

20th
ISSUE



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

ملتقى الاستثمار الزراعي والسمكي والغذائي

The Forum on Agricultural, Fish
and Food Investment

السلطنة تشارك دول العالم

الاحتفال بيوم الأغذية العالمي

The Sultanate is participating in
the World Food Day celebrations

صندوق التنمية الزراعية والسمكية

Agricultural and Fisheries
Development Fund

حمية البحر المتوسط

Mediterranean Diet



الطحين الأول في السلطنة
Oman's No.1 Flour



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



www.omanflourmills.com



Made in Oman



WINNER
OMAN'S MOST
TRUSTED BRAND

#منتجات_عمانية #غير_مهدرجة #وخالية_من_الدهون_المتحولة

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

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

أكل صحي
لحياة أفضل



ISO 17025
Quality Control
Laboratory



Halal Certificate



FSSC 22000 Food Safety
Management System



ISO 14001 Environmental
Management System



ISO -9001 QMS Quality
Management System

www.avod.om

areej.oils YouTube Areej Oils Facebook areej.oils Twitter AvodOman

E-mail: customercare@avod.com.om



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



النظام التقاعدي لم يعد يقتصر على الموظفين فقط
إنه الآن يشمل المزارعين وأصحاب الأعمال والمهن الحرة



بادر بالتسجيل في نظام التأمينات الاجتماعية على العمانيين
العاملين لحسابهم الخاص ومن في حكمهم

تواصل وفرح

فعاليات تراثية

مهرجان مسقط ٢٠١٩

١ يناير - ٩ فبراير



المنظمون



الشركاء المشاركون



الشركاء الإعلاميون



الشركاء المستأجرون



الشركاء المستأجرون



الشركاء الفضويون



الشركاء الذهبيون



الشركاء الرئيسيون



الشركاء البرونزيون



الشركاء البرونزيون



الشركاء البرونزيون



الشركاء البرونزيون



الشركاء البرونزيون



الشركاء البرونزيون



الشركاء البرونزيون



الشركاء البرونزيون



الشركاء البرونزيون





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

محمد بن عيسى الفيروز

Mohammed Issa Al Fairuz

رئيس مجلس الإدارة

Mohammed@assayel.com.om

صادق بن سالم الفيروز

Sadiq Salim Al Fairuz

رئيس التحرير

سعيد بن خلفان النعماني

Said Khalfan Al Namani

منسق التحرير

جابر بن عقيل الفيروز

Jaber Aqueel Al Fairuz

محمود اليعقوبي

Mahmoud Al-Yaaqoby

تحرير

مروان المطروشي

Marwan Al-Matrushi

مدير عمليات

Operation Manager

مدر يد فاروق

Madrid Farooq

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

رباب سلمان

Rabab Salman

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

الترجمة

Dr. Mohammed Salih Alajmi

هاجر بنت محمد الفيروز

Hajer Mohammed Al-Fairuz

مراجعة لغوية

Linguistic Revision

م. شادي رضا دياب

Eng. Shadi Reda Dyab

التصميم والاستشارة الفنية

Art Director

الاخراج و التنفيذ

designed by

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om

www.lotus.com.om



ملتقى الاستثمار الزراعي والسمكي والغذائي يفتح آفاق التعاون في الاستثمارات الغذائية

يعتبر واجهة تعريفية لمقومات السلطنة ومناخها الاستثماري

الملتقى يناقش واقع وآفاق الاستثمار الداعم للأمن الغذائي من خلال جلسات حوار لبلورة الفرص الاستثمارية الواعدة

شهد ملتقى الإستثمار الزراعي والسمكي والغذائي، والذي رعى حفل افتتاحه صاحب السمو السيد أسعد بن طارق آل سعيد، نائب رئيس الوزراء لشؤون العلاقات والتعاون الدولي والممثل الخاص لجلالة السلطان، وحضره عدد من أصحاب السمو والمعالي والمكرمين وأصحاب السعادة والسفراء المعتمدين لدى السلطنة، وقد تم توقيع عدد من الاتفاقيات تهدف إلى تشجيع القطاع الخاص للاستثمار في الخدمات الأساسية المساندة للقطاع الزراعي والسمكي.

وقال صاحب السمو السيد أسعد بن طارق آل سعيد: إن الملتقى يقدم العديد من المبررات حول الإستثمار الزراعي والسمكي والغذائي في السلطنة، مشيراً سموه إلى أن إحصائيات وأرقام الإستثمار بهذا القطاع تبشر بالخير، وقد بلغ مرحلة يمكنه من خلالها المنافسة على كافة المستويات خاصة العالمية.

صاحب السمو السيد أسعد بن طارق:
السلطنة تمتلك المساحات المهيأة للزراعة والسواحل التي تؤهلها لتكون واجهة للاستثمارات الداخلية والخارجية.

وزير الزراعة والثروة السمكية:
الملتقى يعرض الفرص المتاحة للسلطنة لإسهامه في إنتاج الغذاء.

مدير عام "الفاو":
٨٢١ مليون شخص حول العالم يعانون من سوء التغذية، مع وجود ٢ مليار ينداء!

مدير عام المنظمة العربية للتنمية الزراعية:
الشراكة بين القطاعين العام والخاص تهدف إلى تغيير نشاط الحكومات، ووضع أولويات لمشروعات البنية الأساسية، وتعظيم دور القطاع الخاص في العمليات الإنتاجية.

**الرئيس التنفيذي للشركة العمانية للاستثمار
الغذائي القابضة:**
منتجات بعض مشاريع الشركة ستصل الأسواق "قريباً"

١٥ ورقة عمل

وركز الملتقى من خلال تقديم ١٥ ورقة عمل تمحورت حول واقع وآفاق وفرص الاستثمار، وتمويل مشاريع الأمن الغذائي، والابتكارات والتقنيات في نظم الإنتاج، والشراكة بين القطاعين العام والخاص، وإيجاد حلول للتحديات التي تواجه الاستثمار الزراعي والسمكي، ونظم على هامش الملتقى معرضاً للشركات الغذائية.

معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني، وزير الزراعة والثروة السمكية كانت له الكلمة الافتتاحية، رحب من خلالها بالمشاركين والحضور وقال: إن الملتقى يبرز جانبين أولهما التحديات التي تواجه دول العالم في توفير القدر الكافي من الطعام لكافة سكان العالم، والسلطنة تقع ضمن الشريط الطويل من الدول التي تقع في المناطق الجافة وشبه الجافة، وثاني التحديات هو الفرص المتاحة للسلطنة للإسهام في إنتاج الغذاء.

تضاعف الإنتاج الغذائي

وقال معاليه: إن إنتاج الغذاء في السلطنة حقق متوسط نمو من ٢٠١١ - ٢٠١٧ بأكثر من ١١٪، وتضاعف الإنتاج خلال هذه السنوات إلى الضعف تقريباً، ومساهمة القطاعين الزراعي والسمكي في الناتج المحلي الإجمالي كانت

وأوضح سموه أن مردود القطاعين الزراعي والسمكي في تصاعد وسيترفع ذلك المردود كلما زادت حماية المنتجات الزراعية من الآفات، مبيناً أن السلطنة تمتلك بحكم موقعها الإستراتيجي المساحات الشاسعة المهيأة للزراعة، والسواحل الطويلة التي تؤهلها على الدوام لتكون واجهة للاستثمارات الداخلية والخارجية، مؤكداً على أهمية الاستفادة من هذا الموقع الذي جعل السلطنة رابطاً مهماً ومؤثراً بين دول العالم المختلفة.

منصة ترويجية للاستثمار

ويعد الملتقى الذي تنظمه وزارة الزراعة والثروة السمكية منصةً للتعريف بفرص الاستثمار في المجالات الزراعية والسمكية، والترويج لها للمستثمرين من داخل السلطنة وخارجها.

٩٠٠ مشاركاً

وشارك في هذه الحدث المهم الذي أقيم على أرض مركز عمان للمؤتمرات والمعارض أكثر من ٩٠٠ مشاركاً من المعنيين بالاستثمار والخبراء والباحثين والمهتمين؛ لمناقشة المعلومات والاستراتيجيات الخاصة بالاستثمارات الزراعية والسمكية والداعمة للأمن الغذائي في السلطنة.



التحديات العالمية للغذاء

وأوضح معاليه أن من أهم التحديات التي تواجه العالم أن هناك زيادة في الطلب على الغذاء؛ بسبب زيادة أعداد السكان الذي قد يصل إلى ما يقارب الـ ١٠ مليارات شخص في سنة ٢٠٥٠، وهناك مشاكل الجوع وسوء التغذية، وهناك ٨٧٠ مليون شخص في العالم يعانون من سوء التغذية، و٧٨٠ مليون شخص يعانون من نقص التغذية، بالإضافة إلى مشاكل تدهور الأراضي الزراعية وانخفاض كميات المياه المتوافرة للزراعة، ناهيك عن التغييرات المناخية والحروب والأمراض والآفات.

وقال معالي الدكتور جوزيه غرازيانو دا سيلفا، مدير عام منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة «الفاو»، إن الجوع ازداد في العالم على مدار السنوات الثلاث الماضية، ويرجع ذات إلى جملة من الأسباب منها: آثار الصراعات والتغييرات المناخية، وقد وصل عدد الجوعى في العالم ٨٢١ مليون شخص، ويعود ذلك أيضا إلى الجفاف، وثمة تحد كبير آخر عن سوء التغذية وهو زيادة الوزن أو السمنة في العالم، إذ يعيش اليوم في معضلة فئمة جياح ومعدلات سمنة مرتفعة جدًا، فئمة مليارات شخص في العالم يعانون من السمنة في العالم بينهم ٦٧٠ مليون شخص يعانون من السمنة المفرطة، ويشكل ذلك ١٣٪ من السكان البالغين في العالم. وأشار مدير عام منظمة «الفاو» إلى أن نسبة البدناء في منطقة الشرق الأدنى وشمال إفريقيا بلغت ٣٠٪ وهذا يعني أن شخصا من بين ٣ أشخاص يعانون من السمنة المفرطة، وبالتالي ثمة تكاليف عالية للبدانة المفرطة اجتماعيا واقتصاديا، إذ السمنة عامل خطر وتسبب العديد من الأمراض مثل: أمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسكري، وبعض أنواع

في ٢٠١٠ نحو ٣٣٠ مليون ريال عماني، ووصل إلى ٦٣٠ مليون ريال عماني خلال السنوات السبع الماضية، وحققت السلطنة نسبة عالية في الاكتفاء الذاتي في الأسماك والتمور، وخطت الوزارة خطوات مهمة نحو تحقيق نسب عالية فيما يتعلق بالبيض والحليب ولحوم الدواجن واللحوم الحمراء وبحلول عام ٢٠٢٣ نأمل أن نحقق ١٠٠٪ من احتياجات السلطنة من هذه المنتجات.

السلطنة الأولى عربيا

وأشار معاليه إلى أن السلطنة صنعت وفقا للمؤشر العالمي للأمن الغذائي في عام ٢٠١٨ في المرتبة الثالثة خليجيا وعربيا، والمرتبة التاسعة عالميا، والأولى عربيا من حيث الوفرة الغذائية. كما أشار معالي الدكتور إلى أن القطاعات الزراعية والحيوانية والسمكية هي المصادر الرئيسية لإنتاج الغذاء في السلطنة، وتقوم بدور مهم في تعزيز الأمن الغذائي إلى جانب تنوع مصادر الدخل، وبرامج التنوع الاقتصادي وتوفير فرص العمل، وفي تحقيق الاستقرار الأسري والمجتمعي. مشيرًا إلى أن السلطنة تتوافر فيها ثروات وموارد ومصادر طبيعية قادرة على تحقيق مستويات جيدة من إنتاج الغذاء؛ إذ تشير الأرقام إلى أن الخطط والبرامج التي تقوم بها الوزارة حققت زيادات مستمرة ونوعية في كميات الغذاء، ومع الأزمة المالية التي حدثت عقب تراجع أسعار النفط ولمواجهة تلك الظروف بادرت الوزارة بإنشاء فريق للاستثمار يسمى (تمكين) تمكنت من خلاله من تحقيق نتائج إيجابية وإيجاد ملحوظة في إنتاج الغذاء، وتستهدف الوزارة تفعيل دور القطاع الخاص وتعزيز مساهمته في بناء وتمويل وإدارة وتشغيل المشاريع الإستثمارية في المجال الغذائي.



معالي الدكتور فؤاد بن جعفر السجواني وزير الزراعة والثروة السمكية

السرطان، وتشير التقديرات إلى أن الأثر الاقتصادي للسمنة يبلغ تريليوني دولار في العام أي ما يعادل ٣٪ من إجمالي الناتج المحلي، وذلك يعادل التأثيرات العالمية للتدخين أو حتى الصراعات المسلحة، والسمنة تضغط على ميزانية الصحة في كل دول العالم، والسبب الرئيسي للسمنة النظم الغذائية في العالم والتي منها الأغذية المجهزة ذات السعرات الحرارية العالية والدهون المشبعة والملح، مؤكداً على أهمية الاستثمار الزراعي والسمكي والغذائي والتنمية المستدامة والحفاظ على الموارد الطبيعية.

منتجات.. قريبا في الأسواق

وقال المهندس صالح بن محمد الشنغري الرئيس التنفيذي للشركة العمانية للاستثمار الغذائي القابضة: إن بعض مشاريع الشركة كمزون للألبان والبشائر للحوم ستصل منتجاتها قريبا إلى السوق، موضحاً أن الشركة تعتزم إنشاء مشاريع أخرى خلال المرحلة المقبلة والتي ستسهم في رفد الاقتصاد الوطني وتوفير فرص عمل وإنتاج غذاء محلي عالي الجودة.

وأكد الشنغري أن الشركة لديها استثمارات في قطاع الثروة السمكية، حيث تبنت مشروعاً لإنتاج وتعليب أسماك التونة والسردين، والذي يعتبر من أكبر المشاريع في الشرق الأوسط في هذا المجال، ويستهدف الاستفادة من كميات السردين التي تصدر حالياً، ورفع الاكتفاء الذاتي من بعض السلع والمنتجات الغذائية، مشيراً إلى أن قائمة المساهمين والمستثمرين في شركة إنتاج وتعليب أسماك التونة والسردين قد اكتملت وسيتم الإعلان عنها وعقد الجمعية التأسيسية الأولى قريبا.

وأوضح الرئيس التنفيذي للشركة العمانية للاستثمار الغذائي القابضة أن الشركة في مشاريعها تستهدف الوصول إلى نسب تعمين تتجاوز ٥٠٪، وأن سياسة التعمين في الشركة تستهدف أيضا تعمين الوظائف القيادية والإشرافية من خلال تأهيل وتدريب الكوادر الوطنية، حيث تسعى الشركة إلى تأسيس منظومة متكاملة تجعلها جاذبة لكفاءات الشباب العماني.

عقود استثمارية

وشهدت أعمال اليوم الثاني من الملتقى توقيع اتفاقيات وعقود في مجال الاستثمار الغذائي، حيث وقع معالي الدكتور فؤاد بن جعفر السجواني وزير الزراعة والثروة السمكية اتفاقية مشروع استثمار وتطوير ميناء الصيد البحري في ولاية طاقة مع شركة المدينة العقارية، كما وقع معالي الدكتور وزير الزراعة والثروة السمكية على اتفاقية إدارة وتشغيل المختبر المركزي للصحة النباتية بالريميس.



ملتقى الاستثمار
الزراعي والسمكي والغذائي



واختتم الملتقى بجلسة ختامية حول أوراق العمل والجلسات الحوارية وإيجاد بعض الحلول الناجحة لإيجاد بيئة استثمارية في مجال الزراعة والثروة السمكية وإنتاج الغذاء. وقد تم تكريم مديري الجلسات ومقدمي أوراق العمل في ختام الملتقى.

وللتوضيح أكثر للمستثمرين حول مجالات الاستثمار تم خلال المؤتمر توزيع كتيب بعنوان فرص استثمارية واعدة للقطاعات الزراعية والحيوانية والسمكية باللغتين العربية والإنجليزية يحتوي على ملخص تصنيف المشاريع والفرص الاستثمارية وإجمالي تكلفتها التقديرية، إذ يستعرض الكتاب عدد (٧٠) مشروعاً، وسيتم لاحقاً الإعلان عن بعضها في مزايدة عامة للاستثمار.

اختتام الملتقى



للأمم المتحدة (الفاو) والهيئة العامة لتنمية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة (ريادة) والشركة العمانية الهندية للسماح (أوميفكو). وجاءت هذه الاتفاقية من منطلق حرص منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة في القضاء على الجوع والأمن الغذائي، والإنتاجية الزراعية ورفع مستوى معيشة سكان الريف والمساهمة في نمو الاقتصاد العالمي. ويتمحور التوقيع نية الجهات المشاركة على العمل معاً لتطوير برنامج مشترك يهدف إلى تعزيز سلسلة القيمة المستدامة لتربية النحل في سلطنة عمان، وذلك من خلال تعزيز قدرات المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في هذا القطاع، والمساهمة في التنوع الاقتصادي للسلطنة كإطار جديد من نوعه في السلطنة وشراكة بين القطاعين الحكومي والخاص ومنظمة الفاو، والذي من شأنه تحسين سبل المعيشة الريفية ورفاهية الأسر العمانية. وتنبثق هذه الشراكة من منطلق الإدارة المشتركة بين منظمة الفاو وسلطنة عمان للتعاون في مجالات الأمن الغذائي والتنمية الزراعية الريفية، والتزاماً من (أوميفكو) بالمسؤولية المجتمعية وتحسين نوعية الحياة للمجتمعات، والمهمة التي تضطلع بها (ريادة) في دعمها للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة لتعزيز الاقتصاد الوطني.

دليل الفرص الاستثمارية

العملية الإنتاجية. وأوضح بأن الشراكات الناجحة في مجال الأعمال الزراعية تتطلب التوفيق بين المصالح المتباينة والرؤى، والتوصل إلى توافق بشكل خاص بشأن أهداف القطاع العام والأولويات لتعزيز الشراكات بين القطاعين العام والخاص.

وأضاف الدخيري: تهدف الشراكة بين القطاعين العام والخاص إلى تغيير نشاط الحكومات من تشغيل البنية الأساسية والخدمات العامة، إلى التركيز على وضع السياسات للقطاع ووضع أولويات لمشروعات البنية الأساسية وتعظيم دور القطاع الخاص في العمليات الإنتاجية البحثية، وتتميز الشراكة بين القطاعين العام والخاص بأنها شراكة طويلة الأمد تهدف إلى تمويل مشاريع في القطاع الزراعي، عن طريق الاستفادة من الكفاءة الإدارية والقدرات التمويلية والتسويقية والتنظيمية للقطاع الخاص.

رسالة إعلان نوايا حسنة

وتحقيقاً للتنمية المستدامة والإسهام في تعزيز الاقتصاد الوطني، تحقيقاً للتنمية المستدامة والمساهمة في تعزيز الاقتصاد الوطني تم على هامش الملتقى توقيع رسالة إعلان نوايا بين وزارة الزراعة والثروة السمكية في سلطنة عمان ومنظمة الأغذية والزراعة

The Forum on Agricultural, Fish and Food Investment opens the horizons for cooperation in food investments

It is a defining interface for the Sultanate's elements and investment climate



His Excellency Sayed Assaad Bin Tariq:

The Sultanate has the suitable areas for agriculture and coastlines, which qualify it to be an interface for internal and external investments.

Minister of Agriculture and Fisheries:

The Forum presents opportunities for the Sultanate to contribute to the production of food.

Director General of FAO:

821 million people around the world are malnourished! With 2 billion obese!

Director General of the Arab Organization for Agricultural Development:

Public-private partnership aims to change government activity, prioritize infrastructure projects, and maximize the role of the private sector in production processes.

Chief Executive Officer of Oman Food Investment Holding Company:

Products of some of the company's projects will reach markets "soon"

The Forum discusses the reality and prospects of investment supporting food security through dialogue sessions to crystallize promising investment opportunities

The meeting was attended by His Highness Sayed Assaad bin Tariq Al Said, Deputy Prime Minister for Relations and International Cooperation and Special Representative of His Majesty the Sultan, and Honorable Members, and members of the Shoura Council and ambassadors. A number of agreements have been signed to encourage the private sector to invest in basic services supporting the agricultural and fisheries sector.

His Highness Sayed Assaad bin Tariq Al Said said that the forum provides a number of views on the agricultural, fish and food investment in the Sultanate, pointing out that the statistics and figures of investment in this sector bode well, and reached a stage through which it can compete at all levels.

He explained that the agricultural and fisher-

ies sectors' revenues are on the rise and will increase the value of the protection of agricultural products from pests, pointing out that the Sultanate has, by virtue of its strategic location, the vast areas ready for agriculture and the long coasts that always qualify as a front for internal and external investments. The site made the Sultanate an important and influential link between the different countries of the world.

Investment promotion platform

The forum organized by the Ministry of Agriculture and Fisheries is a platform for introducing investment opportunities in the agricultural and fisheries fields and promoting them to investors from inside and outside the Sultanate.

900 participants

More than 900 investment participants, experts, researchers and stakeholders participated in this important event held at Oman Convention and Exhibition Center to discuss information and strategies for agricultural, fisheries and food security investments in Oman.

15 Working papers

The Forum focused By providing 15 working papers centered About Fact , Prospects and opportunities Investment Financing food security

and innovation projects at techniques in production systems, public-private partnerships, and solutions to the challenges of agricultural investment and fisheries, Organized on the sidelines of the forum was for gallery food companies.

His Excellency Dr. Fouad Bin Jaafar Alsajoani, Minister of Agriculture and Fishery resources had the opening word. He welcomed the participants and the audience and said: The Forum highlights two aspects, the first of which is the challenges facing the countries of the world in providing adequate food for the entire world population.

Doubled food production

His Excellency said: food production in the Sultanate achieved an average growth from 2011 to 2017 by more than 11%, and in these years production doubled, the contribution of the agricultural and fishery sectors in the GDP in 2011 was about 330 million OMR, and has reached Ro 630 million. During the past seven years, the Sultanate has achieved a high rate of self-sufficiency in fish and dates, and the ministry has made significant strides towards achieving high proportions in terms of eggs, milk, poultry meat and red meat and by 2023 we hope to achieve 100% of the needs of the Sultanate for these products.



6th Omani Dates Festival

His Highness Sayyid Taymor bin Asaad bin Tariq Al Said patronized the opening of the Sixth Omani Dates Festival, which was held in Muscat. Following the ribbon-cutting, His Highness Sayyid Taymor bin Asaad bin Tariq Al Said toured the corners of the festival. The Farmers and Producers Corner pavilion was comprised of 68 participants from various governorates of the Sultanate. They showcased Omani dates, date products and products such as cakes, sweets, biscuits, etc. The participants competed in marketing methods, presentation and packaging. He then toured the rest of the festival. The Ministry of Agriculture and the corner of the marketing identity of dates for students of Zahra College for Girls. In the first hours of the festival, the festival witnessed the arrival of visitors from men, women and children. The Organizing Committee seeks to create opportunities for the produces to search for more options is date products.

The Festival's main committee said: After a series of successes achieved by the Omani Dates Festival in the province of Nizwa the province

of interior in five years. For the first time, the festival is organized in Muscat Governorate (Al Khuwair, Al-Mazarat district) as a new marketing experience in a vital location of Muscat. The population and residents of various nationalities in the governorate are in addition to the large number of tourists visiting the Sultanate during this period.

It is worth noting that the Oman Dates Festival is the most important and largest agricultural event in the Sultanate and is organized by the Ministry of Agriculture and Fisheries annually in cooperation with the General Authority for the Development of small and medium enterprises to encourage SMEs to invest in the date production and processing sector, and the conversion of dates from agricultural product to economic product for investment and tourism, Also encourage farmers and producers to pay attention to the quality of products, packaging and observance of food safety rules.



مهرجان التمور العمانية السادس

وتخللت فعاليات المهرجان تنظيم حلقات عمل متخصصة في إدارة العمليات في حصاد التمور والأساليب الحديثة في وحدات ومصانع التمور. وقالت اللجنة الرئيسية للمهرجان: بعد سلسلة من النجاحات التي حققها مهرجان التمور العمانية في ولاية نزوى بمحافظة الداخلية على مدى خمس سنوات. لأول مره ينظم السوق في محافظة مسقط (الخوير، حي الوزارات) كتجربة تسويقية جديدة في مكان حيوي في مسقط؛ حيث كثرة السكان والمقيمين من مختلف الجنسيات في المحافظة بالإضافة إلى كثرة السائحين الزائرين للسلطنة خلال هذه الفترة.

