



الطبيات.. حصاد الأرض و البحر
Al-Tayibat... Harvest of Land & Sea

نمو جيد في القطاع الزراعي
Good growth in
agricultural sector

السيطرة على مرض المثقبات
Controlling Trypanosom-
iasis disease

يوم السكري العالمي
World Diabetes Day

الدراق أكثر الفواكه إغراءً في الصيف
P E A C H E S

عش أطيب الأوقات

مع دجاج الصفاء، 100% طبيعي وشهي.

Enjoy good times with
100% Natural and Tasty A'Saffa Chicken.



أكل صحي
لحياة أفضل

الحياة سعادة وفرح. الحياة عيش وهناء. وسر الحياة السعيدة والصحية يكمن في التوازن الصحيح بين العمل والتسلية. بين النظام الغذائي وممارسة الرياضة واتخاذ الخيارات الصحيحة. ان معايير الجودة الصارمة في شركة اريج للزيوت النباتية ومشتقاتها تضمن أنقى واجود المنتجات من أجل رفاهيتكم ورفاهية عائلاتكم.





PUBLIC AUTHORITY
FOR RADIO AND TELEVISION



الهيئة العامة
للإذاعة والتلفزيون

**Your TV and Radio commercials have never been
more effective and more affordable**



contact the Commercial Department at the Public Authority for Radio and Television
on the following address to book your campaign now:

advrtv@prt.gov.om 24943417-92277045-24943258-93344880-92712524-95647737-24943239



شركة المطاحن العمانية (ش.م.ع.ع)
OMAN FLOUR MILLS COMPANY (S.A.O.G)



Follow us on
www.omanflourmills.com



المجلة فصلية، خصصت الأرض والبحر
Quarterly Magazine, devoted to 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

Editing

ليلي سعيد الصارخي

Laila Said Al-Sarkhi

مدير عمليات

Operation Manager

هاجر السيد ابراهيم

Hager El Sayed Ibrahim

رئيس قسم العمليات

Chief Operations

مدريد فاروق

Madrid Farooq

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

رباب سلمان

Rabab Salman

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

الترجمة Translation

د.محمد بن صالح العجمي

Dr. Mohammed Salih Alajmi

مراجعة لغوية Linguistic Revision

م. شادي رضا دياب

Eng. Shadi Reda Dyab

التصميم والاستشارة الفنية

Art Director

الاخراج والتشفيذ

designed by



سهر المجلة ريبال عماني

سهر الإشراف ريبال و نصف

مجلة فصلية

Quarterly Magazine

العدد السادس عشر - سبتمبر/ديسمبر 2016م

Issue no 16 - Sep/ Dec 2016



اقرأ في هذا العدد Articles in this Issue



موسم صيد الربيان

38 | Shrimping Season



البيض.. غذاء البروتين الأمثل للصحة

54 | Benefits of eggs



حلوى الحلجوم التركية

104 | Candy Turkish Delight



سوق فاس

34 | Faz Maket



ما عليك معرفته حول التغذية السليمة

48 | Proper Nutrition



الماء.. علاج للمشاكل الصحية

68 | Water treated ten health problems

مجلة فصلية تصدر عن:

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

Tel: (968) 24504030

Fax: (968) 24504088

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

Sultanate of Oman

E - Mail :

Website :

tayebaat@assayel.com.om

www.assayel.com.om

هاتف: 24504030 (968)

فاكس: 24504088 (968)

ص.ب : 5 - ر.ب : 134 جوهرة الشاطئ

سلطنة عمان

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

Distribution :



Printing Press :



كلمة طيبة



عطاء الأرض مسيرة الإبداع والتفوق ... أدلة وبراهين

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

The tender of the earth is a march of innovation ... that's with evidence and proofs

Peace be upon you...

God blessed Oman with a diverse terrain land, that has varied characterisation and distinct features; this gives the privileges to our land to be an excellent innovator from a long time ago. Our grandparents seized these properties and features even in the most critical times and bad circumstances, where they achieved in that time tremendous work and gains, at a time was not as easy as it is today, but the case has changed from bad situation to better one where Omani Farmers have done an excellent job in achieving gains from the quality of the agricultural field level in the earth's environment and marine also. The achievements resulted in the translation of many new good ideas were done on the green in the Sultanate of Oman, perhaps the most prominent example of this cultural projects that which represented a tremendous leap in the final output of the project, due to the relative importance of its topic that has been covered more than once and from different angles every time.

In order for Omanis to continue their series outstanding, they desperately need to ensure a number of important points that should not be absent from the minds of the decision-maker. Perhaps one of the most prominent issues of those points is (water security), where the whole world start talking secretly and publicly about the importance it. Omanis have always excelled in this aspect, for example, the rules and laws of the Falaj system they provided from a long time for irrigation.

Altayibat magazine takes us from one world to another one in agriculture, farming, and fishing. Between land and sea with their inexhaustible giving according to the relative importance of the strategic planning, and here we invite you to join us always our creativity area from knowledge.

With sincere supplication to the labours and farmers that glitter our world...

Regards...

حبا لله تعالى سلطنة عمان بأرض متنوعة التضاريس، متباينة الخصائص، متميزة في سماتها وصفاتها، وهذا الأمر سهل لأرضنا الطيبة أن تكون شعلة لمسيرة من الإبداع والتفوق منذ أمد بعيد، حيث أبدع الأجداد والآباء في اقتناص هذه الخصائص والسمات حتى في أخرج الظروف والأوقات، وحققوا في ذلك الزمان منجزات جبارة ومكتسبات، حيث لم يكن الأمر بالميسور ولا السهل كما هو عليه اليوم، أما وقد تغير الحال من حال إلى أحسن حال فقد أبدعت السواعد العمانية العاملة في تحقيق مكتسبات نوعية على مستوى الحقل الزراعي في بيئته الأرضية وبيئته البحرية، وأثمر الإنجاز بحيث ترجمت العديد من الأفكار الجيدة الجديدة على البساط الأخضر في سلطنة عمان، ولعل من أبرز الأمثلة على ذلك مشاريع الاستزراع الأحيومائي، والذي يمثل نقلة جبارة في المخرجات النهائية للمشروع، ونظرا لهذه الأهمية النسبية لهذا الموضوع فقد تمت تغطيته لأكثر من مرة ومن زوايا مختلفة في كل مرة.

لكن لكي يواصل العمانيون سلسلة نجاحاتهم المتميزة فإنهم بحاجة ماسة إلى تأمين جملة من النقاط المهمة، والتي ينبغي أن لا تغيب عن مخيلة صانع القرار، وأن لا تفارق جدول الأعمال في عرضه مهما تكرر وطال، ولعل واحدة من أبرز تلك النقاط (الأمن المائي) الذي بات العالم يحدث نفسه سرا وعلانية بأهمية تأمينه، ولطالما أبدع العمانيون في هذا الجانب، فمثلا نظام الأملاج وقواعد وقوانين إدارتها تقدم برهاننا بنا على صحة ذلك المدعى، أما اليوم ومع الحفاظ على المكتسب من تطبيقات الأقدمين فقد أصبح المحدثون أكثر إبداعا وذلك من خلال التشريعات والتطبيقات التي تتناسب وروح الحالة في هذه السنّي التي ربما يمكن أن تكون عجافا؛ لذلك ستجدون بعض المساحات ضمن عددنا هذا تناقش هذه القضية، وهذا استمرار للنهج الذي دأبت عليه الطيبات في التثقيف والتعريف بهذه الورقة التي إن لم يحسن التعامل معها ستكون صعبة جدا في غضون السنوات القليلة القادمة.

الطيبات تنقلنا من عالم إلى آخر في الفلاحة والزراعة والصيد بين البر والبحر بعطائهما الذي لا ينضب حسب الأهمية النسبية والوزن الإجرائي في مخيلة التخطيط الاستراتيجي، ومن هنا فإننا ندعوكم دائما دائما لمشاركنا مساحة الإبداع، ومفاسمتنا قرص المعرفة.

مع خالص الدعاء للأيدي العاملة والسواعد الكادحة والأفكار المتألقة التي ترتسم واقعا فعليا بالجد والاجتهاد...

إلى اللقاء في عدد قادم إن شاء الله تعالى.

محمد بن عيسى الفيروز
Mohammed Issa Al Fairuz



تجربة زراعة محاصيل العلف تحت ظروف الري بالمياه المالحة

أثبتت تجربة زراعة محاصيل العلف تحت ظروف الري بالمياه المالحة في السلطنة نجاحها، فعند النظر إلى الحقل يبدو كزراعة في ظروف عادية، لكنه في الواقع يسقى بمياه مالحة، حيث يعتقد البعض أن النباتات تموت بسبب ارتفاع تركيز الأملاح في المياه، لكن هناك بعض النباتات لديها القدرة للمقاومة والإنتاج تحت ظروف الملوحة.

وفي لقاء مع الدكتور سالم بن عبدالله بن راشد الراسبي رئيس قسم بحوث الزراعة الملحية بوزارة الزراعة والثروة السمكية، قال: "لقد تأثرت السلطنة وبالأخص منطقة ساحل الباطنة بارتفاع تركيز الأملاح في مياه الري؛ بسبب الاستنزاف الجائر للمياه الجوفية، وأن ارتفاع تركيز الأملاح في مياه الري له تأثير سلبي كبير على قدرة إنتاجية النباتات الزراعية المختلفة؛ لذا كان لا بد من إيجاد وسيلة مبنية على طرق علمية للتعايش مع هذه المشكلة".

ويتابع: "ومن المعلوم بأن هناك نباتات ذات قدرات متفاوتة للإنتاج تحت ظروف الري بالمياه المالحة؛ من أجل هذا تم تجربة محاصيل زراعية مختلفة منها المحاصيل العلفية، فالشعير مادة علفية جيدة لأعداد كبيرة من المواشي بالسلطنة، ويقدر متوسط إنتاج السلطنة من الشعير (العلف الأخضر) ٥ أطنان، وبلغ متوسط مساحة زراعة الأعلاف في السلطنة سنويا حوالي ٢٢٥٠ فداناً".

وأضاف: "لقد تم تعريف هذه التجربة البحثية ونتائجها لعدد من المزارعين على أمل أن يستفاد بها في ري الحقول العلفية واستدامة الإنتاج الزراعي في السلطنة".

وعن عملية تنفيذ التجربة قال الدكتور: "تمت تجربة هذه المدخلات في المديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية بمختبر الزراعة الملحية بالرميس، حيث تم إقامة التجربة لثلاثة مواسم زراعية؛ من أجل التأكد من واقعية النتائج. تمت زراعة خمسة مدخلات شعير محلية تحت ٥ مستويات مختلفة من ملوحة مياه الري بداية من المياه العذبة (٦٤٠ جزء في المليون) حتى مستوى (٧٦٨٠ جزء في المليون). أظهرت نتائج مواسم التجارب الثلاثة تفوق الشعير مدخل جماع ٩٨".

وقال: "أظهرت نتائج التجارب بأن متوسط محصول المعاملات كان الأعلى عند الري بالمياه العذبة، حيث بلغ إلى ٣.٥، والأدنى عند أعلى مستوى ملوحة ١٢.١ طن للفدان مادة خضراء، وبالنسبة للمادة الجافة تراوح الإنتاج من ٤.٩ إلى ٢.٥ طن/فدان".

وأضاف: "لقد تم إدخال عدة مدخلات من نبات الشعير المحلية المنتخبة من قبل باحثي مختبر البذور والمصادر

وزير الزراعة والثروة السمكية يقوم بزيارات تفقدية لعدد من المزارع

Minister of Agriculture and Fisheries inspect a number of farms

Increase the feeling of satiety: Did you know that eating one egg at breakfast make you feel satiety throughout the day! In addition, the eggs will stop you from eating snacks in the middle of the morning.

Egg contains important nutrients that your body needs. Proportion to the high satiety index, eating one egg for breakfast may be the best thing to do to your body. It boosts the amount of iron, If you suffer from frequent headaches, irritability, and fatigue, you may be suffering from a lack of iron, you should visit your doctor for a blood test. If you have low iron levels, it is good to eat eggs. Eggs contain the type of iron known as iron, which can be easily absorbed by the body as it helps in the treatment of anaemia. Prevent nutritional deficiencies: Eggs are rich in nutrients then eating eggs provide the body with all the essential nutrients. A study said that the people who ate eggs with people who eat eggs have a deficiency in vitamin A, vitamin E, vitamin B12 revealed and because they are available in eggs. Ignore the bad cholesterol LDL when studies revealed in 1990 that the egg yolk contains 210 mg of cholesterol, it is assumed that the egg is responsible for high cholesterol levels in the body.

قام معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية بزيارات تفقدية لعدد من المزارع، في كل من ولايات: السيب، وبركاء، والمصنعة؛ للوقوف على مطالب المزارعين، حيث التقى معاليه بأصحاب تلك المزارع واستمع إلى مطالبهم وإلى الصعوبات والتحديات التي تعترض عمل المزارعين، وحثهم على المحافظة على أراضيهم الزراعية لزيادة الإنتاجية الزراعية.

كما زار معالي الدكتور وزير الزراعة والثروة السمكية سوق الأسماك بقرية أبو عيالي بولاية المصنعة، والتقى مع المتسوقين والعاملين واستمع إلى آرائهم وملاحظاتهم حول السوق، واعدوا إياهم بدراسة تلك الملاحظات وإيجاد الحلول المناسبة لها.

كما زار معالي الدكتور وزير الزراعة والثروة السمكية دائرة التنمية الزراعية وناقش مع الموظفين هناك سبل تطوير الخدمات الزراعية والحيوانية والبيطرية، واستمع إلى شرح موجز لأهم الأنشطة والبرامج الإرشادية ومجالات الدعم المقدمة للمستفيدين، حيث شكر معاليه كافة العاملين في الدائرة من الفنيين والإداريين على الجهود المبذولة والمرضية طالبا منهم بذل المزيد من الجهود للارتقاء بالقطاع الزراعي.

وقد رافق معالي الدكتور وزير الزراعة والثروة السمكية خلال هذه الزيارات عدد من المسؤولين والمختصين بالوزارة.

Forage crops prove its success while cultivating it with salty water conditions

Cultivation of fodder crops with salt water irrigation conditions proved its success in the Sultanate while looking at the field it seems to be not normal circumstances. Some believe that the plants die because of the high concentration of salts in the water but there are some plants have the ability to resist and production under saline conditions.

In an interview with Dr. Salim bin Abdullah bin Rashid Rasbi, chairman of ICBA Agriculture Research Department, in the Ministry of Agriculture and Fisheries, he said: the Sultanate has been affected, especially the Batinah coast area with the high concentration of salts in water in irrigation, this is due to the depletion of groundwater. He added: the high-level concentration of salts in irrigation water has a significant negative impact on the various agricultural plant production capacities, so it was necessary to find a way based on scientific ways to cope with this problem.

It is well known that there are varying capacities for the production of plants under salt water irrigation conditions. For this was a different experience of agricultural crops, including forage crops. Forage is considered as a good material for large numbers of livestock in the Sultanate and the average production of the Sultanate of barley (green fodder) is 5 tons with an average area of cultivation of fodder in the Sultanate annually about 2250 acres.





شركة النماء للدواجن ش.م.ع.م توقع ثلاث اتفاقيات ..

النفط والغاز، ووزارة البيئة والشؤون المناخية، والمجلس الأعلى للتخطيط)، وأوضح أن هذا التعاون والمساندة من جميع الجهات الحكومية ذات الصلة، تجسد الرغبة العامة في تسهيل الإجراءات، والإسراع في تنفيذ المشاريع الاستراتيجية النوعية التي تساهم في رفد الاقتصاد الوطني، وخلق فرص عمل للمواطنين. الجدير بالذكر أن نجاح بدء العمل في هذا المشروع يؤكد على جاذبية المناخ الاستثماري الواعد في السلطنة، وذلك من خلال اكتتاب المؤسسين لهذا المشروع الذي يصل إجمالي الاستثمارات فيه إلى حوالي ١٠٠ مليون ريال عماني.

وذكر المهندس يعقوب بن منصور الرقيشي مدير عام شركة النماء للدواجن أن هذا المشروع مع المشاريع القائمة سيساهم في رفع نسبة الاكتفاء الذاتي من لحوم الدواجن بالسلطنة، وأن المشروع يتعاون مع بقية الشركات بالسلطنة؛ للوصول بصناعة الدواجن إلى المستوى والمعايير الدولية، وأن الشركة تستقطب الكفاءات العالمية والمحلية المتخصصة بهذه الصناعة، حيث ستبلغ الطاقة الإنتاجية للمشروع حوالي ٦٠ مليون كجم سنوياً.

وشكر المهندس/ صالح بن محمد الشنغري نيابة عن مجلس الإدارة جميع المؤسسات الحكومية وموظفيها على التفاعل الإيجابي والمساهمة البناءة في تنفيذ هذا المشروع، وهي: (وزارة الإسكان، ووزارة الزراعة والثروة السمكية، ووزارة البلديات الإقليمية وموارد المياه، ووزارة

وقعت شركة النماء للدواجن ش.م.ع.م ثلاث اتفاقيات تعنى بالقيام بالدراسات المائية والطوبوغرافية والبيئية في موقع تنفيذ مشروعها الحيوي في إنتاج وتربية الدواجن بولاية عبري، بمساحة تزيد عن ٥٥ ألف كيلومتر مربع، وتمت الاتفاقية مع ثلاث شركات متخصصة داخل السلطنة؛ الأولى تعنى بحفر الآبار الاستكشافية قابلة للتحويل إلى آبار إنتاجية، والثانية تقوم بدراسة طبيعة الأرض ونوعية التربة؛ تمهيداً لوضع المواصفات الخاصة بالإنشاءات، بينما الدراسة الأخيرة تعنى بالتأثير البيئي للمشروع والحصول على الموافقات البيئية.

تعتبر شركة النماء للدواجن إحدى شركات الأمن الغذائي التي أنشأتها الشركة العمانية للاستثمار الغذائي القابضة (الذراع الحكومي لمشاريع الأمن الغذائي).
وقع الاتفاقيات مع ممثلي الشركات الثلاث المهندس/ صالح بن محمد الشنغري رئيس مجلس إدارة الشركة الذي أكد أن مشروع النماء للدواجن هو أكبر مشروع لإنتاج وتربية الدواجن بالسلطنة وسينتج المشروع (٦٠ ألف طن من لحوم الدواجن سنوياً)، وسيتم تنفيذ المشروع على عدة مراحل في منطقة الصفا / الصومحان بولاية عبري في محافظة الظاهرة، وقد اختير هذا الموقع لعدة أسباب فنية واستراتيجية أهمها: توزيع المشاريع التي تنفذها الشركة العمانية للاستثمار الغذائي على مختلف محافظات السلطنة، وخلق فرص عمل لخريجي كليات الزراعة والبيطرة والوظائف المساندة لها مثل خريجي الكليات التقنية والهندسة. أما عن الأسباب الفنية فتتمثل في توفر واستدامة مصادر المياه وجودتها، وكذلك البعد عن المخططات السكانية، والأمن الحيوي لهذه النوعية من المشاريع.

تعتبر شركة النماء للدواجن إحدى شركات الأمن الغذائي التي أنشأتها الشركة العمانية للاستثمار الغذائي القابضة (الذراع الحكومي لمشاريع الأمن الغذائي).

نمو جيد في القطاع الزراعي

بلغ إجمالي حجم الإنتاج النباتي (1,773) ألف طن عام ٢٠١٥م مقارنة بـ (1,515) ألف طن عام ٢٠١٤م، بزيادة وقدرها (17%)، وتعزى هذه الزيادة إلى ارتفاع إنتاج محاصيل الخضر من (٣٣٥) ألف طن عام ٢٠١٤م إلى (٣٩٩) ألف طن عام ٢٠١٥م، بمعدل نمو سنوي بلغ (19%)؛ وذلك نتيجة لنشر وتبني حزمة متكاملة للإدارة والإنتاج والوقاية لمحاصيل الخضر بما في ذلك التكثيف الزراعي، واستخدام التقنيات الحديثة في الزراعة.

وفي جانب نخيل التمر تم من خلال مختبر الزراعة النسيجية إنتاج نحو (٥١) ألف فسيلة، وتقديم الدعم للعديد من المزارعين والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة.

وخلال عام ٢٠١٥ تم إصدار شهادات للممارسات الزراعية الجيدة (GLOBAL GAP Certification) لعدد (١٠) مزارع، بهدف تسويق المنتجات الزراعية للعديد من دول العالم.

ارتفع إجمالي حجم الإنتاج الحيواني من (٢١٤) ألف طن عام ٢٠١٤م إلى (٢١٧) ألف طن عام ٢٠١٥م، بزيادة بلغت (1.4%) خلال هذه الفترة، ويعود هذا الارتفاع إلى البرامج التي قدمتها الوزارة لتطوير القطاع.

حقق القطاع الزراعي معدلات نمو جيدة خلال ٢٠١٥م، حيث ارتفعت قيمة الناتج المحلي الإجمالي للقطاع بالأسعار الجارية من (٢٢٤.١) مليون ريال عماني في ٢٠١٤م إلى (٢٣٦) مليون ريال عماني في ٢٠١٥م، محققاً معدل نمو بلغ (5.3%)، وقد ساعد ذلك في تحقيق نسب اكتفاء جيدة ومقدرة للعديد من المنتجات النباتية والحيوانية، وأهمها: تحقيق نسب اكتفاء كلي للتمر، ونسبة اكتفاء جيدة من الخضراوات (68 %). كما قَدَّرت هذه النسب خلال نفس العام من المنتجات الحيوانية بحوالي (51%) للحوم الحمراء، وحوالي (43%) للحوم الدواجن، وحوالي (48%) لبيض المائدة و(51%) للحليب.

وفي هذا المجال تعمل وزارة الزراعة والثروة السمكية بالتعاون مع جهات الاختصاص على إنشاء (١٨) مشروعاً استثمارياً جديداً تسير في مراحل مختلفة من الدراسة والتأسيس والتنفيذ، وتبلغ طاقتها الإجمالية بنحو (٦٧٤) ألف طن/سنة) منها (٥٠٤) ألف طن/سنة) منتجات زراعية وحيوانية، و(١٧٠) ألف طن/سنة) أعلاف خضراء وجافة، والتي من المؤمل أن تساعد هذه المشاريع في رفع معدلات نسب الاكتفاء الذاتي بنسب معقولة وفقاً للميزات النسبية للسلطنة.

Alnimaa poultry's company signed three agreements...



Alnimaa poultry's company is considered one of food security firms that have been created by the company of Oman Investment Holding.

Alnimaa Poultry Company signed three agreements concerned with doing studies of water, topographical and environmental site implementation of bio-venture in the production and poultry farming in lbri area for more than 55 thousand square kilometers. It also had an agreement with three companies specializing in the Sultanate. The first company concerned with drilling exploratory wells convertible to productive wells and the second examines the nature of the land and the quality of the soil in preparation for the development of specifications for construction, while the latest study concerned with the environmental impact of the project and obtaining environmental approvals.

The agreements were signed by the representatives of the three companies Engineer / Saleh

Bin Mohammed Al Shanfari, Chairman of the Board of Directors, who confirmed that the development of the poultry project is the largest project for the production and poultry farming in the Sultanate. The project will result (60 thousand tons of poultry meat per year) and it will be implemented in several stages in the Safa area / Alsomhan Hebrew state phenomenon province. This site was chosen for a number of technical reasons and strategies, the most important of the distribution of the projects implemented by the Omani food company to invest on the various governorates of the Sultanate and create employment opportunities for graduates of colleges of agriculture and veterinary and support functions that have such as graduates of technical and engineering colleges, either for technical reasons to provide the sustainability and quality of water sources as well as the distance from the demographic charts and bio-security for these kinds of projects.

مبادرة زراعية لتسويق الرطب في مراكز اللولو هايبر ماركت



وعن كيفية التواصل مع المزارعين قال: " في وقت سابق أعلنت الوزارة في مختلف وسائل الإعلام عن رغبتها في إقامة منافذ تسويقية للأرطاب العمانية، وتم تلقي طلبات الراغبين في الاستفادة من هذه المنافذ، وحتى الآن تم فتح ٣ منافذ في كل من مسقط (الغبرة)، ونزوى، وصحار، وتستمر حتى منتصف شهر سبتمبر.

وقد أعرب بعض الزوار عن إعجابهم بهذه المبادرة التسويقية للرطب وبما شاهدوه من تنظيم في العرض، وجودة الأرطاب، بالإضافة إلى الأسعار المناسبة، والموقع المناسب؛ للتزود بالرطب الطازج وقال المزارع سالم بن سعيد الحضرمي من ولاية منح مسوق للرطب في مركز اللولو بولاية نزوى: " المنفذ يعتبر محطة تسويقية مهمة وفي وقت ضروري؛ نظرا لتوافر كميات كبيرة من الرطب أثناء الموسم، كما يعطينا الحافز نحن المزارعين بالاهتمام بالنخيل وتحقيق العائد المالي والتوسع في زراعة النخيل". ويضيف: " من خلال هذا المنفذ يأتي إلينا الزوار بمختلف

بأدر عدد من المزارعين بتسويق الأرطاب العمانية في عدد من المراكز التجارية (اللولو هايبر ماركت) في بعض محافظات السلطنة، وذلك من خلال المنافذ التسويقية التي هيأتها وزارة الزراعة والثروة السمكية للسنة الثانية على التوالي، بالتعاون مع سلسلة مراكز اللولو هايبر ماركت. وقال المهندس هيثم بن بدر الخنجري مدير دائرة النخيل بوزارة الزراعة والثروة السمكية: " إن تنفيذ مبادرة تسويق رطب المزارعين بالتعاون مع سلسلة مراكز اللولو هايبر ماركت تهدف إلى تعريف المواطنين وفتة الشباب، بالإضافة إلى المقيمين بالسلطنة والسائحين الزائرين بأنواع وأصناف الأرطاب العمانية، والتي تزرع بها السلطنة، حيث تعتبر من أكثر دول العالم في طول موسم الرطب (القيظ)، والذي يمتد من بداية مايو حتى نهاية نوفمبر، ويوجد بالسلطنة أكثر من ٤٠٠ صنف من النخيل مزروعة في مختلف محافظات السلطنة، ويبلغ عدد أشجار النخيل بالسلطنة أكثر من ٧.٥ مليون نخلة وفقا لنتائج التعداد الزراعي ٢٠١٣/٢٠١٢م".

