



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

سوق العسل العُماني الخامس
The Omani Honey fifth market

افتتاح سوق المنتجات الحيوانية بحديقة
العامرات
The opening of the animal products market in Al-Amerat Park

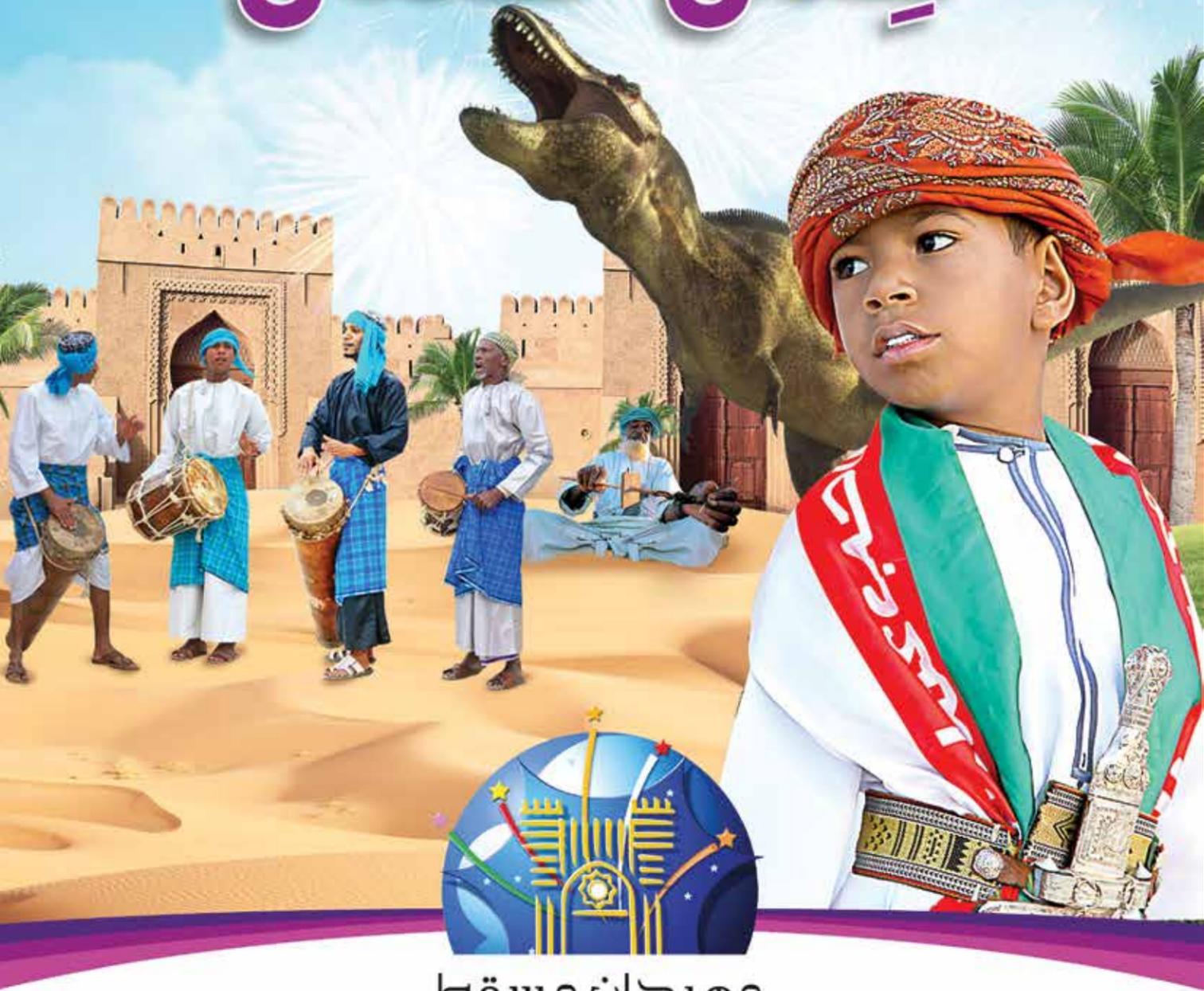
مشروع تحلية المياه لأغراض الزراعة
Project of water desalination for agricultural purposes

السيطرة على مرض المثقبات بالسلطنة
Restraining Trypanosome in Sultanate

أزمة المياه العذبة في العالم
Fresh water crisis in the world

المزرعة الوحيدة في أوروبا لإنتاج حليب الإبل
Europes only commercial camel dairy farm

عِشْ عُمان



مهرجان مسقط
Muscat Festival

١٤ يناير - ١٣ فبراير ٢٠١٦

تواصلوا معنا:

www.muscat-festival.com



الراعي الفضي:
البنك الوطني العماني
NBO

المنظمون



www.mfm.gov.om



الخلطة المثالية من الطعم
والنكهة والمتعة

نقدم لكم

أريج زيت الطبخ

- مزيج زيت عالي الجودة
- خالي من الدهون غير المشبعة
- يدوم طويلاً
- مثالي للطهي والقلي العميق

جديد



www.avod.com.om

المخصب

سماد عضوي مخمر هوائي و معالج حراريا ذو جودة عالية منتج من مخلفات حيوانية (أبقار و دواجن) متنوعة جرى تخميرها بأحدث الأساليب العلمية تحت إشراف خبراءنا المتخصصون للحصول على منتج بالمواصفات التالية:-

- خالي من بذور الأعشاب الضارة التي غالباً ما تتواجد في الأسمدة الغير مصنعة .
- غني بالعناصر النادرة الضرورية لنمو النبات.
- خالي من الأمراض و الآفات .
- يعمل كحافظ للرطوبة مما يؤدي إلى عدم جفاف التربة بسرعة.
- يعمل على معادلة درجة حموضة التربة مما يساعد على تحسين نمو المحاصيل.
- يساعد على تهوية التربة الطينية كما يعمل على تماسك التربة الرملية مما يسهل نشاط نمو الجذور.
- غني بالميكروبات النافعة التي تعمل على تثبيت النيتروجين في التربة.
- يمكن تخزينه لسنوات دون أن يفقد عناصره الغذائية.
- يمكن نشره باليد أو بنائه الأسمدة و يمكن خلطه بالتربة بسهولة.
- يغني التربة بالمادة العضوية الضرورية لنمو النبات .
- يقلل من الحاجة إلى استعمال الأسمدة الكيميائية.



هاتف : (+968) 99346711

(+968) 99207073

الشركة العمانية للمخصبات الزراعية
عضو مجموعة شركات الفيروز

مطلع عالي الجودة من
Quality products from

الصفاء
للأغذية
A'SAFFA
FOODS



الصفاء
A'SAFFA

100% طبيعي وشهني
100% Natural & Tasty



عش أطيب الأوقات

مع دجاج الصفاء، 100% طبيعي وشهني.

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



www.asaffa.com | خدمة الزبائن ٨٠٠ ٥٩١ ٢٤

100% حلال، 100% عماني، 100% طبيعي وشهني



الطبيبات.. حصاد الأرض و البحر
Al-Tayebaat... 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

Editing

ليلي سعيد الصارخي

Laila Said Al-Sarkhi

مدير عمليات

Operation Manager

مدريد فاروق

Madrid Farooq

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

رباب سلمان

Rabab Salman

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

د. محمد بن صالح العجمي

Dr. Mohammed Salih Alajmi

مراجعة لغوية

م. أحمد عبدالله المهدي

Ahmad Abdullah Al-Mahdi

الترجمة

م. شادي رضا دياب

Eng. Shadi Reda Dyab

التصميم والاستشارة الفنية

Art Director

الاجراء والتصميم

designed by



اللوتس

سعر المجلة ريال عماني

سعر الإشتراك ريال و نصف

مجلة فصلية

Quarterly Magazine

العدد الرابع عشر - ديسمبر ٢٠١٥ / فبراير ٢٠١٦ م
Issue no 14 - Des 2015/ Feb 2016

اقرأ في هذا العدد

Articles in this Issue



38 | بيئة وطريقة زراعة الانسجة النباتية
Methods For plant Tissue cultivation



76 | خطورة المياه الغازية على الصحة
Soda's severity on health



96 | تخزين المياه في السدود
Storing water in dams



26 | لمرض السكري.. علاج فعال ومؤكد
A real and effective cure for Diabetes



46 | فوائد عنصر السيلينيوم
Selenium benefits



88 | عشبة السنامكي وفوائدها الكثيرة
Senna, a plant with various benefits

مجلة فصلية تصدر عن:

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

Tel: (968) 24504030

Fax: (968) 24504088

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

Sultanate of Oman

E - Mail : tayeabaat@assayel.com.om

Website : www.assayel.com.om

هاتف: ٢٤٥٠٤٠٣٠ (٩٦٨)

فاكس: ٢٤٥٠٤٠٨٨ (٩٦٨)

ص.ب : ٥ - ر.ب : ١٣٤ جوهرة الشاطئ

سلطنة عمان

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

Distribution : ums

Printing Press : Mazon

مؤسسة النشر والاعلام

AL-ATA'S DISTRIBUTION EST.

مؤسسة النشر والاعلام

مؤسسة النشر والاعلام

كلمة طيبة



The grand Omani ancestors have a saying : " when crops begin to fruit, you can sleep soundly wherever you are in the night " .. such a profound saying , that can completely speak for these rather blessed days, for the offshoots have begun blooming , declaring it a plentiful yield for this most generous land ... Blooms are the first to show of dates fruit , turning into Khalaal , then passing through to their ripening stage before entering the Rutab stage, then a fruit becomes a full "Tamr" date , and this is when it's harvested. That's why they are called Blooms , colored white generally , then they turn into yellow in some breeds, or red in some others. Strong will and endurance have been always significant features in the Omani farmer, for he doesn't spare any needed care for his precious soil . Not just with physical work, but also armed with modern knowledge. Therefore , a wise farmer would go by the scientific guidelines that would help get to the desired result, knowing that physical effort without proper guidance would most probably lead to unwanted outcomes.

Beloved readers : As it has always had (At-tayibat) with its contents and varied topics, we have chosen a set of topics for which we wish you have a joyful reading , from which we mention : The opening of the animal products market in Al Amerat Park , and the special celebration for fronds products and crafts in Al Amerat, where a considerable number of Omani women graduated from the program. A special focus on a rather more important topic, the Varroa mite that attacks the honey bee, and the national campaign that was launched against it. Also, the trypanosoma disease that feeds off of our camels in Ash Sharqiyah south and Ash Sharqiyah north governorates. One of our exciting topics is about the Omani woman , standing there with her enlightened mind running her own businesses, with Zyanah An Naseryah being a great example in this field. Omani men also have their share, with Hameed Al Hanay being a good example for hard work and running a successful business.

The beauty of this season , with the joyful scented skies , would even be more beautiful in the eyes of he who looks deeply into such gracefulness. For this is a call for minds to think , and enjoy the pure nature.

قال الشوامخُ العمانيون قديماً: « إذا سَاح النبات، حيث يأتيك الليل بات .. مقولة موجزة معبرة تشرح واقع هذه الأيام الطيبة المليئة بالخيرات والمسرات، فقد بدأ (الطلع) بالظهور، وهذا الظهور يبشر بموسم خصب من الخير والعطاء لهذه الأرض المعطاء ... والطلع هو أول ما يظهر من ثمار النخيل، ثم يتحول إلى الخلال، قبل أن يمر إلى مرحلة البسر التي تسبق مرحلة الرطب، بعد ذلك تصبح الثمرة تمراً، وهي آخر مرحلة قبل القطف. والطلع لغوياً يعني الظهور، ومن هنا يُطلق اسم طلع النخيل على ثماره في بداية نموها، ويكون في العادة أبيض اللون، ثم ينتهي إلى الصفرة في بعض النخيل، أو إلى الحمرة في نخيل أخرى. وفي هذا الموسم تحديداً ينبغي للمزارع أن يكون أكثر جدية وعزيمة في متابعة أرضه وما عليها من خير ونعمة، وقد عُرف عن المزارع العماني قوة العزم والعزيمة، حيث إنه لا يألو جهداً إلا وجاهد به لأجل الحصول على الجودة في ما تنتجه الأرض؛ وفوق ذلك فإن الجهد البدني أو العضلي فقط لا يكفي ولا ينفذ في شيء ما لم يكن مصحوباً بفكر نير، ومن هنا فإن على المزارع الحكيم أن يلتزم بالإرشادات الصحية والتوجيهات العلمية التي تساعد في الوصول إلى النتيجة المطلوبة، فالمجهود العملي من غير توجيه ومعرفة قد يضر أو يقلل من النتائج المرجوة.

أعزائي القراء: كما عودتكم (الطبيبات) من خلال فهرستها أنها تتضمن العديد من المواضيع، وقد اخترنا لكم في هذا العدد جملة من الموضوعات التي نتوقع أن تنال على استحسانكم، ومن أبرزها: افتتاح سوق المنتجات الحيوانية بحديقة العمارات، الذي هدف إلى ترويج المنتج الحيواني بصورة واسعة، وأيضاً الاحتفال الخاص ببرنامج السعفيات في العمارات، حيث تخرج منه عدد من العمانيات المنتسبات للبرنامج، كما سلطنا الضوء على موضوع مهم، ألا وهو طفيل (الفاروا) الذي يهاجم النحل، والحملة الوطنية التي دشنت لمكافحة، وكذلك مرض (التريبانوسوما) الذي يهاجم الجمال في محافظتي شمال الشرقية وجنوبها. ومن مواضيعنا الشيقة في هذا العدد المرأة العمانية التي تقف بفكرها النير في إدارة مشاريعها التنموية، وزبانية الناصرية تمثل أحد النماذج الرائدة في هذا المجال، وللرجل دور أيضاً في إدارة النصف الآخر من العجلة التنموية، فحميد الهنائي نموذج آخر للرجال المجتهدين في إدارة المشاريع الناجحة، لمزيد من التفاصيل يمكن مطالعة الصفحات الخاصة على مجلتنا هذه.

إن جمالية الموسم الزراعي، وجمالية الأجواء الرائعة المفعمة بشذى هذا الموسم السنوي لتزداد جماليتها لمن يتأمل فيها يعين التفكير والتأمل، فهذه دعوة لإعمال الفكر، والتمتع بالطبيعة البكر.

محمد بن عيسى الفيروز
Mohammed Issa Al Fairuz

Amidst Muscat Festival 2016 The minister of Agriculture and fisheries opened the animal products market in Al Amerat Park



His Excellency Dr. Fuad bin Jaafar Alsaioone the minister of Agriculture and fisheries attended the opening of the animal products market in Al Amerat which was organized by the ministry of agriculture and fisheries in association with Muscat Municipality , as part of Muscat Festival 2016 . The market displays various local animal products such as poultry meat , dairy products, local eggs, table eggs , and Quail eggs.

The market is located in the Local Activities corner. The ministry aims with such event to encourage both public and private sectors to pay more concerned with the livestock and learn about some of the most important products in this field, in addition to providing more information about the livestock resources in the Sultanate , the ministry's role in maintaining and growing these resources. The Ministry's aisle also includes books, Booklets, and posters about the livestock sector and its various fields.

It's worth mentioning that the agriculture and fisheries ministry is really keen on participating in many exhibits and fairs both locally and in-



ternationally, for the ministry believes in the importance seeking new and bigger markets for the Omani agricultural and livestock products. In addition to that, the ministry organizes number of exhibits and shows during agricultural occasions such as world food day, arbor day, Arabian agriculture day, and Muscat and Salalah Festivals.



ضمن مهرجان مسقط ٢٠١٦ وزير الزراعة والثروة السمكية يفتتح سوق المنتجات الحيوانية بحديقة العمارات

الجدير ذكره ان وزارة الزراعة والثروة السمكية تحرص على المشاركة في العديد من المعارض التي تقام داخل وخارج السلطنة إيماناً منها بأهمية التعريف بالمنتجات الزراعية والحيوانية والسمكية العمانية والوصول بها إلى الأسواق الخارجية وفتح أسواق جديدة ، إضافة إلى ذلك فان الوزارة تقوم بتنظيم عدد من المعارض تزامناً مع المناسبات الزراعية مثل يوم الأغذية العالمي ويوم عيد الشجرة ويوم الزراعة العربية ومهرجان مسقط وصلالة .

رعى معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية بحديقة العمارات العامة افتتاح سوق المنتجات الحيوانية والذي تنظمه وزارة الزراعة والثروة السمكية بالتعاون مع بلدية مسقط ضمن مهرجان مسقط ٢٠١٦ ، ويشمل السوق على العديد من منتجات الثروة الحيوانية المحلية كاللحوم البيضاء والالبان وبيض الدجاج المحلي وبيض المائدة وبيض السمان اضافة الى الحليب ومشتقاته والاجبان .

يقع سوق المنتجات الحيوانية في ركن الانشطة المحلية وتهدف الوزارة من هذه المشاركة الى تشجيع القطاعين الخاص والعام على الاهتمام بالثروة الحيوانية والتعرف على أهم المنتجات في مجال الثروة الحيوانية كما تهدف الى تعريف الزائرين بأهم المقومات الحيوانية التي تزخر بها السلطنة اضافة الى دور وزارة الزراعة والثروة السمكية في المحافظة علي هذه المقومات وطرق تنميتها .

وسيتيم خلال أيام المهرجان عرض اصناف متنوعة من المنتجات الحيوانية وذلك لإتاحة الفرصة للزائرين للتعرف عليها والاطلاع على أجود أنواع المنتجات المصنعة . ويضم جناح الوزارة أيضا رواق تعرض فيه كتب وكتيبات ونشرات وملصقات عن قطاع الثروة الحيوانية ومجالاتها المختلفة .





Asserting the importance of Honey industry in the Sultanate ... The ministry of agriculture and fisheries Deputy launched the national Campaign against Varroa mite

His Excellency Dr. Ahmed bin Naser Al Bakry , Deputy of the ministry of agriculture and fisheries launched in the general directorate for agricultural and livestock studies in Al Rumays an across-the-nation campaign against the Varroa mite as part of the ministry's operations to maintain the honey industry in the Sultanate.

His Excellency in his speech, said : "the ministry has always been trying to launch this campaign in order to lower the infected Bee colonie in the Sultanate and increase the cultivated Honey from the treated Beehives which would help lower the prices and increase the income for beekeepers." He Also mentioned that the campaign would last for a month to spread the treatment substance across the Sultanate.

Eng. Khaseeb bin Salim Bin Salem Al many , director of Guidance and Agronomy , said in his speech : "beekeeping is a traditional Omani profession. And since it's a current national industry that provides security and income for a considerable number of citizens , the ministry has been concerned with maintain such industry with launching various research and guidance projects and programs which helped to raise the number of colonies from some hundreds in the 1980s to reach a total of 64091 colonies and 5488 beekeepers according to a 2014 census."

He added : " the treatment substance (The Api life VAR) is recommended by the experts in the agricultural studies , since it is not a synthetic

chemical. The treatment was distributed to all general directorates in all the provenances to be delivered to all beekeepers to insure that the treatment is used in the same time across the Sultanate under technical supervision of the ministry's personals for all the 64019 colonies."

Also, Dr. Hassan bin Taleb Allawatty , president of Honey studies Dept. in The plant prevention studies center , focused on the Varroa mite and how to properly use the treatment substance , he said : " Varroa was first introduced to the world in the 1960s m ten years and it was discovered in western Europe and South America, another 10 years , it had spread in America."

And on how the Varroa mite lives , he said : " this Arachnida pries on all the bee colony members , sucking hemolymph. It can be seen with the naked eye on the worker bees, and it's most harmful during the larval phase for the bee in the brood cell."

And on how it transmits between colonies : " it transmits by transferring brood cells from an infected colony to another , or on Hive rustlers , or through the beekeepers tools. "

We must mention the attention paid to the local honey bee breeds through a series of programs and projects, in addition to the continuous scientific research and studies on the behaviour and aspects and productivity of the Omani Honey bees, all to maintain and nurture the traditional industry in the Sultanate.



أكد على أهمية الثروة النحلية في السلطنة وكيل الزراعة والثروة السمكية يدشن الحملة الوطنية لمكافحة طفيل الفاروا

اهتماما خاصا لتطويرها وتنميتها، من خلال تنفيذ العديد من البرامج والمشاريع البحثية والإرشادية والتنموية، ونتيجة لذلك الاهتمام فقد زاد عدد طوائف النحل من عدة مئات في أواخر الثمانينات من القرن الماضي، ليصل العدد في إحصائيات عام ٢٠١٤م إلى (٦٤٠٩١) طائفة نحل، كما تضاعف عدد مربّي النحل ليصل في نفس العام إلى ٥٤٨٨ مربّي نحل ما بين هاو وممتهن ومستثمر في مجال تربية وإكثار نحل العسل ."

وأضاف : " لقد تمت التوصية بالمادة العلاجية (Api life var) من قبل المختصين بالبحوث الزراعية، حيث يمثل مستخلص الزعتر المادة الفعالة بالعلاج، وذلك للبعد عن استخدام المركبات الكيميائية، وقد تم توزيع العدد الكافي من عبوات العلاج لجميع المديرات العامة وإدارات الزراعة والثروة الحيوانية بالمحافظات؛ لتوزيعه على جميع مربّي النحل بمحافظاتهم، لضمان إنزال المادة العلاجية في وقت واحد، وتحت إشراف الفنيين من الوزارة، حيث يتم توزيع (١٢٨٢٩) عبوة لعلاج (٦٤٠٩١) طائفة نحل وسيكون إنزال العلاج على مرتين بينهما فترة من ١٠ إلى ١٢ يوما، وتحتوي كل عبوة على ١٠ قطع تكفي لعلاج ١٠ طوائف لمرّة واحدة."

من جهة أخرى قام الدكتور حسن بن طالب اللواتي رئيس قسم بحوث النحل بمركز بحوث وقاية النبات بتسليط الضوء على طفيل الفاروا وطريقة استخدام العلاج لهذه الحملة، فقد أشار إلى الإدارة المتكاملة للآفات المعالجة الطبيعية والبيولوجية، وقال: " بدأت مشكلة طفيل الفاروا منذ ٤٠ عاما، وبعد ١٠ أعوام بدأ بالظهور في أوروبا الغربية وجنوب أمريكا، وبعد ١٠ أعوام أخرى انتشر في أمريكا."

دشن سعادة الدكتور أحمد بن ناصر البكري وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية للزراعة العامة للبحوث الزراعية والحيوانية بالرئيس الحملة الوطنية لمكافحة (طفيل الفاروا)، وذلك في إطار أنشطة وزارة الزراعة والثروة السمكية، التي تنفذها؛ لحماية الثروة النحلية في السلطنة.

وقد أكد سعادة الدكتور وكيل الزراعة والثروة السمكية للزراعة على أهمية الحملة الوطنية لمكافحة طفيل الفاروا، باعتباره من أخطر الآفات التي تصيب نحل العسل؛ وذلك لتأثيره المباشر في إضعاف قوة ونشاط الخلايا؛ مما يجعلها عرضة للإصابة بالآفات والأمراض الأخرى.

وأضاف سعادته قائلا، سعت الوزارة إلى تنفيذ هذه الحملة؛ لتساعد على تخفيض شدة الإصابة بهذا الطفيل على مستوى طوائف النحل بالسلطنة، كما سيساعد تنفيذ الحملة على زيادة إنتاج الخلايا المعالجة من الطرود وعسل النحل، الأمر الذي سيؤدي إلى زيادة المعروض، وتخفيف حدة الأسعار من جهة، وزيادة دخل مربّي النحل من جهة أخرى؛ وبالتالي زيادة مساهمة قطاع النحل في الناتج المحلي من الزراعة.

ونوه سعادته إلى أن الحملة تستمر مدة شهر ويتم خلاله توزيع المادة العلاجية على جميع محافظات السلطنة.

هذا وقد ألقى المهندس خصيب بن سليم بن سالم المعني مدير دائرة الإرشاد والإنتاج النباتي كلمة قال فيها: " تربية نحل العسل مهنة عمالية عريقة، زاولها الآباء، وأصبحت إرثا زراعيًا عبر مر العصور؛ ونظرا لكونها تشكل دخلا لمتمنّيها ورفدا اقتصاديا وطنيا فقد أولت الوزارة



and enable beekeepers to reach and show his products to buyers."

Ahmed bin Abdullah al mamary , a beekeeper from Ibri Governorate, commented on the abroad marketing issues : " the local demand on honey products is exceeding the current production, and if we are to think about opening some abroad markets , we will need a great deal of support to increase the colonies and provide us with requested services such as specialized centers for bee diseases... "

Salem bin Salem Ghawas , beekeeper from Dhofar Governorate said : " we offer a variety of honey kinds such as , Alder honey, frankincense , flowers and umbrella thorn Honey and so many others harvested in our governorate which is known for its quality of grasslands.

وردا على سؤال حول التسويق الخارجي قال : ان الطلب على منتجات العسل أكثر من المعروف و الإنتاج لا يغطي السوق المحلي ، و اذا ما فكرنا في التسويق الخارجي فإنه لابد من زيادة الإنتاج وهذا لا يتم الى بالدعم واكثر خلايا النحل وتوفير الخدمات كالعيادات المتخصصة في علاج امراض النحل علاوة على المرونة في لائحة نقل الخلايا بين محافظات السلطنة .

النحال سالم علي سالم غواص من محافظة ظفار قال : نعرض انواعا مختلفة من العسل مثل عسل السدر واللبان والازهار والسمر وغيرها من الاعسال المنتجة في المحافظة والتي تتميز بجودتها من ناحية وجود المراعي الطبيعية.

واضاف : تعتبر مثل هذه الاسواق فرصة للنحالين في الالتقاء بالمختصين من وزارة الزراعة والثروة السمكية والالتقاء بزملائهم النحالين للتشاور وتبادل الخبرات في مجال التقنيات الحديثة في تربية وانتاج نحل العسل .



سيف الذهلي



سالم غواص

شجع الشباب على الاستثمار في تربية نحل العسل

سوق العسل العماني الخامس يحقق مبيعات تجاوزت ٦٥ ألف ريال



أحمد المعمرى

حقق سوق العسل العماني الخامس الذي نظّمته وزارة الزراعة والثروة السمكية خلال الفترة ٣٠-٢٧ ديسمبر ٢٠١٥م جرائد مول مسقط بمشاركة ٤٠ نحالا مبيعات من العسل تجاوزت ٢,٥ طن (طنان ونصف) وقيمة اجمالية بلغت اكثر من ٦٥ ألف ريال (خمسة وستون الف) . وأكد عدد من النحالين عن رضاهم بما حققه السوق من نجاح خاصة في مجال إقبال الزوار والمتسوقين والمهتمين اضافة الى زيادة في المبيعات عن الأسواق السابقة مشيرين في الوقت نفسه الى ضرورة اقامة مثل هذه الاسواق في عدد من محافظات السلطنة المختلفة على مدار العام . ومن جانب آخر اشاد عدد من الزوار بالتنظيم الجيد لهذا السوق مشيرين الى أن السلطنة رائدة في مجال تربية وإنتاج العسل مبينين أن مثل هذه الأسواق تساهم في تطوير هذا المجال

لقاءات الزوار

الاضري من العسل العماني المنتج في ولايات مختلفة ، كما ان هذا السوق يعتبر بادرة طيبة من وزارة الزراعة والثروة السمكية لتشجيع المنتج المحلي وتشجيع النحال على عرض وتسويق منتوجاته من عسل النحل للزوار .

النحال أحمد بن عبدالله المعمرى من ولاية عبري قال : نجاح هذا السوق فاق توقعاتنا وهناك طلب كثير على منتجات العسل من المستهلكين وبسبب قلة الامطار والظروف المناخية فان انتاج السنة من العسل كان ضعيفا مقارنة بالأعوام السابقة .

سيف بن هاشم الذهلي زار السوق واعجب بالتنظيم الجيد وقال : ان السوق يعرض انواعا عديد من العسل من مختلف الولايات والمحافظات . كما ابدى اعجابه بالحلوى العمانية المصنعة من العسل العماني وزيت الزيتون . وتمنى ان تقوم وزارة الزراعة والثروة السمكية بإقامة العديد من هذه الاسواق على مدار العام وفي اماكن مختلفة .

وقال ناصر بن سالم الذهلي : السوق يعتبر فرصة للالتقاء النحالين والمتسوقين في مكان واحد والتعرف على الانواع

شاهد .. تصفح واسمع

جريدة عمان



www.omandaily.om

الآن .. شاهد .. تصفح واسمع جريدة عمان

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



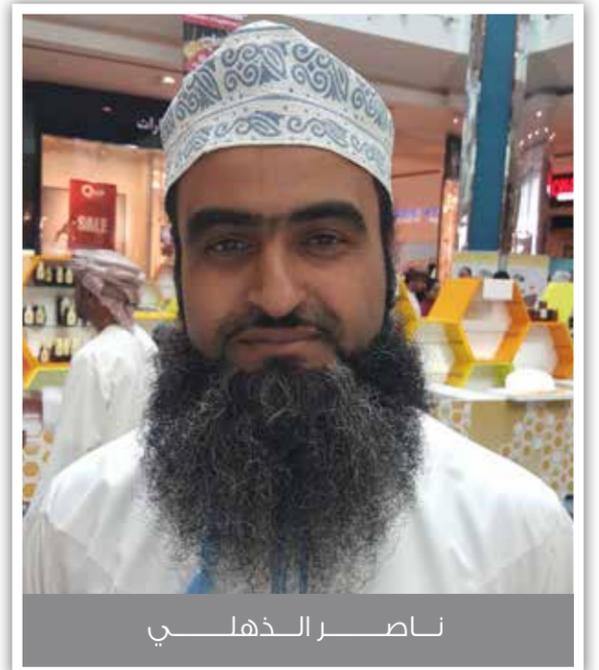
Encouraged young people to invest in beekeeping

The Omani Honey fifth market collects over 65 thousands OMR in revenues

The fifth Omani honey market , organized by the ministry of agriculture and fisheries during the period 27-30 of December 2015 in Grand Mall Muscat with around 40 beekeepers , reached a 2.5 tons of honey sales , totaling in over 65 thousands OMR. Various beekeepers had shown their appreciating and satisfaction with the results , specially in reaching out to customers and interested people , helping in increasing the revenues above these of precious years. They also recommended that this type of events should be established in all other Governorates across the Sultanate and throughout the year. The shoppers were also amazed with the good organization , and that the Sultanate has a good reputation in the field , and such events helps improving the business.

Sief bin Hashem Al Zuhly visited the market and said : " the market offers various kinds of honey from across the Sultanate" , he also did like the sweets made with the Omani Honey and olive oil.

Naser bin Salem Al Zuhly said : " the market is an opportunity for beekeepers to meet each other and know all about the different kinds of honey from all the Governorates, in addition to the fact that the market is a good initiative from the ministry to empower the local product



ناصر الذهلي

**A Success story in beekeeping :
Beekeeping is one of the businesses that
enjoy good investment opportunities
among farmers.**

**Hameed Al Hanaey is one of the
shinning beekeepers in Ad Dakhiliyah
Governorate**



وأشار إلى بعض الصعوبات التي تواجهه في تربية نحل العسل منها حشرة الدبور الأحمر وأثرها الكبير في موت ونقص عدد الخلايا وعدم قدرته في القضاء عليه؛ لصعوبة الوصول إلى أماكن الدبور الأحمر كون المنطقة جبلية وكذلك من الصعوبات التي يواجهها تفشي أمراض النحل، وقلة توافر العلاجات المناسبة.

واستطرد قائلاً: إن وزارة الزراعة والثروة السمكية أسهمت في حل مشكلة الدبور الأحمر إلى حد كبير، حيث سمحت لهم بنقل خلايا النحل إلى محافظة ظفار خلال شهري أغسطس وسبتمبر من كل عام حيث كانت البداية في عام ٢٠١٢ وكان له دور كبير في المحافظة على النحل وعودته بنشاط للموسم، والتقليل من فرص الموت والأمراض.

There are many of young people who have established successful agricultural businesses and been role models for all dreamers. Honey and beekeeping business is one of these fields that are good investments, Hameed bin Abdullah bin Muhamed Al Hanaey is a passionate farmer , who did establish his own beekeeping business , and even started in it , in Wadi Al Ala , Bahla, Ad Dakhiliyah Governorate.

He said about his business , that it was his passion since he was young, he established it in 1996 with just two hives, they became 25 in 2000, then 40 hives in 2005, doubled in 2010 to be 80 hives, 100 in 2012, and raised to be 150 as of this year. When asked how he feeds the bees, he said : " their grazing depends on the season , if it is cold we feed them ourselves , we mix some pollen and sugar , honey, thyme, and some cinnamon, we don't use the synthesized Nektapoll, we keep on this till Mars. Then we harvest in April."

He continues on his harvest : " it ranges between 200 – 350 kg a year for each season." , he pointed out that this year's harvest from Alder Honey is about 400 kg, and that most of it is already sold , but he keeps some for the honey market.

He added about where he sells his products : " the exhibitions organized by the ministry of agriculture and fisheries play a major role in marketing his products , for they attract a great number of shoppers, that keep asking for the honey even after the exhibitions end."

Then he added about the troubles he faces with the red wasps : " The ministry of agriculture and fisheries provides big help in the protection against red wasps. The ministry authorized for them to transfer the hives to Dhofar Governorate during August and September every year since 2012, which was a major step to protect the bees and get the industry back on its feet again."



**قصة نجاح في مجال تربية نحل العسل:
نحل العسل من المشاريع التي تحظى بفرص استثمار
واسعة لدى العديد من المزارعين.**

**حميد الهنائي من النحالين المتميزين
بمحافظة الداخلية...**

والزعر، وشيئا من القرقة بغاية تجنب استخدام النيكتابول الجهاز المصنع الذي لا يوجد سوى بغائدة قليلة للنحل، ويستمر بالتغذية إلى شهر مارس، حيث يبدأ التقسيم في هذا الشهر، ومن ثم يبدأ موسم البرم في شهر إبريل، حيث أقوم بفرز وتصفية العسل الذي نتج من التغذية والاحتفاظ به؛ لتغذية النحل في العام القادم من نفس الفترة.