الجدير ذكره أن مهرجان التمور العمانية هو الحدث الزراعي الأهم والأكبر في السلطنة وتنظمه وزارة الزراعة والثروة السمكية سنويا بالتعاون مع الهيئة العامة لتنمية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة؛ بهدف التعريف بأنصاف وأنواع التمور العمانية والمشاريع والبرامج المنفذة. وتشجيع المؤسسات الصغيرة والمتوسطة للاستثمار في قطاع إنتاج وتصنيع التمور. وتحويل التمور من منتج زراعي إلى منتج اقتصادي واستثماري وسياحي، وتشجيع المزارعين والمنتجين على الاهتمام بجودة المنتجات والتغليف ومراعاة قواعد سلامة الغذاء.

رعى صاحب السمو السيد تيمور بن أسعد بن طارق آل سعيد افتتاح مهرجان التمور العمانية السادس، الذي أقيم في مسقط وعقب قص الشريط تجول صاحب السمو السيد تيمور بن أسعد بن طارق آل سعيد في أركان المهرجان مستهلا جولته في جناح ركن المزارعين والمنتجين وعددهم ٦٨ مشاركا من مختلف محافظات السلطنة، فهم يعرضون أصنافا من التمور العمانية، ومن منتجات وصناعات التمور كالحبس والحلويات والبسكويت وغيرها، وتنافس المشاركون في الأساليب التسويقية وطرق العرض والتغليف. ثم عرج سموه على باقي أركان المهرجان المتمثلة في ركن الجهات المشاركة والرعاة وركن الأطفال وركن وزارة الزراعة والثروة السمكية وركن الهوية التسويقية للتمور لطالبات كلية الزهراء للبنات. وشهد المهرجان في الساعات الأولى من افتتاحه توافد الزوار من الرجال والنساء والأطفال، وتسعى اللجنة التنظيمية من خلاله إلى إيجاد فرص للمستهلك للبحث عن خيارات أكثر من منتجات التمور. حضر حفل الافتتاح عدد من أصحاب المعالي الوزراء والمستشارين والمكرمات أعضاء مجلس الدولة وأصحاب السعادة أعضاء مجلس الشورى وكلاء الوزارات وعدد من الدبلوماسيين وعدد من الشيوخ والأعيان.



بالأرقام.. قطاع التمور في السلطنة

لقد اهتم العمانيون منذ القدم بزراعة النخلة ورعايتها؛ لغوائدها الغذائية والبيئية والاستخدامات المتعددة لمكوناتها سواء في البناء أو الصناعة بمختلف أشكالها.

ووفقاً لإحصائيات القطاع الزراعي ٢٠١٧م قدرت مساحات أشجار النخيل المزروعة في السلطنة بـ (٥٨٦١٤) فداناً، وبكمية إنتاج (٣٦٠٩١٧) طناً مقارنة بعام ٢٠١٦م الذي بلغ (٣٥٥٤٦٤) طناً (بمساحة تقدر بـ (٥٧٤٢٩) فداناً، وتوضح التقديرات أن محافظة شمال الباطنة الأكثر إنتاجاً لكميات الإنتاج المحلي من التمور، بكمية قدرت بـ (٧٦٠٥٠) طناً تليها محافظة جنوب الباطنة بـ (٧٠٩٩٥) طناً بعدها محافظة الداخلية بـ (٦٤٠٣٦) طناً. وتعتبر ولاية الرستاق أكثر الولايات إنتاجاً للتمور على مستوى السلطنة، بكمية (٣٦٠٨٨٧) طناً، تليها ولاية صحار في المرتبة الثانية (٣٢٠٥٨٤) طناً، ولاية عبري في المرتبة الثالثة (٢٤٠٢٩٠) طناً.

الأصناف الأكثر إنتاجاً

وأوضحت إحصائيات ٢٠١٧ الأصناف الأكثر إنتاجاً على مستوى السلطنة ويأتي في مقدمتها صنف نغال (٣٥٠٦٥٥) طناً، يليه صنف خصاب (٣٤٠١٩١) طناً، وثالثاً صنف خلاص (٣٣٠٧٢١) طناً.

التصدير والاستيراد

أما في الصادرات والواردات فتشير إحصاءات ٢٠١٧ إلى أن إجمالي واردات السلطنة من التمور حوالي (١١٠٠٠) طناً، وإجمالي الصادرات حوالي (١٠٥٨٢) طناً، أما كميات إجمالي إعادة التصدير فبلغت (١١٨٣) طناً.

وقدر الاستهلاك البشري من التمور خلال موسم ٢٠١٧ بحوالي (١٩٠) ألف طن. وتقدر المساحات التي تم علاجها ضد حشرة دوباس النخيل بالرش الجوي حوالي (٢٠) ألف فدان.

أعداد أشجار النخيل

ويقدر عدد أشجار نخيل التمر في السلطنة حالياً بحدود (٨.٥) ملايين شجرة، منها حوالي (٧.٥) مليون داخل الحيازات الزراعية، و(٨٠٠) ألف شجرة داخل الحدائق المنزلية، وحوالي (٢٠٠) ألف شجرة في الشوارع والمنتزهات والأماكن العامة الأخرى. كما يقدر عدد الأصناف المعروفة حالياً في السلطنة (٣٢٥) صنفاً.





Dates section in Oman

Omanis have long cared for the cultivation and nurturing of the palm; for its nutritional and environmental benefits and the multiple uses of its components, whether in construction or industry in all its forms.

According to the statistics of the agricultural sector in 2017, the area of palm trees planted in the Sultanate was estimated at (58614) feddan, with a quantity of (360917) tons compared to 2016 which reached (355464) tons with an area estimated at 57429 feddans. (70,995) tons, followed by the Governorate of the Interior with (64.316) tons, and the state of Rustaq is the most productive state for dates in the Sultanate at 36.887 tons, followed by the state of Sohar in the second place (32.584) tons, the state of Hebrew ranked third (24.290) tons.

The most productive varieties

The statistics of 2017 showed the most produced varieties in the Sultanate, topped by Nigal (35.655) tons, followed by the grape varieties (34.191) tons, and the third class feed (33.721) tons.

Export and import

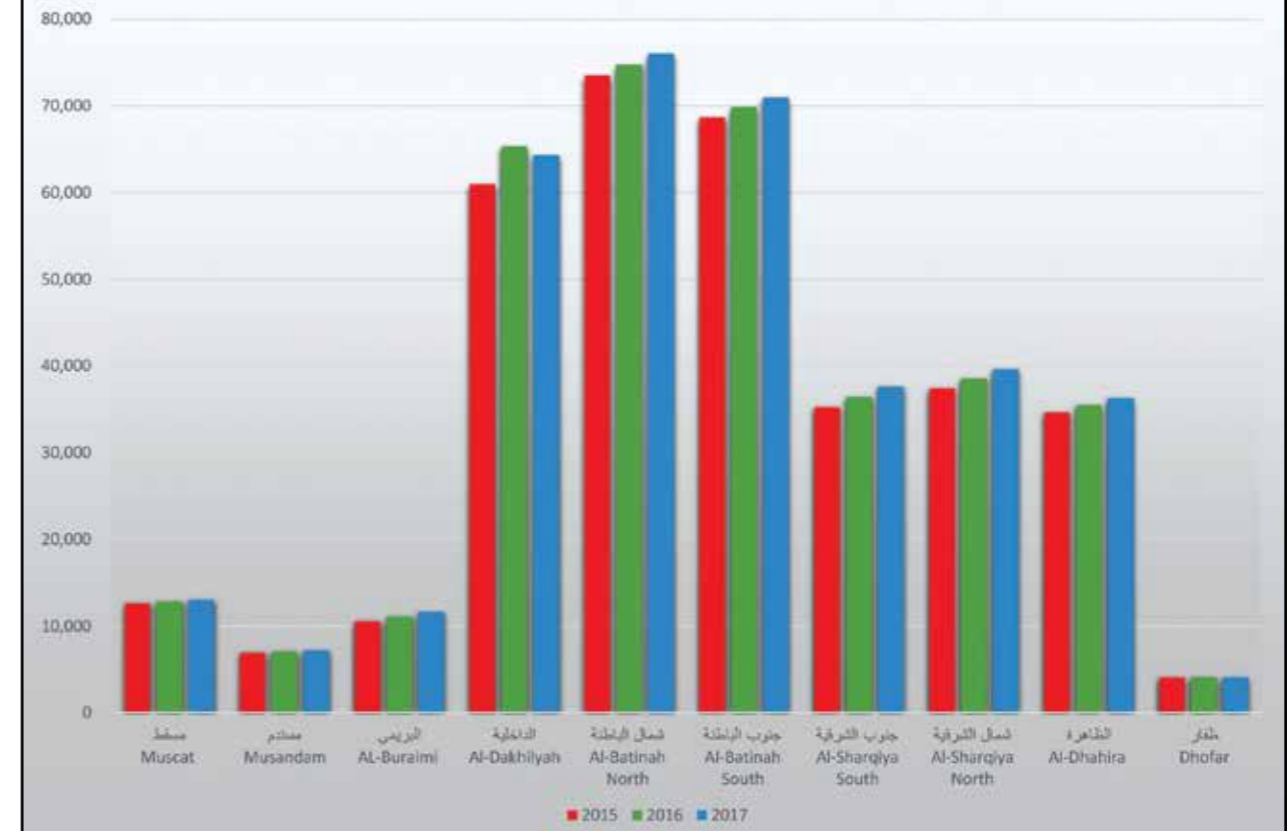
In exports and imports, 2017 statistics indicate that the Sultanate's total imports of dates are about 11000 tons, the total exports are about 10582 tons and the total re-exports amounts to about 1183 tons.

Human consumption of dates during the 2017 season was estimated to be around 190,000 tons. The treated areas against the palm-palm insect were estimated to be about 20,000 feddans.

Numbers of palm trees

The number of date palm trees in the Sultanate is currently estimated at 8.5 million trees, of which about 7.5 million are in agricultural holdings, 800,000 trees are in the gardens and some 200,000 trees are in the streets, parks and other public places. The number of items currently known in the Sultanate is estimated at 325.

كمية الانتاج المحلي من التمور (طن) حسب المحافظة والسنة



الولايات العشر الأكثر انتاجا للتمور (طن) على مستوى السلطنة خلال الموسم 2017م



الأصناف العشرة الأكثر انتاجا للتمور (طن) على مستوى السلطنة خلال الموسم 2017م



تحت شعار العمل من أجل القضاء على الجوع



السلطنة تشارك دول العالم الاحتفال بيوم الأغذية العالمي ١٦ أكتوبر من كل عام
الساجواني : إنشاء (١٧) شركة جديدة في القطاع الزراعي و(٩١) مشروعاً سمكياً

يحتفل العالم بمناسبة يوم الأغذية العالمي الذي يصادف السادس عشر من أكتوبر من كل عام، وهو يوم أعلنته منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، إذ يتم الاحتفال بهذا اليوم على نطاق واسع من قبل العديد من المنظمات الأخرى المعنية بالأمن الغذائي.

تعميق الوعي لمكافحة الجوع

يهدف يوم الغذاء العالمي إلى تعميق الوعي العام بمعالجة الجوع وناقصي الأغذية في العالم، وإلى تشجيع الناس في مختلف أنحاء العالم على اتخاذ تدابير لمكافحة الجوع.

تضامن السلطنة مع العالم

وتشارك السلطنة دول العالم الاحتفال بهذا اليوم، وقد عبر معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني، وزير الزراعة والثروة السمكية في حديثه بهذه المناسبة قائلاً:

يسعدني ويطيب لي أن أتحدث من سلطنة عمان مشاركا الأسرة الدولية بمناسبة الاحتفال بيوم الأغذية العالمي، والذي ينظم سنويا ليرسل الضوء على أبرز التحديات التي تواجهه واقع ومستقبل الزراعة والأغذية، وتكثيف الجهود لإيجاد الحلول العملية لتلك التحديات على المستويات العالمية والإقليمية والوطنية، هذا وقد جرت العادة على تزامن هذه الاحتفالية مع تأسيس منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة سنة ١٩٤٥م.

العمل من أجل القضاء على الجوع

وأضاف معالي الدكتور: تنعقد الاحتفالية لهذه السنة ٢٠١٨م تحت شعار "العمل من أجل القضاء على الجوع"، هذه الأفة التي ألفت بظلالها على الأفراد والأسر والمجتمعات والبلدان عبر التاريخ الإنساني، ولا تزال قائمة



أرقى أنواع الاسمدة العضوية ومحسنات التربة (المخصب-السوبر-الجرينوم)

أجود أنواع الاسمدة العضوية المصنعة من بقايا المخلفات النباتية والحيوانية بأحدث الأساليب العلمية بتقنية عالية الجودة من خلال التخمر الهوائي تحت إشراف خبراء متخصصين للحصول على منتج بمواصفات قياسية عالمية .

١- خالي تماماً من بذور الحشائش والمرضات الفطرية والبكتيرية والنيماطودا.

٢- تحسين بناء التربة الرملية من خلال زيادة قدرتها على الاحتفاظ بالماء والاسمدة.

٣- زيادة الصفات الحيوية للتربة بتشجيع نمو الكائنات النافعة بالتربة

٤- خالي من العناصر الثقيلة ومخلفات الصرف الصحي (الحمأة)



هاتف: ٢٦٨٠٢٢٥٤، موبايل: ٩٩٢٠٧٠٧٣، فاكس: ٢٦٨٠٢٢٥٥ - 968 99207073 Mobile: 26802254 TEL: 26802254

E-mail: omanagri@gmail.com - Website: www.omanagri.com



ومتفاقمة وخصوصا في البلدان الفقيرة والأقل نمواً، بالإضافة إلى شدة تأثير هذه الأفة على المجمعات الريفية، ويتوقع أن تستمر آفة الجوع والفقر وسوء التغذية خلال المرحلة القادمة على الرغم من اعتماد 193 بلداً مشاركا في قمة الأمم المتحدة لأهداف التنمية المستدامة 2030، والذي تعهد بموجبه المشاركون في هذه القمة بإنهاء الفقر والجوع حتى 2030.

معوقات مكافحة الجوع

وقال معاليه: ويلاحظ بأن الجهود المبذولة في مكافحة الجوع تواجه تحديات جديدة فرضتها الصراعات السياسية، وازدياد أعداد اللاجئين، وتفاقم الهجرة داخل وخارج البلدان، وازدياد أعداد سكان العالم، والتغيرات المناخية وتداعياتها السلبية على إنتاج الغذاء والأمن الغذائي العالمي والإقليمي، وقد أسهمت جميعها في تفاقم حالات الجوع المزمن وسوء التغذية، وذلك ما تعززه الإحصاءات والحقائق التالية:

– يعاني شخص واحد من الجوع المزمن من بين كل تسعة أشخاص.
– يقدر نحو 815 مليون شخص يعانون من الجوع المزمن.

– يعيش حوالي 80% من الفقراء في العالم في المناطق الريفية، ويعتمد معظمهم على الزراعة.

وقال معاليه: أدركت وزارة الزراعة والثروة السمكية في سلطنة عمان أهمية تفعيل الاستثمارات الزراعية والسمكية، وبمشاركة القطاعين العام والخاص، والجهود ماضية في دراسة وإنشاء وتنفيذ نحو (17) شركة زراعية



شركة كبيرة جديدة في القطاع الزراعي، ونحو (91) مشروعا ومبادرة في القطاع السمكي، وبلورة ومتابعة وتنفيذ (34) مشروعا في القطاع السمكي، و(23) مشروعا في القطاع الزراعي، وذلك من خلال إنشاء لجنة الاستثمارات الزراعية السمكية (تمكين) سنة 2016، وما زالت الجهود مستمرة في تفعيل أدواتها، والتي يعول عليها في تحقيق نقلة جديدة في نظم الغذاء المستدامة.

ارتفاع المؤشرات

وتطرق معاليه إلى مؤشرات أداء قطاع إنتاج الغذاء حيث قال: ارتفع الإنتاج المحلي للغذاء من 2.3 مليون طن سنة 2015 إلى 3.2 مليون طن سنة 2017 محققا نمواً نسبيا غير مسبوقا للنمو بلغت 19.5%، وارتفعت نسبة مساهمة قطاع إنتاج الغذاء في الناتج المحلي الإجمالي من 1.9% إلى 2.3% للسنوات من 2015 – 2017 على التوالي، كما بلغ إجمالي نسبة الاكتفاء الذاتي للسلع المنتجة داخل السلطنة 79.7%، وجاء تصنيف السلطنة استنادا للمؤشرات العالمية للأمن الغذائي بالمرتبة الثانية عربيا والثامنة والعشرون عالميا.

وتوقع الساجواني زيادة الإنتاج المحلي للغذاء ليصل إلى 4.5 مليون طن خلال المراحل القادمة من الشركات

الاستثمارية الجديدة والكبيرة فقط.

وأشار إلى أن العمل جاري لتنفيذ مشاريع جديدة في مسارات استثمارية أخرى هي الحيازات الصغيرة والجمعيات والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة؛ لتسهم في زيادة إنتاج الغذاء.

واختتم معالي الدكتور وزير الزراعة والثروة السمكية حديثه بالتقدير والاعتزاز لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة بمناسبة احتفاليتها السنوية المتزامنة مع العام لعملة الدؤوب ولجهوده المبذولة في معالجة التحديات التي تواجه إنتاج الغذاء والأمن الغذائي في كافة بلدان العالم، والشكر موصول إلى مكتب المنظمة في سلطنة عمان لجهوده في تكثيف الأنشطة وتقديم المشورة ولمشاركته في كافة الأنشطة والفعاليات التي تنظمها الوزارة وبالتنسيق مع الشركاء الآخرين. وفقنا الله العلي القدير لخدمة عمان الخير، في ظل القيادة الحكيمة لمولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم – حفظه الله ورعاه –.



Under the banner of Action to End Hunger

The Sultanate is participating in the World Food Day celebrations - October 16 of each year

“Al Sagwani”: Establishment of (17) new companies in the agricultural sector and (91) fish projects



The world celebrates World Food Day, which falls on October 16 each year, a day declared by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), which is widely celebrated by many other organizations concerned with food security.

Raise awareness to combat hunger

World Food Day aims to raise public awareness of the suffering of the hungry and undernourished in the world, and to encourage people around the world to take measures against hunger.

Sultanate's solidarity with the world

The Sultanate of Oman is participating in the celebration of this day. HE Dr. Fuad Bin Jaafar Al Sagwani, Minister of Agriculture and Fisheries.

It is my pleasure to speak from the Sultanate of Oman on the occasion of World Food Day, which is organized annually to highlight the major challenges facing the reality and future of agriculture and food, and to intensify efforts to find practical solutions to these challenges at global, regional and national levels. This celebration coincided with the founding of the Food and Agriculture Organization of the United Nations in 1945.

Action to eradicate hunger

He added that the celebration of this year 2018 will be held under the slogan “Action to erad-

icate hunger”. This scourge, which has cast a shadow over individuals, families, communities and countries throughout human history, remains and is growing, particularly in poor and least developed countries. And the scourge of hunger, poverty and malnutrition is expected to continue in the next phase, despite the adoption of 193 countries participating in the United Nations Summit on Sustainable Development 2030, in which participants pledged to end poverty and hunger by 2030.

Constraints to fight hunger

He noted that efforts in the fight against hunger face new challenges posed by political conflicts, increasing numbers of refugees, worsening migration within and outside countries, increasing world population, climate change and their negative implications for food pro-



duction and global and regional food security. Chronic hunger and malnutrition, reinforced by the following statistics and facts:

1. One person suffers from chronic hunger among every nine people.
2. An estimated 815 million people suffer from chronic hunger.
3. Around 80% of the world's poor live in rural areas, most of them dependent on agriculture.
4. Every year, large numbers of people die from malaria, tuberculosis, AIDS, hunger and vulnerability.
5. About 45% of infant deaths are related to malnutrition, and stunting continues to affect 155 million children under the age of five.
6. Malnutrition costs US \$ 3.5 trillion per year.
7. 1.9 billion people are overweight, about 600 million people are obese, and 3.4 million people die from obesity each year.

حلقة عمل تناقش تطوير أسطول الصيد وتحديات الصيادين والمستثمرين

والأسطول الحديث؛ وذلك لتعزيز دور القطاع السمكي باعتباره واحدا من مصادر الدخل.

ويأتي تنظيم هذه الفعالية ضمن التعاون المشترك بين وزارة الزراعة والثروة السمكية ومؤسسات القطاع الخاص؛ لتطوير وتنمية قطاع الثروة السمكية في السلطنة، وزيادة إنتاجيته وزيادة الاستثمارات فيه وتوفير فرص العمل للأيدي العاملة الوطنية، كما بلغت كمية الإنتاج السمكي للسلطنة لعام ٢٠١٧م ٣٤٧٥٤١ طن بإجمالي قيمة ٢٢٧٤٣٨ مليون ريال عماني. كذلك المساهمة في دعم المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في مختلف النشاطات والاستثمارات السمكية، مثل تقديم الدعم لفتح منافذ بيع الأسماك، والتي تجاوز عددها حتى الآن ٦٥٠ محل بيع أسماك ومبادرة أخرى تبناها الوزارة لدعم ناقلات الأسماك بتمويل من صندوق التنمية الزراعية والسمكية من خلال تطوير الناقلات وتزويدها بحاويات وأجهزة تبريد تساعد على رفع جودة المنتجات السمكية والعدد المستهدف ٤٠ ناقلة أسماك، واستحداث نشاط مؤسسات الدلالة لإدارة الأسواق السمكية، حيث تم استثمار حوالي ١٦ سوقا سمكيا في مختلف محافظات السلطنة.



الحكومية والخاصة من تشخيص التحديات، وإيجاد الحلول المناسبة ووضع خارطة واضحة لمسار إنجازها وتحقيقها بتكاتف الجهود والتزام الجميع في إطار التعزيز والتنويع الاقتصادي للسلطنة، وتوجت أعمال المختبرات بالإعلان عن ٩١ مبادرة ومشروع شملت ثلاثة نشاطات أساسية، وهي: نشاط الصيد بشقيه التجاري والحرفي، ونشاط الاستزراع السمكي، وكذلك الصناعات السمكية والصادرات السمكية.

وقال المهندس سعيد بن حمود المعولي الرئيس التنفيذي لشركة عمان للحوض الجاف: إن الشركة تحت مظلة مجموعة أسياذ تعمل جاهدة، وفي نسق مستمر مع الجهات الحكومية لدعم المؤسسات الصغيرة والمتوسطة، وإيجاد فرص استثمارية حالية ومستقبلية وتعريفهم بإمكانية ومقدرة الحوض الجاف على بناء وصيانة سفن الصيد البحرية بكافة أنواعها وأحجامها.

واشتمل برنامج الحلقة على عرض قدمه الدكتور عبدالعزيز المرزوقي مدير عام تنمية الموارد السمكية في وزارة الزراعة والثروة السمكية تناول فيه مخرجات ومشاريع نشاط الصيد وخطط تطوير الأسطول التي خرجت بها المختبرات، والتي يستفيد منها في المقام الأول المؤسسات الصغيرة والمتوسطة.

وقدم عرض عن دور شركة عمان للحوض الجاف في دعم القطاع السمكي قدمه أحمد بن سيف الشعيلي، وعن الامتيازات التمويلية للقطاع المقدمة من بنك التنمية العماني قدمه عبد الرشيد بن عمر، كذلك أوراق عمل عن دور بنك ظفار (ميسرة) وتمويله للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة، وصندوق الرفد وأهمية في المساهمة والتمويل.

كذلك تم توقيع مذكرة تفاهم بين شركة الأسماك العمانية وشركة عمان للحوض الجاف تتعلق بتعزيز الشراكة الاستراتيجية بين الشركتين، واستكشاف فرص الأعمال المتاحة كإصلاح وصيانة أسطول الصيد الحالي



حتى نهاية العام ٢٠١٧م ما يقارب من ٢٣ ألف قارب صيد، و٦٨١ سفينة للصيد الحرفي و١٤٤ سفينة للصيد الساحلي، و٤٠ آلاف سيارة نقل لتسويق الأسماك و٦٥٠ منفذاً تسويقياً، و٦٠ سوقاً سمكياً، بالإضافة إلى ٢٤ ميناء صيد بحري.

