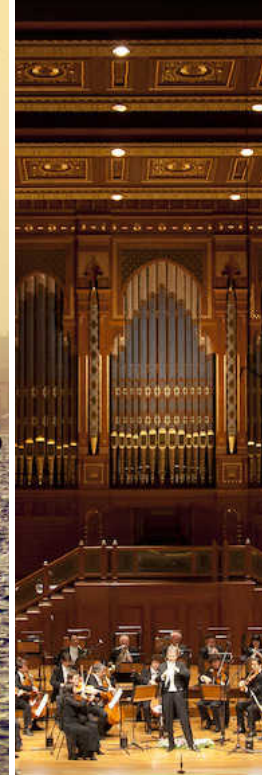


للجمال عنوان  
#اكتشف\_عُمان

اكتشف  
عُمان

الأنشطة السياحية  
في سلطنة عُمان



## المحتوى:

- اكتشاف الكثير في عُمان
- الفعاليات الثقافية والتراثية والترفيهية
- الأنشطة الرياضية والمغامرات
- أشهر المقاصد لمشاهدة الطيور والدلافين



- التسوق
- الشركات السياحية
- إرشادات مهمة
- خريطة سلطنة عُمان

# اكتشف الكثير في عُمان



سوق بهلاء، وسوق الجمعة في مسقط ونزوى، وسوق الرستاق، وسوق الثلاثاء في بيدة. ولا تزال هذه الأسواق تحافظ على أسلوب البيع والشراء المتوارث منذ مئات السنين، حيث تُعرض الأبقار والأغنام أمام جمهور المشترين للمزايدة على السعر. وهناك أيضاً سوق الحریم في إبراء، وسوق الخميس في سناو، وغيرها العديد من

اشتهرت عُمان منذ القدم بتنوع وتباين مواردها وثرواتها كذلك بتعدد الثقافات فيها، بحكم تباين الجغرافيا والمناخ الموجود بها، حيث تجد الجبال الشاهقة والوديان العميقة والسهول الممتدة والشواطئ الرائعة إلى جانب الصحاري الشاسعة.

تمنح الطبيعة العمانية زوار سلطنة عُمان فرصة لا مثيل لها لخوض مختلف التجارب على صيد الأنشطة والمغامرات، فسواء كنت من محبي تسلق الجبال، أو التزلج على الكثبان الرملية، أو ركوب الأمواج، أو الفوص واستكشاف أعماق البحار، فإنك حتماً ستجد المتعة هنا في عُمان.

الطبيعة العمانية فريدة من نوعها من الكثبان الذهبية في الشرقية، سواحل سلطنة عُمان الممتدة بلا نهاية، الجبال الشاهقة كالجبل الأخضر وجبل شمس، الكهوف المليئة بالأسرار مثل كهف مجلس الجن ثاني أكبر كهوف العالم. كما يمكنك أيضاً ممارسة بعض الهوايات كأن تخوض تجربة فريدة في سباق السيارات على الطرق الوعرة، أو ركوب المراجات الهوائية في الممرات الجبلية الرائعة. أي إذا كنت من أصحاب الروح المغامرة فعمان وجهتك لقضاء أجمل الأوقات واكتشاف عالم من السحر والمغامرة لا مثيل له.

لصوابة مراقبة الطيور أو عشاق الحياة البرية والبحرية، تحتضن سلطنة عُمان عدد كبير من أنواع الحيوانات البرية والبحرية، حيث يمكنك مشاهدة أكثر من 500 نوع من الطيور في جميع أنحاء البلد، إلى جانب السلاحف التي تعيش على طول الساحل العُماني من رأس الحد إلى رأس الرويس، كما يمكنك متابعة أكثر من 20 نوعاً من الدلافين والحيتان من طلالة إلى خصب بمحافظة مسندم.

يمارس العُمانيون التجارة بأسلوب يجمع ما بين العمل والمتعة في أن واحد، حيث يجتمع البيع والشراء بجلسات الأصدقاء واحتساء القهوة وتبادل الأخبار والاستمتاع بأجواء وحركة الأسواق النشطة. وتدهر في السلطنة العديد من الأسواق الشعبية ذات الشهرة الكبيرة حيث تجد

