

Ras Kraaijzel

MEI 2010



ORANJEBAL 2010



ON THE MOVE



TANZANIA EN ZANZIBAR



OMAANSE STUDENTE IN
NEDERLAND



Voor Nederlandstaligen in Oman



Koninginnedag aanbieding!

Amsterdam
OMR **190**

Het is weer die tijd van het jaar! Profiteer van de speciale aanbieding van KLM naar Amsterdam, alleen te boeken via het KLM kantoor. Bel 24 566 737 voor directe boeking van uw vlucht naar Amsterdam.



Journeys of Inspiration

Sale period: 12th March - 12th May, 2010
Travel period: 12th March, 2010 - 12th March, 2011
*Terms & conditions apply.



Gesine Kampman



Anneke van Gisbergen



Sandra Kapoh



Steph Bloemarts



Angela Mazairac



Corine Selders



Heleen Elzenga

Voor u ligt de nieuwste uitgave van de Raskrabbel. Enigszins verlaat door allerlei omstandigheden, maar tegelijkertijd wel een extra dik nummer. Op de valreep ontvingen we toch nog extra kopij, waardoor we hebben besloten een aantal pagina's toe te voegen. Hiervoor onze dank aan de schrijvers.

Omdat dit een extra dik nummer is, is het meteen de laatste Raskrabbel van dit seizoen. Iedereen heeft in juni zo zijn eigen prioriteiten en we vonden dat een dikke uitgave als deze een mooie afsluiter was van het afgelopen seizoen 2009-2010. Graag bedanken we dan ook allen die dit jaar een bijdrage geleverd hebben aan de Raskrabbel. Dankzij jullie waren wij in staat weer een mooi blad voor de Nederlandse gemeenschap in Oman neer te zetten.

Uit verschillende delen van Oman kwamen dit jaar de artikelen. Niet alleen uit Muscat en omgeving, maar ook uit Sohar en zelfs uit Salalah. Zo kregen de Muscatters een goed beeld van de Nederlanders en hun activiteiten op 'afstand'. Onverwachte schrijftalenten werden ontdekt waardoor de Raskrabbel opnieuw veel leesplezier kon blijven brengen. We roepen bij deze alle lezers op hun belevenissen, beschouwingen en andere verhalen in te sturen, zodat we de Raskrabbel - voor en door Nederlanders - kunnen blijven uitgeven.

In maart jl. is de redactie uitgebreid met een nieuw redactielid, Corine Selders. Haar bijdrage over de voorbereiding van het Oranjebal vindt u op pagina 22.

De band krijgt speciale aandacht van Sandra Kapoh in het artikel 'Madhouse'. Verder in dit nummer bijzondere verhalen onder andere over vakantie in en buiten Oman, een Omaanse studente in Nederland, de rubriek 'Mijn baan in Oman', een prikkelend Restaurant Review uit Salalah en een artikel over Ayurveda, welbekend hier ter plaatse. Kortom: allerlei interessante verhalen die het leven in dit land beschrijven.

De Raskrabbelredactie zal na de zomer blijven voortbestaan in de huidige vorm. Dit keer geen vertrekkende redactieleden, hoewel er in de zomer veel Nederlanders Oman gaan verlaten. Een daarvan is Nathalie Reumer, de scheidend voorzitter van het Holland Comité, die de Raskrabbel altijd een warm hart heeft toegedragen. Nathalie, bedankt voor al je inzet, tijd en moeite die je hebt gegeven voor de Nederlandse gemeenschap in Oman. Wij wensen je veel geluk samen met je man en kinderen in Dubai.

Van de nieuwe voorzitter van het Holland Comité, Kees Nieuwenkamp, vindt u een introductie op pagina 46.

Ten slotte wensen we iedereen een hele fijne zomervakantie. Degenen die voorgoed vertrekken wensen we een goede start op de volgende plek waar dan ook ter wereld. We zien van jullie uiteraard graag een verhaal voor de rubriek 'On the Move' tegemoet. Ma' as salaama!!

Gesine Kampman
Anneke van Gisbergen



De Raskrabbel is een tijdschrift voor alle Nederlandstaligen in Oman en verschijnt 4 maal per jaar. Het redactieteam wordt gevormd door:

HOOFDREDACTIE
Anneke van Gisbergen
Gesine Kampman

LAY OUT
Anneke van Gisbergen
Steph Bloemarts

VASTE SCHRIJVERS
Sandra Kapoh
Angela Mazairac
Corine Selders

CORRECTIES
Gesine Kampman

DISTRIBUTIE
Heleen Elzenga

Financieel Beheer/Advertenties
Frank Wolters

Druk
Modern Colour Printers L.L.C.

Website
www.raskrabbel.nl

Abonnementen
Kostenloos aan te vragen in Oman via:
Heleen Elzenga
p/a PDO UWB/52
P.O. Box 81
Muscat, 100
e-mail: raskrabbel@hotmail.com

Adverteerders
KLM
Nawras
BB&L
Al Qurum dierenarts

Uitgave mede mogelijk gemaakt door



اللجنة الهولندية - عمان
Holland Comité Oman

Inhoudsopgave



VASTE RUBRIEKEN

- 3. Voorwoord
- 4. Inhoudsopgave en vaste info
- 5. Holland Comité
- 9. Anna Casa Nova
- 17. Ceciel's Boekenpagina
- 18. Mijn Baan in Oman
Pascale Coymans
- 26. Kinderpagina
- 28. Mijn Baan in Oman
Ingrid Bremmer
- 30. On The Move

34. Restaurant Review

- 44. Nieuws van Ambassade
- 46. Prikbord
- 47. Toys for Boys

REPORTAGES EN FOTO'S

- 6. OB Band: Madhouse
- 10. Foto's kinderfeest
- 14. Interview Omaanse
Studente
- 20. Trektocht door Oman
- 22. Voorbereiding Oranjebal
- 24. Foto's Oranjebal

33. Avondvierdaagse

- 36. Foto's Vrijmarkt
- 37. Fahal Island Swim
- 38. Ayurveda
- 40. Pasen in Tanzania &
Zanzibar
- 43. Persconferentie. J.P. Rieu
- 46. Nieuwe voorzitter HC.

AANKONDIGINGEN

- 12. Filmweek

Deadline 15 oktober 2010

NIEUWE Nederlandstaligen in Muscat

Nieuwe Nederlanders:

- David Boeyinga en Kariénke Boeyinga-Querner sinds januari 2010
- Hendrik Moorrees en Hester Moorrees-van Kooten met Coen (2009) sinds maart 2010
- Joost en Roos van Helden met Julia (1999), Nienke (2002) en Ilse (2007) sinds maart 2010
- Danny ten Haaf en Ellen Zijlstra met hun kinderen Bas (1997), Fenna en Nienke (1999)

Kinderen geboren:

- Freek Jan Edu van Tuyll (geboren op 25 maart 2010), zoon van Hans en Hylke en broertje van Tijmen en Pleun
- Luka Frederik Koning (geboren op 15 april 2010)
Zoon van Maartje Koning en Ronald Wortel
- Jayden van der Have (geboren op 25 februari 2010). Zoon van Karin en Tonny van der Have

De Karavaan

De Peuterspeelzaal voor peuters van twee tot drie jaar, onder leiding van Isabelle Stevens. Voor meer informatie neem contact met haar op. GSM: 92765978.

MOTHER EN BABY SUPPORT GROUP

Voor advies en informatie met betrekking tot zwangerschap en kraamtijd voor moeder en baby. Eli Busby: 24678318/ 99592431 eabusby@omantel.net.om Inger Boom: 99144210

Holland Comite Oman

Voorzitter	Nathalie Reumer
Secretariaat	Annemarie Nieuwenhuis
Penningmeester	Frank Wolters
Techniek & opbouw	Johnny de Leeuw, Michiel van Rijen
Impressariaat	Ans Goossens, Eddy Sibeyn Paola Hoek, Hilke van Lieshout,
Raskrabbel liaison	Gesine Kampman, Anneke van Gisbergen
Ambassade liaison	Marc Mazairac
Oranjebal	Kees Nieuwenkamp
Kinderfeest	Laas Elzinga
Zwemvierdaagse	Heleen Klinkenberg
Avondvierdaagse	Annemarie Quadvlieg
Sinterklaas	Martine Berk
Vrijmarkt	Willemine Ridderhof

Vaste Info

De laatste Raskrabbel van het seizoen 2009-2010. Voor mij als voorzitter van het Holland Comité tevens de laatste keer dat ik in deze hoedanigheid in de Ras een stukje schrijf. Na twee jaar ga ik het roer overdragen aan Kees Nieuwenkamp. Ik wens hem en de rest van het Holland Comité alle succes toe.

Ik wil graag van deze gelegenheid gebruik maken om het hele team te bedanken voor hun tomeloze inzet de afgelopen jaren. Een deel van het Holland Comité blijft doorgaan met het organiseren van de vele evenementen, maar een aantal van hen stopt eveneens. Paola Hoek gaat Oman verlaten....richting meer tropische oorden. Paola voelde zich in het impresariaat als een vis in het water. Niet alleen in Sur, ook hier in Muscat heeft ze laten zien dat ze kan organiseren. Haar optimisme, creativiteit en gezelligheid zal zeker gemist worden. Michiel van Rijen gaat Oman inruilen voor Nederland. Zijn steun, rust, kracht en humor maakte hem een geweldige teamgenoot. Eddy Sibeijn blijft in Oman. Als enige man in het impresariaat stond hij zijn mannetje en met een goeie dosis Amsterdamse humor hebben we heel wat afgelachen. Hij zal zich vast nog inzetten voor de gemeenschap, maar dan op een andere manier. Annemarie, onze schrijfster in het team, heeft onze notulen met gratie geschreven en ook haar creativiteit zal node worden gemist. Het ga jullie goed !

De redactie van de Raskrabbel heeft weer een mooi jaar achter de rug. Onze bijzondere dank gaat uit naar Anneke van Gisbergen, Gesine Kampman, Sandra Kapoh, Steph Bloemarts, Angela Mazairac, Heleen Elzenga en Corine Selders. Zonder hen geen "Ras". Fantastisch dames: onze dank is groot! Sinds het februarinummer zijn er een aantal geweldige evenementen georganiseerd waar ik graag even op terugblik. Op 11 februari hebben we allen kunnen genieten van het "Around the World" Kinderfeest. Laas Elzenga, Paul Goedemoed, Kristine de Graaf, Edwin van der Geest, Hanneke Hollak, Heleen Klinkenberg, Willemine Ridderhof en Pascale van Rijen hebben keihard gewerkt om dit evenement onder de nieuwe regels van de RAHRC tot een succes te maken. Het was niet altijd gemakkelijk, maar het resultaat mocht er wezen: een prachtige dag, meer bezoekers dan vorig jaar, goede sponsoring, geen tekort aan vrijwilligers, voor alle deelnemers een T-shirt en wereldbol, kortom een Kinderfeest om niet te vergeten. Aan allen die deze dag tot een succes hebben gemaakt: heel veel dank!

Intussen had het team van de Avondvierdaagse niet stilgezeten en ging dit jaarlijkse evenement op 27 februari van start. Het deelnemersaantal was ook dit jaar weer gegroeid en wel naar 124, met twee deelnemers die



اللجنة الهولندية - عمان
Holland Comité Oman

voor de 8e keer meededen: Michiel Nieuwenhuis en Wybe Koper, well done guys! De dreigende wolken en Hollandse buien deden dit oer-Hollandse evenement eer aan.

Maar het weer vereiste flexibiliteit van het team en van alle vrijwilligers en dat is uitstekend gelukt. Annemarie Quadvlieg, Steph Bloemarts en Lydia Venema hebben een super vijf dagen neergezet. Geweldig bedankt dames !

Het Feest der Feesten : Oranjebal 2010 "From Amsterdam with Love" ...werd dit jaar georganiseerd in de tuinen van het Intercontinental hotel. Het bij elkaar krijgen van een team van vrijwilligers om het Oranjebal te organiseren bleek dit jaar een moeizaam traject....het Oranjebal 2010 dreigde zelfs even niet door te gaan. Door de enorme vasthoudendheid van Heleen Elzenga is het team er toch gekomen en hebben wij Nederlanders wederom aangetoond dat we feesten kunnen organiseren als geen ander. Cees en Corine Nieuwenkamp, Heleen Elzenga, Helga Hartsema, Oddy Kapoh, Yvonne en Maarten van den Wildenberg, Mark van Velden en Iggy Wolters hebben gezorgd voor een onvergetelijke avond, waar we nog lang van kunnen nagenieten.

Exact op 30 April 2010 is dit jaar Vrijmarkt op Sayyala Terrace gehouden. Vele kinderen hadden zich links en rechts opgesteld met allerlei soorten spullen, appelgebak, pannenkoeken, drinken, muziek, zang, teveel om op te noemen. Willemine Ridderhof, Linde van Dijk, Hester Gözel, Corine Selders, Heleen Elzenga; dank voor een heerlijke middag .

Voor onze Nederlandse cabaretavond hebben we dit jaar de voorstelling "Laat maar zitten" van Maarten Ebbers beleefd. Dit jonge talent wist met zijn absurdistische acts afgewisseld met gevoelige songs een bijzondere avond neer te zetten. Geen taugé meer voor velen ...of juist wel.....? Van Maarten Ebbers zullen we nog zeker veel horen.

Alvorens we ons zomerreces in gaan, rest ons nog een evenement: De Nederlandse filmweek, namelijk van 30 mei - 3 juni. Elders in deze Raskrabbel vindt u nadere details.

Rest mij u namens het HC een fijne zomer toe te wensen. We hopen u volgend seizoen weer in grote getale te mogen verwelkomen.

Nathalie Reumer
Voorzitter Holland Comité

Madhouse of Hoe gek moet je zijn?

Ik vond het wel weer een hoogtepunt, hoor, dat Oranjebal van ons. Het was een prachtig feest. Alles was goed. Het decor was groots en maakte het toch intiem, het eten was heerlijk en de band Madhouse was fantastisch. Ik ben er elke keer weer van onder de indruk dat zo'n clubje mensen op het podium de stemming van honderden feestgangers kan maken en daardoor ook het succes van de avond. Dat moet echt kicken zijn voor de desbetreffende muzikanten.

Je moet niet alleen een bovengemiddeld talent hebben, maar ook een behoorlijk zware studie doorlopen

Ik had nog dagen daarna zo'n huppeltje in m'n benen: knap van ze! Maar toch, hoe langer ik er over nadenk, hoe meer ik me afvraag waarom je muzikant zou willen zijn, in de zin van dat je voor anderen optreedt om je geld ermee te verdienen. Iedereen weet dat het keihard werken is op onmogelijke tijden en dat het belabberd betaalt. Daar moet je dus eigenlijk wel een beetje gestoord voor zijn. Oké, we kennen allemaal de supersterren die hele volkstammen tot hysterie kunnen bewegen, wiens namen tot in de verste hoeken van de continenten genoemd worden en die zichzelf voor eeuwig onsterfelijk weten te maken. Daarvan is een enkeling een waar supertalent, een genie zelfs (zo eentje die trouwens op andere vlakken wereldvreemd is of zelfs ronduit getikt). Maar dat is zo zeldzaam dat je het bijna een sprookje kunt noemen. De realiteit is die vele, vele andere getalenteerde muzikanten, die natuurlijk eigenlijk ook wereldberoemd willen worden, maar weten dat ze blij mogen zijn als ze een belegde boterham verdienen, doch grotere kans lopen een leven lang te sappelen voor een droog broodje. Wat bezielt mensen toch om zo'n 'carrière' te kiezen? Hoe meer ik er over nadenk, hoe

Sandra Kapoh



masochistischer ik het begin te vinden. Je moet niet alleen een bovengemiddeld talent hebben, maar ook een behoorlijk zware studie doorlopen. Daarbij een eeuwig uithoudingsvermogen, een briljant zakelijk instinct, een uitgebreid scala aan sociale vaardigheden en veel lef hebben (met deze *skills* zou je het in vele andere beroepen helemaal maken). Dan moet je, met keihard werken, telkens weer je hele ziel en zaligheid geven en met een grote dosis geluk zul je misschien ooit je kop boven het maaiveld uit kunnen steken. Maar een vetpot is het dan meestal nog steeds niet. Vroeger had ik een al wat oudere collega, een beroepsmuzikant die muziekles gaf bij ons op school en die nooit een pensioen had opgebouwd. Hij zei dat hij gewoon muziek bleef maken tot hij erbij neerviel. En ieder normaal mens moppert al omdat we tot 67 moeten doorwerken. En stel dat je als toetsenist bijvoorbeeld een vinger verliest, dan kun je wel inpakken want je hebt natuurlijk niet zo'n belachelijk dure WAO-verzekering. Om maar niet te spreken over de wispelturigheid van het publiek. Jaren geleden was ik eens bij een optreden van Hans Dulfer (toch niet de minste). Hij kon het publiek niet genoeg boeien (zie je:

het lag aan hém, niet aan het cultuurachterlijke publiek in een Helderse kroeg) en reageerde dat gefrustreerd af op ons 'klootjesvolk'. Sindsdien heb ik een hekel aan die man, want zo zijn we ook weer, we willen niet afgekat worden, hoe beroemd de chagrijn ook is. En dan de genadeslag als je muzikale 'zielevrucht' uiteindelijk wordt uitgebracht op cd: gaan die eikels het illegaal downloaden van internet!

