



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

سوق العسل العُماني Omani honey Market

الصفاء.. أكبر منتج للدواجن
في سلطنة عُمان
A`Saffa, the biggest poultry
producer in Oman

مفاهيم خاطئة حول فيروس
الكورونا الجديد
Corona Misconceptions about the
new corona virus



Fortified with



الطحين الأول في السلطنة
Oman's No.1 Flour



AL JOUDAH
Food Tech Lab

جودة قيّمة.
حلول حقيقية.

Valued Quality.
Real Solutions.

أحدث وجهة متكاملة
لاختبار الأغذية
والمياه في
المنطقة.

اعتماد
بموجب
أحدث مقياس
ISO 17025:2017.

Most modern one-stop
Food and Water
testing destination
in the region

Environmental
Management
System (EMS) ISO
14001:2015 certified
Laboratory

اختصاص
وقدرة
متكاملة على
اختبار الحلال مع
الاعتماد.

Full Halal Testing Capability
with Accreditation.



مختبر الجودة لتقنية الغذاء
AL JOUDAH FOOD TECH LABORATORY

السجل التجاري: ١٥٥٤٣٣١، صندوق البريد: ١٦١، الرمز البريدي: ١٤، سلطنة عمان، هاتف المكتب: ٢٤٤٤٣٣٠، فاكس: ٢٤٤٤٣٣١، هاتف خدمات العملاء: ٢٤٤٤٣٣١
C.Reg.No: 1334921, P.O.Box 161, Ruwi, Postal Code 124, Sultanate of Oman, Office Tel: 24443300, Fax: 24443308, Customer Service Tel: 24443302, email: jft@aljouдах.com.om

Follow us on



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

P.O. Box: 566, P.C: 112, Ruwi, Sultanate of Oman
Tel.: +968 24717300, Fax: +968 24714711
care@omanflourmills.com | www.omanflourmills.com



إسم يمكنك الوثوق به!

 **MUNA
NOOR**

C.R. No. : 1699547
PO Box 1070, Postal Code: 114
Hay Al Mina, Sultanate of Oman
Tel: +968 24446620, Fax: +968 24696644
Ghala Tel : +968 24235700, Fax : +968 24235750
enquiries@munanoor.com
www.munanoor.com

دجاج الصفاء الكامل الطازج



asaffa.com



contact@asaffa.com



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

محمود اليعقوبي

Mahmoud Al-Yaaqoby

تحرير

مروان المطروشي

Marwan Al-Matrushi

مدير عمليات

Operation Manager

مدريد فاروق

Madrid Farooq

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

رباب سلمان

Rabab Salman

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

الترجمة

د.محمد بن صالح العجمي

Dr. Mohammed Salih Alajmi

هاجر بنت محمد الفيروز

Hajer Mohammed Al-Fairuz

مراجعة لغوية

م. شادي رضا دياب

Eng. Shadi Reda Dyab

التصميم والاستشارة الفنية

Art Director

الاخراج و التصميم

designed by



سهر المجلة ريال عماني

سهر الإشراف ريال و نصف

مجلة نصف سنوية

Half yearly Magazine

العقد الثاني والعشرون - ديسمبر ٢٠١٩ / مايو ٢٠٢٠
Issue no 22 - December 2019 / May 2020



اقرأ في هذا العدد Articles in this Issue



68 | أسوء فصيلة دم
The Worst blood type



78 | الأمن المائي في السلطنة
Water security in Oman



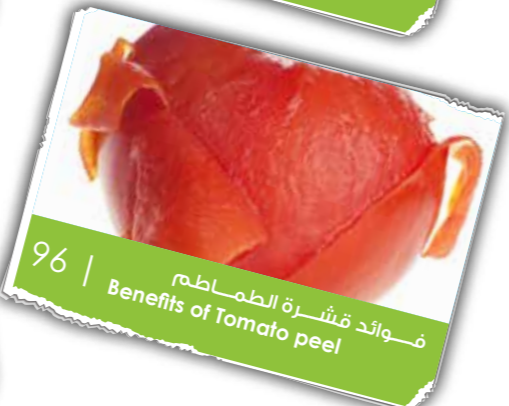
100 | فوائد عشبة العشريق
Benefits of Cassia herb



54 | فيروس كورونا الجديد
Corona Virus



72 | أعلى متجر بيع فاكهة في العالم
The most expensive fruit store



96 | فوائد قشرة الطماطم
Benefits of Tomato peel

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 :

Website :

tayebaat@assayel.com.om

www.assayel.com.om

هاتف: ٢٤٥٠٤٠٣٠ (٩٦٨)

فاكس: ٢٤٥٠٤٠٨٨ (٩٦٨)

ص.ب : ٥ - ر.ب : ١٣٤ جوهرة الشاطئ

سلطنة عمان

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

Distribution :



Printing Press :



The fifty-year novel of sincerity, generosity and growth will never end?

Since the seventies of the last century, the Sultanate of Oman witnessed a new dawn, a modern renaissance, and a leadership his Majesty Sultan Qaboos bin Said - may God rest his soul in peace - the Sultan who, since the beginning of his assumption of the reins of power on July 23, 1970, has changed the conditions prevailing at that time and improved them. He said: "People, I will work as quickly as possible to make you live happy for a better future ...", and this was not only ink on paper, but his actions, accomplishments and speeches each time in all its fields were a clear demonstration of the browser history of Oman, and the biography of its leader. This renaissance and wise leadership have continued for nearly half a century, in which conditions have changed, and the country has risen to the ranks of modern countries, and has become the home of the pioneers, so the people have reaped many good results, and they have achieved various accomplishments, as it was taken by His Majesty Sultan Qaboos; as a result of this we can say: "A modern Sultanate was born, and its father is Sultan Qaboos bin Said."

Suddenly at the dawn of the eleventh of January 2020, Oman and its people woke up on the news of the passing of the beloved father, Sultan Qaboos bin Said - may God rest his soul - to end this novel of fifty years of sincerity, giving and development, in which the late Sultan was the central figure in it. The Arab and Islamic nation has lost its righteous foundation for peace and wisdom. He who has implanted the means of security and peace, citing his word: "Our dear people, peace is a safe doctrine and a requirement that we seek to achieve without negligence or excess".

Sultan Qaboos left a prominent Sultanate, but he entrusted the Secretariat of the country to a man in whom he attained the qualities and capabilities that would qualify him to carry, and complete the development and giving march His Majesty Sultan Haitham bin Tariq bin Taymour - may God protect him - whom we pledge loyalty and obedience in hardship and ease, and to be his strong bond, and the honest counselor. We promise him that we will continue to work to complete the march, and that nothing prevents us from reaching this good land to the highest ranks, striving for unity of purpose, away from the causes of discord and dispersal.

And because the heroes do not die by their actions and their path, the father and builders of Oman Sultan Qaboos bin Said will remain immortal in the heart of his people, he will still be a legend transmitted by generations throughout the ages, we will continue to call for forgiveness and mercy in our prayers as long as we live for his effort for Oman and its people.



كلمة
طيبة

لن تنتهي رواية الخمسين عامًا من الإخلاص والعطاء والنماء؟

قد شهدت سلطنة عمان منذ سبعينيات القرن المنصرم فجرًا جديدًا، ونهضة عصرية، وقيادة تولى زمامها المغفور له جلالة السلطان قابوس بن سعيد - طيب الله ثراه - السلطان الذي وضع منذ بداية توليه مقاليد الحكم في الثالث والعشرين من يوليو ١٩٧٠ تغيير الأوضاع السائدة آنذاك وتحسينها نصب عينيه، فقال: أيها الشعب، سأعمل بأسرع ما يمكن لجعلكم تعيشون سعداء لمستقبل أفضل ... ، ولم يكن ذلك حبرًا سال على ورق فحسب، وإنما أفعاله وإنجازاته وخطاباته في كل مرة على اختلاف ميادينها كانت برهانًا جليًا لمتصفح تاريخ عمان، وسيرة قائدها. لقد استمرت هذه النهضة والقيادة الحكيمة قرابة نصف قرن من الزمان، تغيّرت فيها الأحوال، وارتقت فيها البلاد إلى مصاف الدول العصرية، وأصبحت موطن الرواد؛ فجنى الشعب إثر ذلك خيرات كثيرة، وحقق على ربوعها شتى الإنجازات؛ إذ اتخذ من جلالة السلطان قابوس - طيب الله ثراه - قدوةً يحتذى بها، ويسير على نهجها؛ ونتيجة ذلك يُمكننا القول: وُلدت سلطنة عصرية حديثة، والدها السلطان قابوس بن سعيد.

وفجأة في فجر الحادي عشر من يناير ٢٠٢٠، أصبحت عُمان سلطنةً وشعبًا على نيا رحيل الوالد الحبيب، السلطان قابوس بن سعيد - طيب الله ثراه - لتنتهي بذلك رواية الخمسين عامًا من الإخلاص والعطاء والنماء، والتي كان السلطان الراحل الشخصية المحورية فيها. لقد فقدت الأمة العربية والإسلامية برحيله أساسًا قويًا للسلام والحكمة؛ فقد غرس - رحمه الله - فساتل الأمن والسلام، استشهدًا بقوله: «شعبنا العزيز، إن السلام مذهب أماننا به، ومطلب نسعى إلى تحقيقه دون تفريط أو إفراط، ... فنمت تلك الفساتل وأثمرت خيرًا في مختلف أرجاء المعمورة.

خلف السلطان قابوس - رحمه الله - سلطنةً مرموقةً، أوصى بها خيرًا، إذ عهد أمانة البلاد لرجلٍ توسّم فيه من الصفات والقدرات ما يؤهله لحملها، وإكمال مسيرة التنمية والعطاء، إلى جلالة السلطان هيثم بن طارق بن تيمور المعظم - حفظه الله ورعاه - الذي نياجه جميعًا على الولاء والطاعة في العسر واليسر، والمنشط والمكره، وأن نكون له السند المتين، والناصح الأمين. إننا نعاهده وبعدهً من هذه اللحظة أن نواصل العمل إكمالًا للمسيرة، وألا يُثني علينا شيءٌ عن الوصول بهذه الأرض الطيبة إلى أعلى المراتب، مُعتمدين بوحدة الصف والهدف، متنائين عن أسباب الشقاق والشتات.

ولئن الأبطال لا تموت أفعالهم وسيرهم، سيظل والد عُمان وبانيها السلطان قابوس بن سعيد - طيب الله ثراه - خالدًا في وجد الشعب صغارهم قبل كبارهم، سيظل أسطورةً تتناقلها الأجيال على امتداد الأزمان، سنظل نلهج بالمعفرة والرحمة دعاءً له أنه الليل وأطراف النهار بحجم ما أفناه من جهدٍ لأجل عُمان وشعبها.

محمد بن عيسى الفيروز
Mohammed Issa Al Fairuz

“Agriculture” discusses the challenges and solutions to develop the agricultural sector

A workshop entitled Strategic Planning for the Agricultural Sector, in both its plant and animal sectors, was held at the Oman Convention and Exhibition Center during the period 1-2 January 2019, which discussed challenges and obstacles to find successful solutions to develop the agricultural sector.

The workshop was attended by His Excellency Dr. Hamad bin Saeed Al-Awfi, Minister of Agriculture and Fisheries, and His Excellency Dr. Ahmed bin Nasser Al-Bakri, Undersecretary of the Ministry of Agriculture and Fisheries for Agriculture. The workshop targeted experts and consultants in the Ministry and the governorates, general directors in the central directorates of the Ministry and governorates, directors of departments and research stations, and heads of agricultural and animal affairs departments in the governorates.

The establishment of this workshop comes on the basis of the Ministry's directions with the competent authorities to implement a specialized laboratory for the agricultural sector similar

to the efforts made in implementing laboratories for fish wealth focusing on planning the priorities of the agricultural sector in its vegetable and animal sectors during the next five to ten years after analyzing the most important challenges facing the sector. The proposed solutions, and the identification of programs and projects to be implemented starting from next year 2020 and during the years of the tenth five-year plan (2021-2025), in addition to setting a general perception about the mechanism for promoting the sector in a way that guarantees the entities to finance the sector's programs and projects.

The workshop aims to identify the most important challenges and solutions that have a direct impact on the performance of the agricultural sector, both plant and animal, during the next stage, and focus on addressing the most important (10) challenges with the development of implementable solutions, as it aims to provide initiatives, programs and projects that help in promoting the development of the agricultural sector Until the end of 2025-2030.



“الزراعة” تناقش التحديات وتبحث الحلول الكفيلة لتطوير القطاع الزراعي

قادمة بعد تحليل أهم التحديات التي تواجه القطاع والحلول المقترحة، وتحديد برامج ومشاريع يتم تنفيذها بداية من العام ٢٠٢٠، وخلال سنوات الخطة الخمسية العاشرة (٢٠٢٥-٢٠٢١)، إضافة إلى وضع تصور عام حول آلية الترويج للقطاع بما يكفل للجهات القيام بتمويل برامج القطاع ومشاريعه.

عقدت بمركز عمان للمؤتمرات والمعارض خلال الفترة من ١-٢ يناير ٢٠١٩ حلقة عمل بعنوان التخطيط الاستراتيجي لقطاع الزراعة بشقيه النباتي والحيواني، والتي ناقشت التحديات والمعوقات؛ لإيجاد الحلول الناجحة لتطوير القطاع الزراعي.

وتهدف حلقة العمل إلى تحديد أهم التحديات والحلول ذات التأثير المباشر على أداء قطاع الزراعة بشقيه النباتي والحيواني خلال المرحلة القادمة، والتركيز على معالجة أهم (١٠) تحديات مع وضع الحلول القابلة للتنفيذ، كما تهدف إلى تقديم مبادرات أو برامج ومشاريع تساعد في تعزيز الارتقاء بالقطاع الزراعي حتى نهاية ٢٠٣٠-٢٠٢٥م.

حضر الحلقة معالي الدكتور حمد بن سعيد العوفي وزير الزراعة والثروة السمكية، وسعادة الدكتور أحمد بن ناصر البكري وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية للزراعة. استهدفت الحلقة الخبراء والمستشارين بالوزارة والمحافظات ومديرو العموم بالمديريات المركزية بالوزارة والمحافظات ومديرو الدوائر والمحطات البحثية ورؤساء أقسام الشؤون الزراعية والحيوانية بالمحافظات.

وقدمت توزيع المشاركين إلى مجموعات تخصصية نباتية وحيوانية تضم الجوانب التنموية والإرشادية والبحثية والتسويقية والاستثمارية، كإدارة المياه والأراضي المرابي والموارد العلفية، ونظم والإنتاجية لكافة السلع المنتجة القيمة المضافة (التسويق والتصنيع والتخزين).

ويأتي إقامة هذه الحلقة بناء على توجيهات الوزارة مع الجهات ذات الاختصاص؛ لتنفيذ مختبر متخصص لقطاع الزراعة أسوة بما تم من جهود في تنفيذ مختبرات للثروة السمكية تركز على تخطيط أولويات القطاع الزراعي بشقيه النباتي والحيواني خلال خمس إلى عشر سنوات





أرقام قطاع العسل

إن مهنة تربية نحل العسل تعتبر أحد مصادر الدخل الرئيسية للعديد من الأسر، وقد وصل عدد مربي النحل في السلطنة إلى ٥٣٣٦ نحالا، وبلغت أعداد خلايا نحل العسل في عام ٢٠١٨ (١١٢٠٦٨) خلية، أنتجت (٦٧٢٢٠٨) كيلوجراما.

ويأتي هذا السوق التي تنظمه وزارة الزراعة والثروة السمكية بالتعاون شركة تنمية نفط عمان، من منطلق الاهتمام بقطاع تربية النحل، وتشجيع النحالين، وتحقيق عائد اقتصادي لهم وتطوير مهاراتهم.

مناسبة ينتظرها النحال

وقال النحال ناصر بن صالح البرومي من ولاية إزكي: " إن سوق العسل مناسبة تنتظرها دائما، فهي فرصة لنا للمشاركة مع نحالين من مختلف المحافظات، ونسهم معا في التعريف بمنتجات العسل والتعرف على أذواق المستهلكين ورأيهم، مما يساعد على تطوير المهنة".

منصة تسويقية

كما قال النحال حمد بن علي البلوشي من ولاية السويق، صاحب مناحل الأسد الذهبي، عضو مجلس إدارة اتحاد النحالين العرب: " إن السوق يعتبر بمثابة منصة كبيرة لتسويق وبيع منتجات العسل التي تشتهر بها السلطنة". وعن الأسعار فقد قال تختلف الأسعار حسب نوع العسل فهناك أنواع من العسل لا تتجاوز ثلاثين ريال للكيلو، كعسل السمر والسدر، وهناك أنواع من العسل تتجاوز ١٠٠ ريال كالعسل البري.

جناح الوزارة

ويتضمن السوق جناحا خاصا بوزارة الزراعة والثروة السمكية، لتعريف الزوار بجهودها في مجال تطوير وتربية نحل العسل وإكثارها. كما يحتوي السوق على عرض للمستلزمات الخاصة بالنحل والنحالين.



سوق العسل العماني يحقق مبيعات بأكثر من ١٤٢ ألف ريال

فحص مختبري

اعتمدت اللجنة المنظمة إجراءات للحفاظ على جودة العسل المعروض للبيع في السوق، فتم فحص منتجات العسل للنحالين المشاركين في مختبرات خاصة؛ للتأكد من جودتها قبل عرضها في السوق، الأمر الذي ساعد في زيادة ثقة المستهلكين.

دعم مؤسسات النحل

وقال المهندس خاطر بن محمد العلوي، مدير دائرة التسويق الزراعي والحيواني بوزارة الزراعة والثروة السمكية: " تسعى الوزارة من خلال هذا السوق إلى دعم المؤسسات الصغيرة والمتوسطة المتخصصة في منتجات العسل، وإيجاد المزيد من المنافذ التسويقية لها، والترويج للعسل العماني المعروف بجودته العالية وقيمه الغذائية. وأضاف: " الكميات التي عرضت في السوق حوالي من ٦٥٠٠ كغم من منتجات العسل التي تم فحصها من قبل مختبرين متخصصين في فحص الأغذية؛ بهدف التركيز على ضمان جودة العسل".

نظمت وزارة الزراعة والثروة السمكية خلال الفترة من ٢٥ إلى ٢٨ من ديسمبر ٢٠١٩ بجرايد مول سوقا للعسل العماني، والذي يعتبر السوق الثالث عشر ضمن سلسلة جهود الوزارة؛ لتشجيع النحالين، ومساعدتهم على التسويق والتركيز على أبرز التحديات التي تواجه مربي النحل.

شكر للوزارة

عبر الزوار عن تقديرهم لوزارة الزراعة والثروة السمكية لتنظيمها مثل هذه الأسواق للعسل بالشكل اللائق والمكان والوقت المناسبين.

منتجات مختلفة

تنوعت المنتجات في سوق العسل من عسل السدر والسمر والسرغ والعتهم والصمغ العربي واللبان وغيرها من منتجات العسل والنحل، والتي عرضت بأشكال تسويقية جديدة، وأحجام مختلفة.



Omani honey market achieved sales of more than 142 thousand riyals

The Ministry of Agriculture and Fisheries organized during the period from 25 to 28 December 2019 in the Grand Mall a market for Omani honey, which is considered the thirteenth market as part of the Ministry's efforts to encourage beekeepers, help them in marketing and focus on the most important challenges facing beekeepers.

Thanks to the Ministry

Visitors expressed their appreciation to the Ministry of Agriculture and Fisheries for organizing such markets for honey in an appropriate manner, place and time.

Various products

The products in the honey market varied from Sidr, Samar, Sarh, Atm, Arabic Gum, Frankincense and other honey and bee products, which were presented in new marketing forms and different sizes.

Laboratory examination

The organizing committee adopted procedures to maintain the quality of the honey offered for sale in the market. The honey products of beekeepers participating in private laboratories were examined to ensure their quality before displaying them in the market, which helped increase consumer confidence.

Support to bee enterprises

Eng. Khater Bin Muhammad Al-Alawi, Director of the Agricultural and Animal Marketing Department at the Ministry of Agriculture and Fisheries said: "Through this market, the Ministry seeks to support small and medium enterprises specialized in honey products, find more marketing outlets for them, and promote Omani honey known for its high quality and nutritional value. He added: "The quantities offered on the market are about 6500 kg of honey products that have been examined by two food testing experts, with the aim of focusing on ensuring the quality of honey."

An occasion awaited by a beekeeper

The beekeeper Nasser bin Saleh Al-Baroumi from Izki Province said: "The honey market is an occasion that we are always waiting for, as it is an opportunity for us to participate with beekeepers from different governorates, and we together contribute to the definition of honey products and get to know the tastes and opinions of consumers, which helps to develop the profession."

Marketing platform

"The market is a great platform for marketing and selling honey products that the Sultanate is famous for," said Al-Nahhal Hamad Bin Ali Al-Balushi of Al-Suwaiq Province, owner of the Golden Lion Apiaries, member of the Board of Directors of the Arab Beekeepers Union. And on the prices, he said, the prices vary according to the type of honey, as there are types of honey that do not exceed thirty riyals per kilo, such as honey and sugar, and there are types of honey exceeding 100 riyals, such as wild honey.

The market includes a special pavilion at the Ministry of Agriculture and Fisheries to inform visitors of its efforts in the field of honey bee development and breeding. The market also contains an offer of supplies for bees and beekeepers.

Honey sector numbers

The honey beekeeping profession is one of the main sources of income for many families, and the number of beekeepers in the Sultanate reached 5336 beekeepers, and the number of honey bee hives reached in 2018 (112068) cells, producing (672208) kg.

This market, which is organized by the Ministry of Agriculture and Fisheries in cooperation with the Oman Petroleum Development Company, is based on concern for the beekeeping sector, encouraging beekeepers, achieving an economic return for them and developing.



واختتم كلمته قائلاً: " إن الوزارة تهدف من خلال استراتيجياتها ومشاريعها التتموية إلى زيادة الإنتاج السمكي إلى ١.٤ مليون طن، ورفع مساهمة القطاع السمكي في الناتج المحلي بقيمة ١.٣ مليون عماني بحلول ٢٠٢٣م".

كما قدم السيد ريان بابك مدير عام شركة هايجو الكورية (الشركة المنفذة للمشروع) كلمة استعرض من خلالها مكونات المزرعة ومراسل تنفيذها.



وعن أهداف المشروع قال: " يهدف إلى زيادة إنتاجية المخزون السمكي، وإلى إثراء البيئة البحرية وجعلها بيئات بحرية مناسبة لتكاثر الأسماك والأصياء البحرية الأخرى، وتعزيز التنوع الأحيائي بها، كما سيوفر بيئة صيد مثالية للصيادين من حيث خفض تكلفة جهد الصيد ومدته، واستخدام معدات الصيد الانتقائية (الخيطة)، مما يؤدي إلى الحصول على منتجات ذات جودة عالية من شأنها زيادة دخل الصيادين، كما يهدف هذا المشروع على تنمية القطاعات الاقتصادية الأخرى من خلال إيجاد بيئة جيدة لعمليات الغوص والترفيه السياحي، وإيجاد بيئة مناسبة لتنفيذ الدراسات العلمية للشعاب الصناعية والكائنات البحرية".

وأضاف: أن مشاريع المزرعة البحرية من الشعاب الصناعية في السلطنة أثبتت نجاحها بشكل كبير بعد أن تم تنفيذ العديد من المشروعات الصغيرة، حيث قامت الوزارة بالعديد من مشاريع الشعاب الصناعية في الأعوام الماضية موزعة على ١٤ ولاية من ولايات السلطنة، وبلغ عدد وحدات الشعاب الصناعية التي تم إنزالها في هذه الولايات ١٣٨٩٠ وحدة.

وأشار إلى أن إجمالي إنتاج السلطنة من الأسماك لعام ٢٠١٨م بلغ ٥٥٣ ألف طن، مرتفعاً عن عام ٢٠١٧م بنسبة ٥٩٠، وبقية إجمالية بلغت حوالي ٢٦٩ مليون ريال عماني، بارتفاع نسبته ١٨٠ عن إجمالي قيمة الإنتاج لعام ٢٠١٧م. وبعد مشروع المزرعة البحرية للشعاب الصناعية في ولاية السويق من المشاريع الحيوية الهادفة إلى تعزيز المخزون السمكي واستدامته في بحر عمان وزيادة إنتاجيته.



بتكلفة مليونين وستمئة وخمسين ألف ريال عماني تنفيذ أكبر مزرعة بحرية على مستوى الشرق الأوسط

بولاية السويق



(٣٠ متراً، حيث يبلغ عدد وحدات الشعاب الصناعية التي سيتم إنزالها ٤٢٨٠ وحدة موزعة على ثلاثة نماذج كالآتي: أولاً نموذج الهرم العربي بعدد ٣٠٠٠ وحدة، وهو مصنوع من الإسمنت المقوى، ويبلغ ارتفاعه ٢ متر ووزنه ١.٤ طن، وسيتم إنزاله في الأعماق التي تتراوح بين ١٥ إلى ٢٠ متراً. ثانياً نموذج مكعب السمك البحري بعدد ١٢٠٠ وحدة يبلغ ارتفاعه ٣.٦ متراً، ووزنه ٩.١ طناً، وسيتم إنزاله في الأعماق التي تتراوح بين ٢٠ إلى ٢٥ متراً. أما النموذج الثالث فهو القصر الغولاذي للأسماك بعدد ٨٠ وحدة مصنوعة من الفولاذ، حيث يبلغ ارتفاعه ٨ أمتار ووزنه ٢٠ طناً، وسيتم إنزاله في الأعماق التي تتراوح بين ٢٥ إلى ٣٠ متراً".

