



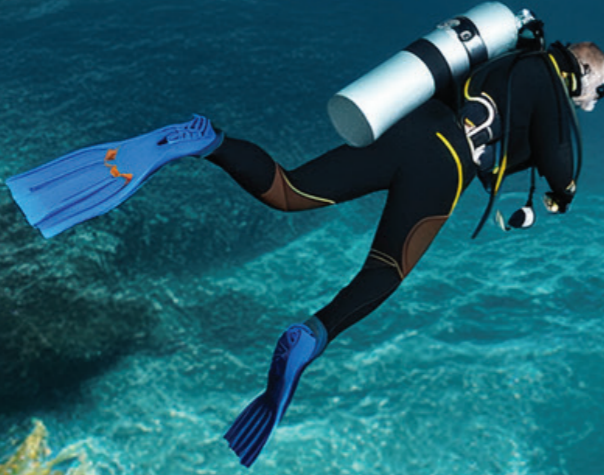
أصائل.. مجلة الأصالة و التراث  
Asayel.. Cultural & Heritage Magazine

للبطولة الدولية لالتقاط الأوتاد موسكو ٢٠٢٤





# SEAOMAN







**CROWNE PLAZA**  
AN IHG® HOTEL  
MUSCAT OMAN  
CONVENTION & EXHIBITION CENTRE

**PREMIUM AND  
LEISURE PERFECTLY  
COMBINED**



**PRIME LOCATION**

- Near Muscat Airport
- Walking distance to Oman Convention & Exhibition Centre
- Easy access to tourist attractions



**ELITE COMFORT**

- 295 modern rooms and suites
- Temperature controlled pool
- Rejuvenating spa
- Sauna & steam rooms
- Gym, tennis, and basketball courts



**BUSINESS EXCELLENCE**

- Versatile facilities for all events
- 7 rooms, 7039 sq ft space
- Al Adham Ballroom: 425 Guests, divisible, daylight, terrace
- Boardrooms & meeting rooms: Capacity for 10 to 98 guests
- 24/7 business centre with technical support

**5 EXQUISITE  
DINING  
VENUES**

- Charm Thai
- Le Petit Belge
- Mosaic
- Wadi Bar
- Connexions



# اقرأ

Read in This Issue

في هذا العدد

## Equestrian Camels Heritage



بطولة التقاط الأوتاد في مصر

## الفروسية الهجن التراث



قلعة بيت الرديدة



سي عمان، عمان للإبحار



ممشى بيت الغشام



فلج مطيرح



الرحس



بسملة للضيافة

### أصايل للصحافة و النشر ش.م.م Assayel for Press & Publishing L.L.C

☎ هاتف : ٢٤٥٠٤٠٣٠ (٩٦٨) Tel: (968) 24504030  
☎ فاكس : ٢٤٥٠٤٠٨٨ (٩٦٨) Fax: (968) 24504088  
✉ ص.ب. ٥ - ر.ب. ١٣٤ جوهرة الشاطئ Sultanate of Oman  
✉ البريد الإلكتروني E-Mail : assayel@assayel.com.om  
🌐 الموقع الإلكتروني Website : www.assayel.com.om

● سعر المجلة ريال ونصف عماني  
الاجراء و التنفيذ  
تقارير إيسوس سات الفرنسية)  
designed by

● Printing Press :

مزون  
MAZOON  
PRINTING, PUBLISHING & DISTRIBUTION L.L.C



محمد بن عيسى الفيروز  
Mohammed Issa Alfairuz

وانتشار الضباب الكثيف فوق الجبال، تقدّم صلالة لوحة بانورامية تأسر الأبواب. وتجذب ظفار خلال موسم الخريف الكثير من الزائرين من دول مجلس التعاون وكذلك من الدول العربية والأوروبية والأمريكيتين؛ للاستمتاع بقضاء الأوقات بين السهول والمروج الخضراء. وتبذل لجنة التطوير السياحي في محافظة ظفار جهدًا عاليًا لتطوير مقومات الجذب السياحي في المحافظة، حيث تحرص وزارة التراث والسياحة على الترويج لموسم الخريف بشكل واعد. ومن جهتها كشفت محافظة ظفار خلال إعلانها تفاصيل موسم خريف ظفار ٢٠٢٤ عبر المنصة التفاعلية الرقمية لوزارة الإعلام بسلطنة عمان (منصة عين)، عن أنشطة وفعاليات موسم خريف ظفار لهذا العام التي بدأت أو تستمر لأول مرة لمدة تسعين يومًا لغاية ٢٠ سبتمبر القادم، حيث تجتمع الفعاليات الاستثنائية والأحداث العالمية مع الطقس البارد والطبيعة الخلابة لتشكيل تجربة سياحية فريدة. زوروا خريف صلالة واستمتعوا بالأجواء الساحرة والمناظر الطبيعية الخلابة. سواء كنتم تبحثون عن الاسترخاء أو المغامرة، ستجدون في صلالة كل ما يلبي رغباتكم ويجعل من زيارتكم تجربة لا تنسى، نتمنى لجميع الزوار تجربة ممتعة في ربوع صلالة واقامة سعيدة.

قراء مجلتنا الأعزاء أرجو لكم قراءة ممتعة مما تزخر به مجلتنا، وهذه دعوة إلى إلقاء نظرة تأملية على فهرس المجلة .

مع إشراقة شمس العدد (٧٢) من مجلتنا هذه يطيب لنا أن نجدد لكم التحية، ونشكر لكم الثقة التي منحتمونا إياها عبر الصداقة من النوع الثقافي، من خال متابعة صفحات أصايل. وستجدون في هذا العدد جملة من المواضيع التي انتقيناها لكم عن تدبر وتأمل في هذا الشأن، إذ ستقرؤون في مجالات عديدة سواء التي تتعلق بالخيل وأخبارها، أو الإبل وأخبارها، وهناك فصول كاملة تغطي التراث والأصالة التي يجب ألا يطويها النسيان والإهمال؛ وبالتالي فإننا جميعًا نسهم في هذا المسار من خلال الإعتناء بنشره ومطالعته؛ مما يمهد له سبل البقاء محفوظًا مصونًا.

تستقبل محافظة ظفار في ٢١ يونيو من كل عام موسمها الفريد وهبتها الربانية (موسم خريف ظفار) حاملًا في طياته تجربة سياحية فريدة، مبيّنًا أن المحافظة هي الخيار الأمثل حيث الطقس الرائع والمناظر الطبيعية الخلابة والفعاليات الاستثنائية وبيئاتها المتنوعة كالبحرية والسهلية والجبلية، إضافة إلى تنوعها الثقافي والتاريخي العريق، مما يجعلها وجهة سياحية مثالية تلبي جميع الأذواق. ويمثّل موسم الخريف في محافظة ظفار أحد أشهر المواسم الاستثنائية حول العالم، وليس في منطقة الخليج وحسب، بفضل ما يميّز به من طقس استثنائي وأجواء ماطرة ومروج خضراء تمتد في الأفق. فبطقس عليل وطبيعة خضراء ساحرة، وانسياب للمياه في مناطق العيون والأودية، وتساقط الرذاذ





# دائم الأثر بطولة التقاط الأوتاد في مصر

والمنتخب المصري يتوج بطلاً







توج المنتخب المصري للاتقاط الأوتاد بطلا للبطولة الدولية العسكرية للاتقاط الأوتاد والتي نظمتها الاتحاد المصري للفروسية تحت إشراف الاتحاد الدولي للاتقاط الأوتاد تزامنا مع منافسات البطولة العربية العسكرية للفروسية مصر ٢٠٢٤ والتي شهد افتتاحها الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي وأقيمت منافساتها بمدينة مصر للألعاب الأولمبية بالعاصمة الإدارية الجديدة وجاء المنتخب الأردني للاتقاط الأوتاد وصيفا للبطل وحقق المنتخب السعودي للاتقاط الأوتاد المركز الثالث وشهدت البطولة منافسة قوية بين المنتخبات المشاركة وحسم المنتخب الأردني منافسات اليوم الأول (منافسات الرمح) لصالحه وجاء المنتخب المصري وصيفا وحقق المنتخب السعودي المركز الثالث وتوج المنتخب المصري بطلا في منافسات اليوم الثاني (منافسات السيف) وحقق المنتخب الأردني المركز الثاني وجاء المنتخب العراقي في المركز الثالث واستطاع المنتخب المصري التتويج في منافسات اليوم الثالث للبطولة (التقاط الحلقتين والتقاط الوتد وقطع الليمونتين والتقاط الوتد) وجاء المنتخب الأردني وصيفا وحقق المنتخب السعودي المركز الثالث وعلى المستوى الفردي فاز بالمركز الأول في منافسات اليوم الأول المتسابق راني هاملت من مصر وحقق المركز الثاني المتسابق أدهيم حسين من الأردن وجاء ثالثا المتسابق أسامة لواء من العراق وفي اليوم الثاني فاز بالمركز الأول المتسابق أسامة







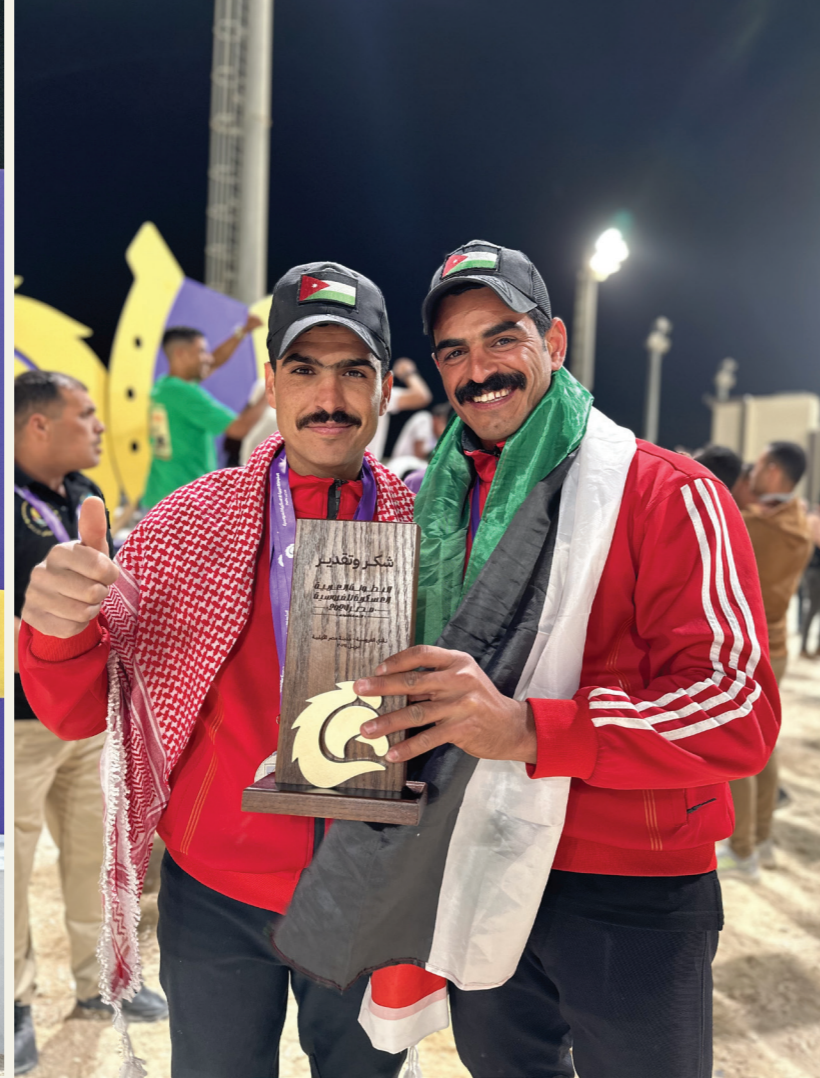
توج بالمركز الأول المتسابق أسامة لواء من العراق  
 وحقق المركز الثاني المتسابق راني هاملت من مصر  
 وحقق المركز الثالث المتسابق دحيه حسين من الأردن  
 حضر منافسات البطولة محمد بن عيسى  
 الفيروز رئيس الاتحاد الدولي لالتقاط  
 الأوتاد ورؤساء وفود الدول المشاركة

لواء من العراق وحقق المركز الثاني المتسابق أحمد  
 بكر من مصر وحل ثالثا المتسابق راني هاملت من  
 مصر وفي منافسات اليوم الثالث فاز بالمركز الأول  
 المتسابق محمد المغاوري من مصر وحقق المركز  
 الثاني المتسابق مصطفى ادريس من مصر وحل  
 ثالثا المتسابق مشعل الشمري من السعودية  
 وعلى المستوى العام للفردى على مستوى البطولة













# منتخب جنوب أفريقيا يتوج بطلا بطولة التقاطم الأوتاد في موسكو ٢٠٢٤







وحقق المركز الثاني المتسابق فيدور افيموف من روسيا وحل ثالثا المتسابق فلاديسلاف كودزايف من روسيا. وعلى المستوى العام للفردى توج بالمركز الأول المتسابق راني هملت من جمهورية مصر وحقق المركز الثاني بازي نيل من جنوب افريقيا وحقق المركز الثالث المتسابق ستیان فان جران من جنوب افريقيا حضر منافسات البطولة محمد بن عيسى الفيروز رئيس الاتحاد الدولي للاتقاط الأوتاد ورئيسة الاتحاد الروسي للفرسية مارينا سينشينا ورؤساء وفود الدول المشاركة وعدد من سفراء الدول المشاركة.



