



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

مشاريع صندوق التنمية الزراعية والسمكية
Agricultural research and fisheries
projects

رطب المزارعين باللولو هايبر ماركت
Farmer's date in LuLu hypermarket

الثروة السمكية والأمن الغذائي في
الوطن العربي
Fisheries and food
security in the arab world

شركة مطاحن صلاحة (ش . م . ع . ع)
SALALAH MILLS CO. S.A.O.G

المنتجات الطازجة ، سبب آخر لماذا يأتي العالم
للتسوق في لولو.

نخدم أكثر من ٧٦٥,٠٠٠ متسوق يومياً
في ١١٧ متجراً في مختلف أنحاء المنطقة

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

لولو
حيث يأتي العالم للتسوق.

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



جديد

الخلطة المثالية من الطعم
والنكهة والمتعة

نقدم لكم

أريج زيت الطبخ

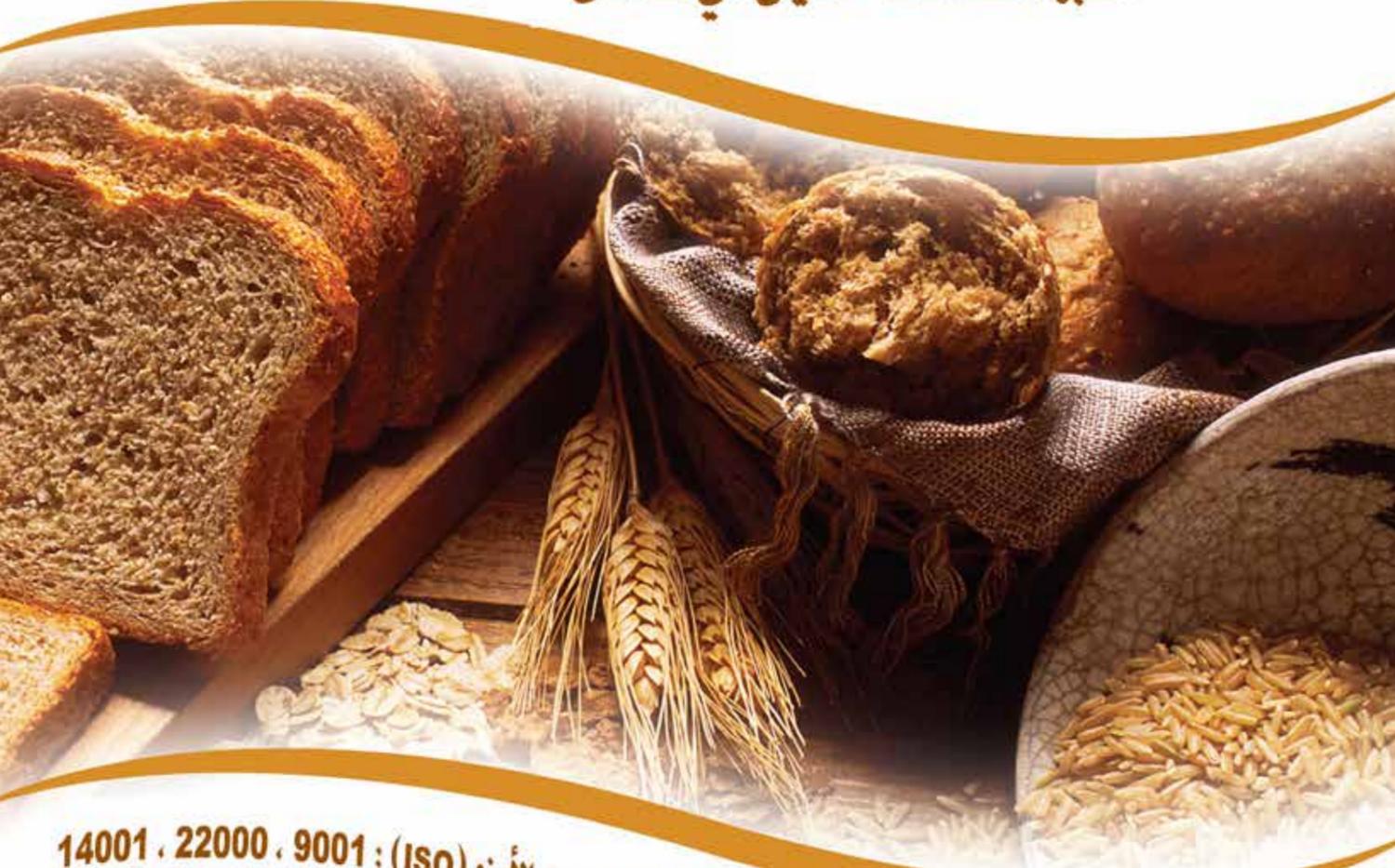
- مزيج زيت عالي الجودة
- خالي من الدهون غير المشبعة
- يدوم طويلاً
- مثالي للطهي والقلي العميق



لحياة أكثر صحة



شركة مطاحن صلالة ش.م.ع.ع
أكبر مطحنة دقيق في عُمان



شركة حاصلة على شهادة الهاسب (HACCP) وشهادات الأيزو (ISO) : 9001 ، 22000 ، 14001



حاصلة على
كأس حضرة صاحب الجلالة
السلطان قابوس بن سعيد المعظم
لأفضل مصنع لعام ٢٠١٢م

منتجات ذات جودة عالية

مطلع عالي الجودة من
Quality products from

A'SAFFA
FOODS الصفاء
للأغذية



الصفاء
A'SAFFA

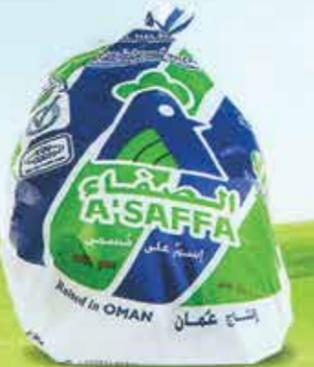
١٠٠٪ طبيعي وشهي
100% Natural & Tasty



عش أطيب الأوقات

مع دجاج الصفاء، ١٠٠٪ طبيعي وشهي.

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



www.asaffa.com | خدمة الزبائن ٨٠٠ ٥٩١ ٢٤

١٠٠٪ حلال، ١٠٠٪ عماني، ١٠٠٪ طبيعي وشهي



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

محمد بن عيسى الفيروز

Mohammed Issa Al Fairuz

رئيس مجلس الإدارة

Mohammed@assayel.com.om

صادق بن سالم الفيروز

Sadiq Salim Al Fairuz

رئيس التحرير

سعيد بن خلفان النعماني

Said Khalfan Al Namani

منسق التحرير

جابر بن عقيل الفيروز

Jaber Aqueel Al Fairuz

Editing

ليلي سعيد الصارخي

Laila Said Al-Sarkhi

مدير عمليات

Operation Manager

مدريد فاروق

Madrid Farooq

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

رباب سلمان

Rabab Salman

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

الترجمة

Translation

د. محمد بن صالح العجمي

Dr. Mohammed Salih Alajmi

مراجعة لغوية

م. شادي رضا دياب

Eng. Shadi Reda Dyab

التصميم والاستشارة الفنية

Art Director

الاخراج و التثقيب

designed by



سعر المجلة ريال عماني

سعر الإشتراك ريال و نصف

مجلة فصلية

Quarterly Magazine

العدد الثالث عشر - سبتمبر / نوفمبر ٢٠١٥

Issue no 13 - Sep/ Nov 2015

اقرأ في هذا العدد

Articles in this Issue



42 | أكبر سوق أسماك بالعالم
The largest market for fish in the world



82 | AVOCADO



100 | نبتة التبغ الهندي
Indian tobacco plant



34 | علاقة الغذاء بصحة البشرة
The relationship between food and healthy skin



74 | خطوات ما قبل استخدام المبيدات
Steps before using the pesticides



86 | فوائد البيض النيئ
The benefits of raw eggs

مجلة فصلية تصدر عن:

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

Tel: (968) 24504030

Fax: (968) 24504088

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

Sultanate of Oman

E - Mail : tayeabaat@assayel.com.om

Website : www.assayel.com.om

هاتف: ٢٤٥٠٤٠٣٠ (٩٦٨)

فاكس: ٢٤٥٠٤٠٨٨ (٩٦٨)

ص.ب : ٥ - ر.ب : ١٣٤ جوهرة الشاطئ

سلطنة عمان

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

Distribution : ums

Printing Press : MAZOON مزون

كلمة طيبة



أيها القراء الأكارم، تحية ومودة...

Dear readers...

When we talk about the earth it is as if we are talking about the reconstruction of this world.

While the land is still pouring its goodness on human beings we should thank God for his powerful mercy on humanity. The alternate seasons are one of the almighty graces that are given to us. And while we said goodbye to summer with its harvest by the hand of dignified and compassionate God, we welcome a new season abounds which is "winter" with its crops such as: tomatoes, eggplant, cabbage, lettuce, peppers, and many more crops that are planted and harvested in this season.

My dear farmer: First I want to tribute and extend my appreciation to the hand that God and his messenger love, while you plowed the ground and you sow with love, and harvest the crop. The land is generous and you only need to sharpen your moving, sow your seed and irrigation the required care, and you'll see how you will reap bumper harvest, and reap a lot of good.

The advice that I would like to refer to it is that each season of the year characteristics in terms of the types of crops, with its requirements for the production of distinctive, and each type of soil has its own characteristics, just to move in this vast space for the idea and the awareness of those characteristics and requirements, it is available across many websites, and in the specialized brochures, and there is a number of experience people of whom be careful to ask them for your business in the cultivation of land, a number of farmers do not comply with the instructions so they lose. Dear farmer if you want to get the good and happiness move your business agricultural consciously, how much is a great blessing and preferred to share rights and contribute effectively to the achievement of these dietary requirements. Prophet Mohamed said: "There is no Muslim instills Garcia or plant a seed and some of human or bird or beast eats from it, the farmer will have a charity from that."

Dear readers: I wish you have a useful reading through "Altayibat magazine" pages.

إن الحديث عن الأرض هو حديث عن الإعمار لهذه المعمورة

فما تزال الأرض تغدق خيرها وتنشر بُشرها على بني الإنسان، فلك الحمد إلهنا من رب كريم واهب للنعم. ومن أصناف تلك النعم التي تتعاقب مع تعاقب الفصول واختلاف الليالي والأيام أننا ودعنا فصل الصيف بما فيه من محصول وجني أنحفنا به يدُ كريمة رحيمة لها الشاء والشكر، وها نحن نستقبل فصلا جديدا يزخر بالعديد من المحصولات الشتوية التي تجود بها بسخاء أرضنا الخضراء، مثل: الطماطم، والباذنجان، والملغوف، والخس، والفلفل، وغيرها الكثير والكثير مما يكثر زرع وحصاده في هذا الموسم.

أخي المزارع الكريم: أولا أرحي تحية إجلال وتقدير إلى يدك العاملة التي يحيها الله تبارك وتعالى ورسوله (ص) وأنت تحث الأرض، وأنت تذر الحب، وتحصد المحصول. فالأرض خيرها كثير ووفير، وهي معطاء، وما عليك سوى أن تشد همتك، وتبذر بذرتك، وتتعاهد بها بالرّي والعناية المطلوبة، وسترى كيف أنك ستحصد حصادا وفيرا، وتجني خيرا كثيرا، فالهمة الهمة.

إن النصيحة التي أود أن أقدمها هنا تحديدا هي: أن لكل فصل من فصول السنة خصائصه من حيث أنواع المزروعات، وله اشتراطاته للإنتاج المميز، ولكل نوع من أنواع التربة خصائصها، فما عليك إلا أن تتحرك في هذه المساحة الواسعة عن فكرة ووعي بتلك الخصائص والاشتراطات، وهي متاحة ومتوافرة عبر العديد من المواقع الإلكترونية، وفي الكتيبات المتخصصة، وعند عدد من أهل الخبرة والدراية، وكن حذرا من أن تمارس عمك في زراعة الأرض بعشوائية، فإن عددا من المزارعين لا يمثلون للتعليمات والإرشادات أو لا يستقونها من مصدرها تكون خسارتهم فادحة. أما أنت - أيها المزارع حتى تحصل على الخير والسعادة تحرك في عمك الفلاحي بوعي وفكر مدروس، وفي حينها سيكون التوفيق حليفك في تقديم إنتاج غذائي متميز، وبهذا تكون يدا بناءة في تأمين الإنتاج الغذائي لبني الإنسان، وكم هي من نعمة عظيمة وفضل عميم أن يشارك الإنسان ويُسهم بفاعلية في تحقيق هذه المتطلبات الغذائية، ولا أدل على ذلك من قوله (ص): «ما من مسلم يغرس غرسا أو يزرع زراعا يأكل منه إنسان أو طير أو بهيمة إلا كانت له صدقة».

أعزائي: أتمنى لكم مطالعة مفيدة في رحاب صفحات الطيبات التي نسعى جاهدين نحو تضمينها ما يوجه المسيرة وينهض بها في الفكر والمهارة والاتجاه والقيمة تأصيلا في الارتباط بهذه الأرض.

محمد بن عيسى الفيروز
Mohammed Issa Al Fairuz

المهتمين والباحثين وطلبة الجامعات بالمصادر الوراثية للنباتات العُمانية التي تنتشر في ربوع عمان. ويعتبر كوثيقة علمية للاستشارة به من قبل أصحاب القرار لاتخاذ القرارات المناسبة للتنمية قطاع المراعي والاهتمام فيه ليكون رافداً هاماً في توفير الأعلاف البرية للحيوانات المستأنسة والبرية.