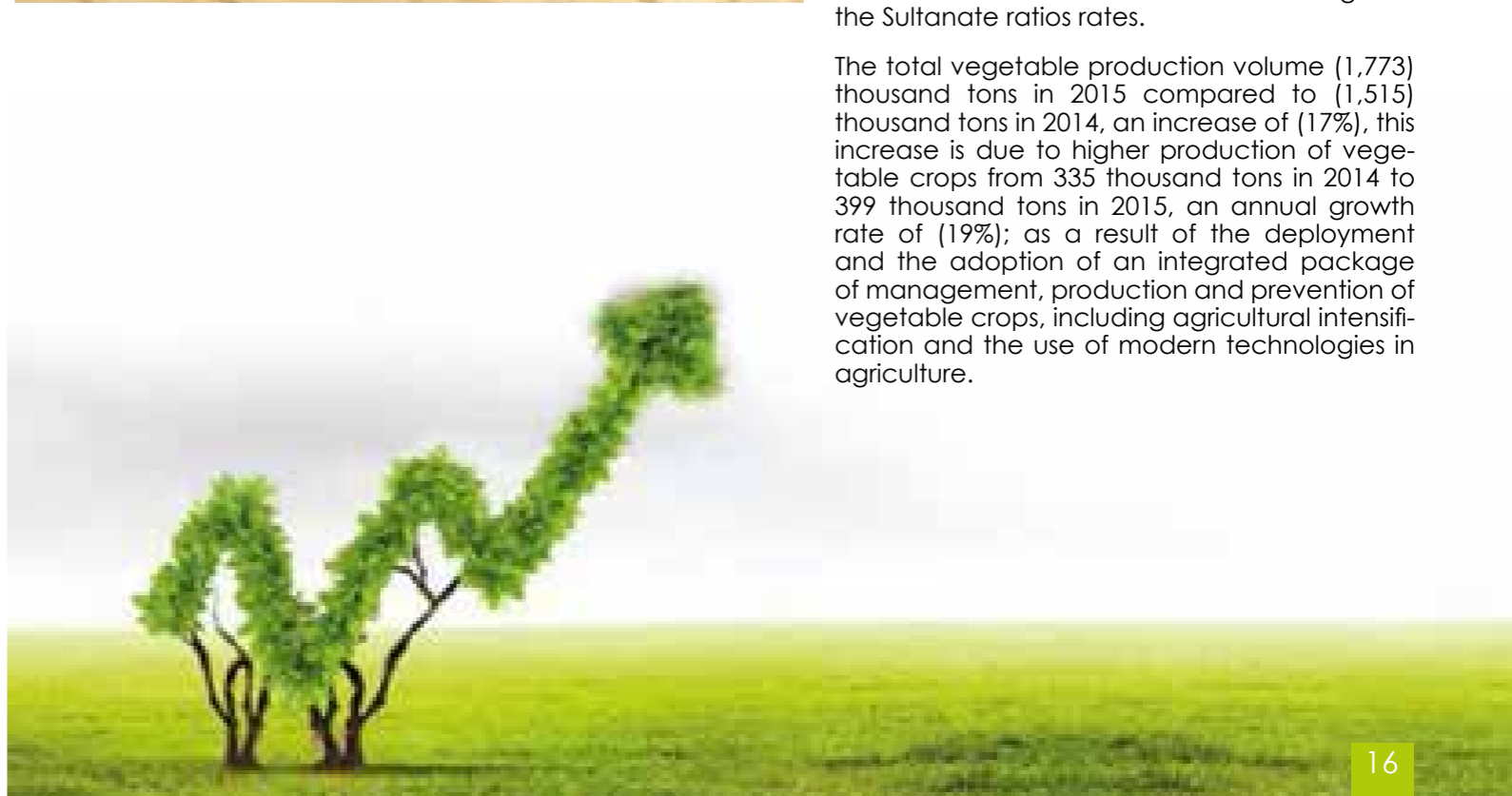
Good growth in agricultural sector



The agricultural sector achieved a good growth rates during 2015 with domestic gross for the value of the current of (224.1) RO million at 2014 where prices rose to (236) RO million in 2015, with a growth rate of (5.3%), this has contributed to the good achieve and the ability of many plant and animal products sufficiency ratios, the most important achievement of sufficiency holistic dates ratios and the good sufficiency of vegetables (68%), and these ratios were estimated during the same year of animal's product by about (51%) of red meat and about 43% of poultry meat and about 48% for eggs and 51% for milk.

In this regard, the Ministry of Agriculture and Fisheries is working with jurisdiction over the establishment of (18) points. New investment projects are going at different stages of the study, with a total capacity of approximately (674 thousand tons / year) of which (504 thousand tons / year) and animal agricultural products, (170 thousand tons / year) and green dry feed, which it is hoped that these projects contribute in raising the self-sufficiency rates that are reasonable in accordance with the relative advantages of the Sultanate ratios rates.

The total vegetable production volume (1,773) thousand tons in 2015 compared to (1,515) thousand tons in 2014, an increase of (17%), this increase is due to higher production of vegetable crops from 335 thousand tons in 2014 to 399 thousand tons in 2015, an annual growth rate of (19%); as a result of the deployment and the adoption of an integrated package of management, production and prevention of vegetable crops, including agricultural intensification and the use of modern technologies in agriculture.



شاهد .. تصفح واسمع

جريدة عمان



www.omandaily.om

الآن .. شاهد .. تصفح واسمع جريدة عمان

- الموقع الإخباري المسموع للمكفوفين
- الموقع الإخباري رقم 1 في السلطنة
- ادخل وقم بتحميل جميع الإصدارات بصيغة PDF
- الموقع الإخباري الأسرع تحديثاً في السلطنة
- شاهد واسمع وتصفح جميع الإصدارات



Agricultural Marketing for Initiative date in Lulu hypermarket centers

Farmers started marketing the Omani date in a number of commercial centers (Lulu Hypermarket) through the sections that the ministry of agriculture and fisheries opened in some governorates of the Sultanate in collaboration with the Lulu hypermarket chain center.

الجنسيات، حيث نرى الإعجاب واضحاً في وجوههم لهذا المنتج الزراعي، ونقوم بالرد على استفساراتهم، البعض منهم يشتري، والبعض يكفني بالتذوق وتناول القهوة العمانية."

The engineer Haitham bin Badr Khanjari (Director of palm Department in the Ministry of Agriculture and Fisheries) said: The implementation of dates for farmer's marketing initiative in collaboration with the Lulu Hypermarket centers aimed at informing citizens and tourists, as well as the residents of the Sultanate of Oman that are asking for the types and varieties of Omani date.

وأضاف: " نعرض أصنافاً مختلفة مثل: الخلاص، الخيزي، الهلالي وغيرها من الأصناف، وتتراوح الأسعار ما بين ٨٠٠ بيسة إلى ١,٢٠٠ ريال."

Date: which runs from the beginning of May to the end of November in the Sultanate are more than 400 varieties of palm trees planted in the various governorates of the Sultanate, where the numbers of palm trees in the Sultanate are more than 7.5 million trees, according to the results.

المنافذ التسويقية استقطبت اهتمام الشباب في التسويق للربط، حيث يتواجد راشد بن محمد الحارثي في منفذ تسويقي بمركز اللولو هايبرماركت بالخبرة بمحافظة مسقط، قائم بعملية عرض وبيع الرطب الطازج، الذي يقوم بتجميعه من عدد من المزارعين المعروفين بجودة منتجاتهم، وعندما التقينا معه قال: " أنا سعيد بهذه المشاركة وبهذه التجربة الزراعية الفريدة، وهي فرصة لاكتساب الخبرة في التجارة، وخاصة في مجال بيع المنتجات والمحاصيل الزراعية، وأقدم شكري للمختصين في الوزارة على إتاحة هذه الفرصة لي ". وقال عن هذه المنافذ التسويقية: " وجود هذه المبادرات التسويقية للمنتجات الزراعية تعتبر حافزاً لملاك المزارع للعمل على تحسين وزيادة معدلات الإنتاج الزراعي، وفي الوقت نفسه تحتاج إلى التوسعة في القنوات التسويقية؛ نظراً لأهميتها الاقتصادية، والتي تعتمد عليها أسر كثيرة من المواطنين كمصدر دخل."

Agricultural 2012 \ 2013:

About how to communicate with farmers E. Haitham said that the ministry announced in various media about the desire to establish marketing outlets for a date which received the wishes for taking advantage of these ports requests... So far it had opened (3) outlets in Muscat (Al Ghubrah), Nizwa and Sohar.

صندوق التنمية الزراعية والسلمكية

مشروع إدخال التقنيات الحديثة لتحسين جودة المنتج بعد الحصاد لبعض حاصلات الخضر بمحافظة الداخلية

وتوفير بعض العبوات المناسبة- الشبكية والكارتونية -؛ لتعبئة وحفظ وتسويق المنتجات الزراعية المختلفة.

عمر المشروع

وعن عمر المشروع قال الوردى: " قد تم تنفيذ هذا المشروع في الفترة من ٧/٩/٢٠١٤م لغاية ٦/٣/٢٠١٦م لدى مزارعي ولايات وقرى محافظة الداخلية. وأشرفت المديرية العامة للزراعة والثروة الحيوانية بمحافظة الداخلية على تنفيذ هذا المشروع خلال الفترة المذكورة".

أهداف المشروع

وأوضح المهندس سعيد: أن المشروع يهدف إلى تحقيق بعض الأهداف، والتي تساعد في حل بعض المشكلات المتعلقة بمعاملات ثمار حاصلات الخضر بعد الحصاد، وذلك من خلال دعم إنشاء ٢٥ مخزناً مبرداً مناسباً لتخزين الحاصلات الزراعية العمانية لدى المزارعين المنتجين لهذه

الحاصلات؛ وذلك بهدف تقليل الفاقد من هذه المحاصيل أثناء فترة الخزن، والعمل على تحسين المعاملات الزراعية التي تُجرى لهذه المحاصيل بعد حصادها من تنظيف وفرز وتدرج وتعبئة من خلال توفير عدد ٦ خطوط فرز وتدرج لبعض الحاصلات الزراعية لتشكل نموذجاً إرشادياً لطرق الفرز والتدرج للمحاصيل الزراعية المختلفة، وتوفير بعض العبوات الملائمة؛ لتعبئة وحفظ وتسويق المنتجات الزراعية المختلفة. وتم تثقيف المزارعين بأهمية مثل هذه المعاملات للمنتجات الزراعية؛ لتعظيم المردود الاقتصادي منها، بالإضافة إلى تحسين جودة المنتجات الزراعية المستهدفة وتحسين قيمتها السوقية.

تكلفة المشروع

وقد أنجز المشروع بتكلفة مالية قدرها (١٩٠ ألف ريال عماني) بتمويل من صندوق التنمية الزراعية والسلمكية، حيث تم البدء في المشروع بتاريخ ٧/٩/٢٠١٤م وانتهاء العمل به بتاريخ ٦/٣/٢٠١٦م.



أجري الحوار / عبدالله بن خلفان الرحبي

للجهود المبذولة من قبل الوزارة في تنفيذ مشاريع أخرى تُعنى بزيادة الإنتاج الزراعي، مثل: مشروع توطيق التقنيات الحديثة لدى المزارع العماني؛ بهدف تعظيم العائد الاقتصادي من الإنتاج الزراعي، وتقليل نسبة فواقد ما بعد الحصاد للمحاصيل المستهدفة".

فكرة المشروع:

مضيفاً أن فكرته من تطويق التقنيات الحديثة المستخدمة في معاملة المحاصيل الزراعية بعد حصادها بهدف خفض نسبة الفاقد في هذه المحاصيل، وذلك من خلال إنشاء مخازن مناسبة لتخزين هذه المحاصيل لدى المزارعين المنتجين وبمواصفات تتناسب مع نوع المحاصيل المنتجة، وكذلك توفير خطوط إرشادية لفرز وتدرج وتعبئة بعض المحاصيل الزراعية، مثل: محاصيل البصل، والثوم، والبطاطس وغيرها من المحاصيل، والتي ستشكل نموذجاً إرشادياً لطرق الفرز والتدرج للمحاصيل الزراعية المختلفة.

مشروع إدخال التقنيات الحديثة لتحسين جودة المنتج بعد الحصاد لبعض حاصلات الخضر بمحافظة الداخلية من المشاريع التي أوجدت للحفظ على جودة المنتج، حيث تتميز هذه المحافظة بزراعة بعض حاصلات الخضر والفاكهة، ومن أهم حاصلات الخضر: محصول الثوم العماني، والبصل العماني، ومحاصيل الخضر المنزرعة في البيوت المحمية، والتي يتصدرها محصول الخيار، والطماطم، والفلفل، وغيرها من المحاصيل، وكذلك بعض محاصيل الفاكهة، مثل: محصول الليمون، والسفرجل، والعنب، والرمان، والتوم. وسعيًا من وزارة الزراعة والثروة السمكية لزيادة الإنتاج وتحسين جودة المحاصيل الزراعية العمانية، والحد من نسب الفقد المرتفعة لهذه المحاصيل، أقيم هذا المشروع والممول من صندوق التنمية الزراعية، والذي يتحدث عنه أحد القائمين عليه المهندس سعيد بن سيف الوردى مساعد مدير المشروع حيث قال: " أتى هذا المشروع استكمالاً

The project of entering modern technologies to improve the quality of crops after the harvesting in "Aldakhiliya province"



The project of entering of modern technologies to improve the quality of vegetable crops after the harvest of some crops in the "Interior province" was created to preserve the product. This province is characterized by the cultivation of certain crops of vegetables and fruits, the most important crops of vegetables: Omani garlic crop, onions, vegetable crops which is cultivated in the home, spearheaded option crop, tomatoes, peppers and other crops, as well as some fruit crops, such as: lemon, quince, grapes, pomegranates and dates. In order to increase production, improve the Omani crop quality, and reduce the high loss of these crops ratios, this project was held and funded by the Agricultural Development Fund by the Ministry of Agriculture and Fisheries. We talked about this project with one of those who support it Saeed Bin Saif the assistant project manager, where he said: " this project came to complete the efforts that made by the ministry in the implementation of other projects concerned the increasing of agricultural production, such as project localization of modern techniques of Omani farms; to maximize the economic returns from agricultural production, and reduce post-harvest losses from crops.

Project's Idea:

The idea of adapting the modern techniques used in the treatment of agricultural crops after

harvesting is to reduce wastage in these crops through the establishment of suitable storing to these crops, as well as providing guidelines for sorting, grading and fill in some crops agricultural, such as crops, onions, garlic, potatoes and other crops, which will form a model indicative of the ways sorting and grading of various agricultural crops for mobilizing, saving and marketing of various agricultural products.

Project goals:

The project aims to achieve goals which will help to solve some of the problems related to transactions fruit crops and vegetables after harvesting, by supporting the establishment of 25 stored refrigerated that are suitable for storing. It also have a target to reduce losses from these crops during the storage period, and it works to improve agricultural transactions conducted for these crops after harvesting, sorting, grading and filling in by providing a number of six lines of some agricultural crops to serve as a model indicative of various agricultural crops that provide some appropriate containers to help in mobilization, saving and marketing of various agricultural products. This project also was made to educate the farmers of the importance of such transactions for agricultural products and to maximize the economic returns, in addition to the improving of the quality of agricultural products in the market . ns ofonomic returns of which



إسهامه في الناتج المحلي

وقال المهندس سعيد أنه من المتوقع بأن يسهم المشروع في إحداث نقلة نوعية في تمكين المزارع العماني من العمليات التي تجرى للمحاصيل الزراعية بعد قطفها لحين تسويقها؛ نظرا لتسهيلات التي وفرها المشروع والتي تساعد المزارع العماني في التعامل مع المنتجات الزراعية بعد حصادها مثل تسهيلات التخزين والفرز والتدريج والتسويق؛ مما سيزيد في سعر الوحدة من هذه المنتجات، وتشجيع المزارعين على التوسع في المساحات المنزرعة مستقبلا من هذه المحاصيل، كما أنه من المؤمل بأن يسهم المشروع في تنظيم تدفق المحاصيل الزراعية المستهدفة إلى الأسواق بصورة منتظمة طوال العام، والحفاظ على طبيعتها وجودتها.





صندوق التنمية الزراعية والسمكية

مشروع تنمية استزراع أسماك المياه العذبة والمستصلحة في المزارع الريفية بالسلطنة

أجري الحوار / عبدالله بن خلفان الرحبي

باستغلال المياه المستخدمة في ري النباتات في المزرعة لتربية الأسماك.

ما سبب اختيار هذا المشروع في المزارع الريفية؟

تم اختيار هذا المشروع بالذات لأنه يعمل على الاستغلال الأمثل للحيز الزراعي والمياه في المزارع الريفية، وتحسين دخل المزارع من المزرعة الريفية من خلال الإنتاج السمكي والزراعي معا على مساحة الأرض الواحدة، وإعداد وتنفيذ برامج الاستزراع السمكي، وتوعية و تثقيف العاملين في المزارع الريفية والمستهلك المحلي بمفاهيم الاستزراع السمكي وجودة الأسماك المستزرعة، إلى جانب تحفيز القوى العاملة الوطنية على تبني فكرة الاستزراع السمكي الريفي أو القطاعات المرتبطة به؛ لرفع مستوى دخل المزارع.

تعتبر مشاريع استزراع الأسماك في المياه العذبة من المشاريع الواعدة في السلطنة فهي مجدية اقتصاديا، ويمكنها أن تتكامل بشكل جيد مع المحاصيل الزراعية، فالمياه المستخدمة في أحواض الأسماك تكون غنية بالمواد العضوية المغذية، يمكن لهذه المشاريع أن تساهم في توفير الأمن الغذائي في السلطنة. مشروع الدكتور عيسى بن محمد الفارسي حول تنمية استزراع أسماك المياه العذبة والمستصلحة في المزارع الريفية بمحافظة ظني شمال وجنوب الباطنة، أحد تلك الأمثلة الناجحة لمشروع الاستزراع التكاملية لتربية الأسماك، مجلة الطيبات أجرت معه هذا الحوار:

حدثنا عن فكرة المشروع؟

يعتبر مشروع إدخال فكرة الاستزراع السمكي في المزارع الريفية بالسلطنة من الأفكار الفريدة التي سعينا جاهدين لتطبيقها على أرض الواقع، والتي من خلالها نسعى لتعزيز مشاركة القطاع السمكي في الاقتصاد الوطني، وذلك باستزراع أسماك البلطي في المزارع الريفية

ما هي أهداف المشروع؟

زيادة الإنتاج السمكي العماني من الاستزراع السمكي جنبا إلى جنب مع المصايد الطبيعية، والمساهمة في الدخل القومي، وزيادة نسبة مساهمة القطاع الزراعي، وتوفير

تأتي المرحلة الأخرى باستيراد وتربية ورعاية زراعة أسماك البلطي النيلي بمختلف السلالات؛ لتوفير السلالة الجيدة للمفرخ الأهلي، حيث تم القيام بزيارات ميدانية لمعاينة مختلف المزارع بالسلطنة وتقييمها؛ لاختيار وترشيح عدة مزارع تجريبية، وإعداد التصاميم والخرائط اللازمة لإنشاء وتطوير المزارع السمكية التجريبية، إضافة إلى شراء وتوفير المعدات والأجهزة اللازمة لعمل المزارع السمكية، وهذا العمل تطلب منا زيارات دورية؛ لمتابعة سير العمل في إنشاءات المزارع السمكية، وتوفير أعلاف سمكية (غذاء للأسماك) للمزارع السمكية، وتعليم وتدريب الكوادر الوطنية ذات العلاقة فنيا وعلميا بكيفية إدارة المزارع السمكية؛ بهدف رفع مستوى الوعي، وتعريف المجتمع بالاستزراع السمكي التكاملية.

الأمن الغذائي، وزيادة متوسط نصيب الفرد العماني من الأسماك، إضافة إلى تشغيل قطاع عريض من الشباب سواء في الاستزراع السمكي أو القطاعات المرتبطة به كصناعة الأعلاف، والتسويق داخل الأسر الريفية.

حدثنا عن أبرز التحديات التي واجهتها في تنفيذ المشروع؟

من أبرز التحديات التي واجهتني في تنفيذ المشروع ضعف إلمام المزارعين بتقنيات استزراع الأسماك، وعدم توافر زريعة للأسماك في السلطنة، ونحرة توافر أعلاف سمكية في الأسواق المحلية، وقلة توافر المعدات والأجهزة الخاصة بالاستزراع السمكي بالسلطنة، وهناك أيضا بعض التحديات أثناء التنفيذ، حيث إن الكثير من المزارع غير مهنية للاستزراع، إضافة إلى جودة المياه حيث تكون عائقا في بعض الأحيان، كما أن اختيار وأقلمة الأسماك على البيئة العمانية ونهياتها لتحمل الظروف البيئية المختلفة بالسلطنة، والتدريب المناسب للكوادر المحلية على تقنيات الاستزراع السمكي، وتوفيره للراغبين من المزارعين المحليين، وتعذر التواصل مع بعض المزارعين لمتابعة مزارعهم السمكية (صعوبة التواصل هاتفيا أو أثناء زيارات المتابعة).

أشرح لنا آلية تنفيذ المشروع؟

في البداية نقوم بتهيئة إحدى المزارع الريفية لتصبح مفرخا أهليا؛ من أجل إنتاج زريعة أسماك البلطي، بعدها

لو توضح خطوات تنفيذ المشروع؟

القيام بعدة زيارات ميدانية لمختلف المزارع بالسلطنة تتضمن دراسة موقع المزرعة، وأخذ البيانات الضرورية من إحداثيات الموقع (GPS)، والمساحة الكلية للمزرعة، وأنواع المحاصيل التي تزرع، وقدرة ضخ الماء من البئر الموجودة بالمزرعة، وبعض الخبرة أو المعلومات عن ممارسة نشاط الاستزراع السمكي، وكذلك أخذ عينات تحليلية؛ لمعرفة جودة الماء بالمزرعة ومطابقته للقياسات والتحليل المناسبة للاستزراع السمكي وغيرها من البيانات، ونتيجة لذلك تم اختيار عدد 10 مزارع ريفية لتجهيزها وتطويرها لتصبح مزارع تجريبية لتربية أسماك البلطي.





النشاط، ووصل إنتاج هذا المشروع في بعض المزارع الريفيه إلى ٢٠ طنا من الأسماك في عام ٢٠١٥.

ما دور صندوق التنمية الزراعية والسمكية؟

للصندوق الدور الرئيس في دعم المشروع، حيث إن تمويل المشروع كان عن طريق صندوق التنمية الزراعية والسمكية، وكذلك متابعة تنفيذ المشروع ومراحله كان تحت إشراف الصندوق.

هل هناك صعوبات في التسويق؟

كانت هناك بعض الصعوبات البسيطة في التسويق لدى بعض المزارعين في بداية المشروع تمثلت بالتسويق الجزئي للأسماك المستزرعة، وقد قامت الوزارة بحل هذه الإشكالية عن طريق الاتفاق مع بعض مراكز التسوق الكبيرة بالسلطنة لشراء هذه الأسماك بقيمة مناسبة، وعن الجديد في المرحلة الثانية قال الفارسي: "المرحلة الثانية من المشروع والتي تنفذ حاليا هي إدخال نظام الاستزراع الأحيومائي في بعض المزارع الريفيه، وهو عبارة عن: عملية تكامل بين نظام تربية الأحياء السمكية في نظام تدوير المياه المغلق، والزراعة بدون تربة في نظام إنتاج واحد.

من خلال الزيارات الميدانية للمزارع الريفيه المختلفة وقع الاختيار على واحدة من المزارع الأهلية بولاية منح بالمنطقة الداخلية لاستخدامها كمفرخ للمشروع؛ وذلك لجودة المياه العالية بها ووجود بعض الخبرة لدى صاحب المزرعة في تربية الأسماك، حيث تمت زيارة هذه المزرعة من قبل فريق العمل بالمشروع؛ للاطلاع على امكانياتها، وتقييم مدى استخدامها كمفرخ لأسماك البلطي، وأخذ القياسات والأبعاد الخاصة بها؛ لعمل التصاميم الخاصة بالمفرخ، وقد تم تحسين وتهيئة المزرعة الأهلية بمنح؛ كي تصلح لتفريخ أسماك البلطي ضمن برنامج تأهيل وتطوير المزارع، حيث تم تزويد المزرعة ببعض التجهيزات، مثل: حضانات بيض السمك، وبعض الأحواض البلاستيكية، والفيبرجلاس مختلفة الأحجام؛ لتحضين يرقات وزريعة أسماك البلطي، وإنشاء نظام تدوير مياه مغلق، حيث إن التفريخ في التحويطات وتحضين البيض في الحضانات البلاستيكية، ورعاية الزريعة يتطلب مياه جارية باستمرار؛ لتوفير نسبة الأكسجين المطلوبة.

هل للمشروع نتائج إيجابية؟

نعم المشروع ناجح، وقد حقق نتائج جيدة، أهمها: إدخال فكرة الاستزراع السمكي إلى المزارع الريفيه وتقديم كثير من المزارعين إلى الوزارة للحصول على ترخيص مزاوله هذا





The development of fish farming in fresh and salt water in rural farm

Fish farming in fresh water is a promising project in the Sultanate that is economically viable and can be integrated well with agricultural crops. Water that is used in fish ponds is rich in organics and nutrients so these projects can contribute to food security in the Sultanate. Dr. Isa bin Mohammed Alfarsi the owner of this project talked about the development of the cultivation of fish in fresh and salt water in the rural provinces of North and South Al Batinah Governorate which is one of the successful examples of the integrative farming project to breed fish farms. Altayibat magazine has this dialogue with him:

Tell us about the idea of the project...

The idea of fish farming in rural farms is a unique idea in Oman. We have strived to apply it on the ground in which it contributes to enhancing the participation of the fisheries sector in the national economy.

Why you choose this project to apply it to rural farms?

We choose this particular project because it works in the agricultural space and water in rural farms to improve the income of rural farms. Second we aim to prepare and implement of aquaculture projects and educate workers in the rural farm and show up the consumer the concepts of fish farming and the quality of farmed fish; besides stimulating the national workforce to embrace the idea of fish farming or the related sectors to raise farmers' income and contribute to development of its levels.

What are the objectives of this project?

It aims to increase Omani fish farming production along with sea fishing, contributes in increasing the national income, and increases the proportion of the agricultural sector, helps in food security and increases the average per capita of Omani fish in addition to finding jobs into a wide range of young Omani people.

Tell us about the major challenges faced you in the implementation of the project

One of the major challenges I faced in the implementation of the project is the lack of familiarity farmers. Fish farming lacks for the fish feed in the market in addition to the lack of equipment and devices for the rearing of fish, there are also some challenges during implementation, as many of the farms is not a professional aquaculture. Some of other problems that faced us are in the quality of water, the selection and regionalization of fish to withstand various environmental conditions in the Sultanate was also one of the problems. Appropriate training local cadres on aquaculture and provide techniques for those wishing to local farmers.

