



الطبيبات.. حصاد الأرض و البحر
Al-Tayebaat.. Harvest of Land & Sea

نظام العمانيين العاملين لحسابهم
الخاص ومن في حكمهم

The Sultanate is participating in
the World Food Day celebrations

مختبر الجودة لتكنولوجيا الغذاء والماء

Omans state-of-the-art Al-Joudah
food tech laboratory

مركز الأمل الطبي الجديد

New hope medical center

هل تتحول الصحراء الكبرى الى خضراء ؟

Will the desert turns into
a green land?

R.O. 1.000

ISSN 2308-491X





New
ARRIVAL
وصل حديثاً

Indian Premium
Extra Long
BASMATI RICE
(1121)



أجود أنواع
الأرز البسمتي الهندي
ذات الحبة الطويلة
(1121)



الشركة العُمانية للمخصبات الزراعية
عضو مجموعة شركات الفيروز

أرقى أنواع الاسمدة العضوية ومحسنات التربة



محسن تربة عضوي



سماد عضوي معالج حرارياً من الأبقار



علاج الملوحة والتسميد في خطوة واحدة



الأحماض الأمينية مع الفسفور العضوي



مجمع البُشري للتخصصات الطبية
Al-Bushra Medical Specialty Complex



”التميز هدفنا“

- ◆ قسم علاج العقم وأطفال الأنابيب
- ◆ قسم النسائية والولادة
- ◆ قسم جراحة المسالك البولية
- ◆ قسم الأمراض الباطنية
- ◆ قسم الأمراض الجلدية والتجميل
- ◆ قسم أمراض الجهاز الهضمي والمناظير
- ◆ قسم جراحة وطب الأسنان
- ◆ قسم الأمراض النفسية
- ◆ الجراحة العامة
- ◆ مُختبر العام
- ◆ مُختبر الإخصاب
- ◆ الصيدلية



M.O.H.No. : 1390 / 2018

P.O Box : 1735, Postal Code : 133, Bldg. No. 280 & 280A, Al - Azaiba , Sultanate of Oman, Email : info@sfc-oman.com .

24496419 | 24497789 | 24613665 | 24139646 | 24139645 | 95597021 | www.albushra.com



Made in Oman



WINNER
OMAN'S MOST
TRUSTED BRAND

#منتجات_عمانية_#غير_مهدرجة_#وخالية_من_الدهون_المتحولة

على مدى سنوات، قمنا بتوفير أجود أنواع زيوت الطبخ، المايونيز، السمن النباتي والزبدة والمارجرين الغير مهدرجة والخالية من الدهون المتحولة، ليس في الأسواق المحلية فقط، بل في الأسواق الإقليمية والدولية على حدٍ سواء، مما يحقق ”توازناً صحياً في الحياة“.

من خلال مصنع مزود بأحدث وأرقى التقنيات، يتم تصنيع منتجات عالية الجودة لكافة شرائح عملائنا

أكل صحي لحياة أفضل



ISO 17025
Quality Control
Laboratory



Halal Certificate



FSSC 22000 Food Safety
Management System



ISO 14001 Environmental
Management System



UKAS
Management System



ISO -9001 QMS Quality
Management System

www.avod.om



areej.oils | Areej Oils | areej.oils | AvodOman

E-mail: customercare@avod.com.om



شركة أريج للزيوت النباتية ومشتقاتها ش.م.ع.م.
AREEJ VEGETABLE OILS & DERIVATIVES S.A.O.C.



الطيبات. حصاد الأرض و البحر
Al-Tayebat.. Harvest of Land & Sea

محمد بن عيسى الفيروز

Mohammed Issa Al Fairuz

رئيس مجلس الإدارة

Mohammed@assayel.com.om

صادق بن سالم الفيروز

Sadiq Salim Al Fairuz

رئيس التحرير

سعيد بن خلفان النعماني

Said Khalfan Al Namani

منسق التحرير

جابر بن عقيل الفيروز

Jaber Aqueel Al Fairuz

محمود اليعقوبي

Mahmoud Al-Yaaqoby

تحرير

مروان المطروشي

Marwan Al-Matruschi

مدير عمليات

Operation Manager

مدريد فاروق

Madrid Farooq

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

رباب سلمان

Rabab Salman

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

الترجمة

د. محمد بن صالح العجمي

Dr. Mohammed Salih Alajmi

هاجر بنت محمد الفيروز

Hajer Mohammed Al-Fairuz

مراجعة لغوية

م. شادي رضا دياب

Eng. Shadi Reda Dyab

التصميم والاستشارة الفنية

Art Director

الاخراج و التصميم

designed by



سهر المجلة ريال عماني

سهر الإشراف ريال و نصف

مجلة نصف سنوية

Half yearly Magazine

العقد الحادي والعشرون - يونيو/ نوفمبر ٢٠١٩م

Issue no 21 - June / November 2019



اقرأ في هذا العدد Articles in this Issue



55 | When food is a medicine
حين يكون الغذاء دواء



84 | Chinese Cabbage
الملفوف الصيني



98 | Guava and its benefits
الجوافة وفوائدها



38 | International Eye & Ear Center
المركز الدولي للعيون والأذن
International Eye & Ear center



80 | How humanity changed the plant
كيف غيرت البشرية الكوكب



90 | The most important food that brings happiness
أهم الاغذية التي تجلب السعادة

مجلة فصلية تصدر عن:

Assayel for press & Publishing L.L.C أصايل للطباعة والنشر ش.م.م

Tel: (968) 24504030

Fax: (968) 24504088

P.O Box : 5 , P.C:134

Sultanate of Oman

E - Mail : tayebaat@assayel.com.om

Website : www.assayel.com.om

هاتف: ٢٤٥٠٤٠٣٠ (٩٦٨)

فاكس: ٢٤٥٠٤٠٨٨ (٩٦٨)

ص.ب : ٥ - ر.ب : ١٣٤ جوهرة الشاطئ

سلطنة عمان

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

Distribution :

Printing Press :

مؤسسة الغذاء للفوز بسهم
AL-ATTA DISTRIBUTION EST. LLC
لوجستيات المحاصيل الغذائية والتوزيعية
For distribution of food and Foodgrade publications

Mazoon
مزون
مطبعة وتصميم و النشر و التوزيع

كلمة طيبة



It is beautiful,...

to see continuous achievements in various fields of agriculture, fisheries and livestock. The Government of Oman has been generous in its financial support for these sectors, and this has been translated into sustainable developmental projects and in the completion of the infrastructure of these projects in various governorates. The fishery sector in particular has received a great deal of care and attention because of its significance as an important pillar of the economic development of this country. It is also rich in multiple resources and diverse potentials, which achieve export revenues that support economic and social development. Therefore, it is an important figure in GDP.

besides the fishery sector, the agricultural and livestock sectors are also among the most important sectors of the Omani productivity; therefore, taking care of it has been continuously noticed by His Majesty Sultan Qaboos bin Said. He constantly focuses on the urge for attention to them to achieve national food security, and encourages citizens to make optimal use of agricultural land. These sectors also produce most of the food needs of the Omani society and contribute effectively to achieve food security. Today, Oman is at the height of its civilizational prosperity as a result of the prosperity of these sectors. We look forward to seeing more of its benefits in the near future.

Dear Readers, as always, Al-Tayebat was keen to select its subjects from a list of topics that cater to your reading taste, the most important of which is the influence of mankind on the planet and various foods. This matter has a dimension the relationship between mankind and the planet, and the resultant limitation of this relationship is worthy of attention and press coverage. In addition, The Sultanate's efforts to combat waste in all its forms are eligible for consideration, thus, we made sure that there is enough coverage of some of these efforts. The list of contents for this issue also included various general topics related to the development prospects and empowerment of Omani youth in various sectors. Al-Tayebat also addressed special coverage of the International Eye Center, New hope Medical Center, which puts tremendous efforts in caring for women and their issues, and other topics of importance, which I leave you with the opportunity to follow.

With all regards and best wishes.

محمد بن عيسى الفيروز
Mohammed Issa Al Fairuz

كم هو جميل...

أن تتوالى الإنجازات في مختلف مجالات الزراعة والثروة السمكية والثروة الحيوانية، إذ إن حكومة سلطنة عمان سخية في ميزانياتها الداعمة لهذه القطاعات، وهذا ما تمت ترجمته إلى مشاريع تنموية مستدامة، واستكمال للبنية التحتية لهذه المشاريع في مختلف محافظات السلطنة، ولقد حظي القطاع السمكي على وجه الخصوص بجانب كبير من الرعاية والعناية؛ لما له من أهمية تشكل ركيزة مهمة من ركائز التنمية الاقتصادية لهذا الوطن، ولأنه يزرع بموارد متعددة وإمكانات متنوعة، تحقق عوائد تصديرية تدعم التنمية الاقتصادية والاجتماعية؛ وبهذا فهو رقم مهم في رصيد الناتج المحلي.

كما يُعد قطاع الزراعة والثروة الحيوانية من بين أهم القطاعات الإنتاجية العمانية إلى جانب قطاع الأسماك؛ ولذلك فإننا نرى التأكيد عليه من لدن حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم - حفظه الله ورعاه - فهو وبصفة دائمة يحث على الاهتمام بهما؛ لتحقيق الأمن الغذائي الوطني، وتشجيع المواطنين على استغلال الأراضي الزراعية الاستغلال الأمثل، كما أن هذين القطاعين ينتجان معاً معظم احتياجات المجتمع العماني من المواد الغذائية، ويساهمان مساهمة فاعلة في تحقيق الأمن الغذائي. واليوم وعمان في أوج ازدهارها الحضاري فإن الحقائق الإحصائية تدل على علامات تبشر بالفائدة على هذا الوطن من وراء قطاعات الزراعة والثروة السمكية والحيوانية، ونحن وإياكم نتطلع إلى تباشرها في المستقبل القريب، اللهم اجعل هذا عاجلاً.

أعزائي القراء: لقد حرصت (الطيبات) كعادتها على أن تتنقي لكم مواضيعها من بين قائمة حافلة من الموضوعات التي تلبى الذائقة القرائية، ومن أبرز تلك الموضوعات المهمة تأثير البشرية على الكوكب والأغذية المختلفة؛ ولأن لهذا الموضوع بُعداً في المنظومة التكوينية في العلاقة بين البشرية والكوكب، وما ينجم عنه من قيد لهذه العلاقة فهو جدير بالاهتمام والتغطية الصحفية، كما أن جهود سلطنة عمان في محاربة النفايات بشتى أشكالها، مؤهلة لأن يُنظر إليها بعين الاعتبار، فقد حرصنا على تغطية جانب من هذه الجهود، وتضمنت أيضاً قائمة المحتويات لهذا العدد مواضيع عامة مختلفة ذات علاقة ممتدة في آفاق التنمية، والتمكين للشباب العماني في مختلف القطاعات، وتناولت الطيبات أيضاً تغطيات خاصة للمركز الدولي للعيون، ومركز الأمل الذي يسخر جهوداً جبارة في الاعتناء بالمرأة وقضاياها، ومواضيع غيرها ذات أهمية، أترك لكم فرصة متابعتها.

مع كل التحيات والأمنيات.



شهدت انتخاب مدير عام جديد للمنظمة السلطنة تشارك في اجتماعات الدورة ٤١ لمنظمة الفاو بروما

شاركت السلطنة في أعمال الدورة الحادية والأربعين للمؤتمر العام لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، والتي تخلها انتخاب مدير عام جديد للمنظمة وهو مرشح جمهورية الصين الشعبية الدكتور كيو دونغيو لمدة أربع سنوات للفترة من أغسطس ٢٠١٩ إلى ٣١ يوليو ٢٠٢٣.

وشهدت الدورة المنعقدة في مقر المنظمة في العاصمة الإيطالية روما خلال الفترة من ٢٢ إلى ٢٩ يونيو ٢٠١٩ جلسات عمل ناقشت موضوعات مهمة بمستقبل عمل المنظمة ومهامها الدولية المتعلقة بمكافحة الجوع والفقر وتحقيق الأمن الغذائي في العالم.

وخلال ترأسه لوفد السلطنة قدم سعادة الدكتور أحمد بن ناصر البكري وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية للزراعة مداخلة السلطنة في الجلسة العامة للمؤتمر، والتي ركزت على حالة الأغذية والزراعة والسياسات الخاصة بالهجرة والزراعة وسياسات التنمية الريفية؛ لضمان الهجرة الآمنة والمنظمة والنظامية.

وقد أشار في مداخلته إلى أن تداعيات الظواهر العالمية وأهمها التغيرات المناخية، والانبعاثات الحرارية للغازات،

وتدهور الأراضي، والجفاف، وندرة المياه، والتصر لاتزال تؤثر بشكل سلبي على منظومة إنتاج الغذاء والتنوع الإحيائي والبيئي، وخصوصاً في مجموعة البلدان النامية والأقل نمواً، الأمر الذي يتطلب تحديد المسؤوليات وتقييم ومراجعة نتائج الخطط المنفذة في المؤتمرات الإقليمية لمنظمة الفاو وفي كافة دول العالم؛ للتصدي لهذه الظواهر والحد من تأثيرها، ومعالجتها بصورة تدريجية، وتلك هي مسؤولية إنسانية معني بها الجميع.

كما تطرق سعادته إلى القضايا المرتبطة بالهجرة والزراعة والتنمية الريفية، والتي تناولها جدول الأعمال بالتفصيل، وأشار إلى ضرورة استمرار المناقشات؛ تمهيدا لإعداد الخطط التنفيذية على مستوى الأقاليم في مجالات الأمن الغذائي العالمي والسياسات المرتبطة به، وتقييم درجة التقدم الحاصل في تحقيق أهداف التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠، والاهتمام بالتغذية المرتبطة باستهلاك المزيد من الخضراوات والفواكه وتطوير الأنماط الغذائية الأسرية، والتقرير المقدم حول استخدام الأسمدة وإدارتها على نحو مستدام، والعمل على إدخال مفاهيم الزراعة الذكية أو الرقمية في التطبيق لتحديد التركيبات السمادية اللازمة لتحقيق الإنتاجات المستهدفة وبأفضل العوائد.



كما أكد سعادة الدكتور وكيل الوزارة للزراعة على أن منظومة إنتاج الغذاء في السلطنة تمضي بشكل ممنهج محققة بذلك نسبة اكتفاء ذاتي لإجمالي السلع المستوردة تراوحت من ٤١٪ لسنة ٢٠١٦م إلى ٥٨٪ لسنة ٢٠١٨م، وأوضح بأن حجم الإنتاج الغذائي (نباتي وحيواني وسمكي) قد ارتفع من (٣,٢) مليون طن لعام ٢٠١٧م إلى (٣,٨) مليون طن لعام ٢٠١٨م.

كما تطرق سعادته في مداخلته إلى جهود الحكومة ضمن برنامج التنويع الاقتصادي وتبني مشاريع القطاعات المرتبطة بمنظومة الأمن الغذائي على الصعيد الاستثماري، بالإضافة إلى دعم المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في جميع مراحل إنتاج وتصنيع وتسويق الغذاء، وتوفير فرص عمل للشباب العُماني في مختلف محافظات السلطنة.

واختتم سعادة الدكتور مداخلته بالإشارة إلى ما تضمنه التقرير السنوي حول المؤشر العالمي للأمن الغذائي لعام ٢٠١٨م، حيث تم تصنيف سلطنة عمان بالمرتبة الثالثة عربياً والمرتبة التاسعة والعشرين عالمياً من بين (١١٣) دولة، كما صنفت السلطنة الأولى عربياً بالوفرة الغذائية لعام ٢٠١٨م.

وقد شارك وفد السلطنة في أعمال اللجان الرئيسية ومنها مسائل السياسات والمسائل التنظيمية العالمية والإقليمية الناشئة كتقرير الدورة ال (٣٤) لإقليم الشرق الأدنى لعام ٢٠١٨م، والتقارير المنبثقة عن لجان عدة منها تقرير لجنة الزراعة، وتقرير مشكلات السلع، وتقرير مصاد الأسماك، ولجنة الغابات، وتقرير لجنة الأمن الغذائي، إضافة إلى متابعة تقرير مشروع قرار جدول الاشتراكات المالية للفترة من ٢٠٢٠-٢٠٢١م، والخطة المتوسطة الأجل للفترة من ٢٠١٨-٢٠٢١م.

ويتكون وفد السلطنة من كل من المستشار نساء بنت سالم الهاشمية من سفارة السلطنة في إيطاليا، والدكتور علوي بن سالم آل حفيظ مدير عام الثروة السمكية بمحافظة ظفار، والدكتور حمود بن درويش الحسني مدير عام البحوث الزراعية والحيوانية، ورحمة بنت ناصر الحجرية رئيسة قسم المنظمات الدولية بدائرة التعاون الدولي بوزارة الزراعة والثروة السمكية، والأستاذة فاديا الجمل منسقة فنية للمنظمات الدولية في روما.

وقد شارك وفد السلطنة في اللقاء رفيع المستوى الذي عقد على هامش الدورة؛ وذلك بهدف استعراض ومناقشة المشروع الذي تم اعتماده مؤخراً؛ للقضاء على الجوع في المنطقة العربية. وقد أشار سعادة

الدكتور أحمد بن ناصر البكري وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية للزراعة في كلمته في اللقاء رفيع المستوى إلى الأهمية البالغة لتحالف منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة مع جامعة الدول العربية؛ للقضاء التام على الجوع ومكافحة سوء التغذية في منطقة الشرق الأدنى وشمال إفريقيا، إذ أن إقليم الشرق الأدنى أسوأ بالأقاليم الأخرى لديه مشروع للقضاء على الجوع والذي يعكس التزام كلا الطرفين بالعمل مع بلدان الإقليم؛ من أجل تحقيق هدف التنمية المستدامة للقضاء التام على الجوع.

كما تطرق سعادته إلى استضافة السلطنة للدورة الخامسة والثلاثين لمؤتمر منظمة الأغذية والزراعة الإقليمي للشرق الأدنى، والتي ستعقد في مسقط خلال الفترة من ١-٥ مارس ٢٠٢٠م، كما ناشد سعادته الحضور الالتزام بالعمل معاً حول خطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠ وتحقيق أهداف التنمية المستدامة السبع عشرة، وأوضح بأنه سيتم استخدام أهداف التنمية المستدامة كإطار عام لمناقشات المؤتمر، وبالتعاون مع مجموعة الشرق الأدنى وأمانة المؤتمر.

وأوضح سعادته: أن المؤتمر الإقليمي في مسقط ٢٠٢٠ سيركز على موضوع "تحويل النظام الغذائي لتحقيق أهداف التنمية المستدامة" كوسيلة لتحقيق الأمن الغذائي وتمكين الإنسان؛ من أجل تبني نظام غذائي صحي متوازن، وتعزيز الإدارة المستدامة للموارد الطبيعية، خاصة في وجه التحديات الكبيرة التي تواجهها المنطقة من ندرة المياه وتغير المناخ.



The Sultanate participates in the meetings of the 41st Session of FAO in Rome

The Sultanate participated in the forty-first session of the General Conference of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), which included the election of a new Director-General of the Organization, the candidate of the People's Republic of China, Dr. Kyo Dongyu, for a period of four years from 1 August 2019 to 31 July 2023.

The session, which was held at FAO headquarters in Rome, Italy, from 22 to 29 June 2019, discussed important topics for the future of FAO's work and its international tasks to combat hunger, poverty and food security in the world.

During his presentation to the Sultanate delegation, HE Dr. Ahmed bin Nasser Al Bakri, Undersecretary of the Ministry of Agriculture and Fisheries of Agriculture, presented the Sultanate's intervention in the plenary session of the conference, which focused on the state of food and agriculture, policies on migration, agriculture and rural development policies.

In his intervention, he pointed out that the implications of global phenomena, notably climate change, greenhouse gas emissions, land degradation, drought, water scarcity and desertifi-

cation, continue to have a negative impact on the food production, biodiversity and environmental systems, particularly in the developing and least developed countries. Responsibilities, evaluation and review of the results of plans implemented at the FAO regional conferences and in all countries of the world; to address, reduce and gradually address these phenomena, and that is the humanitarian responsibility of all.

The Undersecretary of the Ministry of Agriculture added that the food production system in the Sultanate is proceeding in a systematic manner, thus achieving a self-sufficiency rate of the total imported goods, from 41% in 2016 to 58% in 2018. He explained that the volume of food production (plant, animal and fish) (3.2 million tons) for the year 2017 to (3.8) million tons for the year 2018.

He also touched on the efforts of the government within the economic diversification program, the adoption of projects related to the food security system at the investment level, the support of small and medium enterprises in all stages of production, processing and marketing of food, and providing employment opportunities for Omani youth in various governorates.

He concluded his remarks by referring to the annual report on the World Food Security Index 2018. Oman was ranked third in the Arab world and ranked 29th in the world out of 113 countries. The Sultanate ranked first among the Arab countries in food abundance in 2018.



+968 24509500
OMANFISHERIES

+968 24597804
P.O. BOX: 2900

WWW.OMANFISHERIES.COM
INFO@OMANFISHERIES.NET

نباتات خيار سليمة لا تعاني من نقص نيتروجين

نقص عنصر النيتروجين يؤدي إلى اصفرار الغطاء النباتي للخيار وانخفاض الإنتاجية

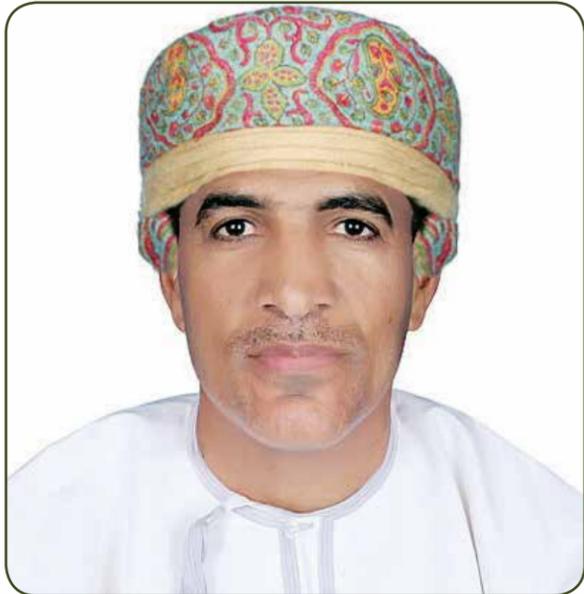
نباتات خيار مصفرة تعاني من نقص نيتروجين

يؤثر نقص أحد العناصر الغذائية تأثيرا مباشرا على جميع أجزاء النبات، حيث يحتاج النبات خلال دورة حياته إلى حوالي ١٧ عنصرا غذائيا. وحول هذا الموضوع يقول المهندس ناصر بن سالم بن سيف الوهبي باحث تربة أول بمركز بحوث التربة والمياه بالمديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية. إن أعراض نقص العناصر السمادية على أوراق النبات تعطي مؤشرا سريعا عن نوعية الخلل الغذائي في محصول ما، فالنباتات تتأثر بنقص العناصر السمادية من خلال ظهور الأعراض المميزة عليها لكل عنصر سمادي. وتستخدم هذه الأعراض لتشخيص الحالة الغذائية ونقص العناصر على النبات. وأوضح أنه ليس بالإمكان الاعتماد بشكل كلي على التشخيص المظهري لأعراض نقص العناصر على النبات؛ وذلك بسبب تشابهها مع مظاهر أعراض الإصابة بالأمراض والآفات الزراعية، بالإضافة إلى تأثيرها ببعض الكيماويات، ويمكن تأكيد التشخيص المظهري لأعراض نقص العناصر؛ وذلك بتحليل أوراق النبات ومعرفة تراكيز العناصر الغذائية إن كانت بالمستوى الطبيعي من عدمه، كما تستخدم هذه التقنية أيضا لمعرفة مدى فعالية برامج التسميد، إلا أن طريقة التحليل المخبري تأخذ وقتا أطول لتشخيص أعراض نقص العناصر، حيث تحتاج معظم المختبرات أسبوعا لتحليل العينات وإعطاء تقرير عن الحالة الغذائية للنبات، كما أن المختبرات تعطي تفسيراً لنتائج التحليل، بالإضافة إلى توصيات تعالج الحالة الموجودة.

وركز المهندس من خلال حديثه على أثر عنصر النيتروجين على نبات الخيار والذي يشكل حوالي ٧٩٠ من المساحات المزروعة في البيوت المحمية بالسلطنة في الزراعة التقليدية أو فيما يعرف بنظام الزراعة المائية (بدون تربة)، بالإضافة إلى أهمية عنصر النيتروجين لمحصول الخيار وكيفية معالجته والتعامل معه؛ من أجل إنتاج محصول اقتصادي وذو جودة، إذ أنه يعتبر عنصرا متحركا في أنسجة النبات ويحتاجه النبات بكميات أكبر في مرحلة النمو، إذ يساهم في نمو الأوراق والأغصان وتكاثرها.

واستطرد قائلا: أن مظاهر أعراض نقص هذا العنصر تظهر بالأوراق السفلية (القديمة) للنبات؛ وذلك لأنه إذا لم يكن هناك إضافة مستمرة لهذا العنصر في التربة فإن الأوراق السفلية ستتأثر أولا بنقص النيتروجين؛ لأن الكمية المتوفرة بالنبات تتجه إلى الأوراق العلوية (الجديدة). إن نقص عنصر النيتروجين يقلل من قدرة النبات في الحصول على الطاقة من خلال عملية التمثيل الضوئي؛ وذلك لأن هذا العنصر مهم في إنتاج الكلوروفيل (الصبغة الخضراء في الأوراق)، وهي المسؤولة عن تحويل أشعة الشمس إلى طاقة قابلة للاستخدام من قبل النبات، عليه فإن كلا من النمو الخضري وإنتاج الثمار يكون محدودا جدا عندما يكون إمداد المحصول بالنيتروجين غير كاف، كما يؤدي نقص هذا العنصر أيضا إلى ضعف النبات واصفرار لون الأوراق وخصوصا الأوراق القديمة، وإذا لم يتم معالجة حالة النقص سينتشر الاصفرار في الأوراق الجديدة ويؤدي إلى انخفاض إنتاجية الثمار وتكون شاحبة اللون قصيرة وسميكة.