وقال: لقد أثمرت جهود وزارة الزراعة والثروة السمكية في النهوض بالقطاع السمكي من خلال تنفيذ عدد من المشاريع والمبادرات والتي وانعكست نتائجها في رفع مؤشرات الأداء، حيث تشير البيانات إلى زيادة الإنتاج السمكي، وقد تجاوز الإنتاج في عام ٢٠١٧م عن ٣٤٠ ألف طن بنسبة زيادة بلغت حوالي ٢٤٪ مقارنة بعام ٢٠١٦م وبمتوسط نمو بلغ حوالي ١٠٪ منذ عام ٢٠١١م.

وأضاف: وبالرغم من تلك النتائج العالية إلا أن التطلعات إلى تحقيق زيادة أكبر في مساهمة القطاع في الناتج المحلي الإجمالي وزيادة الإنتاج وتوفير فرص العمل أوجبت على وزارة الزراعة والثروة السمكية إقامة مختبرات الثروة السمكية بالتعاون مع وحدة دعم التنفيذ والمتابعة، وذلك خلال الربع الأخير من عام ٢٠١٧م، حيث تمكنت المختبرات والتي شارك فيها أكثر من ١٠٠ مشارك من مختلف القطاعات والمؤسسات

نظمت وزارة الزراعة والثروة السمكية، وبالتعاون مع شركة عمان للحوض الجاف حلقة عمل تطوير أسطول الصيد وصناعة السفن في الحوض الجاف، تحت رعاية سعادة سعيد بن حمدون الحارثي وكيل وزارة النقل والاتصالات للموانئ والشؤون البحرية، وبمشاركة عدد من المؤسسات الحكومية والمستثمرين وأصحاب المشاريع في قطاع الثروة السمكية.

تضمنت الحلقة مناقشة عدد من المحاور المتعلقة بخطة تطوير أسطول الصيد في السلطنة والتحديات التي تواجه الصيادين والمستثمرين ودور شركة عمان للحوض الجاف في دعم القطاع السمكي، بالإضافة إلى دور المؤسسات التمويلية من البنوك العاملة في السلطنة وصندوق الرفد، حيث أكد يعقوب بن خلفان البوسعيدي مدير عام التسويق والاستثمار السمكي بالوزارة الاهتمام الذي حظي به قطاع الثروة السمكية بدعم واهتمام كبيرين؛ لما لهذا القطاع من أهمية اجتماعية وباعتباره ركيزة من ركائز التنمية الاقتصادية، ولما يتمتع به من موارد متجددة في ظل إدارة علمية واعية لهذه الموارد خلال الخطط الخمسية، وبالنظر إلى المكونات الإنتاجية اليوم فإن القطاع السمكي يمتلك



Workshop discussing the development of the fishing fleet and the challenges of fishermen and investors

The Ministry of Agriculture and Fisheries, in collaboration with Oman Dry Dock Company, organized a workshop on the development of the fishing fleet and shipbuilding industry in the dry dock under the patronage of His Excellency Saeed Bin Hamdoon Al Harthy, Undersecretary of the Ministry of Transport and Communications for Ports and Maritime Affairs in the fisheries sector.

The seminar discussed a number of topics related to the plan of developing the fishing fleet in the Sultanate and the challenges faced by fishermen and investors, role of Oman Dry Dock in support of the fish sector, the role of financial institutions, the banks operating in the Sultanate and Al-Rafid Fund. And the fish investment in the Ministry of the interest received by the fisheries sector with great support and attention; because of this sector of social importance and as a cornerstone of economic development,

and the renewable resources enjoyed under the management of science aware of these resources during the line Five thousand fishing boats, 681 artisanal fishing vessels, 144 coastal fishing vessels, 4,000 fish transport vehicles, 650 marketing outlets, 60 fish markets and 24 ports Fishing.

He said: The efforts of the Ministry of Agriculture and Fisheries have resulted in the advancement of the fish sector through the implementation of a number of projects and initiatives, which reflected the results of the performance indicators. The data indicate an increase in fish production. The production exceeded 201 thousand tons in 2017, 24% compared to 2016 with an average growth rate of about 10% since 2011.

He added: Despite these high results, however, the aspirations to achieve a greater increase in

the sector's contribution to GDP and increase production and employment opportunities required the Ministry of Agriculture and Fisheries to set up fisheries laboratories in cooperation with the Implementation Support and Follow-up Unit during the last quarter of 2017 , Where the laboratories, which participated more than 100 participants from different sectors and governmental and private institutions to diagnose the challenges, and find the appropriate solutions

and a clear map of the course of achievement and achieve concerted effort and commitment of all in the framework of the economic diversification and empowerment of the Sultan E, and laboratory work culminated in the announcement of 91 initiative and the project included three main activities, namely: commercial and fishing activity, both literal, and the activity of fish farming, as well as fish industries and fish exports.





٧.٠٧% نسبة الأراضي الصالحة للزراعة في السلطنة

تملح الأراضي أكبر تحديات قطاع الزراعة

المواد العضوية المهمة لبنية التربة وقوامها وتماسكها وحفاظها على الرطوبة والمغذيات بداخلها، والتي يمكن الحصول عليها بإضافة بعض الأسمدة الزراعية في حالة عدم تواجدها في التربة.

والترية الخصبة لها ثلاثة مستويات وهي: المستوى الفيزيائي ويعتمد على نوعية التربة، والمصدر الذي تكونت منه، وعمقها، وطبيعة المادة المعدنية التي تكونت منها، وأيضا المستوى الكيميائي ويعتمد على نوعية وكمية المواد المعدنية والأملاح الموجودة في التربة واللازمة لنمو النبات. أما المستوى الثالث هو المستوى الحيوي ويعتمد على مدى نشاط الكائنات الحية الدقيقة والحيوانات والتي تعمل على تحويل المواد العضوية إلى مواد أولية تستطيع النباتات الاستفادة منها في عملية الأيض، إضافة إلى دورها في تهوية التربة.

إن محتوى التربة العمانية من المواد العضوية منخفض، وهي مهمة في تحسين الخواص الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية وولابد من إضافتها بعد تخمير المخلفات

تبلغ نسبة الأراضي الصالحة للزراعة في السلطنة حوالي ٧.٠٧٪ من جملة المساحة الكلية والبالغة حوالي ٣١.٤٣ مليون هكتارا، وتقلصت النسبة؛ نتيجة مشكلة تملح الأراضي والتي هي من أصعب التحديات الكبرى التي تواجه قطاع الزراعة في السلطنة في الوقت الحالي، وتسود التربة الرملية والرملية الطمية أراضي السلطنة المروية؛ لذا نجد بناءها ضعيفا ونفاذيتها وتهويتها عالية ومقدرتها على حفظ الماء ضعيفة. وتبذل وزارة الزراعة والثروة السمكية جهودا في سبيل المحافظة على خصوبة التربة وإنتاجيتها من خلال إجراء العديد من التجارب البحثية لزيادة الخصوبة والإنتاج النباتي.

تعرف خصوبة التربة بأنها قدرة التربة وقابليتها لتزويد النباتات والمحاصيل المزروعة فيها بكل ما تحتاجه من العناصر والمغذيات الضرورية لسد حاجتها من أجل النمو والتكاثر والقدرة على العطاء، مثل: النيتروجين، والبوتاسيوم، والفوسفور، وبعض العناصر الأخرى اللازمة مثل الكالسيوم والنحاس والتي تحتاجها المحاصيل لكن بكميات قليلة، كما أنه لا بد من احتوائها على بعض

والقابلية للامتصاص من قبل النبات مباشرة فقط وإنما ترتبط أيضاً بعوامل أخرى لا تقل عنها أهمية مثل حالة التربة الفيزيائية والتهوية وعمق التربة ونسبة الحصى والحجارة والطبوغرافية والنشاط البيولوجي وتوفير الماء في التربة وسهولة امتصاصه ونوع الدبال ونوع الصخرة الأم، أي أن خصوبة التربة تتعلق بالخواص الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية والطبوغرافية للتربة معاً.

وهناك العديد من الجهود البحثية التي تقوم بها وزارة الزراعة والثروة السمكية ممثلة بالمديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية في سبيل المحافظة على خصوبة التربة وإنتاجيتها، حيث قام المختصون بمركز بحوث التربة والمياه قسم بحوث التربة بإجراء العديد من التجارب البحثية، ومن ضمن هذه التجارب تقييم إنتاجية الطماطم عن طريق ريه بمياه عذبة ومياه مالحة بشكل تبادلي (أ إلى أ)، خلصت نتائج تلك الدراسة إلى أن الطماطم والمحاصيل الشبيهة يمكن إنتاجها بصورة

العضوية جيدا؛ للتخلص من المسببات المرضية وقتل بذور الحشائش. كما تجدر الإشارة إلى أنه لا يعتبر محتوى السماد العضوي من العناصر الغذائية الكافية لإنتاج اقتصادي، إلا إذا أضيف بكميات كبيرة؛ لذا فإن إضافة عناصر من سماد غير عضوي تكون ضرورية (التكامل بين إضافة السماد العضوي والسماد المعدني).

هناك مجموعة من العوامل الخارجية والداخلية المؤثرة على خصوبة التربة في السلطنة، ومن أهم العوامل الخارجية الأمطار والرياح ودرجة الحرارة، حيث تؤثر كمية الأمطار السنوية والحرارة والرطوبة الجوية على خصوبة التربة؛ لأنها تسمح للصفات الكامنة في التربة أن تظهر، فالتفاعلات الكيميائية والحيوية تنشط في بيئة رطبة وحارة وينتج عنها زيادة في المواد الغذائية الموضوعة تحت تصرف النباتات، بينما تتفاعل العوامل الداخلية فيما بينها لتكون خصوبة التربة، فالخصوبة لا ترتبط بغنى التربة بالكاتيونات والأنيونات الضرورية لتغذية النباتات



7.07% Percentage of arable land in the Sultanate

Land salinity challenges the agriculture sector

The percentage of arable land in the Sultanate is 7.07% of the total land area of about 31.43 million ha, and the percentage has decreased due to the problem of salinization of the land which is one of the most difficult challenges facing the agriculture sector in the Sultanate at present. So we find soil construction weak, permeability and ventilation high and its ability to save water is weak. The Ministry of Agriculture and Fisheries is making efforts to preserve soil fertility and productivity through conducting many research experiments to increase fertility and plant production.

Soil fertility is defined as the ability of soil to provide plants and crops with all the necessary nutrients and nutrients needed to grow, reproduce and be able to supply such as nitrogen, potassium, phosphorus and other necessary elements such as calcium and copper. And it must be analyzed on some organic materials important for the structure of soil and its strength and cohesion and the preservation of moisture and nutrients within, which can be obtained by adding some agricultural fertilizers in the absence of soil.

The soil has three levels: the physical level depends on the quality of the soil, the source from which it was formed, its depth, the nature of the mineral material it formed, and also the chemical level. It depends on the quality and quantity of minerals and salts in the soil needed for plant growth. The activity of microorganisms and animals, which transform organic matter into raw materials that plants can use in metabolism, as well as their role in soil ventilation.



اقتصادية إذا تم ريها بشكل تبادلي بماء عالي الملوحة وبماء عذب بنسبة 1:1 مما يقلل استهلاك المياه العذبة بنسبة 50%.

تم أيضا إجراء تجربة بحثية أخرى من قبل المختصين بالمركز تختص بتقنين استخدام الأسمدة الكيماوية، حيث تم إجراء التجربة في البيوت المحمية لتقدير الاحتياجات السمادية لمحصول الفلفل الطو، ومن خلال هذه التجربة تم تقييم ثلاث جرعات مختلفة من الأسمدة الكيماوية على المحصول، وأثبتت نتائج التجربة أن زيادة كميات الأسمدة المضافة للتربة لا تعطي زيادة معنوية واقتصادية في كمية المحصول، وبالتالي فإنه يمكن إضافة أقل كمية من كميات الأسمدة المستخدمة في الدراسة لإنتاجية اقتصادية وتجنب تراكم الأسمدة في التربة.

كما قام المختصون بالمركز بإجراء دراسة بحثية حول مقارنة استخدام الأسمدة العضوية والكيماوية والخليط منهما على إنتاجية محصول الطماطم بالحقل المكشوف، حيث تبين من خلال نتائج هذه الدراسة أنه يمكن الاستغناء عن استخدام 50% من كميات الأسمدة الكيماوية والتعويض عنها باستخدام الأسمدة العضوية، كما اتضح أن عملية التسميد بالأسمدة العضوية والكيماوية معا هو أفضل الممارسات الزراعية التي تعطي أفضل إنتاجية وتحافظ على خصوبة وإنتاجية التربة على المدى البعيد وتحد من تلوثها وتملحها بالأسمدة الكيماوية.

وفي دراسة أخرى قام بها المختصون في المركز تختص بتقدير الاحتياجات السمادية للتوم المحلي، حيث تم إجراء تجربة حقلية في ولاية بهلاء بإحدى مزارع المواطنين، إذ تم تجربة ثلاث جرعات مختلفة من الأسمدة الكيماوية، ومن خلال موسمين متتاليين أشارت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن استخدام أقل جرعة سمادية مستخدمة في الدراسة للحصول على إنتاجية جيدة، وهذا سيقبل من كميات الأسمدة المضافة، ويقلل من تكاليف الإنتاج لدى المزارع ويصون بيئته الزراعية من الإسراف في استخدام الأسمدة دون مبرر.

Omani Dates are popular at the Abu Dhabi Dates Fair

The Omani pavilion participating in the dates exhibition in Abu Dhabi, United Arab Emirates, during the period 10-12 December 2018, has been exhibiting a variety of Omani dates, which are widely recognized both in Oman and abroad.

The Abu Dhabi International Dates Fair is one of the most important events in the history trade. It highlights the economic importance of dates and their various varieties as one of the most productive agricultural crops in the UAE and the Gulf countries, and has an important place in cultural heritage.

The Omani pavilion exhibited a variety of Omani dates produced this year, the most important

of which are Omani oatmeal, Khallizi, al-Khubaisi, al-Jabri and other varieties from the Sultanate.

Khamis Bin Mohammed Bin Salem of United National Dates Manufacturing Company said: "Our participation this year is a continuation of past participations. I am keen on such external participations because they have benefits in meeting date manufacturers and consumers of different nationalities. And noted that Oman's dates have received popularity among consumers from different countries, and this is our responsibility to provide the best of the best and satisfy the taste of consumers.



تمر الغرض العماني يلقي رواجاً في معرض التمور بأبوظبي

وقال خميس بن محمد بن سالم من الشركة الوطنية المتحدة لتصنيع التمور: تأتي مشاركتنا لهذا العام استكمالاً لمشاركات سابقة، حيث أحرص على مثل هذه المشاركات الخارجية؛ لما لها من فوائد في الالتقاء بمصنعي التمور والمستهلكين من مختلف الجنسيات الأمر الذي يجعلنا في بحث دائم ومستمر في تطوير طرق التعبئة والتغليف، وأشار إلى أن تمور سلطنة عمان تلقى رواجاً وشعبية بين المستهلكين من مختلف الدول، وهذه مسؤوليتنا في تقديم الأجدد والأفضل وإرضاء ذوق المستهلكين.

كما قال مصطفى بن ناصر الكندي، مدير التسويق بشركة عالم التمور: الحمد لله أتاحت لنا الفرصة للمشاركة في هذا المعرض وغيره من المعارض الدولية الكبيرة، والتي هي بلا شك ستكون حافزاً لنا في تقديم ما يليق بمثل هذه المعارض، مشيراً إلى أن تمر الغرض من الأصناف الأكثر إقبالا وطلباً من قبل الزوار، وإنني أحرص دائماً على توفير هذا النوع من الصنف بكميات كبيرة؛ لتلبية احتياجات المستهلكين.

تميز الجناح العماني المشارك في معرض التمور بأبوظبي بدولة الإمارات العربية المتحدة خلال الفترة 10-12 ديسمبر 2018 بمركز أبوظبي الوطني للمعارض بعرض أصناف متعددة من التمور العمانية، والتي تلقى شهرة واسعة سواء في السلطنة أو خارجها ذلك خلال مشاركة مجموعة من منتجي ومسوقي التمور في المعرض.

ويعتبر معرض أبوظبي الدولي للتمور السنوي من أهم الفعاليات المتخصصة بتجارة التمور؛ حيث يسلط الضوء على الأهمية الاقتصادية للتمور وأصنافها المختلفة على اعتبار أنها من أكثر المحاصيل الزراعية إنتاجاً في دولة الإمارات ودول الخليج العربي، ولها مكانة مهمة في الموروث الثقافي والتراثي.

وقد عرضت في الجناح العماني مجموعة وتشكيلات من التمور العمانية المنتجة هذا العام من أهمها منتج الغرض العماني والخلاص والخيزي والجيري وغيرها من الأصناف الأخرى التي تزخر بها السلطنة.





حلاوتها وطعمها المحبب للمستهلكين، إلا أن الغافاي يتأثر بسهولة بعمليات التلقيح الخلطي بين مختلف الأصناف؛ مما يؤدي إلى ظهور طرز هجينة غير محببه بين الحين والآخر.

وتنتشر العديد من الأصناف الأخرى العالمية المعروفة والمزروعة في الدول المنتجة للغافاي، ومن أهمها أصناف السولو، حيث تقوم الوزارة بين الحين والآخر باستيراد بعض الأصناف وتقييمها والتوصية بالتوسع في نشر زراعة بعض منا.

١٠٠ ألف شتلة

تعمل وزارة الزراعة والثروة السمكية جاهدة لتطوير مختلف المحاصيل الزراعية، حيث تواصل جهودها في إنتاج شتلات الغافاي وتوفيرها للمزارعين، وبعد تأثر محصول الغافاي بأفة البق الدقيقي وتدهور معظم الحقول في ٢٠١٠، قامت الوزارة بإنتاج عدد ١٠٠ ألف شتلة فافاي وتوزيعها بالمجان على مزارعي ولايتي صلالة وطاقة، وبلغ عدد المستفيدين ٥٨٧ مزارع، كما قامت الوزارة بالدراسات في مجال مكافحة الكيمائية والدراسات البيئية لحشرة البق الدقيقي. كما تم تنفيذ عدد من البرامج في مجال تطوير مكافحة الحيوية، حيث تم تنفيذ عدد من التجارب الناجحة لتربية وإكثار الطفيل المحلي على البق الدقيقي في المختبر.

الغافاي اليوم

اليوم تحقق زراعة الغافاي في محافظة ظفار إنتاجية تصل حوالي ١,٦ - ٢,٩ ألف طن سنويا ويستهلك معظمه محليا، ويصل الفائض منه لحوالي ٤٠٪ يتم تصديره إلى دول المجاورة. تشير الملاحظات إلى أن الحالة العامة لمزارع الغافاي وإنتاجيتها جيدة، وانعكس ذلك على استقرار أسعار المحصول في منافذ بيعها المنتشرة في ولاية صلالة.



أشجار الغافاي .. في محافظة ظفار

المحصول، مع تهديدها بالقضاء على بقية المساحة الأمر الذي أدى إلى ندرة المحصول وارتفاع أسعاره إلى ثلاثة أضعاف منذ بداية عام ٢٠١١م، واستياء المستهلكين من ذلك.

مكافحة البق الدقيقي

تبنت وزارة الزراعة والثروة السمكية ممثلة في المديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية إقامة مشروع لمكافحة تلك الآفة، وتعزيز وضع محصول الغافاي في المحافظة، فقد اعتمد صندوق التنمية الزراعية والسمكية تمويل "مشروع مكافحة المتكاملة للبِق الدقيقي على محصول الغافاي". ويقوم المختصون بإطلاق الطفيليات التي تهاجم البِق الدقيقي في مزارع المواطنين حسب برنامج معتمد ومحدد؛ ذلك لإيجاد بيئة متوازنة بين أعداد الآفة والطفيليات، وخاصة في مواسم تكاثر آفة البِق الدقيقي. وهناك مجموعة كبيرة من الآفات تصيب هذا النبات.

أصناف الغافاي

يتم الاعتماد على زراعة الأصناف المحلية من الغافاي والتي تتميز بأشكال مختلفة فمنها الطويل والدائري والكمثري ومن الميزات التي حباها الله لهذه الأصناف

في أراضي ولايتي صلالة وطاقة الخصبتان مع تلاؤم البيئة والمناخ تزرع أشجار الغافاي بكثرة فهي فاكهة استوائية. يهتم المزارعون بزراعتها؛ للإقبال المتزايد عليها، ولطعمها اللذيذ ونكهتها المميزة الأقرب إلى طعم ثمار المانجو، بالإضافة إلى فوائدها الصحية والغذائية.

محصول اقتصادي

يأتي الغافاي في المرتبة الثالثة من حيث الأهمية الاقتصادية في محافظة ظفار بعد النارجيل والموز فهو يضمن تحقيق عوائد مادية للمزارعين، ويبلغ عدد الحيازات الزراعية لهذا المحصول ٧٥٤ حيازة، وعدد الأشجار ٤١٥٣٣ شجرة موزعة على ٥٢٣ فداناً حسب (التعداد الزراعي ٢٠١٣-٢٠١٢م).

ماذا حدث للمحصول في ٢٠١٠

محصول الغافاي من المحاصيل الحساسة لكثير من الآفات الزراعية المختلفة، ومنها حشرة البِق الدقيقي، ويعتبر إصابة المحصول بها وانتشارها في مساحة واسعة هو أحدث تأثير على المحصول بشكل محلي وعالمي. ففي عام ٢٠١٠م تعرض محصول الغافاي في محافظة ظفار إلى إصابة بالغة جراء انتشار حشرة البِق الدقيقي؛ مما أدى إلى القضاء على مساحات واسعة من

ALFAFAI TREES .. in Dhofar Governorate

In Salalah and Fertile Lands, the environment and climate are good for growing the Fafai trees that are widely cultivated and considered tropical fruits. The farmers grow them; as they have a high demand for them, and they taste the most distinctive flavors like mango fruits, as well as their health and nutritional benefits.

Economic crop

Fafai is ranked third in terms of economic importance in Dhofar governorate after the water and mosquito guarantees the achievement of material returns to the farmers. The number of agricultural holdings of this crop is 754 and the number is 41533 trees distributed over 523 feddans (agricultural census 2012-2013).

What happened to the crop?

Fafai crop is a sensitive crop to many different agricultural pests, including dengue bugs. The infection of the crop and its spread in a large area is the most recent effect on the crop local-

ly and globally. In 2010, the Fafai crop in Dhofar governorate was severely affected by the spread of the Buga insect, which resulted in the elimination of large areas of the crop, threatening to eliminate the rest of the area, which led to the scarcity of the crop and its prices tripled since the beginning of 2011, Consumers are dissatisfied with it.

Anti-dandruff control

The Ministry of Agriculture and Fisheries, represented by the General Directorate of Agricultural and Animal Research, has adopted a project to combat the pest and to promote the development of the Fafai crop in the governorate. The specialists responsible for the release of parasites that attack the bugs in the farms of citizens according to a program approved and specified to find a balanced environment between the numbers of the pest and parasites, especially in the seasons of the proliferation of pest dengue bugs. There is a wide range of pests affecting this plant.

Fafai varieties

It depends on the cultivation of local varieties of fafai, which are characterized by different forms of long, ring and pears and the advantages that God liked for these varieties sweetness and taste for consumers. However, Fafai is easily affected by cross-pollination between different species, leading to the emergence of hybrid models that are not liked from time to time.

And spread many other varieties of the world known and cultivated in the countries producing Fafai, the most important varieties of the Solo, where the Ministry from time to time to import some of the varieties and evaluation and recommend expanding the spread of cultivation of some of us.

100 thousand seedlings

The Ministry of Agriculture and Fisheries has been working hard to develop various agricultural crops, as it continues its efforts to propagate the Fafai seedlings and provide them to farmers. After the Fafai crop was affected by dengue bugs and the deterioration of most fields in 2010, the Ministry produced 100 thousand Fafai seedlings and distributed them free of charge to Salalah and Taqa farmers, The number of beneficiaries has reached 587, and the Ministry has carried out studies in the field of chemical control and environmental studies of the bugs. A number of programs have been implemented in the field of biological control development. A number of successful experiments have been carried out to cultivate and multiply the local parasite on the decal bugs in the laboratory.