توج منتخب جنوب أفريقيا للاتقاط الأوتاد بطلا للبطولة الدولية للاتقاط الأوتاد باللباس الرياضي التقليدي والتي نظمها الاتحاد الروسي التقليدي في مدرسة الكرملين تحت إشراف الاتحاد الدولي للاتقاط الأوتاد وأقيمت منافساتها العاصمة موسكو وجاء المنتخب المصري للاتقاط الأوتاد وصيفا للبطل وحقق منتخب الامارات للاتقاط الأوتاد المركز الثالث وشهدت البطولة منافسة قوية بين المنتخبات المشاركة وحسم المنتخب المصري منافسات اليوم الأول (منافسات الرمح) لصالحه وجاء منتخب جنوب افريقيا وصيفا وحقق منتخب الامارات المركز الثالث كما توج منتخب جنوب أفريقيا بطلا في منافسات اليوم الثاني (منافسات السيف) وحقق المنتخب المصري المركز الثاني وجاء منتخب الامارات في المركز الثالث وفي اليوم الثالث استطاع منتخب جنوب أفريقيا الحصول على المركز الأول في منافسات (التقاط الحلقتين والوتد وقطع الليمونتين والتقاط الوتد) وجاء المنتخب الروسي البلد المستضيف وصيفا وحقق منتخب الامارات في المركز الثالث . وعلى المستوى الفردي في اليوم الأول استحوذ المنتخب المصري على الثلاث المراكز الأولى وحصل المتسابق راني هاملت من مصر وحقق المركز الثاني المتسابق أحمد بكر من مصر وجاء ثالثا المتسابق محمد المغاوري من مصر وفي اليوم الثاني فاز بالمركز الأول المتسابق بازي نيل من جنوب افريقيا وحقق المركز الثاني المتسابق راني هملت الخواص من مصر وحل ثالثا المتسابق أحمد بكر من مصر وفي منافسات اليوم الثالث فاز بالمركز الأول المتسابق ستیان فان جران من جنوب افريقيا





















## المهرة الرشا للخيانة السلطانية

## الحصان النجيب للخيانة السلطانية يحقق

### تفوز بالمركز الأول على مضمار تولوز الفرنسي

### المركز الثاني على مضمار لاتيست الفرنسي



بمشاركة ١٦ مهرة. واستطاعت المهرة الرشا حسم منافسات الشوط لصالحها بقيادة الفارس مايكل فورست وإشراف المدربة إليزابيث برنارد. حققت المهرة الرشا للخيانة السلطانية مساء اليوم المركز الأول في منافسات الشوط السابع/شوط التكافؤ/ والذي حُصص للخيل العربية الأصيلة لمسافة ٢٠٠٠ متر وأقيم على مضمار تولوز الفرنسي



يذكر أن الحصان النجيب قد حقق في مايو الماضي المركز الثاني ضمن منافسات الشوط الرابع شوط الشبيخة فاطمة بنت مبارك للخيل العربية الأصيلة الذي أقيم على مضمار بوردكس الفرنسي لمسافة ١٦٠٠ متر.

حقق الحصان النجيب للخيانة السلطانية المركز الثاني في منافسات الشوط السادس الذي أقيم على مضمار لاتيست الفرنسي وخصص للخيل العربية الأصيلة لمسافة ١٩٠٠ متر.

وامتضى صهوة الحصان الفارس مايكل فورست تحت إشراف المدربة إليزابيث برنارد.



إلى الخبراء. فإن كنت تحلم باستئجار يخت فاخر والانغماس في رحلة خاصة بك أو ربما ترغب في القيام برحلة ليوم واحد إلى الجنة التي هي جزر الديمانيات فنحن هنا لتحقيق حلمك، ومع وجود ريان محترف على رأس القيادة، سيتم إرشادك ليس فقط عبر المياه الزرقاء العميقة إلى الجزر السحرية ولكن أيضا عبر تاريخ عمان وعاداتها وثقافتها. جميع رحلات تأجير اليخوت والزوارق السريعة مصممة بالكامل وفقا لاحتياجاتك، سواء كنت تشترع في رحلة بحرية عند غروب الشمس لمدة ٣ ساعات أو استئجار لمدة أسبوع في مكان فاخر.

التزلج على الماء: جربوا الإثارة والتحدي بالتزلج على الماء واستمتعوا بالسرعة والحركة على سطح الماء.

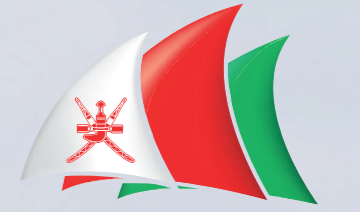
القوارب الآلية: انطلقوا في مغامرات سريعة على متن القوارب الآلية التي توفر تجربة ممتعة ومثيرة في البحر مع فرصة تحدي الأمواج العالية.

القسم التجاري لعمان للإبحار (سي.عمان) لتأجير اليخوت والرحلات البحرية). يقدم لكم فرصة لاكتشاف سواحل عمان الخلابة والحياة البحرية المذهلة من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة المائية المثيرة. سواء كنت تبحث عن الاسترخاء أو الإثارة، لدينا كل ما يلبي رغباتكم في فرصة فريدة لاستكشاف البحر بمختلف أبعاده وتجربة مغامرات بحرية لا تُنسى، تشبع شغفكم وحكمكم للبحر.

### الأنشطة المائية المثيرة

الإبحار باليخوت الفاخرة والقوارب الآلية: استمتعوا بالإبحار في مياه خليج عمان الهادئة واستكشفوا المناظر الطبيعية الساحرة. وانطلقوا في رحلة إبحار لاكتشاف الخلجان والخلجان الخفية بسواحل عمان. استمتعوا بالهواء النقي والمناظر الطبيعية الرائعة أثناء التنقل على مياه البحر الزرقاء الصافية تجربة الإبحار لدينا مناسبة لجميع المستويات من المبتدئين

# سبي عُمان SEAOMAN



عُمان للإبحار  
OMAN SAIL

عم  
ران  
OMRAN





رخصة قيادة القوارب واليخوت: احصلوا على رخصة قيادة القوارب واليخوت معتمدة من قبل الجمعية الملكية لليخوت أو واي أي، التي تمكنك من قيادة قاربك الخاص في جميع أنحاء العالم.

دورات الغوص: ابدأوا رحلتكم في عالم الغوص مع دورات اتصاد مدربي الغوص للمحترفين بي دي أي التي تقدم مستويات متنوعة من التدريب من المبتدئين إلى الغواصين المحترفين.

سي.عُمان: لتأجير اليخوت والرحلات البحرية تقدم لكم فرصة لا تُنسى لاكتشاف سواحل عمان الخلابة والحياة البحرية الغنية. مع مجموعة واسعة من الأنشطة المائية المثيرة والدورات التدريبية المعترف بها عالمياً، نحن هنا لضمان أن تجربتكم ستكون مليئة بالمغامرة والإثارة. انضموا إلينا واستمتعوا برحلة بحرية فريدة تأخذكم إلى أعماق البحر وجمال الطبيعة.

الغوص: تعد سلطنة عمان واحدة من أروع وأجمل مواقع الغوص في العالم، وهي الوجهة المثالية لاحتضان مجموعة كاملة من دورات وأنشطة غوص مع مركزين للغوص من فئة ه نجوم من اتصاد مدربي الغوص للمحترفين - بي دي أي، تعد سي.عُمان الخيار الأول لزيارة الغواصين، مما يضمن أن كل رحلة إلى جنة عمان تحت الماء تبدو وكأنها مغامرة العمر - سواء كنت مبتدئاً تماماً أو تتطلع إلى الإضافة إلى تجربة التأهيل الخاصة بك. استكشفوا معنا أعماق البحر واكتشفوا الحياة البحرية المتنوعة من خلال دورات الغوص المعترف بها عالمياً من اتصاد مدربي الغوص للمحترفين بي دي أي يمكنكم تعلم الغوص والحصول على شهادة تمكنكم من الغوص في جميع أنحاء العالم.

### دورات و رخص قيادة معترف بها عالمياً

إذا كنتم تتطلعون إلى صقل مهارتكم على الماء، فإن فريقنا المتمرس يقدم دورات تدريبية وورخص قيادة معترف بها عالمياً:











شركة مصفاة الدقم والصناعات البتروكيميائية  
DUQUM REFINERY AND PETROCHEMICAL INDUSTRIES COMPANY

## مصفاة الدقم ترعى الرفاهية الشاملة للموظفين في المؤتمر الخليجي العاشر للصحة والسلامة المهنية

جاء المؤتمر الخليجي العاشر للصحة والسلامة المهنية هذا العام، والذي أقيم برعاية مصفاة الدقم في الفترة من ٤ إلى ٥ يونيو ٢٠٢٤ في مسقط، تحت عنوان "الرفاهية والصحة المثالية في العمل"، وقد جمع المؤتمر كوكبة من قادة الفكر وصناع التغيير الذين ناقشوا على مدى يومين مفهوم رفاهية الموظف في مكان العمل وسبل تعزيز الرفاهية الشاملة للموظفين.

### مفهوم أوسع للرفاهية الشاملة

تتجاوز الرفاهية بمفهومها الحديث الصحة البدنية أو الرضا الوظيفي أو الراتب المناسب، فقد اتسع المفهوم ليتحول إلى نهج شمولي يدمج الجوانب العقلية والعاطفية والاجتماعية والمالية لعيش حياة طيبة مرضية متوازنة. وفي عالمنا اليوم، يُعدّ الاهتمام بالرفاهية أمراً بالغ الأهمية، إذ يمكن الأفراد من إطلاق العنان لإمكاناتهم الكاملة، ويدعم المجتمعات ويزيدها قوة وتماسكاً، ويساهم في مستقبل أكثر استدامة.

لم يُعد التركيز على رفاهية الموظفين من الكماليات بالنسبة لأي مؤسسة بل هو أحد الركائز الأساسية التي تبني الشركات نجاحها عليه، فقد كشفت الدراسات أن الموظفين الذين يتمتعون بالسعادة يتفوقون في الإنتاجية والإبداع والولاء على نظرائهم الآخرين. ومن هذا المنطلق، تصبح الرفاهية عاملاً جوهرياً يؤثر في الصحة العامة للموظف وسعادته بصفة عامة، مما يجعلها تمثل دوراً محورياً في توفير تجربة عمل استثنائية. كما تساعد الرفاهية في تعزيز سمعة الشركة، ورفع معنويات الموظفين، وتقليل معدل الدوران الوظيفي، وزيادة الإنتاجية، والتقليل من الشكاوى والتظلمات، وتعزيز الانتماء للشركة، بالإضافة إلى تحسين الأداء العام.

ويتضمن تحقيق الرفاهية للموظف توفير بيئة عمل داعمة ومحفزة، وإتاحة الفرص للتطوير والنمو المهني والشخصي، وتعزيز الشعور بالانتماء والتقدير، وبذلك تصبح الشركة مكاناً يشعر فيه الموظف بالتمكين والدعم ما يعزز شعوره بالولاء للمؤسسة ويزيد من إنتاجيته ورضاه وارتباطه بها، وهو ما ينعكس بالتالي على المؤسسة فتصبح أكثر إنتاجية ونجاحاً واستدامة.





## الرفاهة الشاملة في مصفاة الدقم

تلتزم مصفاة الدقم بتوفير بيئة عمل داعمة، وقد وضعت الشركة استراتيجية شاملة للرفاهة لدعم وتعزيز صحة موظفيها وسعادتهم، وتتمحور هذه الاستراتيجية حول ثلاث أركان رئيسية، وهي: الصحة النفسية والجسدية، والأنشطة الاجتماعية، والمشاركة الفعالة والتطوير المهني.

### مبادرات مصفاة الدقم للرفاهة الشاملة

صُممت مبادرات مصفاة الدقم بعناية لتغطي جميع جوانب رفاهة الموظفين، وتشمل هذه المبادرات:

برامج الصحة الشاملة: وتشمل الفحوصات الطبية الروتينية، وتوفير عيادة طبية مجهزة داخل الموقع، وبرامج اللياقة البدنية لتشجيع الموظفين على

الحفاظ على صحتهم، بالإضافة إلى الندوات التثقيفية حول التغذية والصحة العامة.

دعم الصحة النفسية: تقدم مصفاة الدقم خدمات دعم نفسي متنوعة تتضمن إقامة ورش عمل حول إدارة التوتر والقلق والضغوط النفسية.

الأنشطة الاجتماعية: وتشمل إقامة الفعاليات والمسابقات لبناء الفريق وتقوية الروابط بين الموظفين، ومن هذه الفعاليات بطولات موظفي مصفاة الدقم لكرة القدم وكرة الطائرة والبولينج، وحفلات تكريم الموظفين أصحاب الأداء المتميز، وبالإضافة إلى برنامج "سواعد" التطوعي، وفعاليات رمضان مثل إفطار الموظفين الجماعي وقرنقشوه والبطولات والمسابقات الرمضانية.

برامج التنوع والشمول: تسعى مصفاة الدقم إلى توفير بيئة عمل تحتفي بالتنوع وتكافؤ الفرص،

حيث يمكن لكل فرد التطور في مساره المهني، وتلتزم الشركة بإقامة بيئة عمل يشعر فيها الجميع بالاحترام والتقدير وتتاح لهم الفرصة لإفادة الشركة بمواهبهم ووجهات نظرهم المتميزة.

المشاركة الفعالة للموظفين: تعمل مصفاة الدقم على تعزيز مشاركة الموظفين من خلال لجان تمثيل الموظفين في الشركة مثل لجنة الرفاهة ولجنة ممثلي الموظفين ولجنة المرأة. كما تُجري الشركة استبياناً سنوياً لقياس نسب المشاركة والثقافة، حيث شهد عام ٢٠٢٣ زيادة كبيرة في مشاركة الموظفين بنسبة ١٤,٧% لتشمل ٨٢% من إجمالي القوى العاملة، وأسفر الاستبيان عن نتائج واعدة، حيث بلغت نسبة الرضا والتحفيز لدى الموظفين ٧٧%، وبلغت نسبة الولاء ٨٩%، وأعرب ٨٨% من الموظفين عن فخرهم بكونهم جزءاً من مصفاة الدقم.

التطوير المهني: تلتزم مصفاة الدقم بتوفير فرص التعلم المستمر لمساعدة الموظفين على تحقيق النمو الشخصي والمهني، مثل برنامج "مسار"، الذي يستهدف صقل مهارات القيادة لدى موظفي مصفاة الدقم في المناصب المتوسطة والعليا وتمكينهم. وتشمل المبادرات الأخرى برامج تدريبية متعددة (٨٢٠ برنامج في ٢٠٢٣)، وخطط التطوير الفردي، وطلول التعلم الإلكتروني مثل الشراكة مع منصة LinkedIn Learning، إضافةً إلى برنامج "تكتاف القيادي" المصمم لتحفيز الموظفين لتحقيق الإنجازات الشخصية والمهنية.

التوازن بين العمل والحياة: تدعم مصفاة الدقم التوازن بين العمل والحياة من خلال تطبيق ساعات عمل مرنة وتوفير خيارات العمل عن بعد، كما تقدم إجازات الأمومة والأبوة للآباء والأمهات الجدد، وتوفر غرف خاصة للرضاعة الطبيعية داخل مقر الشركة.







بعنوان "الاستثمار الأمثل في صحة ورفاهة الموظف لتعزيز إنتاجية المؤسسة" تناولت كيفية تأثير إعطاء الأولوية لرفاهة الموظفين في تعزيز إنتاجية المؤسسة، واستعرضت رقية في الحلقة عددًا من الدراسات العالمية التي تبين التأثير الإيجابي للرفاهة وشاركت تجاربها القيّمة من واقع عملها في مصفاة الدقم.

كذلك شاركت نادية الفرقانية، مديرة شركاء أعمال الموارد البشرية وعلاقات الموظفين في مصفاة الدقم مع عدد من الخبراء والقادة في مجال الرفاهة في حلقة نقاشية بعنوان "الربط بين المنظور العالمي والإقليمي للرفاهية والصحة المثالية"، عرضت فيها نهج الشركة لتعزيز رفاهة الموظفين بما يتماشى مع أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة ورؤية عُمان ٢٠٤٠، كما سلطت الضوء على أبرز مبادرات الرفاهة في المصفاة.

