



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

إفتتاح سوق العسل العُماني الرابع  
The opening of the fourth omani honey

مجرد إشاعات حول بعض الأغذية  
Rumors about some food

أعشاب وخضروات لجمال أكثر  
Herbs and vegetables for more beauties

صندوق التنمية مسيرة 11 عاماً من العطاء  
Agricultural research and fisheries  
development fund 11 years of giving

استمتع بلذيذ الطعام ولكن بحذر  
Enjoy the food, but be aware from  
inalidism

فوائد الأسماك وضرورتها في غذائنا  
The benefits and necessity of fish in our  
food



# دليل مزرروعاتك

- سماد عضوي طبيعي 100٪
- معالج حرارياً
- بطئ التحلل، مما يبعد بين فترات التسميد
- خالٍ من بذور الحشائش والأجزاء النباتية القابلة للنمو
- يُحسّن تركيبة التربة، مما يزيد من قدرتها
- على الاحتفاظ بالماء



مركز الاتصال ٧٧ ٨٠٠

كالا  
Kala  
سماد  
Compost  
منتج من  
مينا



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





عش أطيب الأوقات

مع دجاج الصفاء، 100% طبيعي وشهي.

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



## الأسماك 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 اسواق الدول المجاورة نظرا للحمها 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 وتجد 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 سنتمرا في السواحل الواقعة بين جزر الحلانيات وجزيرة مصيرة وكانت من الأصناف التي تستهدها أساطيل الصيد التجاري لأهميتها في أسواق جنوب وشرق آسيا إلا أنها لا تحظى بسوق لدى المستهلكين المحليين.



**الإسم العربي العام : "صبيتي"**

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 سنتمرا.



**الإسم العربي العام : "الصافي"**

الإسم الإنجليزي العام: "Rabbit Fish"

الإسم العلمي: Siganus sp

من الأسماك المحببة في الأسواق الخليجية والتي تكثر في السواحل الجنوبية الصخرية للسلطنة وطولها 30 سنتمرا.



**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 سنتمرا.



**الإسم العربي العام : "بياح"**

الإسم الإنجليزي العام: "Mullets"

الإسم العلمي: Crenimugil crenilabis. Liza sp

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





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

الترجمة

د. محمد بن صالح العجمي

Dr. Mohammed Salih Alajmi

مراجعة لغوية

م. شادي رضا دياب

Eng. Shadi Reda Dyab

التصميم والاستشارة الفنية

Art Director

الاخراج والتشفيذ  
designed by

اللوتيس  
LOTUS

سعر المجلة ريال عماني

سعر الإشتراك ريال و نصف

مجلة فصلية

Quarterly Magazine

العدد الثاني عشر - يونيو/أغسطس ٢٠١٥  
Issue no 12 - June/August 2015



## اقرأ في هذا العدد Articles in this Issue



غذاء وصحة كبار السن  
Elderly's food and health



الملح مضاره وفوائده  
Benefits and harms of salt



شجرة البخور  
Incense tree



سوق بوكيريا الشهير  
Bokeria famous market



طرق تربية الدواجن  
Poultry Farming



موسم صيد الشارخة  
Carkh season

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

Distribution : ums

Printing Press : MAZOUN مزون

هاتف: ٢٤٥٠٤٠٣٠ (٩٦٨)

فاكس: ٢٤٥٠٤٠٨٨ (٩٦٨)

ص.ب : ٥ - ر.ب : ١٣٤ جوهرة الشاطئ

سلطنة عمان

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

مؤسسة النشر والصحافة  
AL-ATA DISTRIBUTION EST.

موزون  
MAZOUN

## كلمة طيبة



Perhaps the awareness of the importance of land, exploitation and preservation it from wastage and attrition, or convert vegetation to other uses required by civilization and civilian has become today's the talk of the town and heart of the debates in many regional and international organizations and institutions, since ancient times, where scholars and wise men, philosophers and leaders ... and others spoke about this subject by noting the importance of this awareness and the need to commit to it, and work by it. Today, after the passage of many years this subject itself is still exciting; in the view of the growing threats to the nature and the land, due to the harshness of Civilization, and the greed of human beings.

In spite, this doesn't lead us to lose our hope from land, since there are many institutions and sectors at different levels interested in land issue by giving it more attention, considering the efforts given by our government for this task where we find varieties between several channels that support this case, there is the Ministry of Agriculture and Fisheries, which plays an important key role, and there are the audio-visual and print media sector that plays another role that is not less important, in addition to the civil and private associations that are going the same way. This is not a surprise that our land is in a safe hands and it didn't attacked a lot from civilian because there are laws, rules and decrees regulating this matter and keep it.

Dear Readers: It is very nice to carry this ambition and live this desired to the end, land issue will continue to be passed between generations; the hope of maintaining this land, and benefit from the best of what gives will continue.

I wish you a fun time while reading Altayibat page

لعل الوعي بأهمية الأرض، وأهمية استغلالها استغلالاً أمثلًا، والحفاظ عليها من الهدر والاستنزاف، أو تحويل الغطاء النباتي إلى استخدامات أخرى تقتضيها الحضارة والمدنية، أصبح اليوم محور الحديث وجوهر النقاش في كثير من المنظمات والمؤسسات الإقليمية والعالمية، ووتر هذا الوعي ما يزال يعزف لحنه الشجي على مرور الليالي والأيام وتقدم الدهور والأعوام، فمنذ العصور القديمة حيث تحدث العلماء والحكماء والفلاسفة والقادة وغيرهم... منوهين على أهمية هذا الوعي وضرورة الالتزام به، وترجمته فعلا حقيقيا على الواقع. واليوم إذ نعيش أيام القرن الحادي والعشرين وبعد مرور سنوات طوال على النداءات الأولى، ما يزال اللحن نفسه ينبعث من الوتر لكنه بوتيرة أكبر ورجاء أكثر؛ نظرا لتعاظم الأخطار التي تتهدد طبيعة الأرض وصفاء الأرض وجماليات الأرض وعفوية الأرض، إذ المدنية بأدواتها القاسية تقضم من جانب، وجشع بعض بني الإنسان يقضم من الجانب الآخر، فأصبحت أرضنا بين كماشيتين.

لكن هذا لا يجعلنا ن فقد الأمل، فهناك العديد من الغياري على تحقيق هذا الأمل، وتحويل الطموح إلى واقع أكثر انتشارا على أرجاء هذه المعمورة، وهناك العديد من المؤسسات والقطاعات على مختلف المستويات التي تهتم بهذا الشأن اهتماما كبيرا، وبالنظر والتأمل في الجهود الحثيثة التي توليها حكومتنا الرشيدة لهذا المسار نجدها متنوعة بين عدة قنوات، فهناك وزارة الزراعة والثروة السمكية التي تلعب دورا أساسيا مهما، وهناك قطاع الإعلام المرئي والمسموع والمقروء يلعب دورا آخر لا يقل أهمية، وهناك الجمعيات الأهلية والخاصة التي تسير على الطريق نفسه، ومن هنا فلا غرابة أن تكون أرضنا في عمان بكرا خصبة، لم تزل منها يد المدنية كثيرا، ولم تتعد عليها مستلزمات الحضارة ومتطلباتها كثيرا، فهناك قوانين ومواثيق وقواعد ومراسيم تنظم هذا الأمر وتحافظ عليه.

أيها القراء الأعزاء: جميل جدا أن نحمل هذا الطموح، ونعيش هذه الغاية المنشودة، فهي ستظل تتناقلها الأجيال جيلا بعد جيل، وعصرنا بعد عصر؛ أملا في المحافظة على هذه الأرض، والإفادة منها على أحسن ما يكون، وأملا في أرض نقية تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها.

تمنياتي لكم بمطالعة ممتعة عبر صفحات الطبيبات

محمد بن عيسى الفيروز  
Mohammed Issa Al Fairuz





وقد القى المهندس يعقوب بن منصور الرقيشي مدير عام الثروة الحيوانية كلمة اشار من خلالها الى اهمية مثل هذه المراكز والمختبرات في دعم منظومة الصحة الحيوانية بالسلطنة وقال : يأتيان هذين المشروعين المتميزين ضمن جهود وزارة الزراعة والثروة السمكية لاستكمال منظومة الخدمات والبيطري بالسلطنة لرفع القدرات الفنية وتطويرها بما يتوافق مع المتطلبات المرحلية التي تخص حماية الثروة الحيوانية ورفع إنتاجيتها وانعكاس ذلك على الصحة العامة و حماية الإنسان من الأمراض الحيوانية والمشاركة ، والشكر موصول لجميع الحضور والمشاركين في هذا الحفل.

واضاف في كلمته : منذ بداية عصر النهضة أدرك الجهاز الحكومي بالسلطنة مدى أهمية منظومة الصحة الحيوانية فتم وضع التشريعات والقوانين المنظمة لها وإقامة البنية الأساسية اللازمة من العيادات والمختبرات والمحاجر البيطرية المنتشرة في مختلف الولايات والمحافظات ومعظم المنافذ الحدودية للسلطنة مع العمل على تطوير وتحديث التشريعات والقوانين والبنى الأساسية لمنظومة الصحة الحيوانية من أجل مواكبة التطورات والمتغيرات في الساحة الدولية والتي تتلاقح بسرعة مذهلة خاصة في مجال الصحة الحيوانية والطب البيطري ومع ما استحدثته نظم العولمة وزيادة حركة

التنقلات البشرية وتبادل السلع والبضائع على المستوى الدولي يقابلها سرعة انتشار الأوبئة الحيوانية مما استلزم الارتقاء بالخدمات البيطرية واستكمالها بصفة مستمرة من خلال الخطط الخمسية للوزارة ليصل عدد العيادات البيطرية إلى ٦٨ عيادة بيطرية موزعة على جميع محافظات السلطنة بالإضافة إلى ١٧ عيادة بيطرية متنقلة وتشكيل عدد ٢٥ فريقاً موزعاً في جميع المحافظات مع كامل احتياجاته وتجهيزاته لتنفيذ مشروع التحصين الوطني، واستكمالاً لهذه الجهود يأتي اليوم افتتاح المختبر المركزي للصحة الحيوانية والمحجر البيطري بسعال ضمن هذا التوجه لتطوير الخدمات البيطرية وحماية الثروة الحيوانية من خطر الأمراض التي تهددها والارتقاء بمستوى الخدمات العلاجية والوقائية والإرشادية لمربي الثروة الحيوانية في كافة الأماكن والقرى بجميع محافظات السلطنة وتقدمها بصورة أكثر تميزاً.

وعن اختيار الموقع قال : تم اختيار هذا الموقع تحديداً لإقامة هذين المشروعين نظراً لتمييزه بوجود شبكة طرق رابطة مع الموانئ الرئيسية بالسلطنة وامتدادها إلى جميع محافظات السلطنة مع توفر جميع الخدمات الأساسية والمساحات الكافية والتي تغطي كافة احتياجات المشروعين من المنشآت والتسهيلات اللازمة.

## رئيس بلدية مسقط ي دشّن المختبر المركزي للصحة الحيوانية والمحجر البيطري بسعال بولاية بحدب ٦٨ عيادة بيطرية و ١٧ عيادة بيطرية متنقلة و ١٧ مكتب حجر زراعي وبيطري في أغلب محافظات السلطنة

يعقوب الرقيشي : تحسين الخدمات البيطرية يساهم في الحد من مخاطر الأمراض الحيوانية وحماية الصحة العامة .

كتب-ناصر المجرفي



رعى معالي المهندس محسن بن محمد الشيخ رئيس بلدية مسقط وبحضور معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية وعدد من أصحاب السعادة والمدعوين والمختصين في مجال الثروة الحيوانية حفل افتتاح المختبر المركزي للصحة الحيوانية والمحجر البيطري بمنطقة سعال بولاية بحدب ، ويأتي افتتاح المختبر المركزي للصحة الحيوانية والمحجر البيطري استكمالاً للبنى الأساسية للقطاع الحيواني ذات العلاقة بالصحة الحيوانية والحجر البيطري حيث يوجد حالياً عدد (٦٨) عيادة بيطرية ثابتة ومستشفى بيطري واحد وعدد (١٧) عيادة بيطرية متنقلة بالإضافة إلى (١٧) مكتب حجر زراعي وبيطري في أغلب محافظات السلطنة .





المختصون بشرح واف عن جميع الاقسام التي يظمها وأهدافها والعمل الذي تقوم به .

تجدد الاشارة الى ان المحجر البيطري مخصص لحجر الحيوانات المستوردة بغرض الذبح المباشر . ويهدف الى منع تسرب الأمراض الحيوانية الوبائية والمعدية ذات الخطورة على الصحة البشرية والحيوانية ، وزيادة الاستثمارات المحلية والخارجية وزيادة الكثافة التجارية في الحيوانات المستوردة مع تعدد المصادر مما قد ينعكس على أسعارها نظرا لزيادة العرض وايجاد بيئة تنافسية .

كما ان المختبر المركزي للصحة الحيوانية يهدف الى إجراء التحاليل وفحص العينات الواردة من العيادات والمحاجر البيطرية وذلك لرفع جودة تشخيص الأمراض الحيوانية كما انه يساهم في الحفاظ على الصحة العامة للمجتمع وذلك عن طريق الفحوصات الدورية التي تعمل على المنتجات الحيوانية المستوردة للتأكد من جودتها وسلامتها من الأمراض المشتركة التي قد تنتقل للإنسان عن طريق تناوله او تداوله المنتجات الحيوانية الملوثة بمسببات هذه الامراض

واختتم المهندس يعقوب الرقيشي مدير عام الثروة الحيوانية كلمته قائلا : إننا على ثقة أن ما تم إنجازه من تطوير وتحسين للخدمات البيطرية ومنظومة الصحة الحيوانية سيساهم بشكل فعال في عملية البناء والتنمية وتطوير الخدمات وتحسين أدائها والوصول إلى مستوى أفضل وأكثر فعالية للحد من مخاطر الأمراض الحيوانية وحماية الصحة العامة من أجل مستقبل أفضل مشرق وواعد للجميع.

هذا وقد تعددت ألوان التعبير بأجمل الكلمات وارق العبارات برسم لوحة جذابة من الابيات الشعرية لهذه المناسبة حيث القى الشاعر سالم بن محمد الرحي قصيدة شعرية تغنى فيها بعودة السلطان وبمنجزات الوطن .

وخلال الحفل تم عرض فيلم قصير عن الثروة الحيوانية والذي نفذته دائرة الإعلام التثموي وعرض جانبا من المختبرات والمراكز والعيادات البيطرية التي توجد في جميع محافظات السلطنة.

بعد ذلك قام راعي المناسبة بقص الشريط ايدانا بافتتاح المختبر المركزي للصحة الحيوانية والمحجر البيطري وتناول مع الحضور في اقسام المختبر المركزي حيث قام

وتشخيص حالات التسمم والكشف عن أنواع هذه السموم وأخيرا قسم معايرة الأدوية البيطرية بالإضافة إلى مختبر الأمراض النسيجية ومختبر الأمن الحيوي والتقنية الحيوية .

واستطر المهندس يعقوب الرقيشي كلمته قائلا : يأتي الآن حديثنا عن إنجاز آخر لا يقل أهمية عن المختبر المركزي وهو المحجر البيطري ، وكما تعلمون أن المحاجر البيطرية هي الركيزة الأساسية في المنظومة الوقائية بالسلطنة لمواجهة الأمراض الوبائية والمعدية العابرة للحدود التي تصيب الإنسان والثروة الحيوانية، ومن هذا المنطلق كان التوجه إلى ضرورة وجود محجر بيطري متكامل يعمل على حماية الثروة الحيوانية والصحة العامة من أجل تشجيع استيراد الحيوانات الحية وزيادة أعدادها ولذلك عملت الوزارة على تطوير البنية الأساسية للمحاجر البيطرية وزيادة قدرتها الاستيعابية حيث تصل القدرة الاستيعابية للمحجر حوالي 12000 اثنى عشر ألف رأس من الأغنام أو 4000 أربعة آلاف رأس من الأبقار بالإضافة إلى المباني الإدارية والمخازن و مساحة مفتوحة مظلة للتحصين وسحب العينات و العلاجات الجماعية ، كما أنه جاري حالياً النظر في إضافة إسطبلات للخيول المصدرة والمستوردة وتهيئة منطقة لترويض وتدريب الخيل بالإضافة إلى حظائر للطيور والحيوانات الأليفة.

واشار في كلمته الى الهدف الاساسي من إنشاء المختبر قائلا : إن الهدف الأساسي والرئيسي من إنشاء المختبر المركزي للصحة الحيوانية هو القيام بدور حيوي في تحليل وفحص العينات الواردة من العيادات والمحاجر البيطرية وذلك لرفع جودة تشخيص الأمراض كما أنه يساهم في الفحوصات الدورية التي تعمل على المنتجات الحيوانية المستوردة للتأكد من جودتها وسلامتها من المسببات المرضية التي قد تنتقل للإنسان عن طريق تناوله أو تناوله للمنتجات الحيوانية الملوثة ، بالإضافة إلى ضمان خلو هذه المنتجات من متبقيات المضادات الحيوية والأدوية الأخرى وأنها في حدود الكميات المسموح بها صحياً ، كما يتولى المختبر الإشراف والتقييم لأعمال المختبرات الأخرى وإعداد قاعدة بيانات عن الأمراض الحيوانية ونتائج الفحوصات.

كما اشار في كلمته الى اقسام المختبر وقال : يشمل المختبر أربعة أقسام وهي قسم الميكروبيولوجي الذي يعني بتشخيص الأمراض الحيوانية البكتيرية والفيروسية والطغلية وعزل وتصنيف الميكروبات المسبب لها علاوة على قسم فحص المنتجات الحيوانية والتأكد من سلامتها الصحية وصلاحياتها أما القسم الثالث فهو قسم الكيمياء الحيوية والسموم الذي يعني بتقدير مستوى كميات العناصر والفيتامينات والانزيمات المهمة للجسم



# المخصب

سماذ عضوي مخمر هوافيا" 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 غالبا ما تتواجد في الأسمدة الغير مصنعة .
- غني بالعناصر الفادرة 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 نثره باليد أو بنثره 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

## Chairman of Muscat Municipality inaugurates the Central Laboratory for Animal Health and Veterinary in Soal Bidbid state

68 Veterinary Clinic and 17 mobile clinic veterinary and 17 quarantine and veterinary office in most of the governorates of the Sultanate.



**Yaakoub Alrgishi: Improving veterinary services contribute to reducing the risk of animal diseases and protect public health.**

His Excellency Engineer Mohsin bin Mohammed Sheikh Chairman of Muscat Municipality and the presence of His Excellency Dr. Fuad bin Jaafar Alsaioine Minister of Agriculture and Fisheries and a number of Excellency's and guests and specialists in the field of livestock patronized the opening of the Central Laboratory for Animal Health ceremony and quarry Veterinary soal Bidbid state area, the opening of the Central Laboratory for Animal Health comes to complete the building of animal sector related to animal health and veterinary quarantine, where there are currently a number (68) Veterinary Clinic fixed and Hospital veterinarian, (17) veterinary mobile clinic in addition to (17) quarantine and veterinary office in most of the governorates of the Sultanate.

Engineer Yaakoub Ben Mansour Alrgishi general manager of livestock had a speech pointed through it to the importance of such centers and laboratories that support animal health system in the Sultanate and he said: " these two projects distinguished within the Ministry of Agriculture and Fisheries efforts to complete the system of services and Quarantine Veterinary

Sultanate and raise the technical capacity in order to develop them with the requirements concerning interim protection of livestock and raise productivity.

This site was chosen specifically for the establishment of these two projects due to the distinguishing existence of a road network with the Association of the major ports in the Sultanate and its extension to all governorates of the Sultanate with the availability of all basic services and adequate space which covers all the needs of the two projects of the necessary installations and facilities.

The primary and main objective of establishing the Central Laboratory for Animal Health is to play a vital role in the analysis and examination of samples from veterinary clinics and quarries in order to raise the diagnostic quality as it contributes to regular check-ups that work on animal products imported to make sure of the quality and safety of pathogens that may be transmitted to humans by eating or trading of animal products contaminated.





## Minister of Agriculture and Fisheries welcomed Undersecretary of the Ministry of Foreign Affairs for the diplomatic and economic affairs of Poland Republic.

## وزير الزراعة والثروة السمكية يستقبل وكيلة وزارة الشؤون الخارجية للشئون الدبلوماسية والاقتصادية بجمهورية بولندا

His Excellency Dr. Fuad bin Jaafar bin Mohammed Alsaioine Minister of Agriculture and Fisheries met in his office at the Ministry HE Katgina Katseprhk the Undersecretary of the Ministry of Foreign Affairs for diplomatic and economic affairs of Poland and her accompanying delegation. During the meeting they talked on matters of mutual interest of cooperation between the Sultanate and the Republic of Poland in the agricultural, livestock and fishery areas and the ways to develop bilateral relations, in addition to the cooperation between the two countries in the field of food security and the ways to develop investment in the agricultural, livestock and fishery sectors areas. The Poland delegation expressed on their happiness for the visit

to Sultanate and their meeting with a number of officials, they also praised the comprehensive renaissance witnessed by the Sultanate under the wise leadership of His Majesty Sultan Qaboos bin Said - may God protect him -.

The meeting was attended by HE Dr. Rashid Bin Salem Almsrora Chief Executive Officer of the Public Authority for Stores and Food, Engineer Saleh Bin Mohammed Al Shanfari CEO Omani food Investment, Faris bin Nasser Farisi General manager of the Investment Promotion Authority Investment and Export Development and Dr. Hadi bin Mohsen manager Department of Animal Health and Habib bin Abdullah al-Hassani.

التعاون المشترك فيما يخص المجالات الزراعية والحيوانية والسمكية وسبل تطويرها مستقبلا .

وقد عبر الوفد البولندي عن سعادته لزيارة السلطنة ولقائه بعدد من المسؤولين ، كما أشادوا بالنهضة الشاملة التي تشهدها السلطنة في ظل القيادة الحكيمة لحضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم -حفظه الله ورعاه - .

حضر اللقاء سعادة الدكتور راشد بن سالم المسروري الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للمخازن والاحتياط الغذائي والمهندس صالح بن محمد الشنغري الرئيس التنفيذي للشركة العمانية للاستثمار الغذائي القابضة والمهندس صالح العبري مدير عام التنمية الزراعية وفارس بن ناصر الفارسي مدير عام ترويج الاستثمار بهيئة ترويج الاستثمار وتنمية الصادرات والدكتور هادي بن محسن اللواتي مدير دائرة الصحة الحيوانية وحبيب بن عبدالله الحسني مدير دائرة التعاون الدولي .

استقبل معالي الدكتور فؤاد بن جعفر بن محمد الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية بمكتبه بديوان عام الوزارة سعادة كاتجينا كاتسبيرشك وكيلة وزارة الشؤون الخارجية للشئون الدبلوماسية والاقتصادية بجمهورية بولندا والوفد المرافق لها .

وجرى خلال اللقاء الحديث في الأمور ذات الاهتمام المشترك حول مجالات التعاون بين السلطنة وجمهورية بولندا في المجالات الزراعية والحيوانية والسمكية وسبل تطوير علاقات البلدين والتعاون المشترك في هذه المجالات ، إضافة الى التعاون بين البلدين في مجال الامن الغذائي وسبل تطوير مجالات الاستثمار في القطاعات الزراعية والحيوانية والسمكية .

وقد أشار معالي الدكتور فؤاد الساجواني على اهمية مثل هذه اللقاءات بين السلطنة وبولندا ودورها في نقل الخبرات والمعارف خاصة فيما يتعلق بالزراعة والثروة الحيوانية والسمكية والتي هي اساس هذا اللقاء . كما شكر الحضور وتمنى لهم طيب الإقامة في عمان منوها الى مزيد من



# افتتاح سوق العسل العماني الرابع بمشاركة ٥٠ منتجاً ونحّالاً من جميع المحافظات...



العسل نافذة تسويقية، حيث نعرض بهذا المعرض أنواعاً من العسل العماني، سواء عسل الشندر والشمر والأزهار. وأضاف الحسني: «نؤمن جهود الوزارة ومبادراتها المستمر في دعم هذه المنتجات وأصحابها، والعمل على تسويقها بشكل متواصل وإنتاجه بجودة عالية، حيث إن المشاركة بهذه المعارض تجعل المنتج يساهم في زيادة الدخل لأصحاب هذه الحرفة. وأضاف: إن إنتاج هذا العام أقل من ذي قبل؛ نظراً لعدة عوامل طبيعية، أهمها: قلة المراعي المغذية للنحل، ولكن نحاول أن نعوض ذلك ببعض المكملات الغذائية التي نشترها من الأسواق والحمد له لدي مجموعة من المناحل قمت بتوزيعها في أماكن مختلفة تتوفر فيها العوامل المساعدة للإنتاج.»

وقال النحال طالب بن راشد الهاشمي من ولاية الرستاق: «مشاركتي في سوق العسل العماني للإفادة والاستفادة، ومشاركة الأخوة النحالين من مختلف ولايات السلطنة، والتعرف عليهم عن قرب وتعريف المجتمع بمختلف أنواع منتجات العسل وفوائدها، وأيضاً تبادل الخبرات تحت مظلة واحدة وهنا بالمعرض لدي ثلاث أنواع من العسل: عسل السدر والسمر، وعسل السرخ، وعسل الشوع.» وعن مستوى المشاركة قال الهاشمي: «أؤيد مثل نوعية هذه المشاركات والتي تقام في مجتمعات تجارية، حيث نكون قريبين من المستهلك بكل أطرافه، ونقترب منه أكثر، ليس لشراء فقط وإنما ليتعرف عن تربية المنحل بكل تفاصيله.»

في إنتاج العسل ومستويات الإنتاج ترتفع بشكل قياسي، وعدد النحالين والمهتمين بهذا النشاط في تزايد مستمر وتبشر بالخير، كما أن هناك برنامجاً إرشادياً وتوعوياً كبيراً متواصلاً، وقد أثبت المنتج العماني جودته وحقق مكانة عالمية، حيث قال معاليه: «إن المعرض سيمكن المنتجين من كسب المزيد من الزبائن وتوسيع قاعدة التسويق.» وأضاف معاليه: «إن هذه المبادرة من الوزارة ستكون مستمرة، وسوف تشهد المنتجات الزراعية المختلفة مستقبلاً.»

## لقاءات مع المشاركين

وقال ناصر بن خلفان العوفي القادم من وادي بني عوف التابع لولاية الرستاق: «إن هذه المشاركة تعد الثالثة، والتي تُنظم من قبل الوزارة التي تشجعنا دائماً على الظهور لعامة الناس؛ لكي يتعرف الجميع على العسل وتربيته، والجهود التي يقوم بها النحال، والتي تأتي استكمالاً لدور الوزارة. كما أن اختيار المكان رائع، فالمتسوقون هنا من جنسيات مختلفة، وكثيراً ما يرغبون في اقتناء العسل العماني المعروف بجودته وأصالته.» وختم حديثه: «إن ما يميز مشاركتي هذا العام، هو جليبي حلوى خاصة مصنوعة من العسل العماني، ومن ماء الورد بنكهة عمانية أصلية خالية من الزيت، والحمد لله شهدت إقبالاً كبيراً.»

وذكر محمد بن سعود الحسني القادم من ولاية دماح والطائيين وأحد أكبر النحالين: «إن المشاركة في مثل هذا المعرض الجميل تمثل فرصة وبادرة ثمرة تعطي منتجي



ساجواني: سوق العسل دعم للمنتجين والنحالين العمانيين.

المشاركون: سوق العسل يعد نافذة تسويقية من خلالها نعرض منتجاتنا من العسل.



ويضم السوق العديد من أنواع خلايا النحل المشبعة بالعسل، والتي تجد إقبالاً كبيراً من العمانيين، ويتراوح سعرها ما بين ١٥٠ إلى ٢٠٠ ريال للخلية الواحدة.

## المعرض دعم للنحالين بالسلطنة

وأكد معالي وزير الزراعة والثروة السمكية الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني أن هذا السوق أصبح بمثابة تقليد سنوي، وذلك بعد المردود الجيد للمعارض السابقة، وما حققته من نجاحات تعود بالفائدة على المنتجين والنحالين العمانيين، مشيراً إلى أن العسل العماني هو من أجود أنواع العسل في العالم، وتعمل الوزارة على المحافظة على جودته واستدامة إنتاجيته من خلال ما تقدمه من دعم وخلايا للنحالين، مما أدى إلى مضاعفة إنتاج السلطنة من عسل النحل إلى عشرة أضعاف. والسلطنة لديها مقومات عالية

افتتح معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية سوق العسل العماني السنوي الرابع، والذي يضم منتجات لنحو ٥٠ نحّالاً من مختلف محافظات السلطنة، وذلك بمجمع مسقط جراند مول يحدد التاريخ، ويهدف هذا السوق الذي تنظمه وزارة الزراعة والثروة السمكية إلى التعريف بالمنتج العماني من العسل، وكذلك لإتاحة الفرصة للتواصل بين منتجي العسل والمواطنين والمقيمين في السلطنة، بالإضافة إلى التعريف بأنواع العسل العماني المختلفة. وخصصت وزارة الزراعة والثروة السمكية ركناً خاصاً للتعريف بجهودها في مجال تطوير وتربية وإكثار نحل العسل، كما احتوى السوق على المستلزمات الخاصة بالنحل والنحالين، وعلى أنواع عديدة من منتجات العسل العماني المستخرج من الطبيعة العمانية، حيث تتميز السلطنة بإنتاج أجود أنواع العسل من حيث مكوناته والبيئة الممزوجة من جبال وسهول وضار.