Wild plants

The description:

The side of the leaf is opposite, variable in elliptical form to the ovary, 4-12 cm long, 2.4-5 cm wide, the tip is sharp or swollen. , The edge is complete, the base is gradually narrowed, or the amputated way to become a tie length of about 1-2 cm, soft fabric, sagging or slightly fuzzy on the veins, linear cellular gravel.

Floral: In the form of finches in the end of each plant 5-10 flowers, capes and cones are very accurate and linear. Grape: Five-pronged, linear lobes, lesbian, acute.

Coriander is red-orange with a wrinkly black mouth and shiny.

The round seed is almost smooth. The flowers are quite distinct with the glossy black glittering neck that shimmers with the duster. The fruit consists of capsules forming secret cords, ie, seed stalks in which there are solid coniferous protrusions called the launchers. Plant blooms in late autumn from September to November.

Geographical distribution

It is geographically distributed in the region from Somalia to Tanzania to the south, but in the Arabian Peninsula it is found in the steep wooded slopes of Dhofar and Hadramout.

It is a known plant species in the Sultanate of Oman, growing in Dhofar in the monsoon season in the sloping mountainous regions. It is descended from the family of the Aghantiyat, of the names traded in the Sultanate of Oman, Taurial (camel pass), troll, deer, envelope, mulef.

Usage:

It has a pastoral importance. It is a good feed for camels and goats and is well cared for bees.

نباتات برية توور آيال (تمر الإبل)

الأزهار: على هيئة سنمات انتهائية لكل سنمة ١٠-٥ أزهار، القنابات والقنبيات دقيقة جدا وخطية. الكأس: خماسي التشريح، الفصوص خطية، مثلية الشكل، حادة. التويج لونه أحمر - برتقالي مع فم أسود متجدد ولامع.

البذرة مستديرة تقريبا ناعمة وجرداء. الأزهار متميزة تماما مع العنق الأسود اللامع المتلألئ الذي يتلألأ بالمغث. تتمثل الثمار في كبسولات تشكل الأحبال السرية، أي سويقات البذور فيها نتوءات صلبة شبيهة بالصنارة تسمى القاذفات. يزهر النبات في أواخر الخريف من شهر سبتمبر إلى نوفمبر.

التوزيع الجغرافي

تتوزع جغرافيا في المنطقة من الصومال إلى تنزانيا جنوبا، ولكن في الجزيرة العربية تتواجد في السفوح المشجرة الشديدة الانحدار في منطقة ظفار وحضرموت.

هي من الأنواع النباتية المعروفة في سلطنة عمان، تنمو في محافظة ظفار في موسم الأمطار الموسمية في المناطق الجبلية المنحدرة. وتنحدر من عائلة الأقنثيات، من أسمائها المتداولة في السلطنة توور آيال (تمر الإبل)، طريل، عيلوب، مغلف، مجليف.

الاستعمال:

لها أهمية رعوية فهي علف جيد للجمال والماعز ورعى جيد للنحل.

الوصف:

جنبه أو شجيرة تنمو في غير نظام، تصل ٣ أمتار ارتفاعا، الغصينات لونها باهت، متدلية في أحوال كثيرة، سلكانية الأوراق متقابلة، متغيرة في شكلها من الأهليلجية إلى البيضية، ١٢-٤ سم طولاً، ٤.٥-٢ سم عرضاً، الطرف حاد أو مؤنف، الحافة تامة، القاعدة متضيقة تدريجياً، أو على نحو أبتز لتصبح معلاقاً بطول حوالي ٢-١ سم، لينة النسج، جراء أو زغباء قليلاً على العروق، الحصى الخلوية خطية.

مشروع تطوير خدمات الإرشاد الزراعي في سلطنة عمان بالتعاون مع منظمة الأغذية والزراعة



ويقوم الصندوق بتمويل المشروع لمدة سنة واحدة ابتداء من يناير ٢٠١٩م بتكلفة تبلغ (١١٥) ألف دولار إمبريكي مع المديرية العامة للتنمية الزراعية بوزارة الزراعة والثروة السمكية وذلك بواسطة الاستعانة بالخبرات المتوفرة لدى منظمة الأغذية و الزراعة (FAO) وجهاز الإرشاد الزراعي في السلطنة وذلك عن طريق قيام المنظمة بتبني المشروع وتوفير خبرات عالمية في هذا المجال وفق خطة عمل محددة، ومن أهم أنشطة المشروع القيام بتقييم الوضع الحالي للإرشاد الزراعي في السلطنة ثم استخلاص اهم المشاكل والمعوقات

يعتبر العمل الإرشادي من أهم الوسائل المستخدمة لتطوير العمل الزراعي في كافة مجالاته حيث يعمل على رفع مستوى الإستعداد النفسي والعمل لقبول التحول التقني فكريا ونفسيا وعلميا وإلى تبني طرق وأساليب وخبرات ومهارات تختلف عن الممارس والمألوف للارتقاء بالإنتاج كما وكيفا لدى المزارعين. ويقوم الإرشاد الزراعي على توظيف الجديد من التقانات الحديثة والمبتكرة لرفع كفاءة اداء الجهاز الإرشادي كذلك وتعديل برامجه وأساليبه وطرقه وفق المتغيرات الحديثة والتي تمكن من إداء العمل بصورة أفضل.



واقترح الحلول اللازم وذلك عن طريق تطبيق مشروع ريادي تجريبي للمدارس الحقلية لدى الجمعية الزراعية العمانية و المزارعين في محافظتي الباطنة كمنوذج. و دراسة وتقييم الوضع الحالي للإرشاد الزراعي في السلطنة، وعقد ورش عمل للفنيين والمزارعين لاستقراء ارائهم حول المشاكل والمعوقات التي تواجه الارشاد في الوقت الحالي. والعديد من الزيارات واللقاءات الإرشادية.

و يوجد العديد من المبررات التي أدت إلى تنفيذ المشروع كنتيجة للتغيرات الي حدثت في القطاع الزراعي في الفترة الأخيرة حيث يتطلب جهد مضاعف لمواكبة هذه التغيرات والتطورات في القطاع. وكذلك الحاجة لتحسين إداء المزارعين وتفاعلاتهم مع كل ما هو جديد في عالم الزراعة الحديث ورفع قدرات الفنيين العاملين بالقطاع ومقدرتهم على تحليل المشاكل وتحديد أنسب الحلول.

ومن المؤمل أن يقوم المشروع في تحقيق العديد من الأهداف المرسومة ومن أهمها : المساهمة في تطوير إداء العاملين بالجهاز الإرشادي عدد ٦٠ من الفنيين وعدد ٤٠ من المزارعين بمختلف محافظات السلطنة ورفع مستواهم. كذلك إدخال المفاهيم والتوجهات الحديثة في القطاع النباتي والحيواني مما يساهم في رفع معدلات الإنتاج والإنتاجية لمختلف الحاصلات الزراعية ورفع جودتها ليساهم إيجابا في الناتج القومي.

The Fund will finance the project for a period of one year starting from January 2019 at a cost of US \$ 115 thousand with the Directorate General for Agricultural Development of the Ministry of Agriculture and Fisheries by using the expertise of FAO and the Agricultural Extension Agency in the Sultanate by the organization which will adopt the project and provide international expertise in this area according to a specific plan of action. The most important activities of the project are to assess the current situation of agricultural extension in the Sultanate find out the most important problems and obstacles to propose the necessary solutions by implementing pilot project for schools field Of the Omani Agricultural Society and farmers in the governorates of Al Batinah as an example. To study and assess the current situation of agricultural extension in the Sultanate, and to hold workshops for technicians and farmers to elicit their views on the problems and obstacles facing extension at present. And numerous visits and orientation meetings.

There are many reasons that led to the implementation of the project as a result of changes in the agricultural sector in the recent period, which requires a multiplier effort to keep pace with these changes and developments in the sector. As well as the need to improve the performance of farmers and their interactions with everything new in the world of modern agriculture and raise the capacity of technicians working in the sector and their ability to analyze problems and determine the most appropriate solutions.

It is hoped that the project will achieve many of the objectives set out. The most important of these is to contribute to the development of the performance of the staff of the guidance system, 60 technicians and 40 farmers in different governorates of the Sultanate and raise their level. As well as the introduction of modern concepts and trends in the plant and animal sector.



Financing the extension services' development

In cooperation with FAO



The extension work is one of the most important tools used to develop agricultural work in all its fields. It works to raise the level of psychological readiness and work to accept the technological transformation intellectually, psychologically and scientifically. To adopt methods, experiences and skills that differ from the practiced and familiar to improve production and

quality of produce. The agricultural extension is based on the recruitment of new technologies, innovative to raise the efficiency of the performance of the guidance system as well as the modification of programs and methods according to recent changes, which enable the performance of working better.



Agricultural and Fisheries Development Fund and its role in the comprehensive development of coastal communities through the establishment of fishing villages

The Agricultural and Fisheries Development Fund established fishing villages on the shores of the Arabian Sea. The village is defined as: a small village where fishermen gather from different areas to practice fishing. The village consists of bedrooms, a mosque, a snow factory and other essentials needed by the fisherman in the village. The site of the fish village is always chosen in the vital areas known as abundance of fish, and there are currently two fishing villages in the state of Duqm.

The Ministry of Agriculture and Fisheries, in cooperation with the Fisheries and Agricultural Development Fund, is working to develop the infrastructure and encourage Omani fishermen to work in the coastal states in order to limit the expansion of expatriate workers and replace them with Omani fishermen from other Omani provinces. The Ministry has begun implementing plans to address this expansion, including the establishment of the basic infrastructure of these fishermen, such as the establishment of model villages and the provision of the basic elements for the Omani fisherman such as the fisherman village in the Wilayat of Duqm (in Ras Medarka), which proved successful in attracting fishermen from outside the Central Governorate thus increasing their income.

Fishermen's villages also contribute to the right and modern ways of fishing, and to achieve a high level of awareness of the importance of following them to raise the quality of the artisanal fish product. Ensuring a safe environment for the stability of fishers, this will increase fish catching and reduce the number of landing sites with the potential to develop the value chain of the sector.

In addition, it helped to provide a database in fishing, introducing new fishermen to work in the field of fishing, providing them with some equipment and modern fishing methods, and raising the quality of fishing by providing ice for fishermen.

The development of a new project for the development of fishery communities in the state of Masirah has been approved through the establishment of an integrated model village, with a total area of 12598 square meters, located in the Aegean area on the seashore. This site is very good for the establishment of the project because most of the fishermen from outside of the island leave their boats and equipment in this place and descend to the sea.

صندوق التنمية الزراعية والسمكية ودوره في التنمية الشاملة للمجتمعات الساحلية من خلال إنشاء قرى الصيادين

كما تسهم قرى الصيادين في اتباع الصياد الطرق الصحية والحديثة في عملية الصيد، وتحقيق قدر عالٍ من التوعية بأهمية اتباعها لرفع جودة المنتج السمكي الحرفي. وتضمن تحقيق البيئة المناسبة الآمنة لاستقرار الصيادين؛ مما سيعمل على زيادة المصيد وتقليص عدد مواقع الإنزال مع إمكانية تنمية سلسلة القيمة المضافة للقطاع.

بالإضافة إلى أنها ساعدت على توفير قاعدة بيانات عن كميات المصيد وتكلفة المصيد، وإدخال صيادين جدد للعمل في مجال الصيد وتزويدهم ببعض المعدات وطرق الصيد الحديثة ورفع جودة المصيد من خلال توفير الثلج للصيادين.

واستكمالاً للعمل التنموي في هذا المجال فقط تمت الموافقة على تمويل مشروع جديد لتنمية مجتمعات الصيادين في ولاية مصيرة، وذلك من خلال إنشاء قرية نموذجية متكاملة لهم، حيث تبلغ مساحة الموقع المقترح للمشروع 12598 متراً مربعاً، ويقع في منطقة العجوة على شاطئ البحر. وهذا الموقع جيد جداً لإقامة المشروع بحكم أن معظم الصيادين من خارج الجزيرة يقومون بترك قواربهم ومعداتهم في هذا المكان وينزلون إلى البحر للصيد منه وهو يمثل مرفأً طبيعياً حتى للسفن.

قام صندوق التنمية الزراعية والسمكية بإنشاء قرى للصيادين على سواحل بحر العرب، وتعرف القرية بأنها: قرية صغيرة يجتمع فيها الصيادون من مختلف المناطق؛ لممارسة نشاط صيد الأسماك، وتتكون القرية من غرف نوم ومسجد ومصنع ثلج وغيرها من الأساسيات التي يحتاجها الصياد في القرية؛ لممارسة النشاط السمكي ورفع مستوى جودة المصيد. ودائماً ما يتم اختيار موقع القرية السمكية في المناطق الحيوية والمعروفة بوفرة الأسماك، ويوجد حالياً في السلطنة قرىتان للصيادين في ولاية الدقم.

وتعكف وزارة الزراعة والثروة السمكية بالتعاون مع صندوق التنمية السمكية والزراعية على إيجاد البنى الأساسية وتشجيع الصيادين العمانيين للقدوم للعمل في الولايات الساحلية، وذلك من أجل تضييق المجال أمام توسع العمالة الوافدة واستبدالها بصيادين عمانيين من المحافظات العمانية الأخرى. وقد بدأت الوزارة بتنفيذ خطط للتصدي لهذا التوسع ومنها إيجاد البنى الأساسية لهؤلاء الصيادين كإنشاء القرى النموذجية، وتوفير المقومات الأساسية للصياد العماني كقرية الصيادين بولاية الدقم (في رأس مدركة) والتي أثبتت نجاحها بجذب الصيادين من خارج محافظة الوسطى واستقرارهم؛ مما أدى إلى زيادة الإنتاج السمكي لديهم وبالتالي زيادة دخلهم.



شركة الأسماك العمانية
Oman Fisheries CO.SA.O.G

شركة الأسماك العمانية

Commercial Fishing Fleets

مشروع تطوير أسطول الصيد

- ▶ Catch ▶ 31,220 tons per year
- ▶ Investment ▶ OR 4.00 million
- ▶ Jobs ▶ 200

- ◀ صيد ▶ 31220 طن سنويا
- ◀ استثمار ▶ 4 مليون ريال عماني
- ◀ الفرص الوظيفية ▶ 200 وظيفة



سيتم شراء سفينة تحويط في عام ٢٠١٩م؛ بهدف الصيد في المياه المفتوحة وأعلى البحار لتوفير كميات من الأسماك المرغوبة عالميا، كما أنه جاري إعداد دراسة جدوى تفصيلية لإنشاء أسطول صيد حديث ومتطور ومن المتوقع الانتهاء من الدراسة خلال الربع الأول من عام ٢٠١٩م وتبلغ قيمة الاستثمار في هذا المشروع حوالي ٤ مليون ريال عماني، كما تبلغ كمية الصيد من الأسماك حوالي ٣١٢٢٠ طن سنويا، وسيوفر حوالي ٢٠٠ وظيفة للعمانيين.

مشروع إسطول الصيد ومصنع السفن

تم توقيع مذكرة تفاهم بين شركة الأسماك العمانية وشركة عمان للجوف الجاف تتعلق بتعزيز الشراكة الاستراتيجية بين الشركتين واستكشاف فرص الأعمال المتاحة كإصلاح وصيانة أسطول الصيد الحالي والأسطول الحديث؛ وذلك لتعزيز دور القطاع السمكي باعتباره واحدا من مصادر الدخل المهمة للسلطنة، كذلك وضمن مشروع تطوير أسطول الصيد بالشركة

Seafood Canning Project

مشروع تعليب المأكولات البحرية

- ▶ Contributed ▶ %10 of the project capital
- ▶ 1st phase ▶ RO 28.8 million
- ▶ Jobs ▶ 106

- ◀ المساهمة ▶ 10% من رأس مال المشروع
- ◀ تكلفة المرحلة الاولى ▶ 28,8 مليون ريال عماني
- ◀ الفرص الوظيفية ▶ 106 وظيفة



القابضة وبعض المستثمرين، في حين ساهمت شركة الأسماك العمانية بنسبة ١٠٪ من رأس مال المشروع، والمرحلة الأولى من المشروع ستبلغ تكلفتها ٢٨,٨ مليون ريال عماني، كما أسند للشركة إدارة هذا المشروع والذي يعتبر الأكبر في المنطقة حيث سيوفر حوالي ١٠٦ وظيفة للعمانيين.

اتفاقية مصنع التونة والسردين

تم التوقيع خلال الفترة الماضية على اتفاقية إنشاء مشروع مصنع لتعليب أسماك التونة والسردين تحت مسمى الشركة العالمية للأغذية البحرية، وسيكون هذا الاستثمار مع الشركة العمانية للاستثمار الغذائي

Value Added Products Plant

مصنع منتجات القيمة المضافة

- ▶ Cost ▶ RO 3.00 million
- ▶ Jobs ▶ 150

- ◀ التكلفة ▶ 3 مليون ريال عماني
- ◀ الفرص الوظيفية ▶ 150 وظيفة



حوالي ١٥٠ وظيفة للعمانيين، كما تسعى شركة الأسماك العمانية إلى إيجاد مواقع إنزال ومصانع في مختلف محافظات السلطنة الساحلية؛ بهدف الوصول للصيادين ولضمان جود الأسماك المشتراة. حيث تم استهداف مواقع إنزال جديدة خلال عام ٢٠١٨م؛ وذلك في ولايتي صور ومصيرة، تستهدف أنواعا محددة من الأسماك يتزايد عليها الطلب، مثل: أسماك التونة والسردين والسيف رندوة والهلساء. كما تم التعاقد على استئجار مصنع في ولاية مصيرة ومصنعين في ولاية صور خلال عام ٢٠١٨م.

مصنع جديد ومتطور لإنتاج منتجات ذات قيمة مضافة

ضمن مشاريع مختبرات تنفيذ ستقوم شركة الأسماك العمانية بإنشاء مصنع للقيمة المضافة بتكلفة ٣ مليون ريال عماني، ويهدف هذا المصنع لإنتاج منتجات بحرية ذات قيمة مضافة وذات جودة عالية ستلبى احتياجات المستهلك من خلال توفير منتجات بحرية متنوعة من البحار العمانية، المشروع في طور التنفيذ ويقدر مبلغ الاستثمار فيه بحوالي ٢,٥ مليون ريال عماني، وسيوفر



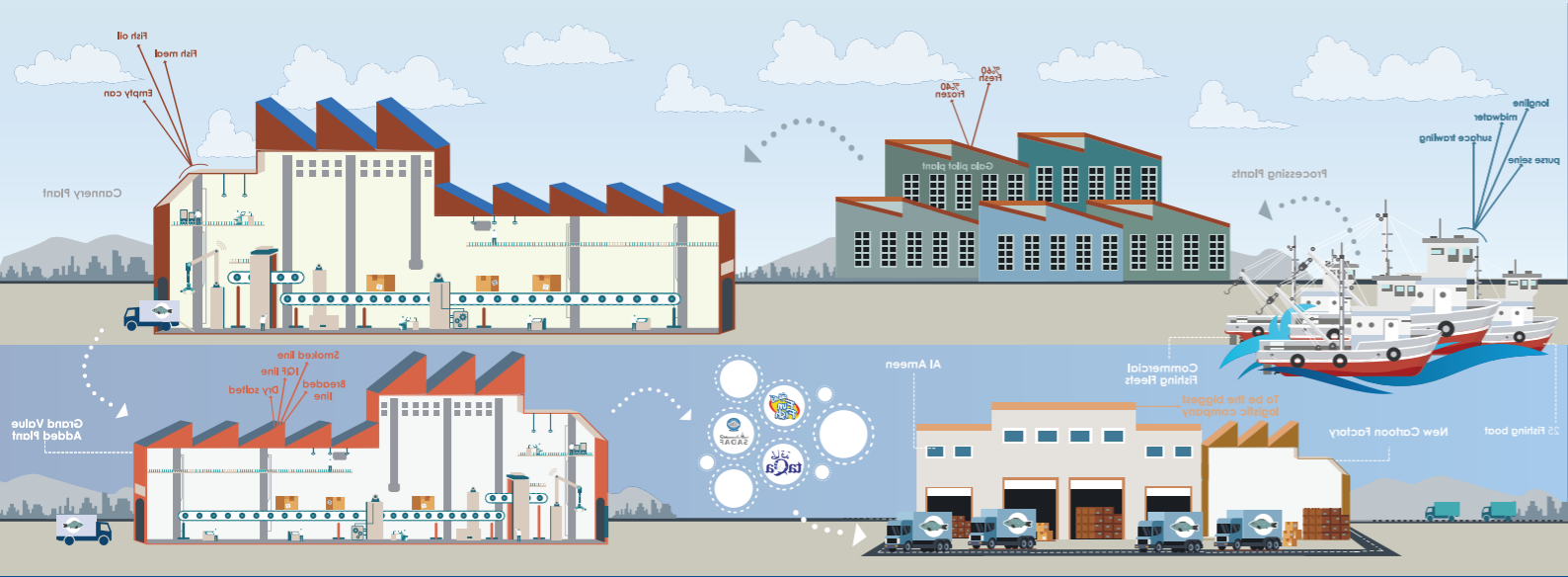
في تجميد وتخزين وتجهيز الأسماك، وتنتشر هذه المصانع على طول سواحل عمان. تتكون القوى العاملة في شركة الأسماك العمانية من أكثر من ٥٠٠ شخص حيث يعمل الجميع برؤية مشتركة، وهي حرص على التعلم ومشاركة المعرفة. أما على الصعيد الاجتماعي فتفخر الشركة بمساهمتها في الارتقاء بالمسؤولية الاجتماعية، وذلك بأن يكون صيادو الأسماك المحليون من المساهمين فيها؛ لضمان توفير مصدر رزق دائم لهم.

مشاريع قادمة تهدف إلى تنويع الاستثمارات، وتسعى من خلالها الشركة إلى زيادة حصتها في السوق المحلية والعالمية.

تأسست شركة الأسماك العمانية ش.ع.ع.م. في عام ١٩٨٧م بالمرسوم السلطاني رقم ٨٧/٧٩، وبموجب هذا المرسوم السلطاني تم دمج شركة الأسماك الوطنية العمانية في شركة الأسماك العمانية ش.ع.ع.م. بدأت شركة الأسماك العمانية ش.ع.ع.م. عملياتها في الثاني من أبريل ١٩٨٩م، وهي مدرجة في سوق مسقط للأوراق المالية وخاضعة لرقابة الهيئة العامة لسوق المال في سلطنة عمان. على الصعيد الدولي تحظى شركة الأسماك العمانية بسمعة ممتازة، فهي تقدم لعملائها عبر العالم أجود أنواع منتجات الأسماك المجمدة وذات القيمة المضافة. إذ تقوم بتصدير منتجاتها إلى أكثر من ٥٥ دولة في أرجاء المعمورة. تم إنشاء مصانع شركة الأسماك العمانية بمواصفات تكنولوجية حديثة عالية مطابقة لمعايير الاتحاد الأوروبي، وبإمكانيات ضخمة



Oman Fisheries Company



Oman Fisheries Co. SAOG (OFC) was established in 1987 by Royal Decree No. 87/79, by which the Omani National Fish Company was merged with OFC. It commenced operations on 2 April 1989. OFC is listed on the Muscat Securities Market and regulated by the Capital Market Authority of the Sultanate of Oman. Oman Fish Company enjoys an excellent reputation internationally, by offering its customers around the world the best frozen and value-added fish products. Its products are exported to more than 55 countries around the globe. OFC's processing plants have been established with high technological standards (European Union & US FDA approved and complying to HACCP standards) for freezing, storage and processing of fish. These plants are spread along the coast of Oman. OFC employs more than 500 people, all of whom share a common vision, in an environment conducive to learning and sharing knowledge. On the social front, the company is proud of its commitment to social responsibility, by providing local fishermen with a sustainable source of livelihood as well making them their largest number of its shareholders.