وقال: " تُعرّف الشعاب الصناعية بأنها موائيل بحرية يتم تصميمها وتصنيعها من مواد صديقة للبيئة وبمناذج مختلفة تتوافق مع الأعماق والكائنات البحرية المستهدفة، ويتم إنزالها في قاع البحر لاسيما في المناطق التي تفتقر إلى وجود الشعاب المرجانية الطبيعية، وتبرز أهمية الشعاب الصناعية في تعزيز التنوع الأحيائي للمنطقة التي تقام من خلال توفير بيئة مناسبة لتكاثر وتغذية الكائنات البحرية، الأمر الذي يؤدي إلى المساهمة في تعزيز المخزون السمكي واستدامته، كما أنها توفر بيئة صيد مثالية للصيادين".

رعى معالي الدكتور حمد بن سعيد العوفي وزير الزراعة والثروة السمكية بتاريخ ١٢ ديسمبر ٢٠١٩م حفل تنفيذ مشروع المزرعة البحرية من الشعاب الصناعية بولاية السويق، التي تعد أكبر مزرعة بحرية على مستوى الشرق الأوسط وتبلغ تكلفتها ٢.٦٥٠.٠٠٠ (مليونين وستمئة وخمسين ألف ريال عماني).

حضر الحفل الذي أقيم بميناء الصيد البحري بولاية المصنعة سعادة الشيخ محافظ جنوب الباطنة، وسعادة الدكتور وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية، وعدد من أصحاب السعادة الولاة، وأعضاء مجلس الشورى، وعدد من الشيوخ والأعيان، والصيادين، والمهتمين بالقطاع السمكي.

قال الدكتور عبدالعزيز بن سعيد المرزوقي، مدير عام تنمية الموارد السمكية بوزارة الزراعة والثروة السمكية في كلمة ألقاها في الحفل: " يأتي هذا المشروع استمراراً لجهود الوزارة في تنمية وتطوير القطاع السمكي، وتعزيز المخزون السمكي بالسلطنة، ويمثل ذلك في إقامة أكبر مزرعة من الشعاب الصناعية في محافظة شمال الباطنة بولاية السويق بطول ٢٠ كم وعرض يقدر بـ ٧ كم على خط الساحل وعلى أعماق تتراوح بين (١٥-



At a cost of two million six hundred and fifty thousand Omani riyals Implementation of the largest marine farm in the Middle East in the state of **Suwaiq**

His Excellency Dr. Hamad bin Saeed Al-Awfi, Minister of Agriculture and Fisheries, on December 12, 2019, sponsored the implementation ceremony of the marine farm project from the industrial reefs in the Wilayat of Al-Suwayq, which is the largest marine farm in the Middle East and has a cost of 2,650,000 (two million six hundred and fifty thousand Omani riyals).

The ceremony, which was held at the fishing port in Al-Mussanah, was attended by His Excellency Sheikh Governor of the South Al Batinah, His Excellency Dr. Undersecretary of the Ministry of Agriculture and Fisheries, a number of Excellencies, members of the Shura Council, a number of elders and notables, fishermen, and those interested in the fish sector.

Dr. Abdulaziz bin Saeed Al Marzouqi, Director General of Fish Resources Development at the

Ministry of Agriculture and Fisheries said in a speech delivered at the ceremony: "This project comes as a continuation of the Ministry's efforts to develop and develop the fish sector and enhance the fish stocks in the Sultanate, and this is represented in establishing the largest farm of industrial reefs in North Al Batinah Governorate, Suwaiq State, with a length of 20 km and an estimated width of 7 km on the coastline, at depths ranging from (15-30) meters. The number of industrial reef units that will be landed is 4280 units distributed over three models as follows: First, the Arab pyramid model has a number of 3000 units It is made of reinforced concrete It is 2 meters high and weighs 1.4 tons, and it will be landed in depths ranging from 15 to 20 meters. Secondly, a marine fish cube model with 1200 units will reach a height of 3.6 meters, and it will weigh 9.1 tons, and it will be lowered in depths ranging from 20 to 25 meters.



The third model is the steel palace of fish with 80 units made of steel, with a height of 8 meters and a weight of 20 tons, and will be lowered to depths ranging from 25 to 30 meters. "

He said: "Industrial reefs are defined as marine habitats that are designed and manufactured from environmentally friendly materials and in various models that correspond to the depths and target marine organisms, and are landed on the sea floor, especially in areas that lack the natural coral reefs, and highlight the importance of industrial reefs in enhancing the biological diversity of the region. Which is established by providing an appropriate environment for the reproduction and feeding of marine organisms, which leads to contributing to the enhancement and sustainability of fish stocks, and it also provides an ideal fishing environment for fishers. "

On the objectives of the project, he said: "It aims to increase the productivity of fish stocks, to enrich the marine environment and make it suitable marine environments for the reproduction of fish and other marine life, and to enhance its biological diversity. It will also provide an ideal fishing environment for fishermen in terms of reducing the cost and duration of the fishing effort, and the use of selective fishing equipment." (The thread), which leads to obtaining high-quality products that increase the income of fishermen, as this project aims to develop sectors.

بهدف استعراض الحلول وتعزيز التعاون، وزير الزراعة والثروة السمكية يفتتح ندوة الإدارة المتكاملة لمكافحة

حشرة سوسة النخيل الحمراء



استكمالا للجهود في القضاء على آفات النخيل رعى معالي الدكتور حمد بن سعيد بن سليمان العوفي وزير الزراعة والثروة السمكية بتاريخ ١٨ ديسمبر ٢٠١٩ افتتاح ندوة الإدارة المتكاملة لمكافحة حشرة سوسة النخيل الحمراء بفندق راديسون بلو بولاية صحر، بحضور أصحاب السعادة والمكرمين أعضاء مجلس الدولة وأصحاب السعادة الولاة وأعضاء مجلس الشورى وعدد من الشيوخ والأعيان.

لقى الدكتور أحمد بن ناصر البكري، وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية كلمة استعرض فيها جهود الوزارة، وأهم الأعمال لبرنامج الإدارة المتكاملة لحشرة سوسة النخيل الحمراء والممول من قبل الوزارة وصندوق التنمية الزراعية والسمكية.

وقال سعادته: " تشير البيانات الإحصائية لعام ٢٠١٨ إلى أن إجمالي عدد أشجار نخيل التمر في السلطنة حوالي (٨٧٥) مليون نخلة منها: (٧٦٦) مليون نخلة في الحيازات الزراعية وبمساحة تقدر بحوالي ٥٧ ألف فدان، بالإضافة

إلى ٩٠٠ ألف نخلة في الحدائق المنزلية والأماكن العامة، علاوة على أشجار النخيل المزروعة ضمن مشروع المليون نخلة التابع لديوان البلاط السلطاني، وتقدر الإنتاجية في الحيازات الزراعية خلال العام الماضي بحوالي ٣٦٩ ألف طن تمور".

وأضاف سعادته: بأنه منذ اكتشاف الإصابة بحشرة سوسة النخيل الحمراء قامت الوزارة بالتصدي لهذه الحشرة؛ للحد من انتشارها وضررها الاقتصادي، وذلك من خلال اعتماد برنامج الإدارة المتكاملة لحشرة سوسة النخيل الحمراء منذ عام ١٩٩٨م بسن التشريعات، ومنع استيراد أشجار النخيل بأنواعها إلى السلطنة باستثناء الفسائل النسيجية وفق ضوابط محددة، بالإضافة إلى منع نقل فسائل النخيل من وإلى الولايات المصابة، وتكثيف استخدام المصائد الجاذبة لحشرة سوسة النخيل؛ للمراقبة والمكافحة والقيام بالمسوحات الدوروية للاكتشاف المبكر للإصابة، ومن ثم العلاج أو الإزالة وحرقتها في حالة عدم الجدوى من العلاج، إضافة إلى التوعية والإرشاد، مشيراً إلى أن البرنامج تم تعزيزه بما

يلزمه من الإمكانيات البشرية من المهندسين والفنيين والعمالة والإمكانيات المادية ووسائل النقل والأدوات الحقلية والاحتياجات الأخرى اللازمة لتنفيذ البرنامج وفقاً للإمكانيات المتاحة.

وقدم المهندس سالم بن علي العمراني مدير عام الزراعة والثروة الحيوانية بمحافظة شمال الباطنة وجنوبها ورقة عمل بعنوان النخلة مسؤولة وشراكة مجتمعية، واستعرض من خلالها دور الأفراد والمؤسسات الحكومية والخاصة بالتعاون مع وزارة الزراعة والثروة السمكية في المساهمة للقضاء على حشرة سوسة النخيل الحمراء، والذي أثمر على نجاح واستمرارية هذه الشراكة في احتواء الإصابة، مشيراً إلى أن أهمية الشراكة المجتمعية تكمن في بناء القدرات في التعامل مع الإصابة، ونشر المعرفة بظورة هذه الآفة، وإدراك خطورة نقل الفسائل، والتعاون لردع المخالفين. كما قدم الدكتور سالم بن علي الخاطري، مدير مركز بحوث وقاية النبات ومدير برنامج الإدارة المتكاملة لحشرة سوسة النخيل الحمراء في الوزارة،

ورقة عمل استعرض فيها ما تم إنجازه في المرحلة السابقة لمكافحة حشرة سوسة النخيل الحمراء، كما تم عرض وضع الإصابة وتطورها ومناطق الإصابة، إضافة إلى طرق مكافحة الحشرة، والتي من أهمها مكافحة الحيوية.

وتناول المهندس نصر بن سيف الشامسي، مدير دائرة وقاية المزروعات بالوزارة في ورقته الرؤية المستقبلية لبرنامج الإدارة المتكاملة لحشرة سوسة النخيل الحمراء، من حيث استخدام التقنيات الحديثة في الكشف عن الحشرة، والدراسات البحثية التي أقيمت في هذا المجال، مشيراً إلى أن الوقاية خير من العلاج، وأن على الجميع التعاون في الحد من انتشار هذه الحشرة.

وفي ختام الندوة قام راعي الحفل بتكريم المؤسسات الحكومية والخاصة والفرق الأهلية والأفراد الداعمين لبرنامج الإدارة المتكاملة لمكافحة حشرة سوسة النخيل الحمراء.





With the aim of reviewing solutions and enhancing cooperation, the Minister of Agriculture and Fisheries opens a symposium on integrated management of the Red Palm Weevil insect

As a complement to the efforts to eradicate palm pests, His Excellency Dr. Hamad bin Saeed bin Sulaiman Al-Awfi, Minister of Agriculture and Fisheries, on December 18, 2019, sponsored the opening of the Integrated Management Symposium to combat the red palm weevil insect at the Radisson Blu Hotel in Sohar, in the presence of His Excellency Shura Council and a number of elders and notables.

Dr. Ahmed bin Nasser Al-Bakri, Undersecretary of the Ministry of Agriculture and Fisheries delivered a speech in which he reviewed the efforts of the Ministry, and the most important works for the integrated management program of the red palm weevil insect funded by the Ministry and the Agricultural and Fisheries Development Fund.

His Excellency said: "The statistical data for 2018 indicate that the total number of date palm trees in the Sultanate is about (8.5) million palm trees, of which: (7.6) million palm trees in agricultural holdings with an area estimated at 57 thousand acres, in addition to 900 thousand palm trees. In home gardens and public places, in addition to palm trees planted within the million-palm tree project of the Diwan of Royal Court, and productivity in agricultural holdings during the past year is estimated at about 369 thousand tons of dates. "

His Excellency added that since the discovery of the infestation of the red palm weevil insect, the Ministry has addressed this insect to limit its spread and economic damage, by adopting the integrated management program for the



red palm weevil insect since 1998 by enacting legislation, and preventing the import of palm trees of all kinds into the Sultanate with the exception of textile shoots. In accordance with specific controls, in addition to preventing the transfer of palm seedlings to and from the affected states, and intensifying the use of traps attracting to the palm weevil insect; to monitor, control and carry out periodic surveys to early detection of the injury, and then treat or remove and burn them in case As for the lack of feasibility of treatment, in addition to awareness and guidance, indicating that the program was strengthened with the necessary human capabilities of engineers, technicians, labor, material capabilities, means of transportation, field tools and other needs needed to implement the program in accordance with the available capabilities.



The Minister of Agriculture and Fisheries honors the inventors of “Oil Production”



تسنيم الداودية

His Excellency Dr. Hamad bin Saeed Al-Awfi, the Minister of Agriculture and Fisheries honored the inventors Tasnim Bint Muhammad Al-Dawadiyah and Salma Bint Salem Al-Sudairiya on the 14th of November 2019 for their first place and the gold medal for their invention of “oil production”.

The invention was ranked as the best invention in the field of youth inventions among 40 countries and 700 inventions at the World Innovation Exhibition in Germany, which focuses on new innovations in all fields.

His Excellency from the two inventors heard a detailed explanation of the invention that aims to use the biofuel produced from the nucleus of dates and the oil used in the kitchens as a drilling fluid known as clay oil used in oil exploration operations.

His Excellency expressed his great happiness with this achievement stemming from the young Omani energies that contribute to economic development, wishing all success to the two inventors.

The two inventors expressed their thanks and appreciation to His Excellency the Minister of Agriculture and Fisheries for this honor, which is a catalyst towards the continuation and development of work.

The honor was attended by Dr. Ahmed bin Nasser Al-Bakri, Undersecretary of the Ministry of Agriculture and Fisheries for Agriculture, and Dr. Hammoud bin Darwish Al-Hassani, Director General of the General Directorate of Agricultural and Animal Research.



سلمى السديرية

وزير الزراعة والثروة السمكية يكرم مخترعتي “إنتاج الزيت”

كسائل حفر يعرف بالزيت الطيني يستخدم في عمليات التنقيب عن النفط ، وأعرب معاليه عن سعادته البالغة بهذا الإنجاز النابع من الطاقات الشابة العمانية التي تساهم في التنمية الاقتصادية، متمنيا كل التوفيق والنجاح للمخترعتين، وقدمت المخترعتان الشكر والتقدير لمعالي الدكتور وزير الزراعة والثروة السمكية على هذا التكريم الذي يعد بمثابة حافز نحو الاستمرار والتطوير في العمل.

حضر التكريم سعادة الدكتور أحمد بن ناصر البكري، وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية للزراعة، والدكتور حمود بن درويش الحسني، المدير العام للمديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية.

كرم معالي الدكتور حمد بن سعيد العوفي، وزير الزراعة والثروة السمكية بتاريخ ١٤ نوفمبر ٢٠١٩ المخترعتين تسنيم بنت محمد الداودية وسلمى بنت سالم السديرية لحصولهن على المركز الاول والميدالية الذهبية مع مرتبة الشرف على اختراعهن “إنتاج الزيت”.

صنف الاختراع كأفضل اختراع في مجال اختراعات الشباب من بين ٤٠ دولة و٧٠٠ اختراع في المعرض العالمي للابتكار بألمانيا والذي يركز على الابتكارات الجديدة في كافة المجالات.

واستمع معالي الدكتور من المخترعتين شرح مفصل عن الاختراع الذي يهدف إلى استخدام الوقود الحيوي المنتج من نواة التمر والزيت المستخدم في المطابخ

Expressive drawings of hunger problems and the importance of healthy food On the occasion of World Food Day 2019

The drawings of school students expressed in the technical drawing exhibition held on the occasion of the World Food Day which falls on the 16th of October of each year, their belief in the importance of agriculture in general and healthy food systems in particular in order to pay attention to agriculture and food, and to fight poverty and hunger.

The exhibition was held at the Ministry of Fisheries in cooperation with the Office of the United Nations Food and Agriculture Organization (FAO) in the Sultanate on October 16, 2019 as part of the Sultanate's celebration of World Food Day and the slogan for this year was, "Our actions are our future: healthy food systems to end world hunger."

His Excellency Dr. Hamad bin Saeed Al-Awfi, Minister of Agriculture and Fisheries, honored the students of the selected paintings from among a set of drawings that were submitted to the competition in the theme of World Food Day organized by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) office in the Sultanate for school students in cooperation with the Ministry of Education.



رسومات معبرة عن مشاكل الجوع واهمية الغذاء الصحي بمناسبة يوم الأغذية العالمي ٢٠١٩

عبرت رسومات طلبة المدارس في معرض الرسم الفني الذي أقيم بمناسبة يوم الأغذية العالمي الذي يصادف الـ ١٦ من أكتوبر من كل عام عن إيمانهم بأهمية الزراعة بشكل عام والنظم الغذائية الصحية بشكل خاص وجاءت لوحات الرسم متنوعة وبسيطة مثلت مشاكل الجوع في العالم ونقص الأغذية فضلا عن رسومات تدعو الى الاهتمام بالزراعة والغذاء ومكافحة الفقر والجوع.

وقد أقيم المعرض في وزارة الثروة السمكية بالتعاون مع مكتب منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) بالسلطنة يوم ١٦ أكتوبر ٢٠١٩ ضمن احتفال السلطنة بيوم الأغذية العالمي وجاء شعار هذا العام "أعمالنا هي مستقبلنا: نظم غذائية صحية من أجل القضاء على الجوع في العالم".

وقد كرم معالي الدكتور حمد بن سعيد العوفي وزير الزراعة والثروة السمكية الطلبة أصحاب لوحات الرسم المختارة من بين مجموعة من الرسومات التي تقدمت للمسابقة في محور يوم الغذاء العالمي التي نظمتها مكتب منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) بالسلطنة لطلبة المدارس بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم.

الوزارة تولي جل اهتمامها بتطوير الشجرة والمحافضة عليها



إضافة إلى وعي المواطن العماني بقيمة تلك الموارد وأهميتها بالنسبة للحياة التي يعيشها، وما توفره من مصدر للغذاء؛ لاعتبار تلك الموارد جزءاً أساسياً من البيئة التي يعيش فيها. الأمر الذي يجعله شريكاً أساسياً مع الحكومة في المحافظة عليها، والعمل على تنميتها؛ لضمان استدامتها له وللأجيال القادمة.

الأكسجين النقي الذي نعتمد عليه في عملية التنفس، وكوكبنا الأرضي الذي نعيش عليه يكتسب أضراراً وجماله بواسطة مئات الآلاف من أنواع النباتات، ومن بينها الأشجار المعمرة وزهور النباتات متعددة الأشكال والأنواع، وتعتبر السلطنة من الدول الرائدة في سياسة الحفاظ على الأشجار وصيانة الموارد الطبيعية والبيئية



احتفلت وزارة الزراعة والثروة السمكية بيوم الشجرة الذي يصادف ٣١ أكتوبر من كل عام. أقيم الاحتفال بجامعة البريمي تحت رعاية سعادة الدكتور سعيد بن خميس بن جمعة الكعبي رئيس الهيئة العامة لحماية المستهلك، وبحضور سعادة الدكتور أحمد بن ناصر البكري وكيل الوزارة للزراعة، وأصحاب السعادة أعضاء مجلس الشورى، والدكتور عبود بن حمد الصوافي رئيس جامعة البريمي، وقد أقيم على هامش الاحتفال تجمع توائم عمان بمحافظة البريمي، كما أقيم التجمع الكبير للتوائم بتاريخ ٢٢ و٢٣ نوفمبر الجاري بالجمعية العمانية للسيارات بمناسبة العيد الوطني التاسع والأربعين المجيد، إذ سيشارك فيه أكثر من ٥٧٠٠ توائم من مختلف محافظات السلطنة. ألقى المهندس علي بن عوض اليعقوبي مدير إدارة الزراعة والثروة الحيوانية بمحافظة البريمي كلمة أشار فيها إلى اهتمام الوزارة بالشجرة، ووفرت البحوث والبرامج لتنمية الأشجار، وتطمح الوزارة إلى تحقيق المزيد في مجال زيادة الرقعة الزراعية في السلطنة. وقدم الدكتور محمد بن سليمان السيابي مدير دائرة التخطيط والدراسات ورقة حول مؤشرات القطاع الزراعي، عرض فيها إجمالي الإنتاج النباتي والحيواني، والذي حقق نمواً جيداً خلال عام ٢٠١٨م، كما استعرض هيكل استراتيجية الإنتاج القطاع الزراعي، وأهمها استراتيجية الأمن الغذائي. قدم الدكتور خير بن طوير البوسعيدي مدير مركز بحوث الإنتاج النباتي بالمديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية عرضاً مرئياً حول جهود الوزارة (البحثية والتنموية) في التنمية المستدامة للقطاع الزراعي، وتعزيز منظومة الأمن الغذائي في السلطنة. هذا وقد تجول راعي الحفل والحضور في المعرض الزراعي المصاحب للاحتفال، واطلعوا على مجموعة من التجارب البحثية الحديثة، التي قام بها المهندسين والفنيين، إضافة إلى بعض تجارب الطلبة والمشاريع الزراعية، علاوة على الاطلاع على بعض منتجات المزارع في المحافظة. وفي ختام الحفل قام راعي المناسبة بمصاحبة توائم عمان بغرس فسائل نخيل بالجامعة.

يأتي الاحتفال بالشجرة تنفيذاً لعهد قطعه الوزارة منذ زمن بعيد، وذلك لإظهار أهمية الشجرة والتشجير ومدى ارتباط العمانيين بالشجرة منذ القدم، إذ تلعب الشجرة في حياتنا دوراً كبيراً بما تقدمه لنا من خدمات لا تقدر بثمن مثل الطعام والمأوى والوقود لطهي الطعام وعلف للحيوانات والدواء ومواد البناء، ولعل أهمها امتصاص ثاني أكسيد الكربون في عملية التمثيل الضوئي، وإطلاق

The Ministry pays most of its attention to tree development and conservation



The Ministry of Agriculture and Fisheries celebrated the Tree Day, which falls on October 31 of each year. The celebration was held at Al Buraimi University under the patronage of His Excellency Dr. Saeed bin Khamis bin Juma Al Kaabi, Chairman of the General Authority for Consumer Protection, in the presence of His Excellency Dr. Ahmed bin Nasser Al Bakri, Undersecretary of the Ministry of Agriculture, and Excellencies members of the Shura Council, and Dr. Abboud bin Hamad Al Sawafi, President of Al Buraimi University. Engineer Ali bin Awad Al-Yaqoubi, Director of the Department of Agriculture and Livestock in Al-Buraimi Governorate, delivered a speech in which he indicated the ministry's interest in the tree, and provided research and programs for tree development, and the ministry aspires to achieve more in the area of increasing the agricultural area in the Sultanate.

Dr. Muhammad bin Sulaiman Al-Siyabi, Director of the Planning and Studies Department, presented a paper on indicators of the agricultural sector, in which he presented the total plant

and animal production, which achieved good growth during the year 2018 AD, and reviewed the structure of the agricultural sector strategy, the most important of which is the food security strategy. Plant Production Research Center at the Directorate General of Agricultural and Animal Research, introduced a visual presentation on the Ministry's efforts (research and development) in sustainable development of the agricultural sector, and strengthening the food security system in the Sultanate. The sponsor of the concert and the attendees toured the agricultural exhibition accompanying the celebration, and reviewed a set of recent research experiments carried out by engineers and technicians, in addition to some students' experiences and agricultural projects, in addition to access to some farm products in the province. At the end of the ceremony, the sponsor of the occasion, accompanied by the twins of Oman, planted palm tree seedlings at the university.

The celebration of the tree comes in implementation of a pledge made by the ministry a long

time ago, to show the importance of the tree and afforestation and the extent of the Omanis' connection to the tree since ancient times, as the tree plays a great role in our lives with what you provide us with invaluable services such as food, shelter and fuel to cook food and feed for animals, medicine and building materials, Perhaps the most important of these is the absorption of carbon dioxide in photosynthesis, the release of pure oxygen that we depend on in the process of breathing, and our planet, on which we live, acquires its greenness and beauty by hundreds of thousands of plant species, including perennial trees and flowers of multi-doubt plants. The Sultanate is considered one of the leading countries in the policy of tree conservation and the conservation of natural and environmental resources in addition to the awareness of the Omani citizen of the value of these resources and their importance to the life in which they live, and what they provide from a source of food, because these resources are considered an essential part of the environment in which they live.





أما من الناحية البيئية فإنه من المعروف الفوائد الكبيرة التي تمثلها الأشجار عامة في جعل البيئة نقية، بجانب الجماليات التي أصبحت واضحة بالمخططات السكنية والأماكن العامة من المنتزهات وحول المساكن والمساجد، المنظر الذي يُبهج الناظر، ويبعث في النفس السرور حيث شجرة الزيتون هي السائدة. وفيما يخص الناحية الاجتماعية والصحية، فقد تغيرت ثقافة استهلاك الزيوت وتحولت إلى استهلاك زيت الزيتون النقي، والذي لا يخفى على أحد أهميته الصحية. ولا شك بأن السنوات القادمة سيكون هناك مزيدا من الإنتاج؛ نظرا لما نلاحظه من اهتمام بهذه الشجرة، وهذا الجهد يرجع إلى الدعم الذي يتلقاه المزارعين من الحكومة ممثلة بوزارة الزراعة والثروة السمكية، وما توليه من اهتمام بنشر زراعة أشجار الزيتون، والاهتمام باستخلاص زيت، وتصنيع زيتون المائدة.