The mechanism for implementing this project:

At first we configure the rural farms to become a family hatchery for the production of tilapia fish, then comes the stage of importation breeding and fish farming caring of tilapia in various strains to provide a good strain of hatchery, to get good field we should preview the various farms in the Sultanate and evaluate it for the selection and nomination of several experimental farms. Preparing the necessary designs for the establishment and the development of fish farms and experimental maps is an important step, in addition to the purchase and provision of the necessary equipment for the fish farms from equipment. This work needs periodic visits to follow up on the progress of the construction of fish farms which provide (food for fish).

Does the project have a positive outcome?

Yes, the project has successfully achieved good results most notably was the introduction of the idea of aquaculture of rural farms and farmers offers to the ministry to activity license this project in some rural farms get 20 tons of fish in 2015.

What was the role of the ministry?

The ministry represented in the aquaculture center that put the project proposal and its implementation after it obtained the approval of agricultural and fishery development. It has the experts and the staffs of the Center developed for the project, field visits and conduct the necessary tests for the selection of appropriate rural farms to set up the project and the training of farmers.

What is the role of agricultural and fishery development fund?

The Fund had the key role in supporting the project, as well as follow-up and implementation stages of the project which it was under the supervision of the fund.

Do you have difficulties in marketing?

There were some simple difficulties in fish marketing by some farmers at the beginning of the project consisted of partial marketing of farmed fish but the ministry solved this problem through an agreement with some of the big shopping centers in the Sultanate to buy these fish at suitable prices.



في المرحلة الثانية يتم حقن كل الجمال المعالجة في العام الأول بذات العقار وبنفس الجرعة، ولكن بمعدل جرعة كل ٦ أشهر وتؤخذ عينات عشوائية من الجمال المعالجة كل ثلاثة أشهر؛ لتقصي نسبة الانخفاض في الإصابة ومقارنتها بنتائج عينات العام الأول.

في العام الثالث على التوالي يتم حقن الجمال المعالجة في العامين السابقين بجرعة واحدة من العقار في السنة، كما تؤخذ عينات عشوائية من الجمال المعالجة كل ثلاثة أشهر؛ لتقصي نسبة الانخفاض في الإصابة ومقارنتها بنتائج عينات الأعوام السابقة.

يتم حقن الجمال سنويا بجرعة واحدة من العقار؛ للمحافظة على نسبة الإصابة الهامشية، وذلك بدلا عن الحقن العشوائي المتكرر بواسطة المربين والذي قد يبلغ ٦ جرعات سنويا.

من الأهداف المتحققة للمشروع على مستوى محافظة شمال الشرقية للجرعة الأولى إلى الجرعة الرابعة تبين أن حجم العمل الميداني المنجز خلال الفترة من ٢٠١٤/١٢/٧ إلى ٢٠١٥/١٢/٢٠، وهو يوضح آلية العمل للفرق الميدانية والمشروع، علما بأنه تم اعتماد المشروع على نتائج التعداد الزراعي ٢٠٠٤/٢٠٠٥:

الجمال من فقر الدم، وظهور قشور جلدية؛ مما يخلق بيئة ملائمة للإصابة بالطفيليات الخارجية، وقد يظهر اليرقان، إضافة إلى ظهور البقع الدموية على الأغشية المخاطية، وأحيانا البول المدمم Haematuria.

يهدف هذا المشروع إلى السيطرة على مرض التريبانوسوما في الجمال بمحافظة ظني شمال وجنوب الشرقية، ومن أهداف المشروع تقليل فاقد الثروة الحيوانية من الجمال، وذلك وفق آلية الحقن التدريجي لعقار Isometamidium Chloride، وإنشاء قاعدة بيانات علمية لتواجد وانتشار مرض التريبانوسوما في الجمال بمحافظة ظني الشرقية، والتقليل من التكاليف المادية لمكافحة المرض، وكذلك الحد من الاستخدام العشوائي للأدوية المستخدمة.

وقد تم العمل على منهجية معينة لتنفيذ المشروع وذلك عن طريق الحقن التدريجي للإبل عن طريق إجراء مسح أولي لكافة قطعان الإبل بالمحافظتين وتحديد النسبة المئوية للإصابة في كل منطقة من المناطق المحددة، وذلك بأخذ عينات من الدم والسيرم؛ للفحص المختبري وتحديد المناطق ذات النسب المئوية العالية من الإصابة، ثم تحقن كل الجمال بعقار Isometamidium Chloride بمعدل ١ ملليجرام/ كجم من وزن الحيوان (حقن بالوريد) كل ثلاثة أشهر في العام الأول، كما تؤخذ عينات عشوائية من الجمال المعالجة كل ثلاثة أشهر؛ لتقصي نسبة الانخفاض في الإصابة.



صندوق التنمية الزراعية والسومية

السيطرة على مرض داء المثقبيات

أجري الحوار / عبدالله بن خلفان الرحبي

الخلية ينتمي إلى عائلة المثقبيات ويسمى Trypanosoma evansi. وتكثر الإصابة بهذا المرض عند تكاثر الذباب الناقل له، وهو ما يعرف بالذباب الأزرق.

ويعتبر مرض التريبانوسوما (الزنبور) من الأمراض المؤثرة في قطعان الإبل بالسلطنة، وتشكل الإصابة به أعلى معدلات الخسائر في هذا القطاع، وللمرض المذكور أعراض مرضية مختلفة تؤثر على الصحة العامة للجمال من عدة جوانب، حيث تنقسم الأعراض إلى طورين، الطور الحاد من المرض، وفيه يصاب الجمال بالقهيم والخمول، بحيث يصبح أصم ويصاب بالهزال الشديد، كما تظهر تورمات جلدية Edema واستسقاء في مناطق البطن والرقبة والأطراف، وقد يكون الجمال محمومًا بشكل مستمر أو في فترات متقطعة. كما أن الناقة المصابة بالمرض قد تصاب بالإجهاض، والإبل المصابة تعاني من فقر الدم، وعند ترك الحيوان بدون علاج فقد ينفق خلال ٣-٤ أسابيع، أما الطور دون الحاد Sub acute أو المزمن Chronic من المرض فيصعب على المربي التعرف عليه خصوصا أن فترة المرض قد تمتد من ٢ إلى ٣ سنوات تتخللها فترات من الحمى المتقطعة وفترات طويلة بدون حمى، والمرض بنوعه المزمن يتميز بالهزال الشديد، وتقلص السناسم، واختفاء الشحم منه، ويعاني

تشكل مهنة تربية الجمال بمحافظة ظني شمال وجنوب الشرقية بسلطنة عمان واحدة من أهم المهن التي أثرت على حياة الفرد بالمنطقة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية، وقد اكتسبت محافظتا شمال وجنوب الشرقية شهرة واسعة في مجال تربية الإبل، حيث تعتبر الرافد الأساسي للأسواق (إبل الهجن) في دول الخليج العربي.

ومن أهم ما يواجه مربي الجمال بمحافظة ظني الشرقية أنها تقع جغرافيا ضمن حزام توالد الذباب الناقل للمرض المعروف باسم مرض التريبانوسوما، ويعتبر المرض من أهم معوقات النمو لقطعان الإبل عموما، حيث يشكل السبب الأساسي لنفوق أعداد كبيرة منها، وتدني معدلات إنتاجيتها.

ويعد مرض التريبانوسوما والذي يعرف محليا باسم مرض الزنبور واحد من أخطر الإصابات التي تصيب الجمال، وهو مرض واسع الانتشار في منطقة الشرق الأوسط، والعامل المسبب لمرض الزنبور هو عامل طفيلي مهدب وحيد





Controlling of Trypanosomiasis disease

Camel's breeding is one of the profession jobs that take its place in the north east and south of Oman province. It is one of the most important professions that have affected the life of the individual economically and socially. Breeding of camels has a wide fame in the provinces of North and South East, where it is the primary tributary of the markets (camel jockeys) in the Arab Gulf states.

The most important troubles for the breeders in the eastern provinces are the geographical location where flies are born carrying the disease, known as Trypanosoma disease. The disease is one of the most important impediments to the growth of the camel's herds in general; this is the main reason for the deaths of large numbers of camels and their low productivity rates.

The Trypanosoma disease is known locally as "zanbour" disease. It is one of the most serious injuries that afflict camels and a widespread disease in the Middle East. The causative agent of the disease wasp is a parasite factor of single cell belongs to the trypanosomes family called Trypanosoma evansi the incidence of this disease in the proliferation of fly the carries it is called the blue flies.

The Trypanosoma disease (WASP) is one of the important and influential diseases in herds of camels in the Sultanate that forms of infection in higher loss rates in this sector. For this mentioned disease different symptoms that impact on the overall health of several aspects where symptoms are divided into two phases, the acute phase of the disease, which infected camel idle, so it becomes deaf and suffers from severe wasting plus skin swelling named Edema and ascites in the abdominal areas in the neck and extremities may be overheated the camel continuously or intermittently. The camel that is infected with the disease may be involved in abortion. The infected camel will be suffering from anemia. If the animal left untreated, it will die during the 3-4 weeks.

This project aims to control the Trypanosoma disease in camels in north and south provinces, with the using of the injection mechanism of progressive drug named "Isometamidium Chloride" and the establishment of a scientific database for the presence and prevalence of Trypanosoma disease in b eastern governorates camels to reduce material costs to combat the disease, as well as to reduce the indiscriminate use of drugs used.



- إنشاء قاعدة بيانات خاصة بأعداد الإبل والمستفيدين؛ مما سهل على المديرية متابعة هذه الإبل سواء في العمل بالمشروع أو أي أمراض تصيب الإبل.

- تم تحديد مناطق انتشار هذا المرض من خلال النتائج التي تم الحصول عليها، ثم التنبيه على أصحاب عزب الإبل بالتوجه للأماكن المفتوحة، والتي تقلل من الإصابة بهذا المرض.

- توعية مربّي الإبل في استخدام الأدوية والتزامهم ومراجعتهم للمديرية وأخذ الإرشادات من الفنيين بالمشروع.

- تم دعم المشروع من قبل المديرية العامة للثروة الحيوانية والمديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية.

كما كان هناك للمشروع بصمة في تدريب الفنيين والعاملين بالمشروع سواء من أبناء مربّي الإبل أو الفنيين، فقد تم عقد دورات تدريبية وورش عمل؛ لتعريفهم بالمرض، وأسبابه، وكيفية السيطرة عليه، حيث بلغ عدد المستفيدين من المشروع ما يقارب 1139 مربّي إبل، وحقن 5639 رأس من الإبل.

The work was done in a specific methodology for the implementation of the project, through the gradual injection of camels by conducting a preliminary survey of all herds of camels and determine the percentage of injury in each of the areas identified above by taking samples of blood and serum screening laboratory to identify the percentages of high areas injury and then injects the camels with a drug named Isometamidium Chloride at a rate of 1 mg / . Every three months random samples of camel treatment are taken every to investigate the rate of decline in injury.

In the second phase all the injected treatment camels in the first year are injected with the same drug at the same dose, but with a rate of dose every 6 months and take the random samples of treated camels every three months to investigate the rate that decline in the incidence and compare the results of the first year.

The aims of the project:

Setting up special numbers of camels and beneficiaries database, making it easier for the Di-

rectorate follow this camel, whether in the work on the project or any other diseases of camels.

The spread of the disease in an identify areas results was obtained and then an alert is given to the owners of the camel to go for open places which reduce the incidence of this disease.

Awareness of camel breeders in the use of medicines and their commitment and review of the Directorate and took instructions from technicians to the project.

The project was supported by the Directorate General of livestock and the General Directorate of agricultural and animal research.

The project had a footprint in the training of technicians and workers to the project, whether from the sons of breeders camels or technicians that have been holding training courses and workshops to introduce them to the disease, its causes and how to control it, where the number of beneficiaries of the project amounted to approximately 1139 Breeders and 5639 camels were injected.

والجميلة (والتي تتبع منها الروائح العطرية في جميع الأرجاء) على طرفي السوق، والتي تختص ببيع البهارات والعطورات الطبيعية بكل أنواعها وألوانها وأشكالها والتي تشع الزائر للسوق بشعور جميل جدا. كذلك يتم بيع العطورات الخاصة بحفلات الأعراس والحفلات الأخرى مثل الحناء والورد والعنبر والياسمين والمواد الأخرى الخاصة بهكذا مناسبات كالحلويات والفواكه المجففة والأواني وغيرها.

يعد سوق العطارين في فاس من ضمن التراث الشعبي للمدينة وللمملكة المغرب، بسبب قدمه (حيث يعود بناؤه إلى القرن التاسع الميلادي)، وكذلك طريقة تصميمه التي أعتمدت البناء الأندلسي. لذلك كان ولا زال السوق مقصد المحليين والسواح بشكل منتظم منذ مئات السنين.

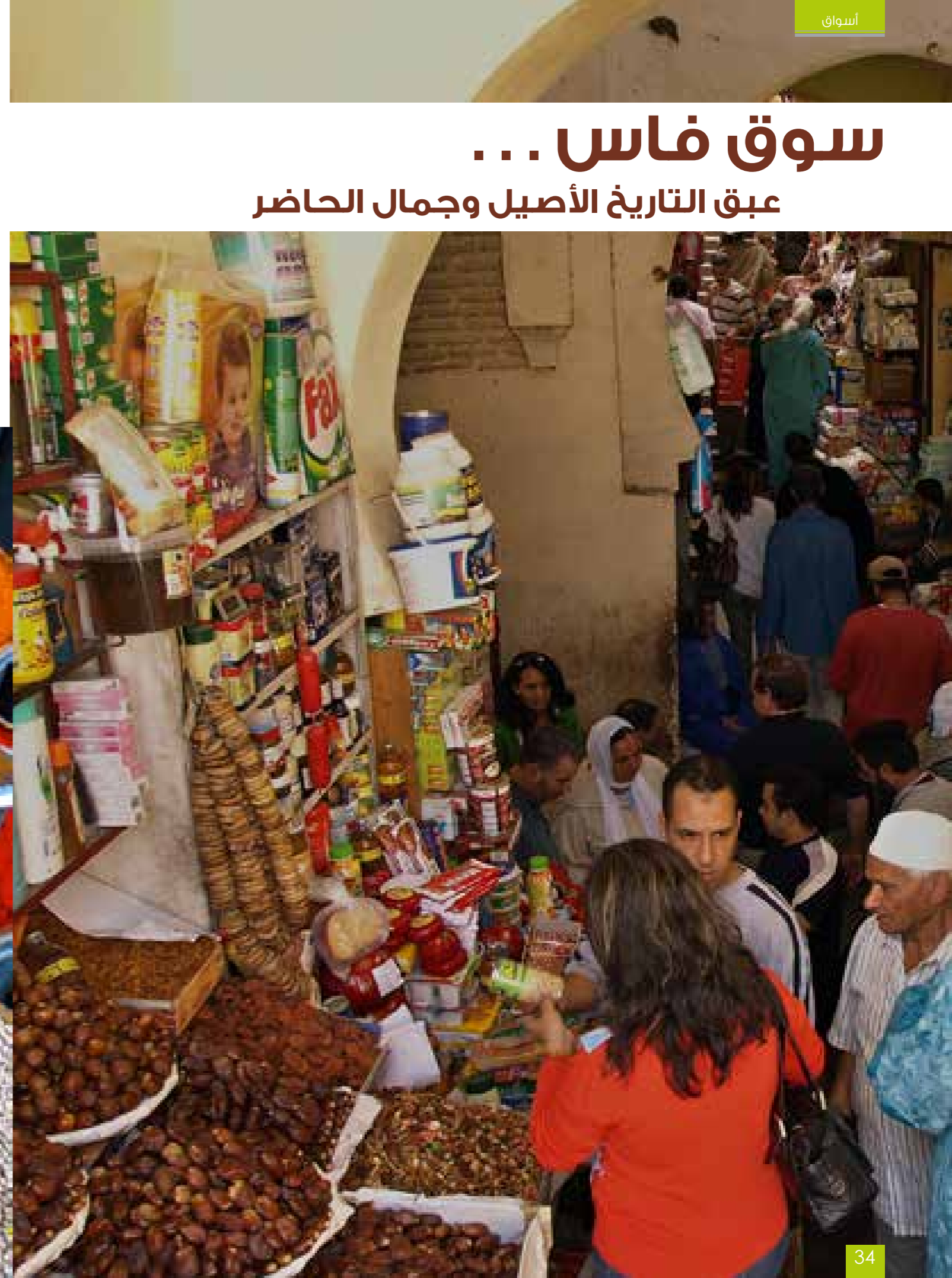
مدينة (فاس) الجميلة هي إحدى أعرق وأقدم وأشهر المدن في الوطن العربي بشكل عام، ودولة المغرب بوجه خاص.

تأسست المدينة على يد أدريس بن عبد الله في القرن الثاني الهجري، بعدها تم توسيع المدينة على يد أدريس الثاني حيث أصبحت عاصمة الدولة الأدرسية النشطة جدا آنذاك، وتشتهر مدينة فاس بجمالها وطبيعتها وكذلك مبانيها وأزقتها القديمة وأسواقها، وتملك المدينة أشهر الأسواق في المملكة المغربية والتي يرتادها سكان المدينة والسواح بشكل دائم، حيث يعتبر سوق العطارين في فاس من أشهر هذه الأسواق.

يقع سوق العطارين في منطقة تسمى ب(فاس البالي)، وتنتشر فيها حوانيت العطارين الصغيرة والقديمة

سوق فاس . . .

عبق التاريخ الأصيل وجمال الحاضر



الرؤية

أول صحيفة اقتصادية يومية



الحياة رؤية..



Fez market,

fragrant and
inherent beauty
presenting history

City (Fez) fine is one of the most prestigious and oldest and most famous cities in the Arab world in general and the State of Morocco in particular.

The city was founded by Idris bin Abdullah in the second century, and then Idris the second expanded the city where he became the capital of the state that is very active at the time, the famous city of Fez beauty and nature as well as its buildings and ancient alleys and markets.

Attareen market is located in an area called (Fes el Bali), and it is dotted with shops and small, old and beautiful (Attareen which emit smells fragrant extends in all directions) at both ends of the market, which specializes in the sale of spices and natural perfumes of all kinds and colors and forms that feel visitors to the market very beautiful feeling. As well as weddings and other parties, such as henna, rose, amber and jasmine and materials.



SHRIMPING SEASON

The first Thursday of September is the beginning of the shrimp season in the coast of Oman where it will continue to the end of November. This period was set by the Ministry of Agriculture and Fisheries every year where it wealth the economic sector for its importance. Fishermen hope to come back with large amounts of shrimp, the shrimp fishing concentrated in the central provinces of East and South and a number of the states of the Governorate of Dhofar.

Rules and Regulations

The Ministry of Agriculture and Fisheries asked the fishermen to abide fishing shrimp by legal means using nets rancor only.

The shrimp fisheries sector set up during the period from the beginning of September to the end of November in order to be a benefit to the people of the region and to ensure the continuation of the balance in the ecosystem and reduce overfishing.

Numbers and statistics

Shrimp is a kind of crustaceans that is important economically, and the total fishing production reached 2015 m is equal to (995) tons (Artisanal fishing 845 tons, commercial farming 150 tons) with a total value estimated at (2) RO million, as a number of exports amounted to the equivalent of (377) tons, reaching a domestic consumption of shrimp (618 tons).

The total production of the Sultanate of shrimp during the years (2011-2015) is about (4418 tons), it is considered the central province of the most productive in terms of producing 88% of the total fishing, it also produced south of the eastern province of 4%, while almost non-existent in the rest of the provinces.

Rise in production

According to the levels of total annual landings of shrimp during the period from 1990-2015 reached to a good height for the production of 358 tons in 1990 to 845 tons in 2015, despite the sharp declines that occurred in 1991 did not record any production quantities and the 1998 record of 65 tons.



انطلاق موسم صيد الروبيان

بحوالي ٢ مليون ريال عماني، كما بلغت كمية صادراته ما يساوي ٣٧٧ طناً، وبلغ الاستهلاك المحلي للروبيان ٦١٨ طناً.

وبلغ إجمالي إنتاج السلطنة من الروبيان خلال السنوات (٢٠١٥-٢٠١١م) حوالي ٤٤١٨ طناً، وتعتبر محافظة الوسطى الأكثر إنتاجاً، حيث أنتجت ما نسبته 88% من إجمالي الصيد، كما أنتجت محافظة جنوب الشرقية ما نسبته 4%، بينما يكاد يندثر في بقية المحافظات.

ارتفاع في الإنتاج؛ وتشير مستويات إجمالي كميات الانزال السنوية للروبيان خلال الفترة من ٢٠١٥-١٩٩٠م إلى الارتفاع الجيد للإنتاج من ٣٥٨ طناً في عام ١٩٩٠م إلى ٨٤٥ طناً في عام ٢٠١٥م رغم التراجعات الحادة التي حدثت في عامي ١٩٩١م لم تسجل أي كميات إنتاج، و ١٩٩٨م تسجل ٦٥ طناً.

الاستزراع التجاري: توجد مزرعة واحدة لإنتاج الروبيان في منطقة بنتوت بولاية محوت بمحافظة الوسطى، حيث أنتجت ١٥٠ طناً من الروبيان في عام ٢٠١٥م، وتم مؤخراً إعطاء ثلاث شركات ترخيص نهائي للبدء في عمل الاستزراع.

غذاء صحي: تتمثل أهمية الروبيان الصحية للإنسان في قيمته الغذائية كونه مصدراً أساسياً للبروتين، ويمكن اعتباره غذاء بديلاً لبروتين اللحوم، كما يمتاز الروبيان باحتوائه على كمية قليلة جداً من الدهون، ويحتوي الروبيان أيضاً على فيتامين ب ١٢ وأحماض أوميغا ٣ الدهنية.

بدأ الخميس الأول من سبتمبر موسم صيد الروبيان في سواحل السلطنة والذي يستمر إلى نهاية شهر نوفمبر القادم، وهي الفترة التي حددتها وزارة الزراعة والثروة السمكية من كل عام، وتشكل هذه الثروة البحرية أهمية اقتصادية، حيث ينطلق الصيادون الحرفيون يحدوهم الأمل بالرجوع بكميات كبيرة من الروبيان، ويتركز الصيد لثروة الروبيان في محافظتي الوسطى وجنوب الشرقية، وعدد من ولايات محافظة ظفار.

لوائح وأنظمة: تدعو وزارة الزراعة والثروة السمكية كافة الصيادين الحرفيين إلى الالتزام بصيد الروبيان بالطرق القانونية، وذلك باستخدام شبك الغل (الغدغ) فقط، وعدم صيد الروبيان بالطرق المحظورة بواسطة الشباك الجرف، أو شبك الكوفة، أو أي وسيلة صيد أخرى.

ويقتصر صيد الروبيان على قطاع الصيد الحرفي خلال الفترة الممتدة من بداية سبتمبر وحتى نهاية نوفمبر؛ حرصاً على أن تكون الاستفادة لأهالي المنطقة، وضماناً لاستمرار التوازن في النظام البيئي، والحد من الصيد الجائر.

أرقام وإحصائيات

يعتبر الروبيان نوع من القشريات المفيدة اقتصادياً، وقد بلغ إجمالي إنتاج الصيد ٢٠١٥م ما يساوي ٩٩٥ طناً، الصيد الحرفي ٨٤٥ طناً، الاستزراع التجاري ١٥٠ طناً، وقيمة إجمالية قدرت



ثالثاً: يمكن العلاج من داء السكري، وبالإمكان السيطرة على داء السكري وتديره علاجياً؛ للوقاية من مضاعفاته، ومن العناصر الحيوية للاستجابة تعزيز إتاحة التشخيص والتوعية بالتدبير العلاجي الذاتي وإتاحة العلاج الميسور التكلفة.

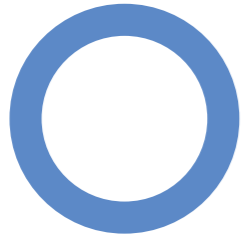
إن ارتفاع نسبة سكر الدم يضر بشكل خطير بكل جهاز من أجهزة أعضاء الجسم مع مرور الوقت، ويتسبب أيضاً بالسكتات الدماغية، والنوبات القلبية، وتلف في الأعصاب، والعجز الجنسي، والفشل الكلوي، والعمى، وحالات العدوى والتي يمكن أن تؤدي إلى بتر لأطراف الجسد.

لماذا جاء التركيز على مرض السكري من قبل منظمة الصحة العالمية؟

تركز المنظمة على داء السكري لعدة أسباب، وأهمها كما وردت عن المنظمة:

أولاً: انتشار داء السكري بسرعة في كثير من البلدان، حيث تسجل زيادة موثقة في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل.

ثانياً: يمكن الوقاية من نسبة كبيرة من حالات داء السكري. وأظهرت تدابير بسيطة تتعلق بنمط الحياة فعاليتها في الوقاية من النمط ٢ من داء السكري أو تأخير الإصابة به.



world diabetes day

World Diabetes Day (WDD) is celebrated annually on November 14. Led by the International Diabetes Federation (IDF), World Diabetes Day was created in 1991 by IDF and the World Health Organization in response to growing concerns about the escalating health threat posed by diabetes. World Diabetes Day became an official United Nations Day in 2006 with the passage of United Nation Resolution 61/225.

The World Diabetes Day campaign aims to:

- Be the platform to promote IDF advocacy efforts throughout the year
- Be the global driver to promote the importance of taking coordinated and concerted actions to confront diabetes as a critical global health issue

The campaign is represented by a blue circle logo that was adopted in 2007 after the passage of the UN Resolution on diabetes. The blue circle is the global symbol for diabetes awareness. It signifies the unity of the global diabetes community in response to the diabetes epidemic.

The theme of World Diabetes Day (WDD) 2016 will be 'Eyes on diabetes'. The key messages guiding the campaign are:

- Screening for type 2 diabetes is important to modify its course and reduce the risk of complications.
- Screening for diabetes complications is an essential part of managing all types of diabetes.

Supporting materials for the campaign will be released from May through to September in an effort to help WDD stakeholders to prepare for the day.



يوم السكري العالمي

ما هو داء السكري؟

السكري: هو مرض مزمن يصيب الناس عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج الكمية الكافية من الأنسولين، أو عندما لا يقدر جسم الإنسان على استعمال الأنسولين الذي ينتجه بكفاءة.

أما الأنسولين فهو هرمون ينظم معدلات السكر في الدم، ويمنح الجسد الطاقة التي يحتاجها؛ لكي يبقى على قيد الحياة، وفي حال لم يتمكن الأنسولين من الوصول إلى خلايا الجسد ليحرق كطاقة له فإن معدل السكر سيتراكم في الدم ويصل إلى مستويات عالية تضر بأعضاء الجسد كالعيون، والكلى، والأعصاب.