الكتاب تميز بالتوثيق العلمي المصور للنباتات البرية في السلطنة والمكون من (215) صفحة تم من خلالها حصر 64 عائلة من النباتات البرية وأورد الكتاب الأسماء المحلية والعلمية للنباتات البرية مشيراً إلى جودة النبات سواء كان ساماً أو رعوياً أو عطرياً أو غذاءً. ويأتي الكتاب كتوثيق لأصناف النباتات البرية العمانية حيث يشتمل على وصف للنباتات وموطنها وتوزيعها الجغرافي وأسماءها العلمية والأسماء المتداولة التي تزخر بها السلطنة، بالإضافة إلى أهميتها الرعوية واستخدامات هذه النباتات سواء في مجال الطب أو التجميل أو الغذاء.

Arabic Network for sustainable management of pastoral resources of 10 Jordan Arab countries, Tunisia, Saudi Arabia, Sudan, Iraq, Qatar, Palestine, Egypt, Comoros, Oman and aims to promote awareness of the importance the administration sustainable pastoral resources and propose future activities of the Arabic Network for sustainable management of pastoral resources and exchange of experiences among Arab countries.

It is worth mentioning that the Ministry of Agriculture and Fisheries issued his recent book field illustrated guide wild plants in the Sultanate of Oman. It aims mainly to interested researchers define and university students the sources of genetic plants Oman which are spread throughout Oman. The document scientifically enlightened him by decision-makers to take the appropriate decisions for the development of pastures sector and the interest in it to be an important tributary in the provision of wild feed of domesticated animals.

The book distinguishes documented scientific photographer of wild plants in the Sultanate and consisting of (215) page through which inventory 64 a family of wild plants and cited the book local and scientific names of wild plants, referring to the plant quality whether it is toxic or pastoral or aromatic or food. The book comes in Omani varieties of wild plants comprising the description of the plants and their habitat and geographical distribution of scientific and traded their names and the names that abound in the Sultanate, in addition to the importance of pastoral and uses of these plants, both in the field of medicine or cosmetics or food.



التوصية بإعداد مشروع قانون استرشادي عربي للموارد الرعوية

المنظمة العربية للتنمية الزراعية تختتم أعمال الاجتماع الأول لمنسقي الشبكة العربية للإدارة المستدامة للموارد الرعوية في صلالة

وقال المهندس خلفان بن سالم الفارسي المكلف بتسيير أعمال دائرة الموارد الرعوية بوزارة الزراعة والثروة السمكية: خلال الاجتماع تم تدارس موضوع تدهور المراعي الطبيعية في الدول العربية حيث تم التوصية على انشاء قانون استرشادي تقوم المنظمة العربية للتنمية الزراعية باعداده للنهوض بالمراعي حيث سيتضمن هذا القانون الاسترشادي العديد من النقاط التي تصب في مصلحة الحفاظ على المراعي الطبيعية ومن أهمها تشكيل لجان وطنية تعنى بالمراعي والحد من تدهورها .

ومن جهة أخرى قال المهندس عيسى عوده الشوبكي الامين العام المساعد لوزارة الزراعة بالاردن: يعتبر هذا الاجتماع اول اجتماع اقليمي في مجال الموارد الرعوية بهدف تأهيل وتطوير وادارة المراعي الطبيعية . وقال : في حقيقة الأمر ان هذه المراعي ليس لها اهتمام من العديد من الدول وجاء هذا الاجتماع بتنظيم من المنظمة العربية للتنمية الزراعية بمثابة اهتمام واضح للتنسيق بين الدول العربية للاهتمام بها و اضاف : ان المراعي الطبيعية تعتبر الركيزة الاساسية حيث تؤمن الاحتياجات الغذائية للحيوانات وتساعد على عدم التهجير من الريف الى المدن . كما تم التوصية في الاجتماع على انشاء بنك جينات النباتات الرعوية لايجاد بذور ملائمة من أجل انتاج بذور جديدة منتجة للنباتات الرعوية في مراعيها .

الجدير ذكره ان وزارة الزراعة والثروة السمكية اصدرت مؤخراً كتاب الدليل الحقل المصور للنباتات البرية في سلطنة عمان. ويهدف الدليل بشكل أساسي إلى تعريف

ومن ضمن التوصيات التي توصل إليها المنسقون الطلاب من المنظمة تصميم صفحة للشبكة العربية للإدارة المستدامة للموارد الرعوية ووضع رابط لها بموقع المنظمة على الشبكة العنكبوتية الدولية، وإيجاد آلية لإبراز أهمية الأصول الوراثية للنباتات الرعوية في إطار الشبكة العربية للموارد الوراثية النباتية والطلب من المنظمة التعاون مع الدول العربية لتجميع وتوثيق المعارف والإرث الحضاري في المجتمعات الرعوية العربية.

وقد شارك في الاجتماع عدداً من المنسقين الوطنيين للشبكة العربية للإدارة المستدامة للموارد الرعوية من 10 دول عربية الاردن ، تونس ، السعودية ، السودان ، العراق ، قطر ، فلسطين ، مصر، جزر القمر ، سلطنة عمان ويهدف الى تعزيز الوعي بأهمية الادارة المستدامة للموارد الرعوية واقتراح الأنشطة المستقبلية للشبكة العربية للإدارة المستدامة للموارد الرعوية وتبادل الخبرات بين الدول العربية.

اوصى المنسقون الوطنيون للشبكة العربية للإدارة المستدامة للموارد الرعوية في اجتماعهم الأول الذي اختتم بمدينة صلالة اوصو بالطلب من المنظمة العربية للتنمية الزراعية إعداد مشروع قانون استرشادي عربي للموارد الرعوية، وإعداد إستراتيجية عربية للإدارة المستدامة للموارد الرعوية، والنظر في تشكيل لجان وطنية للإدارة المستدامة للموارد الرعوية على مستوى كل قطر، وإعداد موسوعة لنباتات المراعي في المنطقة العربية بالإضافة الى إنشاء معشبة وبنك وراثي لنباتات المراعي في الوطن العربي.

وبعد محاولات إستمرت لمدة يومين، تم فيها الوقوف على نقاط الضعف والقوة في قطاع المراعي الطبيعية في الوطن العربي، والإطلاع على التجارب الرائدة لبعض الدول العربية في مجال تطوير الإدارة المستدامة للموارد الرعوية، والاستماع إلى العرض الذي قدمته المنظمة للشبكة العربية للإدارة المستدامة للموارد الرعوية في الوطن العربي.

الزراعة تصدر كتاب «الدليل الحقلّي المصور للنباتات البرية في سلطنة عُمان»

يعتبر قاعدة بيانات متكاملة لمواقع الرعي



اصدرت وزارة الزراعة والثروة السمكية كتاب الدليل الحقلّي المصور للنباتات البرية في سلطنة عمان وذلك بالتعاون مع المركز العربي لدراسات المناطق الجافة والاراضي القاحلة (أكساد) . ويهدف الدليل بشكل أساسي إلى تعريف المهتمين والباحثين وطلبة الجامعات بالمصادر الوراثية للنباتات العُمانية التي تنتشر في ربوع عُمان. ويعتبر كوثيقة علمية للاستشارة به من قبل أصحاب القرار لاتخاذ القرارات المناسبة لتنمية قطاع المراعي والاهتمام فيه ليكون رافداً هاماً في توفير الأعلاف البرية للحيوانات المستأنسة والبرية.

الكتاب تميز بالتوثيق العلمي المصور للنباتات البرية في السلطنة والمتكون من (٢١٥) صفحة تم من خلالها حصر ٦٤ عائلة من النباتات البرية وأورد الكتاب الأسماء المحلية والعلمية للنباتات البرية مشيراً إلى جودة النبات سواء كان ساماً أو رعوياً أو عطرياً أو غذاءً.

ويأتي الكتاب كتوثيق لأصناف النباتات البرية العُمانية حيث يشتمل على وصف للنباتات وموطنها وتوزيعها الجغرافي وأسماءها العلمية والأسماء المتداولة التي تزخر بها السلطنة ، بالإضافة إلى أهميتها الرعوية واستخدامات هذه النباتات سواء في مجال الطب أو التجميل أو الغذاء.

وقال المهندس خلفان بن سالم الفارسي - وزارة الزراعة والثروة السمكية ضمن الفريق المساهم في اعداد الكتاب : قامت الوزارة ممثلة بالمديرية العامة للثروة الحيوانية - دائرة الموارد الرعوية - بالتعاون مع المركز العربي لدراسات المناطق الجافة والأراضي القاحلة (أكساد) وخبراء وفنيين من هذه الوزارة وتم الاستعانة ببعض المواطنين في

التعريف ببعض النباتات بالقيام بمسح المواقع الرعوية التي تم مسبقاً رفعها للوزارة من قبل لجان مختلف محافظات وولايات السلطنة حيث تم المسح خلال عام ٢٠١٠م على فترتين (مسح خريفي ومسح ربيعي) من أجل إنشاء قاعدة بيانات للموارد الرعوية تحتوي على العديد من النباتات وتوزيعها الجغرافي. كما قامت الوزارة بدور كبير من خلال مساهمتها في تسهيل الأمور الإدارية والمالية والفنية والمادة العلمية والصور لهذا الكتاب، إلى جانب مساهمة الجهات الحكومية والبحثية لإتمامه وانجاز هذا الكتاب.

المهندسة نغلاء بنت سالم الوائلي - وزارة الزراعة والثروة السمكية ساهمت في اعداد الدليل قالت : تُعد أهمية

Arab Organization for Agricultural Development concluded the work of the first meeting of the coordinators of the Arabic Network for sustainable management of pastoral resources in Salalah



٢٥ / عيسى عودة الشويكي



٢٥ / خلفان الفارسي

The national coordinators of the Arabic Network recommended for sustainable management of pastoral resources in their first meeting, which concluded on Monday at 7 September in Salalah Aouso the request of the Arab Organization for Agricultural Development to prepare a draft Arab pilot law pastoral resources, and the preparation of an Arab strategy for sustainable management of pastoral resources, it consider the formation of national committees for the sustainable management of resources pastoral at the level of each country, Encyclopedia of pasture plants in the Arab region and the preparation as well as the establishment of herbarium and the Bank of hereditary plants pastures in the Arab world.

After the deliberations for two-days, they stand on the strengths and weaknesses of the natural pastures in the Arab world sector that was made to see the leading some Arab countries in

the development of sustainable management of resources pastoral experiences after listening to the presentation by the Organization of the Arab Network for sustainable management of pastoral resources in the Arab world.

Among the recommendations reached by the coordinators demand of organization design page of the Arabic Network for sustainable management of pastoral resources and to link her organization located on the World Wide Web, and create a mechanism to highlight the importance of plants pastoral in the Arab Network of plant genetic resources and demand from the Organization's cooperation with Arab countries under the to collect and document the knowledge and cultural heritage in the Arab pastoralist communities.

The meeting began on Sunday at 6th of September, in which a number of national of the

Agriculture issued the book « Illustrated Guide field of wild plants in the Sultanate of Oman »

The integrated data base grazing sites

The Ministry of Agriculture and Fisheries Illustrated Guide Book field of wild plants in the Sultanate of Oman in collaboration with the Arab Center for the Studies of Arid Zones and Dry Lands (ACSAD). It aims mainly to interested researchers define and university students the sources of genetic plants Oman which are spread throughout Oman. The document scientifically enlighten by decision-makers to take the appropriate decisions for the development of pastures sector and the interest in it to be an important tributary in the provision of wild feed of domesticated wild animals.

The book distinguishes scientific photographer documents of wild plants in the Sultanate and consisting of (215) page through which inventory 64 a family of wild plants and cited the book local and scientific names of wild plants, referring to the plant quality whether it is toxic or pastoral or aromatic.

The book comes as Omani varieties of wild plants comprising the description of the plants and their habitat and geographical distribution of scientific and traded their names and the names that abound in the Sultanate, in addition to the importance of pastoral and uses of these plants, both in the field of medicine or cosmetics or food.

The engineer Khalfan Bin Salem Alfarsi in the Ministry of Agriculture and Fisheries within the team shareholder in the preparation of the book said: The Ministry represented by the Directorate-



General for livestock - revolving of pastoral resources - in cooperation with the Arab Center for the Studies of Arid Zones and Dry lands (ACSAD), experts and technicians from the ministry was hiring some citizens in the definition of some plants to carry out scans pastoral sites that have already been submitted to the Ministry by the committees of various provinces and the Sultanate where the survey in 2010 on two (survey autumnal spring and survey) in order to create a database of pastoral resources contain many of the plants and their geographical distribution . The Ministry has also played a significant role through its contribution to facilitate the administrative, financial and technical matters and scientific material in the images of this book, along with the contribution of government and research institutions to complete and the completion of this book.



المادة العلمية لهذا الكتاب من خلال الاستعانة بالخبراء الدوليين والأخوة الفنيين من مختلف محافظات السلطنة لرسم الآلية التي توضح العمل حيث تم استخدام طرق مسح علمية لمعرفة النباتات، كما تم بذل جهد كبير لتوفير صور للنباتات البرية التي تم إدراجها في الكتاب من خلال الاستعانة بعدة مؤسسات بحثية وحكومية وهي وزارة الزراعة والثروة السمكية، ومكتب حفظ البيئة وحديقة النباتات والأشجار العُمانية ، ووزارة البيئة والشؤون المناخية، ووزارة الدفاع، ووزارة النقل والاتصالات، والموسوعة العُمانية التابعة لوزارة التراث والثقافة.