الجدير ذكره أن زراع الزيتون في الجبل الأخضر قد استبشروا خيرا باستخلاص أجود أنواع الزيوت النباتية إلا وهو زيت الزيتون، فهو يحقق لهم موردا اقتصاديا خصبا، خاصة أن الإقبال عليه كمنتج محلي متزايد، سواء كان من قبل المواطنين أو المقيمين.

وبلغ معدل إنتاج أعلى شجرة وهو ٤٩٠ كجم من الثمار، وهذا من المعدلات الممتازة، ومن خلال تتبعهم لنسبة إنتاج الزيت فإنه تم تسجيل معدلات جيدة، إذ بلغت ١٨٥٧٥ من الزيت كما تلاحظ لديهم أن هناك أصناف للتخليل لا تتعدى ٣٥ نسبة الزيت بها.

الاهتمام بالزيتون

تعتبر شجرة الزيتون من الأشجار المعمرة التابعة للفصيلة الزيتونية وهي شجرة دائمة الخضرة، ويتواجد الزيتون البري على مساحات كبيرة من أرض نيابة الجبل الأخضر؛ ونظرا لظهور ثقافة الاستفادة من ثمار الزيتون، من حيث استخلاص الزيت أو زيتون المائدة فقد حظيت هذه الشجرة بعناية كبيرة من قبل وزارة الزراعة والثروة السمكية، وذلك بتبني مشروع استخلاص زيت الزيتون، والذي كان له الأثر الكبير في دفع المواطنين إلى العناية والرعاية الكافية لهذه الشجرة واستغلالها اقتصاديا بجانب أشجار الفاكهة الأخرى التي توجد بنبابة الجبل الأخضر.

يققق قطاع الزراعة بالجبل الأخضر عائدا اقتصاديا وبيئيا واجتماعيا من إضافة زراعة أشجار الزيتون بهذه النبابة، فمن الناحية الاقتصادية أضاف المشروع عائدا اقتصاديا إلى السكان بجانب الزراعات الأخرى، حيث بلغ متوسط سعر لتر الزيت هذا الموسم عشرين ريالاً عمانياً.



٦٠٦١٤ كغم كمية إنتاج ثمار الزيتون في الجبل الأخضر.. موسم ٢٠١٩م شهد إنتاجا عاليا للزيتون في الجبل الأخضر محققا قيمة اقتصادية جيدة للمزارعين

حاليا إلى أن عدد أشجار الزيتون التي تم حصرها بلغ خمسة عشر ألف شجرة، وهناك عدد من أصناف الزيتون يتم تخليلها أي إنتاج زيتون المائدة، وتم عقد عدة طلاقات عمل للتعريف بطرق التخليل، وتم خلال هذا الموسم تقييم بعض الأصناف المعروفة والتي تم عصرها بوحدة العصر بالدائرة وهي مراقبي وكروتينا وكرونيكا، إضافة إلى الدان وأريبيكينا وبيكوال.

شهد موسم ٢٠١٩م إنتاجا عاليا للزيتون في الجبل الأخضر محققا قيمة اقتصادية جيدة للمزارعين، وتميزا في كميات الزيتون التي تم استقبالها واستخلاص زيتها في المعاصر الحكومية والخاصة، إذ بلغت كمية الإنتاج من الثمار ٦٠٦١٤ كغم، وبلغت كمية الزيت المستخلصة ٨٠٢٨ لترا، وقد بلغ العائد الاقتصادي لزيت الزيتون للعام ٢٠١٩م ١٦٠٥٦٠ ريالاً عمانياً، بواقع ٢٠ ريالاً عمانياً للتر الواحد.

زيادة المحصول

موسم القطف

لقد أثبتت شجرة الزيتون تأقلمها على الأجواء القاسية الجافة وقلة المياه وأتت ثمارها بدرجة ممتازة. لقد شهد هذا الموسم زيادة في المحصول أضعاف السنوات الماضية، من خلال متابعة المهندسين والفنيين المختصين بدائرة التنمية الزراعية بالجبل الأخضر؛ لمعرفة البيانات اللازمة عن الأشجار المزروعة، والتي متوسط أعمارها بين ١٥-٨ سنة، حيث تبين أنها تعطي إنتاجا جيدا،

بدأ موسم جني ثمار الزيتون من منتصف شهر أغسطس، واستمر حتى نهاية شهر نوفمبر، وكانت أفضل فترة للجني في شهري أكتوبر ونوفمبر، وتبين أن نسبة الزيت ارتفعت خلال هذه الفترة؛ لزيادة أعداد الأشجار والعناية التي يوليها المزارعون لهذا الشجرة تبشر بأن الزيتون سيمثل عائدا اقتصاديا مجزيا بجانب أشجار الفاكهة الأخرى في الجبل الأخضر، وتشير الإحصائية المتوفرة



60614 kg was the amount of olive fruit production in Jabal Al-Akhdar.

The 2019 season saw a high olive production in Jabal Al Akhdar, creating good economic value for farmers

The 2019 season witnessed high production of olives in Jabal Al Akhdar, achieving good economic value for farmers, and a distinction in the quantities of olives received and the extraction of their oil in governmental and private presses, as the production amount of fruits reached 60614 kg, and the amount of oil extracted reached 8028 liters, and the economic return of oil Olive for the year 2019 AD 160,560 riyals, or 20 riyals per liter.

The picking season

The olive harvest started from mid-August, and continued until the end of November, and the best period for harvesting was in October and November, and it turned out that the percentage of oil rose during this period to increase the number of trees and the care that farmers give to this tree heralds that the olive will represent a rewarding economic return Besides the other fruit trees in Green Mountain, and the currently available statistics indicate that the number of olive trees that have been counted reached fifteen thousand trees, and there are a number of olive varieties that are pickled, i.e. table olive production, and several workshops were held to introduce the pickling methods, and during this Season some evaluation.

Increased yield

The olive tree has proven its adaptation to the harsh, dry climate and lack of water, and it has produced excellent fruits. This season has witnessed an increase in the crop over the past years, through the follow-up of engineers and technicians specializing in the Agricultural Development Department in Green Mountain, to find out the necessary data on planted trees, which has an average age between 8-15 years, as it was found that they give good fruit, and a higher rate of production A tree, which is 490 kg of fruits, and this is one of the excellent rates. By following the percentage of oil production, good rates were recorded, as it reached 18.7% of the oil, and you notice that there are varieties of pickling that do not exceed 3% of the oil percentage.

صادرات الصفاء

تصدير الصفاء الدجاج المجمد خارجياً، فهي تصدر لعدة دول تشمل الإمارات وقطر والبحرين.

عمالة مسلمة للذبح

جوهر فلسفة شركة الصفاء لأغذية ومبادئها الأساسية ألا وهي تقديم الغذاء الصحي والصحة والسعادة من خلال التشكيلة الواسعة من المنتجات عالية الجودة التي تقدمها للأسر بثمنى أنحاء السلطنة، وأن نجاح الشركة قائم على وعد دعائهم الرئيسية منتجات حلال 100٪ منتجات طبيعية 100٪ ومنتجات شهية 100٪ وتضمن الصفاء أن كافة الدواجن تذبح باليد والسكين على أيدي عمالة مسلمة، ويتم تجهيز المنتجات وفقاً لأعلى المعايير الصحية لتكون مناسبة للاستهلاك الأدمي.

يمكن للمستهلكين في السلطنة وعبر دول مجلس التعاون الخليجي شراء منتجات الصفاء بثقة لكونها قد تمت تربيتها وذبحها يدوياً وباستخدام تقنيات الحلال الحقيقية وفقاً لمبادئ الشريعة الإسلامية، في حين أن العديد من منتجي الدواجن الآخرين في مختلف أنحاء العالم يمارسون قتل الدجاج باستخدام التنبضات الكهربائية التي تعرف بنظام الصعق. ومع استمرار الأسواق في المنطقة باستيراد المنتجات من شركات عديدة من جميع أنحاء العالم التي لا تتبع التقاليد الإسلامية القوية، تحرص الصفاء على ممارستها وبالتالي تكرر تأكيدها بأن دجاج الشركة ومنتجات الدجاج هي "حلال حقيقي".

طبقاً للشريعة الإسلامية فإن الذبح لابد أن يتم باليد وباستخدام سكين حادة الحواف، وذلك لضمان التدفق الكامل للدم من الدجاج، كما أنه وفي الشريعة، لابد من الإفصاح بالتسمية والتكبير عند ذبح كل دجاجة، وهذا ما تمارسه الصفاء للأغذية أثناء الذبح، حيث تتبع طريقة الذبح الحلال والصحية والأمنة للاستهلاك البشري.

سعت الصفاء للأغذية ان يكون المصنع ومسلخ الدواجن باتجاه القبلة، وذلك طبقاً لما تقتضيه تعاليم الشريعة الإسلامية ويتم ذبح دجاج الصفاء الطبيعي 100٪ باستخدام اليد والسكين وذلك بأيدي مسلمة، حيث يتم ذبح كل دجاجة على حدة، التزاماً بقواعد الشريعة الإسلامية.



القيم الأساسية للغذاء الصحي، الصحة والسعادة.
Core values of Healthy food, Health and Happiness.

الصفاء.. أكبر منتج للدواجن في سلطنة عُمان

مصانع إنتاجية متطورة

يحتوي مصنع الإنتاج على أحدث المعدات، كما أن عملياتهما وإجراءاتهما حاصلتان على شهادات ISO و HACCP، والتي تضمن معايير الجودة الثمينة لمنتجاتهما. تمتد Thumrait الدواجن الطازجة والمجمدة، في حين ينتج مصنع المعالجة الإضافي في مسقط الخطوط الملائمة تحت علامات "الصفاء" و "الطييات" و "خيرات".

مجموعة واسعة من المنتجات

مجموعة الصفاء تختلف من أجزاء الدواجن والدواجن التقليدية الكاملة إلى الفرنجة والبرغر والشذرات متعددة الاستخدامات، جنباً إلى جنب مع الخيارات المختلفة المخلطة لتقطيع الدجاج، مثل شيش طاووق وتيكا. تقديم الطعام لذوق الأذواق لجميع أفراد الأسرة.

يبدأ التزام الصفاء بالجودة فيما يتعلق برعاية الحيوان والعناية بالبيئة ويذهب إلى إجراءات النظافة الصارمة في جميع عمليات الإنتاج والتعبئة والتخزين والنقل.

تتميز دواجن الصفاء بنسبتها الطبيعية التي تصل 100٪، وعدم احتوائها على أي هرمونات أو منشطات مضافة، أو نكهات اصطناعية أو ألوان أو مواد كيميائية حافظة أو مكونات صناعية. فكل جزء في منتجاتها تعبر عن جهود لإعطاء المنتج الأكثر طبيعية ممكنة. الصفاء تضمن لك الإختيار الطبيعية والشهي.

اهمية موقع مزارع الشركة

تقع مزارع الصفاء للدواجن في محافظة ظفار بولاية ثمريت على مساحة (50) كيلومتراً مربعاً ويضمن موقعها وأبعادها أعلى معايير الأمان الحيوي وتمكن الشركة من الوصول إلى الاداء الدولي في انتاجية الحيوانات.

تدريب الموظفين

لدى الشركة عدد من الموظفين من الكوادر المؤهلة وتحرص الشركة على تدريب وتأهيل الموظفين من خلال البرامج التدريبية الدائمة التي تنفذها الشركة بالتعاون مع مراكز ومعاهد تدريبية معروفة.



According to Islamic law, slaughtering must be done by hand and using a sharp-edged knife, in order to ensure the full flow of blood from the chicken. Also, in Sharia, it is necessary to disclose the name of God and the enlargement when slaughtering each chicken, and this is practiced by the serenity of food during the slaughter, as it follows the Halal, healthy and safe method of human consumption.

Al-Safa Foods sought to be the factory and the poultry slaughterhouse towards the qibla, as required by the teachings of Islamic law and 100% natural serenity chicken is slaughtered, using hand and knife, with Muslim hands, where each chicken is slaughtered separately, in compliance with the rules of Islamic Sharia.

Community Service

Al-Safa is fully committed to the direction of the society it serves and plays an effective role in this society. This is evidenced by the company's implementation of many social development programs, which focus on sports, health, education and environmental conservation.

And recently, Al-Safa Food Company sponsored the seventh edition of the Oman Desert Marathon from 15 to 23 November 2019, with the participation of 180 runners from 15 countries and a distance of 165 km.

As it is considered one of the difficult races, as the racetrack passes with soft high sand dunes, but it is a great opportunity to promote domestic tourism.

Al-Safa Foods sponsorship for this marathon comes with the aim of the company's goal to achieve the ultimate goal of caring for both health and fitness.

Barbecue Challenge Events

The company also sponsored the sixth edition of the Barbecue Challenge event, which witnessed a great competition between the participants, with a large presence of families and invitees, in Al-Mawj Golf in Al-Athaiba area in Muscat Governorate.



خدمة المجتمع

فعاليات تحدي الشواء

كما رعت الشركة النسخة السادسة من فعالية تحدي الشواء التي شهدت تنافسا كبيرا بين المشاركين وسط حضور كبير من قبل العوائل والمدعوين وذلك في الموج جولف بمنطقة العذبية في محافظة مسقط

بالإضافة الى مسابقة الشوا تشمل الفعالية على العديد من المناشط المصاحبة مثل ركن خاص للأطفال يحتوي على العديد من الألعاب المختلفة ومسرح خاص بالأطفال كما صاحبت هذه الفعالية اهازيج شعبية وعروض سحرية نالت استحسان الحضور.

وتسعى شركة الصفاء للأغذية من خلال تنظيمها لمثل هذه الفعاليات الى تشجيع الزبائن على ايجاد أجواء من المرح والمنافسة والتسلية خاصة في مثل هذه الأجواء الشتوية الجميلة.

الصفاء ملتزمة تماماً اتجاه المجتمع الذي تخدمه، وتلعب دوراً فعالاً في هذا المجتمع إذ يتجلى ذلك من خلال تنفيذ الشركة للعديد من برامج التنمية الاجتماعية، والتي تركز على الأنشطة الرياضية والصحية والتعليمية ومجال الحفاظ على البيئة.

وفي الفترة الأخيرة رعت شركة الصفاء للأغذية النسخة السابعة لماراثون عمان الصحراوي خلال الفترة من ١٥ إلى ٢٣ نوفمبر ٢٠١٩ بمشاركة ١٨٠ عداء من ١٥ دولة ولمسافة ١٦٥ كم.

حيث يعد من السباقات الصعبة إذ يمر مضمار السباق بكثبان رملية ناعمة ذات ارتفاع عالٍ إلا أنه فرصة رائعة للترويج عن السياحة الداخلية.

وتأتي رعاية شركة الصفاء للأغذية لهذا الماراثون بهدف منطلق الشركة لتحقيق الهدف الأسمى والذي يتمثل في الاهتمام بالصحة واللياقة البدنية على حد سواء،



Muslim labor for slaughter

The essence of Al-Safa Foods philosophy and its basic principles: providing healthy food, health and happiness through the wide variety of high-quality products that it provides to families across the Sultanate, and that the company's success is based on the promise of its main pillars: 100% halal products, 100% natural products and 100% delicious products. Al-Safa guarantees that all poultry are slaughtered by hand with knife by Muslim labor, and the products are prepared according to the highest health standards to be suitable for human consumption.

Consumers in the Sultanate and across the GCC can buy A'Saffa products with confidence can be certain that they can buy chicken and cut chicken finely with confidence because they have been reared and slaughtered manually and by using true halal techniques in accordance with the principles of Islamic Sharia. Whereas many other poultry producers around the world kill chickens with electrical impulses known as the stun system are found within the markets in the region where they are imported from many companies from all over the world that do not follow strong Islamic traditions, Al-Safa is keen to practice the Islamic rules in slaughtering and thus reiterates that the company's chicken products are "real halal".

"A'Saffa, the biggest poultry producer in the Sultanate of Oman"

The importance of the company's farms site

A'Saffa poultry farms are located in Dhofar governorate, state of Thumrait, on an area of 50 square kilometers. Its location and dimensions ensure the highest bio-security standards and enable the company to reach international animal productivity performance.

Employee training

The company maintains a permanent training program, aiming the qualification and constant improvement of the employees.

Production plants

Extensive line of products: A'Saffa range varies from the traditional whole poultry and poultry parts to the versatile franks, burgers, nuggets, alongside different marinate options for chicken cuts, as shish taouk and tikka. Catering to the tastes of all family members.

A'Saffa commitment to quality starts with the respect to animal welfare, the care with the environment and goes to the rigid hygiene pro-

cedures in all production, packing, storing and transportation processes.

Various products

The list of products produced with a delicious taste from El Safa includes: Hot Dogs, Minced Chicken Meat, breaded chicken burger and chicken fillet, chicken kofta and pieces

of chicken, and chicken springs roll, as they are products of high quality, delicious taste and suitable for all tastes of all family members.

Al-Safa Foods maintains its commitment to the production and supply of high-quality poultry products and takes into account the concepts of animal welfare and observance of hygienic standards and conditions at all stages of its various operations, from farms to the manufacture of the final product.

Safa exports

Safa export frozen chicken externally, it is exported to several countries including the Emirates, Qatar, Bahrain.



يحظى بتقدير دولي ويواصل جهوده للحفاظ على الصحة العامة

أهمية المختبر:

يهدف المختبر إلى التحكم في جودة المياه المعالجة قبل توزيعها عبر شبكات النقل ومنافذ التوزيع، وللتأكد من أن معالجة مياه الصرف الصحي تتم وفق المواصفات المحلية والعالمية، حيث يتم أخذ عينات بشكل يومي من مختلف المحطات ومن نقاط التوزيع في الشبكات لضمان مطابقتها للمواصفات المنصوص عليها بالقرار الوزاري رقم 145/93.

المختبر المركزي لحيا للمياه هو أحد مختبرات السلطنة القليلة التي سجلت إنجازات عديدة وحازت على اعتمادات دولية بأيدي كادره الوطني المؤهل، ويختص المختبر بتحليل كافة أنواع المياه لضمان سلامة المجتمع إضافة إلى تحليل عينات التربة والسماذ العضوي، وقد استقبل في العام الماضي أكثر من 12 ألف عينة للتأكد من صلاحيتها ومطابقتها للمواصفات المعتمدة.

تعرف على تفاصيل المختبر في التقرير التالي

الرؤية:

وتتمثل رؤية مختبر حيا للمياه في جعل المختبر مركزاً متكاملاً لتحليل المياه بكافة أنواعها، وتغطية كافة التحاليل الكيميائية والميكروبيولوجية لعينات المياه.

تؤدي المختبرات القائمة في المنشآت والمنظمات البيئية والصناعية والعلمية دوراً هاماً في متابعة ومراقبة العمليات المختلفة، إلى جانب الاضطلاع بمهمة التطوير والبحث العلمي، وحيث أن حيا للمياه هي الشركة المعنية بتحويل مياه الصرف الصحي إلى مياه قابلة للاستخدام وصديقة للبيئة بالسلطنة فإن ذلك يستوجب عليها التأكد من صلاحيتها للاستخدامات المعدة لها وفق المواصفات والمقاييس المعتمدة لذلك.

أهم الانجازات:

حصل المختبر المركزي التابع للشركة على شهادة الاعتماد الدولية للمختبرات (ISO:IEC-17025) منذ عام



٢٠١١م، ويقوم بتحليل كافة أنواع عينات المياه كمياه الشرب ومياه الصرف الصحي والمياه المعالجة والمياه الناتجة عن العمليات الصناعية والاستخدامات المختلفة، إضافة إلى تحليل عينات التربة والسماذ العضوي.

تقديم التحليل الكيميائي:

في مطلع عام ٢٠١٣م بدأ المختبر المركزي لحيا للمياه في تقديم خدمات التحليل الكيميائي والحيوي للأفراد والشركات والمؤسسات العاملة بالسلطنة كإضافة جديدة في منظومة المنتجات والخدمات التي تقدمها الشركة لعملائها.

إجراء الدراسات والبحوث:

إلى جانب الدور الريادي الذي يضطلع به المختبر والمتمثل في تحليل عينات مياه الصرف الصحي الداخلة والخارجة من جميع المحطات بمسقط، واستقبال العينات الواردة من الولايات خارج محافظة مسقط، فإن المختبر يلعب دوراً هاماً في دعم الدراسات والبحوث التي تتم في الشركة من خلال جمع العينات وتحليلها، كما توجد خطط مستقبلية لزيادة نطاق التحاليل المخبرية والتركيز على إجراء البحوث والدراسات العلمية.



معالجة مياه الصرف الصحي بمسقط من الفيروس المسبب لالتهاب الكبد الوبائي (Hepatitis A), كما يظهر وجود فيروس (Norovirus) في بعض المحطات، وتعتبر هذه الدراسة ذو أهمية بالغة إذ أنه لا تتوفر قاعدة بيانات مسبقاً حول مدى تواجد الفيروسات في المياه المعالجة في السلطنة.

عدد العينات والتحليل لعام ٢٠١٩ :

بلغ إجمالي عدد العينات في عام ٢٠١٩م (12,735) عينة، وتشمل العينات الواردة من محطات معالجة مياه الصرف الصحي والعيّنات التي تم استقبالها من قبل عملاء حيا للمياه.

Caring for the health of the community:

Due to the responsibility towards the community in terms of ensuring the safety of treated and produced water from the company's sewage plants from all that could harm public health, during 2019 the laboratory conducted a survey on some types of viruses that grow in the water and associated with some illness symptoms. This was done despite the fact that the specification for treated water safety standards does not require the study of viruses. Virus testing in environmental samples is also considered to be an unusual technical procedure for what it requires of high-level techniques, but the laboratory was able to coordinate this study. The study targeted the virus that causes hepatitis A and the virus (Norovirus), which causes intestinal disorders, through coordination with a specialized laboratory in the United States of America to conduct the study. The results showed that the treated wastewater from all wastewater plants is free from the virus that causes Hepatitis A; however, Norovirus is present in some plants. This study is of great importance, as there is no prior database available about the presence of viruses in treated water in the Oman.

Number of samples and analyzes for 2019:

The total number of samples in 2019 was (12,735), including samples from sewage plants and samples received by Haya Water customers.

الحرص على صحة المجتمع:

وانطلاقاً من المسؤولية تجاه المجتمع من حيث التأكد من سلامة المياه المعالجة والمنتجة من محطات معالجة مياه الصرف الصحي التابعة للشركة من كل ما من شأنه الإضرار بالصحة العامة، فقد قام المختبر خلال عام ٢٠١٩م بإجراء مسح حول بعض أنواع الفيروسات التي تتوالد في المياه وترتبط بالإصابة بأعراض مرضية في حال مهاجمتها للجسم الإنسان، وعلى الرغم من أن المواصفة الخاصة بمعايير سلامة المياه المعالجة لا تتطلب دراسة الفيروسات، كما يعتبر فحص الفيروسات في العينات البيئية من الفحوصات ذات الطابع التقني غير العادي لما تتطلبه من تقنيات عالية المستوى، إلا أن المختبر تمكن من التنسيق لهذه الدراسة، حيث استهدفت الدراسة الفيروس المسبب لالتهاب الكبد الوبائي (Hepatitis A) و فيروس (Norovirus) والذي يسبب اضطرابات معوية، وذلك من خلال التنسيق مع أحد المختبرات المتخصصة في الولايات المتحدة الأمريكية لإجراء الدراسة وقد أثبتت النتائج خلو المياه المعالجة الناتجة من جميع محطات





Laboratory is internationally recognized and continues its efforts to maintain public health

Haya Water Central Laboratory is one of the Sultanate's few laboratories that recorded many achievements and won international accreditation with the hands of its qualified national staff. The laboratory is specialized in analyzing all types of water to ensure community safety, in addition to analyzing soil samples and compost. Last year, it received more than 12 thousand samples to ensure its validity and compliance with the approved specifications.

Details about the laboratory:

The existing laboratories in environmental, industrial and scientific establishments and organizations play an important role in monitoring and controlling the various processes, in addition to undertaking the task of development and scientific research. As Haya Water is the company concerned with transforming wastewater into usable and environmentally friendly water, this requires it to ensure its suitability for the uses prepared for it according to the specifications and standards approved for that.

The importance of the laboratory:

The laboratory aims to control the quality of treated water before it is distributed across transportation networks and distribution outlets. Also, it aims to ensure that wastewater treatment is carried out according to local and international specifications. Thus, samples are taken daily from the various plants and from the distribution points in the networks to ensure their conformity with the specifications stipulated in the decision of the Ministry No. 145/93.

Vision:

The vision of Haya Water Laboratory is to make the laboratory an integrated center for analyzing all kinds of water, and to cover all chemical and microbiological analyzes of water samples.

Significant achievements:

The company's central laboratory has received the International Accreditation Certificate for Laboratories (ISO: IEC-17025) since 2011. It analyzes all types of water samples such as drinking

water, wastewater, treated water, and water from industrial processes and different uses, in addition to analyzing soil samples and compost.

Chemical analysis services: In the early 2013, Haya Water Central Laboratory began providing chemical and biological analysis services to individuals, companies, and institutions operating in Oman as a new addition to the products and services the company provides to its customers.

Conducting studies and research:

In addition to the pioneering role that the laboratory plays in analyzing the incoming and outgoing wastewater samples from all plants in Muscat, and receiving samples from the states outside the Governorate of Muscat, the laboratory plays an important role in supporting studies and research carried out in the company through the collection and analysis of samples.

There are also future plans to increase the scope of laboratory analyzes and focus on conducting research and scientific studies.