وعن كمية الإنتاج السنوي قال: إنه يتراوح ما بين ٢٠٠ - ٣٥٠ كيلو جراما سنويا لكل موسم، مشيرا إلى أن غزارة الإنتاج لهذا الموسم الحالي موسم السدر كانت بما يقارب ٤٠٠ كيلو جراما وأن معظم ما أنتجه لهذا الموسم تم بيعه، وأحتفظ ببعض الكمية للمشاركة في معرض سوق العسل وعن منافذ التسويق لمنتجه قال: لدي العديد من المعارف والأصدقاء من مختلف ولايات السلطنة يحجزون كميات في كل موسم وكذلك بعض المحلات التجارية أرودها بالعسل.

وأضاف أن للمعارض التي تنظمها وزارة الزراعة والثروة السمكية دورا كبيرا في تسويق منتج العسل، حيث يكون هناك إقبال كبير من قبل زوار المعرض ولا يتوقف إقبالهم عليه بانتهاء المعرض، وإنما يكونون على تواصل مستمر؛ لشراء العسل.

هناك العديد من الشباب الذين خاضوا غمار إنشاء المشاريع الزراعية وحققوا النجاح تلو النجاح، وأصبحوا أنموذجا يحتذى به، فمشاريع نحل العسل من المشاريع التي تحظى بفرص استثمار واسعة لدى العديد من المزارعين. حميد بن عبد الله بن محمد الهنائي أحد المزارعين الذين دفعهم حبهم وشغفهم لمهنة النحال إلى إنشاء مشروع نحل العسل، ويعتبر الهنائي من النحالين المتميزين بمحافظة الداخلية، تحديدا في ولاية بهلاء من قرية وادي الأعلى.

تحدث حميد الهنائي عن بداية مشروعه فقال: إن تربية النحل وإنتاج العسل هواية وشغف عانقه منذ ريعان الشباب، حيث بدأ عام ١٩٩٦م بخليتين، ومن ثم تزايد عدد الخلايا لـ ٢٠ خلية في عام ٢٠٠٠م و٤٠ خلية في عام ٢٠٠٥م وزادت بنسبة الضعف في عام ٢٠١٠م حيث أصبحت ٨٠ خلية وكان العدد ١٠٠ خلية في عام ٢٠١٢م بالإضافة إلى زيادة العدد لهذا العام بعدد ٥٠ خلية حيث أصبح يملك ١٥٠ خلية.

وعن مرعى وتغذية النحل قال: يخرج النحل للمرعى حسب الموسم في حالة البرد والجفاف فإن النحل يتغذى يدويا، حيث يوفر له النيكتابول الذي أقوم بصناعته بنفسه، الذي يحتوي على حبوب اللقاح، والسكر المطحون، والعسل،

المرأة العمانية .. تمكين اقتصادي

زيانة الناصرية تستثمر في تربية نحل العسل



The Omani Woman ... Economically Empowered Zyanah An Naseryah invests in Beekeeping

Omani Woman keep asserting her abilities in all business fields, and she is about to do so in a profession that used to be a man only field, beekeeping.

Zyanah bint Ali An Naseryah , from Ar Rustaq provenance , has been in the field for about 20 years now, learning so much about endurance and determination throughout the years.

Zayanah says : " my start was simple. We are a community where the wife helps her husband in his work , whatever it was. I was assisting him with his beehives , until I got really passionate about the business and I wanted to start my own. My husband helped me by gifting me two of his beehives , and guiding me through the process and how to treat the bees and feed them. I worked really hard, determined on reaching my goal. So, Allah was there for blessed my business to grow in an unexpected numbers. I was fixating on the idea of a complete natural food resource for my beehives from the surrounding meadows and mountains."

About the Harvest , she said : " Alhamdulillah. It was excellent , specially in fertile seasons. In one season , we can collect around 250 kg, sometimes we harvest two times in a single season. we have three seasons to collect honey throughout the year, one in November, another between middle of February and middle of Mars , and another from late April to June.

About the obstacles , she said : " every job has its difficulties , but it shouldn't keep any person

وعن التسويق قالت: يتم أغلب التسويق من المنزل، وكذلك في المعارض التي تنظمها وزارة الزراعة والثروة السمكية في الأونة الأخيرة في المجمعات التجارية والمناسبات المختلفة، مشيرة إلى أن وزارة الزراعة والثروة السمكية لها الدور الرائد في دعمي والوقوف بجانبني، وقد حصلت على الدعم الفني، مثل: النصائح والإرشادات التي تساعدني في مجال عملي، وكذلك على بعض الأدوات المساعدة على تعظيم وجودة المنتج، وتوفير عبوات ملائمة لتسويق العسل المنتج، والتي من شأنها جذب وتشجيع المستهلك على شراء المنتج المحلي. وعن الأجل في هذه المهنة قالت: تجمع الأهل، فكل الأسرة تقوم بالمساعدة، وخاصة في أيام استخراج أقراص العسل والفرز، وهذه أيام مميزة لجميع أفراد الأسرة ويعتبر حدثا اجتماعيا جيدا.

واختتمت حديثها بالطموح والتوسع في إكثار عدد الخلايا، وإنشاء منحل آخر، وفتح منفذ تسويقي للعسل مستقبلا.

from achieving what he wants. In our business, we dealing with the hive rustlers , and Hornets attacks. In addition to the lack of specialized centers to cure bee diseases.

About Marketing, she said : " I do most of my marketing from my house, sometimes I participate in the exhibits organized by the ministry of agriculture and fisheries in all the different occasions.

About the most beautiful about this profession m she said : " my family is gathered around me, they all help in harvesting , which makes it a special social event really. "

تؤكد المرأة العمانية حضورها في مختلف ميادين العمل، وها هي الآن تخوض غمار تجربة ظلت حتى الأمس القريب حكرا على الرجل. تتمثل هذه التجربة في تربية النحل وإنتاج العسل.

زيانة بنت علي الناصرية من ولاية الرستاق اقتنت خلايا النحل منذ ٢٠ عاما، وتعلمت منها النشاط والجهد والمثابرة. تقول زيانة: كانت بدايتي بسيطة فنحن مجتمع تساعد فيه المرأة زوجها مهما كان مجال عمله، ومن هنا بدأت مسيرتي في العمل الزراعي، فكنت اليد المساعدة لزوجي في أعمال منحله حتى استهوتني تربية النحل، ورغبت في إنشاء منحلي الخاص، وسرعان ما شجعني زوجي على خوض غمار هذا العمل، وأهداني خليتي نحل وأرشديني إلى سبل التعامل مع النحل وطريقة تربيتة، وعملت بإصرار على تحقيق هدفي، وتعلمت من النحل النشاط والجهد والمثابرة، رغم أن الخليتين في نظر الكثير لا تمثل شيئا، إلا أن الله قد فتح لي باب الرزق منهما، فبدأت بالتقسيم حتى زادت أعدادها. وخلال هذه الفترة التي امتدت ٢٠ عاما خرجت بالحصول على منتج عسل طبيعي من المراعي المتوافرة، وكما هو معلوم يتغذى النحل طبيعيا من المراعي المحيطة بالمنحل والجال القريبة منه، التي تتميز بالتنوع والتباين في النباتات.

وعن الانتاج قالت: الحمد لله ممتاز، وخاصة في المواسم الخصبة، والتي تكثر فيها مراعي النحل، ففي الموسم الواحد يتم استخلاص ٢٥٠ كيلوجراما تقريبا، ويتم الفرز أحيانا مرتين في الموسم الواحد، فلدنا ثلاثة مواسم، وغالبا ما يتم فرز العسل فيها، وهي موسم عسل السدر (الجباب) في شهر نوفمبر، وموسم الربيع أو الزهور (السرح) أو عسل أشجار السرح، وغالبا ما يكون مخلوطا بأنواع الزهور لكونه في فصل الربيع، ويكون منتصف فبراير إلى منتصف مارس تقريبا، وموسم عسل السمر ويكون في نهاية شهر إبريل إلى شهر يونيو.

وعن الصعوبات قالت: لكل عمل تحديات، ولكنها لا تمنع الإنسان من تحقيق ما يصبو إليه، وفي مجال النحل نعاني من الهجوم على الخلايا من قبل النحل المستورد، وكذلك حشرة الحبور؛ مما يسبب لنا خسائر كبيرة، وتدهور الخلايا وقلة في الإنتاج من العسل والطرد، علاوة على ذلك لا توجد في السلطنة عيادة لعلاج أمراض النحل، ونتمنى توفيرها في القريب العاجل.



السيطرة على مرض المثقبات في محافظتي شمال وجنوب الشرقية



ويعتبر مرض التريبانوسوما (الزنبور) من الأمراض المؤثرة في قطعان الإبل بالسلطنة، وتشكل الإصابة به أعلى معدلات الضائر في هذا القطاع. وللمرض المذكور أعراض مرضية مختلفة، وهي تؤثر على الصحة العامة للجمل من عدة جوانب، حيث تنقسم الأعراض إلى طورين، وهما:

– الطور الحاد من المرض: وفيه يصاب الجمل بالقهق، والخمول، بحيث يصبح أصم، ويصاب بالهزال الشديد، كما تظهر عليه تورمات جلدية Edema، واستسقاء في مناطق البطن والرقبة والأطراف، وقد يكون الجمل محمومًا بشكل مستمر أو في فترات متقطعة. كما أن الناقة المصابة بالمرض قد تصاب بالإجهاض، والإبل المصابة تعاني من فقر الدم، وعند ترك الحيوان بدون علاج قد ينفق خلال ٣-٤ أسابيع.

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

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

ويعد المرض والذي يعرف محليا باسم مرض الزنبور، واحدا من أخطر الإصابات التي تصيب الجمال، وهو مرض واسع الانتشار في منطقة الشرق الأوسط، والعامل المسبب لهذا المرض هو عامل طفيلي مهدب وحيد الخلية، ينتمي إلى عائلة المثقبيات، ويسمى Trypanosoma evansi، وتكثر الإصابة بهذا المرض عند تكاثر الذباب الناقل له، وهو ما يعرف بالذباب الأزرق.

– أما الطور دون الحاد Sub acute أو المزمن Chronic من المرض: فيصعب على المربي التعرف عليه خصوصا أن فترة المرض قد تمتد من ٢ إلى ٣ سنوات تتخللها فترات من الحمى المتقطعة، وفترات طويلة بدون حمى، والمرض بنوعه يتميز بالهزال الشديد، وتقلص السناسم، واختفاء الشحم منه، ويعاني الجمل من فقر الدم، وظهور قشور

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

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

ومن الأهداف المتحققة للمشروع على مستوى محافظة شمال الشرقية للجرعة الأولى إلى الجرعة الرابعة، كما يوضح الجدول أدناه، والذي يبين حجم العمل الميداني المنجز خلال الفترة من ٧ / ١٢ / ٢٠١٤م إلى ٣١ / ١٢ / ٢٠١٥م، وهو يوضح آلية العمل للفرق الميدانية والمشروع، علما بأنه تم اعتماد المشروع على نتائج التعداد الزراعي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥م



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

ويأتي الهدف من هذا المشروع للسيطرة على مرض التريبانوسوما في الجمال بمحافظةتي شمال الشرقية وجنوبها، ومن أهداف المشروع: تقليل فاقد الثروة الحيوانية من الجمال، وذلك وفق آلية الحقن التدريجي لعقار Isometamidium Chloride، وإنشاء قاعدة بيانات علمية لتواجد وانتشار مرض التريبانوسوما في الجمال بمحافظةتي الشرقية، والتقليل من التكاليف المادية لمكافحة المرض، وكذلك الحد من الاستخدام العشوائي للأدوية المستخدمة.

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

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





Agricultural & Fisheries Development Fund

Restraining Trypanosome in Al-Sharqiyah south and Al-Sharqiyah north governorates

Camel grazing is an important profession in Ash Sharqiyah region in The Sultanate of Oman, for its has its significant impact on the economic and social aspects of people's life, making the south and north governorates of Ash Sharqiyah known across the Arabian Gulf states for being the major source for camel racing breeds.

One of the major issues facing camel breeders in both of Ash Sharqiyah's Governorates is that they lay within the range of the zone where the fly responsible for transmitting the trypanosoma disease has conquered. A disease known locally as Az Zanbour, is widely prevalent in the middle east. The cause of this disease is a unicellular parasite of the genus Trypanosoma, called Trypanosoma evansi.

The disease is considered fatal for the camel herds in the Sultanate, for it is responsible for lion share of damages in this field. The disease might show one of two major lines of symptoms, the first is fatal, where an infected camel shows anorexia, reduced strength, loss of hearing, skin swelling called Edema, dropsy, anemia, a possibility for a continuous fever, and females might have miscarriage. If it is left untreated, it might kill the animal in 3-4 weeks. The second line of symptoms, is chronic, but hard diagnose, with the infection might continue on a span of 2 - 3 years, fever on a disconnected periods of time, severe loss of weight, reduced size of camel's hump, anemia, peeling skin, and sometimes haematuria.

The project plan was executed by gradual vaccination of the cattle with the Isometamidium chloride medicine. first, a basic scan on all cattle in the two governorates, to determine the ratio of infected animals, taking blood samples for the lab tests, leading to the area with the high infection rates to begin the vaccination process with these areas with an injection of Isometamidium chloride for each animal, 1 mg / 1 kg of the animal's weight. The plan states that the vaccination visits are once every three months for the first year, then once every six months in the second year, and once every year, and taking some random samples after every time the vaccination occurs to compare the ratios of infected animals.

The below table shows some of the completed objectives of the project in the Ash Sharqiyah governorate from the first dose of the vaccination to the fourth from 7/12/2014 to 31/12/2015, noting that the project was set according to the 2004/2005 census:



تعداد /2012 2013	العدد المنجز			عدد الابل (المستهدف) حسب تعداد 2004 2005/	الولاية
	عدد المستفيدين	عدد الحيوانات	الفترة		
923	320	996	2014/ 12/ 7 إلى 2015/ 12/ 31	401	إبراء
3875	294	1447	2014/ 12/ 7 إلى 2015/ 12/ 31	1328	القابل
7045	525	3196	2015/ 1/ 5 إلى 2015/ 12/ 31	1471	بدية
8937	-	-	2015/ 1/ 20 إلى 2015/ 12/ 31	4052	المضيبي
193	تم إضافة النتائج مع ولاية إبراء			193	دعاء والطائيين
367	تم إضافة النتائج مع ولاية بدية			367	وادي بني خالد
21577	1139	5639	2014/ 12/ 7 إلى 2015/ 12/ 31	7812	المجموع

بالإضافة إلى ذلك تم إنشاء قاعدة بيانات خاصة بأعداد الابل والمستفيدين؛ مما سهل على المديرية متابعة هذه الابل سواء في العمل بالمشروع، أو أي أمراض تصيب الابل. كما تم تحديد مناطق إنتشار هذا المرض من خلال النتائج التي تم الحصول عليها، ثم التنبيه على أصحاب عرب الابل بالتوجه للأماكن المفتوحة، والتي تقلل من الإصابة بهذا المرض، وتوعية مربي الابل في استخدام الأدوية، وضرورة التزامهم ومراجعتهم للمديرية؛ لأخذ الارشادات من الفنيين بالمشروع.

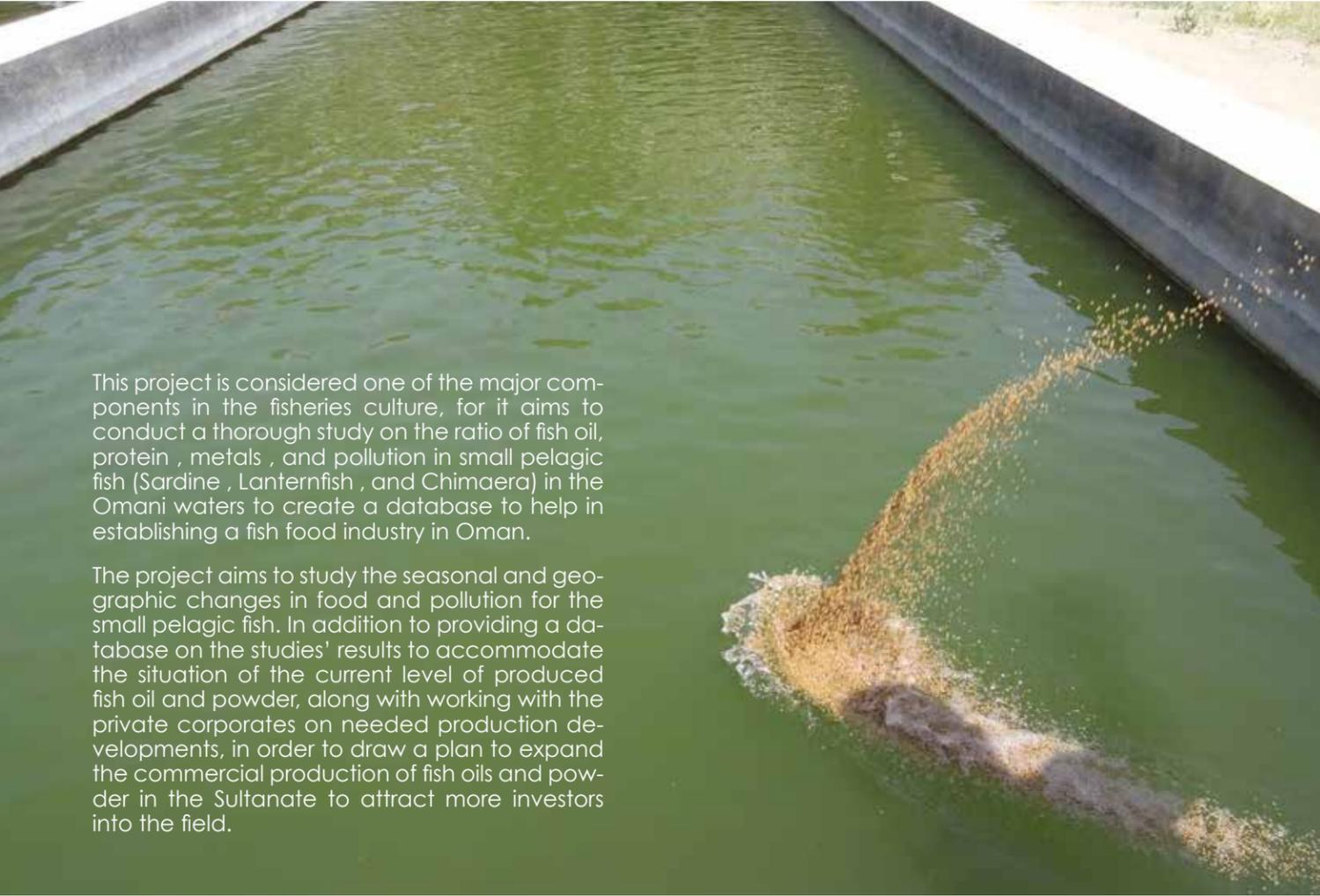
كما كان للمشروع بصمة في تدريب الفنيين والعاملين بالمشروع، سواء من أبناء مربي الابل أو الفنيين، فقد تم عقد دورات تدريبية وورش عمل؛ لتعريفهم بالمرض، وأسبابه، وكيفية السيطرة عليه، حيث بلغ عدد المستفيدين من المشروع ما يقارب 1139 مربي إبل، وحقن 5639 رأساً من الابل.

/2012 2013 Census	No.			No. of Camels (Target) by 2005/2004 census	Provenance
	No. of Beneficiaries	No. of animals	period		
923	320	996	2014/ 12/ 7 إلى 2015/ 12/ 31	401	Ibra
3875	294	1447	2014/ 12/ 7 إلى 2015/ 12/ 31	1328	Al Qabel
7045	525	3196	2015/ 1/ 5 إلى 2015/ 12/ 31	1471	Bidiya
8937	-	-	2015/ 1/ 20 إلى 2015/ 12/ 31	4052	Al Mudhaibi
55	Result Numbers were added to Ibra's			193	Dema Wa Thaieen
742	Result Numbers were added to Bidiya's			367	Wadi Beni Khaled
21577	1139	5639	2014/ 12/ 7 إلى 2015/ 12/ 31	7812	Total

In addition to the previous, a database was created for the camels and beneficiaries numbers, to conduct follow ups easily. Breeders in the high infected area were given cautions to strict to the open areas to lower the possibilities of infection.

The project had another positive outcome in training Technicians and field personnel through series of seminars and courses to inform them with the required knowledge about the disease and how to fight and control it. the Number of the beneficiaries has reached around 1139 breeders, and 5639 camels were vaccinated.

The expansion of produced fish oil and powder for fish feed project in Oman



This project is considered one of the major components in the fisheries culture, for it aims to conduct a thorough study on the ratio of fish oil, protein, metals, and pollution in small pelagic fish (Sardine, Lanternfish, and Chimaera) in the Omani waters to create a database to help in establishing a fish food industry in Oman.

The project aims to study the seasonal and geographic changes in food and pollution for the small pelagic fish. In addition to providing a database on the studies' results to accommodate the situation of the current level of produced fish oil and powder, along with working with the private corporates on needed production developments, in order to draw a plan to expand the commercial production of fish oils and powder in the Sultanate to attract more investors into the field.



مشروع تطوير إنتاج مسحوق وزيت الأسماك؛ لصناعة الأعلاف السمكية في سلطنة عمان..



يعتبر المشروع من الروافد الأساسية لاستكمال منظومة الاستزراع، حيث يهدف إلى القيام بدراسة شاملة عن نسبة الزيوت السمكية والبروتين والمعادن والملوثات في الأسماك السطحية الصغيرة (السردين، أسماك الفنار، البرية، وأسماك الصيمة) في المياه العمانية؛ لغرض تأسيس قاعدة بيانات تساعد على تأسيس الصناعات الغذائية السمكية في السلطنة، وذلك من خلال جمع نتائج الدراسات والتقارير الخاصة بمصادر الأسماك، والتحليل المخبرية للأسماك السطحية الصغيرة.

وتعد هذه الأسماك من أهم مصادر الزيوت والبروتين في إنتاج المساحيق السمكية، التي تستعمل في تصنيع العلائق السمكية، والتي تعد من أهم المعطيات لصناعة الاستزراع السمكي.



ويهدف المشروع إلى دراسة التغيرات الموسمية والجغرافية في المركبات الغذائية والملوثات في الأسماك السطحية الصغيرة، بالإضافة إلى توفير قاعدة بيانات عن النتائج التي ستحقق من المشروع، وتقييم الوضع الحالي لكميات مسحوق وزيت الأسماك المنتجة والمستخدم في المزارع، والعمل مع الشركات الخاصة؛ لاقتراح إجراء التحسينات المطلوبة في الإنتاج، وذلك لغرض وضع خطة عمل؛ بهدف تطوير الإنتاج التجاري من المساحيق والزيوت السمكية في سلطنة عمان وبالتالي جذب المستثمرين للعمل في هذا القطاع.

Project of “ Water Desalination for agricultural purposes” , Challenges and opportunities

مشروع « تحلية المياه لأغراض الزراعة » التحديات والفرص



The technological progress in water desalination has reduced the costs , thus making it a proper option for irrigation water in the near future. Many countries around the world use this technology, such Spain, Australia , and Morocco. So, the intent of this study is investigating the possibility of replacing the current resources with the desalinated water to provide water supplies for salt affected soils of Al Batinah's Farms, and to know the altered environmental aspects with the returned brine from the desalination plants and the its impact on the physical properties of the soil on the long term. The fund will sponsor the project during the period (8/12/2014 – 8/6/2017) , conducted by the soils and water science and agriculture engineering dept. in College of Agricultural and Marine Sciences at Sultan Qaboos University.

The project aims to evaluate the use of water desalination technology in these Governorates, and one main completed objective is conducting a survey on the farms that are connected to a desalination plant across the Sultanate to collect the need data to be sued in the upcoming phase.



إن التقدم التقني في مجال التحلية أدى إلى انخفاض التكاليف؛ مما قد يجعلها خيارا لتوفير مياه الري في المستقبل القريب. وهناك العديد من دول العالم، مثل: إسبانيا، والمغرب، وأستراليا، ممن تستخدم تقنية التحلية لري المحاصيل ذات القيمة العالية؛ ولذلك فإن الغرض من هذا البحث هو استقصاء إمكانية إحلال هذه التقنية؛ لتوفير مياه الري لمزارع الباطنة المتأثرة بالملوحة، والأبعاد البيئية المترتبة من المياه المرترجة من عملية التحلية، ومدى تأثير خواص التربة الفيزيائية من عمليات الري بالمياه المحلاة على المدى الطويل.

قام الصندوق بتمويل المشروع للفترة (٨/١٢ /٢٠١٤ - ٨/٦ /٢٠١٧) والذي نفذه قسم علوم التربة والمياه والهندسة الزراعية بكلية العلوم الزراعية والبحرية في جامعة السلطان قابوس، ويشمل مسح المزارع في محافظتي الباطنة شمالا وجنوبا، وبعض المزارع المالكة لوحدات تحلية المياه في محافظتي مسندم والداخلية.

ويهدف المشروع إلى تقييم استخدام تقنية تحلية المياه الضرورية للملحة لمجالات الزراعة في تلك المحافظات، ومن أهم ما تم إنجازه إعداد استبيان؛ لزيارة المزارع التي تملك وحدة تحلية للمياه المالحة بمواقع مختلفة بالسلطنة، وجمع المعلومات اللازمة للمزارع المالكة لوحدات تحلية المياه؛ لتحليل تلك البيانات بالمرحلة القادمة.

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

Agricultural & Fisheries Development Fund

Introducing new technologies to improve the products quality after Harvesting some vegetable crops in Ad Dakhiliyah Governorate

This project is a complementary phase for some of the past projects sponsored by agricultural and fisheries development fund and were aiming to increase the quality and quantity of harvests, such as project of applying the protected cultivation technologies , and project of optimizing the productivity for enhanced seeds for Omani vegetable harvests, which is hoped to achieve a significant development in Omani farmer skills in handling and processing the harvests till they are sold. The project will help lower the wasted corps after cultivation, which come to around 50% in developing countries. The fund is sponsoring the project for the period between 7/9/2014 till 6/3/2016 in Ad Dakhiliyah Governorate villages under the eyes of general Directorate for agriculture and livestock in Ad Dakhiliyah Governorate.

The project aims to introduce the modern equipment in sorting and staging and packing operations, and construct Refrigerated warehouses to store the intended corps (garlic and onion) to protect them from diseases and severe weather conditions. Also, applying the pre cooling technology for "protected cultivation" vegetable harvests to prolong its Storage life.

The most significant results for the projects are the construction of 22 warehouses for the intended corps, delivering the staging and sorting lines for onion corps, with 20 field operational and check up visits by specialists to the farmers in Ad Dakhiliyah Governorate to ensure every aspect is in the right place.

يهدف المشروع إلى المحافظة على المنتجات الزراعية من الآفات والأمراض التي تصيب المحاصيل الزراعية بعد الحصاد، وكذلك من تأثير الظروف الجوية الطبيعية (ارتفاع درجات الحرارة، الأمطار، الرياح، وغيرها...)، من خلال تنفيذ مخازن مبردة؛ لحفظ المنتجات المشمولة بالمشروع (محصولي الثوم، والبصل)، وإدخال معدات وآلات الفرز والتدريج وعبوات التعبئة المناسبة لكل محصول؛ للتقليل من تدهور جودة المنتجات الزراعية أثناء الخزن، والنقل، والتسويق، وإدخال تقنية التبريد المبدئي (pre cooling) لمحاصيل الخضر المنتجة في البيوت المحمية؛ لإطالة عمرها الخرنبي بعد الحصاد.

وإيجاد قيمة مضافة حقيقية للمنتجات الزراعية المشمولة بالمشروع، وتشجيع المزارعين وتجار المحاصيل الزراعية في الاستثمار في مجال ضبط جودة المنتجات الزراعية من خزن وفرز وتدريج وتعبئة.

ومن أهم منجزات المشروع تنفيذ عدد (22) مخزناً للحاصلات المشمولة، وتوريد خطوط الفرز والتدريج والتعبئة لمحصول البصل، وتوريد عبوات لتسويق المنتجات الزراعية، وقيام المختصين بـ 20 زيارة ميدانية لمواقع التنفيذ بمزارع المواطنين في محافظة الداخلية؛ لمعاينة مواد التركيب ومطابقة المواصفات، ومواد التركيب المعتمدة؛ لتركيب المخازن، والوقوف على المشاكل التي قد تعترض المزارعين أثناء عملية التنفيذ، وإيجاد الحلول المناسبة لها.

For a unique online news experience

OMAN عمان DAILY
browse the **Observer** web edition



Download the applications of
Observer , عمان
from the applications in the
(APP STORE)
and enjoy direct browsing
of both newspapers
immediately after issuing

www.omanobserver.om

OMAN عمان DAILY
Now ... stay updated with **Observer**

- The No.1 news website in the Sultanate
- The audio-enabled news website for the blind
- The fastest updated news website in the Sultanate
- Download the day's edition in PDF

ما أكثر ما يهكم عند المريض؟

أكثر ما يهمني في الأمر مصلحة المرضى تلافياً لأن يصبح الأمر تجارياً، لأن من دون حمية غذائية مفصلة على قياس المريض لن يشفى، وربما يتحسن وضعه إذا زرعت له الخلايا الجذعية ولكنه سيبقى عليلاً.

السيد عاصي هو أحد مرضى الدكتور شانتال والذي شرح لنا مراحل شفائه من السكري، حيث قال:

"كنت في الثلاثين من عمري أي منذ تسع سنين، حين أصبت بتوعكات صحية، فتبين للأطباء في الخارج حيث كنت أقيم، أن لدي نسبة هائلة من الشحوم على الكبد فضلاً عن ارتفاع كبير في نسبة السكري "تايب ٢" ما تسبب لي بمشكلات صحية كثيرة، فقررت العودة الى لبنان للمعالجة.

وقصدت الطبيب اللبناني "ر. ن" في أحد المستشفيات العريقة، فقال لي: "هناك كمية كبيرة من الشحوم على كبدك ونسبة السكري مرتفعة جداً لديك، لذا يلزمك حمية غذائية صارمة لمدة أقلها ٣ سنوات حتى تتحسن حالتك.

ويجب أن تأخذ دواء "غلوكوفاج" طوال ٣ سنوات حبة صباحاً وحبة مساءً ولربما ستضطر الى أخذه مدى الحياة". والأهم أنه أضاف محذراً: "من الآن وصاعداً لن تستطيع إضافة السكر الى طعامك وممنوع تناول الحلويات نهائياً".

ومن حسن حظي، يضيف السيد عاصي، أنني التقيت الدكتورة شانتال عاصي التي كانت تزور لبنان، وبحثت لها بما أوصاني به الدكتور "ر. ن". إلا أنها طمأننتني مؤكدة أنني في حال التزمت بتعليماتها الغذائية على مدى ٣ أشهر، تليها زراعة الخلايا الجذعية، سأشفى وأعود إنساناً طبيعياً بإمكانه تناول كل الأصناف الغذائية باعتدال، ويتوقف عن أخذ الأدوية.

ولكن لا بد لي من التنويه بأنني بعد التزامي لمدة شهر ونصف الشهر فقط بالحمية التي وضعتها لي الدكتورة شانتال، زررت الدكتور "ر. ن" وقلت له: "من فضلك يا دكتور

كيف ذلك وما الخطوات المتبعة؟ بعد أن يأتي إلي المريض أقوم بإجراء العديد من الفحوصات اللازمة وأحدد في أي مرحلة السكري لديه، ثم أجعله يتبع نظاماً غذائياً يتناسب مع جسمه ومرحلة مرضه وبعدها أقوم بإخضاعه لزراعة الخلايا الجذعية في شرايين البنكرياس بالتعاون مع طبيب أعصاب.

كيف تم سحب الخلايا الجذعية من المريض؟

من خلال تخدير موضعي يتم سحب خذعة من النخاع العظمي ومن عظمة الورك تحديداً، من دون أن يشعر المريض بأي ألم ونضع العينة التي حصلنا عليها، في آلة خاصة على درجة حرارة معينة فتتفصل الخلايا الجذعية النقية عن البلازما لنستعين بها للشفاء من السكري وذلك من خلال تمريرها في الدم عبر المصل.

في حال كان السكري في مرحلة متطورة هل تقومين بإتخاذ نفس الإجراء مع المريض؟

في حال كان المريض من الدرجة المتقدمة نتعاون حينئذ مع طبيب أعصاب لكي يضع الخلايا في شرايين البنكرياس.

ماذا عن الأبحاث التي قمتي بها؟

عن الأبحاث والدراسات التي أوصلت المرضى الى الشفاء، بدأت تجارنا في فنزويلا في جزيرة مارغريتا، على ٣ آلاف مريض يعانون من السكري. ولقد أضعنا العين منهم لحمية غذائية خاصة لكل مريض، قبل أن نزرع لهم الخلايا الجذعية، ولقد أثبتت الدراسات انه تم شفاؤهم بنسبة مئة في المئة.

وتجدر الإشارة الى أنهم كانوا يعانون منذ سنين من مرض السكري وبينهم من قاسى من السكري "تايب ٢" وأما المرضى الألف الذين لم يخضعوا لحمية غذائية، وزرعت لهم الخلايا الجذعية، فأكدت دكتور عاصي، أن نسب السكري خفت لديهم، لكنهم لم يشفوا مئة في المئة. من أجل هذا السبب، تشدد على ضرورة أن يتبع المريض حمية غذائية خاصة به لمدة أقلها ٣ أشهر، تعدها له بموجب فحوصات دمه وبعد ذلك تزرع له الخلايا الجذعية لكي يشفى تماماً.



لمرض السكري ..

علاج فعال

يعتبر مرض السكري من أكثر الأمراض انتشاراً و تبلغ نسبة الإصابات به حوالي 10 % في كافة أنحاء العالم، و قد عرفته الإنسان منذ زمن طويل وفشل في علاجه و قد كتب ابن سينا هذا في كتابه القانون.