Tegen deze tijd ben ik m'n veerkrachtige tred kwijt en overweeg ik de kinderen van muzikles af te halen; stel dat ze muzikant willen worden?!

De grootste voldoening hebben we als de mensen aan het eind van de avond uitgewoond op het gras liggen

Hebben jullie al medelijden met de leden van Madhouse? Of iedere andere sappelende artiest die ons de avond van ons leven bezorgt? Hoe gek moet je zijn? Valt mee hoor, het kan natuurlijk ook anders: "Wij doen er allemaal wat naast," zegt Wayne de zanger van Madhouse, "Marcelle (zangeres) is ook docent Duits, Jasper (dat is de saxofonist die in 2006 ook op het Oranjebal speelde) arrangeert en componeert voor Guus Meeuwis. Arthur, de gitarist en manager van de band heeft een eigen events bureau en ik heb een 'vintage lp' zaakje," aldus Wayne. "Muziek maken en optreden is eigenlijk een hobby, maar wel een heel belangrijke en als je diep in ons hart kijkt vinden wij het ons eigenlijke werk. We hebben er veel voor over." Marcelle: "Door de aard van het werk hebben muzikanten wel een beetje



een eigen wereldje; iedereen kent elkaar. Een echt muzikantending is bijv. het 'pompje pakken'. Midden in de nacht, na onze optredens en op weg naar huis, spreken we af met elkaar bij een benzinestation. Op dat moment horen we Arthur, die voor z'n "andere baan regelmatig vastgeplakt zit aan z'n mobieltje, 'Hé Candy!' zeggen. (Blijkt zij van Dulfer! te zijn). "Ja..... dank je. Nee, ik zit in Oman.Ja.....ja.....had je ook mee gewild? Hahahaha.....".

Wayne praat me ondertussen bij. Hij is buitengewoon normaal. Een aardige, breed geïnteresseerde, bruisende persoonlijkheid, hoogstens wat prettig gestoord, net als op het podium. Hij heeft ook genoten van het feest en is vol lof. Zijn energie is aanstekelijk. Precies wat Madhouse uit wil stralen. "Ons motto is: niet gedanst, geld terug," aldus Arthur. "We bouwen niet op, maar willen direct vanaf het begin tot de allerlaatste noot een hoog energieniveau handhaven. De grootste voldoening hebben we als de mensen aan het eind van de avond uitgewoond op het gras liggen en er mensen gedanst hebben die nooit dansen. Het geeft een enorme kik om een zaal mensen plat te krijgen. We verdelen de taken van de bandleden, zodat we steeds op dat hoge showniveau kunnen blijven. Onze kracht is ook dat we flexibel zijn. We houden goed het publiek in de gaten en als het nodig is, nemen we on the spot de beslissing om het repertoire aan te passen. Ik weet dat we goed zijn," zegt Arthur, "we hebben een prima formule en we hebben heel goede muzikanten." Arthur blijkt iemand met uitgesproken meningen en een perfectionist te





zijn. “Een beetje een *control freak*,” volgens Wayne, ‘dat is soms lastig, maar je weet wel waar je aan toe bent. Arthur bewaakt de kwaliteit én hij ‘zorgt voor z’n mensen.’ Daar kan ik me iets bij voorstellen. Ik was een keer (op bezoek) bij de opbouw van het decor; een immens werk met al die loodzware grachtenpandpanelen en een aantal comitésleden ging gebukt onder vermoeide en pijnlijke spieren. Een voor een werden die vakkundig weer tot soepel niveau gemasseerd door Arthur. Een alleskunner dus, die volgens Wayne trouwens minder goed voor zichzelf zorgt. Maar daar is Arthur het absoluut niet mee eens. ‘Ik zorg juist heel goed voor mezelf, ik ben een eenling. ‘En om dat te illustreren, vindt hij dat hij genoeg gezegd heeft en duikt nog een keer in het zwembad. Een eenling? denk ik geamuseerd, volgens mij is hij zo’n strontewijze lieverd en kennen we er daar niet meer van? Een redelijk doorsnee mens dus.

Ondertussen zijn de dj’s ‘Victor en Rolf’ er ook bij komen zitten. Alias Erik en Wybe, twee jonge knullen: de een nog student Communicatie en de ander net afgestudeerd HBO Media en Entertainment. Erik werkt als ‘projectmanager events’ bij Arthur in het bedrijf. Ze komen uit Schagen, mijn favoriete plekje in Nederland, maar vinden daar zelf helemaal niets aan: veel te beperkt. Ik herken het! Op die leeftijd wil je de wereld ontdekken. Het ‘dj-en’ is (ook) een uit de hand gelopen hobby. “De komende maanden moeten uitwijzen of we onze broodwinning hiervan kunnen maken,” zegt Wybe, “we weten wat we willen en wat we doen. Ons motto is: *Aim to Please, Dress to Kill*. “Ja,” knikt Erik, “we hebben een breed repertoire, geen muziek ‘arrogantie’, zoals Tiesto en Armin van Buuren; die hebben een eigen

stijl. Ons repertoire is bewust commercieel gekozen, maar ook omdat we dit het meest interessante vinden vanwege de interactie met het publiek. Dit is veel moeilijker mixen. Met Madhouse optreden is een extra uitdaging, omdat de impact van de band hoog is en je ook dat niveau moet halen. “Waarom we Victor en Rolf heten? Hahaha, onze naam is per ongeluk geboren. Arthur vond ons op de Nederlandse designers lijken en heeft ons zo aangekondigd. Het zou nog kunnen dat ze ons gaan aanklagen wegens naamgebruik, maar dat zien we dan wel weer.” Ze vinden allebei Oman fantastisch, er is een nieuwe wereld voor hun opengegaan. “We komen terug, want we willen er nog veel meer van zien!” Ook een stel heel normale jongelui dus. Ik kan met gerust hart zeggen: Madhouse was zo gek nog niet.



ANNA

CASA

NOVA

Afwassen
(voor Ans G.)

Ons vaatwassertje heeft het begeven.
Afwassen doen wij weer ouderwets.
Met hippe theedoeken uit Amsterdam
en ecologisch afwasmiddel uit je-weet-wel.
Ons gezin is klein en ook al groot.
Zaniken en zuchten bij de vaat.

Over twee maanden vertrekken vrienden.
Zonder vaatwassers!
Geduld voor een schone zaak.
Een huishouden zonder vaatwasser
voelt als een waditrip zonder teiltje.

“What to do Madam”?,
anticipeert ook onze houseboy.
In Wadi Kabir weet hij een witte partij.
Met hier en daar een butsjje.
Manlief wil er wel voor gaan.
Op naar de lokale Jan Rap en zijn Maat.

‘Voor het in gebruik nemen van de machine
twee kilo vaatwaszout toevoegen’.
Geen grammetje te koop in Muscat city.
‘Out of stock’ betekent hier alles en niets.
Persoonlijke huis-aan-huis bezoeken
leveren uiteindelijk een schamele kilo zout.

Manlief sleutelt thuis een veiligere stekker.
Vult het reservoir met een korreltje zout.
Allemaal verspilde moeite.
Dit stukgoed blijkt a priori al kapot.
Manlief is in zak en as.
Het is voorgoed “Ghalas”.

De vaatwasser wordt verbannen.
Naar die Witte winkel in Wadi Kabir.
“Zeker van de kade gevallen”,
zegt manlief grimmig en vangt zijn geld zo terug.
Er is een prijs voor alles.

Nu wassen wij tot de zomer ‘gezellig’ samen af.
Met hippe Amsterdamse theedoeken
en eco-afwasmiddel van je-weet-wel.

Vandaag heeft onze hulp een nieuwe aanbieding:
Gezegend weiwater voor huishoudelijk gebruik.
Zijn heilige huisjes haal ik niet meer.
Afwassen is toch ook geen zonde?

weesgegroetje,
Anna Casa Nova

2010



FILM WEEK

30 mei - 3 juni 2010

PDO Oil Exhibition Centre

Na Shell station, richting PDO gate 2, 200 mtr. rechts

TOEGANG GRATIS



Regie: Ben Sombogaart, Scenario: Marjolein Beumer en Rik Launspach, Met: Sylvia Hoeks en Barry Atsma

In Zeeland breken er dijken door en voltrekt zich de watersnoodramp van 1953, Julia (Hoeks) is een jonge ongehuwde moeder met een baby (de vader heeft haar in de steek gelaten); omwonenden beschouwen haar gedrag als schandelijk.

De dreiging van het water wordt te laat gezien door de dorpingen, zodat velen door het water verrast worden. Julia vlucht met moeder; zus en zoon naar de deels ingestorte zolder van de ouderlijke woning.

Ze wordt van verdrinking gered en in veiligheid gebracht door de militair en buurtgenoot Aldo (Atsma), maar haar baby blijft achter op de zolder in een houten kistje. Julia en Aldo gaan samen de baby zoeken in het rampgebied. Ze vinden het kistje, maar het is leeg, en concluderen dat iemand het kind eruit gehaald moet hebben. Het kind is terechtgekomen bij een vrouw die haar eigen baby recent verloren heeft bij een auto-ongeluk. Julia ontmoet haar maar omdat de vrouw de baby niet wil verliezen, verbergt ze hem voor de blikken van Julia.

Achttien jaar later ontmoet Julia haar zoon en de vrouw opnieuw en ontdekt ze wat er gebeurd is.



www.nuvideo.nl/film/29138/trailer-de-storm-nu-online.html

DE HELAASHEID DER DINGEN

Geregisseerd door: Felix van Groenigen

Cast: Kenneth Vanbaeden, Koen de Graeve, Valentijn Dhaenens, Wouter Hendrickx, Gilda de Bol, Johan Heldenbergh, Bert Haelvoet, Natali Broods

Gunther Strobbe, 13, woont samen met zijn vader Celle en drie ooms (Breejen, Koen en Lowie) bij zijn grootmoeder. De Strobbes zijn, na een reeks mislukte huwelijken, terug ingetrokken bij hun hoogbejaarde moeder. Het mannengezin leeft er in het smerigste huis van het onooglijke Reetveerdegem onder het motto "God schiep de dag en wij feesten er ons vrolijk doorheen".

Elke avond gaat Gunther met zijn vader en ooms naar de lokale kroeg. Zij drinken zich lazarus terwijl Gunther zijn strafwerk maakt. De komst van tante Rosie en haar dochter Sylvie is een welkome afwisseling in de sleur van zijn uitzichtloze bestaan. Voor Gunther zijn Rosie en Sylvie het bewijs dat er leven bestaat buiten Reetveerdegem.

De routine van alcohol, rokenjagen en nietsdoen, wordt volledig doorbroken door een onverwachte inspectie van Kind en Gezin. Die laat er geen twijfel over bestaan: dit is geen omgeving waarin je een kind van 13 opvoedt. De reactie van vader Celle is kordaat: eerst slaat hij de inboedel kort en klein, dan timmert hij zijn zoon in elkaar en tenslotte meldt hij zich aan in een ontwenningkliniek.

Komt het daarna nog goed tussen vader en zoon? Ijdele hoop zo blijkt, want tijdens zijn eerste vrije weekend weerstaat vader Celle niet aan de lokroep van de Reetveerdegemse cafés. Kan Gunther op zijn minst de loop van zijn eigen geschiedenis beïnvloeden? Kan hij het lot alsnog een lelijke loer draaien? Kan hij wél ontsnappen aan de helaasheid der dingen.



Dinsdag 1 juni, 20.00 uur



<http://www.dehelaasheidderdingen.be/trailerhtml>

KIKKERDRIL

Max gaat een nachtje bij zijn oma logeren omdat zijn grote broer Jannes naar het ziekenhuis moet om zijn amandelen te laten knippen. Jannus wil dat Max kikkerdril voor hem meeneemt naar het ziekenhuis, anders zal hij nooit meer praten. Max loopt weg en gaat in de natuur op zoek naar kikkerdril.

Onderweg komt hij Jesse tegen, een meisje van zijn leeftijd, dat dierenverpleegster wil worden. Max vertelt haar over zijn zoektocht en Jesse besluit met hem mee te gaan. Ze vallen van het ene avontuur in het andere: ze zien een rups die gek loopt, ontmoeten een weesjongen die hen leert koeien te melken, een meisje dat varkens aait en ze komen oog in oog te staan met een vos en een hert! Lukt het Max en Jesse ook om kikkerdril te vinden ...?

75 minuten  www.kikkerdrildefilm.nl/



Donderdag 3 juni
10.00 uur

georganiseerd door het
Holland Comité Oman



DUNYA EN DESIE IN MAROKKO



Donderdag 3 juni
15.00 uur

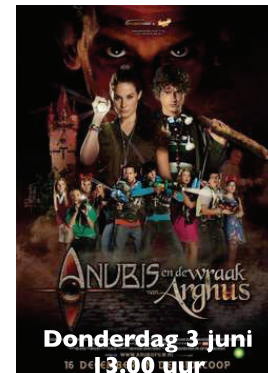
De bedachtzame Dunya El-Beneni reist met haar hele familie naar Marokko om haar achterneef te ontmoeten, aan wie zij is uitgehuwelijkt. De volkse, Hollandse Desie Koppenol blijkt zwanger (van haar rij-instructeur of haar collega uit de kapperszaak – dat is haar zelf ook niet helemaal duidelijk), en gaat haar vriendin achterna. Op zoek naar zichzelf. En op zoek naar haar vader, die voor haar geboorte de wijk heeft genomen en ergens in Marokko schijnt te wonen.

Onderweg leren ze zichzelf allengs beter kennen, zoals dat hoort in een roadmovie, en komt de vriendschap nog even onder druk, maar alle problemen verdwijnen ook weer als sneeuw voor de zon. Dunya wordt dan wel uitgehuwelijkt, maar ze mag van haar begripvolle, warme ouders wel eerst kijken of het klikt.

97 minuten   www.youtube.com/watch?v=cO6uwKmuKB0

ANUBIS DE WRAAK VAN ARGHUS

Omdat Appie jarig is, gaan de Anubis bewoners naar een oud landhuis. Tijdens Appie's horrorfeestje slaat de klok twaalf en begint het huis te spoken; de piano speelt uit zichzelf en achter een dichte deur zit een echt spookhuis. Maar als één van hen daarna zoek is, lijkt het even niet meer voor de lol. Maken ze elkaar bang? Of spookt het echt in huis?



Donderdag 3 juni
16 DE 13.00 uur ROOP

Als ze een voor een verdwijnen, denkt Appie dat het huis bewoond wordt door een wraaklustige vampier en is hij vastbesloten om hem te verslaan. Maar Nienke twijfelt. Want waarom vindt ze overal in huis boodschappen over vriendschap en eenzaamheid? En wie is de vreemde man die in huis ronddooft? Een hulpe van de vampier, of probeert hij hen iets duidelijk te maken? Als Appie's actie mislukt, lijkt alles verloren. Maar dan neemt Nienke het heft in handen en bedenkt een dapper plan waarmee ze Fabian en alle andere verdwenen vrienden probeert te redden. Zal het Nienke lukken, of gaan ze voor altijd ten onder aan de wraak van Arghus?