وعن كيفية معالجة نقص النيتروجين قال المهندس ناصر الوهبي: يتم معالجة نقص النيتروجين في الخيار المزروع في التربة المستديمة؛ وذلك بإضافة ما مقداره (٢٠ إلى ٥٠ كغم نيتروجين/ لهكتار) ويوضع السماد النيتروجيني حول النبات على بعد لا يقل عن ١٠ سم من ساقه ويخلط بالتربة مع ري النبات مباشرة أو إضافته عن طريق الرش على الأوراق كل أسبوعين وبمعدل ٥٠ إلى ١٠٠ جرام من سماد اليوريا في ١٠٠ لتر ماء. وللوقاية من احتراق الأوراق بفعل رش السماد عليها فيفضل أن يكون الرش في المساء قبيل غروب الشمس أو خلال الأجواء الغائمة. أما بالنسبة للمحاصيل المزروعة في نظام الزراعة بدون تربة فيجب استخدام محلول مغذي يحتوي على ١٥٠ إلى ٢٠٠ مليجرام نيتروجين في لتر ماء.



المهندس ناصر بن سالم بن سيف الوهبي



The lack of nitrogen causes yellowing of vegetation and low productivity

Lack of a nutrient directly affects all parts of the plant. During the course of its life, the plant needs about 17 nutrients. On the subject, Nasser bin Salem bin Saif al-Wahaibi, Senior Soil Researcher at the Soil and Water Research Center at the General Directorate of Agricultural and Animal Research, said that the symptoms of the lack of fertilizer elements on plant leaves give a quick indication of the quality of the food imbalance in a crop. The appearance of symptoms characteristic of each fertilizer component. These symptoms are used to diagnose nutritional status and plant deficiencies. He pointed out that it is not possible to rely entirely on the phenotypic diagnosis of the symptoms of botulinum deficiency due to its similarity with

the symptoms of agricultural diseases and pests as well as its effect on certain chemicals. The phenotypic diagnosis of the symptoms of deficiency of elements can be confirmed by analyzing plant leaves and knowledge of concentrations of nutrients, The technique is also used to determine the effectiveness of fertilization programs, but the method of laboratory analysis takes longer to diagnose the symptoms of lack of elements. Most laboratories need a week to analyze the samples and report on the nutritional status of Pat, and the laboratory give an explanation of the results of the analysis as well as recommendations addressing the existing situation.

The engineer focused on the effect of the nitrogen element on the cucumber plant, which is about 90% of the cultivated areas in the greenhouses of the Sultanate in traditional agriculture or in what is known as the hydroponics system (without soil), in addition to the importance of nitrogen component of cucumber cucumber and how to treat and treat it from In order to produce an economic crop of quality as it is considered a moving element in the tissues of the plant and needs the plant in larger quantities in the growth stage, which contributes to the growth of leaves and branches and breeding.

He added: The manifestations of the symptoms of deficiency of this element appear in the bottom leaves (old) of the plant because if there is no continuous addition of this element in the soil, the bottom leaves will be affected first by the lack of nitrogen because the amount available in the plant to the top (new) papers. The lack of nitrogen reduces the ability of the plant to obtain energy through photosynthesis because this element is important in the production of chlorophyll (green dye in leaves), which is responsible for converting the sun into energy usable by the plant, Of vegetative growth and fruit production is very limited when the supply of nitrogen is insufficient, and the lack of this element also leads to the weakness of the plant and the yellowing of the color of the leaves, especially the old leaves, and if not addressed the shortage will spread yellowing in the new leaves and lead to decreased fruit productivity and pale a Short color and thick.



The Ministry of Agriculture and Fisheries organizes a workshop to discuss the coordination of efforts to enable Omani youth in the fishing profession

The Ministry of Agriculture and Fisheries organized a workshop entitled: Empowerment of Omani youth in the fishing profession under the patronage of His Excellency Dr. Saud bin Hamoud Al Habsi, Undersecretary of the Ministry of Agriculture and Fish Resources for Fisheries. The workshop aimed at unifying and coordinating efforts to find practical solutions in the short and long term in partnership with the private sector, and to understand the employment and training requirements associated with employment; to enable job seekers to gain employment opportunities, meet the needs of the private sector at the same time and enable Omani youth to practice hunting and provide support services while taking into account the development of the fishing sector.

The seminar was attended by more than 20 participants from various parts of PDO, the follow-up and implementation unit and the private sector companies in the fish field.

The workshop reviewed initiatives by PDO to provide direct training and operational training opportunities. Oman Fisheries, Al Wasta Fish Industries and Al Buhaihi Fish Company also presented initiatives that addressed career opportunities available in the fishing sector.



وزارة الزراعة والثروة السمكية تنظم حلقة تناقش تنسيق الجهود لتمكين الشباب العماني في مهنة الصيد

نظمت وزارة الزراعة والثروة السمكية حلقة عمل بعنوان: تمكين الشباب العماني في مهنة الصيد، تحت رعاية سعادة الدكتور سعود بن حمود الحبسي وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية، وهدفت الحلقة إلى توحيد وتنسيق الجهود؛ لإيجاد حلول عملية على المدى القصير والطويل بالشراكة مع القطاع الخاص، وفهم متطلبات التوظيف والتدريب المقرون بالتشغيل؛ لتمكين الباحثين عن عمل من استحقاق الفرص الوظيفية، وتلبية احتياجات القطاع الخاص في ذات الوقت وتمكين الشباب العماني من ممارسة مهنة الصيد وتقديم الخدمات المساندة مع الأخذ بالاعتبار تطوير منظومة قطاع الصيد.

وشارك في الحلقة أكثر من ٢٠ مشاركا من جهات مختلفة من شركة تنمية نفط عمان ووحدة المتابعة والتنفيذ وشركات القطاع الخاص في المجال السمكي.

واستعرضت الحلقة مبادرات من شركة تنمية نفط عمان؛ لتوفير فرص التدريب المباشر والتدريب المقرون بالتشغيل، كما قدمت كل من شركة الأسماك العمانية وشركة الوسطى للصناعات السمكية وشركة البديهي للأسماك مبادرات تناولت فرصا وظيفية متاحة في قطاع الصيد.

The Ministry of Agriculture and Fisheries signed an agreement with the Blue Water Company for the production of local fin fish

The Ministry of Agriculture and Fisheries has signed an agreement with the Blue Water Company, a subsidiary of Oman Fish Development Company, which is affiliated to the Oman Investment Fund. The agreement will allow the company to benefit from the techniques and facilities available at the Al Bustan Aquaculture Center; In view of the belief of the Ministry of the importance of the availability of seeds within the Sultanate and near the aquaculture projects, and that hatcheries are essential components for the sustainable development of the aquaculture sector. The agreement will also give the company the opportunity to benefit from the laboratories and equipment of the center; to monitor the growth of the fin fish perfectly and properly. The agreement will also contribute to the development of the staff capacity of the center to deal with commercial hatchery and production. As a first step, the company has imported 300 thousand pieces of kufr fish (0.2 g), which will be raised until it reaches 2 grams and

then transferred to the floating cages belonging to the company in the state of Qaryat. This shipment will be followed by other shipments during the coming period. In the second phase, the company will conduct the spawning of the coffers inside the center and completely eliminate the importation. The company has previously installed a system to bring seawater to the center with high standards; to ensure that sea water reaches the quantities required to meet the needs of the hatchery and the appropriate quality for hatchery and breeding of kufr fish or any other fish that can be cultivated in the future.

It is worth mentioning that the Ministry of Agriculture and Fisheries seeks to increase partnership with the private sector in the field of fish farming, in order to support and develop aquaculture projects, which in turn will contribute to supporting food security in the Sultanate



من خلال الشراكة مع القطاع الخاص ... وزارة الزراعة والثروة السمكية توقع اتفاقية مع شركة المياه الزرقاء لإنتاج زريعة الأسماك الزعفرانية محلياً

تربيتها إلى أن تصل إلى وزن (٢ جرام) ومن ثم نقلها إلى الأقفاص العائمة التابعة للشركة بولاية قريات. وستتبع هذه الشحنة شحنات أخرى خلال الفترة القادمة. وفي المرحلة الثانية ستقوم الشركة بعمليات التفريخ للأسماك الكوفر داخل المركز والاستغناء عن الاستيراد بشكل كامل. كما قامت الشركة في وقت سابق بتركيب نظام لجلب مياه البحر إلى المركز بمعايير عالية؛ لضمان وصول مياه البحر بالكميات المطلوبة لتلبية حاجة المفرخ وب نوعية مناسبة لأعمال تفريخ وتربية أسماك الكوفر أو أي أسماك أخرى يمكن استزراعها مستقبلاً.

الجدير ذكره أن وزارة الزراعة والثروة السمكية تسعى إلى زيادة الشراكة مع القطاع الخاص في مجال الاستزراع السمكي؛ بهدف دعم وتنمية مشاريع الاستزراع، والتي بدورها ستسهم في دعم الأمن الغذائي في السلطنة، حيث سخرت الوزارة جميع الإمكانيات المتاحة لديها لدعم هذه المشاريع.

وقعت وزارة الزراعة والثروة السمكية اتفاقية مع شركة المياه الزرقاء، وهي شركة تابعة للشركة العمانية لتنمية الاستزراع السمكي، والتي تتبع الصندوق العماني للاستثمار، حيث ستتيح هذه الاتفاقية للشركة الاستفادة من التقنيات والمرافق المتوفرة في مركز الاستزراع السمكي بالبُستان؛ ليكون مفرخ مؤقت للشركة؛ لإنتاج زريعة الأسماك الزعفرانية محلياً، وذلك إيماناً من الوزارة بأهمية توفر الزريعة داخل السلطنة وبالقرب من مشاريع الاستزراع، وباعتبار أن المفرخات من المكونات الأساسية للنهوض بقطاع الاستزراع السمكي بشكل مستدام. كما ستمنح هذه الاتفاقية للشركة الفرصة في الاستفادة من المختبرات والأجهزة بالمركز؛ لمراقبة نمو الزريعة بشكل مثالي وسليم. كما ستسهم هذه الاتفاقية في تنمية قدرة الموظفين بالمركز على التعامل مع تفريخ وإنتاج الزريعة بشكل تجاري. وكمرحلة أولى فقد قامت الشركة باستيراد عدد ٣٠٠ ألف حبة من زريعة أسماك الكوفر بحجم (٠.٢ جرام)، حيث سيتم

Forum pickling industry in Sur

The activities of the Forum of Pickling Industry, carried out by the Department of Agricultural Development, were recently concluded in the state of Tire. The closing ceremony was sponsored by Salamah Bint Naseeb, the President of the Omani Women's Association. More than 50 women participated in the various villages in the State of Sur by training them in the manufacture of different pickles to enhance the role of rural women in the development of the agricultural sector and their role in achieving self-sufficiency through the exploitation of various agricultural and animal products in order to stimulate entrepreneurs to establish small enterprises Maybe the medium serves this side.

The aim of the forum was to find the best ways to dispose of agricultural and animal products that are productive and redundant to the needs of rural families and thus provide a source of income that improves the standard of living of the families in these rural villages,

thus increasing the cultivated areas and thus increasing production, which leads to the provision of food and contribution to food security. Such workshops and workshops lead to the creation of easy and inexpensive job opportunities, leisure time, optimal utilization of rural products, the pursuit of a high quality local health product that competes with the imported product, Marketing and economic died.

It is worth mentioning that this forum is the first of its kind implemented by the Department of Agricultural Development in Tire in cooperation with the Directorate General of Agriculture and Animal Resources in the Governorate of the Interior and funded by the Development Corporation of Oman LNG.

The forum was held at the General Directorate of Regional Municipalities and Water Resources in South Sharqia Governorate.



استهدف أكثر من ٥٠ امرأة... اختتام فعاليات ملتقى صناعة المخللات بصور

الأمر الذي يؤدي إلى توفير الغذاء والمساهمة في تحقيق الأمن الغذائي كما أن مثل هذه الحلقات والملتقيات تؤدي إلى إيجاد فرص عمل سهلة وغير مكلفة وكذلك شغل اوقات الفراغ والاستغلال الأمثل للمنتجات الريفية والسعي للحصول على منتج محلي صحي عالي الجودة ينافس المنتج المستورد وأيضا تثقيف المتدربات بالمعلومات التسويقية والاقتصادية.

الجدير بالذكر أن هذا الملتقى هو الأول من نوعه الذي تنفذه دائرة التنمية الزراعية بصور بالتعاون مع المديرية العامة للزراعة والثروة الحيوانية بمحافظة الداخلية وتمويل من المؤسسة التنموية للشركة العمانية للغاز الطبيعي المسال.

وقد أقيمت فعاليات الملتقى بقاعة الندوات بالمديرية العامة للبلديات الإقليمية وموارد المياه بمحافظة جنوب الشرقية.

اختتمت مؤخرًا بولاية صور فعاليات ملتقى صناعة المخللات والذي نفذته دائرة التنمية الزراعية. رعى حفل الختام سالمة بنت نصيب الفارسية رئيسة جمعية المرأة العمانية بصور. هذا وقد تم استهداف أكثر من ٥٠ مشاركة من النساء بمختلف قرى ولاية صور وذلك من خلال تدريبهن على صناعة مختلف أنواع المخللات تعزيزًا لدور المرأة الريفية في تنمية القطاع الزراعي ودورها في تحقيق الاكتفاء الذاتي من خلال استغلال مختلف المنتجات الزراعية والحيوانية سعياً لتحفيز رائدات الأعمال لإنشاء مؤسسات صغيرة وربما متوسطة تخدم هذا الجانب.

وقد هدف الملتقى إلى إيجاد أفضل السبل لتصريف المنتجات الزراعية والحيوانية المنتجة مجليا والزائدة عن حاجة الاسر الريفية وبالتالي توفير مصدر دخل يحسن من المستوى المعيشي للأسر بتلك القرى الريفية مما يؤدي إلى زيادة المساحات المنزرعة وبالتالي زيادة الانتاج



A technical wcooper- ation program with the “Qatra” group of the Higher Technical College

The Ministry of Agriculture and Fisheries, represented by the General Directorate of Agricultural and Animal Research, signed a technical cooperation program with the “Qatra” group of the Higher Technical College.

The program aims at providing technical support to the student group's initiative to develop a method for scheduling irrigation of agricultural crops through the development of a technique that includes soil moisture sensors and a controller that sends pump orders to open and close the water according to soil moisture, this technical cooperation will contribute to the assessment of this technique in the agricultural field through its experience on a number of agricultural crops and a number of types of agricultural soils; to determine the effectiveness and technical efficiency of irrigation water scheduling.

The program was signed on behalf of the Ministry by Dr. Hamoud bin Darwish bin Salim Al Hassani, Director General of Agricultural and Animal Research and the Student Group Ahmed Bin Amer Al Jabri, Executive Director of the Student Group.



برنامج تعاون فني مع المجموعة الطلابية “قطرة” من الكلية التقنية العليا.

بتقديم مبادرات ابتكارية تُسهم في تحسين الإنتاجية والمحافظة على الموارد المائية؛ وذلك من أجل تعزيز الهوية البحثية للمديرية ودورها الوطني في تعزيز الاقتصاد المبني على المعرفة عبر احتضان مجموعة من طلبة العلم المتطلعين إلى آفاق الابتكار والإبداع، من خلال إنشاء شركات استثمارية ناشئة تُسهم في تحقيق أهداف إستراتيجية الزراعة المستدامة والتنمية الريفية.

وقعت وزارة الزراعة والثروة السمكية، ممثلة في المديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية برنامج تعاون فني مع المجموعة الطلابية “قطرة” من الكلية التقنية العليا.

ويهدف البرنامج إلى قيام المختصين بمركز بحوث التربة والمياه بالمديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية إلى تقديم الدعم الفني لمبادرة المجموعة الطلابية المتمثلة في تطوير طريقة لجدولة ري المحاصيل الزراعية، وذلك من خلال تطوير تقنية تشتمل على مجسات لقياس رطوبة التربة وجهاز تحكم يقوم بإرسال أوامر للمضخة لفتح وغلق المياه وفقاً لرطوبة التربة، وسوف يُسهم هذا التعاون الفني في تقييم هذه التقنية إلى الحقل الزراعي من خلال تجربتها على عدد من المحاصيل الزراعية، وعدد من أنواع الترب الزراعية؛ لتحديد مدى فعالية وكفاءة التقنية في جدولة مياه الري.

وقع البرنامج نيابة عن الوزارة الدكتور حمود بن درويش بن سالم الحسني مدير عام البحوث الزراعية والحيوانية وعن المجموعة الطلابية أحمد بن عامر الجابري المدير التنفيذي للمجموعة الطلابية.

الجدير بالذكر أن المديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية تسعى جاهدة للمساهمة في تقديم الدعم الفني للمجموعات الطلابية الناشئة، والتي تقوم

It is worth mentioning that the General Directorate of Agricultural and Animal Research strives to contribute to the provision of technical support to emerging student groups, which provide innovative initiatives that contribute to improving productivity and conserving water resources in order to enhance the research identity of the Directorate and its national role in promoting the knowledge-based economy by embracing a group of science students looking to the horizons of innovation and creativity, through the establishment of investment companies that contribute to the achievement of the objectives of the strategy of sustainable agriculture and rural development.



جهود شركة "بيئة" في التعامل مع تزايد كمية النفايات خلال فترة ما قبل العيد وخلال إجازة العيد والتي بلغت إلى أكثر من ٣٠ ألف طن

وهو ما لوحظ من خلال استقبال المرادم الهندسية التابعة لشركة "بيئة" في مختلف محافظات السلطنة كميات كبيرة من النفايات البلدية ونفايات الأضاحي خلال فترة ما قبل العيد وإجازة عيد الاضحى حيث قدرت النفايات بأكثر من ثلاثين ألف طن. وقد بذلت شركة "بيئة" جهوداً حثيثة في التعامل مع هذه الكميات الكبيرة لتجميعها ونقلها إلى المرادم الهندسية.

في هذا الصدد اوضحت فاطمة ابراهيم المجيني القائم بأعمال مدير الاستراتيجيات لقطاع النفايات البلدية الصلبة بشركة "بيئة" أن الشركة قامت بالتعاون مع الشركات المشغلة في مختلف المحافظات بوضع خطة متكاملة للتعامل مع الكميات الكبيرة من النفايات البلدية ونفايات الأضاحي المتوقع إنتاجها خلال فترة عيد الاضحى المبارك. وفي هذا الإطار فقد قامت الشركة بتعزيز الموارد الحالية بموارد إضافية (الحاويات

تختلف طرق الاحتفال بعيد الاضحى المبارك في الدول العربية والإسلامية، حيث تتميز كل دولة بعادات وطقوس تميزها عن غيرها، إلا أن جميعها تجتمع على تجسيد مشاعر الفرح والبهجة والسرور. وما يميز هذه الاحتفالات أنها تتخذ عادةً طابعاً تقليدياً في كل دولة يتوارثه شعبها جيلاً بعد جيل، وقد تحظى بعضها بالقليل من التغييرات لمواكبة التطور الذي يشهده العالم في كل المجالات، من حيث الأدوات والآلات المستخدمة وغيرها. وما يميز السلطنة من عادات وتقاليد التجمعات والزيارات قبل وبعد الأعياد وكذلك القيام بالتجهيزات لهذه الأعياد من حيث التسوق والعمل على تجهيز الأضاحي وشراء الاحتياجات لهذه المناسبة، مما تختلف كمية إنتاج النفايات في هذه الأيام وتكون بالغالب مرتفعة بشكل كبير مما يستدعي العمل على إيجاد سبل وخطط تتواءم مع هذه الكميات والعمل على مدار الساعة لتفادي أي ملاحظات قد تؤثر سلباً على فرحة وبهجة العيد.

المجينية " أن كميات النفايات البلدية ونفايات الأضاحي خلال الفترة من ١١ أغسطس إلى ١٥ أغسطس قد تجاوزت ٣٠ الف طن أي بمعدل زيادة يقدر بحوالي ٦٠٪ مقارنة بكميات النفايات خلال الأيام العادية وساهمت نفايات الأضاحي بزيادة نسبة النفايات التي تم تجميعها من قبل شركة بيئة واستقبالها في المرادم الهندسية مع وجود زيادة في نسبة النفايات البلدية المنتجة".

وبشأن العمليات خلال إجازة عيد الاضحى قال المهندس محمد بن أحمد المعمري مدير التشغيل الإقليمي لمحافظات الباطنة ومسندم والظاهرة والبريمي " فترة العيد هي فترة استثنائية من حيث طبيعة العمل التي كانت على مدار ٢٤ ساعة قبل العيد وخلال أيام العيد، شملت العمليات على التجميع المكثف للنفايات قبل العيد لتفادي تراكمها والعمل على تنظيف الحاويات من خلال غسلها وتعقيمها وتوزيع أكثر من ٢٠٢ حاوية خاصة فقط لتجميع نفايات الأضاحي على مستوى السلطنة، مع التركيز على أوقات الذروة قبل العيد وكذلك خلال أيام العيد والعمل على التعامل مع شكاوي المواطنين والمقيمين التي نستقبلها عبر خدمة مركز الاتصالات على الرقم ١٨٨١ وذلك من الساعة ٨ صباحاً وحتى ٦ مساءً طوال أيام العيد وايضا موقع الشركة Omanbeah عبر منصات التواصل الاجتماعي التي تولي الشركة اهتماماً حول التعليقات والشكاوي التي تصلنا عبر هذه المواقع والعمل على حلها فوراً وبشكل احترافي".

ويضيف المعمري انه اجمالي النفايات التي تم تجميعها خلال اجازة عيد الاضحى بلغت في محافظة شمال الباطنة ٧٠٩٢ طن والتي تقدر بزيادة حوالي ١١٠٪ مقارنة في الايام العادية ومحافظه جنوب الباطنة ٣٩٣٦ طن مقارنة بزيادة بنسبة ١١٠٪ عن الايام العادية ومحافظه مسندم ٢٥٢ طن، أما محافظة الظاهرة فقد بلغ اجمالي النفايات فيها ١٤٤٦ الف طن بزيادة بنسبة ٧٠٪ مقارنة عن الايام العادية ومحافظه البريمي ٧٨١ طن مقارنة بزيادة بنسبة ١٪ عن الايام العادية مما يدل على ان هناك كميات كبيرة تنتج خلال ايام العيد والتي تستوجب توفير معدات وكوادر بشرية كبيرة للتعامل مع هذه النفايات.

ومن جانبه قال محمد بن علوي مقيبل مدير عمليات محافظة ظفار " من اصعب التحديات التي واجهت شركة "بيئة" خلال فترة العيد هو تزامن ذروه موسم الخريف بالمحافظة مع عيد الاضحى المبارك والتي شكلت عبئاً على الشركة المشغلة من خلال تجميع نفايات الأضاحي من الاماكن العشوائية واهمالها وعدم الإبلاغ عنها من خلال مركز الاتصالات التابع لشركة بيئة، بالإضافة إلى عدم التزام بعض المواطنين برمي نفايات الأضاحي في الاماكن المخصصة لمثل هذه النفايات". وأكد مدير عمليات محافظة ظفار انه جاري العمل



Be'ah's efforts to tackle increasing quantities of waste during Eid



Landfills throughout the Sultanate have received large quantities of municipal and slaughter waste during Eid holiday. The quantity of waste received at landfills is estimated to be more than 30 thousand tons. be'ah has been putting tremendous effort in tackling the large quantities of waste by collecting it and eventually disposing it at engineered landfills

On this regard, Fatma Al Mujaini, Acting Municipal Waste Sector Strategies Manager at be'ah said, "be'ah has been working closely with service providers in different governorates to put a complete and efficient plan in order to tackle the increasing waste quantities of municipal and slaughter waste that was expected to be generated during Eid Al Adha." The company has been supporting existing resources, such as bins, equipment, labor, and trucks, with additional ones to collect and transport waste before and during Eid holiday. Large skips have been distributed in most governorates. These

skips are used as collection points for slaughter waste. Al Mujaini added that the quantity of municipal and slaughter waste has increased during the period between 11th-15th August to reach more than 30 thousand tons; an increase of 60% compared to the waste quantity rate in normal days.

Operations team at be'ah continue on working to ensure that waste is collected and transported to landfills in a quick and effective manner. Regarding operations during Eid Al Adha, Mohammed Al Maamari, Regional Operations Manager at be'ah explained, "Eid is an exceptional event for our team, since we work 24 hours during Eid holiday. Our operations include extensive collection of waste to make sure that waste does not pile as well as the cleaning and sanitization of bins. In addition to the distribution of 202 special slaughter waste skips across the Sultanate."



على التنسيق لمناقشة هذه التحديات مع الجهات ذات الاختصاص مثل بلدية ظفار والمديرية العامة للشؤون المناخية لتحديد مواقع في متناول الجميع ومزودة بتسهيلات للحد من الرمي العشوائي لنفايات الأضاحي ونشر الوعي بين المواطنين والمقيمين.