## The opening of the fourth Omani honey market with the participation of 50 producer of all Omani provinces

**Sajwani: honey market is a support for producers and Omanis beekeepers**

isuzu



His Excellency Dr. Fuad bin Jaafar Alsajoini Minister of Agriculture and Fisheries opened the fourth annual Omani honey market, which includes products for about 50 beekeepers from different governorates of the Sultanate in Muscat Grand Mall. The aims of this market which is organized by the Ministry of Agriculture and Fisheries to the definition of Oman to the product of honey, as well as to provide an opportunity for communication between honey producers and the citizens in Sultanate, in addition to the definition of different types of Omani honey. The Ministry of Agriculture and Fisheries makes a special corner for the definition of its efforts in the development and breeding and propagation of honey bees. The market also contained own bees and beekeepers supplies, and on many types of Omani honey extracted from the Omani nature products featuring Oman produces the finest types of honey in terms of its components and the environment blended from the mountains and plains and deserts.

His Excellency the Minister of Agriculture and Fisheries, Dr. Fuad bin Jaafar Alsajoini said that this market has become a yearly tradition, after a good yield and the success in making benefits to the producers and beekeepers shedding the light on the Omani honey as one of the finest types of in the world. The ministry works to maintain the quality and sustainability of productivity.







على الشراء مما يبشر  
بموسم صيف يتوفر فيه  
كميات مناسبة من الأسماك  
في الأسواق المحلية .

وفي الإطار ذاته تقوم المديرية العامة  
للتسويق والاستثمار السمكي بوزارة الزراعة  
والثروة السمكية وشركات تسويق الأسماك ومنافذ بيع  
الأسماك بدراسة لوضع برنامج لتسويق الأسماك بالسوق المحلي  
في محافظات السلطنة خلال فترة الصيف وشهر رمضان يوضح فيه  
للمستهلكين الأسواق في الولايات بالمحافظات والأيام التي سوف يتم  
طرح كميات من الأسماك فيها على مدى أيام الأسبوع وشركات الأسماك  
التي سوف توفر تلك الكميات.

وسوف تقوم وزارة الزراعة والثروة السمكية بنشر تفاصيل الجدول الزمني لخطة التسويق السمكي التي  
تغطي زمنيا فترة الصيف وشهر رمضان وتغطي جغرافيا محافظات السلطنة في الصحف ووسائل  
الإعلام المحلية خلال الفترة القادمة لتعريف المستهلكين بالأسواق المحلية التي ستتوفر فيها الأسماك.

## Discussions about supplying the local market in fish for a period of summer

the Ministry of Agriculture and Fisheries discussed at its meeting the plan action for the summer and the month of Ramadan in order to discuss the ministerial decree on the organization of fish exports to the Sultanate and the recently released in the presence of representatives of the fish outlets and shops selling fish marketing companies.

The Regional Training Course about recording, characterization and preservation organized by the Ministry of Agriculture and Fisheries began in the Tulip Inn Al Khuwair Hotel in cooperation with the Arab Organization for Agricultural Development during the period from 3-7 this month with the participation of 17 trainees from Saudi Arabia, Qatar and Jordan in addition to animals Food and Agriculture genetic resources systems to Oman.

The course aims to capacity and skills development building in areas related to the organization and management of animal genetic resources from the perspective of sustainability and preservation of local breeds and provide the trainees with new concepts and knowledge in the field of animal genetic resources management in the Arab region in addition to the definition of the trainees of the ruling genetic concepts of operations collection, characterization and conservation.

This session also comes to shed the light on the urgent need to develop methods of record-keeping and tracking systems and the pres



## اجتماع تنسيقي بين الزراعة وشركات تسويق الأسماك . نقاش تزويد السوق المحلي بالأسماك لفترة الصيف مؤشرات ايجابية من ناحيتي الكميات والأسعار .

الإنزال السمكي في بعض المحافظات الساحلية للظروف الجوية السائدة خلال هذه الفترة من العام .

وتم خلال الاجتماع أيضا تبادل الآراء والأفكار بين مسئولو الوزارة وممثلي شركات بيع وتسويق الأسماك ومنافذ ومحلات بيع الأسماك للوصول إلى خطة عمل مناسبة لموسم الصيف وشهر رمضان مع الزيادة المتوقعة للطلب على الأسماك من قبل المستهلكين واطلع ممثلي شركات تسويق الأسماك على التسهيلات المقدمة من الوزارة في مجال تسويق الأسماك ودور سوق الجملة المركزي للأسماك بالفليج بولاية بركاء بمحافظة جنوب الباطنة في تطوير المنظومة التسويقية للأسماك في السلطنة وتزويد ورفد السوق المحلي في مختلف المحافظات بالأسماك .

وقد أكد ممثلي شركات بيع وتسويق الأسماك على الوضع الجيد للأسواق المحلية خلال الفترة الحالية ومنذ بداية العام الجاري ٢٠١٥ حيث كميات الأسماك المناسبة المعروضة في الأسواق المحلية والأسعار التي أخذت في الانخفاض ووصلت في بعض الأحيان إلى مستويات قياسية وعلى مدى الأربعة شهور الأولى من السنة سجلت الأسعار انخفاضات متتالية وسط اقبال كبير من المستهلكين

ناقشت وزارة الزراعة والثروة السمكية في اجتماعها بقاعة النخيل بمقر الوزارة خطة العمل لفصل الصيف وشهر رمضان ومناقشة القرار الوزاري الخاص بتنظيم الصادرات السمكية للسلطنة والذي صدر مؤخرا بحضور ممثلي شركات تسويق الأسماك ومنافذ ومحلات بيع الأسماك

ترأس الاجتماع سعادة الدكتور حمد بن سعيد بن سليمان العوفي وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية للثروة السمكية وبحضور المهندس سالم بن عبد الله بن سالم الراسبي مدير عام التسويق والاستثمار السمكي وممثلي شركات تسويق الأسماك وأصحاب منافذ بيع الأسماك ومديري الدوائر في المديرية العامة للتسويق والاستثمار السمكي بالوزارة. و جرى خلال الاجتماع مناقشة تسويق العمل بين وزارة الزراعة والثروة السمكية وشركات تسويق الأسماك ومنافذ ومحلات بيع الأسماك للعمل خلال فترة الصيف وشهر رمضان القادم وفق خطة مشتركة تهدف إلى توفير الأسماك في السوق المحلي بكميات مناسبة والتقليل من تأثير الظروف الجوية خلال موسم الصيد في الصيف مثل ارتفاع أمواج البحر والتي ينتج عنها قلة كميات الأسماك المعروضة في الأسواق المحلية بسبب عدم خروج الصيادين للعمل وتناقص نشاط الصيد وانخفاض





## وزارة الزراعة تنظم محاضرة لعدد ٤٠ من مراقبي الثروة السمكية ومراقبي الأسواق السمكية في محافظات مسقط والداخلية والظاهرة.

## Workshop for 40 observer

The Ministry of Agriculture and Fisheries organized workshop for 40 observers to monitor the fish markets in Muscat. They discussed the episode, which lasted for one day, a set of axes about the most important regulations to catch kingfish fish and the prohibition of hunting kingfish fish of the possession and circulation of Spanish mackerel fish and dealing buying and selling and transport, storage and export in accordance to the Regulations and the period, the quality of the net and its specifications which are used in catching Spanish mackerel fish, according to an article in the regulation of the importance and objectives of the resolution to recognize the reality of preliminary studies to assess the kingfish fish in Omani waters.

It is worth mentioning that His Excellency Minister of Agriculture and Fisheries has issued a min-

isterial decision number: (230/2014 m) issued a list of catching Spanish mackerel fish regulation, which provides for a number of items such as: hunting kingfish fish ban in the seasons of fertility and natural reproduction, which starts from Day 15 of August until the 15th of October each year.

It prohibits fishing kingfish that are less (65) cm in length and the fishermen should return their fish that are less in length immediately to the sea and prohibits the possession of Spanish mackerel fish and traded during the period of the fishing ban includes dealing, purchase, transport, storage, export and all the associated PLC of activities.

في مواسم الاخصاب وتكاثرها الطبيعي والتي تبدأ من يوم ١٥ من شهر أغسطس وحتى يوم ١٥ من شهر أكتوبر من كل عام ويحظر صيد أسماك الكنعد التي يقل طولها عن (٦٥) سنتيمترا وعلى الصيادين إعادة الاسماك التي يقل طولها عن الطول المحظور صيده فورا الى البحر ويحظر حيازة أسماك الكنعد وتداولها خلال فترة حظر الصيد ويشمل الحظر التعامل بالبيع والشراء والنقل والتخزين والتصدير وكل ما يرتبط بذلك من أنشطة.

و أسماك الكنعد من أسماك السطح الكبيرة التي تنتمي إلي العائلة (سكميريدي) من أشباه التونة التي تهاجر وتتكاثر على امتداد المياه العمانية وتحظى بطلب كبير في الأسواق المحلية والعالمية. وقد نفذت وزارة الزراعة والثروة السمكية ممثلة في مركز العلوم البحرية والسمكية بالمديرية العامة للبحوث السمكية دراسات علمية عن أسماك الكنعد شملت العديد من المحاور ذات العلاقة بأسماك الكنعد في مياه السلطنة مثل : تكاثرها ونموها وهجرتها وأعمارها وأبعادها ومعدل نفوق أسماك الكنعد سواء لأسباب طبيعية أو غيرها كما تطرقت الدراسة الى معدات الصيد الخاصة بصيد أسماك الكنعد.

أقامت وزارة الزراعة والثروة السمكية طقعة عمل لعدد ٤٠ مراقبا من قبل الوزارة لمراقبة الأسواق السمكية في محافظات مسقط والداخلية والظاهرة و ناقشت الحلقة التي استمرت لمدة يوم واحد جملة من المحاور أهمها محور اللائحة التنظيمية لصيد أسماك الكنعد وحظر صيد أسماك الكنعد وحظر حيازة وتداول أسماك الكنعد و التعامل بالبيع والشراء والنقل والتخزين والتصدير وفق اللائحة والفترة المشار إليها في اللائحة ونوعية الشباك ومواصفاتها والتي تستخدم في صيد أسماك الكنعد وفقا لمادة في اللائحة وأهمية وأهداف القرار والتعرف على واقع الدراسات الأولية لتقييم أسماك الكنعد في المياه العمانية وتأتي هذه الحلقة التدريبية ضمن سلسلة من الحلقات ستنظمها الوزارة في محافظات السلطنة الساحلية حيث ستنظم محاضرة في ولاية صور بمحافظة جنوب الشرقية يوم الأربعاء القادم وفي ولاية صحار بمحافظة شمال الباطنة يوم الأحد من الأسبوع القادم على أن تختتم المحاضرات في ولاية صلالة بمحافظة ظفار يوم ١٣ من شهر يونيو الحالي. والجدير بالذكر أن معالي الدكتور وزير الزراعة والثروة السمكية قد أصدر قرارا وزاريا رقم: (٢٣٠/٢٠١٤ م) بإصدار لائحة تنظيم صيد أسماك الكنعد والتي تنص على عدد من المواد مثل : حظر صيد أسماك الكنعد





**The ministry organize regional session about the recording, characterization and conservation of animals Food and Agriculture genetic resources systems.**

The Regional Training Course about recording, characterization and preservation organized by the Ministry of Agriculture and Fisheries began in the Tulip Inn Al Khuwair Hotel in cooperation with the Arab Organization for Agricultural Development with the participation of 17 trainees from Saudi Arabia, Qatar and Jordan in addition to animals Food and Agriculture genetic resources systems to Oman.

The course aims to capacity and skills development building in areas related to the organization and management of animal genetic resources from the perspective of sustainability and preservation of local breeds and provide the trainees with new concepts and knowledge in the field of animal genetic resources management in the Arab region in addition to the definition of the trainees of the ruling genetic concepts of operations collection, characterization and conservation.

This session also comes to shed the light on the urgent need to develop methods of record-keeping and tracking systems and the pres-

ervation of local breeds in Arab countries, according to the latest systems or more methods of management development as well as the need to rehabilitate the necessary cadres in the field of animal genetic resources management and conservation of species biodiversity and the preservation of ecosystems and improve management In addition to the weakness of the election and genetic improvement of local breeds fierce competition from foreign strains that may lead to erosion or loss efforts.

Dr. Khalil Aljawasra and Dr. Mohamed Abdullah lectures in this session. It is worth to say that the ability of animals and food has become a requirement in many countries, especially in the field of international trade importance, keeping strains important to achieve traceability and to evaluate the production process and the extent of their usefulness and possibilities of improvement, it is clear that the tracking and record-keeping both are required to preserve and maintain local animal genetic resources and environmental management systems and wildlife



**بالتعاون مع المنظمة العربية للتنمية الزراعية الزراعة تنظم الدورة الإقليمية حول نظم تسجيل وتوصيف وصون الموارد الوراثية لحيوانات الأغذية والزراعة**

والمنافسة الشرسة من السلالات الاجنبية التي قد تؤدي الى تعريضها أو فقدانها .

يحاضر في الدورة الدكتور خليل الجواسرة والدكتور محمد خير عبدالله خبراء المنظمة العربية للتنمية الزراعية ، وتتناول الدورة عدد من المواضيع من أبرزها : السلالات المحلية في الوطن العربي واهمية حفظها والتوصيف المظهري للموارد الوراثية الحيوانية علاوة على تحليل اوضاع السلالات على المستوى القطري والتنوع الحيوي للموارد الوراثية الحيوانية وطرق قياسه ، اضافة الى الموارد الوراثية الحيوانية في الاتفاقيات الدولية والادوات والتقنيات الجزيئية المستخدمة في تقييم التنوع الحيوي وتحديد درجة خطر الانقراض وتسجيل السلالات الواجب صونها .

الجدير ذكره ان القدرة على تتبع الحيوانات والاغذية ذات الاصل الحيواني أصبحت شرطاً في العديد من الدول ويتخذ التتبع اهمية خاصة في مجال التجارة الدولية وبالمثل فان حفظ السلالات مهما لتحقيق التتبع ولتقييم العملية الانتاجية ومدى جدواها وامكانيات تحسينها ، ومن الواضح ان التتبع وحفظ السجلات كلاهما مطلوب لحفظ وصون الموارد الوراثية الحيوانية المحلية ولإدارة النظم البيئية والحيوانات البرية .

بدأت بفندق توليب ان الخوير ٢٠١٥ الدورة التدريبية الإقليمية حول نظم تسجيل وتوصيف وصون الموارد الوراثية لحيوانات الاغذية والزراعة والتي تنظمها وزارة الزراعة والثروة السمكية بالتعاون مع المنظمة العربية للتنمية الزراعية بمشاركة ١٧ متدرباً من المملكة العربية السعودية وقطر والاردن بالإضافة الى سلطنة عمان .

وتهدف الدورة الى بناء القدرات وتنمية المهارات في المجالات المرتبطة بتنظيم وإدارة الموارد الوراثية الحيوانية من منظور الاستدامة والمحافظة على السلالات المحلية وتزويد المتدربين بمفاهيم ومعارف جديدة في مجال ادارة الموارد الوراثية الحيوانية في المنطقة العربية اضافة الى تعريف المتدربين بأساسيات المفاهيم الوراثية الحاكمة لعمليات الجمع والتوصيف والصون .

كما تأتي هذه الدورة في ظل الحاجة الماسة لتطوير طرق حفظ السجلات ونظم التتبع وصون السلالات المحلية في الدول العربية وفقاً لأحدث النظم أو أكثر اساليب الادارة تطورا علاوة على الحاجة الى تأهيل الكوادر اللازمة في مجال ادارة الموارد الوراثية الحيوانية وصون السلالات التنوع الحيوي وصون النظم البيئية وتحسين ادارتها اضافة الى ضعف جهود الانتخاب والتصين الوراثي للسلالات المحلية





## جمعية البيئة العُمانية تزرع 900 شجرة محلية في مُحافظة ظفار Local tree in Dhofar

The ESO planted 900 trees in Dhofar province in the national campaign for the cultivation of indigenous trees in the Sultanate. This face was implemented of the campaign in a joint cooperation between the association and the group that sponsored the development of this phase of the project, in order to protect the natural and environmental heritage of the province of Dhofar, to raise the level of awareness of the concept of environmental sustainability and its importance to all members of the community.

Trees had been planting in seven different locations, including Salalah College of Applied Sciences, and Technical College in Salalah, Dhofar University, where he participated in the campaign, more than 80 volunteers worked together to contribute to the preservation of the ecosystem of the province of Dhofar and the protection of biodiversity in them.

جدير بالذكر أن الحملة الوطنية لزراعة الأشجار المحلية قد انطلقت في عام ٢٠١٢ وتركز على محورين رئيسيين ألا وهما زراعة الأشجار المحلية ونشر الوعي بأهمية حماية وصون البيئة من خلال إقامة ورش عمل تدعم هذه الأهداف. وتشهد المبادرة إقبالاً واسعاً في كل عام منذ انطلاقها، حيث تمت زراعة ما يزيد عن ستة آلاف شجرة في مختلف مناطق مُحافظة ظفار. وتأتي أهمية هذا البرنامج من دوره الكبير في تعزيز جهود الحفاظ على البيئة وتنمية الغطاء النباتي للمحافظة والذي يضم أكثر من ٨٠٠ صنف من الأشجار المحلية في أقصى جنوب السلطنة.



تواجه الأشجار المحلية عدداً من المخاطر التي تهدد وجودها بما في ذلك الرعي الجائر، والتصحر، وتراجع منسوب المياه العذبة. وتأتي أهمية هذه المبادرة من خلال الفرصة التي تتيحها لنا لنقوم جميعاً بحماية وصون البيئة المحلية للمحافظة، إضافة إلى مساهمتنا في الحد من آثار الاحتباس الحراري وتوفير المزيد من الأوكسجين". وأضاف الغيلاني بقوله: "أود أن أشكر كل من ساهم في هذه المبادرة بما في ذلك وزارة الزراعة والثروة السمكية، ووزارة البيئة والشؤون المناخية، وشؤون البلاط السلطاني، ومجموعة نماء على التزامهم وتطوعهم لإنجاح هذه المبادرة".

ومن جانبها، تحدثت غادة بنت محمد اليوسف، المديرية التنفيذية للتواصل والاستدامة لمجموعة نماء، بقولها: "تتمشى مبادرة زراعة الأشجار المحلية بشكل كبير مع الأهداف البيئية لبرنامجنا الخاص بتعزيز الاستدامة. ونحن على ثقة بأهمية مثل هذه الفعاليات المؤسسية والتي من شأنها تعزيز ثقافة التطوع لدى موظفينا، الأمر الذي سينتج عنه العديد من الآثار الإيجابية التي ستعود بالنفع على المجتمع المحلي بشكل عام".

كتب / عبدالله بن خلفان الربحي

قامت جمعية البيئة العُمانية بزراعة ٩٠٠ شجرة في مُحافظة ظفار ضمن حملتها الوطنية لزراعة الأشجار المحلية في السلطنة. وتم تنفيذ هذه المرحلة من الحملة في تعاون مشترك بين الجمعية ومجموعة نماء التي قامت برعاية هذه المرحلة من المشروع، وذلك بهدف حماية الموروث الطبيعي والبيئي لمحافظة ظفار ورفع مستوى الوعي بمفهوم الاستدامة البيئية وأهميتها لدى كافة أفراد المجتمع.

وتمت زراعة الأشجار في سبعة مواقع مُختلفة شملت كلية صلالة للعلوم التطبيقية، والكلية التقنية بصلالة، وجامعة ظفار، حيث شارك في الحملة أكثر من ٨٠ متطوعاً عملوا معاً للمساهمة في الحفاظ على النظام البيئي لمحافظة ظفار وحماية التنوع الإحيائي فيها.

وفي تعليق له على الحملة، قال الدكتور حمد الغيلاني، مدير شؤون المجتمع والتوعية البيئية لدى الجمعية:



# البنوك الوراثية بالسلطنة تحافظ على إنتاجية وجودة أصناف الفاكهة

كتب / عبدالله بن خلفان الرحبي

يعد إنشاء البنوك الوراثية ذا أهمية كبيرة كونه يحافظ على المواد الوراثية النباتية بالسلطنة ويوجد قاعدة بيانات للأصول الوراثية النباتية لأصناف الفاكهة ويحميها من الانقراض كما يثري القاعدة الوراثية النباتية بإدخال أصول وراثية من بيئات خارجية ويثبت حقوق الملكية الفكرية للأصول الوراثية المحلية كما يتم استخدام الأصول الوراثية النباتية المحلية لتطعيم وإكثار أصناف الفاكهة المحسنة وراثياً ونشرها للمزارعين ونظراً للتغيرات المناخية والزيادة السكانية التي تقضي على التنوع الحيوي لبعض هذه المحاصيل فإن تجميع الأصول الوراثية من شأنه أن يشكل مصدراً للاستفادة المستقبلية من بعضها في كسب النبات لخاصية تحمل الإجهاد البيئية المختلفة وتحسين إنتاجية وجودة الثمار ولذا يتم إجراء الدراسات والأبحاث حول التنوع الحيوي النباتي وتطوير الوسائل والسبل التي تساهم في استدامة أشجار الفاكهة .

## برامج بحثية

وضعت وزارة الزراعة والثروة السمكية برامج بحثية إرشادية تنموية طويلة المدى تهدف إلى تطوير زراعة هذه المحاصيل وزيادة إنتاجيتها كماً ونوعاً وإيجاد الحلول العملية للمعوقات البيئية التي تحد من نمائها لتحقيق غاية الوزارة وهي الوصول إلى الاكتفاء الذاتي في بعض محاصيل الفاكهة وتضييق الفجوة بين الاستيراد والإنتاج المحلي لبعض المحاصيل الأخرى وذلك من خلال تبني استخدام

التقنيات الزراعية الحديثة وإدخال الأصناف عالية الإنتاجية ولقد كان للتباين المناخي والبيئي في السلطنة أثر واضحاً للتنوع الحيوي، وانعكاسه الإيجابي في كثير من الأحيان على زراعة مختلف محاصيل الفاكهة على الرغم من أن المناخ الجاف هو الذي يسود معظم مناطق البلاد الزراعية. وتأتي النخيل في المرتبة الأولى والموز في المرتبة الثانية يليها الليمون العماني . كما أن خصوصية مناخ محافظة ظفار جعلها تتميز محلياً وإقليمياً بزراعة محصول جوز الهند (النارجيل) ، إضافة إلى أن مناخ المناطق الجبلية مثل كالجيل الأخضر جعل منه منطقة رائدة في زراعة محاصيل متساقطة الأوراق كالرمان والتين والعنب والخوخ والمشمش والجوز وغيرها.

## تطوير زراعة الحمضيات:

تم العمل على تطوير زراعة محاصيل الحمضيات من خلال مشروع النهوض بالحمضيات ومن خلال الدراسات والبرامج البحثية التطبيقية التي وضعت لتنفيذ مشروع النهوض بالحمضيات تم تحقيق الآتي:

لأتم التوصل إلى الطرق المناسبة لإكثار الحمضيات تحت ظروف السلطنة وهي التطعيم القمي خلال أشهر الخريف وبالعين خلال أشهر الربيع.

لأتم إنشاء بنوك وراثية حقلية لمعظم أنواع الحمضيات في كل من محطات البحوث الزراعية بجماح والكامل وصحار.

## السفرجل

أما من حيث تجديد حيوية ونمو أشجار البرتقال الهرمة فقد نجحت طريقة إجراء عملية التقليم الجائر للأفرع الرئيسية للأشجار على ارتفاع 1-2 متر من منطقة التطعيم خلال شهر يناير في إعادة تكوين مجموعها الخضري والوصول للأثمار خلال سنتين بدلا من تغليغ الأشجار وإعادة زراعتها من جديد.

أما بخصوص مرض مكنسة العجوز وتأثيره على أشجار الليمون فقد وضعت الوزارة برنامج تنمو لزراعة وإنتاج الليمون بطريقة البذرة ، حيث تبين أن إكثار الليمون بالبذرة يعطي أشجار مطابقة لصفات الشجرة الأم من حيث النمو والإثمار وتكون الشتلة خالية من مرض مكنسة العجوز ، لذا فقد تمكنت مشاتل الوزارة من إنتاج الآلاف من الشتلات وتوزيعها للمزارعين وتطبيق برنامج إدارة متكاملة للشتلة من حيث ضمان تأخر إصابتها بالمرض وتستمر في إنتاجها لفترة أطول.

## تطوير زراعة المانجو

أما فيما يتعلق بتطوير زراعة محصول المانجو فقد تم استيراد أكثر من ٦٠ صنفاً من أصناف المانجو أحادية الجنين وعديدة الأجنة تمت دراستهما تحت ظروف مناطق السلطنة المختلفة ودراسة طرق إكثارها، حيث تم التوصية بـ ١٦ منها، أهمها زعفران وبنجلورا ونيلم والفونسو وبنيشان والتي تمتاز بجودة الإنتاج كماً ونوعاً. ومن خلال هذه الأصناف أمكن رفع إنتاجية الفدان إلى ١٨ طن. ويتم حالياً إكثار وتوزيع أكثر من ٢٥ ألف شتلة مطعومة سنوياً من هذه الأصناف المحسنة للمزارعين فضلاً عن ذلك جاري الآن تجميع وتصنيف السلالات المحلية.

– نظراً لأهمية الليمون التاهيتي من حيث مقاومته لمرض مكنسة الساحرة وتشابه خواصه الفيزيائية والكيميائية لحد كبير للليمون العماني، فقد تم استيراد هذا الصنف وتجربته تحت ظروف السلطنة وأثبت نجاحه ونشره للمزارعين.

– نجاح ستة أصناف من البرتقال (هاملين وفالنشيا والبرتقال البلدي والسكري والتانجلو والروبي أحمر وصنغين من الجريب فروت (دانكن واروبي أحمر) وصنغين من الليمون الأضاليا (اليوركا ولليمونيرا) وصنغين من اليوسفي (كينو والكلمنتين) وجاري إكثارها بمشاتل الوزارة وتوزيعها للمزارعين سنوياً.

– أما فيما يتعلق بموضوع الاجهادات البيئية التي تعيق تطوير زراعة الحمضيات في السلطنة، فقد تم إنجاز العديد من الدراسات في هذا المجال ، ففي مجال تلويين ثمار البرتقال الذي يعتبر من أبرز المشاكل التي تؤثر على عملية تسويق ثماره والمتمثلة في عدم تلويين ثمار البرتقال باللون الأصفر المعتاد بل إبقاء الثمار بلونها الأخضر على الرغم من اكتمال نموه ونضجها الفسيولوجي. حيث تم التوصل باستخدام هرمون الأثيريل بتركيز ٣٠٠٠ جزء في المليون وذلك برشة على الثمار وإحداث التلوين المطلوب.

## تأثير درجات الحرارة

أما فيما يتعلق بدرجات الحرارة العالية وتأثيرها على إصابة الثمار بلفحة الشمس وتقليل القيمة التسويقية لها ، فقد تم التوصل إلى أن رش الثمار بكاربونات الكالسيوم بتركيز 5% وهي ما زالت على الأشجار تغلغل من نسبة الضرر على الثمار الناجم من تعرضها لأشعة الشمس المباشرة.

## الليمون



# Genetic banks save the productivity and quality of fruit varieties in Oman



المانجو

The establishment of genetic bank is a great importance to maintain the plant genetic material in the Sultanate, it saves the data of original genetic plant from fruit and protects it from extinction, it also enriches the plant genetic base by entering germ plasm from external environments and demonstrate the intellectual property rights of local original genetic. As the use of local plant germ plasm to vaccinate and propagation of improved varieties of fruit genetically and dissemination to farmers and because of the climate changes and population growth, which destroys the biodiversity of some of these crops.

## Research Programs

The Ministry of Agriculture and Fisheries, long-term research programs guiding development aims to develop the cultivation of these crops and increase their productivity in quantity and

quality and to find practical solutions to the obstacles to the environment that limit its growing to achieve the target of the ministry which is to reach self-sufficiency in some fruit crops and narrow the gap between import and domestic production of some other crops, through the adoption of the use of modern agricultural techniques and the introduction of high-yield varieties, a climate and environmental impact of the variation in the Sultanate clear biodiversity, positive and reflected often on various fruit crops cultivation are done.

## The development of citrus cultivation:

It has been working on the development of the cultivation of citrus crops through the advancement of the project and through the studies and applied research programs that have been developed to implement advancement of citrus, the following have been achieved:



البرتقال

على الرغم من صغر حجم الثمار لهذا الصنف إلا انه قيمته الشرائية أعلى من الأصناف الأخرى. إلا أن ما يعاب على هذا الصنف هو حجم قشرته الصغير نسبيا وبالتالي يكون معرضا للتلف بسهولة خلال النقل والتخزين، لذلك لا ينصح بنقل هذا الصنف مسافات بعيدة.

We arrived to appropriate ways to citrus propagation conditions under which the Sultanate vaccination during the autumn and spring months.

We established of gene banks field for most types of citrus in each of the agricultural research stations Bjmah, kamel and Sohar.

The importance of Tahiti lemon in terms of resistance to disease charming broom and similarity of physical and chemical properties of the Omani large lemon, it has been importing this product, we try it under the circumstances found in the Sultanate and it has proved its successes for farmers.

## Effect of Temperature

With the regard to the high-temperature and its impact on the injury fruits affected by the sun it reduce the marketing value, it has been found that spraying the fruits calcium carbonate concentration of 5%, which is still on the trees reduce the proportion of the damage caused to the fruits of their exposure to direct sunlight.

أما فيما يتعلق بالجهود المبذولة للتصدي لمرض تدهور أشجار المانجو، فقد تم تنفيذ العديد من البرامج البحثية، وأخرها تنفيذ برنامج بحثي تنموي إرشادي في ولاية قريات تم تطبيقه على أكثر من ٣٠ مزرعة والمتضمن تنفيذ كل العمليات الزراعية المختلفة، تم من خلاله الحد من هذا المرض وجاري العمل على تنفيذ هذا البرنامج بولايات منطقة الباطنة.