As part of its growth plans, OFC is embarking on an expansion and diversification plan with future projects aimed at increasing its share in the local and global market. The following are the main projects:

Tuna and Sardine Canning Project

OFC has already signed an agreement to establish a tuna and sardine canning plant under the name of International Sea Food Company. This is a joint investment with Oman Food Investment Holding Company (OFIC) and other investors. OFC has contributed 10% of the Equity capital. The project will cost OMR 28.8 million, and will be managed as a separate entity, which will be the largest in the region and will provide more than 100 jobs for Omanis.

Commercial Fishing Fleet project

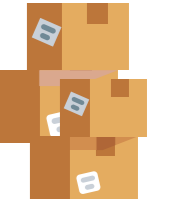
A fishing vessel will be purchased very soon, for the purpose of fishing in open water and the high seas to provide quantities of fish desired globally, and a detailed feasibility study is under way to establish a modern and sophisticated fishing fleet. The study is expected to be completed during the first quarter of 2019. An earlier internal OFC estimate placed the value of investment in this project at about OMR 4 million, with a fish catch of over 30,000 tons per year and will provide about 200 jobs for Omanis.

An MoU has been signed between OFC and Oman Dry Dock Company to enhance the strategic partnership between the two compa-

Corrugated carton Project

Cost ▶ RO 3.00 million
Jobs ▶ 100

التكلفة ◀ 3 مليون ريال عماني
الفرص الوظيفية ◀ 100 وظيفة



nies and to explore the opportunities available to rehabilitate and maintain fishing fleet and to enhance the role of the fish sector as one of the Sultanate's important sources of income.

Value-Added Products (VAP) Plant

As part of the implementation projects, Oman Fish will establish a Value-Added Products plant. The feasibility study for the same is underway. The plant is expected to convert the best of fish from Oman to produce Value-added fish products of high quality that will satisfy the needs of the global consumers. At a rough estimate of around OMR 2.5 million, this is expected to provide around 150 jobs for Omanis. OFC also seeks to find landing sites and processing centers in the various governorates of the Sultanate of Oman to reach fishermen and to maintain the quality of fish procured. New landing sites were targeted in 2018 in sur and Masirah, targeting specific species of fish, such as - Tuna, Sardines and Ribbon fish, JobFish....

Carton Manufacturing Plant

OFC is also looking at the feasibility of establishing a plant for manufacturing Corrugated cartons. This will help meet the needs of OFC and other group of companies of the OFIC group. The feasibility study is expected to be completed during the first quarter of 2019.

Marketing

The Omani fish has an excellent reputation in terms of quality and price, which qualifies it to be a strong player in the local and global markets. Therefore, the company has adopted a marketing policy that helps to reach its customers in different countries of the world. The company also has the facilities necessary for shipping fish - whether fresh or frozen. International exhibitions have played a great role in identifying markets and customers for fishery products and discovering new opportunities.

مصنع الكراتين

مشروع إنشاء مصنع للكراتين من المشاريع التي تعمل الشركة عليها حاليا، حيث جاري إعداد دراسة جدوى تفصيلية للمشروع بحيث سيغطي احتياجات الشركة واحتياجات مجموعة شركات الشركة العمانية للاستثمار الغذائي القابضة، ومن المتوقع الانتهاء من الدراسة خلال الربع الأول من عام ٢٠١٩م.

مصنع الكراتين

التسويق

تمتاز الأسماك العمانية بسمعة ممتازة من حيث الجودة والسعر؛ مما يؤهلها لتكون منافسا في الأسواق المحلية والخارجية؛ لذلك اعتمدت الشركة سياسة تسويقية تساعد على الوصول لربائتها في مختلف دول العالم، كما تمتلك الشركة التسهيلات اللازمة في عمليات شحن الأسماك سواء كانت طازجة أو مجمدة بجودة عالية ترضي المستهلكين، كما أن للمعارض الخارجية دورا كبيرا في التعرف على الأسواق العالمية والشركات المستوردة للمنتجات السمكية وإيجاد منافذ تسويقية عالمية جديدة.

قطاع المخازن والتبريد والخدمات اللوجستية للشركة

تعتبر شركة الأمين للمخازن والتبريد ش.م.ه هي إحدى الشركات التابعة لشركة الأسماك العمانية العاملة في مجال الخدمات اللوجستية وتوريد السلع الغذائية، وتمتلك أحد أكبر مخازن التبريد في السلطنة المزودة بتقنيات حديثة في إدارة المخازن المخصصة للمواد الغذائية المجمدة والمبردة والجافة. حيث يشغل مبنى المخازن مساحة تبلغ ١٥ ألف متر مربع وقائم على أرض تبلغ مساحتها ٦٠ ألف متر مربع، ويقع بالقرب من دوار حلبان المتصل مباشرة بطريق مسقط السريع. ويعتبر موقع المخازن استراتيجيا لتوسطه بين ميناء صحار ومحافظة مسقط. وتتكون المخازن من ١٠ غرف تبريد وبطاقة استيعابية تبلغ ١٠ آلاف لوح تخزين مخصصة لتخزين السلع الغذائية المجمدة في درجات حرارة تبلغ (- ١٨) درجة مئوية والمبردة في درجات حرارة تبلغ ٤ درجة مئوية.



باحثون يقتربون من تطوير أجهزة غسيل كلوي صغيرة ومحمولة

وتوصل باحثون في الجمعية الأمريكية للكيمياء إلى تقنية جديدة قد تفتح المجال أمام ابتكار كلوي صناعية صغيرة يمكن أن يحملها المريض طوال الوقت، ولكن العقبة التي تواجههم هي مادة اليوريا التي يتعين تنقيتها من الجسم للحفاظ على توازن مادة النروجين.

وتستخدم أجهزة الغسيل الكلوي الحالية نوعية من الإنزيمات التي تقوم بتفكيك اليوريا على مستوى الجزيئات إلى مادتي الأمونيا وثاني أكسيد الكربون، ولكن الكمية اللازمة من المادة لإتمام هذا التفاعل الكيميائي كبيرة في الحجم وثقيلة في الوزن بحيث لا يمكن ارتداؤها على الجسم.

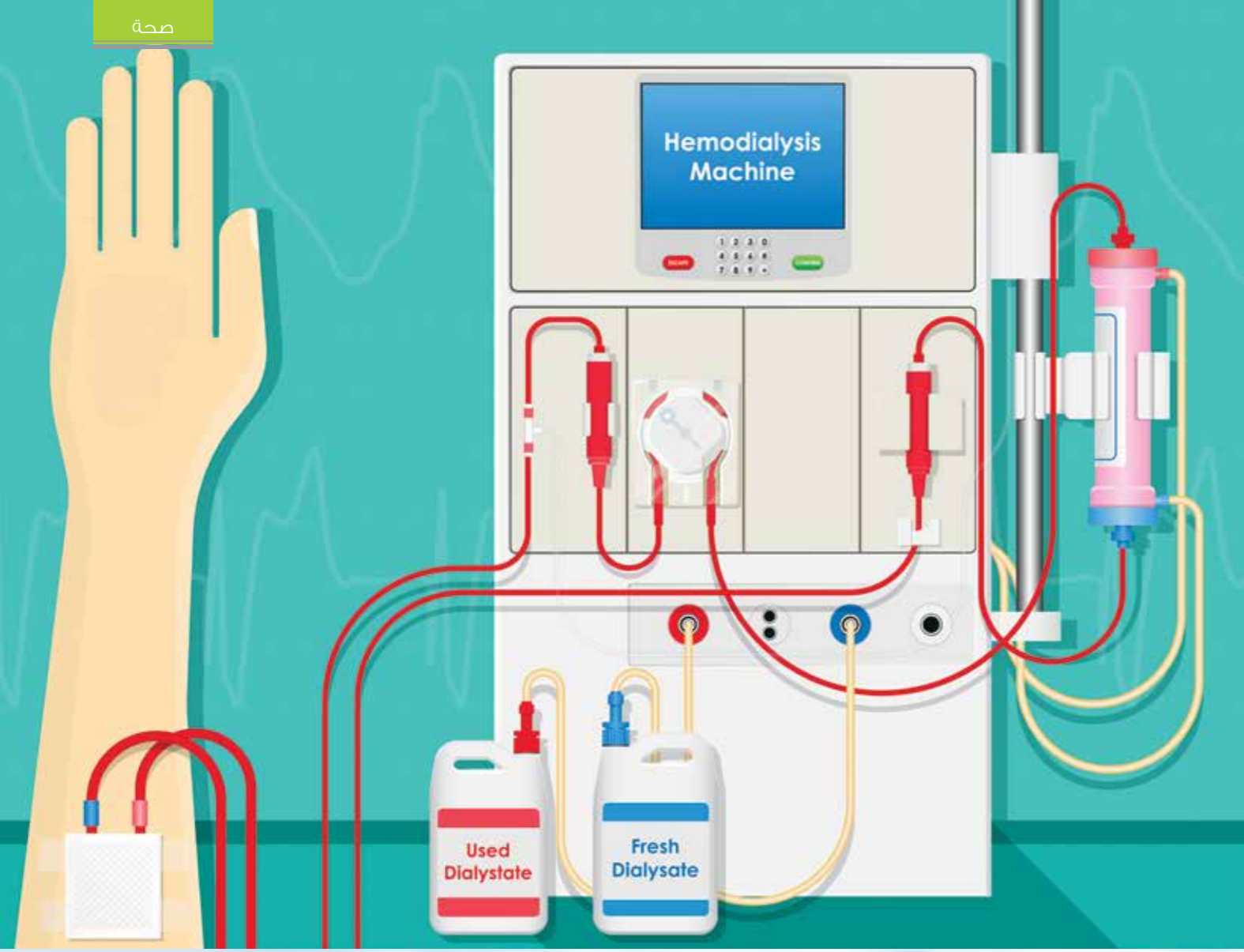
وابتكر الباحثون في الجمعية الأمريكية للكيمياء مادة جديدة تعرف باسم "إم زين"، وتأخذ شكل شريحتين من مواد ناشئة متناهية الصغر تنتمي إلى فئة كريدات المعادن. وتعتمد هذه التقنية على احتجاز اليوريا بين ثنائي مادة "إم زين". وتستطيع هذه المادة احتجاز ٩٤٪ من اليوريا التي يتم تنقيتها من الجسم بواسطة أجهزة الغسيل الكلوي في درجة حرارة الغرفة.

يقترح العلماء من تطوير أجهزة غسيل كلوي صغيرة ومحمولة، قد تغني مرضى الفشل الكلوي عن عمليات الغسيل الكلوي التقليدية. ومن شأن ذلك أن يحول مفهوم الكلوي الصناعية القابلة للارتداء من خيال إلى حقيقة.

في ظل تعذر إجراء عمليات زراعة الكلوي لملايين البشر الذين يعانون من مشكلات كلوية حول العالم، وكذلك الصعوبات التي يعاني منها المرضى مع عمليات الغسيل الكلوي التي تتطلب زيارات تصل إلى ثلاث مرات أسبوعياً إلى المراكز الطبية، تنصب الآمال على ابتكار أجهزة غسيل كلوي صغيرة الحجم يمكن أن يحملها المريض معه، بحيث تصبح عمليات الغسيل أكثر سهولة وفعالية.

وعلاوة على العناية الذي يتكبده مريض الكلوي من عمليات الغسيل، يترتب على استخدام هذه الوسيلة العلاجية مضاعفات صحية؛ نظراً لأن الكلوي الطبيعية تقوم بتنقية الدم من السموم على مدار الساعة، ولكن أجهزة الغسيل الكلوي لا تعمل بنفس الكفاءة لأنها تقوم بهذه التقنية عدة مرات فقط في الأسبوع.

وعند اختبار مادة "إم زين" في درجة حرارة الجسم ٩٨ درجة فهرنهايت، تبين أنها تستطيع احتجاز كمية أكبر من اليوريا، كما أنها لا تقتل الخلايا؛ مما يعني أنها آمنة في حالة الاستخدام على الإنسان. وبحسب موقع "ساينس ديلي" المتخصص في الأبحاث العلمية والتكنولوجيا، خلص الباحثون إلى أن هذه المادة الجديدة يمكن أن تحول مفهوم الكلوي الصناعية القابلة للارتداء من خيال إلى حقيقة.





Researchers are approaching the development of small dialysis devices and portable

Scientists are approaching the development of small and portable kidney dialysis devices, which may help renal failure patients from traditional renal dialysis. This would transform the concept of wearable industrial macro from fiction into reality.

As kidney transplantation is not possible for millions of people suffering from renal problems around the world, as well as difficulties experienced by patients with renal dialysis, which require visits up to three times a week to medical centers, Carried by the patient with him, so that washing operations become easier and more effective.

In addition to the difficulty of the kidney patient for washing, the use of this method health also develop complications: because the natural kidneys purify the blood from toxins around the clock, but the dialysis devices do not work as

efficiently because they do this technique only a few times a week.

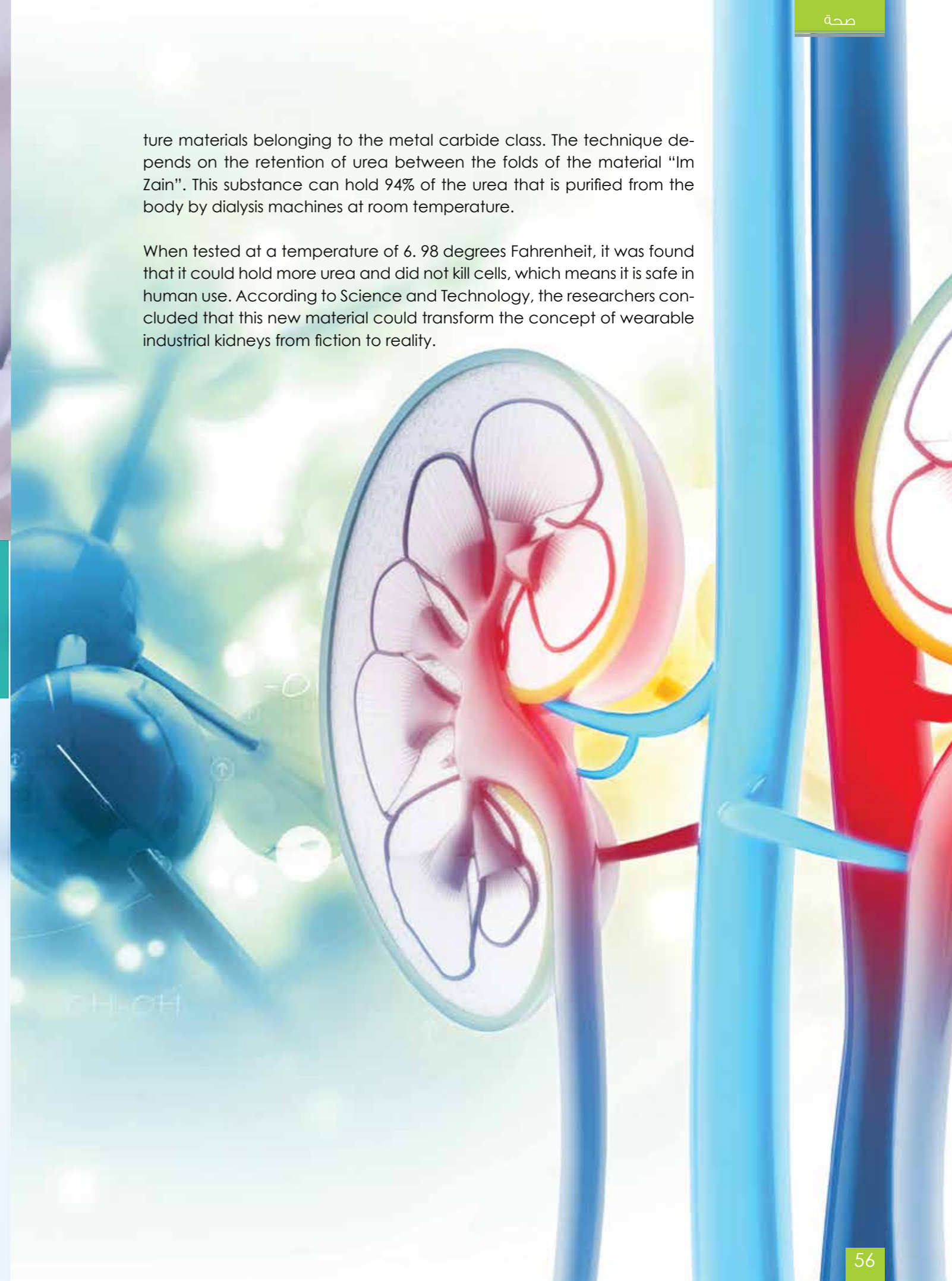
Researchers at the American Chemical Society have come up with a new technique that could open up a small artificial kidney structure that the patient can carry all the time. But the obstacle is the urea that needs to be purified from the body to maintain the nitrogen balance.

Current renal dialysis machines use enzymes that break down urea at the molecular level into ammonia and carbon dioxide, but the amount of material needed to complete this chemical reaction is large in size and too heavy to be worn on the body.

Researchers at the American Chemical Society have devised a new material called "im zin", which takes the form of two slices of microstruc-

ture materials belonging to the metal carbide class. The technique depends on the retention of urea between the folds of the material "Im Zain". This substance can hold 94% of the urea that is purified from the body by dialysis machines at room temperature.

When tested at a temperature of 6.98 degrees Fahrenheit, it was found that it could hold more urea and did not kill cells, which means it is safe in human use. According to Science and Technology, the researchers concluded that this new material could transform the concept of wearable industrial kidneys from fiction to reality.





وقال الدكتور " لورنس أبيل " المشرف على الدراسة من جامعة جونز هوبكينز بالولايات المتحدة: " إن ما نلاحظه أن التدخل الغذائي قد يحقق نتيجة أفضل بخفض ضغط الدم مما تفعله الأدوية.. إنها رسالة مهمة للمرضى ليوفروا على أنفسهم عناء تناول الأدوية "، بحسب ما نشره موقع (ميديكال نيوز توداي) الأميركي.

للمشاركين باستهلاك نسب مختلفة محددة من الملح في ترتيب عشوائي على مدى ٤ أسابيع. وكشفت النتائج أن اتباع نظام (DASH) الغذائي، إلى جانب تقليل الملح، يؤدي إلى النتيجة المرجوة. إذ يقلل من ضغط الدم بنسبة (٢١) ملم زئبقي، بينما تخفض معظم الأدوية المتوفرة ضغط الدم بنسبة (١٥) ملم زئبقي.



دراسة: تقليل استهلاك الملح يغني عن أدوية ارتفاع ضغط الدم

تعتبر تغييرات نمط الحياة، مثل زيادة التمارين الرياضية، واعتماد نظام غذائي صحي أساسية لخفض ضغط الدم. غير أن بعض الأشخاص قد يتبعون - وفقاً لوصفة طبية - الأدوية الخافضة للضغط.

ومع ذلك أشارت الدراسة الجديدة إلى أن النظام الغذائي (DASH)، الذي يعتمد على الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والمكسرات والفاصوليا والأسماك والدواجن ومنتجات الألبان خالية من الدهون ومنخفضة الدسم - إلى جانب تقليل الملح - قد تكون طريقة ناجعة وبديلة عن الأدوية لبعض البالغين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. بحسب ما نشره موقع (سبيكتاتور هيلث) البريطاني.

وشملت الدراسة ٤١٢ شخصاً من الجنسين، تتراوح أعمارهم بين ٢٣ - ٧٦، يعانون من ارتفاع ضغط الدم في مرحلة مبكرة. إذ كان ضغط الدم الانقباضي من ١٥٩ إلى ١٠٩ ملم زئبقي، وضغط الدم الانبساطي بين ٩٥-٨٠ ملم زئبقي. وخضع جميع المشاركين في الاختبار للنظام الغذائي (DASH)، وتحت المراقبة ١٢ أسبوعاً، وسمح

أشارت دراسة حديثة في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات، إلى جانب تقليل نسبة الملح في الطعام، يساهم في تخفيض ضغط الدم، وقد يكون بديلاً عن استخدام الأدوية المستخدمة لارتفاع ضغط الدم.

ارتفاع ضغط الدم مشكلة صحية شائعة تسهم فيها عوامل عديدة، مثل اتباع نظام غذائي غير صحي، والسمنة، والتوتر، والإجهاد، وعدم ممارسة الرياضة، والتقدم في السن، والعرق، أو قد يكون عاملاً وراثياً. وضغط الدم هو قوة دفع دم الجسم لجدران الشرايين، ويقاس بالمليمتر زئبقي (ملم زئبقي)، ويقاس باستخدام رقمين: الانقباضي (العدد الأعلى)، ويشير إلى قوة ضخ الدم عند انقباض القلب، والانبساطي (العدد السفلي)، الذي يشير إلى ضغط الدم بين ضربات القلب.

ويحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تصبح هذه القوة عالية جداً. وقد يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى نتائج خطيرة أو قاتلة، إذ تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية.



Lifestyle changes, such as increased exercise, and the adoption of a healthy diet are essential for lowering blood pressure. However, some people may follow - as prescribed - prescription antihypertensive drugs.

However, the new study suggests that DASH, which relies on vegetables, fruits, whole grains, nuts, beans, fish, poultry and dairy products, is low in fat and low in fat, as well as reducing salt, may be an effective and alternative method of medication for some adults with high blood pressure. According to the British site Spectator Health.

The study involved 412 people of both sexes, ages 23-76, who suffered from high blood pres-

sure at an early stage. Systolic blood pressure was 120-195 mmHg, and diastolic blood pressure was between 80-95 mmHg. All subjects were tested for DASH, and monitored for 12 weeks, and participants were allowed to consume different percentages of salt in a random order over 4 weeks. The results revealed that dietary DASH, along with reduced salt, would produce the desired result. It reduces blood pressure by 21 mmHg while most available drugs reduce blood pressure by 15 mmHg.

“What we observe is that food intervention may achieve a better result by lowering blood pressure than drugs do,” said Dr. Lawrence Abel, a study supervisor at Johns Hopkins University in the United States.



النحيف أيضا يصاب بمرض السكري

سيئا على عكس الدهون الخارجية، إنما هي نشطة من ناحية الأيض. ويوضح موزلي أنها ترسل مواد كيميائية يمكنها أن تسبب أمراضا قلبية والسكري، ورغم أنه لا يمكن قياسها بشكل جيد سوى بإجراء فحص بالرنين المغناطيسي أو مقياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي البواعث، وهناك علامات تحذيرية واضحة مثل بطن بارز عند الكثير من الرجال. ويشير إلى أن إحدى الطرق الموثوقة بها لقول ما إذا كان المرء في شكل لائق أم لا هو قياس محيط الخصر.

ويوضح موزلي أن محيط الخصر يجب أن يكون أقل من نصف طولك. والأبناء الجيدة هي أن الدهون الحشوية غالبا ما تكون أول الدهون التي يفقدها المرء عند بداية اتباع حمية غذائية.

وكانت دراسة بريطانية قد لغتت إلى أن محيط الخصر قد يعمل كجرس إنذار مبكر على احتمال الإصابة بداء السكر. وتقول الدراسة: إن حجم الخصر الذي يوفر مقياسا تقريبا لحجم الجسم، قد يكون مفيدا لتحديد الأشخاص الأكثر قابلية للإصابة بالمرض بين من يعانون من زيادة في الوزن وليس البدانة.

وتعرف السممة بأنها أحد أهم العوامل المسببة للسكري، إلا أن الأطباء يجدون صعوبة في تحديد من لديهم القابلية للإصابة به. وقام مختصون من جامعة " أدنبروك " بالمملكة المتحدة، بقياس حجم الخصر ومؤشر كتلة الجسم لنحو ٣٠ ألف أوروبي في متوسط العمر ومتابعتهم لنحو ١٧ عاما. وخلص الباحثون إلى أن المشاركين الذين يعانون من زيادة طفيفة في الوزن ويتميزون بمحيط خصر كبير يبلغ عند الرجال ٤٠ بوصة، وعند النساء ٣٥ بوصة، وفي بداية الدراسة هم الأكثر ترجيحاً للإصابة بالفئة الثانية من مرض السكر عن البدناء الذين يتراوح محيط الخصر لديهم بين العادي والكبير نسبيا.

وبعد مرور عشر سنوات، أصيب ٧٪ من المشاركين، وأصبحت ٤.٤٪ من المشاركات في الدراسة من الذين يعانون من زيادة في الوزن واتسم محيط خصرهم بالكبر بداء السكري. ولدى مقارنة الباحثين للرابط الثلاثي بين السكري ومؤشر كتلة الجسم وحجم الخصر، وجد العلماء أن للأخير صلة وثيقة بالإصابة بالمرض.