Al Maamari confirmed that a total of 7092 tons of waste have been collected during Eid from North Al Batinah, 3936 tons from South Al Batinah, 252 tons from Musandam, 1446 tons from Al Dhahirah, and 781 tons from Al Buraimi. "These numbers mean that we need more effort, labor, and equipment," Al Maamari explained.

About be'ah

Oman Environmental Services Holding Company S.A.O.C "be'ah" was established in 2007. In 2009, Royal Decree No. 46/2009, granted be'ah the mandate and the legal status as the entity responsible for solid waste management in the Sultanate of Oman. be'ah strives towards a vision to conserve the environment of a beautiful Oman for future generations. be'ah's main objectives are to control environmental damage incurred during traditional waste dumping processes; structure the waste sector and its related services in a sustainable manner; develop the industry; and support the economy. The company acquired three Integrated Management System (IMS) certifications (ISO 9001: 2015, ISO 1400: 2015, and OHSAS 18001: 2007).

وأشار مقيبل أن عدد الحاويات المخصصة لتجميع نفايات الأضاحي بلغت ٣٤ حاوية تتراوح سعتها من ٧ متر مكعب إلى ٣٠ متر مكعب موزعة على مناطق متفرقة في ولايات المحافظة. وأضاف أن كمية النفايات البلدية الصلبة في محافظة ظفار بلغت خلال اجازة العيد ٣٧٢٨ طن أي زيادة بمعدل حوالي ٦٨٪ من الايام العادية. كما بلغت كمية نفايات الاضاحي في نفس الفترة الي ٤٩٧ طن بمعدل زيادة تصل إلى ٤٪ مقارنة بالعام الماضي.

تجدر الإشارة إلى أن السلطنة أدركت أهمية المضي قدما في تنمية إدارة قطاع النفايات وتطوير أداءه، والذي نتج عنه إنشاء الشركة العمانية القابضة لخدمات البيئة "بيئة"، وذلك بموجب المرسوم السلطاني رقم (٤٦ / ٢٠٠٩)، بحيث تتولى إعداد وتنفيذ إستراتيجية حكومة السلطنة لإدارة وتخصيص قطاع النفايات في السلطنة، والدخول بها إلى مرحلة جديدة من خلال تطبيق أفضل ممارسات إدارة النفايات لمواجهة تحديات المحافظة على البيئة والتخلص من النفايات بالطرق العلمية الصحيحة، وذلك من خلال إيجاد شراكة فاعلة بين القطاعين العام والخاص والمجتمع المدني، وتبني خطط توعية هادفة للحد والتقليل من إنتاج النفايات. الشركة حاصلة على شهادات في نظام الإدارة المتكاملة (أيزو ٩٠٠١: ٢٠١٥، أيزو ١٤٠٠١: ٢٠١٥، وأوساس OHSAS 18001: 2007).

نظام العمانيين العاملين لحسابهم الخاص ومن في حكمهم

الفئات التي يشملها النظام؟

- أصحاب الأعمال
- المحامون والأطباء والمهندسون والمحاسبون والمدققون وغيرهم من المشتغلين بالمهن الحرة
- كل من يوجب قانون السجل التجاري قيدهم من المشتغلين بالتجارة أو الصناعة أو النشاط الاقتصادي أو المالي وغيرهم ممن يؤدون بأنفسهم أعمالاً أو خدمات لحسابهم
- الشركاء في كافة الشركات التجارية ما عدا شركات المساهمة العامة
- كل من يعمل لحسابه الخاص في المهن الحرفية كصيد الأسماك والزراعة وقيادة مركبات الخدمات العامة
- المزاولون لأنشطة يلزم لمزاولتها الحصول على ترخيص أو تصريح من الجهات المختصة (مالك سيارة أجرة، مدرب تعليم سياقة، مرشد سياحي)

في إطار الجهود الحثيثة لتوسعة الشمول بالتغطية التأمينية لكافة شرائح المجتمع ولتوفير الاستقرار الوظيفي والمهني للعاملين خارج القطاع الخاص المنظم فقد تم إصدار نظام التأمينات الاجتماعية على العمانيين العاملين لحسابهم الخاص وأصحاب الأعمال وأصحاب المهن الحرة ومن في حكمهم، حيث جاء هذا النظام تأكيداً على أهمية توفير الغطاء التأميني لهذه الفئة من القوى العاملة الوطنية كواحدة من أدوات التحفيز للانخراط بالعمل في هذا القطاع الحيوي الهام، وهو نظام تأمين اجتماعي صدر وفق المرسوم السلطاني السامي رقم (٢٠١٣/٤٤) تحت مسمى "نظام التأمينات الاجتماعية على العمانيين العاملين لحسابهم الخاص ومن في حكمهم"، ويعتبر هذا النظام مكملًا للأنظمة والبرامج التأمينية المطبقة بنظام التأمينات الاجتماعية ويكون الاشتراك في هذا النظام اختيارياً وذلك بفرع التأمين ضد مخاطر الشيخوخة والعجز والوفاة الوارد بقانون التأمينات الاجتماعية دون فرع التأمين ضد إصابات العمل والأمراض المهنية.

يراعى للراغب بالتسجيل في النظام الاشتراطات الآتية:

١. تعبئة نموذج التسجيل إلكترونياً المعد لهذا النظام من خلال الضغط على تسجيل
٢. توافر ما يفيد مزاوله المهنة مصادق عليه من جهة الاختصاص سواء من داخل السلطنة أو خارجها
٣. تقرير طبي حديث بحيث لا يتعدى ٦ أشهر على تاريخ صدوره يبين اللياقة الصحية للعامل وفي حال صدور التقرير من خارج السلطنة يصادق عليه من جهات الاختصاص وبالإمكان طلب رسالة إجراء الفحص الطبي موجهة للمؤسسة الصحية الأقرب للراغب في التسجيل من خلال رابط التسجيل:

<https://www.pasi.gov.om/ar/Pages/Self/MedicalReport.aspx>

آلية الاشتراك:

تحسب قيمة الاشتراكات على أساس دخل الاشتراك الذي يختاره المؤمن عليه حسب التصنيف التالي:

المجموع	نسبة المساهمة الشهرية للحكومة	نسب الإشتراك الشهري للمؤمن عليه	دخل الإشتراك بالريال العماني
20%	13.5%	6.5%	225 إلى أقل من 250
20%	11.5%	8.5%	250 إلى أقل من 400
20%	9%	11%	400 إلى أقل من 600
20%	8%	12%	600 إلى أقل من 800
20%	7%	13%	800 إلى أقل من 1000
20%	6%	14%	1000 إلى أقل من 1200
20%	5%	15%	1200 إلى أقل من 1500
20%	4%	16%	1500 إلى أقل من 3000

6. Nationals who engage in business activities that require a permit or license from the specialized authorities (a taxi owner, driving trainer or tour guide).

Procedures of Registration:

- Filling out the designated registration form.
- Copy of Commercial Register or occupation engagement permit endorsed by the specialized authority, in the Sultanate or abroad.
- Copy of the ID card.

- Copy of the manpower register card, if any.

- An updated medical report issued within a period not exceeding 6 months, confirming that the employee is physically fit and able to work. If the report is issued by an organization outside the Sultanate, it should be endorsed by the specialized authorities.

- The medical checkup letter addressed to the health center closest to the applicant can be obtained through the registration link below:

<https://www.pasi.gov.om/ar/Pages/Self/MedicalReport.aspx>

Contribution process:

The value of contribution shall be calculated based on the Contribution Income selected by the Insured Person out of the incomes listed in the monthly incomes table below:

Monthly Contribution Income (Rial Omani)	Rate of Insured Person Monthly Contribution	Rate of Government Monthly Contribution	Total (%)
225 to less than 250	6.5%	13.5%	20%
250 to less than 400	8.5%	11.5%	20%
400 to less than 600	11%	9%	20%
600 to less than 800	12%	8%	20%
800 to less than 1000	13%	7%	20%
1000 to less than 1200	14%	6%	20%
1200 to less than 1500	15%	5%	20%
1500 to 3000	16%	4%	20%

Taking into consideration:

- The Authority may object to the Contribution Income selected by the Insured Person, if such income is incompatible with the nature of the Insured Person profession and financial ability.
- The Contribution Income selected by the Insured Person must not be less than the average monthly income according to which the contributions of his employees.
- The Insured Person shall pay contribution in Omani Rial through one of the banks in the relevant account.

General Conditions:

- The insured person shall be registered as from the month specified to commencement of contribution in this insurance scheme as indicated in the designated form. Only one activity shall be registered subsequent to the fulfillment of registration documents and approval of income by PASI.
- The contribution shall not begin prior to the date of issuing the registration form.
- The insured person may pay the prescribed contributions in advance (three months- six months- one full year) at his discretion.

نظام التأمينات الاجتماعية على العمالين لحسابهم الخاص ومن في حكمهم

صدر بموجب المرسوم السلطاني رقم (2013/44)
تاريخ التطبيق 2013/12/1م



المستهدفون	العمالون العاملون لحسابهم الخاص وأصحاب الأعمال وأصحاب المهن الحرة ومن في حكمهم
المخاطر المغطاة	الشيخوخة والعجز والوفاة الناشئة بسبب غير مهني
المواصفات	اختياري، تمويل جزئي، منافع محددة
المنافع التأمينية	معاشات، منح، مكافآت
دخل الاشتراك	الحد الأدنى (225) والحد الأعلى (3000)
نسبة الاشتراك	موزعة بين المؤمن عليه + الحكومة (بحسب شرائح الدخل) فكلما زاد دخل المؤمن عليه قلت نسبة الحكومة والعكس صحيح
معامل الاحتساب	(3%)
طريقة الاحتساب	(3%) متوسط دخل الاشتراك لـ (5) سنوات X عدد سنوات الاشتراك
معاشات العجز والوفاة	معاش الشيخوخة أو (50%) من دخل الاشتراك (أيهما أكبر)
المستفيدون	المؤمن عليهم والمستحقون عنهم

مع الأخذ بالاعتبار:

- على المؤمن عليه موافاة الهيئة بأي تغييرات تطرأ على وضعه القانوني

- يجوز للمؤمن عليه تعديل فئة الدخل الشهري الذي اختاره بالزيادة مرتين في السنة بنسبة (5%) في المرة الواحدة وبالنقصان بدون تحديد نسبة معينة

- يجوز للمؤمن عليه طلب التوقف عن سداد الاشتراكات بصفة مؤقتة أو دائمة عند وجود ظروف تستدعي ذلك، شريطة إخطار الهيئة وتعبئة النموذج المعد لذلك

- يحق للهيئة الاعتراض على دخل الاشتراك إذا كان لا يتناسب مع طبيعة المهنة والقدرة المالية للمؤمن عليه بالنسبة لفئة أصحاب الأعمال ممن لديهم قوى عاملة وطنية ضرورة أن تكون شريحة الدخل المختارة لا تقل عن متوسط الأجر الشهري المسدد على أساسه اشتراكات العاملين لديه

- تؤدي الاشتراكات بالريال العماني عبر الحساب البنكي المخصص لذلك

شروط عامة:

- يتم تسجيل المؤمن عليه اعتباراً من التاريخ الذي حدده لبدء اشتراكه في هذا النظام على النموذج المعد لذلك، وبعد إكماله مستندات التسجيل واعتماد الهيئة لدخول الاشتراك يتم تسجيله عن نشاط واحد فقط.

- لا يجوز تحديد بدء الاشتراك في هذا النظام بتاريخ سابق على تاريخ تحرير طلب التسجيل

- يجوز للمؤمن عليه سداد الاشتراكات المقررة مقدماً كل ثلاثة أشهر أو ستة أشهر أو سنة تبعاً لاختياره

- تعتبر الاشتراكات واجبة السداد خلال الخمسة عشر يوماً من الشهر الذي يلي الشهر المستحقة عنه الاشتراكات، وفي حالة التأخير في السداد تحتسب مبالغ إضافية بواقع (5، 13%) من قيمة الاشتراكات عن كل شهر تأخير

- إذا تخلف المؤمن عليه عن سداد الاشتراكات المستحقة مدة (12) شهراً متصلة دون إخطار الهيئة يعتبر اشتراكه في النظام موقوفاً

- Contributions are payable within the first 15 days of the following maturity month. If the payment of contributions is delayed beyond the period specified, the insured person shall pay an additional amount at 13.5% of the contribution amount not paid, per every month of delay.

- If the Insured person fails to pay due contributions for twelve consecutive months without giving any notice to the PASI, the contribution in the insurance scheme shall be deemed suspended.

- The insured person shall inform PASI with any change to his legal status.

- The insured person is entitled to amend the income selected, with increase twice per year in each single time at 5% or with decrease without stating a certain percentage.

- The insured person may, temporarily or permanently, apply to discontinue the payment of the contribution upon the existence of necessary circumstances provided that PASI shall be informed and the designed form be filled out.



The Social Insurance Scheme For Self-Employed Omanis and Alike

مُلْتزِمون
بِحِمَايتِكُم

التأمينات الاجتماعية
معك .. ومن أجلك



تواصل معنا 800 77 600 | TaminatOman | www.pasi.gov.om

Within the framework of the efforts exerted to expand the coverage of social insurance for all segments of the society and to provide job stability for workers outside the organized private sector, a social insurance system has been issued for Omani self-employed, business owners, self-employed and their like. This system emphasizes the importance of providing social insurance coverage for this category of the national workforce as one of the incentive tools to engage in this vital sector. It is a social insurance system issued in accordance with Royal Decree No. (44/2013) under the name "The Social Insurance Scheme For Self-Employed Omanis and Alike" and this scheme is considered to be complementary to the insurance schemes and programs applied in the social insurance system. Participation in this scheme is voluntary through the branch of insurance against risks of old age, disability and death provided in the social insurance law without the branch of in-

surance against work injuries and occupational diseases.

The categories included in this system

1. Businessmen: any natural person employing one or more employees for certain wage.
2. Liberal professionals such as lawyers, doctors, engineers, accountants, and auditors and other self-employed.
3. Nationals registered in accordance with the Commercial Register Law as working in the fields of trade, industry, commerce, or finance and alike who work on their own.
4. Partners in all commercial companies, except the joint stock companies.
5. Nationals who work on their own in any occupation such as fishermen, agriculture and driving of public transportation vehicles.



النظام التقاعدي لم يعد يقتصر على الموظفين فقط!
يشمل الآن أصحاب الأعمال والمهن الحرة

بادر بالتسجيل في:  نظام العمانيين العاملين لحسابهم الخاص ومن في حكمهم

التأمينات الاجتماعية
معك .. ومن أجلك



تواصل معنا 800 77 600 |  TaminatOman | www.pasi.gov.om



رؤيتنا

ضمان حماية اجتماعية للفرد والأسرة والمجتمع في ظل نظام تأميني قائم على مبادئ العدالة والتكافل الاجتماعي، ويتسم بالشمولية والديمومة.

التأمينات الاجتماعية
معك .. ومن أجلك



تواصل معنا 800 77 600 |  TaminatOman | www.pasi.gov.om



Phone: (+968)24448380 - Fax: (+968)24448398
E-mail: jft@jftl.com.om - Website: www.jftl.com.om

مختبر الجودة لتكنولوجيا الغذاء والماء

أفضل مختبر عُماني مستقل لتلبية كافة إحتياجاتك



مسقط؛ في يومنا هذا، الجميع يريد التأكد من ان الطعام الذي يستهلكونه هو طعام مفيد وصحي ومتوازن. في الواقع، وإنطلاقاً من مثل هذا المطلب، ووفقاً لتقرير خاص بالبحوث والأسواق نقل عن مجلة فوربس في العام الماضي، كان من المتوقع أن يتجاوز سوق تكنولوجيا الأغذية العالمي ٢٥٠ مليار دولار امريكي بحلول عام ٢٠٢٢.

لهذا السبب، ونظراً لتزايد حاجة المستهلك، تعمل مختبرات تكنولوجيا الأغذية بشكل سريع على إنشاء سوق ملائم لها، ومختبر الجودة لتكنولوجيا الأغذية هو احد هذه المختبرات. وقد تم اطلاق مختبر الجودة، الذي يتخذ من سلطنة عمان مقراً له، في معرض جلفود ٢٠١٩ في وقت سابق من هذا العام، بهدف تأسيس منصة مستقلة تعي أهمية تعزيز سلامة الأغذية من خلال الاختبارات والتحليلات الغذائية وإصدار شهادات يتولى القيام بها طرف ثالث.

وفي هذا السياق، يقول المهندس سالم البرطماني، الرئيس التنفيذي لشركة أريج للزيوت النباتية ومشتقاتها: "يهدف مختبر الجودة لتكنولوجيا الغذاء الى ان يكون الوجهة الأكثر ثقة في مجال اختبار المواد الغذائية والمشروبات والمياه في المنطقة، والقادر على إجراء الاختبارات والتحليل الشاملة على المنتجات من "المزرعة إلى المائدة"، وذلك استناداً الى متطلبات المواصفات المحلية والدولية ومتطلبات نظام ضمان الحلال".

ويؤكد على ذلك أبراهام توماس مدير مختبر الجودة للأغذية قائلاً: "اننا ملتزمون باستخدام شتى الموارد والوسائل والأجهزة المعروفة في العلوم الحديثة من أجل تقديم المشورة المناسبة لعملائنا والتي من شأنها مساعدتهم على تحسين منتجاتهم وخدماتهم لكي تتوافق مع أعلى المعايير الدولية".

بدأ مختبر الجودة لتكنولوجيا الغذاء والماء عمله كإحدى المختبرات التجارية المتخصصة في تحليل الغذاء بكافة أنواعه والماء في يناير ٢٠١٩. يعتبر مختبر الجودة الأكثر حداثة، شمولية وموثوقية في سلطنة عمان، والقادر على اختبار جميع المنتجات "من المزرعة إلى المائدة". بدأ مشروع المختبر هذا كمبادرة لدعم مشاريع وخطط سلامة الأغذية والأمن الغذائي في سلطنة عمان بموجب



المواصفات المحلية والدولية ومتطلبات نظام الحلال. يقع المختبر داخل منطقة الرسيل الصناعية وتم بناءه إستناداً بالمواصفات المخبرية الحديثة. المختبر مجهز بمجموعة من أحدث أجهزة الفحص المتاحة التي من شأنها تدعم المستهلكين على نطاق واسع في فترة زمنية قصيرة، من أجل الوصول الى مستوى عالي في مراقبة وإدارة سلامة المنتجات الغذائية. بالإضافة الى وجود فريق تطيلي ذوي مؤهلات وخبرات عالية لضمان توفير نتائج الإختبار الأكثر دقة في أقصر فترة زمنية.

تفاصيل الكفاءة للمختبر:

– المختبر معتمد بنظام الاعتماد الدولي الحديث أيزو ١٧٠٢٥:٢٠١٧ من مركز خدمات الاعتماد الدولي بالولايات المتحدة الأمريكية. وحصول الإعتقاد والإعتراف الدولي لتحليل مبيدات الآفات في الفواكه والخضروات ، اختبار الحلال الكامل (تحليلي الكحول ومبيقيات الخنزير)، اختبار السموم الغذائية، الخ. ولدى المختبر السعي في الحصول على الاعتماد الخليجي من المملكة العربية السعودية.

– الجودة لتكنولوجيا الغذاء هو مختبر مستقل ومسجل لدى المديرية العامة للمواصفات والمقاييس في وزارة التجارة والصناعة، سلطنة عمان.

– يمتلك المختبر أحدث نظام لإدارة المعلومات المخبرية بجودة (LIMS) الذي يضمن سلامة وجودة نتائج الاختبار والتتبع الكامل للعينات.

– وفقاً لمتطلبات العملاء، المختبر يوفر خدمة استلام العينات والحرص على توصيلها وفقاً للإشتراطات الصحية.

– لدى المختبر السعي في الحصول على الاعتماد الخليجي من المملكة العربية السعودية. الإعتقاد يشمل تحاليل عينات زيت الزيتون، الأسماك، العسل والمياه.

الإنجازات المسجلة حديثاً:

– تعاقد مختبر الجودة مع دائرة العسل في وزارة الزراعة والثروة السمكية عقداً شهر يونيو الماضي في تحليل جميع عينات العسل في سوق العسل الثاني عشر. حيث وافقت الوزارة على المختبر لاختبار جميع عينات العسل المقدمة في السوق ونشر الوعي حول متطلبات اختبارات العسل بناءً على المواصفة الخليجية لجميع المشاركين. تلقى المختبر خطاب شكر وتقدير من معالي د. محمد بن سعيد العوفي وزير الزراعة والثروة السمكية عن الخدمات المثالية المقدمة لسوق العسل.





riety programs of the government and to build full Food Testing capability as per international Food Testing requirements in Oman. The venue of the Laboratory is inside Rusayl Industrial Estate with well-designed Laboratory Layout, State of the Art Testing Equipment and highly qualified and experienced Analysis Technologists and Laboratory Experts.

The salient features of this new Laboratory;

- Accredited Laboratory as per Latest Accreditation Standard ISO 17025:2017 with Accreditation for Pesticides Analysis of Fruits and Vegetables, Full Halal Testing (Alcohol & Porcine), Food Toxins Testing, to name a few.

- Registered with the Directorate General for Specifications and Metrology (DGSM) at the Ministry of Commerce and Industry in the Sultanate of Oman.

- Laboratory uses Latest Laboratory Information Management System (LIMS) which guarantees Data Integrity, Full sample Traceability and seamless process flow till the delivery of Analysis Report to customers.

- Building Sample collection capability from any part of the country as per customer requirement.

- Pursuing Accreditation from Gulf Accreditation Centre (GAC) for comprehensive testing of Olive Oil, Fish, Honey and Water analysis.

Achievements acquired so far;

- Participated in Oman Honey Souk conducted in July 2019, as Ministry approved Laboratory for testing all Honey samples presented in the souk and to spread awareness regarding Honey Testing requirements to all participants and visitors through live demonstration and advice from Honey Testing Experts.

- Received Appreciation letter from Honorable Minister for Agriculture and Fisheries for the exemplary services provided for Honey Souk.

- American Oil Chemist Society honored Al Joudah Food Tech Laboratory with Approved Chemist status for 2019 – 2020 based on its superior performance in Proficiency Testing conducted in 2018 – 2019 among worldwide participants for the program with Laboratory name published in their Acclaimed International Journal "INFORM"

- International brand M/S Kraft Heinz gave approval for Testing their products in Al Joudah Food Tech Laboratory

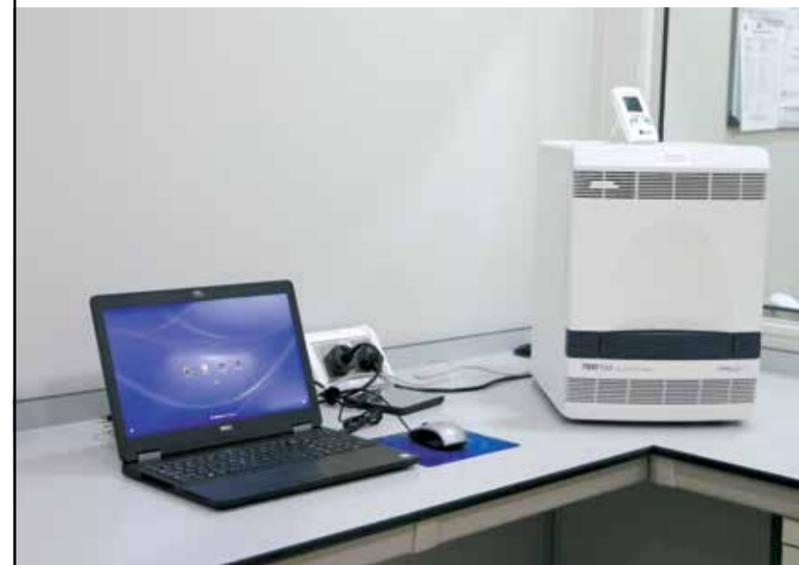
The highly skilled and experienced food technologists and analysts work across a range of programs to provide high-quality solutions to guide the farming community, food producers, food handling institutions, food importers/exporters, retailers and restaurants toward the highest level of food safety management and contaminant control practice.



- إعترفت الجمعية الأمريكية لكيمياء الزيوت (AOCS) بمختبر الجودة لتكنولوجيا الغذاء إعترافاً دولياً بتحليل قائمة الأحماض الدهنية لمختلف الزيوت النباتية. وذلك نتيجة للنجاح المتكرر في اختبارات الكفاءة الخاصة بالزيوت من بين المشاركين في جميع أنحاء العالم للبرنامج مع شيوع اسم المختبر المنشور في المجلة الدولية المشهورة "INFORM"

- منح المختبر الموافقة على اختبار منتجات Kraft Heinz وهي إحدى العلامات التجارية والعالمية المشهورة.

يعمل خبراء تكنولوجيا الغذاء ذوو المهارات العالية والخبرات الواسعة في مجموعة من البرامج من أجل توفير حلول عالية الجودة لتوجيه المجتمع الزراعي ومنتجات الأغذية ومؤسسات معالجة الأغذية والمستوردين / المصدرين للأغذية وتجار التجزئة والمطاعم للوصول إلى أعلى مستوى من إدارة سلامة الأغذية والممارسات الصحيحة للسيطرة على الملوثات. ويضمن نظام إدارة معلومات المختبرات الحديث نتائج اختبار دقيقة وإمكانية المتابعة الكاملة للعينة ويدعم مهمة المختبر "من المزرعة إلى المائدة" التي تؤدي إلى توفير طعام لذيذ وصحي ومستدام للمستهلكين وتساعدهم على اختيار الأفضل من المواد الغذائية.