## تطوير زراعة الموز

قامت المديرية البحوث الزراعية والحيوانية بإنشاء بنك وراثي للموز في محافظة ظفار يضم ٤١ صنفا تم استيرادها من الهند و جزر القمر و زنجبار وبلجيكا. وقد لاقى هذا البنك الوراثي اهتماما كبيرا من شبكة تطوير الموز والموز الأخضر (INIBAP) لأنه يعد فريدا من نوعه في المنطقة إجمالا.

وبالنسبة إلى الأصناف المحلية فإنه يوجد العديد منها بالسلطنة والتي قد تختلف أسماءها من منطقة إلى أخرى. ومن أهم الأصناف صنف الكافيندش المتقزم والكافيندش العملاق والغرض والويليامز و النغال والموز الأحمر. ويحتل صنف الكافيندش المتقزم (الماليندي) المرتبة الأولى من حيث الانتشار في المزارع. ويعتبر هذا الصنف من أكثر الأصناف قبولا لدى المستهلكين. ومن الأصناف الواسعة الانتشار بالسلطنة صنف الكافيندش العملاق أو كما يسمى محليا بالصومالي. و يحتل هذا الصنف المرتبة الثالثة من حيث الانتشار بعد صنف الماليندي والغرض. ومن الأصناف المرغوب بها وبشدة في السلطنة صنف Mysore أو كما يسمى محليا بالفرض. يتميز هذا الصنف بطعمه الذي تمتزج به الحموضة والمواد السكرية الصلبة الذائبة لتعطي طعما رائعا للصنف.



توفير البذور والتقاوي المحسنة حيث تقوم الوزارة بنشر أصناف القمح المحسنة من خلال توزيع التقاوي للمزارعين وفقاً لبرنامج نشر الأمن الغذائي بالسلطنة حيث تتمتع هذه التقاوي المحسنة بمقاومتها للأمراض والآفات مثل التفحم والرقاد بدرجة كبيرة. وتسود الأصناف المحسنة غالبية المساحات المزروعة نظراً لوفرة إنتاجها كذلك فهي تعتبر من الأصناف المحلية ومن بينها أصناف وادي قريات ١٥١ ، ٣٠٥ ، ٣٨٠ وجماح ١ حيث تقدر إنتاجية الفدان الواحد من الأرض من هذه الأصناف ١.٢ طن كما أن هناك عدداً من الأصناف المحلية التقليدية من بينها سريعة والميساني و صنف الكولي وهناك العديد من المزارعين الذين يرغبون في زراعة هذه الأصناف نظراً لتمييزها وجودتها في عملية صناعة رقائق الخبز العماني وتستمر فترة زراعة القمح قرابة ستة أشهر حيث يبدأ المزارعون في العملية مع بداية شهر أكتوبر من كل عام وتستمر حتى أوائل أو منتصف مارس إلا أن هناك الكثير من الأصناف لا تحتاج إلا إلى أربعة أشهر حيث من الممكن زراعتها في بداية أو منتصف شهر نوفمبر من كل عام . ويعتبر القمح من أقدم وأهم المحاصيل الزراعية التي اعتمد عليها الإنسان منذ فجر التاريخ حيث يتم حصد ثم طحن حبوب القمح لتحضير أطعمة أساسية معروفة في العالم أجمع مثل الخبز والمعجنات والكيك أو أطعمة خاصة بكل مجتمع مثل المرقوق والقرصان والجريش في نجد أو الكبة في الشام أو العصيدة في أماكن أخرى وعندما يزرع القمح في تربة غنية بالمواد العضوية ولا يمر بعمليات تصنيع جائرة تسلبه أغلب خصائصه يكون القمح غنياً بفيتامين هـ وفيتامينات ب المركبة والعديد من المعادن التي تشمل الكالسيوم والحديد وأحماض النهاية الدهنية

( ٢٢٦ ) واختيار الأرض الزراعية ومعالمتها وإضافة الأسمدة العضوية والكيماوية وكذلك متابعة الإصابات الحشرية والفطرية وغيرها والتوصية بمعالجتها باستخدام المبيدات المتخصصة.

### دور وزارة الزراعة في تشجيع المزارعين

وتلعب وزارة الزراعة والثروة السمكية دوراً كبيراً في دعم المزارعين خاصة فيما يخص توفير البذور والتقاوي المحسنة حيث تقوم الوزارة بنشر أصناف القمح المحسنة من خلال توزيع التقاوي للمزارعين وفقاً لبرنامج نشر الأمن الغذائي بالسلطنة حيث تتمتع هذه التقاوي المحسنة بمقاومتها للأمراض والآفات مثل التفحم والرقاد بدرجة كبيرة كما تقوم أن وزارة الزراعة والثروة السمكية تقوم بشراء كميات من حبوب القمح المنتجة لدى المزارعين وفق آلية وأسس موضوعة وسيتم تقديمها مجاناً لهم خلال الموسم القادم وذلك تشجيعاً للاستمرار في زراعة مثل هذه الأصناف من أجل المساهمة في توفير الأمن الغذائي للمزارع ولأفراد أسرته ومجتمعهم.

والذي بدأ منتصف شهر مارس الماضي ، تشير التوقعات إلى أن إنتاج هذا الموسم سيكون وفيراً نظراً لتنامي المساحات الخضراء المزروعة بالمحصول خلال هذا الموسم بعد توفر المياه بصورة جيدة خلال العامين الفائتين ، ويعتبر محصول القمح من المحاصيل التي يحرص المزارع العماني على زراعتها سنوياً برغم كل الظروف والجهد وذلك سعياً منه لإثبات نفسه مستفيداً كذلك من التسهيلات التي تقدمها وزارة الزراعة للمزارعين خاصة فيما يخص



## ارتفاع نسبة إنتاج القمح في بعض ولايات محافظة الداخلية

كتب / عبدالله بن خلفان الربحي

إنتاجية ولاية بهلاء

وصلت إنتاجية القمح لهذا العام للمزارعين التابعين لدائرة التنمية الزراعية بهلاء إلى ١٨٣ طناً من الحبوب الذهبية لمختلف الأصناف المنزرعة. وقد شهدت ولاية بهلاء خلال شهري مارس وأبريل الماضيين حركة نشطة في جني محصول القمح والذي أصبح رقماً تصاعدياً يتطور عاماً بعد عاماً ويتصاعد تصاعداً ملحوظاً نحو الارتفاع سواء كان في المساحة أو في الإنتاجية في وحدة المساحة. وقد بلغت المساحة المزروعة بالقمح في القرى التابعة للدائرة إلى ١٤٠ فداناً أي أن متوسط إنتاجية الفدان وصلت إلى أكثر من (٣٠٠) كيلوجرام وهو مؤشر جيد جداً.

وتعتبر هذه المحصلة من الإنتاجية دليلاً قاطعاً لدى المزارعين في تطوير إنتاجية هذا المحصول في الأعوام القادمة بزراعة مساحات أكثر ومحاولة رفع معدل الإنتاجية للفدان في وحدة المساحة وذلك بتابع البرنامج الإرشادي الذي تقوم وزارة الزراعة والثروة السمكية ممثلة في دوائر التنمية الزراعية بنقله للمزارعين ومتابعتهم بواسطة المختصين من المهندسين والفنيين الذين يتابعون وباستمرار زراعة مثل هذه البرامج بدءاً من وضع البذرة إلى موسم الحصاد ويشمل البرنامج توزيع التقاوي النقية من مختلف الأصناف وهي (كولا - وادي قريات ١١٠ - وادي قريات

ارتفعت نسبة إنتاج محصول القمح في ولايات محافظة الداخلية عمليات حصاد محصول القمح لهذا العام إلى إنتاج وفيراً نظراً لتنامي المساحات الخضراء المزروعة بالمحصول خلال هذا الموسم بعد توفر المياه بصورة جيدة خلال العامين الفائتين حيث يبدأ إنتاجه منذ منتصف مارس الفائت واستمر لمدة شهرين إلا أن هناك الكثير من الأصناف لا تحتاج إلا إلى أربعة أشهر حيث من الممكن زراعتها في بداية أو منتصف شهر نوفمبر من كل عام

ففي ولاية نزوي بلغ كمية الإنتاج القمح ١.٢ طن إنتاجية فدان القمح المحسن حيث تسود الأصناف المحسنة غالبية المساحات المزروعة نظراً لوفرة إنتاجها كذلك فهي تعتبر من الأصناف المحلية ومن بينها أصناف وادي قريات ١٥١ ، ٣٠٥ ، ٣٨٠ وجماح ١ حيث تقدر إنتاجية الفدان الواحد من الأرض من هذه الأصناف ١.٢ طن كما أن هناك عدداً من الأصناف المحلية التقليدية من بينها سريعة والميساني و صنف الكولي وهناك العديد من المزارعين الذين يرغبون في زراعة هذه الأصناف نظراً لتمييزها وجودتها في عملية صناعة رقائق الخبز العماني





## تنظيم حلقة تدريبية عن لائحة صيد أسماك الكنعد في المياه العمانية.

### ناقشت أليات وضوابط التطبيق:

**The Ministry of Agriculture and Fisheries organized activities of the special ministerial decree issuing the regulations on the organization of Spanish mackerel fish in Omani waters.**

The episodes included a number of scientific lectures given by specialists in the ministry where it presented a scientific preliminary scientific study to assess the kingfish in the waters of Gulf Cooperation Council for the Arab Gulf States by Dr. Fatima bint Rashid Kiyumi, Director of Planning and Studing fish Department and judicial seizure control mechanism irregularities with Engineer Abdullah Ma'awali, Chairman of artisanal fishing circuit control section and fishery licenses and technical controls for Regulating kingfish to ensure the application of technical controls to Dr. Marwan Khamis Badawi an expert guidance of Fish and committees. After the scientific lectures ends Dr. Fatima answered a lot of questions involved in the episode.

نظمت بوزارة الزراعة والثروة السمكية بقاعة النخيل فعاليات الحلقة التدريبية الخاصة بالقرار الوزاري بإصدار لائحة تنظيم أسماك الكنعد في المياه العمانية. واشتملت الحلقة على عدد من المحاضرات العلمية قدمها عدد المختصين في الوزارة حيث قدمت محاضرة علمية عن الدراسة العلمية الأولية لتقييم أسماك الكنعد في مياه دول مجلس التعاون لدول الخليج العربي للدكتورة فاطمة بنت راشد الكيومي مدير دائرة التخطيط والدراسات السمكية والضبطية القضائية وآلية ضبط المخالفات للمهندس عبد الله بن طالب المعولي رئيس قسم الصيد الحرفي بدائرة الرقابة والتراخيص السمكية والضوابط الفنية الخاصة بلائحة تنظيم صيد أسماك الكنعد واليات تطبيق اللائحة وكيفية التأكد من تطبيق الضوابط الفنية للدكتور مروان خميس البديوي الخبير بدائرة الارشاد واللجان السمكية. وبعد المحاضرات العلمية تم الرد على تساؤلات المشاركين في الحلقة.



## 183 tons of wheat is the production in Bbahla

Wheat productivity of farmers belonging to the Department of Agricultural Development in Bbahla reached to 183 tons of gold grains from different cultivated varieties.

The area which is planted with wheat has reached 140 acres in the villages, the average of the productivity per acre reached more than 1,300 kg which is a very good indicator.

This outcome of productivity is a conclusive evidence for the farmers in the development of the productivity of this crop in the new years in order to raise the cultivation of more space productivity area guided by special program from the Ministry of Agriculture and Fisheries represented in agricultural development circles. They are moving to farmers and follow-up by specialist engineers and technicians who are following the farmers and constantly cultivate such programs for the development of the seed to harvest.





# صندوق التنمية الزراعية والسمكية

## مسيرة ااعاما من العطاء

برز مفهوم الممارسات الزراعية الجيدة في السنوات الأخيرة في سياق الاقتصاد الغذائي سريع التغير وكنيجة لهموم والتزامات مجموعة واسعة من أصحاب الشأن حول إنتاج الأغذية بأمن وسلامة وكذلك جودة الأغذية والاستدامة البيئية للزراعة عموماً. تستخدم الممارسات الزراعية الجيدة (الأمنة) لضمان وجود منتج زراعي خالي من المدخلات الكيميائية كالمبيدات والأسمدة ومتبقياتها.

لقد ظهرت في الآونة الأخيرة بعض الصعوبات ومشاكل تتعلق بتصدير بعض المنتجات الزراعية العمالية خاصة المحلية، شغلت المزارعين والمصدرين وعرقلت وصول بعض منتجاتهم تلك لبعض دول الجوار أو غيرها كاليابان بدعوى وجود متبقيات كيميوية (مثل الأسمدة والمبيدات) بنسب أعلى من الحد المسموح بها. كذلك هو الحال بالنسبة لمنتجات هذه المزارع التي يتم تسويقها في الاسواق المحلية.

وبعد تدارس الموضوع من كافة جوانبه، شخص الخبراء أن من أسباب ذلك نتيجة لعدم وجود ممارسات زراعية جيدة يتم تطبيقها في هذه المزارع والتي تساعد في ضمان عدم وجود متبقيات للمدخلات الكيميائية (من مبيدات ومنشطات وهرمونات وأسمدة) في المنتجات الزراعية. وقد تبنى صندوق التنمية الزراعية والسمكية هذه الفكرة وقرر قبول تمويلها.

يعتبر هذا المشروع من المشاريع الرائدة التي يتطلبها القطاع الزراعي حيث سيساهم بصورة مباشرة في التوصل الى حقائق علمية، ومؤشرات فنية متخصصة، تساهم في تغيير الإجراءات والسياسات الزراعية لدى المزارعين والمسوقين وبما يضمن سلامة المنتجات والأفراد العاملين وكذلك صحة المستهلكين من الأخطار التي قد يتعرضون لها نتيجة وجود متبقيات تلك المدخلات الكيميائية في المنتجات الزراعية، وهذا لأكمله يصب ضمن النهج العام لتوجهات الحكومة الرشيدة فيما يتعلق بسلامة الغذاء والمستلك.

يهدف هذا المشروع إلى مساعدة المزارعين في التعرف على التطبيقات الزراعية الجيدة (الأمنة)، ومن ثم تطبيقها للحصول على منتجات زراعية آمنة لا تتعدى فيها نسب المتبقيات النسب المسموح بها عالمياً، ويتم تحقيق ذلك من خلال تأهيل وتدريب الكوادر الفنية العاملة في الوزارة لخلق جيل من المدربين ليقوم بتبوعات التدريب للمزارعين، وكذلك تدريب المزارعين حول كيفية تطبيق الممارسات الزراعية الجيدة وتأهيل المزارع بحيث تكون جاهزة لتطبيق الممارسات الزراعية الجيدة بمكوناتها وشروطها المتعارف عليها دولياً والجدير بالذكر أن المشروع يستهدف في المرحلة الأولى فئة المزارعين المصدرين للمنتجات الزراعية وستشمل المرحلة الثانية بقية المزارعين.

### استراتيجية الصندوق ٢٠٤٠:

جاري العمل من قبل فريق مختص برئاسة سعادة الدكتور أحمد بن ناصر البكري / وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية للزراعة/ نائب رئيس مجلس إدارة الصندوق لإعداد استراتيجية للصندوق، ليتم الاسترشاد بها وتنفيذها خلال الفترة القادمة.

واستمراراً لما عرضته مجلتكم هذه (الطيبات... حصاد الأرض والبحر) من إنجازات لصندوق التنمية الزراعية والسمكية، في أعجابه السابقة وخاصة المشاريع التنموية التي مولها الصندوق، فانها تعرض اليوم نماذج من المشاريع الزراعية النباتية والحيوانية وكذلك مشروعاً سمكياً والتي تستهدف المساهمة في تنمية هذه القطاعات الهامة لاقتصاد بلادنا الحبيبة، وبشكل مباشر للمتسفيدين منها.

من المشاريع التي مولها الصندوق وتستهدف تنمية القطاعات الزراعية بشقيها النباتي والحيواني والقطاع السمكي

### - الزراعي/ النباتي

مشروع تطبيق نظام الممارسات الجيدة ( GAP ) في محافظتي الباطنة

احتفلت الإدارة التنفيذية للصندوق في الخامس من مايو ٢٠١٥ بذكرى مرور (١١) سنة على تأسيسه، بحضور معالي الدكتور/ فؤاد بن جعفر الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية رئيس مجلس إدارة صندوق التنمية الزراعية والسمكية، وأصحاب السعادة مستشار الوزارة والمستشار بمكتب الوزير في حفل بسيط حضره الفاضل مدير الادارة التنفيذية والموظفين، وكانت مناسبة لتجديد العزم والعمل بكفاءة لتحقيق أهداف الصندوق. حيث تم إنشاء الصندوق بالمرسوم السلطاني رقم ٤٨٢٠٠٤ الصادر في الخامس عشر من ربيع الأول ١٤٢٥هـ الموافقة للخامس من مايو ٢٠٠٤ ميلادية، ويتمتع بالشخصية الاعتبارية والاستقلال الإداري والمالي، ويقوم الصندوق بدور فعال في تنمية قطاع الزراعة والثروة السمكية بشكل خاص والتنمية المستدامة للبلاد بشكل عام.

لقد استطاع الصندوق من خلال مسيرة احدى عشر عاماً من العمل والعطاء من تحقيق العديد من الإنجازات التي إنبثقت من فكر تنموي رائد يقوده مولانا صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم (حفظه الله ورعاه)، حيث تم تمويل (٢١١) مشروعاً، بلغت تكلفتها نحو (٣٨) مليون ريال عماني منذ تأسيسه ولغاية يوليو ٢٠١٥م (شكل رقم١). إستهدفت المشاريع المساهمة في تنمية قطاعات الزراعة والثروة الحيوانية والثروة السمكية.





### - القطاع الزراعي/ الثروة الحيوانية

مشروع تأهيل مشاتل إنتاج الشتلات والغابات والمراعي بجمال ظفار

نظرا لمظاهر التصحر التي إعترت أراضي المراعي والغابات بجمال ظفار بصورة واضحة، خصوصا في المناطق والبيئات الانتقالية مثل شريط القطن الذي يقل معدل هطول المطر السنوي فيه عن ٣٠٠ مم وتتمثل مظاهر التصحر في تناقص أنواع وأعداد كثيرة من الأشجار الهامة وخاصة أشجار الرعي والعلف الحيواني، والتي تمثل جزءا أساسيا من مكونات السياحة البيئية كما تؤثر تأثيرا مباشرا على ميكانيكية تكثيف الضباب في مناطق تقسيم المياه بالهضاب الجبلية فهي دوما تعمل على تغذية المياه الجوفية.

وإستشعاراً بأهمية المراعي والغابات بجمال ظفار وافق صندوق التنمية الزراعية والسمكية على تمويل مشروع تأهيل مشاتل إنتاج الشتلات والغابات والمراعي بجمال ظفار، بهدف تقييم الوضع الحالي للأشجار الرعوية المتناقصة والمحافظة عليها من خلال جمع البذور لهذه الاشجار من المناطق الجبلية وإعادة زرعها في مسورات جديدة،

فقد تم خلال المشروع تنفيذ التحاليل الكيموفيزيائية للتربة ومياه الري في مختبرات المديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية التابعة لوزارة الزراعة والثروة السمكية، للمزارع المستهدفة لتحديد الاحتياجات السمادية من العناصر الغذائية، وتم أخذ عينات من المزارع الجاهزة لإجراء تحاليل مدى وجود أثر لمتبقيات كيميائية على المحصول في مختبر (ISO 17025) طبقا لاشتراطات نظام الممارسات الجيدة (GAP) بالإضافة إلى ذلك تم اجراء التحاليل الكيميائية والميكروبية لمياه الري ومياه الشرب في نفس المختبر طبقا لاشتراطات نظام الممارسات الجيدة ولمعظم المزارع. كما تم عمل برامج مكافحة الآفات وبرامج الاحتياجات السمادية لمعظم المزارع.

وفي محور بناء القدرات البشرية فقد تم تدريب الفنيين المسؤولين عن المزارع ومشرفي المجموعات على كيفية تهيئة ومليء إستمارات التسجيل وطرق أخذ العينات (تربة وماء) وتدريب المزارعين على مسك السجلات التي توثق كافة العمليات، وتدريبهم على طريقة أخذ العينات أيضاً. ونتيجة لذلك فقد حصل عدد (٥) مزارع على شهادة الممارسات الزراعية الجيدة (GAP) المعتمدة دوليا إلى الآن، والعمل مستمر مع المزارع الأخرى.



بالإضافة إلى حث المواطنين على زراعة هذه الأشجار وإكثارها للحفاظ على الموارد الرعوية واستدامتها.

تم من خلال المشروع تم عمل دراسة لأهم المواقع التي تتواجد فيها هذه الأشجار وجمع بذورها (٠.٥ كجم من شجرة عيتيت، ١.٥ كجم من شجرة إمكيه، ٠.٢ كجم من شجرة سحل، ٣ كجم من شجرة سدر، ٦.٥ كجم من شجرة الصبار المحلي)، مما ساعد على إنتاج أكثر من ٣٠ ألف شتلة وتوزيع جزء منها على مربي الثروة الحيوانية، بالإضافة إلى ذلك تم تأهيل ٣ مسورات في محافظة ظفار وهي مسور لسان وجحيين ومسور قبي.

### - قطاع الثروة السمكية

مشروع تنمية استزراع أسماك المياه العذبة والمستملحة في المزارع الريفية في سلطنة عمان/ المرحلة الثانية (تطبيق تقنية الزراعة المائية)

نظراً لتنامي أهمية قطاع الاستزراع السمكي محليا وعالميا ولغوائده الاقتصادية والاجتماعية سواء على

الصيادين والمنتجين والمسوقين أو المستهلكين وكذلك مساهمته الكبيرة في الأمن الغذائي العماني، فقد إهتم صندوق التنمية الزراعية والسمكية بتطوير هذا القطاع الحيوي المهم من خلال تمويل مشاريع عديدة في شقيها البحثية والتنموية والتي من شأنها أن تساهم في تطور قطاع الاستزراع السمكي بطريقة مستدامة ومتوافقة مع متطلبات سلامة وصيانة البيئة وتضمن استمرارية القطاع وتقليل تأثيراته المحتملة السلبية على البيئة، وأن يصبح رافدا مؤثراً للإمن الغذائي والإقتصادي الوطني.

ومن هذه المشاريع التي مولها الصندوق مشروع تنمية استزراع اسماك المياه العذبة والمستملحة في المزارع الريفية في سلطنة عمان/ المرحلة الثانية (تطبيق تقنية الزراعة المائية) حيث يتولى المشروع القيام بأنشطة تكاملية بين الزراعة وتربية الأسماك وذلك لاستغلال وحدة المساحة والمياه الاستغلال الأمثل في سبيل تعظيم العائد الاقتصادي للمزارعين وعموم المستفيدين.

تشير الدراسات إلى أن المخازين الطبيعية من الثروات المائية في السلطنة تشهد ضغطاً متزايداً عليها من قبل



### Agriculture / livestock

Rehabilitation project Nurseries production forests and grasslands in Dhofar.

Due to the manifestations of desertification, which have occurred in grasslands and forests mountains of Dhofar clearly, especially in the transitional areas and environments such as cotton tape of less heavy annual rainfall in which 300 mm rate The manifestations of desertification in decreasing many kinds and numbers of important and private grazing and animal feed trees, which represent an essential part of eco-tourism components as directly affect the mechanical Fog intensify in the water division of Highlands mountain areas are always working on groundwater recharge.

### Fisheries sector

The development of freshwater fish farming in rural farm project in the Sultanate of Oman / second stage (hydroponics technique is applied)

Due to the growing importance of aquaculture sector locally and globally, economic and social get benefits from the fishermen, producers and marketers as well as large contribution to the food security of Oman cared for agricultural and fishery development fund. The development of this vital sector through financing numerous projects in research and development contributes in the development of sustainable aquaculture sector and in manner of consistency of safety, maintenance of the environment, ensure the continuity of the sector and reduce the potential negative effects on the environment, and that becomes a tributary influential national food security and economic development.



المستفيدين منها وخاصة الصيادين، وإذا إستمر الخال كما هو عليه فسيكون من الصعب جداً، بأي حال من الأحوال، إرجاع هذه المخازين الى طبيعتها واستدامتها نظراً لوجود أكثر من عامل مسبب لحالة الاستهلاك هذه، ومن هنا جاءت الحاجة لهذا المشروع الذي يهدف إلى زيادة الإنتاج السمكي العماني من خلال الاستزراع السمكي جنباً إلى جنب الانتاج من المصايد الطبيعية لرفع مساهمته في قيمة الناتج المحلي الاجمالي وكذلك الأمن الغذائي.

تتضمن منهجية العمل للمشروع على الآتي:

(1) ترشيح وإختيار عدد من المزارع لإنشاء وحدة إنتاج سمكي متكاملة بطاقة انتاجية مقدارها ٣٦ طن سنوياً من الاسماك للمزرعة الواحدة بالتعاون مع الجهات المحلية مثل الجمعية التعاونية لمزارعي الباطنة.

(2) ربط البيوت المحمية الموجودة في المزرعة مع بعض ومع أحواض الاستزراع السمكي (المزرعة السمكية)

المنشأه في تلك المزرعة. ويتم ريها من الماء المصروف من المزرعة السمكية والذي يحتوي على عناصر مغذية تساعد على نمو المحاصيل (غالباً محاصيل الخض كالخيار والطماطم والفلفل وغيرها) دون اضافة أية عناصر غذائية للنبات مكملة مع الماء، عدا عنصر الحديد أحياناً أو أي عنصر قد يحتاجه النبات كمكمل غذائي يوصي به خبراء التغذية النباتية.

(3) يتم تجهيز البيوت المحمية بنظام الزراعة المائية الاحيائية (Aquaponics) والذي يتكون من خزانات مصنوعة من ألياف زجاجية وصفائح من مادة البوليستر (Polyester) لتثبيت النباتات على سطح الماء.

في هذا النظام لا يتم استخدام التربة وانما مواد أخرى كالحجارة الصغيرة الطبيعية أو الصناعية (كريات الفخار) من أجل تثبيت جذور النباتات أو تستخدم صفائح البوليستر (كبدل إختياري)، كما يمكن إنشاء الأحواض من الإسمنت .







## Agricultural and Fisheries Development Fund 11 years of giving

The executive management of the Fund celebrated on the fifth of May 2015 the anniversary (11) years of its foundation, in the presence of His Excellency Dr. / Fuad bin Jaafar Alsajoini Minister of Agriculture and Fisheries Chairman Administration agricultural and fishery Development Fund Council, and Excellencies counselor minister's office in a simple ceremony attended by the Executive director of management, it was an opportunity to renew our resolve and work efficiently to achieve the objectives of the Fund. The Fund was established by Royal Decree No. 48/2004, issued on the fifteenth of the first spring 1425 Hijri, corresponding to May 5, 2004 AD, and enjoys legal personality and administrative and financial independence, and the Fund will play an active role in the agriculture and fisheries sector development in particular and sustainable development of the country in general.

Fund have been able to march through eleven years of work and tender to achieve many of the achievement data that emerged from the thought of a development pioneer led by His Majesty Sultan Qaboos bin Said (may God protect him), which was funded 211 projects, at a cost of about (38) million rials since its inception until July 2015. The projects seeks to contribute to the development of agriculture, livestock and fisheries sectors.

### Fund's 2040 strategy:

Work is ruled by a team of specialists headed by Dr. Ahmed bin Nasser al-Bakri / Undersecretary of the Ministry of Agriculture and Fisheries for agriculture / Vice-President of the Board of Directors for the preparation of the strategy of the Fund, to be guided by them and their implementation in the coming period.

The continuation of what (Altayibat ... harvest land and sea) magazine introduced of the achievements related the Fund of agricultural and fishery development, in the previous prepared and private development projects financed by the Fund, today we offers models of agricultural plant and animal as well as fishery projects which are aimed at contributing the development of these important sectors to the economy of our beloved country.

Projects financed by the Fund and aimed to develop the agricultural sectors in both plant, animal and fish sector.

### Agriculture / Plant

The application of good practices System Project (GAP) in the governorates of Al Batinah

It emerged the concept of good agricultural practices in recent years in the context of rapidly changing food economy and as a result of the concerns and commitments of a wide range of stakeholders about food production and security and safety as well as food quality and environmental sustainability of agriculture. Safety usage of good agricultural prac-

tices (safe) to ensure a free agricultural product of chemical inputs such as pesticides and fertilizers.

In recent times some of the difficulties and problems related to the export of some Omani agricultural products of local private appeared, farmers and exporters hampered the arrival of their products to some of the neighboring countries or others such as Japan, claiming the presence of residues of chemicals (such as fertilizers and pesticides) at rates higher than the limit allowed. As well as is the case for the products of these farms which are marketed in local markets.

This project is one of the pilot projects required by the agricultural sector which will contribute directly to reach a scientific facts, and indicators of specialized technical that contributes to change procedures and agricultural policies for farmers and marketers to ensure product safety and personnel as well as consumers from the dangers that they may be exposed as a result of the presence of health residues of these chemical inputs in agricultural products, and this hurt to eat it within the general approach to the trends of good government with respect to food safety.



# KARGEEN

KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN



KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN

على تسخير الطبيعة في إضافة جمالية للجلسات الخارجية، هلا حدثتنا عن هذا وكيف أسهم الديكور في دعم المطعم؟

لقد أحببنا أن يتميز المطعم بلمسة من الطبيعة والأجواء الهادئة في وسط المدينة، وقد حرصنا على جمع تراث الماضي والتطور الحديث لكسب كل الفئات العمرية فكان على هذا الأساس من الدقة اختيارنا للديكورات الداخلية والخارجية، وهذا ما أدى إلى كسب السياح فضلا عن أبناء الوطن العزيز.

