدالله بن سالم البشاشي:

انطلقت بقاعة فلاح دارس بطولة فريق الصمود التابع لنادي نزوى وذلك ضمن ملتقى الصمود رمضانى التاسع الذى ينظمها الفريق للعام التاسع على التوالى، حيث شهدت البطولة مشاركة واسعة من أبناء الفريق والمجتمع، وقبل إنطلاق البطولة تم إجراء الاجتماع الفنى الذى من خلال تم شرح بعض النقاط والشروط المتعددة للعبة وأخر التعبارات التى حصلت فى القانون والاتفاق على نظام البطولة وشرح وضع القرعة واختيار الطاولات والالوان، وبعد إجراء القرعة انطلقت الجولة الاولى التي لعبت بالوقت حيث حصل كل لاعب على ١٥ دقيقة بالإضافة إلى ١٠ ثوانى فى كل نقلة وهو ما يعرف بـ«بنظام فشر» في الوقت وقد شهدت البطولة التنافس والندية والإثارة والمنافسة بين اللاعبين على التوالى، حيث شهدت إبداعات اللاعبين من خلال التفكير والتريث في كيفية ربط القطع والكشف بالتهديد والخطف فى النهايات والتكتيكات العميقة وسط جو جميل من التنافس العقلى والاحترام المتبادل بين المنافسين. 

■ من منافسات بطولة الشطرنج لفريق الصمود بنادي نزوى

افتتاح بطولة فريق الشاطئ الكروية بالمصنعة

هدف سجل أهداف النجوم هزار المنوري وأسامي الزعابي (هدفين) وسجل هدف اتحاد الشرس عبدالله الهداibi، حضر المباراة عدد كبير من الجماهير. 

انطلاق منافسات بطولة العمضة لكرة القدم يازكى

إذكى. من: يوسف بن سعيد المنذري:

انطلقت بولاية يازكى بطولة العمضة الرمضانية لكرة القدم والتي ينظمها ويشترف عليها فريق العمضة التابع لنادي يازكى، وتنافس في البطولة ٨ فرق موزعة على مجموعتين، وقد شهدت الجولة الأولى غزاره تهديفية، حيث بلغ عدد الأهداف المسجلة ٢١ هدفاً، وفي إلقاء الافتتاح تعامل فريق العمضة والوطق بنتيجة ثلاثة أهداف لكل منهما وتحصل على جائزة أفضل لاعب ماجد العماري من فريق العمضة، وبنفس النتيجة انتهت لقاء فريق النصر وقلعة العوامر، وفي اليوم الثاني توالت منافسات البطولة، حيث جمع اللقاء الأول فريق العين والسهم وافتتح لاعب فريق العين بلال الجابرى التهديف مبكراً مسجلاً أسرع هدف في البطولة لتصدر المباراه بهجمات متتابلة تنتهى تسجيل ٣ أهداف لكل منها حتى احتسب حكم الساحة عبدالعزيز الهداibi ركلة جزاء لصالح فريق العين نفذها بلال الجابرى اللقاء يفوز فريق العين بنتيجة أربعة أهداف مقابل ثلاثة، وفي اللقاء الأخير من الجولة الأولى حقق فريق الأهلى الفوز على فريق القريتين بهدفين دون رد وفاز جائزة أفضل لاعب إبراهيم الريامي من فريق الأهلى. 

فريق الهلال بهلاء يتأهل إلى نهائى كأس محافظة الداخلية

بهلاء. من مؤمن بن قلم الهنائي:

تأهل فريق الهلال التابع لنادي بهلاء لل المباراة النهائية لمحافظة الداخلية لكرة القدم والتي ستقام مساء الجمعة القادم على أرضية ملعب فريق إيمطي الرياضي يازكى وبلنقي فيها فريق (الهلال بهلاء) مع محمد الشوكري، وأوضح صالح الشوكري رئيس فريق الهلال بنادي بهلاء أن الفريق بدأ مشوار البطولة في دوري المجموعات بخسارة أمام الهلال بنادي يازكى بنتيجة ٣/٠، ثم تعادل الفريق أمام فريق وادي كلبوه التابع لنادي نزوى ١/١ أحرز للهلال مدافعه محمد الشوكري، ثم الفوز على فريق التنصر التابع لنادي الحمراء بنتيجة ٤/٢، سجل أهداف الفريق مهاجمه عبد السلام الشكيلي (هاتريك) وسالم الرواحى هدفاً وفي مباراة

نصف النهائي استطاع الهلال كسب مباراته عايد الخليلى ليصعد الفريق للمباراة النهائية المرتقبة.

أمام فريق هيل التابع لنادي سمائل بهلاء

نهائيه المرتقبة.

▶

نهائيه المرتقبة.