حشوية قليلة للغاية، وتظل لديه مشكلات في مستوى السكر في الدم، ولكن هذا أمر نادر؛ لذلك إذا جرى تشخيص إصابتك بمرض السكري من النوع الثاني وتشعر أنك لست بحاجة إلى خسارة الوزن، فهناك تفسير آخر محتمل.

ويقول موزلي إن إحدى الطرق التي يقيس بها الأطباء ما إذا كان شخص نحيفا للغاية أو بدنيا للغاية أو وزنه مناسباً، هي معرفة قياس مؤشر كتلة الجسم، أي النسبة بين الطول والوزن. ولكن واحداً بين كل أربعة مصابين بالنوع الثاني من السكري لديه ما يعتبر قياساً صحياً لمؤشر كتلة الجسم، إذن ماذا يحدث؟

يتابع موزلي أن أول شيء يجب أن يعرفه المرء أن مؤشر كتلة الجسم يمكن أن يكون مضللاً للغاية. فإذا كنت لائقاً بدنياً ولديك عضلات فإن مؤشر كتلة الجسم يمكن أن يكون بدنياً ولكن الكتلة العضلية منخفضة ولديك ما يبدو أنه مؤشر كتلة جسم منخفض وصحي. يهتم الأطباء بالدهون الحشوية؛ لأن منظرها ليس

دراسة بريطانية تكشف أن محيط الخصر قد يكون مفيداً لتحديد الأشخاص الأكثر قابلية للإصابة بداء السكري بين من يعانون من زيادة في الوزن.

يعتقد الكثيرون أن الإصابة بالسكري مرتبطة بالبدانة، وكلما كان الوزن منخفضاً قل احتمال التعرض للمرض. ولا شك أن للبدانة تأثيراً كبيراً على إنتاج الأنسولين بشكل طبيعي داخل الجسم، لكن النحفاء أيضاً معرضون لنفس الخطر، فقد كشف العلماء أن محيط الخصر هو العامل الأساسي في زيادة مستوى السكر في الدم، حتى في حال كان المريض غير بدني.

الدهون الحشوية هي الدهون التي تتراكم حول الأعضاء الداخلية مثل الكبد والقلب والبنكرياس، ويمكن أن تسبب مشكلات في حالة زيادتها مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وزيادة مستوى السكر في الدم، وهو ما يعرف باسم داء السكري من النوع الثاني.

وتقول صحيفة " ميل أونلاين " نقلاً عن الطبيب مايكل موزلي أن المرء يمكن أن يكون نحيفاً ولديه دهون



Slim also gets

Diabetes

A British study reveals that the waist circumference may be useful to identify people most susceptible to diabetes among overweight people.

Many people believe that diabetes is linked to obesity, and the lower the weight, the less likely it is. There is no doubt that obesity has a significant impact on the production of insulin naturally within the body, but the hypothetical also exposed to the same risk, scientists have revealed that the waist circumference is the main factor in increasing the level of sugar in the blood, even if the patient is not obese.

Visceral fat is the fat that accumulates around the internal organs such as the liver, heart and pancreas, and can cause problems in the case of increased such as hypertension, heart dis-

ease and increased blood sugar level, which is known as type 2 diabetes.

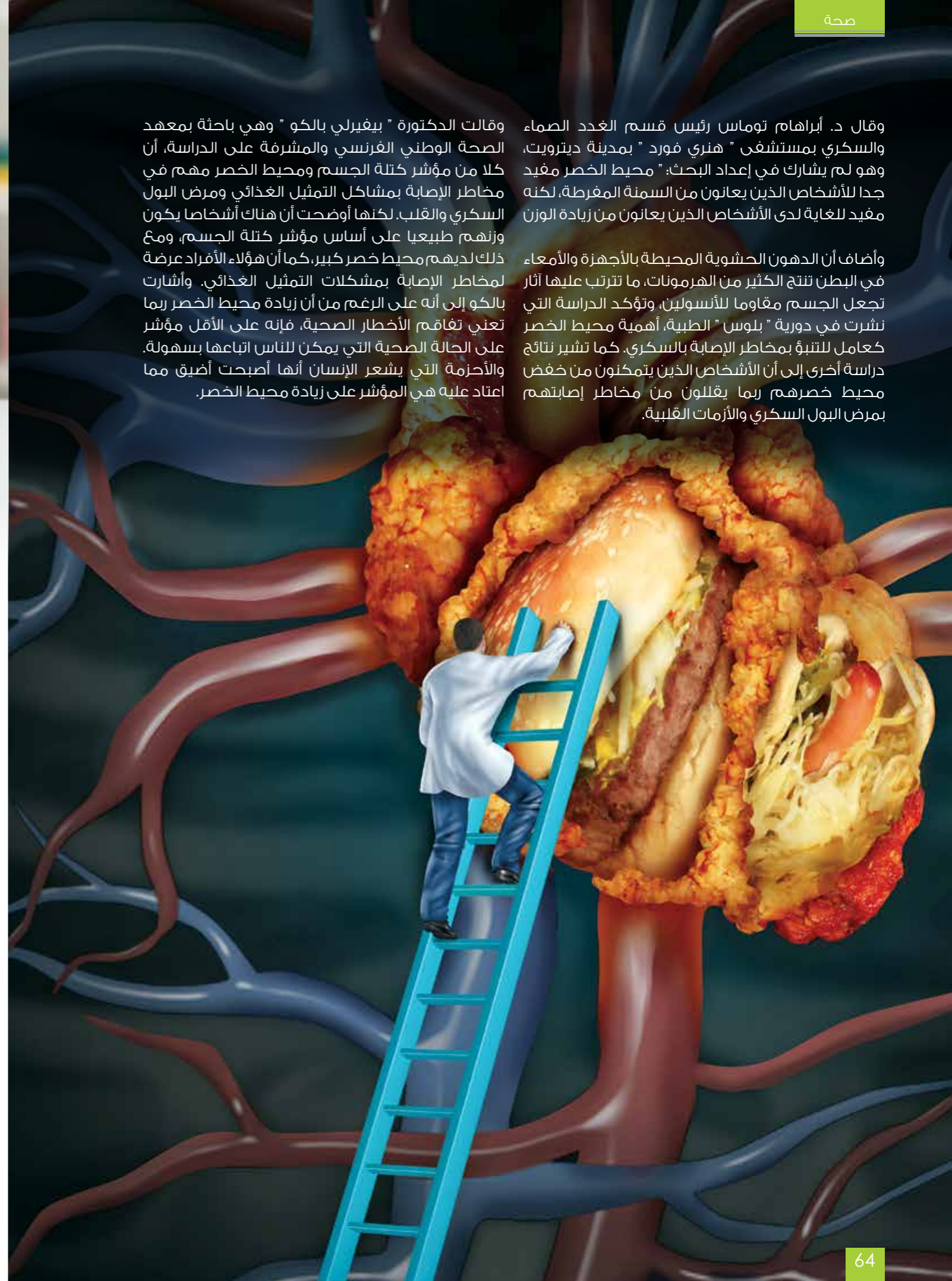
"You can be thin and have very little viscous fat, and you have problems with your blood sugar level, but that's rare, so if you're diagnosed with type 2 diabetes and you do not feel like you are, Need to lose weight, there is another possible explanation.

One of the ways in which doctors measure whether a person is too thin, too fat, or an appropriate weight is to know the BMI, that is, the ratio between height and weight, says Mosley. But one in four people with type 2 diabetes has what is considered a healthy measure of BMI.

وقالت الدكتورة "بيفيرلي بالكو" وهي باحثة بمعهد الصحة الوطني الفرنسي والمشرفة على الدراسة، أن كلا من مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر مهم في مخاطر الإصابة بمشاكل التمثيل الغذائي ومرض البول السكري والقلب. لكنها أوضحت أن هناك أشخاصا يكون وزنهم طبيعيا على أساس مؤشر كتلة الجسم، ومع ذلك لديهم محيط خصر كبير، كما أن هؤلاء الأفراد عرضة لمخاطر الإصابة بمشكلات التمثيل الغذائي. وأشارت بالكو إلى أنه على الرغم من أن زيادة محيط الخصر ربما تعني تفاقم الأخطار الصحية، فإنه على الأقل مؤشر على الحالة الصحية التي يمكن للناس اتباعها بسهولة. والأزمة التي يشعر الإنسان أنها أصبحت أضيق مما اعتاد عليه هي المؤشر على زيادة محيط الخصر.

وقال د. أبراهام توماس رئيس قسم الغدد الصماء والسكري بمستشفى "هنري فورد" بمدينة ديترويت، وهو لم يشارك في إعداد البحث: "محيط الخصر مفيد جدا للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، لكنه مفيد للغاية لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن

وأضاف أن الدهون الحشوية المحيطة بالأجهزة والأعضاء في البطن تنتج الكثير من الهرمونات، ما تترتب عليها آثار تجعل الجسم مقاوما للأنسولين، وتؤكد الدراسة التي نشرت في دورية "بلوس" الطبية، أهمية محيط الخصر كعامل للتنبؤ بمخاطر الإصابة بالسكري. كما تشير نتائج دراسة أخرى إلى أن الأشخاص الذين يتمكون من خفض محيط خصرهم ربما يقللون من مخاطر إصابتهم بمرض البول السكري والأزمات القلبية.





استخدم الطب البديل لعلاج الصداع النصفي بالمغنسيوم واللافندر

- أقرص أو أوراق اليانسون الجافة، والجرعة الموصى بها هي ١٠٠-٥٠٠ ميليغرام من مستخلص اليانسون.

عشبة الأرام تقلل من الالتهاب الذي يسببه الصداع، مع جرعات لا تقل عن ٧٥ ميليغرام مرتين يومياً لتقليل الصداع.

- تناول فيتامين ب ..

تشارك العديد من فيتامينات ب في تشكيل الناقلات العصبية مثل: السيروتونين، والتي قد تكون ناقصة في الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي، وفيتامين ب المركب يحتوي على ٨ فيتامينات قابلة للذوبان في الماء هي: الثيامين، الريبوفلافين، النياسين، فيتامين ب٦، حمض الفوليك، فيتامين ب١٢، البيوتين، حمض البانوثيك، وهذه الفيتامينات تحسن خلايا الدماغ والدورة الدموية وكذلك وظائف المناعة وصحة القلب والأوعية الدموية.



- زيت النعناع واللافندر ..

يساعد زيت النعناع واللافندر على تخفيف الصداع؛ بسبب تأثيرهما المهدئ، وزيت النعناع يحفز زيادة تدفق الدم ويهدئ تقلصات العضلات، وزيت اللافندر علاج آمن وفعال للصداع النصفي؛ لأنه يعمل كمحسن للمزاج ومسكن للألم، يمكن وضع قطرات من هذه الزيوت على يدك ثم تدليك جبهتك بها وخلف الرقبة لعلاج الصداع.

- الأعشاب: اليانسون والأرام Butterbur

يمكن تخفيف الصداع باستخدام الأعشاب؛ لتخفيف التوتر، ويمكن استخدام أوراق اليانسون؛ لتقليل آلام الصداع النصفي وأعراضه بما في ذلك الألم، الغثيان، القيء والحساسية للضوء والضوضاء. كما يمكن استخدام مكملات اليانسون على شكل كبسولات أو



المعرضين لمستويات منخفضة من المغنسيوم الأشخاص المصابين بداء السكري وأمراض القلب وإدمان الكحول وكذلك الأشخاص الذين يتناولون مدرات البول، ويمكنك تناول ٦٠٠-٢٠٠ ميليغرام من المغنسيوم يومياً؛ لتقليل تكرار نوبات الصداع، أو تناول المزيد من الألياف، ومن أهم الأطعمة التي تحتوي على المغنسيوم: الفاصوليا، والحبوب الكاملة، والبطيخ، والمكسرات، والخضراوات مثل: البروكلي، والقرع، ومنتجات الألبان، واللحوم، والشكولاتة.

- اتباع نظام غذائي خال من الجلوتين ..

عندما يأكل الأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين أطعمة تحتوي على الجلوتين يمكن أن يؤدي ذلك إلى الصداع؛ لذا يبدأ علاج الصداع من خلال التخلص من الجلوتين لمدة ٣ أسابيع، ثم أدخل الأطعمة التي تحتوي على الجلوتين ببطء حتى تحقق التوازن.



الصداع النصفي من أكثر أنواع الصداع شيوعاً، وبالرغم من أننا نصاب بالصداع غالباً إلا أننا نتجاهله في أغلب الأحوال ونستخدم المسكنات لإفائه، والصداع هو مؤشر على أن جسمك ينقصه شيء ما، أو أنك تحتاج إلى استراحة، أو شرب بعض الماء، أو تغيير طريقة تناول الطعام، ويمكنك استخدام الطب البديل لعلاج الصداع النصفي، وهو ما سنتعرف عليه في السطور الآتية.

يمكنك استخدام الطرق الطبيعية لعلاج الصداع النصفي سريعاً وبدون أدوية، وهذه الطرق هي:

- المغنسيوم ..

المغنسيوم هو أحد أنجح وسائل علاج الصداع النصفي؛ لأنه أكثر أماناً من تناول مسكنات الألم، إذ أن غالباً ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من الصداع من مستويات منخفضة من المغنسيوم، ومن بين الأشخاص



Use alternative medicine to treat migraines with magnesium and lavender



Migraines are one of the most common types of headaches. Although we often have headaches, we often ignore them and use painkillers to hide them. The headache is an indication that your body is missing something, that you need a break, drink some water, or change the way you eat. , And you can use alternative medicine to treat migraines, which we will learn in the following lines.

You can use natural methods to treat migraine quickly and without drugs, these methods are:

Magnesium

Magnesium is one of the most successful migraine remedies, because it is safer than taking painkillers. People with headaches often suffer from low levels of magnesium. People exposed to low levels of magnesium often have people with diabetes, heart disease and alcoholism. People who take diuretics, and can take 200-600 mg of magnesium daily; to reduce the frequency of headaches, or eat more fiber, and the most important foods containing magne-

sium: beans, whole grains, seeds, nuts, vegetables, such as: Lee, pumpkins, dairy products, meat, and chocolate.

Gluten free diet

When people with gluten-sensitive foods eat gluten-containing foods, this can lead to headaches. So, start treating headaches by getting rid of gluten for 3 weeks, then add foods that contain gluten slowly to balance.



Peppermint oil and lavender

Peppermint oil helps relieve headaches because of their calming effect. Peppermint oil stimulates increased blood flow and soothes muscle cramps. Lavender oil is a safe and effective treatment for migraines. It works as a mood enhancer and a pain reliever. Drops of these oils can be placed on your hands. Massage your forehead and back. Neck to treat headaches.

Herbs: Anise and Aram Butterbur

The headaches can be alleviated using herbs; to relieve tension, anise leaves can be used; to reduce migraine pain and symptoms including pain, nausea, vomiting, light sensitivity and noise. Anise supplement can also be used in the form of capsules or tablets or dry anise leaves, and the recommended dosage is 50-100 milligrams of anise extract.



CAMEL MILK ..

The White gold

Camels are described as sensitive and very stubborn. The camel does not allow it to be milked until after the completion of breastfeeding. The camel can produce seven liters of milk a day. While a cow in central Europe can produce 25 to 40 liters of milk a day. Camels are milking twice a day. And allowed to move in areas surrounded by walls between the milking milking. Camel milk contains a low percentage of fat equivalent to half the fat found in cow's milk. Special devices are used to sterilize the milk (heat the milk to eliminate bacteria and germs). Milk contains a high proportion of unsaturated fats, as well as large proportions of vitamin C, vitamin B, calcium and other minerals.

حليب الإبل .. الذهب الأبيض

تُوصف الإبل بأنها حساسة وعنيدة جدا. ولا تسمح النوق بحليبها إلا بعد إكمال إرضاع صغيرها، وكذلك عند حليبها لا تسمح بذلك إلا بوجود رضيعها إلى جانبها. ويمكن للناقة إنتاج سبعة لترات من الحليب يوميا. فيما يمكن للبقرة التي تعيش في وسط أوروبا إنتاج ٢٥ إلى ٤٠ لترا من الحليب يوميا. ويتم حلب الإبل مرتين في اليوم. ويُسمح لها بالحركة في مناطق محاطة بجدران عازلة بين عمليتي الحلب. ويحتوي حليب الإبل على نسبة قليلة من الدهون تعادل نصف الدهون الموجودة في حليب الأبقار. وتقوم أجهزة خاصة ببسترة الحليب (تسخين الحليب للقضاء على البكتيريا والجراثيم). ويحتوي الحليب على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة، وكذلك على نسب كبيرة من فيتامين "سي" وفيتامين "بي" والكالسيوم وغيرها من المعادن.

تقنية كسحربة لتفقيه الماء عن الشمس، وماذا عن تحليتها؟

تنقية المياه باستخدام كرات بلاستيكية وأشعة الشمس فقط! قد يبدو هذا من الخيال ولكن في الواقع إنها تقنية تنظيف فعالة، إذ يتم من خلالها تحويل المياه الملوثة إلى مياه صالحة للشرب. ومن شأن هذه التكنولوجيا الحديثة أن تساهم في إنقاذ مئات الملايين من البشر من العطش. حيث إن العديد من بلدان العالم تجد شحاً في المياه النظيفة، وقرابة ٣٤٠ مليون شخص في إفريقيا غير قادرين على الوصول إلى مياه الشرب النظيفة، كما أن النمو السكاني والتغير المناخي يزيدان من تفاقم المشكلة.

ابتكرت الشركة الفرنسية "مارين تيك" تقنية جديدة لتنقية المياه بواسطة الكرات البلاستيكية التي تسمى "هيليو" كل الكرات البلاستيكية مليئة بالماء غير المعالج تخضع لتسخين من أشعة الشمس ما ينتج عنه بخار نقي يتكثف على السطح الداخلي من الكرة، ويترك الملوثة خلفه في قاع لكرة البخار النظيف يتدفق إلى أسفل، كمياه نقيه والنهجة هي مياه شرب نظيفة. التقنية يبلغ سعرها ١٢٠٠ يورو، وتنتج ١٠ لترات من الماء يوميا، وهي صالحة للاستخدام لمدة تصل لحوالي ٣٠ عاما.

تلية مياه البحر:

تعتبر عملية التقطير إحدى أقدم الطرق للحصول على مياه شرب من مياه البحر، إذ يتم تسخين المياه إلى درجة الغليان، ثم تبريد البخار المنقى في أنابيب التكثيف، لكن مشكلة تلك الطريقة أنها شديدة الاستهلاك للطاقة التي يُصرف نحو نصفها في عملية غلي الماء، إلا أن فريقاً من الباحثين من جامعة رايس الأمريكية طوروا تقنية جديدة ليست قادرة فقط على خفض مقدار الطاقة اللازمة وإنما الاستغناء عن الكهرباء تماماً.

وفي التقنية التي طورها الفريق الممول من مركز معالجة المياه بتقنية النانو (نويت) يتم فصل مجرى الماء البارد والماء الحار بغشاء رقيق، ويتم سحب بخار الماء عبر هذا الغشاء من الجانب الساخن إلى البارد مع تصفية الملح في الأثناء، وتستخدم العملية طاقة أقل بكثير من عملية التقطير؛ لأن الماء بحاجة إلى أن يكون ساخناً فقط وليس مغلياً.

ولزيادة تحسين كفاءة النظام فإن الباحثين في مركز "نويت" جمعوا بين الأغشية المتاحه تجارياً وجزيئات نانو الكربون الأسود التي تحول طاقة ضوء الشمس إلى

A “magic” technique to purify water through the sun



Purify water using plastic balls and only sunshine! This may seem like a fantasy, but in fact it is an effective cleaning technique, through which contaminated water is diverted to safe drinking water. This new technology will contribute to saving hundreds of millions of people from thirst. Many countries in the world are scarce in clean water, and nearly 340 million people in Africa are unable to access clean drinking water, and population growth and climate change are exacerbating the problem.

The French company Marine Tech has invented a new technique for water purification by plastic balls called Helio. All plastic balls filled with untreated water are heated by sunlight, resulting in pure vapor condensing on the inner surface of the ball. Clean flows down, as pure water and the result is clean drinking water. The technology is priced at 1200 euros and produces 10 liters of water per day and is usable for up to 30 years.

Seawater desalination:

Distillation is one of the oldest ways to get drinking water from seawater. The water is heated to boiling point and then the steam is purified in the condensation tubes. The problem is that it is very energy consuming, about half of which is spent in boiling water. Of researchers from Rice University have developed a new technology that is not only able to reduce the amount of energy needed, but completely dispense with electricity.

In the technology developed by the team financed by the Nanotechnology Water Treatment Center (NUET), the cold water and hot water are separated by a thin film. The water vapor is drawn through this membrane from the hot side to the cold with the salt filter in the meantime. The process uses much less energy than the process Distillation; because water needs to be heated only and not malleable.

عندما تم استخدام عدسة لتركيز أشعة الشمس بمقدار ٢٥ مرة، مضيغاً أن إنتاج الماء ارتفع بنحو ستة لترات لكل متر مربع في الساعة.

ولأن النظام مكون من وحدات يمكن تركيبها في أماكن مثل المجتمعات النائية ومنصات النفط البحرية ومواقع الإغاثة في حالات الكوارث ستكون قادرة على معرفة معدلات استهلاكها لمياه الشرب في الساعة وتركيب وحدات تحلية المياه اللازمة تماماً. كما أنه بإمكان هذه التقنية أن تستخدم بسهولة الأغشية الحالية والمستخدمة في أكثر من ١٨ ألف محطة لتنقية المياه في أنحاء العالم بدلا من تقنية التقطير.

حرارة، ويعني القيام بذلك أن الغشاء نفسه يسخن، بحيث لا يحتاج إلى إمدادات ثابتة من الماء الساخن، وإنما فقط أشعة الشمس.

ولأن النظام لا يحتاج إلى طاقة لتسخين المياه فإن متطلبات الطاقة لا تزيد على الحاجة فقط إلى تشغيل مضخة لدفع الماء السائل خلال العملية، وعلى هذا النحو فإنه يمكن للنظام بأكمله أن يشتغل بلوحين من ألواح الطاقة الشمسية. وخلال اختباراتهم وجد الباحثون أن كفاءة جهازهم تضاعفت إذا كانت أشعة الشمس مركزة. وقال الباحث في جامعة “رايس” كويلين لي في بيان أن الكثافة وصلت إلى ١٧.٥ كيلو واط لكل متر مربع



Cultivation of vegetables with smart phones

At the International Consumer Electronic Show, he presented a complete farming system, saying that he was able to produce pesticide-free vegetables using smart phones, bringing the dream of many to grow their food to the point. The new innovation, an agricultural cube based on a completely closed environmental program for growing vegetables in water in closed areas, was presented at the 2016 International Consumer Electronics Show in Las Vegas.

Jack Teng, executive director of the producer Opcom, said that in this agricultural cube, a cycle of about six weeks produces between 100 and 200 pieces. This depends on the variety of vegetables, where the seeds are placed inside the cube. Plant growth cycle is fully automated through the use of agricultural software that

follows the plants and adjusts the surrounding environment accordingly, and provides the optimal amount of air, light and water in accordance with different stages of growth.

If the person is absent from the house, he will not worry about his agricultural cube. Cameras and sensors allow him to monitor everything from acidity levels to the amount of light from anywhere he or she is connected to the Internet. Producers claim that the vegetables grown in this smart phone cube are better for human health than other vegetables bought from the market. The company also produces agricultural container. She says that this solar-powered agricultural cube can produce 2,000 plants simultaneously.

زراعة خضراوات بالهواتف الذكية

الذي يعمل بالهواتف الذكية أفضل لصحة الإنسان من الخضراوات الأخرى التي تشتري من الأسواق. وتنتج الشركة أيضا حاوية زراعية. وتقول إن هذا المكعب الزراعي الذي يعمل بالطاقة الشمسية يمكنه أن ينتج ٢٠٠٠ نبتة في وقت واحد.