Oman's state-of-the-art Al Joudah Food Tech Laboratory, for testing quality of food and drinks.

Phone: (+968)24448380 - Fax: (+968)24448398
E-mail: jft@jftl.com.om - Website: www.jftl.com.om

MUSCAT: Today, everyone wants to ensure that they are consuming wholesome, hygienic, and balanced food. In fact, such is the demand that according to Research and Markets report quoted in Forbes last year, the global food tech market was expected to exceed US\$250 billion by 2022.

Given this and the growing consumer need, food tech laboratories are fast making a niche market for themselves and one such lab is the Al Joudah Food Tech Laboratory (JFTL). Launched at the Gulfood 2019 earlier this year, Oman-based Al Joudah was established to create an independent platform that recognizes the importance of promoting food safety through third-party testing, auditing, analyzing, and certification.

Speaking about this Eng. Salem Al Bortmany, CEO – AVOD, said, "Al Joudah Food Tech Laboratory aims to be the most reliable One

Stop Food, Beverages and Water testing destination in the region, capable of comprehensive analyzing of products from 'Farm to Fork' based on local and international specification requirements and Halal Assurance system requirements".

"We are committed to using every resource, means and tools known to modern science in order to provide our clients with appropriate advice that helps to improve their products and services to meet the highest international standards" as confirmed by Mr. Abraham P. Thomas, JFTL Manager.

Al Joudah Food Tech Laboratory started its operation as Commercial Testing Laboratory in January 2019. It is the most modern Food, Beverages and Water testing Laboratory in Oman capable of testing all products from farm to fork. This Laboratory project started as an initiative to support Food Safety and Food Secu-

العناية
بالعيون
غايتنا



العناية بالعيون غايتنا

المركز الدولي للعيون والاذن ش م م
International Eye & Ear Center LLC

الخوير
بناية فندق
سييتي سيزونز

99476324 24482458

international_eye_center

ieecoman7

MOH NO : 2019/138



Why Choose us?

What a wide range of Eye and Net clinics to choose from. what makes us at international Eye & ENT Center your first choice? we offer our clients a new dimension in treatment and assist them in making well informed practical decisions which affect their senses in the future .

Our team is dedicated in providing client the highest medical and surgical standers, we provide personalized care to each of our clients ensuring fruit full. pleasant experience during their visit.

We are committed to excellence and by doing so we hire well experienced doctor, paramedical and administrative staffs with the provision of continuing medical education they need to achive this goal . our team ophthalmic and ENT surgeons are certified board passers with over 30 years of experience in their respective sub – specialized fields.

Our goal is to provide our clients the personalized treatment they deserve.

Our services

Our knowledge begins with the 5 senses, thus maintaining these are essential. we at IEEC believed that of all 5 senses, vision and hearing are the most valued.

Our ophthalmic services include advanced vision correction using state of the art laser machines and surgical techniques using the latest technology with guaranteed rate of safe and accurate results

When opting for LASIK at our facility, we eliminate your dependence on glasses and contact Lenses. we use the most modern ZEISS laser to provide the best results including blended vision technique to enable suitable candidates above 40 years of age to be free of either distance or near glasses most the time. we are the first clinic in Oman to incorporate this blended vision technology.

Our cataract surgeons work efficiently in replacing the clouded lens with clear intraocular lances of the highest quality making it possible to improve near and distant vision in certain cases.

We offer modern surgical solutions to common age related eye conditions like Glaucoma. Macular degeneration and diabetic Retinopathy with early detection and proper management to protect and treat your vision.

MOH NO : 138/2019

المركز الدولي للعيون والاذن ش م م
International Eye & Ear Center LLC

رعاية بالعيون غابيتنا

**عملية الليزك
بتقنية زايس العالمية**

320 ريال فقط

شاملة الكشوفات والمراجعة المجانية بعد العملية

للحجز والاستفسار
99476324 24482458
international_eye_center
ieecom7

طبية لطول النظر أو لضعفه. نحن أول عيادة في سلطنة عمان تدمج تقنية الرؤية المختلطة هذه.

يعمل لدينا جراحون بكفاءة في استبدال العدسة غير الشفافة داخل العين بزراع عدسة جديدة ضمن أعلى مستويات الجودة، مما يجعل من الممكن تحسين الرؤية القريبة والبعيدة في بعض الحالات.

نحن نقدم الحلول الجراحية الحديثة لأمراض العيون الشائعة المرتبطة بالعمر مثل الزرق، الضمور البصري، واعتلال الشبكية السكري، مع الاكتشاف المبكر والإدارة السليمة لحماية وعلاج نظرك.

MOH NO : 138/2019

المركز الدولي للعيون والاذن ش م م
International Eye & Ear Center LLC

رعاية بالعيون غابيتنا

عملية زراعة القرنية

1350 ريال فقط

شاملة الكشوفات والمراجعة المجانية بعد العملية

للحجز والاستفسار
99476324 24482458
international_eye_center
ieecom7



International Eye & Ear Center

المركز الدولي للعيون والاذن



لماذا عليك اختيارنا؟

هناك عدد كبير من عيادات طب العيون والشبكية، لكن ما الذي يجعلنا في المركز الدولي للعيون والأنف والأذن خيارك الأول؟

نقدم لعملائنا بعدًا جديدًا في العلاج، ونساعدهم على اتخاذ قرارات عملية مستنيرة تؤثر بشكل إيجابي على حواسهم في المستقبل.

فريقنا مجهز لتزويد العميل بأعلى الدرجات الطبية والجراحية، ونحن نقدم رعاية شخصية لكل من عملائنا ضمن إطار كامل، ولذلك فهم يحظون بتجربة مفيدة خلال زيارتهم.

نحن ملتزمون بالتميز؛ ولهذا نقوم بتوظيف أطباء وطاقم طبي وإداري ذي خبرة جيدة، مع توفير التعليم الطبي المستمر الذي يحتاجونه؛ لتحقيق هذا الهدف. يضم فريقنا أمهر أطباء العيون وجراحي الأنف والأذن والحنجرة المعتمدين الذين يتمتعون بخبرة تزيد عن ٣٠ عامًا في مجالات تخصصهم.

هدفنا هو تزويد عملائنا بالمعاملة الشخصية التي يستحقونها.

خدماتنا

تبدأ معرفتنا بالحواس الخمس، وبالتالي فإن الحفاظ عليها ضروري. لقد اعتقدنا في IEEC أنه من بين الحواس الخمس، وتعد الرؤية والسمع الأكثر أهمية.

MOH NO : 138/2019

المركز الدولي للعيون والاذن ش م م
International Eye & Ear Center LLC

رعاية بالعيون غابيتنا

**عملية النزول الابيض
مع زراعة عدسة أمريكية**

525 ريال فقط

شاملة الكشوفات والمراجعة المجانية بعد العملية

للحجز والاستفسار
99476324 24482458
international_eye_center
ieecom7

تشمل خدمات العيون التي نقدمها تصحيحًا متطورًا للرؤية باستخدام أحدث أجهزة الليزر والتقنيات الجراحية، مع أفضل التقنيات بمعدل مضمون لنتائج آمنة ودقيقة.

عند اختيار الليزك في مركزنا، فإننا نقضي على اعتمادك على النظارات والعدسات اللاصقة. نستخدم ليزر زايس الأكثر حداثة؛ لتوفير أفضل النتائج بما في ذلك تقنية الرؤية المخلوطة؛ لتمكين المرشحين المناسبين الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ عامًا من أن يتخلوا عن وضع نظارات



الدكتور مصطفى البليهي اختصاصي طب وجراحة العيون

هناك حالات مشتركة بين الأطفال والشيوخ كالنزول الأبيض، أما الحالات التي شاهدها بكثرة فتعود للعامل الوراثي بحكم زواج الأقارب كالقرنية المخروطية.

ما هي حالات ضعف النظر، وما التقنيات لعلاجها؟

غالبًا ومعظم الحالات تتمثل في قصر النظر أكثر منها في طولها، ويمكن إصلاحه بالنظارة الطبية أو بالليزر PRP، وأعلى تقنية حاليًا الليزك تأتي بعد فيمتو ليزك، وهي الفيمتو سمايل نستطيع من خلالها أن نصح قصر النظر. أما حالات القرنية المخروطية فهي حالة من حالات قصر النظر المتقدم الذي يكون دائمًا بحالة تزايد، وله علاجات عدة، منها: عملية تثبيت القرنية عبر الفيتامين B2 والألترافايوليت راي، أو زراعة الحلقات، ويأتي بعد ذلك التدخل الجراحي، وزراعة العدسات إذا كانت الحجرة الأمامية للعين تؤهل المصاب للعملية.

ما الفرق بين الليزك والليزر؟

هناك اختلاف فالليزر هو أكثر أمانًا؛ لأننا نتعرض فقط للسطح الخارجي للقرنية، أما الليزك فهو شق القرنية بمشروط خاص، ونرفع هذا الشريحة وندخل بإشعاع الليزر إلى القرنية في المكان الذي نحدده بالكمبيوتر ثم نعيد تشكيل القرنية. في الليزك نستعيد النظر في اليوم الثاني ولا يسبب احمرار بالعين، ويختفي ضعف النظر 100% ولا يظهر لدينا تحسس للضوء ولا شعور بالحكة كما في عملية الليزر، أما عن سلبياته فإنه يسبب جفاف العين لمدة سنة ونضطر لاستخدام مرطبات للعين.

هناك حالات يعود ضعف النظر فيها بعد عملية الليزك، فما السبب وراء ذلك؟

عند إجراء العملية يجب التأكد بأن المريض عنده معطيات تأهله لهذه العملية حتى لا يعود للنظارة الطبية مرة أخرى، يجب أن يكون لدينا قياس

للوصول إلى ثقة المريض يحتاج للوقت والجهد والمصداقية، وفي المركز الدولي لطب العيون والأذن يؤمنون بالمحافظة على علاقة احترافية مع المرضى، وتعزيز كرامتهم، واحترام خصوصيتهم. تمثل علاقة الطبيب بالمريض عنصرًا بالغ الأهمية في ممارسة الرعاية الصحية، وتعتبر أساسية في تقديم رعاية صحية عالية الجودة في تشخيص المرض وعلاجه، وكان من المركز الدولي أن يضم فريقًا من أمهر الأطباء في مجال طب العيون؛ بهدف راحة المريض النفسية والجسدية، وكان لمجلة الطبيبات شرف زيارة المركز، ولقاء اللقاء الدكتور مصطفى محمد استشاري طب العيون.

دكتور مصطفى من أين حصلت على شهادة الطب؟

انهيت تخصصي في جامعة القاهرة طب الفص العيني، وحاليا أعمل كاستشاري في جراحات الليزك والموجات فوق الصوتية والنزول الأبيض وزرع العدسات.

متى يجب علينا زيارة طبيب العيون؟

لا يجب أن نهملها أبداً، فالعين معروفة بأنها أهم بؤصة مكعبة، وتحيط بالكرة الأرضية وكل شيء محيط بنا، فقدره الله تتجلى في العين، فمثلاً حركة الجفن له ٢٣ فائدة للعين، ولكل حركة للعين ميزانها الخاص والدقيق، وأنا أقول دائماً أن أطباء العيون يتميزون بالدقة والرقعة.

متى انضممت إلى المركز الدولي للعيون والأذن؟

منذ شهرين تقريباً، وقبلها كنت أعمل في مراكز مخصصة بالسلطنة.

دكتور بحكم عملك في السلطنة، وقبلها في مصر، ما هي أكثر الحالات المرضية شيوعاً؟

تختلف الحالات باختلاف المناخ، فمثلاً في مصر نواجه كثيراً ما يسمى بالالتهاب البكتيري في ملتحمة العين؛ بسبب الجفاف، وأما في السلطنة فيأتينا بشكل مختلف بما يسمى التهاب الفيروسي بالملتحمة مع القرنية.

تقوم بزراعة القرنية في المركز، فمتى تقوم بذلك؟

عملية زراعة القرنية هي إجراء جراحي لاستبدال جزء من القرنية بأنسجة قرنية من متبرع أو قرنية مصنعة. القرنية هي السطح الشفاف على شكل قبة للعين، والذي يمثل جزءاً كبيراً من قدرة العين على التركيز. يمكن لعملية زراعة القرنية استعادة الرؤية، وتقليل الألم، وتحسين شكل القرنية التالفة أو المصابة.

ما نصائحك لقراء مجلة الطبيبات؟

العين لها اهتمام خاص، فالناس التي تعاني من حساسية في العين يجب عدم حك العين باستمرار، وعدم الذهاب إلى أكثر من دكتور؛ لأن الطبيب يبدأ مع المريض بعلاج مخفف، ثانياً لا تفتحوا الأجهزة الإلكترونية في الظلام وتعتمدوا على إضاءة الجهاز. ثالثاً على الطلبة عدم الانكفاء عند الدراسة كالنوم أو التمدد؛ لأنه يحدث تمدد في القرنية، ويسبب ضعف النظر أو زيادته بشكل كبير. رابعاً عدم استخدام الموبايل وهو في الشحن. خامساً الاهتمام بنظافة الوجه وغسل اليدين باستمرار. سادساً عدم استخدام مناديل مستعملة؛ لأنها قد تسبب عدوى التهابات. سابعاً الفحص الدوري المستمر خاصة للأطفال؛ لأن الإهمال يؤدي إلى كسل في العين أو الحول. ثامناً فحص ضغط العين سنوياً للكبار فوق الأربعين؛ لأنها من مسببات النزول الأسود.

نظر ثابت وهذا عامل مهم، وسمك القرنية أيضاً، وكذلك العمر الذي لا يقل عن ٢٠ سنة؛ لتغير في النظر والتغيرات الموجودة على سطح القرنية.

دكتور يقوم المركز باستخدام تقنية زايس، ماهي هذه التقنية؟

هناك أجهزة كثيرة في السوق، والهدف منها عند إجراء العملية دخول الشعاع للمكان المحدد عبر الكمبيوتر في العين، وإذا تحرك المريض فإن الشعاع لن يصيب الهدف المراد به، مع تقنية زايس نضمن وصول الشعاع إلى الجزء الصحيح؛ لأنه إذا تحرك المريض سيتوقف عمل الجهاز.

هل تقنية زايس آخر ما توصل إليه الطب في تصحيح النظر؟

هناك كما ذكرنا سابقاً الفيتوسمايل الذي يصحح النظر -١٤، أما الليزر فيصحح لحدود -٨ فقط، وسيكون متواجد في المركز الدولي بإذن الله.

هل هناك أعراض جانبية لليزك؟

قليلة جداً ومعدومة بإذن الله وكل حالة تختلف عن الأخرى.



خبير العيون الدكتور أحمد العمر

للعيون أسرار وخفايا تكمن وراء أحاسيس ومشاعر، ولغة العيون أصدق لغة في العالم؛ لأنها لغة القلوب، وبهذه اللغة نعرف الطيب من الخبيث، ونعرف الصريح من الغامض، فأشياء كثيرة يخفيها هذا الجزء الصغير الذي يحتل مكانة مهمة عند الإنسان رغم صغر حجمه، وطبيب العيون يواجه كل لغات النفس من خلال مخاطبته لأمراض العيون التي ترتبط بكل عضو في جسم الإنسان، فالتطبيب في البداية هو إنسان قبل أن يكون طبيباً، وعندما تواجهه مشكلة صحية معينة تدعو إلى القلق وتثير التساؤلات، فمن أفضل من أطباء الاختصاص؟

مجلة الطبيات كان لها هذا اللقاء مع الدكتور أحمد العمر أخصائي طب وجراحة العيون.



دكتور: أين درست الطب؟

في سوريا، وحصلت على شهادة الطب من جامعة حلب.

متى انضممت إلى أسرة المركز الدولي للعيون والأذن؟

انضمت إلى أسرة المركز منذ حوالي سنة وثلاثة أشهر تقريباً.

ما هي أكثر الأمراض شيوعاً، والتي عالجتها في السلطنة؟

لاحظت حسب معالجاتي أنه لدى الفئة العمرية الكبيرة مشكلة النزول الأبيض والنزول الأسود، وللصغار الحول من عمر سنة للسنتين، أما من عمر العشر سنوات القرنية المخروطية، ومن عمر ٢٠ سنة إلى ٤٠ سنة تصحيح النظر.

ما هو النزول الأبيض وكيف يمكن علاجه؟

النزول الأبيض هو حدوث تعتيم في عدسة العين الشفافة، أي تغير في شفافية العدسة فيتحول اللون من الشفاف إلى اللون الأصفر ثم إلى اللون الأبيض، نتيجة لأسباب عدة، ويمكن أن يكون ذلك خلقياً أي منذ الولادة، أو رضياً أو ثانوياً نتيجة لاستخدام الستيرويدات، أو داء السكري وأغلب الحالات تأتي نتيجة تقدم المراء في السن. إن جراحة النزول الأبيض هي أشيع الجراحات العينية على اعتبار أن كل شخص تقريباً سيحدث لديه النزول الأبيض في مرحلة ما من حياته.

ما هو علاج النزول الأبيض؟

النزول الأبيض لا يتم إلا عبر العلاج الجراحي فقط في عملية استبدال العدسة غير الشفافة بعدسة صناعية شفافة، وهو عبارة عن إجراء جرح صغير في العين لا يتعدى ٢.٦ ملم؛ لإزالة العدسة غير الشفافة واستبدالها بأخرى.

متى يتم إجراء العملية؟

عند شعور المريض بعدم قدرته على ممارسة حياته اليومية بشكل طبيعي، يفضل إجراء عملية النزول في مراحلها الأولى، بحيث تكون الجراحة آمنة وذات نتائج أفضل، أما في حالة إجراء الجراحة في مراحل متقدمة فذلك لن يسبب تدن الرؤية فحسب، بل يزيد خطورة حدوث الاختلاطات الجراحية، ويقلل من القدرة على تشخيص أمراض عينية أخرى، خاصة أمراض الشبكية. في بعض الحالات كارتفاع ضغط العين (النزول الأسود) أو النزول الأبيض مفرط النضج أو النزول الأبيض الخلقي تكون الجراحة مطلوبة بشكل عاجل.

ما هو النزول الأسود، وكيف نعالجه؟

النزول الأسود أو (الجلوكوما) هو ارتفاع الضغط داخل العين. من المعروف أن العين تفرز سائلاً من زاوية العين ومع التقدم في العمر يصعب على العين إفراز السائل؛ لذا يحصل الضغط. النزول الأسود في كثير من الحالات غير محدد الأسباب، ويفسره العلماء بوجود خلل في دورة السائل الموجود بالجزء الأمامي للعين المسمى بالسائل الرطبي، الذي يُفرز من داخل العين، ويقوم بتغذية الجزء الأمامي من العين، ثم يخرج من داخل العين لخارجها عن طريق نسيج يشبه الشبكة أو المصفاة. ويحدث ارتفاع ضغط العين نتيجة زيادة في الإفراز أو تعطل في الإخراج أو توقف مسار السائل داخل العين.

دكتور أحمد تقوم بعلاج الحول فحدثنا عن أنواع الحول، وكيفية علاجه؟

يتمثل حول العين باضطراب القدرة على التنسيق بين حركة العينين؛ مما يؤدي إلى توجه كلا العينين في اتجاه مختلف، وعدم القدرة على تحديق العينين في نقطة واحدة، وقد تكون هذه المشكلة ناجمة عن اضطراب في العضلات أو الأعصاب المسؤولة عن حركة العين، أو اضطراب في قدرة الدماغ على تنسيق حركة العينين، أو التعرض لإصابة في العين، وعلى الرغم من توفر العديد من الخيارات العلاجية التي تساعد على علاج مشكلة حول العين في أي فئة عمرية، إلا أن علاج الحول الخلقي يكون أكثر فاعلية قبل بلوغ الطفل المصاب السادسة من العمر. يمكن تقسيم حول العين بحسب اتجاه العين على النحو الآتي:

الحول الإنسي: الذي يتسم بتوجه إحدى العينين نحو الداخل.

الحول الوحشي: الذي يتسم بتوجه إحدى العينين إلى الخارج. هناك حالات نادرة أخرى من الحول تتجه فيها العين نحو الأعلى أو نحو الأسفل.

الحول الإنسي: هناك عدة أنواع من الحول الإنسي (توجه إحدى العينين إلى الداخل)

أ. الحول الإنسي الخلقي: ينشأ هذا النوع عند الولادة، ولا يتم شفاؤه بعد مرور ستة أشهر. يكون بالعادة بارزاً وواضحاً. في كثير من الأحيان، يختفي أي أن الطفل يصاب به بشكل متقطع، تارة في العين اليمنى وتارة في العين اليسرى؛ لذلك فإن الأطفال لا يصابون بالغمش نتيجة له. كذلك يروي الأبوان أن حالة الحول تزداد سوءاً عندما يكون الطفل مرهقاً أو مريضاً، وهناك حالات يمكن فيها علاج الحول عبر استخدام النظارات، أو حتى الدمج بين الأمرين (إجراء العملية الجراحية واستخدام النظارات).

ب. الحول التكيفي:

نوع آخر من أنواع الحول الإنسي، هو الحول التكيفي الذي يصيب الأطفال عادة في جيل ٨ شهور حتى ٤ سنوات، أحياناً يصيب هذا الحول الطفل بشكل مفاجئ ويبقى بشكل دائم، بينما من الممكن أن يظهر في بعض الأحيان ثم يختفي، ويكون بالإمكان ملاحظته بشكل بارز حين يكون الطفل مرهقاً أو مريضاً، كذلك فإنه من الممكن أن يشكو الطفل نفسه في بعض الأحيان من أن الحول يسبب له ازدواجية في الرؤية، يبرز الحول بالأساس عندما يحاول الطفل أن يركز على رؤية شيء قريب. يصيب هذا النوع الأطفال الذين يعانون من مد البصر (بعد النظر)، حتى يستطيع هؤلاء الأطفال أن يروا بوضوح، فإنهم يقومون بتقليص العضلة الداخلية للعين، الأمر الذي يؤدي إلى الحول. عندما ينظر الطفل إلى شيء قريب، يكون عليه أن يقلص العضلة الداخلية أكثر؛ لذلك فإن هذا النوع من الحول يكون ظاهراً أحياناً، فقط عندما ينظر الطفل إلى شيء قريب. لدى الكثير من الأطفال يساعد استخدام النظارات على إصلاح الحول بشكل تام.

الحول الوحشي: عند الإصابة بهذا النوع من الحول، تتجه إحدى العينين نحو الخارج.

يظهر هذا النوع من الحول بالعادة بعد السنة الأولى. ومن الممكن أن يكون دائماً، أي أن الطفل يعاني منه طيلة الوقت، أو أنه قد يكون مؤقتاً، بمعنى أن الطفل يعاني من الحول في بعض الأحيان فقط. يظهر الحول غير الدائم عندما ينظر الطفل بعيداً، ويخف (أو يختفي) عندما يركز الطفل على شيء موجود على مقربة منه. يبدو هذا الحول بوضوح عندما يكون الطفل مرهقاً، مريضاً، أو فاقداً لقدرته على التركيز.

علاج الحول الوحشي

بالإمكان علاج الحول غير الدائم عن طريق تغطية العينين بشكل متقطع، حيث يؤدي هذا النوع من العلاج أحياناً لاختفائه. عندما يكون الحول أكثر بروزاً خلال النظر إلى شيء قريب، يكون بالإمكان علاجه بواسطة بعض التمارين المخصصة لزيادة قدرة العينين على التركيز. ومع ذلك يكون العلاج الأكثر نجاحاً في معظم الحالات هو العمليات الجراحية.

عملية إصلاح الحول عملية سهلة بالنسبة لنا وتحتاج لنصف ساعة فقط، ونلجأ إليه عند تواتر الحول من خمس إلى ست ساعات في اليوم، أو عند دخول الطفل إلى المدرسة حفاظاً على نفسية الطفل بين أصدقائه. العملية هي عبارة عن تحكم بالعين عبر شد أو إرخاء العضلات لاستقامة العين، ويجب على المريض عدم فرك العين بعد العملية أو وصول الماء إليها.

ما النصائح التي توجهها لقرءاء مجلة الطبييات؟

لنبدأ بجفاف العين؛ لأنه من أكثر الأعراض الشائعة بسبب الطقس الحار والجفاف في سلطنة عمان ومن أعراضه: حرقة العين، وإحساس المريض بوخز بالعين، أو بجسم غريب داخل العين، ومن الأسباب الرئيسة لهذا هي شاشات التلفاز والهواتف؛ لأنها تحتاج منا لتركيز عال جداً، وأنصح بأخذ مدة نصف ساعة كاستراحة كل فترة، والابتعاد عن أجهزة التكيف الهوائية، بحيث لا تكون مسلطة بشكل مباشر نحو العين وتسبب الجفاف. على الإنسان قياس ضغط السكري ولو مرة في السنة بشكل دوري، وأيضاً هناك أمر مهم لمرضى السكري، الأمر الذي يؤثر بشكل مباشر على العين يجب عليهم زيارة طبيب العيون بشكل دوري. أنصح بتناول السمك والخضراوات الخضراء والفواكه كالجزر، والبريتقال، والحليب ومشتقاته؛ كونها مفيدة جداً للعين بشكل عام وللشبيكية بشكل خاص.



الدكتور صبري أبو غالي استشاري طب وجراحة عيون الأطفال وعيادات تجميل

لماذا اخترت طب الأطفال؟

أولاً يشمل هذا الاختصاص كل ما يخص العين، ثانياً بسبب عشقي للأطفال، ومعرفتي الجيدة في التعامل معهم، واستخراج المعلومات منهم تفيد الطبيب لتشخيص المرض، وهذا الأمر يحتاج إلى تقنية جديبة من حيث ترويض الطفل وأسلوب لطيف للحصول على كافة الأجوبة التي تراود ذهن الطبيب.