The International Eye and Ear Center has a head start in the world of ophthalmology in the Sultanate of Oman as it works with the most modern devices using the Zeiss global technology. The center is on a high-level scientific system for the professional staff employed. The staff includes medical cadres from university professors and consultants, as well as technical and administrative staff and nursing with high level of experience.

It has contributed to the development of ophthalmology and the introduction of the latest technology that helps in diagnosing and treating eye diseases in a safe manner that guarantees that the patients' operations are on a global level of quality. The center has facilities for ophthalmic operating rooms for various surgeries such as white descent using Fako, which does not require hypnosis or anesthesia and the patient leaves the center on the same day. The center uses one-day operation system which is used in various parts of the world. The center also performs black descent operations by surgery, laser or corneal transplantation operations. All performed in the best and most distinguished way, which are called partial transplants. This Modern technique ensures the success of the operation and a faster vision of the patient after it. The center makes sure that corneas are obtained legally through internationally accredited corneal banks in order to ensure patients' safety from any harm.

The center also provides strabismus operations for adults and children, as well as white descent for children (hereditary or congenital white descent), eye and cilia plastic surgery, tear ducts wiring for both young and old, a unit for retinal injection, laser therapy and treatment until the patient's recovery.

Al-Tayeebat Magazine had an interview with Professor Fathi Abu El-Ala, Director of the International Eye Center, about the services provided by the Center to patients and how to take care of the patient and provide care. He confirms that the service starts from receiving the patient to explaining the treatment mechanism and giving them all the details of the various treatments. Also, by giving them the opportunity to get acquainted with the types of opera-

tions decided by the doctors and provide them with brochures on all the instructions of each according to the diagnosis.

Al-Tayeebat Magazine also reviewed everything that the International Eye Center offers from all medical services, and praised the services provided and the keenness of all medical and administrative cadres on that.



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

العناية بالمريض وتقديم الرعاية والعناية من حيث الاستقبال وشرح آلية العلاج ومنح المرضى كافة التفاصيل الخاصة بمختلف العلاجات ومنحهم الفرصة التعرف على نوعيات العمليات التي يقرها الاطباء وتزويدهم بالمطويات الخاصة بكل الارشادات وتعاليم العلاج كل على حسب التشخيص الذي يتناسب مع مختلف الحالات

كما إستعرضت مجلة الطبيات كل ما يقدمه المركز الدولي للعيون من كافة الخدمات الطبية وقد أشادت بخدمة المرضى ومدى حرص كافة الكوادر الطبية والادارية على ذلك.

المركز الدولي للعيون والاذن يعمل باحدث الاجهزة المختلفة بتقنية زابيس العالمية ليكون له السبق في عالم طب وجراحة العيون في سلطنة عمان - مسقط ، حيث أن المركز يعمل من خلال منظومه علميه رفيعة المستوى لما يشتمل المركز على كوادر طبية من أساتذة الجامعات والإستشاريين ، وأيضاً الطواقم الفنية والإدارية والتمريض ذو الخبرة العالية المستوى ، ليكون بذلك قد أسهم في تطوير طب وجراحة العيون وإدخال أحدث تكنولوجيا الأجهزة الخدميه التي تساعد في تشخيص وعلاج أمراض العيون بالشكل العلمي الآمن الذي يضمن للمرضى طرق إجراء العمليات على المستوى العالمي من الجودة لما يتمتع المركز بتجهيزات غرف عمليات العيون في مختلف الجراحات مثل النزول الأبيض بطريقة الفاكو والتي لا تحتاج إلى تنويم أو تخدير وعودة المريض إلى منزله في نفس اليوم ، حيث أن المركز يعمل بنظام عمليات اليوم الواحد المعمول بها في مختلف أنحاء العالم ، وكذلك عمليات النزول الأسود بالجراحة والليزر وعمليات زراعة القرنيات بأفضل طرق والتي يتميز بها فقط أطباء المركز والتي تسمى بالزراعة الجزئية التي تضمن نجاح ورؤية أسرع للمريض بعد إجراء العملية وضمان الحصول على القرنيات بشكل شرعي عن طريق بنوك القرنيات المعتمدة عالمياً حتى تضمن سلامة المريض من أي أذى .

بالإضافة إلى عمليات الحول للكبار والصغار وكذلك عمليات النزول الأبيض للأطفال (النزول الأبيض الوراثي أو الخلقي) وأيضاً عمليات تجميل العيون والأهداب وتسليك مجرى القنوات الدمعية عند الصغار والكبار ، ووحدة علاج وحقن الشبكية والعلاج بالليزر. هذا بالإضافة إلى الخدمات التي يقدمها المركز للمريض والتعاون معه حتى يتم شفاؤه ...

هذا وقد أجريت مجلة الطبيات حواراً مع الفاضل الاستاذ فتحى أبو العلا مدير المركز الدولي للعيون حول الخدمات المقدمة من قبل المركز للمرضى وكيفية

ما هي أكثر الحالات التي تشاهدونها في المركز؟
في محاولة للمقارنة بين دول شرق الأوسط، أين هي السلطنة في مجال طب العيون؟

عمليات تصحيح النظر ومن ثم عمليات النزول وبعدها تأتي زراعة القرنية..

ما أحدث التقنيات التي يتطلع المركز لاقتنائها؟

نحن دائما مواكبين للتكنولوجيا الطبية الحديثة وبصدد البدء بعمليات الفيمتو سمايل فهذا الجهاز لا يعمل على تصحيح النظر فحسب إنما زراعة الطلقات للقرنية وزراعة القرنية فالجهاز هذا يستحوذ على جزء كبير من الجانب العلاجي لكافة العمليات..

كلمة أخيرة للقراء..

نتمنى السلامة للجميع والمزيد ممم التوفيق والنجاح للمجلة..

السلطنة وبصفة عامة تبلي بلاءً حسنا وهذا ليس من باب التمييز إنما هناك جهد حقيقي يبذل ومحاولات حثيثة يشهد لها في علاج العيون وهم يدأبون على الحصول على أحدث الأجهزة الطبية.

وكذلك المركز الدول يشمل اهم واخر الاجهزة الطبية الحديثة وهناك تعاون بين المركز ووزارة الصحة اذ يتم تحويل بعض الحالات التي لا يتوفر علاجها في مراكز اخرى وحالات اخرى كاستشارات طبية.

ما نسبة نجاح زرع القرنية في المركز؟

زراعة القرنية من اهم العمليات والتي تحتاج وقتا كبيرا ان كان من ناحية التجهيزات والحصول على القرنية من متبرع واتخاذ الاجراءات اللازمة التي تتم بدقة عالية وبموافقة من وزارة الصحة. وكل العمليات التي اجريت لدينا ناجحة ١٠٠%.

الدكتور أسامة ابراهيم السيد أحمد استاذ في جامعة الاسكندرية في مصر

للتحدث بداية عن شخصية الدكتور أسامة ورحلته في مجال الطب..

انا الدكتور أسامة ابراهيم السيد أحمد استاذ في جامعة الاسكندرية في مصر.. تاريخي في طب العيون يعود لأربعين عاما مضوا، فبعد تخرجي من جامعة الاسكندرية سافرت الى أميركا وأنهيت الجزء العملي من الدكتوراه وبعدها سافرت الى السعودية في فترة إزدهار طب العيون في منطقة الشرق الأوسط. ثم عدت لمصر وفتحت مركزا لطب العيون وعملت كأستاذ جامعي في طب العيون في جامعة الاسكندرية..

بحكم شغفي في طب العيون دائما ما أبحث عما هو جديد في هذا المجال ان كان من ناحية الطبابة او التكنولوجيا المتقدمة ودفعتني شغفي الى حضور كافة المؤتمرات بلا استثناء في دول العالم، فكنت اشارك بتقديم أبحاثي ايضا..

انا حاليا عضو في كافة الجمعيات الطبية العلمية في مجال جراحة وطب العيون..

انا أيضا أكاديمي وتقلدت منصب عميد الكلية في جامعة الاسكندرية لمدة ٤ سنوات، استطعت من خلال هذه الفترة بتطوير الجامعة وكان شعاري تدويل الجامعة بحكم معارفي..



الأستاذ فتحي أحمد أبو العلى - مدير المركز

حدثنا عن نفسك استاذ فتحي

حدثنا عن طاقم العمل في المركز..

ينقسم الطاقم في المركز الى الطاقم الطبي وطاقم التمريض والطاقم الاداري والذي هو تحت اشرافي شخصيا.

بالنسبة للطاقم الطبي فيغطي جميع التخصصات لأمراض العين ومنها عمليات النزول الأبيض والأسود وتصحيح النظر وزرع القرنية وعمليات الليزك والعمليات الجراحية عموما وقد قام للمركز لليوم بحوالي ٢٥٠٠ عملية، ولكل قسم عناية الخاص وفريق طبي مجهز ومتخصص كقسم الاطفال مثلا والذي يقوم بكافة العمليات من الحول لقناة مدمع العين والشبكية ونغطي جزء مهم جدا وهو علاج مرضى الاعتلال الشبكي والحقن في الشبكية وجميع ما يخص العين.

لقد قام المركز بحوالي ٢٥٠٠ عملية فهل تحضر في ذلك عملية محددة لا تنسى؟

كل عملية قام بها المركز ولو كانت صغيرة فهي متميزة لدينا لما للعين من أهمية فالعين عضو بالغ الحساسية ويجب الاهتمام بأدق تفصيل نقوم به ولله الحمد كل العمليات التي تجرى لدينا ناجحة بفضل الله سبحانه.

انا فتحي أحمد ابو العلى اعمل في مجال الصحة منذ سنة ١٩٩٥ واتيت الى سلطنة عمان في عام ٢٠٠٠ وجهزت هنا في السلطنة ثلاث مراكز آخرها المركز الدولي للعيون.. تم تجهيز المركز الدولي بأحدث الأجهزة الطبية ونقدم فيه أفضل الخدمات العناية الشاملة للمريض ومتابعته وندعم هذه العناية باستخدام أحدث التقنيات العالمية ولدينا فريق اطباء وفريق متكامل من الممرضات.

متى تأسس المركز؟

تأسس المركز في عام ٢٠١١ وتم افتتاحه في عام ٢٠١٢..

لماذا يختار المريض مركزكم دون سواه؟

نحن نتميز بالخدمات التي نقدمها للمريض، والأهم من ذلك يضم المركز فريقا من أهم الكوادر الطبية في مجال طب العيون وعلى رأسهم البرفسور أسامة وهو أشهر من نار على علم اذ انه من اهم اطباء العيون على مستوى العالم وقد نجح البرفسور وفق الاحصاءات للقيام ب ١٠% من عمليات الليزك التي جرت في العالم وذلك بأحدث التقنيات واهمها الفيمتو سمايل.



لازم. هذه الحالة تظهر في مرحلة الطفولة، ومن الممكن أن تطور لاحقاً. شعر الاطفال المصابين بهذه المشكلة فيها بشكل عام، حيث تقوم العين السليمة بالتعويض عن دور تلك الضعيفة، الأمر الذي يسبب تراجع الحالة لتصبح ظاهرة وملحوظة. عادة ما يتم علاج العين الكسولة بطريقتين، وهي **على النحو التالي:**

استخدام رقعة: توضع على العين السليمة من أجل تحفيز المصابة على العمل، واستخدام النظارة الطبية.

كيف نعرف ان الطفل لديه كسل في العين؟

عبر الكشف الدوري فعلى الأهل ان يفحصوا نظر اطفالهم في عمر ٣ سنوات وهو فحص روتيني، وممكن ان تلجأ الى الأم الى اغلاق عين وفتح الاخرى والتأكد من نظر طفلها، وايضا اذا لاحظ الاهل ان هناك حول في العين يجب ان يلجأ الاهل الى الطبيب.. ايا كان الحال وحتى لو ظهر الحال في الاطفال الحديثي الولادة بشكل متقطع يجب مراجعة الطبيب فمقولة ان الحال سيختفي مع النمو لا اساس له من الصحة.

هل هناك عمر معين لعلاج الحول؟

هناك انواع مختلف من الحول

الحول الذي يظهر عند الولادة علاجه اجراء جراحي، الحول الذي يظهر في عمر السنتين وليس بشكل دائم فهو على الاغلب سببه طول النظر عن الطفل وطول للنظر سببه انقباض في عضلة العين ويحدث عند القراءة وعلاجه يتم عبر ارتداء النظارة الملائمة ومع النمو يخف. وهناك حول علاجه النظارة مع الجراحة..

نصيحة لقراء مجلة الطبيات:

الوقاية خير من قنطار علاج.. ننصحهم بالكشف الدوري واللجوء الى الطبيب للفحص فكلما اكتشف المرض باكرا كلما وصلنا للشفاء التام باذن الله..

الخارجية بالتحديد، حيث تنتفخ العين وتصبح أكثر بروزاً. اولا يجب ايقاف التدهور في اي مرحلة..

وتؤثر هذه التقنية على النظر فتسبب في ضعفه وبعد التثبيت للقرنية يضع المريض النظارة او العدسة اللاصقة وهي تختلف عن العدسات العادية فتكون صلبة لتضغط على سطح القرنية البارز واحيانا لا يستطيع المريض ان يضع هذه العدسة لذا نلجأ لأحدث تقنية وهي زرع حلقات داخل القرنية والهدف منه تحويل القرنية الغير منتظمة الى قرنية منتظمة. وفي اخر المطاف ترقيع القرنية او استبدالها بقرنية من شخص حديث الوفاة ويمكن ان يكون ترقيع جزئي او ترقيع كلي.. ولدنيا ايضا احدث تقنية لهذه العملية.

هل يعود المريض الى ممارسة حياته الطبيعية بعد عملية الترقيع؟

نسبة نجاح العملية تصل الى اكثر من ٨٠% وهي نسبة عالية ولله للحمد.. في الفترة الاولى يتقيد المريض ببعض الارشادات الطبية عدم حك العين وحماية العين من العدوى او الالتهابات وهناك غرز موجودة في العين..

ما هو الكسل البصري؟

العين الكسولة عبارة عن حالة صحية تتمثل في تركيز الدماغ على عين واحدة دون الأخرى، بالتالي تجاهل تلك الثانية نظرا لوجود ضعف فيها فيلجأ الدماغ الى اخذ المعلومات من العين القوية.

في حال عدم تحفيز العين بالشكل المطلوب، لا تتطور الأعصاب المسؤولة عن النظر في هذه العين كما هو

عملية ترقيع للقرنية او زراعة القرنية، وبفضل الله تطور الطب وتمم اكتشاف ما يسمى بتثبيت للقرنية اذا ما تم اكتشافها بمرحلة مبكرة وهذا التثبيت عبارة عن صبغة تصبغ بها القرنية ثم تنشيط باشعة فوق البنفسجية فتتربط ألياف القرنية وتتماسك ولكن للأسف لا تعود القرنية الى طبيعتها السابقة لكننا بهذه العملية نمنع تدهور الحالة.

ما هي احدث تقنية لتصحيح النظر وما يجعلها تختلف عما سبقها من تقنيات؟

الغيمتو سمايل واحدة من أحدث جراحات تصحيح الإبصار التي ظهرت في الآونة الأخيرة لتدخل ضمن حزمة عمليات الليزك التي يقوم بها الأطباء لمن يعانون من ضعف الإبصار، وهناك مميزات وعيوب لهذه التقنية..

يستخدم الغيمتو ليزر للتعامل مع القرنية، ومزاياه أن الجفاف الذي يحدث بعد إجراء العملية يصبح أقل على العين مقارنة بالليزك العادي الذي يستمر لمدة ٣ أو ٤ أشهر. تقنية فيمتو سمايل عبارة عن استخلاص العدسة بواسطة شق صغير، خلال تقنية يتم استخدام الليزر لتصحيح أخطاء ومشاكل الرؤية، وتعتبر تقنية فيمتو سمايل ذات نتائج جيدة في حالات بعد النظر أو قصر النظر أو الاستجماتيزم. وعلى عكس الليزك الذي يتطلب وجود شق على سطح القرنية للوصول إلى الأنسجة الموجودة أسفله، تعمل تقنية فيمتو سمايل عن طريق أنبوب متصل صغير، ويتم تحديد أسسجة القرنية المستهدفة بالليزر، ثم إزالتها بعناية من خلال الأنبوب. تناسب هذه التقنية ايضا من لديهم قرنية ضعيفة او لديهم استعداد للقرنية المخروطية فهي تحافظ على طبقات القرنية فلا يحدث فيها مضعفات كما يحصل في العمليات الاخرى؛ وهي احدث تقنية حيث ان منظمة FDA وافقت عليها منذ حوالي سنة ونصف ونحن بحمد الله كنا من أوائل من بدء في البحث وتطويرها خلال عشر سنوات الماضين.

اذا تم اكتشاف القرنية المخروطية بوقت متأخر فكيف يتم العلاج؟

القرنية المخروطية هو اضطراب غير التهابي يصيب شبكة وهيكلية العين

حاليا انا بين عملي الخاص في المراكز والتعليم في الجامعة وبعد كل هذا العطاء والجهود المبذولة خصصت حيزا من حياتي للسفر والتجوال والبقاء مع الاسرة..

متى بدأ مشوار الطبابة في السلطنة؟

اتيت الى السلطنة في عام ٢٠٠٧ فأسسنا عندها مركز دار العيون وكنت آتي اليها باستمرار.. الى ان افتتحت منذ ٦ سنوات تقريبا المركز الدولي للعيون والذي يضم مجموعة ممتازة من الأطباء.. انا فخور بهذه المرحلة وهذا التطور الذي احداثه في السلطنة.

كما أحب ان ابدي اعجابي بالمريض العماني لما لديه من ذوق وفهم والتزام بالعلاج والتعامل مع الطبيب، فلم تقتصر علاقتنا مع المريض على كونها عملية انما تطورت لتكون صداقة حقيقية. فمهنه الطب مسؤولة كبيرة تحاسب عليها في دنياك وأخرتك..

اما عن تخصصي فقد اخترت الجزء الامامي من العين زراعة القرنية وتصحيح النظر وعمليات النزول الابيض والاسود..

خلال تواجدك في السلطنة ماهي اهم امراض العين التي واجهتك؟

كل منطقة لها شيء من التميز منها الحسن ومنها السيء، اما في السلطنة فنواجه مشكلة جفاف العين الذي يسود بطريقة كبيرة بحيث ان ٩٠% من سكان السلطنة يعانون من الجفاف الشديد الذي يؤدي الى اضرار وخيمة للعين فمثلا حك العين بسبب الجفاف يؤدي الى ظاهرة القرنية المخروطية وهناك نسبة عالية من المرضى لديهم هذه المشكلة وتظهر بشكل ضعف نظر او التهاب في العين، ومعظم هؤلاء المرضى يأتون الينا بحثا عن علاج لضعف النظر ونكتشف عند اجراء الفحوصات انهم يعانون من القرنية المخروطية، لذا ندخل في رحلة علاج مختلفة عما أتوا اليه، يجب التنويه هنا الى ان اهمال هذا المرض يؤدي الى



اما العدسة المزروعة فهي فمنها انواع عدة كالبؤرة الواحدة ومنها العدسة بعدة بؤر وتختلف استعمالها حسب حالة المريض واختياره، اما اذا كان المريض يعاني من مرض السكري فلا ينصح بزراعة عدسة متعددة البؤر. ويجب ان يدرك المريض ان اختياره لعدسة متعددة البؤر ان الدماغ يحتاج لوقت حتى يعتاد عليها وعليه ان لا يسوق ليلا لفترات طويلة.

ما هو النزول الأسود؟

النزول الأسود (الجلوكوما) اسم على مسمى اذ لم يتم علاجه يعنى الانسان، المرض يؤثر على قدرة العين على إرسال الصور إلى الدماغ، ما يحدث تداخلاً في الرؤية. يصيب عادة الكبار في السن.

يوجد سائل يدعى (السائل المائي) يفرز داخل العين ويتم تصريفه خارجها. وهذا السائل ليس جزءاً من الدموع التي تفرز خارج العين فوق سطحها.

ويمكن تخيل حركة السائل المائي داخل العين مثل حوض به صنوبر مفتوح يصب الماء باستمرار. فعند انسداد قناة التصريف يتجمع الماء في الحوض مما يزيد الضغط على جدرانه. كذلك إذا انسدت منطقة التصريف داخل العين وتسمى (زاوية التصريف) تزيد كمية السائل المائي داخل العين وبالتالي يتزايد الضغط داخل العين مما يؤدي لتلف العصب البصري.

نبدأ العلاج بالقطرات التي تخفف من افرازات العين او قطرات لتصريف العين وهذه القطرات تفيدها اذا لم يتأثر العصب البصري وهناك عمليات جراحية بسيطة وبعدها تأتي العمليات الجراحية الكبيرة.



اذ ان المعدل الطبيعي لسماكة القرنية يكون بين ٥٠٠ ميكرون الى ٦٠٠ ميكرون وما دون ذلك نحن نواجه مشكلة تسمى القرنية المخروطية.

اما الطبقة الباطنة فتتأثر بأمراض كالشيخوخة وعند حصول مشكلة في هذه الطبقة يسمح للماء بأن يتسرب الى طبقة الكولجين ٤ فتنتفخ القرنية وهي حالة مؤلمة تسبب ضبابية في النظر.

وتختلف العلاجات للقرنية حسب درجة الإصابة منها ما يقتضي بالادوية او قطرات العين ومنها ما يصح بالليزر كضعف النظر وهناك التدخل الجراحي كزراعة جزء للقرنية كأن نحقن النسيج الباطني في العين فيمنع تسرب الماء الى طبقة الكولجين ٤. وهناك مرض التريجوما الذي ينتشر في عمان فترة الثمانينات وهو عبارة عن بياض القرنية أو إصابة العين باحترق بمواد كيميائية نلجأ عندها لزراعة القرنية.

تأتي بعض الحالات يكون الهدف علاج ضعف النظر ثم يكتشف الطبيب مرض اخطر من هذا **كيف يمكنني أن أشخص المرض وأعي ان هناك مشكلة حقيقية لدي؟**

النظر هو المقياس فعندما يضعف يجب مراجعة الطبيب فوراً فاما ان تكون المشكلة في الشبكية او في القرنية وهناك حالات اخرى نادرة الحدوث.

هل القرنية المخروطية عامل وراثي فقط؟

قد تكون أنت عن طريق الوراثة ولكن يجب الاشارة ان البيئة تلعب دوراً مهماً في انتشار القرنية المخروطية وكذلك عامل التغذية.

ما هو النزول الأبيض؟

عدسة العين بشكل عام تكون شفافة وفي حال حدوث النزول الابيض تتحول من شفافة الى ضبابية. وعلاج النزول يكون عن طريق عملية، سابقاً كانت العملية تتم عبر فتحة في العين بحوالي ١٢ ملم ثم يخرج الطبيب النزول الأبيض كقطعة واحدة ويزرع عدسة صلبة ويخيط العين. اما اليوم مع تطور العلم والتكنولوجيا أصبحنا نشق ٣ فتحات صغيرة جداً وندخل ابرة لها ٣ وظائف فيها أمواج فوق الصوتية تدخل الى العين وتفتت النزول الأبيض وتجعله كسائل ثم تسحب ما تفتت منه وعند جوانب الابرّة هناك انبوب يدخل الماء للعين مكان ما تم استخراجه حتى لا تنكمش العين ويكون السائل ملائماً للعين وتركيبها ثم نحقن العدسة لتستقر مكان النزول وتسمى العملية بـ fechomaltification.



الدكتور بدر بن محمد بن هلال البرواني – استشاري أول في طب جراحة العيون

الدكتور بدر بن محمد بن هلال البرواني عرفنا عن نفسك وكيف بدأت مشوارك الطبي

القرنية من أهلك أجزاء العين بعد الشبكية، وهي أنسجة شفافة تسمح للصورة أو الضوء أن يمر عبرها مباشرة إلى مستقبل الضوء في الشبكية، وإذا تم حدوث أي مشكلة في القرنية هذا يؤثر على النظر بشكل مباشر.

القرنية عادة تكون محدبة الشكل ويفترض أن يكون تقوسها ٩٠ درجة بشكل متساوي. بعض الامراض مثل الاستجماتزم او انحراف القرنية سببها ان التقوس ليس بالشكل الطبيعي مثل ان يكون ١٨٠ عن ٩٠.٢٧٠ وهذا ما يسمى بانحراف القرنية أو القرنية المخروطية.

القرنية تتكون من ٥ طبقات رئيسية:

الطبقة الباطنة، النسيج المطاطي، أنسجة القرنية الكولجين ٤، وفي الامام هناك نسيج مطاطي والخلايا الأمامية، ويمكن في أي من هذه الطبقات ان يحصل فيها المرض، فمثلاً جفاف العين يؤثر على الطبقة الخارجية الملامسة للهواء او اذا تم جرح العين تتأثر بذلك الطبقة المطاطية حيث تأتينا حالات تسمى بـ recer-ent erogins. الطبقة المطاطية بشكل عام تمسك بالخلايا السطحية واذا تعرضت لمشكلة فهي تؤثر بدورها على الخلايا السطحية.

أما طبقة كولجين ٤ تتأثر بعدة امراض كالقرنية المخروطية وقد تكون القرنية نحيفة من حيث السماكة

كنت استشاري أول في طب جراحة العيون في مستشفى القوات المسلحة لغاية عام ٢٠١٥ حيث تقاعدت مبكراً لأنضم إلى المركز الدولي للعيون ومركز آخر.