عرض في المعرض الإلكتروني الدولي للمستهلك نظام كامل للزراعة، يقول مروجوه إنه قادر على إنتاج خضراوات خالية من المبيدات باستخدام الهواتف الذكية ليقترب بذلك حلم كثيرين لزراعة ما يستهلكونه من طعام إلى الحقيقة. وعرض الابتكار الجديد، وهو مكعب زراعي يعمل وفق برنامج بيئي مغلق تماما لزراعة الخضراوات في الماء في مناطق مغلقة في المعرض الإلكتروني الدولي للمستهلك ٢٠١٦ في لاس فيغاس.

ويقول جاك تينج المدير التنفيذي للشركة المنتجة " أوبكوم"، أنه في هذا المكعب الزراعي فإن الدورة الواحدة وهي نحو ستة أسابيع تنتج ما يتراوح بين ١٠٠ - ٢٠٠ قطعة، وهذا يعتمد على نوع الخضراوات المختلفة، حيث توضع البذور داخل المكعب. ويتم تفعيل دورة نمو النباتات بشكل آلي تماما من خلال استخدام برمجيات زراعية تتابع النباتات وتعديل البيئة المحيطة بما يتوافق معها، وتقدم لها الكمية المثلى من الهواء والضوء والمياه بما يتناسب مع مراحل النمو المختلفة.

وفي حالة تغيب الشخص عن المنزل لن يقلق على مكعبه الزراعي، فهناك تطبيق لذلك. فالكاميرات وأجهزة الاستشعار تسمح له بمراقبة كل شيء من مستويات الحموضة إلى كمية الضوء من أي مكان يوجد فيه من خلال الاتصال بالإنترنت. ويزعم المنتجون أن الخضراوات التي تنمو في هذا المكعب الزراعي



الصين زرعت الأرز قبل عشرة آلاف سنة

الأرز في موطنه الأصلي الصين. وقال الباحثون إنه على الرغم من العثور على آثار أرز يقدر عمرها بما يصل إلى ١٢ ألف سنة، لم يُعثر في أماكن الصغريات، التي وجدت فيها هذه الآثار، على أدوات بشرية مثل رحي الطاحون التي تدل على استخدام الإنسان للأرز في إعداد طعامه، وعضواً عن ذلك فإن الأدوات التي عثر عليها في أماكن هذه الآثار، تشير إلى أنها كانت تستخدم من قبل صيادين وبشر عاشوا على جمع الثمار والحبوب؛ مما يعني عدم إمكانية استبعاد أن تكون هذه البقايا خاصة ببشر كانوا يعيشون على الثمار. لذلك ركز الباحثون تحت إشراف "لو" على فحص مكونات الأنسجة النباتية المتحجرة التي تكونت على مدار السنين من ثنائي أكسيد السيليكون. إذ أن هذه المكونات البالغة الدقة تظل موجودة رغم تعفن بقايا النبات. واستخدم الباحثون في ذلك خلايا مفصلية من الأنسجة النباتية المتحجرة، وهي الأنسجة التي توجد في الطبقة الخارجية من خلايا الأعشاب، وتجعل الأوراق قابلة للطوي واللف. وتختلف الخلايا المفصلية للأرز البري عن الأرز المستزرع في القشرة الجانبية للأرز، والتي تشبه الحراشف السمكية. إذ أن الأرز الذي يزرعه البشر يمتلك أكثر من تسعة "حراشف سمكية"، في حين أن حراشف الأرز البري أقل من ذلك. وقال الباحثون إن عدد حراشف الأرز الذي عثر عليه في ثلاث حفريات عند مصب نهر يانغتسي أكثر من تسعة. وحدد الباحثون عمر خلايا الأرز التي عثر عليها عند مكان التنقيب باستخدام مادة الكربون وقدروها بـ ٩٤٠٠ سنة وهو نفس عمر قطع صغيرة من الكربون كان الباحثون قد عثروا عليها في نفس طبقات الحفر. ويتطابق هذا الكشف بالنسبة لفريق الباحثين تحت إشراف "لو" مع اكتشافات أخرى في أماكن أخرى في العالم. وتؤكد هذه الاكتشافات أن زراعة الحبوب في الشرق الأوسط بدأت قبل أكثر من عشرة آلاف سنة وأن زراعة الذرة بدأت في المكسيك بعد ذلك بفترة قصيرة. وأكد الباحثون أنها ليست مصادفة أن كل ذلك بدأ بعد نهاية العصر الجليدي "حيث وفر التحسن المناخي أثناء هذه الفترة الانتقالية عنصراً حاسماً لعملية زراعة الأرز".



باستخدام الكربون المشع. وتبين للباحثين تحت إشراف هويوان لو، من الأكاديمية الصينية للعلوم في بكين، أن خلايا الأرز العتيقة التي عثروا عليها تحتوي على آثار الزراعة البشرية حسبما أوضح الباحثون في دراستهم التي نشرت نتائجها في (٢٩ أيار/مايو ٢٠١٧) في مجلة (بروسيدنغز) التابعة للأكاديمية الأمريكية للعلوم.

أضاف الباحثون: "هناك نقاش دائم ومهم بين أصحاب العديد من التخصصات العلمية بشأن وقت بدء زراعة

عثر باحثون على بقايا أرز عتيقة تدل على أن زراعة الحبوب قد بدأت قبل نحو ١٠ آلاف سنة في الصين. إذ تختلف القشرة الخارجية للأرز، التي تشبه الحراشف السمكية، بين الأرز البري والزراعي، الأمر الذي قادهم إلى هذه النتائج.

أظهرت دراسة صينية أن الأرز زرع بالفعل قبل ٩٤٠٠ سنة على الأقل في الصين. وقال الباحثون إنهم توصلوا لهذه النتيجة بعد معرفة تاريخ بقايا أرز عثروا عليها بالقرب من مصب نهر يانغتسي بالقرب من مدينة شنغهاي



China planted rice ten thousand years ago



Researchers found remnants of ancient rice that showed that grain cultivation began about 10,000 years ago in China. The outer crust of rice, which resembles fish scales, varies between wild and agricultural rice, which led them to these results.

Chinese rice has already been planted at least 9400 years ago in China, according to a Chinese study. The researchers said they reached this conclusion after finding out the history of rice remains found near the mouth of the Yangtze River near the city of Shanghai using radioactive carbon. The researchers, under the supervision of Huiyuan Lu of the Chinese Academy of Sciences in Beijing, found that the ancient rice cells they found contained traces of human agriculture, according to the researchers, who published their findings on May 29, 2017 in the Proceedings of the American Academy of Science.

The researchers added: "There is a permanent and important discussion among the owners of many scientific disciplines on the time to start rice cultivation in its native China." The researchers said that despite the discovery of the effects of rice estimated to be up to 12 thousand years old, found in the excavation sites, which found these effects, on human tools such as the treadmill that indicate the human use of rice in the preparation of food, instead The tools found in the places of these effects indicate that they were used by fishermen and human beings who lived on the collection of fruits and grains, which means that it is not possible to exclude that these remains are especially human beings who lived on the fruits. So the researchers under the supervision of "Lo" to examine the components of plant tissues.

هذه هي أفضل درجة حرارة لثلاجتك

قد تتسائل بعض ربات المنازل عن درجة الحرارة المثالية لتخزين الحليب والقرنبيط والجبن وباقي الأغذية الأخرى التي اشتريتها من السوق، لمحاولة الحفاظ عليها طازجة أطول وقت ممكن. يشرح (ويك فان دير فوسين) خبير سلامة الأغذية في هولندا عن درجة الحرارة المثالية التي تناسب حفظ الأغذية في الثلاجة وعدم تلفها في وقت قصير، وعدم تعرضها لبكتيريا الليستيريا التي يمكن أن تنمو على الخضراوات والفواكه وبعض أنواع الأغذية إذا ارتفعت درجة حرارة الثلاجة إلى أكثر من 7 درجة مئوية، وتعتبر هذه البكتيريا خطيرة، وقد تكون سببا لبعض الأمراض؛ لذلك ينصح بأن تكون درجة حرارة الثلاجة بين 4-7 درجة.

وهذا الحال يسري كذلك على الثلاجات الخاصة بمحلات بيع الأغذية والسوبر ماركت المثلثة دوماً بشتى أنواع الأغذية، والتي يجب الحفاظ عليها طازجة، وذلك لسلامة المستهلكين.

أما في فصل الصيف الحار فإن الأمر مختلف قليلاً بسبب درجات الحرارة المرتفعة كثيراً، وهنا يجب أن تكون درجة الحرارة داخل الثلاجة لا تقل عن 2 درجة مئوية ويفضل أن تكون الثلاجة في غرفة باردة (يعمل فيها جهاز التكييف)، لكي تكون الأجواء مناسبة لتحمل أجهزة التبريد درجات الجو المرتفعة في هذا الفصل.

أفضل طريقة لتوزيع الطعام داخل الثلاجة،

أرفف باب الثلاجة

يفضل أن تكون من النوع المتحرك لتناسب مع أنواع العبوات المختلفة، وأن يكون الرف مصنوعاً من الزجاج

أو البلاستيك فكلهما سهل التنظيف، وتمتاز بعض الثلاجات بوجود أرفف مانعة للانسكاب ويمكنك فيها تغيير مكان الرف للحصول على مساحة أكبر، ويعد باب الثلاجة من أكثر أماكن الثلاجة التي تتعرض للهواء الخارجي؛ مما يجعل درجة الحرارة بها غير ثابتة؛ لذلك لا يُنصح بوضع الأطعمة سريعة التلف بها كالبيض.

كما أن أدراج الثلاجة من أكثر الأماكن أماناً فهي تحتفظ ببرودة الثلاجة جيداً، وتعد المكان الأمثل للاحتفاظ بالخضراوات والفواكه، فكلما النوعين يحتاجان إلى درجة برودة مناسبة لا تزيد أو تقل عن الحد ليظل طازجين، ويوجد كذلك في بعض الثلاجات إمكانية ضبط أدراج الثلاجة بدرجة حرارة معينة لكل درج على حدة حسب نوع الأكل الذي ستحتفظين به داخلها، وحسب درجة الرطوبة المناسبة لكل نوع حتى تضمنين سلامة أطعمتك.

كما أن هناك بعض العادات التي يجب تجنبها للحفاظ على أجهزة الثلاجات، وهي:

– وضع الثلاجة في مساحة غير مناسبة وسيئة التهوية، مع عدم ترك فراغ مناسب خلفها ومن جانبيها، هذه الوضعية تضغط على المحرك وتؤدي لتلفه سريعاً.

– وضع أغراض أعلى سطح الثلاجة يعوق التهوية ويعوق عمل المحرك بكفاءة.

– فتح الثلاجة وغلقها مراراً وتكراراً أيضاً يؤدي محركها، وبالنسبة للماء البارد في الصيف، فيفضل إعداد ثلج واستخدام كولمن (صندوق الثلج). أما في الشتاء فالمياه من الصنبور تصبح مناسبة.

– عدم استخدام آلات حادة عند تنظيف الفريزر من الثلج، الأفضل هو فصل الثلاجة عن الكهرباء قبل التنظيف بوقت كاف؛ لكي تسمح للثلج بالذوبان، ويمكنك دهن الفريزر بقليل من الجلسرين بعد تنظيفه، حتى لا تلتصق الأطعمة به (قطعة قطن مبللة بالجلسرين).

– وضع مشمع على الأرفف بالثلاجة، يقلل امتصاص الأطعمة للبرودة التي تحتاجين لحفظها.

– عدم تغيير درجة البرودة حسب الجو، يؤدي لتلف المحرك.

– استخدام الكثير من الصابون عند تنظيفها، ويمكن عدم استخدام أي صابون بل مجرد ماء دافئ مع بيكربونات الصوديوم.

– السفر لفترات طويلة وترك الثلاجة في الكهرباء، وعدم التخلص من الأطعمة الفاسدة، يؤدي إلى تلفها سريعاً.

– تأكدي دوماً من سلامة الإطار المطاطي على باب الثلاجة وإحكام إغلاقه، يمكنك ذلك بوضع قطعة من الورق المقوى بين الباب والثلاجة، وإن لم يفتح بسهولة فهو ما زال جيداً.

– عدم اللجوء لأشخاص غير متخصصين لصيانة الثلاجة، ليكن وكيل الشركة المصنعة هو المسؤول عن تصليحها على الدوام.

This is the best temperature for your refrigerator

Some housewives may wonder about the ideal temperature for storing milk, broccoli, cheese and other foods you buy from the market, to try to keep them fresh as long as possible. Dutch food safety expert Wick van der Vaucin explains the ideal temperature for keeping food in the fridge and not being damaged in a short time, and that it is not exposed to the bacteria that can grow on vegetables, fruits and some foods if the refrigerator temperature rises to more than 7 °C, these bacteria are dangerous, may be the cause of some diseases; so it is recommended that the temperature of the refrigerator between 4-7 degrees.

This also applies to refrigerators for food shops and supermarkets that are always filled with various kinds of food and must be kept fresh for the safety of consumers.

In the hot summer, it is a bit different because of the high temperatures, and here the temperature inside the refrigerator should not be less than 2 degrees Celsius and preferably the refrigerator in a cold room (where the air conditioner works) High degrees of air in this chapter.

The best way to distribute food inside the refrigerator:

Refrigerator door shelves

It is preferred to be mobile type to suit the different types of packages, and the shelf is made of glass or plastic both easy to clean, and some of the refrigerators have the shelves of spill-proof and you can change the shelf space to get more space, and the door of the refrigerator is one of the most refrigerator places exposed to the outside air, which makes the temperature is not fixed; therefore it is not recommended to develop foods that are perishable as eggs.

The fridge is one of the safest places in the refrigerator. It keeps the fridge cool and is the perfect place to keep fruits and vegetables. Both types need a cooler temperature that does not exceed or exceed the limit to stay fresh. Draw separately according to the type of food you will keep inside, depending on the degree of humidity appropriate for each type to ensure the safety of your food.

There are also some habits that must be avoided to keep refrigerators, namely:

- Place the refrigerator in an unsuitable and poorly ventilated area, leaving no adequate vacuum behind and on either side. This position presses the engine and causes it to wear quickly.
- Setting objects above the refrigerator surface hampers ventilation and hampers engine function efficiently.
- Opening the refrigerator and closing it again and again also hurts its engine. For cold water in the summer, it is preferable to prepare ice and use the colman. In the winter, water from the tap becomes suitable.
- Do not use sharp machines when cleaning the freezer. It is best to disconnect the refrigerator from the electricity before cleaning in sufficient time to allow the ice to melt, and you can free the freezer a little glycerol after cleaning, so as not to stick foods (a piece of cotton wet with glycerin).

- Put linoleum on the shelves in the refrigerator, reducing the absorption of foods to the cooler you need to save.
- Do not change the degree of coldness by air, damage the engine.
- Use plenty of soap when cleaning, and can not use any soap, but just warm water with sodium bicarbonate.
- Prolonged travel and leaving the refrigerator in electricity, and not to get rid of corrupt foods, leads to damage quickly.
- Always ensure the safety of the rubber frame on the door and close the refrigerator, you can put a piece of cardboard between the door and refrigerator, and if not open easily it is still good.
- Do not resort to non-specialists to maintain the refrigerator, always be the agent of the manufacturer is responsible for the repair

الوتيرة للحليب ومشتقاته. ووفق هذه المعطيات راقب الأطباء صحة المشاركين طوال تسع سنوات. وتوصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يتناولون يومياً ثلاث وجبات: الحليب والجبن والزبادي، فهم أقل إصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، مقارنة بأولئك الذين يتناولونها بشكل أقل. كما أنها تقلل معدلات الإصابة بالسكتات القلبية.

احذر الزبادي!

كما أن خطر الوفاة بينهم جراء هذه الأمراض كان أقل بشكل واضح. ووجد الباحثون أن هذا التأثير الإيجابي لا ينطبق على الزبدة، بحسب نتائج الدراسة التي نُشرت مؤخراً في مجلة 'The Lancet' العلمية. في هذا السياق تقول ماشيد ديغان المشاركة في الدراسة: "كمية معتدلة من الحليب تحمي القلب بدلاً من أن تضره"، لكنها تنصح بتجنب تناول أكثر من ثلاث وجبات يومياً؛ لأن منتجات الحليب تحتوي على الأحماض الدهنية المشبعة، التي تُصيب بالسمنة وما ينتج عنها من أمراض خطيرة.

وبحسب الباحثين تعادل الوجبة الواحدة كوباً من الحليب أو الزبادي بوزن ٢٤٤ غراماً أو شريحة من الجبن بوزن ١٥ غراماً. وتم إجراء الدراسة بشكل رئيسي على أشخاص في دول تتمتع بدخل متوسط ومنخفض، والتي تُستهلك فيها منتجات الحليب بشكل أقل. وكذلك بالنسبة للأشخاص في الدول التي يتمتع مواطنوها بدخل أعلى، يمكن أن تكون النتائج على قدر كبير من الأهمية؛ لأن الكثير من الأشخاص يتجنبون مشتقات الحليب بسبب سمعتها السيئة.



الحليب ومشتقاته درع واق للقلب.. لكن تجنب الزبدة!

كشفت دراسة كندية أن تناول الحليب ومشتقاته كالجبنة والزبادي بشكل معتدل يومياً يساهم في الوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية، فما هي الكمية التي ينصح بها الأطباء يومياً؟

منذ عقود تعد منتجات الألبان من الأركان المهمة للتغذية المتوازنة، لكن عدداً متزايداً من الخبراء يذهبون إلى أن الحليب ليس صحياً، بل وبعضهم يعتقد أنه مضر بالصحة. وكانت دراسة حديثة قد توصلت إلى أن البروتينات واللاكتوز مخصصة لنمو العجول، وليست للإنسان. وكانت حجة تدعم الذين يعارضون جعل الحليب من المواد الغذائية الأساسية. غير أن فريقاً آخر ممن يفضلون تناول الجبن واللبن ومشتقاته الأخرى يمكنهم الآن عدم الالتفات إلى مثل هذه الدراسات التي تتناقض وسائل الإعلام بين الفينة والأخرى. فقد نصحت دراسة جديدة بتناول منتجات الحليب بشكل معتدل، إذ يساهم ذلك في خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، كما كشف باحثون من جامعة ماك ماستر الكندية.

وبحسب موقع هایل براكسيس الألماني المعني بالشؤون الطبية، فإن القائمين على الدراسة أجروا اختبارات على نحو ١٣٥ ألف شخص من ٢١ بلداً حول العالم، بينها كندا والسويد والبرازيل وبنغلاديش وتايلاند. وتوجب على المشاركين فيها تقديم معطيات عن طبيعة تناولهم لمنتجات الألبان وكمياتها.

ومن ثم عمل الباحثون على تصنيف المعطيات إلى ثلاثة أصناف: استهلاك عالي الوتيرة، ومتوسط ومنخفض





Milk and its derivatives shield the heart .. But avoid butter

A Canadian study revealed that eating milk and dairy products such as cheese and yogurt moderately daily contributes to the prevention of heart disease and circulation, what is the amount recommended by doctors daily.

Dairy products have been an important element of balanced nutrition for decades, but an increasing number of experts are suggesting that milk is not healthy, and some believe it is harmful to health. A recent study has found that proteins and lactose are intended for the growth of calves, not for humans. The argument was supported by those who oppose making milk from staple food. However, another group

of people who prefer to eat cheese, milk and other derivatives can now not pay attention to such studies, which are occasionally transmitted by the media. A new study suggests that dairy products are being moderately consumed, as it reduces the risk of heart disease, researchers at Canada's McMaster University found.

According to the German medical research site Hail Praxis, the researchers conducted tests on about 135,000 people from 21 countries around the world, including Canada, Sweden, Brazil, Bangladesh and Tanzania. Participants were required to provide data on the nature of their intake of dairy products and their quantities.

The researchers then classified the data into three categories: high-frequency, medium and low-frequency consumption of milk and its derivatives. According to these data, doctors monitored the health of participants for nine years. People who ate three meals a day - milk, cheese and yogurt - had less heart and circulatory disease than those who ate less. It also reduces heart attack rates.

Beware of yogurt

The risk of dying from these diseases was significantly lower. The researchers found that this positive effect did not apply to butter, according to the results of the study published recently in the magazine 'The Lancet' scientific. "A

moderate amount of milk protects the heart instead of harming it," says the study's co-author, Mashid Degan. "But it advises avoiding eating more than three meals a day because dairy products contain saturated fatty acids, which cause obesity and the resulting diseases.



قبل الشراء.. تعرفوا على أسماء قطيعات لحم العجل وكيفية طهيها

– **الورك:** وهو الجزء القريب من الفخذ، وتؤخذ منه معظم قطع الستيك والأنتركوت.

– **وشن الفخدة**

جزء قليل اللحم، ويكون خشناً وقاسياً، ويستخدم في التسبيك والتحمير والطبخ مع الخضراوات.

– **موزة الفخدة**

هذا الجزء يحتوي على الكثير من اللحوم والدهون، وتستخدم أيضاً في التحمير والطبخ مع الخضراوات.

– **الوسط "بيت الكلاوي"**

هو الجزء الأعلى سعراً والأكثر في كمية اللحم، والأكثر استخداماً أيضاً، ومنه يؤخذ قطع الغيلية والأنتركوت والستيك، ولحم هذه المنطقة مثالي للشوي والقلي والتحمير ولا تتطلب الكثير من الوقت في الطبخ، ولا تحتاج إلى كثير من التتبيل. وينقسم هذا الجزء إلى ثلاثة أجزاء رئيسية هي:

– **الوسط:** هذا الجزء متداخل تحت العمود الفقري، وتؤخذ منه قطع الغيلية عادة.

– **الوسط العلوي:** هذا الجزء أقرب إلى الضلوع، ويعتبر امتداداً لها.



– **الكتف**

تعتبر قطعة ليست مرتفعة السعر، وتحتوي على كمية عالية من الدهون، وتكون متداخلة مع العظام والكثير من الأنسجة؛ ولذلك فهي قوية وخشنة، وتحتاج إلى الطهي ببطء لمدة طويلة، ومن الجيد أن يتم سلقها أو أن تطبخ مع الخضراوات أو تحمر في الفرن ببطء.

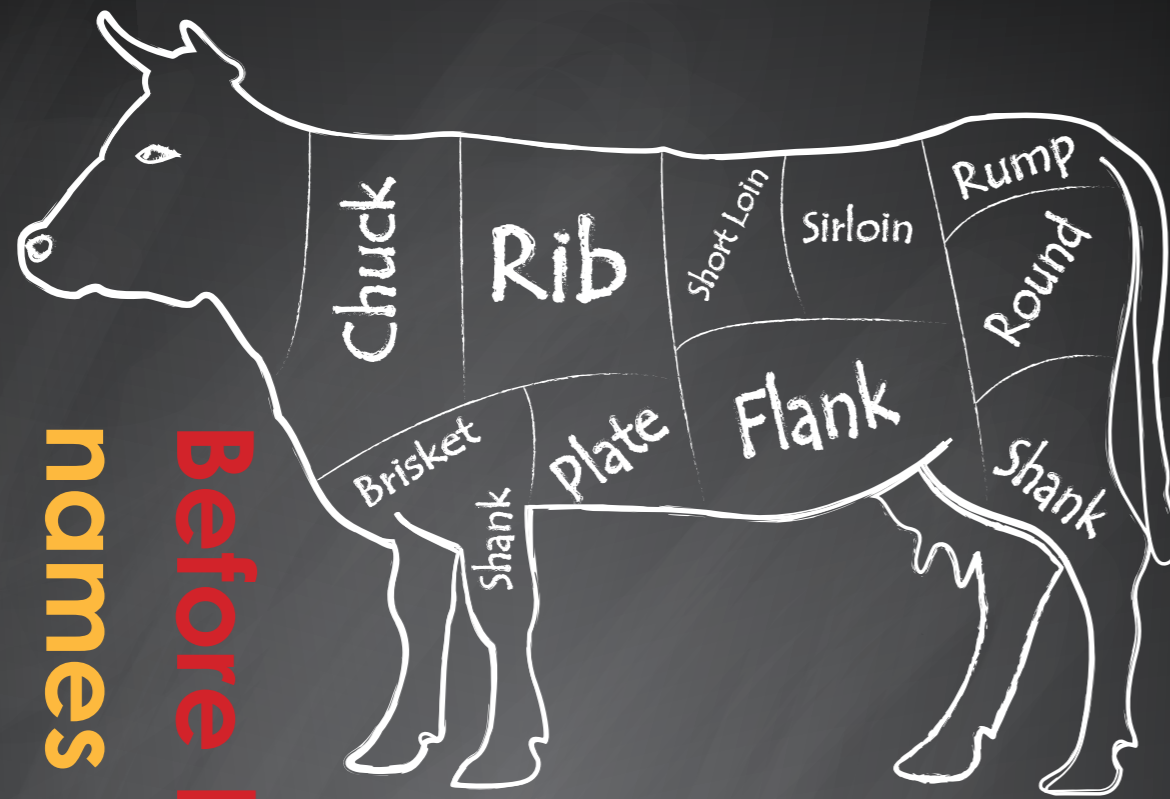
– **الأضلاع**

تحتوي على كمية كبيرة من اللحم، وبها كمية مناسبة من الدهون وهي لذيدة المذاق، الأضلاع القريبة من منطقة الوسط هي الأكثر لحمًا، والأضلاع القريبة من الكتف، هي الأكثر ملاءمة للشوي والقلي، ويمكن أيضاً أن تطهى في الفرن.