هناك نوعان رئيسان من داء السكري، المصابون بالنوع الأول من داء السكري هم: المرضى الذين لا تنتج أجسادهم أي كمية من الأنسولين، ويحتاجون إلى الحقن؛ كي يبقىوا على قيد الحياة. أما المصابون بالنوع الثاني من داء السكري فهم: يشكلون ما يقارب 90% من هذه الحالات، هم ينتجون الأنسولين ولكن الكمية غير كافية أو لا تستطيع أجسادهم استعماله على النحو الصحيح، وعادة ما يكون المصابون بهذا النوع من داء السكري ذوو الوزن الزائد، وقليلو الحركة.

كتبت / رباب سلمان

يُحتفى في ١٤ نوفمبر من كل عام بيوم السكري العالمي، بينما تدوم حملة الحماية من السكري طوال العام إلا أن هذا التاريخ تم تحديده من قبل الاتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية؛ بهدف إحياء ذكرى تاريخ ميلاد فردريك بانتغ الذي أسهم مع تشارلز بيست في اكتشافه لمادة الأنسولين عام ١٩٢٢، وهي مادة ضرورية لبقاء الكثيرين من مرضى السكري على قيد الحياة. ويتم التركيز في اليوم العالمي للسكري على مواضيع تنطلق تحت عنوان داء السكري وحقوق الإنسان، السكري والسمنة، أسلوب الحياة العصري، سوء التغذية، والضعفاء من مرضى السكري، السكري لدى الأطفال والمراهقين. وكان الشعار ليوم السكري العالمي ينطوي تحت هدف حماية العيون.

أشارت التقارير في عام ٢٠٠٨ إلى أن ٣٤٧ مليون شخص في العالم مصابون بداء السكري، وأخذ معدل انتشاره في التزايد، وخصوصاً في البلدان المتوسطة الدخل والفقيرة. وكان هذا المرض هو السبب المباشر في وفاة ١.٥ مليون شخص في عام ٢٠١٢، أكثر من 80% من حالة الوفيات حدثت في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. وتوقعت منظمة الصحة العالمية أن داء السكري وبحلول عام ٢٠٣٠ سيحتل المرتبة السابعة في الترتيب بين أسباب الوفاة الرئيسية.

ما الفرق بين الأغذية العضوية والأغذية التقليدية؟

أصبحت حركة الأغذية العضوية شعبية على مدى العقدين الماضيين، وهو في الواقع مفهوم الكثير من كبار السن، حيث إنه قبل الحرب العالمية الثانية كان عموم الناس يأكلون الفواكه والخضار العضوية؛ لأن جميع المحاصيل كانت عضوية في ذلك الوقت. بعد تلك الفترة بدأ العديد من المزارعين بزراعة المحاصيل التقليدية، ورش المبيدات الاصطناعية الجديدة والكيميائية؛ للحد من الأعشاب الضارة، والحشرات، والقوارض. إلا أن الكثير منا الآن يدخل مرتباً إلى قسم الأغذية الذي يقدم الفواكه والخضروات التي تزرع بطريقتين مختلفتين.

إذا ما الفرق بين الأطعمة العضوية وغير العضوية؟

وما الفرق بين الأطعمة التقليدية والعضوية؟

الأطعمة التقليدية تختلف عن العضوية في العديد من النقاط، بما في ذلك استخدام المواد الكيميائية مقابل الأسمدة الطبيعية (أي السماد) لتغذية التربة والنباتات، حيث يستخدم المزارعين التقليديين مبيدات الأعشاب الاصطناعية الكيميائية؛ للقضاء على الأعشاب الضارة، وبالمقابل يستخدم المزارعين العضويين مركبات بيئية آمنة لقتل النباتات الضارة؛ لذلك تحتوي المنتجات العضوية بقايا مبيدات أقل بكثير من غيرها من المنتجات التقليدية.

هذا وقد ارتفعت مبيعات الأغذية العضوية من إجمالي 1 مليار دولار في عام 1990 إلى 29 مليار دولار بحلول عام 2011، ومع ذلك فإن هذه الأرقام لا تمثل سوى حوالي 4.2% من جميع المواد الغذائية التي تباع في الولايات المتحدة وحدها خلال الفترة الزمنية، في حين يقبل المزيد من الناس على شراء الأغذية العضوية؛ نظراً لفوائدها الصحية، وهذه الأطعمة غالباً ما تكون غالية الثمن مقارنةً بغيرها؛ وذلك لارتفاع تكاليف زراعتها.

تكشف بعض الدراسات شكوكاً حول مدى جودة الأغذية العضوية من ناحية الفوائد الغذائية التي تعتبر أعلى بكثير من الأطعمة التقليدية، ولكن على الرغم من المشككين هناك اتفاق في الأوساط العلمية أن كميات صغيرة من المبيدات الحشرية وغيرها من المواد الكيميائية لها آثار سلبية على الصحة من دون أدنى شك، حيث يجب على النساء الحوامل والأمهات خصوصاً أن يكن على دراية بالذي تستهلكه، إذ أن الدراسات تظهر أن الأجنة والأطفال الصغار يتأثرون سلباً عند التعرض للضار لمستويات من المبيدات. وهنا شرح لخصائص بعض الأغذية العضوية:

1- البطاطا: عند تقرير شراء الأطعمة العضوية، فإن شراء البطاطا لا بد منه؛ لأن معظم البطاطا التي نمت بطريقة تقليدية تحتوي على كميات أعلى من المبيدات عن غيرها من الفواكه والخضار. كشفت الدراسات أن 81% من البطاطا تحتوي على مبيدات حشرية حتى بعد غسلها وتقشيرها.

2- لحوم الأبقار: عند تربية الحيوانات تقليدياً فإنها تُعطى هرمونات للنمو والتغذية، وأدوية لمكافحة الأمراض التي بدورها تصل في النهاية إلى أجسادنا عبر أكل الهامبرغر على سبيل المثال. هذه الهرمونات تدفع مستويات الاستروجين والتستوستيرون عند البقر بصورة عالية وغير طبيعية، وفي المقابل يمكن لهذه الهرمونات أن يكون لها آثار قوية على صحتنا وعلى تركيبة أجسامنا، حيث حظر بالفعل الاتحاد الأوروبي كل الهرمونات التي تنتج من لحم البقر. من ناحية أخرى قام المزارعين العضويين باتخاذ تدابير معينة، مثل: الرعي بالتناوب، والسكن النظيف للحيوان، والوجبات الغذائية المتوازنة العضوية للحيوان، مع التأكد من عدم وجود المنتجات الحيوانية في طعام الأبقار.

3- الحليب: لزيادة نوعية الحليب المنتج، فإن الأبقار تُعطى (هرمونات النمو البقري المؤتلف)، المحظورة في الاتحاد الأوروبي وكندا وغيرها.

4- التفاح: قشر التفاح هي واحدة من أصح أجزاء هذه الفاكهة، والتي تقدم مركبات تحدد من السرطان والأمراض الصحية. للأسف قشر التفاح هو أكثر شيء تتراكم فيه المبيدات الحشرية؛ لذلك وُضع التفاح في أعلى قائمة أولويات الأطعمة العضوية.

5- الفريز(الفراولة): هل تتساءل لماذا تظهر الفراولة التقليدية في بعض الأحيان أكثر إشراقاً قليلاً في اللون عن نظرائهم العضوية؟ ذلك لأن البعض منهم معززة بمادة تحتوي على فطريات

6- اللفت والسبانخ: يقدم السبانخ واللفت العديد من المواد الغذائية ذات السعرات الحرارية المنخفضة جداً، والتي غالباً ما تُرش بأكثر من 20 نوعاً من المبيدات قبل أن تصل إلى مائدتنا وطعامنا. (وُجدت دراسة لوزارة الزراعة الأمريكية بقايا 58 مبيداً في السبانخ).

7- الدراق والخوخ: الدراق في حين أنه غصٌ ولذيذ أيضاً فإنه على رأس قائمة الفواكه الأكثر عرضةً لبقايا المبيدات، وعادة ما تحتوي على مستويات أعلى من الحدود القانونية.

الملوثات في الخوخ والدراق كالمبيدات والفطريات وغيرها تم ربطها بالإصابة بالسرطان.

8- التفاح: قشر التفاح هي واحدة من أصح أجزاء هذه الفاكهة، والتي تقدم مركبات تحدد من السرطان والأمراض الصحية. للأسف قشر التفاح هو أكثر شيء تتراكم فيه المبيدات الحشرية؛ لذلك وُضع التفاح في أعلى قائمة أولويات الأطعمة العضوية.

9- الفريز(الفراولة): هل تتساءل لماذا تظهر الفراولة التقليدية في بعض الأحيان أكثر إشراقاً قليلاً في اللون عن نظرائهم العضوية؟ ذلك لأن البعض منهم معززة بمادة تحتوي على فطريات

10- البطاطا: عند تقرير شراء الأطعمة العضوية، فإن شراء البطاطا لا بد منه؛ لأن معظم البطاطا التي نمت بطريقة تقليدية تحتوي على كميات أعلى من المبيدات عن غيرها من الفواكه والخضار. كشفت الدراسات أن 81% من البطاطا تحتوي على مبيدات حشرية حتى بعد غسلها وتقشيرها.

3-milk:

To increase the quality of milk produced, the cows are given (recombinant bovine growth hormone), which is banned in the European Union, Canada, and others.

4- apples:

Apples are one of the healthiest parts of the fruit, which provide vehicles challenge of cancer and health ailments. Unfortunately, that apple peel is a more accumulated to infected chemicals.

5- Strawberries

Do you wonder why the traditional strawberries sometimes appear a little brighter in color from organic counterparts? This is because some of them contain enhanced textured

Fungicide. In addition, the traditional strawberries that are often imported contain the most pesticides because of the restrictions that pesticides are not always the same in other countries.

kale and spinach

Spinach and kale offer many of the same very low-calorie food, which is often sprayed with more than 20 kinds of pesticides before it reaches our table and our food. The study found the US Department of Agriculture remnants of 58 pesticides in spinach.

peaches and plums

Peaches are juicy and delicious as well, it is on the top list of the most vulnerable to pesticide residue fruit, usually, contain the highest levels of the legal limits. Pollutants in the plums, peaches such as pesticides, fungi, and others have been linked with the development of cancer.

Organic food cultivation could save our planet:

Traditional food production plant could cost much more than a few extra dollars at the grocery store and overtime, as the pesticides and herbicides used in the harvesting of traditional foods groundwater pollution, and promote erosion and the destruction of soil structures.

It is beneficial to our health and our planet to buy organic foods as much as possible, it may be difficult to pay the extra coin, especially during the critical economic times but there Environmental Working Group, a nonprofit organization that aims to advocate new health policies and create a list of products called the 15 species safe from foods, which are the safest on our health from other foods that contain less than chemical pesticides amounts that do not affect human health as some of the foods that include mushrooms, pineapple, avocado, asparagus, sweet potato options.

If it is important to maintain a lot of fruits and vegetables as part of a balanced diet, so you should focus on going to the organic foods as much as possible.

زراعة الأغذية العضوية قد تنفذ كوكبنا: إنتاج الأغذية التقليدية قد يكلف المصنع أكثر بكثير من بضعة دولارات إضافية في محل بقالة ومن العمل الإضافي، إذ أن المبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب المستخدمة في حصاد الأطعمة التقليدية تلوث المياه الجوفية، وتعزز تآكل وتدمير التربة، كذلك الموت الغامض للكثير من مستعمرات وخلايا النحل التي تشهد موتاً غريباً جماعياً في الكثير من دول العالم.

مفيد لصحتنا ولكوكبنا شراء الأطعمة العضوية قدر الإمكان، وقد يكون من الصعب دفع عملة نقدية إضافية، خصوصاً خلال الأوقات الاقتصادية الحرجة إلا أن هناك فريق العامل البيئي، وهي منظمة غير ربحية تهدف الدعوة إلى سياسات صحية جديدة وخلق قائمة من المنتجات تسمى 15 نوعاً آمناً من الأطعمة، والتي تكون من الخيارات الأكثر أماناً على صحتنا عن غيرها من الأطعمة التي تحتوي على كميات أقل من المبيدات الكيميائية التي لا تؤثر على صحة الإنسان كبعض الأطعمة التي تشمل الفطر، الأناناس، الأفوكادو، الهليون، والبطاطا الحلوة.

إذا من المهم الحفاظ على الكثير من الفاكهة والخضار كجزء من نظام غذائي متوازن؛ ولذلك يجب التركيز على الذهاب إلى الأطعمة العضوية قدر الإمكان.



نحن على استعداد بتغطية أخباركم

كل صباح

Serving you hot news
every morning



What is the difference between conventional and organic food?

Conventional foods differ from membership on many points, including the use of chemicals compared with natural fertilizers to feed the soil and plants. Traditional farmers herbicides used synthetic chemicals to eliminate weeds, organic farmers use contrast environmental vehicles which are safe to kill harmful plants. So that organic product contains pesticide residues.

Accepting more people to buy organic food for health benefits, and these foods are often more expensive than others because of the high costs of cultivation.

Some studies reveal doubts about the quality of organic food and the nutritional benefits that are much higher than conventional foods. But in spite of the skeptics, there is an agreement in the scientific community that small amounts of pesticides and other chemicals have negative effects on health, especially those who do not aware of that which is consumed since studies show that embryos young children adversely affected when exposed to harmful levels of pesticides.

Here is an explanation of some of the characteristics of organic food:

1-potatoes:

When buying organic foods report, the purchase of potatoes is a must. As most potatoes grown conventionally contain the highest pesticide for other fruits and vegetable amounts.

2- beef:

When a traditional animal is given hormones for growth, nutrition and drugs to combat the disease, which in turn end up in our bodies after we eat a hamburger, for example. These hormones estrogen and testosterone levels found in cows are high and unnatural. On the other hand, these hormones have a powerful impact on our health and on our body composition. On the other hand, the organic farmers take measures such as rotational grazing, and clean accommodation for animals, diets balanced membership of the animal.



ما عليك معرفته حول التغذية السليمة

إليك بعض النقاط الرئيسية التي يجب مراعاتها في التغذية السليمة:

– إن عملية الهضم تستمر من ساعة إلى ساعتين حسب نوع وكمية الغذاء، وأن عملية تمثيل الطعام والاستفادة منه تستغرق حوالي ساعتين أيضاً وأن أعضاء الجسم المختلفة لا بد أن تُعطى مدة كافية لا تقل عن ساعتين للراحة من هذه العمليات الكيميائية المعقدة لتمثيل الغذاء والاستفادة منه، ومعنى ذلك أنه يجب ألا تقل الفترة بين أي وجبتين عن خمس ساعات حتى لا تصاب أعضاء الجسم بالإجهاد المستمر.

– وجبة العشاء يجب أن تكون خفيفة وسهلة الهضم، حيث يتبعها فترة النوم والراحة، أما إذا كانت وجبة العشاء بنفس كمية وجبة الغذاء فيجب أن يعطى الجهاز الهضمي فرصة للعمل بنشاط لفترة لا تقل عن ساعتين؛ حتى لا يتراكم الطعام في المعدة والأمعاء بدون هضم.

كما وجدت أن الألبان ومنتجاتها هي أغنى الأغذية بعنصر الكالسيوم، ويليه صفار البيض، والقرنبيط، والخس، والفول، ووجد أيضاً أن عنصر الكالسيوم له وظيفة أخرى بجانب تكوين العظام والأسنان وهي المحافظة على هدوء الإنسان وحمايته من الانفعال والتوتر العصبي، لذلك فإن اللبن يعتبر أحسن مهدئ للإنسان في كل الأعمار؛ لما يحتويه من نسبة عالية من عنصر الكالسيوم.

– البروتينات هي أساس كل أمراض الحساسية، وعليه يجب قبل تناول البروتينات أن تكون قد تعرضت للطهي الجيد؛ حتى تصبح سهلة الهضم، وسهلة الامتصاص، حيث إن البروتينات غير المهضومة عندما تصل إلى الدم والأنسجة على هيئة جزيئات كبيرة فإنها تسبب أمراض الحساسية، وكذلك أي زيادة في كمية البروتينات بالطعام تشكل عبئاً إضافياً على الكبد والكلية، وذلك يتسبب في الإجهاد على المدى الطويل أو القريب حسب كفاءتها والحالة العامة للجسم.

– بعض الحصى تتكون في المسالك البولية، وهي عبارة عن مواد كيميائية موجودة بصفة طبيعية في البول، ولكنها خرجت من حالة الذوبان والترسب على هيئة أملاح، ثم تجمعت مع بعضها البعض لتتكون في النهاية كحصى تظهر في أي جزء في المسالك البولية، ولمنع تكون هذه الحصى لا بد أن نعمل على أن تبقى هذه الأملاح ذائبة في البول، ولا نسمح لها بأن تترسب، ويكون ذلك عن طريق عدم الإكثار من تناول أي نوع من أنواع الطعام؛ حتى يظل البول قريباً من حالة التعادل وبعيداً عن الحموضة الزائدة أو القلوية الزائدة؛ مما يضمن بقاء الأملاح الموجود أصلاً في البول في حالة ذوبان ولا تترسب.

وهناك وسيلة لمنع تكون الحصى في المسالك البولية وهي شرب الماء بصورة معتدلة، خاصة في الشتاء الذي يقلل فيه بعض الناس من شرب الماء، وكذلك عدم الإفراط في تناول أي نوع من الأغذية، وخصوصاً غير المغسولة جيداً.

– زيادة شرب الشاي أو شرب الشاي مباشرة بعد تناول الطعام يؤدي إلى حصول الجسم على كميات كبيرة من حمض التنيك (المادة الفعالة في الشاي) الذي يرتبط مع الحديد ومع فيتامين ب₂ ويحولها إلى مواد لا تذوب في الماء ولا تمتص من الأمعاء؛ مما يؤدي إلى نقصها في الجسم. أثبتت بعض البحوث أنه يمكن التخلص من هذا الضرر بإضافة اللبن إلى الشاي، حيث إن اللبن يحتوي على مادة بروتينية تتفاعل مع حمض التنيك وتقلل من تأثيرها.

– الاستحمام عقب تناول الطعام بفترة وجيزة سواء بالماء الساخن أو البارد قد يعرقل تدفق الدم إلى القناة الهضمية؛ مما يؤدي إلى سوء الهضم.



– الانحناء فوق المائدة يصيب أعضاء الهضم بالتشنج، ويصعب عليها تأدية عملها بطريقة سليمة.

– زيادة تناول زيت البرافين أو تناوله لفترات طويلة للتخلص من الإمساك يؤدي إلى ذوبان بعض الفيتامينات الموجودة في الطعام وفي زيت البرافين وفقدانها من الجسم، مثل: فيتامين أ، د، ك، هـ؛ مما يسبب نقصاً هذه الفيتامينات بالجسم، وظهور أعراض النقص بالرغم من تناول الأغذية الغنية بهذه الفيتامينات.

– تناول الأغذية وهي مازالت ساخنة جداً أو مثلجة جداً يصيب المعدة بأضرار بالغة، ويتسبب في تثبيط نشاط الإنزيمات التي تهضم الطعام؛ مما يؤدي إلى عسر الهضم، واضطراب وظيفة المعدة، والتهابات مستمرة، وأحياناً في جدران البطن، حيث إن إنزيمات الجهاز الهضمي لا تعمل إلا في درجة حرارة الجسم وهي 37 درجة.

– زيادة فيتامين أ في الطعام يؤدي إلى تثبيط نشاط البكتريا في الأمعاء الغليظة المسؤولة عن إفراز فيتامين ك؛ مما ينتج عنه نقص فيتامين ك الذي يساعد على تجلط الدم.

– القراءة أو القيام بأي نشاط ذهبي أثناء تناول الطعام يؤدي إلى سوء الهضم؛ لأن تركيز الإنسان يتحول عن الاهتمام بكمية الطعام التي يأكلها وحسن المضغ للطعام، (ويمكن أن يتناول كمية كبيرة من الغذاء دون أن يشعر).



we must act that these salts remain dissolved in urine and do not allow them to overindulge in any kind of food so urine remains close to the case of a tie and away from excessive acidity or alkaline excessive, which ensures the survival of salts that already exists in the urine in the case of melting does not precipitate.

There is a way to prevent the formation of stones in the urinary tract is to drink water moderately, especially in winter, in which at least some people from drinking water, as well as the lack of excessive intake of any kind of food.

Increasing the amount of bread in the diets leads to the increase of the loss of calcium from the body and thus reduced the amount of calcium in the blood and tissues of the body. This is because the bread contains a large amount of acid which is a chemical substance that has a great ability to unite with calcium salts and magnesium in the gut to produce salts insoluble in water and is not absorbed from the intestine thus out of the body with the stool . Eating bread or starches generally increases the body's need for vitamin b-1, which is mainly used in the process of oxidation of carbohydrates, which is on the liver, milk, and eggs.

Increasing the amount of fat in the diet leads to the increase need for the body to vitamin B-7, folic acid and vitamin B12, and these three vitamins help to non-accumulation of excess fat in the liver and blood circulation and thus help them to output from the liver into the blood and various tissues in the body.

Increasing the amount of intake the body of calcium and iron within the diet per components impedes the body should take advantage of the element the other, especially not to take advantage of iron as a result of the body get large amounts of calcium within the dairy products and therefore cases of iron deficiency anemia show despite the intake of foods rich iron, such as vegetables, liver and fish so it has to be taken not to combine calcium and iron in the diet component unit.

Increased drinking tea or drinking a direct tea of after eating leads to the body for a large amount of tannin acid which is associated with iron and with vitamin B-2 and turning it into a material that does not dissolve in water and it is not absorbed from the intestines, leading to shortages in the body . Some research has proven that he can get rid of this damage by adding milk to tea as the milk contains a pro-

tein substance interacts with tannin and acid reducing our impact.

Drink beverages or tea which is still too hot or too frozen infects the stomach badly damaged, and ITSP in the inhibition of enzymes that digest food leading to indigestion and upset stomach function and inflammatory constant of congestion in the abdomen with the walls, as the digestive enzymes do not work, and only in body temperature which is 37 ° C.

Increase the number of proteins in food lead to the consumption of vitamin B6 specialist in the special protein in the body tissues of chemical reactions.

Reading or doing any activity while eating leads to poor digestion, because the human focus of attention turns from the amount of food you eat and good chewing food (possible to have a large amount of food without feeling).

Also, the amount of blood given to the brain have an amount of blood in the digestive and the necessary channel to feed during the performance of the function of the gastrointestinal, and mental activity of man after eating is idle as a result of the concentration Chat blood circulation in the gastrointestinal tract and the lack of receipt of blood to the brain, a natural display.

Having a shower after eating shortly whether hot water cold could disrupt blood flow to the gastrointestinal tract, which leads to poor the digestion.

Bending over the table affects digestion members vasospasm and pours them to perform their work properly.

Increasing intake of mainland oil Lavigne or taken for long periods to get rid of constipation leads to the melting of some vitamins found food in the mainland oil Lavigne such as vitamin A, D, K, E, causing a lack of this vitamin in the body and the emergence of the purposes of the purposes of this shortage in spite of eating food rich in these vitamins.

PROPER NUTRITION

Here are some key points that must be observed in nutrition

The digestion process lasts from one to two hours depending on the type and quantity of food, the representation of the food process and benefit from it takes about two hours too and that various members of the body must give sufficient for at least two hours for the rest of this complex chemical processes to represent the food and take advantage of it.

Dinner should be light and easy to digest where followed by sleep and rest period, but if the dinner has the same amount of food meal, the digestive system is given a dent in working actively for the period of not less than two hours so as to accumulate food in the stomach and intestines without digest.

Milk and dairy products are the richest food element in calcium, followed by eggs, broccoli, lettuce, beans yolk. Also, it is found that calcium has other jobs besides the bones and teeth formation where the maintenance of calm and protection of human emotion and nervous tension. Therefore, milk is considered the best human sedative at all ages to contain a high percentage of calcium.

Proteins are the basis of all allergic reactions.

Some stones form in the urinary tract which are chemical substances exist naturally in the urine, but emerged from the melting and precipitation in the form of salts, and gathered with each other to be at the end of gallstone appear in any part of urinary tract and to prevent these stones

البييض... غذاء البروتين الأمثل للصحة

البيض هو الغذاء البروتيني الأقدم للإنسان، وله فوائد جمة لصحته، وهي:

– زيادة الشعور بالشبع: هل تعلم أن تناول بيضة واحدة في وجبة الإفطار تشعرك بالشبع طيلة النهار؟ بالإضافة إلى ذلك فإن البيض سيمنعك من تناول الوجبات الخفيفة في منتصف فترة الصباح.

– يحتوي البيض على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، ونسبة إلى مؤشر الشبع المرتفع فإن تناول بيضة واحدة على الإفطار قد يكون أفضل شيء تفعله لجسمك.

– يعزز من كمية عنصر الحديد: إذا كنت تعاني من الصداع المتكرر، والتهيج، والتعب قد تكون تعاني من نقص الحديد؛ لذلك عليك زيارة الطبيب لإجراء فحص الدم، إذا كان لديك انخفاض مستويات الحديد فمن الجيد تناول البيض، كونه يحوي على عنصر الحديد المعروف باسم الحديد الهيم، والذي يمكن أن يمتصه الجسم بسهولة، كما أنه يساعد في علاج فقر الدم.

– يمنع نقص التغذية: البيض غني بالعناصر المغذية، بالتالي تناول البيض يمد الجسم بكافة العناصر الغذائية الأساسية.

كشفت دراسة للمقارنة بين الأشخاص الذين يتناولون البيض بالأشخاص الذين لا يتناولون البيض، ووضحت النتائج بأن الذين لا يتناولونه لديهم نقص بالفيتامينات الموجودة في البيض.

– الكوليسترول: فهذا يفترض أن البيض هو المسؤول عن ارتفاع مستويات الكوليسترول في الجسم، إلا أنه على العكس فالبيض وصفاره لا يؤثران بشكل سيء على صحة القلب، بل الشحوم المشبعة وغير المشبعة تؤثر سلباً على صحة القلب.

يحتوي البيض على بروتين يساعد على الهضم، وهذا ما يجعله مصدر جيد للبروتين.

– يساهم في خسارة الوزن: بما أن البيض لديه مؤشر الشبع عال فيمكنك إدراجه إلى النظام الغذائي في وجبة الإفطار وهذا ما يجعلك تحافظ على حالة الشبع لفترة أطول. كما أنه يعتبر واحد من أفضل الطرق لإنقاص الوزن خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة. وجدت دراسة أجرتها جامعة ولاية لويزيانا أن الأشخاص الذين تناولوا اثنين من البيض، والخبز المحمص، والمربى في وجبة الفطور يحافظون على شعورهم بالشبع لفترة أطول من الوقت



مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا الخبز واللبن والقشدة والجبن في الفطور.