84 minuten   www.anubisfilm.nl

TERUG NAAR DE KUST



Regie: Will Koopman, Met: Linda de Mol, Daan schuurmans, Huub Stapel, Ariane Schluter

Maria Vos net zwanger van haar derde kind. Haar relatie met Geert staat echter op springen en Maria besluit het kind niet te houden. Terwijl ze kampt met schuldgevoel, krijgt ze te maken met bizarre anonieme bedreigingen. Het is het begin van een zenuwslopend kat-en-muisspel, waarbij Maria er alles aan doet om zichzelf en vooral haar kinderen in veiligheid te brengen. Ze denkt haar belager te kunnen ontlopen door in te trekken bij haar zus Ans, die nog in hun ouderlijk huis aan zee woont. Maar ook daar blijkt Maria niet veilig en wordt ze achtervolgd door angstaanjagende gebeurtenissen en verdrongen jeugdherinneringen. Of is het allemaal verbeelding en zijn haar nachtmerries een teken dat ze haar verstand aan het verliezen is?

ZONDAG 30 mei, 20.00 uur    www.film1.nl/trailers/32495-Terug-naar-de-kust.html

Interview met een



In de pauze van het concert van Jean-Philippe Rieu vorig jaar, ontmoette ik een broer en zus die, zo bleek, in Nederland hadden gestudeerd. Dat klonk interessant. Ik vroeg Arooj of ik haar mocht interviewen voor de Raskrabel. Vijf maanden later spraken we af in een coffee shop; eerder liet haar drukke agenda niet toe.

In het Al Bustan trok Arooj mijn aandacht omdat haar kleding afweek van de Omaanse norm; ze droeg geen abaya maar een waanzinnig mooie en stijlvolle jurk en haar haar werd niet bedekt door een hoofddoek maar had ze opgestoken (ik zal er nu over ophouden anders krijgt het wel een hoog Cosmopolitangehalte...). In mijn gekleurde ogen zeer westers naar Arabische maatstaven. Ze straalde en keek met een nieuwsgierige en open blik naar de bezoekers die er eigenlijk een beetje flets bij afstaken. Wie is die vrouw? De ervaring heeft mij geleerd dat Omaanse vrouwen in het algemeen heel goed te benaderen zijn en altijd vriendelijk reageren op een groet of glimlach. Maar om er nu zo op af te stappen, ook al ben ik zelf een vrouw? Langzaam

Omaanse Studente

door Gesine Kampman

schuifelde ik haar richting op, tot ze in gesprek raakte met iemand die ik goed ken; ik kon ineens moeiteloos aanschuiven (vond ik). Ze vertelde dat ze net terug was uit Nederland waar ze drie maanden had gestudeerd. Haar broer voegde zich bij ons gezelschap en liet vallen dat ook hij even van de strenge Nederlandse winter had mogen genieten. Op mijn vraag hoe ze zich kleedden in Nederland, keek ze me aan: 'Westers.' Wat denk je nou? 'En nu dus ook', concludeerde ik. 'Ja, wij komen van een ruimdenkende familie. We kleden ons uiteraard in principe naar Omaanse maatstaven, maar bij sommige gelegenheden - zoals vanavond - vinden we het leuk om even uit het keurslijf te stappen.' En ze haastte zich eraan toe te voegen dat ze trots was op de Omaanse klederdracht en dat deze een wezenlijk onderdeel vormde van hun cultuur. Ze arriveerde stipt op tijd (wie zegt dat Omani's wel eens te laat komen??) en ik mocht geen café au lait voor haar bestellen, dat deed ze zelf. Het was drie uur en ze kwam net uit haar werk, dus deze keer droeg ze een abaya, maar dan wel een met print. Geen spoor van vermoeidheid. Je moest er ook maar zin in

hebben om na een werkdag nog een interview af te nemen met iemand die niet eens een echte journaliste is. Het leek haar niet te deren..

Arooj is een jonge, ambitieuze Omaanse vrouw afkomstig uit Muscat. Ze komt uit een gezin met een oudere en jongere broer. Haar ouders zijn moderne mensen die er belang aan hechten dat hun kinderen goed opgeleid de arbeidsmarkt betreden. Arooj studeerde voor haar BA Architectuur in Lahore (Pakistan), want 'mijn voorouders zijn Pakistaans en het onderwijs in Pakistan is van hoogstaand niveau. Bovendien werd deze studie destijds in Muscat nog niet aangeboden.'

Wat doe je momenteel?

'Na mijn studie in Lahore, ben ik gaan werken voor het Ministerie van Heritage en Culture. Allereerst als assistent-architect en tegenwoordig werk ik als Manager Architectural Heritage Products. In de vrije tijd die ik heb studeer ik aan SQU (Sultan Qaboos University) voor m'n MBA (Masters of Business Administration). Ik heb dus heel weinig tijd, haha.'

Wat doet een Manager Architectural Products?

'Een van de elementen van de Omaanse architectuur is heritage. Deze moet in stand worden gehouden, maar we moeten ook vooruitkijken. Het is onze taak om beide te verenigen en functionele concepten te bedenken en toe te passen.'

Je hebt een paar maanden in Nederland gestudeerd. Hoe is dit idee ontstaan en wat deed je er precies?

'Mijn broer wees mij op een advertentie in een Arabische krant. Hierin werd een scholarship programme aangeboden aan jonge Omaanse professionals die op bepaalde terreinen (onder andere Business Administration & Management, Water Management, Agriculture en Environmental Sciences) werkzaam zijn. En omdat ik van mijn werkgever groen licht kreeg om cursus te volgen, heb ik me aangemeld voor MENA scholarship programme. Ik heb drie maanden in Maastricht een cursus Project Management gevolgd. Het was voor mij een uitgelezen kans om op vrij snelle wijze kennis van product management op te doen. Ik kon het geleerde direct toepassen

in m'n werk. Het was hard werken, want na een trainingsdag kwamen we als studiegroep samen om te werken aan de opdrachten die we kregen. Nu zijn tegen die tijd – in tegenstelling tot in Oman – de winkels in Nederland gesloten, dus vond ik dit een prima tijdsbesteding.

De MENA scholarship programme is een initiatief van het Nederlands Ministerie van Buitenlandse zaken en zij neemt ook de subsidie voor haar rekening. De uitvoering ervan wordt gedaan door NUFFIC, de Nederlandse organisatie voor internationale samenwerking in hoger onderwijs.

Het project is bestemd voor young professionals uit een aantal geselecteerde landen als Oman, Algerije, Irak, Libanon, Syrië en Marokko. Het doel van MENA is om wederzijdse relaties tussen de bovengenoemde landen te versterken. Je komt niet zo maar in aanmerking voor het volgen van een short course; de kandidaat dient aan tal van criteria te voldoen. Verder streeft het NUFFIC ernaar om de helft van het beschikbare budget aan een beurs voor vrouwen te besteden.

Arooj en haar broer waren kandidaten en vertrokken kort na elkaar naar Maastricht voor een korte en iets langere cursus aan de Maastricht Management

School.

Hoe was het om als Omaanse vrouw alleen naar Nederland te reizen en daar drie maanden te zitten? In de winter.....

Ik vertrok vorig jaar oktober en reisde als enige vrouw van een groep bestaande uit vijf Omani's. Dit vond ik geen probleem. Zij begeleidden mij tijdens de reis en hielden een oogje in het zeil gedurende ons verblijf in Maastricht. Dit is kenmerkend voor onze cultuur: we passen op elkaar, maar in het buitenland gaan we wel op in de hele groep en proberen we de nieuwe cultuur en het land waar we zijn te leren kennen.

Wat voor indruk kreeg je van Nederland en Maastricht?

Mijn eerste kennismaking met Nederland was de stad Maastricht, een chique stad met een prachtig centrum. De stad ligt bovendien zeer strategisch waardoor we bijvoorbeeld het drielandpunt konden bezoeken, wat ik zeer indrukwekkend vond. Ik heb erg genoten van de korte tijd dat ik in Nederland was, ondanks de strenge winter..... Ik heb me verbaasd over het feit dat iedere Nederlander Engels lijkt te spreken. Dat is een van de aantrekkelijke kanten van studeren in Nederland boven een ander Europees land. Op termijn zal ik zeker terugkeren om het

land beter te leren kennen; door onze drukke programma was er relatief weinig tijd het land in te trekken.

Het gesprek liep ten einde en ik twijfelde of the final question ongepast zou zijn. Nu hadden we weliswaar afgesproken dat een aantal zaken die we hadden besproken off the record waren. Bovendien zou ik haar de Engelse versie van dit interview opsturen. Dit afwegende besloot ik het haar toch te vragen:

Marriage? Heb je plannen en mag je zelf een keuze maken?

Ze moest lachen en vertelde dat haar ouders haar zouden laten kiezen, maar uiteraard wel met hun goedkeuring. En nee, er was geen man in beeld; daar had ze simpelweg geen tijd voor. En ja, dit mocht ik wel noteren.....

Ceciel's Boekenpagina

Al deze boeken zijn te lenen in de PDO bibliotheek.

Wat eten we vandaag?

door Eric Carle

- Een uit het Engels vertaald prentenboek dat in woord, beeld (en gezang) op een repeterende manier de zeven dagen van de week koppelt aan bepaald voedsel. Iedere dag eet een ander dier een gerecht. Zo wordt op maandag boontjes gegeten door de egel, dinsdag spaghetti door de slang. Wat er de vorige dag(en) gegeten werd wordt steeds cumulatief op iedere dubbele pagina herhaald naast een zo kenmerkende collage in vlekkerige kleuren van het dier. Op het eind genieten 'wereldkinderen', waaronder een kind in een rolstoel, van een gezamenlijke maaltijd met alle gerechten. Achter in het boek staan de zeven coupletten bij elkaar met bladmuziek, zodat samen gezongen kunnen worden, mits men noten kan lezen. In het oog springend rechthoekig, gebonden prentenboek waarop een met bestek etende zwarte kat met witte slab tegen een roodbruine achtergrond te zien is. Op de achterflap staan, verkleind, de zeven dieren van de week. Ruime gebruiksmogelijkheden: dagen van de week, voedsel, dieren, kaartjes maken en matches, tellen, geheugentraining en zang. Breed inzetbaar vanaf ca. 4 jaar.



Ga je mee?

door Charlotte Dematons

Een jongen met veel fantasie woont in een huis met een riante tuin vol bomen, paden, een vijver, een plek om hutten te bouwen, etc. Er spelen kinderen, maar hij moet voor zijn moeder eerst appels halen bij de groenteman naast hen. Zij denkt dat dat eenvoudig is, maar de 'tocht door de tuin' is veel avontuurlijker dan je zou verwachten. Hij voert nl. langs een draak (nog nooit gezien), rotsen (grote stenen), een gevaarlijke beer (speelgoed), in een bootje over zee (vijver), langs piraten en rovers (de spelende kinderen), naar de poort aan de straat. Verrassend prentenboek met sfeervolle, kleurrijke illustraties over twee bladzijden, dat begint en eindigt met een op het eerste oog dezelfde afbeelding van het huis en de omgeving. Het is een feest om de verschillen te zoeken wat betreft de mensen en hun bezigheden. Hun spel en arbeid zijn bijv. begonnen of voltooid etc. De platen zitten vol grappige details. De bondige tekst is in de ik-vorm en betreft de lezer/kijker direct bij het verhaal, bv. "Wil jij nu heel zachtjes de bladzijde omslaan?" Tekst en schilderijen vormen een perfecte eenheid. Vanaf ca. 4 jaar.



Kleine Pluis door Dick Bruna

Het vierentwintigste Nijntje-boek waarin Nijn een broertje of zusje krijgt. Het vierkante (16x16cm) boekje bevat 12 dubbele pagina's met op de rechterhelft een prent in de typische Bruna-stijl (zeer gestileerde, eenvoudige, zwartomlijnde tekeningen met een primaire vlakvulling in heldere kleuren zonder achtergrond) en links in steeds vier regels het verhaal. Dit is geschreven in eenvoudige, korte zinnen met woordgebruik op peuterniveau. Er is gebruik gemaakt van eindrijm: ababcdcd enz. Net als de prenten is ook de drukwijze kenmerkend: Times, groot lettertype, strak op witte pagina's met een ruime marge eromheen. Het boekje heeft geen kartonbladen, maar is wel gedrukt op wat steviger papier zodat het risico van scheuren/kreuken door de doelgroep iets maar zeker niet volledig verkleind wordt. Het geheel is handzaam en herkenbaar, ook voor kleine kinderen. Vanaf ca. 1,5 jaar.

kleine pluis



Ceciel van Rhee



Mijn Baan in Oman

“De Kracht van het Veranderen”

*V*eranderen is moeilijk maar mooi. Zo zou ik mijn verhaal willen beginnen, maar ook eindigen. April 2004, onze verhuizing naar Oman was een feit. Met tegenzin begon ik aan dit avontuur; ik ben niet goed in veranderingen!

Met ruim 17 jaar werkervaring als orthoptist verliet ik Nederland. Wellicht verdient mijn vak enige toelichting. Het vak Orthoptie komt van Orto = recht en Optie=zien. Alles wat te maken heeft met het binoculaire zien: scheelzien, luie ogen, dubbelzien, aanverwante oogheelkundige syndromale afwijkingen etc.. In Nederland worden patiënten verwezen door huisartsen, schoolartsen en oogartsen. In Oman is de verwijzing anders geregeld. Orthoptie is een zelfstandig beroep binnen de paramedische gezondheidszorg.

Terug naar Oman, begin mei 2004. Ieder hoekje van ons tijdelijk onderkomen had ik inmiddels wel gezien. Op een doordeweekse dag aan het eind van de middag ben ik in de wachtkamer van het toenmalig *Al Shatti Hospital* gaan zitten. Onmiddellijk kreeg ik de vraag met welke arts ik een afspraak had. “No appointment,” waren mijn woorden,



‘I would like to speak with one of the ophthalmologists.’ Dat kon, als ik maar geduld had. Ik werd te woord gestaan door een vriendelijke Duitse vrouwelijke oogarts. Op een of andere wijze begreep deze vrouw wat mijn doel was: terug in het arbeidsproces en continuïteit van werkervaring in Oman.

Men had geen vacature, maar er was wel werk voor me. Al snel werd duidelijk dat kosten van salaris de bottleneck was, misschien iets te snel zei ik: ‘I do not need a salary, I need a job!’

Een lange en ingewikkelde procedure ging ik tegemoet: erkennen, vertalen en legaliseren van diploma’s en getuigschriften, examen in het *Al Nahdha Hospital* en veel geduld, maar uiteindelijk had ik negen

maanden later een license van the *Ministry of Health* en kon ik officieel aan het werk. Er werd een advertentie geplaatst in de lokale krant met de boodschap dat er in het *Al Shatti Hospital* vanaf dat moment scheelziensoperaties uitgevoerd konden worden. Even voor de duidelijkheid: de oogarts voert de scheelziensoperaties uit, maar heeft voor de indicatie van de operatie een orthoptist nodig. Werkervaring was een feit, daarbij ook een kleine vergoeding.

Het is mens eigen steeds meer te willen bereiken.

Een carrière in de traditionele zin, is niet mogelijk binnen de orthoptie, maar je kunt wel op zoek gaan naar nieuwe uitdagingen

Pascale Coymans

Zo gezegd, zo gedaan. Ik zocht contact met het *Sultan Qaboos University Hospital* en ik was welkom om een dagje in de pot mee te kijken. Als een “visitor” genoot ik van alle bijzondere ziektebeelden en uitzonderlijke genetische oogheelkundige afwijkingen. Alsof ik in een levend oogheelkundig boek zat. Er heerste een ontspannen sfeer, er was volop tijd voor overleg en “teaching”. Kortom, ik reed naar huis met een gevoel van: ‘Hier zou ik wel willen werken’. Helaas was er op dat moment een orthoptist uit Zweden werkzaam; er was geen plek voor een tweede orthoptist. In de maanden daarna heb ik contact gehouden met mijn Zweedse collega.

Vlak na de zomer van 2005 kwam er een vacature, de Zweedse collega orthoptist had gekozen voor een beter betaalde baan in een van de lokale laser centra. Onderhandelingen met SQUH kwamen langzaam op gang; ik had nadrukkelijk de wens uitgesproken drie tot vier dagen te willen werken, iets wat “not done” is in een overheidsinstelling. De onderhandelingen liepen spaak, we kwamen er niet uit. Ik vond het niet netjes om de oogartsen in het Al Shatti Hospital te laten vallen voor een betere baan; ik wilde de twee

werkplekken combineren. Binnen een maand was er een akkoord. Ik blij met een parttime baan en tot op de dag van vandaag ben ik de enige parttimer op onze afdeling. De jaren daarna kenmerkten zich door ups en downs voor wat tijdelijke lokale contracten met minimale verdiensten betreft. Een HR manager vertelde mij dat ik SQUH moest zien als een jungle waarin je moet zien te

“So I’m a poor monkey who has to survive the jungle.”

overleven. Waarop ik antwoordde: “So I’m a poor monkey who has to survive the jungle.” “Ja,” zei hij. Op de dag dat mijn contract voor onbepaalde tijd een feit was, heb ik de HR manager verrast met een rijpe banaan met daarbij the message ‘The poor monkey survived the jungle! Thanks!!’