حتى اكتشاف الطبيب الهولندي (لنغرهاس) دور بعض أجزاء البنكرياس في تخفيض السكر في الدم . و في سنة ١٩٢١ اكتشف الأنسولين على يد طبيبان كنديان و كذا العوامل المساعدة على ظهور السكري .

هناك نوعان لسكري

١. النمط الأول: السكري المعتمد على الأنسولين وتلف خلايا بيتا (β) البنكرياس التي تفرز الأنسولين و غالبا يصيب الأطفال و الشباب

٢. النمط الثاني: السكري الغير المعتمد على الأنسولين ، يحدث نتيجة نقص هرمون الأنسولين أو عدم فعاليته بسبب تعطل مستقبلاته (Récepteurs) في الجسم و غالبا يصيب الكبار، و حتى الأطفال رائد الوزن .

- تعريف : هو ارتفاع نسبة السكري في الدم ١٢٥ ملغرام صائماً أو ٢٠٠ ملغرام بعد الأكل ، اعتبر هذا دليل على مرض السكري .

هل صحيح ما سمعناه عن شفاء عدد من مرضاك من داء السكري شفاء تام؟

نعم هذا صحيح..

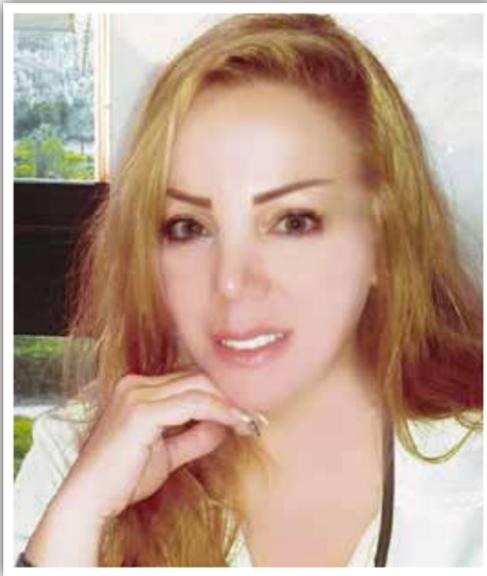
أصبح معروف لدينا اليوم أن السكري هو مرض شائع بين الناس وفي حالة زيادة في كل سنة بشكل كبير جداً، ويعود ذلك إلى أسباب عديدة وأهمها الغذاء والعامل الوراثي، ورغم حملات التوعية التي تقوم بها كافة البلدان ومنها السلطنة نلاحظ تزايد نسبة شيوخ هذا المرض بين الناس وفي وسط الأطفال أيضاً، ويقال ان الدكتور اللبنانية شانتال عاصي وهي الاختصاصية في زراعة الخلايا الجذعية والأمراض الجرثومية وطبيبة الغذاء توصلت إلى شفاء مرضاها من داء السكري مع ما يرافقه من أمراض واعتلالات، ووصل نجاح شانتال للعالمية حيث حاورتها العديد من المجلات الطبية الأجنبية في شأن الدراسة التي قامت بها في فنزويلا وشملت ٣ آلاف مريض.

وتوصلت شانتال لهذه النتيجة بعد أن أخضعت مرضاها لحمية غذائية معينة حتى يخضعوا لزراعة خلايا الجذعية العلاج الذي يشفيهم 100% ويتيح لهم تناول كل المأكولات والتوقف عن إتباع الأنظمة الغذائية وتناول الأدوية.

للحديث عن هذا المرض تحدثنا إلى الدكتورة شانتال وكان لنا هذا الحوار..

أولا هل ممكن أن تعرفني عن مرض السكري بالتفصيل؟

مرض السكري مرض مزمن لا يشفى منه صاحبه لأن السبب داخل في التكوين البيولوجي و الفيزيولوجي للجسم، أين يكمن الخلل؟ إما في خلايا البنكرياس المريضة التي لا تنتج الكثير من الأنسولين، إما في الخلايا المستقبلية للأنسولين مثل الخلايا العصبية و الشحمية التي لا تستجيب لأوامر الأنسولين و تحرق الشحم عوض السكر .



Effective cure for

DiABETES



It's obvious that diabetes is so common among people , and numbers of diabetics are increasing really fast all over the world and here in the sultanate too, mainly for genetic and diet related reasons. Recently, Lebanese Dr. Chantal Assi , a stem cells transplantation and bacterial diseases specialist, has discovered an effective treatment for her diabetes patients. Her success have gone viral and many medical magazines have sought an interview with her to know all about the study she conducted on nearly 3000 patients in Venezuela. Her discovery was made after she asked her study subjects to follow a special diet to prepare them for a stem cells transplantation treatment which would eventually cure them 100% and free them from their chronic suffering.

And here is our interview with Dr Chantal to talk more about diabetes..

First , would you please talk about diabetes with a little more details ?

Diabetes is a chronic disease that has no previous known cure , since it's in the biological and physiological composition of the body. Where is dysfunction ? it's either in pancreas cells that don't produce enough insulin, or in the body cells that have developed a resistant for insulin and don't react properly with it , burning body fat instead of glucose. There are two types of diabetes :

- Type 1 diabetes : it's insulin related , in which the beta cells in pancreas are no longer able to produce insulin , usually effects children and adults.

- Type 2 diabetes : it's not insulin related. The produced insulin isn't enough or its body receptors (Récepteurs) are no longer functioning ,

usually found in adults , but could effect obese children as well.

As a definition : people with fasting glucose level is around 125 mg or plasma glucose level is around 200 mg are considered to be diabetics.

Is it real that you have effectively cured some of your diabetes patients ?

Yes, it's real.

How did you do it and what are the procedures ?

I usually run some tests to determine the patients' type of the diabetes and which phase, then chart him a specific diet , and then I perform the stem cells transplantation in pancreas vessels along with a neurologist.

How do you take stem cells from the patient ?

Under a local anaesthesia , a biopsy of the bone marrow is taken, without the patient feeling any pain, and put the obtained sample in a special machine under certain temperature to isolate stem cells and inject them back into the blood as a treatment for diabetes.

What if the patient was in an advanced phase , would you take the same procedures ?

In such case, We work with a neurologist to inject the stem cells in the pancreas vessels.

What about the researches you have conducted ?

We ran our trials on 3000 patients in Venezuela in an island called Margarita. We had 2000 of them follow a specific diet before the stem cells transplantation. And it's been proven 100% effective. As for the remaining 1000 patient whom we didn't ask them to follow a specific diet before the transplantation, the glucose levels were reaching the normal rates , but not as effective.

What is your most concern in a patient?

I am concerned about the health of my patients , fighting not to make a money related case. That's why I insist on the diet , for without it , the treatment won't be fully effective and the cure the disease once and for all.

Mr. Assi is a patient of Dr Chantal's , and he explained his treatment journey of diabetes, He said : " I was thirty years old when I had some health troubles, and the doctors said that I have a high fat percentage on my liver along with a high level of sugar blood of Type 2. I decided to go back to Lebanon for the treatment. I saw the Lebanese Dr "R.N." is one of the famous hospitals , and he said that I have to follow a strict diet for no less than 3 years, and I should also take one pill of "Jlukovaj" every morning and evening for the upcoming 3 years."

Mr. Assi added : "Yet I was lucky to meet Dr Chantal Assi in her visit to Lebanon, told her all about what the other doctor R.N. said to me. She assured me that if I was to follow her instructions and diet for just 3 months, then have the stem cells transplantation, I would completely be cured. But I should mention that just after a month and a half of Dr Chantal prescribed diet, I went to Dr R.N. and asked him to take a look at my recent test and he was utterly stunned and said : "I don't believe it, there's no fat on the liver , what kind of diet are you following ?". So, I went through with the diet for the complete 3 months, then Dr Chantal took the stem cells from me in Venezuela and transplanted them in my blood, and charted me a less strict diet in which I could eat sweets for about 9 months. Towards the diet duration

إلقي نظرة على فحصي الأخير، وقل لي هل ما تزال نسبة الشحوم على الكبد على حالها، فقال لي مدهولاً: «لا أصدق ما أرى، ليس هناك أي أثر للشحوم على كبدك، ما هي الحمية التي تتبعتها؟»

وهكذا حصل، إلترمت بالحمية الغذائية طوال ثلاثة أشهر، وسحبت لي د. شانتال في عيادتها في فنزويلا، بعدما نظف جسمي وتنظمت عملية الأيض، الخلايا الجذعية وزرعتها في الدم عبر المصل. وبعد ذلك وضعت لي نظاماً غذائياً أقل صرامة من النظام الأول، إذ كان باستطاعتي تناول الحلوى لكن بكميات ضئيلة على مدى تسعة أشهر.

وما أن انقضت المدة، حتى غدوت إنساناً آخر، إنسان عادي، اتناول ما أرغب به من الأطعمة والحلوى وبالكمية التي أريد. ولكن عاداتي الغذائية تبدلت واصبحت إنساناً عادياً وأمسى مستوى السكري منخفضاً بمعنى أن نسبة "الغلوكوز" لدي لم تعد تزيد عن الـ ٨٤ في أقصاها. ولم يكن للعلاج الذي شفاني من السكري أي أعراض جانبية مزعجة.

شفاء وحيوية

ونوه السيد عاصي قائلاً: "وعلى رغم أنني في تلك الفترة كنت أعاني من مشكلات صحية لا مجال للتكلم عنها الآن -لها علاقة بالبكتيريا وما شابه- ولقد تخلّصت منها أيضاً. والحمد لله، أصبحت أكثر حيوية ونشاطاً واثمّنت بالقوة والطاقة واللياقة البدنية أكثر ممّن يصغرونني سناً". واختتم كلامه قائلاً: "إنّ للإرادة دوراً كبيراً في الإمتناع عن المأكولات الضارة والتقيد بحذافير الحمية التي تضعها الدكتورة شانتال وسيلقى أي مريض النتائج الممتازة بكل تأكيد".

إعداد / رباب سلمان

end, I was completely transformed , eating what I want. But my eating habits have changed and my sugar blood levels have been normal and not exceeding 84 mg at its peak , with absolutely no Side effects. ". He finished his testimony saying : "the will has a key role , of which I was able to keep myself away from the prohibited food, and I think each patient can have the same excellent results."

نصائح في أهمية تسوق الغذاء الصحي



إعداد: مدريد فاروق

الكوليستيرول، الصوديوم والقيم اليومية لبعض المواد الغذائية مثل فيتامين أ، فيتامين ج، الكالسيوم والحديد.

هنالك عناصر غذائية أخرى تكون مذكورة على ظهر الملصق الغذائي، والتي قد تزودنا بمعلومات هامة أيضاً. فيما يلي بعض الأمثلة:

قائمة المحتويات: يتم تصنيف المكونات وفقاً للوزن من الأكبر وحتى الأصغر. المنتجات الصحية هي تلك التي تحتوي على المكونات الأكثر صحية. عندما يتربع السكر، شراب الذرة، الملح أو غيرها من المكونات غير الصحية على رأس قائمة المكونات.

تاريخ صلاحية المنتجات: يتم وضع تاريخ على الأطعمة القابلة للفساد، مثل اللحوم، الدواجن، الأسماك، منتجات الألبان والمخبوزات، وهو يشير إلى تاريخ انتهاء صلاحية المنتج. بجانب هذا التاريخ يتم استخدام عبارات مختلفة مثل: "صالحة للإستخدام قبل ..."، "صالحة للبيع قبل ..."، "من المفضل إستخدام المنتج قبل ...". التاريخ الذي يعتبر مفيداً للغاية هو الذي يشير إلى التاريخ الذي يبقى المنتج صالحاً للبيع قبله، إذ أن هذا التاريخ يشير إلى الفترة الزمنية التي يمكن للحانوت الإحتفاظ بالمنتج وعرضه على الرفوف.

الفرق بين المنتج قليل السعرات الحرارية وخفيف السعرات الحرارية: الغذاء

الذي يتسم بقله سعراته الحرارية لا يحتوي على أكثر من ٤٠ سعرة حرارية للحصة الواحدة. أما الغذاء الذي "تم تخفيض سعراته الحرارية"، فهو لا يحتوي على أكثر من ثلثي السعرات الحرارية المتوفرة في الصيغة العادية من المنتج.

خفيف الدسم، قليل الدسم: هي مصطلحات تظهر على جميع أصناف الأطعمة المغلفة، إبتداءً من رقائق البطاطا وحتى صلصة الصويا، لكي توحى بأن هذه المنتجات أكثر صحية من المنتجات الأصلية، إلا أن السلطات المختصة أقرت بأن مصطلح "خفيف الدسم" أو "قليل الدسم" يحمل في طياته دلالة تتعلق بكميات الدهون، السعرات الحرارية والصوديوم فقط، وهذا يعني أن المنتج الغذائي لا يحتوي على أكثر من ثلاثة أرباع الدهون المتوفرة في المنتج الأصلي، أو أنه لا يحتوي على أكثر من ثلثي السعرات الحرارية، أو نصف كمية الصوديوم، المتواجدة في المنتج الأصلي.

خال **Free**: المنتج الذي يحمل عبارة "خال من الدهون" أو "خال من السكر"، قد يحتوي على كميات ضئيلة وقد لا يحتوي على الإطلاق على أحد المكونات الآتية: الدهون المشبعة، الكوليستيرول، الصوديوم، السكر أو السعرات الحرارية.

اختيار اللحوم والأسماك

للحرص على الأكل الصحي إبحث عن الشرائح قليلة الدسم من لحوم الأبقار، الدواجن وغيرها من اللحوم، نظراً لأنها تحتوي على أقل كمية ممكنة من الدهون المشبعة. بالنسبة للحوم الأبقار، فإن الشرائح الأقل دسماً هي تلك التي تكون مستديرة والتي تؤخذ من لحم الخازرة أو من الفخذ. يحتوي لحم الهامبرغر على نسب أعلى من الدهون. بالإضافة إلى ذلك، فإن اللحوم الأكثر صحية هي تلك التي تأتي من الحيوانات التي تعيش في البراري، دون أن يتم وضع المضادات الحيوية في طعامها.

أما الأسماك ذات الجودة العالية هي تلك التي تكون طازجة أو تلك التي تم تجميدها في غضون ساعات بعد صيدها. عند الحديث عن سمكة كاملة، على الحراشف أن تكون سليمة وملونة، إذ أن السمك يكون أقل طازجة كلما تلاشى لونه أكثر. يتوجب أن تكون عينا السمكة لامعتين، وخياشيمها حمراء وخالية من الطين. عند شراء شرائح السمك الطازجة، يجب فحص شريحة اللحم، إذ يجب أن تكون رطبة ومرنة، ويجب ألا تكون بنية اللون أو جافة عند الأطراف. أما المأكولات البحرية المجمدة فيجب أن تكون صلبة، خالية من الألوان وتبعث منها رائحة خفيفة، وقد تكون عديمة الرائحة إطلاقاً.

تصنيف اللحوم

وفقاً للتقاليد، تشير الملصقات الغذائية التي توضع على لحوم الأبقار والدواجن إلى تصنيف اللحوم أو إلى جودتها. إبتداءً من سنة ٢٠١٢، يتوجب إرفاق ملصق يحتوي على معلومات غذائية عن المنتج، على غرار تلك التي تظهر على الأطعمة المغلفة.

فمثلاً صنف درجة أ في لحوم الدواجن يمثل درجة الجودة الأعلى من الدواجن وتكون اللحوم من هذا الصنف خالية من العيوب، إذ أنها لا تحتوي على كدمات أو أصلاع مكسورة. يتم استخدام الأصناف الأدنى من الدواجن في صناعة منتجات اللحوم التي تتم معالجتها. إذا وجدت دواجن معروضة للبيع

قراءة الملصق الغذائي

إذا لم تكن معتاداً، حتى الآن، على قراءة الملصقات الغذائية، فمن المستحسن أن تحاول التعود على ذلك. سوف تتفاجأ من حجم المعلومات الغنية التي يوفرها هذا الملصق الغذائي الصغير. يلزم القانون بأن يحمل أي من الأغذية المغلفة ملصقاً يحتوي على معلومات حول المكونات، الحجم الإجمالي، السعرات الحرارية، إجمالي الدهون المشبعة، دهون الترانس (المتحولة)، إجمالي الكربوهيدرات، البروتينات،

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup Cherries (138g / 4.9oz)	
Amount Per Serving	Calories from Fat 2
Calories 87	
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrates 22g	7%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 18g	
Protein 1g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 16%
Calcium 2%	Iron 3%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300mg 375mg
Dietary Fiber	25g 30g

أحد الأسباب لذلك يعود إلى استخدام معظم الطباخين كميات كبيرة من الزبدة والملح. وعلى الرغم من أن المطاعم الراقية تقوم بتقديم أطباق تحتوي على كميات قليلة من الطعام، بعد أن يكون قد تم إعداده وتقديمه بشكل فني، إلا أن معظم المطاعم تعتمد المبالغة في كميات الطعام التي تقدمها. لكنك إن كنت حكيماً في إختيارك، فيوسعك الحصول على وجبة صحية، بما في ذلك الحلوى، عندما تأكل خارج المنزل. فيما يلي بعض النصائح التي بوسعك إتباعها والاستفادة منها:

*قم بفحص موقع المطعم الإلكتروني من حيث متابعة قائمة الطعام الخاصة بالمطعم قبل زيارتك له .

*إسأل عن الوجبات المقلية قبل طلبها.

*تجنب الأطباق التي يتم تحضيرها مع الصلصات الثقيلة .

*إسأل النادل عن حجم المقلبات وكميتها.

*تقاسم الحلوى مع غيرك.

على غرام واحد فقط من الدهون في الكوب الواحد، بينما يحتوي كوب الحليب الكامل على ٨ غرامات من الدهون. أما الحليب قليل الدسم (1%) فيحتوي على غرامين من الدهون في الكوب الواحد.

عند إختيار الحلويات المثلجة كالبوظة، عليك أن تعلم أن معظم أنواع البوظة التي تحمل علامات تجارية تحتوي على كمية أكبر من الدهون المشبعة غير الصحية. وعليك أن تتذكر أنه حتى السوربيه والزبادي المثلج غني بالسكر، لذلك فإنها لا تعتبر من الأكل الصحي بأي حال من الأحوال.

من أجل ضمان سلامتك والالتزام بالأكل الصحي، قم دائماً بالتأكد من أنك تشتري حليباً ومنتجات ألبان ميسطرة. يتم استخدام الحرارة في عملية البسترة بغرض قتل الجراثيم أثناء عملية المعالجة.

تناول الطعام خارج المنزل

بشكل عام، يمكن القول إن طعام المطاعم ليس مثل الأكل الصحي الذي نقوم بإعداده في المنزل.

them, because of the diverse range of foods available everywhere and read food labels while roaming in the market. In this article we will give a simple proof 't in order to distinguish between facts and half-truths in the selection of healthy eating during buy it.

Read the: food label, table of Contents, Expiration date products, low-fat.

Choice of meat and fish:

To ensure the healthy eating Look for low-fat beef slides, poultry and other meat, because they contain the least possible amount of saturated fat. For beef, the least fatty slides are those that are round, which is taken from the sirloin or the thigh. Hamburger meat contains higher percentages of fat. In addition, the most healthy meat are those that come from animals that live in the wild, without being put antibiotics in food.

تعتبر حبوب العدس، الحمص، الفاصوليا، الفول السوداني، وغيرها من البقوليات، مصادر هامة للبروتينات النباتية في الأكل الصحي. يمكن الحصول على هذه البقوليات جافة أو معلبة. تتفوق الحبوب الجافة بشكل طفيف على الحبوب المعلبة، لأنه لم تتم معالجتها، ولم تتم إضافة الملح إليها، كما أنها أقل تكلفة.

التسوق لشراء الخضروات والفواكه

الفواكه والخضار الأكثر صحية هي تلك التي يتم قطعها بشكل طازج وإستهلاكها بعد فترة قصيرة من قطعها. كلما تم تخزينها لفترة أطول، تقل قيمتها الغذائية (ونكهتها أيضاً). من المستحسن أن تقوم بشراء الخضار والفواكه الموسمية التي تتم زراعتها محلياً فاقتناء الخضار والفواكه في موسمها يزيد من احتمال إنه قد تم إنتاجها محلياً ويقلل من احتمال أن يكون قد تم تخزينها لفترة طويلة .

عليك أن تتذكر أن الفواكه والخضار المجمدة تكون طيبة المذاق وذات قيمة غذائية مماثلة تقريباً لتلك الطازجة التي نقوم بقطعها، وقد تكون أفضل من تلك التي تم قطعها قبل موسمها وهي لا تزال غير ناضجة، وتم تخزينها لأسابيع ومن ثم تم تسويقها.

عليك أن تقوم باختيار تشكيلة من الفواكه والخضروات، بحيث تركز على تلك التي يكون لونها داكناً أكثر، نظراً لأنها تحتوي على مواد ذات فاعلية صحية جيدة، ولكن عندما يكون مظهر المنتج مثالياً أكثر من اللازم، قد لا يكون مرغوباً دائماً. عندما تكون قشرة التفاح، الغنفل أو الخيار لامعة وبراقة فإن ذلك قد يشير إلى أنه تمت تغطيتها بغلاف شمعي من المبيدات. على الرغم من أنه يمكن غسل هذا الغلاف الشمعي باستخدام الماء والصابون، إلا أنه من المفضل تجنب استخدامه كلياً.

استعراض حالة منتجات الألبان

بما أن الحليب العادي، الجبنة ومنتجات الألبان الأخرى تحتوي على الدهون المشبعة، يجب عليك أن تختار منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم تماماً، إذ يحتوي الحليب الخالي من الدسم

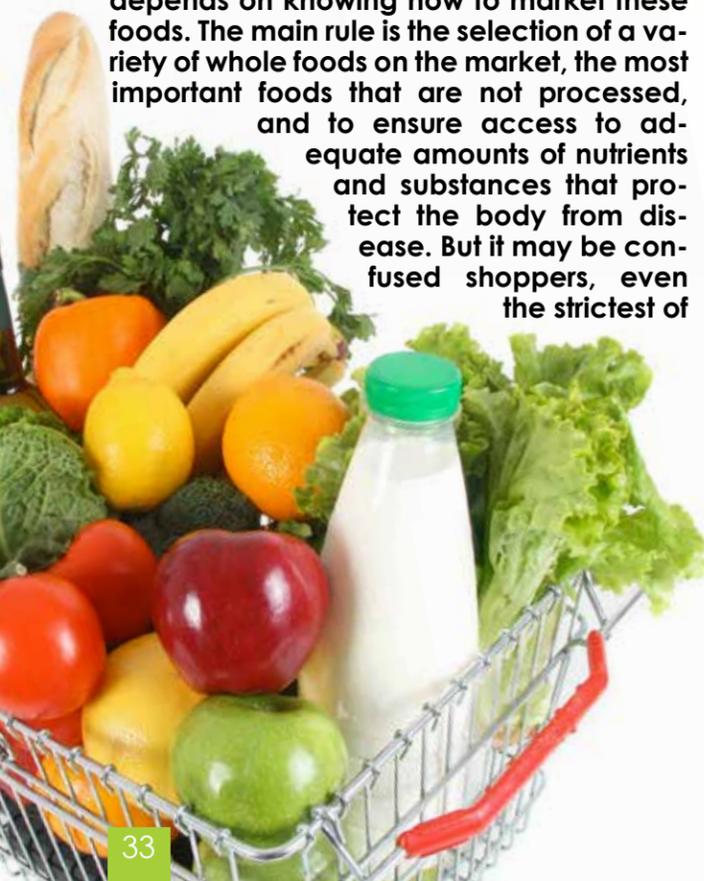
في المتجر الذي تتسوق فيه، فعليك أن تعلم بأن هذه الدواجن ليست من صنف "أ".

شراء الحبوب والبقوليات

للحرص على الأكل الصحي ينبغي عليك التحقق من أن العنصر الأساسي في مكونات الخبز الذي تشتريه هو "القمح الكامل" أو غيره من الحبوب الكاملة. إضافة إلى ذلك، عليك شراء المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، نظراً لأن مؤشر نسبة السكر في الدم لهذه المعكرونة أقل منه في المعكرونة البيضاء وكذلك الأمر بالنسبة للرز ومن أجل التنوع، حاول استخدام بدائل صحية لهذه الحبوب، مثل البرغل أو الكينوا.

Tips on the importance of healthy food shopping

Constitute know the quality of healthy eating half the challenge, the other half of it depends on knowing how to market these foods. The main rule is the selection of a variety of whole foods on the market, the most important foods that are not processed, and to ensure access to adequate amounts of nutrients and substances that protect the body from disease. But it may be confused shoppers, even the strictest of



التنمية الزراعية الريفية المستدامة

لم يعد من الممكن أن تهتم السياسات الزراعية بأهداف الإنتاج فقط. فالتنمية الزراعية والريفية المستدامة تقدم رؤية جديدة فالقطاع الزراعي يجب لا يضمن فقط الأمن الغذائي من خلال زيادة الإنتاج، بل عليه أن يساعد أيضا سكان الريف على تلبية تطلعاتهم الاجتماعية والاقتصادية والثقافية ويحمي ويصون قاعدة الموارد الطبيعية لتلبية احتياجات المستقبل.

هناك بعض التطورات المشجعة التي حدثت منذ قمة الأرض التي نظمتها منظمة الفاو غير أنه لم يتحقق ما يكفي من إنجازات. وعلى الرغم من الإنتاج الغذائي قد زاد في مختلف أنحاء العالم عن أي وقت مضى، مازال هناك نحو ٨٠٠ مليون نسمة يعانون من سوء التغذية المزمن. ولم يتحقق الكثير من الأهداف الإنمائية ومازال الكثير من البلدان عاجزة أو غير مستعدة لإدماج المتطلبات البيئية في سياسات التنمية الزراعية والريفية المستدامة.

يتطلب تحقيق أهداف التنمية الزراعية والريفية المستدامة، التي تشمل خفض أعداد ناقصي الأغذية إلى النصف على الأقل خلال الخمسة عشر عاما القادمة وإجراء تحولات جذرية صوب التخفيف من وطأة الفقر والافتقار الاجتماعي. وأنه على الرغم من أن التنمية الزراعية والريفية المستدامة مازالت هدفا إنمائيا سليما، فإن التطورات الجديدة متضاربة في بعض الأحيان وقد تغيرت بسرعة مع التصورات والقضايا في مجتمع الزراعة والريف.

وقد وفرت العولمة إمكانيات هائلة للإسراع بوتيرة التنمية إلا أن منافعتها تتخطى بسهولة أولئك الذين يعيشون خارج

الإقتصاد الحديث أو لا يتصلون به إلا بصورة واهية. وقد تقلص دور الحكومات في كثير من البلدان مما أدى إلى زيادة مشاركة المجتمع في اتخاذ القرارات إلا أن ذلك أيضا تسبب في حدوث فجوات في الخدمات، وخفض في الاستثمارات والإنفاق في المناطق الريفية. وفي نفس الوقت أخذ الارتفاع في الدخل والتوسع العمراني في إعادة تشكيل أنماط استهلاك الأغذية مما أدى إلى حدوث نمو سريع في قطاع الثروة الحيوانية وتوسع الزراعة في المناطق القريبة من المدن.

وتقول منظمة الأغذية والزراعة "إن التحدي يتمثل في تسخير هذه القوى التي يمكن أن تكون مفيدة في إطار التنمية الزراعية والريفية المستدامة. إذ يتعين توسيع نطاق مفهوم هذه التنمية ليشمل الاستخدام الاجتماعية والمؤسسية والاقتصادية ولا يقتصر على صيانة الموارد الطبيعية واستخدامها الرشيد".

أن التقدم في مجال التنمية الزراعية والريفية المستدامة يتطلب العمل في ثلاثة مجالات رئيسية:

بناء القدرات وتعزيز المؤسسات:

فالعماد الرئيسي للتنمية الزراعية والريفية المستدامة هو بناء قدرات الناس لتمكينهم من المشاركة بصورة كاملة في أعمال تنميتهم. ويعني ذلك الحصول على التعليم الأساسي، والمعارف الفنية والبيئية والاقتصادية، وتبادل المعلومات والخبرات. غير أن الكثير من المعلومات غير متاح أو لا يمكن الحصول عليه وخاصة بالنسبة للمزارعين الفقراء.

والأكثر من ذلك أن الفرص ضئيلة أمام الحوار بشأن المسائل موضع الاهتمام. إن بناء القدرات قد تكون له فائدة كبيرة ما لم تتوافر المؤسسات الفعالة التي تتيح استخدام هذه القدرات. ففي الوقت الذي دخلت فيه الحكومات والوكالات العامة في شراكات جديدة مع المجتمع المدني والقطاع الخاص، مازالت الأبعاد المؤسسية والإدارية والتشريعية لهذه الشراكات الجديدة في حاجة إلى تعزيز وتحسين المنظمات غير الحكومية وجماعات المزارعين إلى صكوك قانونية وأدوات إدارة للعمل بصورة مستقلة. ففي داخل الحكومات ذاتها، تحتاج الوزارات والأجهزة التي تتعامل مع الزراعة والبيئة والتعليم والصحة والنقل والتجارة إلى الدخول في اتفاقيات تعاونية جديدة لتعزيز التنمية الريفية.

تعبئة الاستثمارات:

لقد واكب انخفاض الاستثمارات من القطاع العام في الزراعة اقتطاعات مثيرة للقلق في تدفق المساعدات الإنمائية على القطاع من الجهات المتبرعة الثنائية ومتعددة الأطراف. ويقول التقرير إن المطلوب هو استراتيجية للأستثمار تحقق أقصى قدر من المنافع من خلال توجيه الموارد الحكومية المحدودة إلى المنافع العامة مثل البيئة الأساسية للنقل التي يمكن أن تطلق بدورها التدفقات الاستثمارية من القطاع الخاص. ويمكن أن تساعد التحالفات والشراكات الجديدة بين الحكومات والأعمال التجارية والمجتمع المدني التي تيسرها زيادة التكامل العالمي، في إعادة تحديد الأدوار التقليدية للمساعدات المالية والفنية الخارجية. وقد تظهر أيضا فرص وآليات جديدة مثل صندوق البيئة العالمي والتجارة بالكربون لتوفير الأموال اللازمة

لاستثمارات القطاع العام في النشاطات ذات الصلة بالتنمية الزراعية والريفية المستدامة.

استحداث التكنولوجيات التي تزيد الإنتاجية وتحافظ على الموارد الطبيعية:

فاحتياجات المزارعين الفقراء من التكنولوجيا، وجهود البحث اللازمة لتدعيمها، هائلة إلا أن الطلب الفعال عليها منخفض للغاية. فالفقراء أنفسهم لا يستطيعون تحمل تكاليفها أو ما يتصل بها من مستلزمات مثل الماء والأسمدة وقوى العمل الإضافية. والمطلوب هو زيادة تمويل القطاع العام للبحوث والإرشاد في المجال الزراعي وقد يكون ذلك في شراكة وثيقة مع القطاع الخاص. وتشمل خطة البحوث المحتملة وضع ونشر نظم الإنتاج التي تحد من استنزاف الأراضي والمياه والموارد البيولوجية الناجم عن التكثيف الزراعي، والتكنولوجيات الصديقة للبيئة التي تشمل نظم الإدارة المتكاملة (مثل الزراعة العضوية والإدارة المتكاملة للآفات والزراعة المختلطة بالغابات) والتكنولوجيات التي تضمن سلامة الأغذية. ولا ينبغي تجاهل المنافع المحتملة التي قد تقدمها تكنولوجيا التصوير الوراثة في المستقبل.

وعليه فأن منظمة التغذية والزراعة يجب أن تهتدي لتحقيق هذه التحديات الثلاثة لدى تشكيل برامج التنمية الزراعية والريفية المستدامة. إذ يتعين عليها أن تعزز من دورها باعتبارها جهة اتصال لتعزيز التنمية الزراعية والريفية المستدامة على الصعيد العالمي بالتعاون مع شركائها الدوليين في منظومة الأمم المتحدة وغيرها من المنظمات الحكومية الدولية والدول الأعضاء والمجتمع المدني.

Sustainable Agriculture and Rural Development

It's not possible now for the agricultural policies to be concerned only for production aspects. The expectations are now raised for the agricultural sector, and maintaining food security by increasing the production isn't going to be enough. The sector must help people in the countryside to satisfy their social, economical, and cultural requirements, as well as securing the natural resources for the future. Yes, there are some encouraging developments since the FAO world summit, but more than 800 million of world population are still suffering from malnutrition and chronic hunger.

Globalization did provide a great potential to accelerate development pace, but the benefits bypass those who live outside the modern economy easily. The role of governments in many countries has been reduced increasing community participation, but it also resulted in a major lack of services, investment and spending in rural areas.

The progress towards sustainable agriculture and rural development requires serious work in

three major fields :

Forming abilities and enforcing organizations :

The main pillar for SARD is forming people's abilities to be able to participate effectively in their own development. This means meeting their needs for basic education, technical, environmental, and economic information. Yet this is all not enough without the effective functional organizations and formal regulations that activate people's abilities. These regulations are a big obstacle in our way to development, since all kinds of private groups and organizations need to draw up the required government forms and documents to be able to manage their business legally.

Investments Mobilization :

The drop in investments in public agricultural sector was accompanied with worrying cuts in donations for the sector development. The main need now is for an investment strategy that brings the maximum benefits, through re-

directing the governmental resources towards the public needs, resulting in opening the door for private sector investments. The emerging alliance between the public and private sectors in this field could help redefining the regular roles for monetary and technical aids. New mechanisms and chances might appear, such as the Global Environment Fund, to provide required funding and investments for public sector to maintain its activities in the field.

Inventing new technologies to raise production and maintain natural resources :

The technical needs for poor farmers are vast, same as the efforts to meet their needs. But the real demand on these technologies is really low. Mainly for they are really expensive for poor farmers. Therefore, the need is for increasing the funding for researches and counseling in public sector, with a possible partnership with the private sector. The planned researches should be aimed to create solid production orders to prevent depletion of lands, water, and biological resources, also creating environment friendly technologies to manage and maintain food safety.