٣- ماذا تحمل قائمة كرجين من أطعمة و مشروبات، وكيف يتم تحضيرها؟

هناك قائمة واسعة و متنوعة تم اختيارها بكل دقة لتلألأ إعجاب معظم الأذواق فقد حرصنا على أن يكون للزبون خيارات متنوعة بحيث يستطيع التغيير ولا يمل مهما تكررت زيارته و من أهم الاستراتيجيات لدينا أن تكون الأطباق وخاصة المشتملة على الخضار و الفواكه مُعدة فور الطلب و أن لا تُحضّر مسبقا وهناك نقطة مهمة في تقديم هذه الأكلات والمشروبات بحيث يكون لها رونق مميز جميل غير اعتيادي، فهناك حرص كبير في كيفية التقديم وليس فقط في النوعية والطعم وغيره، فالجدير بالذكر أن هناك ألوانا وأشكالا وأنواعا من الأطباق والمشروبات التي تقدم بطريقة مميزة ومختلفة وجذابة عما هو متعارف عليه في بقية المطاعم.

٤- أعطنا نبذة عن طاقم العمل في كرجين؟

الطاقم مميز ومتكاتف ومحب لعمله وللزبائن، ويسعى دائما لإرضاء الزبون ونحن بدورنا نسعى دائما أن نُدرّبهم ونصقل مهاراتهم كي ينالوا رضا الزبون، كذلك لا ننسى أهمية التواجد الدائم لي شخصيا كصاحب المطعم من أجل المتابعة المستمرة لكل أمور المطعم.

٥- كيف ترى الإقبال على كرجين من قبل الزبائن؟

هذا السؤال في تصوري يجب أن يطرح على الزبون نفسه و بفضل الله وكما يبدو والله الحمد أنه هناك إقبال واسع وسمعة طيبة من زبائننا المحترمين، ونرجو من الله أن يوفّقنا دوما لخدمتهم و إيسعادهم. وقد أتتنا عروض مختلفة من زبائن كثير ومن جنسيات مختلفة كالخليجية والأوربية والأمريكية وغيرها من أجل فتح فرع لكرجين في بلادهم، ولكننا رفضنا تلك العروض وإن كانت مغرية؛ لأننا لا نريد ذلك حيث نعتقد أن النجاح ليس محصوراً بالفروع، ولأننا نشعر بعزة في وطننا الغالي وبين أبنائه الأعزاء.

٦- هل هناك مشروع من أجل إنشاء فرع آخر في أرجاء السلطنة؟

كرجين أصبح معلماً سياحيا مهما في وطننا العزيز، وهذا التقييم ليس صادرا منا ولكنه من الزبائن وأكثر السياح؛ لذا كنا نتوقع دعما أكبر من الجهات التي يعيها الأمر، كالبديعية ووزارة السياحة بتوفير مكان مناسب لتوسعة المشروع.

٧- ما هي الخطوات التي تقومون بها ليخرج الزبون راضيا؟

نحن لا ندعي الكمال، ولكننا نسعى كل الجهد لإرضاء الزبون بشتى الطرق، ومنها عمل تدريبات مستمرة للطاقم وتطوير المقهى بشكل عام، ومما يجدر ذكره أن فلسفتنا في استقبال الزبون هي مفهوم الضيافة فنحن نعامل كل زبون لدينا بمعاملة الضيف

الكريم، كما أننا ندرب طاقمنا على مفهوم الضيافة والترحيب بالضيوف والاهتمام بهم وتلبية طلباتهم.

٨- لمطعم كرجين سمعة طيبة بين رواده، كيف استطعتم تحقيقها، وما العوامل التي أسهمت في ذلك؟

بادئ الأمر أن الله عز وجل له ترجع كل أسباب التوفيق و العناية التي خصنا بها في خدمة أبناء وطننا الحبيب وزبائننا الكرام، فنحن بفضل الله ندقق في كيفية اختيار الأكلات وتقديمها طازجة لأسرتنا الكرجينية، أقصد بذلك زبائننا الأحبة محاطة بالأجواء الطبيعية والأشجار والطيور الأمر الذي يضفي أجواءً مريحة وأثرا طيبا في نفوس الزبائن الكرام، وكذلك الحرص الدائم على التنوع و التغيير، بحيث لا يشعر الزبون الدائم بملل مهما كثر تردده، فكانت كل هذه العوامل قد أسهمت في خلق سمعة طيبة للمطعم بفضل من الله عز وجل.

٩- كلمة أخيرة أو أي إضافة تودون ذكرها؟

لا يسعنا إلا أن نشكر الله أولا ثم نشكر كل الجهات التي ساعدتنا منذ طفولة كرجين من الدوائر الحكومية إلى الزبائن الأعزاء، كما أننا نرجو أن نحظى على رضا الجميع، ونلتمس العذر دوما منهم إذا كنا قد قصرنا بغير قصد، فالكمال لله وشكرا.



KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN



KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN KARGEEN



# KARGEEN



Kargeen has left a distinctive mark in the world of restaurants and cafes in Oman. Anyone who has been around for some time now has visited this place or at least knows its name, because of the wide popularity of the restaurant in the Sultanate. The restaurant is visited from large numbers of tourists, Arabs and foreigners in addition to Omani families that find in Kargeen a place to relax and enjoy a meal with the family. Kargeen always seeks to satisfy all tastes, hence is a multinational restaurant with food ranging from traditional Omani to authentic Italian. Kargeen's elegant decorations add charm to the restaurant and give it a unique character. Altayibat Magazine met with Mr. Jalil Alasfoor, the man behind the restaurant and had this conversation

- When did you establish the restaurant?

We established the restaurant in 1997 after careful research and planning. We realized there was a gap in the Omani food market and hence the idea of Kargeen was born. In order to operate this type of restaurants we should have at first: love and professionalism. Today we have become a successful restaurant and café which offers fast-food that is suitable to everyone – kids, adults, locals, tourists; In an environment that is comforting and relaxing.

- We have seen versatile designs inside the restaurant and your reliance on nature to add aesthetic to your location, Could you tell us about it, and how the decor contributed in supporting the restaurant?

We love that the restaurant is characterized by a touch of nature where the atmosphere is quiet. We wanted to offer people a piece of our heritage keeping in mind the modern development. Each piece of décor is hand-picked by us and keeps in line with our vision of traditional Omani décor with western influences. This was the basis of our choice of indoor and outdoor decorations and this is what led us to gain tourists as well as the local Omani families.

- What enters in Kargeen Menu from foods and drinks? And how do you prepare it?

Each and every item on the menu is selected precisely to gain and impress most people's taste. We believe that you eat with your eyes first and hence give presentation of food utmost importance. Our food and drinks are served in dramatic fashion keeping in line with the theme of the restaurant. In order to give a variety of options to customers, an important strategy we have adopted is to prepare meals only after demand and to not serve pre prepared meals.



- Give us a hint about the crew working in Kargeen?

We at Kargeen take a lot of pride in our team. We have a distinctive crew that love their work and support each other, and always strive to satisfy customers. We continuously train our crew and refine their skills in order to attain customer satisfaction.

- How do you see the demand on Kargeen by customers?

Thanks to our beloved customers that there is a wide-spread demand and good reputation of our restaurant, and we strive to always serve them better and make them happy. We receive different offers from customers in many different countries such as Europe, US and others to open a branch in their country...

- Is there any plan of establishing another branch throughout the Sultanate?

Kargeen become an important tourist mark in our dear country, and this assessment comes out from our customers and tourists; so we are expecting more from those who are interested in supporting us like the Ministry of Tourism to provide a suitable place for the expansion project.





# BOKERIA FAMOUS MARKET



## سوق بوكيريا الشهير

إعداد: رباب سلمان

القديم من المدينة لبيع اللحوم، وفي ديسمبر ١٤٧٠، وقع سوق بيع الخنازير في هذا الموقع، وكان السوق يقع تحت مسمى برونات ماركت، وفي عام ١٧٩٤ أختصر بإسم ميركات دي لا بالا.

في البداية، لم تكن هناك محطات مهمة في السوق، ولم يكن لديه نظام أساسي رسمي، وكان ينظر إليه على أنه امتداد بسيط من سوق بلاسا نوبا.

وفي وقت لاحق، قررت السلطات بناء سوق منفصل عن باعة السمك والجزائرين؛ وعقدت الإتفاقية في عام ١٨٣٥ قرر فيها بناء مكان رسمي.

بدأ البناء في ١٩ مارس ١٨٤٠ تحت إشراف المهندس المعماري ماس فيلا، وفتح السوق رسميا في العام نفسه، ولكن تم تعديل خطط البناء عدة مرات. جاء هذا الافتتاح الرسمي لهيكل أخيرا في عام ١٨٥٣، وفي عام ١٩١١، تم افتتاح سوق السمك الجديد، في عام ١٩١٤، تم بناء سقف المعدنية التي لا تزال موجودة اليوم.

كل ما تجده في هذا السوق يعبر عن سحر ألوان تسرق الأنظار، وتشد السائح ليشترى منها حتى ولو لم يكن يرغب في ذلك.

هناك في مدينة برشلونة الإسبانية، يقع سوق بوكيريا الشهير الذي يجذب الكثير من السياح وأهالي المدينة لما يحتويه من بضائع بأنواع مختلفة ترضي رغبة الزبون وتعجب السائح. تتركز محتويات السوق على بيع الخضروات والفواكه والأسماك والحلويات بكافة أنواعها، تتوزع البضائع على مساحة السوق، وكل نوع له مذاقه ولذته، متخذًا بائعه ركنًا خاص له بهدف عرضه بطريقة مميزة.

إن زيارة إلى السوق بوكيريا البرشلوني تعد فكرة مستحسنة للاستمتاع بما لا يصدق من الألوان والنشاطات المتواجدة فيه، وهناك تكتشف لماذا يعد مطبخ البحر الأبيض المتوسط معروف دوليا إذ يبرز سر مكوناته، وتجتمع في هذا السوق أفضل المنتجات في مكان واحد: الفواكه والخضراوات والأسماك والمأكولات البحرية، وما تشاهده يعبر فقط عن الكمال!!

تاريخ سوق بوكيريا:

أول ذكر أتى لسوق بوكيريا البرشلوني يعود لعام ١٢١٧، عندما تم تثبيت العربات بالقرب من الباب

There in the Spanish city of Barcelona located the famous Bokeria market that attracts a lot of tourists and residents of the city as it contains different types of goods satisfy the desire of the customer and the exclamation tourist. This Market contents are focused on selling vegetables, fruits, fish and desserts of all kinds, the goods are distributed on the market's space, and every type has its taste and joy, taking the seller for a special corner in order to display his characteristic manner.

The visit to the market Bokeria is a good and advisable idea seeking enjoyment, including the incredible colors and activities located in it, and there discovers why is Mediterranean cuisine internationally known as highlights the mystery of its components, and meet in the best products in the market in one place: fruits, vegetables, fish and seafood, What you see only expresses the perfection!!



- ٢- غسل الأيدي جيدا قبل تناول أي طعام.
  - ٣- تنظيف أواني المطبخ قبل استعمالها تنظيفا جيدا.
  - ٤- إبعاد الحيوانات الأليفة (القطط، الكلاب ..) عن أماكن الطعام.
  - ٥- منع الأشخاص المصابين بالأمراض المعدية من إعداد الطعام أو الاقتراب منه.
  - ٦- حفظ الخضار و الفواكه و بقايا الطعام بشكل جيد و غير مكشوف و استخدام التلاجة لذلك.
  - ٧- تعقيم الخضار و الفواكه بمادة البرمنغنات أو الماء و الصابون قبل الاستعمال.
  - ٨- غلي الحليب بشكل جيد و غلي بعض أنواع الجبنه و حفظها بالتلاجة عند الانتهاء.
  - ٩- استخدام فيلتر لمياه الشرب عند الشك بعدم نظافتها أو غليها و تصفيتها ثم شربها.
  - ١٠- رمي النفايات و فضلات الطعام المتبقية يوميا بعد وضعها في أكياس محكمة الإغلاق.
- ٢- استخدام مياه ري نظيفة لسقاية المزروعات و خاصة التي تؤكل نيئة.
  - ٣- توفير مياه شرب نظيفة و تنظيف و تعقيم خزانات المياه بشكل دوري.
  - ٤- منع بيع الأغذية المكشوفة بأي شكل من الأشكال.
  - ٥- إجراء فحص طبي و مخبري دوري للعاملين في مجالات التصنيع الغذائي و المطاعم و غيرها.
  - ٦- عدم استخدام العلب البلاستيكية و أكياس النايلون لحفظ الطعام.
  - ٧- ذبح الحيوانات في الأماكن المخصصة لها و تحت إشراف صحي بيطري.

#### عوامل مساعدة للمحافظة و الحد من التلوث الغذائي

- ١- اختيار الأطعمة و المشروبات الطازجة و الابتعاد عن المعلبات قدر الإمكان.



## تلوث الأغذية

الزيوت بالحرارة. و تلوث المأكولات المعلبة نتيجة المواد المستخدمة لحفظها كالرصاص و الزرنيخ و الزئبق و الكوبالت إضافة إلى ملوثات أخرى. و معروف أن معظم تلك المواد تلعب دورا هاما في التسبب بأمراض السرطان.

٢- التلوث بالجراثيم و الميكروبات الموجودة في الهواء و الغبار أو التي تنقلها الحشرات الضارة.

٣- التلوث بالأسمدة الكيماوية و المبيدات الحشرية و الهرمونات التي تضاف إلى النباتات و علف الحيوانات لتساعد على النمو السريع

٤- التلوث بنواتج احتراق الفحم و المشتقات النفطية التي تلوث الهواء و بدوره يلوث الغذاء.

٥- التلوث نتيجة حفظ المواد الغذائية في أكياس أو علب بلاستيكية خاصة المتدنية في مواصفات التصنيع.

٦- التلوث الناجم عن المواد المشعة و المواد النووية وهو أخطر أنواع التلوث.

#### إذا كيف نحمي الأغذية من التلوث؟

يمكن حماية الأغذية من التلوث وذلك عن طريق اتباع النقاط التالية:

١- منع استخدام المبيدات الخطرة على الصحة و البيئة. إضافة إلى الحد من استخدام الأسمدة الكيماوية و

تلوث الغذاء في البيئة الطبيعية نتيجة استخدام المبيدات الحشرية و الأسمدة الكيماوية في الزراعة. تتجمع هذه المواد في المحاصيل الزراعية بمعدلات قد تكون ضارة للإنسان و الكائنات الأخرى و ذلك بسبب عدم التقيد بإرشادات السلامة و فترة الأمان أثناء استخدامها، و التي تضمن إنخفاض نسبة تلك المواد السامة في الأغذية إلى معدلات مطلوبة.

و من مصادر تلوث الغذاء الأخرى في البيئة الطبيعية: الهواء و مياه الري. فالملوثة التي يحملها الهواء قد تصل إلى النبات مباشرة أو عن طريق الأمطار و التربة. كما تحمل مياه الري الملوثة بالملوثات الكيماوية و الجرثومية المختلفة التلوث إلى التربة و النبات.

و يشكل الإنسان مصدرا لتلوث المواد الغذائية أثناء تعامله معها إذ أن بعض المتعاملين مع تلك المواد الغذائية يكونون حاملين لجراثيم الأمراض كالتيفويد و الحمى المالطية و الكوليرا و غيرها، دون أن تظهر أعراض المرض عليهم، حيث تنتقل تلك الأمراض من شخص لآخر عن طريق الأغذية. ذلك نتيجة الافتقار إلى النظافة و سبل الوقاية الضرورية أثناء التعامل مع الأغذية.

#### عوامل تلوث الغذاء

١- سوء تصنيع الغذاء: من خلال إضافة المواد الضارة (الملونات- الحافظات- المنكهات- محليات- و مضادات الأكسدة- إلخ) أو التلوث من العبوة أو الغلاف و قد يتلوث الغذاء أثناء المعالجة الحيوية و الحرارية للغذاء، تطلق





# FOOD CONTAMINATION

omifco

Contaminated food in the natural environment is a result of the use of pesticides and chemical fertilizers in agriculture. These substances accumulated crops rates may be harmful to humans and other organisms, because of the failure to comply the safety guidelines, and to ensure the low percentage of these toxic substances in food.

Other sources of food contamination in the natural environment are: air and water for irrigation. Airborne contaminants may reach plant directly or through rain and soil. Contaminated irrigation water also carry chemical and microbial contaminants of various pollution to soil and plant.

It constitutes a human source of contamination of foodstuffs during dealings with them, as some dealers with those nutrients are carrying germs diseases like Maltese fever and cholera, without symptoms, where moving those diseases from one person to another through the food show. As a result of the lack of hygiene and the necessary means of prevention while handling food.

Food contamination factors

- Poor food manufacturing: through the addition of harmful substances or contamination of the packaging or casing and may contaminate food during biological treatment and thermal food, biodegradable thermoplastic

oils. Canned food is a result of contaminated materials used for archiving such as lead, arsenic, mercury and cobalt as well as other pollutants. It is known that most of those materials play an important role in the pathogenesis of cancer.

- Contamination with bacteria and microbes in the air and carried by dust or harmful insects.
- pollution of chemical fertilizers and pesticides and hormones that are added to the plant and animal feed to help the rapid growth.
- pollution outputs coal combustion and petroleum products that pollute the air and in turn contaminate food.
- pollution as a result of keeping food in plastic bags or cans especially low in the manufacturing specifications.
- pollution from radioactive materials and nuclear materials which is the most dangerous types of pollution.

Factors that help to maintain and reduce food contamination

Choose fresh foods and drinks fresh and stay away from canned food as much as possible.

1- Wash hands thoroughly before eating any food.

2- cleaning your kitchen utensils before using cleaning is good

3- keep pets (cats, dogs ..) away.

4- prevent people with infectious diseases from food preparation.



# أستمتع بلذيذ الطعام ولكن بحذر

إعداد: محمدي فاروق

يبدو أن كل ما لذّ من زينة الموائد يضر بالصحة في الغالب، فالطعام إما حلو المذاق قد يؤدي إلى مرض السكري أو بروتيني من اللحوم قد يسبب النقرس والروماتيزم، أو معجنات تخل بضغط الدم، ولكن ما العمل؟ وكيف نوفق بين اللذيذ والمفيد؟

نسمع بشكل مستمر أن الطعام بالغ الدسم مضر بالصحة، وعليه يجب أن نقلل نسبة الدسم والزيوت في وجباتنا اليومية، وهذا يعني أن القشطة (القيمر) صباحاً ممنوعة وكذلك الزبد الحيواني وزبد المارجرين (النباتي) وكذلك الجبن من لحم الضأن شديد الدسم، وكذلك البيض المغلي بالسمن، وأيضاً المرببات بسبب كثرة السكر فيها وهو من أسباب البدانة، والقائمة تطول.

ربما يمكن للإنسان أن يجد الحل في وجبة الظهر (طعام الغداء)، فيلجأ إلى لحم البقر المشوي أو لحم الدجاج

المسلوق أو السمك المسلوق، باعتبارها خالية من الدهن، وهي فعلاً خالية من الدهن، لكن الإكثار من اللحوم خاصة بعد سن الأربعين يمكن أن يسبب النقرس أو الروماتيزم، وهي أمراض خطيرة جداً.

والمشكلة أيضاً في وجبة العشاء، وهنا يقول الجميع "عليك بعشاء خفيف" قطعة خبز مع كأس لبن! ولكن قطعة الخبز قد تكبر وتختلط بالسمن وبعض السمسمة والسكريات فتكون لذيذة، كما أن اللبن قد يكون عالي الدسم، فيكون مشبعاً بالكوليسترول، وهكذا يتحول العشاء الخفيف إلى وجبة ثقيلة قاتلة، ولكنها لذيذة!

يبدو أن كل لذيذ مضر، ويردد الناس "كل ممنوع مرغوب" وهكذا قد نرى محلات الحلوى في المستقبل تضع إعلانات تقول "منتجاتنا هي الألد والأكثر ضراً"

ولكن الكتب والمجلات والمواقع المعنية بالغذاء الصحي، تحاول أن تخفف من وقع هذه المأساة "اللذيذة" فتتحدث

عن تغيير العادات والألزام بعادات جديدة المعنيين بشؤون الصحة أفترحو عشر خطوات يمكن الاعتماد عليها لتحقيق التوازن بين الكلمتين السحريتين لذيذ ومفيد.

١- صمم على النجاح في تحقيق توازن، ولا تتخذ إجراءات صارمة بمراقبة السعرات الحرارية، بل اتبع حمية بسيطة عادية وتناول كل شيء بكميات قليلة.

٢- لا تحرم نفسك لذيق الطعام، ولكن حقق اعتدالا في طعامك وهو الذي يضمن لك الصحة الدائمة.

٣- لا تفكر فيما تتناوله من طعام حصراً، بل فكر في كيفية تناوله، فالطريقة لها تأثير حاسم في الحفاظ على الصحة.

٤- أكثر من تناول الفواكه، فألوانها الزاهية وحلاوتها الطبيعية يمكن أن تغير شهوتك للأطعمة الدسمة واللحوم والحلوى.

٥- أكثر من تناول الحبوب الطبيعية التي تستغرق وقتاً أطول في الهضم ولا تضيف للجسم مواد ضارة.

٦- يجب أن يكون غذاءك غنياً بالدهون والزيوت الطبيعية من مصادرها، ومنها المكسرات بأنواعها وخاصة اللوز



و الفستق السوداني، وحبوب عباد الشمس، وفاكهة الافوكادو والخس وما إلى ذلك، دون دهون تمرض خلايا الشعر والجلد والأظافر وتضعف قدرات المخ.

٧- حافظ على نسبة عالية من الكالسيوم في غذائك، وخير مصادره الحليب ومشتقاته والبرنقال والحمضيات بأنواعها.

٨- حافظ على نسب البروتين مستقرة في جسدك من خلال تناول بروتينات وذلك لا يتم بالضرورة بالإكثار من تناول اللحوم الحمراء، فالحبوب بأنواعها وخاصة البقوليات توفر البروتين النباتي المفيد للجسم، وكذلك لحوم السمك والطيور.

٩- حدد إلى أقل نسبة ممكنة من تناول السكر والملح وقيل قديماً "حذار من الأبيضان" وعني بذلك السكر والملح.

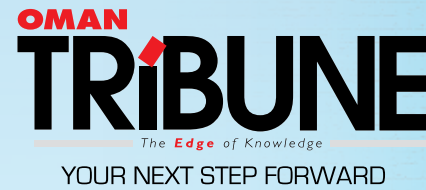
١٠- خير الأطعمة هي الأغذية كثيرة الألياف، وهي في الفواكه والخضروات وفي الأطعمة غير المصنعة وغير المطبوخة.

بعد كل هذا قد يتغير مفهوم "لذيذ" و"مفيد"، ويصبح أذيق الطعام غير ما تعارف عليه الناس والمهم هو الصحة مع الأستمتاع بأكل لذيذ الطعام ولكن بعادات وطرق صحية أكثر.



# كن مع الأفضل دائما

**المنافسة** ليست جديدة علينا،  
فهي دائما تحفز حركة الأسواق، لهذا السبب  
نحن مستمرين في **النمو والتطوير**



دليلك لحياة صحية في كل يوم

تصدر عن:

المؤسسة العمانية للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.

ص.ب: ٤٦٣ مسقط، الرمز البريدي ١٠٠، سلطنة عمان. هاتف: ٢٤٤٩١٩١٩، فاكس: ٢٤٤٩١٢٩٥.  
البريد الإلكتروني: alwatan@omantel.net.om - الموقع على شبكة المعلومات: www.alwatan.com

## Enjoy the food, but be aware from invalidism

It seems that all the tables Accessories could damage the health, food is either sweet that may lead to diabetes or contain protein that comes from meat and cause gout, rheumatism, or pastries and disturb blood pressure, but what shall we do? How can we reconcile between tasty and useful?

We hear constantly that food contains deep-fat is harmful to health, and it should be reduced in the proportion of fat and oils in our daily meals, this means that the cream AM prohibited, as well as animal's butter margarine, fats comes jams sugar also which causes obesity.

Books, magazines and websites concerned health food, trying to soften the impact of this tragedy, "delicious" talking about the changes, and a commitment to new habits, ten steps that can be relied upon to achieve a balance between the two words "delicious and useful".

1. plan to be successful in achieving a balance, and take strict measures to monitor calories, but follow a simple normal diet and eat everything in small quantities.

2. Do not deprive yourself on delicious food, but achieved moderate in your food, which guarantees you a permanent health.

3. Do not think about what you eat exclusively, but think of how to eat. The way to decisive im-

pact in maintaining health.

4. Eating fruits and natural sweetness can change satisfying your desires for fatty foods from meat and dessert.

5. Eating natural grains that takes longer time to digest in the stomach, and do not add to your body harmful substances.

6. Diet rich in fat and natural oils from their sources, including nuts of all kinds, especially almonds and peanuts, sunflower seeds, fruit avocado, lettuce and so on, without fats skin and nails cells will become weak in addition to the weakness of the brain's capabilities.

7. Keep a high content on calcium in your diet, good sources of milk and dairy products, oranges and citrus of all kinds.

8. Keep the protein ratios stable in your body by getting it, this doesn't mean for the consumptions of red meat because all kinds of Grains and legumes provide a private vegetable protein which is useful for the body, as well as the meat taken from fish and birds.

9. Select minimum ratio of sugar and salt "Beware of the two whites".

10. Many foods are rich in fibers like that found in fruits and vegetables.







## غذاء وصحة كبار السن !!!

### إعداد: محريد فاروق

حين كان أصغر عمراً، من المرجح أن يزداد وزنه، لأنه صار يحرق سعرات حرارية أقل. كما أنه قد يصبح أقل نشاطاً من الناحية الجسمية.

#### كم عدد السعرات الحرارية التي يحتاج إليها المسنون؟

إن المرأة فوق عمر الخمسين التي تكون غير نشيطة جسدياً تحتاج إلى حوالي ١٦٠٠ سعرة حرارية كل يوم.

نشيطه جسدياً إلى حد ما تحتاج إلى حوالي ١٨٠٠ سعرة حرارية كل يوم.

نشيطه جداً تحتاج إلى حوالي ٢٠٠٠ سعرة حرارية كل يوم.

إن الرجل فوق عمر الخمسين الذي يكون غير نشيط جسدياً يحتاج إلى حوالي ٢٠٠٠ سعرة حرارية كل يوم.

نشيطاً جسدياً إلى حد ما يحتاج إلى حوالي ٢٤٠٠-٢٢٠٠ سعرة حرارية كل يوم.

نشيطاً جداً يحتاج إلى حوالي ٢٨٠٠-٢٤٠٠ سعرة حرارية كل يوم.

مع التقدم في العمر أيضاً تصبح حاستا التذوق والشم أقل قوة. يميل المسنون لأن يصبحوا أقل إحساساً تجاه المذاق المالح والمر في البداية. وقد يشعرون بالحاجة لتمليح

يؤمن الطعام الطاقة والمواد الغذائية التي نحتاج إليها للنعم بالصحة. وتتضمن المواد الغذائية البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء. أظهرت الدراسات أن النظام الغذائي الجيد مع التقدم بالعمر يقلل خطورة الإصابة بتخلخل العظام وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وسرطانات معينة. قد يحتاج الشخص مع تقدمه بالعمر لطاقة أقل. لكنه سيظل بحاجة للكثير من المواد الغذائية في طعامه. ويجب للحصول عليها:

- انتقاء الأغذية الصحية. • تجنب السعرات الحرارية العديدة الجدوى، وهي الأطعمة الغنية بالبريات لكن الفقيرة بالمواد الغذائية، مثل رقائق البطاطا والحلويات والمشروبات الغازية والكحول. • انتقاء أطعمة منخفضة الكوليسترول والدهن، لاسيما الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة وغير المشبعة. حيث تعد الدهون المشبعة دهوناً ذات مصدر حيواني عادة. أما الدهون غير المشبعة فهي الأطعمة المعالجة والسمنة والزبدة.

من المهم التصرف بذكاء عند اختيار ما يمكن أكله مع التقدم بالعمر، حيث تظهر الدراسات أن النظام الغذائي الجيد يقلل خطورة الإصابة بتخلخل العظام وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وسرطانات معينة.

يتباطأ الأستقلاب أو الأيض في كل سنة بعد سن الأربعين، حتى لو أكل الشخص الكمية نفسها التي كان يأكلها

طعامهم أكثر مما كانوا في السابق، رغم أن المسنين يحتاجون إلى ملح أقل من الأصغر عمراً. ويميل المسنون بأكل أطعمة حلوة أكثر من اللازم. يمكن لبعض الأدوية التي تُعطى بموجب وصفة طبية ولبعض المشاكل الصحية أن تؤثر في الشهية. كما يمكن أن تؤثر أدوية معينة في التذوق، مما يفسح المجال أمام المسنين لإضافة ملح أو سكر أكثر إلى أطعمتهم. ينتج المسنون لعاباً وحمضاً معدياً أقل، لأن جهازهم الهضمي يتباطأ وهذا يجعل مهمة الجسم أصعب من قبل. قد لا يعرف المسن الذي أصبح أرمل مؤخراً كيف يطبخ أو قد لا يحب أن يقوم بالطبخ لشخص واحد. وقد يكون لدى الأشخاص ذوي الدخل المحدود صعوبة في تأمين البقالة، لاسيما إذا كان يتناول أدوية باهظة الثمن. كما قد تؤثر الوحدة والاكنتاب في النظام الغذائي. كما قد يؤدي الاكنتاب عند بعض المسنين لتوقفهم عن الأكل، بينما قد يحدث آخرين على الإفراط في الأكل. ولذلك، يجب على المسن إذا اعتقد أن المشاكل الانفعالية تؤثر على نظامه الغذائي فعليه حينها اللجوء إلى الأخصائيين في هذا المجال لمشاورتهم بالأمر.

يساعد الأكل الصحي البالغين المسنين بطرق متعددة، فهو يستطيع أن:

يزيد التركيز الذهني.

يعزز مقدرة الجسم على مقاومة الأمراض.

يرفع مستويات الطاقة.



يساعد الجسم على التعافي بشكل أسرع.