De hele employment procedure was niet altijd makkelijk maar de variatie in patiënten en de daarbij horende ziektebeelden maakten meer dan goed. Ik ben enorm geïnspireerd en gemotiveerd in het geven van onderwijs, het maken van presentaties op vakniveau en op de valreep het publiceren van een paper in *The Omani Journal*

of Ophthalmology, een mooi slot aan ruim vijf jaar werkervaring in Oman. Met een traan zal ik eind mei SQUH hospital vaarwel zeggen. Herinneringen blijven en een enorme dosis werkervaring neem ik mee.

Ik zou willen eindigen met: waar een wil is, is een weg. Veranderen is mooi doch niet altijd even makkelijk, maar ik ben klaar voor de volgende verandering! Terug in Nederland start ik in september met een driejarige opleiding Professionele Communicatie, een opleiding waarbij ik hoop mijn ervaring in de paramedische gezondheidszorg te linken met mijn HEAO Communicatie. Met vertrouwen zie ik de verandering tegemoet! Ruim zes jaar Oman hebben ons veel geboden. Ik ben de mensen die mij gesteund hebben bij alle veranderingen dankbaar.



Een Trektocht met Ezels door de Jebel Akdhar bergen ...

door Wim Simons



... Dat leek ons een geweldig plan.

Wijzelf hadden al veel in de Alpen en zo rondgelopen en toen vrienden ons dit voorstelden, aarzelden we geen moment: een trektocht door de bergen van ruim een week. Het zou een experimentele reis zijn van een organisatie met een jarenlange ervaring in de Himalaya. Allerlei veranderingen waren mogelijk, zoals in het programma vermeld stond. Dat merkten we al vóór het begin van de reis:

Twee weken voor vertrek kregen we te horen dat het "jeeps" zouden worden i.p.v. ezels.

Volledigheidshalve toch maar gebeld hoe we dan precies zouden slapen, in de drie jeeps dus met zeven personen, en zowaar: we kregen een eigen tent voor ons tweën aangeboden. Dat leek ons toch een betere optie.

Op Schiphol maakten we kennis met de anderen: twee leuke meiden uit Nijmegen, en Martine, de reisleidster, een sportief ogende meid. Bij aankomst in Muscat keurig opgehaald door onze Omani gidsen en naar het hotel gebracht. De volgende dag sightseeing in Muscat: de grote moskee, het natuurhistorisch museum (goed om een indruk van het land en landschap te krijgen) en de souq. Dag erna naar Nizwa, ook daar sightseeing: het fort, de souq en hotel met zwembad i.p.v. kamperen ergens buiten volgens het programma. Het dinerbuffet maakte veel goed.

De dag erna: opnieuw sightseeing ruïnedorpje Tanuf, lopen langs de irrigatiekanalen van Misfat al Abryeen, (de benen komen in beweging!) en 's middags naar een museum in het ruïnedorpje Al Hamra. Dan de auto in en in het donker komen we op onze eerste kampeerplek aan op 1800m, ongeveer 1 km van een dorpje, het is koud. Een volledig nieuwe keukenuitzet komt tevoorschijn uit een volgeladen aanhanger: veel petflessen met mineraalwater, een gloednieuwe 24-stuks bestekcassette, veel plastic weggooborden en bekers, enz. De kok verkijkt zich op het even scherpe als nieuwe keukenmes, snijdt zich behoorlijk in een vinger, en krijgt EHBO ter plekke. Eten smaakt prima, het zitten op de grond is de eerste aanslag op onze ruggen. Volgende ochtend ontbijt: allerhande lekkers en voedzaam, inclusief de voor ons nieuwe holle Omaanse broodjes. Alles wordt opgebroken, we maken een wandeling langs/door een aantal dorpjes en irrigatiekanalen, en eindigen uiteindelijk op een parkeerplaats vanwaar we terugrijden naar onze kampeerplek van vanmorgen, tenten weer opgezet.

De sterrenhemel is schitterend, maar waar blijven de bergen? Dat wordt dus de volgende dag: we zouden een doorsteek maken, we kregen een routeschetsje, hadden een GPS, satelliettelefoon en de gidsen zouden de auto's omrijden naar het eindpunt. Per auto naar onze startplek een klein dorpje en inderdaad: we kunnen er tegenaan: ruig terrein, matig steil, de route is gemarkeerd met hier en daar een steenmannetje. Na 1½ uur lopen zijn we die, en ook de route kwijt, terug, we vinden de steenmannetjes weer en een ook een

gemiste afslag, om een uur later erachter te komen dat een splitsing die we zouden moeten vinden onvindbaar was of niet bestond, en dan is het al 1 uur 's middags. Gelukkig is er een geweldig systeem: cell-phones die het werkelijk overal doen, gidsen gebeld: wij gaan terug, zij halen ons op het beginpunt op. Terug in het dorpje worden we al gauw door een familie gastvrij in hun huis uitgenodigd voor koffie en dadels. Maakt het wachten een stuk aangenamer. 's Avond een kampeerplek op een vlakte met een enkele boom op 2000 m, wind en het is ijskoud, een schitterende sterrenhemel maakt veel goed. 's Morgens ijs buitenop de tent.

De dag erna is opnieuw een doorsteek gepland, nu gaan we met gids die meeloopt tot een pas waar we het dorpje kunnen zien waar we heen moeten, dus niets kan misgaan. Op ons vertrekpunt wordt ter plekke een local geregeld, een jongeman van zo'n 18 jaar. Het is warm, klimmen en zweten. Scherpe munitiepatronen van de laatste oorlog liggen langs de route. Rond 1 uur zijn we op de pas, lunch, en vervolgens krijgen we te horen dat onze gids niet verder meegaat.

De route zouden we gemakkelijk zelf kunnen vinden: 3x een bergrug over, en dan naar links. Verder hebben we de GPS. Hoe anders ging het:

Na 2½ uur lopen (het is inmiddels 4 uur) staan we voor een afgrond en kunnen niet verder in de aangegeven richting. Volgens de GPS zijn we het dorpje al meer dan 1 km voorbij: terug dus omlaag naar een vlakte. Gids gebeld en hij zal ons tegemoet komen. Om 17.30 zijn we beneden, halen hout, en maken een flink vuur. Gezien onze ervaringen van gisteren hadden we fleece en zo al in onze rugzakken. Het wordt donker. Ruim een half uur later zien we ver boven ons op de bergrug wat licht schijnen en inderdaad is het onze gids Salim die er met een local aankomt in de maneschijn. Om 18.30 uur zijn ze bij ons, en op het voorstel: 'Opstaan en meekomen, we vertrekken', zijn we zo verbijsterd dat we vergeten zijn dat we er over wilden praten hoe veilig een verdere tocht in het halfdonker zou zijn; het is weliswaar een heldere maannacht en we hebben koplampen, maar toch. Het wordt een bange tocht, één van ons valt op

de rots en houdt daar een volledige blauwe dij aan over (niet aan denken wat voor een probleem een botbreuk opgeleverd zou hebben, onverantwoord dus), en om 22.30 uur zijn we in een dorpje in the middle of nowhere. Per 4WD rijden we over dirtroads de bergen uit. Bij een benzinstation krijgen we na middernacht wat te eten, en om 2 uur liggen we in een smerig hotel in bed.

Dag erna rustdag en offerfeest: kampeerplek geïnstalleerd, geit in naburig dorp gekocht en geslacht, het vlees blijkt helaas niet gaar te krijgen in een paar uur stoven op houtvuur.

Vertrouwen in de leiding en de GPS die achteraf verkeerd geprogrammeerd was, is er niet meer: de volgende dag blijven er 3 van de 6 deelnemers op het kamp. Nu voor de variatie een gemarkeerde route ("goed te doen voor ons", niet dus), blijkt steile 2° graad klimroute met paar kletterpassages, waarbij Salim voor het eerst zelf meegaat. De markering was overigens dusdanig goed dat hier verdwalen onmogelijk was. Wat rest nog van onze vakantie: vier dagen, besteed aan lopen op drie niveaus op de bodem van Wadi Gul, op halve hoogte en bovenlangs, een indrukwekkende canyon, telkens dagtochten, onze laatste kampeerplek was in de rommel naast een resort met vakantiehuisjes, maar de toiletten daar konden we gebruiken: leve de vrije natuur. Ten slotte een dag in de natte Wadi al Muaydin, mooie tocht, maar toch ook daar klimpassages die lastig waren: eigenlijk is gewoon het water in en dan die passages doen een leukere en makkelijkere optie.

Voor de maaltijden heeft onze kok zich uitgesloofd, en zo hebben onze ruggen die zitsessies doorstaan. Een meerdaagse route met ezels was voor deze begeleiding te hoog gegrepen, maar is vast een boeiende optie.



THE ORANGE BALL WITH LOVE

door Corine Selders

Traditioneel wordt het thema van het Oranjebal bekendgemaakt op de kick-off party van het HC in september. Dit jaar was de commissie pas half januari compleet, toen Oddy en Kees het team kwamen versterken. Sommigen dachten dat het onmogelijk was om in slechts twee maanden een evenement van



dergelijke omvang van de grond te krijgen. Niets bleek minder waar.

Met een team van ervaren "ex-OB-ers" en "nieuwelingen" gingen we enthousiast

aan de slag. Ons idee was: ook al we hebben nog geen baais sponsorgeld, the show must go on and it has to be bigger and better than ever! Daar gingen we voor, het geld zou wel komen (inshallah.....). En de PDO-club... die sloegen we liever een jaartje over! We wilden ons positief richten op het organiseren van een fantastisch feest.



Heleen ging met de energie van een 16-jarige groepie achter een goede Nederlandse band aan. Oddy heeft zijn hele linkedin-bestand benaderd voor sponsorgeld.

Helga had een succesvolle date met Mr. Charbel van het Intercontinental Hotel en dat bleek liefde op het eerste gezicht. Kees bracht zijn ongebreidelde ambities in, Oddy zijn niet te stoppen energie. De bal begon te rollen. Iggy danste met de "jongens" van Bella La Rose

door de winkel brainstormend over een ballonnenboog en tafeldecoraties. Mark bracht het vernieuwende idee in om een deel van de opbrengsten aan charity te doneren. Yvonne ontwierp oogverblindende posters, tickets, banners en een adembenemende backdrop. En Maarten projecteerde een replica van Amsterdam op de palm garden in google maps. We kregen de spirit te pakken. We werkten, dachten, brainstormden en onderhandelden dat het een lieve lust was.

De feestdatum naderde, de spanning steeg en daarmee het adrenalineniveau. Kees probeerde de vergaderingen met vijf stuitende dames in goede banen te leiden. De dames kirden om de kleur van de jurken, terwijl Maarten zijn bouwtekening probeerde uit te leggen. De kas stroomde razendsnel vol. Het werd ons steeds duidelijker: dit zou beste Oranjebal ooit kunnen worden! Het hoeft geen uitgekleden versie van vorig jaar te zijn, geen eenvoudig feest omdat er geld noch mankracht is. Het wordt een feest met een WOW-factor, met een Amouage-geschenk en de hele avond gratis champagne. We hadden een ambitieus plan, sponsoren bleken enthousiast en het team leefde op een achtweekse high.

De laatste week bleek de meest intensieve: van ideeën naar werkelijkheid; de opbouw van het feestterrein. Zwaar werk in de bakkende zon, huizen omhoog takelen, *rope lights* vastspijkeren op acht meter hoogte en de bar weer monteren en schilderen. Johnny als trouwe kompaan. Maarten had de touwtjes in handen. Oddy werkte onvermoeibaar door. Helga zorgde voor een (bijna) constante aanvoer van water, frisdrank en shoarma. Yvonne en Corine kregen hoofdpijn over het totaal aantal verkochte kaartjes. Iggy vulde zo'n 500 zakjes met zand. Sponsoren brachten geld, cheques en banners. Hotelgasten kochten last minute kaartjes.

We raakten uitverkocht (YES!). Heleen had chronisch slaaptekort omdat ze de band in de watten legde. Kees bewaakte de planning en bluste veel kleine en een paar heel grote branden. Even ontspanning was er tijdens het voorproeven van het buffet (mmm...)

In de loop van de week werd het steeds spannender. Gaat het werkelijk worden zoals wij het in ons hoofd hebben? Op woensdag deden we de *sound and light check*. Wat klonk het prachtig en wat was de band gedreven. Wat zag het er al fantastisch uit in het donker. Donderdag 18 maart. Iedereen is vroeg aanwezig in de palm garden, niemand kon nog langer slapen. We hadden inmiddels allemaal duizend dingen bedacht die nog moesten gebeuren of mis zouden kunnen gaan. Maar er ging weinig meer mis. Om half acht ging een spetterend feest van start. Gasten hebben genoten van het heerlijke eten, de haringen en de Febo snacks. De band speelden de longen uit hun lijf. Jos deed menig vrouwenhart sneller kloppen. Champagne vloeide rijkelijk.

Het was voor mij wederom een fantastische ervaring om een Oranjebal te organiseren. Het gaf mij een enorme kick om met een waanzinnig enthousiast team een evenement uit te denken, er met zijn allen aan te werken en daadwerkelijk een geweldig feest neer te zetten. Een Oranjebal dat vele malen beter was dan ik in januari had durven dromen. Ik heb er erg van genoten.

Door de ruimhartigheid van de sponsors kan nu bij het Al Wafa Centre in Almarat voor gehandicapte kinderen een voetbalveld worden gerealiseerd en krijgt PETRA een aanzienlijke donatie.

Laas Elzenga gaat het Oranjebal van 2011 te organiseren. Hij is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die zin hebben om voor de Nederlandse gemeenschap in Oman het leukste feest van het jaar neer te zetten.

Meld je snel aan via laas.heleen.elzenga@hotmail.com en geniet vooral van de organisatie van zo'n fantastisch evenement.

Namens het Oranjebal Comité 2010,

Kees Nieuwenkamp (vz.)