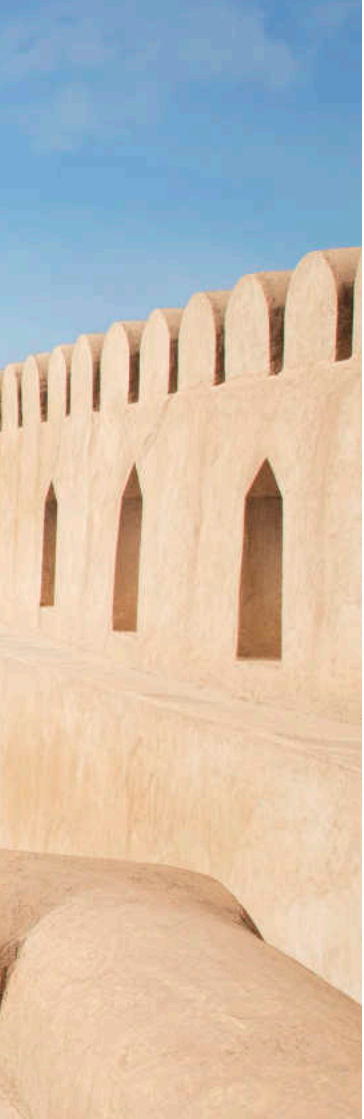


الأسواق، التي بإمكان السائح زيارتها بهدف خوض التجربة العمانية الأصيلة في البيع والشراء، كما يمكنهم التسوق منها لشراء بعض المنتجات القديمة والنامرة جنباً إلى جنب من المنتجات الحديثة.

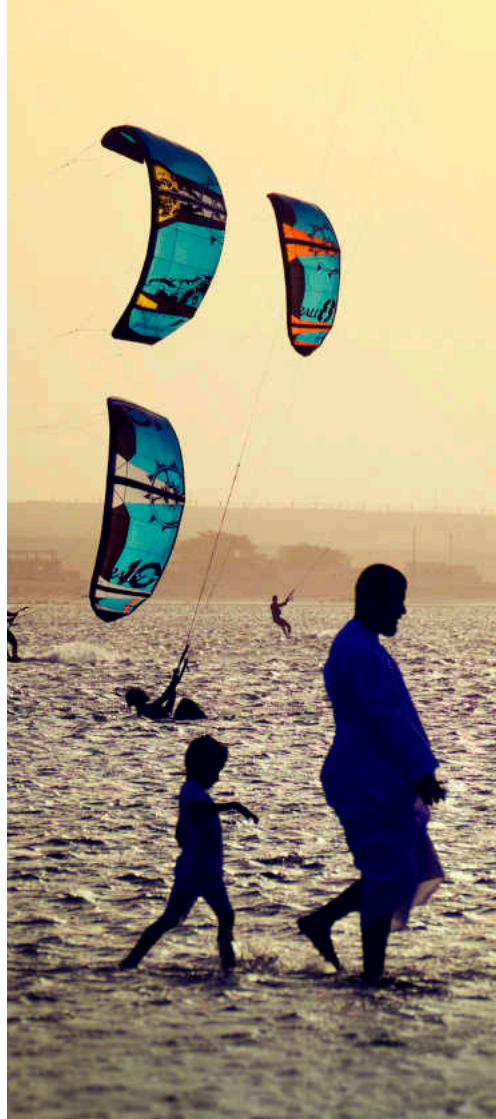
التنوع الفريد جعل من سلطنة عُمان وجهة سياحية بامتياز وعلى مدار العام، حيث تستطيع أن تستشعر ذلك التنوع الثقافي والتراثي عند زيارتك للمعالم الأثرية والثقافية التي يعود بعضها للألف الثالث قبل الميلاد، فضلاً عن المهرجانات التي تعكس الاحتفالات المصاحبة لها الكثير من الفنون والإرث الثقافي التي تشتهر بها سلطنة عُمان ومنها فن الرزقة، الليوا والعازي وغيرها من الفنون التي تميز كل محافظة عن غيرها ليحظى السائح على أكبر قدر من المتعة والمعرفة في آن واحد.

المطبخ العماني تجربة متكاملة بحد ذاتها، فقد استطاع العمانيون نتيجة سفرهم المتواصل الذي أوصلهم مشارق الأرض ومغاربها، أن يبدعوا في مطبخهم عبر جمع العديد من الثقافات والمطابخ في بوتقة واحدة ضمت الكثير. وعند زيارتك لا تنسى خوض هذه التجربة التي تقدمها لك العديد من المطاعم والفنادق التي تقدم الأطباق العمانية المميزة بأسلوب فريد إلى جانب الأطباق العالمية الشهيرة، ومن هذه المطاعم نجد: مطعم فندق قصر البستان، مطعم أنغام في الأوبرا جاليريا، وغيرها من المطاعم العمانية التقليدية، وهناك العديد من الفنادق والمنتجات الصحية التي توفر أفضل خدمات الاستجمام والاسترخاء بمسئوليات فريدة من الفخامة والرفاهية الفائقة مثل منتج وسبا شانفريلا بر الجصة.

كل هذا وأكثر ستجده هنا في عُمان. لمعرفة المزيد تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني [www.experienceoman.om](http://www.experienceoman.om)



# ثقافة تراث و ترفيهه ..







# الفنون الثقافية والترفيهية

تتنوع الأنشطة الثقافية والترفيهية في سلطنة عُمان بشكل كبير، فإذا كنت من عشاق الموسيقى العالمية فيمكنك قضاء أمسية مميزة في دار الأوبرا السلطانية مسقط والاستمتاع بمشاهدة واحدة من أشهر الفرق العالمية وأساطير الفن الراقي الذين تستضيفهم الدار على مدار الموسم. أما إذا كنت من متابعي أعمال الرسامين والنحاتين المبدعين، فيمكنك زيارة إحدى صالات العرض الفنية في الصباح كصالبة بيت مزنة، أو جاليري سارة في بيت الزبير حيث يتم عرض أحدث أعمال الفنانين العُمانيين والعالميين في معارض خاصة، كما يمكنك حضور بعض العروض الفنية للموسيقى التقليدية الشعبية ذات التاريخ العريق.