– يعزز صحة الدماغ: يحتوي البيض على عنصر غذائي يدعى الكولين، وهي مادة تساعد على تحسين الذاكرة كما أنها تلعب دوراً رئيساً خلال فترة الحمل، يساعد الكولين في تطور دماغ الجنين وحديثي الولادة. إن تناول بيضة واحدة تزود المرأة الحامل 28% من كمية الكولين المطلوبة يومياً. وقد أظهرت الدراسات العلمية أن ذاكرة الغرثان المسنة تعتمد بشكل أساسي على ما كانت أمهات الغرثان تستهلكه خلال فترة الحمل.

– يمنع إعتام عدسة العين، ويساعد في حماية الرؤية: تذكر كيف كانت أمك تجبرك على أكل السبانخ والبروكلي؟ في الواقع هناك سبب وراء ذلك، هذه الأطعمة صحية وتساعد في رؤية صحية تماما، مثل: السبانخ، والقرنبيط، والبيض جميعها مفيدة لصحة العيون وتقلل من فرص الإصابة بإعتام عدسة العين والشبكية المرتبطة بالسن وانحطاط العدسة. يحتوي البيض على اثنين من مضادات الأكسدة، التي تساعد على الحفاظ على صحة العين، وحمايتها من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

في حال بدأ الشخص بإدخال البيض في نظامه الغذائي من مرحلة الطفولة فإن هذه المواد المضادة للأكسدة سيتم بناؤها وتخزينها في العينين؛ وبالتالي حمايتها من مشاكل في الرؤية.

– يحتوي على بروتين عالي الجودة: البروتين ضروري للجسم، هوعتية بناء الأنسجة الجديدة، ويساعد بترميم الأنسجة القديمة. يتألف البروتين من الأحماض الأمينية، ويتطلب الجسم تسعة أحماض أمينية أساسية التي يتم استهلاكها من النظام الغذائي الخاص بك. هناك عدد قليل جداً من المواد الغذائية التي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية التسعة، عموماً البيض هو واحد منهم.

BENEFITS OF EGGS

Increase the feeling of satiety: Did you know that eating one egg at breakfast make you feel satiety throughout the day! In addition, the eggs will stop you from eating snacks in the middle of the morning.

Egg contains important nutrients that your body needs. Proportion to the high satiety index, eating one egg for breakfast may be the best thing to do to your body. It boosts the amount of iron, If you suffer from frequent headaches, irritability, and fatigue, you may be suffering from a lack of iron, you should visit your doctor for a blood test. If you have low iron levels, it is good to eat eggs. Eggs contain the type of iron known as iron, which can be easily absorbed by the body as it helps in the treatment of anaemia. Prevent nutritional deficiencies: Eggs are rich in nutrients then eating eggs provide the body with all the essential nutrients. A study said that the people who ate eggs with people who eat eggs have a deficiency in vitamin A, vitamin E, vitamin B12 revealed and because they are available in eggs. Ignore the bad cholesterol LDL when studies revealed in 1990 that the egg yolk contains 210 mg of cholesterol, it is assumed that the egg is responsible for high cholesterol levels in the body.



مقارنة بجميع المصادر الأخرى من البروتينات فإن البيض يحتوي على أعلى مستويات الجودة يليها الحليب، والسّمك، ولحم البقر.

– هناك عدة طرق لتحضير البيض، مثل قليه في الزيت، والبيض بهذه الطريقة يكون غنياً بالأحماض الدهنية المشبعة وترتفع نسبة الكوليسترول فيه، تقول زيلكه ريستماير خبيرة التغذية في المؤسسة الألمانية للتغذية: " لذلك لا ينصح خبراء التغذية باستخدام الزيت في قلي البيض، وينصحون أيضاً بعدم قلي البيض القديم؛ لأنه قد يسبب التسمم ببكتريا السلمونيلا، أما البيض المسلوق فيحتفظ بأغلب مكوناته الصحية وفيتاميناته."

وفي هذه الطريقة ينصح خبراء التغذية بعدم استعمال الملح بصورة كبيرة مع البيض؛ لأنه يؤثر على ارتفاع ضغط الدم، ومحتوى السوائل في الجسم.

يحافظ على صحة الشعر والأظافر: إذا كان جسمك يعاني من نقص التغذية، وشعرك وأظافرك يتأثران بذلك فعليك بالبيض كغذاء له مفعوله، وذلك عن طريق استهلاك البيض بانتظام. البيض يحتوي ليس فقط على الأحماض الأمينية، ولكنه يحتوي أيضاً على العديد من الفيتامينات والمعادن التي تساعد على الحفاظ على صحة ومظهر شعرك والأظافر.

How to store Dry food

Food that does not need to be refrigerated, such as canned and dry foods are needed to be addressed through the store. Foods that need refrigeration or freezing are stored in a different way. To maintain the quality of your food, canned or envelope integrity, you have to follow some guidelines:

- you should notice that the storage for food is clean, dry and cool at room temperature (12 ° m - 21 ° m), keep stuff in place that you can change the temperature in it, whether cold or hot, such as on top of the gas, or under the sink.
- In general, foods that are high acidity, such as tomato paste, fruit or estimated shelf life 12-18 months only, while the low pH foods, such as meat, canned vegetables is estimated shelf life 2-5 years.
- You should get red immediately from the cans in which they dent, rust, bulging or leaking.
- The inner layer of cans that is painted in tins - known as varnish - can change its color, or oxidized when it reacts with particularly high food acidity, but as long as the packaging from the outside sound good, this means that dining is safe.
- You should beware of potassium poisoning: It is caused by bacteria called Clostridium botulinum (Clostridium botulinum). There are some signs that appear on the cans when the presence of these bacteria, such as the existence of

musty smells, it makes bubbles enclosure when opened, cracked jars or sealed (the vent).

- avoid putting foods next to cleaning materials.
- New food should place at the back, and use the old first.
- Do not put food directly on the ground, but placed over the shelves, as well as put it away from the walls.
- clean the store at least once a week.
- Tracking the existence of any insects or rodents through their effects or their droppings, and eliminate them first hand.
- When there is erosion in packages of dry food discarded immediately.
- Foods should be stored in an orderly manner to facilitate access to them.
- There should be spaces between packages; to let air pass over a larger area.
- Storing foods with pungent such as onions and garlic in the designated places, so that they are well ventilated.
- Avoid questionable taste any food in it; because a very small amount of poison is enough to kill someone.



تخزين الأغذية الجافة في المخزن

كتبت: م/ هاجر السيد

وجود هذه البكتريا، مثل: وجود رائحة عفن، فوران العبلة عند فتحها، البرطمانات متشققة أو غير محكمة الغلق (بها تنفيس)، العلب منبعجة أو بها انتفاخ، أو تسرب.

يُتجنب وضع الأغذية بجانب مواد التنظيف، ويُفصل كل منها في مخزنها الخاص.

وضع الأغذية الحديثة في الخلف، واستخدام القديمة أولاً.

عدم وضع الأطعمة على الأرض مباشرة، بل وضعها فوق الأرفف، وكذلك ووضعها بعيداً عن الجدران.

تنظيف المخزن مرة على الأقل أسبوعياً، مع عدم التنظيف في وجود الأطعمة.

تتبع وجود أي حشرات أو قوارض من خلال أثارها أو فضلاتها، والقضاء عليها أولاً بأول.

عند وجود تآكل في عبوات الأطعمة الجافة يتم التخلص منها فوراً.

يجب تخزين الأطعمة بطريقة منظمة، بحيث يسهل الوصول لها.

يجب أن يكون هناك مسافات بين العبوات؛ ليمر الهواء على أكبر مساحة منها.

تخزين الأطعمة ذات الروائح النفاذة، كالبصل والثوم في أماكنها المخصصة، بحيث تكون جيدة التهوية.

الأغذية التي لا تحتاج إلى تبريد مثل: الأغذية الجافة والمعلبة يجب الاهتمام بها عن طريق تخزينها، شأنها شأن الأطعمة التي تحتاج للتبريد أو التجميد، ولكن يتم تخزينها بطريقة مختلفة، وللحفاظ على جودة طعامك المعلب أو المغلف وسلامته عليك اتباع بعض الإرشادات، ومن أبرزها:

يجب تخزين هذه النوعية من الأغذية في مكان نظيف وجاف وبارد على درجة حرارة الغرفة (12°م - 21°م)، ولا يوضع في مكان تتغير فيه درجة الحرارة سواء بالبرودة أو السخونة، مثل: فوق الغاز، أو تحت المجلى.

بشكل عام الأطعمة عالية الحموضة، مثل: رب البندورة، أو الفواكه فتقدر مدة صلاحيتها 12-18 شهراً فقط، أما الأغذية منخفضة الحموضة، مثل: اللحوم، والخضر المعلبة فتقدر مدة صلاحيتها 2-5 سنوات.

ينبغي التخلص فوراً من العلب التي حدث بها انبعاج أو صدأ أو انتفاخ أو التي بها تسرب.

يمكن للطبقة الداخلية المدهونة في المعلبات المعروفة باسم الورنيش أن يتغير لونها، أو تتأكسد عندما تتفاعل مع الأغذية خاصة عالية الحموضة، لكن طالما أن العبوة من الخارج سليمة فإن هذا يعني أن الطعام بها آمن، إلا أن جودة الغذاء من حيث: الطعم، واللون يمكن أن تتغير بمرور الوقت.

ينبغي الحذر من سم البوتوليسيوم: وهو ناتج من بكتريا تسمى كلوستريديوم بوتولينوم (Clostridium botulinum). هناك بعض العلامات التي تظهر على العلب عند

أطعمة صيفية للمساعدة في فصل الصيف الحار

يساعد في التخلص من دهون الكوليسترول الموجودة في الأمعاء.٧

الخيار:

الخيار من أفضل الخضروات التي يجب تناولها باستمرار في الجو الحار. فهو يحتوي على نسبة عالية من الماء ويساعد على ترطيب الجسم؛ وذلك لقلّة نسبة السكر والكربوهيدرات والدهون به، ويعتبر علاجاً فعالاً للتهابات المسالك البولية، كونه يعمل على إدرار البول؛ لاحتوائه على نسبة عالية جداً من الماء، ويحد من تكون الحصى في الكلى.

ويحافظ على صحة المعدة، والأمعاء، والقولون، فهو يسهل عملية الهضم؛ لغناه بالألياف، كما يعمل على تليين المعدة، وتسهيل عملية إخراج الفضلات.

ويعمل على تعديل حموضة المعدة وبشكل خاص لدى النساء الحوامل، ويعمل أيضاً على علاج الإمساك والجفاف المترافقان مع الحمل عادةً.

كما أنه غني بفيتامينات "أ" و"ج" اللذين يعملان على تقوية مناعة الجسم، بحيث يجعله أكثر مقاومة للأمراض، وبخاصة الرشح والإنفلونزا، كما يعمل على خلايا الجسم، كما يعمل على تهدئة الأعصاب، وإزالة التوتر، ويساعد في علاج الأمراض النفسية، وتخفيف ضغط الدم الناجم عن التوتر.

تناول الأطعمة التي تساعد على خفض حرارة الجسم يبدو أمراً بديهياً في فصل الصيف الحار جداً في الشرق الأوسط. فحمام الماء البارد أو الغطس في البحر أو حتى شرب كميات كبيرة من المشروبات الباردة والمثلجة، هي كلها أدوات للتقليل من شعور الحر في فصل الصيف، أما الأطعمة فلها أيضاً أثر في التقليل من الحر. فالبطيخ من الأطعمة التي تساعد على ترطيب الجسم والحفاظ على انخفاض حرارته؛ لاحتوائه على نسبة عالية من المياه، ونسبة قليلة جداً من السكريات. ولكن ماذا عن الأطعمة الأخرى التي تعمل عمل البطيخ وأحياناً أكثر.

الشمام:

الشمام من الفواكه المنخفضة في السعرات الحرارية والغنية بالبوتاسيوم الذي يساعد على ارتفاع ضغط الدم، والذي بدوره يعمل على الحفاظ على حرارة الجسم، ومن المفضل تناوله في الجو الحار، كما له فوائد أخرى، هي:

- ١- منشط ومرطب في حرارة الصيف، وهاضم وملين
- ٢- مقوي للدهن، ومفتت لحصى الكلى
- ٣- مخفف للأمراض الجلدية
- ٤- تفيد بذوره في تخفيف ضغط الدم المرتفع
- ٥- تستعمل بذوره في وقف النزيف الدموي
- ٦- يحتوي على (اللايكوبين) الذي يحدد خلايا البشرة ويحميها من الشمس.

ويعتبر الخيار مفيد جداً في حال اتباع الحميات الغذائية، فاحتوائه على الألياف ونسبة كبيرة من الماء يحفز الشعور بالشبع بشكل أسرع، وخاصة إذا تم تناوله مع الجزر المبشور.

الخيار غني بمضادات الأكسدة بحيث يقاوم علامات التقدم في السن، ويخلص البشرة من السموم، ويهدئ حروق الشمس، ويعالج البشرة الدهنية.

كما أن قشور الخيار مفيدة جداً في محاربة بعض أنواع السرطانات، مثل: سرطان الثدي، وسرطان المبايض، والرحم، والبروستاتا، كما يحد من فرصة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

شرب عصير الخيار بشكل يومي يعمل على علاج التهابات المفاصل، النقرس، الأكزيما، والحدوة الشريطية.

النعناع:

النعناع يساعد على الانتعاش وترطيب حرارة الجسم، كما يساعد على محاربة الخمول وخاصة في هذا الجو الحار، بالإضافة إلى دوره في تخفيف عسر الهضم، والالتهابات المصاحبة لارتفاع درجات الحرارة. يساعد النعناع أيضاً في:

- مواجهة الوزن الزائد.
- زيادة أنزيمات الجهاز الهضمي والقولون.
- مواجهة الاكتئاب.
- مسكن للألم.
- يخفف الإجهاد.
- التخلص من حب الشباب.

الفجل:

بغض النظر عن كونه من الأطعمة الغنية بنسبة عالية من الماء، إلا أنه غني بفيتامين ج المضاد للأكسدة، الذي بدوره



Food helps in the hot summer

Some food helps to reduce body temperature and helps to hydrate the body and maintain a low temperature because it contains a high proportion of water that is very low and the ratio of sugar. But what about the other foods mentioned by CNN site:

Cantaloupe

Cantaloupe fruit is low in calories and rich in potassium, which helps high blood pressure, which in turn works to maintain the body temperature and preferably covered in this hot weather.

Cucumber:

Cucumber is of the best vegetables that need to be addressed constantly in this hot weather. It contains a high proportion of water helps to hydrate the body, as well as the lack of calories and that the lack of sugar, carbohydrates, and fats by the ratio.

Mint

Peppermint helps recovery and moisturizing body temperature, helping to fight the lethargy, especially in this hot weather. In addition to his role in relieving indigestion and inflammation associated with high temperatures.

Radish

Regardless of being rich foods high proportion of water, but it is rich in vitamin C antioxidant which reduces the body's temperature. And even it helps to prevent infections caused by the sun's heat.

Sesame

Faster solutions to hydrate the body as long as possible and it advised to eat sesame beads with half a cup of water.

Coconut water

The best ever in lowering body temperature in general, and it fight against drought.

Pomegranate

It is rich in water that helps to hydrate the body temperature.

A glass of cold milk

Drinking a glass of cold milk with the addition of honey helps to lower the body temperature significantly.

Foods and beverages that should be avoided:

Stay away from eating all kinds of air conditioners: caffeine one of the main reasons that lead to dehydration.

Stay away from fried foods: fried foods lead to a feeling of thirst beside contain a high percentage of acidity.

Stay away from carbonated beverages: soft drinks gave a momentary feeling refreshed but lead to drought, according to the site Health dot com.

يقلل من حرارة الجسم، بل ويساعد على الوقاية من الالتهابات التي تسببها حرارة الشمس.

السمسم:

أسرع الحلول لترطيب الجسم أطول فترة ممكنة. وينصح بتناول حبات السمسم مع نصف كوب من الماء.

مياه جوز الهند:

الأفضل على الإطلاق في خفض حرارة الجسم بشكل عام، ومكافحة الجفاف.

الرمان:

ينصح يتناول الرمان بدون سكر يوميا، فهو غني بالمياه التي تساعد على ترطيب حرارة الجسم.

كوب من اللبن البارد:

تناول كوب من اللبن البارد مع إضافة معلقة من العسل، يساعد على خفض حرارة الجسم بشكل كبير.

الأطعمة والمشروبات التي يجب تجنبها في فصل الصيف: ابتعد عن تناول المكيفات بأنواعها: فالكافيين من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى جفاف الجسم.

ابتعد عن الأطعمة المقلية، فهي تؤدي إلى الشعور بالعطش بجانب احتوائها على نسبة عالية من الحموضة.

الابتعاد عن المشروبات الغازية، فالمشروبات الغازية تُعطي شعور لحظي بالانتعاش ولكنها تؤدي إلى الجفاف.





الدراق... أكثر الفواكه إغراءً في الصيف

الوخ الطازج مناسبٌ لأيام الحر؛ لاحتوائه على مياه كثيرة مرطبة، كما أنه لا يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية. ولكن لماذا يتمتع الدراق بشعبية كبيرة؟ وما أفضل طريقة لتقطيعه وتناوله دون انسكاب سوائله بعيداً؟

الماء تجعل هذه الفاكهة وخاصة في الأيام الحارة بديلاً صحياً وقلواً ومنعشاً عن الوجبات الدسمة الدهنية الخفيفة، وفق موقع غيزوندهايت الإلكتروني.

كيفية التعامل مع الدراق عند الشراء والتقطيع

نظراً لأن ثمرة الدراق غضة ومشبعة بالماء فقد يحدث انسكاب لسائل الثمرة عند أكلها؛ مما يفقدها الكثير من عصيرها وما يتبعه من فوائد غذائية، ولذلك عند تناول الدراق يستحسن قطع الثمرة إلى شرائح وأكل كل شريحة على حدة. ويبدأ التقطيع بقطع الثمرة بعناية إلى نصفين، بحيث يكون القطع بعناية وبشكل عمودي يتفادى البذرة الداخلية في الفاكهة، بحيث تبقى البذرة في أحد النصفين وتكون بذلك سهلة الإزالة. أما عند شراء الدراق فقم بالضغط على قشرتها برفق، فإذا كانت صلبة وغير قابلة للأكل بعد فيمكنك شراؤها وتركها تنضج في المنزل، واعلم أنّ الثمار اللينة والذابلة قد تكون في مرحلة ما بعد النضوج وقد تفسد بسرعة.

الدراق فاكهة صيفية حلوة غنية بالسوائل والفيتامينات، قشرتها الناعمة ونكهتها اللذيذة تجعلان من ثمرة الدراق (التابعة لنوع فواكه الخوخ) من أكثر أنواع الثمار إغراءً أيام الصيف الحارة. يمتد موسم الخوخ من منتصف مايو/ أيار إلى نهاية سبتمبر/ أيلول؛ ولذلك فإن رائحة ثمار الدراق تثير لدى الناس ذكريات سعيدة في أيام الصيف الحارة، فالدراق الطازج فيه نسبة كبيرة من المياه المرطبة المناسبة لأيام الحر تماماً، ولا يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية. ويتمتع الدراق وغيره من ثمار الخوخ بشعبية كبيرة حيث يُستخدم أيضاً في المربى والحلوى والفطائر والكعك والعصائر.

بديل صحي ومنعش

يبلغ متوسط وزن الدراق ما بين ١٢٥ إلى ١٥٠ غراماً، وفي كل ١٠٠ غرام من الدراق يوجد نحو ٤٠ سعرة حرارية و٨٧ غراماً من الماء، إضافة إلى البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم و فيتامينات (أ) و (ب١) و (ب٢) و (سي)، والنسبة العالية من

في ثمارها مخزون الماء فيها يصل لنسبة ٨٩%، والكربوهيدرات والمواد البروتينية والدهنية بنسب متفاوتة،

والأحماض العضوية كحمض المالك والسيتريك. كما ويحتوي فيتامينات وأهمها فيتامين C وفيتامينات G,B ويحتوي الدراق على معادن البوتاسيوم والكالسيوم ومضادات الأكسدة والألياف، ومن فوائده الصحية أنه يحمي من أمراض القلب، ويخفض نسبة الكوليسترول السيئ بالجسم، ويمنع ارتفاع ضغط الدم، ويساعد في تنشيط المعدة، وعلى الهضم، ويمنع الإمساك، كما يساعد على إزالة الديدان من الأمعاء، ويفيد الجلد، حيث يحسن من صحته ويضيف الصحة على البشرة ليعطيها نضارة، كما يفيد مرضى حصي الكلى والتهابات المثانة ويعالج السعال الديكي والربو ويساعد على امتصاص الكالسيوم، مما يمنع عملية ترقق العظام، وتستعمل أزهاره كمسكن عام.

ويعمل الدراق على حماية الأوعية الدموية كما يقول باحثون من جامعة تكساس إيه إم، ويرجعون أن استهلاك الفواكه ذات الأنوية الحجرية إجمالاً مثل الدراق والنكتارين والبرقوق يمكن أن يقلل من مخاطر متلازمة الأيض (اضطراب التمثيل الغذائي أو خلل الاستقلاب)، وهي اضطرابات صحية تحدث بشكل رئيسي بسبب السمنة وزيادة الوزن، وبالتالي فإن استهلاك هذه الفواكه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري.

وتذكر الجامعة في بيان صحفي لها نقل منه موقع إيت سمارت الإلكتروني، أنه قد يكون للدراق والنكتارين والبرقوق تأثير صحي على البدانة وامتلازمة مقاومة الإنسولين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الكوليسترول، وبالتالي فإن تأثيره مضاد لامتلازمة التمثيل الغذائي، علماً بأن ثمة حاجة لإجراء المزيد من الدراسات في هذا السياق، ووجد الباحثون في دراستهم أن لهذه الفواكه بما فيها الدراق، تأثير كبير ومضاد للإلتهابات.

P E A C H E S

Fresh peach contains many moistened with water, as it does not contain a lot of calories. But, why peaches have great popularity? The best way to cut up and eaten without the spill liquids away.

Summer sweet peach fruit is rich in vitamins and fluids. Soft crust and sweet flavor are that which make the fruit of peaches one of the most common types of fruits temptation. Peaches from mid-May season run to the end of September, so the smell of the fruits of peaches excite the people happy in the hot summer days memories, nectarines, fresh where a large proportion of the appropriate hydrating water heat for days altogether, and does not contain a lot of calories. Peaches and other fruits of peach which are quite popular are used in jam, candy, pies, cakes and juices.

A healthy alternative and refreshing

The average weight of peaches is about 125 to 150 grams. In every 100 grams of peaches, there are about 40 calories and 87 grams of water, in addition to potassium, calcium, magnesium and vitamins (a), (b 1), (b 2) and (C). A high percentage of water make this fruit, especially on hot days healthy alternative and sweet, and refreshing for fatty meals.

How to deal when buying peaches and chipping

Because the fruit of peaches lashes and saturated with water spill liquid fruit may occur when biting. So when you eat peaches is advisable to cut the fruit into slices and eat each slice individually. It starts chopping the fruit carefully cut in half so that the pieces carefully and avoid internal vertical seed in the fruit so that the seed remains in one of the halves and making it easy to remove. As for when buying peaches clicking on its skin gently, if the solid and non-edible after you buy them and leave them ripen at home. I know that the soft and shriveled fruit may be in the post-ripening was spoil quickly.



الماء ...

علاج للمشاكل الصحية

كوب من الماء له مفعول السحر، ما يجعل الأطباء دائماً ما ينصحون بالإكثار من تناول الماء على مدار اليوم؛ لما له من فوائد صحية عديدة، ولم تقتصر فوائد الماء الصحية على الوقاية من الأمراض، بل أيضاً في علاجها، وأهم المشاكل الصحية الخطيرة التي يمكن لكوب الماء أن يحميك منها هي:

جفاف البشرة

شرب الماء يومياً يساعد على ترطيب البشرة وحمايتها من الجفاف. لكن على الرغم من ذلك، فإن شرب الماء فقط قد لا يكون أمر كافي أحياناً. فينصح بشرب الماء الدافئ مع ملعقة من العسل وعصير الليمون في الصباح يومياً لتنظيف الجسم وتنقية البشرة من السموم. وخروج السموم خارج الجسم جزء أساسي من حماية البشرة لتنظيف المسام والحفاظ على بشرة نضرة ومشرقة. فشرب الماء بانتظام يساعد على تقليل ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد، ويساعد على الحفاظ على ترطيب الجسم وتحسين مرونة البشرة. فالأشخاص ممن يتناولون كميات وفيرة من الماء يومياً هم الأقل عرضة لظهور تجاعيد البشرة، وآثار الندبات، والخطوط الدقيقة وآثار الشيخوخة المبكرة.

الوزن الزائد

وجدت بعض الدراسات الأولية أن تناول الماء يرفع من معدل حرق السعرات الحرارية، وفي دراسة أجريت على 7 رجال و7 سيدات أصحاء غير مصابين بزيادة الوزن وجد أن تناول حوالي 500 مليلتر من الماء قد رفع من معدل الأيض بنسبة 30%، حيث بدأ هذا الارتفاع خلال 10 دقائق بعد تناول الماء ووصل إلى حده الأعلى خلال 40-30 دقيقة، واختلف سبب زيادة معدل الأيض في كل من الرجال والنساء، حيث كان حرق الدهون هو سبب هذا الارتفاع في الرجال، بينما كان سببه في النساء حرق الكربوهيدرات.

وحسب نتائج هذه الدراسة فإن الشخص الذي يزيد من تناوله للماء يمكن أن يرفع من حرقه للسعرات الحرارية، ووجد أنه يمكن تفسير حتى 40% من هذه الزيادة البسيطة في السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم بسبب تسخين الجسم للماء المتناول، ولكن تحتاج هذه التأثيرات البسيطة في حرق السعرات الحرارية إلى أبحاث علمية كبيرة لدعمها وتوضيحها، ويذكر أنه حتى لو تم تأكيد هذه النتائج فهي تعتبر بسيطة ومحدودة بعدة سعرات حرارية يومياً فقط ولا يمكن منها اعتبار أن الماء حارق للدهون بشكل قاطع كما يدعي البعض.