بيئة وطريقة زراعة الأنسجة النباتية

لقد أصبح علم زراعة الأنسجة من أهم التقنيات الحديثة المستخدمة في مجال الزراعة وذلك لما له فوائد عديدة في مواجهة المشاكل الزراعية على المستوى المحلي في مصر وعلى المستوى العلمي.

وقد حقق علم زراعة الأنسجة انتشارا واسعا بين العلوم المختلفة التي تهتم بدراسة الكائن الحي ومراحل تطوره المتعاقبة كما أنه ساهم في تقدم العديد من الدراسات في مجالات العلوم المتعددة والتي ليس بأخرها علم الهندسة الوراثية.

يمكن تعريف زراعة الأنسجة النباتية بأنه علم يتألف من عدد من الطرق المختلفة لإنباء الأعضاء النباتية أو الأنسجة أو الخلايا على بيئات صناعية أمكن تركيب محتوياتها في المعمل و يتم النمو في ظروف متحكم فيها و قد شغل هذا العلم الجديد العديد من العلماء و الباحثين في العالم خلال الثلاثين سنة الأخيرة وأجريت العديد من الأبحاث الأكاديمية كانت من نتيجتها زيادة الفهم عن كيفية تمييز و كشف و تكوين الأعضاء أو الأجزاء النباتية المفصلة والنماتة في البيئات الصناعية و أدت أيضاً إلى ابتكار العديد من الطرق الحديثة في هذا المجال وأمكن توجيه تلك الأبحاث الأكاديمية لخدمة النواحي التطبيقية في سبيل تطوير الإنتاج الزراعي والتغلب على العديد من المشاكل التي تواجه إنتاج تقاوي الحاصلات الزراعية الاقتصادية الهامة.

فوائد زراعة الأنسجة:

– إكثار النباتات التي يصعب إكثارها بالطرق المعتادة في وقت قصير.

– تربية النباتات المرغوبة والحصول على طفرات أو هجن جديدة جيدة الصفات.

– الحصول على سلالات خالية من الفيروس.

– استخدام الهندسة الوراثية بصورة أكثر سهولة بإدخال أو نقل صفات جيدة مرغوبة كمادة الى نواة الخلية الأم.

– إنتاج المواد العطرية والطبية النادرة بطريقة اقتصادية في المعمل.

ولا تقتصر أهمية علم زراعة الأنسجة النباتية على هذا فقط بل تمتد إلى أنها تعتبر الوسيلة الفريدة التي لم تكن في متناول العلماء من قبل لدراسة فسيولوجيا النباتات والتطوير البيولوجي للكائن النباتي الحي من صور بسيطة إلى صور متراكبة معقدة البناء ولكنها متوافقة الوظائف.

شروط نجاح زراعة الأنسجة:

لكي تتم عملية زراعة الأنسجة بنجاح يجب أن تتوفر في المعمل عناصر ضرورية وأهم شرطين يجب توافرها : النظام والنظافة حتى يتم فصل الجزء المراد زراعته من النباتات الأم الى بقية الزراعة بطريقة سليمة وسريعة تحقق أقصى المراد زراعته من النباتات الميكروبي. وإلى جانب النظام والنظافة فمن الأهمية بمكان التأكد من نظافة الكيماويات المستعملة كذلك الماء المقطر المستخدم في تحضير البيئات.

وعموماً وبغض النظر عن الإمكانيات المتاحة في المساحة أو التجهيزات في كل معمل يجب أن تتوفر الوحدات الآتية:

- وحدة الغسيل والتخفيف للأواني الزجاجية المستخدمة.

- وحدة قصيرة لتحضير البيئات وتعقيمها

- وحدة الزراعة.

- وحدة التحضير التي تجهز بلمبات فلورنست وترموستات لضبط درجة الحرارة ودرجات الإضاءة لكي تناسب المستخدم.

مميزات استخدام طريقة زراعة الأنسجة:

– تعتبر طريقة التكاثر بالوسائل والطرق التقليدية بطيئة لدرجة أنها لا تعفي بالدرجة الكافية بالطلب المتزايد على التقاوي والشتلات مما يدفع الكثير من الدول و من بينها مصر إلى استيراد هذه التقاوي والشتلات من الخارج.

هذا بالإضافة إلى أن بعض أنواع هذه الشتلات صعبة وبطيئة الإكثار وعلى هذا فقد أدى استخدام طريقة زراعة الأنسجة إلى إنتاج أعداد كبيرة جداً من تقاوي النباتات وفي مساحة محدودة بالمقارنة بالطرق التقليدية لإنتاج هذه النباتات مع الحفاظ على صفاتها الوراثية ومطابقتها لنباتات الأم.

– إنتاج شتلات خالية من المسببات المرضية أهمها الفيروس: فمن المعروف أن بعض النباتات التي تتكاثر خضريا مثل البطاطس والفراولة والموز والثوم وغيرها تصاب بالفيروسات العديدة التي تؤدي إلى ضعف النباتات ونقص الإنتاجية وراثية التقاوي والشتلات وحيث أن هذه الإصابة تنتشر في جميع أجزاء النباتات فإن هذه الأمراض يمكن أن تنتقل عن طريق التكاثر بالطرق التقليدية باستخدام الدرناز أو الريزومات أو المدادات الأمر الذي يؤدي إلى تدهور التقاوي عاما بعد عام و يؤدي أيضا إلى ضرورة استيراد العديد من النباتات من الخارج مما يكلف الدولة ملايين الجنيهات سنويا و لكن باستخدام أسلوب زراعة الأنسجة يمكن إنتاج نباتات خالية من هذه المسببات المرضية سواء كانت مسببة لأمراض فطرية أو بكتيرية أو نيماتودية أو حتى فيروسية و بالتالي ينعكس ذلك على جودة و كفاءة التقاوي والشتلات الناتجة من زراعة الأنسجة .

مراحل إكثار النباتات بطريقة زراعة الأنسجة

المرحلة الأولى:

تعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل زراعة الأنسجة حيث يتم فيها فصل النسيج النباتي تحت ظروف التعقيم و زراعته في بيئة صناعية ثم حفظه في حضانات تحت درجة حرارة ورطوبة وإضاءة معينة في المعمل .

المرحلة الثانية:

الهدف منها زيادة إعداد النباتات في المعمل حيث تنقل النباتات النامية إلى بيئة أخرى ذات تركيب كيميائي معين لتشجيع تكوين فروع جديدة للنباتات ويتم تكرار هذه العملية حتى نحصل على الأعداد المطلوبة من النباتات.

المرحلة الثالثة:

إعادة زراعة النباتات و نقلها من المعمل إلى الصوب لإعادة أقلمتها في التربة حيث تستخرج النباتات من الأنابيب ثم تزرع في إصيصات صغيرة تحتوى على رمل وتربة زراعية مع تغطيتها بالبلاستيك الشفاف للحفاظ على الرطوبة ثم يزال هذا الغطاء تدريجيا بعد ذلك يكون جاهزا للتوزيع على المزارعين لإعادة زراعة الشتلات في الحقول.

فوائد استخدام الشتلات المنتجة عن طريق زراعة الأنسجة مقارنة بالإنتاج التقليدي:

خلو الشتلات من الأمراض المختلفة و بذلك يمكن توفير الكيماويات التي يتم استخدامها في الرش لمقاومة الأمراض والآفات .



Methods for Plant Tissue cultivation

Tissue culture has come to be one of the most important technologies in cultivation , for it can help facing agricultural problems scientifically and locally in Egypt.

Plant tissue culture is a collection of techniques used to grow plant cells, tissues or organs under sterile conditions on a nutrient culture medium of known composition. Various academic studies were conducted in this field, and the results helped magnifying our understanding about the plants organs. These results were directed to develop new methods in Agricultural Production.

Plant tissue benefits :

- Quickly produce mature plants.
- Produce particular plants to be clear from viral infections.
- Use Genetics engineering more easily to transmit desired genes to particular plant cells.
- The production of aromatic and medicinal materials with more economical ways in the laboratory.

Conditions for successful plant tissue culture :

In order for a typical plant tissue culture to be successful , the laboratory must meet two important conditions : order , and Cleanliness .

But , any laboratory, must contain a number of basic facilities :

- A general washing area
- A media preparation, sterilization, and storage area .
- An aseptic transfer area .
- environmentally controlled incubators or culture rooms.
- An observation/data collection area.

Advantages of plant tissue culture technologies:

- The traditional methods for plant propagation are really slow to meet the increasing demands for seeds and seedlings , which direct many countries including Egypt to import them from abroad.
- Produce particular seedlings to be clean of

viral, fungi , or bacterial infections. For it's known that some plant species that can use vegetative reproduction ways could be weakened and infected using the traditional methods for reproductions. forcing Egypt to import more seeds costing millions and millions every year.

Plant tissue micropropagation phases :

Phase one :

The plant tissues are removed from an intact plant in a sterile condition. These tissues are then placed on a growth medium.

Phase two :

Increasing the number of tissue samples produced during the first phase.

Phase three :

the plantlets are removed from the plant media and transferred to soil or (more commonly) potting compost for continued growth by conventional methods, under transparent plastic covers , which would be removed gradually and until they are ready to be transferred to regular farms.

Some examples for plants produced using tissue culture are potatoes seeds , imported Banana Seedlings such as Williams , strawberries seedlings that were imported , but turned into an exported corp.

. قوة الشتلة الناتجة من زراعة الأنسجة و تماثل النباتات .

. زيادة الإنتاجية من الشتلات الناتجة عن زراعة الأنسجة من 10 - 20 %

– يمكن الحصول عليها فى الوقت الملائم للزراعة و بالكمية الكافية و بالسعر المناسب

من أمثلة المحاصيل المنتجة عن طريق زراعة الأنسجة فهى تقاوى البطاطس المعتمدة وشتلات الموز للأصناف المستوردة مثل صنف الوليمز غزير الإنتاج كذلك شتلات الفراولة التى أمكن الاستغناء عن استيرادها من الخارج بل والتصدير من الناتج المحلى بالإضافة إلى شتلات نباتات الزينة المختلفة كما أنه يمكن فى المستقبل التوسع فى إنتاج نباتات التصدير مثل الخرشوف و الإسبرجس من ناتج زراعة الأنسجة.



معظم الوقت، أما إذا قمت بشراء الأطعمة المعالجة مثل الخضروات المعلبة فتأكد من شرائك تلك التي لا تحتوي على الأملاح، وقم بمراقبة محتوى السكر فيها. كما وتعتبر ألواح الطاقة عالية الأملاح بالإضافة لاحتوائها على السكر، لذلك قم باختيار الأنواع الخالية من الأملاح، أو التي تحتوي على نسبة تقل عن ٢٥٠ ملغ من الصوديوم، وتناولها مرة واحدة في اليوم فقط.

وأخيرا قد لا يكون تناول الغذاء الصحي سهلاً بالنسبة إليك إلا أنه يعمل على تحسين البشرة والجسم، بالإضافة الى تحسين حياتك. وتساعد الأسماك والخضروات برتقالية اللون والخضروات الخضراء والدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو وبذور الكتان وبذور الشيا وبذور القنب وجوز الهند والكاكاو في تحسين صحة الجلد.



البيتزا:

تكمين خطورة الإكثار من تناول البيتزا في احتوائها على نسبة كبيرة مما يعرف بالدهون التقلبية (نوع من الدهون غير المشبعة) بالإضافة إلى الملح. وتؤدي هذه الدهون لخفض نسبة البروتين الدهني مرتفع الكثافة (إتش دي إل)، الذي يحافظ على مرونة الأوردة ويحمي الخلايا كما أن تراجع نسبته في الجسم يؤثر على الذاكرة.

البطاطس المقلية:

يزيد القلي والتحمير من نسبة الدهون التقلبية في الطعام، وينصح الخبراء باستخدام زيت جوز الهند للقلي.

الحساء الجاهز:

تحتوي الوجبات الجاهزة بشكل عام على نسبة كبيرة من الملح، وبالتالي فإن تناول طبق من الحساء الجاهز يعطي احتياجات الجسم من الملح ليوم كامل. وتتسبب زيادة الملح في الجسم لرفع ضغط الدم وهو ما يضر بالخلايا.

الشوكولاتة بالحليب:

في حين تعتبر الشوكولاتة الداكنة غنية بالفوائد الصحية، إلا أن الشوكولاتة بالحليب تسبب الضرر للبشرة، فإذا كنت تشعر برغبة في تناول الحلويات، قم بتناول الشوكولاتة الداكنة.

اللحوم الحمراء:

من المهم إدخال اللحوم الحمراء في نظامنا الغذائي ولكن بكميات معتدلة، حيث إذا قمنا بتناول كميات كبيرة من الدهون فهذا قد يتسبب في تدهور البشرة، فغلينا القيام بتحديد وتقليل كمية اللحوم الحمراء التي نقوم باستهلاكها خلال الأسبوع لتحسين البشرة وتأخير ظهور التجاعيد.

بعض المأكولات البحرية:

هل تعلم أن المأكولات البحرية مثل المحار والسرطان والجمبري غنية باليود؟ وبالرغم من أنها جيدة للجسم إلا أن تناولها بكميات كبيرة يتسبب بالضرر للبشرة وبالتالي يتسبب بظهور حب الشباب. لذا قم بتناولها مرتين كل شهر فقط.

الأطعمة المصنعة:

تحتوي الأطعمة المصنعة على الأملاح التي تتسبب في جفاف البشرة، حيث يعمل الملح على امتصاص الماء من الخلايا، والتي بدورها تسبب الجفاف للبشرة، وبالتالي تعمل على تدميرها. تأكد من اختيارك للأطعمة الطازجة في



بعض الأطعمة تعجل بظهور التجاعيد.. أحذرهما!!!

من المهم معرفة أن كل لتر من العصير يحتوي على نحو ١٠٠ غرام من السكر وبالتالي فالعصائر لا تزيد من السعرات الحرارية فحسب، بل إنها تساهم في تدمير الخلايا وبالتالي ظهور علامات العجز، وفقا لتقرير نشرته مجلة "فوكوس" الألمانية.

تأخير ظهور التجاعيد حلم يسعى الكثيرون لتحقيقه من خلال أنواع الكريمات والخلطات المختلفة، لكن ما لا يعرفه البعض أن الإكثار من بعض الأطعمة والمشروبات يتلف الخلايا سريعا ويؤدي لتعجيل ظهور علامات التقدم في العمر بسرعه.

القهوة:

فنجان القهوة أيضا من الأشياء الثابتة على مائدة الإفطار وخلال اليوم، ورغم أن القهوة من المنبهات الشهيرة إلا أنها تقلل من نسبة السوائل في الدم وتجعل الجسم يفقد نسبة أكبر من السوائل والفيتامينات التي تصل للجسم عبر السوائل وبالتالي فإن من يكثر من تناول القهوة، يفقد مع الوقت نسبة كبيرة من السوائل وبالتالي تقل رطوبة البشرة وتظهر التجاعيد مبكرا.

الحلويات:

القاعدة العامة هي أن المواد الغذائية الغنية بالسكر، تؤثر على مرونة الجلد نظرا لأن جزيئات السكر تتفاعل مع البروتين وتقلل ليونة الجلد وبالتالي تظهر التجاعيد وتحديدا السيلوليت. في الوقت نفسه تؤثر زيادة السكر في الجسم على الإنسولين وهو ما يؤدي على المدى الطويل إلى إتلاف الخلايا.

لا تؤدي بعض أنواع الطعام إلى السمنة فحسب، بل إنها قد تسرع من العجز وظهور علامات التقدم في العمر، وهو أمر يرجع إلى أن بعض مكونات المواد الغذائية والمشروبات قد يؤدي إلى حدوث أضرار وتلف بالخلايا بشكل مبكر وبالتالي فإن معرفة مكونات المواد الغذائية وتأثيرها على الجسم قد يساعد في إبطاء آثار التقدم في العمر، بالإضافة بالطبع إلى طرق العناية الخارجية المختلفة بالبشرة.

وبشكل عام يحذر الخبراء من الأطعمة الغنية بالسكر، إذ أنها تزيد فرصة ظهور التجاعيد والسيلوليت (التكتلات الدهنية في مناطق معينة بالجسم) وأيضا من الكافيين والكحوليات التي تسحب الماء من الجسم، وهنا سنوضح بعض المواد الغذائية التي يؤدي الإكثار منها إلى الإسراع في ظهور علامات العجز:

العصائر المعلبة:

كوب عصير الفواكه من المشروبات الثابتة على مائدة إفطار الكثير من الناس، ويعتقد الكثيرون أنها صحية، لكن



Be cautious, some foods do quicken wrinkles unto your skin

It's a mankind dream to be able to prevent them wrinkles from spreading all over our skin for as much as we could. little did we know, consuming a lot of some certain foods and beverages might hasten aging, by damaging the body cells. Therefor, it's essential for you to know the ingredients of your food so that you could lower the affects of aging, along with taking a good care of your skin.

Experts advise against sweets in general, caffeine, and alcohols. Here's some specifics :

Canned Juices :

It's important to know that in every one juice liter, there's a 100 g of sugar in it, thus damaging body cells , according a published report in the German Magazine "Focus".

Coffee :

It lowers the fluids in the blood, and causing the body to lose vitamins, which in return harms the skin moisture and a shortcut for precocious wrinkles.

Sweets:

Generally , foods that are rich with sugar is bad for the Skin elasticity, because of the sugar mol-

ecules that interact with the proteins, lowering the elasticity and creating the Cellulite. At the same time , high levels of sugar in the body affect the insulin which could severely damage body cells.

Pizza:

The issue with eating pizza is it contains high level of "Trans fats". These fats lower the High-density lipoprotein (HDL) , that maintains blood vessels' elasticity, in addition to the bad effects if it's in low levels.

French Fries (Fried potatoes) :

Experts recommend if you really have to fry something to use coconut oil

Canned Soup:

Its high levels of saltiness raise the blood pressure and damage the body cells.

Chocolate milk :

It's recommended to consume dark chocolate instead of chocolate milk for the damage it brings unto the skin.



Red meat :

It's an important ingredient in our diets , with moderate portions not to raise the consumed fats.

Seafood :

Since it's rich in iodine , which albeit its benefits for the body , yet consuming it in big portions harms the skin.

Processed foods :

Make sure that you only get fresh vegetables and foods , but if you must , avoid any kind of processed food that has salt in it.

Finally, it's never easy to maintain a healthy diet , but it does bring happiness into your life, in addition to its beneficial effects on you body. Fish and vegies and healthy fat in Avocados ,Flax seeds, Shea seeds, Hemp seeds. Coconuts and Cacao are all good for your skin health.



ما هي فوائد عنصر السيلينيوم، وأين يوجد في الأطعمة؟



السيلينيوم هو عنصر فلزي (معدني) يوجد في الأطعمة وفائدته للجسم أنه يحافظ على المفاصل سليمة، ويعد حدوث المياه البيضاء بالعين ويحول دون إصابة الجسم بالعدوى المختلفة، ويقلل من مظاهر الشيخوخة كما أنه يدعم جدران خلايا الجسم جميعها وبالبالغ عددها حوالي ٦٠ ترليون خلية حية في جسم الإنسان.

السيلينيوم وأثره علي أمراض السرطان:

هناك العديد من الأدلة والأبحاث العلمية التي تدل على أن السيلينيوم يحمي الجسم من حدوث الأمراض السرطانية، بل أن المصابون بالسرطان تقل لديهم الأورام في الجسم، إذا ما أحتوى غذائهم علي قدر كاف من السيلينيوم.

فتناول السيلينيوم يعتبر خطوة عملاقة نحو الحد من حدوث الأمراض السرطانية في الجسم، لأنه يمهد الطريق نحو انحسار عالم السرطان إلي نسبة من ٨٠ - ٩٠% عما لو لم يكن هناك عنصر السيلينيوم موجود في الطعام.

والجرعة المثلي المأمونة هي ٢٠٠ ميكروجرام في اليوم منه، وتلك الجرعة كفيلة للحد من حدوث كثير من أنواع السرطان الشائعة، ومنها سرطان الثدي، والقولون، والحنك، والمعدة، والأمعاء، والمستقيم، والمثانة.

والأدلة على ذلك من المشاهدة العلمية التي أثبتت أن نسبة سرطان الثدي في النساء الآسيويات هي واحد علي سبعة مقارنة بمثلهن من النساء الأمريكيات.

والسبب في ذلك يرجع إلى أن النساء الأمريكيات يأكلن ما نسبته ٢٥% فقط من عنصر السيلينيوم المقرر أكله مقارنة بالنساء الآسيويات اللاتي يأكلن ١٠٠% من عنصر السيلينيوم في مواد الطعام اللاتي يحصلن عليها.

ويلعب السيلينيوم دورا كبيرا في محاربة الشقوق الحرة، والبيروكسيدات التي تسبب للخلايا نوعا من التحول إلي الطور السرطاني في الجسم.

السيلينيوم ودوره في حماية القلب من الأمراض:

في دراسات علمية عديدة أثبتت أن السيلينيوم ضروري وهام للحماية من ارتفاع ضغط الدم، ومن جلطات الدماغ، والنوبات القلبية، وتلف الكليتين نتيجة ارتفاع ضغط الدم.

وفي ظاهرة علمية لفتت أنظار الأطباء الصينيون، أن أمراض القلب بين الأطفال في أحد المقاطعات الصينية، كانت عالية الحدوث بشكل ملفت للنظر في تلك المقاطعة، وفي تحليل للتربة الزراعية بتلك المقاطعة، وجد أن عنصر السيلينيوم بها منخفض جدا، وكان رد فعل الأطباء، هو إعطاء جرعات من السيلينيوم قدرها ١٠٠٠ ميكروجرام في الأسبوع لكل من هؤلاء الأطفال المرضى بالقلب، وكانت النتيجة مذهلة، إذ لم يستغرق الأمر طويلا، حتى تعافى جميع هؤلاء الأطفال من مرض القلب، وتحسنت حالتهم تماما بعد تناولهم تلك الجرعات من السيلينيوم.



وذلك بأخذ جرعه قدرها ٣ غرام مع تناول الأطعمة الغنية بالسيلينيوم مثل الجبن والسّمك.

وقد أفاد البحث في عنصر السيلينيوم عن مدي أهميته للصحة العامة، وأهم مصادر عنصر السيلينيوم المتوفرة في الطبيعة تأتي من الخبز الكامل دون فصل النخالة منه، ولحوم الأعضاء الحيوانية مثل: الكبد، والكلبي، ومنتجات نخالة الحبوب المختلفة، والجبن القريش، ولحوم الأسماك الزيتية، مثل لحم التونة والسردين والرنجة وغيرهم.

والجرعة المثلي من السيلينيوم في اليوم هي ما بين ١٥٠ إلي ٢٠٠ ميكروجرام، لكل الأعمار، ولا ضرر من تناول جرعات أكبر من السيلينيوم حتى ٨٠٠ ميكروجرام في اليوم.



وفي دراسة أخرى علي الحيوانات لبيان أثر السيلينيوم علي القلب، أعطيت تلك الحيوانات طعام خال تماما من السيلينيوم، وكانت النتيجة أن تلك الحيوانات قد أصيبت بتكلس في عضلة القلب

وهي المسؤولة عن توزيع الكهرباء داخل القلب، ومن ثم تنظيم ضربات القلب مجتمعة، وجد أن تلك الألياف قد تصاب أيضا بمرض التصلب العضلي من جراء النقص الشديد لعنصر السيلينيوم.

ومن الملاحظات الفسيولوجية علي الحيوانات عند استئصال قلوبها لأسباب علمية وتجريبية، لوحظ أن الحيوانات التي تعاني من نقص في عنصر السيلينيوم، إن قلوبها تطوي علي بعضها بعد الاستئصال في حالة من التراخي وعدم ثبات الجدران، بينما قلوب الحيوانات الأخرى التي تتمتع بنسبة عالية من السيلينيوم في دماها، فإن قلوبهم تكون في حالة متماسكة ومنتصبة الجدران عند استئصالها.

السيلينيوم ومرض ضمور العضلات المزمن:

لقد أصبح من المعلوم أن السيلينيوم يحمي حيوانات التجارب من حدوث مرض ضمور العضلات الناتج عن سوء التغذية ويمكن أن يقدم السيلينيوم خدمة كبيرة لهؤلاء المرضى للتعافي من هذا المرض وقد طبقت الدراسة على مرض ضمور العضلات في الإنسان، ووجد أن السيلينيوم مع فيتامين أي سيستخدمان لعلاج المرض



What are Selenium benefits , and What kind of food could we find it in ?

Selenium is a metallic element, found in various types of foods. It maintains the body joints healthy, prevents the cataract, and supports the Cell walls in about 60 trillion cell in the human body.

Selenium and its effects on cancer:

Many scientific researches say that selenium protect body against cancer. It lowers the size of the cancer in patients who consume a healthy amount of it.

The safe dosage of selenium is 200 microgram a day to protect against various types of cancer.

Observations say that the asian women that have breast cancer are one to seven with american women. And this is due to the fact that american women consume 25% of what asians consume of selenium.



Selenium role in protecting the heart from diseases :

Various studies concluded that selenium is essential in preventing high blood pressure, Strokes, heart attacks, and renal failure. Doctors in china have witnessed a scientific phenomenon in some chinese distrect in which the children with Heart diseases are above the av-



erage. Analyzing the soil there , it resulted in a very low selenium level, so they decided to give the children a 1000 microgram a week. And astonishingly , they all did recover from their conditions.

Another study on animals that were fed a selenium free food, and the result was that the animals got Aortic stenosis disease.

It's has been noted Physiologically when an Excision of an animal heart is performed – obviously for research reasons – that if this animal had a low selenium level , the heart would be in a lax condition and unstable walls, as oppose to an animal with high level of selenium , which would make its heart have a coherent structure.

Selenium and Muscle Atrophy :

Tests on animals proved that selenium protects against Muscle Atrophy. And it was as successful with people when combined with a dosage of 3 grams of vitamin E.

You can find selenium in whole wheat bread, liver and kidney of animals, cottage cheese, and oily fish such as, tuna , sardines, and kipper.

The right dosage of selenium is between 150 – 200 microgram , and it could even be up to 800 microgram.



عصائر الصحة الخفيفة!! الماء والليمون، أو الماء والعسل



إنَّ شرب الماء بكثرة يومياً هو أمر ينصح به جميع أطباء العالم؛ وذلك لما له من فوائد على خلايا الجسم، وتطهير الجسم من السموم، وأيضاً له دور كبير في التخلص من الدهون الزائدة في الجسم، ولكن عند تسخين الماء بحيث يصبح فاتراً ومن ثم إضافة الليمون إليه فإن ذلك له فوائد تتخطى فوائد شرب الماء لوحده، وسنتطرق في هذا المقال إلى هذه الفوائد، وخاصةً إذا تمَّ الشرب من هذا المزيج يومياً على الريق.

فوائد الماء الدافئ والليمون على الريق

المساعدة في عملية الهضم، وذلك لأنَّ الليمون يعمل على تحفيز الكبد ليفرز عصارات هضمية، وفي هذه الحالة يسهم الليمون في هضم الطعام بسهولة أكبر، ولكن إذا تمَّ تناول الليمون لوحده فإنَّ كمية العصارة المفرزة ستكون هائلة، ويؤدِّي ذلك لنتيجة عكسية، لذلك يُخفف الليمون بالماء الفاتر.

إعطاء نشاط وطاقه للجسم، وذلك لأنَّ شرب الليمون مع الماء الفاتر يزيد من تدفق الأكسجين إلى خلايا المخ،

ويساعد في القدرة على التركيز، وذلك يؤدِّي إلى الشعور بالنشاط والحيوية.

تخفيف الوزن؛ وذلك لأنَّ شرب كوب يومياً منه يساعد على تحطيم الأنسجة الدهنية المتراكمة، وأيضاً احتواؤه على ألياف بكتين يساهم في الشعور المستمر بالشبع، وذلك يؤدِّي إلى تخفيف كمية الطعام المتناولة، وبذلك سينقص الوزن.

علاج الإنفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي؛ وذلك لأنَّ الماء الدافئ مع الليمون يعمل على إذابة البلغم، ويعزز المناعة؛ لاحتواء الليمون على فيتامين سي.

التخفيف من آلام الحيض؛ لأنَّ حرارة الماء الدافئ تعمل كمهدئٍ للتقلصات والتشنجات التي تحدث للرحم أثناء نزول الحيض.

المحافظة على الشباب ومنع الشيخوخة المبكرة؛ وذلك لأنَّ الاستمرار في شرب الماء الدافئ مع الليمون يعمل على إصلاح خلايا البشرة التالفة وتجديدها، ممَّا يبقي البشرة نضرة بعيدة عن التجاعيد.

منع ظهور القشرة في فروة الرأس؛ لأنَّ المشروب يجعل فروة الرأس دائمة الرطوبة، فذلك يمنع تكوُّن القشور وتراكمها.

تنشيط الدورة الدموية للجسم؛ وذلك لأنَّه ينشّط عضلة القلب، فيصبح ضخ الدم للجسم أفضل.

المحافظة على الجهاز العصبي؛ وذلك لقدرة المشروب على إذابة الدهون الموجودة حوله.

حماية الجسم من الجراثيم؛ وذلك لأنَّه يجعل بيئة الجسم قلوية، والبيئة القلوية هي بيئة غير مناسبة للجراثيم، فبذلك نكون قد حصلنا على جسم خالٍ من الأمراض.

إعطاء الجسم قيمه غذائية عالية؛ وذلك لاحتواء المشروب على معادن ضرورية؛ كالسيوم، والكالسيوم، والفسفور، والمغنيسيوم، وفيتامين سي.

علاج مشاكل البشرة كحب الشباب؛ وذلك لدوره الكبير في تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي زيادة المناعة في الجسم؛ فتصبح البشرة قادرة على مقاومة البثور والحبوب.

تطهير الجهاز الهضمي وزيادة الطاقة فيه وتحسين عملية الهضم وتليين الأمعاء ومنع الإمساك، كذلك تنقية جهاز المناعة من السموم والفضلات الأيضية المتراكمة فيه.

تخفيف الآلام العامة في الجسم كالآلام الأعصاب والمفاصل والعظام، ... الخ.

– علاج مرض فقر الدم " الانيميا "

– علاج اضطرابات الأمعاء؛ كالإمساك والإسهال والدوسنتاريا

– يفيد الماء الدافئ في علاج التهابات المفاصل الروماتزمية وعلاج بعض حالات الشلل

– يساعد في علاج التهابات الحلق واللوزتين ويوقف السعال، ويفيد في علاج مشاكل الجهاز التنفسي كالربو التحسسي الشعبي

– يساعد على إنقاص الوزن الزائد ومحاربة السمنة

– يعالج مرض التهاب السحايا والسل الرئوي

– يعالج الالتهابات البكتيرية في المسالك البولية وينشط الكلى ويمنع تشكل الحصى وترسبات الأملاح فيها

– يفيد شرب الماء الساخن في علاج أي مشاكل تتعلق بالعين أو الحنجرة أو الأذن

– تعالج بعض مشاكل القلب كسرعة خفقان القلب والجلطات

– تعالج المشاكل العصبية والتشنجات ومرض الصرع

– تفيد في علاج حموضة المعدة الزائدة " فرط الحموضة "، وكذلك مشكلة التهاب غشاء المعدة

– له أثر كبير في تسكين الصداع العادي والنصفي

– خفض ضغط الدم وضبط مستوى السكر في الدم

– تنظيم الدورة الشهرية لدى الفتيات

– شرب الماء الساخن على الريق قد يفيد في علاج السرطانات بأنواعه، إذا تم الانتظام بشربه لعدّة شهور

أما فوائد الماء والعسل فهي:



- Getting rid of of the extra weight: drinking a glass of water with a spoon of honey gives the body what it needs of calories to activate the metabolism process.

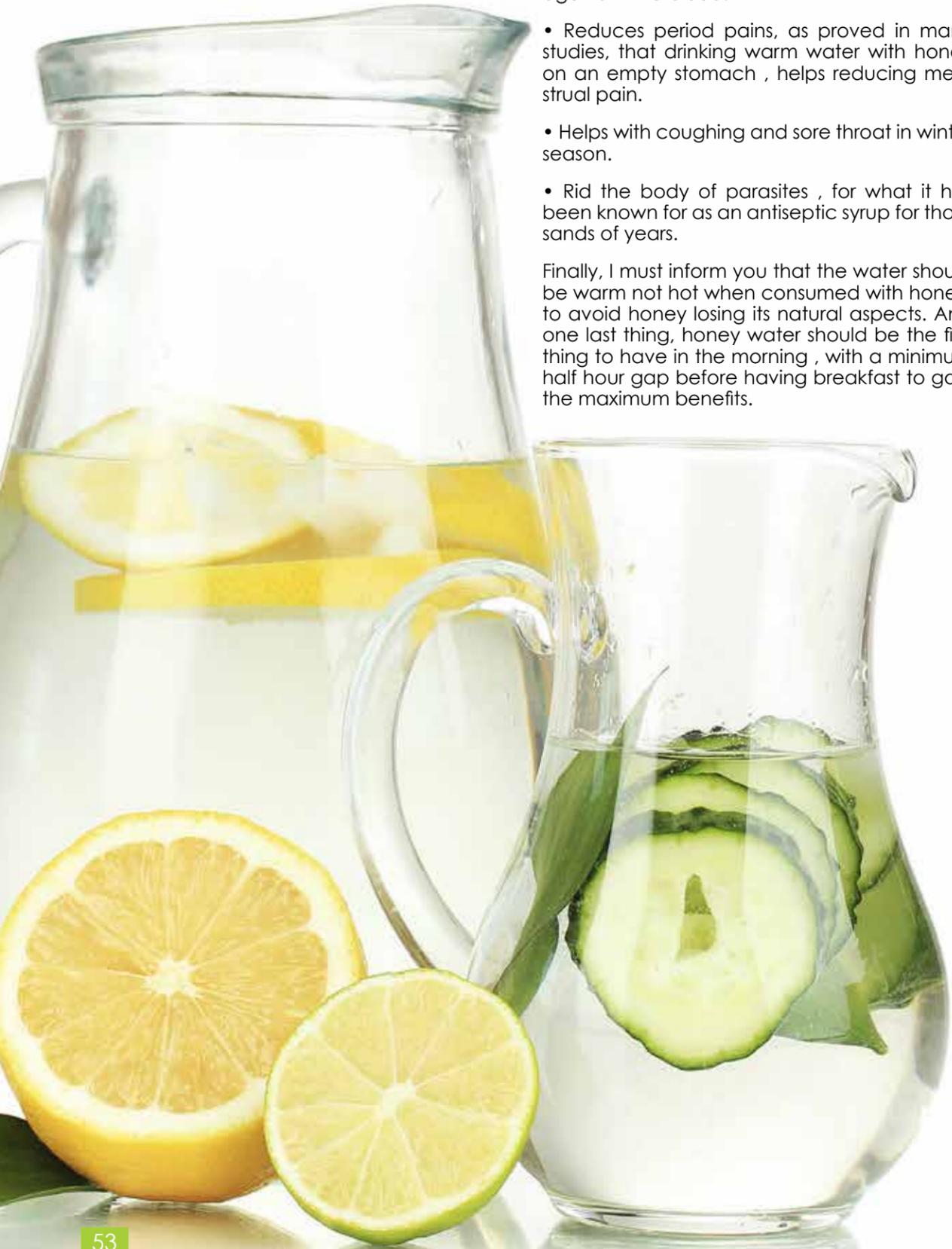
- Maintaining a healthy and brighten skin, and protects against aging. For it as an effective antioxidant, gets rid of the unwanted free agents in the blood.