حيث يمكنك من خلال متابعة مختلف وسائل الإعلام في سلطنة عُمان والتي تصدر باللغتين العربية والإنجليزية وضع جدول غني لأنشطتك الثقافية والترفيهية خلال الأسبوع.



# المواقع الأثرية ذات التاريخ

على التاريخ العُماني الأصيل، كما تجد بعض البيوت القديمة التي قام أصحابها بتحويلها إلى مزارات تراثية تعرض على زوارها تجربة متكاملة للحياة العُمانية قبل عشرات السنين.

تنتشر المواقع الأثرية ذات التاريخ العريق في معظم محافظات سلطنة عُمان، وتنتشر التجمعات السكانية حول هذه الأماكن التي غالباً ما تكون محصنة كالقلاع، حيث قامت سلطنة عُمان بترميم عدد كبير من هذه المواقع متيحة للزوار فرصة لا تعوض للتعرف





# المتاحف

تتخر عُمان بالمتاحف المتخصصة التي تحكي جزءاً من تاريخ هذا البلد العريق ومسيرة العُمانيين الأوائل الذين شيّدوا العِديد من الصروح التي ما زال معظمها شامخاً إلى يومنا هذا، كما تحكي بعض هذه المتاحف وبالصور دور النفط في بناء الدولة العصرية العُمانية . كما يمكنك متابعة قصة اللبان العُماني الذي حملته سفن الجبل



السابق لتصل به أصقاع الأرض.  
تنتشر هذه المتاحف في جميع أنحاء سلطنة عُمان تقريباً، حيث  
تراها في القلاع الشامخة والحصون ذات الأسوار، أو في المنازل  
القديمة المبنية من الطوب، إلى جانب تلك المباني الحديثة  
والعصرية التي تعرض لك الحكايا القديمة بأسلوب تقني عالي  
الجودة، حيث يمكنكم زيارة بعض المتاحف أو جميعها لمشاهدة  
حجم الإنجاز الذي قام به العمانيون خلال السنوات الماضية والذي  
لابد وأن يفطكم لحظة استشراف المسقبل المشرق الذي تنتظره







# رياضة مغامرات و إبحار بلا حدود ..





## سباق القوارب

المياه المفتوحة، والرياح الموسمية المعتدلة، إلى جانب المناظر الطبيعية الساحلية الخلابة، تشكل مجتمعة خلفية مثالية لبرنامج سباق القوارب الذي يحقق نجاحًا متزايدًا في سلطنة عُمان. حيث يمكنكم الانضمام إلى المشجعين الأخرين في سلطنة عُمان خلال السباق الممتد من خصب إلى مسقط لتشجيع أبطال القوارب العمانية من فئة "كاتمران" الذين حققوا الانتصارات المتتالية خلال سلسلة سباقات "إكستريم" سواء في عُمان، أو في جميع أنحاء العالم.

## البحار

مع شواطئها الممتدة بلا نهاية لأكثر من ٣ آلاف كيلو مترا، تتيح عُمان لزوارها من هواة الإبحار، مجموعة متنوعة من الخيارات. بدءاً من الواحات المنتشرة في جنوب سلطنة عُمان على سفوح المنحدرات الجبلية، ومروراً بالكثبان الرملية الجاثمة عند خط الساحل في محافظة الشرقية، وصولاً إلى الخلجان والمضائق البحرية الفريدة في شبه جزيرة مسندم شمال البلاد. جميع هذه الأماكن مثالية للإبحار بمحاذاتها أو حتى الرسو إلى جوارها.

في أعماق المياه يوجد عالم متكامل للحياة البحرية الفريدة والشعاب المرجانية الهائلة التي تُعتبر مأوى طبيعياً لعدد هائل من الأسماك الاستوائية البراقة. كما أن مشاهدة الدلافين والحيتان ليس بالأمر المستغرب، بل هي شائعة جداً في بعض هذه الأماكن. كما أن تجربة الإبحار أثناء الليل تعتبر من التجارب التي يُنصح بها، حيث تتلألئ المياه باللون الفوسفوري الناتج عن حركة الكائنات الحية الموجودة في مياه البحر الليلية. وفي مسقط، حيث يوجد ميناء السلطان قابوس السياحي بكل ما يحفل به من الأنشطة الترفيهية والعديد من المراسي التي تعد قاعدة مثالية للانطلاق في رحلة مغامرة بحرية شمالاً نحو خصب أو جنوباً باتجاه صلالة.