وجع المفاصل

قد أثبت العلاج بالماء قدرته على الحد من آلام المفاصل وعلاجها فمنذ القدم لجأ الإنسان



للحمامات المعدنية ومياه البحر للتداوي من التهاب المفاصل والروماتيزم، ويفضل الكثير من الناس خاصة كبار السن والشيوخ العلاج بالماء بالنظر لفوائده المتعددة على جسم الإنسان حيث يعمل العلاج الطبيعي بالماء على تخفيف آلام المفاصل والتخلص من الشد العضلي بالإضافة للاسترخاء والراحة البدنية والنفسية.

عوارض الإرهاق والتعب خاصة خلال الصيف

الماء يلعب دوراً مهماً في تطهير الجسم، والمياه تدعم وظائف الكبد والكلى على تخليص الجسم من السموم. فإذا ما كانت أجسامنا تعاني من نقص المياه فيمكن أن يؤدي ذلك إلى الجفاف، والجفاف يمكن أن يسبب حالات مثل التعب والصداع والإمساك.

والماء أيضاً يلعب دوراً مهماً في تنظيم درجة حرارة الجسم، ونقص المياه يمكن أن تجعل الجسم أكثر سخونة والتي يمكن أن تقلل من قدرتك على التركيز، الجفاف على المدى الطويل يمكن أن يؤدي أيضاً إلى غيرها من الشروط التي يمكن أن تشمل القرحة وآلام المفاصل، فإنه يمكن أيضاً أن يزيد من مستويات الحساسية مثل الربو.

الإمساك

احرص على شرب الكثير من الماء. فمن الأسباب الشائعة للإمساك جفاف وتصلب البراز؛ لذا ستمكن من التغوط بشكل أسهل إذا شربت مزيداً من الماء. ومن المهم جداً شرب مزيد من الماء عند زيادة الألياف في نظامك الغذائي. ويجب أن يشرب الرجال على الأقل 13 كوباً (3 لتر) من السوائل يومياً، ويجب أن تشرب النساء على الأقل 9 أكواب (2.2 لتر) من السوائل يومياً.

إذا كنت تعاني من الإمساك، فتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين والكحول. تعتبر المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والصداء، وكذلك الكحول ومدرات البول. حيث تسبب مدرات البول فقدان جسمك للسوائل من خلال زيادة التبول. وقد يؤدي ذلك إلى زيادة شدة الإمساك.

التخلص من حصى الكلى

شرب الماء بنسب كبيرة هو الحل الأمثل في التخلص من حصى الكلى بشكل طبيعي، ولكن ينصح أيضاً بخلطه مع عصير الليمون أو العسل.

كما أن للماء وظائف علاجية وصحية أخرى للجسم كترطيب الجسم وعلاج تشققات القدمين والشفتين والتقليل من الشعور بالقلق والتوتر، وعلاجات أخرى كثيرة؛ لذلك ينصح المتخصصون في مجال الصحة بشرب الماء بشكل كافٍ ويومي.

Water treated ten health problems

A glass of water has a magic effect, what makes doctors always advise to drink plenty of water throughout the day because of its many health benefits

The health benefits of water were not limited to the prevention of diseases, but also in treatment.

The most important serious health problems for a glass of water that protects them from:

Dry skin

Overweight

Premature aging

Aching joints

Symptoms of exhaustion and fatigue, especially during the summer

Constipation

Get rid of kidney stones

The body rid of toxins

Moisturizing body and Treatment of fractures of the feet and lips

Reduce the anxiety and tension





معتقدات خاطئة تمارس يوميا في التعامل مع الطعام

كتبت : م / هاجر السيد

أنفسنا من التسمم الغذائي، في الواقع أنه لا توجد فائدة من استخدام كميات كبيرة من المنظفات، ملعقة واحدة من محلول معقم مع ربع جالون من الماء يكفي لتنظيف المطبخ بغاليلية، لكن اتباع خطوات سلامة الغذاء الأخرى بطريقة دقيقة تقي بالتأكيد من خطر التسمم الغذائي وتحافظ على الطعام سليماً لحين تناوله.

هناك بعض المعتقدات والسلوكيات البسيطة التي نسلها ولا نلاحظها، ولكنها تؤدي إلى أضرار كبيرة بالطعام الذي نتناوله، وتجعله مصدر خطر صحي.

المعتقد الأول: التسمم الغذائي ليس بهذه الأهمية الكبيرة المبالغ فيها، على المصاب أن يقاوم فقط ليوم أو يومين، وسينتهي الأمر: الأمر خطر فعلاً، وهناك حوالي ٥١٩٤ شخص يموتون سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها، كما أنه يسبب الأمراض المزمنة.

المعتقد الرابع: لا حاجة لغسل الخضار والفواكه طالما سأقشرها: البكتيريا تنتقل بسهولة من القشور إلى داخل الفواكه والخضار، سواء بالأدوات التي نقشر بها، أو عن طريق الأيدي؛ لذا يجب غسلها جيداً حتى لو كنت تريد تقشيرها.

المعتقد الثاني: لا توجد مشكلة في تسييح اللحوم على الطاولة على درجة حرارة الغرفة؛ لأن البكتيريا لا تمثل مشكلة حقيقية خارج الثلاجة: البكتيريا تتكاثر بسرعة كبيرة في درجة حرارة الغرفة؛ لذا فإن هناك خطورة عالية من تسييح الطعام على الطاولة.

المعتقد الخامس: يمكن التخلص من البكتيريا التي في اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية بشطفها بالماء فقط؛ شطف اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية لا يقلل من احتمالات حدوث التسمم الغذائي؛ لأن الطبخ الجيد والحفاظ على درجة الحرارة التي تمنع نمو البكتيريا أمر مهم.

المعتقد الثالث: تنظيف المطبخ بشكل مستمر، واستخدام المنظفات بكثافة يقتل الكثير من البكتيريا؛ وبالتالي نحمي

المعتقد السادس: يمكن تناول الطعام مباشرة بعد إخراجها من المايكرويف؛ الأفضل ترك الطعام لدقائق بعد إخراجها من المايكرويف؛ لأن ذلك يساعد في امتصاص جميع أجزاء الطعام للحرارة، أي أنه يساعد في التسخين الجيد للطعام.

المعتقد السابع: بقايا الطعام صالحة للأكل طالما لم تصدر منها أي رائحة كريهة؛ البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي لا تُغير لون الطعام أو طعمه أو رائحته، فقد يكون الطعام ملوثاً بالبكتيريا ولا يوجد أي أثر ظاهر لذلك؛ بالتالي لا نعتمد على المظهر الخارجي للطعام ورائحته للحكم على سلامته.

المعتقد الثامن: الطبخ الجيد سيقتل كل البكتيريا؛ لذا لا داعي للقلق من التسمم الغذائي بعد ذلك؛ إن احتمال تكاثر البكتيريا يزيد بعد الطبخ أكثر؛ لأن انخفاض درجة الحرارة يجعل البكتيريا تنمو مجدداً، لذا من المهم أيضاً بقاء الطعام المطبوخ في درجة حرارة مناسبة.

المعتقد التاسع: الماء المالح المتبل هو محلول حمضي، لذلك فهو يقتل البكتيريا؛ وبالتالي فلا يوجد قلق من إضافة المتبقي على صلصة الطعام بعد تجهيزها؛ حتى بوجود الماء المالح المتبل الحمضي فإن البكتيريا تنمو وتتكاثر بسرعة في درجة حرارة الغرفة؛ لذا يجب غلي هذا الماء ومن ثم إضافته للطعام.

المعتقد العاشر: لسلامة الفواكه والخضراوات يجب غسلها بالصابون والمطهرات قبل استخدامها؛

يجب عدم غسل الفواكه والخضراوات بالصابون والمطهرات؛ لأنها قد تعلق بالطعام، وتؤدي للتسمم الغذائي، الأفضل غسلها بالماء الجاري جيداً.



Wrong beliefs that practiced every day while dealing with food

There are some simple beliefs and behaviors that lead to a significant damage to our and make it a danger source for our health.

1st: Food poisoning is not that great importance exaggerated, the patient can only resist for a day or two and it's over, but in fact, it is really dangerous and cause death.

2nd: There is no problem in melting freezer meat on the table at room temperature; because the bacteria do not represent a real problem out of the refrigerator, but in fact, bacteria multiply rapidly at room temperature, so there is a high risk.

3rd: cleaning the kitchen by using of heavy detergents kills a lot of bacteria, and thus we protect ourselves from food poisoning, but actually there is no benefit from the use of large amounts of detergents. One spoon of the sterile solution with a quart of water is enough to clean the kitchen efficiently, but follow the steps for food safety.

4th: No need to wash vegetables and fruits as long as we will remove it layer, but bacteria easily transmitted from peels into the fruit and through the tools or by hands.

5th: we can get rid of bacteria in meat, poultry, and seafood by rinsing with water only. Actually rinsing the meat, poultry and seafood do not reduce the likelihood of food poisoning; because of good cooking and maintaining the temperature inhibit the growth of bacteria which is the most important.

6th: you can eat your food immediately after ejecting it from microwave, while it is better to leave the food for a few minutes after taking it out from the microwave; because it helps in the absorption of heat by the food.

7th belief: Bacteria that cause food poisoning does not change the color of the food or its taste and smell, it might be food contaminated with bacteria and there is no visible trace of it, therefore, do not rely on the external appearance of the food and smell to judge safety.

Eighth belief: good cooking will kill all the bacteria so you do not need to worry about food poisoning after that. The prospect of the proliferation of the bacteria may multiply after more than cooking; because the low temperature makes the bacteria grow again, so it is also important to the survival of cooked food at the proper temperature.

Nine beliefs: brine solution is acidic, so it kills the bacteria, and therefore there

is no concern to add the remaining sauce on the food after processing.

Even with brine spiced acid, the bacteria grow and multiply rapidly at room temperature, so you should boil the water and then add it to the food.

Belief number ten: for the safety of fruits and vegetables you should be washed it with soap and disinfectants prior to use, but in fact, we should not wash fruits and vegetables with soap and disinfectants.



وخروينيغن التي تستضيف العديد من المراكز القوية للبحوث الطبية، شركات إنتاج المواد الغذائية المهمة بالجوانب الغذائية والوظيفية لتلك المواد.

وأدرك الهولنديون في مرحلة مبكرة أن المستهلكين في العالم باتوا يتطلبون هذه الأيام وبشكل متزايد، توافر ثلاثة شروط في الغذاء الذي يتناولونه وهي: أن يكون طيب المذاق وصحياً وأمناً. ويحفز التركيز المتزايد على الغذاء الصحي بصفته جزءاً من نمط الحياة الصحي العديد من الابتكارات التي يشهدها هذا القطاع اليوم. وإذا أضفنا مهارات الهولنديين التقليدية في البيع إلى هذه الصورة، لوجدنا أنفسنا أمام الوصفة المثالية للنجاح.

وتقول طرفة شائعة أن الهولنديين يولدون تجاراً وواعظين أخلاقيين، وأياً كانت الحال، فإن الحكومة الهولندية تحرص على مساعدة الدول النامية في إقامة قطاع زراعي محلي مزدهر، بهدف مزدوج يتمثل في تمكينها من إطعام شعبها والحصول على دخل تحتاج إليه بشكل كبير في السوق العالمية، وقامت الشركات الهولندية الناشطة في السوق العالمية، بتطوير حلول فائقة التطور وعملية في نفس الوقت، مثل المحاصيل التي تحتاج إلى مساحات قليلة من الأرض وكميات قليلة من المياه أو التدفئة أو ضوء الشمس.



هولندا بلد البحوث الزراعية

الصد. إذ أنه منذ القرن السابع عشر، كانت بلدة (زاندام) مقر أكبر صناعة للأغذية في العالم، وموطن مئات المصانع العاملة بقوة طواحين الهواء، التي كانت ابتكاراً هولندياً.

وتم إرساء أسس صناعة الألبان الهولندية منذ نحو ٢٠٠٠ عام مضت، حين أخذ المزارعون يطورون تهجين أبقار فريزيان. وانتشرت هذه الأبقار الهولندية العريقة ذات اللونين الأسود والأبيض في جميع أنحاء العالم وباتت تشكل الآن نحو ثلث جميع الأبقار الحلوب في العالم.

ويتمثل ما يميز قطاع الصناعات الزراعية الغذائية الهولندي أيضاً، في التعاون الوثيق وطويل الأمد بين جميع اللاعبين في هذا القطاع وهم المزارعون ومربو المواشي وشركات الصناعات الغذائية وشركات تصنيع المعدات والعلماء والحكومة، ما منح هولندا هامشاً تنافسياً هائلاً على الصعيد العالمي.

وتعمل شركات مبتكرة في جميع أنحاء هولندا جنباً إلى جنب مع المؤسسات الأكاديمية ومراكز التميز. ويتجمع العديد من شركات الصناعات الزراعية الغذائية حول جامعة فاخينينغن التي تجري أبحاثاً في العديد من جوانب عملية تصنيع الأغذية. كما تستقطب مدن أوترخت ومارستريخت

تقترب إنجازات هولندا الزراعية والغذائية من المعجزة! فقد أصبحت هولندا ذلك البلد الصغير حجماً والكثيف سكاناً، ثاني أكبر دولة مصدرة للمنتجات الزراعية والغذائية في العالم وثالث أكبر دولة مصدرة للمنتجات الزراعية في العالم.

تعتبر الولايات المتحدة الأمريكية الدولة الوحيدة في العالم التي تتفوق على هولندا في حجم صادراتها من المنتجات الزراعية الغذائية! وتتمتع المنتجات الزراعية الغذائية والزراعية الهولندية بشهرة عالمية نظراً لطيب مذاقها وارتفاع قيمتها الغذائية وسلامتها.

ويعتبر ناتج القطاع الزراعي في هولندا أحد أكبر المساهمين في الناتج الوطني الصناعي على مستوى الاتحاد الأوروبي. وتضم الشركات الغذائية الهولندية في الواقع، بعض أكبر اللاعبين في هذا المجال أمثال يونيليفر، هاينكن، دي إس إم، فريسلاند كامبينا، نوميكو، سي إس إم وفيون. فما هو يا ترى سبب تفوق الهولنديين في المنتجات الغذائية؟

يعود جانب من هذا السبب إلى حسن حظ هذه الدولة نظراً لوقوع أراضيها في أحد أخصب مصبات الأنهار على وجه الأرض، وتلعب عراقة التقاليد دوراً رئيسياً أيضاً في هذا



Holland agricultural country of miracles

Food and agricultural achievements approaching of miracles in Netherlands! Netherlands the small in size and dense in population had become the second largest exporter of agricultural and food products in the world.

The United States is the only country in the world that excel over the Netherlands in the volume of exports of agricultural food products! The food and agricultural farm products enjoy international reputation due to the good taste and high nutritional value and safety.

This good fortune of this state is due to the occurrence of one of the most fertile lands in the estuaries on Earth. Nobility and traditions also play a key role in this regard. As it since the seventeenth century, the town (Zaandam) had headquarters of the largest food industry in the world.

The foundations for the Dutch dairy industry were laid for nearly 2,000 years ago while taking farmers develop hybridization Friesian cows. The spread of these black and white ancient Dutch cows all over the world is now accounted for about a third of all dairy cattle in the world.

The characteristic of the Dutch agro-food sector as well, in close cooperation and long-term collaboration between all players in the sector who are farmers and herders and corporate food industry and equipment manufacturers, scientists and the government, giving the Netherlands a margin competitive tremendous globally.

Innovative companies all over the Netherlands works along with academic institutions and centers of excellence, many of the agro-food companies around the Fajiningn University gathered conducts research in many aspects of the food manufacturing process. Utrecht, Maastricht and Groningen cities that host many strong centers of medical research, food production companies interested in food and functional aspects of these materials.

The Dutch realized at an early stage that consumers in the world are now requiring these days and, increasingly, the availability of three conditions in the food they eat, namely: to have a good taste, healthy and safe. And it stimulates the growing emphasis on healthy food as part of a healthy lifestyle many innovations taking place in this sector today. If we add the traditional Dutch skills in selling to this picture, we find ourselves in front of the perfect recipe for success.

تطور الهندسة الوراثية في مجال الزراعة

إعداد: محمّد فاروق

تمنح النباتات خاصية مقاومة (المناخ القاسي) كالجفاف الشديد -والذي أصبح ينتشر أكثر- والبرودة الشديدة.

كذلك تزايد أعداد السكان حول العالم له تداعياته الضرورية لزيادة الإنتاج الزراعي في جميع الظروف البيئية والمناخية، ووجوب زيادة زراعة المحاصيل في المساحة نفسها من الأرض.

لذلك كان لابد من تطوير هذا العلم، وفعلاً في الوقت الحاضر تطورت وسائل معالجة النباتات في بشكل مذهش وواسع وعالي التقنية، حيث يجري الباحثون في مجال الهندسة الوراثية تجارب متطورة جداً ومعقدة على أنواع النباتات، وقد ساعدتهم في هذا التطور التقدم التكنولوجي في المعدات والآلات المستخدمة، وقد أصبح ذلك ممكناً؛ بفضل التجهيزات التقنية العالية التي تتوفر في المعاهد المتخصصة، ومنها أجهزة روبوت ومجسات وغيرها من التجهيزات المتطورة، ويفضل العلم وهذه الأجهزة استطاع العلماء الحصول على نتائج مذهشة ومعلومات دقيقة عن امتصاص النباتات للضوء، والماء، والمواد الغذائية.

في ما مضى كانت التجارب والدراسات التي تُجرى على النباتات داخل المختبرات تعني تعريض الجزء الأكبر منها للدمار، ولكن بفضل الأجهزة الحديثة أصبحت هذه التجارب أمراً ممكناً دون الحاق الأذى بالنباتات، وباستخدام غرف التحكم التلقائي يمكن محاكاة الظروف المناخية المختلفة التي قد تتعرض لها النباتات، ومنها مثلاً: مواسم

تُعرف الهندسة الوراثية على أنها التغيير الذي يقوم به الإنسان داخل المواد الوراثية في الكائنات الحية، ويعني بالكائنات الحية هي جميع الكائنات بما فيها الإنسان والحيوان والنبات، وتحصل العملية بشكل مختصر بتجميع أو فصل الكوروموسومات لدى الأحياء؛ مما ينتج عنها حمض نووي معدل ومعاد التركيب، ويسمى الكائن بالمعدل وراثياً.

ويستند علم الهندسة الوراثية على أسس علمية، وهي:

أن شريط الحمض النووي هو الذي يحمل الشيفرة الوراثية، ويتواجد في الخلايا الحية، وترجم هذه التعليمات الوراثية إلى صفات يحملها الكائن الحي.

يمكن قص جزء من هذا الشريط ولصقه في مكان آخر، كما يمكن إضافة جزء له.

يتكوّن الحمض الوراثي من: السكر، وأدينين، ومجموعة فوسفات، وهي مشتركة بين الكائنات الحية.

تطور الهندسة الوراثية في مجال الزراعة:

وبسبب ظاهرة التغيير المناخي وتبعاتها التي أصبحت تقلق العالم، صار لابد من تكثيف العمل والبحوث لتطوير الهندسة الوراثية في مجال الزراعة، والبحث عن الجينات التي

Genetic engineering in the field of agriculture

Genetic engineering is known as a change carried out by the man inside the genetic material in living organisms, including humans, animals, and plants, the process gets briefly assemble the neighborhoods resulting in DNA rate and hostile installation resulting in an object called a genetically modified organism.

Based on the science of genetic engineering on a scientific mission grounds, namely:

DNA is the bar which carries the genetic code, and resides in living cells, that it translates these genetic instructions carried by the qualities of the organism.

Genetic DNA of sugar and adenine are consist of a phosphate group, a joint venture between organisms.

The development of genetic engineering in agriculture:

Because of climate change and its consequences, which became something to worry about in the world, it became necessary to intensify work and research for the development of genetic engineering in agriculture, the search for genes that give plants resistance characteristic (harsh climate) severe drought (which became spread more) and severe cold.

As well as increasing numbers of people around the world have repercussions necessary to increase agricultural production in all environ-

mental and climatic conditions and the need to increase the cultivation of crops in the same area of land.

Therefore it was necessary to develop this science, and actually at the present time means plants processing evolved surprisingly, broad and high-tech, where researchers are in the field of genetic engineering that is very sophisticated and complex plant species experiments, has helped them in this development of technological advances in equipment and machines used, this was made possible thanks to high-tech equipment that is available in specialized institutes, including the robot sensors and other sophisticated equipment devices, thanks to science, these devices manage scientists get amazing results and accurate information on the absorption plants for light, water and nutrients.

In the past there were experiments and studies conducted on plants within the laboratories, means exposing the bulk of which were destroyed, but thanks to modern equipment, these experiments have become possible without harming plants, and using the automatic control rooms can simulate various weather conditions that may be exposed to plants.



تواجه تحديات كبيرة ورفض واسع في الدول المتقدمة؛ وذلك لما لها من أضرار.

في ألمانيا تطالب جمعية حماية المستهلك وجمعية البيئة وحماية الطبيعة، الحكومة الألمانية على إجراء بحوث وقائية لمعرفة الآثار الجانبية البيئية على النباتات، وأسباب هذه المطالبة يأتي من خطر المبيدات المستخدمة على الذرة المعدلة وراثياً على البيئة والكائنات الحية خاصة: النحل، والفراشات، والكائنات المائية.

وهذا الجدل في هذا الشأن لم يقتصر على الأوساط العلمية بل امتد إلى الأوساط الاقتصادية والسياسية والدينية كذلك. جدير بالذكر أن الدول الغربية بالإضافة إلى بعض دول العالم الأخرى، مثل: الأرجنتين، والمكسيك، وجنوب إفريقيا لعبت دوراً رائداً في إنتاج المحاصيل المعدلة وراثياً.

الجفاف، والأمطار، والبرودة، والحرارة، وذلك بأسلوب يصفه العلماء بأنه شبيه بذلك الذي يحدث في الطبيعة.

ونتائج هذه العمليات الزراعية بواسطة الهندسة الوراثية، هي:

– إنتاج محاصيل زراعية مقاومة للآفات، مثل: الحشرات، والطاعون، والفيروسات، والفطريات، بالإضافة إلى الظروف الطبيعية القاسية، والمبيدات التجارية.

– إنتاج محاصيل زراعية بإنتاجية أكبر من حيث الكم والحجم.

– تهجين محاصيل زراعية، للخلط بين صفات أكثر من فاكهة.

– بالإضافة للعديد من التطبيقات الأخرى في مجالات الأبحاث، والصناعة، وغيرها.

– إنتاج عالي، وتكلفة أقل.

وعلى الرغم من فوائد الهندسة الوراثية في الزراعة، إلا أنها



احم بيئة الأرض باتباع نظام غذائي يعتمد على البقوليات بدلاً من اللحوم!!!

الأرض، إلا أن إنتاج البقول بقي متعثراً مقارنةً بمحاصيل غذائية أخرى، فمثلاً إنتاج الحنطة والشوفان تضاعف بنسبة تتراوح من ٢٠٠ إلى ٨٠٠٪، بينما ارتفع مستوى إنتاج البقول بنسبة ٥٩٪ فقط.

وبشكل عام فليس من السهل إقناع الناس بالعدول عن استهلاك اللحوم إلى البقول، خصوصاً إذا أخذنا بنظر الاعتبار أن شعوب الدول النامية تعتبر البقول غذاءً فقيراً فيفضلون عليه اللحوم، فيما أذمنت شعوب الدول الصناعية على اللحوم وأصبحت سلة غذائهم لا تخلو تقريباً من اللحوم، وبهذا أصبح إقناع الطرفين بالعدول عن اللحوم يحتاج زمناً أو قد يتطلب إنتاج وجبات غذائية من البقول لها مذاق يناسب ويروق للجميع.

وفي ختام المقال نذكر أن لكل من الحبوب البقلية واللحوم مذاقاً لذيذاً، وفوائد صحية كثيرة ومنفردة، وعلينا أن لا نترك تناولها، ولكن كل ما هو مطلوب وقد وضعته الأمم المتحدة كإعلان هذا العام هو التقليل من كمية استهلاك اللحوم الحمراء، وزيادة استهلاك البقوليات، والذي يعني في النهاية ضمان صحة أجسادنا، وسلامة كوكبنا كذلك أيضاً.

والحبوب تنتج بروتين أكثر من المساحات المخصصة لتربية اللحوم، بل إن زراعة البقول تغني التربة نفسها بالنيتروجين، وتقلل بالتالي الحاجة إلى استخدام الأسمدة والمخصبات الصناعية والطبيعية؛ مما يعني التقليل من تجريف الغابات والموارد الطبيعية التي تحصل عادةً أثناء تربية المواشي.

نوعية الإنتاج تستجيب لطلب المستهلك!

عندما يكون الطلب العالمي للحوم مرتفع يقابله أيضاً ارتفاع في إنتاج اللحوم؛ من أجل سد الحاجة الاستهلاكية، فالإنتاج يتم بما يناسب طلب السوق وطبقاً لمتطلبات المستهلكين، أي أنه إذا تم تغيير الذوق العام حول اللحوم الحمراء ونشر الوعي فيما يخص الأضرار التي تلحقها الكميات الهائلة من استهلاك اللحوم بالبيئة، حينها سيكون الطلب أقل والإنتاج أيضاً أقل، فينتج الطلب على البقول باعتبارها غنية بالبروتينات، التي تعوض الإنسان عن اللحوم ومشتقاتها، وبهذا يتم إبعاد الأضرار عن البيئة قدر الإمكان.

وبالرغم من ازدياد الوعي في العقود الأخيرة حول أهمية الزراعة لسد الطلب الكبير والمتنامي للنمو السكاني على

الطعام التي جهزتها الأم بما لذ وطاب من المأكولات اللذيذة، والتي لا تخلو بالتأكيد من اللحوم الحمراء، فوجباتنا اليومية تعتمد على اللحوم الحمراء بمعدل مرتين أو أكثر خلال الأسبوع، ولكن ما يهمله الكثيرون بأن تناول اللحوم الحمراء له مزار كبيرة على بيئة الأرض.

قد تروي الأرقام قصصاً لا تصدق، فكيلو غرام من لحم البقر الجاهز للاستهلاك البشري ينتج كمية بمعدل ٣٠٠ كيلو غرام من ثاني أكسيد الكربون – وهو أهم أسباب التلوث المناخي في العالم – وتبدأ هنا المقارنة مع البقوليات التي تسد محل اللحوم من حيث القيمة الغذائية، ولكن مضارها على البيئة لا تذكر مقارنةً باللحوم الحمراء، فكيلو غرام واحد من العدس أو الباقلاء أو الفاصولياء ينتج ٩٠٠ غرام فقط من ثاني أكسيد الكربون.