تظل مصفاة الدقم ثابتة على التزامها برفاهة الموظفين، حيث تعكس مبادرات الشركة إيمانها الراسخ بأن قوة العمل الصحية والسعيدة والشغوفة هي حجر الزاوية للنجاح المستدام، ومن خلال تعزيز برامج الرفاهة والمشاركة الفعالة في رعاية مثل هذه المؤتمرات، لا تُظهر مصفاة الدقم فقط الريادة في مجال الرفاهة المؤسسية، بل تلهم أيضًا الشركات الأخرى لإعطاء الأولوية لرفاهة موظفيها، وتضمن استدامة النمو والتطور للشركة وللمجتمع ككل لتستمر رحلة صنع الرخاء وبناء الإرث لأجيال بعد أجيال.

## مشاركات قيّمة من مصفاة الدقم في المؤتمر

شارك عدد من قيادات مصفاة الدقم في المؤتمر الخليجي العاشر للصحة المهنية، وقدموا رؤاهم وتجاربهم القيّمة في تعزيز الرفاهة داخل مكان العمل.

وبصفتها رئيسة المؤتمر ألقى الرئيس التنفيذي للموارد البشرية والتكنولوجيا وثقافة العمل في مصفاة الدقم، ناصحة الفلاحية، كلمة افتتاحية ملهمة في بداية المؤتمر أكدت فيها على الدور الحيوي للموظفين في نجاح المؤسسات وشددت على أهمية توفير بيئة عمل تعطي الأولوية لرفاهتهم.

ومن جانبه، قدم نائب الرئيس للصحة والسلامة والأمن والبيئة في مصفاة الدقم، يعقوب الربعاني، عرضًا مرئيًا شائقًا حول تجربة مصفاة الدقم الرائدة في مجال الرفاهة، سلط فيه الضوء على الدور الحيوي للرفاهة في المؤسسات وكيف يتوافق مع أهداف التنمية العالمية والوطنية وأعطى نظرة شاملة على مبادرات الرفاهة المتكاملة في مصفاة الدقم، كما شارك أيضًا في حلقة نقاشية حول دور الرفاهة العقلية والنفسية في زيادة إنتاجية الفرد والمؤسسة.

وشاركت نادية الفرقانية للموارد البشرية في مصفاة الدقم، رقية الحمود، في حلقة نقاشية تفاعلية





تقع قلعة بيت الرديدة في ولاية نزوى بمحافظة الداخلية في سلطنة عمان، وهي واحدة من القلاع التاريخية المهمة التي تعكس التراث العماني العريق. تمتاز القلعة بتصميمها الفريد وبنائها التاريخي الذي يعود إلى العصور القديمة، مما يجعلها وجهة سياحية وثقافية بارزة.

#### التاريخ والأهمية

تعود قلعة بيت الرديدة إلى القرن السابع عشر، وقد بُنيت على يد الإمام سلطان بن سيف اليعربي، الذي لعب دوراً مهماً في تاريخ عمان. تعتبر القلعة مثالا رائعا على العمارة العسكرية العمانية التقليدية، وقد استخدمت كحصن للدفاع عن المنطقة وحمايتها من الغزوات.

# القلعة بيت الرديدة





## التصميم المعماري

تتكون القلعة من عدة طوابق وأبراج دفاعية، مما يتيح رؤية واضحة للمناطق المحيطة. وتضم القلعة غرفاً متعددة، بما في ذلك غرف للجنود وغرف للتخزين وغرف للاستقبال.

## المواد المستخدمة:

بُنيت القلعة باستخدام المواد المحلية مثل الحجارة والطين، مع استخدام الأخشاب للأبواب والنوافذ، مما يعكس الأساليب التقليدية في البناء. وتحتوي القلعة على زخارف ونقوش جميلة تعكس الفن العماني التقليدي، وتظهر في الأبواب والنوافذ والأقواس.

## المرافق والمعالم الداخلية

تحتوي القلعة على أبراج متعددة كانت تستخدم للمراقبة والدفاع. وتضم القلعة ساحات داخلية واسعة كانت تُستخدم للتجمعات والأنشطة المختلفة. تحتوي القلعة على آبار لجمع المياه وتخزينها، مما يدل على التفكير الاستراتيجي في تأمين الموارد الأساسية.

## السياحة والأنشطة

تُقدم الجولات المصحوبة بمرشدين داخل القلعة، حيث يمكن للزوار التعرف على تاريخ القلعة وتفاصيل بنائها. وتُعرض في القلعة العديد من القطع الأثرية التي تعكس الحياة في العصور القديمة. تُنظم في القلعة فعاليات ثقافية ومعارض تهدف إلى تسليط الضوء على التراث العماني. تُستخدم القلعة أحياناً كموقع لتصوير الأفلام والبرامج التلفزيونية بسبب جمالها وتاريخها.

يُفضل زيارة القلعة في الصباح الباكر لتجنب حرارة الشمس والاستمتاع بالجولة بشكل أفضل. يجب احترام القوانين المحلية والحفاظ على نظافة القلعة وعدم التسبب في أي أضرار.

تُعتبر قلعة بيت الرديدة من المعالم التاريخية والثقافية الهامة في سلطنة عمان. زيارتها تمنح الزوار فرصة للاستمتاع بالجمال المعماري والتعرف على التاريخ العريق لعمان. إنها وجهة مثالية لعشاق التاريخ والثقافة، حيث يمكنهم الاستمتاع بجولة تعليمية ومثيرة بين جدرانها العريقة.



يقع ممشى حجرة الشيخ بيت الغشام في ولاية وادي المعاول، بمحافظة جنوب الباطنة، وهو وجهة سياحية فريدة توفر فرصة للاستمتاع والاسترخاء وسط الطبيعة الخلابة والواحات الخضراء. يعتبر هذا الممشى من الأماكن المثالية لقضاء وقت مميز خلال إجازة عيد الأضحي المبارك.

### مميزات ممشى حجرة الشيخ بيت الغشام

#### الموقع الجغرافي:

المكان: يقع في ولاية وادي المعاول، المعروفة بجمال طبيعتها وهدوئها. يمكن الوصول إلى الممشى بسهولة عن طريق السيارة، مما يجعله وجهة مريحة للزوار.

## ممشى حجرة الشيخ بيت الغشام





الممشى، حيث يمكن للزوار الاحتفال بالمناسبة في أجواء طبيعية مريحة. الجو المعتدل في فترة الأعياد يجعل التجربة أكثر متعة.

يُفضل ارتداء ملابس وأحذية مريحة ومناسبة للمشي في الطبيعة. ومن الجيد إحضار كميات كافية من الماء والطعام خاصة إذا كانت الزيارة ستستمر لعدة ساعات.

يُعد ممشى حجرة الشيخ بيت الغشام في ولاية وادي المعاول وجهة سياحية رائعة تجمع بين الجمال الطبيعي والفرصة للاسترخاء والتمتع بالهواء النقي. إنه المكان المثالي لقضاء إجازة عيد الأضحى المبارك، حيث يمكن للزوار الاستمتاع بالمناظر الخلابة وأجواء الطبيعة الهادئة. كل عام والجميع بخير، ونأمل أن تكون زيارتكم للممشى تجربة لا تنسى مليئة بالمرح والاسترخاء.

### المناظر الطبيعية:

يتميز الممشى بمناظره الطبيعية الساحرة التي تشمل الواحات الخضراء والمزارع الممتدة. وجود التشكيلات الصخرية الطبيعية التي تضيء على المكان جمالاً خاصاً وتوفر فرصاً ممتازة للتصوير الفوتوغرافي.

يعتبر الممشى مكاناً مثالياً للتنزه والمشي في الهواء الطلق، حيث يمكن للزوار الاستمتاع بجولة مريحة بين النباتات والأشجار. ويمكن للزوار الاسترخاء في الظلال الوارفة والاستمتاع بالهدوء والسكينة التي يوفرها المكان. وبعد المكان مناسباً للنزهات العائلية، حيث يمكن للعائلات قضاء وقت ممتع في جو هادئ وطبيعي.

يُعتبر عيد الأضحى المبارك فرصة رائعة لزيارة





فلج مطيرح هو أحد الأنظمة التقليدية لري المياه في سلطنة عمان، يقع في عمق جبال مطرح ويعد من الأنواع الغيلية أو العينية. يتميز هذا الفلج بقنواته التاريخية المعروفة بقنوات صاروج، التي أصبحت مندثرة بمرور الزمن.

الخصائص الرئيسية لفلج مطيرح

التكوين والهندسة:

يتكون فلج مطيرح من نظام فلجين منفصلين يختلفان في الارتفاع بحوالي ٣ أمتار، وهو ما يعكس الابتكار الهندسي للعمانيين القدماء في استغلال فرق الارتفاع لتحسين توزيع المياه. ويعتبر من الفلوج الغيلية، حيث يعتمد على المياه الجوفية التي تتدفق من عيون الماء الطبيعية.

# فلج مطيرح



**تدفق المياه:**

التراث الزراعي؛ يشهد الفلج على أهمية الزراعة في حياة المجتمعات القديمة التي اعتمدت على هذه الأنظمة في ري محاصيلها وضمن استدامة مواردها الغذائية.

**التحديات الحالية**

الصيانة والترميم؛ بسبب التدهور الطبيعي ومرور الزمن، أصبحت قنوات صاروخ مندثرة وتحتاج إلى جهود كبيرة لترميمها والحفاظ عليها.

الحفاظ على المياه؛ التغيرات المناخية وندرة الأمطار قد تؤثر على تدفق المياه، مما يستدعي استراتيجيات جديدة للحفاظ على هذه الموارد القيمة.

يمثل فلج مطيرح في جبال مطرح نظاماً هندسياً وزراعياً تاريخياً يعكس التراث الغني لسلطنة عمان. بالرغم من التحديات الحالية، يبقى هذا الفلج شاهداً على الإبداع والاستدامة التي تولى بها الأجداد، ويحتاج إلى جهود مستمرة للحفاظ عليه وإبراز قيمته التاريخية والثقافية للأجيال القادمة.

المياه في فلج مطيرح كانت تستخدم في الري عبر السواقي التي ما زالت تشهد تدفقاً خفيفاً في الأوقات العادية، وتزداد غزارة بعد هطول الأمطار بأسابيع. يمتد الوادي الذي يحتوي على هذه المياه حتى يصل إلى سد مطرح، مما يساهم في تجميع وتخزين المياه في المنطقة.

**الأثار السكنية والزراعية:**

المنطقة المحيطة بالفلج تحتوي على آثار سكنية كانت تستفيد من المياه المتدفقة من الفلجين، تشمل حوضاً لجمع المياه وسواقي تعرض المياه لمساحات زراعية. وتوجد أيضاً أساسات لمساكن قديمة وجدران لمدرجات زراعية تشير إلى النشاط الزراعي المكثف في الماضي، وبئر مشقوق في صلب صخور الجبل، والتي تعتبر جزءاً من نظام الفلج، إلا أنها مغطاة بالكبس والنفايات، مما يعوق رؤية المياه بشكل واضح.

**الأهمية التاريخية والثقافية**

التراث الهندسي؛ يعكس فلج مطيرح براعة الهندسة التقليدية العمالية في إدارة المياه واستغلالها بطريقة مستدامة.







# نیشان







و توالى بعدها المشاركات في عدد من المعارض المميزة. يوجد لدينا ٣ خطوط متميزة في نيشان، عطور العود، الجلديات و الحمضيات و مجموعة رائحة تحاكي الانوثة الطاغية. تتواجد عطور نيشان بجميع افرع تولىب مارت، مسقط، السويق، صحر.

في مجال الأزياء منذ ٢٠١٧ تمتلك علامة تولىب مارت المعروفة في السلطنة و المختصة في مجال المكياج و العناية مما جعل لنا ارض خصبة للتميز في مجال العطور. انطلقت علامتنا نيشان في فبراير ٢٠٢٤ في معرض زوايا ليلة عمر بمسقط مول



السنين، حيث اشتهرت البلاد بتجارة اللبان منذ العصور القديمة. لعبت منطقة ظفار دوراً محورياً في إنتاج وتجارة اللبان الذي كان يُصدر إلى العديد من الحضارات القديمة.

عطورات النيشان

بدأت الرحلة منذ أكثر من ٣ سنوات باكتشاف عالم العطور، و التعرف على اسراره ومن منطلق عملنا

تعتبر صناعة العطور في سلطنة عمان من الفنون التقليدية التي تعكس تراث وثقافة البلاد العريقة. تحظى العطور العمانية بشهرة واسعة بفضل جودتها العالية ومكوناتها الفريدة. وفيما يلي نظرة على صناعة العطور في عمان:

تاريخ صناعة العطور في عمان

تعود جذور صناعة العطور في عمان إلى آلاف



# التمر الملكي

نوفر في التمر الملكي أنواع تمور مختلفة وتكثر القائمة ومنها: تمر بالخلطة الخاصة والمكسرات والبذور، وتمر بالزعفران والمكسرات والبذور، وتمر السلطانية بالمكسرات والبذور، وتمر بالحليب والهيل والكينوا، وتمر البرتي بالمكسرات والبذور، وتمر حنظل بالمكسرات والبذور، وتمر فخر بالمكسرات والبذور، وتمر بالزنجبيل والبذور، وتمر بالقرفة والبذور، وتمر بالفول السوداني والبذور، وتمر بالسمن وزيت الزيتون، وتمر بالنارجيل والبذور، وتمر بالحوال والثوم والبذور، وتمر بالسمن.

يحتوي التمر الملكي على أجود أنواع التمور وعلى حسب ذوقكم وحاجتكم، مثل الخلاص والغرض والبرني والنغال والحنظل وغيرها، ويكون مضاف له أكثر من ٢٥ نوع من البذور والمكسرات المفيدة لصحتكم ويتوفر لدينا أنواع مختلفة حسب النكهات التي تناسب أذواقكم مثل التمر بالقرفة، الزنجبيل، النارجيل، السمن، الفول السوداني والحوال مع الثوم وحتى يتوفر لدينا التمر بالحليب والهيل والكينوا التي يحبها الأطفال لدينا خلصات مختلفة مع الأعشاب وتناسب جميع الأعمار المفيدة لصحة الجسم وتقوية المناعة.





## اشادة الزبائن بعطورنا

يشيد الزبائن بعطور احمد علي وكل من يجرب عطرننا يعود إلينا مرة أخرى ليشترى منها مرة أخرى.

تميز العطور

نبرز عطورنا بشكل جذاب ومميز، فنوفر صناديق خشبية فخمة وراقية تحمل المنتجات العطرية من بظور او روائح تهدى لملاكك.

## مكان تواجدكم

نحن موجودين في سوق صغار التاريخي وصحهم وعبري بإمكان الجميع الطلب من منتجاتنا أونلاين عن طريق الانستغرام او سناب شات.