# الفوص

ترخر البحار والسواحل الصخرية الكثيرة والجزر المنتشرة بمحاذاة الساحل الفماني بالعديد من المواقع المثالية لممارسة هواية الفوص بغض النظر عن مستوى المهارة. حيث يمكن للجميع الاستمتاع بمشاهد مناظر خلابة لأعشاب البحر والشعاب المرجانية تحت مياه البحر اللازوردية.

كما يمكنهم الاستمتاع برحلة بحرية بمرافقة الدلافين والحياتان وأسماك القرش التي تتقافز حول القوارب كاستعراض بهلواني ممتع . أما بالنسبة للمحترفين، فيمكنهم ممارسة الفوص في مياه تصل أعماقها لأكثر من ٤٠ متراً حيث تتميز بهدوئها الشديد. ويمكن الحصول على كافة المعدات المطلوبة للفوص من المختصين في هذا المجال.



# صيد السمك

تُعرف المياه القمايية بغناها العائل بالثروة السمكية، الأمر الذي يتيح فرصة رائعة لهواة الصيد لالتقاط أسماك أبو شراع أو المارلين العملاقة، أو أسماك التونة الصفراء الضخمة. غالباً ما تكثر الأسماك بمحاذاة الشواطئ، وإذا كنت من المحترفين فجهز نفسك لصيد العامور اللذيذ أو سمك البوري الشهوي الذي يكثر في البحار القمايية الشاسعة.





## التجديف

توفر المضائق البحرية والأخوار والبحيرات الشاطئية المنتشرة على طول الساحل الغماني، فرصة رائعة لممارسة رياضة التجديف بمحاذاة الشواطئ الخلابة على مدار العام، كما يمكن مشاهدة الدلافين والسلاحف البحرية أثناء الاستمتاع بالشمس الساطعة والنسائم البحرية العذبة على متن هذه القوارب الصغيرة. كما تعتبر الجزر التي تقع قبالة الشواطئ والمنحدرات موطناً لمختلف أنواع الطيور المعششة المتنوعة ، بما في ذلك طائر الأطيش والقرع الفاحم.

# التخييم

هواة التخييم سيجدون في عُمان متعة المشاهدة، حيث يمكنهم الاختيار بين الصحاري الشاسعة، وسفوح الجبال الشاهقة، وشواطئ البحار الثلاثة التي تطل عليها البلاد، وسيحظون بتجربة ستظل محفورة في الذاكرة.



# المشي في المسارات الجبلية

تتميز الجغرافية العمانية بانتشار كبير للجبال والتلال في معظم المحافظات، حيث توفر مسارات رائعة للتجول سيراً على الأقدام بين القرى العمانية القديمة للاطلاع عن قرب على ثقافة المنطقة وأسلوب الحياة الفريد لأهلها. بدأ من مجموعة التلال في جبل القري، وصولاً إلى الأودية السحيقة التي تخترق الجبال، كما يوجد العديد من المسارات التي أوجدتها الماشية أثناء رعيها خلال النهار والتي تشكل في مجملها تجربة فريدة بين أحضان الطبيعة الأم.

يتمتد القوس الجبلي في عُمان من الشمال الشرقي للبلاد عند شبه جزيرة مسندم، ليصل إلى محافظة الشرقية عند ولاية صور، تتخلل هذا القوس الجبلي العظيم، العديد من المسارات الفريدة التي يستغرق بعضها عدة أيام لاجتيازها، كما تبدأ بعض هذه المسارات من شاطئ البحر وصولاً إلى عمق الصحراء التي تحتاج لكي تصلها أن تترك العديد من العناب الجبلية الوعرة. ويمكن للعواة سلوك بعض المسارات الجبلية الأقصر في محيط العاصمة مسقط، والتي توفر إطلالة رائعة على البر والبحر على حد سواء. فما عليك إلا أن تحاول التجول في أعالي الجبال في سلطنة عُمان برفقة المرشدين السياحيين من ذوي الخبرة لتتعمق بمشاهد لا تقاوم ستشكل حصيلة غنية لك عند العودة.

# سباق الخيل

تملك عُمان عدداً من أجود سلالات الخيول العربية الأصيلة، وخيول السباق الغربية المهجنة، حيث تنظم العديد من السباقات طوال أشهر الشتاء، وتقع مسارات السباق الرئيسية في كل من وليتي السيب وبركاء. وخلال فعاليات الصباح يتم إجراء سباقات منفصلة للخيول العربية الأصيلة والمهجنة، وفي أماكن أخرى قد تشمل الفعاليات بعض العروض التقليدية حيث يتم تزيين الخيول بالمفضيات الفمانية التي تضيف أصواتاً محببة إلى النفس أثناء عدو الخيل. يمكنك الانضمام إلى الحشود الوفيرة في مثل هذه الفعاليات للاستمتاع بالعروض الجميلة والتقاط أروع الصور لها.





## ركوب الجمال

للخلف مجدداً قبل أن يبدأ بالسير بيطن لتيش بنفسك تجربة الرحالة البريطاني "ويلفريد ثيسيجر" في الصحراء العربية. ولا تنسى أن تأخذ صورة لنفسك من فوق ظهر الجمال!