تحافظ التغذية الجيدة على قوة العضلات والعظام والأعضاء وباقي أجزاء الجسم ويقلل النظام الغذائي المناسب من مخاطر أمراض القلب السكتة الدماغية داء الزهايمر ارتفاع ضغط الدم السكري ترقق العظام.

كما يشكّل الأكل الجيد مع التقدم بالعمر عنصراً أساسياً في إيجاد النظرة الإيجابية والتوازن العاطفي. ويعني الأكل المناسب أيضاً تناول سعرات حرارية أقل للحفاظ على وزن صحي. يؤمن الطعام الطاقة والمواد الغذائية التي يحتاجها الشخص ليحافظ على عافيته. وتشمل المواد الغذائية البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء ويحتاج الإنسان لطاقة أقل مع تقدمه بالعمر. لكنه يظل بحاجة للكثير من المواد الغذائية الموجودة في الطعام.

سوء التغذية مسألة جدية عند المسنين وهي حالة تحدث بسبب عدم الحصول على سعرات حرارية كافية أو عدم الحصول على الكمية المناسبة من المواد الغذائية الرئيسية. قد يحدث سوء التغذية عندما يكون هناك





## Elderly's food and health

Food provides energy and nutrients that are needed to good health. Food includes proteins, carbohydrates, fats, vitamins, minerals and water. Studies have shown that a good diet with aging reduces the risk of osteoporosis, high blood pressure, heart disease and certain cancers. The person may need to offer age-less power consumption, but he will still need a lot of nutrients in his food. To get them there are the following things:

:Health food selection

- Avoid useless calories, foods that are rich with calories but poor in nutrients, such as potatoes, desserts, soft drinks and alcohol chips.
- Pick up low-fat and cholesterol foods, especially foods rich in saturated and unsaturated fat. The unsaturated fats are foods and obesity and butter processing.

It is important to act intelligently when choosing what to eat with aging, where studies show that a good diet reduces the risk of osteoporosis, high blood pressure, heart disease and certain cancers.

How many calories are needed by the elderly?

Women over the age of fifty are non-physically active and they need need about 1600 calories each day.

Women that are physically active to some extent needs about 1800 calories each day.

The very active ladies need about 2,000 calories each day.

The man over the age of fifty who are not physically active needs about 2,000 calories each day.

Those who are physically active to some extent needs about 2200-2400 calories every day.

With age the sense of taste and smell become less powerful. The elderly tend to become less sense to taste salty and bitter at the beginning. They may feel the need for salting their food more than they were in the past, despite the fact that older people need less salt than younger. The elderly tend to eat sweet foods. Some drugs that are given under prescription

نقص في المواد الغذائية في النظام الغذائي وقد يحدث عندما لا يستطيع الجسم أن يمتص المواد الغذائية من الطعام ويكون الكثير من البالغين المُسنين تحت خُطورة الإصابة بسوء التغذية الذي قد يُؤذي عند البالغين المُسنين إلى سوء الصّحة. وتشتمل المشاكل الحاصلة بسبب سوء التغذية على ضعف الجهاز المناعي. ويزيد ذلك من خُطورة الإصابة بالعدوى.

يكون المسنون المعتلون بشكلٍ جدّي تحت أكبر خُطورة للإصابة بمشاكل صحّيّة بسبب سوء التغذية. وقد يُؤذي المُكوّث الطويل في أحد مرافق الرعاية الصحيّة إلى فقد الشهية أو إلى مشاكل تغذية أخرى. يحدث سوء التغذية غالباً بسبب مجموعة من مسائل جسديّة وأجتماعيّة ونفسيّة ويكون لدى البالغين غالباً مسائل صحيّة يمكن أن تُؤذي إلى نقص الشهية أو مشاكل في الأكل، وتتضمن تلك المسائل: مَرَض مُزمن.

استخدام أدوية مُعيّنة.

صُعوبة في البلع أو امتصاص المواد الغذائية.

مشاكل في المَضغ بسبب مشاكل سنّيّة.

قد تُساعد القيود الغذائيّة، مثل تحديد الملح أو الدهن أو البروتين أو السكر في تدبير حالات طبيّة مُعيّنة، إلا أنّ تلك القيود قد تتسبب أيضاً بالأكل الشخص بما فيه الكفاية أو ألا يأخذ كفايته من الموادّ الغذائيّة. قد يُؤثر تعاطي الكثير من الكحول في هضم الموادّ الغذائيّة. كما أنّ الموادّ الغذائيّة تقلّ إذا لم يستهلك الشخص إلا الكحول بدل وجبته الغذائيّة.

and some of the health problems that affect appetite. As it can be certain medications affect the taste, thus clearing the way for the elderly to add more salt or sugar to their foods.

Healthy eating helps older adults in many ways, it can be:

Increases mental focus.

It enhances the body's ability to resist disease.

Raises energy levels.

Help the body to recover faster.

Maintain good nutrition to muscles, bones and organs and other parts of the body strength. Proper diet reduces the risk of heart disease, stroke, Alzheimer's disease, high blood pressure, diabetes, osteoporosis.



أما الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الحارة والذين يتعرضون للتعرق كثيرا فبالإضافة يخسرون كميات كبيرة من أملاح الجسم وبالتالي يجب تعويضها بملح الطعام مع الحذر بعدم الإفراط في استخدامه وقلة الأملاح في جسم الإنسان لها خطورة تعادل زيادة الأملاح في جسم الإنسان.

**- هل على المرأة الحامل تناول وجبات طعام أكثر من المرأة غير الحامل؟**

الجواب: كلا وقد أكد الأطباء أن حصول الأم على سعرات حرارية زائدة عن الحاجة لا يفيد الجنين والأم على الإطلاق بل إن الزيادة في الأكل ترفع من زيادة وزن الحامل ما يزيد من خطورة الحمل. فالمرأة الحامل لا تحتاج لأكثر من ٢٥٠ سعرة حرارية إضافية بشكل يومي خلال فترة الحمل وهو ما يعادل قطعتين من الخبز أو قطعة من المثلجات.

**- هل يزود السبانخ أجسامنا بطاقة كبيرة كاللحم؟**

الجواب: كلا؛ لأن السبانخ يحتوي على الحديد والمواد الغذائية المزودة بالطاقة لأجسامنا لكن بنسبة أقل مقارنة باللحم.

الجواب: كلا؛ لأن المواد الخالية من الدهون لا تكون بالضرورة خالية من السعرات الحرارية وقد تحتوي على كميات من النشويات أو السكريات بالتالي هي مليئة بالسعرات الحرارية.

**- من بين كل الفواكه والخضراوات تحتوي الحمضيات على النسبة الأكبر من فيتامين سي؟**

الجواب: كلا من الصحيح تماما احتواء الحمضيات على نسبة كبيرة من فيتامين سي ولكن هناك خضراوات وفواكه أخرى تحتوي على نسب أكبر بكثير جدا، مثل: الفلفل البارد (البابريكا)، والبقدونس، وبعض أنواع التوت وكذلك البروكلي، والكوي.

**- هل يزيد الملح من ضغط الدم؟**

الجواب: نعم هذا صحيح، ولكن ليس عند معظم البشر فهذا يعتمد على الشخص نفسه كعمره وكمية استهلاكه، وفقدانه للأملاح في جسده وكذلك البيئة والمناخ الذي يعيش فيه.

فالأشخاص الذين يعيشون في المناطق الباردة هم أقل حاجة للأملاح وذلك لأن جسم الإنسان في تلك المناطق لا يفقد الأملاح كثيرا؛ بسبب برودة الطقس وعدم التعرق.



# إشاعات...?

## مجرد إشاعات حول بعض الأغذية

إعداد: مدريد فاروق

الجواب: نعم؛ لأن بعض مركبات الفاكهة تبطئ من مفعول الأدوية على الجسم وقد تؤدي إلى نتائج عكسية.

**- هل تسبب المعكرونة السمنة؟**

قبل سنوات وضع بحث نتائج حول الجريب فروت وبعض أنواع الحمضيات الأخرى وتفيد هذه النتائج بأن هناك ١٧ دواء لا يسمح بتناولها مع عصير الجريب فروت أما اليوم فأصبح هناك ٨٦ دواء يمنع تناولهم مع الجريب فروت وأنواع أخرى من الحمضيات؛ وذلك لأن الجريب فروت يحتوي على مادة اسمها (فيورا كومارين) هذه المادة مشكلتها بأنها تزيد من مفعول الأدوية في الجسم مما يتسبب في أعراض جانبية.

**- هل المواد الخالية من الدهون تكون خالية من السعرات الحرارية؟**

الجواب: كلا، المعكرونة تزيد من السمنة في حالة تناول المفرط. حيث تعتبر المعكرونة مصدرا من مصادر النشويات، وتناولها باعتدال لا يسبب زيادة في الوزن كما أن طرق إعداد المعكرونة بشكل صحي تؤمن لنا الحصول على سعرات حرارية أقل.

أما الإفراط في تناولها فيؤثر في زيادة الوزن بالتأكيد وإذا قمنا بالتقليل من الصلصات المضافة والدهون أثناء طبخ المعكرونة واستبدالها بالخضراوات والقليل من البروتينات فهذا يؤمن لنا سعرات حرارية أقل.

**- هل الخس الأخضر غني فعلا بالفيتامينات؟**

الجواب: كلا؛ وذلك أن 95% من الخس هو عبارة عن ماء ولا يحتوي الخس إلا على القليل من الفيتامينات. ولكنه يبقى غنيا بأمور أخرى ذات فائدة للجسم مثل الأملاح المعدنية والقلوية كما يساعد على تنقية الدم بسبب احتوائه على كمية كبيرة من الماء والأملاح الصحية.

**- هل صحيح أن فاكهة الجريب فروت أو التي تسمى عند بعض الشعوب بالليمون الهندي أو الزنباع لا ينصح بتناولها مع بعض الأدوية؟**








# Rumors... about some food

### Does pasta causes obesity?

Answer: No, pasta leads obesity in the case if we have large meals from it. Pasta is a source of carbohydrates, and if you eat it in moderate way, it will does not increase your weight, also the way you prepare a healthy pasta is important getting fewer calories.

### Is it true that the green lettuce is rich in vitamins?

Answer: No, because 95% of the lettuce contains water, and only a few vitamins.

But it remains a rich source for the matters related to the beneficial of the body, such as metal salts, it also helps to purify the blood because it contains a large amount of water and salts.

### Is it true that grapefruit which is called also Indian lemon is not recommended taking it with certain medications?

Answer: Yes, because some fruit compounds slow down the effect of drugs on the body, and can lead to counterproductive results.

Years ago researches put grapefruit in citrus types, the results of this research indicate that there are 17 drug are not allowed to take it with

grapefruit juice, but today there are 86 kind of drug are prevented to be taken with grapefruit and other types of citrus.

### Does fat-free materials considered free from calories?

Answer: No, because of the fat-free materials are not necessarily calorie-free, because they may contain amounts of carbohydrates or sugars.

### Is it true that citrus fruits contain the largest proportion of vitamin C?



The answer is: No, it is very true that citrus fit on a large proportion of vitamin C, but there are other vegetables and fruits contain a very much larger proportions, such as cold pepper (paprika), parsley and some types of berries, as well as broccoli and kiwi.

### Does salt increases blood pressure?

Answer: This is true, but not on all people, it depends on the person himself, and the amount of salt consumption that the body loss, as well as the environment and climate in which they live.

### Do pregnant women eat more meals than non-pregnant women?

Answer: No, the doctors have confirmed that the mother get the calories redundant does not benefit the fetus and the mother at all, but the increase in eating leads to the increasing of weight, which increases the risk of pregnancy.

### Do spinach provides a great card of energy to our body as meat do?

Answer: No, because spinach contains iron and nutrients for our bodies less than meat.





من خلال الطعام الصحي وحبوب الفيتامينات اليومية. ومعظم أنواع الخبز والحبوب مزودة بحمض الفوليك وهو وفير في بعض الأطعمة مثل الخضروات الورقية الداكنة والبرتقال والبنجر والبقول.

فيتامين D - يجعل هذا الفيتامين جسمك قادرا على الحصول على الكالسيوم من مصادر الطعام من خلال جهازك الهضمي وليس أخذه من عظامك. وهو يساعد على الوقاية من هشاشة العظام وربما يقي من بعض السرطانات وربما أمراض الجهاز الدوري وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وأمراض المناعة الذاتية.

التعرض لضوء الشمس يحفز الجلد على إنتاج فيتامين D، ولهذا السبب يسمى بفيتامين ضوء الشمس. وتوصي مؤسسات الطب جميع الأشخاص الأصغر من 71 سنة في العمر بالحصول على 600 وحدة دولية يوميا والأشخاص الذين في عمر 71 سنة أو أكثر بالحصول على 800 وحدة دولية يوميا. ويمكن لمعظم الناس أن يحصلوا على هذه الكمية من الطعام، وخاصة إذا شربوا اللبن المزود بفيتامين D. والناس الذين يعيشون في المناخات الشمالية أو الذين يمتلكون جلدا داكنا ربما يحتاجون إلى مكملات للحصول على 800 وحدة دولية موصى بها. لا تتخطى الحد الأعلى اليومي الذي هو بمقدار 4000 وحدة دولية.



من الطعام، وليس من المكملات الغذائية. فقد أظهرت أبحاث كثيرة أنه بإمكانك تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والإعاقة بإتباع الطعام الصحي، وأيضا القيام بالتمارين الرياضية بشكل منتظم وتجنب التدخين. والدليل على فائدة تناول المكملات التي تحتوي على أنواع الفيتامينات والمعادن هو أقل إقناعا بكثير. فمن المحتمل وجود العديد من المكونات المفيدة للطعام أكثر من التي تعرف عليها العلماء حتى الآن، كما أن هناك تأثيرات مفيدة لوجودها معا، أيضا.

ويتم اليوم تزويد العديد من الأطعمة بأنواع الفيتامينات إلى الدرجة التي يكون فيها النقص نادرا. وهناك اثنان من الفيتامينات يمكن خصهما عادة بواسطة خبراء الصحة الذين يوصون بتناول المكملات. ولكن زيادة تزويد الطعام بالفيتامينات جعل حتى هذه الفيتامينات متوفرة في الطعام لدرجة تجعل معظم الناس يحصلون عليها بشكل كاف من الطعام. وهنا يوجد مثالان.

حمض الفوليك. من أكثر العلاقات المؤكدة بين أنواع الفيتامينات وفوائدها في الوقاية من مرض معين ترتبط بأحد فيتامينات B المعروف باسم حمض الفوليك (يسمى أيضا الفولات). فالسيدات اللواتي يتناولن حمض الفوليك يكون لديهن احتمال أقل لولادة أطفال يعانون من عيوب خلقية معينة تسمى عيوب الأنبوبة العصبية. وبسبب هذا، ينصح بتناول جميع السيدات اللواتي في سن الحمل 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يوميا في الطعام أو من المكملات، للوقاية من خطر حدوث العيوب الخلقية. ويقترح بعض العلماء أن السيدات اللواتي في سن الحمل يجب أن يحصلن على 800 ميكروغرام يوميا. ويمكنك الحصول على هذه الكمية

## ماهي المغذيات الدقيقة وكيف نحصل عليها من الطعام؟

إعداد: مدريد فاروق

أنواع الفيتامينات وفوائدها والمعادن الضرورية يطلق عليها عادة اسم المغذيات الدقيقة حيث أنها تختلف عن المغذيات الكبيرة - التي هي البروتينات والدهون والكربوهيدرات - في أن جسمك يحتاج إلى كميات ضئيلة جدا منها. إلا أن الغشيل في الحصول على هذه الكميات الصغيرة يسبب الأمراض. وقد تعلم البحارة القدماء أن العيش لشهور دون فواكه وخضروات طازجة - وهي المصدر الرئيسي لفيتامين C - هو سبب حصول نزيف اللثة ومرض الإسقربوط. وفي بعض الدول النامية، ما زال يصاب الناس بفقدان البصر بسبب نقص فيتامين A. وحتى في الولايات المتحدة، يصاب بعض الأطفال بهشاشة وتشوه العظام بسبب عدم الحصول على كمية كافية من فيتامين D.

وكما أن نقص المغذيات الدقيقة كأنواع الفيتامينات يمكن أن يؤدي إلى ضرر بالغ لجسمك، فإن الحصول على كميات كافية يمكن أن يقدم فائدة كبيرة. على سبيل المثال، الكالسيوم مع فيتامين D مع فيتامين K مع المغنيزيوم مع الفسفور تقي عظامك من الكسور. لذلك فإن العديد من المغذيات الدقيقة تعمل معا. وعلى سبيل المثال أيضا، يساعد فيتامين C على امتصاص الحديد. مع ذلك، فإن التفاعل بين المغذيات الدقيقة ليس تعاونيا دائما. على سبيل المثال، حتى الزيادة الضئيلة من معدن المغنيزيوم يمكن أن تؤدي إلى تفاقم نقص الحديد.

أنواع الفيتامينات وفوائدها تختلف عن المعادن. فالبناء الكيميائي للفيتامين يمكن أن ينحل بالحرارة أو الهواء أو الأحماض، بينما المعادن تحتفظ بتركيبها الكيميائي. ذلك يعني أن المعادن التي في التربة والماء من السهل أن تجد طريقها إلى جسمك عن طريق النباتات والأسماك والحيوانات والسوائل التي تتناولها. ولكن من الصعب وصول الفيتامينات من الطعام والمصادر الأخرى إلى جسمك لأن الطهي والتخزين والتعرض البسيط للهواء يمكن أن يلغي تنشيط هذه المكونات الهشة.

حاجتك إلى مواد غذائية معينة تختلف باختلاف سنك وجنسك وخصائصك الأخرى المهمة. كقاعدة، إستراتيجيتك المثلى يجب أن تكون الحصول على الفيتامينات والمعادن





# شاهد .. تصفح واسمع

## جريدة عمان



[www.omandaily.om](http://www.omandaily.om)



### الآن .. شاهد .. تصفح واسمع جريدة عمان

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

## What are micronutrients, and how we get it from food?

Our bodies are made every day and fortitude muscles and bones. They move the red blood cells that carry nutrients and oxygen to distant places, and send nerve signals that travel thousands of miles in the brain and the body paths. And our bodies also be chemical conductors that are moving from a member to another, carrying instructions that help keep us alive. To do all this, your body needs 30 vitamins and minerals and dietary component, at least by itself cannot be manufactured in sufficient quantities. So you need to get these nutrients from food or from other sources.

Just as the lack of micronutrients as types of vitamins can lead to serious damage to your body, access to sufficient quantities can be of great benefit. For example, calcium with vitamin D with vitamin K with magnesium with phosphorus saves your bones from fractures. So many of the micronutrients do work together. For example, also, C vitamin helps the absorption of iron. However, the interaction between micronutrients is not always cooperative. For example, even the meager increase of metal magnesium can lead to aggravation of iron deficiency.

Types of vitamins and their benefits and essential minerals usually called micronutrients name where they differ from the macronutrient - which are proteins, fats and carbohydrates - in that your body needs to very small amounts of them. However, the failure to obtain such small quantities cause diseases. The ancient sailors have learned to live for months without fresh fruits and vegetables - the main source of vitamin C - is the reason for bleeding gums and disease scurvy. In some developing countries, people still suffer loss of sight due to a lack of vitamin A. Even in the United States, some of the children of the fragility and bone deformities become infected because of lack of access to an adequate amount of vitamin D.







# القمح غذاء العالم



– يساعد في تعديل الكليسترول في الجسم.

– مُغذي ومهدئ للأعصاب ويساعد على التخلص من القلق وسوء المزاج.

– يساعد مرضى السكر في تحسين الرؤية ( يغذي شرايين العين).

– يساعد على إلتئام الجروح وشفاء الحروق من الدرجة الثالث.

– يساعد على الشفاء من القرحة المعدية.

– مقاومة الجسم للعوامل البيئية السيئة.

– لمرضى القلب وتصلب الشرايين.

## فوائد زيت جنين القمح ووصفات خاصة للبشرة:

يحتوي زيت جنين القمح على أحماض دهنية مفيدة جدا لصحة البشرة مثل حمض اللينوليك وحمض الأوليك وحمض اللينولينيك وحمض البالميتيك.

إن زيت جنين القمح غني بفيتامينات مفيدة جدا للبشرة مثل فيتامين أ و فيتامين د و فيتامينات ب ١، ٢، ٣، ب ٦، ويستخدّم خاصة للبشرة الحساسة حيث يغذيها ويرطبها.

يعمل على تبييض البشرة اذا خلط مع العسل ويتم دهان الجلد بعد الغسل بالماء والصابون ويترك في الليل حتى الصباح.

زيت جنين القمح: زيت جنين القمح هو زيت طبيعي غير مكثّر مستخلص من جنين القمح، وهو أغنى مصادر الفيتامين يحتوي ويحتوي أيضا على نسبة عالية من كل من الفيتامين وهو غني بالبروتين، فهو مفيد للبشرة والشعر.

## فوائد القمح:

– يمنع تشنج الاعصاب بواسطة فيتامين ب المركب ، و المعادن التي يحويها

– ينظم هرمونات الغدة الدرقية التي تفرز الهرمون.

– مغلي النخالة يعالج امراض الصدر ، يسكن السعال ، يكافح قبوضة المعدة يهدئ ثورة الامعاء الغليظة ، ينعم البشرة و الوجه ، يعالج الامراض و الالام العصبية و النقرس.

– مطحون القمح يزيل التورم و الكدمات ، و تهيج الجلد و التهاباته ، و الحروق ، وذلك بوضع كمادات. \*النشاء الموجود في القمح يمنع تقرحات و التهابات المجاري الهضمية ، و مسحوق النشاء يكافح التهابات و تحسس الجلد و الاكزيما.

– يزيل الكلف و أصباغ الجلد

– يعطي الجسم الطاقة اللازمة للحفاظ على النشاط والقدرة على تحمل الجهد.

– يقوي جهاز المناعة خاصة الأشخاص شديدي التأثر بالعوامل الخارجية.

## إعداد: مدريد فاروق

الطحن. ويُضف صنّاع منتجات الباستا ماء ومكونات أخرى إلى السيمولينا لتكوين قوام عجيني سميك تصنع منه جميع أنواع الباستا، ثم يضغطون هذه العجينة بقوة خلال آلات تُشكلها إلى معكرونة، وشعرية، وإسباجتي، وأشكال أخرى.

– حبوب الإفطار: حبوب الإفطار الجاهزة التي تحتوي قمحا تشمل: رقائق النخالة والقمح المنفوخ والبسكويت ورفائق القمح.

– علف للحيوانات: تستخدم بعض أجنة القمح والردة التي تُنتج بعد طحن الدقيق الأبيض في أعلاف الدواجن والماشية، كما تقدم حبوب القمح علفاً لحيوانات المزارع عندما تكون التغذية به اقتصادية.

## أستخدام القمح في الطب والطب البديل:

براعم القمح: وتعتبر براعم القمح مصدر طبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات الأكسده... فهي تحتوي على الفيتامينات الكالسيوم السيلينيوم المغنسيوم الحديد.

القمح أكثر المحاصيل الغذائية أهمية في العالم، وتعتمد مئات الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم على الأغذية التي تصنع من حبوب نبات القمح ويتم طحن هذه الحبوب فتصبح دقيقاً يدخل في عمل البسكويت والخبز، والكعك، والبسكويت الرقيق، والمعكرونة، والإسباجتي، وأطعمة أخرى فهو جنس نبات حولي من الفصيلة النجيلية، وينتج القمح حبوباً مركبة على شكل سنابل فلا ينفس القمح كغذاء رئيسي في العالم الا الذرة والارز.

## أستخدامات القمح الغذائية:

– دقيق القمح: فهو ممتاز في الخبز لأنه يحتوي على مادة بروتينية تسمى الجلوتين تجعل العجين مرناًبالاضافة الى ذلك فإن دقيق القمح يطحن في الدول الصناعية بواسطة المخابز التجارية لإنتاج الخبز والفطائر والكعك والأصناف الأخرى.

– المعكرونة: يعد القمح المكوّن الرئيسي في المعكرونة، والإسباجتي، والأشكال الأخرى من المعكرونة. وتصنع معظم المعكرونة من السيمولينا، وهي حبوب قمح خشنة



# W H E A T

Wheat is the most important food crops in the world, hundreds of millions of people all over the world relies on it for making their food, it enters in making of biscuits, bread, cakes, and biscuits slave, pasta, spaghetti, and other foods, it is the genus of plant species around grassy, wheat and grain produced vehicle in the form of wheat.

## Usage of wheat:

**Wheat flour:** it is excellent in the bread because it contains a protein substance called gluten makes the dough flexible, in addition to that wheat flour milling which was troubled in industrialized countries mediated by commercial bakeries to produce bread, pies, cakes and other items.

**Pasta:** wheat is the main ingredient in pasta, spaghetti, and other forms of pasta.

**Breakfast cereals:** containing wheat include: bran, wheat blown, biscuits, cereal flakes, wheat flakes.

**Animal feed:** use some embryos wheat, apostasy, which produces after grinding white flour in poultry and cattle feed, they provided

wheat grain feed for farm animals when they are feeding it economical.

## Use of wheat in medicine and alternative medicine:

**Wheat sprouts:** The wheat sprouts is a natural source rich in vitamins and mineral salts and antioxidants It contains vitamins, calcium, selenium, magnesium, and iron.

**Wheat germ oil:** wheat germ oil is a natural unrefined oil extracted from wheat germ, which contain the richest sources of vitamin also contains high levels of both vitamin and it is rich in protein, it is beneficial for the skin and hair.

## Benefits of wheat:

- It prevents spasm nerves by B-complex vitamins, and minerals that it contains.

- It regulates thyroid hormones that secrete the hormone.

- Helps in the chest diseases, cough lives, it calms stomach the large intestine revolution, smooth the skin and face, deals with diseases and nerve pain and gout.

- Grinded wheat removes swelling and bruising, and skin irritation and burns, by putting compresses.

- wheat starch prevents ulcers and gastrointestinal infections sewer, and starch powder struggling infections and skin sensitization and eczema.

- Remove freckles and skin pigments

- It gives the body energy to maintain the activity and the ability to withstand voltage.

- Strengthens the immune system of people especially are vulnerable to external factors.

- It helps to modify cholesterol in the body.

- Nourishes the nerves and helps to get rid of anxiety and bad-tempered.

- Helps diabetics improve visibility in (the arteries feeding the eye).

- It helps heal wounds and burns heal from the third grade.

- It helps the healing of gastric ulcer.

- Helps body's resistance to adverse environmental factors.

ولمعالجة حب الشباب يخلط مسحوق قشر الرمان مع مسحوق الحبة السوداء بكميات متساوية وتمزج بقليل من العسل حتى يصبح الخليط متجانس ويتم دهن الحبوب مرة قبل النوم ولا يغسل الوجه الا صباحا. وتكرر العملية الى حين اختفاء الحبوب.

يمكنك إستبدال كريم العناية بالبشرة الليلي بزيت جنين القمح وذلك بتوزيع كمية صغيرة جدا من الزيت على بشرة الوجه ليلا بعد غسل بشرة الوجه وإستعمال التونيك. وهذه الطريقة مناسبة جدا للبشرة الجافة وللبشرة التي بدأت التجاعيد في الظهور عليها.

أما البقع في الوجه فيخلط الزيت مع العسل ويتم تدليك البقع السوداء مع الفرك لمدة عشرة ايام وذلك قبل النوم وحتى الصباح.

للحصول على بشرة مشدودة اخلطي الزيت المذكور مع الزبادي وضعيه على لبشرة لمدة ربع ساعة ثم اشطفيه بالماء.

## ولكن حساسية القمح خطر يهدد الاطفال:

أوضحت الدراسات ان حساسية القمح هي مرض ينتج من عدم تحمل الأمعاء أي أكل يحتوي على القمح أو الشعير أو الشوفان التي تسبب تلف الطبقة الداخلية المبطنه للأمعاء، فيصبح جسم الطفل غير قادر على امتصاص المواد الغذائية في الطعام، وينتج عن ذلك مضاعفات عديدة، منها: • سوء التغذية • قصر القامة • الإسهال • نقص الحديد • نقص الفيتامينات في الجسم • لين وهشاشة العظام





## طرق تربية الدواجن

### إعداد: محريد فاروق

تعتبر تربية الدواجن من الصناعات المهمة والكبيرة في مجال تنمية الثروة الداجنة من منطلق الاعتماد على الذات وأستغلال مقومات البيئة المحلية مما أدى إلى تشجيع البشر لعمل الحضائر الخاصة وذلك لما للدواجن من قيمة غذائية بأعبارها مصدراً للبروتين الحيواني بدلاً عن اللحوم الحمراء لكن قلة الوعي والسعي وراء الربح دفعت البعض إلى استخدام العقاقير الطبية ( كالهرمونات والمضادات الحيوية ) وإضافتها للأعلاف دون استشارة الأطباء البيطريين والمهندسين الزراعيين رغبة منهم في زيادة الإنتاج وتقليل أعداد الطيور المريضة والنافقة إلى أقل حد ممكن ومما هو جدير بالذكر أن لهذه العقاقير قوانين لابد من إتباعها حتى لا تتحول إلى سموم يتناولها الإنسان دون علم.

### توفير المتطلبات البيئية والغسولوجية لتربية الدواجن:

تجب تربية الطيور ورعايتها وتغذيتها طبقاً للأسس العلمية الصحيحة في جميع المراحل للمحافظة عليها وتمكينها من الإنتاج على النحو السليم مع ضرورة الأهتمام بالمشكلات التي تنشأ أحياناً أو تتفاقم بسبب الطريقة المستخدمة في التربية، وتجب حماية الطيور من مختلف العوامل الخطرة على مقاومتها كالإجهاد والجوع

والعطش والبرد ... الخ التي تمهد السبل للميكروبات للتمكن من الطيور، وتسبب الضرر لها، ولتحقيق ذلك يجب توفير الآتي:

### ١- لسكن:

يراعى أن يكون موقع المزرعة مناسباً، ويعيداً عن مصادر العدوى حتى تمكن السيطرة على الأمراض المعدية، وأن تكون الحضائر ملائمة وجيدة من حيث تصميمها، وقوة احتمالها، وسهولة تنظيفها، وتطهيرها، وأن تكون المباني مرتبة بطريقة تمكن من مراقبتها، وعزلها عند ظهور أمراض معدية، ويفضل أن تكون الحضائر متباعدة بقدر المستطاع لتفادي إنتشار العدوى من مزرعة إلى أخرى.