Heleen Elzenga

Helga Hartsema

Oddy Kapoh

Johnny de Leeuw

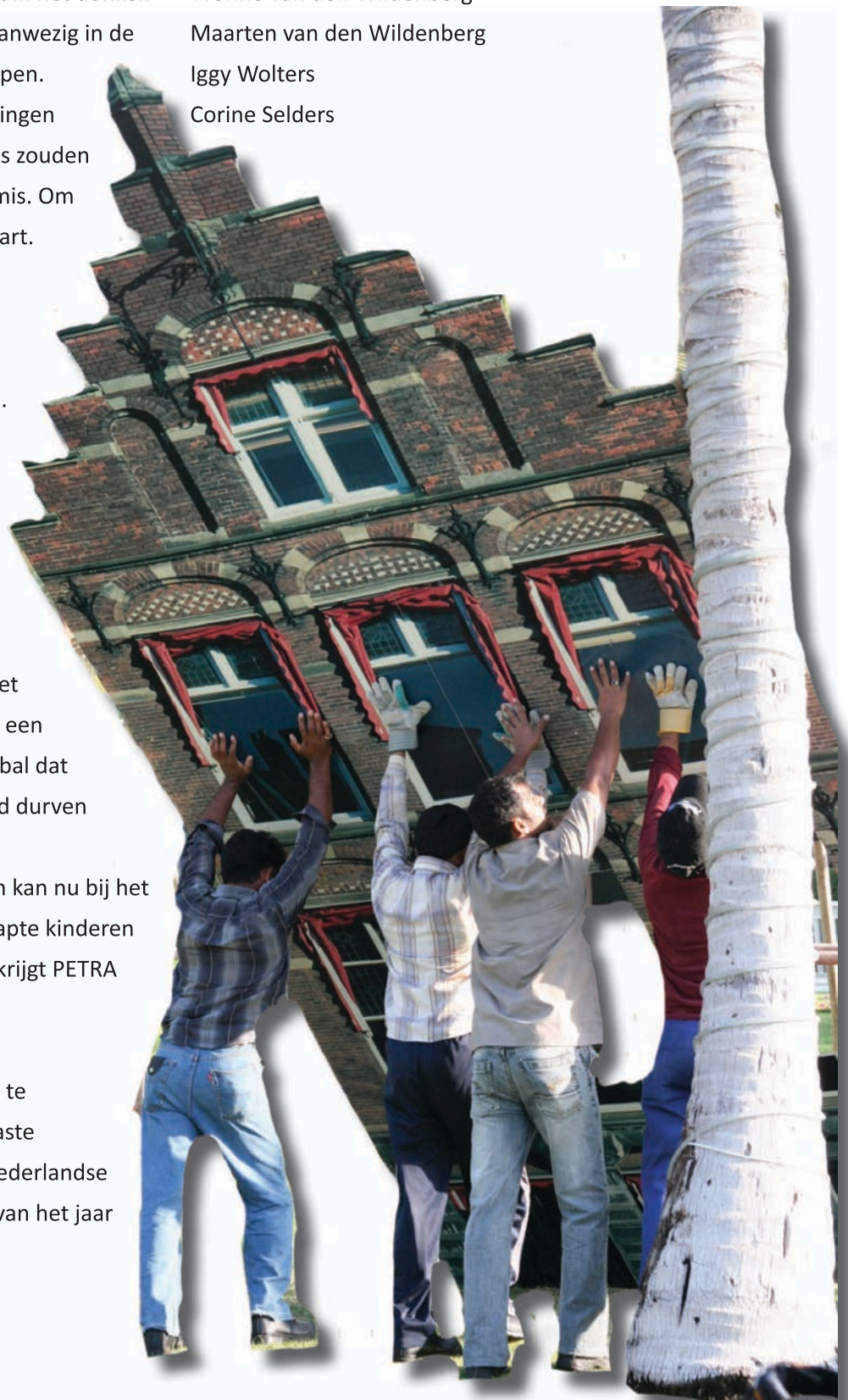
Mark van Velden

Yvonne van den Wildenberg

Maarten van den Wildenberg

Iggy Wolters

Corine Selders



FROM AMSTERDAM WITH LOVE



ORANJEBAL 2010



Foto's mede door Marcel van Mourik

KINDERPAGINA

DE LEUKSTE ACTIVITEITEN VOOR KIDS IN OMAN

WAPPERENDE MANEN DOOR ELS EN AYDIN

Paardrijden is een leuke sport. Het is fijn om met paarden om te gaan, want je kan er een speciale band door krijgen. Daarom zijn er twee maneges in Qurum.

Waar de meeste mensen naartoe gaan is de Qurum Equestrian Stables. De andere manege is ongeveer 50 meter ervoor. En die manege is natuurlijk ook wel goed, maar er zijn kleinere lesgroepen. Er zijn ook minder paarden.

Els: De Qurum Stables heeft tenminste paarden die goed te

vertrouwen zijn en Yasmin, Samira en Khalud vind ik toch wel de liefste!!!

Aydin: Ik vind paarden erg lief en ik vind paardrijden ook erg leuk, alleen zit ik er nu niet op, omdat ik het nu eigenlijk te druk heb. Ik vind Anout het liefste van allemaal!!! Er zijn ook gevaren op maneges.

Je kan namelijk tegen stalen palen aanvallen en dat is best gevaarlijk. Het gebeurt wel af en toe en daarom moet je een cap, paardrijlaarzen en een bodyprotector aan.

Je hebt op Qurum Equestrian Stables zeven leraren: Chris, Lenka, Leila, Lina, Said, Astrid en Majid. Er zijn ook erg goede en aardige stalhulpen: Ali, Abbas, Sekunder en Mullabak. Deze mensen willen wij graag bedanken!!!

Els: Ook wil ik Lenka en Chris heel erg bedanken voor alle superlessen die ze mij hebben gegeven!!! Aydin: Ook heel erg bedankt dat de baas van de manege de manege heeft opgericht!!!

LEKKER BALLEN IN DE MCFL!

DOOR WESSEL EN BART

De MCFL (Muscat Community Football League) is een voetbalcompetitie. De MCFL begint in oktober en eindigt in februari. Als je je aanmeldt, word je in een team gezet, je kan ook je eigen team samenstellen.

Elke donderdag moet je een of twee wedstrijden spelen. De MCFL is voor kinderen van 7 tot 14 jaar. In de competitie zijn vier leeftijdsgroepen: tot 8, tot 10, tot 12

en tot 14 jaar. Wij vinden het zelf de leukste competitie van Oman. De MCFL blijft altijd spannend, want je weet nooit wat er gaat gebeuren. Als de competitie is afgelopen, dan heb je nog een toernooi en de prijsuitreiking.

Wij hebben zelf ook in de MCFL meegedaan en zijn met ons team dit jaar derde geworden.

LEKKER DANSEN! DOOR SANNE EN JETTE

Zumba is een mix tussen salsa en hip hop dansen. In Nederland is het nu heel erg in. En je kunt hier ook zumbales van Paola krijgen in de sporthal van de P.D.O. club. Zumba vinden wij heel erg leuk, omdat dansen leuk is en Paola heel goed les kan geven. Omdat je het samen met een groep doet, is dat heel gezellig. Op maandag van 15:00 tot 16:00 is het bedoeld voor 10+. Dus speciaal voor mensen ouder dan 10 jaar! Het is voor jongens en meisjes. Het is handig om ook een handdoek mee te nemen en water. Want je gaat meestal heel erg zweten. Per les kost het 1 RO per persoon. Want van dat geld kan Paola nieuwe liedjes kopen. Wij kunnen het je aanraden want het is heel leuk!





HARD KNALLEN MET PAINTBALLLEN DOOR WYBE EN TIM

In Oman kun je paintballen. Dat doe je bij het Paintball en lasertag centrum. Je hebt minimaal tien mensen nodig om te Paintballen. Paintball is een schietspel. Je schiet met een luchtdrukgeweer. Uit zo'n geweer komen balletjes waar verf in zit. Het doel is om zoveel mogelijk spelletjes te winnen. Als je geraakt wordt, dan ben je af. Je speelt vaak drie tot vier spelletjes. Dit zijn de spelletjes die je speelt : Team death match, Capture the flag, Protect the president en Rambo. Lasertag is voor 7+ en Paintball 12+, omdat het soms een beetje pijn doet. Wij zelf vinden Paintball heel leuk, omdat het een beetje schieten is en het is erg realistisch.



EEN WEEKEND OP HET STRAND DOOR GIJS

Elk jaar wordt er een regatta gehouden. Dit jaar viel die op de 11e en 12e van maart. Dit gebeurt op het PDO strand. Er zijn dan verschillende teams die punten kunnen scoren door middel van zeilen, jeu des boules, volleybal, vragen beantwoorden en door een kostuum aan te doen dat met je team te maken heeft.

Ik heb tot nu toe elk jaar mee gedaan en dit jaar vond ik het leukst, omdat ik gezeild heb voor mijn team. Ik had het heel goed gedaan. Elke persoon die in een team zit, heeft iemand in de familie die punten scoort voor zijn team, dus je kan niet zomaar bij een team. Ik vind de regatta zo leuk omdat je kan zeilen en ik vind zeilen heel erg leuk. Volgend jaar wordt het ook weer georganiseerd, ik hoop dat jij er dan ook komt.



HOBBELEND OP WEG IN OMAN DOOR DIEDERIK



In Oman kun je heel vaak en heel leuk kamperen. (ook wel "op wadi gaan" genoemd). Een paar leuke wadi's zijn Wadi Fanja, Wadi Tiwi en Wadi Bani Khalid. Aan kamperen in Wadi Bani Khalid is een nadeel: je mag namelijk niet als volwassen vrouw zwemmen en het is daar meestal best heet dus zweet je je daar vaak rot. Toen ik voor de eerste keer naar Wadi Fanja ging, had ik het meteen heel leuk. Samen met een paar andere kinderen zijn we daar een kikker reservaat begonnen. We hadden 11 kikkervisjes, 1 kikker met een staart, 3 kleine kikkertjes en 1 volwassen kikker. En in Wadi Tiwi is heel veel water. Als je alleen maar door blijft lopen, duurt het lopen naar het einde 3 kwartier. Als je bij het einde bent moet je even zwemmen en dan moet je door een smalle tunnel en dan kom je uit in een open grot met 3 watervallen. Er zijn ook daar een paar kikkers. Kortom, kamperen in Oman kan heel leuk zijn.

EEN DAGJE NAAR CITY CENTRE DOOR LARA EN INGEBORG

Winkelen is erg leuk, vooral voor meiden en dames. Het is leuk voor een dagje uit. In City Center heb je leuke kledingwinkels. Voor kleine kinderen is er ook een speeltuin, of beter gezegd een kermis. Winkelen is daar niet zo duur. Je kan leuke spullen vinden in kledingzaken! Er zijn best veel winkels en er is wel voor iedereen een leuke winkel daar te vinden. In de Borders kan je leuke school spulletjes en boeken vinden, en in de Claires kan je weer leuke spulletjes voor meiden en voor spulletjes voor het haar vinden. Ook kun je lekker eten in de foodcourt. In de food court zijn er allemaal verschillende gerechten om te eten uit verschillende landen. Wij vinden het restaurant Chilli's het lekkerst, maar die is niet in de food court. Dus ga lekker een dagje naar City Centre! Leef je uit!



Mijn Baan in Oman

“Over het zesde zintuig en vieze vissen”

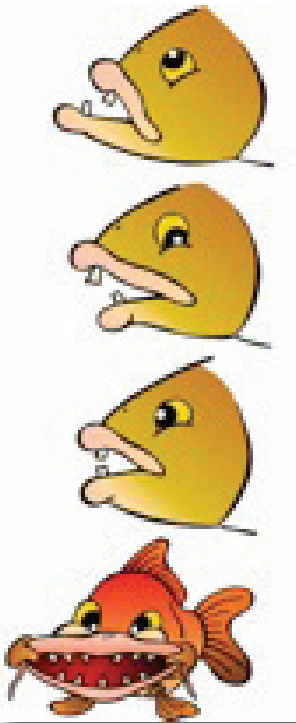


Fig. 1
Onderstandig,
bovenstandig,
eindstandig

Onlangs werd ik benaderd door de Raskrabbel om nog een laatste stukje te schrijven. Dat is een hele eer, want sinds mijn vorige preek over de vernietigende effecten van global warming op de zeeën in het algemeen en algenbloei en vissterfte in het bijzonder is de zee nauwelijks meer verkleurd en heeft geen vis meer het leven gelaten. Eigenlijk zeg ik dus maar wat en het komende stukje moet u dan ook in dat licht zien.

Als u ooit aan de borreltafel eens om een onderwerp verlegen zit, kunt u altijd een: ‘Weet je dat haringen

communiceren via scheten,’ ter tafel brengen en dat brengt u dan zo weer een soepele vijf minuten verder. Ik wilde nu eens een boom opzetten over de functionele anatomie van de vis. Bere-interessant, want iedere vis heeft zich maximaal aan zijn omgeving aangepast en gezien het feit dat u hier omringd bent door een subtropische zee met meer dan 1000 verschillende vissoorten erin zou dit eigenlijk tot uw basiskennis moeten behoren.

Aan de stand van de bek (fig. 1) kan de prooi- of jaagmethode van de vis worden afgelezen. Vissen met een onderstandige bek woelen in de bodem (Goatfish, fig. 2), terwijl die met een bovenstandige bek jagen op prooi boven zich (Hamour, fig. 3). Het zal u dus niet verbazen dat vissen met een eindstandige bek jagen op prooi die zich voor hen bevindt, zoals de tonijn (fig. 4) die een perfect gestroomlijnde vorm (torpedovorm) heeft om lange afstanden te kunnen zwemmen. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld de koraalvissen, zoals de Bannerfish (fig. 5) die juist zijn afgeplat, zodat ze erg wendbaar zijn en ze zich makkelijk in het koraal kunnen verstoppen.

Een vis heeft een zesde zintuig, het zijlijnzintuig (fig. 6). Dit bestaat



Fig. 2 Goatfish



Fig. 3 Hamour



Fig. 4 Tonijn

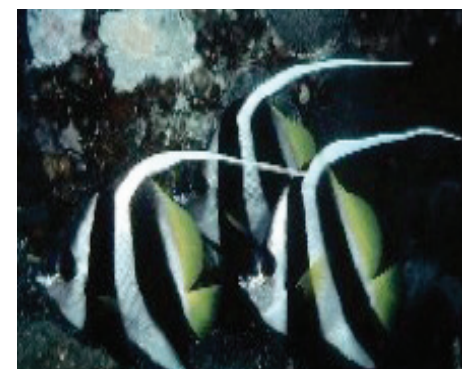


Fig. 5 Bannerfish

Ingrid Bremmer



Fig. 6 het zijlijnzintuig

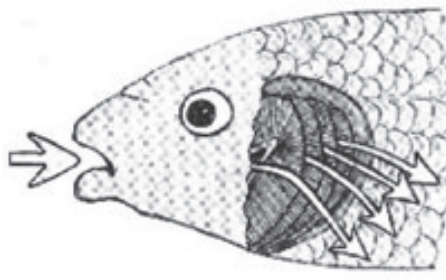


Fig. 7 waterstromen door de kieuw



Fig. 8 *Ogcocephalus parvus* kan loopt op zijn vinnen



Fig. Haringen

uit poriën in de huid of schubben en stelt vissen in staat echo of drukveranderingen in het water waar te nemen. Daardoor kunnen vissen in donker water prooi, predator en obstakels waarnemen. Dit zijlijnzintuig is op bijna iedere vis te zien, dus bekijk de uitgestalde vissen eens een keer goed op de vissoek.

Vissen hebben kieuwen (fig. 7), waarmee ze de zuurstof (O₂) uit het water kunnen opnemen en kooldioxide (CO₂) in hun bloed kunnen afstaan door middel van diffusie over een semipermeabel membraan. Doordat bloed- en waterstroom in tegengestelde richting stromen (tegenstroomprincipe) gaat de uitwisseling buitengewoon efficiënt. Op het droge plakken de kieuwlamellen echter aan elkaar, waardoor het uitwisselingsoppervlak afneemt en de vis stikt.

Door de aanwezigheid van een zwemblaas kan de vis zonder verdere zwembewegingen in het water blijven zweven. Deze ligt onder de ruggengraat en is een uniek orgaan dat alleen bij beenvissen voorkomt. Hij wordt van gas voorzien door de gasklier.

Een vis heeft vinnen in plaats van poten. Vinnen dienen om te zwemmen, zowel om snelheid te maken als om te sturen. Sommige

vinnen zijn verdwenen of hebben een andere functie gekregen. Dit lekkere ding op het plaatje (fig. 8) is weer op zijn vinnen gaan lopen. Zeepaardjes hebben een hele kleine rugvin die razendsnel als een propeller beweegt.

Ten slotte nog even de haringen (fig. 9). Canadese biologen hebben ontdekt dat haringen 's nachts scheten laten en denken dat deze een sociale functie hebben, al weten ze nog niet welke. De haringscheten klinken als een levendig knetterend geluid, waarvan de duur en toonhoogte nogal kunnen verschillen. De frequentie van het geluid ligt tussen de 1,5 en 22 kilohertz, wat door de mens waarneembaar is. Een gemiddelde haringwind duurde 2,5 seconden, maar kan ook uitschieters hebben tot wel 8 seconden. Biologen hanteren, uiteraard, een andere term dan 'scheten'. Zij bezigen de wetenschappelijke term 'fast repetitive ticks', wat afgekort wordt tot, heel toepasselijk, FRT..... Hiermee wilde ik mijn betoog beëindigen, stof de snorkel af en duik in het leven onder water waar alles wat groeit en bloeit ons altijd weer boeit.

On the Move

SAME SAME, BUT DIFFERENT..

Toen voor ons het "einde der tijden" in Oman eraan kwam, sloegen we de atlas open om eens uit te knobbelen waar we dan naar toe wilden na Muscat. Terug naar Nederland? Dat was een move voor later, want wij vermaakten ons nog uitstekend in het buitenland, en om dan vrijwillig in de polder in de file aan te schuiven leek ons iets wat we best nog wel even uit konden stellen. Maar met Nederland van het lijstje afgestreept, bleven er nog heel veel locaties over waar je met behulp van Shell een bestaan op kan bouwen... Gelukkig wordt de keuze beperkt tot daar waar de banen zijn...