يتميز الجمال العربي العُماني بمشيته المتمايلة بلطف، بما يضيف مشهداً فريداً للكثير من الرمالية الصحراوية. تمسك بإحكام حين يبدأ الجمال بالنهوض دافعاً بك إلى الخلف ثم إلى الأمام، ومن ثم

# استكشاف الكهوف

الهبوط بمساعدة الجبال لمسافة تزيد عن ١٠٠ متر، سقف الكهف من الداخل يعكس تأثيراً يشبه بقع الأضواء أثناء حركة الشمس في السماء (يتطلب مجلس الجين تصريح خاصاً للدخول).

وفي سلسلة الجبال نفسها يقع كهف "مقل" في وادي بني خالد والذي يقع في بروز صخري منخفض على جانب الوادي، ويعتبر الوصول إليه أسهل، كما يمكن مع النضاء رؤية التجاويف والتكوينات الصخرية المختلفة، أما كهف "الهوتة" الذي يستقطب الكثير من الزوار كل عام، فهو يحتوي العديد من التكوينات الصخرية والترسبات الكلسية الفريدة من نوعها، إلى جانب البحيرة الواسعة تحت الأرض والتي يعيش فيها أنواع من السمك الأعمى، كما توجد كهوف أخرى في محافظة ظفار.

إنه عالم غامض جدير بالاستكشاف حقاً إذا أتيحت لك الفرصة لزيارة أحد الكهوف الجيرية في سلطنة عُمان. حيث بدأت رياضة استكشاف الكهوف تلقى رواجاً متزايداً بفضل وجود بعض الكهوف التي تحوي الكثير من الصخور والترسبات الكلسية والتكوينات الطبيعية المذهلة وغيرها الكثير، الأمر الذي يفسر هذا الاهتمام المتزايد بهذه الرياضة. ففي جبال الحجر الشرقية، تقع مجموعة من الكهوف في هضبة سلمى التي تعتبر الأطول في عُمان مع وجود حوالي ١١,٥ كيلومتر من الممرات والعديد من المداخل العليا التي تتطلب حبالاً للهبوط من ارتفاع يتجاوز الـ ١٠٠ متر؛ ناهيك عن مجلس الجين" والذي يعرف محلياً باسم "خشلة مقنطلي" وهو كهف هائل الاتساع يتم الدخول إليه من السطح عبر

## سباق الدراجات

أصبحت سلطنة عُمان منذ عدة سنوات من الوجهات التي تستقطب محترفي ركوب الدراجات الهوائية، حيث تستقبل في شهر فبراير من كل عام الفرق والهواة والمحترفين في ركوب الدراجات والمشاركين في سباق طواف عُمان الذي يتم تنظيمه في العاصمة مسقط، حيث يشارك عدد من أشهر رياضيي ركوب الدراجات في العالم في سباق التحدي الذي يستمر على مدى خمسة أيام، ويمتد مسار السباق بمحاذاة عدد من أجمل المناظر الخلابة، إلى جانب مروره ببعض أهم المعالم التاريخية لسلطنة عُمان، حيث يتجمع المئات من المواطنين والمقيمين والزوار لتشجيع فرقهم المفضلة أثناء مرورهم على المسارات.



# ركوب الدراجات في الجبل

وإلى جانب طواف عُمان الشهير، هنالك بعض المسارات القصيرة حول العاصمة وغيرها من المدن العمانية، التي يمكن لهواة ركوب الدراجات الهوائية الاستمتاع بها، أما أولئك الذين ينشدون التحدي، بإمكانهم اختيار طرق أكثر صعوبة على المسارات الجبلية التي يزيد ارتفاعها على ٢٠٠٠ متر، هناك المفاجآت تنتظر عند كل منعطف.



## تسلق الجبال

يعتبر جبل "المشط" في محافظة الظاهرة، واحداً من أكثر أماكن التسلق روعة في شبه جزيرة العرب، حيث يملك واجهة صخرية ترتفع لمسافة تقارب ١ كيلومتر تجعلها الأضخم على صعيد المنطقة. كما تتميز سلطنة عُمان بوجود مجموعة متنوعة من المواقع التي يفضلها متسلقي الجبال من الهواة والمحترفين على حد سواء، حيث نجد العديد من سلاسل الجبال الجيرية التي تتخللها الأودية الضيقة والعميقة. إلى جانب الأخاديد التي تشكل مغامرة بحد ذاتها مثل الأخدود الشهير في وادي بني عوف، ويمكن للمتسلقين اجتياز هذه التحديات بأنفسهم أو عبر الاستعانة بخدمات الشركات السياحية المتخصصة برياضة تسلق الجبال في عُمان لضمان التمتع بتجربة حافلة بالإثارة وذالية من المخاطر.



## التزلج على رمال الصحراء

تخفف من آثار الاصطدام، تستطيع أن تستمتع بتلك الرياضة بأمان وعدم تفويت الفرصة عندما تأخذ رحلتك إلى عُمان حيث تنتشر الكثير من الصحاري ذات الرمال المناسبة لتلك الرياضة الترفيهية مثل رمال الشرقية ورمال محافظة الظاهرة المتصلة بالربع الخالي الشهير.