الجدير ذكره تمتاز السلطنة بتنوع غني في المصادر الوراثية النباتية ليس فقط في محاصيل الغذاء ولكن أيضا في محاصيل العلف والنباتات البرية والرعيية ومحاصيل البستنة وأنواع النباتات الطبية .



٣٥ / نغلاء الوائلي



٣٥ / خلفان الفارسي

الدليل الحقل المصور للنباتات البرية في سلطنة عُمان لتعريف المهتمين والباحثين وطلاب الجامعات بالتنوع النباتي في السلطنة الذي يحتوي على عدة مصادر وراثية ذات أهمية بيئية ورعيية واجتماعية واقتصادية، كما أنه ذات الأهمية الغذائية والطبية مثل فوائد زيوت النباتات مثل القفص والشوع، إلى جانب الأهمية الكبيرة في حصاد الصمغ مثل اللبان، وقالت أيضا : أن التنوع النباتي وما يحتويه من مصادر وراثية متعددة قد تساهم منذ أمد بعيد في إيجاد سبل العيش وحاليا يساهم بشكل مباشر في استقرار التجمعات السكانية وتوفير فرص عمل.

وأضافت . كما يُعد هذا الكتاب كوثيقة علمية للاستئانة به من قبل أصحاب القرار لاتخاذ القرارات المناسبة لتنمية قطاع المراعي والاهتمام فيه. كذلك أن هذا الكتاب يساهم في توثيق أنواع النباتات البرية العُمانية والتي يبلغ عددها ١٧١ نوعاً إذ يشتمل على وصف النوع النباتي وموطنه وتوزيعه الجغرافي سواء في العالم أو في السلطنة والاسم العلمي للنبات والأسماء المتداولة في السلطنة ، بالإضافة إلى الأهمية الرعيية لهذا النبات، والاستخدامات المختلفة المعروفة الطبية أو التجميلية أو الغذائية. كما تم تصنيف الدليل على أسس علمية وتم اعتماد العائلة النباتية أساس التصنيف الأمر الذي يسهل على القارئ استسقاء حاجته بكل يسر وسهولة.

واضافت بذلت جهود كبيرة من المختصين من خبراء وفنيين بوزارة الزراعة والثروة السمكية ونظرائهم بالمركز العربي لدراسات المناطق الجافة والأراضي القاحلة (أكساد) لإعداد

وقال خالد بن سعيد الحراصي من مركز مكافحة الجراد بوزارة الزراعة والثروة السمكية بالسلطنة قال : أن برنامج الدورة التدريبية غني بالمادة العلمية التطبيقية التي تعتمد على استقراء وتحليل المعلومات وعرض النتائج المستخلصة واتخاذ القرار العلمي المناسب لبدء بأعمال مكافحة .
واضاف : يصنف موقع سلطنة عمان دوليا كأحد مناطق العبور للجراد الصحراوي العابر للقارات ويعتبر مركز الجراد بوزارة الزراعة والثروة السمكية هي الجهة المسؤولة عن عمليات مسح واستكشاف ومكافحة الجراد بالسلطنة حيث يتمثل دوره في مراقبة اسراب الجراد الصحراوي بالسلطنة بواسطة نظام مسح دائم .



أحمد سعيد



خالد الحروصي



فوزية مالك



م / مأمون العلوي

Fawzia bin Hussein Ali specialized in development of agricultural in Ministry of Agriculture and Fisheries in Kuwait, she said: the session brought a competent cadres of locust control from several countries, it has been very useful for us a training course which included the important aspects of the process of the participants interaction during which he had an impact clearly, to refine and develop practical skills. She said that Kuwait is the second line for the attack of locusts had another attack of desert locust swarms in the sixties of the last century, the subject is ready to attack at any time by training in the preparation of plans and organizing the control to cope with swarms campaigns in emergency situations.

كما اوصت الدورة بـ استخدام التقنيات الحديثة في مجال مسح واستكشاف الجراد والاهتمام بالجوانب البيئية وصحة وسلامة العاملين في مجال مكافحة الجراد والاستمرار في تدريب الكوادر الوطنية على عمليات مسح ومكافحة الجراد الصحراوي وتنظيم حملات مكافحة تبادل المعلومات عن الجراد الصحراوي بين الدول الاعضاء بالتعاون مع هيئة مكافحة الجراد الصحراوي وتحديد المناطق الحساسة بيئيا كالمحميات الطبيعية بالتعاون مع الجهات المعنية والتنسيق مع الهيئات والمنظمات الدولية ذات العلاقة العاملة في هذا الجانب .

المهندس مأمون بن خميس العلوي الأمين التنفيذي لهيئة مكافحة الجراد الصحراوي في المنطقة الوسطى يقول: ان الوضع الحالي للجراد الصحراوي هادئ جدا بشكل عام في المنطقة الوسطى .. ولكن بسبب تساقط الأمطار خلال الفترة الماضية في بعض دول المنطقة مثل دول اليمن وإرتيريا وبعد عمليات المسح والاستكشاف وجدت أعدادا بسيطة من الجراد الصحراوي ، وبالتالي نتوقع خلال الفترة القادمة حصول عمليات تكاثر للجراد الصحراوي على قطاع ضيق ومحدود من تلك الدول . وأضاف ان الأمطار عنصر أساسي لتكاثر الجراد الصحراوي .

كما قالت فوزية بنت مالك حسين علي -اختصاصي اول تنمية زراعية بوزارة الزراعة والثروة السمكية - دول الكويت قالت: ان الدورة جمعت كوادر مختصة من مكافحة الجراد من عدة دول وكانت دورة تدريبية مفيدة جدا لنا حيث شملت على جوانب عملية مهمة تفاعل المشاركين خلالها وكان لها الاثر الواضح لصفق وتطوير المهارات العملية . وقالت : ان دولة الكويت تعتبر خط ثاني بالنسبة لهجوم الجراد وكان اخر هجوم لأسراب الجراد الصحراوي في ستينات القرن الماضي وهي معرضة للهجوم في أي وقت فلابد من التدريب في اعداد الخطط وتنظيم حملات مكافحة لمواجهة أسراب الجراد في حالات الطوارئ .

وعبرت المهندسة سيلفانا جرجس - رئيس مصلحة وقاية النبات بوزارة الزراعة بدولة لبنان قائلة : مثل هذه اللقاءات التدريبية تتأطر أهميتها في التنسيق بيننا لوضع خطط عمل مشتركة للتصدي في حالات الطوارئ لهجوم الجراد فمثلا اذا تواجدت هذه الآفة في دولة ما يتم إعلام الدول المجاورة لها للاستعداد للمكافحة .

وعن خطورة هذه الحشرة قالت : خطورة حشرة الجراد كبيرة فهي تقضي على القطاع النباتي وتهدد الأمن الغذائي ووجودها يولد مشاكل متعددة ونقص في غذاء الانسان .

أحمد سعيد من البحرين -رئيس وقاية النباتات يقول : يعتبر الجراد واحد من أهم مسببات التي يمكن ان تقضي على الامن الغذائي وتسبب المجاعة وقال ان هذه الدورة وفرت لنا التدريب الكامل والتطبيقات العملية للمسح والرصد والمكافحة وبالتالي نكون على استعداد تام لمواجهة خطر الجراد والتقليل من الأضرار الاقتصادية .



دورة التدريبية شبة إقليمية توصي بإعداد خطة طوارئ لمكافحة الجراد الصحراوي

للحد من تأثيراتها على إنتاج الغذاء والأمن الغذائي

أوصت الدورة التدريبية شبة الاقليمية في تنظيم واعداد حملات مكافحة الجراد الصحراوي في ختامها أمس الأحد بضرورة وجود خطة عمل لحالات طوارئ الجراد الصحراوي ، والاستعداد المبكر لعمليات مكافحة الجراد الصحراوي من خلال توفير المستلزمات اللازمة لعمليات مكافحة بفترة كافية ك سيارات، اليات رش، مبيدات، ادوات الوقاية والسلامة من المبيدات وغيرها من المستلزمات و التوسع في استخدام المبيدات الحيوية في عمليات مكافحة في المناطق البيئية الحساسة .

وشارك في الدورة عدد من المتدربين المختصين بمكافحة الجراد من الدول (البحرين، العراق ، لبنان ، الكويت ، الأردن ، قطر ، سوريا ، الامارات) بالإضافة الى متدربين من السلطنة من وزارة الزراعة والثروة السمكية وشؤون البلاط السلطاني ونظمتها هيئة مكافحة الجراد الصحراوي بالمنطقة الوسطى بالتعاون مع منظمة الاغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) ووزارة الزراعة والثروة السمكية خلال الفترة (٢٠-١٣ سبتمبر ٢٠١٥م) بمدينة صلالة .



المخصب

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

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



هاتف : (+968) 99346711

(+968) 99207073

الشركة العمانية للمخصبات الزراعية
عضو مجموعة شركات الفيروز



To limit the impact on food production and food security

Sub-Regional Training Course recommends preparing a contingency plan for the Desert Locust Control

Sub-regional course recommend in organization and preparation of the Desert Locust control campaigns in its conclusion that there should be an action plan for Desert Locust emergencies, it prepare for the operations of the Desert Locust through the provision of supplies needed to control operations in advance as cars, mechanics spray, pesticides, prevention tools and safety of pesticides and other supplies that expand the use of biocides in control of the operations in sensitive environmental areas.

The course was attended by a number of trainees specialists locust control of states (Bahrain, Iraq, Lebanon, Kuwait, Jordan, Qatar, Syria, United Arab Emirates), in addition to the trainees of the Sultanate from the Ministry of Agriculture and Fisheries and the Royal Court Affairs and organized by the Desert Locust in the Central Region Authority in cooperation with the food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) and the Ministry of Agriculture and Fisheries during the period (September 13 to 20, 2015 m) in Salalah.

The session also recommended to use of modern technologies in the field of survey and ex-

ploration of locusts and attention to the environmental aspects and health of workers in the fight against locusts and safety to continue training the national cadres on Clear and the Desert Locust Control and organizing control campaigns exchange of information on the Desert Locust between member states in collaboration with the Desert Locust Control Commission and identify environmentally sensitive areas in cooperation with the concerned authorities and coordination with relevant bodies working in this side of the relationship and international organizations.

Engineer "Safe bin Khamis" the upper body of the Desert Locust in the Central Region Executive Secretary said that the current situation of the Desert Locust are very quiet in the central region.. but because of rainfall during the last period in some countries in the region such as Yemen nations, Eritrea, after the survey and exploration operations found simple numbers of desert locusts, and therefore we expect in the coming period for breeding of desert locust on the narrow and limited sector of those countries. He added that the rain is an essential element for the multiplication of the Desert Locust.



رطب المزارعين في منافذ تسويقية باللولو هايبر ماركت



علي القصابي

الرطب عالية الجودة مثل الزبد الذي نال إعجابهم وقال: لفت انتباهي طريقة عرض الرطب حيث انها تمثل عامل جذب للمستهلكين والمارة.

علي ياسر القصابي يقول: وجود هذه المنفذ في سوق تجاري وخلال هذه الفترة التي هي موسم الرطب فرصة لنا كلنا لشراء الرطب بكل يسر وسهولة وفي اي وقت عكس شراء هذه الارطاب من الاسواق الشعبية التي غالبا ما تعرض للبيع في الفترة الصباحية. كما ان تنظيم مثل هذه المنافذ من قبل وزارة الزراعة والثروة السمكية تعتبر فرصة لتعريف المقيمين والسائح أصناف الرطب العماني في مكان مناسب يتميز بجمال التصميم والجميل في ذلك ان البائع يقدم القهوة العمانية للزوار.



د/ سراج عبد الحليم

المنفذ من اصدقائهم. وقال أيضا ان موقع المنفذ وطرق التسويق سواء تصميم المنصة او المنفذ وطرق التعبئة قد ساعد على جذب وثقة المستهلك لدينا، ناهيك عن جودة الارطاب المتوفرة. واخيرا قال: اتمنى ان يتكرر مثل النوع من التسويق في المرات القادمة وانا سعيد بهذه المشاركة التي تعطيني المعرفة بتسويق الرطب والتمور ومعرفة نقاط وضعف التسويق في هذا المجال.

لقاءات المستهلكين والزوار

وقد أبدى ناصر بن علي المقبالي خلال زيارته للمنفذ في ولاية نزوى إعجابهم الشديد بفكرة اقامة مثل هذه المنافذ حيث انها تتناسب مع المواسم الخاصة بالأرطاب وايضا تشغل مواقع حيوية للمستهلك وتعرض العديد من انواع

لقاءات البائعين

وقال خالد بن سيف البادي القائم على منفذ بيع الارطاب في ولاية البريمي: بداية تواصلت مع الوزارة بناء عن الاعلان الصادر حول تنفيذ منصات تسويقية لبيع الارطاب العمانية فتقدمت بطلبي ووقع الاختيار علي، والحمد لله انا اليوم هنا اقوم ببيع الارطاب المتوفرة في هذه الفترة وبالنسبة للأقبال ليس كثيرا والسبب في نظري قلة الاعلانات. وعن جميع الارطاب قال: في الصباح اذهب الى اصحاب المزارع في ولاية البريمي وولاية محضة اقوم بشراء الارطاب منهم لتسويقها في المنفذ. ويقول عن هذه التجربة انها جميلة ولغتها جيدة من الوزارة واهتمامها بتسويق الرطب العماني الذي تشتهر بها السلطنة ويعتبر المنتج الزراعي الأول في السلطنة ولكن اتمنى في المرات القادمة ان يتم تقديم موعد هذا التسويق ليكون مع بداية موسم جني الارطاب.