- Reduces period pains, as proved in many studies, that drinking warm water with honey on an empty stomach , helps reducing menstrual pain.

- Helps with coughing and sore throat in winter season.

- Rid the body of parasites , for what it has been known for as an antiseptic syrup for thousands of years.

Finally, I must inform you that the water should be warm not hot when consumed with honey, to avoid honey losing its natural aspects. And one last thing, honey water should be the first thing to have in the morning , with a minimum half hour gap before having breakfast to gain the maximum benefits.



١- يقوم هذا المشروب السحري بطرد السموم من جسم الإنسان، والتي يكون تراكمها سبباً في حدوث العديد من المشاكل الصحية والأمراض

٢- تخلص الجسم من الوزن الزائد: شرب كوب من الماء صباحاً مضاف إليه ملعقة من العسل، يساعد وبشكل طبيعي على فقدان الوزن الزائد. إذ إن السكر الطبيعي الموجود في العسل والذي يعطيه المذاق الحلو، يزيد جسم الإنسان بالسرعة الحرارية والطاقة اللازمة لتشغيل عملية الحرق. والأهم من ذلك أن مصدر هذه السرعات صحي وطبيعي. لذا فإنّ التعمّد على تناول هذا المشروب صباحاً يساهم في التخلص من مشكلة الوزن الزائد.

٣- للمحافظة على صحة ورونق البشرة والجلد: لهذا المشروب آثار ملموسة في تحسين الجلد والمحافظة على صحته. إذ يُبرز هذا المشروب الصباحي بريق ولمعان الجلد ويعمل على زيادته، لكون العسل الطبيعي مضاد أكسدة فعّال، فإنه يعمل على تدمير الأجسام الحرة في الجسم، والتي تعمل بدورها على الإضرار بالجلد، وظهور علامات الشيخوخة المبكرة عليه.

٤- لتخفيف من ألم الدورة الشهرية: أثبتت بعض التجارب والأبحاث العلمية، بأن تناول مشروب الماء الدافئ مع العسل الأسود على الريق، يساعد وبشكل ملموس في التخفيف من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية.

٥- المساعدة في التخفيف من السعال واحتقان الحلق في فصل الشتاء: يعمل هذا المشروب على التخفيف من أعراض التهاب الحلق واللوزتين، كما ويساعد وبشكل ملحوظ في التخلص من السعال والاحتقان.

٦- تخلص الجسم من الطفيليات: يعرف العسل بآثاره المطهرة والمعقمة منذ آلاف السنين، إذ أنّ تناوله بشكل يومي ومنتظم يعمل على طرد الطفيليات والديدان من الجسم..

بعد أن تعرّفنا سوياً على بعض أهم وأبرز فوائد هذا مشروب الماء الدافئ والعسل والماء الدافئ والليمون يجب أن نؤمّه، بأنه يجب الأخذ بعين الاعتبار وعند تناول هذا المشروب صباحاً أن يكون الماء دافئاً وليس ساخناً. إذ إنّ الماء الساخن يفقد العسل الطبيعي خصائصه الطبيعية، كما ويجب أن يكون هذا المشروب هو أول ما يتم تناوله عند الاستيقاظ في الصباح. على أن يترك فترة نصف ساعة بينه وبين وجبة الإفطار، وذلك لتحقيق أقصى الفائدة منه.

الشباب بيبيبة

لرؤية ملونة للعالم



افتح بابك لأحدث الأخبار واللقاءات
والحوارات وأخبار الرياضة والموضة
والسياسة والفنون والرحلات...

الموقع الإلكتروني | www.shabiba.com

www.eshabiba.com | الموقع على الهاتف النقال | wap.shabiba.com

شباب

Lemon water , and honey water , light healthy juices !!

Doctors recommend to drink a lot of water everyday. Since water cleanses your body from poisonous compounds , and helps you get rid of your extra weight. Yet warm water with a lemon juice is even more beneficial on an empty stomach.

Warm lemon water benefits on empty stomach:

- Helps with the digestion, for it works as an incentive for the liver to produce digestive juices and enzymes.
- Gives your body energy. For it increases oxygen into brain cells , which boosts energy into your body.
- Losing weight, for it contains Pectin which contributes to maintaining your satiation , hence lessening your eating throughout the day .
- Curing the flu, and respiratory infections; since it helps dissolving phlegm, and boosts immune system.
- Maintaining a healthy unwrinkled skin. Warm lemon water helps and damaged skin cells recover.

• Preventative against dandruff , since it maintains the scalp moisturized.

• Enhancing blood circulation and boosting the heart muscle.

• high nutritional value , for containing many important minerals such as Potassium, Calcium, phosphorus, magnesium, and vitamin C.

• Effective with anemia, and intestinal problems ; constipation, diarrhea, and dysentery.

• Helps in the treatment of rheumatoid arthritis, strep throat, and asthma.

• Treating hyperacidity and severe acid reflux.

• Effective against headache and migraine.

• Helps regulating menstruation.

• Regular consuming of hot lemon water on an empty stomach might be useful in the treatment of several types of cancers.

As for Honey Water benefits :

• Getting rid of poisonous substances out of the body.





المزرعة الاولى والوحيدة في أوروبا لإنتاج حليب الأبل

يعتبر البدو أن لبن الإبل هو إكسير الحياة. كما يسود اعتقاد في آسيا وإفريقيا بأن تلك النوعية من الألبان لها قدرات على مداواة من الأمراض. والآن تكتسب ألبان الإبل شيئا فشيئا شهرة في الغرب أيضا حيث أصبح لدى أوروبا أول مزرعة ومعمل لمنتجات ألبان الإبل في هولندا.

في البداية، عمل سميثس الذي لا يتعدى سنه الثلاثينات بمثابة لمعرفة أسرار تربية الجمال (الإبل) وخصائص ألبانها، وأطلع على الكثير من الدراسات من خلال شبكة الانترنت. وإحدى تلك الدراسات أنجزتها المنظمة العالمية للغذاء وتقول أن تناول لبن الناقة يساعد مرضى داء السكري المزمن في مضاعفة طاقة الجسم، إلى جانب عدة فوائد أخرى، وهنا تسأل صاحب الفكرة: لماذا لا يعتني أي مزارع بإنتاج هذا النوع من الألبان

في وسط هولندا وهو موقع المزرعة الوحيدة في أوروبا وبعد الكثير من البحث والدراسة والأطلاع خصص سميثس بحث تخرجه من المدرسة العليا للعلوم الزراعية في دراسة تربية الجمال وخصائص البانها بدأ سميثس في أوغسطس من عام ٢٠٠٦ بفتح مزرعته التي احتوت ناقتين وجمل ثم أستيرادهما من جزر الأنتيل الهولندية في منطقة الكاريبي بدعم من بلدية مدينته التي منحته أيضا قطعة أرض لبناء المزرعة وفي غضون ثلاث سنوات تضاعف العدد حتى وصل إلى أربعين رأس بالإضافة إلى تسويق كمية كبيرة من البان الأبل إلى جميع أنحاء هولندا.

وعرف لبن الإبل على مدار مئات السنين بين بدو الجزيرة العربية وفي شمال أفريقيا ومربي الجمال في آسيا بان له خصائص صحية، وأكدت منظمة الأغذية والزراعة (فاو) منذ زمن طويل انه مغذ أكثر من أنواع الحليب الأخرى. وتقدم عائلة سميثس اليوم منتجاتها إلى سلسلة محلات كاملة ومحلات مملوكة لجاليات كالمغاربة والأتراك والصوماليين.

وقضى فرانك سميثس وقتا كبيرا للحصول على التصريحات اللازمة المطلوبة لبيع الحليب الذي ينتجه حيث أن الجمال غير مصنفة في الاتحاد الأوروبي كماشية وغير مسموح باستيرادها من الخارج إلى الاتحاد الأوروبي من أجل هذا الغرض. وابتكر سميثس ماكينة حلب مخصصة للإبل كما تعلم أيضا كيفية التعامل مع الجمال ونفسيته.

فوائد صحية

ألبان الإبل تحافظ على الصحة العامة للإنسان ولها الكثير من الفوائد الغذائية والعلاجية، فهي تحتوي على كمية كبيرة من الكالسيوم وعلى مواد تقاوم السموم والبكتريا ونسبة كبيرة من الأجسام المناعية المقاومة للأمراض، ويستخدم حليب الإبل لعلاج الاستسقاء واليرقان ومتاعب الطحال والسل والربو وفقر الدم واليوساير، كما ثبتت فائدته في علاج السل وأمراض الصدر الأخرى.

ووضعت بعض البحوث أن لبن الإبل له خصائص تؤدي إلى تخفيف الوزن، كما أنه سهل الهضم في الجسم ومناسب للمرضى والشيوخ والأطفال والنساء الحوامل نظرا لغنى تركيب هذا الحليب بالكثير من المركبات وبخاصة الأحماض والدهون والمواد البروتينية والفيتامينات، والدراسات أثبتت أن ألبان الإبل مهمة ومفيدة لتكوين العظام.

كما ان حليب الإبل يحمي اللثة ويقوي الأسنان نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من فيتامين ج ويساعد على ترميم خلايا الجسم لأن نوعية البروتين فيه تساعد على تنشيط خلايا الجسم المختلفة وتشير النتائج الأولية لبحوث أجراها بعض الخبراء والعلماء أن تركيب الأحماض الأمينية في حليب الإبل تشبه في تركيبها هرمون الانسولين ولذلك فحليب الجمال مفيد لمرضى السكري.

مقارنة بين حليب الناقة والبقرة

كذلك أمدت الأبحاث العلمية أن وظائف الكبد تتحسن كثيرا عند المرضى الذين أصيبوا بالتهابات الكبد وعولجوا بحليب الناقة، كما أن مرض الاستسقاء الذي ينتج عن نقص في الزلال أو في البوتاسيوم يعالج باستخدام بول الإبل الغني بالزلال والبوتاسيوم..

إذا وضعت اناءين من حليب الناقة والبقرة فانك ستلاحظ أن حليب الناقة شديد البياض أما حليب البقرة فيميل إلى اللون الاصفر وأكثر ثخرا، أما من ناحية الطعم فحليب الناقة طو مذاق مقارنة مع حليب البقرة.

ونسأل كيف يمكن للجمال التي تنتشر في الصحراء وتعيش في مناطق قاحلة كالبلاد العربية أن تتأقلم مع مناخ هولندا البارد؟

يقول فرانك سميثس: "إن الجمال حيوان يعيش في الصحراء الجافة والحارة لكن درجة الحرارة هناك متقلبة ففي الليل قد تصل إلى ما دون الصفر، أما بالنسبة للجمال والنوق التي أملاكها فهي تبحث عن الدفء بالدخول إلى الإسطبلات أو في حالة هطول الأمطار، إنها متأقلمة ولا تمرض إلا نادرا. هذه الجمال تتأقلم أيضا مع الأبقار الموجودة هنا وباقي الحيوانات لكنك تلاحظ أنها في فصل الشتاء تكتسي بفروه من الشعر الطويل الذي يحميها من الصقيع".

النوع الباكستاني

يجهل الكثير من الهولنديين أسرار هذا الحيوان وإذا كانت البقرة ترمز إلى الثقافة الهولندية فالجمال هو أيضا رمز

للإنسان العربي الذي يعيش في الصحراء، وقد اختار فرانك سميثس تربية الجمال ذات السنم الواحد (درومادير) لأنها الأكثر إنتاجا للألبان. وتعتبر الناقة الباكستانية ذات السنم الواحد الأولى من حيث كمية الإنتاج التي تصل إلى ١٠.٦٧٥ لتر في ٣٠٥ أيام، أما الأمل إنتاجا عالميا فهي الناقة الروسية ذات السنامين حيث لا يتعدى إنتاجها من الحليب ٧٣٥ لتر في ٣٠٥ يوم.

سياحة من نوع خاص

لا يقتصر نشاط المزرعة على تربية الجمال وإنتاج الحليب، إنها جلبت نوعا آخر من السياحة للتعريف بهذا الحيوان. يمكن للأطفال والسياح من مختلف الأعمار زيارة المزرعة للتعرف على هذه الحيوانات ونموذج تربيتها في هولندا وتذوق لبنها، وأيضا الكيفية التي يتم بها حلب الناقة، يقول فرانك "من الأفضل أن يقوم شخصان بحلبها، لأن الناقة ليس من السهل أن تدر اللبن، لذلك قد تحتاج إلى شخصين أثناء الحلب.



Europe's only commercial camel dairy farm



Bedouin consider camel dairy elixir of life. People in Asia and Africa believe that this milk is a cure for every disease. In Europe, camel dairy is getting more popular, and now, in Netherlands, the first camel dairy farm was established and is working.

Before he began his dairy business, Smits did a lot of research to gain a proper knowledge about camel dairy farming. One of the studies he read about is that the UN's Food and agriculture organization conducted a study in which it said that camel's milk is more nutritious than many others and easier to digest for diabetics and so many other benefits. And voila, Smits stumbled upon a big idea and wondered for the reason that no one has ever tried to start a camel dairy farm in Europe before. he had to overcome much ridicule and



bureaucracy to start his farm in 2006 with only two females and one male camels, imported from the Canary islands. And after three years, he owns 40 dromedaries and his dairy all over Netherlands and Europe, especially Moroccan and Turkish and Somalis native immigrants.

Camel dairy's Health benefits

Camel milk contains a high level of Calcium, and it is a source for potential antimicrobial and protective activities, and is used to treat ascites, jaundice and spleen, tuberculosis, asthma, anemia, hemorrhoids, and helps with losing weight for it's rich in proteins, vitamins, and short-chained fatty acids. Many studies have concluded that amino acids in camel milk are similar to those of insulin, hence it helps diabetes patients.

Camel milk and cow milk

It's known that camel milk is sweeter, whiter and thinner than cow milk that is a bit yellowish and more thick.

Frank Smits says: "camel is an animal of the desert where it is dry and hot but the temperature there is very volatile in the night and it may reach to below zero, but the camels that I own can look for warmth in our stables, they are highly adaptable and rarely get sick. These camels are comfortable with the cows in here and the rest of the animals, but in the winter, you can notice the fur and the long hair they grow, which protects them from the cold."

Pakistani Breed:

Frank Smits chose the one-humped camels for they produce more milk. Pakistani camel is in the top, and produces up to 10675 liters every 305 days.

Special interests tourism:

It's not only about dairy and camel farming, Children and tourists of all ages can visit the farm to take a tour to get to know how camels are treated and to taste their milk and products.





أهتمام السلطنة للوصول الى الأكتفاء الذاتي من المنتجات الحيوانية

باقامة عدد من المشاريع التي تخدم المربي مثل مشروع خدمات برامج الإرشاد الحيواني الذي يهدف إلى توعية مربي الثروة الحيوانية بأهمية استخدام التقنيات الحديثة في الإنتاج وتصنيع المنتجات والتسويق والإدارة والرعاية الصحية للقطيع الحيواني كما إن مشروع تربية الدواجن المحلية يهدف إلى تطوير السلالات المحلية المناسبة لرفع إنتاج البيض المحلي وزيادة دخل المربي مثل مشروع خدمات برامج الإرشاد الحيواني الذي يهدف إلى توعية مربي الثروة الحيوانية بأهمية استخدام التقنيات الحديثة في الإنتاج وتصنيع المنتجات والتسويق والإدارة والرعاية الصحية للقطيع الحيواني كما إن مشروع تربية الدواجن المحلية يهدف إلى تطوير السلالات المحلية المناسبة لرفع إنتاج البيض المحلي وزيادة دخل الأسرة ويأتي مشروع تطوير نظم الإيواء والتربية والرعاية التقليدية لقطعان الأمهات (ماعز - ضأن) في القرى الجبلية بالمنطقة الداخلية لكي يؤهل القطعان والمراعي بكفاءة عالية وتجنب الرعي الجائر أثناء وقت الجفاف لتحسين إنتاجيتها والحفاظ على السلالات المتأقلمة في تلك المناطق ورفع المستوى الصحي لهذه القطعان وتشجيع المربين على إدخال التقنيات الحديثة والأساليب العلمية في عمليات التربية والرعاية والتغذية.

حجم الإنتاج الحيواني

تشير نتائج التعداد الأخير الذي أجرته الوزارة بحصول زيادات في أعداد الحيوانات مقارنة بنتائج التعداد الزراعي السابق ٢٠٠٤/٢٠٠٥ وقد بلغت تلك الزيادات ١٩,٢٪ في الأبقار و ١٠,٧٪ في الجمال و ٣٣,٩٪ في الماعز و ٥٦,٢٪ في الضأن.

أولت وزارة الزراعة اهتماما خاصا لقطاع الثروة الحيوانية كونه يعتبر ذا أهمية كبيرة في الاقتصاد الزراعي العماني وذلك حتى يقوم بدوره في الإسهام للوصول إلى الأكتفاء الذاتي من المنتجات الحيوانية ورفع مستوى الأمن الغذائي، ويتم تفعيل ذلك من خلال زيادة مساهمة صغار المنتجين بالقطاع الحيواني وذلك بإقامة عدد من المشاريع التي تخدم المربي مثل مشروع خدمات برامج الإرشاد الحيواني الذي يهدف إلى توعية مربي الثروة الحيوانية بأهمية استخدام التقنيات الحديثة في الإنتاج وتصنيع المنتجات والتسويق والإدارة والرعاية الصحية للقطيع الحيواني كما إن مشروع تربية الدواجن المحلية يهدف إلى تطوير السلالات المحلية المناسبة لرفع إنتاج البيض المحلي وزيادة دخل الأسرة ويأتي مشروع تطوير نظم الإيواء والتربية والرعاية التقليدية لقطعان الأمهات (ماعز - ضأن) في القرى الجبلية بالمنطقة الداخلية لكي يؤهل القطعان البدو والشوان بالمنطقة الداخلية لكي يؤهل المربين وأسرههم لإدارة القطعان والمراعي بكفاءة عالية وتجنب الرعي الجائر أثناء وقت الجفاف لتحسين إنتاجيتها والحفاظ على السلالات المتأقلمة في تلك المناطق ورفع المستوى الصحي لهذه القطعان وتشجيع المربين على إدخال التقنيات الحديثة والأساليب العلمية في عمليات التربية والرعاية والتغذية.

جاء الاهتمام بقطاع الثروة الحيوانية كونه ذو أهمية كبيرة في الاقتصاد الزراعي العماني وذلك حتى يقوم بدوره في الإسهام للوصول إلى الأكتفاء الذاتي من المنتجات الحيوانية ورفع مستوى الأمن الغذائي، ويتم تفعيل ذلك من خلال زيادة مساهمة صغار المنتجين بالقطاع الحيواني وذلك



وقد ازداد إجمالي عدد الحيوانات من ٢,٣ مليون رأس في التعداد السابق إلى ٣,٢ مليون رأس في التعداد الحالي بما يشكل نسبة ٣٩% الأثر الذي يؤثر إلى حصول زيادات معوية ايجابية تستحق الدعم والتطوير في معالجة النقص الحاصل في الأعلاف.

وقد ارتفع إجمالي حجم الإنتاج الحيواني من (١٥٢,٣) ألف طن إلى (١٧٦,١) ألف طن، بمعدل نمو سنوي بلغ ١٥,٦٪ ويعود هذا الارتفاع إلى الخدمات التي قدمت لتطوير القطاع وتنفيذ المشاريع الحديثة في مجال تسمين العجول والماعز وإنتاج لحوم الدواجن وبيض المائدة وإنتاج الحليب الطازج.

ومن حيث الأهمية النسبية في الإنتاج الحيواني، احتل إنتاج الحليب الطازج المرتبة الأولى بنسبة ٥٠,٤٪ يليه إنتاج لحوم الدواجن في المرتبة الثانية بنسبة ٢٤٪ ثم إنتاج اللحوم الحمراء في المرتبة الثالثة بنسبة ١٧,٥٪ وأخيراً إنتاج بيض المائدة في المرتبة الرابعة بنسبة ٨,٢٪ وفي مجال الثروة الحيوانية فإن الوزارة تقوم بعدة اتجاهات منها، القيام بالتحسين الوراثي لسلالات الأبقار والماعز والضأن المحلية، وتطوير السلالات المحلية من خلال برامج محددة تهدف لرفع الإنتاجية وتحسين النوعية وذلك بتوزيع عدد من ذكور الحيوانات المحسنة على المربين.

تساهم خدمات الصحة البيطرية في تنمية الثروة الحيوانية من خلال النهوض بالخدمات الصحية وإيجاد حيوان منتج بكفاءة عالية وحمايته من الإصابة بأي مرض سواء المستوطنة أو الوافدة والتي يمكن أن تؤدي إلى نفوقه أو انخفاض إنتاجيته عن طريق الرعاية الصحية المتكاملة المتوفرة بالعيادات البيطرية حيث يتم تقديم الخدمات العلاجية التشخيصية والوقائية للثروة الحيوانية التي

تزرع بها السلطنة، وتعالج العيادات البيطرية الحكومية العديد من الأمراض الخطيرة سواء المعدية وغير المعدية المنتشرة في جميع محافظات السلطنة ويبلغ عدد العيادات البيطرية ٦٥ عيادة بيطرية بالإضافة إلى مستشفى بيطري بمحافظة ظفار وتلعب العيادات البيطرية الخاصة دورا هاما في تنمية قطاع الثروة الحيوانية بالسلطنة، حيث يبلغ عددها ٤٥ عيادة موزعة على مختلف المحافظات وتم خلال عام ٢٠١٣ تحصين نحو (٢,٤٤٨,٩٨٣) رأس من الحيوانات (الأبقار - الماعز - الأغنام - الإبل) ضد الأمراض المختلفة وبلغ عدد المربين المستفيدين من خدمات التحصين البيطرية على مستوى السلطنة نحو ١٩٢,٧٥٧ مربيا.

وتم الانتهاء من إنشاء قاعدة بيانات مكانية تمثل مواقع المراعي الطبيعية بالسلطنة باستخدام تقنيات نظم المعلومات الجغرافية والاستشعار عن بعد، وتم اعتماد نظام جديد كنظام إحداثيات القاعدة ليتوافق مع جميع البيانات المكانية الأخرى المتوفرة بمختلف المؤسسات الحكومية مما يمكن من استخلاص العديد من المؤشرات مثل حساب مساحة المراعي وتحديداتها حسب المناطق والولايات.

ومن اجل زيادة إنتاجية سلالات الحيوانات المحلية فقد تم تنفيذ العديد من البرامج من أهمها التحسين الوراثي للأبقار شمال السلطنة عن طريق الانتخاب الوراثي وبرنامج تصنيف وتوصيف سلالات الماعز والضأن بشمال السلطنة فضلا عن برنامج التحسين الوراثي لسلالات الماعز والضأن بمحطة البحوث بوادي قريات وبرنامج التحسين الوراثي لسلالات الأبقار المحلية والماعز بمحافظة ظفار إضافة إلى برنامج إكثار سلالات الماعز المحلي وتحسين إنتاجيتها.

The Sultanate attention to reach self-sufficiency of animal products



The agriculture ministry is paying a special attention for the animal resources sector, for its importance in the sultanate's agricultural economy and food security. This is being executed with increasing the contribution of small businesses in livestock sector, and establishing number of projects serving the breeder such as livestock counseling programs and services project, which aims at raising awareness among livestock breeders for the importance of modern technologies in production, marketing, management and health care for their livestock. Therefore, a program is executed for developing shelter systems, breeding and traditional nurture of mothers' herds (goat - sheep) in mountain villages and Bedouin communities in Dakhiliyah Governorate to enable the breeders and their families to manage their herds and pastures with high efficiency and avoid over-grazing.

livestock production size :

the latest livestock census pointed out a raise in animal population numbers if compared with the census of 2004/2005, with a 19.2% increase for cows, 107% for camels, 33.9% in goats, and 56.2% in sheep. The total number for the livestock population has increased of 2.3 million to 3.2 million for a 39% increase. The production size has increased of course from 152.3 thousand to 176.1 thousand tons, for an average of 15.6% increase every year.

Dairy production take the first place with a 50.4% of the total livestock production. Poul-

try meat is second with 24%. red meat is third with 17.5%, and finally the production of egg is fourth with 8.2%.

Health Veterinary Services contribute to livestock development with promoting health services and aiming for a highly efficient animal production and protection from diseases.

The government veterinary clinics provide the proper care and treatment for serious diseases across the sultanate's governorates, with a total number of 65 clinics and a large veterinary hospital in Dhofar governorate. The same can be said for the 45 private veterinary clinics in the sultanate. During the year of 2013, immunization was completed for about 2,448,983 animal (cows - goats - sheep - camel) against various diseases.

A geodatabase for natural pasture sites in Oman using GIS and remote sensing techniques, to draw a more accurate indicators such as pasture sites areas in each governorate.

Many programs were applied in order to increase local breeds production, one of which is the program for genetic improvement of local breeds of cows and goats in Dhofar governorate. another program is the genetic improvement for cows north of the Sultanate through selective breeding and a program for classification and characterization of goat breeds and lamb.

٢- إن تناول عصير البرتقال، جنباً إلى جنب مع محتواه الجيد من الكربوهيدرات، يمنع من تشكل الالتهابات داخل الجسم، مما يجعله جيداً للوقاية ضد تطوير مقاومة الأنسولين وكذلك من تصلب الشرايين.

٣- يساعد تناول عصير البرتقال على التحسين من ضغط الدم الانبساطي، فهو يحتوي على الهيبيبيديين، وهو الذي يقوم بتحسين نشاط الأوعية الدموية الصغيرة، وكذلك التقليل من المخاطر التي قد تصيب القلب والأوعية الدموية.

٤- يساعد تناول عصير البرتقال في التقليل من مستويات الكوليسترول السيء في الدم.

٥- يساعد تناول عصير البرتقال في تعزيز وظائف الجهاز المناعي والحماية ضد السرطان.

٦- يعزز تناول عصير البرتقال من إصلاح الخلايا وكذلك من عملية التمثيل الغذائي.

٧- كغيره من السوائل يعمل عصير البرتقال على إزالة السموم من الجسم.

٨- يعد عصير البرتقال مفيداً جداً في منع الإصابة من قرحة المعدة.

٩- يحتوي عصير البرتقال على مادة اللستران، وبالتالي لديها القدرة في منع حدوث اضطرابات في الكلى وكذلك من تشكل حصى الكلى.

١٠- إن محتوى عصير البرتقال من فيتامين ج ومن مضادات الأكسدة يساعد في التقليل من شيخوخة البشرة وتشكل التجاعيد ويزيد من نضارتها.

كمية متنوعة من مادة شبه الكاروتين ومادة فلافونويد الحيوي التي هي قادرة على التقليل من مخاطر الإصابة بأنواع محددة من السرطان وأمراض الدورة الدموية. فهذه المواد المضادة للأكسدة تحمي خلايا الجسم من مؤثرات المحيط البيئي الضارة، لاسيما وأن مادة شبه الكاروتين تلعب دوراً محورياً باحتوائها على فيتامينات أ في تغذية الإنسان اليومية، وتخدم التكوين الصحي للإنسان.

الكثير من الناس يجهلون حقيقة عصير البرتقال، لاسيما التساؤلات حول احتوائه على السكريات الطبيعية. وعلى هذا الأساس أراد الباحث جوليان أشوف والبروفيسور راينهولد كارله من قسم التكنولوجيا وتحليل المواد الغذائية النباتية بجامعة هوهنهايم التحقق بدقة من مفعول عصير البرتقال، إذ أصدر في مارس/آذار ٢٠١٥ دراسة تكشف أن عصير البرتقال يمثل مبعاً أفضل لمادة شبه الكاروتين مقارنة مع البرتقال نفسه.

الأشخاص الذين تم اخضاعهم للتجارب تخلوا لمدة أسبوعين عن تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على شبه الكاروتين. وخلال ما يسمى "بعملية الغسيل" تم إلغاء جميع المواد الغذائية الخضراء والحمراء مثل الطماطم والجزر أو السبانخ لمحو آثار شبه الكاروتين الموجودة في الجسم. وقدمت للأشخاص على مدى تلك الأيام وجبة فطور فيها برتقال وعصير البرتقال. وبعد تناول الفطور أخذ الأطباء في فترات زمنية محددة عينات من دم المشاركين في التجارب لتحديد نسب شبه الكاروتين. حيث أكدت نتائج البحث أن مادة شبه الكاروتين يتم استيعابها بصفة مضاعفة من عصير البرتقال مقارنة مع تناول برتقال عادية.

فوائد عصير البرتقال

١- إن عصير البرتقال يحتوي على مضادات للأكسدة التي تحمي الجسم من الآثار الضارة الناجمة عن الجذور الحرة، والجزيئات التي قد تتسبب بتلف في الأنسجة.

البرتقال قبلة من المكونات الغذائية الصحية

أيهما أفضل عصير البرتقال أم البرتقال نفسه؟

باحثون في جامعة ألمانية اكتشفوا أن من يشرب عصير البرتقال يساهم أكثر في الحفاظ على صحة بدنه مقارنة مع تناول البرتقال نفسه.

حيث أن جسم الإنسان يستوعب المكونات الغذائية في عصير البرتقال بصفة مضاعفة مقارنة مع تناول البرتقال نفسه. وقد أكد الخبراء صحة هذه النتائج من خلال دراسة تم نشرها في المجلة المختصة "التغذية الجزئية وبحوث الأطعمة"، ونقوا ما يردده الكثير من النقاد الذين اعتبروا أن عصير البرتقال غير صحي مثل الكوكاكولا. وشغل هذا الموضوع اهتمام الخبراء المعنيين منذ مدة، وكشفوا النقاب عن هذه الحقيقة في تجارب مختبرية، إلا أنهم الآن أخضعوا تلك التجارب لجسم الإنسان مباشرة، وجاءت النتائج مبهره.

البرتقال خزان من المكونات الغذائية

تعد البرتقال خزاناً حقيقياً للمكونات الغذائية، فإلى جانب كمية كبيرة من فيتامين (سي) تحتوي البرتقال على

كلنا يعلم أن البرتقال مرتبط بفيتامين "سي"، لكننا في موضوع اليوم سنسلط الضوء على الفوائد العديدة التي يحتويها عصير البرتقال والتي يجهلها الكثيرون. حيث بينت دراسات حديثة أن تناول عصير البرتقال في الصباح أكثر فائدة من مشروبات أخرى مفيدة مثل عصير الرمان أو التوت أو الفراولة وبحسب دراسة إسبانية جديدة من جامعة غرانا، تبين أن عصير البرتقال يولد مضادات للأكسدة عند تناوله في الصباح أكثر من ١٠ مرات مما كان يُعتقد.

إضافة إلى ذلك، وفي دراسة نُشرت أيضاً في مجلة "جورنال فود كيمستري"، تم استخدام تقنيات فيزيائية وكيميائية عديدة للوقوف على فوائد مضادات الأكسدة التي يحتويها عصير البرتقال، والتأكيد على أن خسارة الألياف من العصير لا تؤثر على محتواه من مضادات الأكسدة.

هذا وأكدت النتائج على أن حجم مضادات الأكسدة التي يوفرها تناول عصير البرتقال في الصباح أكثر بعشر مرات مما كان يُعتقد، وأن عصير البرتقال ذو فائدة كبرى مقارنة بغيره من العصائر، لذا لا يجب تفويت فرصة تناوله في الصباح لحساب القهوة.



Orange, a bombshell of healthy ingredients

We all think of vitamin C when Orange is mentioned, yet we're going to focus in this article on the other many unknown benefits in Orange juice. Recent studies have pointed out that drinking orange juice in the morning is more beneficial than strawberry and pomegranate.

Another study published in "Food Chemistry" journal, asserted that removing pulp does not affect the amount of antioxidant in orange juice.

Which is more beneficial, oranges or orange juice?

Researchers in a German university have discovered that it's more healthier to drink the juice rather than to eat the orange fruits. This conclusion hasn't been discovered until the proper tests were conducted on humans and the results were astonishing.

Julian K Aschoff, and Prof. Reinhold Carle of hohenheim university in Germany, Plant Foodstuff Technology and Analysis Dept. sought a more accurate intake on this matter. And in a study conducted in March of 2015, the results were in favor of orange juice, being a more easier source of carotenoid BA than oranges are for the body. The study subjects were banned from any carotenoid BA source of fruits and veggies, and were given of orange juice and oranges for breakfast every day for two weeks. The blood samples have asserted that the body absorbs double the carotenoid BA from orange juice than it does from oranges.

Orange, a nutrients tank :

In addition to the great amount of vitamin C, Orange contains semi-carotene, flavonoids that is able to reduce the risk of some types of cancer and circulatory system diseases.