## نصيحة للمقبلين على مشاريع جديدة

لكل من لديه شغف في العطور انصحهم باتباع شغفه وان يحمل شجاعة كافية لخوض غمار التجربة فالعطور مشروع ممتع ومميز وخاصة عند ابتكار عطر يميزك ونجاح منتجك.

## شغف البدايات

بدأ مشروع أحمد علي للعطور في عام ٢٠١٩. كنت أحمل شغف صناعة العطور منذ صغري ما جعلني أدخل دورات كثيرة لتعلم كيفية صناعتها بمهارة، حتى أتقنت صناعة العطور بكافة أنواعها ومن ضمنها صناعة البخور والمرشات والدخون والعطور الفواحة والثابتة التي تدوم لأيام.

## الدراسة وفوائدها لصناعة العطور

اكتسبت من دراسة صناعة العطور خبرة واسعة ومعلومات كثيرة ومنها التعرف على مضار العطور والمواد التي تسبب تهيجا للجلد وتسبب حساسية واحيانا أمراض خطيرة. كل عطر له تركيبة خاصة به وله مقادير معينة يجب الالتزام بها بشكل دقيق لنخرج بتركيبة جميلة، ونعتمد على منظمة ابرة في منتجاتنا فهي تعتمد على نسبة الزيوت في العطر ان لا تتعدى ال ٤٠٪، وتتنوع عطورنا بين الفواحة والعطور المخففة والعطور القوية جدا، لكن بالمجمل عطورا فواحة جدا وثابتة وتدوم.







# بسملة

في قلب سلطنة عمان، حيث يتجسد التاريخ العريق والثقافة الغنية في كل زاوية، ينبثق مشروع الضيافة التقليدي ليقدّم تجربة فريدة من نوعها تجمع بين الأصالة والضيافة العمانية الدافئة. مثل مشروع الضيافة التقليدي في عمان رمزاً للتناغم بين الماضي والحاضر، حيث يلتقي التاريخ بالحداثة، ليقدّم للزبون تجربة لا تُنسى تترك في قلوبهم ذكرى جميلة عن كرم الضيافة العمانية وجمال تراثها العريق. أصاب إلتهقت عائشة البلوشية الرئيسة التنفيذية لمشروع بسملة للضيافة في معرض زوايا السعد لتحدثنا عن بسملة بداية شكرًا لك على تخصيص وقتك لإجراء هذا الحوار.

**بدايةً، هل يمكنك إخبارنا عن مشروع بوفيه الأكلات التقليدية وكيف بدأت فيه؟**

أهلاً وسهلاً بكم. بدأ مشروعني في حفل زفاف أخي، حيث كنا نبحث له عن ضيافة تقليدية وراودني الشغف القديم فكانت الانطلاقة والحمدلله فبدأت من المنزل. أردت إنشاء ضيافة تقليدية بأسلوب مميز يضم الخليط التقليدي مع المعاصر و يقدم الضيافة العمانية الأصيلة في جو تقليدي يعكس الأجواء العمانية الحقيقية. قمت بجمع وصفات عائلية قديمة وتطويرها لتقديمها بشكل يتناسب مع العصر الحديث مع الحفاظ على الطابع التقليدي.

**هذا مذهل! ما الذي يجعل بسملة مميزاً عن المشاريع الأخرى في نفس المجال؟**

التميز يأتي من التركيز على الجودة والأصالة. نحن نستخدم مكونات محلية طازجة ونعد الأطباق بنفس الطريقة التي كانت تُعد بها في البيوت العمانية التقليدية، بالإضافة إلى ذلك، نقدم الضيافة في جو عماني أصيل مع ديكور وأجواء تعكس التراث العماني. كما أننا نحرص على تقديم خدمات ضيافة راقية تجعل الزوار يشعرون بأنهم في منازلهم.

**ما هي التحديات التي واجهتك أثناء تأسيس المشروع وكيف تمكنت من التغلب عليها؟**

كانت هناك تحديات متعددة، منها التحديات اللوجستية في الحصول على المكونات الطازجة والمحلية باستمرار، وأيضاً بناء فريق عمل محترف ومتفان. تجاوزت هذه التحديات من خلال بناء علاقات قوية مع الموردين المحليين والاستثمار في تدريب وتطوير







فريق العمل لضمان تقديم أفضل خدمة ممكنة. **كيف ترين مستقبل الأكلات التقليدية في عمان؟** أنا متفائلة جداً بمستقبل الأكلات التقليدية في عمان. هناك وعي متزايد بأهمية الحفاظ على التراث الثقافي والغذائي، والناس أصبحوا أكثر اهتماماً بتجربة الأكلات التقليدية. مع الدعم المناسب والترويج الجيد، أعتقد أن الأكلات العمانية التقليدية يمكن أن تصبح جزءاً أساسياً من تجربة السياحة في عمان. **من هم زبائن بسملة اليوم؟** هم عشاق الضيافة التقليدية والمتجددة ومتذوقين الطعم الأصيل لكل جديد ومتجدد ومبتكر في عالم الضيافة التقليدية العمانية الأصيلة، أصبح لدينا زبائن من الجهات الحكومية والمؤسسات إضافة إلى الأفراد.

**شكراً جزيلاً لك، عائشة، على هذا الحوار الشيق. نتمنى لك دوام النجاح والتوفيق في مشروعك.** عائشة: شكراً لكم، كان من دواعي سروري التحدث معكم، وأهلاً وسهلاً بكم في أي وقت لتجربة الضيافة التقليدية لدينا.



# في بيت البنانة

ففلج الحلو بعذوبة مياهه وفلج المر والذي يتصف بمياهه الكبريتية النابعة من تلك الصخور الجبلية بالبلدة. والسواقي ذات الإبداع الهندسي للإنسان العماني والمحافظة على المصادر المائية وتتميتها وصيانتها تعكس من جماليات خلابة فيمكن القول : إن فلجي الحلو والمر بلدة لبانة من المواقع ذات الجذب السياحي التي يجب استثماره من خلال تأهيل موقعهما وعمل استراحة وخدمات وألعاب للأطفال كمنتزه طبيعي لتجاوزهما وانسيابية مياههما على مدار العام ، وأيضاً المنتزه الطبيعي على مجرى الوادي ومشارف القرية بحاجة ملحة للخدمات والمرافق . وقد نالت قرية لبانة كمثيلاتها من قرى عبرى الخدمات كالكهرباء والهاتف والطرق المعبدة .. وغيرها والتي أضفت إليها الوجه الحضاري ومزايا الحياة الحديثة للنهضة المباركة والتي أُلحقتها بركب التقدم والنماء وأصبحت قرية لبانة ذات بهجة نضرة ببساتينها وبيوتها ومعالمها الأثرية وواحدة من القرى السياحية المتميزة بولاية عبرى.

تزرع ولاية عبرى بمحافظة الظاهرة بيئة متنوعة وثرية بقراها التي تمتاز بخصوبة أراضيها وموقعها بين السهل والجبل والوادي ففي مجملها تعكس وجه الجمال للطبيعة البكر ومعالمها الأثرية وروعة المكان وقرية لبانة بولاية عبرى واحدة من القرى الزراعية الخصبة بموقعها المتميز وبساتينها على ضفاف وادي لبانه وفلجها الحلو والمر بمياههما المتدفقة على مدار العام وطرقها وحاراتها التي تعكس معالم الحياة في القرية العمانية. هذه القرية الرائعة البهية بوحداتها الخضراء والتي تبعد عن مركز الولاية بحوالي ٥٠ كيلو متراً يمكن الوصول إليها من عدة طرق فالقادم إليها من محافظة الداخلية يسلك طريق العملاء والعبلة ووادي العين ثم طريق الحجر بواديها الجميل ليرى هذه الواحة أمام عينيه والطريق الآخر من دوار جامع السلطان قابوس يعبري مروراً بقرى المرتفع والعراقي والعينين والدريز والوهرة وبات وعلى مسار الطريق يجد قرية البنانة مبتسمة ونضرة بوحداتها ونخيلها الباسقة. فلجي الحلو والمر يتميزان بموقعهما وخصوصيتهما







وفرنا عليك مشقة البحث وتمنحك قائمة بأفضل و أهم أسواقها التجارية

### سوق البريمي المركزي

إذا كنت ترغب في الحصول علي جولة تسوق فريدة في هذه المدينة، فإن وجهتك هي سوق البريمي المركزي الذي يعد من أفضل أسواق البريمي، فهو عبارة عن سوق معروف و متنوع يتوافد علي زيارته العديد من الزوار بفضل ما يتمتع به السوق من العديد من البضائع المتنوعة، فهو يوفر الكثير من خيارات التسوق، فجنده يضم العديد من المتاجر الخاصة بالملابس، كما بإمكانك الإستمتاع بالتجول بين متاجر الأحذية و الحقائق و إكتشاف كل ما هو جديد في عالم الموضة، بالإضافة إلى متاجر الهدايا التي تعرض تشكيلة متنوعة من أفخم و أرقى الهدايا و الأشياء التذكارية اليدوية الخاصة بثقافة المدينة لتبقي كذكرة مميزة لزيارة هذا المكان كالتحاسيات و الاواني الفخارية، ضع في حسابك أيضاً زيارة المتاجر الخاصة ببيع المستلزمات المنزلية و أدوات المطبخ المختلفة الموجودة في السوق، كما يضم السوق عدد من محلات العطور و التي تعد زيارتها متعة حقيقية، ولا تنسي الدخول إلي متاجر الأعشاب و إكتشاف أنواع التوابل المختلفة، وأيضاً ستجد بداخله مجموعة واسعة من الفواكه و الخضروات، ويضم بداخله أيضاً سوق لبيع أنواع الأسماك الطازجة و غيرها الكثير من المتاجر.

حديثاً في بادئ الأمر عن عنصر هام من عناصر السياحة الأساسية في ولاية البريمي عمان، والتي يشهد لها الجميع بالجمال و الحداثة و التميز في شتي مجالاتها سواء الحديثة أو القديمة، فضلاً عن جمال المدينة الساحر و غيرها الكثير من العناصر و المعالم التي تزيد من مدي روعة و جمالية المدينة، ومن أهم هذه العناصر ذات الجذب السياحي الكبير، هي خيارات التسوق الشاملة لكل ما تبحث عنه العائلة، بالإضافة إلي العديد من الأسواق التي تستوعب كل الزوار بكافة احتياجاتهم المختلفة التي يبحثون عنها، حيث تعمل أسواق البريمي علي إستقطاب الكثير من السياح من شتي بقاع الأرض، وذلك لشراء البضائع من المتاجر التجارية العالمية و كذلك الهدايا التذكارية المميزة خلال رحلتهم السياحية في المدينة، ولا يمكن لأي شخص قرر المجئ لتجربة السياحة في سلطنة عمان أن يتركها دون أن تعزج قدماه لزيارة أسوقها و مولاتها الفريدة التي تنافس أشهر المولات العالمية.

تنافس السياحة في البريمي الكثير من المدن الأخرى، وتعد كوجهة تسوق مثالية لا يمكن تجاوزها، فالكثير من عشاق هذه المدينة يقصدونها من أجل زيارة أفضل أسواق البريمي، والتي تشهد رواجاً كبيراً من قبل أعداد هائلة من الزوار، مما جعلها علي قائمة أفضل أماكن للتسوق في سلطنة عمان، ولأنها مدينة واسعة والتعرف علي أبرز الأسواق الموجودة فيها أمر صعب، لذلك فقد

# البريمي

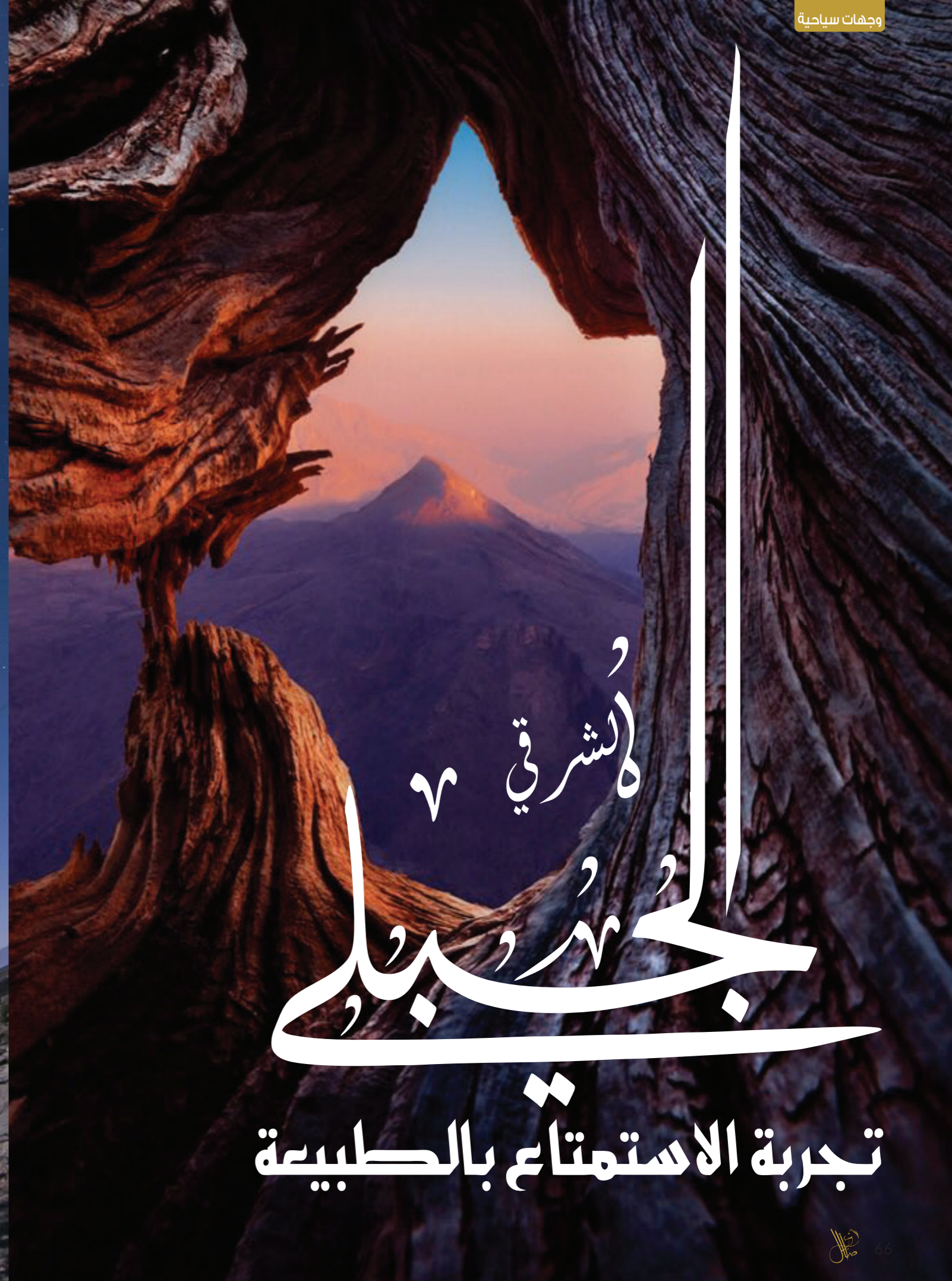
## سوق





وطبيعية تضفي للحياة رونقا. وينفرد الجبل الشرقي بوجود تكوينات جيولوجية فريدة وأحجار وأودية يمكن للزائر والسائح أن يستمتع بتنوعها الطبيعي والجمالي وقضاء أوقات ممتعة، إضافة إلى وجود بعض الأشجار النادرة الجميلة التي تثبت بين الصخور كالعثم والعلعان والبوت والطلح والنمت والسرخ والسمر والسدر وغيرها من الأشجار التي يستفيد

يعتبر الجبل الشرقي بولاية الحمراء إحدى أيقونات السياحة، ومقصدا للعديد من الزوار والسياح من داخل السلطنة وخارجها، لما يتميز به من مقومات طبيعية ودرجات الحرارة المعتدلة في الصيف والمنخفضة في فصل الشتاء، ويستقطب عددا كبيرا من المهتمين بالتخييم والاستمتاع بالأجواء الشتوية، إضافة إلى وجود عوامل جيولوجية



# الجبل الشرقي بولاية الحمراء

## تجربة الاستمتاع بالطبيعة





وكهف بركة الشرف، وكهف طوي العقبة.