وفي ولاية نزوى يعرض سالم بن سعيد الحضرمي في منصفته انواعا من الرطب منها خلاص عمان خلاص الظاهرة خصاب الزبد خيزري وغيرها من الأنواع. وقد تحدث الينا قائلا: ان اغلب المستهلكين يشتروا خلاص عمان والزيد وخصاب. وعن الاسعار قال: تبدأ من نصف ريال الى ريال وثمانمائة بيسة يعتمد على حسب النوع والجودة وتعتبر الأسعار اقل بكثير من الاسواق الاخرى وهذا ما جعل حركة الشراء في هذا المنفذ قوية والاقبال كثير من المواطنين وغير المواطنين وتصل مبيعاتي في اليوم الواحد ما بين ٤٠ - ٧٠ كيلو جرام من الرطب واحيانا يفوق ٨٠ كيلو جرام وقال ان بعض المشتريين للأرطاب هم من خارج محافظة الداخلية لقد جاؤوا الى هنا لشراء الرطب بعد ان سمعوا عن

بهدف تسويق المنتجات العمانية من الأرطاب تنفذ حاليا وزارة الزراعة والثروة السمكية منافذ لبيع الارطاب العمانية بمراكز اللولو هايبر ماركت في ولايتي نزوى والبريمي خلال هذه الفترة وذلك استمرارا لفترة موسم القيقظ التي تبدأ من شهر يونيو والى شهر نوفمبر من كل عام وهي فترة طويلة تمتاز بها السلطنة، وبأجود انواع الرطب تصل الى اكثر من ٢٥٠ صنف. وتتيح هذه المنافذ فرصة لشراء الرطب وفرصة للتعريف بهذه المنتجات العمانية لزوار السلطنة والمقيمين.

وقال المهندس صالح بن محمد العبري مدير عام التنمية الزراعية: ان تنظيم مثل هذه المبادرات تأتي في اطار تشجيع ومساعدة المزارعين لتسويق منتجاتهم من الرطب التي يوجد بها موسم القيقظ في السلطنة. وقال: تم عمل منصات لبيع الارطاب تتميز بجمال التصميم تجذب المستهلكين والمارة وتم دعم المزارعين الباعة بصناديق فيلينية لنقل وتداول الارطاب من المزارع الى منفذ التسويق اضافة الى صناديق كرتونية للتعبئة والتغليف عند البيع وسلال خاصة للعرض والتذوق.

لماذا اختار مراكز اللولو هايبر ماركت للتسويق قال العبري: تم اختيار هذا المركز التجاري نظرا لانتشاره في مختلف المحافظات ونظرا للتعاون الدائم بين الوزارة واللولو في الاستمرار بالمبادرات الهادفة لتحقيق التسويق الاستراتيجي للمنتجات الزراعية العمانية. وأضاف في حالة نجاح هذه المبادرة من حيث الاقبال الجيد على شراء الارطاب سيتم في المواسم القادمة تنفيذ هذه التجارب في المراكز التجارية بمختلف المحافظات.



Farmer's date The outlets in LULU hypermarket

Marketing the Omani products from dates that are being implemented, the Ministry of Agriculture and Fisheries starts to sell Omani dates at Lulu hypermarket center in the states of Nizwa and Buraimi during this period and a continuation for a period of extreme heat season, which begins from the month of June to November each year is a long period characterized by the Sultanate. The finest wet danger effects of life up to more than 250 classes. These ports and provide an opportunity to buy the wet dates, the opportunity to introduce these products to the Omani Sultanate visitors and residents.

The engineer Saleh Bin Mohammed Al Abri, General Director of Agricultural Development said: The organization of such initiatives is part of encouraging and assisting farmers to market their products by the generosity of the date season by the extreme heat in the Sultanate. He said: the work platforms for sale date is the beauty of design attracts consumers and passersby were supported vendors farmers funds to transport and trading date from the farms to the marketing outlet in addition to the cardboard boxes for packaging when selling a private presentation, taste and baskets.

For why they choose Lulu Hypermarket marketing centers he said: it was selected this mall because of the spread in various provinces and given the permanent cooperation between

the ministry and Lulu to continue the initiatives aimed at achieving the strategic marketing of agricultural products Oman. He said: in the case of the success of this initiative in terms of a good appetite for date will be in the coming seasons, the implementation of these experiments in the commercial centers in various provinces.

Sellers:

Khalid bin Saif al-Badi said about dates that are sale in outlet in Buraimi: The Beginning continued in the ministry building on the declaration of the implementation of a marketing platform for the sale of Omani date. Then came my request that was chosen, and thanks God I am here today I sell the available date in this period. Assembling said: In the morning I go to the owners of the farms in the state, the state of Buraimi purely date, I buy them for marketing in the port. He says about this experience it's pretty good, a gesture of the ministry and its interest in the marketing of Omani dates which is famous for its agriculture and it is the first product in the Sultanate, but I hope next time to bring forward this to be the beginning of the harvest season of date.

Consumers and Visitors

Nasser bin Ali Muqbali has shown during his visit to the port in the state of Nizwa particularly impressed by the idea of the establishment of such



ومن جانب اخر قال د. سراج عبداللطيم مصري الجنسية ويعمل طبيبا ومقيم في نزوى: كلنا نعلم الفوائد الصحية للتمر وهي مائدة مهمة ووجودها في مكان عام تشجع المستهلك شراءها كما انها اسعار هذه المنتجات مناسبة جدا وانا اشتريت الرطب لعائلتي واعجبني صنف خلاص وعمان وصنف خصاب.

وقال هشاشيه شان - هندي الجنسية ومقيم في البريمي: لغت انتباهي هذا الركن الذي يعرض منتجات عمانية وهي الرطب فأحببت التعرف على هذه المنتجات التي حيا الله بها عمان وخلال زيارتي تذوقت اصنافا من الرطب وطعمها لذيق مما دفعني الى شراء شيء منها. وأضاف: كما انها فرصة لي انا كمقيم في ارض السلطنة أعيش تجربة الانسان العماني عن قرب حيث انها هذه المنتجات حسب علمي مرتبطة بالعادات والتقاليد.

محمد راشد الساعدي كان يتجول في مركز اللولو بالبريمي وعبر عن رأيه قائلا: بكل صراحة ان اقامة هذه المنافذ المتخصصة للأرطاب العمانية فكرة تسويقية رائعة في مكان مناسب وتتيح الفرصة امام المزارعين لتسويق منتجاتهم وتوفير الرطب بأنواعها المختلفة للجمهور.

ports as it is commensurate with the seasons of date and also occupies a vital sites to the consumer and offers many of the high-quality wet types, such as butter, which won the admiration and he said: coughing my attention was the way of Display where it represents an attraction for consumers and passers-by.



سالم الخضرمي



ناصر المقبالي



– ارتفاع درجة حرارة سطح ماء البحر بمقدار ٣ درجات مئوية أثناء شهر إبريل مقارنة بشهر فبراير.

– هناك فروقات واضحة بين عوامل جودة المياه في المواقع التي تقع بالقرب من فتحات الاخوار عن تلك التي تقع في نهاية الاخوار.

– مواقع عديدة شهدت وجود مد احمر أثناء جمع البيانات البيئية بسبب الرياح السائدة.

– حالات المد الاحمر تكون سائدة نوعا ما خلال شهر الشتاء.

– باستخدام صور الاقمار الصناعية خلال ١٤ سنة الماضية ان اعلى متوسط لمعدلات الكلوروفيل في بحر عمان الذي تقع في اخوار الجانب الشرقي من محافظة مسندم كان في الفترة من ديسمبر الى إبريل مع تركيزات اعلى بالقرب من السواحل. ويبدأ المد الاحمر من ديسمبر الى فبراير في ذروته في المياه العميقة من مياه بحر عمان.

– التشابه في قياسات جودة المياه اكثر من المواقع شمال خور حبلين بالمقارنة مع مواقع جنوب هذا الخور.

– يبلغ متوسط العمق في خور غب علي (٢٠٥ متر) وتختلف قياسات جودة المياه في هذا الخور عن خور حبلين خصوصا لدرجة الحرارة ومعدل الكلوروفيل نظرا لوقوعه في الجانب الغربي المطل على الخليج العربي.

ويمكن أن يكون هذا المشروع نموذجا للتنمية المستدامة للاستزراع السمكي يمكن تطبيقه مستقبلا على باقي محافظات السلطنة الساحلية لإختيار المواقع المناسبة للاستزراع السمكي.

مشروع التنمية المستدامة للقطاع السمكي بمحافظة مسندم باستخدام نظم المعلومات الجغرافية



يهدف المشروع الحالي بصورة رئيسية الى تطوير طريقة تكاملية لادارة قطاع الثروة السمكية باستخدام تقنيات نظم المعلومات الجغرافية من خلال اعطاء صورا وبيانات ذات قيمة عالية بشأن المواقع والتأثيرات البيئية المحتملة.

أما المخرجات التي هدف المشروع إليها فهي تحديد وتقييم العوامل البيوفيزيائية والاجتماعية-الاقتصادية المرتبطة بالصناعة والتي تؤثر على تنمية الاستزراع التجاري في المحافظة، تحديد الأنواع المناسبة للاستزراع والسعة الاستيعابية للاخوار وفقاً للشروط والمتطلبات المحلية.

مع بدأ المشروع واكتمال مكوناته تم جمع البيانات من حوالي ١٣١ موقع من اخوار محافظة مسندم من الجانب الشرقي والجانب الغربي. ومن اهم النتائج العامة التي تم الحصول عليها:

– تم التعرف انه معظم المواقع التي تمت معاينتها لديها مواصفات جيدة بالنسبة لجودة المياه في الاوقات التي تم فيها جمع العينات (الشتاء والربيع).



اشارت العديد من المشاريع الخاصة باختيار مواقع الاستزراع السمكي الى أن محافظة مسندم تمتلك أفضل المواقع لانشطة الاستزراع السمكي بطريقة الاقفاص العائمة نظرا لتواجد الاخوار العميقة المحمية فيها وذات جودة المياه العالية (الفاو، ٢٠٠٨).

وعلى هذا الاساس فقد تم اختيار تنفيذ المشروع الحالي (التنمية المستدامة للقطاع السمكي بمحافظة مسندم باستخدام نظم المعلومات الجغرافية) والذي يمول حاليا من صندوق التنمية الزراعية والسمكية.

وتشير احدي الدراسات ان تطبيق النماذج المعتمدة على نظم المعلومات الجغرافية في اختيار المواقع المراد اختيارها للاستزراع سوف توفر ادوات فعالة ومؤثرة يمكن من خلالها توفير بروتوكولات للتحليل الهيكلي للبيانات المكانية التي تستخدم في اغراض تقييم وادارة الموارد، وتسمح نظم المعلومات الجغرافية بمعالجة البيانات بطرق مختلفة تتضمن تصميم النماذج، القيام بوظائف تحليلية ومخرجات متعددة مما يسمح باتخاذ قرارات اكثر فعالية (ناث وآخرون، ٢٠٠٠).

Sustainable Development project for Fisheries sector In Musandam Governorate Using Geographic information system

Various private aquaculture businesses have pointed out that Musandam Governorate has the best areas for aquaculture activities using sea-cage method due to the presence of the protected deep basins with premium water quality (FAO, 2008).

On this basis, (Sustainable Development project for Fisheries sector in Musandam Governorate Using Geographic information system) project was opted for implementation , currently sponsored by the Agricultural and Fisheries Development Fund.

Yet some study has concluded that applying the GIS based models in selecting the suitable areas for aquaculture will provide effective tools that would equip us with protocols for structural analysis for geographic data that is used for assessment and management of resources. GIS allows us to process the data in various ways including designing models, and the ability to perform analytical functions with different outcomes resulting in better and more effective decisions (Nath and others, 2000).

The current project aimed mainly at developing an integral method for managing the fisheries sector using GIS technologies that provide a high-end data and images for the areas and the probable environmental factors.

As for the outcomes ,they revolve around identifying and evaluating the biophysical and socio-economic factors associated with the industry that might affect the development of commercial aquaculture in the governorate, beside identifying the suitable species for aquaculture and the absorptive capacity for the basins according to the local standards.

As soon as the project was started and its pieces were in place, the process has begun to collect data out of about 131 location in Musandam Governorate basins from the eastern and the western sides, some of the important obtained results were :

- The water in Most of the locations that have been previewed have a good quality at the times when collecting samples (winter and spring).
- Compared with February, the temperature of seawater have increased 3 degrees in April.
- There are clear differences in water quality between the sites located near the basins' apertures and the sites located at end of the basins.
- Many sites suffered from the red tide when the process of collecting samples was taking place due to prevailing winds.

- Red tides cases are prevalent somewhat during the winter.

- Using satellite images for the past 14 years, the average rates for chlorophyll in Oman Sea in the eastern basins in Musandam Governorate reached its highest level in the period between December till April, with a higher concentrations near of the shores. The red tides reach its peak during the period between December and February in Oman Sea.

- similarities in water quality results are more often in the northern sites of Khor Habalayn than they are in the southern sites.

- The average depth in Khor Ali is about 5 – 20 meters, and the water quality results are different in this basin than Khor Habalayn's especially in difference in temperature and chlorophyll ratio due to its location overlooking at the Arabian Gulf at its western side.

It's possible for this project to be a standard model for the sustainable development for aquaculture in a way that could be applied throughout the rest of the coastal governorates in the sultanate to select the appropriate sites for aquaculture.