– **الرقبة**

أرخص سعراً، ومن الأفضل أن يتم سلقها، وتستخدم للطبخ مع الخضار وفي صنع الشورية، وعادة ما يستخدم هذا الجزء من اللحوم في عمل الفتة.





Before buying .. Know the names of veal pieces and how to cook them

Choosing the right meat cut for the cooking method used is very important, according to the determinism determined how it is cooked and used. The veal is basically a muscle, if these muscles are used and moved frequently, they are strong and rough, and at the same time delicious taste. The less moving parts are more full and have a mild flavor. The parts of the calf are divided into the following parts:

The neck

It is better to be boiled, used for cooking with vegetables and in making soups, and this portion of meat is usually used in the work of the crumbs.

The shoulder

They are not high in price, contain high amounts of fat, are overlapping with bones and many tissues; they are strong and coarse, need to cook slowly for a long time, and good to be boiled or cooked with vegetables or slowly brown in the oven.

Ribs

It contains a large amount of meat, and has an appropriate amount of fat which is delicious, the ribs near the middle area are

the most flesh, the ribs near the shoulder, are most suitable for roasting and frying, can also be cooked in the oven.

The center "Beit Al-Kalawi"

Is the most expensive part of the meat, and the most used as well, and from it takes the pieces of elephants, entrecote and steak, and the meat of this area is ideal for roasting, frying and fermentation does not require much time in cooking, and do not need a lot of tabbling. This section is divided into three main parts:

Medium: This part is nested under the spine, usually taken from the elephant

Upper part: This part is closer to the ribs and is an extension

- Hip: which is the part near the thigh, and take most of the pieces of steak and intercut

Shaw Al-Fakhtha

A small piece of meat, be rough and tough, and is used in grilling, fermentation and cooking with vegetables.

Moza Al-Fakhda

This part contains a lot of meat and fat, also used in fermentation and cooking with vegetables.



MONTHLY
OR SMALL AMOUNTS

DAILY TO WEEKLY

2-3 TIMES PER WEEK

IN VARIABLE AMOUNTS

DAILY SERVINGS

DAILY SERVINGS

MEATS
SWEETSEGGS, CHEESE,
POULTRY, YOGURT

FISH, SEAFOOD

OLIVE OIL

FRUITS,
VEGETABLESWHOLE GRAINS,
BREAD, BEANS,
PASTA, NUTS

MEDITERRANEAN DIET

If you've heard about the Mediterranean diet before, it is possible that you have learned the great health benefits, not only its benefits to physical health, but also mood, a new study shows. The quality of the food we eat and the diets we follow appear to play a major role in our physical and mental health. Many scientific studies have concluded that following the so-called Mediterranean diet or Mediterranean diet, a diet based on plant foods such as fruits, vegetables, grains, nuts, olive oil and fish, can help fight depression. The study, based on the analysis of 41 studies on the subject and published in the journal *Molecular Psychiatry*, found a link between people's diets and their risk of depression. People who follow the Mediterranean diet, a diet inspired by Mediterranean countries, have a 33% lower risk of depression

than people who rely on high-fat, high-fat diets, and processed foods. The positive Mediterranean diet is clear to the good mood.

"There is convincing evidence that there is a relationship between the quality of your diet and your mental health," said Camille LaSalle, a researcher at the Department of Epidemiology and Public Health at the University of London in the UK. "This relationship goes beyond the effect of diet on your body size or other aspects of health, which can also affect your mood," she said. On the other hand, previous studies have confirmed that eating fast food, which contains high amounts of fat and sugars, and a lot of alcohol, may be the cause of increased depression, which means that avoiding these foods in the diet itself is necessary.

دراسة:

حمية البحر المتوسط

تساعد على محاربة الاكتئاب

إذا كنت قد سمعت عن حمية البحر المتوسط من قبل، فمن الممكن بأنك قد علمت الفوائد الصحية الكبيرة لها، إذ لا تقتصر فوائدها على الصحة الجسدية فحسب، بل تؤثر على المزاج أيضاً، كما أظهرت دراسة جديدة. ويبدو أن نوعية الطعام الذي تتناوله والحمية الغذائية التي تتبعها تلعب درواً كبيراً في صحتنا الجسدية والنفسية على حد سواء. إذ توصلت العديد من الأبحاث العلمية إلى أن اتباع ما يعرف بحمية البحر المتوسط أو الحمية المتوسطية، وهي الحمية التي تعتمد على أطعمة نباتية، مثل: الفاكهة، والخضار، والحبوب، والمكسرات، وزيت الزيتون، والأسماك من شأنها أن تساعد على محاربة الاكتئاب. وخلص البحث الذي استند على تحليل 41 دراسة حول هذا الموضوع ونشر في المجلة العلمية (*Molecular Psychiatry*) إلى وجود رابط بين الحمية الغذائية التي يتبعها الناس ومخاطر وقوعهم في الاكتئاب. إذ أن الأشخاص الذين يتبعون حمية البحر المتوسط، وهي النظام الغذائي المستلهم من البلدان التي تطل على البحر المتوسط، يكون خطر الإصابة بالاكتئاب لديهم أقل بنسبة 33% مقارنة مع الأشخاص، الذين يعتمدون على وجبات غذائية مغايرة عالية الدهون والسكريات، والأطعمة المصنعة، حيث ظهر تأثير الحمية المتوسطية الإيجابي جلياً على المزاج الجيد.

وقالت "كاميل لاسال" باحثة مشاركة في قسم علم الأوبئة والصحة العامة في جامعة لندن في المملكة المتحدة: هناك أدلة مقنعة تثبت وجود علاقة بين جودة نظامك الغذائي وصحتك العقلية. وأضافت أن هذه العلاقة تتجاوز تأثير النظام الغذائي على حجم جسمك أو الجوانب الأخرى للصحة، التي يمكن أن تؤثر بدورها على مزاجك، ومن جهة أخرى أكدت دراسات سابقة أن تناول الوجبات السريعة، التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات، والكثير من الكحول، قد تكون السبب في زيادة الاكتئاب: مما يعني أن تجنب هذه الأطعمة في النظام الغذائي بحد ذاته أمر ضروري.

The best way to save vegetables and fruits without being damaged



Storage of tomatoes, eggs, onions and other food should not be done randomly; because laying onions next to eggs causes great problems, as well as raw meat next to vegetables. Here are tips for keeping foods without getting damaged or rotting.

Remove the tomatoes from the rest of the vegetables

Tomatoes should be stored separately, away from perishable fruit or vegetables. Tomatoes release methanol gas, a gas that speeds up the maturation of some vegetables, leading to rapid decay.

Apple spoils fruits and vegetables

Apples are also fruits that release gas from behind, so food experts recommend keeping them away from vegetables and other fruits in a humid place. For someone who has an immature kiwi and wants to speed up his maturity, put it next to a ripe apple.

Remove onions from eggs

It is advised not to store onions beside the eggs, as the smell of onions can enter the pores on the egg shell, and it is best not to store onions in the refrigerator, moisture causes to rot. It is recommended to place onions in a dry and well ventilated place.

Do not put raw meat next to vegetables

Raw meat is known to carry a lot of bacteria, so health experts recommend keeping away from storing open vegetables next to raw meat to avoid the transfer of bacteria to vegetables.

Do not put tropical fruits in the refrigerator

Tropical fruits, such as bananas, mangoes and kiwi, are advised not to be stored in the refrigerator. They are fruits that grow in the hot areas and store them in the refrigerator, exposing them to a cold shock which causes damage to their tissues.



أفضل الطرق لحفظ الخضار والفواكه دون أن تتلف

– لا تضع اللحم النيء بجانب الخضراوات

من المعروف أن اللحم النيء تحمل الكثير من البكتيريا؛ لذا ينصح خبراء الصحة بالابتعاد عن تخزين الخضراوات مكشوفة بجانب اللحم النيء؛ تفاديا لانتقال البكتيريا إلى الخضراوات.

– لا تضع الفواكه الاستوائية في الثلاجة

الفواكه الاستوائية، مثل الموز والمانغا والكيوي، ينصح بعدم تخزينها في الثلاجة. فهي فواكه تنمو في المناطق الحارة وتخزينها في الثلاجة يعرضها لصدمة باردة ما يؤدي إلى تلف أنسجتها.

– لا تخزن الفراولة أكثر من يومين

الفراولة (الفريز) من الفواكه التي تتلف سريعا؛ لسهولة وصول جراثيم التعفن إلى داخلها. أفضل حل هو تناولها سريعا، أو حفظها مغطاة في الثلاجة وبعبدا عن الفواكه والخضراوات التي تنتج غاز الإيثيلين، مثل الطماطم والتفاح، بشرط ألا تزيد مدة حفظها في الثلاجة عن يومين اثنين.

– الغليغلة قابلة للتخزين لفترة طويلة

وهناك بعض الخضراوات، مثل الغليغلة، يمكن حفظها طازجة ولفترات طويلة، وهي لا تتأثر بغاز الإيثيلين الذي تنتجه بعض الخضراوات. ما يعني أنه من الممكن حفظ الغليغلة بجانب البندورة بدون قلق.

تخزين الطماطم والبيض والبصل وغيرها من المواد الغذائية يجب ألا يتم بشكل عشوائي؛ لأن وضع البصل بجانب البيض يسبب مشاكل كبيرة، وكذلك اللحم النيء بجانب الخضراوات. وفيما يلي نصائح لحفظ الأطعمة دون أن تتلف أو تتعفن.

– أبعد الطماطم عن بقية الخضراوات

يجب تخزين الطماطم (البندورة) بشكل منفصل، بعيدا عن الفواكه أو الخضراوات القابلة للتلف سريعا؛ وذلك لأن الطماطم تطلق غاز الإيثيلين، وهو غاز يسرع نضوج بعض الخضراوات ما يؤدي إلى فسادها سريعا.

– التفاح يُفسد الفواكه والخضراوات

التفاح من الفواكه التي تطلق غاز الإيثيلين أيضا؛ لذا ينصح خبراء حفظ الأطعمة بحفظها بعيدا عن الخضراوات والفواكه الأخرى وفي مكان رطب. ولمن لديه كيوي غير ناضج ويريد تسريع نضوجه، عليه بوضعه بجانب تفاحة ناضجة.

– اعزل البصل عن البيض

وينصح بعدم تخزين البصل بجانب البيض، إذ يمكن لرائحة البصل أن تدخل من المسام الموجودة على قشرة البيض، ومن الأفضل عدم تخزين البصل في الثلاجة، فالرطوبة تؤدي إلى تعفنه. وينصح بوضع البصل في مكان جاف وجيد التهوية.

زراعة البطاطا على المريخ تتحول من أمنية إلى حقيقة

ويمكنها أن تستوعب رائدي فضاء يقيمان فيها على مدى أسبوعين، وفق ما أعلن مصمموها أثناء عرضها في الجامعة الدولية للفضاء في ضواحي ستراسبورغ في فرنسا. وبلغت تكاليف هذا البيت الفضائي مليوني يورو، مؤل الاتحاد الأوروبي ٧٥٪ منها، وتقوم على تنفيذه مجموعة من الشركات الأوروبية الخاصة بالتعاون مع جامعة تارتو في إستونيا. ستجرب الكبسولة في صحراء يربو تينو في جنوب أسبانيا، حيث الظروف المناخية مشابهة لمناخ كوكب المريخ.

وعرض علماء أوروبيون نموذجاً لكبسولة فضائية قابلة للطير تضم سريرين وحمامين ونظاماً لإعادة تدوير المياه والهواء يمكن أن تستخدم لإقامة رواد الفضاء على المريخ. وهذه الكبسولة التي أطلق عليها اسم "شي" هي مكان إقامة مناسب للبيئات القاسية، وتزن ٥.٥ طناً، وهي مصممة بشكل يمكن رائد الفضاء من طيها أثناء الرحلة الفضائية؛ لكي لا تحتل مساحة كبيرة من المركبة الفضائية، ثم يعاد نشرها لدى الوصول إلى الكوكب المقصود ولا يستغرق ذلك سوى بضع دقائق. وتصبح مساحتها بعد نشرها تتراوح بين ١٨١٧ متراً مربعاً

كوروسيتي". وأوضح أن منشورات علمية عدة صادرة منذ ٢٠٠٥ تثبت أوجه الشبه هذه. ولفت سيلفا إلى أن حوالي ٨٠ كيلوغراماً من التربة من الأراضي الزراعية في منطقة لاخويا ستنقل إلى ليما لهذه الغاية.

وتتطلق البحوث في شهر فبراير القادم، وستشهد التعاون بين عالمين من وكالة "ناسا" وتسعة باحثين من المركز الدولي للبطاطا وإخصائي من مدينة دبي بالإمارات. وأوضح الباحث أن المركز الدولي للبطاطا اختار تسعة أنواع من البطاطا لإخضاعها للمرحلة الأولى من البحوث وستعرف نتائجها في مارس المقبل. وأضاف أن النتيجة الجيدة بالنسبة إلينا ستكون رؤية نبتة تنمو، ومن ثم سنتمكن من الانتقال إلى المرحلة اللاحقة. واختيرت البطاطا المزروعة في البيرو التي يمكن أن تثبت على ارتفاع يفوق أربعة آلاف متر؛ لأنها شديدة المقاومة، وشهدت زراعتها نجاحاً في أكثرية الأنظمة البيئية في العالم، بحسب فالديفيا سيلفا.

لم تعد زراعة البطاطا على المريخ أمنية مستحيلة بعد أن شمرت وكالة الفضاء الأميركية (ناسا) على ساعديها لإقامة مشروعها الطموح، وذلك بالتعاون مع المركز الدولي للبطاطا. إذ تعززت وكالة الفضاء الأميركية (ناسا) والمركز الدولي للبطاطا إطلاق بحوث في البيرو لرصد إمكان زرع البطاطا على كوكب المريخ، على ما أفاد عالم بيروفي.

وأكد الباحث المشارك في المشروع خوليو فالديفيا سيلفا التوجه إلى إنشاء مساحة داخل المركز الدولي للبطاطا الذي "يوفر ظروف الغلاف الجوي والحرارة والجدبية والتربة ومستويات الإشعاع، بما يشبه تلك الموجودة على سطح المريخ".

وأكد العالم أنه عثر في منطقة جافة في أريكويبا (جنوب البيرو) على أرض لها خصائص شبيهة للغاية بتلك التي تم رصدها على سطح المريخ من جانب الروبوت "

الشمر



لما ذكره الرسول محمد عليه السلام في الحديث الشريف: (عليكم بالسُّنَا والسُّنُوتِ، فَإِنَّ فِيهِمَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِنْهَا السُّنَامُ، وَهُوَ الْمَوْتُ).

فوائد الشمر من بعض فوائد الشمر الصحية ما يأتي:

يساعد استعمال الشمر على تخفيف المغص عند الأطفال الرضع.

وجدت بعض الدراسات الأولية أن استعمال عشبة الشمر مع مجموعة من الأعشاب يخفف من ألم البطن في الأشخاص المصابين بانتفاخ القولون.

وجدت بعض الدراسات أن تناول شاي محضّر من مجموعة من الأعشاب مع الشمر يساعد في علاج الإمساك.

الشمر هو نبات عشبي ثنائي الحول أو معمّر (يعيش لفترة أطول من سنتين)، اسمه العلمي (Foeniculum vulgare)، وتنمو عشبة الشمر لارتفاع يصل ١٥٠-٨٠سم، ولها رائحة عطرية قوية.

يُعتبر الموطن الأصلي لهذا النبات بلاد منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، ولكنه انتشر حتى وصل إلى إنجلترا وألمانيا والأرجنتين وجنوب ولاية تيرول، كما أنه يُزرع في هذه الأيام في إيران والهند والصين، ويتم استعمال كل من ثمرة الشمر وبذوره وزيتّه الأساسي.

تستعمل بذور الشمر كنوع من البهارات في العديد من الأطباق، وخاصة الكعك والحلويات، ويعرف الشمر بعدة أسماء، منها الشُّمَار، والحَبَّة الحلوة، والسُّنُوت، وحبّة الحلوة العربيّة، والشُّومر، والبسباس، وقد استخدم الشمر من قبل الفراعنة في تسكين الآلام وعلاج نزلات البرد، كما أنه يعتبر ذا مكانة خاصّة لدى المسلمين.



Potato cultivation on Mars turns from wish to reality

Potato cultivation on Mars is no longer an impossible prospect after the US Space Agency (NASA) has given its help to its ambitious project, in cooperation with the International Potato Center. The US space agency NASA and the International Potato Center are planning to launch research in Peru to monitor the possibility of potatoes being planted on Mars, the Peruvian scientist said.

The project's co-author Julio Valdivia Silva confirmed the intention to create an area within the International Potato Center that "provides atmospheric conditions, heat, gravity, soil and radiation levels, similar to those on Mars."

The world confirmed that it had been found in a dry area in Arequipa (southern Peru) on land with characteristics very similar to those observed on Mars by the robot "Corusity". He

explained that several scientific publications issued since 2005 demonstrated these similarities. Silva pointed out that about 80 kilograms of soil from agricultural land in the La Khoya region would be transported to Lima for this purpose.

The research will be launched in February and will witness collaboration between two NASA scientists, nine researchers from the International Potato Center and a specialist from Dubai, UAE. The International Potato Center chose nine varieties of potatoes for the first phase of the research and its results will be known in March. "The good result for us would be to see a plant grow, and then we could move on to the next stage. The potatoes grown in Peru, which can grow at more than 4,000 meters, were chosen because they are highly resistant and have been successful in most ecosystems in the world, Valdivia Silva said.





Some studies suggest a role for fennel in cases of stomach pain, dyspepsia, stomach cramps and bloating. Some studies suggest the role of fennel in the swelling of the respiratory tract, cough, bronchitis and upper respiratory tract infections. The benefits of fennel for slimming Some recent studies suggest that shomeric herb may contribute to curbing appetite and fighting obesity. A study of experimental animals found that containing 100 mg / kg of fennel oil reduces the amount of food eaten, Aromatherapy with essential fennel oil for 10 minutes twice a day has improved the ability of these animals to digest food and reduced the calories that animals get from the food you eat.



وجدت بعض الدراسات الأولية أن تناول الشمر يُخَفِّف من آلام الدورة الشهرية في الفتيات والسيدات.

تقترح بعض الدراسات دوراً للشمر في حالات آلام المعدة وسوء الهضم وتقلصات المعدة والنفخة. وتقترح بعض الدراسات دوراً للشمر في انتفاخ المجرى التنفسي والكحة والتهاب القصبات الهوائية والتهابات الجهاز التنفسي العلوية. فوائد الشمر للتخفيف تقترح بعض الدراسات الحديثة أن عشبة الشمر قد تساهم في كبح الشهية ومحاربة السمنة؛ حيث وجدت دراسة أجريت على حيوانات التجارب أن احتواء الحمية على زيت الشمر الأساسي بمقدار 100 ملجم/ كجم يقلل من كمية الطعام المتناولة، كما وجدت دراسة أخرى أجريت على حيوانات التجارب أن العلاج بالروائح العطرية بزيت الشمر الأساسي لمدة 10 دقائق مرتين يومياً قد حسّن من قدرة هذه الحيوانات على هضم الطعام، كما أنه قلل من السعرات الحرارية التي تحصل عليها الحيوانات من الطعام الذي تتناوله.

يحتوي الشمر أيضاً على مركب الميلاتونين الذي وجدت له تأثيرات محاربة للسمنة عن طريق تحفيز ظهور الدهن البني الذي يحرق الدهون في الجسم بدلاً من تخزينها، الأمر الذي يحارب السمنة والعديد من المشاكل الصحية المرتبطة بها، مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري من النوع الثاني، وارتفاع كوليسترول ودهون الدم.

يجب الأخذ بعين الاعتبار أن خسارة الوزن تحتاج إلى استراتيجية كاملة تتكون من حمية مناسبة مخصصة لخسارة الوزن وممارسة الرياضة وتعديل السلوكيات التغذوية، ولا يصح الاعتماد على الشمر وحده لخسارة الوزن ومعالجة السمنة.



FENNEL

Fennel is a double-edged herbaceous plant (living longer than two years), its scientific name (*Foeniculum vulgare*), fennel herb grows to a height of up to 80-150m, and has a strong aromatic odor.

The original home of this plant is the Mediterranean region, but it has spread to England, Germany, Argentina and southern Tiro, it is now grown in Iran, India and China, and the fruit of the fennel, its seeds and its main oil are used.

Fennel seeds are used as a type of spices in many dishes, especially cakes and desserts. Fennel is known by several names, including dill, sweet bean, sesame, Arabian sweet bean, shumar and pasas. Fennel was used by the pharaohs to relieve pain and treat colds. It is considered to be of particular importance to Muslims.

The Prophet Muhammad (peace and blessings of Allaah be upon him) said in the hadith:

The benefits of fennel from some of the benefits of fennel health include.

.Fennel helps relieve colic in infants

Some preliminary studies have found that the use of fennel herb with a combination of herbs relieves abdominal pain in people with colon swelling.

Some studies have found that taking a tea made from a combination of herbs with fennel helps treat constipation.

Some preliminary studies have found that eating fennel reduces menstrual pain in girls and women.



HYPERMARKETS.
SUPERMARKETS.
DEPARTMENT STORES.



LuLu
Where the world comes to shop

أنفق ٢٠ ر.ع و أحصل على ١٠ ر.ع

SPEND **20** **RIAL**
GET **10** **RIAL**

قسيمة شراء
GIFT VOUCHER

الملابس الجاهزة | الأحذية | الحقائب النسائية | حقائب السفر*
(ماركات مختارة فقط)
Garments | Footwear | Ladies Bags | Luggage*
(Selected brands only)

عند كل شراء بقيمة ٢٠ ر.ع، ستحصل على قسيمة شراء بقيمة ١٠ ر.ع.

** فوراً لشراء المزيد من الملابس الجاهزة، الأحذية، حقائب النسائية و حقائب السفر.

For every RO 20/- spent, get back RO 10/- worth of LuLu Gift Voucher
instantly to buy more Garments, Footwear, Ladies Bags & Luggage.**

From 9th January 2019 to 10th February 2019

من ٩ يناير ٢٠١٩ حتى ١٠ فبراير ٢٠١٩

*Coupons redeemable on garments, footwear, ladies bags & luggage only.
Innerwear not included in this offer. Terms and Conditions apply.

*القسائم تستبدل فقط لشراء الملابس الجاهزة، الأحذية، الحقائب النسائية وحقائب السفر فقط.
الملابس الداخلية ليست ضمن العرض. تطبق الشروط والأحكام



أوميفكو
OMIFCO

www.omifco.com



نساعد المزارعين على زراعة المزيد

دجاج الصفاء تتغذى على أعلاف طبيعية



خدمة العملاء: +٩٦٨ ٢٢٣٦٠٢٥٠ www.asaffa.com

[in](https://www.linkedin.com/company/asaffa-foods-saog) asaffa foods saog [t](https://twitter.com/asaffafoods) asaffafoods [/asaffa_foods](https://www.instagram.com/asaffa_foods) [a'saffafoods](https://www.youtube.com/channel/UCa'saffafoods) [f](https://www.facebook.com/asaffafoodssaog) /asaffafoodssaog

الصفاء
A'SAFFA

١٠٠٪ طبيعي وشهي