ماهي أهم أمراض العين التي تصيب الأطفال؟

هناك أمراض خلقية وراثية تصيب الأطفال كالقرنية، وعدسة العين، والنزول الأسود، والماء الزرقاء، وهناك عوارض تلاحظها الأم كترهل الجفن وعدم فتحها بشكل طبيعي أو بياض غير طبيعي أو اهتزاز في العين أو أن الطفل فاقد للتركيز؛ بسبب عدم الرؤية أو وجود عين أكبر من أخرى. هناك أمراض تأتي من السنة إلى

عمر السنتين، كالحول مثلاً فيوجد خلل في النظر وأحد أسبابه عيب خلقي أو خلل في عضلات العين، وهنا يأتي دور الأم في الاكتشاف المبكر لأمراض العين عن طريق مراقبتها لحركة عيون طفلها وقدرته على التركيز. هناك أمراض تصيب العين كالبكتيريا وعيوب الانكسار كطول النظر أو قصره، وأحياناً تبدأ بعمر صغير وصادفتنا حالات وضعنا فيها نظارات طبية لطفل بعمر ستة أشهر وقيل دخول الطفل للمدرسة في عمر الأربع سنوات.

في الكثير من الحالات يصدح الأهل بوجود ضعف نظر حاد للطفل، فكيف نستدرك هذا الأمر؟ وهل على جميع الأهالي أخذ أطفالهم للفحص أم أن هناك عوارض تظهر على الطفل في حالة ضعف النظر؟

على جميع الأهالي فحص نظر الطفل بعمر ٣ سنوات؛ بهدف عدم حصول مضاعفات، ولتفادي كسل العين

أو مشاكل أخرى؛ لذا يجب الفحص الطبي قبل دخول الطفل للمدرسة وهو إلزامي، وهناك دور للأم في مراقبة طفلها، فالطفل يبدأ بالتركيز بعمر ٣ أشهر وعند حدوث خلل في التركيز يجب عرض الطفل على طبيب العيون.

ما هو الكسل البصري؟ وما علاجه؟ وكيف يتم تشخيصه؟

قد تكون العين سليمة ولا يوجد فيها أمراض بالقرنية أو الشبكية ولكن الرؤية غير صحيحة وسبب الكسل أن الدماغ يتلقى إشارات قوية من العين الثانية وهذا يؤدي إلى الكسل.

من أكثر الطرق شيوعاً للعلاج:

النظارات الطبية؛ كونها الخيار العلاجي الأول للطفل الذي يعاني من كسل العين الناتج عن تفاوت النظر بين العينين أو عن أحد أنواع الحول. ويجب على الطفل ارتداء النظارات الطبية طوال الوقت خلال النهار.

وضع الرقعة على العين السليمة؛ إن إجبار الدماغ على بدء استخدام العين المصابة بالكسل بدلاً من العين السليمة هو العلاج الأكثر شيوعاً. ويتم ذلك من خلال وضع رقعة على العين السليمة لوضع ساعات كل يوم. هذا الأمر يجبر الدماغ على استخدام الصورة الآتية من العين الكسولة، وبشكل تدريجي تُعزز هذه الطريقة قوة العين المصابة وتُحسن من قدرتها على الرؤية. على الرغم من أن الطفل قد يعاني من صعوبة في الرؤية بالعين التي تعاني من الكسل في البداية وهو يضع الرقعة على العين الجيدة، لكن نظره سيتحسن في النهاية.

يعتبر الحول من أكثر الأمراض شيوعاً لدى الأطفال، كيف ومتى يتم تشخيصه؟ وما أحدث طرق العلاج؟

الحول من أهم الأمراض التي تصيب عيون الأطفال ومن أهم الأمراض التي يجب تشخيصها في وقت مبكر، وهي سبب رئيس في حدوث كسل وفقدان للبصر؛ بسبب تأخر



العلاج وعند علاجه في سن متأخر لا نستطيع الوصول لدرجة الرؤية الواضحة التي نحتاج إليها.

أنواع الحول:

الحول الوحشي؛ وهو انحراف العين للخارج، والحول الإنسي؛ انحراف العين للداخل، والانحراف المحوري أو رأسي؛ كأن تكون العين للأعلى أو الأسفل. السبب على كل حال قد يكون وراثي أو أن يأتي في عمر ستة أشهر، وعند عمر ست سنوات تبدأ العين بالحول، ويأتي على أنواع قد يكون دائم أو قد يكون مؤقت. بعض أنواع الحول يعالج عبر النظارة وهناك حالات نلجأ للعملية، ويجب معالجة الحول مهما كان سن الطفل متى ما تم اكتشافه، وعدم تأجيل العلاج حتى لا تحدث مضاعفات، وأحياناً نلاحظ كسل في العين مع الحول لذا يجب المعالجة حال اجتماعهما، وكلما كان العلاج بشكل مبكر للطفل نحصل على نتائج ناجحة.

كما أن علاج الحول مهم جداً في الحفاظ على البعد الثلاثي للنظر.

ما هي الأسباب الرئيسة لفقدان البصر للأطفال؟

أولاً قد تكون عيوب خلقية كأمراض في الشبكية والنزول الأبيض والأسود والحول أيضاً إذا لم يتم علاجه وأدى للكسل وانكسار النظر. أن التشخيص المبكر مهم جداً في هذه الحالات والعلاج المبكر يحافظ على النظر.

في ظل التطور في استخدام التكنولوجيا مثل الكمبيوتر والألعاب الإلكترونية هل ازدادت أمراض ومشاكل العيون لدى الأطفال؟

الألعاب الإلكترونية أصبح لها خطورة على نظر الأطفال، وهناك دراسات أظهرت أن استخدام الأطفال للهواتف النقالة يؤدي إلى الحول؛ لكثرة التركيز فيه لساعات طويلة وخاصة وقت المساء، وقصر النظر يتزايد مع استخدام هذه الأجهزة. وأيضاً السهر على هذه الأجهزة يؤدي إلى إرهاق العين واحمرارها وحدوث الحساسية.

ما دور التقنيات الطبية الحديثة المستخدمة في تشخيص وعلاج أمراض العين؟

لدينا أجهزة مخصصة لفحص عين الطفل، وتشخيص المرض وإظهار عيوب العين ولها دور كبير في العين وإظهار التشخيص والعلاج الملائم.



لماذا مركز الامل الطبي الجديد؟

يتمتع مركز الأمل الطبي الجديد بالميزات التالية :

- تقديم أعلى الخدمات الطبية الممكنة من خلال تصميمه الطبي المميز والحفاظ على اعلي معايير السلامة والجودة.

- يتمتع فريق مركز الامل الجديد بالخبرة والكفاءة العالية حيث يقدم فريقه أفضل الخدمات الطبية للمراجعين بحب وشغف..

- لقد اتخذ فريق مركز الأمل الجديد علي عاتقه مسئولية نشر المعرفة الطبية للمواطن وتثقيفه صحيا.

- لقد اعتمدت إدارة مركز الامل الجديد تقديم أعلي الخدمات الطبية وبأسعار منافسه جدا.



New Hope Medical Center

مركز نيوهوب الطبي

الشركة الأردنية للخدمات الطبية ش.م.م
Jordan Company For Medical Services L.L.C

من نحن

مركز الأمل الطبي الجديد هو مركز مجهز بأحدث التقنيات الطبية ويقدم خدماته في فروع طبية مختلفة ومتخصصة تحديدا في مجال المساعدة على الإنجاب والعناية بالجنين إضافة إلى طب الأسرة وتجميل الأسنان والعناية بها . إن خبرتنا في مجال الرعاية الصحية على مدار سنوات طويلة تعطيكم الفرصة للحصول على أفضل الخدمات الطبية الممكنة بمستوى عالي

رؤيتنا ...

تقديم اعلي الخدمات الصحية في مجال الرعاية الإنجابية والمساعدة علي الحمل لتحقيق حلمكم في انجاب طفل بصحة جيدة..

مهمتنا ...

توظيف احداث ما توصل اليه الطب من تكنولوجيا في مجال المساعدة علي الانجاب من خلال فريق متخصص بسنوات طويلة من الخبرة في تقديم الرعاية الصحية في مجال العقم وأطفال الانابيب

خدماتنا ...

تقنيات المساعدة على الانجاب وعلاج العقم

الحقن المجهري / حقن الحيوانات المنوية / تجميد الأجنة والحيوانات المنوية / تحليل الكروموسومات / تشخيص الأجنة قبل ارجاعها الى الرحم

* متابعة الحمل.

* العناية بالأمه والطفل.

* طب الأسرة.

* العناية بالأسنان وتجميلها.

* الفحوصات والتشخيص المخبري.

* صيدلية المجتمع وخدمات الادوية.

New Hope Medical Center

مركز الأمل الطبي الجديد
الشركة الأردنية للخدمات الطبية ش.م.م.
Jordan Company For Medical Services L.L.C

New Hope Medical Center
A Glimmer Of Hope

Oman-Muscat

New Hope Medical Center

مركز نيو هوب الطبي

الشركة الأردنية للخدمات الطبية ش.م.م.
Jordan Company For Medical Services L.L.C

About us

New Hope Medical Center is a state of art medical center that provides health care services in specialized and sub specialized medical branches particularly in the field of Assisted Reproductive Technology, antenatal care, Dental care & Dental beauty and Family Medicine.

Our Experience in the different health care services gives us the credibility and the competitive advantage as a health care provider.

our Vision ...

To provide the highest quality of care that results in a achieving your hope in a healthy pregnancy.

Our Mission

Utilizing the most advanced fertility technologies, clinical expertise and compassionate staff... Delivering you the reproductive endocrinology and infertility services.

our Services...

Assisted reproductive technology and treatment of Infertility (IVF / ICSI / IUI/Sperm Freezing / Embryo Freezing /Chromosomal Study/ PGD) ... *Antenatal Care.

*Women Health Care.

*Family Medicine.

*Dentistry & Smile Beauty.

*General diagnostic laboratories.

* Community Pharmacy.

why New Hope Medical Center?

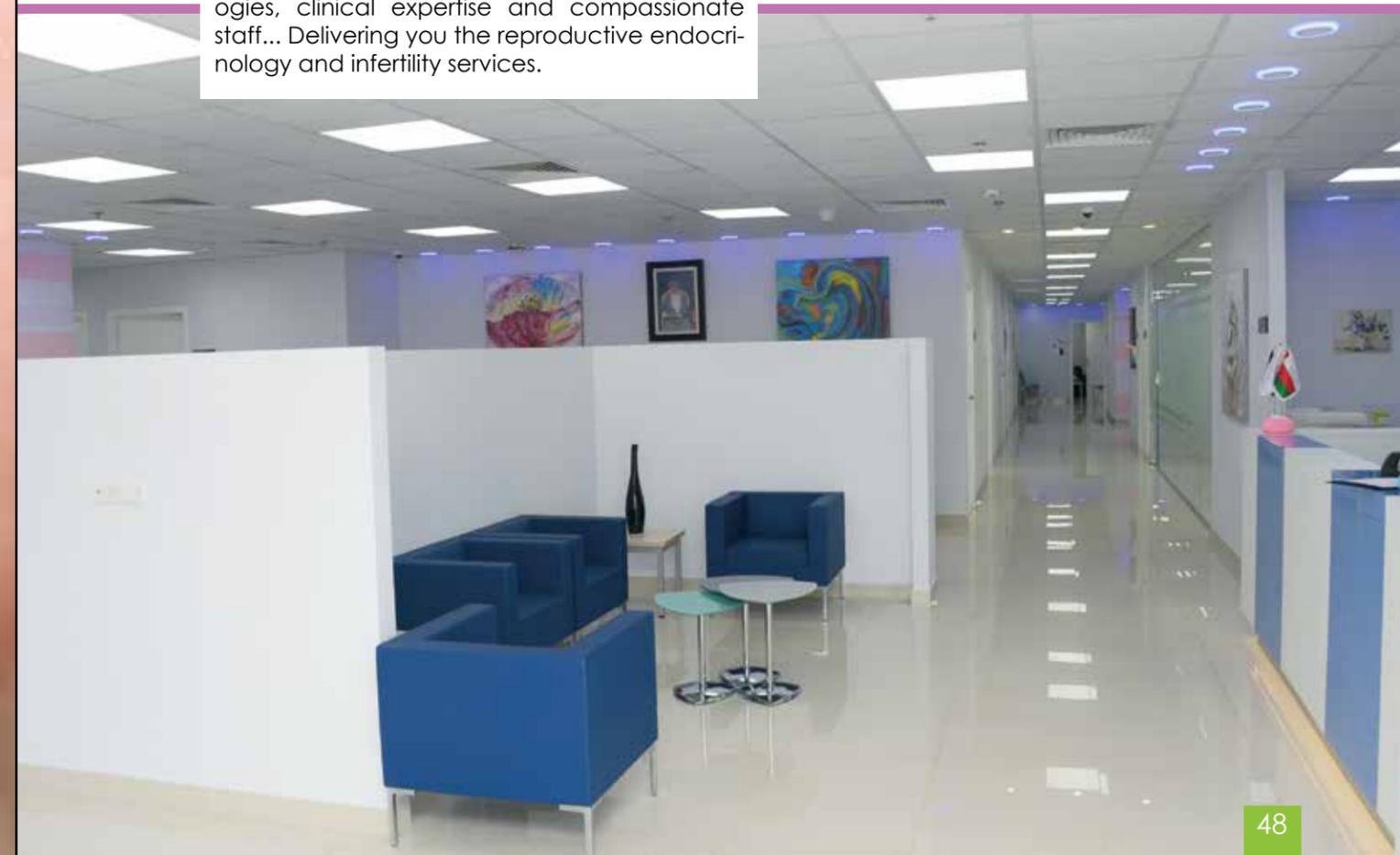
New Hope Medical Center is empowered by the following strengths:

* Providing the highest quality medical facility with highest patient safety standards.

* Introduction of the best talented, motivated & competent health professionals who deliver the optimum level of care to the patients in their field.

* Spread the knowledge in reproductive health among the population.

* The introduction of reasonable cost of treatment yet with the best outcome.



سبع خرافات

عن التغذية قد تجعلك تراجع قائمة طعامك



يقال عن بعض الأغذية كالحليب والقمح أنها مضرّة بالصحة، إلا أن هذا الادعاء غير صحيح وفقاً لأخصائي التغذية مارتين كاتان، الذي كشف لـ (DW) عن أكبر الخرافات، والادعاءات الخاطئة، التي يتداولها الناس عن بعض أنواع الأطعمة.

عند الشعور بالتعب يُلقى اللوم مباشرة على نوعية الطعام المتناولة، وحول ذلك قال مارتين كاتان: " نأكل جميعنا غالباً ٣ مرات في اليوم، وعند شعور أحدهم بعدم الارتياح غالباً ما يرجع السبب إلى الطعام ". من ناحية أخرى، هناك مئات النظريات حول اتباع نظام غذائي للحماية من بعض الأمراض أو الحساسية.

ألقى أخصائي التغذية مارتين كاتان نظرة فاحصة على المخاوف المتداولة حول الأطعمة بمختلف أنواعها.

- الغذاء العضوي أكثر صحة من الطعام المنتج تقليدياً.

بالنسبة للزراعة العضوية فهي جيدة جداً للتربة، لكن للأسف المنتجات العضوية ليست أكثر صحة من الأغذية،

التي تنتجها الزراعة التقليدية، إذ أن كمية المبيدات في الغذاء عادة ما تكون صغيرة وغير مؤثرة، كما تحتوي الخضراوات العضوية على نترات أقل من الخضراوات غير العضوية، إلا أن أفضلية ذلك لم تتضح بعد. وقد قيل سابقاً إن وجود النترات في الجسم يؤدي إلى تفاعلها مع مركبي النترت والنيتروزامين، الأمر الذي اعتبر مسبباً للإسרטان، غير أننا نعلم الآن بأن هذا غير صحيح، فقد تكون تلك النترات مفيدة لخفض ضغط الدم.

ومع ذلك هناك أسباب كافية لدعم الزراعة العضوية، إذ يستخدم المزارعون نسبة أقل من المضادات الحيوية في تربية الحيوانات مقارنة بالمزارعين التقليديين؛ لأن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية قد يؤدي إلى تطوير البكتيريا المتفوقة، التي تشكل خطراً على صحتنا.

- الطعام النيء صحي؛ لأن القيمة الغذائية تقل أثناء الطهي.

لا تحتوي الخضراوات على نسب عالية من المواد الغذائية، غير أنها تحتوي على الكثير من فيتامين سي، وحمض

الفوليك، الذي لا يشكل نقصه في الجسم أي ضرر. وعلى العكس فإن طهي الخضراوات يساعد في قتل البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي.

- حليب البقر غير صحي ويسبب الحساسية.

دهون الحليب ليست صحية فعلاً، إذ من شأنها أن ترفع نسبة الكوليسترول في الدم، وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية؛ لذا ينصح بتناول الحليب ومشتقاته بنسبة دسم قليلة؛ بسبب فائدتها، فتحتوي على فيتامين ب ١٢، واليود، واليوتاسيوم، والزنك، كما يشكل الحليب مصدر بروتين جيد بالنسبة للنباتيين. ويذكر أن لدى ٢-١% من الأطفال الصغار حساسية من بروتين الحليب، غير أنها تختفي تلقائياً مع النمو. أما بالنسبة لحساسية اللاكتوز فلا تلاحظ إلا عند الإفراط في تناول الحليب، وعلى الرغم من أنه قد يعزز إلى حد ما سرطان البروستات عند الرجال، إلا أنه قد يساعد في مكافحة سرطان الأمعاء.

- إذا كنت ترغب في إنقاص الوزن، ابتعد عن الكربوهيدرات.

في الحقيقة إنقاص الوزن، يتعلق بكمية الطعام لا بنوعيتها، كل ما يدخل الفم يُستخدم أو يحرق من قبل



العضلات، أو يخزن. ولا يتم التخلص من أي شيء، سواء كان كربوهيدرات أو بروتين أو دهون. الأمر مشابه لحساب التوفير؛ لا فرق في أي بنك أقوم بإيداع الأموال، ما يهم هو المبلغ. كل شيء ينتهي في حساب التوفير الخاص بي، أو في معدتي.

- تجنب القمح؛ لأنه غير صحي.

قلّة من الناس تعاني مما يسمى بحساسية الغلوتين، إذ يسبب لهم بروتين القمح اضطرابات هضمية خطيرة. في حين لا مشكلة عند آخرين، ومع ذلك فقد انتشرت الفكرة بأن القمح مسؤول عن العديد من مشاكلنا الصحية، بالطبع كلنا نعاني من مشاكل صحية مختلفة ألم تعب كآبة، كما تعاني الملايين من النساء من متلازمة القولون العصبي، غير أنه لا يوجد دليل قاطع على أن القمح مسؤول عن تلك المشاكل.





Vegetables do not contain high levels of food, but they contain plenty of vitamin C and folic acid, which does not cause any deficiency in the body. In contrast, cooking vegetables helps kill bacteria that cause food poisoning.

Myth 3: Cow's milk is unhealthy and causes allergies

Milk fat is not really healthy, as it will raise cholesterol levels and increase the risk of cardiovascular disease. Therefore, it is recommended to eat milk and dairy products low fat because of its usefulness, which contains: vitamin B12, io-

dine, potassium, zinc. Milk is also a good protein source for vegetarians.

It is reported that one to two percent of young children are sensitive to milk protein, but they disappear automatically with growth. As for the sensitivity of lactose, it is observed only when excessive milk intake. Although it may boost prostate cancer somewhat in men, it may help fight bowel cancer.

Myth 4: If you want to lose weight, keep away from carbohydrates



- الإكثار من فيتامين سي يمنع نزلات البرد.

تناول الكثير من فيتامين سي لا يمنع نزلة البرد بل قد يخففها بنسبة بسيطة، ومن ناحية أخرى فإن تناول كمية كبيرة منه قد يسبب حصوات الكلى.

- السكر يسبب اضطراب فرط الحركة، ونقص الانتباه لدى الأطفال

ظهرت هذه النظرية منذ ٥٠ عاماً في الولايات المتحدة، إلا أن السكريريء من هذه التهمة، في حين تؤدي الأصباغ الصناعية إلى اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وبشكل عام الأطفال يملكون طاقة متحركة.

ومما علينا أن نحذر؟

المخاطر الحقيقية هي التدخين، والكحول، والبدانة بشكل خاص، إذ قد تؤدي إلى أمراض خطيرة بما في ذلك السرطان.

Myth 7: Sugar causes ADHD in children

This theory emerged 50 years ago in the United States, but sugar is innocent of this charge, while industrial dyes lead to attention deficit hyperactivity disorder. In general, children are children, mobile energy.

What should we beware of?

The real danger is smoking, alcohol, and obesity in particular as it can lead to serious diseases including cancer.

In fact, weight loss is related to the amount of food, not the quality of the food, everything that enters the mouth is used or burned by the muscles, or stored.

The body not get rid of anything, whether it is carbohydrate, protein or fat. It's like a savings account: No difference in which bank I deposit money, what matters is the amount. Everything ends up in my savings account, or in my stomach.

Myth Five: Avoid wheat because it is unhealthy

Few people suffer from so-called gluten intolerance, as wheat protein causes serious digestive disorders. While others have no problem with it. However, the idea has spread that wheat is responsible for many of our health problems. Of course, we all have different health problems: pain, fatigue, depression. Millions of women also suffer from irritable bowel syndrome. However, there is no conclusive evidence that wheat is responsible for these problems.

Myth 6: Too much vitamin C prevents colds

Eating too much vitamin C does not prevent colds; it may reduce it by a very small percentage. On the other hand, eating a large amount of it may cause kidney stones.

حين يكون الغذاء دواءً

قالت العرب: "المعدة بيت الداء"، وهكذا فإن نوع الغذاء يكون في بعض الأحيان سبباً للشفاء من أمراض كثيرة. فهناك أغذية تؤدي إلى خفض مستوى السكر في الدم على وجه الخصوص. في هذا التقرير نتعرف على بعضها.

يكمن سر التعامل مع مرض السكري، الذي يعاني منه عشرات الملايين حول العالم، في إفرازات الإنسولين، فالبدن السليم ينتج بانتظام هرمون الإنسولين الذي ينظم معدلات السكر في الدم. لكن المصابين بداء السكري يفقدون هذه الخاصية، وتتحول حياتهم إلى محاولات مستمرة لاستعادة توازن السكر في الدم، ويُنصحون باتباع حمية تنظم الأطعمة التي يتناولونها والأطعمة التي يمتنعون عنها، علاوة على استخدام منظم للدواء ولجراجات الإنسولين في الدم.

هذه قائمة بالأغذية التي تساعد على خفض مستوى السكر في الدم:

الخضراوات الخضراء: السبانخ والكرنب الأخضر والسلق والخس

الخضراوات ذات الورق الأخضر تحتوي عادة على أقل قدر من السعرات الحرارية وعلى أقل قدر من الكربوهيدرات، وهي لا تضح إلا قليلاً من السكريات في الدم. كما أنها غنية بفيتامين سي، والمغنيسيوم والكالسيوم والألياف، والتي تساعد على تسهيل خفض الوزن؛ لأنها لا تخضع للتمثيل الغذائي؛ لذلك فإن تناولها يؤدي إلى السيطرة إلى حد كبير على مرض السكري من الدرجة الثانية، حسبما كشف تقرير نشره موقع "هايل براكسس" الألماني للعلاج الطبيعي.

الثوم: فعّال مع السكر ومفيد للباهاة

لا مثيل للثوم في خفض مستوى السكر في الدم، كما أنه يساعد البدن على تنظيم مستوى الكوليسترول في الدم، وبذلك تتناقص احتمالات الإصابة بأمراض القلب. وللثوم خاصية خارقة أخرى هي قدرته على مكافحة البكتيريا الضارة وعلاج الالتهابات. كما يُوصى باستخدام الثوم كمنشط جنسي للذكور.

Seven myths about nutrition may make you dip your menu

Some foods, such as milk and wheat, are said to be harmful to health, but this is not true, according to nutritionist Martin Kattan, who revealed to DW the biggest myths and false claims people make about foods.

When feeling tired, the quality of the food eaten is directly blamed. "We all eat three times a day," Martin Kattan said. "When one feels fatigue, it's often due to food." On the other hand, there are hundreds of theories about dieting to protect against certain diseases or allergies.

Nutritionist Martin Kattan gave a good look at the concerns about foods of all kinds.

Myth One: Organic food is healthier than traditionally produced food.

For organic farming, they are very good for soil. Unfortunately, organic products are not healthier than foods, produced by traditional agriculture. The amount of pesticides in food is usually small and ineffective. Organic vegetables also contain less nitrate than inorganic vegetables, but the advantage is not yet clear.

It has been said that the presence of nitrates in the body leads to its interaction with the compounds of nitrite and nitrosamine, which was considered to cause cancer, but we now know that this is not true, they may be useful nitrates to lower blood pressure.

Myth 2: Healthy food is healthy because nutritional value decreases during cooking



زيت الزيتون الخالص مفيد للهضم والسكري

كشفت دراسة لاتحاد مرضى السكري الأمريكيين أن المواد الغذائية المنتجة في حوض البحر الأبيض المتوسط والغنية بزيت الزيتون تساعد إلى حد كبير في خفض مستوى السكر في الدم، والشروط هنا أن تكون الزيوت عذراء غير مهدرجة.