يُعد التزلج على الرمال تجربة فريدة من نوعها، فمن غير المتوقع للكثيرين أن التزلج يمكن أن يصل قلب الصحراء. ما عليك إلا أن تأخذ لوحة تزلج على الرمال ودع نفسك تنجس في أحد المنحدرات الذهبية بسلاطنة عُمان. أشعر بمتعة التجربة عندما تصل إلى السرعة القصوى عند أسفل الكثبان الرملية الشاهقة، واستمتع بالمشاهد الرائعة من حولك ومع الرمال الناعمة التي





# الجولف



تتطلب ملاعب الجولف القادرة على استضافة البطولات تصميماً وإعداداً خاصاً، وهنا تأتي عُمان لتقدم لزوارها عدداً من أكثر ملاعب الجولف روعة على مستوي المنطقة، حيث يتمتع كل واحد من ملاعب الجولف الثلاثة في عُمان والتي تضم ١٨ حفرة بتصاميم فريدة لتشكّل مجموعة تحديات مختلفة يواجهها اللاعبون الهواة والمحترفون على حد سواء.

جرب ممارسة لعبة الجولف على ملعب مصمم وفقاً لمعايير اتحاد محترفي الجولف حيث يتواجد العديد من محترفي اللعب ليساعدوك على صقل مهارتك في اللعبة أثناء وجودك في مسقط. كما ترحب جميع ملاعب الجولف بالزوار، بناء على حجز مسبق، علاوة على أن عضوية النادي مفتوحة للجميع.





# طيور سلاحف حيتان و دلافين ..



# مشاهدة الحيتان

تعتبر البحار المُمانية موطنًا لنحو ٢٠ نوعًا مختلفًا من الحيتان والدلافين، مما يجعلها المنطقة الرئيسية التي يعيش فيها حوالي ٢٥% من أعداد تلك الثدييات. بدءًا من الدولفين ذو الأنف الشبيه بندق الزجاجة والدلفين الحوار، وصولًا إلى الحيتان القاتلة وحتى الحيتان الزرقاء، حيث أن وفرة الطعام قرب تلك السواحل تعمل على جذب العديد من الثدييات الضخمة. ويتم تنظيم عدد من الرحلات البحرية من خصب أو مسقط أو طلالة، حيث يمكن في كثير من الأحيان رؤية الحيتان في غضون لحظات من بد الرطة. وربما كانت الدلافين هي التي ستجذبك أولاً حيث تحب أن تفرح بجوار القارب، أو ربما يمر صوت أحد عن بعد وأنت تمشح الأفق بناظريك. إن الانطلاق في رحلة إلى البحر لمشاهدة الحيتان هي حقًا فرصة يجب ألا تفوت أثناء وجودك في عُمان، فربما يحالفك الحظ بالاقتراب من بعض أضخم الحيوانات على وجه الأرض. ومن أشهر المقاصد لمشاهدة الحيتان محافظة الوسطى، ومحافظة ظفار، ومحافظة جنوب الشرقية، أما الدلافين فيمكن مشاهدتها في محافظتي مسقط ومسندم.

# مشاهدة الطيور

تعتبر عُمان موطنًا لمجموعة رائعة ومتنوعة من الطيور، بدأً من طائر البومة العُمانية المستوطنة (الاسم العلمي: *Strix omanensis*) إلى مقر الشاهين المنتشر على نطاق واسع. ويمكن عند البقاء لفترة طويلة في سلطنة عُمان مشاهدة ما لا يقل عن 500 نوعاً مختلفاً من الطيور، مثل طائر "الحنكور" الذي لا يمكن مشاهدته إلا على طول شواطئ السواحل العُمانية النائية. في حين أن أنواعاً أخرى من الطيور، مثل طائر "التمير" يمكن مشاهدتها تتألق بالوانها الزاهية في جميع أنحاء سلطنة عُمان. حيث تقدم عُمان فرصة استثنائية حقاً لمشاهدة مختلف أنواع الطيور، ومن أشهر المقاصد لمشاهدة الطيور فهي عيون الفياض في ظفار، محمية جزر الديفيات، وشواطئ محافظة الوسطى.