تخصص الطب يبدأ اجمالاً بطب مقيم ثم طب عام ثم التخصص الذي يرغب به الطبيب فيختار اما ان يطون جراحاً او طبيباً في اختصاص معين اما طب العيون تدخل الجراحة ضمن تخصص الطبيب.

درست الطب العام في اسكتلندا في الثمانينات وتخرجت عام ١٩٩١ كطبيب عام ثم سافرت لبريطانيا وتخصصت في طب جراحة العيون وعملت هناك حتى عدت الى الوطن وعملت في مستشفى القوات المسلحة وقمت بتطوير القسم واستلمت رئاسته وانضم الي حوالي ١٥ طبيباً متخصص في طب العيون وكنا نجري جميع العمليات الجراحية عدا الحول..

لماذا اخترت طب العيون كتخصص؟

كما ذكرت يوجد طب ويوجد جراحة ووجدت نفسي كجراح وكنت قد درست الطب العام فأحببت أن أكون في المجالين وخاصة ان طب العيون بحر عميق من العلم كون العين عضو بالغ الحساسية.



بارسل

– عرفنا بنفسك

إسمي وحيد رسول مراد البلوشي، عمري ٣١ سنة، حاصل على: شهادة الدبلوم في الهندسة الميكانيكية، عام ٢٠١١، وعلى شهادة البكالوريوس في هندسة الصيانة والتشغيل، عام ٢٠١٨.

أعمل حاليا كمشغل غرفة العمليات في شركة الباطنة للطاقة حيث اني حاصل على ترخيص دولي في التدريب ٢٠١٦.

– نبذة عن مشروعك

مشروع "بارسل" عبارة عن مشروع أونلاين يقوم بتحضير الأكل وتوصيله "فقط" عن طريق سائقين المشروع للوجبات الكبيرة، أو عن طريق تطبيقات الطعام مثل: طلبات، ودليل ١٠٠ اللوجبات الفردية، لا يوجد مكان مخصص لاستقبال الزبائن فنحن نوفر لهم الأكل إلى موقعهم. يخدم المشروع جميع فئات المجتمع (الموظفين، الطلبة، العوائل، المناسبات)، من خلال تحضير وجبات شعبية بجودة عالية ومذاق الأكل المنزلي الذي اعتدنا عليه منذ الصغر وسيوفر الأكلات العالمية قريبا. وكذلك سيتم تدشين تطبيق خاص لمشروع بارسل قريبا يخدم جميع الأشخاص الذين يعانون من ضيق الوقت؛ بسبب انشغالهم من خلال الاشتراك واختيارات وجبات بارسل للإفطار والغداء والتحكم بالوقت وجميع تفاصيل وجباته، وستصل الوجبات يوميا للموقع الذي يحدده بوجبات مختلفة بدون القلق والتفكير بالأكل. مع بارسل اشترك و"خلي أكلك علينا"

– من أين أتت فكرة المشروع

أتت فكرة المشروع بعد بحث مكثف لاحتياجات المجتمع، ونوع الطعام المرغوب في السوق والأكثر طلبا، استمر البحث لأكثر من سنتين واتخذ مسارات عديدة وأفكار مختلفة. إلى أن اتخذنا أنا وشركائي القرار بجمع جميع الأفكار في مشروع واحد " أونلاين" يخدم جميع الفئات والمناسبات، ويختصر الوقت والجهد للموظفين والطلبة والعوائل من خلال توفير أكل شعبي "أكل بيوت" وتوصيله لهم.

– العقبات التي واجهتك وكيف استطعت تخطيها مع ظروف السوق المحلي

واجهتنا تحديات وتعقيدات كثيرة في تصميم وتنفيذ التطبيق والموقع الإلكتروني، المطبخ، قائمة الطعام، وتوفير طباخين ماهرين لوجبات مختلفة، وعدم التزام أغلب الشركات لتخليص أمور عديدة وتسليمها

في الوقت المحدد، لكن بالعزيمة والإصرار وروح الفريق الواحد والمتابعة تخطينا أنا وشركائي جميع التحديات وأنجزنا المشروع.

– أهم ما يميز مشروعك

الجودة، والطعم، والخدمة المميزة، والاهتمام بأدق تفاصيل التخليف والتقديم.

– ما هو العامل الرئيسي من وجهة نظرك لنجاحك

الصبر، والإيمان بنجاح الفكرة.

– ما هو طموحك

الاستقالة من عملي وتكوين فريق عمل، وإنشاء مشاريع تنافس بالسوق العماني والخليجي والعالمي بتوفيق من الله عز وجل.

– نصائحك لمن يريد التوجه لريادة الأعمال

لكل شخص له الرغبة في التوجه لريادة الأعمال، عليه تعلم الصبر على نفسه والصبر على الفكرة وفي التعامل مع المنافسين والآخرين واكتساب مهارات الإدارة والتسويق. قبل البدء بأي مشروع عليه دراسة الفكرة واستشارة أصحاب الاختصاص والبحث المكثف؛ لتجنب أكبر قدر من الأخطاء والخسائر.

– كلمة توجهها للشباب العماني

السوق العماني والعالمي لا يشبع أبدا، العالم في تغير مستمر واحتياجات السوق تكبر وتوجد فرص كثيرة، وهناك متسع للجميع بالعمل وإنشاء مشاريع، ونحن الشباب العماني قادرين على التميز وإنجاز مشاريع تخدم عمان والمجتمع. دائما تذكر خطوة الألف ميل تبدأ بخطوة، فاتخذ خطواتك الأولى وابدأ البحث وخطط لمشروع أحلامك.

– نصيحة تسويقية "أسلوب تسويقي ساعدك في مشروعك"

استغلال جميع الأرقام الموجودة في هاتفك وهواتف أقاربي وأصدقائي والتسويق بطريقة خفيفة وجذابة وغير مباشرة لتسويق منتجات المشروع، دائما لا تنظر للبيعيد فحولك مئات الناس لو نجحت لتسويق مشروعك لهم ستصل من خلالهم للمئات الذين معهم وذلك بأقل تكلفة.





PARCEL

Introduce yourself for us

My name is Waheed Rasul Murad Al-Balushi, I am 31 years old; I hold Diploma in Mechanical Engineering, 2011 and Bachelor's degree in Maintenance and Operation Engineering, 2018. Currently I am occupying operating room at Al Batinah Power Company and I hold an international license in training 2016.

Tell us about your project

The "Parcel" project: It is an online project that prepares and delivers food "only" by project drivers for large meals, or through food applications such as: requests, and the 1010 guide for individual meals, there is no place dedicated to receiving customers, we provide them with food to their site. The project serves all segments of society (employees, students, families, occasions), by preparing popular meals of high quality and the taste of home-grown food that we have been used to since childhood and we will provide international cuisine soon. Also, we have a special application for the Parcel project it will be launched soon to serve all people who do not have time; because of their preoccupations through subscription and choices for Parcel meals for breakfast, lunch, time control and all the details of their meals, meals will arrive daily for the site that they set with different choices without worrying and thinking about eating. With Parcel, subscribe and "let us handle you food."



From where did you get the idea of the project?

The idea of the project came after extensive research on the needs of society, and the type of food desired in the market and the most requested, the research continued for more than two years and took many paths and different ideas. Until we and my partners made the decision to collect all ideas in one "Online" project that serves all categories and occasions, and the time and effort of employees, students, and families is reduced by providing and consuming popular food "eating houses".

What kind of obstacles that you faced and how you were able to overcome them with local market conditions

We faced many challenges and complications in designing and implementing the application and the website, the kitchen, the menu, and the provision of skilled cooks for different meals, and the lack of commitment of most companies to rid many things and deliver them on time, but with determination, persistence, and the spirit of one team and follow-up, we and my partners overcome all the challenges and accomplished the project.

What are the most important characteristic of your project?

Quality, taste, outstanding service, and attention to the finest details of packaging and presentation.

What is the main factor in your view of your success?

Patience and the belief in the success of the idea.

What is your ambition?

Resigning from my work, forming a work team, and setting up projects that compete in the Omani, Gulf and global market with the grace of God Almighty.



Your advice for those who want to go to entrepreneurship?

Everyone who has the desire to go to entrepreneurship should learn to be patient with himself, be patient with the idea, deal with competitors and others, and acquire management and marketing skills. Before starting any project, he must study the idea, consult the specialists and extensive research to avoid the most errors and losses.

A word addressed to Omani youth

The Omani and global market is never full. The world is constantly changing and the market needs to grow and there are many opportunities. There is room for everyone to work and create projects. We Omani youth are able to excel and complete projects that serve Oman and society. Always remember the step of a thousand miles, start with one step, take your first step, start researching and plan your dream project.

Marketing advice "A marketing method that helped you with your project"

Exploiting all the numbers in my phone and the phone numbers of my relatives and friends and marketing in a light, attractive and indirect way to market the products of the project.

مفاهيم خاطئة حول فيروس كورونا الجديد

رجح علماء صينيون أن يكون فيروس كورونا الجديد، الذي تفشى في الصين وبعض دول العالم، قد نشأ في الخفافيش مثله في ذلك مثل فيروس "سارس".

الفيروس الجديد نشأ على الأرجح في الخفافيش. ففي بحثين علميين، نشرنا في دورية "جورنال نيتشر"، ذكر العلماء أن تسلسل مجموع التركيب الجيني المأخوذ من عدة مرضى في ووهان يبين أن فيروس كورونا الجديد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالفيروسات المسببة لمرض الالتهاب الرئوي الحاد، المعروف باسم "سارس".

وفي واحدة من الدراستين، قال الأستاذ في معهد ووهان لعلم الفيروسات، شي تشن لي وزملاؤه، إن تسلسل مجموع التركيب الجيني المأخوذ من 7 مرضى يتطابق بنسبة 96 في المئة مع فيروس كورونا لدى الخفافيش، حسبما نقلت "الأسوشيتد برس".

ويعتقد أن "السارس" نشأ أيضاً في الخفافيش، على الرغم من أنه انتقل إلى قطط الزباد قبل أن يصيب الناس في التفشي العالمي للمرض الذي حدث عامي 2002 و2003.

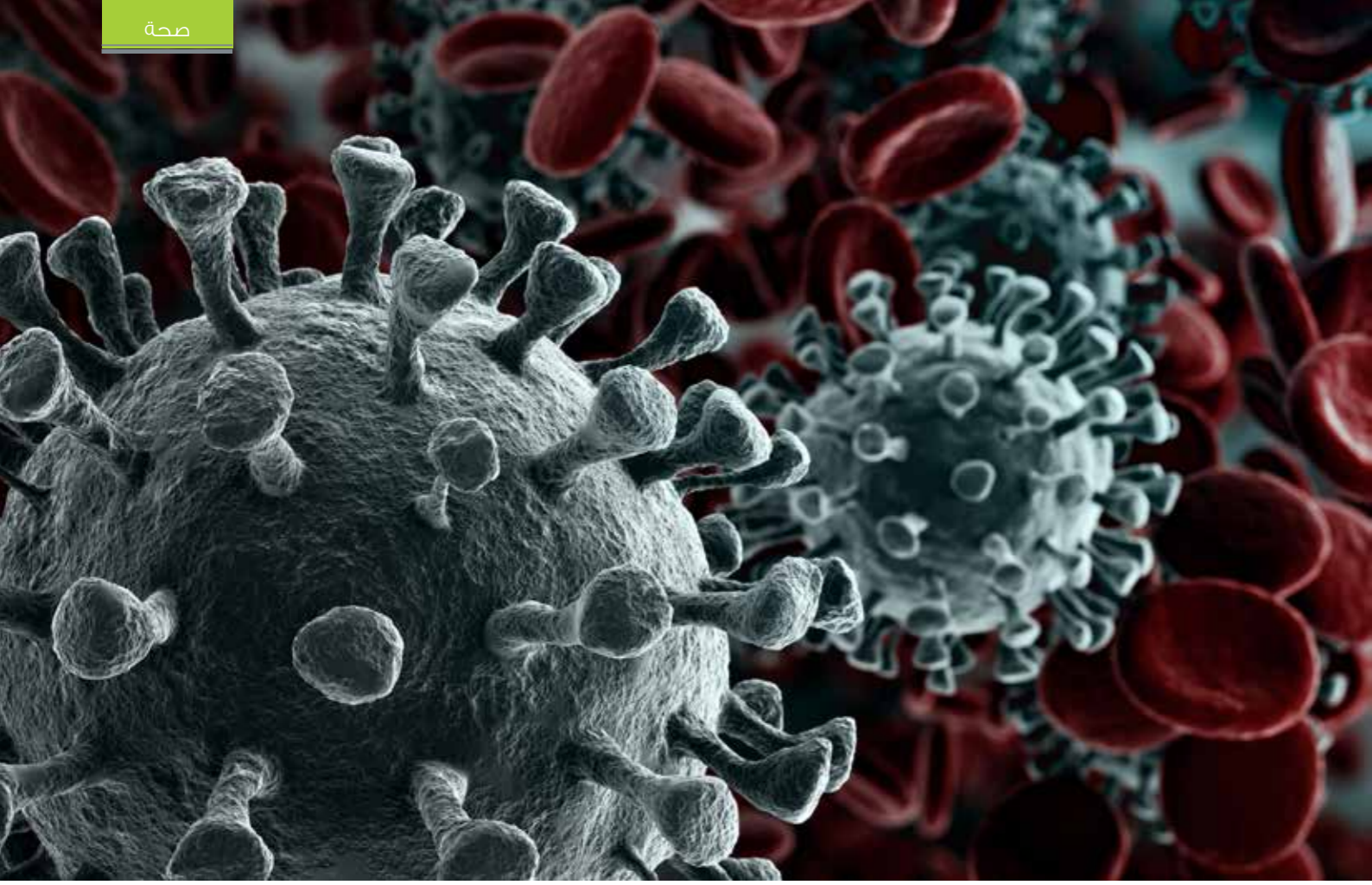
يشار إلى أنه أن العلماء يشتبهون في أن أحدث انتشار لفيروس كورونا الجديد في الصين بدأ في سوق للمأكولات البحرية في مدينة ووهان، حيث كانت الحيوانات البرية معروضة للبيع وعلى اتصال بالناس، غير أن الحيوان مصدر الفيروس لم يتم تحديده بعد.

أعلنت السلطات الصينية، أن عدد الوفيات المؤكدة في البلاد من جراء فيروس كورونا المستجد ارتفع إلى 425 بعدما أودى هذا الفيروس التنفسي المميت بحياة 76 شخصاً إضافياً في مقاطعة هوبي، بؤرة الوباء في وسط البلاد.

وأظهرت الحصيلة الجديدة التي نشرتها لجنة الصحة في مقاطعة هوبي أن وتيرة تفشي الفيروس لا تزال على حالها، إذ سجلت 2013 إصابات جديدة خلال 24 ساعة، وبذلك يرتفع إجمالي عدد المصابين بالفيروس في سائر أنحاء العالم إلى ما لا يقل عن 20155 مصاباً.

وأشار تقرير نشرته مجلة "فوربس" الأميركية، إلى انتشار الكثير من المفاهيم الخاطئة، وعدد لا يستهان به من المعتقدات المغلوطة التي يتداولها كثيرون حول العالم، عن فيروس كورونا الجديد.

وذكرت المجلة الأميركية أنه إلى جانب المعلومات الخاطئة بشأن فيروس كورونا الجديد، تبرز أيضاً "نظريات المؤامرة" والجانب المظلم من العنصرية، تجاه الآسيويين عموماً والصينيين أو المنحدرين من أصل صيني على وجه الخصوص.



الأمراض، أمر خاطئ، فبلغة الأرقام، عندما بلغ عدد ضحايا الفيروس 304 من أصل 4380 إصابة، كان المعدل يشير إلى أن حوالي 2 في المئة من الأشخاص يموتون جراء الفيروس وهي نسبة ضئيلة مقارنة بمعدل الوفيات للعديد من الأمراض الأخرى مثل الإيبولا حيث بلغ معدل الوفيات 50 في المئة.

كذلك فإن الإنفلونزا العادية تقتل عشرات الآلاف من الناس سنوياً في الولايات المتحدة والعالم، ويتراوح عدد ضحايا الإنفلونزا العادية بين 291 ألف إلى 66 ألف شخص سنوياً حول العالم، وفقاً لدراسة نشرت في مجلة "لانسييت".

٣- تم تصنيف فيروس كورونا في المختبر ونشره عمداً

عندما تفشى أي مرض معد، فإن نظريات المؤامرة ستبرز، ووفقاً لموقع "بوليغراف إنفو" المتخصص في تفصي الحقائق، بدأ عدد من المواقع الروسية المحلية يوم 27 يناير بنشر أخبار تروج "مسؤولية" الولايات المتحدة عن تفشي كورونا.

وشملت نظريات المؤامرة مزاعم بأن الولايات المتحدة تستخدم فيروس كورونا كسلاح بيولوجي ضد الصين وأن الصيادلة الأميركيين، سيجنون المليارات من وراء هذا الفيروس.

ومع التآجيج على وسائل التواصل الاجتماعي، تنتشر الكثير من المفاهيم الخاطئة بشكل أسرع من انتشار فيروس كورونا الجديد نفسه، كما في القائمة التالية:

١- فيروس كورونا معد أكثر وينتشر بشكل أسرع من أي مسببات الأمراض الأخرى

هذا اعتقاد خاطئ بالمطلق وليس حتى قريب من أي حقيقة متعلقة بالمرض، فعلى سبيل المثال تعتبر الحصبة وشلل الأطفال والخناق أكثر انتشاراً من فيروس كورونا الجديد.

وقدرت دراسة علمية أن معدل تكاثر فيروس كورونا الجديد يبلغ حوالي 3.8، وهذا يعني أن شخصاً مصاباً بالفيروس يمكنه في المتوسط نشر الفيروس إلى ما يقرب من 4 أشخاص آخرين، وهو معدل أقل بكثير من معدل تكاثر الحصبة والسعال الديكي، اللذين يتراوح معدل تكاثرهما بين 12 و18.

٢- كورونا أكثر فتكاً من أي مسببات الأمراض الأخرى

قالت المنسفة الطبية العليا للتأهب للأمراض السارية في وزارة الصحة الأميركية في نيويورك ماري فوت، إن الاعتقاد السائد بأن الناس يموتون من العدوى بفيروس كورونا الجديد بمعدلات أعلى بكثير من باقي

communicable disease preparedness at the US Department of Health in New York, Mary Foot. , The rate indicated that about 2 percent of people die from the virus, which is a small percentage compared to the death rate of many other diseases such as Ebola, where the death rate reached 50 percent.

Likewise, regular flu kills tens of thousands of people annually in the United States and the world, and the number of regular flu victims ranges from 291,000 to 646,000 people annually around the world, according to a study published in the Lancet.

3- Corona virus was manufactured in the laboratory and deliberately published

When an outbreak is infectious, conspiracy theories will emerge. According to the fact-finding website Polygraph Info, a number of local Russian websites began publishing news on January 27 that suggested the "responsibility" of the United States for the Corona outbreak.

Conspiracy theories included allegations that the United States was using the Corona virus as a biological weapon against China and that American pharmacists would reap billions from this virus.

4- There is a vaccine to stop the virus from spreading

Developing a vaccine against corona is a difficult issue that requires a lot of time and money. First, the virus or bacteria causing the problem must be discovered, then knowing how to make an effective vaccine, and then it must undergo rigorous tests to verify that it is not dangerous to humans.

5- Alternative medicine treatment can cure HIV infections

The allegations and allegations out of knowledge and truth are many, and range from emphasizing that keeping the larynx moist pre-

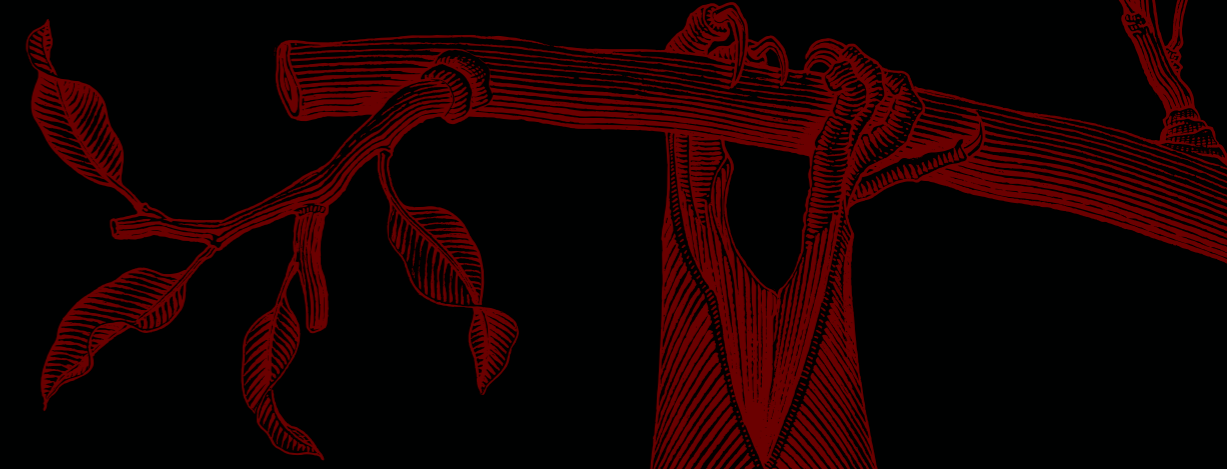
vents infection, and using oral sterilizers to get rid of the infection.

There is still no cure for the new SK virus infection, but the best way to prevent it is by washing your hands thoroughly and frequently. And not to interact closely with a sick person, regardless of whether that person has a corona or other infection.

6- Every case of fever and cough is a result of the virus

7- All Chinese people should be avoided or east Asian in general

Viruses do not resemble people on communication sites where ethnic preferences can be mentioned or people chosen based on appearance. Indeed, viruses like the Corona virus give people equal opportunities completely, as they infect anyone who is not immune and happens to be close enough.



٤- هناك لقاح لوقف تفشي الفيروس

تطوير لقاح ضد الكورونا مسألة صعبة وتحتاج إلى كثير من الوقت والأموال، فأولاً، يجب اكتشاف الفيروس أو البكتيريا المسببة للمشكلة، ثم معرفة كيفية تصنيع لقاح فعال، وبعد ذلك يجب إخضاعه لاختبارات صارمة للتحقق من عدم خطورتها على البشر.

٥- المعالجة بالطب البديل يمكنها شفاء الإصابات بالفيروس

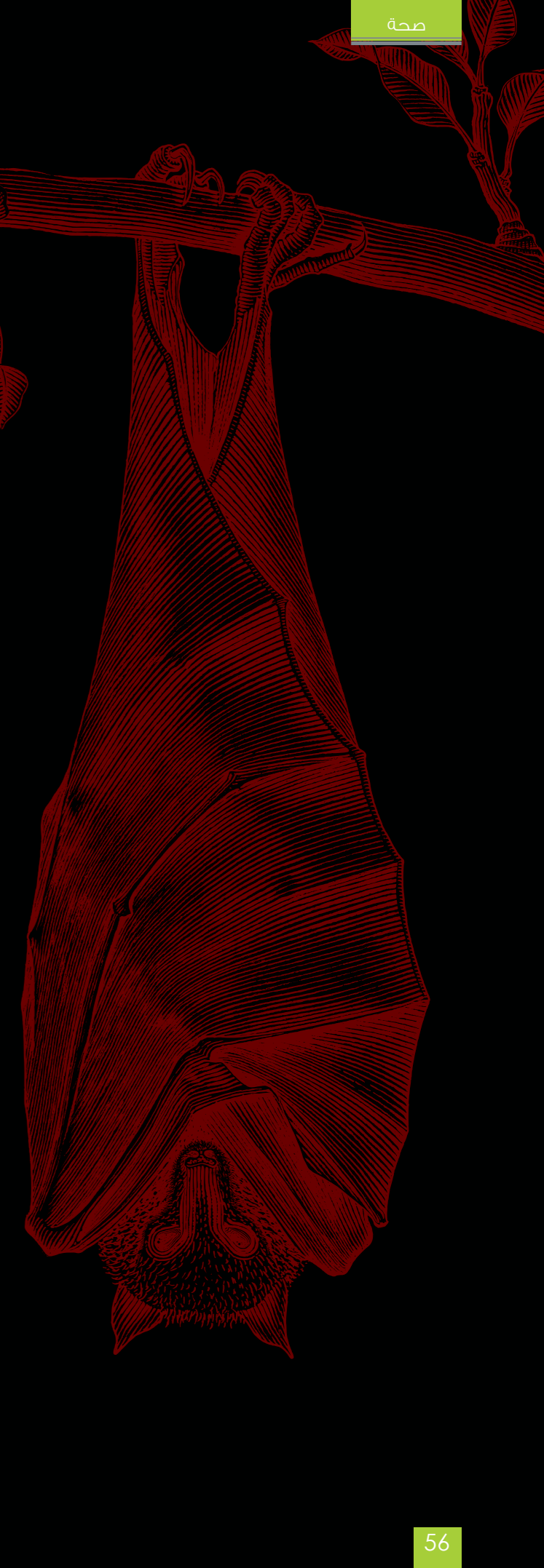
الادعاءات والمزاعم البعيدة عن العلم والحقيقة كثيرة، وتتراوح بين التأكيد على أن إبقاء الحنجرة رطبة يمنع العدوى، واستخدام معقمات الفم للتخلص من العدوى.

لا يوجد حتى الآن علاج لعدوى فيروس كورونا الجديد، ولكن أفضل طريقة لمنع الإصابة به هي غسل اليدين جيداً وبشكل متكرر. وعدم التفاعل عن كثب مع شخص مريض، بصرف النظر عما إذا كان هذا الشخص مصاباً بعدوى كورونا أو غيرها.