القرفة (الدارسين) علاج للسكر

القرفة والتفاح والزنجبيل تغلب دوراً حاسماً في خفض مستوى السكر في الدم. القرفة بالذات يمكن استعمالها في الطبخ كنوع من التوابل، ويمكن تناولها كمشروب شبيه بالشاي يساعد الخلايا على امتصاص السكر بشكل أسرع وبالتالي خفض مستواه في الدم.

السّمك خافض لمستوى السكر

يحتوي السمك على كميات كبيرة من الزلال والأحماض الأمينية، وهو لذلك يمنع ارتفاع مستوى السكر في الدم. بل إن الأسماك الغنية بالدهون يساعد تناولها إلى حد كبير على خفض مستويات السكر واحتمالات الإصابة بالأمراض القلبية. وذهبت دراسة أصدرتها جامعة ألاسكا



have a miraculous force to accelerate wound healing and burns. The Bedouins of the Arabian peninsula were quoted as saying that the cactus possessed a miraculous force in treating diabetes and regulating its imbalances. Extracted from the plant Aloe Vera ointment rich in glucomanin is very useful in the treatment of sugar. Many medical professionals recommend using it in this area, but more research is needed to reach clearer results in this context.

إلى أن تناول الأسماك الفقيرة بالدهون فيه شفاء من أمراض عديدة أخرى ويساعد في رفع نسبة اليود في البدن والعظام خاصة.

الصبار ذو القدرة الخارقة على الشفاء

لنباتات الصبار وثماره المختلفة، وخصوصاً الصبر الحقيقي (الألوة الحقيقية أو ألوي فيرا) قوة خارقة لتسريع التئام الجروح وعلاج الحروق. ونقل عن بدو شبه الجزيرة العربية أن الصبار يملك قوة خارقة في علاج السكري وتنظيم اختلالاته. ويستخرج من نبات ألوي فيرا مرهم غني بمادة غلوكومانين مفيد جداً في علاج السكر. وتوصي جهات طبية كثيرة باستخدامه في هذا المجال، لكن يلزم مزيد من البحث للوصول إلى نتائج أوضح في هذا السياق.



When food is a medicine

The Arabs said: "The stomach is the house of disease," and so the type of food is sometimes a reason to heal from many diseases. There are foods that reduce blood sugar in particular. In this report we identify some of them.

The secret to dealing with diabetes, which affects tens of millions around the world, in the secretions of insulin, the healthy body regularly produces the hormone insulin, which regulates blood sugar levels. But people with diabetes lack this feature, and their lives turn into constant attempts to restore blood sugar balance. They are advised to follow a diet that regulates the foods they eat and the foods they abstain from, as well as the systematic use of medication and insulin doses in the blood.

Here's a list of foods that help lower blood sugar levels

Green vegetables: Spinach, green cabbage, lettuce and lettuce

Green leafy vegetables usually contain the least amount of calories and the lowest amount of carbohydrates, and they pump only a little sugar in the blood. It is also rich in vitamin C, magnesium, calcium and fiber, which help to facilitate weight loss because it is not subject to



metabolism; therefore, it leads to a significant control over diabetes class II, according to a report published by the German site " Natural.

Garlic: Effective with sugar and beneficial to the hummus

The garlic helps to regulate the level of cholesterol in the blood, thus reducing the risk of heart disease. Garlic has another miraculous property that is able to fight harmful bacteria and treat infections. It is also recommended to use garlic as an aphrodisiac for males.

Pure olive oil is useful for digestion and diabetes

A study by the American Diabetics Association found that the food produced in the Mediterranean basin rich in olive oil greatly helps to lower the level of sugar in the blood, and the condition here is that the oils are virgin and not hydrogenated.

Cinnamon is a treatment for sugar

Cinnamon, apple and ginger play a crucial role in lowering the blood sugar level. Cinnamon can be used in cooking as a kind of spice, and it can be taken as a tea drink that helps cells absorb sugar faster and thus reduce blood levels.

Fish lowers sugar level

Fish contains large amounts of albumin and amino acids; it therefore prevents high blood sugar levels. Fat-rich fish help to reduce sugar levels and the risk of heart disease. A study by the University of Alaska found that eating low-fat fish would cure many other diseases and help increase iodine in the body and bones.

Cactus has the miraculous ability to heal

The cactus plants and their various fruits, especially the real patience (aloe vera or aloe vera),



Canned food.. Are They Really Safe And Useful

Many people have long chosen between fresh and canned vegetables that save time and effort. Some believe that canned vegetables may lack health sources compared to fresh ones. What is the response of nutrition experts?

It is known that vegetables and fruits are the most important sources of healthy nutrition, but the food remains healthy after being paired? Several studies have shown that there is no difference between canned and fresh vegetables in terms of nutritional value. According to the Boston Globe, scientists found in a recent study at the University of Michigan that canned vegetables made similar food comparisons of fresh and frozen.

The heating process used in canning causes the loss of less stable vitamins in water, such as vitamin B and C, and what remains of these vitamins remains intact when stored for months. While fresh vegetables provide all the right nutrients at first, selecting them and getting them into your home and putting them in the fridge for days may be enough to eliminate their benefits. The study concluded that when it comes to vitamins like A and E, minerals and fiber, canned vegetables become similar in nutritional value to those fresh or even frozen.



المعلبات الغذائية .. هل هي آمنة ومفيدة حقا؟

مفاهيم خاطئة عن المعلبات

ولكن ماذا عن كمية الملح المستخدمة لحفظ الخضراوات المعلبة؟ بحسب الموقع الإخباري، فإن التخلص من السائل الموجود بالخضراوات المعلبة قبل طبخها يخلصها من ٣٥% تقريباً من نسبة الصوديوم الموجودة بها. بيد أن ذلك يؤدي أيضاً إلى فقد الأطعمة المعلبة لعناصرها الغذائية ولا سيما الفيتامينات؛ لذلك من المفضل شراء الخضراوات المعلبة قليلة الأملاح أو منخفضة الصوديوم والتي تكون مرتفعة الثمن بعض الشيء.

عملية التسخين المستخدمة في التعليب تتسبب في فقدان الفيتامينات الأقل استقراراً في الماء مثل فيتامين B و C أما ما يبقى من هذه الفيتامينات يظل سليماً عندما يتم تخزينه لشهور. وأوضحت الدراسة أنه في الوقت الذي توفر فيه الخضراوات الطازجة كل العناصر الغذائية السليمة في البداية، إلا أن عملية انتقائها ووصولها إلى منزلك ثم وضعها في الثلاجة لعدة أيام، قد تكون عوامل كافية للقضاء على فوائدها. وخلصت الدراسة إلى أنه عندما يتعلق الأمر بالفيتامينات مثل A و E، والمعادن والألياف فإن الخضراوات المعلبة تصبح مماثلة في القيمة الغذائية لتلك الطازجة أو حتى المجمدة.

لطالما احتار كثيرون في الاختيار بين الخضراوات الطازجة وبين المعلبة التي توفر الوقت والمجهود. يرى البعض أن الخضراوات المعلبة قد تفتقر إلى المصادر الصحية مقارنة بمثلتها الطازجة، فما هو رد خبراء التغذية؟

من المعروف أن الخضراوات والفاكهة من أهم مصادر التغذية الصحية، لكن يبقى الطعام صحياً بعد تعليبه؟ العديد من الدراسات أثبتت أنه لا يوجد فرق بين الخضراوات المعلبة والطازجة من حيث القيمة الغذائية. وبحسب موقع بوسطن غلوب الأمريكي فقد وجد العلماء في دراسة حديثة بجامعة ميتشغان أن الخضراوات المعلبة قدمت مقارنات غذائية مماثلة للطازجة والمجمدة.

الباذنجان.. "غذاء خارق" ودرع ضد السرطان وأمراض القلب



ترجع الإقبال على الأفوكادو فتح الطريق أمام الباذنجان ليصبح "الغذاء الخارق"؛ لما فيه من مواد غذائية تجعله صيدلية كاملة للوقاية من بعض أنواع السرطان، إضافة إلى لونه وشكله الذي يلهم الكثير من المصممين والفنانين.

بعد انتشار الإقبال عليه في كثير من دول العالم، بدأ الأفوكادو يفقد شيئاً من "سمعته" بسبب الكميات الهائلة من الماء التي تستهلكها زراعته؛ ما ينعكس بالتالي على أسعاره في الأسواق. لكن تقرير لصحيفة فرانكفورت ألمانية تسايتونغ الألمانية كشف عن منافس آخر لثمرة الأفوكادو الخضراء، منافس معروف للكثيرين ومن الزائرين الدائمين لموائد الطعام، خصوصاً في الدول العربية، إنه الباذنجان الذي يتوقع له الخبراء أن يصبح الغذاء الخارق قريباً، كما تقول الصحيفة الألمانية.

الكثير من الخصائص تجعل هذه الثمرة شبه الاستوائية جديرة بالحصول على هذا اللقب، إذ يتميز بسعراته الحرارية المنخفضة وكمية الدهون القليلة؛ ما يجعله من الوجبات المناسبة لخسارة الوزن، وهنا يتوقف الأمر على طريقة إعداده إذ ينصح الخبراء بتناوله مشوياً أو مسلوقاً، وعدم قليه لتجنب تحميله بكم هائل من السعرات الحرارية التي تكون نتيجتها السمنة.

كما أن الباذنجان يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة لصحتنا، إضافة إلى المركبات الفينولية التي تعمل كمضادات للأكسدة، ما يقلل بدوره من مخاطر الإصابة بالسرطان. ولقد اكتشف الباحثون أن مضاد الأكسدة الرئيسي الموجود فيه هو حامض الكلوروجينيك، الذي يعد من أقوى المركبات النباتية في محاربة الجذور الحرة وتقليل الأكسدة. وتكتسب الثمرة شبه الاستوائية طعمها المر من ارتفاع نسبة المركبات الفينولية؛ ما قد يجعلها غير مرغوبة لدى الكثير من الأشخاص.

فائدة أخرى للباذنجان تتمثل في خفض مستوى الكوليسترول السيء في الدم؛ ما يعمل على وقاية خلايا جسم الإنسان من التغيرات السرطانية ومضاد فيروسي وميكروبي أيضاً. أما قشرة



كما أن ألوان هذه الثمرة ألهمت الكثير من المصممين، إذ قالت شركة كيا شارولته لمستحضرات التجميل الألمانية أن منتجها من صبغ الأظافر بلون الباذنجان والخالي من المركبات الحيوانية بات من أكثر المنتجات مبيعاً منذ الربيع الماضي. ناهيك عن الإقبال على الأثاث بقطع هذه الثمرة.

كما أن مصمم الحلي اقتبسوا شكل الباذنجان في تصميماتهم الجديدة، عن هذا تقول المصممة البرلينية آنا مانز إن المظهر الكلاسيكي للثمرة ألهمها في مجموعتها الجديدة، وتضيف: "ألهمتني حديقة المطبخ الإيطالي الخاصة بي، إنها خضراوات جميلة بشكل مثير للدهشة، ولها شكل قطري عضوي جذاب ولمعان خاص". وهو ما يلمسه المرء في الأقراط والأساور والقلائد التي تتدلى منها أشكال جميلة للثمرة بأناقة ذهبية.

الباذنجان فتحتوي على مركب الأنثوسيانين، ويعد من أهم مضادات الأكسدة التي تحارب السرطان عن طريق تقليل نمو الأوعية الدموية الجديدة التي تغذي الورم السرطاني.

إضافة إلى ذلك فإن هذه الثمرة تحتوي على الكثير من الألياف الغذائية التي تلعب دوراً في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني، وتعمل على تعزيز صحة الجهاز الهضمي وسلامته وتقي من أمراض القلب والأوعية الدموية وتخفض مستوى الكوليسترول وضغط الدم.

وصل الباذنجان إلى أوروبا من آسيا عبر إيران. ويعتبر الباذنجان من الرموز السماوية. ويعتقد اليابانيون أنك إذا حلمت به، فإن ذلك فأل حسن، وحتى تسميته باليابانية "ناسو" قريبة في المعنى من كلمتي "وصول" أو "الوفاء".

Eggplant ..

“supernatural food” and shield against cancer and heart disease

Avocado's appetite for avocado has been reduced to the “supernatural food”, because of the food that makes it a complete pharmacy for the prevention of certain cancers, as well as its color and shape, which inspires many designers and artists.

After the spread of demand in many countries of the world, avocados began to lose some of his “reputation” because of the huge amounts of water consumed by the cultivation; which is reflected in the prices of the market. But a report by the German newspaper Frankfurter Allgemeine Zeitung revealed another competitor to green avocado, a well-known competitor to frequent visitors to dining tables, especially in Arab countries. It is the eggplant that experts expect to become the supernatural food soon.

Many properties make this semi-tropical fruit worthy of this title. It is characterized by its low calorie calories and low fat content, which makes it suitable for weight loss. Here it depends on the way it is prepared. Experts advise it to be roasted or boiled, not to be taken lightly. Massive calories that are the result of obesity.

Eggplant contains many vitamins and minerals important to our health, as well as phenolic



compounds that act as antioxidants, which in turn reduces the risk of cancer. The researchers found that the main antioxidant found in it is chlorogenic acid, which is one of the strongest plant compounds in the fight against free radicals and reduce oxidation. The subtropical fruit has a bitter taste of high phenolic compounds, which may be undesirable to many people.

Another benefit of eggplant is to lower the level of bad cholesterol in the blood; what works to protect the body of the human body from the changes of cancer and a viral and microbial antagonist also. Eggplant crust contains an anthocyanin compound and is one of the most important antioxidants that fight cancer by reducing the growth of new blood vessels that feed cancerous tumors.

In addition, this fruit contains a lot of dietary fiber, which plays a role in the prevention of diabetes type II, and works to promote the health and safety of the digestive system and protect against diseases.

احذر هذه الأطعمة والمشروبات أثناء الحمية



الغلوتامات

بمسبب نفس المصدر، تختفي الغلوتومات - مادة تضاف للأطعمة بهدف تحسين النكهة - في العديد من الأطباق الجاهزة للأكل، وهذه المادة تعيق هرمون اللبتين المسؤول عن الشبع، عن القيام بدوره؛ لذا يُفضل إعداد أطباق الطعام في المنزل؛ لأنها أكثر توازناً وتُشعر بالشبع مدة أطول.

أنواع من القهوة

أوضح موقع "fitforfun" الألماني أن القهوة من المواد التي تقضي على الدهون؛ لأنها تعزز عملية التمثيل الغذائي وتؤدي إلى حرق الدهون بشكل سريع. لكن هذا ينطبق فقط على القهوة السوداء أي بدون إضافات، والتي تفقد قدرتها على تخفيض الوزن بمجرد إضافة السكر والحليب إليها. ويُشدد الموقع الألماني على شرب القهوة السوداء فقط، لكن إضافة قليل من الحليب لن يؤدي.

الموسلي

أفاد موقع مجلة "فوكس" الألمانية أن من يظن أن تناول الموسلي ورقائق الذرة في وجبة الغطور، يساعد على تخفيض الوزن فهو على خطأ؛ لأن هذه المنتجات الجاهزة تحتوي على الكثير من السكر؛ لهذا ينصح الموقع الألماني بتحضير الموسلي في المنزل ومن فواكه ومكسرات يختارها الشخص بنفسه؛ كي يتأكد من أن وجبته الأولى في اليوم لا تحتوي على الكثير من السكريات.

شوكولاتة الموسلي

وتابع المصدر نفسه أن هذا الأمر ينطبق أيضاً على شوكولاتة الموسلي، التي يتم تناولها بين الوجبات، وأضاف أن من الأحسن عوضاً عن ذلك أخذ بعض من المكسرات أو قطعة من الفاكهة.

في الوقت الذي يلجأ البعض إلى تناول أنواع محددة من الأطعمة أثناء الحمية الغذائية، ذكرت بعض التقارير الصحية أن هناك أطعمة يمكن أن تأتي بنتائج عكسية وتُحفز على تناول الكثير من الطعام. فما هي؟ وكيف يمكن التعامل مع هذا الوضع؟

كثيراً ما يتبع البعض حمية غذائية قاسية ظناً منهم أنها أحسن الطرق من أجل تخفيف وزنهم والحصول على قوام رشيق، خاصة وأن مستويات السمّة في العالم بلغت حداً كبيراً، حسب آخر إحصائيات منظمة الصحة العالمية.

وأثناء الحمية يتناول البعض مواد غذائية، لا تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة، فضلاً عن ممارسة أنشطة رياضية مختلفة. بيد أن أكل بعض الأطعمة يومياً أثناء الحمية، يُشعر الشخص بالجوع ويدفعه إلى تناول

الطعام مرة ثانية بعد فترة قصيرة من قيامه بذلك، وهو ما قد يؤدي إلى نتائج عكسية. مواقع ألمانية تضع قائمة من الأطعمة، التي يجب الحذر منها خلال فترة الحمية، ومن أهمها:

عصائر الفاكهة

تتوافر عصائر الفاكهة التي يتم شربها مع وجبة الغطور على عدة فيتامينات، غير أنه يتم إغفال السعرات الحرارية التي تحتوي عليها، لاسيما وأن هذه الفواكه تفقد لونها أثناء عملية إنتاج العصائر، ويبقى فقط الفركتوز وسكر الفاكهة وهو ما يحفز على الشعور بالجوع. ويُشير موقع "بونته" الألماني إلى أنه من الأفضل شرب عصائر فاكهة مصنوعة منزلياً ومن فواكه طازجة، ويضيف بأنه يجب التخلي كذلك عن وضع السكر في هذه العصائر أثناء عملية التحضير.



منتجات مصنوعة من الدقيق الأبيض

أكد موقع "بونته" أن البييتزا والمعكرونة أو الخبز الفرنسي (باغيت) لا تساعد على تضييق الوزن، وأردف الموقع الألماني أنه يُفضل تناول منتجات مصنوعة من الحبوب الكاملة أثناء الحمية؛ لأنها لا تساعد فقط على سد الجوع مدة طويلة بل تعود أيضاً بفوائد صحية على الجسم.

الكحول

الكحول يمكن أن تسبب مشاكل للجسم، وأضاف أنه من بين هذه المشاكل نقص السكر في الدم، زيادة على ذلك التوق إلى تناول وجبات خفيفة ودسمة مثل رقائق البطاطس لتعويض النقص.

Beware of these foods and drinks during diet

While some eat certain types of foods during a diet, some press reports say there are foods that can backfire and stimulate a lot of food. So what is it? How can this situation be dealt with?

Some people often follow a strict diet, thinking it is the best way to reduce their weight and gain lean strength, especially as the levels of obesity in the world have reached a great extent, according to the latest statistics of the World Health Organization.

During the diet some eat food, do not contain high calories, as well as the exercise of various sports. However, eating a few foods a day during a diet, a person feels hungry and makes him eat again a short time after doing so, which can be counterproductive. German sites that list the foods, which must be careful during the period of diet, the most important:

Fruit juices

Fruit juices that are consumed with breakfast are available on several vitamins, but the calories they contain are ignored, especially as these fruits lose their pulp during the process of producing juices, and only fructose and fruit sugar remain, which stimulates the feeling of hunger. "It is better to drink home-made fruit juice and fresh fruit," sugar should be abandoned in the preparation process.

Glutamate

Glutamate - a substance added to foods to improve flavor - disappears in many ready-to-eat dishes, which inhibits leptin, which is responsible for satiety, does not play its role. It is preferable to prepare dishes at home because they are more balanced and feel fuller for longer.





وقالت مكارم التي لم تشارك في الدراسة لرويتز " هناك عدد من الآليات التي يمكن أن يسهم استهلاك الألياف عن طريقها في التقدم بالعمر بشكل صحي ."

وأضافت مكارم: " ترتبط الألياف بزيادة الشعور بالشبع، فضلا عن كونها تولد كمية قليلة من الطاقة مما يخفف احتمال زيادة الوزن والبدانة والأمراض المزمنة التي تترافق معها . " وأضافت أن " من يستهلكون الألياف بشكل أكبر يتبعون بشكل عام أسلوب حياة صحي أكثر، مما يسهم في تحسين الصحة والتقدم الناجح في السن ."

تميل إلى أن تكون غنية بالألياف، وانخفاض احتمالات الإصابة بأمراض القلب والسرطان. وخلص الباحثون في الدراسة الأسترالية التي نشرت في دورية (علم الشيخوخة السلسلة أ: العلوم البيولوجية والعلوم الطبية) إلى أن الألياف في الفاكهة والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والحبوب، مثل الشوفان مرتبطة بالتقدم في العمر بصحة جيدة. وأشاروا إلى أن تأثير الألياف الغذائية على التقدم في العمر ربما يتغير اعتمادا على مصادر الطعام التي أخذ منها.

وقالت نور مكارم الباحثة في مجال التغذية في جامعة نيويورك إن هذه الدراسة تشكل دليلا يضاف إلى براهين سابقة على أن الألياف الغذائية ربما تؤثر على الصحة.



الألياف الغذائية لشيخوخة أفضل

زالوا لم يصابوا بالسرطان وأمراض القلب والسكري، ولم يصابوا بالاكتئاب أو الإعاقة أو ضعف الإدراك أو مرض السكري أو مشاكل صحية أخرى.

وتوصلت الدراسة إلى أن من يستهلكون الألياف بنسبة عالية أكثر ميلا على الأرجح بنسبة ٧٩% للتقدم في السن بنجاح عمن يستهلكون كميات أقل من الألياف. وقالت باميني جويناث المشرفة على الدراسة من جامعة سيدني: " نتكهن بأن الألياف ربما تخفف الالتهاب في الجسم وهو عامل مهم في الكثير من هذه الأمراض، وبالتالي يمكن أن يكون لها تأثير وقائي على الصحة والوقاية ضد هذه الأمراض ."

وكانت دراستان نشرتا هذا الأسبوع ربطتا بين استهلاك الأطعمة التي تستخدم فيها الحبوب الكاملة، والتي

أشارت دراسة أسترالية حديثة إلى أن الألياف في الفاكهة والحبوب الكاملة ترتبط بالحالة الصحية الجيدة في الشيخوخة، وتقي كبار السن من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكري والاكتئاب والإعاقة وضعف الإدراك ومرض السكري.

ذكرت دراسة أسترالية أن تناول الفاكهة وأنواع الخبز الغنية بالألياف ربما تكون إحدى وسائل العيش لفترة أطول دون الإصابة بأمراض مزمنة. وتتبع الباحثون أسلوب حياة نحو ١٦٠٠ شخص يبلغون من العمر ٤٩ عاما أو أكثر، ولم يسبق لهم الإصابة بالسرطان أو الجلطة أو أمراض القلب على مدى عقد. كما أجروا مسحا بين المشاركين بشأن استهلاكهم من الألياف وعادات أكلهم. وبنهاية الدراسة كان نحو ٢٥٠ شخصا وصلوا إلى مرحلة يصنفها الباحثون بأنها "تقدم ناجح بالعمر" مما يعني أنهم ما



Dietary fiber for aging is better

Fiber in fruits and whole grains is linked to a healthy state of aging and protects older people from cancer, cardiovascular disease, depression, disability, cognitive impairment and diabetes, according to a recent Australian study.

Eating fruit and fiber-rich bread may be a way to live longer without chronic diseases, according to an Australian study. The researchers followed the lifestyle of about 1,600 people aged 49 years or older who had never had cancer, stroke or heart disease for a decade. They also surveyed participants about fiber consumption and eating habits. By the end of the study, about 250 people had reached a stage classi-

fied by researchers as "a successful progress in life", meaning that they had not yet had cancer and cardiovascular disease, and had not suffered from depression, disability, cognitive impairment, diabetes or other health problems.

The study found that those who consume fiber at a high rate are more likely to have a 79 percent success rate than those who consume less fiber. "We speculate that fiber may reduce inflammation in the body, which is an important factor in many of these diseases and therefore can have a protective effect on health and prevention against these diseases," said Pamini Gopinath, a study supervisor at the University of Sydney.



هل يشرب الحليب لنمو الخلايا السرطانية عند البالغين؟ الجدل مستمر

Is drinking milk really unhealthy? A German professor says drinking milk increases the risk of cancer, because it gives a signal to the body to grow constantly, while a German institute denied this theory and described it as unverifiable.

Some scientists even advise adults and adults to drink milk because of its many health benefits and because it contains calcium. Other scientists say drinking milk is harmful to the body and increases the risk of cancer, such as professor and doctor Bodo Melnik, a professor at Uznabruk University and a dermatologist.

Professor Milink told the German newspaper "Oznabruker Zeitung" that the main task of milk is to promote the growth and programming of the newborn during lactation. Professor Milink described the milk with HIV. Small organisms called microrotic acids (MikroRNS) are transferred to newborns, as well as to adults who drink milk. When these acids reach the blood and tissues, they regulate genes in a way that speeds photosynthesis and speeds up cell growth.

Milk is the ideal food for newborns and calves, according to Melnik. But drinking pasteurized milk after a period of breastfeeding brings risks to humans. Continuous stimulation of growth is an important factor for the growth of cancer cells. Milk contains substances that can inhibit growth inhibitors, which contribute to continuous growth.

"Milk is useful only for children of lactation age," he said. "It gives a signal to the body's cells to grow. The doctor said that this process is necessary during breastfeeding and should end with the end of the period of breastfeeding.

For his part, the German Federal Institute for Risk Assessment has examined several times the potential health risks of milk, especially the risk of micro-ribonucleic acids (MikroRNS) in pasteurized milk.