Orange juice benefits :

- It contains antioxidant that protects our bodies from the harmful effects of free radicals
- Consuming orange juice, reduces inflammation, and prevent the resistance of insulin.
- Improve the diastolic blood pressure, for the amount of hesperidinit contains.
- Decrease levels of low-density lipoprotein, and bad cholesterol.
- Improves the immune system functions and protects against cancer.
- Very beneficial as a preventative against stomach ulcer.
- helps to hydrate skin keeps it firm, and is believed to prevent wrinkles and fine lines.

No need to mention that orange juice is healthier than soft drinks, for it doesn't contain caffeine or phosphorus acid which are not recommended for children.

– يمكن استخدامه لب البرتقال وقشره في العديد من الوصفات التي تختص بالعناية بالبشرة أو في بعض وصفات الطهي وخاصة الحلويات.

ويشير الباحثون أن عملية عصر البرتقال تؤدي إلى الفصل بين البكتين والسيلولوز، وهذه المواد تعطل امتصاص شبه الكاروتين خلال الهضم. أما البرتقالة فهي تحتوي على مواد خشنة أكثر مما هي موجودة في العصير، وبالتالي فإن امتصاص شبه الكاروتين من فاكهة البرتقال يتعذر بقوة.

عصير البرتقال قادر على المساهمة في تغذية صحية وبالمقارنة مع المشروبات الغازية التي يستهلكها الإنسان بكثرة حيث لا يحتوي عصير البرتقال على الكوفييين الذي لا يصلح للأطفال ولا على حمض الفوسفور. كما أن المستهلكين لا يشربون في العادة عصير البرتقال لإطفاء ظمئهم كما هو الحال بالنسبة إلى المشروبات المبردة الأخرى مثل الكوكاكولا. ويقول الباحثون إن تناول الفواكه والخضروات في العالم يظل منخفضاً بالمقارنة مع الحصص التي توصي بها الجمعية العالمية للتغذية. وفي حال شرب كأس بمعدل ٢٠٠ مليلتر من عصير البرتقال يوميا، فإن ذلك يساهم في ضمان تغذية صحية وتوفير المواد الغذائية الضرورية لجسم الإنسان.





الفلفل الحار يقيك من النوبة القلبية

تستخدم المواد الطبيعية في علاج الكثير من الأمراض المزمنة، لكن خبراء الصحة تمكنوا من إثبات الدور الفعال للفلفل الحار في علاج الأمراض المزمنة والحادة مثل النوبات القلبية. فكيف يمكن للفلفل الحار أن يقينا من النوبات القلبية؟

تكثر الدراسات حول أهمية بعض المواد الطبيعية وفوائدها المذهلة في علاج الكثير من الأمراض. ومن بين هذه المواد الطبيعية زيت جوز الهند الذي يحتوي على العديد من المركبات الدهنية المفيدة لتحسين الوظائف الذهنية وأداء الدماغ. العسل أيضا يتسم بالعديد من الخصائص الصحية المفيدة، فهو مصدر للطاقة ويحتوي على الكثير من الفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة. بيد أن دراسات حديثة أثبتت أن للفلفل الحار فوائد علاجية مذهلة. فهو لا يساعد على مكافحة الأمراض المزمنة فحسب، بل له دور كبير في علاج الأمراض الحادة والتي تظهر بشكل مفاجئ.

يرتبط مصطلح مرض القلب بجميع الحالات التي تحدث فيها ترسبات داخل الشرايين تؤدي إلى تضيقها ومنع تدفق الدم في الجسم، الأمر الذي يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. وتعد أمراض القلب السبب الأول للوفاة في العالم، ومن المعروف أن علاج هذه الأمراض ممكن بواسطة أدوية خاصة تمنع ترسب الكالسيوم في الدم وتساعد على تنظيم الدورة الدموية. لكن الجديد هو أن الوقاية من هذه الأمراض والتخفيف من حدتها يمكن أن يتم عبر الفلفل الحار.

يستخدم الفلفل الحار منذ زمن بعيد ضد اضطرابات القلب والأوعية الدموية، كما كان يستخدم قديما في تخفيف الآلام المزمنة وآلام المفاصل. وتعود أهمية الفلفل الحار إلى مادة الكابسيسين التي تولد شعورا بالدفء وتساعد على توسيع الأوعية الدموية وبالتالي تحسين الدورة الدموية، ما يسمح للقلب القيام بعمله بشكل أكثر كفاءة لكن الجديد هو أن خبراء طب الأعشاب ينصحون باستخدام الفلفل الحار في علاج الأمراض الحادة مثل النوبات القلبية، فالجسم يستجيب بشدة لتأثير الفلفل وهو ما أكدته بعض الدراسات العلمية الحديثة أيضا.

فوفقا لموقع "ذا ترناتيف ديلي" الأمريكي والمعني بالعلاج البديل، فإن الفئران التي تعرضت لنوبة قلبية تم علاجهم بمرهم الكابسيسين وذلك بدهن المرهم على البطن، ووجد العلماء أن مستخلص الكابسيسين خفض تضرر خلايا القلب لدى الفئران بنسبة ٨٥ بالمئة.

ربما يكون من الصعب إجراء هذا الاختبار على الأشخاص، لكن أغلب خبراء الصحة يجمعون على أن تناول شاي الفلفل الحار يساعد في الحالات الطارئة على إيقاف النزيف الداخلي وتضرر القلب بشكل سريع وجليد بالذكر أن الفلفل الحار يحتوي إلى جانب الكابسيسين على العديد من المركبات المفيدة، مثل المركبات النباتية المغذية ومضادات للأكسدة ومادة الكاروتينويد وهي مادة معروفة بقدرتها على توسيع الأوعية الدموية ومنع تجلط الدم.

وللفلفل الحار فوائد كثيرة هي:

١- تحريك الدم وانتظامه:

إنّ للفلفل قدرة عالية على تنشيط حركة الدم في جسم الإنسان أكثر من أيّ نبات آخر؛ فهو يرفع من كفاءة عمل جهاز الدورة الدموية، ويعزز من طاقة الجسم، ويخفف أيضا من آثار الإجهاد الذي يتعرض له الإنسان، كما أنه يزيد من القدرة على التركيز.

٢- تحسين وظائف القلب:

للفلفل الحار دور كبير في حماية القلب، فهو يخفض من كمية الدهون في الدم مما يقلل من خطر الإصابة بالجلطة الدموية، ويقي من أمراض الأوعية الدموية.

٣- منشط للهضم:

ينشط الفلفل وخصوصاً الفلفل الأحمر خروج العصارات المعدية الهاضمة واللعب. وهو بذلك يساعد على هضم العناصر المختلفة من الطعام؛ حيث إنه من المعروف أنّ اللعاب يحتوي على إنزيمات تساعد في هضم الكربوهيدرات، بينما تحتوي الإفرازات المعدية على حامض وإنزيمات أخرى تقوم بهضم مختلف عناصر الطعام.

٤- تقوية المعدة والمساعدة على الهضم:

يقوم الفلفل بتنفيز الفم والأمعاء والمعدة، ويزيد من حركة المعدة والأمعاء، ويدفع إفراز هرمونات الهضم، ويحسن من نكهة الأطعمة، كما أنه يقلل من نسبة الإصابة بقرحة المعدة وذلك بسبب ما يقوم به من دور في تجديد الغشاء المخاطي في المعدة، وحماية وظائف خلايا المعدة والأمعاء، والوقاية من الإصابة بقرحة المعدة.

٥- الوقاية من حصوة المرارة:

يفيد أكل الفلفل في الوقاية من حصوة المرارة، وذلك نظراً لما يحتويه من فيتامينات مثل فيتامين سي الذي يحول الكوليسترول إلى حمض الصفراء مما يشكل الوقاية من حصوة المرارة. كما أنه يلعب دوراً نسبياً في تخفيف هذا المرض.

وكذلك فوائد أخرى:

- يساعد على تخفيض سكر الدم
- يعدّل المزاج والحالة النفسية
- يذيب الدهون داخل الجسم بشكل فعلي ويدفع الأيض، وذلك مفيد لتخفيف الوزن
- يساعد على إذابة الجلطات الدموية
- يذيب المخاط الموجود في الرئة





Chili pepper protects you against heart attacks

Expert have it proved , that chili pepper has an effective role in protecting against heart attacks. There are So many studies on the importance of some of the naturals and their benefits in curing various diseases. Coconut oil is one of them, for it contains beneficial fats that helps with mental functions. And honey, for it contains a big collection of vitamins and antioxidants. As for chili pepper, it gets even more beneficial, for it not only is good in treating the chronic diseases , but it has a big role in treating the sudden and really aggressive diseases.

Heart problems are the number one cause of death in the world, so it's known that it's possible to fix these problems with drugs that prevent deposition of calcium in the blood and helps in regulating the blood circulation. Chili pepper is the new comer in the category of cures for heart problems.

Since the ancient history that chili pepper is used in curing cardiovascular disorders, and also to ease the chronic and joints pain. All this is due to the Capsaicin that creates a burning sensation and widens blood vessels to help enhance the blood circulation. According to the American website "the alternative daily" , that focuses on alternative medicine, the lab rats that had heart attacks and then had been given the Capsaicin ointment on the abdomen

, the heart cells damage was lowered by 85% for those lab rats.

Most of health experts see that having a chili pepper tea helps in stopping the internal bleeding in case of an emergency.

Chili pepper obviously has so many benefits , such as :

- **Regulating the blood circulation :**

Chili can enhance blood circulation more than any other thing. It helps against stress, and improve the concentration.

- **Enhancing heart functions :**

It lowers the fat level in blood , which prevents the possibility of having a heart attack.

- **Enhance digestion :**

Chili in general , and red one specifically , raise the rates of produced digestion compounds and saliva, helping in the digestion of various types of food.

- **Strengthen the stomach :**

It stimulates the mouth , stomach , and the intestines to raise the digestive hormones levels , and also it lowers the possibility of ulcers , for



chili helps recreating the mucosa and maintain the functions of the stomach and the intestines.

- **Protecting against gallstones :**

That's for it contains vitamins such as "C" that shift cholesterol into bile acid , therefore, preventing the potential gallstones.

- **Even more benefits :**

- Lowers blood sugar level.
- Change the mood and mentality.
- Dissolves fat in the body which pushes metabolism.
- breaks up blood clots.
- dissolves mucus in lung.
- Ease for joints pain , when injected.
- Helps in curing the thyroid.

And to be just and fair, we will point out some of the chili disadvantages :

- Consuming an extreme amount of chilies

– يساهم في تخفيف آلام الجلد الناجمة عن مختلف الأمراض

– يخفّف من ألم المفاصل عندما يقنن به الجسم.
– يفسح المجال لمخارج الهواء
– يساعد على منع متاعب القصبة الهوائية
– يهدئ من حدّة الصداع عند استنشاقه
– يساعد في علاج الغدّة الدرقيّة
ولنكون عادلين أكثر في هذا المقال سنذكر هنا مضار الغلغل الحار القليله مقارنة بفوائده:

– إن أكل الغلغل الحارّ بكثرة ينتج عنه حساسية للجلد
– في بعض الأحيان قد يسبب الغلغل الحارّ غثيان في المعدة وتهيج في بطانتها
– أكبر خطر من للغلغل الحارّ هو الضرر الذي يتسبب به للعينين وخصوصاً عند لمسها فهو يسبب حساسية للعين
قد ينتج عن أكل الغلغل الحارّ بكثرة تهيج اليواسير hurts the skin and makes it vulnerable.

• Sometimes , it causes nausea and irritation of the stomach lining.

• The most disadvantage , is that it can severely hurt the eyes in direct contact.

• irritation of hemorrhoids when consuming chili frequently.



هل عندما نكون نباتيين ونمتنع عن اللحوم نكون صحيين أكثر؟



٢- تغيير في حاسة الذوق.

تكثر التحذيرات من مخاطر المبالغة في تناول اللحوم، ما يدفع البعض إلى مقاطعتها وتفضيل التغذية النباتية، لكن هذا لا يعني أنها صحية تماما، فلكل نظام غذائي محاسنه وعيوبه. ومن يرغب أن يصبح نباتيا عليه معرفة هذه الحقائق

لاشك أن الاعتماد على الغذاء النباتي ومقاطعة اللحوم هو خيار شخصي ويتعلق بعوامل مختلفة. فبعض الناس يفضل التخلي عن اللحوم احتجاجا على التربية التجارية للماشية وبعضهم يقاطع اللحم لقناعات دينية وآخرون يبتعدون عن تناول اللحم للمحافظة على تغذية أكثر صحية. ومهما اختلفت الأسباب، إلا أن خبراء التغذية يرون أن لكل نظام غذائي محاسنه ومساوئه، ومن يرغب بالتخلي عن تناول اللحم ويصبح نباتيا عليه معرفة بعض الحقائق.

١- عسر الهضم بسبب البكتيريا المعوية الجديدة

تتأثر المعدة والجهاز الهضمي باستمرار بكل ما نأكله، وتغيير النظام الغذائي يؤدي إلى حدوث تغيير في تكوين البكتيريا الموجودة في الأمعاء، ما يؤثر على الوزن وصحة الجسم، إذ يعتقد الباحثون أن الإكثار من تناول الخضار مسؤول عن انتشار المزيد من البكتيريا المعوية. ويؤدي الانتقال إلى نظام التغذية النباتية لظهور بعض الأعراض مثل الشعور بالنفخة وعسر في الهضم. ولتخفيف هذه الأعراض ينصح خبراء التغذية بالانتقال تدريجيا وببطء وفقا لما نشره موقع "غيزوندهايت تيبس" الألماني.

٤- وقت أطول لاستعادة النشاط بعد ممارسة الرياضة.

يحتاج الجسم من أجل هضم البروتينات النباتية لوقت أطول من البروتينات الحيوانية ما يعني أن الأشخاص النباتيين والرياضيين منهم بشكل خاص، يحتاجون إلى وقت أطول لاستعادة نشاطهم بعد التدريبات، مقارنة بأولئك الذين يأكلون اللحوم وهنا ينصح خبراء الصحة بتناول العصائر التي تحتوي على البروتينات، فهي تساعد على استعادة النشاط سريعا، فالجسم يمتص السوائل بشكل أسرع من المواد الصلبة.

٥- نقص في الفيتامينات.

ربما يكون الأمر غريبا بالنسبة للبعض، فمن المعروف أن نظام التغذية النباتية صحي، في الحقيقة يبدو الأمر ليس كذلك تماما، ففوق الكثير من النباتيين يعانون من نقص الحديد ومعادن أخرى. ما يعني أن على النباتيين تعويض نقص الحديد والمعادن الأخرى بتناول الفيتامينات والمعادن المكملة. فنقص فيتامين ب١٢ مثلا خطير للغاية لأنه يؤدي إلى الإصابة بالأنيميا الخبيثة، وضمور الأعصاب وأضرار عصبية لا يمكن تعويضها ولكن النباتيون المعتمدون على تناول الألبان والبيض يحصلون على فيتامين ب١٢ من البيض ومنتجات الألبان، وهذا يكفي البعض ولكن ربما ينقص هذا الفيتامين بالنسبة للبعض الآخر. أكبر مجموعة بالعالم من خبراء التغذية تقول أن تركيب فيتامين ب١٢ المستخلص من منتجات حيوانية يكون مرتبطاً بالبروتين وسهل امتصاصه، خصوصا عندما يتقدم

الناس في العمر، وبناء عليه فإنهم يوصون بمكملات غذائية تحتوي على فيتامين ب١٢ لكل شخص أكبر من عمر ٥٠ وكذلك الحوامل والمرضعات النباتيات (والأطفال المعتمدون على الرضاعة الطبيعية في حالة عدم وجود مكملات غذائية في غذاء الأم) عليهم استخدام المكملات الغذائية سواء كانت حبوب، حقن أو أغذية مدعومة بفيتامين ب١٢، في حالة عدم الحصول على فيتامين ب١٢ كافي من المنتجات الحيوانية مثل البيض ومنتجات الألبان.

إعداد: محريد فاروق



Is it true that when we are vegetarians and refrain from meat will be more healthy?

We hear about a lot of warnings for the risks of over-eating meat, what some people pay to boycott and preference for plant nutrition, but that does not mean they are completely healthy, each advantages and disadvantages diet. Anyone who wants to become a vegetarian him to know these facts .

There is no doubt that relying on a vegetarian diet and the District of meat is a personal choice and respect to various factors. Some people prefer to give up meat in protest against the commercial breeding of livestock, some of whom are boycotting the meat for religious convictions and others are moving away from meat eating to maintain a more healthy nutrition. And no matter how different reasons, but nutrition experts say that every diet advantages and disadvantages, and wants to give up eating meat and become a vegetarian him to know some facts.

1-beef Digestion because of the new intestinal bacteria

Stomach and digestive system constantly affected by all what we eat, and change the diet leads to a change in the composition of bacteria in the intestines, which affects the weight and health of the body, as researchers believe a lot of that is responsible for the further spread of intestinal bacteria eating vegetables. And lead the transition to a vegetarian diet for the emergence of some of the symptoms such as feeling of bloating and indigestion. To ease these symptoms nutrition experts advised to move slowly and gradually, according to the published site "Gazundhaat stiff" German.

2-Change in the sense of taste

Zinc is an element diet is responsible for many functions in the body, including the sense of taste, that is, those who wish to adopt the plant by feeding to obtain a sufficient amount of zinc in their food so that the sense of taste is not affected has, according to the site "Gazundhaat identity," the German, the legumes, nuts difficult the absorption of zinc, which means that reliance on legumes as a source of protein, may lead to a decrease in the proportion of zinc in the body, vegetarians may need more than 15 milligrams of zinc

per day in the case of eating food contains a high amount of vitamins And the richest vegetable sources of zinc include cooked dried beans, seaweed, fortified cereals vitamins and minerals (Alcryialat), soy foods, nuts, peas and seeds.

3- plant system and its effect on heart health.

According to the site "Daily Health Post" on health Balhoan, many studies on cardiovascular confirmed that the plant feeding reduces the risk of heart disease and blood vessels and affect positively on health. The reason is that vegan diet reduces inflammation in the body.

4- a longer time to restore the activity after exercise Ariyadh.

The body needs to digest plant proteins for a longer time than animal proteins means that vegetarians and athletes, including, in particular, need more time to recover their activity after exercise, compared with those who eat meat and here, health experts recommended to take the juices that contain proteins, it helps to restore activity quickly, the body absorbs liquids faster than solids.

5- A lack of vitamins.

It may be surprising for some, it is known that a healthy vegetarian diet, in fact, it seems this is not so completely, admittedly a lot of vegetarians suffering from iron deficiency and other minerals. This means that vegetarians to compensate for the lack of iron and other metals

to take vitamin and mineral supplements. Lack of vitamin B12, for example, is very dangerous because it leads to the incidence of malignant anemia, and atrophy of nerve damage neurological irreplaceable, but vegetarians accredited on dairy and eating eggs get vitamin B12 from eggs, dairy products, and this other enough but perhaps lacking this vitamin for others. The largest collection in the world of nutrition experts say that the installation of vitamin B12 is extracted from animal products be linked to protein and easy absorption, especially when the people advanced in age, and therefore they recommend supplements food containing vitamin B 12 per person is greater than the age of 50, as well as pregnant and lactating vegetarian (and children accredited breastfeeding in the absence of dietary supplements in the mother's diet) they use dietary supplements, whether pills, injections or supported in vitamin B12 food, if you do not get vitamin B12 enough of animal products such as eggs and dairy products.





خطورة المياه الغازية على صحة الإنسان

المياه الغازية كثير من الناس تتهافت علي تناولها دون النظر إلي أضرارها الخطيرة علي صحة الإنسان فنجد البعض يري أن المياه الغازية تساعد علي الهضم ونجد أيضا من يفضلها من النوع الدايت لكي لا تتسبب في زيادة الوزن. ومن الناس من يقول أن النوع الفاتح صحي ومفيد عن باقي الأنواع الأخرى وكل ذلك كلام خاطئ ليس له أي أساس من الصحة وضار جدا بصحة الإنسان فمن يظن أن المياه الغازية تساعد علي الهضم نجد أنها تساعد علي انزلاق الطعام من داخل المعدة إلي الأمعاء الدقيقة دون أن يكتمل هضمة فنجد أن الأمعاء الدقيقة وظيفتها هي امتصاص المغذيات من فيتامينات وأملاح معدنية وبروتينات وغيرها لكي تنقلها إلى تيار الدم فتبحث الأمعاء الدقيقة عن المغذيات الموجودة في الطعام المهضوم المحول لها من المعدة. فتجد أن الطعام لم يكتمل هضمة فلا تمتص منه شيء وتنقله كما هو إلى القولون فيحدث له عملية تعفن وتصل وينتج عن هذا التحلل بعض الغازات الغير مستحبة مثل غاز الميثان وغاز كبريتيد الهيدروجين الذي يشبه في رائحته رائحة البيض الفاسد فتحدث التقلصات والغازات القولونية ونجد أن المياه الغازية تحتوي على العديد من الأحماض التي تعمل على زيادة حموضة المعدة وتؤدي في النهاية إلي قرحة المعدة بفعل الأحماض الموجودة بها. كما تعمل على تكسير مركبات الكالسيوم داخل الجسم وبالتالي إذابة الأسنان والعظام ويتراكم هذا الكالسيوم المذاب داخل الشرايين والأوردة وأعضاء الجسم الحيوية وخاصة الكلى فتحدث حصوات

الكلى وغيرها من الأمراض وتوقف نمو العظام بعد سن الثلاثين حيث أن العظام لا تستطيع أن تجدد نفسها كما أن وجود ثاني أكسيد الكربون بكثرة في المياه الغازية يؤدي إلى تكسير كرات الدم الحمراء وكذلك يبطل دور الإنزيمات الهاضمة التي تفرزها المعدة لكي تقوم بعملية الهضم وبالتالي ينزلق الطعام من المعدة دون أن يكتمل هضمة إلى الأمعاء الدقيقة. وأيضا وجود المواد الحافظة فيها تؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي الذي هو الحارس الأول للجسم كذلك عندما نشربها بعد تناول الطعام مباشرة نجد أنها تتحد مع الأحماض الموجودة داخل المعدة وتعطي لنا ناتج تفاعل بعد تمام عملية الهضم بشكل غير صحي مع عنصر كلوريد صوديوم أي ملح طعام زائد عن حاجة الجسم فيؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والسمنة المفرطة. حيث أن الملح يؤدي إلى إحتباس السوائل داخل الجسم وكل هذه المخاطر تتم بفعل المياه الغازية سواء كانت العادية أو الدايت. ويجب الإشارة إلي أن مادة الاسبرتام المستخدمة في تحلية المياه الغازية الدايت هي مادة مسرطنة تؤدي إلي هلاك الجسم وفي النهاية يمكن أن نتناول عصائر الفواكه الطازجة وليس المعلبة والتي تحضر في المنزل بدل من المياه الغازية الضارة بصحة الانسان.

ونعاهم انه لا تخلو معظم موائد الطعام في مختلف أنحاء العالم من مشروبات المياه الغازية رغم معرفة أنها من التصنيفات الغذائية ذات القيمة الغذائية المنخفضة ولها أضرار جانبية كثيرة وأحيانا خطيرة.

وقالت لارسون أن على الرغم من أن الدراسة جرت على الرجال لكن يتعين على النساء توخي الحذر بشأن المياه الغازية. وذكرت لارسون وفريقها البحثي في دورية (هارت) أن أكثر من ٢٣ مليون شخص أصيبوا بأزمات قلبية في العالم ويرجع شيوع هذه الأمراض جزئيا إلى تعاطي المشروبات الغازية. ويعترف واضعو الدراسة بأن من بين أوجه القصور في البحث تضمينه الرجال فقط كما أنها تفتقر إلى البيانات التي تفرق بين المشروبات الغازية والمشروبات السكرية وتلك المحلاة بسكر التحلية الصناع.

نتائج دراسية سويدية أكدت أن مستهلكي الصودا من الرجال معرضين للإصابة بأمراض خطيرة حيث أشارت نتائج دراسة أعدها باحثون في السويد إلى أن الرجال الذين يشربون يوميا كأسين أو أكثر من المياه الغازية أو المشروبات السكرية المشابهة يكونون أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالأزمات القلبية. وقالت سوزانا لارسون، المشرفة على هذه الدراسة بمعهد كارولينسكا السويدي، أن دراسات سابقة كانت قد ربطت بين تناول المشروبات السكرية وعدة عوامل خطيرة خاصة بالنوبات القلبية منها ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى السكر في الدم وزيادة الوزن وداء السكري والسمنة.

ولتأكيد العلاقة بين الأزمات القلبية وتعاطي المشروبات السكرية وضعت لارسون وفريقها البحثي حياة مجموعة من الرجال تضم نحو ٤٢ ألفا تحت المراقبة الطبية لفترة بلغت ١٢ عاما في المتوسط. ومن أجل تقييم عادات تعاطي المشروبات وجهت إلى المشاركين في البحث أسئلة عن عدد المرطبات أو العصائر السكرية التي يتناولونها يوميا أو أسبوعيا. وخلال فترة الدراسة حدثت نحو ٣٦٠٠ حالة إصابة بالأزمات القلبية وكان من يتناولون أكثر من اثنين من المشروبات السكرية أكثر عرضة بنسبة ٢٣ في المائة للإصابة بالأزمات القلبية عما لم يتناولوها أصلا. لكن الدراسة لا تتعلق بالمشروبات المحلاة بالسكر بل الصودا والمياه الغازية ومثيلاتها وقالت لارسون أن الرسالة المستهدفة هي ضرورة تقليل الناس من تناول هذه المشروبات.



خلطة العسل وحبّة البركة، دواء لكل داء!!

العسل هي مادة سكرية أغلبها أحادي السكريات، وتحتوي خمائر، وأحماض أمينية، وفيتامينات متنوعة، ومعادن، وهي مستخلصة من رحيق الأزهار حيث يقوم النحل بصناعتها وحفظها في خلية سداسية لوقت الحاجة، ذات ألوان مختلفة حسب المنشأ. يتواجد العسل في أغلب دول العالم ويأتي من مناطق طبيعية أو عن طريق تربيته في مزارع خاصة، وعلى الصعيد الدولي فالدول الأولى المصدرة للعسل هي الصين، والأرجنتين، والولايات المتحدة الأمريكية، وتركيا، وأوكرانيا، وبعض الجزر الفرنسية.

أما حبة البركة فهي بذور نبات حولي طوله (٣٠) سم ذو أوراق دقيقة وأزهار زرقاء إلى رمادية، تعيش في الجزيرة العربية، والمشرق العربي، والمغرب، وإيران، والهند، وباكستان، ومناطق حوض البحر الأبيض المتوسط، ولهذه الحبة العديد من الأسماء كالكُمون الأسود، والقزحة، والشونيز، والكرابية السوداء، والكالونجي الأسود، وتتمتع بخواص علاجية كثيرة جدا.

العسل وحبّة البركة مع بعض

العسل فهو غذاء متكامل سهل الهضم، وطيب الطعم ويعدّ محلياً طبيعياً. أما خواصه العلاجية فلا حصر لها، ومنها أنّه ملين ومطهر للأمعاء، ومسكّن للألم و السعال، ومزيل للبلغم ويعالج التهاب الحلق، ويعالج ضعف القلب، وينشط الدورة الدموية، ويعالج تصلب الشرايين، كما ويعالج مشاكل الكبد والجهاز العصبي، وهو علاج فعال للحروق والجروح فيزِيل آثارها، ويعدّ العسل علاجاً فعالاً لفقر الدم والأنيميا وللعضلات المتقلصة، ويعالج الدوالي ويقاوم النزيف، كما أنّه علاج للحمى والروماتيزم، ويحفظ الذاكرة ويطيل العمر، ويمدّ الجسم بالطاقة اللازمة، ويقوّي المناعة، ويساعد على النوم الهادئ كما ويفيد البشرة بشكل كبير.

أما حبة البركة فتستخدم في علاج السعال والربو وآلام الظهر، كما وتعالج التوتر العصبي، والجرب، وحب الشباب، والبهاق، والبرص. كما وتعالج السكر ومشاكل المعدة والأمعاء، ومشاكل اللثة والأسنان، والصداع، ونزلات البرد، والانتفاخ، وتعدّ علاجاً فعالاً في أمراض النساء، وحفظ الجنين، وقد استطاعت معالجة بعض حالات مرض الإيدز.

لذلك فخلط هذين المركبين الغنيين بالمواد الصحية والمضادة لكثير من الأمراض هو عبارة عن صنع خلطة سحرية علاجية كما وينصح الأطباء بخلط العسل مع حبة البركة وتناول ملعقة يوميّاً للوقاية من الأمراض والتمتع بصحة جيدة.

Soda's severity on health

The danger it brings upon our health , doesn't seem to stop people from pouring soda into them. Some people even think that carbonated water do help them digest, maybe even prefer it to be a diet one. For they don't know , per contra , that it slips your undigested food out of the stomach , into your bowels. But your bowels wont be able to absorb all vitamins and proteins and the other stuff , from that undigested mixture, leaving it as is in its way to the colon. The decayed and rotten mixture spews Methane Gas and hydrogen sulfide that has a smell like that of rotten eggs. Even more , soda contains so much acids that would raise the acidity leading smoothly into peptic ulcers. Even kidney stones is a risk , since soda breaks down the calcium compounds in the body. That calcium would gather in organs veins especially the kidneys.

Another trivia about regular and diet soda , The perceptive found in soda weakens the immune system. Another one , if consumed after having a meal , the soda compounds interact with the acids in your body making an unwanted sodium chloride that would raise your blood pressure and cause you obesity.

Maybe you would rather drink fruit juice , fresh not canned ,if you were to know that aspar-

tame that gives the diet soda its sweetness is possibly a serious carcinogen.

A Swedish study has pointed out that men who consume two to three cans of soda have more chance in having heart attacks. Suzanna Larson, the supervisor on this study in "Karolinska Institutet" in sweden , said that several previous studies have linked drinking soda with various aspects that might cause heart attacks, such as, high blood pressure, diabetes , and obesity.

And in order to get more accurate data, Larson and her team observed about 42000 men for about 12 years, asking them about how many times do they drink soda daily. During the observation period, nearly 3600 case had a heart attack. Men who consumed more than two cans had a 23% more chance in having a heart attack.

Larson also said that women too should be warned , even though the study was only conducted on male subjects. Larson said also in "Heart" magazine , that more than 23 million people have had heart attacks, accusing soda of being the cause of these cases commonness.





الأمراض التي يعالجها العسل مع الحبة السوداء:

يوجد بالعسل خمائر وأحماض مهمة جداً لجسم الإنسان ولحياته وحيويته، مثل خميرة الأميليز، وخميرة الأنفرتيز، وخميرة الكاتاليز، وخميرة الفوسفاتيز، وخميرة البروكسيد، وأما الأحماض فيوجد بالعسل حمض النمليك، والأوكساليك، والبيروجلوتاهايك، والجلولونيك.

ويوجد بالعسل هرمونات قوية منشطة فعالة بها مضادات حيوية تقي الإنسان من كافة الأمراض، وتفتك بأعتى الجراثيم والميكروبات، واكتشف أن في العسل مادة تسمى الديوتيريوم (هيدروجين ثقيل) مضادة للسرطان.

وتعالج الحبة السوداء والعسل الأمراض التالية:

الحساسية:

يضاف على فنجان من العسل الغزلين، وزيت الورد، ويدهن مكان الحساسية صباحاً ومساءً، مع تجنب المواد المثيرة للحساسية كالبيض والمانجو، ومع الدهان يتم تناول ملعقة غسل يومياً.

تقوية عضلة القلب:

تؤخذ ملعقة عسل من حين لآخر، وتذاب في قليل من الماء المغلي فيه قشر الرمان، فإن ذلك يدعم القلب

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام".

ومن الأمراض التي يعالجها زيت الحبة السوداء أيضاً:

السعال والربو، وذلك بدهن الصدر والظهر بالزيت الدافئ مع استنشاقه في بخار الماء. وعلاج لمرض السكر، فهو يحفز البنكرياس بتناول ملعقة على الريق منه. ومنشط للذاكرة، وذلك بتناول ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع مغلي النعناع. وعلاج للصدفية، بخلطه مع الليمون ودهن الأماكن المصابة عدة مرات. وبالرغم من انه زيت فهو يستخدم للقيء والغثيان.

كذلك هو علاج للالتهابات الجلدية، وأمراض جلدية أخرى مثل البهق والبرص، ومزيل أيضاً للتأليل وذلك بعجنها مع العسل ووضعها على التأليل حتى تذوب، وهو أيضاً معالج للالتهابات القلب وضيق الأوردة وذلك بالاستمرارية في استخدامه ومفيد في حالة الروماتيزم وآلام الظهر والمفاصل، وعلاج قوي لحالات الصداع وذلك بدهن جانبي الرأس الأمامين بالزيت وشرب ملعقة صغيرة من الزيت لمدة ثلاثة أيام.

وهو أيضاً معالج للحموضة وآلام المعدة بأخذه مع الحليب، وحافظ للجنين في رحم أمه مع عدم الإكثار منه، مع الأخذ بعين الاعتبار أن هناك رأي لبعض العلماء بعدم تناوله في فترة الحمل لأنه يعمل على ارتخاء عضلات الرحم.

لحب الشباب:

تؤخذ لذلك حبة سوداء ناعمة، وتعجن في زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح، ويدهن بذلك الوجه في المساء وفي الصباح، ويغسل بماء دافئ وصابون، مع تكرار ذلك لمدة أسبوع، ويا حبذا لو أخذ دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن.

لكل الأمراض الجلدية:

يؤخذ زيت الحبة السوداء وزيت الورد وطحين القمح البلدي بمقادير متساوية من الدهنين وكمية مضاعفة من الدقيق، ويعجن فيهما جيداً، وقبل الدهن يمسح الجزء المصاب بقطعة مبللة بخل مخفف وتعرض للشمس، ثم يدهن من ذلك يومياً مع الحماية والاحتراز من كل مثببات الحساسية كالسمك والبيض والمانجو وغيرها.