### ٢- الظروف البيئية:

يجب كذلك أن تتوافر كل الظروف البيئية المواتية بالحضائر كالمساحة الكافية للمعيشة، والأكل، والشرب، والتهوية الجيدة، ودرجات الحرارة والرطوبة المناسبين حتى يمكن تلافي المشكلات الناتجة عن سوء الأحوال البيئية كالإجهاد الحراري ونزلات البرد، وتراكم الغازات الضارة، وغير ذلك مما يضعف المقاومة، ويجعل الطائر أكثر استعداداً للعدوى بالكائنات الممرضة، وأن تكون الإضاءة صحية، ومناسبة لعمر الطائر، ونوع الإنتاج. ويجب كذلك تفادي الازدحام

الشديد لما يسببه من إنهك للطيور، و يمنعها من الوصول إلى الطعام والماء، وبالتالي يساعد على تفشي الأمراض بينها.

### ٣- التغذية وماء الشرب:

يجب الاعتناء بتغذية الطيور، وتقديم أعلاف مناسبة لها حسب العمر، ونوع الإنتاج وأن تحتوي العلائق على كافة العناصر الغذائية بالنسب الصحيحة، وأن يتم خلطها بصورة جيدة، وأن تكون مقبولة، ومستساعة للطيور، ذلك لأن عدم ملائمة العليقة أو نقصها في بعض المكونات يؤدي إلى أعراض سوء التغذية والإجهاد وضعف المقاومة، ويجب أن تكون الأعلاف خالية من التلوث بالمواد الكيماوية الضارة والفطر أو الحشائش السامة، ولا يجوز شراؤها من مصادر غير موثوق بها أو من مزارع أضرى بها أمراض، كما يجب أن يكون الماء المقدم للطيور طازجاً نقياً وخالياً من الشوائب.

### ٤- الماء:

الماء هو الحياة ولا حياة دونه وكذلك الأمر بالنسبة للدواجن فلا حياة لها دون ماء فهو يمثل ٨٥% من وزن صغار الدجاج و٧٥% من وزن البيضة و٦٥% من وزن الدجاجة والدجاجة تشرب أكثر من ضعف الكمية التي تأكلها وإذا قلت كمية الماء المقدمة للدواجن يقل إنتاج البيض مباشرة ويتوقف تماماً إذا منع الماء لمدة يومين. بالإضافة إلى ذلك تبدأ الدواجن في القلش وتتأثر حيويتها وصحتها وتزيد الانتهايات الكلوية نتيجة ازدياد معدل ترسيب الأملاح بالكليتين كما تزداد نسب النفوق في الكتاكيت.

فالماء هو سر الحياة ، قال الله تعالى : وجعلنا من الماء كل شيء حي ( صدق الله العظيم).

ومعدل استهلاك الماء هو المؤشر الأول للمربي الذي يدل على الحالة الصحية للدواجن وعادة ما ينبهنا إلى وجود الخطر قبل أن ينبهنا إليه مؤشر استهلاك العلف بمدة أطول بكثير فهو المؤشر الأكثر حساسية.

### تحصين الدواجن:

لا يمكن إستخدام برنامج واحد محدد في جميع الظروف والمناطق إلا أن هناك بعض الإرشادات العامة التي تجب مراعاتها في جميع الأحوال وتتلخص في الآتي:

– يجب استخدام اللقاحات ضد الأمراض المتوطنة أو المتوقعة بالمنطقة فقط ووفقاً لما تقرره الجهات الرسمية مع ضرورة الالتزام بالبرامج التحصينية المعتمدة ونوعية اللقاحات المسموح بأستخدامها بالمنطقة ومواعيد التحصين.

– يجب الحصول على اللقاحات من مصادر معروفة وموثوق فيها، وبعلم وموافقة السلطات المختصة. كما يجب التأكد من طريقة إنتاج وحفظ اللقاحات، وإتباع إرشادات الجهة المنتجة بدقة.

– يجب الاحتفاظ بالكمية المناسبة فقط من اللقاحات، والتأكد من فترة صلاحيتها.





contain all the nutrients the right proportions, food should be mixed well, acceptable, and palatable for the birds, because of the lack of an appropriate diet or lack of it in some of the components leads to symptoms malnutrition and stress resistance, feeding must be free of contamination with chemicals harmful or toxic mushrooms grass.

### Poultry vaccinated

Farmer cannot use one specific program in all circumstances and regions but there are some general guidelines that must be observed in all cases are summarized in the following:

- You must use vaccines against endemic diseases or expected only in the region, and as determined by the official authorities with the need to adhere to the approved immunization programs and the quality of vaccines permitted for use in the region and dates of vaccination.

- You must get vaccines from known and reliable sources, and with the knowledge and ap-

proval of the competent authorities. Also be sure method of production, conservation of vaccines, and follow the instructions carefully produced..

- You must keep only the appropriate quantity of vaccines, and to make sure of the validity period.

- Vaccines should be transported in ice or chilled refrigerant always saved, and may not be frozen live vaccines or exposure to direct sunlight.

The tools used to fortify must be clean and sterile.

### Stimulants own growth poultry:

It is possible to increase growth rates in poultry by adding some of the material to their diet, such as:

Anti Alecoqsidia- yeasts and microbes non per-verse Alanzimat- Alvitaminac- antibiotics.

يجب نقل اللقاحات في ثلج أو مبرد وحفظها دوماً بالمبرد، ولا يجوز تجميدها أو تعريض اللقاحات الحية لضوء الشمس المباشر.

- تحسين عمليات الهضم والامتصاص.

- زيادة معدلات الامتصاص للعناصر الغذائية من العلف.

- تقليل الطاقة المستهلكة في عمليات الهضم.

- تغيير الفلورا والكائنات الحية في أمعاء الدواجن لصالح عمليات الهضم والتغذية.

### المضادات الحيوية:

وجد أن إضافة المضادات الحيوية إلى علائق الدواجن ينسب تتراوح بين ٢٠٠-٢٠٠ جم/طن تؤدي إلى زيادة نمو الدواجن وإلى تحسين معدلات تحويل العلف إلى لحم وقد استعمل كثير من المضادات الحيوية في تنشيط وتحسين النمو مثل:

التيتراسيكلين - اللينكومييسين - سلفوناميد - الباسترسيين الخ...

بعض الملحوظات الهامة على تنشيط النمو باستخدام المضادات الحيوية:

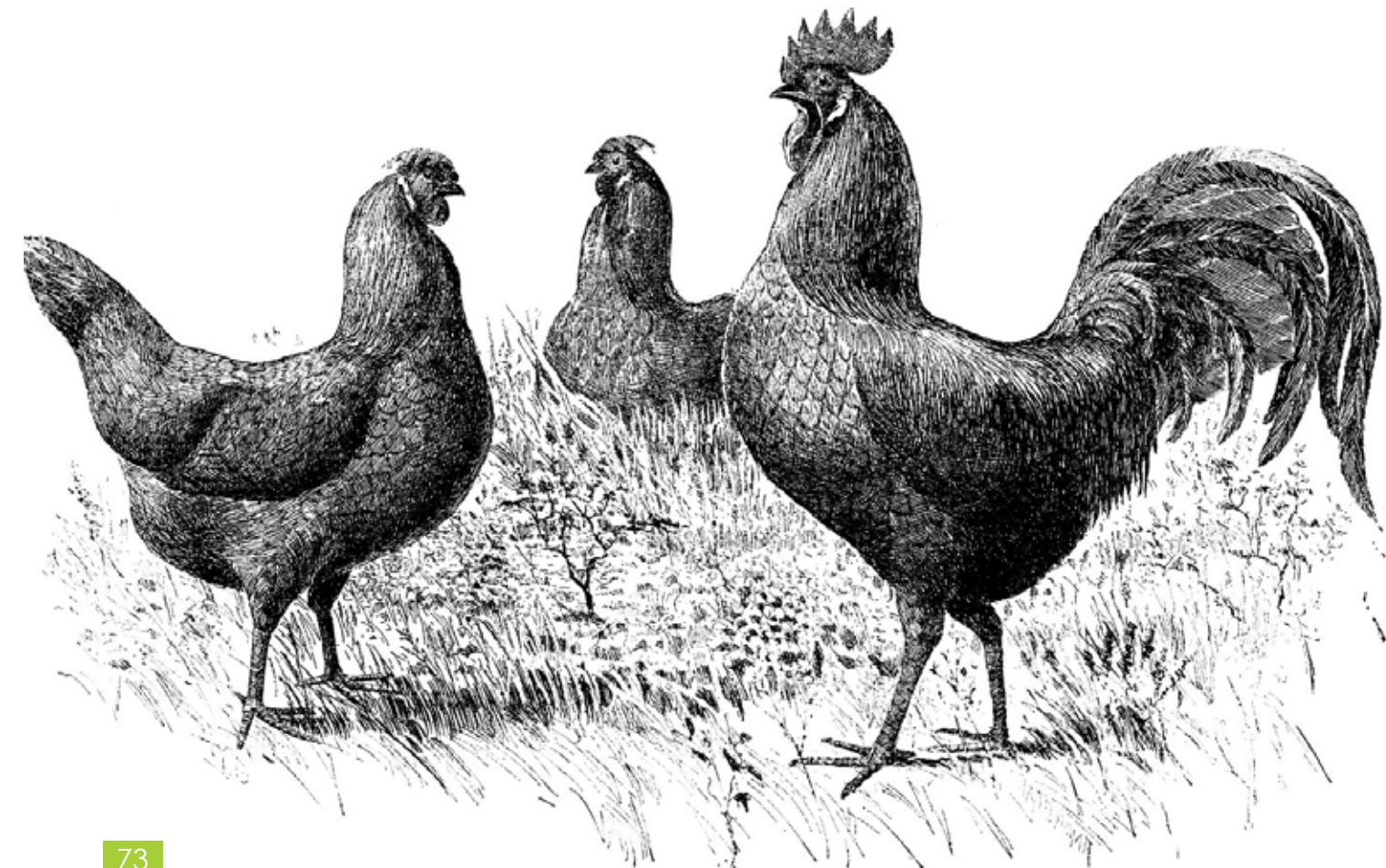
- «المضادات الحيوية تزيد من النمو بنسب مرتفعة إذا أضيفت إلى علائق الدواجن التي تربي في بيئة صحية أو ملوثة وهذه الزيادة في الأوزان قد تصل إلى ٢٥% مقارنة بالدواجن التي في نفس الظروف ولم تضاف إلى عليقتها مضادات حيوية.

- مزارع الدواجن التي تطبق أساسيات إدارة جيدة وصارمة في تطبيق الإجراءات الصحية في حظائرها يقل تأثير المضادات الحيوية على معدلات نموها ونلاحظ أن نسبة الزيادة في الأوزان لا تصل إلى أكثر من ٥%.

### منشطات النمو الخاصة بالدواجن:

من الممكن زيادة معدلات النمو في الدواجن بإضافة بعض المواد إلى غذائها مثل:

مضادات الكوكسيديا - الخمائر والمكروبات الغير ضارة - الإنزيمات - الفيتامينات - المضادات الحيوية



يجب نقل اللقاحات في ثلج أو مبرد وحفظها دوماً بالمبرد، ولا يجوز تجميدها أو تعريض اللقاحات الحية لضوء الشمس المباشر.

- تحسين عمليات الهضم والامتصاص.

- زيادة معدلات الامتصاص للعناصر الغذائية من العلف.

- تقليل الطاقة المستهلكة في عمليات الهضم.

- تغيير الفلورا والكائنات الحية في أمعاء الدواجن لصالح عمليات الهضم والتغذية.

### المضادات الحيوية:

وجد أن إضافة المضادات الحيوية إلى علائق الدواجن ينسب تتراوح بين ٢٠٠-٢٠٠ جم/طن تؤدي إلى زيادة نمو الدواجن وإلى تحسين معدلات تحويل العلف إلى لحم وقد استعمل كثير من المضادات الحيوية في تنشيط وتحسين النمو مثل:

التيتراسيكلين - اللينكومييسين - سلفوناميد - الباسترسيين الخ...

بعض الملحوظات الهامة على تنشيط النمو باستخدام المضادات الحيوية:

- «المضادات الحيوية تزيد من النمو بنسب مرتفعة إذا أضيفت إلى علائق الدواجن التي تربي في بيئة صحية أو ملوثة وهذه الزيادة في الأوزان قد تصل إلى ٢٥% مقارنة بالدواجن التي في نفس الظروف ولم تضاف إلى عليقتها مضادات حيوية.

- مزارع الدواجن التي تطبق أساسيات إدارة جيدة وصارمة في تطبيق الإجراءات الصحية في حظائرها يقل تأثير المضادات الحيوية على معدلات نموها ونلاحظ أن نسبة الزيادة في الأوزان لا تصل إلى أكثر من ٥%.

يجب نقل اللقاحات في ثلج أو مبرد وحفظها دوماً بالمبرد، ولا يجوز تجميدها أو تعريض اللقاحات الحية لضوء الشمس المباشر.

- يجب أن تكون الأدوات المستخدمة للتحصين نظيفة ومعقمة.

### منشطات النمو الخاصة بالدواجن:

من الممكن زيادة معدلات النمو في الدواجن بإضافة بعض المواد إلى غذائها مثل:

مضادات الكوكسيديا - الخمائر والمكروبات الغير ضارة - الإنزيمات - الفيتامينات - المضادات الحيوية





الشاببة  
Shabiba

لرؤية ملونة للعالم



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

الموقع الإلكتروني : [www.shabiba.com](http://www.shabiba.com)

الموقع على الهاتف النقال : [wap.shabiba.com](http://wap.shabiba.com) [www.eshabiba.com](http://www.eshabiba.com)

شبابية



## POULTRY FARMING

Poultry is considered an important industry in a large-scale, in the field of poultry the development of the basis of self-reliance and the exploitation of local ingredients environment lead human beings to work at barns own and that what made poultry a source of nutritional value as it gives animal protein alternative to red meat, but the lack of awareness and the pursuit of profit pushed some people to use of medical drugs (such as hormones and antibiotics), they added to it some drugs without consulting veterinarians and agronomists in their desire to increase production and reduce the number of sick and dead birds to a minimum, it should be noted that these drugs laws must be followed in order not to turn into toxins covered without the knowledge of man.

### The provision of environmental and physiological requirements for poultry farming

Breeding birds must be nurtured fed in accordance with scientific foundations at all stages to keep them and enable them to produce properly with the need to focus on the issues that sometimes arise or be exacerbated by the method used in education, birds must be protected from various risk factors on the resistance hunger, thirst and cold ... etc. This paves the way for the microbes to be able to birds, and cause damage to them. To achieve this, you must provide the following:

### Housing:

Take into account that the farm site is appropriate, and it is away from sources of infection so it enable control of infectious diseases, and it is convenient to be good barns in terms of its design, strength to endure, easily cleaned, disinfected, and that the buildings are arranged in a way that enables the monitor, and isolate it at the emergence of infectious diseases.

### Environmental conditions

Farmer must insure all the favorable environmental conditions available in the barns in an adequate standard of living, eating, drinking, good ventilation, temperature and humidity occasions so that it can avoid problems resulting from poor environmental conditions thermal and colds, the accumulation of harmful gases, and other things that weaken the resistance, and makes the bird more willing to infection pathogens, the barn should be healthy lighting, suitable for the age of the bird, and the type of production.

### Nutrition and drinking water

Farmer must take care of feeding the birds, and to provide an occasion of feeding by age, type of production and that the diets



# فوائد التمر الصحية



## إعداد: محريد فاروق

التمر (أو البلح أو الرطب أو البسر) هي ثمار أشجار النخيل المعروفة بقيمتها الغذائية العالية. يحتوي التمر على قيمة غذائية عالية، وكان قوتا أساسيا للإنسان منذ القدم، وتعتبر ثمار التمور أعلى الفواكه أحتواء على السكريات التي تكون قيمتها حسب طبيعة التمرة، سواء كانت رطبة أو نصف جافة أو جافة، وكذلك حسب الظروف البيئية المحيطة بالأشجار. كما تختلف مكونات الثمار باختلاف الأصناف، وتكون السكريات ما نسبته 70% - 78% من مكونات التمرة الواحدة. وتتميز هذه السكريات بسرعة أمتصاصها وانتقالها للدم مباشرة وهضمها وحرقة.

## قيمة التمر الغذائية

أن تناول 10 حبات تمر (نحو 100 غرام أو 3.5 أونصة) يوميا، يزيد الإنسان وفقا للنسب المئوية المحسوبة من التوصيات الأميركية للبالغين، كما جاء في قاعدة البيانات الغذائية لوزارة الزراعة الأميركية بما يلي:

كامل أحتياجات الأسنان اليومية من المغنسيوم والمنغنيز والنحاس والكبريت نصف أحتياجاته من الكالسيوم والبيوتاسيوم 75 غراما من الكربوهيدرات 63 غرام سكر 8 غرامات ألياف غذائية 0.4 غرام دهون 2.0 غرام بروتين 21 غرام مياه 0.262 ملليغرام منغنيز

## فوائد التمور الصحية

- أظهر تحليل تم وضعه على التمور الجافه - حسب المصادر الطبية - أن فيه 70.6% من الكربوهيدرات و2.0% من الدهن و33% من الماء و1.42% من الأملاح المعدنية و10% من الألياف وكميات من فيتامينات إيه - بي 1 - بي 2 - سي، ومن البروتين والسكر والزيت والكلس والحديد والفوسفور والكبريت والبيوتاس والمنغنيز والكلورين والنحاس والكالسيوم والمغنسيوم. وأشار التحليل إلى فوائده فهو:

- يقوي العضلات والأعصاب
- يرمم ويؤخر مظاهر الشيخوخة
- إذا أضيف إليه الحليب كان من أصلح الأغذية، وخصوصا لمن كان جهازه الهضمي ضعيفا

- تضارع قيمته الغذائية الموجود في أنواع اللحوم، وثلاثة أمثال ما للسّمك من قيمة غذائية\*
- يفيد المصابين بفقر الدم والأمراض الصدرية
- يفيد الأولاد الصغار والشبان والرياضيين والعمال والناقحين والنساء الحوامل
- يزيد التمر في وزن الأطفال
- مفيد للعين، فيرطب العين ويزيد بريقها ويمنع جحوظ كرتها ويكافح الغشاوة ويقوي الرؤية
- يقوي أعصاب السمع ويهدئ الأعصاب ويقويها
- ينشط الغدة الدرقية
- يهدئ عند تناوله صباحا مع كأس حليب
- يلين الأوعية الدموية ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهابات
- يقوي حجيرات الدماغ
- يدعم القوة الجنسية
- يقوي العضلات ويكافح الدوخة وزوغان البصر والتراخي والكسل عند الصائمين والمرهقين

- التمر سهل الهضم سريع التأثير في تنشيط الجسم
- يدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلى
- منقوع التمر يفيد ضد السعال والتهاب القصبات والبلغم وتقوّم أليافه الإمساك
- أملاحه المعدنية القلوية تعدل حموضة الدم التي تسبب حصيات الكلى والمرارة والنقرس واليوساير وأرتفاع ضغط الدم
- إضافة الجوز واللوز عليه وتناوله مع الحليب يزيد في مفعوله
- الرطب يحتوي على مادة قابضة للرحم تشبه الأوكسيتوسين، فتناوله يساعد على خروج الجنين بسهولة ويقلل من النزف بعد الولادة
- يحتوي على فيتامين (إيه) الذي يطلق عليه الأطباء اسم «عامل النمو» ويساعد على النمو ويقي من العشى (عمى الليل) ويساعد الجلد والأغشية الناعمة الرطبة التي تبطن الأنف والحنك على أن تظل سليمة.
- يحتوي على فيتامين (بي) الذي يحافظ على سلامة الجهاز العصبي ويقي من إنسداد الشهيّة، ويساعد على هضم الدهون ويحافظ على سلامة اللسان والشفتين.





# The benefits of DATE



Dates are kind of fruits that came from palm trees, it is known by its high nutritional value. Dates contain high nutritional value, it fits on top of fruits that contain sugars. Sugars could be accounted for about 70-78% per one date. These sugars are characterized by their rapidly absorption and transformation directly to the blood then they will digested and burned.

#### Date value:

Taking 10 pieces of dates (about 100 grams, or 3.5 ounces) per day, provides human being -according to the percentages calculated from the US recommendations for adults- as stated in the food database to the US Department of Agriculture the following:

Full daily needs of human from: magnesium, manganese, copper, sulfur, half of its calcium, potassium 0.75 grams of carbohydrates 0.63 grams sugar, 8 grams dietary fiber, 0.4 grams fat 2.5 g protein 0.21 grams water, 0.262 milligrams manganese.

#### Health benefits of dates:

Analysis made on dates dry - According to medical sources – showed that the piece of date tree contains 70.6% of carbohydrates and 2.5% fat and 33% of water and 1.32% of mineral salts and 10% of the fiber and the amounts of vitamins P1 - P2 - C, and protein, sugar, oil, lime, iron, phosphorus, sulfur, potash, manganese, chlorine, copper, calcium and magnesium. The analysis pointed to the benefits of the date as it:

- \* Strengthens the muscles and nerves.
- \* Rebuilding and delay the manifestations of aging.
- \* It is useful to those who have weak digestive system when they take it with milk.
- Comparable nutritional value that found in meat.
- Helps people with anemia and respiratory diseases.

- Dates increases in children Weight.
- Useful to the eye increases where it strengthens the vision.
- It strengthens the nerves of hearing and calms the nerves and strengthens.
- Activates the thyroid.
- Calms when taken in the morning with a cup milk.
- Softens blood vessels and moisturizes the intestine and keeps them from weakness and inflammation.
- Strengthens the brain compartments.
- Supports sexual power.
- It strengthens the muscles.
- Dates have fast effect in stimulating the body's digestion.
- It generates urine and cleans the liver and kidney.

- Dates drenched benefit against coughs and bronchitis, phlegm, fibers resist constipation.
- Its metal salts adjust the acidity of the blood that cause kidney stones and gall bladder, gout, hemorrhoids, high blood pressure.
- Adding walnuts and almonds then eating it with milk increases in its effect.
- Wet contains a substance similar to the womb of a holding oxytocin that helps the fetus out easily and reduces bleeding after childbirth \*
- Contains vitamin (BAA), which doctors call «Growth Factor» and growth helps to protect eyes against blindness (night blindness) and helps the skin to be soft and moist its membranes that line the nose and throat to remain intact.
- Contains vitamin (B), which maintains the integrity of the nervous system and prevents obstruction of appetite, and helps to digest fats and maintains the integrity of the tongue and lips.





# فوائد الأسماك وضرورتها في غذائنا

يجب أن يشتمل النظام الغذائي الصحي على ما لا يقل عن حصتين من السمك أسبوعياً، بما في ذلك حصّة واحدة من الأسماك الدهنية.

وذلك، لأنّ الأسماك هي مصدر جيّد للعديد من الفيتامينات والمعادن. الأسماك الدهنية – مثل السلمون والتونة الطازجة – غنيّة بشكل خاص بالأحماض الدهنية ذات السلسلة الطويلة (أوميغا٣)، والتي قد تساعد على إبقاء القلب في حالة صحّية.

من الضروري، بالنسبة لمعظم الناس، أن يتناولوا مزيداً من الأسماك في نظامهم الغذائي، بما في ذلك المزيد من الأسماك الدهنية، مع أنّ هناك توصيات بتناول كمّيات أعلى من الأسماك الدهنية وسرطان البحر وبعض أنواع السمك الأبيض. كما أنّ هناك نصائح إضافية للنساء الحوامل أو المرضعات، والأطفال والرّضع، بتناول الأسماك.

ومن أجل الحصول على طريقة صحّية أكثر، علينا بالأسماك (والمحار) المطبوخة على البخار، أو المخبّصة، أو المشويّة

بدلاً من المقلية؛ وذلك لأنّ القلي يجعل الأسماك والمحار مشبعين بالدهون بشكل أكبر.

ولضمان وجود كمّيات من الأسماك تكفي لتناولها في الحاضر والمستقبل، علينا أن نحاول تناول تشكيلة واسعة من الأسماك، واختيار الأسماك من مصادر مستدامة.

من الأمثلة على الأسماك الدهنية هناك سمك السلمون، الإسقمري، السردين، السلمون المرقط، الرنكة. وهي:

غنيّة بالأحماض الدهنية ذات السلسلة الطويلة أوميغا٣، والتي قد تساعد على الوقاية من أمراض القلب وهي أيضاً مصدر جيّد للفيتامينين (أ) و (د).

هناك بعض الأسماك الدهنية التي لها عظام تؤكل؛ وهي تشمل البلغم، السردين المعلّب، سمك الرنكة، السلمون المعلّب (وليس السلمون الطازج). ويمكن لهذه الأسماك أن تساعد على جعل عظامنا أقوى، لأنّها مصادر جيّدة

للكالسيوم والفوسفور.

البحر، مصدر جيّد للأحماض الدهنية ذات السلسلة الطويلة (أوميغا٣)؛ لكنّها ليست مثل الأسماك الدهنية نفسها.

تحتوي الأسماك الدهنية على نوع خاص من الدهون، تُدعى الأحماض الدهنية ذات السلسلة الطويلة من نوع أوميغا٣.

قد يساعد أوميغا٣ على تجنب أمراض القلب. وهو مهمّ أيضاً للنساء الحوامل أو المرضعات، لأنه يستطيع أن يساعد على نموّ الجهاز العصبي عند الأطفال.

الأسماك الدهنية هي المصدر الأغنى لأوميغا٣ وهناك بعض السمك الأبيض والمحار اللذين يحتويان على أوميغا٣ أيضاً، ولكن ليس بالقدر الذي يوجد في الأسماك الدهنية. ومن الأنواع الرئيسيّة للمحار، والتي تعدّ مصدراً لأوميغا٣، هناك بلح البحر، والأوستر، والحبار، سرطان البحر.

جميع هذه الأسماك هي أسماك دهنية ومصادر جيّدة جداً لأوميغا٣ مثل سمك الرنكة والسردين والسلمون العادي والمرقط والاسبرط والتونه.

من الأمثلة على السمك الأبيض هناك سمك القُد، الحدوق، سمك موسى، البلوق، كولي، الداب، السمك المغلّط، سمك البوري الأحمر، الغرنار (سمك شائك الرأس)، البلطي. وهي:

فقيرة جداً بالدهون، ممّا يجعلها إحدى البدائل الصحيّة القليلة الدسم عن اللحوم الحمراء أو المصنّعة التي تميل إلى أن تكون أغنى بالدهون، ولاسيّما المشبعة منها.

مصدر للأحماض الدهنية أوميغا٣، ولكن بمستويات أقل بكثير من الأسماك الدهنية.

ويشمل القريدس، بلح البحر، سرطان البحر، وهو:

فقير بالدهون.

مصدر جيّد للسيلينيوم، اليود، الزنك، النحاس.

تعدّ بعض الأنواع، مثل بلح البحر والأوستر والحبار وسرطان







وهناك أنواع من السمك الأبيض التي قد تحتوي على مستويات مماثلة من ملوثات معينة، كما هي الحال في الأسماك الدهنية، نذكر ما يلي:

الشبوط.

سمك ذئب البحر (الكاروس).

سمك التررس.

سمك الهلبوت.

السلمون الصخري (المعروف أيضاً بأسماء متعددة، مثل كلب البحر أو قشور السلمون أو رقائق السلمون أو ثعبان البحر أو الإفليس الصخري).

وينبغي على أي شخص يتناول الكثير من السمك على نحو معتاد أن يتجنب الإكثار من تناول تلك الأنواع الخمسة من الأسماك، واللحوم ذات اللون البني من السرطانات. ولكن، ليست هناك حاجة للحد من كمية اللحم الأبيض من السرطان (السلطعون) الذي تأكله.

**إعداد: محريد فاروق**

يسبب تناول مستويات مرتفعة من الزئبق مشاكل صحية.

أذن فوائدها كبيرة وكثيرة جداً وعلينا تناول لحومها باستمرار.

وباستثناء بعض أنواع السمك الأبيض المذكورة لاحقاً، يمكن أن نأكل بأمان العدد الذي نريده من الحصص من السمك الأبيض أسبوعياً.

أسماك القرش والمرلين:

يجب على الأطفال والنساء الحوامل والنساء اللواتي يحاولن أن يحملن، عدم تناول سمك القرش أو سمك مرلين. وذلك لأنهما يحتويان على كمية من الزئبق أكثر من الأسماك الأخرى.

يجب على غيرهم من البالغين عدم تناول أكثر من حصة واحدة من سمك القرش أو مرلين في الأسبوع.

هناك العديد من أصناف سمك القرش والمرلين مهددة بالانقراض، لذا ينبغي تجنب تناول هذه الأسماك للمساعدة على منع انقراضها.



الرجال والفتيان:

ما يصل إلى أربع حصص من الأسماك الدهنية أسبوعياً.

النساء والفتيات:

ما يصل إلى حصتين من الأسماك الدهنية أسبوعياً للنساء والفتيات اللواتي قد يصبحن حوامل في المستقبل، أو الحوامل أو المرضعات. وذلك لأن الملوثات الموجودة في الأسماك الدهنية قد تؤثر في نمو الجنين داخل الرحم في المستقبل.

ما يصل إلى أربع حصص من الأسماك الدهنية أسبوعياً للنساء اللواتي لن يحملن في المستقبل.