بعد فترة الرضاعة يجلب مخاطر للبشر، إذ يعتبر التحفيز المستمر للنمو عاملا مهما لنمو الخلايا السرطانية، ويحتوي الحليب على مواد يمكنها أن توقف مثبطات النمو، أي تساهم في النمو المستمر.

ونقلت مجلة "فوكوس" الألمانية عن البروفيسور ميلينك قوله: إن الحليب مفيد للأطفال بعمر الرضاعة فقط، إذ يعطي إشارة لخلايا الجسم بالنمو. وذكر الطبيب أن هذه العملية ضرورية أثناء الرضاعة ويجب أن تنتهي مع انتهاء فترة الرضاعة.

من جانبه، درس "المعهد الألماني الاتحادي لتقييم المخاطر" عدة مرات المخاطر الصحية المحتملة للحليب وخاصة مخاطر الأحماض الريبية الصغرى (MikroRNS) في الحليب المبستر.

ووصف يورغن تير كوندكه المتحدث باسم المعهد لصحيفة "أوزنابروكر تسايتونج"، أطروحة البروفيسور ميلينك بأنها "لا يمكن إثباتها". وذكر بأن الأحماض الريبية الصغرى تغلب دورا مهما في تنظيم "التعبير الجيني" في الخلية. كما ترتبط بعض الأحماض الريبية الصغرى أيضا بنشوء الأورام. وأضاف: "التاريخ الطويل للبشر في استهلاكهم وتناولهم المواد الغذائية النباتية أو الحيوانية لا يعطي أي مؤشر على أن هنالك مخاطر صحية من الأحماض الريبية الصغرى التي يتم تناولها عبر الفم".

هل يشرب الحليب لنمو الخلايا السرطانية عند البالغين؟ الجدل مستمر

هل شرب الحليب غير صحي حقا؟ بروفيسور ألماني يقول أن شرب الحليب يزيد من خطر الإصابة بالسرطان؛ لأنه يعطي إشارة إلى الجسم بالنمو باستمرار، فيما نفى معهد ألماني هذه النظرية ووصفها بأنها لا يمكن إثباتها.

بعض العلماء ينصحون حتى الكبار والبالغين بشرب الحليب؛ بسبب فوائده الصحية الكثيرة، وبسبب احتوائه على الكالسيوم. فيما يقول علماء آخرون أن شرب الحليب ضار للجسم، ويزيد من خطر الإصابة بالسرطان، كالبروفيسور والطبيب بودو ميلينك الذي يعمل كأستاذ في جامعة أوزنابروك وأخصائي في الأمراض الجلدية.

وقال البروفيسور ميلينك لصحيفة "أوزنابروكر تسايتونج" الألمانية أن المهمة الأساسية للحليب هي تعزيز نمو وبرمجة الطفل حديث الولادة خلال فترة الرضاعة. ووصف البروفيسور ميلينك الحليب بالإصابة بالفيروس، إذ يتم نقل جسيمات صغيرة تسمى الأحماض الريبية الصغرى (MikroRNS) إلى الأطفال حديثي الولادة، وأيضا إلى البالغين الذين يشربون الحليب. وعند وصول هذه الأحماض إلى الدم وإلى الأنسجة، تعمل على تنظيم الجينات بطريقة تسرع عملية التمثيل الضوئي وتسرع نمو الخلايا.

وبعد الحليب الغذاء المثالي للأطفال حديثي الولادة وللعجول، حسب ميلينك. لكن شرب الحليب المبستر



هل تتحول الصحراء الكبرى إلى

أرض خضراء؟

تشير دراسة جديدة تربط بين التكنولوجيا وزيادة هطول الأمطار، إلى أن مزارع الرياح والطاقة الشمسية يمكنها تحويل أجزاء من الصحراء الكبرى إلى اللون الأخضر.

واستخدمه باحثو جامعة Illinois في Urbana-Champaign، نماذج الكمبيوتر المناخية لآثار بناء منشآت الطاقة المتجددة الكبيرة في المنطقة القاحلة. ووجدوا أن مزارع الرياح يمكن أن تضاعف كمية الأمطار اليومية، عن طريق مزج الهواء الدافئ من الأعلى مع الهواء البارد في الأسفل. أما الألواح الشمسية، فيمكنها أن تزيد الأمطار الغزيرة بنسبة تصل إلى 70٪ من خلال عكس الضوء بعيدا عن الأرض الصحراوية والسماح للنباتات بالنمو. ومقارنة بتوليد الطاقة التي تنطوي على الوقود الأحفوري، فإن تأثير طاقة الرياح والطاقة الشمسية على مناخ المنطقة، سيكون ضئيلا على درجات الحرارة العالمية. وستؤدي الحسابات المستخدمة في الدراسة، إلى توليد أكثر من 4 أضعاف ونصف احتياجات العالم

الحالية من الطاقة. ويمكن أن تغطي المنشآت الممتدة على مناطق شاسعة احتياجات الطاقة في أوروبا والشرق الأوسط وإفريقيا، بالإضافة إلى زيادة هطول الأمطار وبالتالي نمو النباتات. وتعد هذه الدراسة من أولى الدراسات التي تتناول التأثيرات المناخية للتركيبات الشمسية والمنشآت، مع الأخذ في الاعتبار الكيفية التي تستجيب بها النباتات للتغيرات في الحرارة وهطول الأمطار. وقال المعد الرئيسي للدراسة، الدكتور يان لي: أظهرت دراسات النماذج السابقة أن مزارع الرياح والطاقة الشمسية على نطاق واسع، يمكن أن تحدث تغيرا كبيرا في المناخ على النطاق القاري. ولكن الافتقار إلى التغذية المرتدة للنباتات، يمكن أن يجعل التأثيرات المناخية النموذجية مختلفة تماما عن سلوكها الفعلي. وأضاف موضحا: لقد اخترنا الصحراء الكبرى؛ لأنها أكبر صحراء في العالم، وهي حساسة للغاية لتغيرات الأراضي. كما أنها واقعة في إفريقيا وقريبة من أوروبا والشرق الأوسط، وكلها مناطق تحتاج إلى متطلبات طاقة كبيرة ومتنامية. وستغطي مزارع الرياح والطاقة الشمسية أكثر من 3,5 مليون ميل مربع (9 ملايين كم مربع)، لتولد في المتوسط نحو 3 تيرا واط و79 تيرا واط من الطاقة الكهربائية على التوالي.





Will the desert turns into a green land?



A new study linking technology and increased rainfall suggests wind farms and solar power can turn parts of the desert into green. Researchers at the University of Illinois at Urbana-Champaign used climate computer models for the effects of building large renewable energy facilities in the arid region. They found that wind farms could double the amount of daily rainfall by mixing warm air from the top with cold air at the bottom. Solar panels can increase heavy rainfall by as much as 50% by reversing light away from desert land and allowing plants to grow. Compared with fossil fuel power generation, the impact of wind and solar energy on the region's climate will be minimal on global temperatures. The calculations used in the study will generate more than four and a half times the current energy needs of the world. Facilities spanning vast areas can cover energy needs in Europe, the Middle East and Africa, as well as increased rainfall and plant growth. This study is one of the first studies dealing with the climatic effects of solar installations, taking into account how plants respond to changes in temperature and precipitation. The study's lead author, Dr. Yan Li, said: Previous model studies have shown that wind farms and solar power on a large scale can significantly change continental-scale climate. But the lack of plant feedback can make typical climate impacts quite different from their actual behavior. "We have chosen the Great desert because it is the largest desert in the world, and it is very sensitive to land changes. It is located in Africa and close to Europe and the Middle East, all of which require large and growing energy requirements. Wind and solar farms will cover more than 3.5 million square miles (9 million square kilometers), generating an average .



منذ عام ١٩٧٠، وزاد حجم حصاد الخشب الخام بنسبة ٤٥٪. علاوة على ذلك انخفض إجمالي إنتاجية سطح الأرض على مدار ٥٠ عامًا بنسبة ٢٣٪. كما حسب الباحثون أن ما يتراوح بين ٣٠٠ إلى ٤٠٠ طن من المعادن الثقيلة ومختلف النفايات الصناعية السامة يتم تصريفها في مياه المحيطات سنويًا، مما ينتج عنه حوالي ٤٠٠ "منطقة مية" في المحيطات تبلغ مساحتها الإجمالية حوالي ٢٤٥ ألف كيلومتر مربع، وهو ما يتجاوز مساحة المملكة المتحدة. بالإضافة إلى ذلك فمنذ عام ١٩٩٢، زادت

مساحة المدن. يقول العلماء إن كل هذا قد أدى بالفعل إلى أن حوالي ٣٠٠ مليون شخص معرضون لخطر متزايد من الفيضانات والأعاصير. وبحلول عام ٢٠٥٠ من المرجح أن تتوقف هذه العملية السلبية على كوكب الأرض. وقال رئيس الدراسة روبرت واتسون: "إن الإنسانية تدمر أسس اقتصادها وسبل عيشها والأمن الغذائي وصحتها". ومع ذلك في رأيه يمكن إيقاف هذه العملية إذا تمت إعادة تنظيم اجتماعي أساسي يتعلق بـ "العوامل التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية، بما في ذلك النماذج والأهداف والقيم".



كيف غيرت البشرية الكوكب خلال ٥٠ عامًا

بالانقراض الآن، وانخفض عدد الأنواع المحلية على الأرض بنسبة ٢٠٪، وعلى وجه الخصوص، ٤٠٪ من البرمائيات، و٣٣٪ من الشعاب المرجانية، وثالث الثدييات البحرية مهددة بالانقراض. بالإضافة إلى ذلك وفقًا للعلماء يستخدم أكثر من ثلث مساحة اليابسة و٧٥٪ من احتياطي المياه العذبة للزراعة وتربية الحيوانات. يتم استخراج حوالي ٦٠ مليار طن من الموارد المتجددة وغير المتجددة على هذا الكوكب كل عام، وقد زاد الإنتاج الزراعي ثلاثة أضعاف

أجرى فريق الخبراء الحكومي الدولي المعنى بالتنوع البيولوجي وخدمات النظم الإيكولوجية (IPBES) دراسة واسعة النطاق أظهرت كيف أن النشاط البشري قد غير الكوكب على مدار الخمسين عامًا الماضية. شارك في الدراسة أكثر من ٤٠٠ عالم وخبير قاموا على مدار ثلاث سنوات بجمع وتحليل البيانات من أكثر من ١٥٠٠٠ مصدر علمي وحكومي للمعلومات. ونتيجة لذلك وجد العلماء أن حوالي مليون نوع حيواني مهدد

How humanity changed the planet in 50 years

The Intergovernmental Group of Experts on Biodiversity and Ecosystem Services (IPBES) conducted a large-scale study showing how human activity has changed the planet over the past 50 years.

More than 400 scientists and experts over the past three years collected and analyzed data from more than 15,000 scientific and governmental sources of information.

As a result, scientists have found that about 1 million species are now threatened, and the number of native species on Earth has dropped by 20 per cent, in particular 40 per cent of amphibians, 33 per cent of coral reefs and one third of marine mammals are threatened with extinction.

In addition, according to scientists, more than a third of the land area and 75 percent of fresh water reserves are used for agriculture and animal husbandry. About 60 billion tons of renewable and non-renewable resources are extracted on the planet each year. Agricultural production has tripled since 1970, and the volume of raw wood harvesting has increased by 45 percent. In addition, total land surface productivity over the past 50 years has decreased by 23 percent.

According to the researchers, between 300 and 400 tons of heavy metals and various toxic industrial wastes are discharged into the ocean every year, resulting in about 400 "dead zones" in the oceans with a total area of about 245,000 square kilometers, United Nations. In addition, since 1992, the area of cities increased.

Scientists say that all this has already led to the fact that about 300 million people are at increased risk of floods and hurricanes, and by 2050 this negative process is unlikely to stop on the planet.

The head of the study, Robert Watson, said that humanity is destroying "the foundations of its economy and its means of livelihood and food security and health." However, in his view, such a process could be stopped if a basic social reorganization was to be carried out on "technological, economic and social factors, including models, objectives and values".

الملفوف الصيني

يمكن لها تنظيم مستويات ضغط الدم بكفاءة. كمية الصوديوم الموجودة فيه منخفضة جدا، وهو أمر جيد؛ للحفاظ على صحة الجهاز القلبي.

– البوتاسيوم الموجود في الملفوف الصيني لا يساعد فقط في علاج ارتفاع ضغط الدم، لكنه يشارك أيضا في الحفاظ على مستوى السكر في الدم تحت السيطرة. يمكن أيضا أن يخفف التوتر والإجهاد والقلق.

– الملفوف الصيني يبقي العظام والأسنان قوية مع مساعدة من الكالسيوم وفيتامين K الموجود فيه، إلى جانب ذلك، الكالسيوم جيد لوظائف العضلات القياسية والأعصاب، ويمكن أن فيتامين k يسهل تخثر الدم ومنع النزيف.

– مثل العديد من الخضراوات الورقية الخضراء الأخرى، الملفوف الصيني أيضا غني بالمواد المضادة للتأكسد، وفقا لبراءة التغذية كوب واحد فقط من هذه الخضار يمكن أن تلبى ما يقرب من 50% من متطلبات الاستهلاك اليومي من فيتامين أ وفيتامين C، كل من هذه

أو الكرنب رابا أحد الخضراوات الورقية الخضراء من الأصل الصيني، ومن المعروف أيضا باسم بوك تشوي أو الملفوف نابا، ويستخدم على نطاق واسع لأغراض الطهي. هناك مجموعة كبيرة ومتنوعة من الملفوف الصيني المتوفر في السوق، سواء كنت تستمتع بالأوراق الخام في سلطة أو طهي تماما لتقديم طبق خضار لذيذ، يمكنك أن تتمتع دائما بفوائده الرهيبة.

فوائد الملفوف الصيني للصحة:

– الألياف الغذائية أمر ضروري لعملية الهضم السليم للمواد الغذائية، والملفوف الصيني يحتوي على الكثير من ذلك، فعندما تأكله تستهلك ما يكفي من هذه المغذيات، والتطوير الأكبر يكون داخل الجهاز الهضمي، لأنه يسرع عملية الهضم لديك؛ عن طريق إزالة المواد غير الضرورية من جسمنا.

– إدخال الملفوف الصيني في النظام الغذائي الخاص بك سيكون مفيدا للغاية لقلبك؛ لأن الخضار مليئة بالبكتين من أهم المعادن: الكالسيوم والبوتاسيوم، والتي



فوائد الملفوف الصيني للبشرة:

– المواد المضادة للأكسدة وفيتامين C في الملفوف الصيني هو فعال للغاية في رعاية جيدة لجلدك، الخصائص المضادة للأكسدة تحفظ خلايا الجلد من الأضرار المحتملة والحفاظ عليها في حالة صحية لسنوات.

– الملفوف الصيني يمكن أن يساعدك على البقاء بعيدا عن عدد من الأمراض الجلدية، مثل: العيوب، والتلون، والبقع، والتجاعيد وما إلى ذلك من فائدة للجلد من المواد المضادة للتأكسد الموجودة في هذه الخضار، بمجرد البدء في تناوله بطريقة منتظمة، وتحسين لون البشرة الخاص بك، ويتم تأخير عملية الشيخوخة.

– خصائص مطهرة ومضادة للجراثيم من الملفوف الصيني مساعدة في مكافحة الالتهابات الجلدية، مثل: الطفح الجلدي، حب الشباب، والبثور، والأكزيما، وهلم جرا. يمكنك أيضا علاج حساسية الجلد وجعل البشرة ناعمة ونضرة بمساعدة العصير المستخرج من هذه الخضار.

الفيتامينات ضرورية للحد من الآثار الضارة من الجذور الحرة في الجسم، ويحفظك من الأمراض القاتلة، وبعبارة أخرى يجب أن يكون تناول هذه الخضار بانتظام لتكثيف آليات الدفاع في الجسم.

– يحتوي الملفوف الصيني على فيتامين (أ)، وهو جيد لصحة عينيك، حيث إنه يحتوي على بيتا كاروتين، طليعة الفيتامين من فيتامين (أ)، ويمنع إعتام عدسة العين، وفقدان الرؤية، والضمور البقعي.

– إنه غذاء رائع بالنسبة للنساء الحوامل، وقد كان ينظر إلى أن الملفوف الصيني يمكن أن يلبي الاحتياجات التغذوية بين الأمهات بسهولة، كما أنها عالية في حمض الفوليك من توفير الغذاء إلى الجنين أثناء الحمل؛ لتعزيز إنتاج الحليب أثناء الرضاعة.

– عندما يتعلق الأمر بالتخسيس، يمكنك الاعتماد بالتأكيد على الملفوف الصيني، فهو يحتوي على كامل المواد الغذائية الحيوية، محملة بالألياف الغذائية، وقيل كل شيء انخفاض كبير في السعرات الحرارية؛ وبالتالي يصبح من السهل فقدان الوزن.



Chinese cabbage

Or rappa cabbage is green leafy vegetables of Chinese origin. It is also known as bok choy or nappa cabbage, and is widely used for cooking. There is a large variety of Chinese cabbage available in the market. Whether you enjoy raw leaves in salad or cooked perfectly to make a delicious vegetable dish, you can always enjoy its terrible benefits.

Benefits of Chinese cabbage for health:

- Dietary fiber is essential for the proper digestion of food and Chinese cabbage contains a lot of it. When you eat it, you consume enough of these nutrients and develop a larger digestive system. Eventually your digestion speeds up by removing unnecessary substances from our body.

- Introducing Chinese cabbage in your diet will be extremely beneficial to your heart. It is because vegetables are filled with two of the most important minerals - calcium and potassium, which can regulate blood pressure levels efficiently. The amount of sodium in it is very low, which is good for maintaining the health of the cardiac system.

- Potassium found in Chinese cabbage not only helps in the treatment of high blood pressure, but also involved in maintaining blood sugar level under control. It can also relieve tension, stress and anxiety.

- Chinese cabbage keeps bones and teeth strong with the help of calcium and vitamin K in it. Besides, calcium is good for standard muscle functions and nerves. Conversely, vitamin K can facilitate blood clotting, thus preventing bleeding.

- Like many other green leafy vegetables, Chinese cabbage is also rich in antioxidants. According to nutritionists, only one cup of these vegetables can meet nearly 50% of the daily

consumption requirements of vitamin A and vitamin C. Both of these vitamins are necessary to reduce the harmful effects of free radicals in the body and save you free of a number of deadly diseases. In other words, this vegetable must be regularly adapted to the defense mechanisms in the body.

- Chinese cabbage contains vitamin A good for your eyes health, it contains beta-carotene, which is the vanguard of vitamin A can prevent cataracts, loss of vision, macular degeneration.

- It is a great food for pregnant women. It has been seen that Chinese cabbage can meet the nutritional requirements among mothers easily as it is high in folic acid. From providing food to the fetus during pregnancy to enhance milk production during breastfeeding.

- When it comes to slimming, you can definitely rely on Chinese cabbage. It contains a full of vital nutrients, loaded with dietary fiber and above all, a significant reduction in calories. Thus, it becomes easy to lose weight.



دراسات وأبحاث:

أثبتت الدراسات الأمريكية أن الملفوف الصيني هو واحد من العلاجات الطبيعية الأكثر فاعلية لمرض السرطان، كونه ينتمي للخضروات الصليبية، وأنه يحتوي على قدر لا بأس به من الجلاكوسينولات (محدث للدراق جليكوسيدات) المركب العضوي الذي يحارب السرطان، والذي هو في الأساس داصر نباتي وله خصائص وقائية ممتازة من السرطان، وهذا هو أيضا في هذا المصنع. وبصرف النظر عن هذه العناصر يتم تحميل الملفوف الصيني أيضا مع المضادة للأكسدة بيتا كاروتين، وقد أثبتت الدراسات أنه يمكن أن تقلل من فرص الإصابة بالسرطان جنبا إلى جنب مع شفاء الأضرار الناجمة في جسمنا من قبل الخلايا السرطانية.

- يمكن للناس من ذوي البشرة الجافة تزيد من كمية الملفوف الصيني في نظامهم الغذائي للحصول على نتائج رائعة. إنه يحتوي على حوالي 95% من المياه، والتي تحافظ على بشرتك رطبة ويزيد من مرونته.

فوائد الملفوف الصيني للشعر:

- من المعروف أن كلا من فيتامين C و فيتامين E موجود في الملفوف الصيني، ويعزز نمو شعرك والحفاظ على صحته.

- يعتبر أيضا الملفوف الصيني مصدرا غنيا للحديد، الذي يساعد في تعزيز مستويات الفيريتين في الجسم ومكافحة سقوط الشعر المتكرر.

هل الدجاج المُجمد له نفس القيمة الغذائية للدجاج الطازج؟

Does frozen chicken have the same nutritional value as fresh chicken

Some may question the nutritional value of live chickens, and does the nutritional value of frozen chicken differ?

قد يتساءل البعض عن مدى القيمة الغذائية للدجاج الحي، وهل تختلف القيمة الغذائية للدجاج المُجمد عن الحي؟

Frozen chicken has several benefits, contains minerals and beneficial elements of the body, and also risks if consumed more than the limit, according to the site "healthyating" medical.

يتمتع الدجاج المُجمد بعدة فوائد، ويحتوي على معادن وعناصر مفيدة للجسم، وأيضاً مخاطر في حال استهلاكه بشكل أزيد عن الحد، وفقاً لما ذكره موقع "healthyating" الطبي.

Frozen Chicken Benefits

فوائد الدجاج المُجمد:

Frozen chicken contains higher calories than the neighborhood. The 100 grams of frozen chicken contains 287 calories, while 100 grams of live chicken contain 100 calories. Frozen chicken is rich in vitamin E, which helps to regenerate and protect cells from damage. Vitamin B12, which controls gene activity, supports red blood cells, and improves nerve function. Frozen chicken contains the beneficial zinc element in strengthening the immune system, along with an important mineral selenium, a metal used by the body to control cell growth and maintain thyroid function.

يحتوي الدجاج المجمد على سعرات حرارية أعلى من الحي، حيث يحتوي ١٠٠ جرام من الدجاج المُجمد على ٢٨٧ سعراً حرارياً، بينما يحتوي كل ١٠٠ جرام من الدجاج الحي على ١٠٠ سعرة حرارية. ويُعتبر الدجاج المُجمد غني بفيتامين E الذي يساعد على تجديد الخلايا وحمايتها من التلف، وفيتامين B12 والذي يتحكم في نشاط الجينات ودعم خلايا الدم الحمراء وتحسين أداء الوظائف العصبية. ويحتوي الدجاج المُجمد على عنصر الزنك المفيد في تقوية جهاز المناعة، بجانب معدن مهم هو السيلينيوم، وهو معدن يستخدمه الجسم للتحكم في نمو الخلايا والحفاظ على وظيفة الغدة الدرقية.

مخاطر الدجاج المُجمد:

Risk of Frozen Chicken:

Frozen chicken usually contains sodium and salt to maintain its flavor, concentrated in every 100 grams 532 milligrams of sodium. The body needs a maximum of 2300 milligrams a day; this increases the risk of osteoporosis, cancer and heart disease.

عادةً ما يحتوي الدجاج المجمدة على الصوديوم والملح، للحفاظ على نكهتها، وتتركز في كل ١٠٠ جرام ٥٣٢ ملليجرام من الصوديوم، علماً أن الجسم يحتاج إلى ٢٣٠٠ ملليجرام يومياً كحد أقصى؛ ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام والسرطان وأمراض القلب؛ لذا يجب الحرص من تناولها بإفراط.

ومن المعروف أن نقص الهرمون في الجسم يزيد من أعراض القلق والاكتئاب واللامبالاة ، ولكن المتممات الغذائية التي تعتمد علي الخمائر مثل اللبن الزبادي تدعم عمل الميكروبات المعوية .

الكرشم : توصلت أحدث الدراسات نقلا عن موقع "فوكوس" الألماني إلي أن التوابل مثل الكركم والزعفران يمكن أن يساعدوا في علاج اضطرابات القلق والاكتئاب .

سمك السلمون : غني بأحماض الأوميغا ٣ وفيتاميني ب٦ وب١٢ والتي ثبت علميا أنها مفيدة لعلاج القلق والاكتئاب ، خاصة وأن المأكولات البحرية وكذلك الجوز غنية أيضا بالأوميغا ٣ وتحمل نفس المفعول .

السيانخ : المواد الغذائية التي تحمل الكثير من الماغنيسيوم مثل السيانخ مفيدة لجلب السعادة ، كما أن البقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة هي مصادر قيمة أيضا للمغنيسيوم.

أهم الأغذية التي تجلب السعادة

هناك الكثير من الأطعمة التي تعالج التقلبات المزاجية وتعمل علي تحسين المزاج ولقد عرض موقع "dw" فيديو يوضح فيه أهم الأطعمة التي تعمل علي تحسين المزاج وجلب السعادة للإنسان منها:

الخرشوف الأرض شوكي : فهو غني بمضادات الأكسدة التي ثبت علميا أنها تخفف من أعراض اضطراب القلب .

التفاح والجوز والبروكلي : أيضا من أهم الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة.

اللبن الزبادي : وجد باحثون أن الميكروبات المعوية مفيدة للشعور بالراحة ، إذ توجد 7٩٥ من مستشعرات هرمون السعادة السيروتونين في الغشاء المخاطي المعوي.



The most important food that brings happiness

There are a lot of foods that deal with mood and works to improve it. "dw" site's video shows the most important foods that work to improve the mood and bring happiness to humans, including:

Artichoke is an anti-oxidant that has been scientifically proven to reduce the symptoms of heart disorder.