لارتفاع ضغط الدم:

كلما شربت مشروباً ساخناً فعليك بقطرات من دهن الحبة السوداء. لأنها تعالج ضغط الدم المرتفع بالجسم وتوازنه.

لإذابة الكوليسترول في الدم:

يؤخذ قدر ملعقة من طحين الحبة السوداء، وملعقة من عشب الألف ورقة (أخيليا) ويعجنان في فنجان عسل نحل ويؤخذ على الريق.

ويقويه جداً، كذلك لو أخذ من غذاء الملكات قدر ثلاث قطرات، ومقدار ذلك من العنبر، فإن ذلك يقوي القلب وينشطه للغاية.

لعلاج التهابات عضلة القلب والرعشة:

يشرب على الريق يومياً كوب من الماء البارد المحلى بملعقتين من العسل، ويستمر ذلك حتى تنتهي الرعشة.

لضغط القلب:

بعد كل وجبة يومياً ولمدة شهر فقط يتم تناول ملعقة عسل، ويمكنك شرب كوب عصير جزر أو عصير قمح منبت، واجعل كل داء منه.

للقرع والتعلبة:

تؤخذ ملعقة حبة سوداء مطحونة جيداً، وقدر فنجان من الخل المخفف، وقدر ملعقة صغيرة من عصير الثوم، ويخلط ذلك ويكون على هيئة مرهم، ثم يدهن به بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشرطها قليلاً، ثم يضمدها عليها وتترك من الصباح إلى المساء، ويدهن بعد ذلك بزيت الحبة السوداء، وتكرر لمدة أسبوع.

للقوباء:

تدهن القوباء (داء في الجسد يتقشر منه الجلد) بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً حتى تزول.

Honey and Black-cumin, a cure of any ailment

Honey is a sweet food made up mostly from the monosaccharides, containing some enzymes, amino acids, various vitamins, and minerals. Honey is made by bees using nectar from flowers. Honey is found all over the world, produced in a natural or wild beehives or in artificial hives. Honey Exporting countries include China with the lion share, Argentine, USA, Turkey, Ukraine, and some overseas french islands. As for the black-cumin, it is the seed of a plant that normally grows to 30 cm tall, and has finely divided, linear leaves, and the flowers are usually coloured pale blue to grey, native to the Arabian peninsula, eastern Arab, Morocco, Iran, India, Pakistan, and the countries of the mediterranean basin. It has various names such as, the black-cumin, nigella, black caraway, and black kalonji.

Mixing Honey and black-cumin :

Honey has health benefits such as being a Laxative for intestine, helps with phlegm and sore throat, boosts the blood circulation, helps with atherosclerosis, liver and the digestive system, effective with burns, Anemia, Varicose veins, and strengthens immunity, good for the skin.

The black-cumin and black-cumin oil is used as a cure for cough, asthma, back pains, stress, itch, acne, vitiligo, and leprosy. It also is used in the treatment of diabetes, teeth and gum, headache, cold, and has been effective against some cases of HIV. Therefore, mixing these two materials is like crafting a health potion. As the Holy prophet (PBUH) said: "the blackseed is a cure for every ailment but death".

Some diseases treated with black-cumin oil :

Cough and asthma, by rubbing the chest and the back with the warm oil and inhaling it with



water vapor. And diabetes for it stimulates the pancreas when taking a spoonful of it on an empty stomach. And in the treatment of psoriasis, mixing it with lemon and rubbing the mixture on infected areas several times. It can also remove warts by putting it with honey on warts till they melt away. It's useful with rheumatism, back pain and arthritis. Used for headache by rubbing the sides of the forehead with the oil and taking a tsp. of it for three days.

Diseases treated with honey and black-cumin mixture :

Honey typically contains very important enzymes and acids such as, amylase, invertase, catalase, glucose oxidase, acid phosphatase and inulase. Honey also contains various acids such as formic acid, oxalic acid, Glutamic acid, and gluconic acid. It was discovered that honey contains deuterium (heavy hydrogen) that protects against cancer. The honey and black-cumin mixture is used in the treatment of the following diseases :

Allergy :

Add vaseline to a cup of honey, and rose oil and rub it on the infected areas on the morning and evening, and taking a spoonful of honey everyday. With the avoidance of the allergen food.

Strengthens the heart muscle :

Take a spoonful of honey every now and then, mixing it with boiled water with Pomegranate peel. Also it's of great benefit for the heart to take about three drops of royal jelly.

Baldness :

take a spoonful of grained black-cumin and a cup of vinegar, and tsp. of garlic juice, and mix them together, shave the hair then rub it on that area, leave the mixture till the evening, repeat it for a week.

Herpes :

rub the infected with black-cumin oil three times a day until it vanishes.

Acne :

Take so black-cumin flour, and kneaded in sesame oil with a spoonful of wheat flour, and rub the face every evening and morning for a week, with warm water and soap.

For skin diseases :

mix a unit of the black-cumin oil with a same unit of rose oil and 2 units of brown flour. Before you use the mix rub the area with a cloth dipped in vinegar. Lightly apply the mix to the skin and then expose to the sun every day.

High blood pressure :

Mix the black-cumin oil with any hot beverages you may drink.

Blood Cholesterol :

A spoon of black-cumin flour, and another of yarrow, mixed in a cup of honey and eat it on an empty stomach.



وصفات التدوي بالأعشاب

يعتبر التدوي بالأعشاب من أكثر فروع الطب البديل إستخداما في الأونة الأخيرة، وهو يُعرف أيضا بطب الأعشاب أو الطب الخشبي وتتعدد الإستخدامات الخاصة بالأعشاب فتوجد أعشاب خاصة بالحالات الطبية المرضية، وأعشاب خاصة بصحة الطفل، وأعشاب أخرى خاصة بصحة الرجل والمرأة، بالإضافة إلى المصادر الخشبية المتنوعة.

أنواع الأعشاب الطبية التي تستخدم في التدوي بالأعشاب:

يستخدم التدوي بالأعشاب (طب الأعشاب) بعض الأنواع الخشبية الطبية لعلاج الأمراض العادية والمُزمنة ومن هذه الأعشاب:

البانج: وهو أهم أنواع التدوي بالأعشاب وله وظائف عديدة فهو يُستخدم في مُعالجة مرض التدرن، كما يتم استخدامه أيضا في تقوية الشجر.

لسان الثور: ويستعمل فرع التدوي بالأعشاب هذا النوع في مُعالجة التهابات المجاري البولية.

قشر الرُمان: يحتوي قشر الرُمان على مواد يتم استعمالها في القضاء على الديدان الشريطية كما يُستعمل أيضا في حالات الإسهال وهو من أهم أنواع الأعشاب التي يعتمد عليها التدوي بالأعشاب، ويُستخدم قشر الرُمان المنقوع في علاج تقوية الشجر.

عرق السوس: يُعد عرق السوس من أهم الأعشاب التي تنمو نمو طبيعيا ويتم الاعتماد عليه كعلاج للتدرن الرئوي وفُرحة المعدة، وهو من أشهر الأعشاب المُستعملة في مجال التدوي بالأعشاب.

الهندباء: هو نبات مُشبع بالحديد والبوتاسيوم والصدويوم ويعتمد عليه فرع التدوي بالأعشاب للتقليل من التشنجات التي تحدث في الكبد ويزيد من نشاط الجهاز الهضمي كما يُفيد أيضا في العلاج من بعض الالتهابات التي تحدث في الطحال والمرارة والكلى ومُعالجة الديدان المعوية وإزالة الإمساك.

الكمون: يعتمد فرع التدوي بالأعشاب على الكمون في تكوين خلاصة دواء يفض إفرزات الجهاز الهضمي كما يُستخدم أيضا كمادة مُطوية بعد أن يُعالج كيماويا.

السدر: يعتمد عليه التدوي بالأعشاب في علاج الأورام والحصي الذي يتكون في المرارة.

ونلاحظ أن المتخصصين في مجال التدوي بالأعشاب يلجأون إلى استخدام كل جزء في النبات الأوراق والسيقان والزهرة والجذور لعلاج الأمراض أو تخفيفها أو حتى تجنب الإصابة بها وجميع العلاجات الخشبية هي علاجات خاضعة للتجربة المعملية والأبحاث.

كما يتم استعمال بعضها في تركيبات الأدوية والعقاقير الطبية التي تُباع في الصيدليات ومنها:

عقار مضاد للأورام، Vincristine

مُنظم لضربات القلب، Digitalis

مُوسع للشعب الهوائية، وكل هذه العقاقير تم اكتشافها بالأصل من التجارب والأبحاث. Ephedrine

وتوجد الأعشاب المُستعملة في التدوي بالأعشاب في صور مختلفة فمنها في صورتها الخام أو المجفف أو التي توجد على هيئة كبسولات أو أقراص أو في صورة سائلة [1] وتعتمد جودة أي نوع من التحضيرات العشبية على جودة العشب الخام الذي صنعت منه هذه التحضيرات المختلفة.

وتلعب الأعشاب في صورتين: منها التي تلمو بمفردها ومنها التي تُزرع بفعل الإنسان وتأثيره، ويُعتبر النوع الأول أفضل من الثاني وذلك لأن الأعشاب التي تلمو بمفردها بعيدة هنا عن تدخل الإنسان وتعرضها للمواد الكيميائية.

الصبغات المستخدمة في التدوي بالأعشاب:

هي تحضيرات عشبية يعتمد عليها التدوي بالأعشاب وتحتوي على الكحول، حيث يلعب الكحول دور المُستخلص للخواص النشطة للعشب وتركيزها كما أنه يعمل على حفظ الأعشاب، وطريقة تحضير الصبغات هي طريقة فعالة لمركبات الأعشاب وتحضيراتها حيث يظهر طعم العشب بقوة في هذا النوع فقد يكون مُر أو لاذع المذاق.

HERBS

recipes for treatment

Herbal medicine is considered alternative commonly used in recent times, which is also known as medicine herbs or herbal medicine and multiple uses for herbs are found private medical cases sick, especially a child, and other herbs, especially men and women's health.

Medicinal herbs that are used in herbal medicine types:

Using herbal medicine and some types of herbal medical treatment such as:

chamomile: It is the most important types of herbal medicine that had many functions and it is used in the treatment of tuberculosis disease, also it is used to strengthen the hair.

Borage: using this type of herbals in the treatment of urinary tract infections.

Pomegranate peel: pomegranate peel contains substances that are used in the elimination of tapeworms. It is also used in cases of diarrhea, one of the most important types of herbs that are reliable herbal medicine, and it is used pomegranate peel soaked in the treatment of strengthening hair.

Licorice: Licorice is the most important herbs that grow up naturally and it is relied upon as a treatment for pulmonary tuberculosis and gastric ulcer, which is one of the most famous herbs used in the field of herbal medicine.

Dandelion: it is the saturated plant with iron, potassium, sodium and reliable Herbal branch to reduce the spasms that occur in the liver and increases the activity of the digestive tract they are also useful in the treatment of some

infections that occur in the spleen, gall bladder, kidney and treatment of intestinal worms and remove constipation.

Cumin: Cumin Herbal branch depends on the composition of summary medication stimulates digestive secretions.

Sidr: a reliable herbal medicine in the treatment of tumors and gravel, which consists in the gallbladder.

As some of them are used in the pharmaceutical formulations and medical drugs sold in pharmacies, including:

Vincristine: Anti-tumor drug.

Digitalis: A pacemaker.

Ephedrine:

Expanded people airways, and all these drugs ever devised originally from experiments and research.

There are herbs used in herbal medicine in different images, it may be raw or dried, these exist in the form of tablets or capsules or in liquid form, depending on what kind of herbal preparations the raw grass is, which made him the quality of these different preparations.

And grow herbs in two forms: ones that grow on its own and the ones that are cultivated by humans and its impact, it is considered the first type which is better than the second because the herbs grow alone far from human intervention and exposure to chemicals.



ومهدئات السعال، ومُضادات الاحتقان، ويضاف إليها فيتامين (ج) مع تجنب اختيار الأعشاب المحلاة بالسكر المُكثَّر وهذا النوع يستخدم كثيرا في فرع التداوي بالأعشاب ويباع في الصيدليات والمراكز الصحية.

الأعشاب الطبية الأكثر استخداما في مجال التداوي بالأعشاب وفوائدها

الأرقطيون: منقي للدم، يساعد في علاج حب الشباب، كما يساعد على توسيع حدة العين ويحذر استخدامه في حالة الحرارة أو وجود علامات العدوى الحادة.

الخروب: يساعد على التخفيف من الإسهال أو منعه القرنة.

الشمس: يساعد في المغص وآلام المعدة.

الحلبة: طارد للبلغم ومساعد في احتقان الحنجرة والصدر.

الزعرتر: يخفف من احتقان الرئة والإسهال ويُعالج نقص الشهية والانتفاخ والمغص.

العرق سوس: مفيد للجهاز التنفسي كما يساعد على تنشيط وزيادة الطاقة في الجسم.

الروزماري: يزيد من نشاط الدورة الدموية ويُعالج نزلات البرد والضداع واحتقان الحنجرة.

الكثان: ملطف للجهاز الهضمي ومُعالج للإمساك.

النعناع: يساعد في الهضم كما يخفف من حرقان فم المعدة والغازات والإسهال، ويخفف أيضا من أعراض الغثيان.

الزنجبيل: يقلل من الاحتقان ويحفز على إفراز العرق ويخفف من آلام العضلات كما يُخفف من الحمى أيضا.

المستخلصات (الخلاصات العشبية):

ويتم الحصول على الأعشاب عن طريق الكحول أو الماء إذا كان يباع في صورته السائلة وهذه الخلاصات تكون في صورة مركزة.

النشاي العشبي المستخدم في التداوي بالأعشاب:

وهو من أكثر أنواع التحضيرات العشبية التي يعتمد عليها التداوي بالأعشاب في الفترة الأخيرة، ويستخدم في صورة أكياس صغيرة مُعبئة يتم نقعها في الماء المغلي.

الكابسولات والأقراص المستخدمة في التداوي بالأعشاب:

تحتوي الكابسولات أو الأقراص على مسحوق العشب الخام ولا بد من التأكد أن الكابسولات قد تم تعبئتها بعد ٢٤ ساعة فقط وهذه الكابسولات أقل في الفاعلية من الخلاصات العشبية والصبغات.

المراهم والدهانات المستخدمة في عملية التداوي بالأعشاب:

يوجد نوعان من المراهم والدهانات التي يتم تحضيرها من خلال الأعشاب وهما:

مرهم يستخرج من نبات الأذريون لالتئام الجروح.

مرهم يستخدم للحروق الصغيرة، ويوجد منه لعلاج آلام العضلات.

الطوى المحتوية على مادة طبية:

وهي عبارة عن أعشاب محلاة بطريقة طبيعية يتم استخدامها للأغراض الطبية ومنها مركبات نزلات البرد،

– يوجد استخدام جديد يستعمل ضد الفيروسات وتكاثرها حيث تم استخلاص راسب بروتوني من نوع السننا المعروف باسم سننا سيام وأعطى نتائج ١٠٠% لوقف نمو الفيروسات.

تم استخلاص جلوكوزيدات من نباتي فيستولا ودكورا واستخدمت ضد الفطريات.

أما الاستعمالات الخارجية فيمكن استخدام منقوع أوراق السننا على هيئة حقنة شرجية للأطفال كمسهل وذلك باستخدام منقوع اجم لكل سنة من العمر، أما الكبار فنسبة الحقنة الشرجية من ١٠- ١٥ جم لكل ٥٠٠ مليلتر من الماء. يجب عدم استعمال السننا في حالة وجود سدد بالأمعاء وفي الالتهابات المرضية الحادة في الأمعاء وفي حالة التهاب الزائدة الدودية.

الجرعة:

تعتبر الجرعة المتوسطة اليومية ما بين ٠.٥ إلى ٢ جم تؤخذ على هيئة منقوع في كوب ماء دافئ ويترك لمدة عشر دقائق فقط ثم يصفى ويشرب أو تنقع الكمية في كوب ماء بارد لمدة ما بين ١٠-٢ ساعة ثم يصفى ويشرب.

ومن طريق استخدام السننا أيضا: تكون بوضع مقدار من السننا حوالي "٢٠ غم" في لتر من الماء ويفضل أن يضاف إليه قليل من الزنجبيل والتمر الهندي والحبّة السوداء وزهرة البنفسج أو البابونج وقليل من الهليلج ، ثم يوضع على نار هادئة حتى يغلي ، وبمجرد أن يغلي أنزله من النار ، واتركه حتى يبرد ومن ثم يصفى من الورق والتفل (الرغوة) ، ويشرب منه المريض على الريق في أول استخدام كأساً واحداً ، وعندما يعتاد عليه يشرب منه الكمية التي تتناسب مع عمره وجسمه ، يمكن إضافة العسل لتلطيته ولزيادة الفائدة.

ونبات السننامكي استخلص منه العلماء مادة فعالة يصنع منها عقار براجتون وسينالاكس وهما يعدان من أفضل الأدوية المعروفة كملينات ومضادات للإمساك. وقد قامت شركات الأدوية في العصر الحديث بتركيب العديد من الأدوية التي تحتوي السننا ونذكر منها:

"السننا تبقى قوته سبع سنين وهو حار يابس يسهل الأخطا ويستخرج اللزوجات من أقصى البدن وينقي الدماغ من الصداع ويذهب البواسير وأوجاع الظهر".

أما الطب الحديث فقد قامت فيه أبحاث كثيرة على أوراق وثمار السننا وأثبتت تلك الأبحاث فائدة السننا كأفضل مسهل بالإضافة إلى تنقية للدم والغتك بالفيروسات والفطريات وأنتجت شركات الأدوية كثيراً من مستحضرات السننا، ويعتبر نبات السننا أحد النباتات المهمة المسجلة في دساتير الأدوية الأوروبية والأمريكية والهندية والصينية وهناك مستحضرات عدة تسوق في جميع أنحاء العالم، وهناك استعمالات داخلية للسننا وأخرى خارجية نذكر منها التالي:

– لا شك أن السننا من أفضل المليينات إن لم يكن على الإطلاق ذلك لأن مفعوله لا يبدأ إلا في القولون حيث يتم تحلله بواسطة البكتريا القولونية وعليه فإنه لا يؤثر على المعدة والأمعاء الدقيقة ولا يؤثر بالتالي على امتصاص الغذاء بعد فترة الإسهال كما تفعل بعض المسهلات التي يحدث بعد استعمالها ضمول لحركة الأمعاء فيحدث الإمساك بعد الإسهال مما يضطر المرء إلى معاودة استعمال المسهل والتعود عليها، كما لا يسبب السننا تقلصات في الأمعاء كما تفعل المسهلات الأخرى، كما أن من محاسن استعمال السننا أن الشخص يستطيع أن ينظم الوقت المريح لأستعماله فتأثيره المسهل لا يبدأ إلا بعد ما بين ٨-١٢ ساعة من تعاطيه ولا يمتص من الأمعاء، ويستعمل السننا على هيئة مطبوخ أو منقوع أو على هيئة أقراص وهي متوفرة في الصيدليات.

– يوجد حالياً في الهند مستحضر مكون من محلول مائي مركز من السننامكي حيث تستعمل لتنقية الدم.



عشبة السننامكي، وفوائدها الكثيرة!!!

يعرف السننا على مستوى العالم باسم "سنامكي" لأن موطنه الأصلي مكة المكرمة، ويعرف محلياً باسم "سننا" وخاصة في مناطق الحجاز وفي جنوب المملكة، أما في نجد وبعض المناطق الأخرى من المملكة فيعرف باسم "عشقر" يوجد من السننا ثلاثة عشر نوعاً وأهم هذه الأنواع:

السننامكي والمعروف علمياً *Cassia Angustifolia*

السننامكي الحجازي والمعروف علمياً *Cassia Acutifolia*

الخرنوب ويعرف علمياً *Cassia Fistuls*

وقال الرازي عن السننا "السننا والشاهترج يسهلان الأخطا المحترقة وينفعان من الجرب والحكة". وقال عنه ابن البيطار "إذا خلط بالحنا فإنه يسود الشعر وأجوده المكي، ينفع من الشقاق العارض في البدن وينفع من الصداع المزمن ومن البثور والحكة". وقال عنه داوود الأنطاكي



والنوعان الأوليان عبارة عن نباتات عشبية معمرة لا يزيد ارتفاعها في الغالب على مترين ويحمل النبات أوراقاً مركبة ريشية الشكل تتكون من زوجين إلى سبعة أزواج من الوريقات، وأزهارها في قمم الأغصان على هيئة مجاميع ما بين زهرتين إلى سبع زهرات في شكل عناقيد ذات لون اصفر إلى برتقالي، الثمار قرنية تشبه ثمار الفاصوليا أو الفول وشكلها مغلطح جلدية الملمس طولها ضعف عرضها وذات لون بني مصفر تحوي بداخلها بذوراً ذات لون رمادي وقوامها صلب وتعرف باسم القرنة.

الجزء المستخدم من نباتات السننا هي الوريقات المجففة وكذلك الثمار. والموطن الأصلي لنبات السننا هي الجزيرة العربية ومصر والسودان والهند والباكستان وإيران وتعتبر مصر والسودان والهند والباكستان الدول المصدرة للسننا على مستوى تجاري عالمي كبير.

الأستعمالات:

الطب القديم يعتبر السننا من النباتات القديمة جداً المستخدمة في العلاج حيث استخدمت في زمن الفرعنة وكانت تسمى في ذلك الزمن باسم "جنجت" وقد ورد ضمن عدة وصفات فرعونية لعلاج بعض الامراض في

Senna , a plant with various benefits

Mecca , in Saudi Arabia , is the native place of " Senna" , that's why they call it "Senamekki". There about 13 species of Senna , the most important of them are :

- Senna alexandrina (Senamekki), known scientifically as Cassia Angustifolia.
- Senna , scientifically Cassia Acutifolia.
- Carob , scientifically Cassia fistula.

The first two are shrubby plants that could grow up to two meters high. The leaves are pinnate with opposite paired leaflets. The flowers are in a raceme interior blossoms, coloured yellow that tends to brown. The fruits are is a horned legume containing several seeds.

We only could use the dried leaves and the fruits from this plant. The biggest exporting countries of this plant are Egypt , Sudan, India, and Pakistan.

Uses:

The use of this plan is as ancient as the traditional medicine itself. Since the Ancient Egypt , where it was called "gengenat" , had been mentioned in various papyri for curing some diseases, and it was also mentioned in some Ahadith referenced back to the Great Prophet , Muhammed (PBUH) .

Razi said about Sennav, " Sana And Shahtraj , they ease jdkshkf, and are useful in cases of lice

and Itching ". Ibn al-Baitar said , " if it was to be mixed with Henna, it gives the hair a black dye , the Meccan Senna is the most useful. It is useful with migriane , the chronic headache, and Blisters and Itching ".

As for the modern medicine , many studies have proved it effecincy as a laxative, in addition to purifying the blood , and killing off viruses . various uses for sana include :

- It's one of the best laxatives if not the best, for lots of reasons , it doesnt work it's magic until it reaches the colon , where it gets decayed by the Escherichia coli bacteria. It is usually taken before bed to produce a bowel movement 6 to 12 hours later when you wake up.

- In India, there's a condensed aqueous solution extract from this plant , for blood purification .

- Used against viruses growth , in which a protein precipitate exextracted from Senna siamea , and it resulted in 100% in stopping viruses growth.

- Glycosides were extracted from fistula and used for Fungus.

Dosage :

The proper daily dosage is of about 0.5 g to 2 g , soaked in a cup of warm water , left for 10 minutes And then consumed after being filtered. Another way to prepare it is to add

g of Senna to 1 liter of water with a touch of Ginger, tamarind and black-cumin and viola flower, chamomile and a little Terminalia, low heated until it boils , then left till it cools down , remove the leaves. The patient drinks one glass on an empty stomach.

the laxative drugs are drown from the active ingredient extracted from Senna plant. Some of these drugs are :

drugs that only hacc Senna :

- Puresenid
- Sennakot

Drugs that contains Senna in addtion to some other ingrediants :

- Agiolax
- Syntolax
- Mucinum
- Glisennin

Side effects :

Two of the active ingredients in Senna are Senoside A and Senoside ,which if consumed on a daily basis they may cause a severe stomach pain, severe diarrhea, and worsening constipation after you stop taking senna.

أدوية تحتوي على السنا فقط وهي:

برسنيد Puresenid

سناكوت Sennakot

أدوية تحتوي على السنا وعلى بعض المواد الضرورية الأخرى وهي:

أجيولاكس Agiolax

سينتولاكس Syntolax

ميوسينم Mucinum

جليسينيد Glisennin

ويقول البروفسور سبلر وهو من الخبراء العالميين في هذا المجال في مقال له " إن أكثر الأدوية شيوعا في معالجة الإمساك هي الأدوية المستخلصة من نبات "السنا". وفي القولون تقوم تلك المركبات بتحريض أعصاب القولون على القيام بحركة إجمالية، يتبعها مرور البراز بشكل طبيعي.

الأعراض الجانبية في أستهلاك منقوع السنا:

يوجد في السنامكي مواد فعالة تسمى (سناسويد-أ و سناسويد-ب) وهذه تعتبر من المواد المسهلة واستخدامها بشكل كبير ويومي يسبب اضطرابات وارتخاء في غشاء الأمعاء مما يؤدي إلى مشاكل في المستقبل لأنه يسبب إسهال مستمر ثم إمساك حاد ، وإن استعمال مركبات السنا بشكل غير متكرر " مرة في الأسبوع " وبجرعة صغيرة لا يؤدي عادة إلى تأثيرات جانبية ذات أهمية، وخاصة عند المسنين والأطفال.

تأثير الأعشاب على الميكروبات المعديه!!!

عرف الإنسان منذ مطلع التاريخ أهمية أنواع كثيرة من النباتات والأعشاب العطرية في علاج أمراضه، وللمحافظة على صحته، ولتقوية نشاطه الجسماني والعقلي.

وأشتهرت عند العرب قديماً مهنة العطار، وانتشرت أسواق التوابل، وأصبح محل العطارة أقرب ما يشبه بصيدلية اليوم، حيث كان العطار يصف للمريض نوعاً من الأعشاب بكمية معينة من البذور أو العشب الذي يجب أن يتناوله ليشفي من مرضه.

وما يزال يوجد في معظم المدن العربية، مثل بغداد والقاهرة ودمشق والقدس وفاس وغيرها أسواق خاصة بتبيع التوابل والأعشاب الطبية وتقديم الاستشارات للمرضى.

وأصبح علم الأعشاب الطبية واستعمالاتها في علاج الأمراض جزءاً مهماً من مناهج دراسة الطب والصيدلة في الجامعات الحديثة منذ بداية القرن الخامس عشر. ويتم حالياً تصنيع مئات الأصناف من منتجات النباتات الطبية بشكل أدوية وزيتون مفيدة تستعمل بمعالجة الكثير من الأمراض أو تساعد بالتخفيف من حدتها عند الإنسان، ومنها الأمراض التي تتعلق بالتهابات الجهاز التنفسي والهضمي والبولي، وكذلك الإسهالات الحادة والمزمنة، والتهابات الجلد وغيرها الكثير.

وتقدر منظمة الصحة العالمية حالياً أن ما يقارب ٨٠ في المائة من سكان العالم يستعملون أحياناً الطب الشعبي (التقليدي) في علاج بعض الأمراض، والذي يعتمد أساساً على التداوي بمستخلصات وزيتون الأعشاب والنباتات الطبية قياساً على خبرات شعوب العالم المتراكمة والمختلفة في هذا المجال.

وتستعمل كلمة أعشاب طبية للدلالة على كل النباتات التي تجف أزهارها وسيقانها وأغصانها ولها خاصية عطرية، ويمكن الاستفادة منها في علاج أحد الأمراض حسب الخبرة المكتسبة. وطبعاً الكثير من هذه الأعشاب لم يتم حتى الآن معرفة كافة خصائصها الكيميائية والدوائية بالتفصيل.

وتهتم معظم الأبحاث بالتركيز على دراسة تأثيراتها الضارة، ومنها بالذات الخاصية السمية على الحيوانات في المختبر، أو تأثيرها على عدد من الميكروبات المعديه في المختبر.

أنواع الأعشاب والتوابل التي تؤثر في الميكروبات

هناك العشرات من الأصيل والأعشاب والتوابل التي لها تأثير مباشر على منع نمو وتكاثر عدد كبير من الميكروبات، ومنها خاصة بالبكتيريا والفطريات والطفيليات المعديه.

ومن أهم أنواع الأصيل التي تقتل نسبة كبيرة من مختلف الميكروبات الثوم والبصل، كون الاثنين يحتويان على مركبات كبريتية وعطرية، والثوم يحتوي على مادة الأليسين التي تقتل أيضاً أنواعاً مختلفة من البكتيريا، بينما البصل يحتوي على مركب فيه العديد من سكريات الفاكهة التي تدعم نشاط بكتيريا البيفيدوبكتيريا المفيدة في الأمعاء.

وكل من الثوم والبصل لهما تأثير مطهر قوي على بعض الطفيليات المعوية، ويوقفان تكاثر بعض أنواع الميكروبات المسببة للإسهالات الخفيفة ويساعدان في عملية الهضم.

أما التوابل مثل؛ البهار والقرفة والكمون والزعتر والفلفل الأحمر والأسود الحار والكرم الأصفر، فجميعها تؤثر في نمو الميكروبات المعديه بنسب مئوية مختلفة في التجارب المخبرية، ولكن تأثيراتها تقل كثيراً بعد أن يتم تناولها مع

الطعام، ولذلك لا تصلح لعلاج حالات الإسهالات الميكروبية أو للقضاء على التسمم البكتيري.

وتتركز أهمية هذه التوابل بزيادة نشاط الدورة الدموية وفتح الشهية وزيادة إفراز العصارات التي تساعد في عملية الهضم.

وتفيد بعض الأعشاب مثل شراب البابونج في التخفيف من حدة التهابات الجهاز التنفسي وحرقة البول، ويستعمل كغسيل للشفاء من التهاب العين. في حين يستعمل شراب البنفسج ومركز النعناع لوقف الإسهالات الخفيفة، كما يساعد الشاي الأسود المغلي لعدة دقائق ومن دون إضافة السكر على وقف الإسهالات بسبب مادة التينين التي تثبط حركة الأمعاء وتمنع تجمع السوائل، وليس له تأثير مباشر على الميكروبات المسببة للإسهالات.

الماضي والحاضر في علم التداوي بالأعشاب الطبية

منذ أعوام قليلة فقط عادت تنشط مهنة ممارسة الطب البديل وتنتشر بسرعة في أرجاء العالم، وخصوصاً الجزء الخاص باستعمال الأعشاب الطبية. ويكفي أن نشير هنا إلى أن دولة مثل الصين بعظمتها وقوتها الاقتصادية الهائلة، وعدد سكانها القريب من البليون وثلاثمائة مليون إنسان ما تزال تعتمد غالباً في علاج الأمراض على استعمال أدوية مستخلصة من النباتات والأعشاب الطبية، وهذه تعطى للمريض بناءً على توصية من الأطباء بعد أن يتم أولاً فحص المريض.

ومما يدعو للفخر والاعتزاز أن تاريخ الطب العربي الإسلامي، تميز بأنه الأول الذي استطاع جمع وترجمة وتدوين معارف الطب القديم، وتصنيفها بطريقة علمية يسهل معرفة فوائدها ومضارها في الوقت نفسه، بالإضافة إلى أن العلماء الذين عاشوا الفترة الذهبية للحكم العربي الإسلامي الممتد من جنوب وشرق آسيا إلى جنوب أوروبا في الأندلس، أضافوا الكثير من التجارب العلمية والسريرية والاكتشافات، وبخاصة فيما يتعلق باستعمال الأعشاب الطبية ومنتجاتها في علاج أمراض الإنسان والحيوان.

وأصبحت كتب وأبحاث مشاهير هؤلاء العلماء من أمثال الطبري والزهرراوي وابن سينا وابن الهيثم وابن النفيس من أهم المراجع التي استعملت بتدريس الطب في جامعات البلدان الإسلامية والأوروبية حتى بداية القرن الثامن عشر، وقد تألفت قرطبة في الأندلس كمركز رئيسي لتدريس الطب والعلوم لجميع أوروبا.

ومن المعروف أن إسهامات العرب والمسلمين في معارف الطب والتداوي بالأعشاب والمدونة في مراجع وكتب ما تزال متوفرة في بعض المكتبات الشهيرة في الغرب وبنسبة أقل في المكتبات العربية والإسلامية.

ومن المهم أن يصبح التداوي بالأعشاب في المستقبل أحد البدائل المهمة في معالجة حالات التهابات الحلق والجلد والمجاري البولية والجهاز الهضمي ولو بصورة محدودة، فتسهم بخفض كثرة استعمال المضادات الحيوية العشوائية من دون الحصول على وصفة طبية، وإذا حدث هذا التطور بشكل علمي وموثق، فسوف يسهم بخفض انتشار أنواع الميكروبات المقاومة لأدوية المضادات التي أصبحت حالياً سلاحاً ذا حدين، يفيد ويضر الإنسان في الوقت ذاته.





Herbs effects on Gastrointestinal microbes

Since the dawn of man, we have gathered so much information of so many kinds of herbs and plants and their beneficiary factors on our health. A druggist in the old times in the Arab region was to run a place similar to a pharmacy of nowadays, and there still are places like these in most Arab cities, Baghdad, Cairo, Damascus, Jerusalem, Fez, and so many others.

The uses of medicinal herbs have become an important part in the study of medicine and pharmaceuticals in the modern universities since the fifteenth century. World Health Organization estimates that 80% of world's population do use the traditional medicine to help with some diseases.

The word herbalism refers to all kinds of plants that are aromatic and the flowers, stems, or even the branches have been dried to be used as medicine according to the collective knowledge that has been passed through generations and generations.

Herbs and spices that are antimicrobial :

There are dozens of herbs and spices that prevent the growth of a large number of microbes, including bacteria, fungi and gastrointestinal parasites.