٦- كل حالة من حالات الحمى والسعال هي نتيجة للفيروس

٧- يجب تجنب كل الشعب الصيني، أو عموماً تجنب الشرق آسيويين

الفيروسات لا تشبه الأشخاص على مواقع التواصل التي يمكن فيها ذكر التفضيلات العرقية أو اختيار أشخاص بناء على المظهر، فالواقع أن الفيروسات مثل فيروس كورونا تعطي للناس فرصاً متساوية تماماً، حيث تصيب أي شخص غير محصن ويصادف أنه قريب بما فيه الكفاية.



CORONA

Misconceptions about the new corona virus

Chinese scientists have speculated that the new Corona virus, which has spread in China and some countries in the world, has originated in bats just like the SARS virus.

The new virus probably originated in bats. In two scientific papers published in the Journal Nature, the scientists mentioned that the sequence of the total genetic taken from several patients in Wuhan shows that the new corona virus is closely related to the viruses that cause severe acute respiratory syndrome, known as "SARS".

In one of the two studies, Shi Chen Li and his colleagues, a professor with the Wuhan Institute of Virology, said the sequence of the total genetic makeup taken from 7 patients corresponded to 96 percent of the corona virus in bats, the Associated Press reported.

It is believed that "SARS" also arose in bats, although it moved to civet cats before it infected people in the global outbreak of the disease that occurred in 2002 and 2003.

It is noteworthy that scientists suspect that the latest outbreak of the new corona virus in China started in a seafood market in Wuhan, where wild animals were on sale and in contact with people, but the animal source of the virus has not yet been identified.



The Chinese authorities announced that the number of confirmed deaths in the country as a result of the new Corona virus rose to 425 after this deadly respiratory virus killed 64 additional people in Hubei Province, the epicenter of the epidemic in the center of the country.

The new toll released by the Health Commission of Hubei Province showed that the frequency of the outbreak remains unchanged, with 2,103 new infections recorded within 24 hours. This brings the total number of people infected with the virus worldwide to at least 20155.

A report published by the American "Forbes" magazine pointed to the spread of many misconceptions and a significant number of misconceptions held by many around the world about the new Corona virus.

Along with misinformation about the new Corona virus, the American Journal also highlights "conspiracy theories" and the dark side of racism, toward Asians in general and Chinese or people of Chinese descent in particular.

And with fanfare on social media, many mis-

conceptions spread faster than the new Corona virus itself, as in the following list:

1- Corona virus is more contagious and spread faster than any other pathogens

This is an absolute misconception and not even close to any fact related to the disease. For example, measles, polio, and diphtheria are more common than the new Corona virus.

A scientific study has estimated that the rate of reproduction of the new corona virus is about 3.8, which means that a person with the virus can on average spread the virus to approximately 4 other people, which is much lower than the rate of reproduction of measles and whooping cough, whose reproduction rate is between 12 and 18.

2- Corona is more deadly than any other pathogens

"The prevailing belief that people are dying from infection with the new corona virus at significantly higher rates than other diseases is wrong," said the senior medical coordinator for



ومن المثير للاهتمام أنه تم العثور على أوجه التشابه بين هذه الحالة وبين الأمراض النفسية التي تؤثر على المزاج والمشاعر من حيث انخفاض مستويات طاقة الدماغ. إذ يُظهر الأشخاص المصابون بالاكتئاب أيضاً نسبة منخفضة في طاقة الدماغ.

وخلص العلماء إلى أنه على غرار الأمراض النفسية، يبدو أن العلاج السلوكي بدلاً من خطط النظام الغذائي والرجيم، قد يكون ناجحاً حتى في علاج السمنة. تقول البروفيسور أولتمانز في تصريحات نقلها موقع "هايل براكسيس" الألماني: "من الواضح أن الحالة النفسية، واستقلاب طاقة الدماغ وتنظيم وزن الجسم ترتبط ارتباطاً وثيقاً، ويجب أخذها في الاعتبار إذا كان المرء يريد أن يفقد الوزن بشكل دائم".

ووفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية فإن البدانة تصيب حوالي ٢.٢ مليار شخص بالغ في جميع أنحاء العالم، ويعاني ٦٥٠ مليون منهم من شكلها المفرط. أما في الفئة العمرية ما بين ٥ سنوات و١٩ سنة فيعاني من الوزن الزائد ٣٤٠ مليون طفل ومراهق.



أخيراً حلُّ اللغز لماذا لا يشعر البدناء بالشبع؟

اكتشف باحثون ألمان تفسيراً لشعور أصحاب الوزن الزائد بعدم الشبع، إذ وجد الباحثون أن هذا السبب ليس للأشخاص المصابين بالسمنة يد فيه، كما اقترحوا علاجاً للسمنة لا يعتمد على الرجيم بصورة أساسية، إن التخلص من الكيلوغرامات الزائدة يمثل رغبة ملحة لدى أصحاب الوزن الزائد، الذين يسعون معظمهم لتجربة أنواع الرجيم المختلفة؛ للوصول للوزن المثالي، لكن العلماء اكتشفوا أن المشكلة المسببة للسمنة والتي تتركز في غياب الشعور بالشبع، هي بالأساس مشكلة ليس لأصحاب الوزن الزائد يد فيها.

وتحت إشراف أخصائية علم النفس إيليناك، ووردز ينسكي والبروفيسورة أولتمانز، قامت مجموعة عمل متعددة التخصصات بإجراء دراسة على الأشخاص ذوي الوزن الزائد والوزن الطبيعي عن طريق الحقن الوريدي بالجلوكوز، وبالتالي إمداد الدماغ بالسكر لإنتاج الطاقة، ثم قياس حالة الطاقة في الدماغ. تم ذلك باستخدام التحليل الطيفي بالرنين المغناطيسي ٣١٥، وهو تحليل لا تملكه سوى مراكز أبحاث قليلة في جميع أنحاء العالم.

في مجموعة الوزن الطبيعي زادت نسبة طاقة الدماغ مباشرة بعد الحقن بالجلوكوز، في حين لم يلاحظ أي تغييرات على المشاركين في الدراسة الذين يعانون من السمنة، فقط بعد زيادة قوية في نسبة السكر في الدم عن طريق الحقن حدثت زيادة صغيرة أيضاً في دماغ المشاركين في الدراسة الذين يعانون من زيادة الوزن.

ويرجع علماء غياب الشعور بالشبع، إلى بقاء عملية الأيض -التمثيل الغذائي- بشكل كبير، في حين يرجح آخرون أن يكون الوزن الزائد راجعاً لبعض البكتيريا المعوية كما ذكر باحثون فرنسيون. غير أن علماء من قسم العلوم النفسية والعصبية في مركز الدماغ والسلوك والأيض (DDBP) التابع لجامعة لوبيك، وجدوا الآن تفسيراً محتملاً آخر لغياب الشعور بالشبع.

إذ استطاع فريق بقيادة البروفيسورة كيرستين أولتمانز من جامعة لوبيك إثبات أن هناك علاقة بين زيادة وزن الجسم وانخفاض محتوى الطاقة في الدماغ البشري.



هل للغذاء علاقة بالسرطان؟

صنف السجل الوطني في السلطنة أنواع السرطان الأكثر انتشاراً والغنية بالدهون المشبعة بنعكس بشكل الخمسة الشائعة بين العمانيين ذكورا وإناثا، ويوضح على الصحة. هل حقاً تساعد الأطعمة الغنية بـ "اللاهودج" الأوكسدة في محاربة السرطان؟ هل الدهون للمفوما ثانياً، تلاح سرطان اللوكيميا، فيما لطبخية والمقالي واللحوم الحمراء تُشكل بطريقة سرطان القولون والمستقيم بالمرتبة الرابعة، وسرطانية ومبطنه خطراً صامتاً؟ الغدد الدرقية بالمرتبة الخامسة.

وفصل التقرير أنواع السرطانات بالنسبة للذكور في الفترة ٢٠١٥-١٩٩٦: وكان سرطان غدة البروستات الأكثر شيوعاً بين الذكور، تلاح سرطان المعدة، ثم داء اللاهودجكن للمفوما ثالثاً، وسرطان اللوكيميا رابعاً، ثم سرطان القولون والمستقيم بالمرتبة الخامسة.

وبالنسبة للإناث خلال تلك الفترة، فقد جاء سرطان الثدي بالمرتبة الأولى، تلاح سرطان الغدة الدرقية، ثم سرطان القولون والمستقيم ثالثاً، وتلاح داء اللاهودجكن للمفوما رابعاً، فيما جاء سرطان اللوكيميا بالمرتبة الخامسة وبالإضافة إلى ذلك فقد استعرض السجل السرطانات الأكثر شيوعاً بين الذكور وبين الإناث لكل عشر سنوات على حدة.

فهل للسرطان علاقة بالغذاء؟

تشير دراسات وبحوث عدة، إضافة إلى الآراء الطبية، إلى أن نوعية النظام الغذائي يؤدي دوراً مؤثراً في زيادة مخاطر الإصابة بالسرطان. يرى الباحثون والمعالجون في القطاع الصحي أن تغيير النمط الصحي واستهلاك الأطعمة

Solve the mystery: Why do not obese people feel full?

German researchers have found an explanation for the feeling of overweight. The researchers found that this is not the case for obese people, and they suggested a treatment for obesity that is not diet-dependent. The elimination of excess pounds is an urgent desire of overweight people, most of whom try to experiment with different types of diet to reach ideal weight, but scientists have discovered that the problem causing obesity, which is concentrated in the absence of feeling full, is mainly a problem not for overweight people.

Scientists say the lack of satiety is due to slow metabolism, while others are likely to be due to some intestinal bacteria, French researchers said. However, scientists from the Department of Psychological and Neuroscience at the Center for Brain, Behavior and Metabolism (CBBM) of the University of Lübeck, have now found another possible explanation for the lack of feeling full.

A team led by Professor Kerstein Oltmanns of Lübeck University has shown that there is a relationship between increased body weight and low energy content in the human brain. The reason for the low power state was not entirely clear. No one knew that the content of high brain energy was satisfying, while many overweight people indicated they did not realize the feeling of satiety.

Under the supervision of psychologist Elena K. A multidisciplinary working group conducted a study of overweight and normal people by intravenous glucose injection, thus supplying the brain with sugar for energy production, and then measuring the state of energy in the brain. This was done using MEP 31P, an analysis that only few research centers around the world have.

In the normal weight group, the proportion of brain energy increased immediately after glucose injection, while no changes were observed in study participants who were obese. Only after a strong increase in blood sugar injections there was also a small increase in brain study participants who were overweight.

والرمان، الجريب فروت، التوت والعنب. تحتوي هذه القائمة الطويلة على مواد مضادة للأكسدة والمعادن والفيتامينات التي تحمي من السرطان وتقوي جهاز المناعة.

الأطعمة الغنية بالألياف: الحبوب على أنواعها مثل الفول والعدس والبازلاء وغيرها، بذور الكتان، بالإضافة إلى الخبز والأرز الأسمر التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والفيتامينات التي تحمي الجسم ضد امراض السرطان.

أطعمة غنية بالبروتين الصحي:

المكسرات النيئة والمحمصة مفيدة وغنية بمضادات الأكسدة

نصائح وقواعد غذائية:

– الحفاظ على وزن صحي ومثالي

– التخفيف وتجنب المشروبات الغازية وكل ما يضاف له السكر

– التركيز على نظام غذائي طبيعي غني بالمعادن والفيتامينات وعدم تناول مكملات غذائية لأنها لم تثبت فعاليتها في محاربة السرطان

– ممارسة الرياضة أقله ٣٠ دقيقة يوميا او ٥ مرات أسبوعياً.

صحيح انه لا يمكن منع الإصابة بالأمراض، وهذه مسألة مسلم بها، لكن الانتباه الى نظام غذائي صحي من شأنه الوقاية من أمراض عدة ومن بينها السرطان. سوباً، سنغوص أكثر في عالم التغذية للبحث أكثر عن الأطعمة التي تزيد مخاطر الإصابة وأخرى التي تساعد في الوقاية ونصائح صحية لمرضى السرطان للتخفيف من وطأة المضاعفات والآثار الجانبية الناتجة من العلاجات.

أثبتت الدراسات والبحوث العلمية الصادرة عن الجمعية الأميركية للسرطان (American Cancer Society) للوكالة الدولية لبحوث السرطان (International Agency for Research on Cancer) ان النظام الغذائي مسؤول بنسبة ٤٠-٣٠ من مخاطر الإصابة بالسرطان. اذا، هناك أدلة قوية ومثبتة تكشف العلاقة الوثيقة بين بعض الأطعمة والسرطان، وتدرج في هذه القائمة بعض انواع الأطعمة المؤثرة وغير الصحية أهمها:

اللحوم الحمراء والمصنعة: تحتوي على مواد حافظة وكيميائية وعلى رأسها نترات الصوديوم والتي من شأنها ان تزيد من مخاطر الإصابة بأنواع عدة من السرطان منها: سرطان المعدة، القولون والبنكرياس.

الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة المقالي مثل رقائق البطاطا التشيبس... التي تسبب البدانة والتي بدورها ترفع مخاطر الإصابة بالسرطان.

طبخ اللحوم على درجة عالية درجة الشوي والحرق: تؤثر هذه الطريقة على إنتاج مواد مسرطنة تسبب السرطان.

الأطعمة المحفوظة والمعلبة او المخلة التي تحتوي على كمية عالية من الملح والتي ترفع من نسبة مخاطر الإصابة بالسرطان وعلى رأسها سرطان المعدة.

السكريات: صحيح أن السكريات لا تسبب مرض السرطان مباشرة، ولكنها تؤدي إلى السمنة وتخزين الدهون في الجسم التي تزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان.

الكحول: يزيد استهلاك الكحول من مخاطر الإصابة بأنواع عدة من السرطان ومنها: سرطان الثدي – الكبد – المريء – القولون والفم.

أطعمة تقوي من السرطان:

هذه الأطعمة التي تعتبر غير صحية ومضرة، يُقابها أطعمة صحية تقوي من الأمراض ومن بينها السرطان.

تناول الخضراوات والفاكهة: البروكولي، القرنبيط، اللفت، الملفوف، الروكا، السبانخ، البصل والثوم، والبابايا

Cancer-safe foods:

These foods, which are considered unhealthy and harmful, are matched by healthy foods that protect against diseases, including cancer.

Eat vegetables and fruits: broccoli, cauliflower, turnip, cabbage, rocca, spinach, onions, garlic, papaya, pomegranate, grapefruit, berries and grapes. This long list contains antioxidants, minerals and vitamins that protect against cancer and strengthen the immune system.

Foods rich in fiber: cereals of all kinds, such as beans, lentils, peas, etc., flaxseed, in addition to bread and brown rice that contain a high percentage of antioxidants and vitamins that protect the body against cancer diseases.

Foods rich in healthy protein:

Raw and roasted nuts are useful and rich in antioxidants

Dietary tips and rules:

Maintain a healthy and ideal weight Reducing and avoiding soft drinks and all that added to sugar Focus on a natural diet rich in minerals and vitamins and not taking nutritional supplements because they have not been proven effective in fighting cancer Exercise at least 30 minutes a day, or 5 times a week.

Food & CANCER

is there is a relation between both?

The national record in the Sultanate classified the five types of cancer common among Omanis, male and female, where breast cancer came first, and "non-Hodgkin lymphoma second", followed by leukemia, while colon and rectal cancer ranked fourth, and thyroid cancer ranked fifth.

The report detailed the types of cancer for males in the period 1996-2015. The most common prostate gland cancer was among males, followed by stomach cancer, then non-Hodgkin's lymphoma third, and leukemia fourth, then colon and rectal cancer in fifth place.

For females during that period, breast cancer came first, followed by thyroid cancer, then colon and rectal cancer third, and non-Hodgkin's lymphoma fourth, while leukemia came in fifth place. In addition, the record reviewed the most common cancer among males and females for each Ten years apart.

Is cancer related to food?

Several studies and research, in addition to medical opinions, indicate that the quality of the diet plays an influential role in increasing the risk of cancer. Health researchers and



stakeholders believe that changing the healthy pattern and consuming foods rich in saturated fats are clearly reflected in health. Does Antioxidant-Rich Food Really Fight Cancer? Are saturated fats, fats, and red meats a hidden, lined, and silent way?

It is true that it is not possible to prevent disease, and this is a recognized issue, but attention to a healthy diet can prevent several diseases, including cancer. Together, we will dive more into the world of nutrition to look more for foods that increase the risk of infection and others that help in prevention and health advice for cancer patients to alleviate complications and side effects from treatments.

Studies and scientific research issued by the American Cancer Society of the International Cancer Research Fund have proven that the diet is responsible for 30-40% of the risks of developing cancer. So, there are strong and proven evidence that reveals the close relationship between some foods and cancer. Some types of influencing and unhealthy foods are included in this list, the most important of which are:

Red and processed meat: It contains preservatives and chemicals, on top of which are sodium nitrate, which would increase the risk of several types of cancer, including: stomach cancer, colon and pancreas.

Foods rich in saturated fat fryers such as chips, chips, chips ... that cause obesity, which in turn raises the risk of cancer.

Cooking meat with a high degree of grilling and burning: This method affects the production of carcinogens that cause cancer.

Preserved, preserved, or pickled foods that contain a high amount of salt, which increases the risk of cancer, especially stomach cancer.

Sugars: It is true that sugars do not cause cancer directly, but they lead to obesity and fat deposits in the body that increase the risk of cancer.

Alcohol: alcohol consumption increases the risk of several types of cancer, including: breast cancer - liver - esophagus - colon and mouth.



Scientists reveal the worst blood type

Harvard University scientists published an article entitled: "Your blood type sake affects your health."

In their article, scientists talk about human blood types. And they have proven that the most dangerous blood type is (AB (IV) Rh) with negative rhesus, indicating that 8% of people have such blood group on the ground.

In particular, researchers emphasize that people who carry this species rarely have children, and if this happens they are of only one gender. There are very rare cases of childbirths of both sexes. In the article, the scientists point out that women who carry this blood group are more likely to develop cancer.

On the other hand, scientists at the University of Vermont conducted experiments related to blood types, and they proved that people with blood type (AB (IV) Rh) with negative rhesus, are vulnerable to changes in the brain, especially in the field of thinking and memory.

They point out that people with this family are 82% more likely to develop dementia and stroke.

Doctors explain why these people have a weak immune system, so they can catch diseases of all who communicate with them.

Doctor advises all who carry this blood group to follow a healthy and correct diet, and they should eat turkey meat, rabbits and ram, and refrain from eating fatty foods and butter.

AB-

العلماء يكشفون أسوأ فصيلة دم

أجرى علماء جامعة هارفارد الأمريكية دراسات شاملة ومعمقة، وفي ضوء النتائج التي حصلوا عليها نشرها مقالاً بعنوان: "أجل فصيلة دمكم تؤثر في صحتكم".

ويتحدث العلماء في مقالهم، عن فصائل الدم لدى البشر. وقد أثبتوا أن أخطر فصيلة دم هي (AB (IV) Rh) ذات ريسوس سالب، مشيرين إلى أن 8% من الأشخاص يملكون مثل هذه الفصيلة من الدم على الأرض.

ويؤكد الباحثون بصورة خاصة على أن الأشخاص الذين يحملون هذه الفصيلة نادراً ما ينجبون، وإذا ما حصل ذلك فيكونون من جنس واحد فقط. وهناك حالات نادرة جداً لولادة أطفال من الجنسين. ويشير العلماء في المقال، إلى أن النساء اللواتي يحملن هذه الفصيلة من الدم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان.

ومن جانب آخر أجرى علماء جامعة فيرمونت، تجارب متعلقة بفصائل الدم، وأثبتوا أن الأشخاص الذين يحملون فصيلة دم (AB (IV) Rh) ذات ريسوس سالب، معرضون للإصابة بتغيرات في الدماغ وخاصة في مجال التفكير والذاكرة.

ويشيرون إلى أن الأشخاص الذين يحملون هذه الفصيلة أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 82% والإصابة بالجلطة الدماغية.

ويفسر الأطباء السبب بكون جهاز المناعة لدى هؤلاء الأشخاص ضعيف؛ لذلك يمكن أن يصابوا بأمراض جميع الذين يتواصلون معهم.

وينصح الطبيب أليكسي بورتنوف الخبير بأمراض الدم، جميع من يحمل هذه الفصيلة من الدم اتباع نظام غذائي صحي وصحيح، ويجب عليهم تناول لحم الديك الرومي والأرانب والكبش، والامتناع عن تناول الأغذية الدهنية والزبدة.

AB-

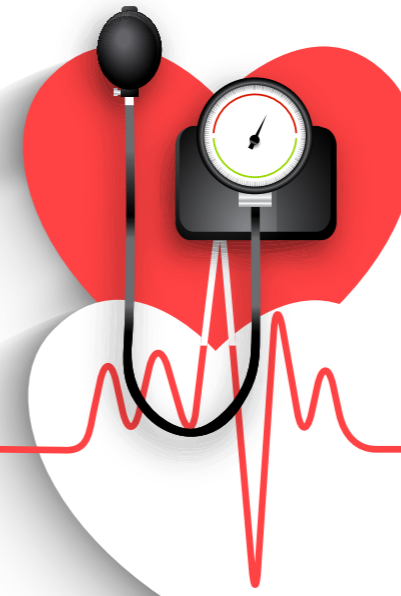
رابعاً: التقليل من تناول الكحول والسكريات والكوفييين والنيكوتين. أما الأطعمة الوجبات السريعة كالبطاطا المقلية والكاتشب والمايونيز واللحوم المطهية معها فهي من المحرمات هنا. حاول أن تستعيض عن الشوكولا بالجزر، وعن الكاتو بالتفاح والكمثرى.

خامساً: اقتناء جهاز قياس ضغط الدم وقياس مستوياته وتدوينها. وينصح بقياس الضغط مرة في اليوم وفي نفس الموعد. وإذا رغبت بأن تقوم بالتدوين على أكمل وجه، سجل أيضاً ماذا شربت أو أكلت وفيما إذا مارست الرياضة أو لا، ولكن لماذا كل ذلك؟ عندما تعود لمدونتك وترى ما سجلته ربما يعتربك تأنيب ضمير ويدفعك للالتزام بعادات غذائية وحياتية تسيطر بها على "القاتل الصامت": ارتفاع ضغط الدم.

ثانياً: ممارسة الرياضة ٣ أو ٤ مرات في الأسبوع ولمدة تتراوح بين ٣٠ - ٤٥ دقيقة في كل مرة، قد يكون سلاحك السحري في وجه ارتفاع ضغط الدم، غير أن النتيجة لن تراها بين ليلة وضحاها وتتطلب منك الصبر والمثابرة. دع عنك الكسل والاستلقاء على الأريكة ومارس المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة أو أي رياضة أخرى. أهم ما في الأمر هو أن تمارسها بانتظام.

ثالثاً: الإكثار من تناول الخضار والفواكه وخاصة السبانخ والبطاطا والموز، وأيضاً سمك السلمون ذو مفعول جيد. أما الثوم فله مفعول سحري في تحسين تدفق الدم وتوسيع وتقوية الأوعية. ولكن ماذا عن الرائحة الكريهة التي يحدثها وتنفر الآخرين منك؟ الجواب بسيط: الصحة أولاً وقبل كل شيء.

التغلب على ارتفاع ضغط الدم بلا أدوية!



الأدوية ليست الحل الوحيد لقهـر "القاتل الصامت": ارتفاع ضغط الدم، إذ إن بعض الحلول الطبيعية الخالية من التأثيرات الجانبية للأدوية الكيماوية، تعمل على المحافظة على المستويات الطبيعية للضغط.

ارتفاع ضغط الدم مرض مزمن، وواسع الانتشار في عالم اليوم.

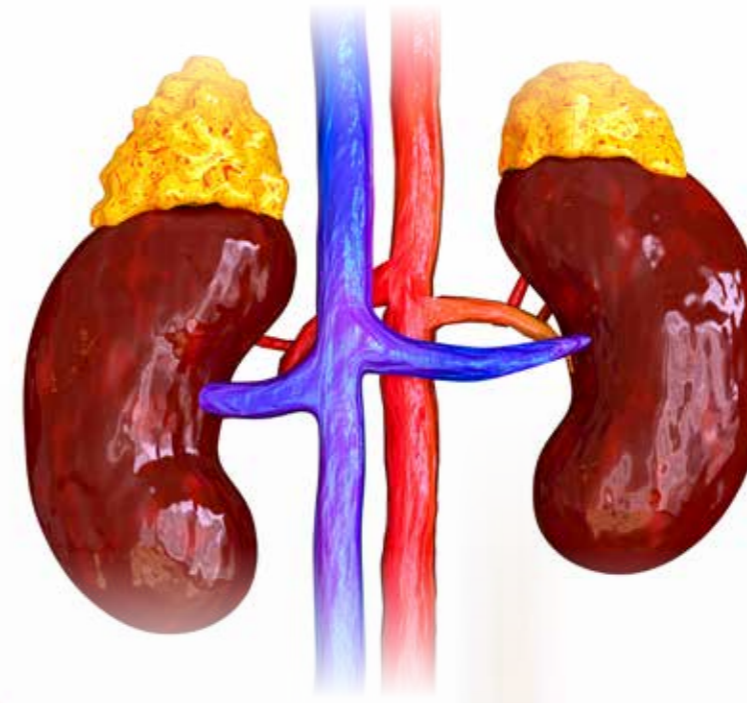
أسباب المرض

- التهاب الغدة الكظرية
- التوتر والإجهاد
- الزيادة في الوزن
- التدخين
- الإفراط في تناول الكحول
- مرض السكري

إذ يؤدي المرض إلى الإصابة بعلل وأمراض أخرى من أبرزها: الجلطة القلبية، وتصلب الشرايين، والسكتات الدماغية.