مشروع المسح الاستكشافي لموارد المحار في المياه العمائية



فريق العمل يتناوب على عملية الحفر في خور غزن بمحوت



عملية استخراج المحار بتقنية الـ corer بعمق ٢٠ سم



المحصول من النوع *Conomurex persicus* من المسح باستخدام شبكة جرف صغيرة



الشروع بعملية رمي الشبكة في المسح تحت الشاطئي والذي يستهدف الأعماق من ١-٣ م

ويتغذى المحار على الكائنات الحية الدقيقة مثل الأوليات والحببيات العضوية العالقة بالماء، حيث يقوم هذا الحيوان بفتح مصراعي الصدفة عن بعضهما فيدخل كمية من تيار الماء المحمل بالكائنات الحية الدقيقة إلى تجويف البرنس وتدفع الأهداب الموجودة على الخياشيم المواد الغذائية إلى داخل فتحة الفم ومنها إلى المرئ القصير ثم إلى المعدة حيث يتم الهضم ويوجد بعدها غدة تفرز إنزيمات هضمية وتفتح في الأمعاء ثم المستقيم حيث تتجه نواتج عملية الهضم من خلاله إلى خارج جسم المحار عبر فتحة الشرج الموجودة على جدار تجويف البرنس، وللمحار صدفة مكونة من مصراعين وكل مصراع مزود من الداخل بأزواج من العضلات المقربة والمبعدة للصدفة، وجد أنها تتركب من ثلاث طبقات متراكبة فوق بعضها وهي عبارة عن بلورات كربونات الكالسيوم متماسكة مع بعضها بواسطة مادة تسمى الصدفين،

تعتبر الصدفة مصدر الحماية لجسم الحيوان الرخو الرقيق من المؤثرات الخارجية ومن المفترسات البحرية الأخرى. لقد دخلت الاصداف في الكثير من الصناعات مثل صناعة حلي النساء وصناعة الأزرار الفاخرة نظراً للألوان البديعة والنقوش

تشكل المحاريات مصدر غذائي جيد لاحتوائها على أنواع من البروتينات العالية الطاقة وتوفر بعض الأحماض الأمينية الأساسية لغرض الادامه والنمو والفعاليات الحيوية، وهي من الاغذية الغنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين (أ) وكذلك الزنك، تحتوي مكونات المحاريات على كميات قليلة من الدهون المشبعة وبروتين عالي النوعية، تعيش المحاريات في المياه المالحة والبعض الآخر يعيش في المياه العذبة ونراها تعيش بتلك المياه أما مدفونه في رمال قاع البحر أو بالقرب من الصخور او عليها، ومعظم أنواع المحار تفضل العيش في مستعمرات كبيرة.

المحار ينتمي الى نوع من انواع طائفة الحيوانات ذات Bi-valve التي تتواجد في المحيطات والسواحل وفي المناطق ذات المناخ المعتدل أو الحار. وللمحار جسم داخلي لين صالح للأكل، يقع داخل صدفة صلبة تتكون من قطعتين، وكثيراً ما تكون للصدفة حواف حادة وشكل غير منتظم، ويعيش المحار في قاع البحر، او على صخور الشواطئ (المحار الصخري - الزوكة)، حيث تكون المياه عادة هادئة وغير عميقة، ويُعتبر المحار واحداً من أئمن الحيوانات الصدفية، حيث يكوّن المحار اللاكتر التي تُستعمل كلباً،

ثاني شعبة حيوانية من حيث التعداد بعد شعبة مفصليات الأرجل وتنتمي إلى طائفة الحيوانات ذات المصراعين Bi-valve والتي تحتوي على حوالي ٣٠ ألف نوع بعضه يعيش في المياه المالحة والبعض الآخر يعيش في المياه العذبة يعيش داخل تلك المياه أما مدفون في رمال قاع البحر أو بالقرب من الصخور، معظم أنواع المحاريات التي تنضوي تحت شعبة الرخويات تفضل العيش في مستعمرات كبيرة وتتضمن الرخويات وهي مصدر هام للبروتين في كثير من المناطق الاستوائية والمعتدلة والدافئة شبه الاستوائية، لقد ركزت الدراسات الدينامكية السكانية على تقييم المخزون العماني للمحاريات حيث ان معظمها يحتوي على الأنواع عالية القيمة مثل: أذن البحر (الصفيلج)، وبلح البحر ومحار البلح الصخري (الزوكة) والقواقع والحبار وخيار البحر، وهناك كثير من موارد المحاريات القيمة مثل (القواقع، والمحار، وبلح البحر) لا تزال غير مستكشفة. لقد دخلت المحاريات على اختلاف اشكالها منذ القدم في الغذاء التقليدي اليومي للعُمانيين، لقد تجسد هذا النشاط في جمع المحصول بطرق و لانواع مختلفة منها وتلوع طرق استهلاكها لغرض التغذية المباشرة او ليتم تصديرها للخارج.

تزرع المياه العمائية بالعديد من الثروات البحرية من اسماك و ثروات حية متنوعة كالعشريات والاسفنجيات والمحاريات وغيرها ، اضافة الى الكم الهائل من انواع من الأعشاب والحشائش البحرية والطحالب البحرية. تشكل هذه الثروات مصدراً كبيراً للعديد من الصناعات الغذائية البحرية والصناعات التقليدية والطبية، تعد هذه الثروات موارد هامة من الموارد الاقتصادية للسلطنة حيث ان الكثير من العلماء والباحثين يعتقدون ان مصير العالم سيتجه في الغد القادم الى استغلال هذه الانواع من الثروات البحرية خاصة (الطحالب البحرية) لتكون مصدراً هاماً من اشكال الغذاء الانساني بسبب الانفجار السكاني العالمي القادم والاستنزاف للعديد من الثروات الحية سواء اسماكاً او احياء بحرية اخرى وغير الحية (كالبترول والمعادن وغيرها) اضافة الى قلة الموارد على اليابسة بسبب سوء استخدام وادامة تلك الموارد في انتاج الغذاء وتوزيعه.

من احدى اهم اشكال هذه الثروات البحرية بعد الاسماك هي المحاريات والتي تصنيفيا هي مجموعة واسعة من الحيوانات اللافقارية البحرية الصالحة للأكل، المحاريات هي حيوانات بحرية تتبع شعبة الرخويات Mollusca والتي تمثل



uses , and for the purpose of determining the environmental basis for marine resources distribution , and collecting data on these species and their environments in Omani waters as well as working on a map that represents the environmental distribution for shellfish in the sultanate's waters. It was for these results that this project was implemented. An exploratory scan Project for shellfish resources that was implemented by The General Directorate of Fisheries Research.

The project significance was due to lack of information on the biomass for these resources, geographical distribution for commercially important shellfish species and the lack of scientific information , technology and experience in and about a lot of commercially important shellfish species. On this basis, the evaluation of shellfish resources is going to arm the authority and decision makers in sultanate of Oman with the right information in the field of maintaining these marine resource.

In the start of implementing the project and according to the plan, number of field assignments were conducted to scan the candidate sites in the selected governorates (Governor-

ate of Muscat, North and South of Batinah Governorate, Musandam and Dhofar) , and to collect environmental data and samples from sand, and seawater for analysis. The sum of the analyzed samples from the beginning of implementation to end of 2014 was 6149 samples from 87 shellfish species.

Systematically , it is important to create maps for shellfish sites and environments , which would help with managing shellfish resources if we take into account the synchronization of the presence of certain shellfish species and the increase in harmful algae.

One of the project main objectives is to obtain the quality composition for oysters in each of the scan sites. For this purpose, a study of shellfish species genetics in Omani waters is going to be conducted through DNA analysis and publishing the genetic sequences in international fronts such as gene bank as a step towards documenting marine biodiversity in the Sultanate of Oman.

صناع القرار في سلطنة عمان في صيانة وحماية هذه الاتواع من الثروات البحرية .

في بداية التنفيذ وضمن خطة المشروع تم تنفيذ عدد من المهمات الميدانية بهدف مسح للمواقع في المحافظات المستهدفة (محافضة مسقط ، محافضة شمال وجنوب الباطنة ومحافضة مسندم ومحافضة ظفار)، في تلك المهمات تم تجميع البيانات البيئية واخذ عينات من الرمل وماء البحر للتحليل، مجموع ما تم تحليله خلال الفترة من بداية التنفيذ لغاية نهاية عام ٢٠١٤ عدد (٨٧) نوع من الاتواع المحار بعدد عينات قدرها ٦١٤٩ عينة .

ومن ضمن منهجية العمل اعداد خرائط تواجد المحاريات و البيئات المرتبطة بها سيساعد في ادارة ثروات المحار اذا ما أخذنا بعين الاعتبار تزامن تواجد بعض أنواع المحار وحدوث ظاهرة ازدهار العوالق النباتية الضارة . ومن ضمن الاهداف الرئيسية للمشروع معرفة التركيبة النوعية للمحار في كل منطقة من مناطق المسح ، واستمرارا للخطة العملية ولغرض توثيق التنوع الاحيائي البحري في سلطنة عمان سيتم من دراسة الشفرة الجينية لانواع مختلفة من المحارات وذلك عن طريق تحليل الحامض النووي ونشر التسلسل الجيني في المواقع العالمية مثل بنك الجينات الوراثية كخطوة نحو توثيق التنوع الاحيائي البحري في سلطنة عمان .

الجميلة التي تمتاز بها. وفي المجال الطبي تم تصميم أقراصا من خلاصة المحار تساعد في علاج الام المفاصل والتهابها، ويرى العلماء أن هذه الأقراص ، تمثل بديلا فعالا لمسكنات الألم، ومضادات الالتهاب.

ونظرا لما ورد فيما تقدم من تنوع في الاهمية الاقتصادية والصناعية والطبية التي تشكلها هذه الثروات البحرية في المياه العمانية ولغرض تحديد الاساس البيئي لمؤشرات التوزيع البيئي في موقع تنفيذ جمع العينات اعتمادا على هذا الاساس ، وجمع البيانات عن الاتواع المحاريات وبيئاتها الرئيسية في المياه الساحلية العمانية إضافة الى اصدار خريطة تبين التوزيع البيئي للمحاريات في مياه السلطنة،

ولغرض تحقيق ما تقدم جاء تنفيذ المشروع الخاص بالمشح الاستكشافي لموارد المحار في المياه الساحلية العمانية الذي تم تمويله من صندوق التنمية الزراعية والسمكية وتقدمت لتنفيذه المديرية العامة للبحوث السمكية.

ان أهمية تنفيذ المشروع جاء جراء قلة توفر البيانات عن الكتلة الحيوية لهذه الثروات ووفرة المصيد، والتوزيع الجغرافي للأنواع التجارية المهمة الكامنة من المحار. وعدم توفر المعلومات العلمية والتقنية والخبرات بشأن مجاميع أنواع عديدة من المحاريات الهامة تجاريا، ومن هنا فان تقييم موارد المحاريات سوف يدعم إدارة وسياسة

exploratory scan Project for shellfish resources in Omani waters

Omani waters abounds with so much marine wealth, including so many kinds of fish and Crustaceans, sponges as well as shellfish, etc , in addition to the huge amount of seaweed and algae. It forms a main resource for a lot of industrial marine food and traditional and medical industries. These industries are important economic resources for the sultanate according to many experts and scientists who are saying that the world is moving toward exploiting these resources (especially algae) due to the world overpopulation and depletion of vast numbers of known marine resources (oil , metals and different living species, etc) in addition to resources shortage on land due to misusing and Perpetuating for food production and distribution.

Shellfish is a vast collection of edible Invertebrate marine species categorized under the Mollusca phylum, Bivalve class which contains

about 30 thousands species found in both salt-water and freshwater environments, buried under the sea bed or living near some rocks. Most kinds of shellfish prefer to live among big colonies and are considered an important source of protein in many tropical and warm temperate and subtropical areas where it can be found.

Dynamic population studies have focused on Omani's stock evaluation of shellfish for the most of it contains a high-value species such as abalone , mussels and rock oysters , snails, squid, sea cucumber, yet a lot of shellfish resources (such as snails, clams , mussels) are still unexplored.

Shellfish have been a traditional daily food for Omanis since ancient times. Omanis embodied this activity into different ways of harvesting various types of shellfish, and for different purposes such as direct consumption or exporting it abroad.



Shellfish is a good edible source that contains high-proteins and provides a number of essential amino acids important for growth and vital activities. it is rich with iron , calcium , vitamin (a) , zinc, small amount of saturated fat, and high-quality protein.

Oysters categorized under the Bivalve class , lives in oceans, coasts, in areas with temperate and warm climate. It has a delicate soft edible inner body, rests within a solid shell of two piece, with sharp edges and irregular shapes. It lives at the bottom of the sea where the water flow is usually calm and shallow. It is considered one of the most precious shellfish due to its ability to produce pearls that are used in jewelry. Oysters feed on microorganisms such as Plankton. It opens its shell's shutters to allow a stream of water loaded with microorganisms to enter to its cavity, then it gets directed by the cilia located on the gills towards the mouth

then to the short esophagus then to the stomach where food gets digested with the help of enzymes produced by a gland that then leads to the intestine and then the rectum where digestion waste gets directed out of the cavity through the anus. Each of the shell two shutters is padded from the inside with pairs of muscles that close or open up the shutters. the muscles consist of calcium carbonate crystals coherent with each other by a substance called chonchiolin. Shells have been in use in many industries , such as jewelry and luxurious buttons for its magnificent colors and beautiful patterns. As for the medical field, it was used in designing tablets of oyster extract that help in treatment of joint pain and inflammation, scientists believe that it represents an effective alternative for pain killers and anti-inflammatories.