والاستثناء الوحيد في التوصيات الواردة آنفاً هو سمك أبو سيف، حيث يجب عدم تناول سمك أبو سيف من قبل الأطفال والنساء الحوامل والنساء اللواتي يحاولن أن يصبحن حوامل. أما بالنسبة لبقية الأشخاص البالغين، فيجب ألا يأكلوا أكثر من حصة واحدة من سمك أبو سيف في الأسبوع، وذلك لأن هذا النوع من الأسماك يمكنه أن يحتوي على كميات من الزئبق أكبر من الأسماك الأخرى، ويمكن أن

لا تعد التونة المعلبة من الأسماك الدهنية؛ في حين أن التونة الطازجة هي من الأسماك الدهنية. ولكن عندما يجري تعليبها، فإن كمية الأوميغا 3 تنخفض إلى مستويات مماثلة لتلك الموجودة في الأسماك الأخرى.

يفضل أن يتناول معظم الناس المزيد من الأسماك، بما في ذلك الأسماك الدهنية كما يفضل أن يشتمل النظام الغذائي الصحي على ما لا يقل عن حصتين من السمك أسبوعياً، بما في ذلك حصة واحدة من الأسماك الدهنية.

وهناك توصيات حول الحد الأقصى الذي يجب أن نتناوله بالنسبة لأنواع معينة من الأسماك.

يفضل أن نتناول ما لا يقل عن حصة واحدة من الأسماك الدهنية أسبوعياً. وهذه الحصة هي بحدود ١٤٠ غراماً عند الطهي وهناك توصيات حول الحد الأقصى لعدد الحصص من الأسماك الدهنية التي ينبغي أن نتناولها كل أسبوع، وذلك لأن الأسماك الدهنية يمكنها أن تحتوي على مستويات قليلة من الملوثات التي قد تتراكم في الجسم.

وهناك فرق في الكمية التي على الرجال والفتيان أكلها من السمك وبين كمية الحصة التي تأكلها النساء والفتيات.



# The benefits and necessity of fish in our food



Healthy diet should include at least two servings of fish a week, including one portion of oily fish, because the fish are a good source of many vitamins and minerals. Fatty acids - such as salmon, fresh tuna fish - particularly rich fatty acids with a long chain (omega-3), which may help to keep the heart in a healthy condition.

It is necessary, for most people, to add more fish to their diet, including more fatty fish, with recommendations for having crab and some white fish types of fish. There are also additional tips for pregnant women or nursing mothers, children and infants to eat fish.

In order to get a more healthy way, we steamed, roasted, or grill fish instead of frying it; because frying makes fish saturated with fats.

To ensure the presence of sufficient amounts of fish to be addressed in the present and the future, we should try to eat a wide variety of fish, choose fish from sustainable sources. Examples of fatty fish: salmon, mackerel, sardines, trout, herring. They are:

Rich in fatty acids long-chain omega-3, which

may help to prevent heart disease, which is also a good source of Vitamin (a) and (d).

There are some fatty fish with eaten bones; They include anchovies, canned sardines, herring fish, canned salmon (not fresh salmon). These fish can help to make our bones stronger, because they are good sources of calcium and phosphorus.

Examples of white fish there cod, haddock, plaice, Cooley, dab, flounder, red mullet fish, (spiky head thickness), tilapia. They are:

Very poor in fats, making one of the few health-fat substitutes for red meat or processed, which tend to be richer in fat, especially saturated ones.

Source of omega-3 fatty acids, but much lower than the levels of fatty fish.

This includes prawns, mussels, crab. It is:

Poor in fat.

A good source of selenium, iodine, zinc, and copper.

Some of the species, such as mussels, squid and crabs, are good sources of fatty acids with long chain (omega-3); but it's not like fatty fish itself.

Fatty fish contains a special type of fat, called long-chain fatty acids of the omega-3 type.

Omega-3 may help to avoid heart disease. It is also important for pregnant women or nursing mothers, because it can help the growth of the nervous system in children.

Fatty fish are the richest source of omega-3, and there are some white fish and shellfish which contain omega-3 as well, but not as much as there is in fatty fish. One of the main types of oysters, which are a source of omega-3, there are mussels, squid, and crab.

All of these fish are fatty fish and very good sources of omega-3, such as herring, sardines and trout normal and sprat, tuna and salmon.

No longer canned tuna from fatty fish; while the fresh tuna is fatty fish. But when being packaged, the amount of omega-3 is reduced to levels similar to those found in other fish.

Most people prefer to deal with more fish, including fatty fish, and preferably a healthy diet includes at least two servings of fish a week, including one portion of oily fish.







## الملح... فوائده ومضاره

إعداد: محمديد فاروق

يحتوي الملح على الصوديوم، المبادئ التوجيهية الحالية الغذائية وجمعية القلب الأمريكية توصي بالحد من الصوديوم إلى ١٥٠٠ ملجرام في اليوم الواحد وألا تزيد على ٢٣٠٠ ملجرام في اليوم الواحد. ولكن معظمنا يمكننا الحصول على ١/٢ ملعقة ٨٥٠٠١ ملجرام من الملح يوميا، وهو ما يترجم إلى حوالي ٣،٤٠٠ ملغ من الصوديوم يوميا. جسمك يحتاج الصوديوم لتنظيم نبضات الأعصاب، والحفاظ على توازن صحي للسوائل. الكثير من الصوديوم، يمكن أن يساهم في زيادة ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. الأشخاص فوق سن ٥٠، الأميركيون الأفارقة، والنساء عرضة بشكل خاص للإصابة بارتفاع ضغط الدم جراء غني بالملح. تتوقع دراسة في مجلة نيو انجلاند الطبية أن خفض تناول الملح يوميا لنحو ٣ غرامات (١٢٠٠ ملجرام) من شأنه أن يقلل العدد السنوي لحالات جديدة من الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية بمقدار الثلث تقريبا.

على الرغم من انقضاء ٥٠ عاما من التحذيرات، فإن الأميركيين لم يقوموا بتقليص استهلاكهم من الملح. خلصت دراسة أجريت في ٢٠١٠ من قبل باحثين في جامعة هارفارد أن استهلاك الملح هو نفسه تقريبا كما كان قبل ٥٠ عاما.

من أين يأتي كل ذلك الملح؟ ما يصل إلى ٧٥% من الملح في النظام الغذائي الأميركي لم يأت من خلاط الملح، ولكن من الأطعمة المصنعة مثل الرقائق، الجبن المطبوخ، والعديد من الأطعمة المعلبة والمحضرة أو مأكولات المطاعم. والمفاجيء أكثر أن الكثير من الأطعمة مرتفعة الصوديوم لا تحمل مذاقا مالحا بشكل خاص. من باستطاعته ان يضمن أن ساندويش تونا يحتوي ١،٣٠٠ ملجرام من الصوديوم وأن كوب من جبنة الكوتيج تحوي ٩٠٠ ملجرام.

### نصائح لتقليل نسب الصوديوم

فيما يلي البرنامج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم (DASH)، وذلك لخفض ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. النظام الغذائي DASH (انظر "خطط طعام وفوائد الغذاء الصحي") هو غني في الفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة، ونسبة مرتفعة نسبيا من المكسرات ومنتجات الألبان قليلة الدسم، وقليلة اللحوم الحمراء والمصنعة والصوديوم. وهنا بعض طرق إضافية لوقف شلال الملح وخفض الصوديوم من وجبات الطعام والوجبات الخفيفة.

– اختر الأطعمة غير المصنعة والمصنعة بالحد الأدنى. عن طريق اختيار الأطعمة الطازجة والحد من استخدام الأطعمة المعلبة المصنعة، والمجمدة، يمكنك التحكم في استهلاك الملح.

– عندما تقوم بشراء الأغذية المصنعة، واختيار الأطعمة منخفضة الصوديوم من خلال قراءة الملصقات الغذائية. يتم عادة ذكر الصوديوم بعد الدهون والكوليسترول. اختر العناصر التي يكون محتوى الصوديوم فيها أقل من أو يساوي السعرات الحرارية لكل وجبة.

– قم بتصفية أو غسل الطعام المعلب.

– خفض استهلاكك من الأطعمة الأعلى بالصوديوم مثل البييتزا والخبز الأبيض، الجبن المطبوخ، والنقانق، والمعكرونة مع الصلصة، اللحم الدهني وصلصة الطماطم والأرز المطبوخ، والرقائق (التورتيا) البيضاء، ورقائق الدقيق. انها أعلى ١٠ مصادر غذائية في الصوديوم ضمن النظام الغذائي الأميركي.

– عند تناول الطعام في الخارج، اطلب من النادل أن يوصي على الأطعمة مع كميات الملح الأقل. تحقق من موقع المطعم على شبكة الإنترنت للحصول على معلومات حول

الصوديوم قبل تناول الطعام هناك. يمكن لبعض الأطباق في سلسلة مطاعم الوجبات السريعة أن تبلغ قمة ٥،٠٠٠ إلى ٦،٠٠٠ ملجرام من الصوديوم لكل حصة. أيضا، يمكنك تقليص حجم وجبتك عن طريق تخطي حجم الوجبة الكبرى أو تقاسم طبق. وكقاعدة عامة، كلما زاد عدد السعرات الحرارية في الوجبة زادت نسبة الصوديوم فيها.

– احفظ "ميزانية الصوديوم" الخاص بك من ١،٥٠٠ ملجرام / يوم لابقاء نكهة المنتجات والحبوب الكاملة والمكسرات، والبقول، والمكونات الصحية الأخرى بدلا من تبذير الحصة على الوجبات الخفيفة المالحة، المواد الغذائية المصنعة بشكل كبير، والوجبات السريعة مرتفعة الصوديوم، وغيرها من أنواع الغذاء الضار التي يجب علينا جميعا أن نستهلكها وبكميات أقل. فكر في الأطعمة عالية الملح كعلاج، مثل القيمة التي تعطيها للحلوى.

– درب براعم الذوق الخاصة بك. وجدت دراسة نشرت في مجلة رابطة السكري الأمريكية في سبتمبر ٢٠٠٧، أن الناس يحبون الأطعمة المنخفضة الصوديوم بقدر الغذاء الغايب الصوديوم. فمن الممكن تحويل حاستكم للتذوق للاستمتاع من الأطعمة قليلة الصوديوم. اجر هذه التغييرات تدريجيا وباستمرار مع مرور الوقت، وستجد أنك لن تشتاق للملح.





# موسم صيد الشارخة «الجراد الشوكي»

كتب / عبدالله بن خلفان الرحبي

وأستخدامتها للأجيال القادمة حيث نظمت الوزارة ممثلة بدائرة الإرشاد واللجان السمكية بالمديرية العامة لتنمية الموارد السمكية عدد من المحاضرات العلمية واللقاءات الإرشادية لتعريف الصيادين عن موسم صيد الشارخة والقوانين والتشريعات الخاصة بالصيد في هذا الموسم والقرارات الوزارية المتعلقة بالموسم من مختلف الجوانب كما يقوم المرشدين والمختصين بالوزارة بنقل المهارات والخبرات وخلاصة الدراسات والبحوث العلمية حول صيد الشارخة وتخزينها والمحافظة على جودتها إلى الصيادين كذلك يتم نقل المعارف إلى الصيادين فيما يتعلق بأدوات الصيد الخاصة بالشارخة، وأشتمل البرنامج التوعوي على تقديم مجموعة من المحاضرات التوعوية أبرزها محاضرة توعوية بعنوان أهمية هذه الثروة وأنواعها في السلطنة ومحاضرة حول طرق الصيد السليم للشارخة وذلك من خلال طريقة الصيد بالأقفاص والتي حددتها الوزارة حيث يعود سبب تحديد الأقفاص في صيد الشارخة لعدة أسباب رئيسية أهمها بقاء هذه الثروة لفترة طويلة حية داخل القفص مما يساعد على إعادة الإناث المحملة بالبيض

يعتبر من أهم المواسم السمكية والذي يحقق عائد اقتصادي مهم أنه موسم صيد الشارخة " جراد البحر الشوكي والذي بدء في الأول من مارس من كل عام ويستمر مدى شهرين وذلك وفق ما تم تحديده من قبل وزارة الزراعة والثروة السمكية حيث توجه الصيادون طوال الفترة الماضية وبصورة يومية إلى صيد وجمع الشارخة ويتواجد هذا النوع في مياه السلطنة وتحديدا في محافظات ظفار والوسطى وجنوب الشرقية.

## ما هو سمك الشارخة

جراد البحر أو الشارخة كما يعرف محليا هو حيوان مفصلي من القشريات نتيجة أحتوائه على قشرة صلبة، وذئ عشرة أرجل وبعد من الثروات البحرية التي تزرعها مياه السلطنة ويعيش الشارخة عامة في قاع البحر وعلى مختلف البيئات البحرية طبقا للنوع، وتتواجد معظم الأنواع على البيئة الصخرية وعلى الشعاب المرجانية التي تحتوي على شقوق وفي أعماق ضحلة تصل إلى ١٥ مترا، بينما البعض الآخر يتواجد على البيئة الطينية والرملية وعلى الحشائش البحرية مختبئة في حفر يحفرها بنفسه وفي أعماق تصل إلى ٨٠ مترا.

ويوجد أربع عائلات من الشارخة في العالم وهي عائلة الشارخة المخيلية، عائلة الشارخة الشوكية وعائلة الشارخة الخفية وأخيرا عائلة الشارخة المرجانية.

## دور الوزارة

تقوم الوزارة في هذا الموسم بجهود كبيرة حيث تقوم بأستعدادات خاصة للموسم فتقوم بجهود إرشادية ورقابية وبحثية وذلك لإنجاح موسم صيد الشارخة وللمحافظة على هذه الثروة الوطنية وأستغلالها بالطرق المثلى وتنميتها

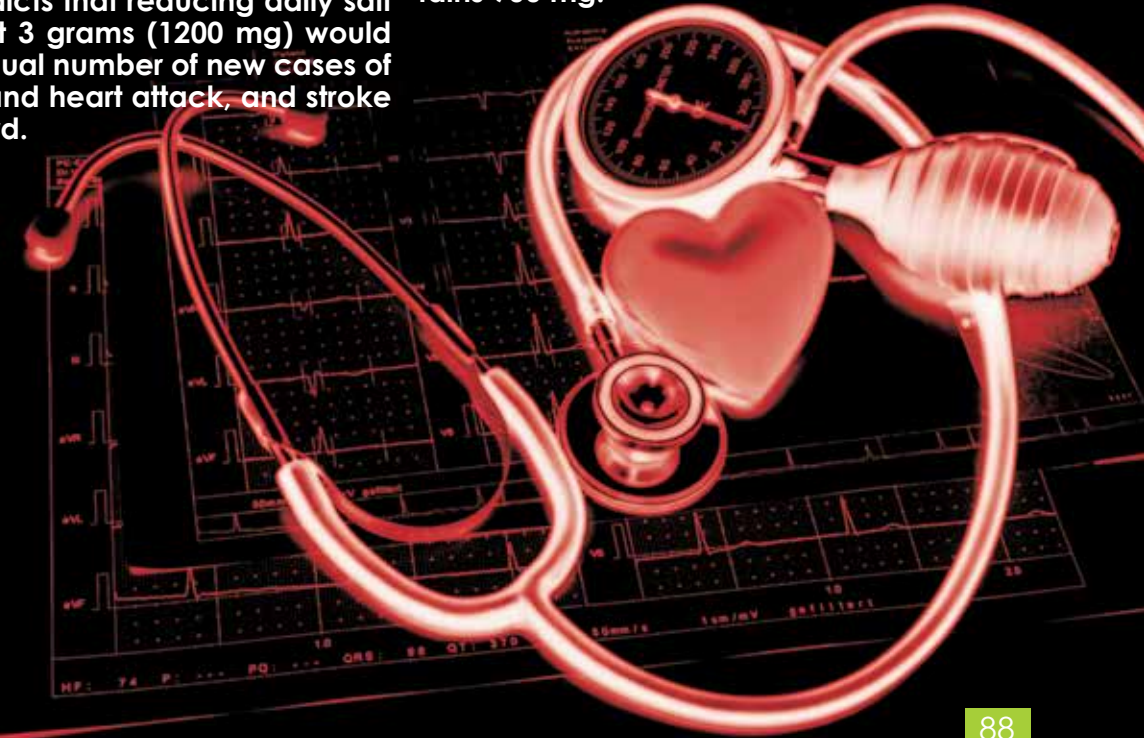
# Benefits and harms of



Salt contains sodium, current dietary guidelines and the American Heart Association recommends limiting sodium to 1500 mg per day and no more than 2,300 mg per day. But most of us can get 1/2 spoon \ 8,500 mg of salt a day, which translates to about 3,400 mg of sodium per day. Your body needs sodium to regulate nerve impulses, and maintain a healthy balance of fluids. A lot of sodium, can contribute to increased blood pressure and risk of heart disease and stroke. Persons over the age of 50, African Americans, and women are particularly vulnerable to infection with high blood pressure caused by a diet rich in salt. In the New England Journal of Medicine study predicts that reducing daily salt intake to about 3 grams (1200 mg) would reduce the annual number of new cases of heart disease and heart attack, and stroke by almost a third.

Despite the expiration of the 50 years of warnings, the Americans did not do to reduce their salt intake. A study conducted in 2010 by researchers at Harvard University concluded that salt consumption is almost the same as it was 50 years ago.

Where it all comes salt? Up to 75% of the salt in the American diet did not come from the mixer salt, but from processed foods such as chips, cheese, and many canned and prepared foods or food restaurants. Sudden and more that a lot of high-sodium foods do not carry salty taste in particular. Who can guess that tuna sandwich contains 1,300 mg of sodium, and a cup of cheese contains 900 mg.





# Carkh season

Is one of the most important fish seasons and that important economic return realize that hunting Carkh "lobster spinal season, which start on the first of March each year and lasts for two months, according to what has been determined by the Ministry of Agriculture and Fisheries, which draws anglers during the last period and on a daily basis for Hunting and gathering Carkh, presenting this kind in Oman waters, particularly in the governorates of Dhofar and Central East and South.

## What is the thickness Carkh

Lobster or Carkh also known locally, is an arthropod crustaceans result fit on a hard shell, and it have ten legs, it is one of the marine resources that abound in the Sultanate water General Carkh are found in the bottom of the sea and the various marine environments according to type, and found most of the species on the environment rocky and coral reefs containing cracks in shallow depths up to 15 meters, while others resides on clay and sandy environment and on the sea grass hiding in holes carved himself in depths of up to 80 meters.

## Economic importance

The opening Season of Carkh each year holds for fishermen wealth of good economic return them to where the ministry represented by the Department of Fisheries and Central province during the season guiding the work of the campaigns and the development of an awareness plan for fishermen in all the states of the province.

Plans for hunting this wealth and committees interested in the ways of the sea and the fishing season Carkh. It is the most important fisheries that abound in regional Sultanate water has flourished fisheries because of the attraction of private sector companies have a high value due for the high value and price to the good taste that is characteristic of, the increasing demand in the global markets and advantages of this marine organism that lives in the envi-



أن هذه الأنواع اقل أنتاجا حيث تقتصر مصايد النوع المهم حاليا على محافظتي ظفار والوسطى وأجزاء من محافظة جنوب الشرقية.

## أهميته الاقتصادية

موسم صيد الشارخة من كل عام يحمل للصيادين الثروة من عائد اقتصادي جيد لهم حيث قامت الوزارة ممثلة في إدارة الثروة السمكية بمحافظة الوسطى خلال الموسم بعمل حملات إرشادية ووضع خطة توعوية للصيادين في جميع ولايات المحافظة حيث استهدفت هذه

الخطط صيادو هذه الثروة ولجان سنن البحر والمهتمين بموسم صيد الشارخة . فهو من أهم الثروات السمكية التي تزخر بها مياه السلطنة الإقليمية وقد ازدهرت مصائدنا بسبب جذب شركات القطاع الخاص لها وقيمتها العالية حيث يرجع سبب ارتفاع قيمتها وسعرها إلى المذاق الجيد الذي تتميز به وزيادة الطلب عليها في الأسواق العالمية ومن مميزات هذا الكائن البحري أنه يعيش في بيئة مرجانية ويحتمي بالصخور والشقوق ويعد كائنا ليلي المعيشة ويتراوح عدد بيض الحمل من مائة ألف إلى تسعمائة ألف بيضة والشارخة تتغذى على الرخويات إضافة إلى الأسماك وبعد أيضا مصدر أساسي للبروتين وغني بالبوتاسيوم والزنك والنيكوتين والحديد يحتوي جراد البحر على كمية مناسبة من الكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم وعدد من الفيتامينات وتتركز القيمة الغذائية في ذيل الشارخة أكثر من الأعضاء الأخرى وهو أكثر ما يستغل من الشارخة حاليا لأنه يحتوي على اللحم الكثيف والقيمة الغذائية العالية مقارنة بالأعضاء الأخرى.

ronment coral and sheltering by rocks and crevices is whoever Lilly Living. The number of eggs pregnancy from one hundred thousand to nine hundred thousand eggs, Carkh feed on mollusks in addition to fish and also it a major source of protein and rich in potassium, zinc, nicotine and iron, lobster contains the right of calcium, magnesium, sodium, and a number of vitamins amount. The nutritional value is concentrated in the tail Carkh more of the other members, which is more than what exploits Carkh now because it has a thick meat and high nutritional value compared to other organ.

إضافة إلى إمكانية خروج صغار الشارخة من القفص والتي يمنع صيدها.

ومن ناحية التراخيص تقوم دائرة الرقابة والتراخيص السمكية بالوزارة استعداداتها من الناحية الرقابية لتفعيل الدور الرقابي لتنظيم العمل خلال الموسم ولتطبيق قانون الصيد البحري ولائحته التنفيذية بالتعاون مع الصيادين. كما تقوم الوزارة أيضا بجهد إحصائي متمثل في تسجيل كميات الشارخة التي يتم صيدها خلال الموسم وجمعها في قاعدة معلومات وبيانات خاصة بذلك.

وقد قامت المراكز البحثية التابعة للوزارة بتنفيذ عدد من البحوث والدراسات العلمية عن ثروة الشارخة بهدف أكثر واستزراع الشارخة وتحقيق الإدارة والتنمية المستدامة للشارخة كثروة بحرية تزخر بها المياه العمانية. ويسمح حاليا صيد الشارخة باستخدام الأقفاص "الغراقير" فقط وبدعم من قبل الحكومة حيث تتميز الأقفاص بانتقائيتها في الصيد ويستطيع الصياد أرجاع الشارخة الصغيرة التي يقل طول درعها عن ٨٠ مليمترا وكذلك الأناث المحملة بالبيض حية إلى البحر دعما للمخزون واسهاماً في بقائه مورداً متجدداً يستفيد منه الصيادون وابتناؤهم جيلا بعد جيل. وتحظر القوانين حيازة الشارخة خلال فترة أخصابها وتوالدها وعلى الصياد إعادة أناث الشارخة المحملة بالبيض إلى البحر في حالة أصطيادها وذلك للاستفادة من العدد الهائل من صغار الشارخة التي يتم إنتاجها منها وبالتالي المساهمة الكبيرة لتعزيز المخزون، حيث تستطيع أنثى الشارخة ان تطلق من ١٠٠ الف إلى ٩٠٠ ألف بيضة خلال موسم التكاثر. كما تمنع القوانين صيد الشارخة التي يقل طول درعها عن ٨٠ مليمترا ويتم قياس الدرغ من خلال مقياس معين او شريط عادي او مسطرة.

## أماكن تواجده

وتعد محافظة ظفار الأكثر إنتاجاً للشارخة فقد وصل إنتاجها إلى ١٣١ طنا عام ٢٠١٢ م تليها محافظة الوسطى بإنتاج قدره ٩١ طنا ثم محافظة جنوب الشرقية بإنتاج ٢١ طنا. وينتشر النوع التجاري الأكثر إنتاجاً من الشارخة في المنطقة المحاذية لبحر العرب بدءاً من ولاية ضلكوت بمحافظة ظفار إلى منطقة رأس الحد بمحافظة جنوب الشرقية. كما توجد أنواع أخرى في مياه السلطنة منها الشارخة الملونة خاصة في المنطقة الواقعة من شمال رأس الحد إلى محافظة مسندم إلى جانب نوع من الشارخة يسمى "ام الريبان" ويتواجد في مياه بحر العرب إلا





### القرفة

يستخدم الزيت المستخرج من القرفة في عمل المساج حيث يفيد الجلد ويغذية ، كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس . كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان.

### البابونج

نظراً لمفعولة المجمال للبشرة يدخل البابونج في تركيب القناعات والكريمات ، ويضاف منقوع البابونج لحمام الماء . كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه ، يقاوم تهيج الجلد.

### الكافور

معروف عن زيت الكافور تأثيره المضاد للالام الروماتيزمية . كما يمتاز الكافور بأنه ملين ومطهر للجلد ، ويفيد في علاج المتاعب الناتجة عن البشرة الدهنية.

### النعناع

يمتاز النعناع بتأثيره المرطب للجلد ، كما يساعد على صفاء البشرة وزوال الحبوب منها . ويمكن إضافة لماء الحمام لأعراض التجميل.

### حبة البركة

معروف عن حبة البركة خصائصها الطبية المتعددة ولها فوائد عظيمة للجلد والشعر ، حيث يستخدم زيت حبة البركة كمنصف قوي للبشرة ومضاد للالتهابات . ويدخل في تركيب شامبوهات الأعشاب لغسل الشعر حيث يقوية وينعمة.



## أعشاب وخضروات لجمال أكثر



إعداد: مدريد فاروق

### عصير الليمون

من أفضل المنظفات الطبيعية للبشرة ، فيستخدمه للتخلص من القاذورات والدهون الزائدة التي تترسب بمسام البشرة الدهنية . كما يمتاز بتأثيره القابض للبشرة ، لذا يستخدم لقفل مسام الجلد التي تظهر بشكل واضح فتشوه البشرة ، وتعطي فرصة لتجمع القاذورات والدهون . ولليمون كذلك أثر مقاوم للشمس ، ومحسن للون البشرة عموماً . ولاستخدام الليمون كمادة منظفة أو قابضة للجلد تدهن البشرة بطبقة رقيقة من عصير الليمون ، وتبقى بضع دقائق حتى تجف ، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر . كما يستخدم عصير الليمون لإزالة صفرة الأسنان وذلك باستخدامه على الفرشاة أو على قطعة قطن لدحك الأسنان.

### الجزر

من أغنى النباتات بفيتامين - أ - الذي يغذي الجلد ولذا يدخل الجزر في تركيب كثير من الكريمات والأقنعة . كما يمكن الاعتماد على تناول الجزر كطعام بهدف تغذية الجلد وإكسابه المرونة والملمس الناعم . ولعمل قناع من الجزر يسلق في الماء ثم يهرس جيداً ، ويستعمل عندما يبرد تماماً.

### القرنفل

له مفعول منعش ومطهر للبشرة ولذا يفيد في علاج حبوب الوجه التي تكمن بها الجراثيم والبثور العفنة . ولهذا الغرض يدخل القرنفل في تركيب بعض الكريمات الطبية ، والأقنعة . كما هو معروف عنه أنه يفيد الأسنان ويقاوم الألم الناتج عنها ، ويعطر رائحة الفم.



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](http://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

# Herbs and vegetables for more beauties



## Lemonade

One of the best natural detergents for the skin, it is used to get rid of dirt and excess fat that is deposited in the pores for oily skin, so it is used to lock the pores of the skin. Lemon as well as it is a resistant to the impact of freckles, it optimized the color of the skin in general. To use lemon as a cleaner for the painted skin and the skin with a thin layers, you should put the lemonade for a few minutes to dry, then rinse your face with lukewarm water. Lemon juice is also used to remove yellowish teeth and it is use on the brush or a piece of cotton for scrub the teeth.

## Carrots:

It is rich in vitamin A that enters in the ingredients of skin creams and masks.

## Cloves, Cinnamon:

It has a refreshing and antiseptic effect on the skin, therefore it is useful in facial treatment pills that lay out germs and rotten spots. For this purpose the cloves enters in the installation of

some medical creams and masks. As it is known to be beneficial for teeth and resist the resulting pain.

## Chamomile:

Due to the overall effect of the skin enters in the composition of chamomile convictions and creams, and it is added to the soaked bath water. It also helps to demise of the grain face, ir-resistible skin irritation.

## Camphor:

It is useful for rheumatic pain, and for cleaning skin.

## Mint:

It a kind of moisturizer for the skin it helps in reducing pimples and make the skin pure.





## Despite its bitterness those herbs can treat many diseases

Herbs are available in nature, some of it are characterized by its bitter taste, but it have a great benefits on health. With these herbs we can get rid of all the problems related to the liver, gall bladder problems, inflammation and pain.

Those plants are:

Alspin Marian which protects the liver, it's also known as Khervic. This plant is considered useful plant to the liver. It protects the liver cells through secondary plant materials. These materials ensure the rapid recovery and healing of the infected liver cells.

According to "Gazundhaat identity" Germany site, they considered the best part of this plant in its seeds that comprise it for its richness in effective materials. But leaves and stem could be eaten whether it is cooked or not.

Wild lettuce (Dandelion): it has significant benefits for digestion. This plant which has many names such as the teeth of a lion, Hindabiya and crown monk, is one of the best materials nature pharmacy. Its roots are very bitter as well as its leaves. It has a role in promoting the process of digestion and rid the digestive tract of any symptoms. It also have the good effect on cleaning the liver and gall bladder. This plant reduces cholesterol level, and calms the pain of rheumatism, and reduce oxidative stress.

Alooritjon grapes (or grape Montenegro) where it has a great benefits on healthy: the origin of this plant is in North American, but it has been grown in Europe and other regions of the world. The Indians use it to treat infections, and to open the appetite.