▶

نهائيه المرتقبة.

التميز والجودة
أفضل أنواع المصاّر بألوان
زاهية ونقوش جذابة

مركز الوادي التجاري .٢٤٥٦٧.٣

The logo for Al Watan newspaper features large, bold, black, stylized Arabic letters forming the word "الوطن". To the right of the letters is a grey, curved graphic element resembling a stylized falcon or a rising sun. Below the Arabic letters, the English name "AL WATAN" is written in a bold, sans-serif font. At the bottom, the tagline "VOICE OF OMAN IN THE ARAB WORLD" is displayed in a smaller, all-caps, sans-serif font.

TUESDAY 19 March 2024 - NO: (14232) - VOL54

صاحب الامتياز المدير العام رئيس التحرير: محمد بن سليمان الطائي

يومية - سياسية - جام
تأسست عام ١٩٧١

الثلاثاء ٨ من رمضان ١٤٤٥ هـ. الموافق ١٩ من مارس ٢٠٢٤ م . العدد: (١٤٢٣٢) . السنة الـ ٥٤

استمرار تدفق حمم بركان في آيسلندا

ريكيافيک. أ. ف ب: استمر برkan في شبه جزيرة ريكانييس في أيسلندا أمس في إطلاق حممه التي واصلت تقدمها. غير أنَّ قوَّة الثوران البركانى الذى بدأ السبت الماضى تباطأت، حسبما قالت السلطات. وهذا رابع ثوران بركانى في المنطقة منذ ديسمبر. وأعلنت الشرطة الأيسلندية حالة طوارئ بُعيد ثورة البركان. وقال مكتب الأرصاد الأيسلندي إنَّ طوافم الاستجابة يراقبون تقدم الحمم التي ظلت بطيئة ومستقرة.

أستراليا تمدد إجازة أبوة مولدة من الحكومة لـ ٦ أشهر

مليون .د ب أ: يحق للأباء الجدد في أستراليا الحصول على إجازة أبوة مولدة من الحكومة لمدة ستة أشهر اعتباراً من عام ٢٠٢٦ بزيادة ستة أسابيع عن المستويات الحالية. وذكرت وكالة بلومبرغ للأباء أن الاستحقاقات ستترتفع بشكل تدريجي بواقع أسبوعين سنوياً حتى عام ٢٠٣٠

وادي عندام .. بقعة سياحية جاذبة



نهاد: سالم المحارب

كتب سعيد الغافري:
يُعدُّ وادي عندم
بولاية المضيبي
بمحافظة شمال الشرقيية
مقصداً ثرياً للسياحة؛
بسحر طبيعته وعوالمه
الفريدة، وهو واحد
من الواقع المميزة
التي تزخر بها ولايات
سلطنة عمان ب بتاريخه
المتنوعة وخدماته
الجاذبة للسياحة.

ارتفاع منسوب المياه بشكلات فلج دارس

نزوی . من سالم السالمی:

يعكس تدفق المياه بغازارة في شلالات فلنج دارس بولاية نزوبي منظراً في غاية الإبداع والجمال، حيث تتشكل لوحة بديعة على ضفاف وادي الأبيض، وذلك مع ارتفاع منسوب المياه في الفلج بشكل كبير، وزيادة تدفق المياه بمساقتها، لتنستغل الشلالات هواة التصوير والاستمتاع بالمناظر الطبيعية في أجواء رمضانية مميزة.



■ يَمْنَى بِقَارُونَ فِي الْمَسْدَدِ الْكَبِيرِ بِمَدِينَةِ صَنْعَاءِ الْقَدِيمَةِ أَمْ

الرياض. د. ب: قررت المملكة العربية السعودية منع تكرار العمرة أكثر من مرة خلال شهر رمضان لتخفيض الإزدحام. وأعلنت وزارة الحج والعمرة السعودية في بيان لها، أنّه لا يمكن إصدار التصاريح لأداء العمرة مرتين أو أكثر في شهر رمضان المبارك لتخفيض الإزدحام خلال شهر رمضان المبارك، «منوّهة إلى أنّ الالتفاف بأداء مناسك العمرة مرتين واحدة في رمضان يحقق العديد من الفوائد».

انطلق في رحلات الغوز مع كيما!



• والمزيد

التأمين @

الخدمة كم ٥٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠

فرصة الفوز في السحب على سيارات

استمتع هذا الموسم بأفضل التجارب مع كيا! امتلك سيارة كيا واحصل على فرصة الفوز ٩ سيارات كيا في السحبات. هذه هي فرصتك للشروع في رحلات رائحة مع كيا!

السيارات الجديدة والمفتوحة في اقرب مطاعم كافيهات ومتاجر الالكترونيات.