ويلجأ معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم إلى الأدوية؛ لإعادة الضغط لمستوياته الطبيعية. غير أن الأدوية ليست الحل الوحيد؛ إذ يمكن تحقيق ذلك من خلال:

أولاً: الابتعاد عن تناول ملح الطعام، اكتشف بعض الباحثين أن الملح يسبب تشكل بعض المواد في الأوعية الدموية، والتي تقوم بجعل تلك الأوعية تنقبض إلى بعضها البعض؛ مما يؤدي إلى نشوء مقاومة لتدفق الدم. كبديل عن ملح الطعام، يمكنك اللجوء إلى بعض الأعشاب؛ إذ إن طعمها لذيق، مثل الملح وربما أكثر لذة منه.



Beat high blood pressure without medication

Medicines are not the only solution to conquering the "silent killer": high blood pressure, as some natural solutions that are free from the side effects of chemical drugs work to maintain the normal levels of pressure.

High blood pressure is a chronic and widespread disease in today's world.

The causes of disease:

- Adrenal gland inflammation
- Weight gain
- Excessive consumption of alcohol
- Stress and Stress
- Smoking
- Diabetes

This disease leads to illness and other problems such as: heart attack, arteriosclerosis and strokes.

Most people with high blood pressure resort to medications to restore pressure to normal levels. However, medicines are not the only solution, as this can be achieved through:

First: to move away from eating table salt, some researchers discovered that salt causes the formation of some substances in the blood vessels, which cause those vessels to contract to each other, which creates resistance to blood flow. As an alternative to table salt, you can resort to some herbs, as they taste delicious, like salt and perhaps more delicious than it is.

Second: Exercising 3 or 4 times a week for 30 - 45 minutes each time, your magic weapon may be in the face of high blood pressure. However, the result will not be seen overnight and requires patience and perseverance. Let your idleness lie on the sofa, go walking, swimming, biking, or any other sport. The most important thing is that you exercise it regularly.



Third: Eating more vegetables and fruits, especially spinach, potatoes and bananas, and also salmon with a good effect. The garlic has a magical effect in improving blood flow and expansion and strengthening of vessels. But what about the unpleasant odor it creates and alienates others from you? The answer is simple: health first and foremost.

Fourth: Reducing the consumption of alcohol, sugars, caffeine and nicotine. Fast food foods, such as french fries, ketchup, mayonnaise, and cooked meat, are taboo here. Try to replace the chocolate with carrots, apples and pears.

Fifth: Acquisition of a blood pressure measuring instrument, measuring its levels and codifying it. It is advised to measure the pressure once a day and at the same time. And if you want to blog fully, also write down what you drank

or ate and whether or not you exercised. But why? When you return to your blog and see what you have recorded, you may rebuke you and force you to stick to nutritional and lifestyle habits that control the "silent killer": high blood pressure.





تستخدم هذه الفواكه للمناسبات الكبيرة فقط مثل الزواج واجتماعات المهمة، كما أن ٩٠ إلى ٨٠ بالمائة من هذه الفواكه يشتريها العامة كهدايا.

أما عن التفاح فيصل سعر التفاحة الواحدة إلى ٨ ريالاً لأنها تغسل بالعسل بعد نضوجها. فيما يبلغ سعر بطيخة فاخرة على شكل مكعب إلى ٨٣ ريال عماني للحيبة. وهناك نوع آخر من البطيخ تباع الحبة بما يقارب ١٧٠٠ ريال عماني ويرتفع سعرها بسبب ندرة زراعتها إذ أنه في كل سنة تزرع ١٠٠ حبة فقط من هذه البطيخة وهي الأعلى في العالم.

أما الغرولة فسعر الحزينة منها ما يقارب ٢٩ ريال عماني..

هل تتوقعون أن تفتح متاجر كهذه في السلطنة؟!



الشعب الياباني معروف بإنجازاته العالمية على كل الأصعدة، و لا سيما الإنجازات و الإختراعات التي تثير العجب ما بين البلدان.

ومن آخر هذه الإنجازات التي تشد الأنظار، فتح أغلى متجر للفواكه في العالم منذ عام ١٨٣٤ حيث أن تصميم المتجر مستوحى من محلات الذهب والألماس إذ يتم عرض الفواكه على كافة أنواعها وكأنها أشياء ثمينة. المتجر بتصميمه الفاخر يعطي انطباعاً راقياً وكأنك تتسوق حقاً للمجوهرات لا الفواكه. وتعطى كل حبة من الفاكهة قيمتها ووزنها وسعرها باهظ الثمن وتعرض وكأنها قطعة ذهب أو ألماس.

يتميز المتجر "سيمباكيا" ببيع أنواع مختلفة من الفواكه الفاخرة والثمينة، والتي تغلف وتغلف بطريقة فاخرة أيضاً.

تتم العناية بهذه الفواكه بطريقة خاصة وتحصل كل فاكهة على معاملة واهتمام خاص بها فقط.

أغلى وأفخر متاجر بيع الفاكهة في العالم

The most expensive and luxurious fruit-selling stores in the world

The Japanese people are known for their global accomplishments at all levels, especially for the surprising achievements and inventions between countries.

Among the last of these achievements, they opened the most expensive fruit store in the world since 1834, the store design was inspired

by gold and diamond stores, as fruits of all kinds are displayed as valuable things. The store with its luxurious design gives a sophisticated impression, as if you are really shopping jewelry, not fruits. Each grain of fruit is given its value and displayed as if it were a piece of gold or diamonds.

The store "Simpakia" is distinguished by selling different kinds of luxurious and precious fruits, which are packaged and wrapped in a luxurious way as well.

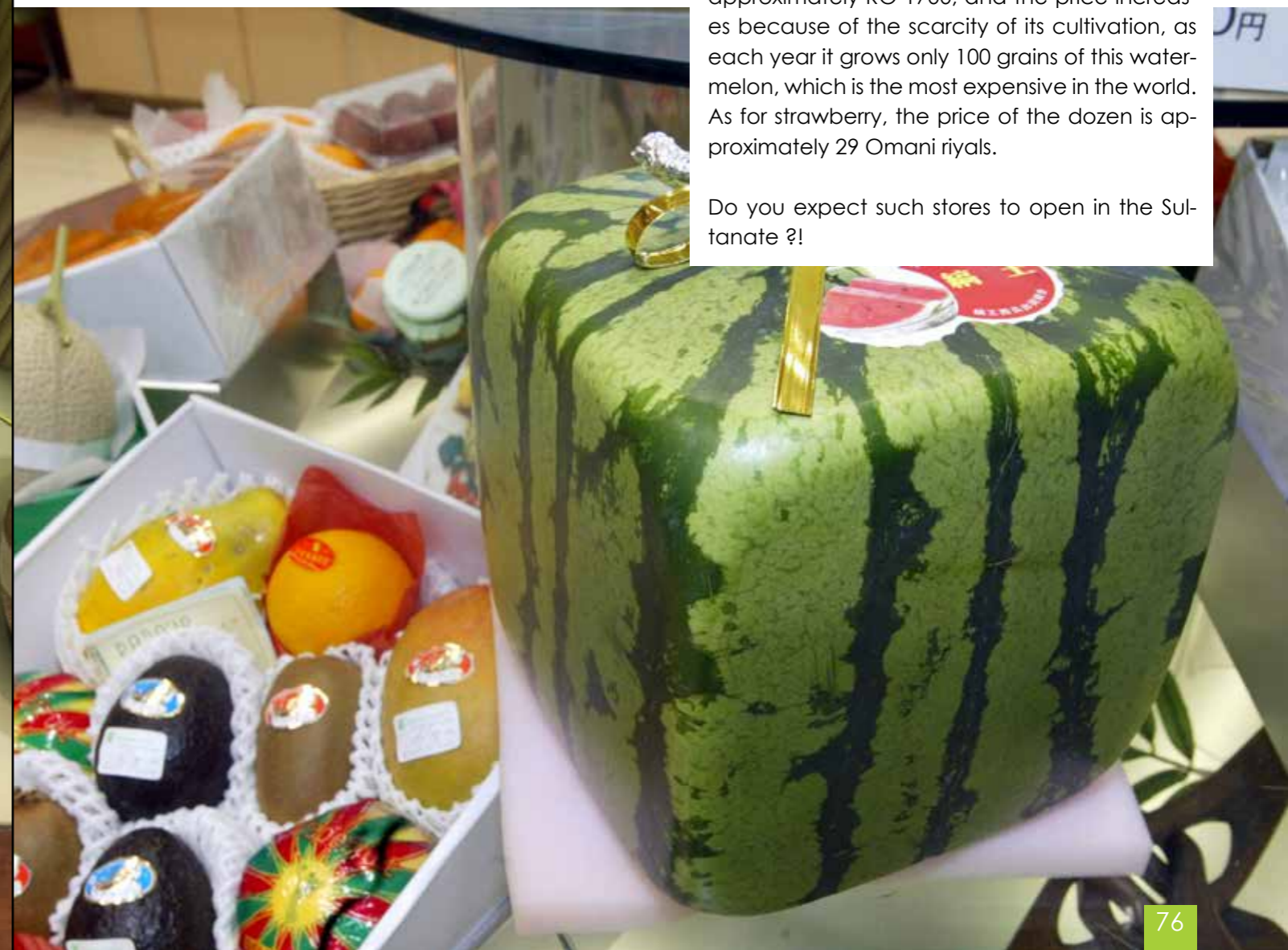
These fruits are cared for in a special way and each fruit receives only special treatment and attention.

These fruits are used for large occasions only, such as marriage and important meetings, and 90 to 80 percent of these fruits are bought by the public as gifts.



As for the apples, the price of one apple reaches 8 riyals, because it is washed with honey after its maturity. While the price of a luxury watermelon in the shape of a cube 83 riyals. There is another kind of watermelon, that it is sold for approximately RO 1700, and the price increases because of the scarcity of its cultivation, as each year it grows only 100 grains of this watermelon, which is the most expensive in the world. As for strawberry, the price of the dozen is approximately 29 Omani riyals.

Do you expect such stores to open in the Sultanate ?!



الأمن المائي في السلطنة

والتجارية والصناعية، في ظل الندرة التي تعاني منها السلطنة، إلى جانب ظاهرة الملوحة وتدهور نوعية المياه الجوفية بالأجزاء الساحلية لاسيما في ساحلي الباطنة وصلالة. وهذه التحديات تستوجب تدخلا سريعا من الجهات المعنية لوضع خطط وإستراتيجيات مستقبلية تضمن التعامل الأمثل معها، ووضع الحلول الكفيلة بمواجهتها بالصورة المطلوبة.

أهم المخاطر التي قد تنتج وتؤثر على الأمن المائي بالسلطنة، منها مخاطر التلوث النووي، وتم تصنيف هذا الخطر بأنه الأكثر تأثيراً ولكن احتمالية حدوثه ضئيلة وبناء على منهجية تقييم المخاطر التي اتبعتها الاستشاري كان التقييم النهائي لهذا الخطر على أنه خطر متوسط، وكذلك مخاطر الغواصات البحرية، ووجود خطط مستقبلية للاستخدام السلمي للطاقة النووية بدولة الإمارات العربية المتحدة، إضافة إلى المخاطر البيئية أو البيولوجية مثل «المد الأحمر» وقنديل البحر وأفواج الأسماك الصغيرة.

أن دول مجلس التعاون الخليجي تعتبر من الدول الشحيحة في مصادر المياه المتجددة، وأن نصيب الفرد من المياه تراجع من ٦٧٨ مترا مكعبا سنويا في عام ١٩٧٠ إلى ١٢٠ مترا مكعبا من المياه سنويا في عام ٢٠١٥، كما أن السلطنة تعتمد سياسة توفير المياه الصالحة للشرب على تحلية مياه البحر والإبقاء على المياه الجوفية كمخزون إستراتيجي للحالات الطارئة، وتشهد بعض حقول الآبار التابعة لهيئة تملحا في المياه نظراً لمحدودية تجدد المياه في المخزون الجوفي.

واقع الأمن المائي في السلطنة، وآلية إدارة هذا القطاع، يرى الكثير من التحديات، في المقدمة منها الموقع الجغرافي للسلطنة بين البلدان ذات المناخ الجاف وشبه الجاف، وأن المصدر الأول لتغذية الموارد المائية المحدودة يتمثل في الأمطار السنوية، إضافة إلى تزايد الطلب على المياه بمختلف استخداماتها السكنية

ومن المخاطر كذلك المخاطر الصناعية مثل التسريبات الإشعاعية والتسريبات النفطية والمخلفات الصناعية، إلى جانب المخاطر الطبيعية من الأودية والفيضانات.

وللجانب الفني كذلك مخاطر تتمثل بالأعطال في المحطات والأعطال في شبكات النقل والأعطال في المنشآت التخزينية للمياه مثل عطل في إحدى محطات التحلية، وفشل في خطوط نقل المياه الرئيسية، وفشل في محطات الضخ، وفقدان الطاقة الكهربائية في محطات الضخ الرئيسية، وفشل في نظام التحكم، وعدم وجود القدرة التخزينية بالخرانات التجميعية / التوزيع لمقابلة الطلب على المياه.

إن مواجهة مشكلة العجز المائي تتطلب تضامر مختلف الجهود الرسمية والمجتمعية، سواء من قبل مؤسسات الدولة المعنية من خلال اتخاذ ما يلزم من إجراءات وتنفيذ المشاريع التي تضمن توفير المياه، أو من جانب الباحثين والمختصين عبر الاعتكاف على إعداد بحوث تقترح آليات المعالجة والاستفادة من التقنيات الحديثة، فضلا عن دور وسائل الإعلام المحوري المتمثل في تعزيز التوعية بأهمية ترشيد استخدام المياه، والحد من السلوكيات الخاطئة لدى البعض والتي تستنزف هذا المورد الحيوي.

Water security in Oman

The countries of the Gulf Cooperation Council are among the scarce countries in renewable water sources, the Sultanate adopts the policy of providing safe drinking water to desalination. Sea water and the maintenance of groundwater as a strategic reservoir for emergency situations, and some wells of the Authority are witnessing salinization in the water due to the limited renewal of water in the underground reservoir.

The reality of water security in the Sultanate, and the mechanism for managing this sector, sees many challenges, in the introduction, including the geographical location of the Sultanate between countries with a dry and semi-arid climate, and that the first source of nutrition for limited water resources is annual rains, in addition to the increasing demand for water in its various uses residential, commercial and industrial, in light of the scarcity experienced by the Sultanate, in addition to the phenomenon of salinity and the deterioration of the quality of groundwater in coastal parts, especially in the Al Batinah and Salalah coasts. These challenges require rapid intervention from the con-



cerned authorities to develop future plans and strategies that ensure optimal interaction with them, and to develop solutions to meet them in the required manner.

The most important risks that may result and affect water security in the Sultanate, including the risks of nuclear pollution, and this risk was classified as the most influential but the probability of it occurring is low and based on the methodology of risk assessment that the consultant followed, the final evaluation of this risk was as an average risk, as well as the risks of marine submarines, and the existence of future plans for the peaceful use of nuclear energy in the United Arab Emirates, in addition to environmental or biological risks such as "red tides" and jellyfish and small fish regiments.

Also among the risks are industrial hazards such as radioactive leaks, oil leaks and industrial waste, in addition to the natural hazards of valleys and floods.

The technical side also has risks represented by breakdowns in stations and malfunctions in transportation networks and malfunctions in water storage facilities such as malfunction in one of the desalination plants, failure in main water transmission lines, failure in pumping stations, loss of electrical power in major pumping stations, failure in the control system, failure The presence of storage capacity in the assembly distribution tanks to meet the demand for water.

Facing the problem of water shortage requires the concerted various official and societal efforts, whether by the state's institutions concerned by taking the necessary measures and implementing projects that guarantee the provision of water, or by researchers and specialists by relying on research that suggests treatment mechanisms and benefit from modern technologies, As well as the pivotal role of the media in promoting awareness of the importance of rationalizing water use, and reducing wrong behaviors of some that deplete this vital resource.



Water consumption in Oman

The demand for water in Oman comes mainly from 4 sectors, namely:

- Homes
- Industry, commerce and municipalities (irrigation of gardens, trees and landsides on roadsides)
- Agriculture (falaj, farms irrigated from wells and livestock)
- The environment is like supporting the gray Ghaf forest in the eastern region and the natural vegetation in Dhofar

Agriculture consumes 1,546 million cubic meters / year (83% of total consumption), while drinking water consumption is 196 million cubic meters / year, and industrial consumption is 130 million cubic meters / year, totaling 1,872 million cubic meters / year. This represents a deficit of 316 million m³ / year.

Of the total consumption of the agricultural sector, about two thirds of the water is drawn from wells and one third from the aflaj. The agricultural returns to water are usually very low, and net benefits only marginally contribute to the national economy <3% of GDP.

Projected water consumption by 2040

Some estimates indicate that the population of Oman may nearly double over the next 20 years or so. This growth will lead to the establishment of a number of development projects, especially in the water sector. The Sultanate will

need 290 million cubic meters of domestic water in the year 2040, which requires an amount of 377.2 million Omani riyals (\$ 981 million) for production costs.

The Public Authority for Water and Electricity seeks to cover 98% of the population by 2040 with integrated systems that ensure continuous improvement of services, which raise them to the level of international standards and be customer-centered.

Water consumption in the agricultural sector and irrigation development

The agricultural sector is the sector that controls water consumption, accounting for about 83% of total consumption. In many areas, water demand exceeds its availability. In areas experiencing this situation, the demand is met by withdrawing water from the groundwater reservoir, with the consequent decrease in the groundwater levels and the decrease in the flow of the falaj locally.

استهلاك المياه في عُمان

يأت الطلب على المياه داخل عُمان من ٤ قطاعات بشكل أساسي، ألا وهي:

تشير بعض التقديرات إلى أن عدد سكان عُمان قد يتضاعف تقريباً خلال السنوات الـ ٢٠ المقبلة أو نحو ذلك. سيؤدي هذا النمو إلى إنشاء عدد من مشاريع التطوير وخاصة في قطاع المياه. ستحتاج السلطنة إلى ٢٩٠ مليون متر مكعب من المياه المنزلية في عام ٢٠٤٠، مما يستلزم مبلغ ٣٧٧.٢ مليون ريال عُماني (٩٨١ مليون دولار) لتكاليف الإنتاج.

تسعى الهيئة العامة للمياه والكهرباء إلى تغطية ٩٨% من السكان بحلول عام ٢٠٤٠ بأنظمة متكاملة تضمن التحسين المستمر للخدمات والتي ترفعها إلى مستوى المعايير العالمية وأن تتمحور حول العملاء.

استهلاك المياه في القطاع الزراعي وتطوير الري

إن القطاع الزراعي هو القطاع المسيطر على استهلاك المياه، حيث يمثل حوالي ٨٣% من إجمالي الاستهلاك. وفي العديد من المناطق، يفوق الطلب على المياه توافرها. وفي المناطق التي تعاني من هذا الوضع، تتم تلبية الطلب بسحب المياه من خزان المياه الجوفية، مع ما يترتب على ذلك من انخفاض في مستويات المياه الجوفية وانخفاض تدفق الفلج محلياً.

- المنزلي
- الصناعة، والتجارة والبلديات (لري الحدائق، والأشجار، والأراضي على جوانب الطرقات)
- الزراعة (الأفلاج، المزارع التي يتم ريها من الآبار والمواشي)

- البيئة مثل دعم غابة الغاف الرمادي في المنطقة الشرقية والغطاء النباتي الطبيعي في ظفار

تستهلك الزراعة ١٥٤٦ مليون متر مكعب/ السنة (٨٣%) من إجمالي الاستهلاك، في حين يبلغ الاستهلاك لمياه الشرب ١٩٦ مليون متر مكعب/ السنة، والاستهلاك الصناعي ١٣٠ مليون متر مكعب/ السنة، ويبلغ مجموعها ١٨٧٢ مليون متر مكعب/ السنة. ويمثل هذا عجزاً قدره ٣١٦ مليون متر مكعب/ السنة.

ومن إجمالي استهلاك القطاع الزراعي، تُستمد حوالي ثلثي المياه من الآبار والثلث من الأفلاج. عادةً ما تُلون العوائد الزراعية للمياه منخفضة للغاية، وتساوم العوائد الصافية بشكل هامشي فحسب في الاقتصاد الوطني >٣% من الناتج المحلي الإجمالي.

What does the future hold for water in Oman?

found and / or other measures taken to counter this growth. In the event that sustainable consumption of renewable water resources is restored and preserved, it is necessary to allow groundwater reservoirs in some regions of the country to restore their previous levels by reducing pumping in some critical areas, especially near the coast, to re-create natural environmental-water conditions.

Outline of a long-term strategy

The National Water Resources Master Plan also states that water is one of the most valuable resources in the country and will remain so. It will be of great importance in the future for:

- Maintaining and developing the achievements of its uses for Oman, and preserving and enhancing its contribution to the standard of living, quality of life and health.
- Maintaining and protecting the investments made so far in the water infrastructure.
- Raising its future development potential in support of economic diversification to the maximum.
- Providing maximum protection for the aquatic environment.
- Providing water security in times of drought.

Ensuring the availability of water resources to meet the increasing requirements and standards of a modern economy for future generations.

Risk factors and problematic areas

The main challenges facing Oman's water resources will continue in the future, as water shortages and the possibility of reduced rainfall will complicate the situation. Climate change impacts, already somewhat visible, are expected to cause further extreme weather events, floods and protracted droughts. The demand for water will continue to increase as the population and living standards rise.

Water resources in Oman in 2025

According to the "National Water Resources Master Plan," the government's economic diversification program will increase demand for water in the industrial sector. While large, high-value industries are likely to lie on the coast and be able to afford the desalination costs, the current water availability will be an impediment to smaller industrial operators, especially in the interior. In general, the demand for water for domestic, industrial, commercial and municipal purposes will increase by more than 50% by 2025, while improving and expanding services. New sources of energy will need to be

ما الذي يحمله المستقبل للمياه في عُمان؟

عوامل الخطر والمجالات الإشكالية

ستتواصل التحديات الرئيسية التي تواجه موارد المياه في عُمان في المستقبل، إذ سيؤدي نقص المياه واحتمال انخفاض هطول الأمطار إلى تعقيد الوضع. ومن المتوقع أن تتسبب آثار تغير المناخ، الظاهرة بالفعل إلى حد ما، في حدوث المزيد من الظواهر الجوية المتطرفة والفيضانات والجفاف الممتد. وستتواصل ارتفاع الطلب على المياه مع ارتفاع أعداد السكان ومستويات المعيشة.

الموارد المائية في عُمان عام ٢٠٢٥

وفقاً لـ "الخطة الرئيسية للموارد المائية الوطنية"، سيزيد برنامج التنويع الاقتصادي الحكومي الطلب على المياه في القطاع الصناعي. وفي حين أنه من المرجح أن تقع الصناعات الكبيرة ذات القيمة العالية على الساحل وأن تكون قادرة على تحمل تكاليف تحلية المياه، إلا أن توفر المياه الحالي سيشكل عائقاً أمام المشغلين الصناعيين الأصغر حجماً، وخاصة في المناطق الداخلية. وبشكل عام، سيزداد الطلب على المياه للأغراض المنزلية والصناعية والتجارية والبلدية بأكثر من ٥٠٪ بحلول عام ٢٠٢٥، مع تحسين الخدمات وتوسيع نطاقها. وسيحتاج إيجاد مصادر جديدة للطاقة و/أو اتخاذ تدابير أخرى لمواجهة هذا النمو. وفي حال استعادة الاستهلاك المستدام لموارد المياه المتجددة والحفاظ عليه، فمن الضروري السماح لخزانات المياه الجوفية في بعض مناطق البلاد باسترداد مستوياتها السابقة وذلك بالحد

من الضخ في بعض المناطق الحرجة، ولا سيما بالقرب من الساحل، لإعادة تهيئة ظروف بيئية - مائية طبيعية.

الخطوط العريضة للاستراتيجية طويلة الأمد

تنص "الخطة الرئيسية للموارد المائية الوطنية" أيضاً على أن المياه هي أحد الموارد الأكثر قيمة في البلاد وستبقى كذلك، وستكون ذات أهمية كبيرة في المستقبل لـ:

- الحفاظ على وتنمية الإنجازات التي حققتها استخداماتها لعُمان، والحفاظ على وتعزيز مساهمتها في مستوى المعيشة ونوعية الحياة والصحة.
- الحفاظ على وحماية الاستثمارات التي تمت حتى الآن في البنية التحتية للمياه.
- رفع إمكانيات تنميتها المستقبلية في دعم التنويع الاقتصادي للحد الأقصى.
- توفير أقصى حماية للبيئة المائية.
- توفير الأمن المائي في أوقات الجفاف.
- تأمين توافر الموارد المائية لتلبية المتطلبات المتزايدة والمعايير لاقتصاد حديث للأجيال القادمة.