## مشاهدة الحياة البرية

قبيل فجر بقليل تعود السلاحف الخضراء التي تعيش في رأس الجنز أمراجها مرة أخرى إلى البحر بعد أن تكون قد وضعت بيضها خلال الليل على الشاطئ الرملي الناعم. ومثلها مثل جميع الحيوانات الأخرى المعرضة للانقراض، حيث إن هذه السلاحف هي من الأنواع المحمية في سلطنة عُمان، وهي واحدة من أصل 5 أنواع من السلاحف البحرية التي تعيش على شواطئ سلطنة عُمان، ومن أشهر المقاصد لمشاهدة السلاحف فهي رأس الحد، ورأس الجنز، جزيرة مصيرة، جزر الجيمانيات، وسواحل محافظة ظفار. وفي المناطق الداخلية، يمكن مشاهدة المها العربية في المناطق المحمية من السهول الوسطى الشاسعة، وكما هو الحال مع السلاحف البحرية، يمكن تنظيم زيارات بحجز مسبق لرؤية هذه الحيوانات الجميلة والتي تتمتع بقيمة كبيرة في سلطنة عُمان. ويمكن للشخص الذي يواظب على البحث أن يحالفه الحظ برؤية الغزال العربي في التلال المنخفضة في جميع أنحاء سلطنة عُمان، أو الوعل النوبي في المناطق الجنوبية. ومع وجود مرشد يتمتع بالخبرة، تزداد الحظوظ برؤية الحيوانات الأكثر مروعة، مثل الذئب العربي.



# التسوق



تنتشر في عُمان الكثير من الأسواق التقليدية مثل سوق مطرح الشهير ، إلى جانب المراكز التجارية العصرية الحديثة التي تشكل معاً صورة متفردة لعُمان التي تجمع بتناغم تام بين الماضي والحاضر. إذا كنت تبحث عن الصلوات التجارية العالمية، فعليك التوجه إلى مراكز التسوق الكبيرة والتي تضم أيضاً العديد من المطاعم ودور السينما. كما يضم أغلب هذه المراكز العديد من المحلات التجارية والشركات التي توفر كل ما هو جيد في عالم الموضة. أما إذا كنت ممن يبحثون عن المنتجات العمانية التقليدية، فعليك بزيارة المحلات الصغيرة في الأسواق القديمة. حيث يمكنك في كثير من الأحيان أن تتعلم بشكل مباشر عن تاريخ بعض الصناعات الحرفية، بل وربما قد يحالفك الحظ في الالتقاء بصانع تلك الرفة وهو ينكب على عمله ليخرج للزوار قطعاً تبهج الجميع .

من الأسواق التقليدية المشهورة أيضاً سوق نزول في محافظة الداخلية، حيث يشتهر بالصناعات الحرفية الفضية والخنجر العمانية الشهير، وهناك أيضاً سوق فنجان بولبية بدبد، وسوق القلعة بولبية صغار، إلى جانب أسواق محافظة شمال الشرقية مثل سوق سناو وسوق إبراء وسوق صور.



# الشركات السياحية:

اسم الشركة	الموقع	نوع النشاط	رقم التواصل
مغامرات الصراء بدية	بدية	أنشطة صحراوية	99767494
بعوان للسياحة	مسقط	أنشطة سياحية عامة	24704455
إيعاب	مسقط	أنشطة سياحية عامة	24796387
النخبة	مسقط	أنشطة سياحية عامة	24485020
علامة للسياحة	مسقط	أنشطة سياحية عامة	24782727
الوطنية للسفرات والسياحة	مسقط	أنشطة سياحية عامة	24660300
جولة عُمان	مسقط	أنشطة سياحية عامة	24760800
زهراء	مسقط	أنشطة سياحية عامة	24400844
المرسى	دبا	الفوص	26836550
شاطن الشيص	دبا	الفوص	26836551
الشعيلي البحرية وشركاه	مسقط	الفوص	24740991
الكوكب الأزرق	دبا	الفوص	26836118
مركز الديمةانيات	مسقط	الفوص	99311950
إكسترا ديفرز	ظفار	الفوص	95410213



اسم الشركة	الموقع	نوع النشاط	رقم التواصل
إكسترا دايفرز	خصب	الغوص	730501 26
العالمية	مسقط	الغوص	24692346
مراسي الجصة	مسقط	الغوص	24740032
ضوء القمر	مسقط	الغوص	99317700
البحوي الغوص	دبا	الغوص	26836069
اسطورة البحار	مسقط	الغوص	99777045
الأمواج للأنشطة	مسقط	الغوص	99410710
دولفين للسياحة والسفر	خصب	أنشطة بحرية	26730659
شاطئ بر الجصة البحر السياحة	مسقط	أنشطة بحرية	95599660
خصب للسياحة	خصب	أنشطة بحرية	26730464
الحدود الشراعية. عُمان	مصيرة	أنشطة بحرية	96323524
سداب للجولة البحرية	مسقط	أنشطة بحرية	99461834
المعالم للجولات	مسقط	جولات سياحية	97362812

