

How to be optimistic

If you are one of those people that are just pessimistic, you can change! Being optimistic helps you get friends and builds your confidence. Here are some steps to gain optimism.

Steps

1) Get up now, look in a mirror and frown. Look at yourself as you frown. What do you look like? Not very nice, huh? Now go back to the mirror and smile:)! Now what do you look like? Wonderful! Happy! Smiling is the first step towards happiness, and it is infectious! Smile to your friends, they smile back to you!

2) Laugh! The day that you don't laugh in must be dropped from your history.

3) Do something that deserves smiling for! Give money to charity, prepare a campaign to collect some money for a cause you feel strongly about, do something you are really proud of, complete a good piece of work, or achieve something that you have always wanted to.

4) Never talk about your problems to everyone. They may feel that their problems are not important for you and that you never have time to listen. Stop moaning and offer to listen and comfort someone else for a change!

5) If you are having a bad day or something bad has happened to you, don't tell everyone about it. If you are feeling really bad, confide in a close friend holding your head high and putting on a smile for everyone else. A new happier day will come to you later soon and it will increase your level of optimism.

6) Always think of that special person who brings light into your life.

7) Think about all good things you have and all good things you have done so far. If nothing instantly comes to your mind, you need to try hard again. Get a notebook and a pen, and write down all good things that you have. Every time you feel negative, read through them and remind yourself that it's not all bad!

8) Try to improve your appearance if you aren't happy with it.

Tips

* If you need some sources for laughing, find sites with motivational and funny quotes. Read funny stories and watch funny plays on TV.

* Be happy now. Don't postpone it.

* Join an organization that has a positive focus such as Optimist International.

Warning

If you are pessimistic because of your friends, try to change them or at least leave them temporary. The above steps will not work unless you get rid of the source of your optimism.

Written by: Badr Al Dhafri
College of Arts & Sciences

Training of Pharmacy Students



270 students in Pharmacy School started practicum (training) in community pharmacies, hospitals and industrial pharmacy. The training of students in community pharmacy embraces dispensing of prescription taking in consideration the prevention of drug-drug interactions, adverse drug actions, medication errors, drug-disease interactions as well as other medicament related problems. Training included dispensing of OTC drugs, improvement of patient compliance to medication by patient counseling and patient monitoring. Communication with patients, pharmacists and physicians was one of the main objectives of practicum. Knowledge on medicaments available in Oman concerning their trade name, scientific name, indications, pharmacokinetics, drug-drug interaction, drug-food interactions, drug-lab test interaction, adverse drug actions, precautions, doses, administration, storage and price was another objective.

38 students started practicum in industrial pharmacy. This practicum was carried out in National Omani Company for Pharmaceuticals in Muscat, Salah Company for Pharmaceutical Industries, Nile Co for Pharmaceuticals in Egypt, Memphis Co for Pharmaceuticals in Egypt and Gulphar for Pharmaceuticals in United Arab Emirates. Industrial pharmacy practicum includes storage of active ingredients and finished products, production of various drug delivery systems, quality control of pharmaceutical dosage forms and quality assurance in pharmaceutical industry. Researches in pharmaceutical industries for discovery of new drug, formulation of drug delivery system, stability studies and determination of expiry date and bioequivalence of medicaments were overviewed.

Practicum was directly supervised by School members and well selected in-situ preceptors.

الجامعة في معرض مؤسسات التعليم العالي



شاركت جامعة نزوى مؤخراً في معرض مؤسسات التعليم العالي الذي نظّمته وزارة التعليم العالي بمركز عُمان الدولي للمعارض بمسقط خلال الفترة من ٢٢ إلى ٢٤ من يوليو ٢٠٠٨ م.

تعد مشاركة الجامعة في هذا المعرض تواصلًا لمشاركتها السابقة في المعارض والملتقيات التعليمية والترويجية التي تهدف إلى التعريف بالجامعة وبرامجها الأكاديمية ومراكز الجامعة التي تدعم المسيرة التعليمية بها، وأيضًا يعد هذا المعرض فرصة للطلاب وأولياء الأمور للاطلاع والتعرف عن قرب على جامعة نزوى، وللرد على الاستفسارات التي تهم الطالب وولي الأمر على حد سواء، بالإضافة إلى أنه فرصة للوقوف على المعلومة الصحيحة عن الجامعة والحصول عليها بشكل مباشر من مصدرها، ومناقشة بعض الجوانب المتعلقة بالبرامج والخدمات التي تقدمها.

يمثل هذا المعرض أرضية مشتركة تجمع المؤسسات الحكومية والخاصة تحت سقف واحد؛ بحيث إنها تسهل للمواطن والمقيم الوصول إلى المعلومة بكل سهولة.

ومما يجدر ذكره أن الجامعة قد شاركت في المعرض كراع برونزي، وقدمت عدة جوائز ضمن السحوبات اليومية التي أقيمت خلاله.