Apple, walnuts and broccoli: Also the most important foods rich in antioxidants.

Yogurt: Researchers found that intestinal microbes are useful for feeling comfortable, as there are 95% of the sensors of the hormone serotonin happiness in the intestinal mucosa.

It is known that the lack of the hormone in the body increases the symptoms of anxiety and

depression and apathy, but nutritional supplements that rely on yeast, such as yogurt, support the work of intestinal microbes.

Turmeric: The latest studies, quoting German site Focus, have found that spices such as turmeric and saffron can help treat anxiety and depression disorders.

Salmon: Rich in omega-3 fatty acids, vitamins B6 and B12, which have been scientifically proven to be beneficial for treating anxiety and depression, especially as seafood and walnuts are also rich in omega-3 and have the same effect.

Spinach: Foods that carry a lot of magnesium like spinach are useful for bringing happiness, and legumes, nuts and whole grains are also valuable sources of magnesium.

الكيوي

الكيوي من الفواكه التي عرفها العالم العربي حديثاً نسبياً، فموطنه الأصلي هو الصين وبلاد جنوب شرق آسيا، ومنها قد انتشرت زراعته في أوائل القرن العشرين إلى نيوزيلندا، التي منها جاءت تسميته.

فـ"الكيوي" طائر نيوزيلندي معروف، وقد أطلق النيوزلندون اسم "الكيوي" على هذه الثمار للشبه بينها وبين الطائر، بشكلها البيضاوي ووبرها البني الناعم.

وزادت شعبية فاكهة الكيوي بعد تعرف الجنود البريطانيين والأميركيين عليها خلال وجودهم في نيوزيلندا إبان الحرب العالمية الثانية، ثم بدأ تصديرها أولاً إلى بريطانيا، ثم إلى الولايات المتحدة في الستينيات، ومع ذلك فما زالت الصين تحتفظ بنصيب الأسد من تجارة الكيوي، فقد أنتجت وحدها ٥٦ % من إنتاجه العالمي عام ٢٠١٦.

والكيوي غني بالعديد من المغذيات والفوائد الصحية، سنتعرف على بعضها في هذا المقال.

الفوائد الصحية لفاكهة الكيوي:

تعزيز المناعة

الكيوي من أغنى الفواكه بفيتامين سي المعروف بدعم أداء الجهاز المناعي، فكوب واحد من عصير الكيوي يحتوي على عشرات أضعاف متوسط الاحتياج اليومي من فيتامين سي، ومن الجدير بالذكر هنا أن ١٠٠ غرام من البرتقال تحتوي على ٥٠ ملليغرام تقريباً من فيتامين سي، بينما تحتوي الكمية نفسها من الكيوي على ٢٠٠ إلى ٣٠٠ ملليغرام منه، وقد أظهرت دراسة أجريت عام ٢٠١٢ أن تناول الكيوي يقلل بصورة ملحوظة من مخاطر التعرض لنزلات البرد والأنفلونزا، وخصوصاً مع الفئتين العمريتين الأكثر تعرضاً للإصابة: الأطفال والمسنين.

خفض ضغط الدم

أجريت دراسة عام ٢٠١٤ على بعض مرضى ضغط الدم المرتفع، تناولوا فيها ثلاث ثمرات من الكيوي يومياً، لوحظ بعدها الانخفاض الملحوظ في قراءات ضغط الدم لديهم مقارنةً بمن تناولوا تفاحة واحدة يومياً، وقد يُعزى هذا التأثير إلى احتواء الكيوي على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة، والتحكم في ارتفاع ضغط الدم يعني بالطبع الحماية من حالات مرضية قاتلة كالسكتات الدماغية والأزمات القلبية، كما أن دراسة أخرى قالت إن الكيوي يحمي كذلك من تجلط الدم بدرجة تماثل تناول جرعة يومية من الأسبرين، كل هذا بالإضافة إلى غنى الكيوي بالبوتاسيوم الضروري للحفاظ على صحة القلب.

حماية البصر

يحتوي الكيوي على نسب عالية من اللوتين والزيازانثين، وهما من مضادات الأكسدة التي تحمي العين من الأذى الذي تسببه الأشعة فوق البنفسجية ودخان السجائر والهواء الملوث، ويُعتقد أن هذه المواد تدخل إلى عدسة العين وشبكيتها لتمتص من الإضاءة الزائدة ما يسبب الأذى، ويُعد ما يسمى بالتنكس البقعي تلف يصيب الشبكية مع تقدم العمر السبب الأول للإصابة بفقدان البصر في الشيخوخة، وقد أظهرت دراسة أن تناول ثلاث ثمرات من الكيوي يومياً يقلل من التنكس البقعي بنسبة ٣٦ %.

علاج الربو

هناك الكثير من الأدلة التي تشير إلى أن تناول الكيوي، بما يحتوي عليه من كميات ضخمة من فيتامين سي ومضادات الأكسدة، يساعد في تخفيف حدة الإصابة بالربو، وتُظهر بعض الدراسات تحسناً واضحاً في وظائف الرئة عند مرضى الربو الذين تناولوا الكيوي بانتظام. كما أظهرت دراسات أخرى أن تناول الكيوي يقلل من أصوات الصفير والأزيز عند الأطفال المصابين بالربو.

الحفاظ على الوزن وصحة الجهاز الهضمي

يعتبر الكيوي من المصادر الممتازة للألياف، وتناول الألياف يساعد على تنظيم حركة الجهاز الهضمي وتجنب الإمساك والوصول إلى الإحساس بالشبع، وينصح خبراء التغذية - من أجل الاستفادة الكاملة من الألياف في ثمار الكيوي:

- أن يتم تناول الثمار بقشورها؛ فالقشرة وحدها تحتوي على نصف كمية الألياف الموجودة في الثمرة، وبالإضافة إلى غنى الكيوي بالألياف فإنه أيضاً لا يحتوي إلا على القليل من السكر والسعرات الحرارية، فثمرة الكيوي الواحدة تحتوي على أقل من ٦٠ سعرة حرارية، وحوالي ٧ غرامات فقط من السكر، وهي تقريباً ثلث كمية السكر الموجودة في تفاحة واحدة.

Kiwi



Kiwi is a relatively recent fruit of the Arab world. Its native country is China and Southeast Asia, and its cultivation in the early 20th century has spread to New Zealand, of which it has been named.

The Kiwi is a well-known New Zealand bird. The New Zealand named the Kiwi on these fruits, similar to the bird, in its oval shape and soft brown fur. The kiwi fruit gained popularity after British and American soldiers were known to be in New Zealand during the Second World War and then first exported to Britain and then to the United States in the 1960s. However, China still holds the lion's share of Kiwi, Of its global production in 2016. Kiwi is rich in many nutrients and health benefits, we will learn some of them in this article.

Health Benefits of Kiwi Fruit:

Enhancing immunity

Kiwi is one of the richest fruits in vitamin C known to support immune system performance. One cup of kiwi juice contains dozens of times the average daily requirement of vitamin C. It is

worth mentioning here that 100 grams of oranges contain about 50 milligrams of vitamin C, Of kiwi is 200 to 300 milligrams. A 2012 study found that kiwi intake significantly reduces the risk of colds and flu, especially with the two most vulnerable age groups: children and the elderly.

Lower blood pressure

A study was conducted in 2014 on some patients with high blood pressure, ate three fruits of kiwi daily, after which observed a significant decrease in blood pressure readings compared to those who ate an apple a day, and may be attributed to the effect of Kiwi contain a large proportion of antioxidants, In addition, Kiwi also protects against blood clotting to the same degree as a daily dose of aspirin, in addition to the kiwi rich in potassium necessary to maintain heart health.

Vision protection

Kiwi contains high levels of lutein and zaxanthin, which are antioxidants that protect the eye from the harm caused by ultraviolet radiation, cigarette smoke and polluted air. It is be-

lieved that these substances enter the lens of the eye and its network to absorb excess light, causing harm. The so-called macular degeneration Retinal damage with age The first cause of vision loss in old age, a study showed that eating three fruits of kiwi per day reduces macular degeneration by 36%.

Asthma treatment

There is plenty of evidence that kiwi intake, with its large amounts of vitamin C and antioxidants, helps reduce asthma. Some studies show a marked improvement in lung function in asthma patients who regularly took kiwi. Other studies have shown that kiwi reduces wheezing and wheezing in children with asthma.

Maintain weight and digestive health

Kiwi is an excellent source of fiber, and eating fiber helps to regulate the movement of the digestive system and avoid constipation and access to a sense of satiety, and recommended nutrition experts - to take full advantage of fiber in the fruits of kiwi:

The fruit alone contains half the amount of fiber in the fruit, and in addition to the richness of kiwi fiber it also contains only a little sugar and calories, the fruit of one kiwi contains less than 60 calories, and about 7 grams only Of sugar.

الجوافة وفوائدها

الجوافة فاكهة هشّة إلى حد ما تحب المناخ الدافئ، حيث إن الانخفاض الحاد في درجات الحرارة أو الحرارة الشديدة، يمكن أن تؤدي إلى إتلاف أشجارها. بينما يمكن لأشجار الجوافة أن تنتج الفاكهة مرتين في الموسم في المناطق التي يكون المناخ فيها مناسباً، ويمكن أن تعيش لمدة ٤٠ عاماً تقريباً.

والجوافة واحدة من أقل الفواكه المعالجة كيميائياً، حيث إن زيادة مدة صلاحية هذه الفاكهة لا تتطلب الاستخدام المفرط للمواد الكيميائية أو المبيدات كما في حالة العنب والتفاح والفواكه الأخرى؛ لذا تناولها طازجة يحقق فوائد غير عادية.

القيمة الغذائية للجوافة

تحتوي الجوافة على العديد من العناصر الغذائية التي لا يستطيع جسمك الاستغناء عنها. وتعتبر الجوافة من الفاكهة ذات السعرات الحرارية المنخفضة والغنية بالألياف، وتشير الدراسات إلى أن العناصر الغذائية في الجوافة، مثل الفيتامينات أ، ب، وخاصة ج، وكذلك البوتاسيوم والفولات ومضادات الأكسدة والفلافونويد تعمل معاً لمنع الأمراض. كما تحتوي على ٤٩ ميكروغراماً من حمض الفوليك الذي يحتاجه الجسم لتكوين خلايا جديدة، كما أن عدم الحصول على ما يكفي من حمض الفوليك يمكن أن يزيد من خطر فقر الدم، والقروح في الفم ويؤثر على صحة الجلد والشعر والأظافر.

فوائد الجوافة الصحية

هناك العديد من الأسباب التي تجعل تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات مفيداً لصحتك، حيث توفر الفواكه والخضراوات مصدراً للمواد الكيميائية

النباتية الفريدة التي يمكنها حماية الخلايا من التلف، وقد تساعد في تقليل مخاطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

والفوائد الصحية المحتملة للجوافة كثيرة، وتشمل قدرتها على المساعدة في السيطرة على مستويات السكر في الدم، وتنظيم ضغط الدم، وعلاج الإسهال. كما أنها تساعد على تقوية الجهاز المناعي والجهاز الهضمي، كما أنها تساعد في إنقاص الوزن، وتحسن صحة الجلد، وتعالج السعال والبرد، والأسقربوط. كما تساعد الجوافة في تنظيم عملية الأيض والمساعدة في امتصاص جميع الفيتامينات والمعادن.

خصائص مضادة للأكسدة

يساعد المحتوى العالي الطبيعي لفيتامين ج (فيتامين سي) في الجوافة، وهو أعلى بأربع مرات من ذلك الموجود في البرتقال، على تعزيز الجهاز المناعي ويعمل فيتامين ج كمضاد للأكسدة قوي في الجسم، ويمكن أن يساعد في حماية الخلايا من التلف المرتبط بمختلف الأمراض المزمنة، وفقاً لدراسة نشرت في عام ٢٠٠٦، تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الفاكهة في الدفاع عن الجسم ضد انتشار الجذور الحرة في الجسم، والتي تعد واحدة من الأسباب الرئيسية للحالات الخطيرة، مثل السرطان وأمراض القلب.

كما أن الجوافة غنية أيضاً بالليكوبين، مركبات الفلافونويد، اللوتين، الكيرسيتين والكربيتوكسانثين، وهي من مضادات الأكسدة القوية التي ثبت نجاحها بشكل كبير في تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا وسرطان الثدي وسرطانات الفم. ويعتبر زيت أوراق الجوافة ناجحاً للغاية كمادة مضادة لنمو الخلايا

السرطانية. إلا أن هناك أدلة قوية على أن تناول الجوافة يمكن أن يساعد أيضاً في الوقاية من سرطان الجلد والقولون والرتتين.

السيطرة على مرض السكري

تساعد الألياف الموجودة في الجوافة على موازنة السكر الذي يمتصه الجسم، وهو ما يقلل من خطر ارتفاع أو انخفاض مستويات الجلوكوز والأنسولين. كما أشارت دراسة إلى أن شرب الشاي المصنوع من أوراق الجوافة لمدة أسبوعين يخفض مستويات السكر في الدم وكان فعالاً لمدة ساعتين. فقد كشفت دراسة أجريت في اليابان شارك فيها ٢٠ شخصاً يعانون من داء السكري من النوع ٢، أنه عندما شرب المشاركون في الدراسة شاي أوراق الجوافة بعد الوجبة، انخفضت مستويات السكر في الدم بأكثر من ١٠ في المائة. ومع ذلك هناك حاجة إلى مزيد من البحوث للتأكيد على هذه الفائدة.

تنظيم ضغط الدم وتحافظ على صحة القلب

وجدت الأبحاث المنشورة في المجلة الأميركية لأمراض القلب أن الجوافة ساعدت في تقليل ضغط الدم لدى المشاركين في الدراسة. وفي دراسة أخرى أجريت في الهند شملت ١٢٠ مشاركاً يعانون من ارتفاع في ضغط الدم، تم إعطاؤهم جوافة قبل وجبات الطعام لمدة ١٢ أسبوعاً، أظهرت الدراسة انخفاضاً عاماً في مستويات ضغط الدم، علاوة على ذلك كانت هناك زيادة في إجمالي المتحصل عليه من الألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية.

يحسن صحة الغدة الدرقية

الجوافة هي مصدر جيد للنحاس، وهو معدن مهم لتنظيم عملية التمثيل الغذائي عن طريق المساعدة في التحكم في إنتاج الهرمونات وامتصاصها. وتلعب هرمونات الغدة الدرقية دوراً مهماً في تنظيم الطاقة والتمثيل الغذائي في الجسم.

يعالج الأسقربوط

إن نقص فيتامين سي يمكن أن يسبب داء الأسقربوط، والعلاج الوحيد المعروف لهذا المرض الخطير هو تناول كمية كافية من فيتامين سي (ج) الذي يوجد بوفرة في ثمرة الجوافة.

تساعد في علاج حالات الإسهال

حيث تحتوي أوراق وثمار الجوافة على مواد لها خصائص مطهرة ومضادة للبكتيريا، وبالتالي تساعد في علاج الإسهال والزحار عن طريق تثبيط نمو الميكروبات وإزالة المخاط الزائد من الأمعاء. علاوة على ذلك فإن العناصر الغذائية الأخرى، مثل فيتامين سي، والكاروتينات والبيوتاسيوم تقوي الجهاز الهضمي وتطهره في الوقت نفسه.

تخفف من الإمساك

يقال إن الإمساك يمكن أن يؤدي إلى ٧٢ نوعا مختلفا من الأمراض، وعدم تناول كمية كافية من الألياف في النظام الغذائي قد يزيد من خطر الإصابة بالإمساك. وتعد الجوافة من أغنى مصادر الألياف الغذائية بين الفواكه والتي تساعد في الحفاظ على الماء في الجسم، والحفاظ على الجهاز المعوي في أعلى درجة من الصحة.

يحسن صحة الدماغ

فائدة أخرى هائلة للجوافة هي وجود فيتامينات ب ٣ وب ٦، حيث يمكن أن يزيد فيتامين ب ٣ (المعروف أيضا باسم النياسين) من تدفق الدم ويحفز الوظيفة الإدراكية، في حين أن فيتامين ب ٦ عبارة عن مادة مغذية مرتبطة بوظيفة المخ والعصب.

يعالج السعال والبرد

إن عصير الجوافة النيئة وغير الناضجة، وكذلك مغلي أوراق الجوافة مفيد للغاية في تخفيف السعال ونزلات البرد عن طريق الحد من المخاط، وتطهير الجهاز التنفسي والحنجرة والرئتين، وتثبيط النشاط الميكروبي بخصائص الدواء القابض. كما أن فيتامين سي الموجود في الجوافة له تأثير فعال في منع أو تقليل نزلات البرد والالتهابات الفيروسية.

فقدان الوزن

تعمل على التخلص من الوزن الزائد، فالجوافة من الثمار التي تحتوي على سعرات حرارية بشكل قليل، حيث تحتوي على نسبة أقل بكثير من السكر مقارنة بالتفاح والبرتقال والعنب والعديد من الفواكه الأخرى؛ لذلك فهي تعتبر الفاكهة المثالية للتخسيس ويتم ذلك دون المساس بالفيتامينات الموجودة داخل الجسم.

العناية بالبشرة

تعتبر الجوافة من أكثر الفواكه التي تعمل على ترطيب وتفتيح وتنقية البشرة، فهي تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات، وخاصة أ، ب، ج، ونسبة كبيرة من الماء التي تساهم في الوقاية من المشاكل في الجلد.

وفيتامين سي ضروري أيضا للطبقة التي تحت الجلد والتي تسمى الكولاجين. الكولاجين ضروري أيضا للثة الصحية ولتكوين أنسجة ضامة أخرى في الجسم. يعتقد أيضا أن مضادات الأكسدة الموجودة في الجوافة لها خصائص إزالة السموم، ويساعد ذلك في الحفاظ على بشرة خالية من علامات الشيخوخة المبكرة والتجاعيد واضطرابات الجلد الأخرى. يساعد مغلي أوراق الجوافة في علاج حبوب الشباب، والكلف، وغيرها من المشاكل التي تظهر على البشرة، ويتم ذلك عن طريق مسح الوجه بهذا المغلي لعدة مرات متكررة.

يحسن البصر

الجوافة هي مصدر جيد لفيتامين أ، المعروف بقدرته الداعمة لصحة الرؤية والذي يساعد في إبطاء ظهور إعتام عدسة العين، والتنكس البقعي، وتحسين الصحة العامة للعيون، ويساعد أيضا في إبطاء تدهور البصر.

العناية بالأسنان

بصرف النظر عن الفاكهة فإن الأوراق لها أيضا العديد من الفوائد، من المعروف أن مستخلص أوراق الجوافة يشفي من آلام الأسنان ويشفي اللثة المنتفخة وفرحة الغم.

risk of some chronic diseases.

The potential health benefits of guava are many, including their ability to help control blood sugar levels, regulate blood pressure, and treat diarrhea. It also helps to strengthen the immune system and digestive system, it also helps in weight loss, and improve the health of the skin, and treat cough and cold, and Scorpio. Guava also helps regulate metabolism and help absorb all vitamins and minerals.

Antioxidant properties

The natural high content of vitamin C in guava, four times higher than that found in oranges, helps to strengthen the immune system. Vitamin C acts as a powerful antioxidant in the body and can help protect cells from damage associated with various chronic diseases. According to a study published in 2006, antioxidants found in fruits help defend the body against the spread of free radicals in the body, which is one of the main causes of serious cases, such as cancer and heart disease.

Guava is also rich in lycopene, flavonoids, lutein, kercetin and cryptoxanthin, a potent antioxidant that has been shown to significantly

reduce the risk of prostate cancer, breast cancer and oral cancers. Guava leaf oil is very successful as an anti-tumor material. However, there is strong evidence that guava intake can also help prevent cancer of the skin, colon and lungs.

Control of diabetes

The fiber in the guava helps balance the sugar absorbed by the body, which reduces the risk of high or low levels of glucose and insulin. A study of drinking guava tea for two weeks reduced blood sugar levels and was effective for two hours. A study in Japan involving 20 people with type 2 diabetes found that participants drank guava tea.

After the meal, blood sugar levels dropped by more than 10 percent. However, further research is needed to emphasize this benefit.

Regulates blood pressure and maintains heart health

Research published in the American Journal of Cardiology found that guava helped reduce blood pressure in the study participants. In another study in India involving 120 participants

with high blood pressure, who were given guava before meals for 12 weeks, the study showed a general decrease in blood pressure levels. In addition, there was an increase in the total intake of fiber, vitamins and minerals.

Improves thyroid health

Guava is a good source of copper, an important mineral to regulate metabolism by helping control the production and absorption of hormones. Thyroid hormones play an important role in regulating energy and metabolism in the body.

Scurvy treats

Vitamin C deficiency can cause scurvy, and the only known cure for this serious disease is to eat enough vitamin C, which is abundant in the fruit of guava.

Helps treat diarrhea

The leaves and fruits of guava contain substances that have antiseptic and anti-bacterial properties, thus helping to treat diarrhea and dysentery by inhibiting the growth of microbes and removing excess mucus from the intestines. In addition, other nutrients, such as vitamin C, carotenoids and potassium, strengthen the digestive system and purify it at the same time.

Relieve constipation

It is said that constipation can lead to 72 different kinds of diseases, and not eating enough fiber in the diet may increase the risk of constipation. Guava is one of the richest sources of dietary fiber among fruits, which helps maintain water in the body and keep the intestinal tract at its highest level of health.

Improves brain health

Another huge benefit of guava is the presence of vitamins B3 and B6, where vitamin B3 (also known as niacin) can increase blood flow and stimulate cognitive function, while vitamin B6 is a nutrient linked to brain and nerve function.

Healing cough and cold

Raw and immature guava juice, as well as boiled guava leaves are extremely useful in relieving coughs and colds by reducing mucus, clearing the respiratory system.





#OMANI_PRODUCTS #NON_HYDROGENATED #TRANS_FAT_FREE

Over the years, we have been serving Oman, the region, and international markets with **high-quality Trans Fat Free Cooking Oils and Non-Hydrogenated Margarines, Vegetable Ghee, Butter and Mayonnaise** and enriching lifestyles by bringing 'healthy balance of life'.

With a modern hygienic state-of-the-art plant, we firmly stand by the quality and purity of our products and are proud to serve more to our customers.

**EAT RIGHT
LIVE WELL**



ISO 17025
Quality Control
Laboratory



Halal Certification



FSSC 22000 Food Safety
Management System



ISO 14001 Environmental
Management System



ISO -9001 QMS Quality
Management System

شركة أريج للزيوت النباتية ومشتقاتها ش.م.ع.م.
AREEJ VEGETABLE OILS & DERIVATIVES S.A.O.C.

www.avod.om

areej.oils Areej Oils areej.oils AvodOman
E-mail: customercare@avod.com.om

Guava

and its benefits



Guava is a fairly fragile fruit that likes a warm climate, where a sharp drop in temperature or extreme heat can damage its trees. While guava trees can produce fruit twice a season in areas where the climate is appropriate and can live for about 40 years.

Guava is one of the least chemically treated fruits. The longer the fruit is, the more it does not require the excessive use of chemicals or pesticides, as in the case of grapes, apples and other fruits.

The nutritional value of guava

Guava contains many nutrients that your body can not do without. Guava is a low-calorie, fi-

ber-rich fruit. Studies suggest that nutrients in guava, such as vitamins A and B, especially C, as well as potassium, folate, antioxidants and flavonoids work together to prevent disease. It also contains 49 micrograms of folic acid needed by the body to form new cells. Failure to get enough folic acid can increase the risk of anemia, sores in the mouth and affect the health of the skin, hair and nails.

Benefits of Guava Health

There are many reasons why eating a variety of fruits and vegetables that is beneficial to your health. Fruits and vegetables provide a source of unique phytochemicals that can protect cells from damage and may help reduce the

Treated Water
Growth & Wealth

المياه المعالجة
ثروة وازدهار

عمان
Hayya
Water

800 777 111
www.haya.om
@haya_water
hayaWateroman

عمان أكثر اخضراراً وصحة
Greener & Healthier Oman

#HappyAtLuLu

We at Lulu have always been trying to widen our network, expand our range, innovate our promotions and improve our service so that more than **1.6 million shoppers** who come to our **175 stores** across the region daily, get exactly what they want,

حظاً!

No.1 Hypermarket Chain in the Middle East and among the top 50 fastest growing retailers globally - Deloitte.

HYPERMARKETS.
SUPERMARKETS.
DEPARTMENT STORES.



LuLu
Where the world comes to shop

www.luluhypermarket.com www.facebook.com/LuLuHypermarketOM www.twitter.com/luluhyperom www.instagram.com/luluhyperom

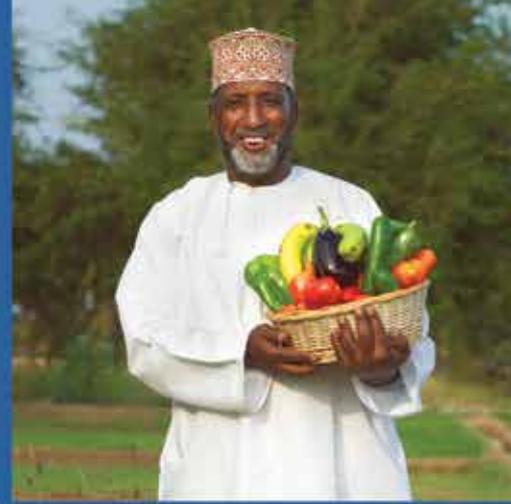


أوميفكو
OMIFCO

www.omifco.com



OMIFCO



نساعد المزارعين على زراعة المزيد