As we said earlier, it is due to its genuine importance in economic and industrial and medical

شركة مطاحن صلالة (ش.م.ع.ع.)

كانت تكلفة الصوامع المعدنية الجديدة أربعة ملايين ريال عماني، وقد تم إسناد العقد لشركة " فرام " الإيطالية، حيث تطبق الشركة معايير شهادة الأيزو UNI EN ISO 9001:2000 في إدارة الجودة خلال كامل عملية تصنيع معداتها، ما يجعل منتجاتها مصنعة وفقاً لأفضل معايير الجودة.

وتم إسناد عقد تزويد معدات وآلات الصوامع لشركة "بوهلر" ، حيث بدأ إنشاء مشروع الصوامع المعدنية الجديدة في شهر يونيو عام ٢٠١٤ واكتمل في شهر يونيو عام ٢٠١٥ وبدأت الصوامع الجديدة العمل في نفس الشهر.

بذلك أصبحت شركة مطاحن صلالة تمتلك أكبر طاقة تخزينية للقمح في سلطنة عمان.

المنتجات :

تقدم الشركة للسوق المحلي وأسواق التصدير أجود المنتجات لتلبية حاجة المستهلكين، ومن منتجاتها الرئيسية : طحين آتا، طحين الخبز، طحين الخبز العربي، طحين الخبز المنزلي، طحين القمح الكامل، طحين التصدير، طحين الرص، طحين علف حيواني.. إلخ.

تخزين حبوب القمح كان الشاغل الأكبر لشركة مطاحن صلالة برؤيتها التي تسعى نحو رفع الأمن الغذائي في السلطنة، فقد بدأت الشركة إنتاجها بطاقة تخزينية قدرها ١٧,٥٠٠ طناً موزعة على ١٠ صوامع حديدية، وتم إضافة عدد ثلاثة صوامع حديدية تتسع لحوالي ٢٤,٠٠٠ طن متري من القمح. وقد بدأ نظام التخزين المعروف بـ (البنكر) في عام ٢٠٠٢ لزيادة الطاقة التخزينية لتصل إلى ٥٨,٥٠٠ طناً من القمح لتلبية للحاجة المتزايدة من الإنتاج.

كانت الحاجة لتلبية الطلب المتنامي على منشآت التخزين في الشركة دافعا نحو إنشاء ١٢ صومعة معدنية بطاقة تخزينية قدرها ١٠,٠٠٠ طن لكل صومعة، ما مجموعه ١٢٠,٠٠٠ طن من القمح. وتمتلك الشركة حالياً قدرة تخزينية قدرها ١٨٠,٠٠٠ طن من القمح تمكها من تلبية الحاجة المحلية في سلطنة عمان لسته أشهر كاملة في حال حدوث نقص في الغذاء.

إيجاباً، فجودة منتج الدقيق تعتمد بشكل كبير على جودة ونوعية المعدات.

الطاقة الإنتاجية:

بدأ المصنع بطاقة إنتاجية بلغت ٣٠٠ طن في اليوم، وقد تم زيادة الطاقة الإنتاجية خلال عام ٢٠١٠ لتبلغ ٤٠٠ طن متري في اليوم الواحد، كما تم إضافة ٥٠ طن في عام ٢٠٠٥، وتم إضافة ٩٠ طن في اليوم في عام ٢٠٠٨، وفي عام ٢٠١٢ تم إضافة مطحنة لإنتاج السميد والطحين بطاقة ٣٥٠ طن في اليوم طحين أو ٢٥٠ طن في اليوم سميد. وبلغت الطاقة الإنتاجية ٦٠٠ طناً يومياً في عام ٢٠١٤.

تمتلك شركة مطاحن صلالة طاقة إنتاجية حالية قدرها ١٥٠٠ طناً يومياً، ما يجعلها أكبر مطحنة دقيق في سلطنة عمان.

تخزين القمح :

شهدت عمان طلباً متزايداً على الغذاء بشكل كبير بعد عام ١٩٧٠ مع زيادة دخلها من البترول وزيادة عدد السكان والذي أدى إلى اللجوء للإستيراد.

كان حجم الاستيراد في عمان يقدر بـ ٦٥,٥٤٧ طناً من القمح في عام ١٩٨٠ وازداد إلى ٣٠٣,٨٠٩ طناً في عام ٢٠٠٠، ما يعني نسبة زيادة قدرها ٣٠٠%، وما زال الطلب يزداد بشكل منتظم إلى الآن.

قامت وزارة التجارة والصناعة بالكشف عن خطة رئيسية لزيادة القدرة الإنتاجية لدقيق القمح في سلطنة عمان للسنوات ١٩٩١ حتى ٢٠٠٥. على إثر ذلك شرع المنظمون في عمل دراسة جدوى للمشروع، وقد أظهرت الدراسة الحاجة لإنشاء مطحنة قمح أخرى في السلطنة لسد حاجة المستهلكين المتنامية، وهكذا خرجت فكرة إنشاء شركة مطاحن صلالة إلى النور.

تم تأسيس شركة مطاحن صلالة كشركة مساهمة عمانية عامة في الخامس والعشرين من سبتمبر عام ١٩٩٥ بإستثمار قدره ٦.٩ مليون ريال عماني منها أسهم بقيمة ٢.٥ مليون ريال عماني، واليوم تقدر استثمارات الشركة بـ ٣١ مليون ريال عماني .

الإنشاء :

أخذت مرحلة التصميم والتخطيط وأعمال المناقصة ما يقارب سنة كاملة. وقد تم إسناد الأعمال المدنية لشركة يحيى كوستين المعروفة على مستوى السلطنة، حيث بدأ الإنشاء في شهر مايو عام ١٩٩٦م واكتمل في عام ١٩٩٧م.

التجهيزات :

اشترت الشركة معدات طحن ذات تقنية عالية من شركة بوهلر السويسرية، والتي تعتبر من أفضل الشركات في هذا المجال. حيث أنها تضمن كفاءة أجهزتها ومعداتها و مطابقتها لأعلى المعايير ما يؤثر على جودة المنتج





chapathi and tandoori bread.
• Semolina : Used for preparing various types of sweets.

Quality Control:

SMC Quality Assurance Department is armed with modern equipment to ascertain the quality of incoming raw material and outgoing finished products. Incoming raw materials are carefully inspected, analyzed and stored separately as per category.

Samples are collected at various stages during milling and packing and analyzed for rheological properties, baking quality to ensure customer satisfaction.

Stringent Quality Control measures at all levels by experienced and highly qualified Staff which ensure the Product Quality is maintained at all times. In addition to the above QA, the department plays an important role for product development and technical support to the customers. SMC is certified by the ISO for Quality Management System (ISO 9001:2008), Environmental Management System (ISO 14001:2004) and Food Safety Management System (ISO 22000:2005).

Raw material used in production (Milling) is from Premium Quality Wheat, imported from Australia, Russia, Europe, Canada etc. Fully Automated Machines are used for processing and packing which ensuring hygienic handling at every stage of production .

منافذ البيع والتوزيع :

تمتلك الشركة منافذ البيع المباشر التالية :

١. منفذ البيع الرئيسي بمقر الشركة بالمنطقة الصناعية في ريسوت بولاية صلالة.

٢. منفذ البيع بفرع الشركة في الرسيل بمحافظة مسقط.

٣. منفذ البيع بفرع الشركة بولاية صحار.

٤. منفذ البيع بفرع الشركة بولاية نزوى.

٥. منفذ البيع بفرع الشركة بولاية سناو.

تمتلك الشركة بالإضافة لما تقدم العديد من الموزعين و الوكلاء داخل وخارج سلطنة عمان.

Selling and distribution outlets:

The company has the following direct sales outlets:

- The main outlet at the Head office of the company in Raysut Industrial Estate, Salalah.
- Branch outlet in Rusayl - Muscat Governorate.
- Branch outlet in Sohar.
- Branch outlet in Nizwa.
- Branch outlet in Sinaw.

In addition to the above, the company has several distributors and agents inside and outside the Sultanate of Oman.

المنتجات على درجة عالية من الجودة ومطابقة لأعلى معايير الجودة العالمية بواسطة مجموعة من أحدث معدات وأدوات فحص الجودة.

حيث يتم التحقق من المواد المدخلة و يتم تحليلها وتخزين كل نوع منها على حدة، كما يتم تجميع العينات في مراحل عدة خلال عملية الطحن و التغليف و يتم تحليلها بدقة لضمان رضى المستهلك.

يعتمد نظام مراقبة الجودة الصارم في كل المراحل على خبراء و فنيين مؤهلين لضمان المحافظة على جودة المنتجات على مدار الساعة، كما يقوم القسم بدور مهم في تطوير المنتجات و تقديم الدعم الفني للعملاء إلى جانب ضمان الجودة، حيث يتم فحص المنتجات النهائية والتأكد من مطابقتها للمعايير وكذلك القيام بتطويرها بما يتناسب مع احتياجات المستهلك.

وقد نالت الشركة شهادة أيزو (9001:2008) لإدارة أنظمة الجودة وشهادة أيزو (14001:2004) لإدارة البيئة وشهادة الأيزو (22000:2005) لإدارة أنظمة سلامة الغذاء.

تأتي المواد الخام المستخدمة في إنتاج الطحين من القمح ذي الجودة الفاخرة المستورد من أستراليا و روسيا و أوروبا و كندا .. إلخ .

وتستخدم آلات خاصة في التجهيز والتعبئة لضمان الجودة في كل مرحلة من مراحل الإنتاج.

بالإضافة إلى المنتجات التالية: السميد، الجريش، الهريس، القمح الكامل، نخالة القمح، الشعير، مخلوط النخالة والشعير، مخلوط الأعلاف الطبيعية، كبسولات نخالة القمح.

تنتج كافة المنتجات حسب نسبة الاستخلاص وبما يتوافق مع نظم الجودة والمواصفات القياسية العمانية، ويتم تعبئتها في أكياس من البولي بروبيلين سعة ٥٠ كجم، ٤٠ كجم، ٣٥ كجم، ٢٥ كجم، ١٠ كجم، ٥ كجم، وكيلو جرام واحد.

استخدامات المنتجات الرئيسية :

• طحين الخبز: هو طحين خاص بالمخابز ويستخدم لتحضير الخبز الإفرنجي و خبز البان وخبز السمون و خبز الكروسون واللافائف الأخرى • طحين الخبز العربي: ويستخدم في المخابز لتحضير الخبز العربي (اللبناني) • طحين الخبز المنزلي: وهو مخصص للإستعمال المنزلي لتحضير مختلف أنواع الخبز • طحين الأت: و يستخدم في المطاعم لتحضير خبز الشباتي و خبز التدوري • طحين رحي: يستخدم لتحضير خبز الرقاق وخبز الكعك والأكلات الشعبية العمانية • السميد: يستخدم لتحضير الحلويات

مراقبة الجودة :

يقوم قسم مراقبة الجودة في الشركة بمراقبة جودة المنتجات في جميع مراحل التصنيع للتأكد من أن



SALALAH MILLS CO. S.A.O.G.

Ministry of Commerce & Industry unveiled a master plan for the years 1991 to 2005 for increasing the production of wheat flour capacity in the Sultanate of Oman. Following this, a feasibility study was conducted by the promoters. The study threw light on the need to establish one more wheat flour mill in Sultanate of Oman to meet the growing needs of the customers. And the idea of Salalah Mills Co. was born. On 25th September 1995, Salalah Mills Co. S.A.O.G. was formally established with a capital investment of R.O. 6.9 Million which includes equity shares worth 2.5 Million Rial Omani. Today, the capital investment of the company is worth 31 Million Rial Omani.

Construction:

Planning, designing and tendering work of the project took nearly one year. Civil work contract was awarded to Yahya Costain, who are a well known construction company in Oman. The construction work commenced in May 1996 and completed in 1997.

Equipment:

The milling equipment were supplied by Buhler of Switzerland. Buhler offers state-of-the-art process technologies for the production of high quality flour. As the market and technology leader in the grain processing industry, Buhler guarantees that

its equipment meet the highest standards. The quality of the food products largely depends on the quality of the equipment.

Production Capacity:

The factory started its production with a capacity of 300 tons per day, which was increased to 410 tons per day in 2001. Additional 50 tons capacity per day was added in 2005. Another 90 tons per day production capacity for flour was added in 2008. The production capacity was further increased by 350 tons per day of flour or 250 tons per day of semolina in 2012. In 2014, the production capacity was further increased by 600 tons per day. The present production capacity of Salalah Mills Co. is 1500 tons per day. Salalah Mills Co. is the biggest flour mill in Oman.

Storage of Wheat:

In Oman, post 1970, with increased income from petroleum and increased population, the demand for food had drastically increased leading to food imports. In 1980 Oman has imported 65,547 tones of wheat which has increased to 303,809 tones in 2000, more than 300% increase. The demand has been increasing steadily.

Storage of wheat grain was the major concern for the company with a view to enhancing food se-

curity in Sultanate of Oman. The company started its operation with a storage capacity of 17,500 tons in 10 concrete silos. Later 3 more Steel Silos were added to accommodate additional 24,000 tons of wheat. 'Bunker' storage system was started in 2002 to expand the storage capacity to 58,500 tons of wheat to meet the growing need of production.

In order to meet growing requirement of storage facility the company decided to build 12 more steel silos for storing 10,000 tons in each silos, totaling 120 thousand tons of wheat. Presently the company can store about 180,000 tons of wheat which can meet the national requirement of Oman for more than six months, in the event of food shortage.