## أعشاب مرة جدا... ولكن رغم مرارتها.. تعالج أمراضا كثيرة

الأسد، والهندابيا وتاج الراهب، تعتبر من أفضل مواد صيدلية الطبيعة، الجذور وكذلك الأوراق شديدة المرارة. لها دور في تعزيز عملية الهضم وتخليص الجهاز الهضمي من أي أعراض مرضية. كما أن لها تأثير في تنظيف الكبد والمرارة. فهذه النبتة تخفض مستوى الكوليسترول، وتهدئ آلام الروماتيزم، وتخفض من الإجهاد التأكسدي. كل ذلك أثبتته فريق طبي أمريكي نشر دراسته في دورية "International Journal of Molecular Science" الطبية المختصة.

لذلك ينصح بزيادة تناول هذه النبتة في الوجبات اليومية. ومن لا يحب طعمها المر مكنه أن يستعين بالحبوب المركزة من هذه النبتة

٣- عنب الأوريجون (أو عنب الجبل) وفوائد صحية كبيرة: أصل هذه النبتة يعود للقارة الأمريكية الشمالية، ولكنها صارت تزرع في أوروبا ومناطق أخرى من العالم. كان الهنود الحمر يستخدمونها لمعالجة الالتهابات، وكفاتحة للشهية.

وبحسب ما نشر موقع "براكسيسغيتا" فإن الدراسات الحديثة أثبتت أن لعنب الأوريجون قدرة على معالجة الإسهال، والتصدي لكل أنواع الطفيليات، وعلاج مرض الصدفية، وكذلك التهابات جفون العين، إضافة لدورها في التخلص من عسر الهضم.

أفضل طريقة لاستخدامها تتمثل في غلي جذورها وشرب ذلك السائل يوميا. أو طحن الجذور وصنع مرهم منها، ودهن المنطقة المراد علاجها.

هي أعشاب متوفرة في الطبيعة، تتميز بمرارة طعمها، ولكنها فائدتها الصحية عظيمة. فمع هذه الأعشاب يمكن التخلص من كل مشاكل الكبد ومشاكل المرارة، والكثير من الالتهابات والآلام.

الأعشاب المرة تسمى أيضا "أعشاب الكبد" لأنها تنقي الكبد وتحميه. ولكن ليس هذا كل شيء. فهذه الأعشاب تنظف أيضا المرارة، وتحسن من عملية الهضم، وتحفز الجهاز العصبي المركزي، وترفع من قدرات المناعة في الجسم. ولها دور بالتالي في تخليص الجسم من العديد من الأمراض والمشاكل الصحية. نقدم لكم هنا ثلاثة أنواع من الأعشاب المرة ذات الفعالية الطبية القوية، وهي السلبين المريمي (الخرفيش)، والخس البري، وعنب الأوريجون.

١- السلبين المريمي يحمي الكبد: تعرف باسم الخرفيش أيضا. وتعتبر هذه النبتة أشهر نبتة مفيدة للكبد. تحمي خلايا الكبد عبر مواد نباتية ثانوية. هذه المواد تضمن التعافي السريع وشفاء خلايا الكبد المصابة. كما تقي الخلايا الأخرى من أي إصابة محتملة. ومع هذه النبتة يمكن للكبد أن يتجدد بشكل أسرع.

وبحسب موقع "غيزوندهايت هويتة" الألماني فإن أفضل جزء من هذه النبتة يتمثل في البذور التي تضمها النبتة، لغناها بالمواد الفعالة. ولكن يمكن أيضا أكل الأوراق والساق سواء جازجة أو مطبوخة.

٢- الخس البري (طرخشقون) له فوائد كبيرة للهضم ولعمل المرارة: هذه النبتة التي لها أسماء كثيرة، مثل أسنان



# مراقبة الوضع المائي في سلطنة عُمان

بالمنظمة العالمية للأرصاد الجوية، (WMO)

وتعود سجلات معدلات هطول الأمطار بالسلطنة لأكثر من مائة عام كما هو الحال في بيانات الأمطار بمحافظة مسقط والتي تعود إلى عام ١٨٩٣م، ومحطة صلالة وتعود بياناتها لعام ١٩٤٠م، ومحطة نزوى وتعود بياناتها لعام ١٩٦٧م.

## الأودية

تعتبر تدفقات الأودية من أهم مصادر التغذية الجوفية بالسلطنة، وفي أغلب الأحيان يستمر معدل جريانها من عدة أيام لساعات قليلة معتمدة على كمية الأمطار والخواص الهيدرولوجية والهيدروجيولوجية لكل وادي. وتجري مياه الأودية من المناطق الجبلية في اتجاه السهول حيث تفقد إما بالبحر أو تتغذى خزانات الأحواض الجوفية ببعضها، أو تضيع بالصحراء أو.

## آبار المراقبة

تمثل الآبار حوالي (٦٥%) من الموارد المائية بالسلطنة، لذلك فقد كان من الضروري أن تقوم الوزارة بصفر العديد من آبار المراقبة التي يمكن من خلالها مراقبة التغير في منسوب المياه الجوفية بالإضافة إلى التعرف على الخزانات الجوفية وطبقات الصخور المكونة لها، وتحديد مواصفاتها الهيدروليكية. وفي البداية تقوم الوزارة بالدراسات الجيولوجية والجيوفيزيائية ومن ثم تحديد مواقع الآبار الاستكشافية والتي يحول البعض منها إلى آبار مراقبة. وتتعدد المواصفات الفنية لهذه الآبار (القطر - العمق - طول مواسير التغليف ومواسير المصافي - طريقة الحفر المستخدمة) حسب الغرض الذي أنشأت من أجله. ويتم زيارة هذه الآبار بصفة دورية لقياس التغير في منسوب المياه الجوفية، وتتضمن شبكة مراقبة المياه الجوفية حوالي (٢١٠٧) بئراً موزعة على جميع مناطق السلطنة حيث يتم قياس مستويات وجود المياه بتلك الآبار. وهناك بعض الآبار يتم قياسها شهرياً وأخرى كل ثلاثة شهور ويختلف ذلك تبعاً للغرض المراد تحقيقه من المراقبة. وهناك آبار مراقبة

تتقلص فترات قياسها لكل أسبوع أو أسبوعين خاصة تلك بالقرب من المشاريع المائية والبحوث والدراسات على سبيل المثال مشروع حوض المسرات ومشروع رمال الشرقية وسدود التغذية الجوفية خاصة خلال فترات الفيضانات. كما يتم تزويد بعض الآبار بمسجلات إلكترونية لمراقبة التغير في منسوب المياه الجوفية بصورة دائمة ودقيقة. بالإضافة إلى آبار مراقبة يتم زيارتها لأخذ عينات من المياه لمراقبة جودة المياه ومدى تأثيرها بالتلوث وبالتالي العمل على إيجاد الحلول السريعة لمثل هذه المشاكل.

## الأفلاج والعيون

تقوم أقسام المراقبة والدراسات بالمناطق بمراقبة (٥٢٦) فلجاً من إجمالي عدد (٣٠١٧) فلجاً حياً موزعة على مختلف مناطق السلطنة، وتمثل أعمال المراقبة بمنطقة المنطقتي الداخلية والشرقية النسبة الأكبر حيث تصل نسبة الأفلاج التي يتم مراقبتها حوالي (٥٥%) من إجمالي عدد الأفلاج الحية بالمنطقتين، ويرجع ذلك إلى أهمية الدور الذي تلعبه الأفلاج في توفير المياه بكل من المنطقتين مقارنة بباقي مناطق السلطنة.

كما يتم مراقبة التدفق وجودة المياه في أكثر من حوالي (٦٥) عيناً موزعة على مختلف مناطق السلطنة خاصة الأجزاء القريبة من جبال شمال عُمان وجبال محافظة ظفار.

## مراقبة الخيران

الخور هي عبارة عن مسارات تغذية تحت سطحية (أودية) باتجاه البحر يفصل بينهما حواجز رملية. وتمثل مصدر مائي ذو نوعية مياه جيدة وفي بعض الأحيان تصلح كمياه للشرب حتى بدون أي عمليات معالجة. وتعتبر نوعية المياه بالخيران ممثلة لمنطقة التداخل بين المياه المالحة والمياه العذبة، ويستفاد من بياناتها في دراسات تداخل المياه المالحة بالمياه العذبة. وتتضمن أعمال مراقبة الخيران كل من جودة المياه والتغيرات التي تطرأ عليها بالإضافة إلى قياس منسوب المياه.

تغطي كافة مناطق السلطنة. وبصفة عامة فإن تعريف المراقبة هو أخذ القياسات الدورية لتحديد التغيرات التي قد تحدث في القراءات مع مرور الزمن، ويستخدم نمط هذه التغيرات في الأغراض التالية:

– إنشاء قاعدة بيانات لتقييم الموارد المائية

– تحديد التغيرات التي قد تحدث (بدون التوقع) وأسباب حدوثها.

– تقييم تأثير الإجراءات والأنشطة المتخذة على الوضع المائي بالمستجمعات المائية المختلفة.

– استمرارية التحكم في العوامل المؤثرة بالموارد المائية (إدارة الموارد المائية).

## محطات الأمطار:

يبلغ عدد محطات قياس الهطول المطري بالسلطنة حوالي (٣١٥) محطة. وقد تم اختيار مواقعها بحيث تغطي كافة المناطق الطبوغرافية كالسهول والجبال والمناطق الساحلية، وقد عملت الوزارة على تحديث هذه الشبكة بشكل كبير وواسع منذ بداية التسعينات لتغطي كافة مناطق السلطنة وتخدم مختلف مشاريع تقييم الأحواض المائية. والجدير بالذكر أن التوزيع الحالي لشبكة رصد معدلات الأمطار بالسلطنة يتوافق مع المعايير المعتمدة

تعتبر بيانات المراقبة الركيزة الأساسية لكافة أوجه مشاريع التنمية حيث تتداخل في كافة المجالات والتي تتنوع من مجالات البناء والتشييد والصحة والزراعة والنقل والإسكان والطرق والدفاع. كما تساهم بيانات المراقبة في إعداد الدراسات والبحوث المائية التي تهدف إلى تقييم وتنمية وإدارة الموارد المائية بالصورة التي تضمن استدامتها للأجيال القادمة. وبلغ إجمالي نقاط المراقبة ضمن شبكة الرصد الهيدرومترية (٢٦٤٦) في عام ١٩٩٠م، ومع بداية عام ٢٠٠٩م تضاعف هذا العدد تقريبا ليصل إلى (٤٦٨١) محطة تتوزع على كافة محافظات ومناطق السلطنة. وتستخدم بعض من هذه المحطات أحدث التقنيات المتمثلة في نقل البيانات عن طريق الأقمار الصناعية خاصة قياسات الأمطار والآبار والأودية. ولقد أثبتت هذه الشبكة قدرتها على نقل البيانات بكفاءة عالية أثناء الأنواء المناخية الإستثنائية لعام ٢٠٠٦ حيث عملت محطات المراقبة عبر الأقمار الاصطناعية على نقل البيانات الحية عن الأمطار التي كانت تهطل على الجبال بحيث استطاع المختصون من تقدير حجم الفيضانات التي كانت تجتاح بعض محافظات ومناطق السلطنة وتم على أساس تلك البيانات إتخاذ قرارات هامة لحماية السكان من مخاطر تلك الفيضانات.

## أهداف المراقبة:

تعتمد إدارة وتنمية الموارد المائية بصفة أساسية على البيانات والمعلومات الهيدرولوجية والمائية المتوفرة، لذلك سعت الوزارة جاهدة على إنشاء شبكة رصد هيدرومترية



- Assessing the impact of actions and activities taken at the water situation different water

- Continuity of control in the factors affecting water resources (Water Resources Management)

#### Rainfall stations:

The number of measuring rainfall stations around the Sultanate (315) station. It has been sited to cover all topographical areas, mountains and coastal areas, the ministry has worked to modernize the network dramatically and wide since the beginning of the nineties to cover all regions of the Sultanate and serve different assessment of water basins projects.

#### Valleys

Valleys are considered as the most important sources of groundwater feeding the Sultanate, and often neighbors rate of several days continue for a few hours depending on the amount of rainfall and hydrogeological characteristics of each valley. Valleys water conducts from the mountainous regions in the direction of the plains where you lose either evaporation or groundwater basins fed tanks each, or deserts.

#### Monitoring wells

Wells represented about 65% of water resources in the Sultanate, so it was necessary that the ministry dug many of control wells in which they can monitor changes in the water table in addition to the identification of underground reservoirs and layers constituent rocks, and deter-

mine the specifications of hydraulic. Initially, the Ministry of geological and geophysical studies and then determine exploratory wells sites and some of which is transferred to control wells.

#### Monitoring groundwater salinity in coastal areas

Coastal parts represent about 5% of the total surface area of the Sultanate, one of the most populated areas. These parts have seen during the past three decades, especially easy Batinah and Salalah plain significant growth in the agricultural sector has led to increased pumping water from aquifers.

#### Control dams

Recharge dams contribute in increasing the stock of underground water which is necessary to establish stations to monitor the rates of water storage dams and lakes that rates of discharge, including the ministry to establish these stations affiliated to the ministry of all dams. Surveillance work requires in the field of dams of precision and periodic maintenance to monitor the change in the water level of the lake's dam and the calculation of the amount of water flowing out of the dam above the spillway as well as monitoring the change in the level of silt in the lake. The visit to the dam once a month at least as well as after each had a flood and prepare a full report on the status of the dam (lake and spillway openings and the size of silt), which helps in the preparation of periodic maintenance to improve the efficiency of those dams plans.

#### المحطات المناخية

قامت الوزارة بإنشاء (٥) محطات مناخية في مناطق جنوبي الباطنة (الريستاق) والشرقية (إبراء والكامل) ومحافظه ظفار. ومن خلال تلك المحطات يتم قياس كميات الأمطار وسرعة واتجاه الرياح والرطوبة النسبية بالإضافة إلى قياس درجة الحرارة والضغط الجوي. وتساهم هذه البيانات المائية في إعداد الدراسات المائية التفصيلية.

#### قياس التدفق

يتحصر قياس التدفق بالسلطنة في الأودية والأفلاج، ويتم ذلك عن طريق قياس منسوب المياه بمحطة القياس لإيجاد العلاقة بين منسوب المياه والتدفق. وتتضمن شبكة مراقبة تدفقات الأودية والفيضانات بالسلطنة عدد (١٣٥) محطة لقياس حجم التدفق والجريان بالإضافة إلى عدد (٢٦) محطة لقياس ذروة التدفق للفيضانات. ويتم استخدام بيانات التدفق في:

. تحديد كمية الجريان السطحي كعنصر من عناصر الميزان المائي

. تقييم التغيرات في منسوب المياه الجوفية

. تقدير كميات المياه التي يمكن استخراجها من الخزانات الجوفية

. تحديد كميات التغذية الجوفية وكميات المياه المهدرة سواء بالصحراء أو البحر

. تقدير حجم المخزون الجوفي في حالات دراسة إنشاء السدود ومناطق حماية الفيضانات كما يعتبر من الضروري قياس ذروة التدفق لجريان الأودية والفيضانات وتستخدم بياناتها في كثير من المجالات مثل:

. تصميم الجسور والسدود والطرق

. حساب إحصائيات تكرار حدوث الفيضانات وتقدير المناطق التي تغطيها الفيضانات

. تقييم وتحديد مناطق حماية الفيضانات خاصة في المشاريع التنموية المختلفة

#### مراقبة ملوحة المياه الجوفية بالمناطق الساحلية

تمثل الأجزاء الساحلية حوالي (٥%) من إجمالي المساحة الكلية للسلطنة، وهي من أكثر المناطق المأهولة بالسكان. وقد شهدت هذه الأجزاء خلال العقود الثلاثة الماضية، خاصة سهل الباطنة وسهل صلالة نمواً كبيراً في المجال الزراعي أدى إلى زيادة ضخ المياه من المخزون الجوفي، مما أدى إلى تداخل المياه المالحة بالمياه العذبة بتلك الأجزاء. ولذلك عملت الوزارة على مراقبة التغيرات المستمرة في معدلات زيادة الملوحة بتلك الأجزاء من خلال برنامج مراقبة لقياس ملوحة المياه الجوفية بالآبار التي يصل عددها حوالي (١١٥٠) بئراً بمنطقة الباطنة وحوالي (٣٠٠) بئراً بسهل صلالة.

#### محطات المراقبة عن بعد

في إطار مواكبة التقدم العلمي والتقني في مجال مراقبة ورصد المحطات الهيدرومترية، قامت الوزارة بإنشاء محطات قياس الأمطار ومناسيب المياه الجوفية وتدفقات الأودية باستخدام نظام نقل البيانات عن بعد عبر الهاتف وباستخدام تقنية الأقمار الاصطناعية. وتعتبر السلطنة من أوائل الدول في المنطقة التي تستخدم مثل هذه التقنية في نقل البيانات الحقلية. حيث يتميز هذا النظام بالتكلفة الاقتصادية المنخفضة والتقنية العالية، وإمكانية الحصول على البيانات الحقلية (العواصف والفيضانات) في وقت حدوثها بالإضافة إلى الاتصال السريع والمباشر بالمحطة. ويبلغ عدد تلك المحطات في الوقت الحالي (١٥) محطة تعمل بنظام الأقمار الاصطناعية و (١٤) محطة تعمل بنظام خط الهاتف النقال.

#### مراقبة السدود

تساهم سدود التغذية الجوفية في زيادة المخزون الجوفي من المياه وكان من الضروري إنشاء محطات لمراقبة معدلات تخزين المياه ببحيرات تلك السدود ومعدلات التصريف منها ولذلك قامت الوزارة بإنشاء هذه المحطات بجميع السدود التابعة للوزارة. وتتطلب أعمال المراقبة بمجال السدود الكثير من الدقة والصيانة الدورية لمراقبة التغير في منسوب المياه ببحيرة السد وحساب كميات المياه المتدفقة خارج السد من فوق المفيض وكذلك مراقبة التغير في مستوى الطمي بالبحيرة. ويتم زيارة السد مرة واحدة شهرياً على الأقل بالإضافة إلى زيارتها بعد كل فيضان وإعداد تقرير كامل عن حالة السد (البحيرة والمفيض والفتحات وحجم الطمي) مما يساعد في إعداد خطط الصيانة الدورية لرفع كفاءة تلك السدود.



## البطاطس

إعداد: محريد فاروق

هل تعلم أن البطاطس تساعد على خفض الوزن؟ للوهلة الأولى يبدو الأمر متناقضاً، فالبطاطس غنية بالكربوهيدرات. ولكن دراسة واسعة النطاق حول الشعور بالشبع أثبتت أن البطاطا الحلوة المسلوقة هي أكثر مادة غذائية مشبعة من بين 38 مادة أخرى تم تجربتها.

كما يؤكد خبراء التغذية بأن البطاطا المسلوقة بقشرتها إذا أكلت مع القشر تكون أكثر فائدة؛ بسبب احتواء القشرة على نسبة عالية من الكالسيوم والفوسفور والحديد وهي تحتوي على مواد مضادة للسرطان والأكسدة لذلك ينصح بتناولها مع القشرة أيضاً للبطاطا مادة قادرة على امتصاص كل السموم في الجسم ولاتضر القلب ولها فوائد أخرى للجسم.

## POTATO

Did you know that potato helps in reducing weight? At first it seems to be contradictory, because the potato is rich in carbohydrates, but a study proved that boiled sweet potatoes have more nutritious material saturated Out of 38 other substances.

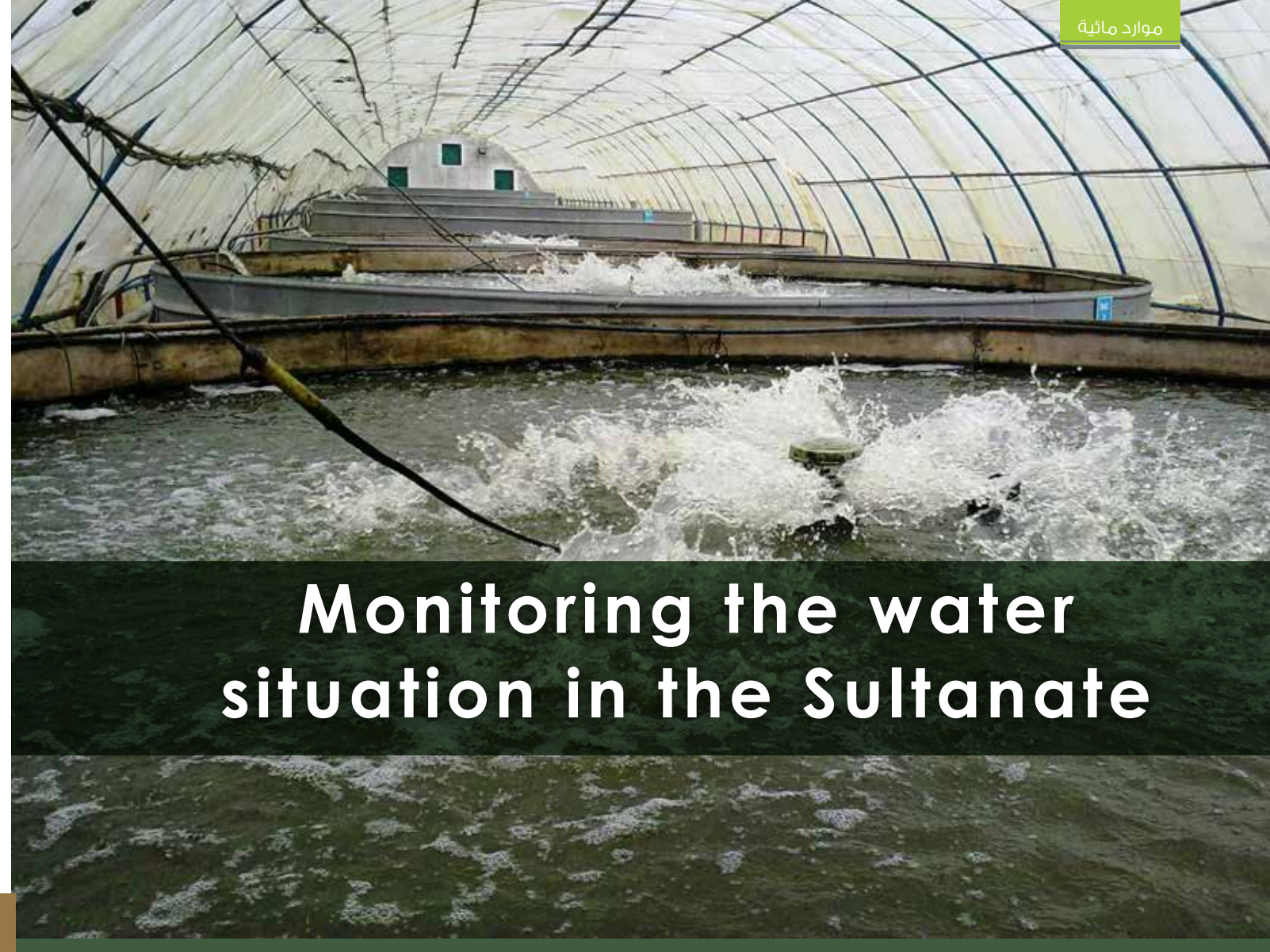
As nutrition experts confirm that the boiled potatoes if it is eaten with the chaff makes it more useful; because it contains a high content of calcium, phosphorus, iron, and contain anti materials for cancer and oxidation, potato is also capable to absorb all the toxins in the body and it doesn't damage the heart, it also have many benefits for the body.

## شجرة البخور INCENSE TREE

إعداد: محريد فاروق

Do you know that there is within the incense trees, analgesic materials for pain and cures infections. You can also apply incense oils on the skin to relieve pain and reduce the aggravation of inflammation. Incense prevents the exaggerated reaction of the immune system, which is caused by inflammation of the joints, and Using the herb turmeric in addition to incense increases the power of healing.

هل تعلم أنه يوجد داخل أشجار البخور، مواد مسكنة للألم وتشفي الالتهابات. بالإمكان أيضاً دهن زيوت البخور على الجلد لتخفيف الألم والحد من تفاقم الالتهابات. ويمنع البخور رد فعل الجهاز المناعي المبالغ فيه الذي ينجم عن التهاب المفاصل والذي يعتبر من أمراض المناعة الذاتية، ويحسن البخور هنا القدرة على الحركة. وباستخدام عشبة الكركم بالإضافة إلى البخور تزداد القدرة على الشفاء.



## Monitoring the water situation in the Sultanate

Monitoring data are considered the essential foundation for all aspects of development projects where the overlap in all fields, ranging from building and construction, health, agriculture, transport, housing, roads and defense areas. Monitoring data also contribute in preparation the studies of water research aimed to evaluate the development and management of water resources image that ensure sustainability for future generations. The total control points within the network of hydrometric monitoring (2646) in 1990, with the beginning of the year 2009 that number nearly doubled to reach (4681) station is distributed to all the provinces and regions of the Sultanate. Some of these stations use the latest technology of data transmission via satellite rainfall private wells and valleys measurements. The network has proven its ability to transfer data efficiently during the climatic adversity special session in 2006, where it worked monitoring stations via satellite on live data from the rain that was falling on the mountains transfer so could Specialists estimate the floods that were sweeping some provinces and regions of the Sultanate was on the size of

the basis of those important decisions to protect the population from the risk of flooding that data.

## Control objectives:

Management and development depends on water resources primarily, hydrological data and information that are available, so the ministry has struggled to establish a monitoring network covering all regions of the Sultanate. In general, the definition of control is to take periodic measurements to determine the changes that may occur in the readings with the passage of time, and uses the pattern of these changes for the following purposes:

- Create a database to assess the water resources
- Identify changes that may occur (without expectation) and the reasons for their occurrence



## مرض فقدان الشهية مرض المراهقين!!!

هل تعلم أن مرض فقدان الشهية المتعمد هو مرض نفسي يصيب المراهقين، وهو رفض الحفاظ على وزن الجسم عند الحد الأدنى الطبيعي للوزن أو فوقه بالنسبة للعمر والطول (على سبيل المثال، يؤدي فقدان الوزن إلى الحفاظ على وزن الجسم أقل من ٨٥٪ من المتوقع، أو الفشل في زيادة الوزن المتوقعة خلال فترة النمو، مما يؤدي إلى نقص وزن الجسم إلى أقل من ٨٥٪ من المتوقع). أسبابه هي الخوف الشديد من اكتساب الوزن أو السمنة، على الرغم من النقص الواضح في الوزن لديهم. ويأتي نتيجة الاضطراب في الطريقة التي ينظر فيها الشخص إلى شكله أو وزن جسمه، وتأثير لا داعي له لوزن الجسم أو الشكل على التقييم الذاتي، أو إنكار خطورة وزن الجسم الحالي المنخفض. ومع الإنثا بسبب انقطاع الطمث، أي عدم وجود ما لا يقل عن ثلاث دورات شهرية متتالية في السنه ويعتبر خطراً جداً بسبب قلة الغذاء الذي يحتاجه الجسم والداخل اليه.

## Anorexia, teenagers disease

Do you know that anorexia is a mental illness that affects teenagers, which is a refusal to maintain body weight at a normal minimum weight for age and height (for example, result in weight loss to maintain a body weight less than 85% of the expected, or Failure in the expected weight gain during period of growth, leading to a decrease body weight to less than 85% of expected). Causes are intense fear of gaining weight or obesity, despite the apparent lack of weight they have.

It comes as a result of the turmoil in the way the person looks at his body shape or weight, and the undue influence of body weight or shape on self-evaluation, or denial of the seriousness of the current low body weight

With the cause of female menopause, is the lack of at least three consecutive menstrual cycles a year, and is considered very dangerous because of the lack of food needed by the body and inside him

zubair mitsubishi

## CUCUMBER

Do you know that the cucumber is considered from fruit types, not vegetables, as some believe, this fruit have countless benefits, which contributes to the option to ease inflammation, it can be eaten in many fresh or pickled or as a side with cooked dishes, this fruit have wide fame according to women beauty options, because cause women are using it in their beauty and therapy for eyes care, and uses the option to skin disorders, as the properties of a sedative and detergent, and the option diuretic, and other interest option helps to treat certain lung, stomach and chest disorders, as well as to be an effective treatment for gout and arthritis and tapeworm Uses of cucumbers:

It Reduces the severity of heartburn mouth, where also reduces the concentration of acid infectious You can drink fresh cucumber juice, which also benefit people suffering from gastroenteritis and ulcers It reduces the tumor and the treatment of stress around the eye Daily drink of cucumbers may help to reduce the incidence of eczema, rheumatoid arthritis and gout

## الخيار

إعداد: محريد فاروق  
هل تعلم أن الخيار أحد أنواع الفاكهة وليس الخضراوات كما يعتقد البعض، وله فوائد لا تحصى حيث يساهم الخيار في تخفيف الالتهابات يمكن تناوله في صور عديدة طازجاً أو في صورة مخمل أو كعنصر جانبي مع الأطباق المطهية وثمره الخيار لها شهرتها الواسعة عند النساء، لأن المرأة تستخدمه في العناية بجمالها وكعلاج للعيون وتستخدم الخيار لأضطرابات الجلد، كما له خواص المواد المهدئة والملمظة وللخيار مادة محررة للبول والفائدة الأخرى للخيار يساعد على علاج بعض اضطرابات الرئة والمعدة والصدر، بالإضافة إلى إنه علاج فعال للنقرس والتهاب المفاصل والدودة الشريطية.

استخدامات الخيار:  
يقلل من حدة حرقان فم المعدة، حيث يقلل أيضاً من تركيب الحمض المعدي.  
يمكن شرب عصير الخيار الطازج، حيث يفيد أيضاً الأشخاص التي تعاني من النزلات المعوية والقرحة.  
لتقليل الورم وعلاج الإجهاد حول العين.  
شرب الخيار يومياً قد يساعد على الحد من حالات الإكزيما، والتهاب المفاصل والنقرس.







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



نخدم أكثر من ٧٦٥,٠٠٠ متسوق يومياً  
في ١١٧ 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.**