Uiteindelijk is het Brunei Darussalam geworden!

Hé, maar dat zou gemakkelijk moeten zijn! "Same same, but different" nietwaar? Want net als Oman is Brunei islamitisch, het is een Sultanaat, er is een Shell kamp, een recreatieclub en een Nederlandse school! Brunei is dus, als het ware, een groenere variant van Oman. Bomen, aapjes en meer regen, maar verder ongeveer hetzelfde. En ze rijden aan de linkerkant van de weg. En het is verder van Nederland. Maar voor de rest aardig hetzelfde, toch?

Nou, nee. En dus kostte het nog best wel een

tijdje voor we gewend waren in dit prachtige land op Borneo. Maar het is wel gelukt hoor! Inmiddels hebben we weer een huis, de kindjes gaan fluitend naar school en spelen zich een slag in de rondte met de nieuwe vriendjes en vriendinnetjes. Oude contacten hebben we aangehaald (veel ex-Omangangers en oude bekenden uit Nederland hier), en we hebben heel veel nieuwe, aardige mensen leren kennen. Ook hebben we weer een lieve Amah. Ten slotte hebben we nog regelmatig contact met de vrienden uit het Omaanse: wat is het toch heerlijk dat er email, Hyves, Facebook en Skype bestaat, want we missen jullie wel hoor. Maar over het algemeen: het gaat goed met ons!

Expectation management: how not to do it...

Wat wel even slikken was, was dat we dank zij het huizenbeleid van BSP wat ongelukkig wonen ten opzichte van de school, zodat ik niet zo vaak op de fiets de meiden naar school kan brengen. En daar had ik me na zes jaar heuvelachtig en heet Marmulstreet zo op verheugd! We wonen namelijk relatief ver van school, aan de verkeerde kant van een zeer drukke verbindingsweg, en tussen ons wijkje en de oversteekplaatsen van die weg zit geen fietspad. Ik kan met de fiets en fietsanhanger dus kiezen tussen me in het snelverkeer wagen, of over een fors stuk grasland baggeren. Ook mijn romantische droombeeld van wonen in de jungle, met enorme tuinen waarin aapjes en ander exotisch wild rond dartelen - een droombeeld opgeroepen door fotoalbums van vrienden en voorinformatie



naar Brunei

vanuit Brunei - is helaas niet uitgekomen. Ons huis bevindt zich in een soort Vinex-wijkje net buiten het hoofddeel van het kamp. Het huis staat op een relatief klein stukje grond - al is de tuin voor Nederlandse begrippen best ruim. Privacy in de tuin is door het ontbreken van bomen, een schutting of struiken echter ver te zoeken. Dat is even wennen na de ommuurde tuin in Oman! Wat wel fijn is dat deze huizen erg ruim zijn en nieuw. Het oudere deel van het kamp is trouwens wel dichtbebost en de huizen daar bevinden zich over het algemeen op grote lappen grond. Aan de andere kant: daar blijf je bellen met de technische dienst voor weer een reparatie, en het schijnt er in de huizen veel vochtiger te zijn dan bij ons thuis. Zo zie je maar, er is voor iedereen vast wel wat te klagen!



Ciska met een grote cicade

Het komt hier
allemaal wat
dorpser over dan
jet-set Muscat,
wat wel even
wennen is.

Per 1 januari is de huizenmarkt door BSP trouwens weer helemaal omgegooid: je

krijgt nu gewoon een huis toegewezen, dat je niet mag weigeren. Hierdoor valt het niet meer te voorspellen waar je komt te wonen, en moet je maar hopen dat je een huis krijgt dat bij je

woonwensen past. Zo hou je een 'relocatie' lekker spannend voor je medewerkers, nietwaar?! Tropische verrassing. Brunei is een klein landje en wij wonen op ongeveer vijf kwartier rijden van de hoofdstad Bandar Seri Begawan helemaal aan de andere kant van het land.

Een uurtje over de grens met Maleisië vinden we de dichtstbijzijnde grote stad, Miri. Wij zitten daar dus precies tussenin. En Panaga, het Shell kamp, ligt zelf dan weer tussen de kleine stadjes Kuala Belait en Seria. Voor de grote shopping malls, zoals we die gewend waren van Muscat, moeten we dus een stevig stukje rijden, en ook een snelle bak cappuccino in the Second Cup of Starbucks zit er niet in. Aan de andere kant kun je de meeste dagelijkse benodigheden met een beetje zoekwerk lokaal ook wel vinden, en er is een redelijk complete supermarkt die zelfs bezoekers uit Miri trekt! Het komt hier allemaal wat dorpser over dan jet-set Muscat, wat wel even wennen is. Aan de andere kant woon je ook hier vlak bij het strand, en zit je met een paar minuten rijden midden in het bos. En de natuur is werkelijk prachtig! De aapjes noemde ik al: er lopen hier op kamp grote groepen makaken de fruitbomen af.

Ook is Panaga de enige plek ter wereld met een broedende populatie neushoornvogels midden in een woonwijk. Het zijn prachtige dieren, die majestueus door de lucht glijden, heel herkenbaar aan (jawel) de hoorn op hun snavel. Dan neem je af en toe een cadeautje in de vorm van een enorme plas vogelpoep op je auto voor lief.

Verder vind je hier hele wolken reigers, en regelmatig ijsvogels, bijeneters en andere exoten. Ook de grote varanen, vlinders en enorme neushoornkevers zijn regelmatige gasten in de tuin. Eveneens indrukwekkend zijn de cicaden. Dit is een diertje dat oppervlakkig wel wat van een vlieg wegheeft, maar het geluid van een op hol geslagen cirkelzaag voortbrengt. De grootste exemplaren hebben een vleugelspanwijdte van wel twintig centimeter! Krokodillen heb je ook. Dat is wat minder leuk, zeker als je in je eerste week in Brunei in de krant leest over twee mensen die er door opgegeten zijn! Schijnt zeldzaam te zijn, maar dan neem je het waarschuwbord bij de bootclub meteen een stuk serieuzer.

Ondanks het feit dat er nog steeds gekapt wordt, is Brunei aardig groen met grote stukken primair en secundair regenwoud wat deels een beschermd status heeft. Om daar rond te lopen is machtig. Zo heb ik een week geleden nog een trip gemaakt met de natuurhistorische kring. Doel was om te inventariseren wat het ecotoerismepotentieel van een bepaald bosgebied hier nu eigenlijk is, en dus heb ik me twee dagen lang Redmond O'Hanlon gewaand: voetje voor voetje waden door kleine stroompjes en watervallen beklimmen dus. Je moet wel je apparatuur (camera, telefoon) goed inpakken want alles wordt nat!

En na goed wandelen is het goed uitrusten op de recreatieclub, eventueel onder het genot van een hapje of een vruchtensapje (alcohol wordt nergens in het openbaar geschonken, want Brunei is een 'droog' land). Als je later op de dag weer actief wil worden kan je ook hier kiezen uit vele sporten, zoals golf, tennis en zwemmen. Hé, lijkt het toch weer op Oman! Tot slot een leuk weetje: wij kunnen nu zeggen dat we in ALLE Sultanaten in de wereld gewoond hebben! Zo zie je maar: Brunei en Oman? Same same, but different!



Iwan O'Hanlon bij de Beluluk waterval

Avondvierdaagse 2010



Zaterdag 27 februari was het weer zover. Meer dan 200 kinderen namen deel aan de avondvierdaagse in Muscat, Oman.



Wist u trouwens dat de eerste avondvierdaagse in Nederland 70 jaar geleden gehouden is?

De term 'vierdaagse' is in Nederland in 1909 geïntroduceerd. De Nederlandse Bond voor Lichamelijke Opvoeding (NBLO) hield in die tijd de zogenaamde wandelmarsen. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werden de 'wandelmarsen' door de bezetters verboden.

Een groot aantal wandelaars had toch behoefte aan een wandelevenement en zo ontstond in 1940 de term 'avondvierdaagse'. Men redeneerde als er niet vier dagen gewandeld mocht worden dan maar vier avonden. Toen de bezetters achter deze nieuwe vorm kwamen, werden deze wandelevenementen ook weer verboden.

Na de Tweede Wereldoorlog werd de avondvierdaagse door diverse gemeentes en lokale wandelverenigingen weer opgepakt en werden er volop wandelvierdaagse gehouden.

Als u op zoek bent naar enige overeenkomst tussen de avondvierdaagse in Nederland en die in Oman dan was dat dit jaar zeker het weer. Elke dag gaf de weersverwachting



een behoorlijke kans op regen aan. De tweede dag werd deze theoretische kans bevestigd door heftige regenval in Sohar en pikzwarte wolken die vervolgens richting Muscat dreven.

De organisatie is hierop ingesprongen door de wandeling van die avond te vervangen door een verkorte,

regenvriendelijke wandeling. De popcorn kon gelukkig ook de volgende dag gegeten worden.

Opvallend dit jaar was het aantal dappere (pre-)nursery kindjes dat de avondvierdaagse volbracht. Ook viel op dat, door alle blarenlopers, de zakjes met pleisters gedurende de week diverse keren moesten worden bijgevuld. Twee deelnemers liepen de vierdaagse voor de achtste keer.

Op de laatste dag werden de deelnemende kinderen niet, zoals voorgaande jaren, ingehaald door een fanfarekorps maar stond bij het eindpunt een swingende brassband - onder leiding van Dan Anthony - klaar om de lopers te verwelkomen.

Tot slot willen we iedereen bedanken die eraan heeft bijgedragen het evenement tot een succes te maken. En lopers, tot volgend jaar!

Lydia Boersma, Steph Bloemarts
en Annemarie van Gelder



Dinner with a view in Dhofar **Hedwig Rovers**



“Wij kunnen hier dus het hele jaar door Al Fresco dineren.”

Dhofar is gezegend met een gematigd klimaat. In de zomer wordt het hier overdag veelal niet warmer dan een graad of 45 en tijdens de Khareef daalt het kwik regelmatig tot 25 graden of lager. Wij kunnen hier dus het hele jaar door Al Fresco dineren. De meeste bezoekers aan Dhofar zien qua restaurantjes niet veel meer dan hun standaard hotel-restaurant. Eeuwig zonde want Dhofar heeft een grote verscheidenheid aan eetgelegenheden. Sommigen zijn makkelijk te vinden maar voor de meesten van hen heb je wat “inside-information” nodig om er te komen.

Mocht je nou binnenkort deze kant op komen, dan heb ik om je een beetje op weg te helpen, een aantal wat minder bekende toppers voor je op een rijtje gezet.

Baalbek

Locatie: Centrum van Salalah /23rd of July Street, 300 meter van de moskee

Type eten: Libanees

Waarom mag je dit niet missen? Wie wat mee wil maken van de “couleur locale” van Salalah komt hierheen. Buiten op het terrasje kun je genieten van traditioneel Libanees eten terwijl je “mensen kijkt”. De eigenaren/ obers zijn bijzonder vriendelijk en komen graag een praatje met je maken. Het eten is lekker vers en volgens kenners van de Libanese keuken het beste Libanese tentje in Salalah.

Oasis Club

Locatie: Achter de haven (Port of Salalah), bovenop een heuvel

Type eten: Pub fare, Zuid-Afrikaans en Indiaas

Waarom mag je dit niet missen? De Oasis Club is de plek waar veel

expats in Salalah heen gaan om te genieten van een uitgebreide, voornamelijk westerse, kaart. De uitbater is Zuid-Afrikaans en dat zie je terug in de “Boerewors” en de uitstekende steaks die hier geserveerd worden. Het Indiase eten, en dan met name de Chicken Tikka Masala, is ook een aanrader. Ben je wat avontuurlijker van aard dan kun je hier onder het genot van een koud biertje “Camelwors” proberen.

Voor de kids is er een bescheiden bowlingbaan en je kunt hier ook poolbiljart en tafelvoetbal spelen. Er zijn echter op korte termijn uitbreidingen op til, zodat de kids zich kunnen vermaken in de “jungle gym” terwijl vader en moeder met een biertje of wijntje buiten kunnen zitten.

Seabreeze (beach) bar

Locatie: Hilton – naast het duikcenter.

Type eten: Je kunt hier pizza’s eten, maar eigenlijk kom je hier voor de cocktails.

Waarom mag je dit niet missen? Dit is de enige cocktail/ beach bar in town. Je kunt hier heerlijk met de voetjes in het koele zand en een cocktail in je hand bijkomen van een lange dag toeren.

Al Sharah Restaurant

Locatie: In Mirbat, tegenover

de haven, uitkijkend op de baai.

Moeilijk te vinden dus vraag locals de weg.

Type eten: Verser dan verse vis en kreeft

Waarom mag je dit niet missen? Dit restaurant heeft zonder twijfel het meest fantastische uitzicht in heel Dhofar. Als je naar buiten kijkt, zie je het blauwe water van de baai

van Mirbat waar regelmatig scholen vissen en schilpadden zwemmen en waar de traditionele Dhofari vissersboten (dhows) liggen. Op de achtergrond zie je witte zandduinen en daarachter weer de imposante bergketen van de Jebel Dhofar. Ik kan nog zoveel superlatieven gebruiken om het uitzicht hier te omschrijven maar dat komt nog niet in de buurt van hoe mooi het in het echt is. Je moet het gewoon zelf gaan bewonderen.

Ittine Cave Café

Locatie: Bijna bovenaan Ittine Road (de weg naar Muscat) net onder de speeltuin

Type eten: Simpele westerse & Arabische snacks

Waarom mag je dit niet missen? Dit is het hoogst gelegen tentje waar je kunt genieten van een hapje en een drankje. Je hebt een prachtig weids uitzicht over groter Salalah. Vanaf de bergen helemaal tot aan de zee. Het is er een paar graden koeler dan op zeeniveau en de stilte is er bijna sereen.

Pavillions

Locatie: Op het strand, voor het Hilton

Type eten: Arabisch of westers

Waarom mag je dit niet missen? Dit moet wel de meest romantische eetgelegenheid zijn in Dhofar. Je kunt hier uren, met het geruis van de zee op de achtergrond, loungen in Arabische stijl.

Café de Paris

Locatie: Aan het einde van de Al Haffa corniche – naast Al Baleed

Type eten: Frans

Waarom mag je dit niet missen? Dit cafeetje heeft in maart haar deuren geopend. De gastvrouw is Française.

Je kunt aan een tafeltje op het strand genieten van Franse wafels en een kopje cappuccino of espresso. In Salalah hebben we geen Starbucks of Second Cup dus als je echt even toe bent aan een cafeïneshot dan is dit the best place in town! Extra bonus is dat je lekker met je voeten in het koele zand kunt zitten mensen kijken, terwijl het strand tegen zonsondergang langzaam tot leven komt.

Gietijzeren Paviljoentjes langs Ittine Road

Locatie: Ittine Road

Type eten: Dhofari

Waarom mag je dit niet missen? Wil je eens traditioneel Dhofari eten proberen dan moet je zeker even stoppen bij een van deze paviljoentjes. Op hete stenen worden strips gekruid kamelenvlees langzaam gaar gebakken. Tijdens de Khareef draaien deze tentjes op volle toeren. Ook als je niet van kamelenvlees houdt, kun je hier terecht. Voor de paviljoens staan grote pannen met dampende Dhofari rijst en andere traditionele gerechten. Mocht je geen honger hebben dan kun je altijd nog gaan voor de “Kodak Moment”, want fotogeniek zijn deze stalletjes en hun gasten zeker.

Zoals je ziet, keuze genoeg om lekker buiten te genieten van een hapje en een drankje. Doe je liever aan zelfcatering, breng dan een bezoekje aan de vissouk, koop voor een appel en een ei een vers visje, maak een keuze uit een van de vele ongerepte strandjes na Mirbat en heat up the BBQ!

Bon Appétit!



VRIJMARKT 2010



FAHAL ISLAND SWIM 2010

Paul Goedemoed



Op 13 mei jl. zijn er tussen vijf en half zes een paar honderd wekkers afgegaan. Voor de bijna 100 zwemmers was het moment daar.....de jaarlijkse 4 km Fahal Island Swim zou om 7:30 uur van start gaan. Heleen van der Geest, Hanneke Hollak, Martine Berk, Ingrid van Houwelingen en Gesine Kampman hadden om 6:00 uur de handen vol om alles in goede banen te leiden.