وقدمت مثل الجامعة في هذا المعرض كل من منصور الصباحي مدير مركز التميز العلمي وضبط الجودة، وعبدالله بن محمد الفرقاني، ومحسن بن سعيد العبري، وأماني بنت صالح الحنشي من عمادة القبول والتسجيل، وإبراهيم بن سيف العزري من دائرة العلاقات العامة والإعلام.

دورات صيفية لارتقاء بالفرد في نادي الجامعة العلمي



تحت شعار "نرتقي بالفرد ليرتقي بنا" نظمت مجموعة "النادي العلمي" بالجامعة عدة دورات خلال فصل الصيف؛ كان الهدف منها تنمية قدرات ومواهب الطلاب واكسابهم معارف جديدة، منها: دورة في برنامج (الفوتوشوب)؛ وذلك لأهمية هذا البرنامج في مجال التصميم والإبداع، ومعالجة الصور وما شابهها، وقد تعرّف الطلاب في هذه الدورة على بدايات برنامج (الفوتوشوب) وتاريخه على المستوى النظري كما مارسوا كيفية استخدام هذا البرنامج.

فيما أقامت المجموعة دورة أخرى في مجال تنمية مهارات التحدث باللغة الإنجليزية تحت إشراف الدكتور وليد حمودي - مشرف المجموعة - والتي ركزت على المحادثة ومهارات الحوار، بالإضافة إلى طرح الحلقات النقاشية - باللغة الانجليزية - التي دارت حول شغل الوظائف والرحلات العلمية.

وقد علق الطالب هلال التوبي العضو في المجموعة على هذه الدورات قائلًا: "إن مثل هذه الدورات لها أثر كبير في تنمية وصقل مهارات الطالب، وإبراز القدرات الإبداعية الكامنة في ذاته، ويعد اهتمام الجامعة بهذه الدورات أحد المناهج التي توصل الطالب إلى التميز والرقى؛ فللجامعة ولكل من ساهم في إنجاح هذه الدورات كل الشكر.

يجدر بالذكر أن الجامعة أقامت عدة دورات شملت طلاب الجامعة وطلاب المدارس وغيرهم من أطراف المجتمع، من بين هذه الدورات دورة في الحاسوب (IC3)، ودورتان في اللغة الإنجليزية لطلاب المدارس من الصف العاشر إلى الثاني عشر، وتأتي هذه الدورات تنفيذًا لرسالة الجامعة التي تكمن في تنمية الإنسان العُماني في جميع مراحل حياته طالبًا مدرسيًا، أو طالبًا جامعيًا، أو موظفًا، أو إداريًا، وهلم جرا.

الجامعة تشارك في ندوة "القوانين والتشريعات المنظمة لحياة المرأة"



تحت رعاية الشيخ عبدالله بن حامد الفارسي - نائب والي نزوى - احتفلت المديرية العامة للتنمية الاجتماعية بالمنطقة الداخلية بافتتاح ندوة "القوانين والتشريعات المنظمة لحياة المرأة" التي انعقدت الشهر الماضي بقاعة الشهباء في الجامعة، وقد افتتح الحفل بآيات من الذكر الحكيم، ثم ألقى الفاضلة ثريا بنت حمود الفهدية - رئيسة شؤون المرأة والطفل بالمديرية العامة للتنمية الاجتماعية بالمنطقة - كلمة تناولت فيها مواضيع متعددة؛ منها: رعاية المرأة وتكريمها، وما وصلت إليه من تقدم في ظل الوعي الحكومي والثقافي المعاصر؛ حيث نالت نصيبها إلى جانب الرجل، وتمكنت من إثبات ذاتها. وقد قدمت الفهدية بوافر الشكر والامتنان للجامعة لاحتضانها الندوة وتنظيمها، كما شكرت القائمين على هذه الندوة، بعدها ألقى الشاعرة حسينة بنت سعيد الكندية قصيدة بعنوان "تكريم المرأة العمانية".

يذكر أن الندوة تهدف إلى الإسهام في محو الأمية القانونية؛ وذلك من خلال تسليط الضوء على التشريعات المتعلقة بالمرأة العمانية في السلطنة كقانون العمل العُماني، وقانون الأحوال الشخصية وغيرهما، كما تهدف إلى لفت الانتباه لدى تطبيق هذه التشريعات في حياة المرأة بجوانبها المختلفة، وتعريف المرأة بكل ما يتعلق بها من قوانين وتشريعات تضمن حقوقها، وتؤدي ما عليها من واجبات.

يشار إلى أن الندوة تضمنت عقد ست جلسات عمل بمشاركة عدد من المختصين من وزارة الشؤون القانونية، ووزارة الخدمة المدنية، والمديرية العامة للقوى العاملة، وفرع التأمينات الاجتماعية بنزوى، ووزارة التنمية الاجتماعية والمديرية العامة للإسكان والمحكمة الإدارية والجامعة.