أماكن تخييم

يتميز الجبل الشرقي ببعض من المميزات، كاعتدال الطقس صيفا، وهو سهل الوصول إليه ولا يحتاج إلى سيارة دفع رباعي، ويبعد حوالي ٢٥ كم عن مركز الولاية، وهناك فارق في درجة الحرارة يصل إلى ١٠ درجات، يجب أن يكون الجبل الشرقي ملاذا يقصده السياح، بالإضافة إلى تحديد أماكن التخييم وتزويدها بكافة الخدمات الأساسية، وتطوير سياحة المغامرات وتحديد أماكن مخصصة لممارسة مثل هذه الأنشطة وتنظيم مواقع «الكرفانات» وتحديد مساحة خاصة بها، وعدم الغفلة عن موضوع الخصوصية التامة للمرئدين وإنشاء منصة للتصوير على إطلالة وادي بني عوف وإقامة مركز للفعاليات والمناسبات يمكن أن يستوعب المؤتمرات والحفلات والمناسبات الاجتماعية.

منها ساكنو الجبل بجني ثمارها واستخراج زيوتها، بالإضافة إلى اتخاذها حرفة لصناعة العصي ليتم تسويقها كمنتجات موسمية في مختلف الأسواق، خاصة في ولايات «الحمراء ونزوى وبهلاء» لما لها من مردود اقتصادي لا يستهان به.

وتضاريس الجبل الشرقي تمكّن الزائر من ممارسة مختلف الهوايات، مثل المشي والجري والتسلق مما يجعله مقصداً لرياضة المشي والمغامرة على مدار العام، ويتوافر فيه عدد من المسارات، منها مسار بركة الشرف-مسافة العبريين، ومسار الجبل الشرقي إلى «الروس» بالجبل الأخضر، ومسار الجبل الشرقي-جبل شمس، أي أن الجبل الشرقي نقطة انطلاق لأكثر المسارات الجبلية، كما تتواجد فيه مجموعة من الكهوف يمكن لأصحاب المغامرات الاستمتاع وقضاء أوقات ممتعة في التسلق والدخول إلى أغوار تلك الكهوف، منها كهف الهوتة







سما هود  
مدرسة  
كسنة  
وادي





وأضاف في تصريح لووكالة الأنباء العمانية أنه «يمكن الوصول لوادي /السق/ عن طريق بلدة مسفاة العبريين، وتتبع مسار باتجاه الشمال حيث يضيق مجرى الوادي في الكثير من المواقع وصولاً إلى منطقة المزارع، ويمكن أيضاً الوصول عن طريق منطقة الدار البيضاء وهي عبارة عن تجمع سكاني يبعد نحو ٧ كيلومترات بالسيارة من مسفاة العبريين، ثم النزول إلى منطقة المزارع عن طريق ممشى

معتد من وزارة التراث والسياحة. إن الوادي يستقطب عدداً من هواة ومحبي المشي الجبلي والمغامرة، حيث قام عدد من الأهالي والمتطوعين بعمل حماية للممرات والحواف الصخرية في الوادي لتسهيل عملية الدخول إليه وإضافة بعض السلاسل الحديدية التي تسهل عملية العبور للزائر، مع دليل استكشافي واسع».



مشكّلة بحيرات بين جنباته لتساعده في إيجاد تنوع نباتي فريد، أكثرها شجرة «الميس» ذات الأزهار العطرية وبعض النباتات البرية الأخرى، كما توجد فيه تشكيلات جيولوجية بين الجبال المحيطة بالوادي، ويعد نموذجاً جاذباً لمحبي المغامرات وتسلق الجبال طول العام.

وقال محمود بن ناصر الفهدي مرشد سياحي

يعدّ وادي السق التابع لقرية مسفاة العبريين بولاية الحمراء بمحافظة الداخلية أحد الأودية التي تزخر بالعديد من المكونات الطبيعية والتشكيلات الجيولوجية الفريدة، ويمتد من قرية مسفاة العبريين إلى قرية المزارع بطول ٦ كيلومترات.

ووادي السق عبارة عن أخدود عميق في قلب الجبال الشاهقة، تنساب من أطرافه العيون المائية العذبة



يستغرق نحو ساعة.

من جانبه أوضح عبد الرحمن بن صالح العبري أحد سكان بلدة مسفاة العبريين بولاية الحمراء أن وادي السق (المزارع) يعتبر من الأودية المهمة لسكاني ولاية الحمراء، حيث ينحدر من الحد الفاصل بين جبال الولاية وقرى وادي السحتن التابع لولاية الرستاق ويختلف مسمى الوادي من موقع لآخر، وكانت تسكنه بعض الأسر قبل أكثر من ٨٠ سنة واعتمدت على المنتجات الزراعية التي تنمو فيه مثل النخيل والمانجو والسفرجل والبالنج والعنب، لكنها انتقلت في الوقت الحالي إلى القرى القريبة من مركز الولاية لتوفر مختلف الخدمات الحكومية فيها .

وأضاف أن أهم ما يميز الوادي وفرة المياه طوال العام وكذلك وجود الكثير من الصواعد والهوابط التي تحتفظ بانسيابية الماء من خلالها وتسمى محلياً بـ«المقاطير»، كما يوجد به عدد من الكيران، (جمع كور) وهو عبارة عن تجويف صخري كبير في بطن الوادي ويحفظ الماء لفترة طويلة ومن أهمها كور «بن ورد» وكور «الطبلي».

يذكر أن مسار وادي «السق» يعد من المسارات متوسطة الخطورة، ويتطلب دراية وخبرة واستعداداً سابقاً لزيارته؛ بسبب وجود بعض الأماكن شديدة الانحدار فتتطلب الحيلة والحذر.





وقال نبيل بن سلام بن خلفان الصقري عضو الفريق العماني لاستكشاف الكهوف إن ولاية الجبل الأخضر من الولايات العمانية ذات المقومات السياحية المتفردة والمتنوعة التي تشهد إقبالا متزايدا من قبل السياح من داخل سلطنة عمان وخارجها، حيث تعد الكهوف في الجبل الأخضر من سياحة

بلغ عدد الكهوف في ولاية الجبل الأخضر بمحافظة الداخلية التي وثقها الفريق العماني لاستكشاف الكهوف في سلطنة عمان حوالي ١٨ كهفاً، آخرها كهف (خسلة صفي صحراء) وهو من الكهوف الجميلة سهل الوصول إليها ويمكن استغلالها سياحياً .

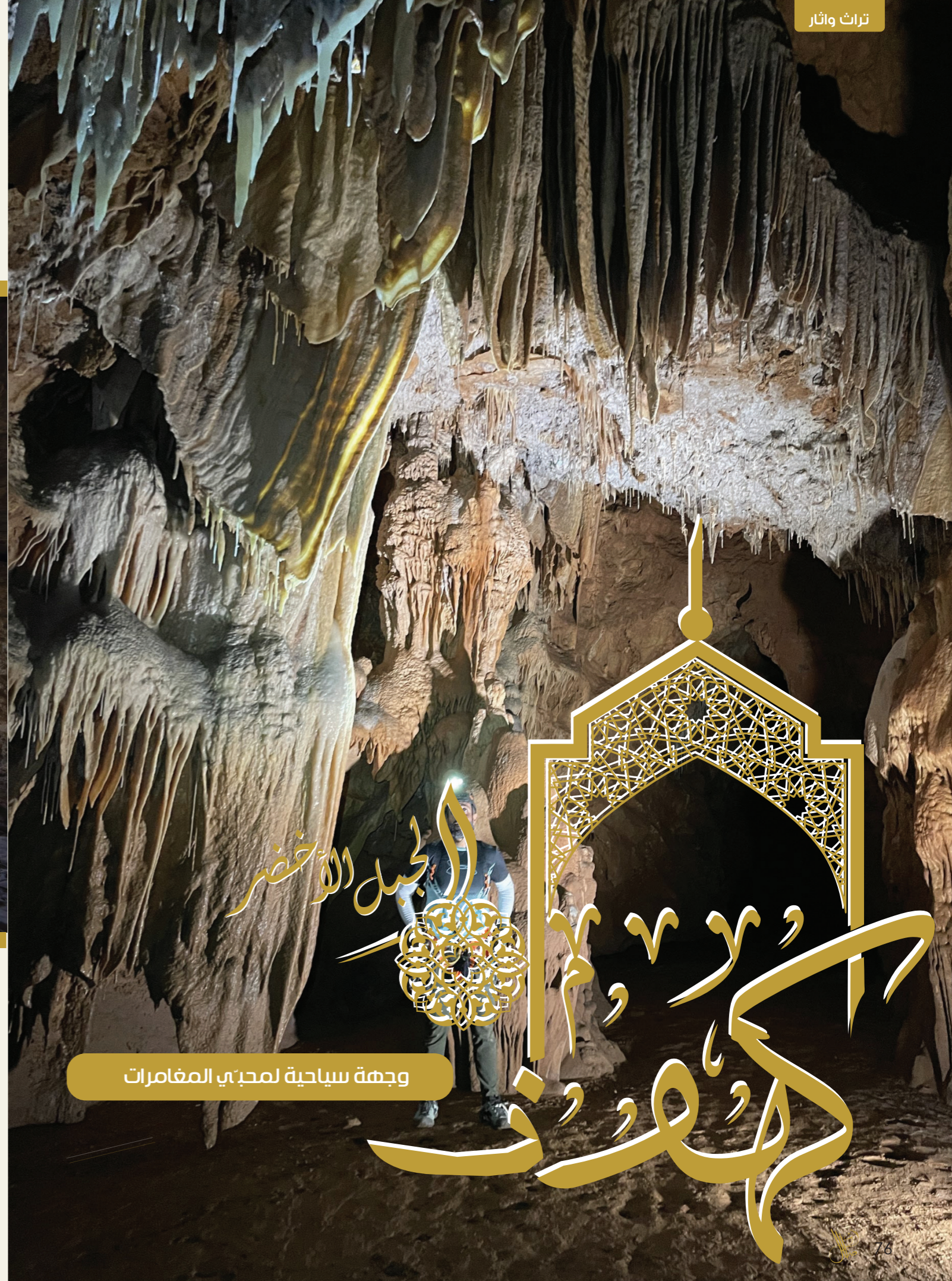


الكهوف تأسس سنة ٢٠١٦م، وقام بعدد من عمليات الاستكشاف والتوثيق والمسح الجيولوجي للكثير من الكهوف في سلطنة عمان.

ووضح الصقري لوكالة الأنباء العمانية أن الفريق حريص على توثيق اكتشافاته في كتاب نشره أخيراً باسم «الدليل إلى كهوف عمان» ليكون مرجعاً علمياً للباحثين والمهتمين بهذا المجال كما اهتم الفريق

المغامرات والاستكشاف في الولاية وأصبحت عامل جذب جديداً خلال السنوات الأخيرة لما تحويه الولاية من مسارات المشي الجبلي وأماكن التسلق، والكثير من الأودية لممارسة هواية النزول بالحبال، إلى جانب الأماكن الخلابة التي يقصدها محبو التخييم.

وأضاف أن الفريق العماني لاستكشاف الكهوف أول فريق عماني تطوعي في مجال استكشاف وتوثيق



الجبل الأخضر

وجهة سياحية لمحبي المغامرات

الكهوف





وكهف خسللة رأس الشيخ وكهف عامر وكهف  
جشة الصرع.

وأشار إلى أن الكهوف في الولاية ارتبطت بسكان  
الجبل بشكل خاص على مر العصور حيث كانت  
الكهوف في ذلك الوقت تستخدم مثل مساكن  
تقيهم من الظروف المناخية القاسية وملاجئ  
أمنة في حالات عدم الاستقرار والصراعات التي مرت  
بها سلطنة عُمان في الزمن الماضي كما كانت  
تستخدم لربط الحيوانات وقطعان الماشية بالإضافة  
إلى أنها تستخدم للوصول للمياه الجوفية وبعضها  
استخدمت لأغراض التعدين.

ليكون الكتاب مصدرا مفيدا للمغامرين ومحبي  
سياحة الكهوف من خلال توضيح مواقع الكهوف  
وطرق الوصول إليها ودرجة صعوبة استكشافها  
لكي تكون وجهة سياحية مثرية وإثراء السياحة  
العلمية والترفيهية وسياحة المغامرات في سلطنة  
عُمان، مشيرا إلى أن الكهوف مصدر جذب قوي  
لعشاق سياحة المغامرات التي شهدت تناميا  
متسارعا في الآونة الأخيرة في سلطنة عُمان.

وأكد عضو الفريق العُماني لاستكشاف الكهوف  
على أن ولاية الجبل الأخضر تشتهر بالعديد من  
الكهوف الجميلة من بينها: كهف حيل الديار  
وكهف خسللة السقف وكهف خسللة الرويس



ولاية  
البحرين  
للقومين



لكثرة المرتادين إليه.

### المناطق السياحية

تعتبر نيابة الحوقين التابعة لولاية الرستاق بمحافظة جنوب الباطنة من المناطق السياحية الجميلة، حيث يرتادها الزوار نظرا لما تتميز به من مقومات ومفردات طبيعية غاية في الروعة جعلتها منطقة جذب للكثير من محبي الطبيعة.