إضافة إلى مشكلة أخرى تحصل عند استهلاك الإنسان للحوم ومن شأنها الإضرار بالبيئة وهي أن الحيوانات عند نموها (كالأبقار مثلاً) تحتاج إلى كميات كبيرة من المياه، وتم حساب إنتاج كيلو واحد من لحم البقر إلى استهلاك ١١٢ لتراً من الماء، بينما إنتاج البقوليات لا يحتاج هذه الكميات من الماء، وأكثر من ذلك فإن المساحات المخصصة لزراعة البقوليات

من المعروف أن البقوليات هي من أهم المواد الغذائية التي تدخل في الوجبات اليومية في كافة البلدان والثقافات تقريباً، وتاريخ هذا الغذاء واستخدامه قديم قدم الحضارات الأولى، والدليل على هذا هو العثور على قوارير مليئة بالحبوب، مثل: العدس، والفول، والحمص، وجدت مخزونة في قبور الفراعنة المصريين القدامى. من هنا نعلم أن البقوليات استخدمت كأغذية أساسية منذ القدم وإلى هذه اللحظة؛ لأنها أغذية متكاملة، وغنية جداً بالبروتينات، وارتفاع مستويات الأستروجين فيها، واحتوائها على عناصر، مثل: البوتاسيوم، والكالسيوم، وحمض الفوليك، والفسفور، والحديد، والزنك، والمنغنيز، والمغنيسيوم، وفيتامين سي. وبسبب كثرة فوائد البقوليات وأهميتها كوجبات أساسية أعلنت الأمم المتحدة عام ٢٠١٦ عام البقول العالمي، وتركت للناس حق اختيار تنفيذ هذه المبادرة؛ من أجل حماية كوكب الأرض، والذي تأثرت بيئته كثيراً بسبب الإسراف في أكل اللحوم.

ما تأثير تناول اللحوم الحمراء على بيئة الأرض؟

من الرائع بعد يوم عمل شاق لرب الأسرة ويوم مدرسي طويل للبناء أن تتجمع الأسرة نهاية اليوم على مائدة



Protect the Earth's environment by following a diet based on beans instead of meat.

It is known that beans are the most important nutrients that go into daily meals in almost all cultures, the history of this food is as old as the first civilizations, the proof of that is related to the bottles that are found filled with pills lentils, beans, and chickpeas, in the stored in the tombs of Egyptian pharaohs.

From here we know that the beans were used as essential food since ancient times and to this moment, because it is integrated and rich in protein and high levels of estrogens, which contain potassium, calcium, folic acid, phosphorus, iron, zinc, manganese, magnesium and vitamin C. Therefore United Nations has declared 2016 the year of the global legumes, and left to the people the right to choose the implementation of this initiative in order to protect the planet's environment, which is been affected much due to excessive eating meat.

What is the effect of eating red meat on the Earth's environment?

It's great after a hard work, family day or a long day in school for children to have family gathering at the end of the day at the dining table processed by the mother, including goodies from delicious cuisines which certainly red meat, but it is unknown to many people that eating red meat has significant disadvantages on the Earth's environment. Legumes blocking replace meat in terms of nutritional where one gram of lentils or peas or beans produces only 090 grams of carbon dioxide.

In addition to another problem, you get while human consumption of meat the damage

caused to the environment. It is that the animals when growth (like cows, for example) require large amounts of water where it has been the production of one kilo of beef account to consume 112 liters of water, while the production of legumes does not need this quantities of water, and more than that it dedicated to the cultivation of legumes and cereals spaces produces more than dedicated to raising meat spaces protein, the cultivation of legumes sings the same soil nitrogen and reduce the need to use fertilizers and industrial and natural fertilizers, which means reducing the razing of forests and natural resources that get returned during Ranching.

Production quality to meet consumer demand!

When global demand for meat is high offset it also rise in the production of meat in order to fill the need of consumer, production is being tailored to market demand, according to the requirements of consumers, if public taste changed on the red meat and spread awareness with regard to the damage inflicted by the massive amounts of meat consumption on the environment, then it will be less demand and production are also lower, occurring among the demand for legumes as rich in protein that compensate for human meat, this is the dimensions of the damage on the environment as possible.

In spite of the growing awareness in recent decades about the importance of agriculture to meet the great demand and the growing of population growth on the ground, however, the production of legumes remained stalled compared to other food crops.



الشرق الأوسط يحتاج إلى تعاون إقليمي؛ لتقليل العجز في موارد المياه

إعداد: مدريد فاروق

تعتبر ظاهرة الانفجار السكاني والتصحر في الشرق الأوسط المشاكل الكبرى التي تواجه الحكومات في الوقت الراهن.

جرت العادة أن تحصل الصراعات والنزاعات بين الدول على ثروات باهظة الثمن كالنفط، والغاز، والذهب، والماس... ولكن الزمن القادم يشير إلى تفاقم أزمة المياه العذبة وشحها، مما يندرج بحدوث خطر فمشكلة نقص المياه الصالحة للاستخدام البشري في الشرق الأوسط ليست بالجديدة وبدأت تتفاقم أكثر وأكثر؛ نتيجة لقلّة المصادر الممولة للمياه العذبة في المنطقة، وكذلك حاجة السكان المتزايدة للمياه. وتعد الدول العربية في الشرق الأوسط من بين أفقر الدول في امتلاك المياه العذبة فالأمطار هنا قليلة، وقد تكاد تكون نادرة أو منعدمة في بعض المناطق.

كما أن الوطن العربي يمتلك ثلاثة أكبر أنهار في العالم (النيل، ودجلة، والفرات) ولكن منابع هذه الأنهار لا توجد في دول الوطن العربي؛ لذلك يمكن استغلال مياه هذه الأنهار، والتحكم بها، أو استخدامها كورقة ضغط سياسي أحيانا من خارج حدود الوطن العربي كما أن التوترات الحاصلة بين دول المنبع ودول الممر من جهة، والصراعات الحالية في المنطقة، وزيادة عدد السكان، والتي يزيد معها الاستهلاك الصناعي والزراعي الذي لا يعمل من غير المياه كل هذه أسباب مباشرة وواضحة لتفاقم مشكلة المياه العذبة وشحها في المنطقة.

ولكن المشكلة لا تقتصر على شحة مصادر المياه العذبة فقط وإنما على هدر المياه المتاحة وطرق استخدامها غير السليم، ويأتي هذا الهدر بسبب استخدام الطرق القديمة للري، والتي تعتمد على أسلوب (الغمر) بدلا من أسلوب

(الرش) الحديث، والذي يقتصد المياه بنسبة عالية مقارنة بطرق الري القديم كما أن شبكات المياه القديمة لها دور كبير في هدر المياه بنسبة 10-20% فعلى سبيل المثال عاصمة سوريا (دمشق) لا تزال تعتمد على شبكات المياه التي أسسها الرومان (قبل المسيح)، إضافة إلى العادات السيئة والمتوارثة في استخدام المياه يوميا لها تأثير سلبي جدا في ما يخص إهدار الماء: كغسل السيارات، والمنازل بالمياه الصالحة للشرب بينما يمكن خزنها للشرب والطبخ واستبدالها بالمياه غير المعدلة.

وأخيرا أكد الباحثون في هذا المجال أنه لا يوجد حل للمشكلة دون إيجاد تعاون إقليمي فالشرق الأوسط يحتاج إلى تعاون بناء على مستوى دولي لإدارة هذا الملف. مثل هذا التعاون سيعزز ويساعد على عدم هدر الماء، وتحسين جودة المياه، والحفاظ على البيئة وتعزيز المصالح المشتركة، وحل الخلافات السياسية. وحتى يتم نجاح هذا التعاون فعلى هذه الإدارة وضع قوانين فعالة من شأنها تقاسم الأدوار، والثروات المائية المشتركة، وبناء مشاريع جديدة؛ للربط بين البحر الميت والأحمر واعتماد التكنولوجيا الحديثة في التعامل مع المياه يمكن استيرادها من دول لها باع طويل وخبرة وتجربة ناجحة في هذا المجال، مثل: ألمانيا التي لديها تجربة فائقة الذكاء اعتمدت على توعية المجتمع، واستخدام التكنولوجيا إضافة إلى القوانين الصارمة ضد كل من يسبب لمقومات الحياة البيئية.



Middle East, requires regional co-operation to reduce the deficit in water resources

The phenomena of population and desertification in the Middle East are considered one of the major problems facing governments at this moment.

Usually, conflicts between states started because of expensive oil, gas, gold and diamonds...., but through the next years, it seems that the worsening of the freshwater crisis is becoming bigger. The problem in drinking water from shortage use in the Middle East is not new, and it began to be more and more aggravated due to the lack of funding sources of fresh water in the region as well as the growing need in the population of water.

The Arab countries in the Middle East are considered as the poorest countries in fresh water, because of the few spots of rain there where it is almost as rare or non-existent in some areas.

Researchers in this area confirmed that there is no solution to the problem without creating regional cooperation; the Middle East needs constructive cooperation at an international level for the management of this file. Such a cooperation will strengthen and help not to waste water and it improve the quality of water, preserve the environment, promote common interests and resolve differences through political, the success of cooperation of this administration helps to develop effective laws that would share roles as well as the shared water resources and construction of new projects to link the Dead Sea to the Red sea, and the adoption of modern technology to deal with water that can be imported from countries that have a long history and experience in this field, such as Germany, which has superchargers experience intelligence relied on community awareness and the use of technology, as well as strict laws against anyone who is abusive to the elements of the environmental life.

Man is the main reason for rising of the level of water on the Earth's surface

A new study suggested that the reason for rising of the sea levels in the world is caused by man. In an unprecedented phenomenon since three thousand years the level of water around the world continues to increase significantly, this phenomenon has become a real threaten to the environmental life on earth.

Scientists and experts summoned in the water and environment field to accelerate the initiated studies in order to find out what are the basic reasons behind this phenomenon that increases each year dramatically, after taking evidence from many different areas around the world and analyzed it in order to re-simulate the evolution experienced by the water level in the world in the last three thousand years until now.

The researchers found that if the sea's level keep rising in the world, the rise will be at rate of 52 to 131 cm by the year 2100, the study was adopted on data taken from twenty-region in the world, because the one zone data alone cannot give a clear picture that shows increasing reflect in the water's level around the world.

The study demonstrated that the water's level began to rise at the beginning of the year of

birth, and then continued to increase until the year 700 AD at a rate of one millimeter per year, then the levels of water become stable over 300 years, and then fell by 0.2 per year, because of the very cold phase experienced by the Earth (ice age) with sea temperatures around 0.2 degrees Celsius before the water comes back to its normal level, and then it rises until the year 1600 AD faster than 0.3mm.

The climb up continued until the year 1800, the level of water began to rise dramatically during the manufacturing and mining era, which rose by 0.4 millimeters per year, where in the period between 1800 and 1900 the level rises at a rate of 1.4 millimeters per year in the twentieth century.

Researchers after this study discovered that an extremely fast and massive height in the water level in the world came as a result of the actions of human society and its influences, the rapid and dramatic rise got its peak during the last two decades.

الإنسان هو السبب الرئيسي لارتفاع المياه على سطح الأرض

إعداد: محمّد فاروق

دراسة جديدة تُرجح أن سبب ارتفاع منسوب مياه البحار في العالم سببه الرئيس هو الإنسان.

وأثبتت الدراسة أن منسوب المياه بدأ بالارتفاع في بداية السنة الميلادية (اتخذت سنة ميلاد المسيح كتقويم للدراسة)، ثم استمر الارتفاع حتى عام ٧٠٠ ميلادي بمعدل مليمتر واحد كل عام، بعدها ظل منسوب الماء مستقرًا على مدى ٣٠٠ عام، ثم انخفض بواقع ٢،٠ سنويًا؛ بسبب مرحلة باردة جدا مرت بها الأرض (العصر الجليدي)، فانخفضت معها درجة حرارة البحار بواقع ٢،٠ درجة مئوية قبل أن يعاود منسوب المياه الصعود حتى عام ١٦٠٠ ميلادي بسرعة تفوق ٣،٠ مليمتر سنويًا.

ثم استمر هذا الصعود حتى عام ١٨٠٠، ثم بدأ منسوب المياه بالارتفاع بشكل هائل خلال عصر التصنيع والتعدين، حيث ارتفع بواقع ٤،٠ مليمتر سنويًا، وفي الفترة بين ١٨٠٠ و ١٩٠٠ ارتفع بمعدل ٤،١ مليمتر سنويًا في القرن العشرين.

وقد اكتشف الباحثون بعد هذه الدراسة أن الارتفاع الهائل والسريع والمستمر الآن في منسوب المياه في العالم جاء نتيجة تصرفات المجتمع البشري ونموذ، وأن الارتفاع السريع والكبير هذا حصلت ذروته خلال العقدين الأخيرين، وإذا لم يتم إيجاد حلول سريعة فإن المشكلة ستتفاقم وتصبح أصعب، خصوصًا مع كثرة انبعاثات ثاني أكسيد الكربون؛ بسبب التلوث الصناعي.

في ظاهرة غير مسبوقة منذ ثلاثة آلاف سنة وهي أن منسوب المياه حول العالم في زيادة مستمرة وبشكل ملحوظ وملفت للانتباه، حتى أصبحت الظاهرة خطرًا على الحياة البيئية على وجه الأرض، ولكل هذا أسباب بالتأكيد. فمنذ فترة ليست بالقصيرة بدأت تتوضح هذه الظاهرة؛ مما استدعى العلماء والخبراء في مجال المياه والبيئة إلى التسريع في بدء الدراسات؛ لمحاولة معرفة ما الأسباب الأساسية وراء هذه الظاهرة التي تزيد وتتسارع وتيرتها كل عام وبشكل ملفت. وبعد أخذت بيانات من مناطق مختلفة ومتفرقة حول العالم وتحليلها؛ بهدف إعادة محاكاة التطور الذي مر به منسوب المياه على مستوى العالم في الثلاثة آلاف سنة الماضية وحتى الآن. فقد وجد الباحثون أنه إذا استمر بقاء الوتيرة نفسها في ارتفاع منسوب مياه البحار في العالم على هذا المنوال فإن الارتفاع سيكون بواقع ٥٢ إلى ١٣١ سنتيمترات بحلول عام ٢١٠٠. اعتمدت الدراسة على بيانات أخذت من عشرين منطقة في العالم؛ لأن بيانات منطقة بمفردها لا يمكن أن تعكس أو تعطي صورة واضحة عن الارتفاع الحاصل في منسوب المياه حول العالم.

الشاي، أي الأنواع مفيدة للحالات الصحية المختلفة؟

المعروفة منها:

شرب الشاي عادة تكاد لا تستغني عنه معظم البلدان، واحتماء الشاي ثقافة منتشرة منذ زمن بعيد جدا بين الشعوب، ولكل بلد أوقاته وطريقته بل وطقوسه الخاصة في صنع الشاي وشربه، ولا ننسى ذكر أن لكل شعب نوع مفضل من أنواع الشاي لدرجة أن بعض أنواعه تنسب أو تسمى باسم هذا البلد أو ذاك، كما هو الحال مع الشاي الصيني (الأخضر) الذي عرف به الصينيون ومن ثم انتشر في جميع أنحاء العالم، وكذلك شاي النعناع الذي اشتهرت به دول المغرب العربي وأصبح ينسب إليهم، كما اشتهر الأوربيون بشرب الشاي الأسود الذي يسمى في أوروبا بالشاي الإنجليزي؛ لأن الإنجليزي هم أول من أحضر الشاي إلى أوروبا بعد استعمارهم للهند وبعض دول شرق آسيا والتي تعتبر موطن الشاي الأسود.

(أنواع الشاي الأكثر شهرة)

هناك 500 نوع من الشاي تستخدمه حول العالم، ولكن الأنواع الأكثر شهرة واستهلاكها هي، الشاي الأسود والأخضر والأحمر والأبيض والنعناع والزنجبيل والليمون والبابونج والزعفران، وغيرهم العشرات.

ولكل نوع منها صفات وفوائد صحية وعلاجية للأمراض حسب الحالة، هنا سنلخص فوائد بعض الأنواع وخصوصاً

الشاي الأسود: مهما اختلفت التسمية، يعد الشاي الأسود صحياً جداً. فهو غني بالفلوريد والكالسيوم والحديد والبوليتاسيوم والمغنيسيوم والزنك، فضلاً عن أنه يحتوي على كمية عالية من الكافيين، ليكون بذلك بديلاً مثالياً للقهوة، وخاصة بالنسبة لأولئك الذين لا يحبون شربها. يعتبر الشاي الأسود من أنواع الأعشاب التي تكثر بها مضادات الأكسدة والمعروفة باسم (بوليفينول) وتحتوي هذه المضادات على كميات من الصوديوم والكربوهيدرات والبروتين المفيدة جداً لنمو وسلامة الجسد. كما يساعد على معادلة نسبة الكوليسترول بالدم وعلاج ضغط الدم المنخفض، ومفيد جداً لحالات السعال والربو والذكام، كما يمكنه وبسبب احتوائه على مادة العفص على علاج مرض الإسهال، ومهدئ فعال للاضطرابات المعوية، وتناول الشاي الأسود بانتظام يساهم في علاج خلل الشريان التاجي؛ لذلك الأشخاص الذين يداومون بشكل منتظم على شربه لا يصابون بأمراض القلب الوعائية بشكل كبير.

الشاي الأخضر: من منا لا يعلم مدى فائدة الشاي الأخضر في إنقاص الوزن والذي بسبب هذه الخاصية ازدادت شهرته واستخدامه في العالم، لكن للشاي الأخضر فوائد صحية أخرى وأهمها:

– يحتوي على مادة "بيغالوكاتشين غالاتي". ولهذه المادة القدرة على تثبيط نمو الخلايا السرطانية، ما يعيق تكون الأورام الضيئة، ويكافح تحديداً سرطان الثدي والرحم والبروستاتا والمعدة والقولون.

– يساعد على نشاط الخلايا المضادة للأكسدة.

– يحسن من صحة الفم واللثة.

– يحسن من فعالية الأنسولين في الجسم.

فضلاً عن أن الشاي الأخضر غني بالفيتامينات أيضاً كالشاي الأسود.

شاي البابونج: لهذا النوع من الشاي تأثير مهدئ على المعدة والأمعاء؛ ما يجعله الشاي الأفضل لالام المغص. ولشاي الشمر واليانسون تأثير مشابه أيضاً.

شاي النعناع: النعناع من النباتات الطبية الأكثر شعبية،

فهو يحتوي على كمية عالية من مادة المنثول المفيدة للتخفيف من حدة السعال؛ لذا ينصح بشربه عند الشعور بالآلام في الحلق.

شاي النردين (البلديان): يعرف شاي النردين بتأثيره المهدئ؛ لذا يعد هذا النوع من الشاي الوصفة المثالية لحالات الأرق.

شاي الزنجبيل: لدى الإصابة بنزلات البرد، يقول خبراء الصحة، إن شرب الكثير من شاي الزنجبيل يساعد على مواجهتها، فالمواد اللاذعة في الزنجبيل تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتدفع الجسم من الداخل؛ ما يعزز الجهاز المناعي ويساعد على طرد الإفرازات المخاطية من المسالك التنفسية، علاوة على أن شاي الزنجبيل يحتوي على مضادات للبكتيريا ومواد مثبطة للالتهابات.

شاي الزعتر (الأوريغانو): أما اللواتي يعانين من آلام أثناء فترة الحيض، فينصحهم خبراء الصحة بتناول شاي الأوريغانو. فهو يتميز بخصائص تساعد على تمدد العضلات ومضادة للتقلصات.



TEA



Drinking tea is a habit usually done by most countries, this culture was spread long ago among people, each country at that time had its own way even in drinking tea, not to forget that it is called by the name of this or that country, as in the case with Chinese tea (green), known by the Chinese and then spread throughout the world, as well as mint tea which is famous in the Maghreb countries and became attributed to them, and Europeans that known by drinking black tea, which is called in Europe English tea, because the British were the first people that brought tea to Europe after the colonization of India and some East Asian countries.

(The most famous types of tea)

There are 500 kinds of tea are used around the world, but the most famous and consumption of species are, black tea, green, red and white peppermint, chamomile, ginger, saffron, and others...

Each type of which the qualities and benefits of a healthy and therapeutic for diseases depending on the situation, here we summarize the benefits of some species, especially known ones are:

Black tea: no matter how different label, black tea is very healthy. It is rich in fluoride, calcium, iron, potassium, magnesium, and zinc, as well as it contains a high amount of caffeine, making it

an ideal substitute for coffee, and especially for those who do not like to drink. Black tea is the types of herbs that abound with antioxidants (known as polyphenols) and containing antibiotics on the amounts of sodium, carbohydrates, and protein are very useful for the growth and bodily integrity. It also helps to equalize the ratio of blood cholesterol and treat low blood pressure, very useful for coughs, asthma, colds, because it contains tannins to treat diarrheal disease, and in calming effective disorders intestinal, drinking black tea regularly helps in the treatment of malfunction coronary artery, so the people who attending regularly drink do not develop cardiovascular disease significantly.

Green tea: Helps to lose weight, due to this characteristic increased his fame and its use in the world, but green tea and other health benefits:

It contains a substance that has the ability to inhibit the growth of cancer cells specifically in the breast, uterus, prostate, stomach and colon cancer.

Helps on the activity of antioxidant cells.

Improves the health of the mouth and gums.

Improves the effectiveness of insulin in the body.

Green tea is also rich in vitamins.

Chamomile tea: this type of tea is a calming effect on the stomach and intestines, making it the best tea for colic pains.

Mint tea: mint is the most popular medicinal plants, it contains a high amount of material useful for menthol to alleviate a cough.

Ginger tea: health experts say, the substances

acclaimed in ginger works to stimulate blood circulation and warm the body from the inside, which enhances the immune system and helps to expel mucus from the respiratory tract, as well as that ginger tea contains antioxidant and antibacterial materials discouraging infections.

Tea Thyme (oregano): Those who suffer from pain during menstruation, recommended to drink it. It has the characteristics of help to stretch the muscles

للقرفة فوائد صحية وأهمها الحماية من السرطان

تنظيم مستوى السكر في الدم

ومن فوائد القرفة، وجدت الدراسات أن القرفة تحتوي على بعض البوليفينول التي يمكن أن تساعد الناس مع مرض السكري من النوع الثاني من خلال تنظيم مستويات السكر في الدم. ووجدت الدراسة التي نشرت في دورية رعاية مرضى السكري في عام ٢٠٠٣ أن الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني عليهم تناول من ٣ - ٦ غرامات من القرفة في شكل حبوب يوميا لمدة ٤٠ يوما، ستساعد في خفض نسبة السكر في الدم بنسبة ١٨ إلى ٢٩٪.

خفض نسبة الكوليسترول

نسبة الكالسيوم والألياف في القرفة يمكن أن تساعد في القضاء على أملاح الصفراء في الجسم. عندما يتم التخلص من الأملاح الصفراوية، يحدث الجسم على تكسير الكوليسترول لإنتاج الأملاح الصفراوية الجديدة. هذه العملية يمكن أن تساعد على خفض مستويات الكوليسترول العالية. وفقا لدراسة أجريت عام ٢٠٠٣ على ٦٠ شخصا، المتحصل اليومي من نصف ملعقة صغيرة (١ غرام) من القرفة ليس فقط لخفض مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني، كما أنها خفضت بشكل ملحوظ

أكدت دراسة نشرت من قبل الباحثين في وزارة الزراعة الأمريكية أن للقرفة فوائد عديدة ومذهلة لصحة الإنسان، وتزيد من الحيوية والنشاط لديه. ولا يقتصر الأمر على هذا، ولكن هناك فوائد طبية أخرى مذهلة للقرفة تعرف عليها فيما يلي:

الوقاية من السرطان

من فوائد القرفة التي أكدتها دراسة نشرت من قبل الباحثين في وزارة الزراعة الأميركية في ولاية ماريلاند وكشفت أن القرفة تقلل من انتشار سرطان الدم والأورام اللمفاوية والخلايا السرطانية، وتحتوي على أنزيمات تلعب دوراً مهماً في تسهيل انقسام الخلايا وأيضاً هي مصدر جيد جداً من الكالسيوم والألياف، والتي يمكن ربط أملاح الصفراء وإخراجها من الجسم. من خلال القضاء على الصفراوية، فإنه يمكن منع تلف خلايا القولون، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

وتلعب القرفة دوراً مهماً في الوقاية من السرطان، حيث إنها تحتوي على إنزيمات تعمل على انقسام الخلايا، وبالتالي لا تترك مجالاً لتكوين الخلايا السرطانية، بالإضافة إلى أنها تعد مصدراً قوياً للكالسيوم والألياف.

ملعقة من مسحوق القرفة مع القليل من معجون الأسنان على المنطقة لمدة ٢ أو ٣ مرات في اليوم حتى يزول الألم.

تزييل رائحة الفم الكريهة

مزيج من العسل ومسحوق القرفة هي أيضاً ممتازة لعلاج رائحة الفم الكريهة. وجدت دراسة حديثة من العلكة بنكهة القرفة أنها تقضي على الرائحة الكريهة في الفم، فهي تقضي على البكتيريا الموجودة باللثة. وصنع غرغرة من خليط العسل ومسحوق القرفة ومقدار من المياه تساعد على الحفاظ بنفوس منتعش طوال اليوم.

علاج الصداع

القرفة مفيدة في علاج الصداع الناجم عن التعرض للهواء البارد. ضع عجينة رقيقة من مسحوق القرفة ممزوجة مع الماء على الجبين وستزول الآم الرأس.

فالقرفة حل مناسب للصداع الناتج عن التعرض للهواء البارد.

تساعد على تقوية جهاز المناعة

خليط من العسل ومسحوق القرفة يمكن أن تساعد في تعزيز جهاز المناعة، والقضاء على التعب وزيادة طول العمر للفرد. ومن المعروف أيضاً أن لها خصائص مضادة للشيوخوخة.

LDL (الكوليسترول السيئ) والدهون الثلاثية؛ لأنها تساعد على ارتفاع معدل الحرق في جسم الإنسان، والقضاء على الأملاح الصفراء في الجسم، فهذا يمكنه المساعدة في تقليل نسبة الكوليسترول في الجسم.

تحسين نشاط الدورة الدموية

القرفة تحتوي على كمية كبيرة من مركب يسمى الكومارين، الذي يساعد في الدورة الدموية على منع تجلط الدم الذي قد يؤدي إلى أمراض القلب. ومع ذلك يجب على الناس مع اضطرابات النزيف أو تناول الأدوية الموصوفة لمنع تجلط الدم أن لا تأخذ القرفة إلا بمشورة الطبيب.