Garlic and Onion are two of those plants and herbs, for they both contain sulfur and aromat-

ic compounds. Garlic contains allicin, which works as an antibacterial, and onion has a compound that contains various sugars that are important and beneficial for intestinal bacteria.

As for spices such as pepper, cinnamon, cumin, thyme, red pepper, chili black pepper, and turmeric, they all have an impact on the growth of the gastrointestinal microbes yet vary in lab rates, but their effects are distinctively lowered when consumed with regular food, therefore, they are not as successful against microbes as other herbs. But the real importance of these spices is that they help raise the blood circulation, and to increase the appetite.

Some herbs such as chamomile are beneficial for the alleviation of respiratory infections, dysuria, and inflamed eyelids. Viola extract and mint syrup are used for treating diarrhea. Black tea that when is boiled for a few minutes and is sugar free, helps stopping diarrhea since it contains a substance called L-theanine that prevents the accumulation of fluids in the intestine.

Herbalism, the past and the present :

Alternative medicine has made a comeback these last few years, especially herbalism. Maybe if you knew that the great China, with its 1.3 billion population, is still using meds and

drugs derived from herbs and plants, prescribed for the patient by his doctor of course. The Arab and Islamic world take great pride in the fact that we are the firsts to work on collecting and translating and passing the ancient knowledge of medicine to the whole world. In addition to all the studies, discoveries, and clinical trials that were conducted and made by the Arab and Muslim scientists who had lived in the golden era of the Islamic and Arab empire stretching from south and east Asia, to Andalusia south of Europe. These great Arab and Muslim scientists like, Ibn al-Nafis, Al-Zahrawi, Avicenna (Ibn Sina), and Alhazen (al-Hasan ibn al-Haytham) and so many others, their books were being taught and learned across the Islamic and European universities until the eighteenth century.

It's important for herbalism to be really involved in curing all various types of infections. If this leap is to be taken, scientifically, it could reduce the growing numbers of microbes that are getting more immune to antibiotics.



تخزين المياه في السدود



سدود التخزين السطحي:

تشكل سدود التخزين السطحي مصادر مائية مهمة فهي تخزن مياه فيضانات الأودية على سطح الأرض وبين الجبال يتم استغلالها مباشرة من بحيرة السد لجميع أغراض الحياة المختلفة وخاصة في المناطق الجبلية حيث يندر وجود مصادر مائية تقليدية كالآبار أو الأفلاج . وقد بلغ عدد سدود التخزين السطحي التي تم إنشاؤها إلى نهاية عام ٢٠١٢م في مختلف محافظات السلطنة (٩٠) سداً. وتعمل هذه السدود على توفير وتنمية الموارد المائية للقاطنين المتواجدين بالقرى والتجمعات السكانية المنتشرة على ضفاف مجارى الأودية وسفوح الجبال بالمناطق الجبلية التي يصعب الوصول إليها، وذلك عن طريق خطوط الأنابيب لتوصيل المياه من هذه السدود إلى التجمعات السكانية وحفظها في الخزانات التجميعية بالقرب منها للاستخدام المباشر للمياه. وقد قامت الوزارة خلال عام ٢٠١١م بتنفيذ عدد (١٧) سداً للتخزين السطحي منها (١٦) سداً بعدة قرى بالجبل الأخضر وسداً واحداً بمنطقة حيل الحريم بالجبل الأبيض بولاية دماء والطائيين.

سد وادي ضيقة:

ومن أهم مشاريع سدود التخزين السطحي المنجزة " سد وادي ضيقة " في محافظة مسقط. وسيساهم السد في توفير حوالي (٣٥) مليون متر مكعب من المياه سنوياً وذلك بعد الانتهاء من أعمال المرحلة الثانية من المشروع

المتاخمة للسواحل . ويقدر العجز المائي في السلطنة حالياً بحوالي (٣٧٨) مليون متر مكعب ويعتبر قطاع الزراعة أكبر القطاعات استخداماً للمياه حيث يستهلك (90%) من الموارد المائية المتاحة ، وعليه فقد كان لزاماً دراسة الطرق المثلى لاستغلال تلك المياه التي تضيع هدرًا في البحار أو الصحاري.

في السلطنة: السدود انواع

لقد شهدت الأعوام الأخيرة تعزيز المنشآت المائية بعدد هام من السدود المختلفة كسدود التغذية الجوفية وسدود التخزين السطحي وسدود الحماية من الفيضانات. ويوجد حالياً بالسلطنة حوالي (١٤٦) سداً تم تنفيذها بناء على نتائج الدراسات الفنية والهيدرولوجية والاقتصادية وشهد عام ٢٠١١م تنفيذ المزيد من مشاريع السدود وتشمل مشاريع السدود الآتي:

سدود التغذية الجوفية:

تبرز أهمية هذه السدود كونها تحجز جزءاً من مياه الأمطار للاستفادة منها في تغذية الخزان الجوفي والحد من تداخل مياه البحر إلى خزانات التغذية الجوفية، كما توفر هذه السدود مزيداً من المياه الجوفية لاستمرارية المشاريع التتموية المختلفة إضافة إلى توفير درجة من الحماية من مخاطر الفيضانات ويوجد حالياً (٤٣) سداً للتغذية الجوفية فالسلطنة.



السد هو إنشاء هندسي يقام فوق واد أو منخفض بهدف حجز المياه. والسدود من أقدم المنشآت المائية التي عرفها الإنسان . وعادة ما يتم تصنيفها حسب أشكالها والمواد التي استخدمت في بنائها والأهداف التي شيدت من أجلها. إن الأنواع الشائعة من السدود هي التي تنشأ من نوع واحد من المواد أو ذات الردم الترابي أو الردم الصخري مع قالب ترابي ، أو ذات الواجهة الخرسانية ، والسدود الخرسانية التي تعتمد على الجاذبية أو القوس أو الدعائم الواقية.

وتستعمل في إقامة السدود أنواع متعددة من مواد البناء الأساسية وبصفة خاصة التراب والخرسانة والحجارة ، أما المواد الأخرى مثل الطوب والأخشاب والمعادن والإسفلت والبلاستيك والمطاط وغيرها من المواد الغريبة فهي تستخدم على نطاق ضيق ، ويعتمد اختيار المادة التي يبنى منها السد بصفة أساسية على الاعتبارات الاقتصادية حيث أنه من الممكن تشييد السد من أي مادة تقريباً.

ويمكن أيضاً تصنيف السدود كسدود تخزين لإمدادات المياه والري وتوليد الطاقة والملاحة وغيرها من الأغراض ، ثم سدود الحماية من الفيضانات وسدود التغذية الجوفية والسدود تحت سطح الأرض والسدود التي تشيد لأغراض خاصة ومعينة. ويمكن أن يغي السد بأكثر من غرض من هذه الأغراض.

تمثل التضاريس والجيولوجيا والمناخ والعوامل الأساسية في ترجيح أفضل المزايا لأنواع السدود حيث أن أفضل موقع ملائم لإقامة السد هو الموقع الضيق بالوادي ، الذي تكون فيه الجيولوجيا مناسبة كأساس للسد والمنطقة التي أمام السد قادرة على تخزين كميات كبيرة من المياه.

أهم أجزاء السد جسم السد والمفيض وبحيرة التخزين:

والمفيض عبارة عن وسيلة لتحويل أو لتصريف مياه الفيضان الزائدة من بحيرة التخزين لمنعها من أن تتجاوز حد الامتلاء

مما قد يتسبب في إحداث أضرار بالسد ، أما بحيرة التخزين فهي أي شكل من أشكال أحواض تخزين المياه أو بحيرة صناعية. تقع سلطنة عُمان ضمن نطاق المناخ الجاف وشبه الجاف حيث يبلغ المتوسط السنوي لهطول الأمطار (١٠٠) ملمتر و يتراوح من (١٠)مليمتر في بعض المناطق الصحراوية إلى (٣٥٠)مليمتر في المناطق الجبلية . وعلى الرغم من المناخ الجاف إلا أن هطول الأمطار الغزيرة على المنحدرات الصخرية تسبب فيضانات كبيرة في بعض الأحيان وينتج عن ذلك فقدان كمية كبيرة من هذه المياه في البحر أو الصحراء . ونظراً لقلة الأمطار التي تعتبر المورد الرئيسي للدورة المائية بالسلطنة مقارنة بزيادة الطلب على المياه مع تسارع عجلة التنمية التي شهدتها البلاد خلال السنوات الأخيرة وارتفاع معدل استهلاك المياه الجوفية أصبح العجز المائي أمراً واقعاً في كثير من المناطق متمثلاً في هبوط منسوب المياه الجوفية وتدهور نوعيتها وجفاف كثير من الأفلاج والآبار ودخول مياه البحر في الخزانات الجوفية

Storing water in dams and reservoirs

Dams are constructions built to impound water. They are usually categorized according to their structures, sizes, materials, or uses. Common types of dams are , earth-fill dams, rock-fill dams, concrete-face rock-fill dams, gravity dams, arch dams, and buttress dams.

Various materials are typically used in the construction of any dam; especially soil, concrete, and rocks. Common uses of dams are water supply, irrigation, power generation, inland navigation, and flood prevention.

The topography, geology, and climate are all essential factors in selecting a location of any dam. One of the best places for building a dam is a narrow part of a valley or a river, where the valley side can act as natural walls.

The most essential parts of any dam are the core, spillways , and the reservoir :

A spillway is a structure used for the controlling the release of flows from a dam into a downstream area. The reservoir is a natural or artificial lake, for impounding or storing water.

The sultanate of Oman lies in the dry and humid climate range , with an average of 100 mm of annual rainfall. Varying from 10 mm in the desert areas , and up to more than 350 mm in the mountains. This low average of rainfall , accompanied with the increasing demand for water in the sultanate over the past years formed a reality of water shortage with which underground water resources has not been able to prevent it with the drop its quality and quantity. The estimate shortage in water supply in the sultanate is around 378 million m3 with the agricultural sector consuming about 90% of the total supply. Therefore , it's of an extreme need to search for other ways in which we can prevent wastage of water into the sea or the desert.

Types of Dams in the Sultanate :

The last few years have seen a noticeable increase in dams number across the country , with the key purposes of increasing the underground water resources , flood prevention. There are around 146 dams in the sultanate ,

built according to the technical and economic feasibility studies. Several dams projects were begun in 2011 , including the following :

Surface reservoir dams :

Surface reservoir dams is one of the major water resources, for it impounds water in reservoirs in order to use it in every domestic and industrial aspects and uses. There are 90 dams constructed up until 2012 across the sultanate. These dams typically provide water supply to their regions and cities located by the valleys and mountains through pipelines connected with the central cisterns. In 2011 , the government constructed 17 dams for surface storage purposes , 16 dams of them were in several villages in The Jebel Akhdar , and a single dam in Hail Al-Hareem in Jabal Al-Abyadh , Dima Wa Al Tayeen wilayat.

Wadi Dayqah Dam

It's one of the most important projects for surface reservoir dams , located in Muscat governorate. When the second phase is finished , It will have the capacity to supply around 35 million m3 of water annually of its estimated 100 million m3 capacity.

Flood prevention dams :

There are 13 dams for flood prevention purposes in the sultanate; 12 of them are in Muscat governorate including flood protection dam at Al Amerat heights that has a storage capacity of 22 million m3 , and is the first of seven dams of the Wadi Adai flood prevention project plan to protect the residential regions along the reservoir in Al Amerat wilayat and to protect the economic area in Qurm. Another Dam was constructed In Dhofar governorate to protect Salalah city from any possible floods.

والخاصة بنظام إمدادات المياه وتقدر السعة التخزينية للسد بحوالي (١٠٠) مليون متر مكعب .

سدود الحماية من الفيضانات:

يهدف إنشاء هذا النوع من السدود في السلطنة إلى توفير الحماية للحياة المدنية وأرواح المواطنين وممتلكاتهم من مخاطر الفيضانات واستغلال المياه المحتجزة في تعزيز الوضع المائي. ويبلغ إجمالي سدود الحماية التي تم إنشاؤها (١٣) سدا منها (١٢) سدا بمحافظة مسقط ومنها سد الحماية من مخاطر الفيضانات بمرتفعات العامرات والذي تبلغ سعته التخزينية (٢٢) مليون متر مكعب. ويعتبر هذا السد جزءا من منظومة الحماية المقترحة على وادي عدي المؤلفة من عدد (٧) سدود على وادي عدي وروافده والتي تهدف إلى حماية المناطق المأهولة بالسكان في الأحباس العليا من المستجمع المائي (ولاية العامرات) بالإضافة إلى حماية منطقة القرم التجارية من مخاطر الفيضانات وفي محافظة ظفار تم إنشاء سدا لحماية مدينة صلالة من مخاطر الفيضانات.

تعتبر السدود من المنشآت المائية الحيوية في السلطنة والتي لعبت دوراً هاماً في تنمية الموارد المائية بالسلطنة وبالتالي أثبتت جدواها على مر الأيام . حيث أظهرت المؤشرات إلى تحسن كمي ونوعي واضح في الأوضاع المائية في بعض المناطق كسهل الباطنة خلال السنوات الماضية عن طريق المياه التي احتجزتها سدود التغذية الجوفية والتي تغلغلت إلى المكامن الجوفية. كما أدت سدود التخزين السطحي في المناطق الجبلية الوعرة إلى توفير المياه إلى قاطني تلك المناطق وبالتالي استقرارهم في أماكنهم وتنمية القطاعات الزراعية والحيوانية والاقتصادية لتلك المجتمعات.



أزمة المياه العذبة في العالم!!!

وبحلول عام ٢٠٢٥ فإن ثلثي سكان العالم يمكن أن يعانون من الضغط المتشكل نتيجة نقص المياه إلا إذا تم تغيير الاتجاه الحالي للسياسات المائية.

قضية تزويد المياه تعاني مشكلات متكررة مثل إزالة الغابات وانجراف التربة في الجبال والمرنفعات، كما أن هناك نفاذا خطيرا ونضوبا للمياه الجوفية لأن المياه تستخرج من هذه الأحواض المائية لأغراض الصناعة والزراعة. وتستهلك الزراعة ما يقارب ٧٠ في المائة من استهلاك المياه لأن الزراعة الصناعية تتطلب كميات مياه كبيرة.

كما أن كميات المياه المعروضة تتعرض لمشكلات نتيجة التغير في المناخ، فالاحتباس الحراري يؤدي إلى تسريع ذوبان الأنهار الجليدية ومن ثم لن يكون هناك الكثير من هذه الأنهار في المستقبل. فمثلا هناك أنهار جليدية في منطقة الهملايا تغذي الأنهر الكبيرة في الهند والصين وجنوب شرق آسيا. غير أن الانكماش في الأنهار الجليدية في هذه المنطقة سيفضي في نهاية الأمر إلى مشكلة بيئية.

الأحصاءات العالمية تذكر أنه ما يقارب ٧٠ في المائة من المياه العذبة في العالم هي في الجليد، في حين أن أغلبية المياه المتبقية موجودة في أحواض جوفية تحت الأرض، حيث نفوسها باستهلاكها بمعدلات تتجاوز نسبة التعويض الطبيعية، ويستخدم ثلثا المياه في الطعام والزراعة، كما أن هناك ما يقارب ٨٣ مليون نسمة زيادة سنوية في عدد سكان العالم ما يعني أن الطلب على المياه سيستمر في الارتفاع إلا إذا غيرنا من الطريقة التي نستخدم فيها المياه.

الحقيقة الماثلة أمامنا اليوم هي أنه وبالرغم من أن ثلثي الكرة الأرضية مغطى تماما بالمياه إلا أن مشكلة المياه أخذت في الظهور بشكل لا يمكن الاستمرار في تغاضيها لأنها تمس الحياة البشرية وليس شخصا معينا أو قطرا معيناً. فمشكلة المياه في طريقها لتكون مشكلة تهدد الأمن العالمي إن لم يحسن التصدي لها.

فكثير من الاستراتيجيين يؤكدون أنه وكما كان النفط سببا للحروب في القرن الـ ٢٠ فإن المياه ستكون سببا للحروب في القرن الـ ٢١. وبالفعل أصبحت المياه سببا للصراع بين الدول وبخاصة الدول التي تشترك في أنهر. فالدولة التي تسيطر على أعالي الأنهر تستطيع أن تتحكم بكمية المياه التي تصخ في النهر وبالتالي التي تصل إلى الدولة الأخرى التي تشترك معها في مجرى النهر..

من هنا يجب التذكير بحقيقة أنه وبالرغم من أن المناخ أصبح المشكلة البيئية الأولى على مستوى العالم إلا أن مشكلة النقص في المياه هو في أهمية مماثلة لأنه أصبح يشكل تهديدا مباشرا وأتيا. ففي العقد الماضي كان هناك اعتقاد واسع بأن ما يقارب من ثلث سكان العالم سيواجهون مشكلة نقص حاد في المياه العذبة بحلول عام ٢٠٠٥. وهذا ما تحقق بالفعل، فهناك ما يقارب من مليارين من سكان الأرض يعيشون في دول تعيش تحت ضغط متعلق بالمياه.

مراكز البيانات الضخمة. هذا التأقلم الصناعي هو في غاية الأهمية ومطمئن لكنه علينا أن نتذكر أن الزراعة التي تعتمد على الري تستحوذ على ٧٠ في المائة من المياه العذبة التي يستخدمها الإنسان. وبسبب هذه الوضع التناسبي يمكن القول إن قطاع الزراعة وليس غيره يمتلك الإمكانيات الأكبر للحفاظ على المياه. غير أن هناك حقائق تتعلق بقطاع المياه على مستوى الكون لا بد من دراستها جيدا حتى يتكون وعي كبير بهذه القضية التي قد تؤسس لصراعات مستقبلية ليس فيها رابح أو خاسر. فالحقيقة الأولى كما تراها منظمة الصحة العالمية هي أن نقص المياه وإن كان متفاوتا من إقليم لآخر إلا أنه أيضا يحدث في أكثر الأقاليم تعرضا لسقوط الأمطار، وبالتالي فإن الأهم هو معرفة الطريقة التي يحفظ بها الماء والطريقة التي يتوزع بها الماء في المجتمعات ولعل الأهم هو أن نعرف نوعية الماء المتوافر، عندها فقط يمكن تحديد كم من المياه متوافر وفيما إذا كان يكفي لمواجهة احتياجات ومتطلبات البيوت والمصانع والمزارع والبيئة. والحقيقة الثانية هي أن النقص في المياه يؤثر في واحد من كل ثلاثة أشخاص في كل قارة على سطح المعمورة. وهذا الوضع يتفاقم سواء بسبب ارتفاع الاستهلاك والحاجة للماء المتوافق مع الزيادة السكانية وارتفاع الاستهلاك. حقيقة ثالثة تتعلق بوجود خمس سكان العالم يقطنون في أماكن يكون فيها الماء قليلا، فربح سكان العالم يسكنون في دول نامية تعاني وتواجه نقصا حادا في المياه بسبب النقص في البنى التحتية لجلب الماء من الأنهر ومن الأحواض المائية.

وتفيد الإحصاءات أن معدل استهلاك البيت الأمريكي من المياه ٤٠٠ جالون من المياه يوميا، وهناك الملايين من السكان الفقراء يعيشون على أقل من خمسة جالونات في اليوم. كما أن هناك ما يقارب ٤٦ في المائة من سكان العالم لا توجد في بيوتهم مياه موصلة بالأنابيب، وأن بعض البشر في العالم الثالث مضطرين يوميا المشي ما يقارب ٣.٧ أميال لجلب المياه من مناطق قريبة أخرى، كما أنه في خلال ١٥ عاما سيعيش مليارا وثمانمائة مليون نسمة في مناطق تعاني نقصا حادا في المياه. وواحد من كل ثمانية أشخاص ليس لهم فرصة الحصول على مياه نظيفة، وفي كل عام يموت ما يقارب ٣.٣ مليون شخص بسبب مشكلات صحية تسببها المياه، وبالتالي غسل اليدين بالصابون يمكن أن يقلل بمعدل ٤٥ في المائة من مرض الإسهال.

توسيع السدود والقنوات الناقلة للمياه لمسافات طويلة هي طرق لحل أزمة المياه العذبة في العالم. ولكن هناك مقاربة أعم وأشمل تستند إلى حفظ الماء والفعالية والكفاءة وبناء بنى تحتية تخدم المجتمع. كما أن الصناعة هي أيضا تتأقلم مع حقيقة أنه لا يوجد يقين متعلق بتزويد أو عرض المياه. فشركة فريتولي في ولاية أريزونا تقوم بإعادة وتدوير كل الماء في محطتهم في كسا غراند، كما أن كوكا كولا تقوم بتنظيف الغبار من الحاويات باستخدام ضغط الهواء بدلا من الماء كما كان معهودا، كما تقوم شركة محرك البحث جوجل بإعادة تدوير مياهها لتبريد

الدهون المشبعة تقلل من نشاط الدماغ Saturated fats Impair brain activity



Most frozen foods contain high levels of saturated fats, since these kinds of fats helps storing foods for a long time. A recent american study said that even the brain's functionality experience a noticeable impairment with eating saturated fats. The saturated fats come from animal fat products but mostly from processed food products , and products with hydrogenated vegetable oils, turning about 30% of unsaturated fats into saturated and trans fats.

أغلب الأغذية الجاهزة التي تحفظ في الثلاجات تحتوي على دهون مشبعة وبنسب عالية، لأنها تحافظ على صلاحية الأغذية وتجعلها قابلة للحفظ لفترة طويلة، وهنا تكمن خطورة هذه الأغذية الجاهزة، وذكرت دراسة أمريكية حديثة أنه حتى نشاط دماغ الإنسان يقل عند تناول الدهون غير المشبعة. وعلى الرغم من أن كميات قليلة من الدهون المشبعة موجودة بصورة طبيعية في اللحوم ومنتجات ألبان الأبقار والأغنام والحيوانات الأخرى، إلا أن الغالبية العظمى من الدهون غير المشبعة التي نتناولها هي في الواقع منتجة صناعياً، وتوجد في الأطعمة المصنعة بزيوت الخضروات المهدرجة جزئياً، وعمليات التصنيع تؤدي إلى تحويل ما يقرب من 30% من الدهون الطبيعية إلى دهون مشبعة.



طرق بسيطة لكنها فعالة Simple yet effective tricks

Do women know of the existence of simple and unknown tricks with which their cooking with onions dread will no longer be ? for there would be weeping no more cutting onions. If you are intrested in these way , here they are :

First , Wearing swimming goggles : they protect your eyes from irritating onion vapors.

Second, Freezing the onion : putting onion in the freezer or ice water for about 15 min. Before dicing can inhibits the onions' release of its eye-irritating chemicals.

Third, Rub the cutting board with lemon : you might experience a slight change in onion taste , but rubbing the knife and the cutting board reduces the release of the eye-irritating chemicals.

Fourth, Sharp Knife : making it less likely to crush the onion slices, which would make it release less irritants.

هل تعلم النساء أن هناك طرق بسيطة وغير معروفة كثيرًا يمكنهن أن تنهي الخلاف الحاد بين النساء والبصل والذي يتسبب دوماً بالبكاء الشديد لكن ثمة حيل بسيطة تساعدكم على التخلص من مشكلة ذرف الدموع ، فمن يرغب بمصاحبة البصل يمكنه استخدام هذه الحيل:

ارتداء نظارات السباحة: يمنع ارتداء نظارات السباحة من وصول الغازات المسببة لذرف الدموع.أولاً-

ثانياً- وضع البصل في الثلاجة : وضع البصل في ماء مثلج أو وضعه في الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة قبل تقطيعه يمنع من ذرف دموع العين أثناء تقطيع البصل، فالبرودة تخفض تطاير المواد الكيميائية التي يطلقها البصل أثناء التقطيع.

ثالثاً- دهن لوحة التقطيع بالليمون: قبل البدء بالتقطيع ينصح بدهن السكين ولوحة تقطيع البصل بقليل من الليمون، فالليمون يخفف من مفعول مادة الكبريت المهيجة الموجودة في البصل والمسببة للدموع، علماً أن البصل سيتأثر بطعم الليمون.

رابعاً: استعمال سكين حاد: استعمال السكين الحاد يخفف تكسر خلايا البصل، ما يقلل إنبعاث الغازات المتطايرة المسببة لحرقة العيون وذرف الدموع.

Fresh water crisis in the world !!!

The evident truth before us is that water scarcity are getting worse albeit the fact that two third of earth surface is covered with water.

Experts are asserting on the fate that awaits us that water will be the main reason for wars in the 21st century as was the oil in the 20th century. And indeed they are right , it's already a reality that states and countries are engaging in war acts for water resources , especially states that share a river.

In the last decade , there was a belief that nearly third of world population would suffer severely from water scarcity in 2005 , which did happen as expected. Even more , it's believed that in 2025 , two third of world population would face the same problem , unless the current water resources policies change.

Agricultural industries consume about 70% of global water consumption , deforestation , depletion of groundwater that is used for the purposes of industry and agriculture, and global warming speeding the melting of glaciers , are all worsening the water crisis all over the world.

According to statistics , about 70% of fresh water in the world is in ice, and the majority of the remaining percentage is in groundwater resources , and is being consumed with rates that exceed natural compensation.

The consumption rate for a US house is 400 gallon a day, while there are millions and millions of unfortunate people who live on less than 5

gallons a day. Every year , 3.3 million people die because of water associated problems.

Expanding dams and long ducts is a way to cope with water scarcity, but a broader and more comprehensive approach based on water conservation, efficiency and effectiveness and build infrastructures that serve the community.

Industrial activities also need to adapt to the fact that there is no certainty related to water supply. Frito-Lay group in Arizona installed a water recovery and reuse system that recycles 50% to 75% of water, Google uses a 100 percent recycled water to cool the huge data centers. However , the agricultural industries is responsible for 70% world consumption . therefore , it's safe to say that agriculture sector have the ability to make a difference in water conservation. Yet there is a number of facts that need to be stated clearly , World Health Organization says that the first fact is that water scarcity could be and is found in regions that have highest rates of rainfall on the globe , thus , it's important to recognize the means in which we could sustain water resources . second fact is that water scarcity affects one of each three in every continent , and it's getting worse and worse with population and consumption growth . a third fact is that one fifth of world population live in regions with water shortage , because of the inadequate infrastructure to extract fresh water from the rivers and groundwater resources.

الأسماء العمانية الغير مستخدمة في المائدة ذات القيمة الغذائية العالية



الإسم العربي العام : "خناج"

الإسم الإنجليزي العام، "Sweet lips"

الإسم العلمي، Plectorhinchus sp

تستوطن هذه السمكة المياه القاعية للسلطنة ويبلغ طولها 5 سنتيمترا وهي تحظى بإقبال كبير في أسواق الدول المجاورة نظرا لحمها اللذيذ والطيب المذاق.

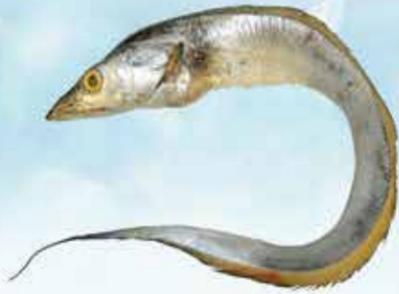


الإسم العربي العام : "نمرة"

الإسم الإنجليزي العام، "Milk Fish"

الإسم العلمي، Chanos chanos

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



الإسم العربي العام : "سيفراندو"

الإسم الإنجليزي العام، "Ribbon Fish"

الإسم العلمي، Trichiurus lepturus

يكثر هذا النوع من الأسماك والذي قد يبلغ طولها 200 سنتيمترا في السواحل الواقعة بين جزر الحلانيات وجزيرة مصيرة وكانت من الأنساف التي تستهدفها أساطيل الصيد التجاري لأهميتها في أسواق جنوب وشرق آسيا إلا أنها لا تحظى بسوق لدى المستهلكين المحليين.



الإسم العربي العام : "صببتي"

الإسم الإنجليزي العام، "Yellow finbream"

الإسم العلمي، Acanthopagrus latus

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



الإسم العربي العام : "الصافي"

الإسم الإنجليزي العام، "Rabbit Fish"

الإسم العلمي، Siganus sp

من الأسماك المحببة في الأسواق الخليجية والتي تكثر في السواحل الجنوبية الصحرية للسلطنة وطولها 30 سنتيمترا.



الإسم العربي العام : "عنفلوص"

الإسم الإنجليزي العام، "Dolphin Fish"

الإسم العلمي، Coryphaena hippurus

من الأسماك السطحية الشائعة في البحار العمانية ولحمها طلب عالمي شديد إلا أنه لا تسوق محليا ويبلغ طولها 200 سنتيمترا.



الإسم العربي العام : "بياح"

الإسم الإنجليزي العام، "Mullet"

الإسم العلمي، Crenimugil crenilabis, Liza sp

تستوطن هذه الأسماك الشعاب المرجانية وتعيش مفردة أو في جماعات صغيرة ويصل طولها 25 إلى 50 سنتيمترا وهي ذات لحم طيب المذاق وقوام متماسك.



لا تغسل البيض النيئ !!! Do not wash raw egg !!

There is no doubt that keeping a clean environment is essential to protect against bacteria and diseases, yet it can also counter strike sometimes. Some people have this habit of washing raw eggs, which means removing the protective layer and invites bacteria to be drawn inside the egg. People who wash raw eggs to get rid of any potential threat of salmonella that infect poultry, any other bacteria. But experts recommend against washing raw eggs. According to "VN" german website, health experts believe that the best way to get rid of salmonella is storing egg in no more than 7 degrees in the fridge. and It is better to get rid of the egg that are very dirty or if they have noticeable cracks.

لا شك أن النظافة تقي من البكتيريا والأمراض، ولكن في بعض الأحيان قد يكون للنظافة مفعول عكسي. تنتشر لدى البعض عادة غسل البيض بعد شرائه، لكن لذلك تأثيرا سلبيا على الصحة، فغسل البيض يعني إزالة الطبقة الطبيعية الواقية وفتح الباب للجراثيم والبكتيريا للدخول داخل البيضة. والسبب الذي يدفع الكثيرين إلى غسل البيض بعد شرائه، هو الخوف من الإصابة ببكتيريا السالمونيلا التي تصيب الدواجن إضافة لملوثات أخرى. ويمكن لهذه الملوثات والبكتيريا أن تنتقل إلى القشرة الخارجية للبيضة عبر برز الدواجن. لكن المختصين يوصون المستهلكين بعدم غسل البيض النيء. والسبب هو أن غسل البيض يؤدي إلى إزالة الطبقة الطبيعية الواقية، ما قد يؤدي إلى حدوث نتائج عكس المرجوة. فغسل البيض يحدث شقوقا دقيقة في القشرة الخارجية، الأمر الذي يسمح للبكتيريا أن تتسرب إلى داخل البيضة وتتكاثر هناك. وبحسب موقع "في إن" الألماني فإن خبراء الصحة يرون أن أفضل وسيلة للتخلص من بكتيريا السالمونيلا هو حفظ البيض في التلاجة بدرجة حرارة أقصاها 7 درجات. ومن الأفضل التخلص من البيض المتسخ جدا أو لدى رؤية شقوق على قشرته الخارجية.

ماهي أفضل الأوقات لتناول الفواكه؟

Best time to eat fruits?



Many people eat fruits just after their lunch or maybe before they go to sleep. But as it turns out that this habit is not healthy and a main reason for several digestion problems. Nutritionists believe that the best time to eat fruits is in the morning and on an empty stomach. This way, the digestive system can easily absorb its sugar, thus gaining more benefits. Also, fruits contain antioxidants that can work in its best against infections when eaten on an empty stomach.

It's essential to remind of the fact that eating fruits with other foods could slow down the digestion process. Basically because the digestion enzymes are busy working with other foods, leaving the fruits to decay in the intestine causing indigestion problems and bloating.

تعود الكثيرون على تناول الفاكهة بعد وجبة الغذاء أو مساءً قبل النوم، لكن يبدو أن هذه العادة غير صحية تماما وتؤدي إلى مشاكل كثيرة في الهضم. ويرى خبراء الصحة أن أنسب وقت لتناول الفواكه هو في الصباح وعلى معدة فارغة. فعند تناول الفاكهة على معدة فارغة، يقوم الجهاز الهضمي بتفكيك السكر الموجود فيها بسرعة، وبالتالي يمكن الاستفادة بشكل أفضل كما تحتوي الفواكه على مواد مضادة للأكسدة يمكن أن تقلل من الالتهابات في الجسم. علاوة على ذلك، فإن تناول الفاكهة على معدة فارغة يساعد على الاستفادة بأكبر قدر ممكن منها.

والجدير بالذكر أن تناول الفاكهة مع أطعمة أخرى يؤدي إلى تباطؤ عملية الهضم، والسبب هو انشغال الإنزيمات الهضمية بالقيام بوظائف أخرى، ما يعني بقاء الفواكه لفترة أطول من اللازم في الجسم وبدء تخمرها، وهو ما يؤدي إلى تعفنها في الأمعاء، محدثة عسرا في الهضم وانتفاخ البطن ومشاكل في جهاز الهضم على المدى الطويل.

وربما يكون تناول الفواكه مع وجبة الفطور أمرا غير معتاد لدى البعض، ولذا ينصح خبراء التغذية بالعودة على تناولها مع الفطور بشكل تدريجي، كتناول عصير الفاكهة.

إن دمج سلطات لولو الطازجة في نظامك الغذائي يمنحك التغذية التي تحتاجها. مع النكهات التي تضيف المزيد من الروعة والإحساس بالطعم اللذيذ، هذه السلطات قد تتحول إلى مجرد طبق هو المفضل لديك. سبب آخر يجعل العالم يأتي للتسوق في لولو.

الآن مفتوح في القاهرة الجديدة، مصر.

نخدم أكثر من ٧٩٥,٠٠٠ متسوق يومياً
في ١١٩ متجراً في مختلف أنحاء المنطقة

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

لولو

حيث يأتي العالم للتسوق.

متاجر هايبر ماركت.
متاجر سوپرماركت.
محلات تجارية.

أفضل شراء.