The cost of the new steel silos project was 4 Million Rial Omani. The contract was awarded to 'FRAME' of Italy. FRAME products are manufactured to the highest standards, UNI EN ISO 9001:2000 quality controls are applied throughout the manufacturing process of all FRAME equipment.

Silo machinery & equipment supply contract was awarded to Buhler. The project work for new steel silos commenced in June 2014 and completed in June-2015 and the Silos were commissioned in the same month. Now Salalah Mills Co. has the

largest storage capacity of wheat in Sultanate of Oman.

Products:

Salalah Mills Co. offers a range of products for domestic market and export market. To meet the demands of various customers the company produces various products such as Atta flour, Baker's flour, Arabic bread flour, Home Baking flour, Whole wheat flour, Export flour, Chakki atta flour, Animal feed flour etc. in addition to Semolina, Jareesh, Harees, whole wheat, wheat bran, barley, a mixture of bran and barley, a mixture of natural feed, wheat bran pellets and wheat bran and barley pellets according to the extraction proportion and in line with the quality standard and specification of Oman. The products are packed in polypropylene bags of 50kg., 40kg., 35kg., 25kg., 10kg., 5kg., & 1 kg.

Usage of our major products are :-

- Baker's flour : A special flour used by bakeries for the preparation of breads, buns, samoons, samosa, croissants and other scrolls.
- Arabic Bread Flour : Used in bakeries to prepare Arabic Bread (Lebanese Bread).
- Home Baking Flour : It is intended for home use for the preparation of various types of bread.
- Atta Flour : It is used in restaurants to prepare

- علاقة الغذاء بصحة البشرة - - سر البشرة النضرة بالغذاء الصحي .. -

- ما هو تأثير الريجيم على البشرة؟

التأثير يكون سلبياً إذا أتبعنا نظاماً غذائياً عشوائياً لا يتضمن ما يكفي من الوحدات الحرارية والفيتامينات (مثلاً الريجيم الذي يمنع تناول الفواكه والحبوب وغيرها...)، فالماء خلال ممارسة الريجيم ضروري جداً لبشرة نضرة، ولا يمكن وصف أي ريجيم بأنه مناسب إذا لم يتضمن تناول أكثر من ليتر ونصف الليتر من الماء يومياً.

- ما هي أهمية الفيتامينات في الحفاظ على بشرة نضرة؟

للفيتامينات دور مهم جداً في جمال البشرة، خصوصاً إذا تناولنا الخضار والفواكه التي تحتوي على فيتامينات مضادة للتأكسد، من دون أن ننسى الحبوب كمصدر للفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم. أما الفيتامينات التي تشكل دوراً أساسياً في إحياء الخلايا فهي: A, B, E.

* فيتامين A: يمنح الوجه رونقاً خاصاً ويكسب البشرة النضرة ويجعل الأظافر متينة. ونجده في: البيض، والجبن، والكبد، والزبدة، وبعض أنواع الفواكه والخضار (البطيخ الأصفر، الجزر...).

* فيتامين B: مهم لإشراق الجلد وله قدرة على إحياء الخلايا. ونجده في: خميرة البيرة، والبيض، والجيلاتين.

* فيتامين E: يتميز بخصائصه المرطبة ومن شأنه حماية الجلد من الشمس، ونجده في الزيوت (زيت دوار الشمس، الخرة أو الصويا).

التي نتناولها أو استخدامها لمصادر الطاقة، فإن الكثير منا يفرطون في الاستهلاك سواء في الطعام أو الطاقة.

- ما هي علاقة الغذاء بالبشرة؟

تأثير الغذاء على صحة البشرة ونضارتها أمر معروف، فالبشرة للجسم بمثابة المرآة، تعكس حالته ومدى تمتعه بالصحة. مستحضرات العناية بالبشرة ومنتجاتها تعمل بغالبها على الطبقة السطحية للجلد من دون أن تمنح بشرة صحية؛ فالغذاء الصحي السليم يؤمن للبشرة حيويتها وصحتها؛ لذا إن سر البشرة النضرة في الغذاء الصحي.

- ما هو تأثير الماء على البشرة؟

يعتبر الماء المغذي الصامت للبشرة، وهو أرخص مرطب يمكن الحصول عليه بدلاً من الكريمات المكلفة. فدوره أساسي في ترطيب البشرة وتنقيتها وإزالة السموم منها. ويستحسن تناول 8 أكواب على الأقل يومياً، قد تزداد في بعض الحالات، مثلاً: ازدياد حرارة الطقس ونسبة الرطوبة، ازدياد الارتفاع عن سطح البحر، ممارسة الرياضة تحت أشعة الشمس، ازدياد الوزن، ففي هذه الحالات جميعها يحتاج جسم الإنسان إلى شرب كميات وافرة من الماء.



د/عزيز عون

"المعدة هي بيت الداء والدواء" وهو أمر معروف منذ القدم أخذ من السنة النبوية الشريفة، العلاقة بين الغذاء وصحة الإنسان علاقة أزلية، حيرت الإنسان على مر العصور حتى قبل أن يتم وضع التصنيف العلمي للأغذية ما بين كربوهيدرات وبروتينات ودهون. أصبح الإنسان اليوم دائم الربط بين ما يحس به من أوجاع وما يتناوله من وجبات. وتطور الطب مع مرور الوقت من الطب التقليدي والأعشاب إلى الطب الحديث المتطور. حقيقة الأمر أن موضوع الغذاء وصحة الإنسان موضوع لا ينتهي، وسيظل حديث البشر واهتمام الطب على مر العصور.

التقينا في عددنا هذا بطبيب البشرة اللبناني عزيز عون، والذي حدثنا بشكل مفصل عن العلاقة بين ما نتناوله وصحة بشرتنا، وقام بإسداء بعض النصائح القيمة للقراء.

- يسعدنا أن تكون معنا على صفحات مجلتنا .. دكتور عزيز كيف ترى العلاقة بين الإنسان والغذاء بشكل عام؟

إنك عندما تأكل تشارك، شئت أم أبيت، في عالم الاختيارات الغذائية السائد حولك، ولا تؤثر الاختيارات الغذائية الخاصة بك على صحتك فحسب، وإنما تؤثر أيضاً على البيئة التي تعيش فيها، فهذه الاختيارات ستحدد مستقبلك وكذلك مستقبل أولادك. تعاني نظمنا الغذائية من أزمة في الطاقة، سواء كنا نتحدث عن السعرات الحرارية للأنظمة





- ما هو تأثير «الدهنيات الجيدة» على البشرة؟

لقد اتضح أن «الدهنيات الجيدة» (كل Omega3) تشكل دوراً مهماً في الوقاية من أمراض القلب والشرايين والأمراض السرطانية. وقد أثبتت الدراسات اليوم أنها تحمي البشرة أيضاً من ضرر أشعة الشمس. ويمكن أن نجد الـ "Omega3" في الأسماك، وثمار البحر، والجوز، واللوز، وفي بعض الزيوت (زيت Canolla) وبعض الأعشاب البرية (هندباء، سلق، زعتر...).

- هل الغذاء السليم يحمي البشرة من التجاعيد؟

لقد أثبتت الدراسات أن الكريمات لوحدها غير كافية للوقاية من التجاعيد. والشاهد على ذلك دراسات (سويدية وأسترالية) تشير إلى أهمية النظام الغذائي في الوقاية من التجاعيد، لابل من المحتمل أن يكون الغذاء أكثر أهمية من الكريمات.

شملت الدراسة السويدية ٢٠٠ امرأة وتبين بنتيجتها أن اللواتي تقل عندهن التجاعيد كن يتبعن ريجيماً غذائياً غنياً بالخضار

والفواكه وزيت السمك والبقول الجافة (حمص، عدس...)، في المقابل فإن النساء اللواتي يكثرن من اللحوم الحمراء والسكريات ومشتقات الألبان ظهرت التجاعيد عندهن باكراً. أما الدراسة الأسترالية فقد عملت على تحليل طبيعة التغذية لـ ٤٠٠ شخص تجاوزت أعمارهم السبعين عاماً ويعيشون في ٣ بلدان هي: أستراليا والسويد واليونان. وقد بينت الدراسة أن هناك علاقة مباشرة بين الغذاء وشيخوخة الجلد الناتجة عن أشعة الشمس، كما لاحظت الدراسة أن الذين يكثرن من أكل الخضار والفواكه والبقول الجافة وزيت الزيتون والبنديق، يملكون جلدًا طرياً ناعماً قليل التجاعيد، بالمقارنة مع آخرين التزموا نظاماً غنياً بالزبدة واللحم الأحمر والسكريات.

- ما هي أفضل طرق العناية بالبشرة؟

للعناية بالبشرة بشكل سليم، قد تكون البداية الصحيحة في الخطوات التالية:

* شرب السوائل - الماء تحديداً - بشكل يومي قدر المستطاع وخصوصاً في فصل الصيف؛ لتعويض ما

يفقده الجسم خلال التعرّيق مع درجات الحرارة العالية، فالماء لا يعمل على تنقية خلايا الجسم فحسب إنما يعطيه الصحة أيضاً، (إشارة هنا إلى ضرورة تجنب المنبهات، كالشاي، والقهوة، والصودا، وغيرها...).

* استعمال موانع وواقيات الشمس (الأشعة ما فوق البنفسجية) الموضعية من الكريمات والغسول (-LO-tion) لجميع الأجزاء المكشوفة من الجسم؛ لأن التعرّض للأشعة يكر في شيخوخة البشرة، ويعرضها إلى مشاكل تجميلية أخرى مثل التصبغ، وبالإمكان مقارنة نضارة البشرة في المناطق غير المكشوفة من الجسم بتلك المكشوفة، مثل: اليدين والوجه.

* الطعام الصحي السليم له دور فاعل في إعطاء بشرة جيدة، وبالإمكان التركيز على المحتويات الغنية بالحبوب والفواكه والخضار.

* الامتناع عن التدخين والكحوليات، حيث ثبت علمياً علاقة التدخين بالشيخوخة المبكرة للجلد وتكوين التجعدات عن طريق التأثير على أنسجته المرنة التي تعمل على شدّ البشرة وإعطائها الليونة المطلوبة.

* التمارين الرياضية، وتعد من ضروريات العناية بالجلد، حيث إنها تعطي الحيوية وتؤمن الكمية الكافية من الدم المحمل بالغذاء إلى طبقات الجلد المختلفة، ما ينعكس مباشرة على صحة البشرة ونضارتها.

* الضغوط النفسية والقلق من العوامل التي تؤدي البشرة بطريقة غير مباشرة، عن طريق التأثير على الأجهزة الحيوية في الجسم البشري، ما ينعكس في النهاية على البشرة، فلنحاول الابتعاد عن تلك الضغوط قدر الإمكان ومعالجتها.

* النوم لفترة كافية يومياً وخلال الليل (٨-٦ ساعات يومياً) أمر ضروري، ويعدّ هذا العامل الأسهل للتنفيذ، وهو يزيل الشحوب والهالات حول العينين بدرجة كبيرة.

* للسيدات (في عمر ٣٠ - ٤٠ سنة): من المعلوم أن تجدد خلايا البشرة يكون بطيئاً في هذا العمر نسبة إلى ما كان عليه في السابق؛ ما يجعلها عرضة لمزيد من الجفاف، لذلك لا بدّ من استعمال المطريات والمرطبات الجلدية لإعادة النضارة والرطوبة إلى خلايا الجلد، خصوصاً في الوجه وحول العينين.

What are the best ways to skin care ?

Skin care properly may be corrected in the beginning by the following steps?

Drink fluids - water in particular - on a daily basis as much as possible, especially in the summer; to compensate for the lost body through sweating with high temperatures, water is not working to purify the cells of the body only but also gives him health, (reference here to the need to avoid stimulants, such as tea, coffee, soda etc...

The use of contraceptives and sunscreens (UV) topical creams and lotions (Lotion) to all exposed parts of the body; because radiation exposure advance the in skin aging, and displays it to other cosmetic problems such as pigmentation, and can be compared with the freshness of the skin in the non-exposed areas of the body those exposed, such as the hands and face.

Proper healthy food has an active role in giving good skin, and can focus on content-rich grains, fruits and vegetables.

Refrain from smoking and alcohol, where smoking has been scientifically proven relationship premature aging of the skin and the formation of wrinkles by influencing elastic tissue that works to tighten the skin and give it the required flexibility.

Aerobics is one of the necessities of skin care, as it gives vitality and provide adequate quantity of food-laden blood to the different layers of the skin, is reflected directly on the skin and freshness health.

Psychological stress and anxiety of the factors that hurt the skin indirectly, by affecting the vital organs in the human body, what is reflected on the skin in the end, let's try to stay away from that pressure as much as possible and address.

Sleep long enough per day and during the night (6-8 hours per day) is necessary, and this factor is easier to implement, which removes pale and dark circles around the eyes significantly.

شاهد .. تصفح واسمع

جريدة عمان



www.omandaily.om

الآن .. شاهد .. تصفح واسمع جريدة عمان

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

- The relationship between - The secret of healthy skin

the scientific classification for food between carbohydrates and proteins and fats was done. Human become a permanent link between what it feels its pain and intake of meals the development of medicine with the passage of time of traditional medicine and herbs to modern advanced medicine. The fact is that food and human health do not end up the subject and will continue to modern humans and the interest of medicine through the ages.

We met in our issue the doctor Lebanese Aziz Aoun, who told us in detail about the relationship between what we eat and the health of our skin, and provides us with some valuable advice to readers.