4 kilometer is voor velen een behoorlijke afstand, zeker wanneer deze in open water wordt gezwommen. De organisatie – bestaande uit Edwin van der Geest, Piet Berkhouwer en mezelf - stelt dan ook als voorwaarde dat je een ‘boat cover’ regelt die je in geval van nood kan bijstaan. Elke zwemmer wordt gevraagd naar de verwachte zwemtijd, zodat meerdere zwemmers van eenzelfde niveau met dezelfde ‘boat cover’ kunnen volstaan.

De omstandigheden waren dit jaar optimaal: er was nauwelijks wind en de stroming werd door Rob Nieuwenhuis als ‘licht’ omschreven.

De zwemmers werden voor de start door de begeleidingsboten naar het Fahal island vervoerd. De teams van Gerard van der Schot en Herman Visser hielden de veiligheid van de zwemmers nauwlettend in de gaten. De geoefende zwemmer kost deze afstand geen moeite; echter de ongeoefende zwemmer is vaak te optimistisch ingesteld: ‘Ik denk dat ik het in driekwartier kan zwemmen’. ‘Are you sure?’ ‘Definitely, I’ve been there..’ Deze meneer kwam na twee lange uren letterlijk aanspoelen.....Of een andere ‘topatleet’ die onlangs de 15 km van Singapore in 1.5 uur afgelegd!.....zwemmend of hardlopend? ‘I’m in good shape’, was het nuchtere antwoord.....Alle zwemmers hebben het dit jaar gehaald. Dat is nog nooit eerder gebeurd in het 22 jarig bestaan van dit evenement.

Het gaat dus om de lol en de uitdaging.....toch hebben Gesine Kampman en Ingrid van Houwelingen trouw de tijden van alle zwemmers geregistreerd. De eerste zwemmer deed er een uur over en de laatste kon nog net binnen de drie zwemuren blijven. Wat ook meespeelt is de heerlijke sfeer van zo’n ‘event’ en de opwinding die je voelt wanneer de eerste boten voor je opdoemende eerste zwemmers zijn in aantocht. Het gissen kan beginnen...‘Is dat hem?’‘Hij heeft een gele badmuts net als alle andere zwemmers!’.



Nadien wordt er door 250 mensen op de boatclub ontbeten en ervaringen en aanvaringen met whale sharks, slangen, haaien, barracuda’s, roggen, sting rays, schildpadden etc. worden uitgewisseld.....Het is elk jaar weer een leuk feestje. Dank Yvonne van den Wildenberg voor het ontwerpen van onderstaande poster!

Ayurveda

kennis van het leven

door Wil Ouwehand

Al jarenlang staat in mijn boekenkast een aantal boeken over ayurveda stoffig te worden. Dat deze gezondheidsleer een allesbehalve 'stoffige' leer is, werd me deze paasvakantie al snel duidelijk tijdens onze rondreis door Sri Lanka. Op vrijwel iedere straathoek kun je kruidenmengsels kopen, die gebaseerd zijn op de ayurveda en verlichting kunnen bieden bij de meest uiteenlopende ziekteverschijnselen. Ook de meeste apotheken zijn naast de reguliere westerse medicijnen ook goed bevoorraad met ayurvedische remedies. Mijn interesse voor de ayurveda werd tijdens deze reis opnieuw gewekt en ik besloot bij thuiskomst de oude boeken weer eens uit de kast te halen.

Ayurveda, Sanskriet voor kennis van het leven, bestaat al een aantal duizend jaar en is de oudste bekende gezondheidsleer op aarde. Het belangrijkste verschil met de reguliere geneeskunde is dat veel meer belang wordt gehecht aan de mens die ziek is dan aan de ziekte zelf. De eerste vraag die een ayurvedische arts stelt is niet: Welke ziekte heeft mijn patiënt? Maar: Wie is mijn patiënt? Met 'wie' bedoelt de arts dan welke constitutie ofwel lichaamstype heeft mijn patiënt. Je lichaamstype staat ook bekend als je prakriti, deze Sanskrietterm betekent natuur. Het is je fundamentele natuur die de arts wil ontdekken, voordat hij zich gaat bezighouden met je klachten en symptomen.

De Ayurveda redeneert dat je lichaamstype bepalend is voor hoe je reageert op bepaald voedsel, kruiden, warm weer, kritiek van je baas et cetera. Als je je onrustig gaat voelen door een kopje zwarte koffie ben je 'van nature' anders dan iemand die drie koppen zwarte espresso naar binnen werkt zonder iets te merken. Je lichaamstype wordt bepaald door de specifieke verhouding van de dosha's in je lichaam. Een dosha kun je zien als een leidend principe in je lichaam en geest. Dit is een nogal abstracte formulering



die ik straks zal proberen te verduidelijken met een kort testje. Er zijn drie dosha's: *Vata*, verantwoordelijk voor de beweging in je lichaam (bijvoorbeeld je ademhaling en bloedsomloop); *Pitta* regelt de stofwisseling en de *Kapha* dosha ten slotte houdt de structuren (spieren, beenderen, pezen et cetera) in je lichaam in stand. Iedereen heeft alle drie dosha's in zich, maar in een andere verhouding; vaak is een dosha overheersend en deze bepaalt dan ook je lichaamstype. Als een arts zegt: 'U bent een vata-type', dan betekent dit dat de vata-kenmerken het meest uitgesproken zijn. De ayurveda stelt dat het belangrijk is je lichaamstype te kennen, omdat deze leidraad vormt voor hoe je in overeenstemming met je natuur kunt leven (dieet, lichaamsbeweging, leefregels) om je lichaam en geest in evenwicht te houden en ziekte te voorkomen.

Met het onderstaande testje krijg je een idee van jouw overheersende dosha en dus jouw lichaamstype.

Wanneer je nieuwsgierig bent geworden naar wat het betekent om een Vata, 'pitta of 'kapha-type te zijn, dan kun je hierover veel informatie vinden op de website van de 'Nederlandse Vereniging voor Ayurvedische Geneeskunde'; www.vanvag.nl. Verder heeft Deepak Chopra een groot aantal boeken over Ayurveda op zijn naam staan. Ziekte ontstaat wanneer een van je *dosha's* uit evenwicht is geraakt. In dit geval kunnen volgens de ayurveda veranderingen in je dieet, toevoeging van kruiden, nieuwe leefgewoonten, zoals het instellen van een dagelijkse routine en massage, de dosha weer in evenwicht brengen en de symptomen bestrijden. Wanneer de ziekte een serieuzer verloop heeft, moet naar sterkere middelen worden gegrepen of reguliere geneeskunde worden ingezet. Zo gezien is ayurveda meer geschikt als preventieve dan als curatieve geneeskunde.

Tegenwoordig wordt Ayurveda steeds meer gewaardeerd als gezondheidsleer. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft ayurveda als systeem erkend en als goed alternatief voor de reguliere gezondheidszorg genoemd in economisch minder krachtige landen. Sindsdien neemt de populariteit van ayurveda hand over hand toe. De vraag naar ayurvedische kruiden komt vooral in het westen met een sneltreinvaart op gang. Artsen en therapeuten die ayurvedische behandelingen geven zijn steeds makkelijker te vinden. In Sri Lanka wordt handig ingespeeld op deze groter wordende belangstelling in de meer vermogende landen.

In de meeste (luxe) toeristenhotels waar wij verbleven was wel een ayurvedisch wellness center aangesloten. Hier werden veel te hoge prijzen gevraagd voor voornamelijk relaxerende behandelingen waarbij het ayurvedische element meestal ver te zoeken was.

Om een Ayurvedische behandeling te ondergaan, hoef je niet per se naar Sri Lanka af te reizen...in Muscat kun je ook terecht. In de Residents' Guide van Oman staan de volgende klinieken vermeld: Al Kawakek Complex Ayurvedic Clinic, Qurm, 24564101 of 99340138 en All Seasons Ayurvedic Clinic, MSQ, 24604178.

Test: wat is jouw dosha?

(uit: Yoga magazine nr. 3, 2009)

Geef bij elke stelling aan in hoeverre die op jou van toepassing is. Het gaat erom hoe het over het algemeen in je leven tot nu toe was. Tel de scores per dosha op, uiteindelijk heb je een score voor Vata, een voor Pitta en een voor Kapha. De dosha met de hoogste totaalscore is bij jou het sterkst aanwezig.

niet 0 1 2 3 4 5
soms meestal

VATA

- Ik doe altijd alles heel snel.
- Ik ben van nature enthousiast en levendig.
- Ik ben tenger gebouwd;
- ik kom niet gemakkelijk aan.
- Ik heb vaak moeite met het nemen van beslissingen.
- Ik heb snel last van winderigheid en constipatie.
- Ik heb vaak koude handen en voeten.
- Mijn stemming slaat snel om en ik ben enigszins emotioneel.
- Mijn geest is altijd actief, soms rusteloos en ik heb een sterke verbeelding.
- Ik eet en slaap meestal op onregelmatige tijden
- Ik leer snel, maar ik vergeet het geleerde ook weer snel.

PITTA

- Ik ben nauwkeurig en ga methodisch te werk
- Ik heb een gezonde eetlust, als ik wil, kan ik heel veel eten.
- Veel mensen vinden mij koppig.
- Ik verlies snel mijn geduld.
- Ik word snel boos, maar vergeet mijn woede ook zo weer.
- Ik ben gek op koude dingen, zoals ijs en gekoelde dranken.
- Erg scherp of gekruid voedsel verdraag ik niet.
- Als iemand met mij van mening verschilt, kan ik daar niet zo goed tegen.

- Ik hou van uitdagingen en als ik iets wil, zet ik alles op alles om het te krijgen.
- Ik ben kritisch, zowel naar anderen toe als naar mezelf.

KAPHA

- Ik ben rustig en wordt niet snel kwaad.
- Ik heb aanleg om dik te worden en kom snel aan.
- Ik voel me niet prettig als het koel en vochtig weer is.
- Ik leer niet zo snel als andere mensen, maar ik heb een goed geheugen.
- Ik ben vriendelijk, hartelijk en vergevingsgezind.
- Ik heb een goed uithoudingsvermogen en een constant energieniveau ik doe dingen op een rustige en ontspannen manier
- Ik heb een gladde, zachte huid en een wat bleke gelaatskleur.
- Mijn spijsvertering is langzaam.
- Ik heb zeker acht uur slaap nodig en kom ochtends langzaam op gang.



Pasen in Tanzania en Zanzibar

Anneke van Gisbergen

Wat doe je als een Omani je zijn huis op Zanzibar aanbiedt als vakantieverblijf?

Toen dit aanbod langskwam, hoefden we niet lang te twijfelen. Meteen maken we plannen voor de paasvakantie. We gaan een weekje Zanzibar combineren met een safari in het noorden van Tanzania. Na een paar uur surfen op het wereldwijde web gecombineerd met wat informatie van vrienden die er eerder geweest zijn, bepalen we de trip en schakel ik het lokale reisbureau in voor een offerte.

Vervolgens blijkt ons echter dat er één klein probleempje is.....

Zanzibar is op dat moment al drie maanden verstoken van elektriciteit, omdat de hoofdkabel die op de zeebodem ligt en Zanzibar vanuit Tanzania van stroom voorziet, is gebroken. De reparatie laat op zich wachten. We besluiten af te zien van ons Zanzibar en Tanzania avontuur. Jammer, maar een vakantie zonder elektriciteit lijkt ons niet optimaal. Koude douches, geen ventilator/airco, geen licht? Nee, dan maar niet. Maar wat dan?

Een weekje later echter, ziet het er plotseling toch naar uit dat de elektriciteit eindelijk hersteld gaat worden. De geruchten blijken waar We halen ons vakantieplan maar weer uit de koelkast.

Opnieuw naar het reisbureau. Het is inmiddels drie weken voor onze geplande vertrekdatum. Maar nog tijd genoeg, dachten we. Het reisbureau gaat weer aan de slag. Ik zou 'as soon as possible' een e-mail met een offerte krijgen. Na 4 dagen nog niets gehoord, dus maar eens gevraagd. Ja, ze waren ermee bezig. "No problem!". Ikzelf ga in diezelfde tijd naar Nederland en druk de desbetreffende dame op het hart toch vooral te blijven vragen om de offerte en hem door te sturen, terwijl ik afwezig ben. Dat zal ze doen.....

De dag nadat ik terugkom nog maar eens langs het reisbureau. De offerte is (uiteraard) nog steeds niet binnengekomen. "Ja, ja, eeeeeeh.....", ze gaat het even navragen en pakt meteen de telefoon. Ondertussen in drie dagen tijd vaccinaties (gele koorts) en visa geregeld bij de ambassade (dat laatste kan trouwens ook bij aankomst op het vliegveld in Dar es Salaam). Malariapillen voor de hele familie had ik in Nederland via de KLM Travel Clinic



weten te verkrijgen. De offerte komt alsnog twee dagen voordat we vertrekken, bijna drie weken na de initiële aanvraag. Na nog een wijziging, komt het finale voorstel uiteindelijk op het laatste nippertje. De tickets en andere documenten zijn tien uur voor vertrek gereed. Pfff.....het was even stressen, maar het lukte.

Blij dat alles toch nog is rondgekomen, vliegen we naar Tanzania, via Doha. Van Dar-es-Salaam de volgende dag door per vliegtuig naar Arusha in het noorden, waar we opgewacht worden door onze chauffeur met een echte 'safari auto': een uitgebouwde Toyota Landcruiser, waarvan het dak open kan. Zo hebben we een prachtig uitzicht op de dieren die we zien in de Ngorongoro krater, bij Lake Manyara en in de Serengeti: leeuwen, apen, olifanten, neushoorns, buffels, nijlpaarden..... te veel om op te noemen. In de krater, een relatief klein gebied van 10 bij 20 kilometer, leeft een enorme diversiteit aan wilde dieren op een relatief klein oppervlak. De natuur houdt zichzelf hier in evenwicht. De Serengeti daarentegen is een enorme uitgestrekte vlakte met grotendeels halfhoog geelgroen gras. Zo nu en dan rijden we te midden van kuddes met honderden buffels, wildebeesten en zebra's rondtrekkend in hun zoektocht naar voedsel. Op de achtergrond de prachtige afgetopte acaciabomen, met het gebladerte bovenin, die zo typerend zijn voor het gebied. Als je goed kijkt, kun je zelfs een luipaard erin zien liggen. In de drie dagen Serengeti hebben we de 'Big Five' allemaal gespot. Soms moeten we even zoeken. Een andere keer staat er al een grote groep auto's rondom één dier verzameld. Enorme lenzen steken boven de auto uit om een glimp op te vangen van een cheetah die in het halfhoge gras verborgen zit. Een bijzondere ervaring. Het weer is prima, ondanks het feit dat april de natste maand van het jaar is: slechts één keer een korte bui. De rest van de tijd is het zonnig of half bewolkt.

We verblijven in een paar prachtige lodges: Gibb's Farm, in Karatu, die grotendeels zelfvoorzienend is. Van de eigen farm komen koffiebonen, fruit, groenten en zuivelproducten. Er is een kinderprogramma kids kunnen aan o.a. koeien melken en (Niet dat we daar veel tijd voor hadden, overigens). In de Serengeti logeren we in de Serena Serengeti Lodge, in sfeervolle kleine rondavels met rieten daken en de laatste twee nachten in Sopa Serengeti Lodge.

De kinderen moeten achterin zitten om de balans van het vliegtuig te bewaren

waarbij de deelnemen broodbakken, dieren voeren.





De zesde dag vliegen we van de airstrip naar Zanzibar, een vlucht van drie uur met een vliegtuigje voor maximaal 12 personen. De kinderen moeten achterin zitten om de balans van het vliegtuig te bewaren. Vanuit de lucht hebben we een prachtig uitzicht op de Serengeti en de krater. De Kilimanjaro ligt helaas in de wolken en blijft voor ons onzichtbaar.

'Karibu' is het eerste wat ik hoor als we uit het vliegtuigje stappen in Zanzibar: 'Welkom'. Twee Zanzibari met een stralende lach helpen ons het trapje af. Onze taxi is er nog niet, want de chauffeur heeft een lekke band die eerst gerepareerd moet worden. Twintig minuten later arriveert hij en vertrekken we richting onze verblijfplaats.