ويشهد وادي الحوقين حركة سياحية نشطة طوال أيام الأسبوع وخصوصا وقت الإجازات الأسبوعية من مختلف المحافظات ومختلف الجنسيات وقضاء أوقات طيبة والاستمتاع بجماليات المكان وروعة المياه بالوادي وحقيقة شاهدنا خلال الفترة الماضية أنه تم عمل إضافات جمالية من قبل بلدية المحافظة المتمثلة ببلدية الرستاق في ترتيب وتنظيم منطقة الخنادق من حيث تهيئة المكان وعمل مدرجات لسهولة الوصول للخنادق وعمل مظلات استراحة بمواصفات راقية وأماكن للطبخ وللأطفال ما عكس أثرا عظيما لمرتادي وادي الحوقين.

الحوقين بعدة مقومات سياحية طبيعية كالشلالات ومنطقة الخنادق، والمسئفعات المائية وأشجار النخيل الوارفة الظلال والمدرجات الزراعية، كلها هذه طبيعة جميلة حباها الله بها، تشد السائح إليها من كل مكان، لكن أيضا امتازت نيابة الحوقين بوجود مرصد فلكي بها، تشد إليه رجال طلبة العلم من كل أنحاء السلطنة، ومنه تم رصد وتسجيل كافة الأحداث الفلكية ونقلها عبر وسائل الإعلام لكل أنحاء العالم.

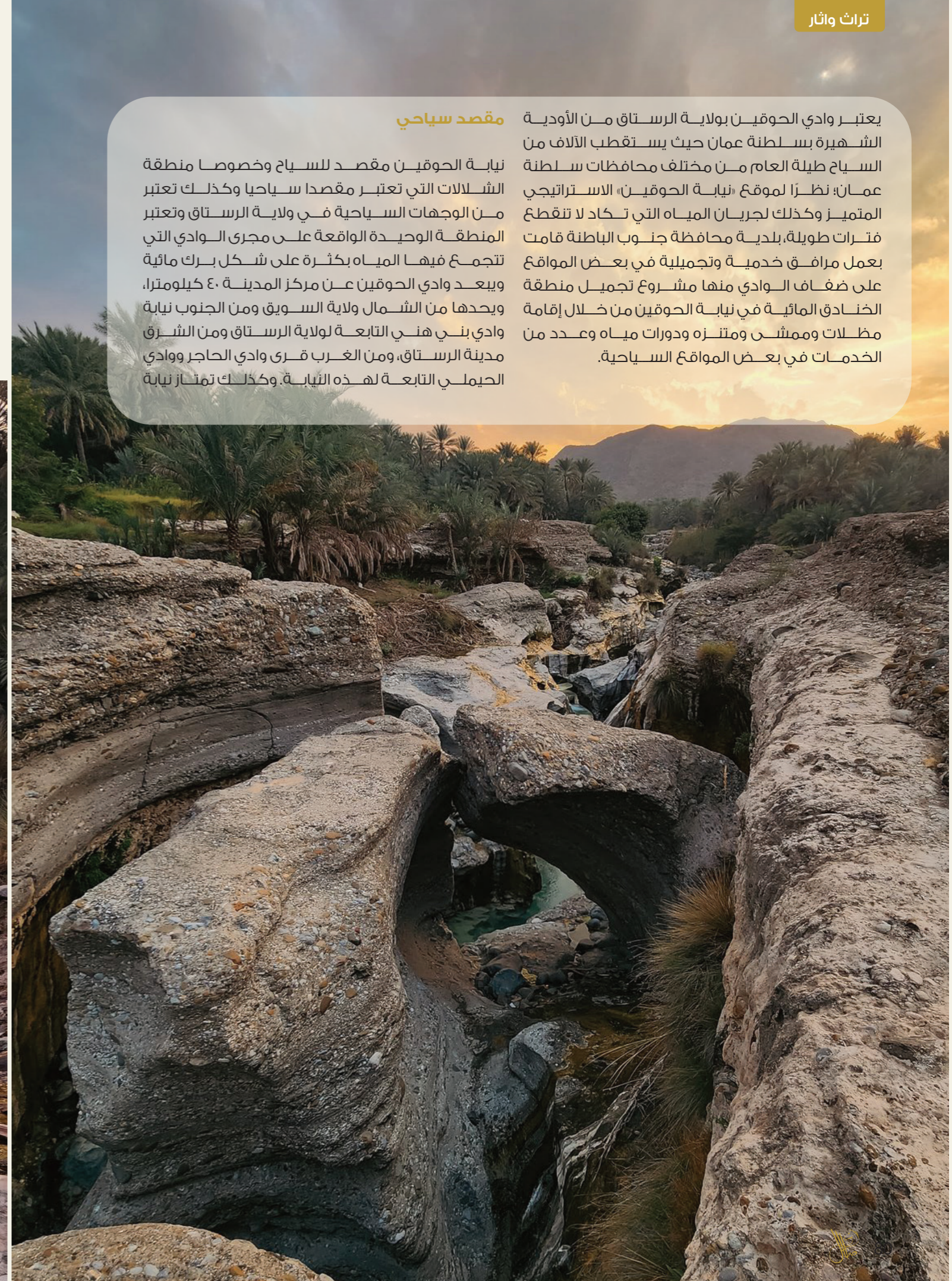
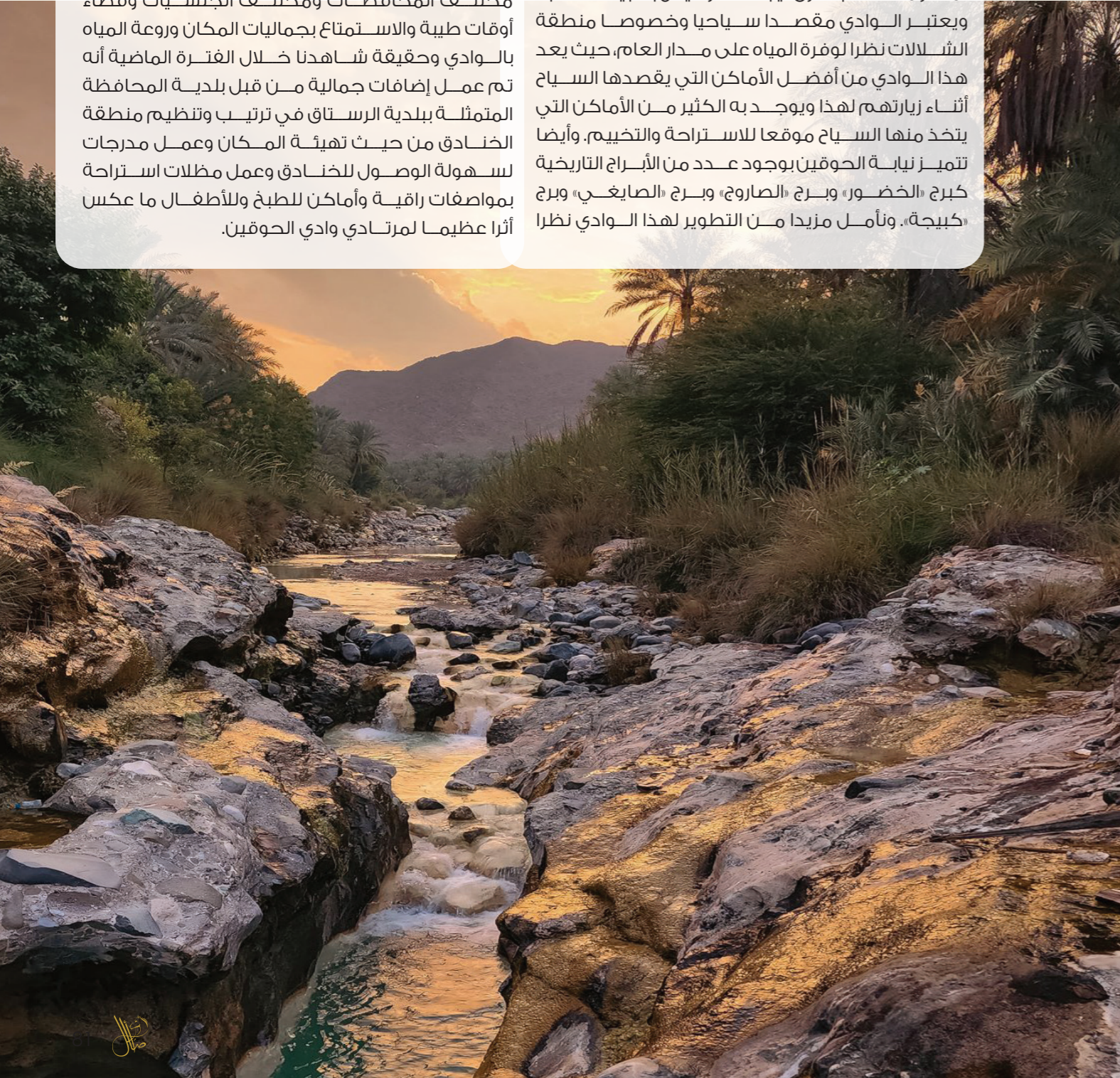
### طبيعة خلابة

تمتاز معظم قرى نيابة الحوقين بطبيعة خلابة ويعتبر الوادي مقصدا سياحيا وخصوصا منطقة الشلالات نظرا لوفرة المياه على مدار العام، حيث يعد هذا الوادي من أفضل الأماكن التي يقصدها السياح أثناء زيارتهم لهذا ويوجد به الكثير من الأماكن التي يتخذ منها السياح موقعا للاستراحة والتخييم. وأيضا تتميز نيابة الحوقين بوجود عدد من الأبراج التاريخية كبرج «الخصور» وبرج «الصاروج» وبرج «الصايغي» وبرج «كبيجة». ونأمل مزيدا من التطوير لهذا الوادي نظرا

### مقصد سياحي

نيابة الحوقين مقصد للسياح وخصوصا منطقة الشلالات التي تعتبر مقصدا سياحيا وكذلك تعتبر من الوجهات السياحية في ولاية الرستاق وتعتبر المنطقة الوحيدة الواقعة على مجرى الوادي التي تتجمع فيها المياه بكثرة على شكل برك مائية ويبعد وادي الحوقين عن مركز المدينة ٤٠ كيلومترا، ويحدها من الشمال ولاية السويق ومن الجنوب نيابة وادي بني هني التابعة لولاية الرستاق ومن الشرق مدينة الرستاق، ومن الغرب قرى وادي الحاجر ووادي الحيملي التابعة لهذه النيابة. وكذلك تمتاز نيابة

يعتبر وادي الحوقين بولاية الرستاق من الأودية الشهيرة بسلطنة عمان حيث يستقطب الآلاف من السياح طيلة العام من مختلف محافظات سلطنة عمان؛ نظراً لموقع «نيابة الحوقين» الاستراتيجي المتميز وكذلك لجريان المياه التي تكاد لا تنقطع فترات طويلة، بلدية محافظة جنوب الباطنة قامت بعمل مرافق خدمية وتجميلية في بعض المواقع على ضفاف الوادي منها مشروع تجميل منطقة الخنادق المائية في نيابة الحوقين من خلال إقامة مظلات وممشى ومنتزه ودورات مياه وعدد من الخدمات في بعض المواقع السياحية.





# حديقة التوم





وتعد عين أثوم من المقاصد الأولى لزوار محافظة ظفار خصوصا وأن وزارة السياحة قامت بتهيئة المكان الذي تصب فيه الشلالات، مع وجود ممر بين الأشجار الكثيفة للوصول للموقع.

تبعد عين أثوم حوالي ٣٣ كيلومترا من ولاية صلالة، وهي على الطريق المؤدي الى ولاية طاقة، وتقع العين في أعلى وادٍ يطلق عليه "وادي خشيم".

عين أثوم من العيون المائية التي لا ينقطع تدفق شلالاتها طوال موسم الخريف نتيجة الأمطار والرياح المتقطع منذ بداية الخريف، وينتج عنه زيادة منسوب المياه في المخزونات الجوفية التي تغذي هذه العيون بالمياه، ويستمر تدفق المياه حتى وقت لاحق من نهاية موسم الخريف.

وأجمل ما يميز عين أثوم هو أشجارها الخضراء والكثيفة منذ الدخول الى الطريق المؤدي إلى العين، حيث تعرض لوحة فنية جميلة أثناء عبور الشارع إلى العين، تشكلت منها غابات كثيفة وأشجار متنوعة.



عبدان داهايش  
Adnan.daheesh





# بنی اسرود و واوی پشم دو





تزخر السلطنة بالعديد من المقومات السياحية الواعدة التي تشكل رافدا مهما من روافد دعم الاقتصاد بالسلطنة.

ويعد وادي بني خروص بولاية العوabi بمحافظة جنوب الباطنة إحدى تلك الجهات السياحية المهمة للسائح من داخل وخارج السلطنة.

ويعتبر وادي بني خروص من أشهر الأودية التي ما تزال شاهدة على عراقلة وأصالة التاريخ العماني منذ القدم بكافة تفاصيله إذ يتميز بزراعة العديد من الأشجار المثمرة والمحاصيل الزراعية المتنوعة.

ويزر الوادي بوجود مختلف النباتات والأزهار والأعشاب الطبية والحياة الفطرية والبرية، كما أن به العديد من الأفلاج والعيون المائية والتكوينات الصخرية المتنوعة والنفوش الأثرية على بعض الأحجار والمنازل القديمة.

وتنساب مياه وادي بني خروص عند نزول الأمطار لتشكل لوحة أبدعها الخالق لتروي مجموعة قرى وبساتين وأشجار على طول الوادي.

ويمر الزائر لدى وصوله حصن العوabi بعدة قرى وتجمعات سكنية ومساحات زراعية ووديان كوادي «صفون» وقرى الهجير وحلح وسنال ومسفاة الهطاطلة وصنيغ وشوه وثقب والهجار ومسفاة الشريقيين والطبخين وبدي.

ثم تظهر له بعد ذلك قرى حدس وظاهر سقطري والهودنية والرويضه والمرخ وصنعاء وعين كرفس والخطمة والمحصنة والعلياء وصقر وسحكون والرحبة وحلة البلاد وغيرها حتى أعلى نقطة تربط الوادي بسفوح الجبل الأخضر بمحافظة الداخلية مروراً بمزرع الدار التي يمكن الوصول إليه سيراً على الأقدام ثم جوابي الغابة والصير ومزرع الخرار وصولاً لقرية السوجرة بالجبل الأخضر.

ويُمثل مسار (كور الغابة) كما - يسميه البعض - الموجود في الوادي خياراً مهماً وحيوياً لمحيي رياضة المشي والتسلق أو ما يعرف بريضة (الهايكنج) حيث يتوافد السياح من داخل وخارج السلطنة طوال العام لوادي بني خروص نظراً لما يتمتع به من جمال فريد وطبيعة ومناظر خلابة.

ويتميز الوادي بالتنوع البيئي والبرك المائية العميقة والمياه دائمة الجريان التي تشكل لوحة بديعة لا



سيما داخل الوادي خاصة بعد نزول الأمطار.