ما لا تعرفه عن الكافيين.. ”عدو“ الدهون والسكر

وشاي ”المتة“ هو مشروب ساخن يستخلص من أوراق نبات المتة وأغصانه المجففة، ويشرب كبديل للقهوة والشاي في بعض بلدان أميركا الجنوبية، مثل البرازيل وباراغواي والأرجنتين، وبعض الدول العربية مثل سوريا ولبنان.

وتتراوح كمية الكافيين التي يحصل عليها الفرد من مشروب متة واحد، بين ١٣٠-٦٥ ملغم، مقارنة بـ ٣٠-٣٠٠ ملغم من الكافيين في فنجان القهوة.

وقالت الباحثة في الدراسة، إيفيرا غونزاليس: ”بالنظر إلى النتائج، يمكن اعتبار شاي المتة والكافيين من العوامل المضادة للسمنة. يمكن تطبيق نتائج هذه الدراسة على البشر لفهم الدور الذي يلعبه شاي المتة أو الكافيين في منع زيادة الوزن والسمنة، والاضطرابات الأيضية المرتبطة بهذه الحالات“.

ووفقاً للباحثين، فإن الفئران التي شملتها الدراسة، تناولت نظاماً غذائياً يحتوي على ٤٠ في المائة من الدهون، و٤٥ في المائة من الكربوهيدرات، و١٥ في المائة من البروتين، لمدة أربعة أسابيع.

كما تناولت أحد أشكال الكافيين بكمية تعادل الكمية التي يحصل عليها الإنسان الذي يشرب ٤ أكواب من القهوة يوميا.

أكد باحثون على الأهمية التي يتمتع بها الكافيين فيما يتعلق بصحة الإنسان ووزنه، إذ كشفت دراسة جديدة أن الكافيين قادر على تقليل الأضرار التي تتسبب بها الأغذية الغنية بالدهون والسكر.

ووجد باحثون من جامعة إلينوي الأميركية، أن الكافيين قادر على تقليل تخزين الدهون في الخلايا الدهنية، والحد من زيادة الوزن وإنتاج الدهون الثلاثية بالجسم.

وبإجراء اختبارات على الفئران، وجد فريق البحث أن الفئران التي استهلكت الكافيين المستخرج من شاي ”المتة“، اكتسبت وزناً أقل بنسبة ١٦ في المائة، وتجمعت في جسمها دهون أقل بنسبة ٢٢ في المائة، مقارنة بالفئران التي استهلكت شاي المتة منزوع الكافيين.

وأشارت صحيفة ”غلف نيوز“ أن التأثيرات كانت مماثلة للكافيين الصناعي، وذلك المستخرج من القهوة.

وأشارت الدراسة إلى أن تراكم الدهون في الخلايا الشحمية لدى الفئران، ارتبط بشكل كبير بزيادة الوزن والدهون في الجسم.

وفي نهاية فترة الأربعة أسابيع، كانت النسبة المئوية لكتلة الجسم لدى الفئران التي تناولت أنظمة غذائية مختلفة، تختلف بشكل كبير.

كما وجد الباحثون أن الكافيين، بغض النظر عن مصدره، قد يقلل من تراكم الدهون في الخلايا الدهنية بنسبة ٢٠ إلى ٤١ في المائة.

وكانت نسبة الدهون لدى الفئران الذين حصلوا على الكافيين من شاي المتة أو القهوة أو مصادر اصطناعية أخرى، أقل من الدهون لدى الفئران في المجموعات الأخرى.

What you do not know about caffeine... The “enemy” of fats and sugar

Researchers stressed the importance of caffeine in terms of human health and weight, as a new study revealed that caffeine is able to reduce the damage caused by foods high in fat and sugar.

Researchers from the University of Illinois, USA, found that caffeine is able to reduce fat storage in fat cells, reduce weight gain and produce triglycerides in the body.

By testing mice, the research team found that the mice that consumed the caffeine extracted from the “mate” tea gained 16 percent less weight and 22 percent less fat in their bodies, compared to the mice who consumed decaffeinated tea.

And the newspaper “Gulf News” that the effects were similar to industrial caffeine, which is extracted from coffee.

“Al-Matah” tea is a hot drink extracted from the leaves of the mata plant and its dried branches. It is used as an alternative to coffee and tea

in some South American countries, such as Brazil, Paraguay, Argentina, and some Arab countries such as Syria and Lebanon.

The amount of caffeine obtained by a person from a single drink is between 65-130 mg, compared to 30-300 mg of caffeine in a cup of coffee.

The researcher in the study, Elvera Gonzalez said: “Looking at the results, it is possible to consider matha and caffeine tea as anti-obesity factors. The results of this study can be applied to human beings to understand the role played by tea or caffeine in preventing overweight and obesity, and the metabolic disorders associated with these cases.”

According to the researchers, the mice included in the study consumed a diet containing 40 percent of fats, 45 percent of carbohydrates and 15 percent of protein for a period of four weeks.

At the end of the four-week period, the percentage of body mass in rats that ate different diets varied significantly.

The percentage of fats in mice who received caffeine from mate tea, coffee, or other artificial sources was lower than that of mice in other groups.

The study indicated that the accumulation of fat in the adipose cells in mice was closely related to increased body weight and fat.

The researchers also found that caffeine, regardless of its source, may reduce fat accumulation in fat cells by 20 to 41 percent.



النباتيون يعمرون أكثر من آكلي اللحوم

تكثُر الدراسات التي تتحدث عن مخاطر المبالغة في تناول اللحوم وخاصة الحمراء منها، بل إن هناك دراسات أثبتت أن النباتيين يعمرون أطول. فما علاقة التغذية النباتية بطول العمر؟ وما هي مزايا التغذية النباتية؟

تعود ثقافة التغذية النباتية إلى ستينات القرن الماضي، ويرجع سببها إلى رفض البعض فكرة قتل الحيوانات لتناول لحومها. ومنذ ذلك الحين تدور الكثير من النقاشات حول ما إذا كان النظام الغذائي النباتي صحياً أكثر من

تناول اللحوم. وبحسب بعض الدراسات، فإن هناك أدلة واضحة تؤكد الفوائد الصحية الملموسة للابتعاد عن أكل اللحوم والمنتجات الحيوانية.

ووفقاً لدراسة نشرها موقع "هيلث داي نيوز" فإن باحثين من جامعة ليندا في كاليفورنيا قاموا بإجراء دراسة طويلة، شملت أكثر من ٧٣ ألف مشارك، وتوصلوا إلى استنتاج مفاده أن بعض الأنظمة الغذائية التي يتبعها النباتيون مرتبطة بتراجع الوفيات وانخفاض نسبة الإصابة

بأمراض مميتة.

ولا يزال احتمال وجود صلة بين النظام الغذائي والوفيات مجالاً مهماً للأبحاث، إذ حددت دراسات سابقة بعض الأغذية المرتبطة بانخفاض نسبة الوفيات، ومن خلالها تبين أن تناول تلك الأغذية مرتبط بانخفاض نسبة الوفيات. ومن هذه الأغذية المكسرات والفواكه والحبوب والألياف والأحماض الدهنية غير المشبعة والسلطة وبعض عادات الغذاء التي يتبعها سكان البحر الأبيض المتوسط، والتي تعتمد على الخضراوات والمواد منخفضة الكربوهيدرات. بينما تعد اللحوم والسكريات من الأغذية الثقيلة والمرتبطة بارتفاع معدل الوفيات. ما يعني أن النباتيين يعمرون أطول، ما يدفع للتساؤل عن العلاقة بين التغذية النباتية وطول العمر؟

١. تخفيض نسبة الإصابة بالسرطان:

أظهرت الكثير من الدراسات وجود ارتباط بين انخفاض خطر الإصابة بالسرطان ونظام التغذية النباتية. وخلصت دراسة أجريت على ٣٠٠ مشارك نباتي إلى أن التغذية النباتية تقوي من الإصابة بمرض السرطان. فهناك الكثير من الأعشاب والخضراوات التي يمكن أن تعالج السرطان، بل وحتى إنها تساعد على الشفاء منه، وفقاً لموقع "غيزوندهايت هويتة".

٢. ضغط الدم:

وفقاً لموقع "ديلي هيلث بوست" المعني بشؤون الصحة، فإن ضغط الدم لدى الأشخاص النباتيين منخفض أكثر من آكلي منتجات اللحوم. ما يعني أن أولئك الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم من الأفضل لهم الانتقال إلى التغذية النباتية.

٣. أمراض القلب:

يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى الإصابة بأمراض القلب، وارتفاع الكوليسترول في الدم والذي يعود لتناول اللحوم، ما يعني ارتفاع احتمال الإصابة بأمراض القلب. بينما تكون نسبة إصابة النباتيين بأمراض القلب حوالي ٣٢٪ مقارنة بالأشخاص الذين يأكلون اللحوم.

٤. انخفاض معدل الوفيات:

أثبت معهد لوما ليندا الأمريكي أن نسبة الوفيات لدى النباتيين تنخفض بنسبة ١٢٪ مقارنة بالوفيات لدى أولئك الذين يتناولون اللحوم. والسبب هو أن مستوى الكوليسترول في الدم لدى النباتيين أقل، وأن اللحم



4. Low death rate:

The American Loma Linda Institute has established that the mortality rate of vegetarians is 12% lower than that of those who eat meat. The reason is that the level of cholesterol in the blood of vegetarians is lower, and that the meat contains a lot of saturated fatty acids, which leads to atherosclerosis. This means that adopting a plant-based diet protects against chronic diseases.

5. Low weight:

Most vegetarians do not tend to be obese and there are multiple factors that have a role in this. But in general, the calories we earn from eating meat are more than if we consumed the same amount of vegetable food. Obesity increases the risk of multiple diseases.

6. Diabetes:

Consuming animal protein can increase the risk of developing type 2 diabetes, which means that reducing the consumption of animal protein reduces the risk of developing diabetes, and helps to better monitor blood sugar level, for those at risk of developing diabetes.

Meat lovers may think that the meat contains some important nutrients to the body, such as: vitamin (B12), but there are useful elements that are only found in plant foods. Some nutritionists assert that adopting a strict vegetarian feeding method is not suitable for everyone; therefore, care must be taken in choosing the diet that is best for your health, and the moderate feeding method remains the most appropriate for many.



يحتوي على الكثير من الأحماض الدهنية المشبعة والتي تؤدي إلى تصلب الشرايين. ما يعني أن اعتماد نظام التغذية النباتية يقي من الإصابة بأمراض مزمنة.

٥. انخفاض الوزن:

لا يميل أغلب النباتيين إلى السمنة وهناك عوامل متعددة لها دور في ذلك. ولكن بصفة عامة فإن السعرات الحرارية التي نكسبها من تناول اللحوم أكثر مما لو استهلكنا نفس الكمية من الغذاء النباتي. وتزيد السمنة من خطر الإصابة بأمراض عديدة.

٦. مرض السكري:

استهلاك البروتين الحيواني يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النمط الثاني، ما يعني أن تخفيف استهلاك البروتين الحيواني يخفف من خطر الإصابة بمرض السكري، ويساعد على تحسين مراقبة مستوى السكر في الدم، لأولئك المعرضين للإصابة بمرض السكر.

ربما يرى عشاق اللحوم أن اللحم يحتوي على بعض العناصر الغذائية المهمة للجسم، مثل: فيتامين (B12)، لكن هناك عناصر مفيدة ولا توجد سوى في الأغذية النباتية. ويؤكد بعض خبراء التغذية أن اعتماد أسلوب التغذية النباتية الصارم غير صالح للجميع؛ لذا لا بد من الحذر لدى اختيار النمط الغذائي الأنسب لصحتك، ويبقى أسلوب التغذية المعتدل هو الأنسب بالنسبة للكثيرين.





people live more than those who eat meats

There are many studies that talk about the dangers of eating too much meat, especially red meat, and there are studies that prove that vegetarians live longer. What is the relationship of plant nutrition to longevity? What are the advantages of plant nutrition?

The culture of plant nutrition dates back to the 1960s, due to some rejecting the idea of killing animals for eating their meat. Since then there has been much discussion about whether a vegetarian diet is healthier than eating meat. According to some studies, there is clear evidence confirming the tangible health benefits of moving away from eating meat and animal products.

According to a study published by the HealthDay News website, researchers from the University of Linda in California conducted a long study, which included more than 73,000 participants, and reached the conclusion that some vegetarian diets are associated with declining mortality and low incidence of fatal diseases.

The possibility of a link between diet and mortality remains an important area of research, as previous studies have identified some foods linked to deaths, and through them it was



found that eating these foods was associated with a low mortality rate. Among these foods are nuts, fruits, grains, fiber, unsaturated fatty acids, salads and some food habits of the Mediterranean population, which depend on vegetables and low-carb materials. While meats and sugars are heavy foods linked to a high mortality rate. What does it mean that vegetarians live longer, which drives the question between the relationship between plant nutrition and longevity?

1. Reducing cancer incidence:

Many studies have shown an association between a lower risk of cancer and a vegetarian diet. A study of 300 vegetarian participants concluded that plant nutrition prevents cancer. There are many herbs and vegetables that can cure cancer, and even help to cure it, according to Gisundhette.

2. Blood pressure:

According to the Health Daily Post on health, the blood pressure of vegetarians is lower than that of meat products. This means that those with high blood pressure are better off switching to plant nutrition.

3. Heart diseases:

High blood pressure leads to heart disease, and high cholesterol in the blood due to eating meat, which means an increased risk of heart disease.





Tomato peel contains an important substance that protects against diseases

Tomato peel as apple peel, full of benefits and vitamins for the body, and protects against many diseases, and the body avoids even the dangers of heart diseases. All because of the wonderful material contained in the crust.

Lycopene not only gives the tomatoes red color, but also provides tomatoes with many vitamins, and gives the body many health benefits. Whoever eats tomatoes without peel will lose these important vitamins, as reported by the "Aid" Center for Consumer Information.

Lycopene belongs to the carotene family, and acts as an anti-oxidant and protects the cells of the body, in addition to its contribution to the

treatment of bad cholesterol (LDL). Lycopene can lower cholesterol in the blood and contribute to the prevention of prostate cancer.

Lycopene is also found in watermelons, fruits and red vegetables, such as red carrots and red peppers. But tomatoes are the richest fruit in nature with lycopene.

You can eat grilled or fried tomatoes or their senses, and there is no fear of losing the tomato peel to lycopene, as lycopene maintains its benefits even with frying or grilling tomatoes.

Whole tomatoes are good for the body, and not just for the skin. It is characterized by being free of calories, as water makes up about 90% of it. In addition, tomatoes are rich in vitamin (c), calcium and dietary fiber.



قشرة الطماطم كما قشر التفاح، مليئة بالفوائد والفيتامينات للجسم، وتقي من الكثير من الأمراض، وتجنب الجسم حتى أضرار الأمراض القلبية. كل ذلك بسبب مادة عجيبة تحتويها القشرة.

لا تعمل مادة ليكوبين على إعطاء الطماطم اللون الأحمر فحسب، بل تزود الطماطم بالكثير من الفيتامينات، وتعطي الجسم الكثير من الفوائد الصحية. ومن يأكل الطماطم دون القشر يخسر هذه الفيتامينات المهمة، كما ذكر مركز "ايد" لمعلومات المستهلك.

وينتمي الليكوبين إلى عائلة الكاروتين، ويعمل كمضاد للتأكسد ويحمي خلايا الجسم، بالإضافة إلى مساهمته في علاج الكولسترول السيء (LDL). ويمكن لليكوبين خفض نسبة الكولسترول في الدم، ويسهم في الوقاية من سرطان البروستاتا.

ويوجد الليكوبين أيضا في البطيخ والفاكهة والخضار الحمراء، مثل الجزر الأحمر والفلغل الأحمر. لكن الطماطم هي الفاكهة الأغنى في الطبيعة بالليكوبين.

ويمكن تناول الطماطم المشوية أو المقلية أو حسائها، ولا خوف من فقدان قشرة الطماطم لليكوبين، إذ يبقى الليكوبين محافظا على فوائده حتى مع قلي أو شوي الطماطم.

والطماطم بكاملها مفيدة للجسم، ولا يقتصر الأمر على القشرة فقط. وتتميز بأنها خالية من السعرات الحرارية، إذ يشكل الماء نحو 90% منها. بالإضافة إلى ذلك فإن الطماطم غنية بفيتامين (C) والكالسيوم والألياف الغذائية.

قشرة الطماطم تحتوي على مادة مهمة تقي من الأمراض



Salmon

This type of fish is an essential source of vitamin (D). It strengthens bones and improves brain performance. It is also considered an antidepressant and improves memory.

Some suffer from a lack of vitamins, especially vitamin (D), the deficiency of which causes many health problems, including fatigue and stress, and thus affects your health, such as a persistent feeling of depression and a high level of cholesterol in the blood.

There are some foods that can help in acquiring the necessary vitamin D for the body, which we mention during the following lines, according to what was stated by the "Al-Arabiya" website:

Eggs

Eating eggs at least twice a week, and never give up the yolk, as it is an ideal source of vitamin (D), as it regulates the nervous system and blood vessels, and improves hair growth.

Milk

Milk and all kinds of cheese and dairy are rich in vitamin (D) and easily absorbed by the bones.



٣ أنواع من الأطعمة تعوض نقص فيتامين (D) ومنها السلمون.

يعاني البعض من نقص الفيتامينات وخصوصاً فيتامين (D)، الذي يسبب نقصه مشاكل صحية عديدة منها الإرهاق والتوتر، وبالتالي يؤثر ذلك على صحتك كالشعور الدائم بالاكنتاب وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.

وهناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعد في اكتساب فيتامين (D) الضروري للجسم، نذكرها خلال السطور التالية، بحسب ما جاء بموقع "العربية":

سمك السلمون

يعد هذا النوع تحديداً من السمك مصدراً أساسياً لفيتامين (D)، فهو يقوي العظام ويحسن أداء الدماغ، كما أنه يُعتبر بمثابة مضاد للاكتئاب ويحسن الذاكرة.

البيض

تناول البيض مرتين في الأسبوع على الأقل، ولا تتخلي أبداً عن الصفار فهو مصدر مثالي لفيتامين (D)، إذ إنه ينظم الجهاز العصبي والأوعية الدموية، ويحسن نمو الشعر.

الحليب

الحليب وجميع أنواع الألبان والأجبان فهي غنية بفيتامين (D) وتمتصها العظام بكل سهولة.

في عشبة صغيرة عشبة العشريق فوائد كبيرة

تعتبر عشبة العشريق من أهم الأعشاب الطبية المستخدمة على نطاق واسع حول العالم، وتحديداً في الهند ودول الخليج العربي، وهي معروفة باسم السنامكي أو الكاسيا، حيث إنها تحتوي على العديد من المواد المفيدة لصحة الإنسان مثل الزيوت الطيارة، والغلافونويد، الجلوكوزيدات وغيرها، وفي هذا المقال سنوضح أهم فوائد هذه العشبة للجسم.

فوائد عشبة العشريق علاج مشاكل البشرة:

تحتوي هذه العشبة على نسبة عالية من الزيوت الطيارة والمواد المضادة للالتهاب، مثل التانين والإيثانول والأسيتون، والتي تعالج الأمراض الجلدية المختلفة مثل حب الشباب والبثور والأكزيما، وذلك بالقضاء على البكتيريا والفطريات المسببة لها، ويشار أيضاً إلى أن لها القدرة على التسريع من شفاء الحروق والجروح على البشرة.

الحفاظ على الشعر، وذلك بالوقاية من التساقط الشعر وتقصفه، حيث إنها تعمل كبلسم مرطب للشعر، تمده بالعديد من العناصر والمواد الغذائية المختلفة اللازمة للحفاظ على صحته ووقايته من العدوات والأمراض التي قد تصيب فروة الرأس، كما أنها تصبغ الشعر وتجعل

لونه يميل إلى اللون الأصفر أو الأشقر، نتيجة احتوائها على مادة الإنشراكوينون، فهي تشبه الحناء من ناحية الاستخدام، ومن الممكن استخدامها وحدها أو مع إضافة أنواع متعددة من الأعشاب والزيوت. ملاحظة: من الممكن إعداد قناع الشعر عن طريق مزج مسحوق هذه العشبة مع القليل من الماء واللبن والزيوت العطرية، وتركه على الشعر مع تغطيته لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات، وذلك حتى يجف بشكل كامل، ثم شطفه جيداً بالماء والشامبو.

علاج مشاكل الجهاز الهضمي: مثل الإمساك، وذلك لأنها تحتوي على مادة الجليكوسيدات المحفزة لحركة الأمعاء، والتسريع من عملية دفع البراز خارج الجسم، ومن الممكن استخدامها من قبل البالغين والأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنتين، كما تستخدم هذه العشبة في تطهير القولون وتنظيفه من السموم والأوساخ التي قد تتراكم فيه، هذا عدا عن تليينه وتخليص المعدة من الديدان المعوية.

التخلص من الوزن الزائد: فهي من الأعشاب التي تحتوي على نسبة قليلة جداً من السعرات الحرارية، وبالتالي فإن شربها يشعر الجسم بالامتلاء وعدم الرغبة في تناول المزيد من الطعام خلال اليوم، الأمر الذي يساعد على فقدان الوزن، هذا عدا عن تسهيلها لعملية هضم الطعام.

علاج مشاكل المفاصل: فهناك العديد من الأشخاص الذين يعانون من الروماتيزم، والتهابات المفاصل المؤلمة، وتحديدًا في الركبتين والظهر، وقد بينت الدراسات أن للعشريق القدرة على علاج هذه المشاكل.

الشفاء من البواسير: فهي تساعد على التسريع من شفاء الالتهاب والتورم أو التمزق الموجود في الفتحة الشرجية، هذا بالإضافة إلى تليين البراز، والتقليل من الألم الناتج عن هذه المشكلة.

علاج التهابات الجسم: وخاصةً الالتهابات والتقرحات في الفم واللثة، ويكون ذلك بمضغ أوراق العشريق، والتي تحتوي على العديد من المواد المطهرة للكائنات الطفيلية الدقيقة المسببة لهذه المشاكل.

فوائد أخرى: علاج آلام الرأس، ووقاية القلب من الإصابة بالأمراض التي تهدد الحياة، هذا بالإضافة إلى التخفيف من حدة أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو، وعلاج نزلات البرد والإنفلونزا وغيرها.

Preserving hair: By preventing hair loss and shedding, as it acts as a moisturizing conditioner for hair, providing it with many different elements and nutrients needed to maintain its health and protect it from infections and diseases that may affect the scalp, as it pigments the hair and makes its color tend to yellow or Blond, as a result of containing anthraquinone, it is similar to henna in terms of use, and can be used alone or with the addition of multiple types of herbs and oils. Note: It is possible to prepare a hair mask by mixing the powder of this herb with a little water, milk and essential oils, and leave it on the hair with a covering for a period of no less than three hours, until it dries completely, then rinse well with water and shampoo.

Treating digestive problems: such as constipation, because they contain glycosides that stimulate bowel movement, and speed up the process of pushing stool out of the body, and it can be used by adults and children over the age of two, and this herb is also used to cleanse the colon and clean it of toxins and dirt That may accumulate in it, other than to rid it and rid the stomach of intestinal worms.

Getting rid of extra weight: It is one of the herbs that contains a very low percentage of calories, and therefore, drinking it makes the body feel

full and not wanting to eat more food during the day, which helps in losing weight, in addition to facilitating the process of digesting food.

Treating joint problems: There are many people who suffer from rheumatism, painful joint infections, especially in the knees and back, and studies have shown that the east has the ability to treat these problems.

Healing from hemorrhoids: It helps to accelerate the healing of inflammation, swelling or tearing in the anus, in addition to softening stools, and reducing pain resulting from this problem.

Treatment of body infections: especially infections and ulcers in the mouth and gums, and that is by chewing the leaves of the Orient, which contain many antiseptic substances for the micro-parasitic organisms causing these problems.

Other benefits: Treating headache, and protecting the heart from life-threatening diseases, in addition to alleviating respiratory diseases such as asthma, and treating colds, flu, and others.





أوميفكو
OMIFCO

www.omifco.com



Cassia herb has great benefits in a small herb

Cassia herb is considered one of the most important medicinal herbs widely used around the world, specifically in India and the Arab Gulf states, and it is known as cinnacle or aloshroq, as it contains many substances useful for human health such as volatile oils, flavonoids, glucosides and others, and in this article We will explain the most important benefits of this herb to the body.

Benefits of Orientals treatment for skin problems:

This herb contains a high percentage of volatile oils and anti-inflammatory substances, such as tannin, ethanol and acetone, which treat various skin diseases such as acne, pimples and eczema, by eliminating the bacteria and fungi causing them, and it is also indicated that they have the ability to accelerate the healing of burns and wounds on skin.



نساعد المزارعين على زراعة المزيد

Treated Water Growth & Wealth

المياه المعالجة ثروة وازدهار

800 77 111
www.haya.om
hayawater
fihaya_water
hayawateroman

عمان أكثر الخضراء وصحية
Greener & Healthier Oman



كافّة
taOa

سادة
SADAF



"Fresh, frozen and value-added fish globally"
"الأسمك الطازجة والمجمدة والقيمة المضافة على مستوى العالم"



+968 24509500
OMANFISHERIES

+968 14597804
P.O. BOX: 2900

WWW.OMANFISHERIES.COM
INFO@OMANFISHERIES.NET



#HappyAtLuLu

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

Happiness!

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

HYPERMARKETS.
SUPERMARKETS.
DEPARTMENT STORES.



 **Lulu**
Where the world comes to shop