Na een uur rijden, komen we aan bij het dorpje Bwejuu, aan de oostkust. We draaien een hobbelig pad op en rijden langs kleine huisjes. De mensen leven op straat. Het ziet er –in onze ogen– vrij eenvoudig uit, dus zijn we benieuwd wat ons te wachten staat. Maar dan stoppen we plotseling. Voor ons op 50 meter ligt de zee en naast ons een grote witgepleisterde bungalow. Hier nemen we onze intrek. Het uitzicht is fenomenaal: wit strand met palmen voor de deur en uitzicht op een blauwe zee, waarin kleine vissersbootjes drijven. Op het strand is allerlei bedrijvigheid. Kinderen spelen, vissers gooien hun netten uit, vrouwen zoeken krabben en schelpdieren op laag water. Er komen fietsers voorbij met grote takkenbossen achterop en er lopen zelfs koeien over het strand.

De dagen daarop bezichtigen we een aantal dingen op het eiland. Het Jozani National Park, met Colobus apen, die alleen op Zanzibar leven en het Mangrove bos, een spice farm, Zanzibar Town en het oude centrum Stone Town waar in de 18e eeuw de slavenhandel welig tierde. De grotten waar de slaven onder onmenselijke omstandigheden gevangen gehouden werden en de plek waar ze geveild werden, zijn te bezichtigen. Ook zien we wat van de geschiedenis van het eiland in het museum Bait al Ajaib, het paleis van de vroegere Omaanse sultan. Uiteraard krijgen we geen genoeg van de witte stranden. Vriendelijk worden we ontvangen door de eigenaresse van het Echo Beach Resort met twaalf kleine huisjes met rieten dak gelegen aan zee. Hoewel het resort op dat moment vanwege het laagseizoen gesloten is, mogen we toch gebruik maken van het zwembad en komen lunchen.

De tijd vliegt voorbij en na een paar dagen gaan we vanaf Zanzibar Airport met een paar tussenstops weer terug naar Muscat.

Kwa Heri Zanzibar!! Tot ziens!

Jean-Philippe en Sinbad

door Angela Mazairac

Jean-Philippe Rieu was in de week van 19 tot met 25 maart weer voor een bezoek in Muscat. Ditmaal op uitnodiging van de Omaanse regering. Diverse muzikale onderwerpen passeerden de revue.

Rieu overhandigde de eerste twee exemplaren van zijn nieuwe cd genaamd 'Secrets of my Soul' aan de adviseur Culturele Zaken van His Majesty Sultan Qaboos, Abdul Aziz bin Mohammed Al Rowas. Tijdens de persconferentie, op woensdag 24 maart op de residentie van onze ambassadeur, Stefan van Wersch, vertelde hij de media over zijn laatste ontwikkelingen. 'Ik ben heel trots en blij met het maken van deze cd', zei een stralende Jean-Philippe tegen de uitgenodigde journalisten.

Vlak voor zijn vertrek uit Oman, afgelopen december, vond hij op het vliegveld een boekje met Omaanse Volksverhalen. Gedurende zijn

vlucht naar Amsterdam heeft hij het exemplaar wel drie keer gelezen. Tegen de tijd dat hij in Nederland arriveerde, had hij al in gedachte wat hij hiermee wilde doen: een muzikaal stuk schrijven over de verhalen van Sinbad De Verteller.

Sinbad is de man, met als geboorteplaats Sur, die wacht op zijn zeven zendingen (vier vrouwen en drie mannen) die hij naar zeven verschillende regio's heeft gestuurd om verslag te doen. In het begin nog de 'macho' man maar die, na het horen van de verschillende verhalen, verandert in 'the man with the soul'. Aan het einde van het stuk heeft hij geen woorden meer nodig, alleen nog maar de noten van zijn saxofoon waarmee hij 'De ode aan de Sultan' ten uitvoer brengt.

Op dit moment zijn er audities gaande voor de rollen van zangers uit de verschillende regio's, die

de zendingen gaan spelen in het stuk. 'Ik ben al bij een paar audities aanwezig geweest en kreeg de rillingen van de prachtige stemmen die ik al hebben mogen aanhoren', aldus Rieu. Voor de rol van Sinbad had hij al vrijwel meteen iemand in gedachte. 'Ja, dat is de bas-bariton en saxofoonspeler Hubert Claessens. Ik heb hem al benaderd en hij gaf een volmondig 'ja' als antwoord. Voor het geweten van Sinbad heeft Rieu de zanger Roger Smeets gevraagd.

Jean-Philippe heeft plannen om eind mei weer naar Oman te komen om te kijken hoe het stuk ervoor staat. Het gehele schouwspel gaat plaatsvinden in Muscat in de tweede helft van november.

Wordt vervolgd!!



Nieuws van de CONSULAIRE AFDELING:



A. VERKIEZINGEN 9 JUNI 2010 / Instelling

Briefstembureau bij ambassade

Nederlanders in het buitenland die op 9 juni 2010 willen stemmen bij de verkiezingen voor de Tweede Kamer, moeten zich uiterlijk op 27 april registreren bij de gemeente Den Haag.

Op 9 juni 2010 vinden in Nederland de verkiezingen voor de Tweede Kamer plaats. Tijdens deze verkiezingen kunnen alle Nederlandse kiesgerechtigden hun stem uitbrengen. Dit geldt ook voor kiezers met de Nederlandse nationaliteit die buiten Nederland wonen of tijdelijk in het buitenland verblijven en niet meer bij een Nederlandse gemeente staan ingeschreven.

Voor deelname aan de verkiezingen dient u zich vóór 27 april 2010 te registreren bij de gemeente Den Haag. Meer informatie hierover is te vinden op www.denhaag.nl en www.uheefthetvoorhetzeggen.nl.

NIEUW – VOOR BRIEFSTEMMERS!

Omdat stembescheiden waarschijnlijk pas na 21 mei 2010 beschikbaar worden gesteld, zal de termijn die na ontvangst resteert om briefstemmen per post retour te sturen naar Nederland vanuit landen buiten de EU te kort zijn voor een reële kans op tijdige aankomst in Den Haag.

De Minister van Buitenlandse Zaken heeft daarom besloten om op alle ambassades buiten de EU

briefstembureaus in te stellen.

In Muscat zal dan ook op 9 juni 2010 tot 15.00 uur lokale tijd een briefstembus staan, waar Nederlanders die zich tevoren hebben geregistreerd en van de gemeente Den Haag stembescheiden toegestuurd hebben gekregen, hun BRIEFSTEM kunnen af(laten) leveren.

B. VERTREK / VERHUIZING NAAR EEN ANDER LAND

Graag wijst de ambassade u op de volgende verklaringen, welke bij vertrek c.q. verhuizing nodig zouden kunnen zijn:

- Verklaring t.b.v. exportcertificaat voertuig: het Omaanse certificaat dient volledig ingevuld te zijn in zowel het Arabisch als het Engels. Voor gebruik in Nederland stelt de ambassade een verklaring op, waarin staat dat de Engelse vertaling overeenkomt met de Arabisch ingevulde tekst. Zonder deze verklaring kunt u problemen bij inkling van uw voertuig in Nederland ondervinden;
- Verklaring van woonplaats: om u in te schrijven bij een gemeente in Nederland wordt vaak een dergelijke verklaring gevraagd. Voorts is het in de toekomst altijd makkelijk om met een officieel papier te kunnen aantonen dat u gedurende een bepaalde periode in het buitenland heeft gewerkt (denk aan belastingdienst, maar ook toekomstige werkgevers). Ook voor kinderen is het belangrijk zo'n verklaring te hebben, met het oog op inschrijving bij een nieuwe school of zelfs een huwelijk in de toekomst.

C. REGISTRATIE JA of NEE?

Met de Nederlandse Wet Bescherming Persoonsgegevens is bepaald dat de ambassade

persoonsgegevens NIET mag verstrekken aan derden (aan privépersonen noch aan instanties zoals de belastingdienst of gemeenten).

Toch wordt uw registratie, waarmee u aangeeft dat uw gegevens mogen worden opgenomen in het bestand voor gebruik van ambassadedoeleinden (uitnodigingen en informatievoorziening), zeer op prijs gesteld. De ambassade stuurt met enige regelmaat per email berichten aan alle Nederlanders die in het adressenbestand zijn opgenomen.

Voornamelijk gaat het hierbij om uitnodigingen voor specifiek Nederlandse activiteiten als concerten, vlootbezoeken, Koninginnedagreceptie en koffieochtenden, maar in gevallen van nood of veiligheid (zoals in 2007 met de cycloon Gonu en in 2008 met de "Film Wilders") is het ook een medium voor de ambassade om u van informatie te voorzien. NB: Zolang u zichzelf niet heeft geregistreerd, kan en mag de ambassade niets doen, ook al bent u bekend bij de ambassade en is uw e-mailadres privé dan wel zakelijk bekend bij mensen van deze ambassade.

U kunt zich registreren door een formulier in te vullen.

Het formulier is verkrijgbaar bij de ambassade, of

via de website www.mfa.nl/mus/consulaire_zaken/registratie.html.

Indien u deze zomer of later dit jaar voornemens bent het land te verlaten en u had zich bij de ambassade geregistreerd, wilt u zich dan afmelden? Bij voorbaat dank!

Enkele websites met nuttige informatie:

www.paspoorten.nl voor alle weetjes over het aanvragen, verlengen of vernieuwen van paspoorten;
www.rdw.nl / www.rijbewijs.nl voor alle vragen over het aanvragen, verlengen of vernieuwen van een Nederlands rijbewijs;
www.ind.nl voor alle vragen over inburgering, nationaliteitskwesties en verblijfsregelgeving in Nederland;
www.denhaag.nl voor informatie over het registreren van buitenlandse akten;
www.mfa.nl/mus/consulairezaken voor algemene informatie over wat de consulaire afdeling van de ambassade te Muscat voor u kan betekenen.



Voordeligste **all-in** tarieven  vanaf € 22,- per dag

Snelste Schiphol service • 24 uur per dag • Geen extra verzekeringen bij aankomst • Laagste eigen risico

www.bbcarrental.nl

BB&L
CAR RENTAL

Beste allemaal,

Allereerst wil ik natuurlijk het vorige Holland Comité bedanken voor hun enorme inzet. Jullie hebben een groot aantal fantastische activiteiten neergezet en we zullen enorm ons best moeten doen om dat te evenaren. Veel mensen kennen me al, maar nog veel meer mensen niet. Ik werk bij PDO in *Finance* en we wonen nu bijna 4 jaar in Oman. Daarvoor hebben we de sneeuw en kou in Moskou doorstaan. Ik ben getrouwd met Corine en we hebben vier prachtige dochters Nikki, Cara, Suus en Yana. Als de meiden me niet bezighouden, vind je mij in de sportschool en ik probeer graag een paar ballen te slaan op de golfbaan. Ook genieten we in Oman erg van de natuur, tijdens kampeertrips en op het water met onze boot.

Ik ben blij om te kunnen aankondigen dat Hilke van Lieshout, Ans Goossens, Marc Mazairac, Johnny de Leeuw en Frank Wolters aanblijven. Heleen Elzenga, Yvonne van de Wildenberg, Oddy Kapoh en Klaas Hartsema komen het Holland Comité tot mijn grote vreugde versterken.

We zijn enthousiast begonnen met het maken van weer een enerverend en veelzijdig jaarprogramma. Ik vind het belangrijk om te benadrukken dat er een groot aantal mensen druk bezig is in allerlei commissies om de activiteiten tot stand te laten komen. Zo is Laas Elzenga al begonnen om het Oranjebalteam te formeren en staan Paul Goedemoed en zijn team al in de startblokken voor het Kinderfeest. Ook andere commissies zijn druk bezig met de voorbereidingen voor het volgende jaar.

We kunnen nog steeds mensen gebruiken voor de organisatie van verschillende activiteiten. Als je het leuk vindt om mee te helpen, neem dan gerust contact met me op.

Met vriendelijke groet,
Kees Nieuwenkamp
(knieuwenkamp@gmail.com, mob: 95521805)



Prikbord

Wil je in de volgende Raskrabbel ook een advertentie zetten stuur dan een email naar raskrabbel@hotmail.com



Wij gaan Oman verlaten en kunnen deze lieve schatten niet meenemen. Twee lieve Cavia's. Daarom willen wij proberen een goede familie voor ze te vinden. Als dit niet lukt gaan ze naar de dierenwinkel en worden ze daar verkocht. Wij hebben natuurlijk liever dat ze net als bij ons in een gezellig diervriendelijk familie komen. U kunt ze met kooi bij ons halen vanaf 1 mei. Tijdens de vakantie is er een mogelijkheid dat de dierenwinkel ze opvangt voor u tegen een geringe vergoeding. Ze zijn erg lief en eten bijna alles aan overgebleven groenten tot fruit. Ze zijn tam en bijten niet, wij hopen dat een leuke familie ze zal adopteren.

Danielle Muijs
mobile 95610250

Toys for boys

Laas Elzenga

Zou vrouwlief ook zo leuk onder de buitendouche willen gaan staan en even lachen. Heerlijk afkoelen en het is nog leuk ook om naar te kijken. Ook de kinderen zullen dit vast geweldig vinden. Kopen dus, want het kost niet veel, maar 24.95 euro.



Dit is echt een hebbedingetje. Nooit meer de weegschaal uit de badkamer halen en als de koffer erop staat nog met één pootje op de grond staat en dus te weinig aanwijst. Niet zeker weten of je koffers op gewicht zijn. Dit handige lichtgewicht, makkelijk bruikbare en accurate bagage weegapparaatje komt dan goed van pas. Ik heb het zelf ook en is ideaal, vooral als je nog snel even iets in je koffer wilt stoppen vlak voordat je het op de band gooit en je wilt weten of je niet over het koffergewicht heen komt. Een kilootje teveel kost veel geld.

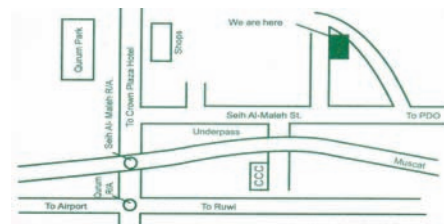
Het kampeerseizoen is bijna weer over want het wordt alweer te heet maar wat hebben we toch gezeuld met bbq's. Nu hoeft dit niet meer want dit lichtgewicht, opklapbaar en overal te gebruiken bbq'tje bespaart een hoop ellende in de auto. Het is het kleinste bbq'tje op de markt en is ingeklapt slechts 29cm x 2.2cm en de kom is 16cm x 16cm x 8.5cm groot. Het luistert naar de naam Grilliput. Nu maar hopen dat je de lucifers of aansteker niet vergeten bent als je boven op de berg staat.



عيادة القرم البيطرية Al Qurum Veterinary Clinic

Dr. Elke Heitz MRCVS - Dr. Natali Kranjec DVM - Dr. Petar Bogunovic DVM - Dr. Hetty Penninkhof Drs.

- Consultations - Vaccinations - Operations
- Fully Equiped Hospital
- Horse Treatment and Medications
- House Calls By Appointment
- 24 Hr Emergency Service - Please Call 92703273
- Full Import and Export Service
- IATA Approved Travel Kennels
- Pet Food - Treats - Toys - Accessories
- Eukanuba - IAMS - Royal Canin
- Beaphar - XtraVital - Patento Pets - Snooza Pet Products



Opening Hours: Sat - Wed 08.30 - 13.30 & 16.00 - 19.00, Thursdays 09.00 - 13.00 Consulting Hours: Sat - Wed 09.00 - 13.00 & 16.00 - 19.00

Location: Way 1822, Building 1467, Qurum Sultanate of Oman - Postal Address: P.O. Box 36, P.C. 118, Muscat, Sultanate of Oman

Tel.: +968 24562263 - Fax: +968 24562804 - E-mail: info@muscatvets.com - Website: www.muscatvets.com

Business Broadband Share

Connect and share anywhere



Efficient, affordable and mobile solution that enables your employees to share a data package

With Business Broadband Share, multiple users can connect from any location instantly while sharing a data package, assuring continuous flow of information that will boost the productivity of your organization while optimizing costs.

Available Packages:

Data Package	Data Volume	Speed	Monthly Fee*	No. of Users
Broadband Share 25	25 GB	up to 7.2 Mbps	190 OMR	5-15
Broadband Share 50	50 GB	up to 7.2 Mbps	290 OMR	16-25
Broadband Share 100	100 GB	up to 7.2 Mbps	490 OMR	26-50

*price exclusive of modem and monthly subscription fee for the SIM card

For more information, please visit our website www.nawras.om/nbs or send email to nbs@nawras.om or call 9501 1506