مضادة للتهاب المفاصل

ونظراً لخصائص القرفة المضادة للالتهابات، حيث تساعد في تخفيف آلام التهاب المفاصل وتصلب العضلات والمفاصل، وفي دراسة أجريت في جامعة كوينهاغن، فإن المرضى الذين أعطوا نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة مع ملعقة من العسل كل صباح قبل الإفطار كانت مصدر ارتياح كبير في تخفيفهم من آلام التهاب المفاصل بعد أسبوع واحد، واستطاعوا المشي بدون ألم في غضون شهر واحد.

علاج وجع الأسنان

القرفة هي علاج مفيد جداً لوجع الأسنان. ببساطة ضع عجينة باستخدام خمس ملاعق صغيرة من العسل مع

The benefits of cinnamon and its importance for protecting from **cancer**

study published by researchers at the US Department of Agriculture confirmed that many of Cinnamon and amazing benefits for human health, increase vitality and activity to human. Not only this, but there are other medical benefits of the amazing cinnamon know them as follows:

Cancer Prevention

Cinnamon plays an important role in the prevention of cancer, as they contain enzymes that work on cell division, therefore it prevents the formation of cancer cells, plus they are a powerful source of calcium and fiber.

Lower cholesterol

It helps burn rate in the human body, and the elimination of bile salts in the body, it can help reduce cholesterol in the body.

Improve the activity of the circulatory

Cinnamon contains a large proportion of a compound called "coumarin", which helps to overcome the incidence of blood clots.

Anti-arthritis

Cinnamon helps in alleviating arthritis, due to the anti-inflammatory properties.

Eliminate bad breath

Add a spoonful of honey to a pinch of cinnamon, can eliminate the bacteria in the mouth, that cause is the stench.

Treat headaches

Cinnamon is a suitable solution for headaches caused by exposure to cold air.

Relieve menstrual pain

Prevention of urinary tract infection

The study showed that people who eat cinnamon on a permanent basis, they have no problems in the urinary tract.

تخفيف وجع الطمث

مدرة للطمث حيث يستعمل مشروبها الساخن كثيرا من قبل النساء خاصة بعد الولادة لإدرار الطمث والمساعدة في تخفيف الآلام والأوجاع والتقلصات بعد الولادة.

الوقاية من الإصابة بالمسالك البولية

أظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون القرفة بشكل دائم، ليس لديهم مشاكل في المسالك البولية.

مساعدة في الهضم

تساعد القرفة على طرد الغازات غير المرغوب فيها والحموضة التي تسببها بعض الأغذية في المعدة، وتساعد على زوال الغثيان الصباحي، وغالبا ما يشار إليها باسم المنشط الهضمي فهي فعالة جدا في تحسين عملية الهضم لحد كبير.



شورية العدس التركية Turkish lentil soup

سلطة الأيغ التركية اللذيذة Turkish Ig salad

- Ingredients
- Seven cups of vegetable broth
- Crushed garlic
- Tomato sauce
- Cup of yellow lentils
- Grinded pepper
- Small hanging cumin
- One onion
- Salt

Steps

Put the lentils, gravy, carrots, and garlic, tomato sauce, cumin and chili in a pot on the fire. Low the fire and leave the ingredients boil for 25 minutes until the vegetables become softer. Lift up much from the fire then put the soup in a blender in batches. Mix until you get a smooth mixture.

المقادير

- سبعة أكواب مرقعة خضار
- أربعة فصوص ثوم مهروس
- معلقتان كبيرتان صلصة طماطم
- كوب عدس (اصفر)
- رشة فلفل حامي مطحون
- واحدة عدد جزرة
- ملعقة صغيرة كمون
- واحدة عدد بصلة
- ملعقة صغيرة ملح (او حسب الرغبة)

الخطوات

١. ضعي العدس، و المرق، والجزر، والثوم، وصلصة الطماطم، والكمون والفلفل الحار في قدر على النار.
٢. خففي النار واتركي المكونات تغلي لمدة ٢٥ دقيقة حتى تلين الخضروات.
٣. إرفعي القدر عن النار ثم ضعي الشورية في الخلاط الكهربائي على دفعات.
٤. أخلطي حتى تحصل على مزيج ناعم.
٥. عيدي تسخين الشورية ثم قديمها بألف هنا.

مقادير سلطة الأيغ التركية:

- كأس برغل ناعم.
- بصلة حجم متوسط.
- ملعقة صغيرة ملح.
- ٢ملاعق صغيرة معجون فليفلة حمراء.
- ملعقة صغيرة كمون مطحون.
- ٣ملاعق كبار دبس رمان.
- ملعقة كبيرة صلصة طماطم معلبة.
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون.
- خس.
- بصل أخضر.
- حبة طماطم وسط.
- نعناع (يضع وريقات).
- يقدونس ضمة.
- زيت زيتون (فنانج قهوة).

طريقة تحضير سلطة الأيغ التركية:

نغسل البرغل ونترك فيه قليل من الماء ونتركه ساعة ثم نضعه في محضرة الطعام مع البصلة وباقي المكونات دون الخس. نخلط المكونات جيدا، ثم نفرم الخس فرما ناعما ونخلطه مع الخلطة السابقة. نجهز أوراق الخس، ونسكب في كل ورقة خس من سلطة الأيغ ونضعها في صحن التقديم، أو نسكبها في صحن ونقدمها بجانب أوراق الخس.

- Cup of fine grit
- Onion
- Salt
- Red pepper
- Teaspoonful of cumin
- Tablespoons of pomegranate molasses senior
- Large spoon from canned tomato sauce
- Half teaspoon of ground black pepper
- Lettuce
- Green onion
- Tomato
- Mint (few leaflets)
- Vibrio parsley
- Coffee cup from olive oil

How to prepare Turkish Ig salad:

Mix all the ingredients well. Wash all the vegetables with water then cut it



Candy Turkish Delight

حلوى الحلقوم التركية

Delight or Almalbann is a type of soft candy and rubbery, appetizing consists of jellies, sugar and starch as a basic component, but they are known and moved to many of the Arab countries and cities, candy grainy for adults and children is eaten with crackers or next to coffee or tea.

Ingredients:

- Half cup of water with a warm temperature
- A cup of white sugar
- Tablespoon of jelly powder
- Half cup of white powder sugar
- Cup of flour
- Four points of red food dye
- Half a teaspoon of tartar powder
- Teaspoon of rose water
- A half cup of white powdered sugar to decorate the candy.

How to prepare

Bring a pot, keep amount of white sugar, water, gelatin, then start stirring ingredients until it converge together, and then get into the bowl of microwave after it's set to a high temperature

for a period of seven minutes, after the period specified get it out and we move it and then introduce it again on the same temperature for another seven minutes.

Mix the flour and powdered sugar together in another bowl well, and add the mixture while stirring the mixture former, and come back again to enter mixture in the microwave for six minutes to put it on high heat.

Get out a combination of microwave and add both: red food dye, and the amount of rose water.

Pour the mixture into a greased tray with vegetable oil; and can the Chinese ways of leveling the surface.

When you put the comfort of Turkish Delight in the refrigerator should not be open continuously until cohere.

• If a large amount of sugar in the candy, severe taste the sweetness can be replaced in the packaging of powdered sugar candy starch.

الحلقوم أو الملبين هو نوع حلوى طري ومطاطي وشهي، يتكوّن من الهلام، والسكر، والنشأ كمكوّنات أساسية، وأصل منشأها تركيا، ولكنها اشتهرت وانتقلت للكثير من الأقطار والمدن العربية، والحلقوم حلوى مُحبّبة للكبار والصغار، وقد تؤكل مع البسكويت أو تقدّم بجانب القهوة أو الشاي، وقد تكون بالمستكة، أو بطعم الورد والفواكه، وقد تكون محشوة غير محشوة بالفستق، طريقة عمل الحلقوم التركية:

المكوّنات:

- كوب ونصف من الماء ذو درجة حرارة دافئة.
- كوب من السكر الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من بودرة الجيلو.
- نصف كوب من السكر الأبيض البودرة.
- نصف كوب من الطحين المنخل.
- أربع نقاط من صبغة الطعام الحمراء.
- نصف ملعقة صغيرة من بودرة تارتار.
- نصف ملعقة صغيرة من ماء الورد.
- نصف كوب من السكر الأبيض البودرة (للتزيين).

طريقة التحضير:

نحضر وعاءً يصلح لوضعه داخل الميكرويف، ونضع فيه مقدار السكر الأبيض، والماء، والجيلاتين، ونحرّك المكوّنات حتّى تتجانس معاً، ثمّ ندخل الوعاء للميكرويف بعد ضبطه على درجة حرارة عالية لمدة سبع دقائق، بعد مضي المدة المحددة نُخرجه ونعيد تحريكه ثمّ ندخله مرّة أخرى على نفس درجة الحرارة لسبع دقائق أخرى.

نخلط الطحين والسكر البودرة معاً في وعاء آخر بشكل جيّد، ونضيف المزيج الخليط السابق مع التحريك، ونعود مرّة أخرى لإدخال المزيج للميكرويف لمدة ستّ دقائق مع وضعه على ذات الحرارة العالية.

نخرج المزيج من الميكرويف، ونضيف له كلّاً من: صبغة الطعم الحمراء، ومقدار ماء الورد، ونحرّكه جيّداً حتّى يتغطّى باللون الأحمر بأكمله.

نسكب المزيج في صينيّة مدهونة بالزيت النباتي، ويمكن طرق الصينيّة؛ ليتساوى السطح.

نضع الصينيّة المحتوية على راحة الحلقوم التركيّة داخل الثلاجة لمدة ساعتين كاملتين، بعدها نقطعها لمرنعات ونغمس كل مرنعة في السكر البودرة؛ حتّى يتغطّى ونصفّها في صحن التقديم.

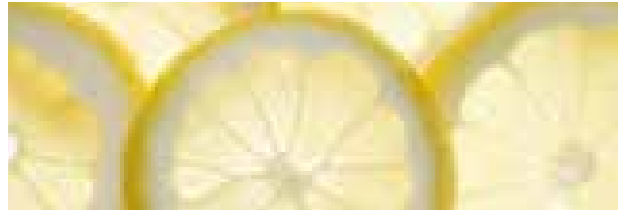
نصائح عند عمل الحلقوم:

يمكننا إضافة الفستق الحلبيّ، والجوز للحلقوم؛ للحصول على طعم ألذ، كما يمكن استبدال صبغة الطعام بأيّ لون، أو الاستغناء عنها، واستخدام مسحوق المستكة، ويمكن وضع المكوّنات على النار مع تحريك الجلاتين، ويتوجب أن نستخدمه مكيالاً واحداً لعمل الوصفة للحصول على النتيجة المرجوة. عند وضع راحة الحلقوم التركيّة في الثلاجة، ويجب عدم فتحها باستمرار حتّى تتماسك، أما إذا كانت كمّيّة السكر كبيرة في الحلقوم، وطعمها شديد الحلاوة فيمكن استبدال السكر البودرة في تغليف الحلوى بالنشأ.



الدهون العنيدة

STUBBORN FAT



Did you know that materials inside your home can help you to get rid of stubborn fat that most women suffer from?

There are fats that cannot easily go even the automatic washing machines remover. But there are simple materials in our homes can do the job

Lemon: Lemon works where the fat is removed, due to the acidic lemon containment materials that can remove fat and ego after rinsing with water and then rub with lemon briefly.

Toothpaste or detergent artificial dentures: it is also well and works effectively to get rid of stubborn fat on the pots.

It can also get rid of permanent stains on the knives, spoons and forks, using pieces Flynn drenched with water and dipped a little salt.

هل تعلمين سيدتي أنه لديك مواد داخل منزلك، يمكنها المساعدة للتخلص من الدهون العنيدة التي تعاني منها أغلب النساء على الأواني؟

من المزجج جداً بقاء الدهون - خصوصاً المحروقة- على أواني المنزل، حتى أن هناك دهون لا يمكن إزالتها بسهولة حتى بأقوى مزيل للدهون أو بالغسالات الأوتوماتيكية. ولكن هناك مواد بسيطة في منازلنا يمكنها القيام بالمهمة، وهي:

*الليمون: حيث يعمل الليمون على إزالة الدهون؛ بسبب احتواء الليمون على المواد الحامضية، فيمكنه إزالة الدهون وذلك بعد شطف الأنية بالماء ومن ثم فركها بالليمون لفترة وجيزة.

* معجون الأسنان أو منظف أطقم الأسنان الاصطناعية: أيضاً هذه المادة تعمل بشكل جيد وفعال على التخلص من الدهون العنيدة على الأواني.

* ويمكن التخلص أيضاً من البقع الدائمة على السكاكين والملاعق والشوك، وذلك باستخدام قطعة فلين مبللة بالماء ومغموسة بالقليل من الملح، ومن ثم دحك البقع بها ومسحها بعد ذلك بالمنشفة لإزالتها تماماً.

الغذاء وحالات الاكتئاب!!!

Food and cases of depression

هل تعلم أن هناك أغذية معينة تسبب الاكتئاب؟ نعم، وهذا ما أثبتته الكثير من الأبحاث التي قام بها الأخصائيون في هذا المجال، حيث تم تعيين بعض المواد الغذائية المسببة للشعور بالاكتئاب، ولكن غير مسموح لحد الآن عن الإفصاح عنها لحين إثبات الأمر بشكل قاطع.

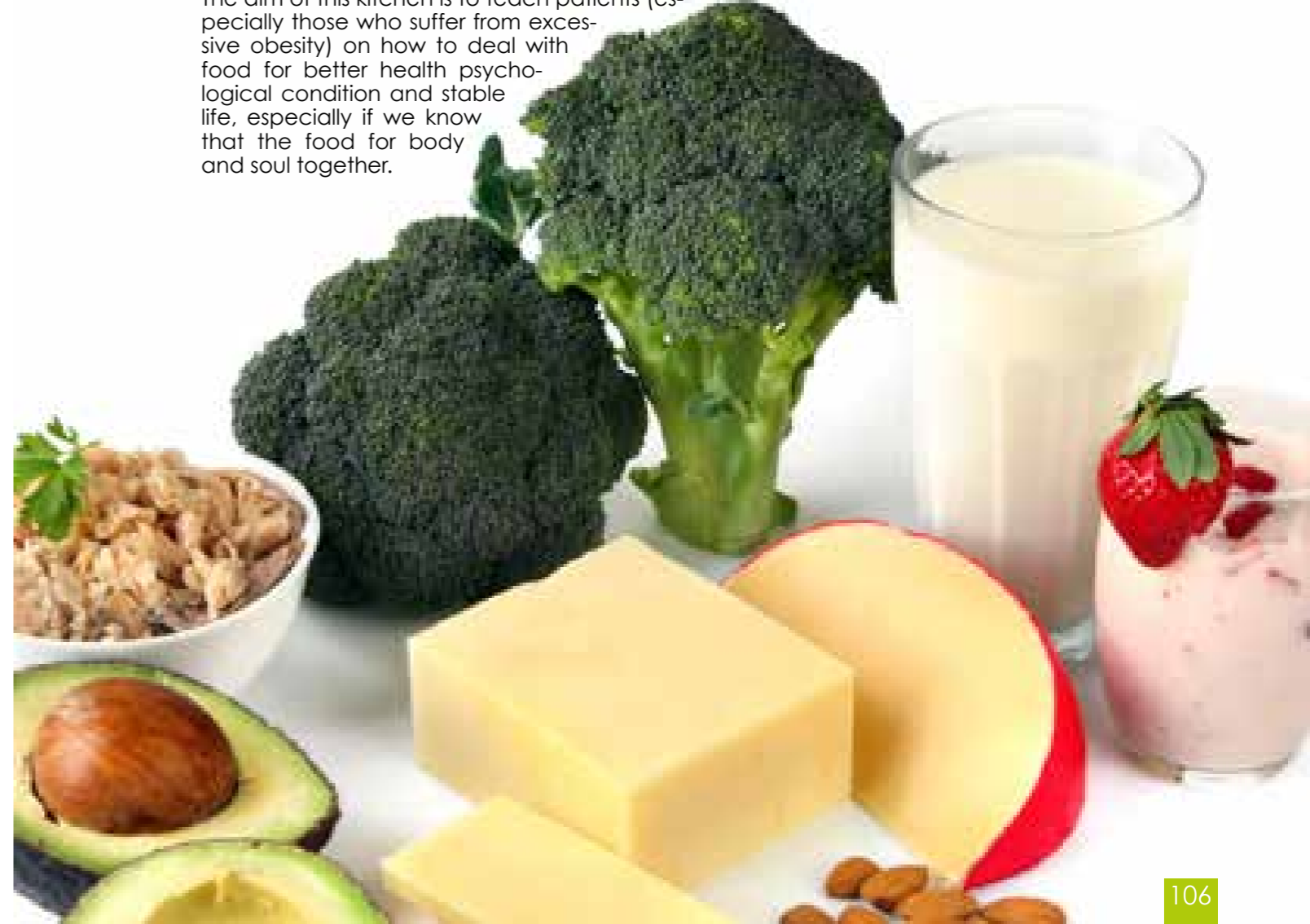
Did you know that there are certain foods that cause depression? Yes, this has been proved by a lot of research carried out by specialists in this area, where some food causes a feeling of depression, but it is not allowed so far to be disclosed until they prove it conclusively.

A hospital in Germany (for the treatment of patients with severe depression), there was inaugurated a special kitchen for patients themselves under the leadership of dietitians and physician and chef, in this kitchen the daily menu is processing by patients desire, physician found that the list containing fish, vegetables, and healthy oils is the desired menu by patients and improve their psychological after taking significantly.

في أحد المستشفيات في ألمانيا (الخاصة بعلاج مرضى الاكتئاب الحاد)، تم افتتاح مطبخ خاص للمرضى يتم إعداد الطعام فيه من قبل المرضى أنفسهم تحت قيادة أخصائيي التغذية والطبيب المعالج والشيف، في هذا المطبخ يتم تجهيز قائمة الطعام اليومية حسب رغبة المرضى، وقد وجد الطبيب المعالج أن القائمة التي تحتوي على الأسماك والخضراوات والزيوت الصحية، هي القائمة المرغوبة من قبل المرضى والتي تحسن من حالتهم النفسية بعد تناولها بشكل ملحوظ.

والهدف من هذا المطبخ هو تعليم المرضى (خصوصاً الذين يعانون من سمنة مفرطة) على كيفية التعامل مع الغذاء من أجل حالة نفسية أفضل وحياة صحية مستقرة، خصوصاً إذا ما علمنا أن الطعام هو للجسد والروح معا.

The aim of this kitchen is to teach patients (especially those who suffer from excessive obesity) on how to deal with food for better health psychological condition and stable life, especially if we know that the food for body and soul together.



المخصب

سعاد عضوي مخمر حيوانيا و معالج حراريا ذو جودة عالية منتج من مخلفات حيوانية (البقار و دواجن) متنوعة جرى تخميرها بأحدث الأساليب العلمية تحت اشراف خبراءنا المتخصصين للحصول على منتج بالمواصفات التالية:-

- يثري من بلوغ الأضلاع الحمار التي غالباً ما تتوفر في الأسمدة الغير مصلحة.
- يثري بالمغذيات العازلة الضرورية لنمو النبات.
- يثري من الأمراض و الآفات.
- يعمل كمخالف لمرضية معاديات التي تنجم عنك التربة بمر فذ.
- يعمل على ملائمة درجة حموضة التربة مما يساعد على تحسين نمو المحاصيل.
- يساعد على تهيئة التربة الطبيعية كما يعمل على تحييد التربة الرطبة مما يسهل لملحها نمو العباد.
- يثري بالتربة و الماء أو الماء الأسمدة و يثري بخلقه بالتربة بسهولة.
- يثري التربة بالأملاح الطبيعية الضرورية لنمو النبات.
- يقلل من الحاجة إلى استعمال الأسمدة الكيميائية.



الشركة العمانية للمخصبات الزراعية
عضو مجموعة شركات الفيروز

هاتف : (+968) 99346711
(+968) 99207073



بذرة الكتان Flax seeds

Did you know that flax seeds with small structure can treat cancer?

هل تعلم أن بذرة الكتان الصغيرة البنية، هي علاج مكافح لمرض السرطان؟

It is known that flaxseed processor and disinfectant for the intestines and helps to speed up the process of digestion, but it is not known that this small seed also contains the most important material for the fight against breast cancer in women, which contain flaxseed substance found naturally in the plant.

من المعروف أن بذرة الكتان معالج ومطهر للأمعاء ويساعد على تسريع عملية الهضم، ولكن ليس من المعروف أن هذه البذرة الصغيرة تحتوي أيضاً على أهم مادة لمكافحة مرض سرطان الثدي لدى النساء، حيث تحتوي بذرة الكتان على مادة (الليغنان) الموجودة بشكل طبيعي في النبات، والليغنان هو مركب كيميائي ثانوي له تأثير يشبه تأثير هرمون الأستروجين لدى النساء.

But what are the ratio (quantity) that must be addressed in a day of flaxseed to get the benefit of them to fight the disease?

ولكن ماهي النسبة (الكمية) التي يجب تناولها يومياً من بذور الكتان لنحصل على الفائدة منها لمكافحة المرض؟

After studies and research, specialists found that the amount of 25 grams of flaxseed eaten per day is enough to have an impact on the fight against the disease, leading to reduced tumor growth significantly. It is also indicated that the material in it is very helpful in reducing the malignant tumors and eliminate them, and can treat prostate cancer in men.

بعد الدراسات والبحوث وجد الأخصائيون أن مقدار ٢٥ غراماً من بذور الكتان يتم تناولها يومياً، هي كافية لكي يكون لها تأثير على مكافحة المرض؛ مما يؤدي إلى تقليل نمو الورم السرطاني بشكل ملحوظ. ويشار أيضاً إلى أن مادة الليغنان مفيدة جداً في تخفيض الأورام الخبيثة والقضاء عليها، ويمكنها علاج سرطان البروستاتا لدى الرجال.



الأسماك العمانية الغير مستخدمة في المائدة ذات القيمة الغذائية العالية



الاسم العربي العام ، "لمرة"

الاسم الانجليزي العام، "Milk Fish"
الاسم العلمي ، Chanos chanos

توجد هذه الأسماك في المياه السطحية لتسلطنة وهي بعض الأحيان قد
توجد في المياه الساحلية الضحلة ولها قدرة على تحمل الاختلافات في
درجات الملوحة وهي من الأسماك القيمة التجارية العالية وتجد لها سوقا
واسعة مما شجع على زراعتها في أقصى شرق آسيا والهند.

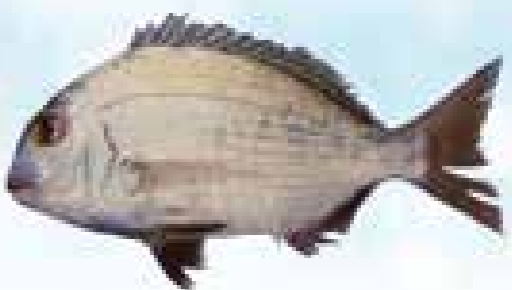


الاسم العربي العام ، "ختاج"

الاسم الانجليزي العام، "Sweet lips"

الاسم العلمي ، Plectorhinchus sp

تستوطن هذه السمكة المياه القاعية لتسلطنة ويبلغ طولها 5 سنتيمترا
وهي تفضل بالقبال كثير في اسواق الموال المجاورة لظرا لحمها اللين
والطيب المذاق.



الاسم العربي العام ، "صبيتي"

الاسم الانجليزي العام، "Yellow finbream"

الاسم العلمي ، Acanthopagrus latus

من الأسماك القاعية المنتشرة بكثافة في المياه الضحلة العمانية ولها
لحم لين وقد يبلغ طولها 45 سنتيمترا.

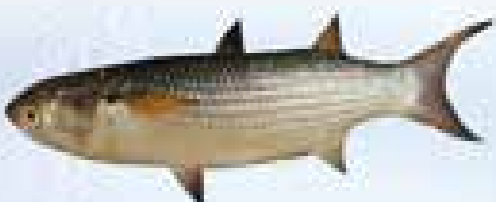


الاسم العربي العام ، "سيفرالدو"

الاسم الانجليزي العام، "Ribbon Fish"

الاسم العلمي ، Trichiurus lepturus

يكثر هذا النوع من الأسماك والتي قد يبلغ طولها 200 سنتيمترا في
السواحل الواقعة بين جزر الحلايبات وجزيرة مصيرة وكانت من
الاصناف التي تستهلكها اصحاب الصيد التجاري لاعتمادها في اسواق
جنوب وشرق آسيا الا انها لا تفضل بسوق لدى المستهلكين المحليين.



الاسم العربي العام ، "بياج"

الاسم الانجليزي العام، "Mulletts"

الاسم العلمي ، Crenimugil crenilabris. Liza sp

تستوطن هذه الأسماك الشعاب المرجانية والعيش مفرقة أو
في جماعات صغير ليريدل طولها 25 إلى 50 سنتيمترا وهي
ذات لحم طيب المذاق وفوام مناسب.



الاسم العربي العام ، "عنفلوص"

الاسم الانجليزي العام، "Dolphin Fish"

الاسم العلمي ، Coryphaena hippurus

من الأسماك السطحية الشائعة في البحار العمانية ولحمها
محبب عالمي شديد الا انه لا تسوق محليا ويبلغ طولها 200
سنتيمترا.



الاسم العربي العام ، "الصابي"

الاسم الانجليزي العام، "Rabbit Fish"

الاسم العلمي ، Siganus sp

من الأسماك المحيية في الاسواق المحلية والتي تكثر في
السواحل الجنوبية الصحيرية لتسلطنة وطولها 30
سنتيمترا.

نساعه المزارعين على زراعة المزيه



OMIFICO

P.O. Box 67, P.O. 411, Sur Sultanate of Oman, Tel: +96825532000,
Fax: +96825562853, E-mail: omifico@omifico.com, www.omifico.com,
@omifico



سواء كان عيد ميلاد، ذكرى سنوية أو أي احتفال آخر؛
استمتع بأفضل الاطعمة اللذيذة التي تم اعدادها من اجلكم مع افضل النكهات الخاصة لتعطر مناسباتكم .
الآن، وابحث عن سبب للاحتفال.
سبب آخر حيث يأتي العالم للتسوق في لولو.



نخدم أكثر من ٩٩٥,٠٠٠ متسوق يومياً
في ١٣٠ متجراً في مختلف أنحاء المنطقة

صنف في المرتبة الأولى بالمنطقة، بسلسلة الهايبرماركت من
خلال شركة بلانت ريتيل بريطانيا

لولو
حيث يأتي العالم للتسوق.

متاجر هايبر ماركت.
متاجر سوپرماركت.
محلات تجارية.
أفضل شراء.