# إرشادات

- الالتزام بالقواعد والنظم الاجتماعية الصحيحة للمجتمع الألماني والالتزام بارتداء الملابس المحتشمة.
- تجنب إحداث ضجيج أو استخدام الموسيقى بأصوات مرتفعة لدى مرورك بالأحياء الشعبية أو الممرات السكنية (التلوث الضوضائي).
- تجنب تصوير الأشخاص أو الممتلكات الخاصة قبل الحصول على إذن مسبق من المالك أو المسؤول.
- حافظ على نظافة البيئة بإلقاء القمامة والمخلفات في الأماكن المخصصة لها.
- تأكد من أن المرشد السياحي الذي يرافقك يحمل بطاقة إرشاد سياحي سارية المفعول من وزارة التراث و السياحة.
- تمهل أثناء القيادة خلال موسم الخريف نظراً لكثافة الضباب ووجود الحيوانات العابرة لمسارات الطرق.
- قم بفحص المركبة التي تستخدمها وتأكد من سلامة وصلاحية الإطارات وكمية الوقود.
- استعمل الإشارات الضوئية أثناء السير على الطرق وخاصة في المناطق الجبلية التي تتأثر عادة بالضباب
- يرجى أخذ الحيطة والحذر أثناء القيادة على الطرق وخاصة أثناء هطول الأمطار
- توفر وسيلة اتصال أثناء تجوالك ( هاتف) ، بالإضافة إلى أرقام الطوارئ المخصصة لذلك .
- كن قهوة للأخريين في تصرفاتك واترك المكان أفضل مما كان.

## عند قيامك بزيارة أي قرية يرجى مراعاة الآتي:

- حماية الحياة البرية والنباتية، وعدم قطف أية فواكه أو خضروات فهي أملاك خاصة ومصدر دخل للسكان المحليين.
- تجنب تلويث مياه الأفلج فهي المصدر الرئيسي لمياه الشرب وري المحاصيل في القرى.
- الالتزام بالمسارات المحددة في الوجهات السياحية التي تزورها.
- تجنب إيقاف سيارتك في غير المواقع المخصصة لها.

## عند قيامك بزيارة الصحراء:

- عليك الاستعانة بمرشد سياحي متخصص، كما أنه من الأفضل أن تكون الرحلة بأكثر من مركبة وبحوزتك جهاز الملاحة العالمي، وأن يكون لديك معدات ووسائل السلامة المطلوبة.

## عند قيامك برحلة بحرية:

- تعامل فقط مع القوارب السياحية المرخص لها بذلك لأنها مزودة بمعدات السلامة المقررة قانوناً.

## عند قيامك برحلة عبر الطرق الوعرة:

- استخدم فقط سيارة الدفع الرباعي والتأكد من كفاءة نظام الدفع الرباعي في السيارة التي تستخدمها.
- تأكد من أن لحبك كمية كافية من المياه والطعام والوقود والإطارات الإضافية.
- ينبغي عليك إشعار أحد المقربين لحبك عن وجهة رحلتك وموعد رجوعك.
- تجنب التخميم في بطون الأودية بسبب جريانها أحيانا.
- تأكد من وجود حقيبة الإسعافات الأولية لحبك .

## تعليمات عامة لزوار المواقع الأثرية:

- يرجى التكرم بلبس أحذية مناسبة عند زيارة المواقع التراثية والابتعاد عن الأحذية المصنوعة من (الخشب - أو ذات الكعوب المدببة) التي تزيد من تآكل وتلف المواقع الأثرية.
- الرجاء عدم لمس أو أخذ الأحجار (النيازك) من المواقع الأثرية.
- معرفة أوقات الزيارات الخاصة بالقلعة والحصون .

## عند المشي في المسارات الجبلية:

- عند ممارسة المشي في المسارات الجبلية تأكد من ارتداء الحذاء الملائم وتزود بالمياه والطعام.
- أحرص على عدم المشي منفردا والمعرفة المسبقة عن صعوبة وطول هذه المسارات.

## تعليمات عامة لزوار معرض المقتنيات الحرفية:

- الرجاء عدم لمس أو تحريك المقتنيات الحرفية المعروضة حتى لا تتعرض للتخريب.
- التصوير مسموح بكافة أنواعه ولكن دون المساس بالمقتنيات المعروضة.
- الانتباه للأطفال وعدم السماح لهم بلمس أو تحريك الفخاريات المعروضة حتى لا تتعرض للكسر.
- الرجاء عدم رمي المخلفات داخل المقتنيات المعروضة.
- الموقع مزود بأجهزة مراقبة لضمان سلامة المقتنيات وعدم تعرضها للسرقة.
- عدم الكتابة أو الرسم أو وضع الملصقات على المقتنيات المعروضة.
- الرجاء الانتباه أثناء التجول لتجنب الاصطدام بالمقتنيات الحرفية المعروضة.

سلطنة عمان  
Sultanate of Oman



- Arts and Entertainment
- Bird-watching
- Boat racing
- Boats
- Camel racing
- Camel riding
- Camping
- Car rallies
- Cooking classes
- Cycling
- Diving
- Exhibitions
- Festivals
- Fishing
- Football
- Golf
- Heritage and culture attractions
- Hiking
- Horse racing
- Horse riding
- Mountain biking
- Mountaineering
- Museums
- Parks and playgrounds
- Resorts
- Rowing
- Shopping
- Ski desert sand
- Spelunking
- SUV activities
- Swimming
- Tennis
- Whale watching
- Wildlife Watching
- Windsurfing

# خريطة سلطنة عُمان





للجمال عنوان  
#اكتشف\_عُمان