وما يجعل هذا المسار مختلفاً الجريان الدائم للمياه ووجود العديد من البرك المائية العذبة والعميقة لمحبي ممارسة السباحة.

وتنتشر بالوادي أنواع كثيرة من الأشجار والأزهار والنباتات كأشجار النخيل والمانجو (الأمبا) إضافة إلى بعض المحاصيل الموسمية التي أبدع العمانيون بزراعتها في المدرجات الزراعية والتي يتم توصيل مياه الأفلاج لها بنظام دقيق ومنها مدرجات مزرع «جلب».

ويبدأ المسير من مسجد عريش الحيل حيث تقف السيارات في أسفل الوادي بقرية العلياء ويتم المرور ببعض التجمعات السكانية والبساتين الزراعية وبالمنازل لمن أراد أن يُمعن النظر في نظام البناء القديم الملاصق للجبل وسبل الحياة هناك، مع وجود اللوائح الإرشادية والتعليمات الضرورية للسياح، كما يمكن الانطلاق للمسير من قرى «صقر» و«سحكون».

ويراوح المسير بين صخور الوادي والمرتفعات الجبلية حتى الوصول إلى مزرع الدار على ضفاف الوادي الذي يشتهر بزراعة أشجار النخيل والأمبا والعنب وغيرها من المحاصيل الزراعية المتنوعة.

ويستمر المسير حتى يصل لأول بركة مياه عميقة تسمى (جباة بني بحري) حيث تقع وسط الوادي يغذيها شلال صغير بمياهه العذبة والدائمة الجريان، وغالبا ما يقف السياح في هذه النقطة من أجل الراحة وممارسة هواية السباحة والقفز من أعلى الصخور لمن يملك مهارة السباحة في البرك المائية العميقة.

ويواصل الكثيرون السير صعودا فيمرون بـ (جباة الكيسان) التي قد يصادف أن الوادي قد طمرها أحيانا أو قام بحفرها مرة أخرى وقد امتلأت بالمياه العميقة فيسلك الطريق الجبلي يمين البركة المائية صعودا للأعلى حتى بلوغ (خور الغابة) ولمن أراد أن يكمل طريق المشي والصعود فستكون قرية (السوجرة) بناية الجبل الأخضر بمحافظة الداخلية هي وجهته بعد رحلة دامت أكثر من أربع ساعات من المشي

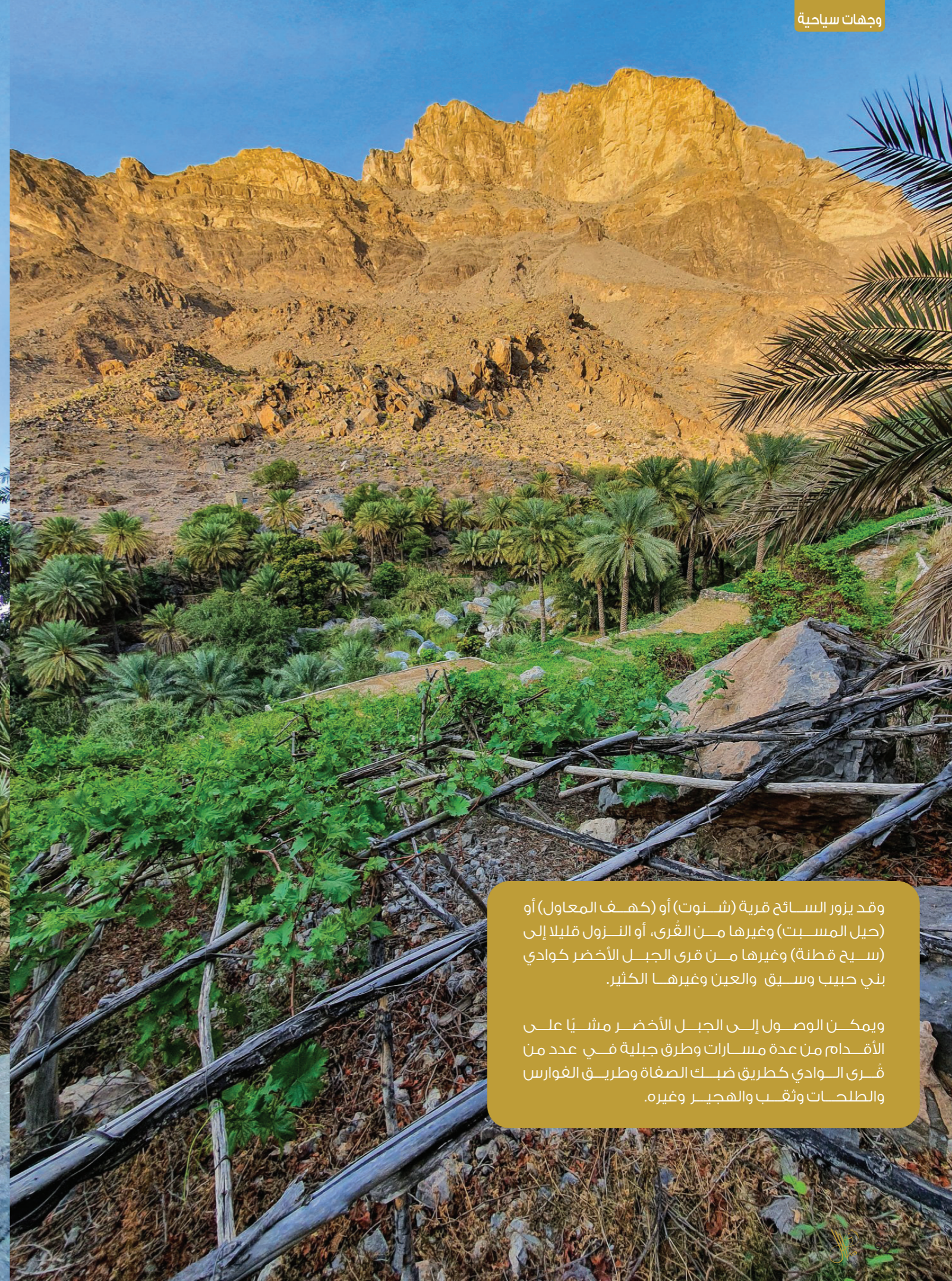
بين صخور الوادي أو طلوع بعض الجبال أحيانا.







جدير بالذكر أن ولاية العوادي تبعد عن محافظة مسقط بحوالي ١٤٠ كيلومترا تقريبا تربطها طرق حديثة ومعبدة بولاية الرستاق من الجهة الغربية وولاية نخل من الجهة الشرقية كما يحدها الجبل الأخضر من الجهة الجنوبية، وقد خلّدت كتب التاريخ الكثير من أخبار الأئمة والعلماء والشعراء والأدباء والكتب والأحداث المتنوعة لهذه الولاية العريقة وواديها الشهير عبر العصور.



وقد يزور السائح قرية (شنوت) أو (كهف المعاول) أو (حيل المسبت) وغيرها من القرى، أو النزول قليلا إلى (سيح قطنة) وغيرها من قرى الجبل الأخضر كوادي بني حبيب وسيق والعين وغيرها الكثير.

ويمكن الوصول إلى الجبل الأخضر مشيا على الأقدام من عدة مسارات وطرق جبلية في عدد من قرى الوادي كطريق ضبك الصفاة وطريق الفوارس والطلحات وثقب والفجير وغيره.



المعماري الذي يمثل نموذجًا للقرى والحارات العمانية الأثرية القديمة، والزائر لها عند دخوله من الباب الرئيسي من الجهة الشمالية يجد باب الصباح الذي شيد على مقربة من سوق الولاية، بالإضافة إلى الأبواب الأخرى المنتشرة على أنحاء الحارة كـ «باب القصاب» و«باب النصر» و«بابي الرولة والبرج» و«باب الدعجين».

ومن داخل الحارة يبرز الممر الطويل الذي يقسم الحارة إلى نصفين شرقي وغربي مروراً بالدهاليز والزوايا والممرات والأزقة الضيقة والشرفات والأقواس والسبلات والمجالس العامة مثل سبلة «أولاد راشد»، وسبلة «المطيلع»، وسبلة «البستان» التي كان يلتقي فيها أهالي الحارة قديماً.

وتضم «حارة البلاد» ٤ مساجد أثرية موزعة على امتداد ممرها الوسطي وهي العالي، والعين، والشراه، والرحبة وعدد من مدارس تحفيظ وتدریس القرآن الكريم، و«تّور» كان يستخدم في

حارة البلاد بولاية منح بمحافظة الداخلية واحدة من أشهر وأكبر الحارات العمانية الأثرية وأقدمها، حيث يعود تاريخها إلى حوالي القرن الخامس الهجري وتضم ٣٧٦ بيتاً وقراية ٢٥٠ بئراً، وما زالت محافظة على طابعها المعماري العماني رغم مرور أكثر من تسعة قرون على تشييدها بأيد عمانية مهرة، حيث ظلت جدرانها وتقسيماتها صامدة حتى وقتنا الحالي.

وأشار الباحث التاريخي خلفان بن سالم البوسعيدي من سكان ولاية منح في كتابه «الهبات والمنح في تاريخ أهل منح» إلى أن العلامة الشيخ نجاد بن إبراهيم هو من أوائل الذين سكنوا الحارة وأسسوا بها «محلة اليمانية» سنة ٤٧٠ هـ، مضيفاً إلى أنه أطلق على الحارة عدة مسميات كـ «حصن منح» و«حصن بن نجاد» وقد قامت في هذا الحصن حركة علمية نشطة رافقتها حركة نسخ للكثير من الكتب والموسوعات الفقهية.

وتقع «حارة البلاد» في وسط ولاية منح بطابعها



خلفان الطهيري  
@Khalfan\_Samami



حارة البلاد



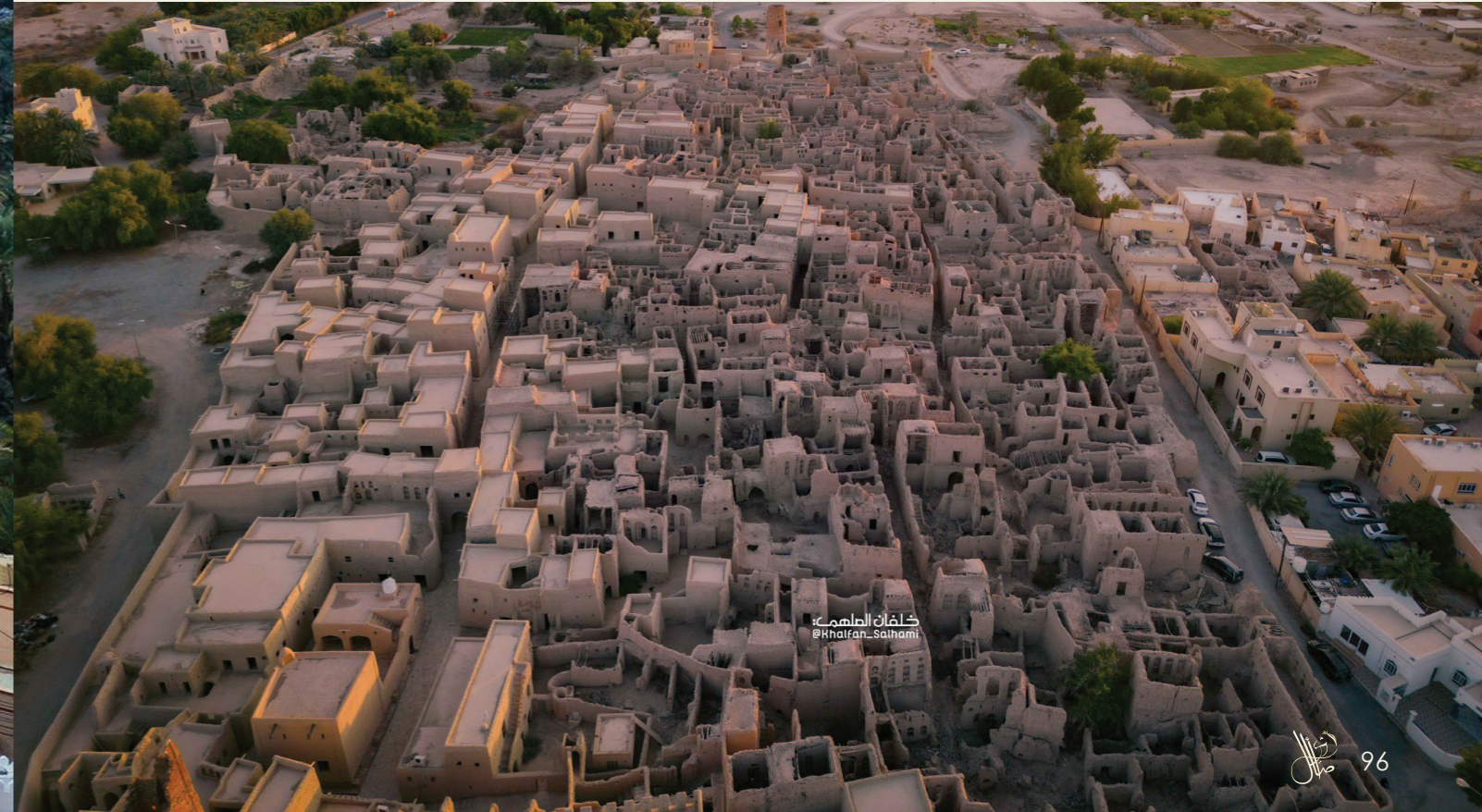
# واوي بني عوف

تستخدم من أجل الدفاع ومراقبة العدو.

وفي الجانب الشمالي من الحارة يوجد برج «الخص» ويعتبر أعلى قمة يراها القادم إلى ولاية منح من الشرق أو الجنوب وهو رباعي الشكل ذو انحراف عمودي مبني من الحصى والخص ومنه أخذ اسمه، ويقع في مركز الولاية (البلاد)، وقد تأثر طابقه السادس بعوامل الطقس فتهدمت بعض أجزائه كما يوجد بالطابق الثالث مدفع ضخم يطل من إحدى النوافذ كان يستخدم للدفاع ووسيلة لتنبيه المواطنين بحلول المناسبات الدينية والوطنية.

أوقات المناسبات، وعدد من العيون المائية كعين «بني نجاد» نسبة إلى الشيخ العلامة نجاد بن إبراهيم وعين «البلاد» وهي موقوفة لبيت مال المسلمين .

وفي مجال الدفاع وحماية الحارة، فالحارة لها سورها الحصين الذي يحيط بها من جميع الجهات، حيث كان الأهالي يهتمون بهذا السور لكونه الخط الدفاعي الأول لهم وللحارة من الاخطار، إلى جانب الأبراج الدفاعية المنتشرة والتي تأخذ شكلا اسطوانيا بعضها مبني من الطين والأخر من الجص وهي متلاحمة مع الأسوار وتتكون من عدة طوابق وبها عدة فتحات ونوافذ



خالد الطاهري  
@Khalifan\_Sahami



عمان ويتميز بطبيعته الجغرافية والجيولوجية الثرية بالمرتفعات الجبلية الشاهقة والمتباينة في أنواعها وأنواعها.

وقد حضيت قري الوادي نصيبها من منجزات النهضة المباركة حيث أنشئت ثلاث مدارس وهي مدرسة وادي بني عوف ومدرسة بلدسيت ومدرسة هاط، ومركز وادي بني عوف الصحي الذي يقدم الرعاية الصحية الأولية للأهالي، كما تم طريق الوادي لمسافة (11) كيلومتراً من مدخل الوادي على طريق (الرسناق/العوابي) وحتى قرية الطيخة مما أسهم في سهولة تنقل الأهالي في تلك القرى.

ويهتم سكان وادي بني عوف زراعة النخيل والمحاصيل الموسمية مثل البصل والثوم والجلجلان وغيرها من المحاصيل، إضافة إلى تربية الماشية وتربية نحل العسل، كما تكثر في جبال الوادي أشجار البوت والطلح والعتم والميس ونبات الزعتر والجعدة والجذع والشوع وغيرها من الأشجار والنباتات البرية.



يعتبر وادي بني عوف من الأودية الرئيسية بولاية الرسناق بمحافظة جنوب الباطنة، ومن الوجهات السياحية التي لا تتوقف على مدار السنة، حيث يتميز وادي بني عوف بقراه الجبلية الجميلة التي تتراعى على جنبات الوادي وبين جباله الشاهقة، ويبعد عن مركز والولاية حوالي 15 كيلومتر، ويربط بين ولاية الحمراء بمحافظة الداخلية وولاية الرسناق بمحافظة جنوب الباطنة.

ويشهد الوادي حركة سياحية على مدار السنة، بسبب الطبيعة الجغرافية التي يتمتع بها كالمرتفعات الجبلية الشاهقة والمتباينة والبرك المائية، ويضم الوادي مجموعة من القرى تصل إلى 25 قرية أبرزها الحيل والطيخة والحويت والجفر والبير وطلحاء، وقرية فرع التي تعد بوابة وادي بني عوف بسبب وقوعها على مدخل الوادي وتتميز بوجود برج الفرع، وبرج الفرس المبني من الصارة على قمة الجبل.

ويوجد في وادي بني عوف مضيق الثعبان أو المعروف باسم وادي بومة، وهو عبارة عن ممر أو وادي يحظى بشعبية كبيرة بين محبي إكتشاف الطبيعة، ويعد أكبر حديقة مائية طبيعية في





بدأ بولاية الجبل الأخضر موسم حصاد الورد حيث تضيف الطبيعة الخلابة على الولاية موسم متعددة تتكامل مع تضاريسها المتفردة وأجوائها الاستثنائية في المنطقة، ليشكل هذا الموسم أحد أهم المواسم السياحية التي تجمع بين النشاط الاقتصادي وما يشهده الورد من صناعات والإرث الذي حافظ عليه الأهالي على مدار السنين.

وتكتسب المدرجات الخضراء عبر ارتفاعها لأكثر من ٣٠٠٠ متر عن سطح الأرض، بالورد الأمر الذي حدا بوزارة التراث والسياحة إلى تعظيم الاستفادة من هذا الموسم الاستثنائي وتقديم منتج متفرد بالمنطقة يستقطب محبي سياحة المناظر الطبيعية التي يوفرها المنظر الخلاب والسياحة الريفية بمشاهدة قطف الورد والتعرف على أنواع أشجاره وطرق زراعتها والعناية بها والتراثية لما في صناعة الورد من طقس تراثي تتوارثه الأجيال.



موسم القطف

تصوير هيثم الفارسي



يرتبط بالحرفة التقليدية لعمليات تقطير ماء الورد والذي يدخل في منتجات الزينة المحلية، وأيضاً في صناعة العطريات والعلوى العمانية وصناعة القهوة العمانية.

وقال إن وزارة التراث والسياحة تحرص على التعريف بهذه المقومات عبر الكتيبات التعريفية والبرامج التي يتم تنظيمها حيث يمكن للزائر التجول في بعض المسارات الزراعية التي تتخلل قرى الجبل الأخضر، بالتالي تتاح الفرصة له للاطلاع على أشجار الورد ومشاهدة الأهالي وهم يقومون في الصباح الباكر بقطف الورد، كما أن هنالك بعض المصانع التقليدية التي يمكن للزائر وبعد التنسيق

وقال علي بن سيف بن محمد الشكلي المدير المساعد لإدارة التراث والسياحة بمحافظة الداخلية: إن موسم حصاد الورد بالجبل الأخضر يعد من المواسم التي تضيف على ولاية الجبل الأخضر المزيد من تنوع المنتج السياحي ليضاف إلى مقومات السياحة الترفيهية وسياحة المغامرات والسياحة الطبيعية والتراثية نظراً لأن الزائر للجبل الأخضر في هذا الوقت من العام سيطلع على مهنة توارثتها الأجيال ليتعرف الزائر عن قرب على آلية تصنيع ماء الورد بشقبة التقليدية والحديث حيث يبدأ الموسم في نهايات شهر مارس ويستمر إلى منتصف شهر أبريل من كل عام، وبشكل هذا الموسم نقطة جذب سياحي لكونه





مع مالكيها الاطلاع عليها ومشاهدة الطريقة القديمة التي تستخدم في صناعة تقطير ماء الورد.

وأشار إلى أن الوزارة تحرص على تشجيع الاستثمار في الجبل الأخضر، وذلك من خلال جذب المشاريع التي تساهم في تعزيز الإقبال السياحي، كالمنتجعات السياحية والفنادق والاستراحات ونزل الضيافة، والتي تساهم في تعزيز الحركة السياحية بالجبل الأخضر وتعظيم استفادة



المجتمع المحلي من نشاط الحركة السياحية، كما يقدم مركز الخدمات السياحية على طريق الجبل الأخضر خدمات إرشادية للزائر لحثه على الاطلاع على هذا الموسم المميز.

وبين أن المنتجعات والفنادق بالجبل الأخضر تحرص على إدراج زيارة معامل ماء الورد ضمن برامجها حيث يذهب السياح بمرافقة مرشد سياحي من أهالي الجبل الأخضر للاطلاع على مراحل صناعة ماء الورد.

من جانبه قال عمير بن محمد بن عمير الفهدي رئيس قسم التنمية الزراعية وموارد المياه بولاية الجبل الأخضر إن زراعة ورد الجبل الأخضر ذات جدوى اقتصادية ولها أهمية كبيرة بالنسبة للأهالي لكونها أحد مصادر الرزق لسكان هذه الولاية، كما تعتبر هذه المهنة من المهن العريقة الضاربة في القدم والتي مارسها وامتهنها الأجداد والآباء وباتت حرفة مهنية لها طابعها الخاص.

وأضاف: أن موسم حصاد الورد يبدأ في أواخر شهر مارس إلى أن يصل ذروته في أشهر أبريل، وينتهي حصاده في شهر مايو، من كل عام.

وأوضح أن قرى ولاية الجبل الأخضر تشتهر بزراعة أشجار الورد لكون الولاية تتميز بطبيعة تضاريسها وتفرد مناخها ولطقسها البارد شتاء والمعتدل صيفا، ولذلك يساهم الطقس بدوره في نمو مختلف الأشجار في الولاية ومن أبرزها أشجار الورد وهذا ما يميزها عن باقي الولايات بمحافظات سلطنة عمان، ومن أبرز تلك القرى التي تشتهر وتكثر فيها زراعة أشجار الورد (العين، والشريجة، والقشع، وسويق، ووادي بني حبيب، وسبخ قطنه، وحيل المسبب) وأيضا يحرص بعض المزارعون على أن تتم زراعة أشجار الورد في مزارعهم المنزلية.

وبين أن عدد أشجار الورد المزروعة في ولاية الجبل الأخضر تبلغ أكثر من ٥ آلاف شجرة، وتقدر المساحة المستغلة في الزراعة من ٧ إلى ١٠ أفدنة تقريبا، وأيضا تقدر كمية الإنتاج من ماء الورد ٤ آلاف لتر للفدان الواحد، أي حوالي ٢٨ ألف لتر من إجمالي المساحة المزروعة لأشجار الورد في ولاية الجبل الأخضر.





يُعدّ الرحس من المأكولات البحرية التقليدية الشهيرة في سلطنة عمان، ويتميز بكونه جزءاً من التراث البحري والغذائي العماني. يتطلب جمع الرحس من البحر استخدام أدوات خاصة وغسله جيداً من الرمل قبل طهيه. فيما يلي نظرة تفصيلية على عملية

شبكة الصيد: تُستخدم شبكة خاصة لصيد الرحس من البحر. هذه الشبكة تتميز بصغر فتحاتها لالتقاط الرحس الصغير.

قفازات: لحماية اليدين أثناء الصيد والتنظيف.

دلو أو وعاء: لجمع الرحس بعد صيده من البحر.

طريقة الجمع:

الوقت المثالي: يُفضل جمع الرحس أثناء الجزر عندما يكون الماء أقل عمقاً، مما يسهل الوصول إلى الرحس.

الموقع: يتم اختيار الشواطئ الصخرية والرملية حيث يتواجد الرحس بكثرة.

التقنية: يُستخدم الشبكة لالتقاط الرحس من الماء، حيث يتم جمعه في الوعاء المخصص.

تنظيف الرحس

الغسل:

التنظيف الأولي: يتم غسل الرحس بالماء النظيف لإزالة الرمال والأوساخ الكبيرة.

النقع: يُنقع الرحس في ماء مملح لبضع ساعات للسماح للرمال بالخروج من الأصداف.

الشطف النهائي: يتم شطف الرحس مرة أخرى بالماء النظيف لضمان إزالة كل الرمال والأوساخ.







## طهي الرחס

الرחס: الكمية المرغوبة بعد تنظيفه جيداً.

الماء: كمية كافية لتغطية الرחס في القدر.

الملح: حسب الرغبة.

طريقة الطهي:

السلق: يُوضع الرחס في قدر كبير مع الماء ويُضاف الملح حسب الرغبة.

الغليان: يُترك القدر على نار متوسطة حتى يصل الماء إلى الغليان.

الطهي: يُترك الرחס ليغلي لمدة تتراوح بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة أو حتى يفتح معظم الأصداف ويصبح الرחס ناضجاً.

التقديم: يُصفي الرחס من الماء ويُقدّم ساخناً مع

شرايح الليمون وبعض الأعشاب الطازجة مثل الكزبرة أو البقدونس.

النظافة: التأكد من غسل الرחס جيداً لضمان إزالة جميع الشوائب والرمال.

التوابل: يمكن إضافة بعض التوابل مثل الفلفل

الأسود أو الثوم لتعزيز النكهة.

يُعدّ جمع وطهي الرחס جزءاً من التراث البحري في سلطنة عمان، حيث يعكس المهارات التقليدية والمعرفة البحرية التي توارثها الأجيال. يعد هذا الطبق من المأكولات اللذيذة والمغذية التي تُظهر الترابط القوي بين العمانيين والبحر، وهو جزء لا يتجزأ من المائدة العمانية التقليدية.



# أنت تتسوق، ونحن نوصلك. Shop Online, We Deliver.

 [luluhypermarket.com](http://luluhypermarket.com)

DOWNLOAD LULU APP



قوة الشخصية صفة رائعة لها تبعات حينما تتعامل معها .  
يتميز الجواد قوي الشخصية سواء كان فرساً أو فحلاً عن غيره بأن لديه  
المقدرة على السيطرة و ، القيادة لمن هم دونه .  
تعتبر السيطرة سلوكاً مستمراً و ليس حالة مؤقتة ، هذا السلوك يقوم  
الجواد فيه بعدة أفعال تجعل منه متحكماً بمن معه ، بحيث أن نتيجة أفعال  
الجواد تؤدي إلى توليه التصرف في المواقف ، وبالتالي ستكون القيادة عنده .  
قوة الشخصية تأتي بمستويات ، فمن الخيل من لا يقبل التنازل نهائياً ، ومنها  
من يضطر لذلك ، ومنها من يتنازل ولكنه ما زال قوي الشخصية و سبحاول  
كلما سنحت الفرصة بأن يتولى زمام الأمور .  
يُدرِك العارف بالخيل أن الخيل رتيبة في القطيع ، و هي كذلك مع من يتعامل  
معها و يركبها ، لكنها تتفاوت في إظهار مقدرتها مع من يتعامل معها بناء  
على الحال و الظروف .  
يعتبر الحل الوحيد للتعامل مع الجواد قوية الشخصية هو كسب ثقته ، و  
هذا يأتي بتطبيق طريقة ركوب صحيحة ، و كلما كانت نسبة التحكم في  
طريقة الركوب أعلى ، كلما كان كسب الثقة في المدرب أو الخيال أكبر و أكثر .

لا تنسى أن تغلق الأضواء ليلاً لخيلك  
الملل هو أسوأ عدو للخيل، وفي الغالب الحظيرة المزدحمة تكون أفضل  
لـ«الخيل».  
كما أن الأكشاك النظيفة، والديكورات الداخلية جيدة التهوية. مع توفر مياه  
عذبة وأعلاف كافية.  
بالإضافة إلى توفير الإضاءة الجيدة التي تفيد المالك في إجراء الفحوصات  
المنتظمة لـ«الخيل».  
وإمدادها بالمياه والتبن، كما يجب مراعاة أن الخيل لا تستفيد من الإضاءة أثناء  
الليل.  
وتحتاج العديد منهم إلى كشك مظلم للنوم جيداً، لذلك لا تنسى أن تغلق  
الأضواء ليلاً.

كتاب

LULU  
HYPER  
MARKET  
COM

SCAN QR  
FOR LATEST OFFERS



**Lulu**  **لولو**  
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

SHOP ONLINE



# السفر عليك وبيانات ودقائق التجوال علينا! صيفك أحلى مع حياك وباقتي

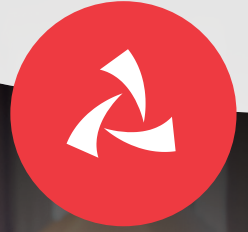


عمانتل  
Omantel



امسح رمز الاستجابة السريعة  
(QR) لمزيد من المعلومات





# أهلاً بك في عالم يفوق الأعمال المصرفية! مع أصالة للأعمال المصرفية المميزة من بنك مسقط

حوّل خدماتك المصرفية إلى تجارب استثنائية

- امتيازات
- مكافآت
- طول مصرفية
- شبكة واسعة من المراكز
- إدارة العلاقات

بنك مسقط. أفضل كل يوم.



تطبيق الشروط والأحكام

انضمّ إلينا الآن

Bankmuscat.com