• We are pleased to have you on the pages of our magazine .. Dr. Aziz: How do you see the relationship between man and food in general?

Not only your food choices affect your health, but also affect the environment in where they live, these choices will determine your future as well as the future of your children. Our diets are suffering from an energy crisis. Whether we are talking about calories systems that we eat or use of energy sources, many of us overindulge in consumption, whether in food or energy.

- What is the relation between food and skin?

The effect of food on skin health and freshness is known. The body is a mirror reflecting the extent of his condition and the enjoyment of health. Skin care products and operates predominantly on the surface layer of the skin without being given healthy skin. Food is secure of health on the skin vitality; so that the mystery of succulent skin is in healthy food.

- What is the effect of water on the skin?

Water is a silent nourishing for the skin, which is the cheap-

food and healthy skin is in healthy food...

est moisturizer that you can get it instead of costly creams. His role plays primarily in the skin moisturizing, purification and detoxification. It is advisable to eat eight cups a day at least, that it may increase in some cases, for example: the increase in hot weather and humidity, the increase in height above sea level, exercise under the sun and the increase in weight. In all these cases, the human body needs to drink quantities ample water.

What is the impact of diet on the skin?

The effect will be negative if we follow a diet at random that it does not include enough calories and vitamins (example diet that prevents the intake of fruits, grains and other ...), water is through the exercise of the diet that is very essential for the skin supple, and cannot describe any diet as appropriate if you do not include eating more than a liter and a half liter of water a day.

What is the importance of vitamins in maintaining the skin?

Vitamins have very important role in the beauty of the skin, especially if we had fruits and vegetables that contain vitamins, anti-oxidants, without forgetting the grain as a source of vitamins and minerals necessary for the body. The vitamins that make up a key role in the revival of the cells they are: A, B, E.

Vitamin A: it gives the face a special elegance and earns skin freshness and makes a solid nails. And it is found in: eggs, cheese, liver, butter, and some types of fruits and vegetables (cantaloupe, carrots)

Vitamin B: Sunrise important for the skin and has the ability to revive the cells. And it is found in: brewer's yeast, eggs, and gelatin.

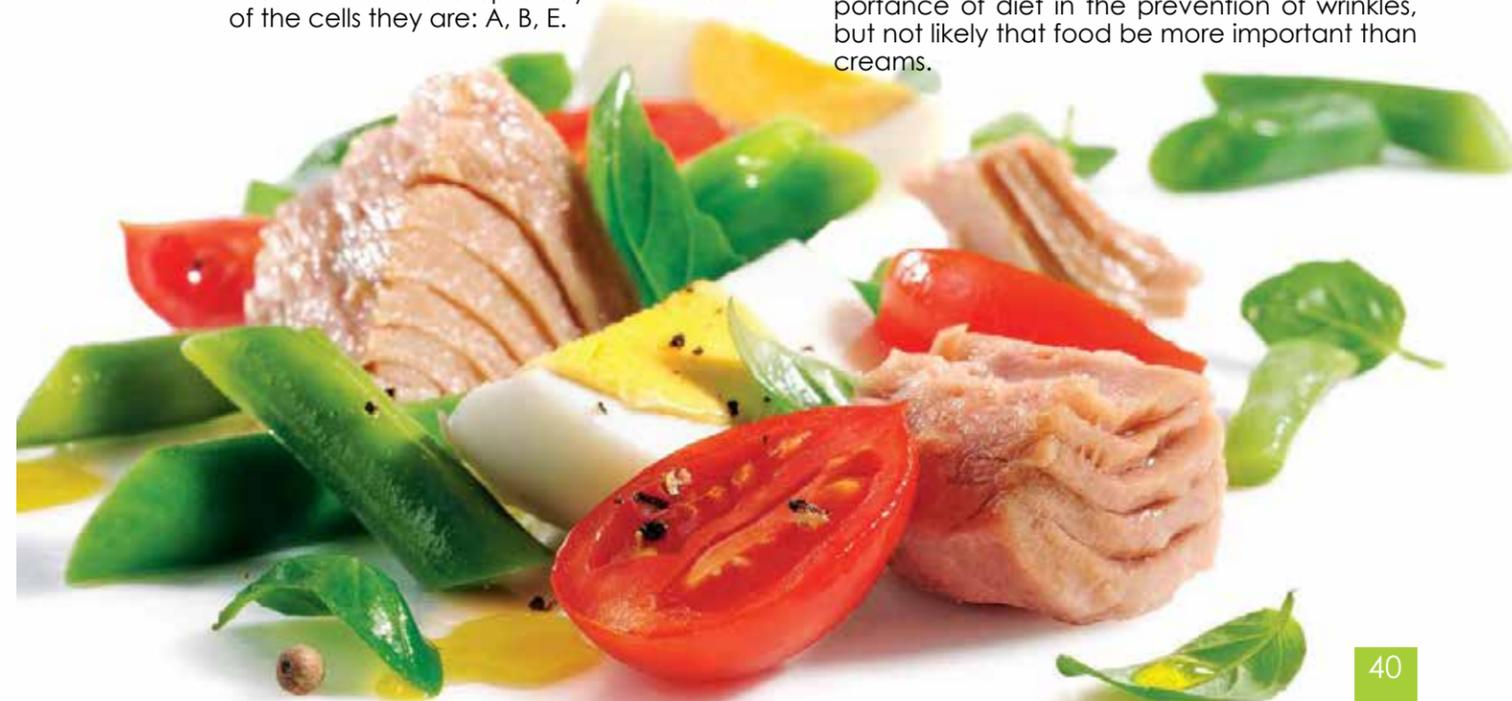
Vitamin E: it is characterized by moisturizing characteristics and would protect the skin from sun, and is found in oils (sunflower oil, corn or soy).

What is the impact of «good fats» on the skin?

It turns out that «good fats» (Omega3) have an important role in the prevention of cardiovascular diseases and cancer diseases. Today studies have shown that it also protects the skin from sun damage. "Omega3" is found in fish, seafood, nuts, almonds, and in some oils (Canolla oil) and some wild herbs (chicory, cook, thyme ...).

Is the proper food protects the skin from wrinkles?

Studies have shown that creams alone is not sufficient to prevent wrinkles. Witness the two studies (Swedish and Australian) refer to the importance of diet in the prevention of wrinkles, but not likely that food be more important than creams.





أكبر سوق للأسماك في العالم



الحمالون عربات اليد والشاحنات الصغيرة لنقل السمك بسرعة عبر الشوارع الضيقة، وهكذا تملأ الاصوات في كل مكان. قد يبدو للناظر ان الفوضى عارمة هنا. لكن كل شيء منظم ومضبوط حتى في ادق التفاصيل. ففي ساعات قليلة، يكون أكثر من ألف طن من السمك قد بيع ونقل. ويؤخذ بعض السمك الى المتاجر الصغيرة الواقعة في ناحية أخرى من السوق، حيث يشتريه آلاف المتلفين خلال ساعات الصباح.

يمكنك ان تتخيل مدى ضخامة سوق تسوكيجي. فالترخيص الرسمي لتعاطي التجارة هنا معطى لسبع شركات عملاقة تدير عمليات المزاد، ويضاف إليها أكثر من ألف تاجر. وهؤلاء لا ينفكون على مدار السنة يبيعون السمك لما لا يقل عن ٤٠,٠٠٠ زبون يأتون الى السوق كل يوم.

ومن هم الزبائن؟ يوجد بينهم اشخاص يشترون كميات كبيرة للفنادق الضخمة والمطاعم والمخازن الكبرى ومحلات السوبرماركت. وهناك ايضا اصحاب متاجر الاطعمة الصغرى وأسواق السمك المحلية، ولا ننس طبعاً اصحاب محلات السوشي المزدهرة والمتميزة بجمالها القديم. كل هؤلاء الزبائن يتنافسون على افضل المنتجات. ويقدر ان هؤلاء جميعاً يشترون في السنة نحو ٦٠,٠٠٠ طن من ثمار البحر، بقيمة تزيد على ٥ بلايين دولار اميركي.

ويُعرف مشترو التونة من المشعل الكهربائي والمنشفة التي يحملونها. فهم يستعملون المشعل لفحص نوعية التونة الضخمة، أما المنشفة فهي لمسح اليدين بعد لمس السمك.

تعمّ الجلبة أرجاء السوق في الساعة ٥:٣٠ صباحاً. فمن كل الاتجاهات يُسمع صوت رنين اجراس صغيرة يُعلم بها الدالون المشتريين ببدء المزاد، ويُخيل الى المرء ان الدالين منتشرون في كل مكان. وهناك سبع شركات بيع بالجملة تدير عمليات المزاد في وقت واحد، لكن بعضها يستخدم دالين او اكثر لبيع منتجات مختلفة في نفس الوقت. ينادي جميع هؤلاء الدالين على السلع بذكر ارقامها، ولكل واحد منهم نغمة صوت متميزة، ويزيد المشترون المرخص لهم باستعمال حركة اصابع فريدة. يجري المزاد بسرعة كبيرة حتى ان سعر كل سلعة يتقرر في غضون ثوان. ويشترك بعض المشتريين في مزادين في آن واحد. وبما انه يجب ان يمثل كل متجر بمشتر واحد فقط، يضطر المشترون الى الرخص من قسم الى آخر للحصول على السمك الذي يريدونه. وأكثرهم استعجالاً على الارح هم الذين يشترون انواعاً مختلفة من الاسماك وكميات هائلة ليعيدوا بيعها في عدة متاجر.

ما إن يتقرر السعر حتى يحرص المشترون على إيصال الاسماك الى وجهتها بأسرع وقت ممكن. فيستخدم

مبكرة، لأن المشتريين يبدأون بالتوافد الساعة ٣:٠٠ صباحاً. ويسارع الباعة الى عرض صناديق السمك، ويضعون على كل صندوق بطاقة تحمل رقماً يذكرون فيها وزن السمك والمكان الذي اصطيد منه. ويسهل تمييز المشتريين من غيرهم. فهم يلبسون جزمات مطاطية ويعتزمون قبعات تظهر عليها ارقام رخصتهم. وبخلاف السياح الذين يمشون ببطء، يتنقل المشترون بسرعة من مكان الى آخر ليفحصوا نوعية السمك ويقرروا كم سيدفعون عند اجراء المزاد.

سوق تسوكيجي للأسماك، وهي تبعد مسافة دقائق قليلة سيرا على الاقدام من وسط طوكيو. وتعتبر هذه السوق اكبر سوق للسمك في العالم.

افضل وقت للذهاب الى هناك هو الصباح الباكر. وفيما لا تزال طوكيو تغط في سبات عميق، تضح هذه السوق بالحياة مع وصول شاحنات تسلم كمية كبيرة من السمك تصل الى ألفي طن يوميا. ولا بد من تبريد كل هذه الكمية في ساعة

The largest market for fish in the world

Tsukiji fish market is just a few minutes walking from the center of Tokyo. This market is the largest fish market in the world.

The best time to go there is early in the morning, where Tokyo still covered in deep slumber, bustles this market to life with the arrival of receiving a large amount of fish up to two thousand tons per day. This quantity must be downloaded in the early hours, because buyers start arriving 00 time: 3:00. The vendors are quick to offer fish boxes, put on each card bearing a number Fund remember the fish and place the weight and easy to distinguish from other. Buyers should wear rubber boots, hats and they should show their license numbers. Unlike the tourists who walk slowly, moving Buyers quickly from one place to another to examine the quality of the fish and decide how much would pay at an auction and known buyers of tuna from the torch electrode and the towel that they hold.

It seems to you that the auctioneers are scattered all over the place. There are seven companies selling wholesale auction runs operations at a one time, but some are used for the sale of different products at the same time, it is advocated all these auctioneers on goods by mentioning numbers, and each one of them a distinct voice tone. The maneuver Buyers licenses use the fingers of a unique movement where auction are done very quickly, even the price of every commodity that is determined within seconds.

What if even keen buyers of delivering fish to its destination as soon as possible to be determined price. Where using porter wheelbarrows to pickup trucks in order to transport the fish quickly through the narrow streets. So override votes in everywhere. It may seem to the viewer that the chaos overwhelming here. But all something orderly and controlled, even in the smallest details. In a few hours more than a thousand tons of fish may be selling and moved. Some fish and taken to small shops located in another area of the market, where thousands of eager purchased during the morning hours.



لكن سمكة واحدة تتفوق على الكل. انها التونة الضخمة التي يؤتى بها بالطائرات النفاثة من اماكن بعيدة مثل البحر المتوسط وأميركا الشمالية. ولا توجد سمكة اخرى تضاهيها في الحجم او السعر. فيمكن ان يصل سعر تونة ضخمة واحدة الى عدة آلاف من الدولارات. وتباع هنا يوميا مئات اسماك التونة الطازجة والمجمدة. يعتمد المشترون الى تقطيع التونة الى اجزاء تتناسب مع حاجات التجار المحليين. والاجزاء الدهنية الفاخرة المسماة تورو، والتي تؤخذ من حول القفص الصدري، ينتهي بها المطاف على الارجح الى طبق سوشي تضي عليه طعما لذيذا.

ليست تسوكيجي سوق سمك فحسب. انها ايضا سوق جملة للغواكه والخضر. وهي واحدة من 11 سوق جملة مركزية في طوكيو تعمل بإشراف الادارة الحكومية لمدينة طوكيو. يرجع تاريخ اسواق بيع الاطعمة الطازجة الى سنة 1603. وفي سنة 1877 أخضعت للإشراف الحكومي حرصا على النظافة الصحية والنوعية. وقد دمرت هذه الاسواق بفعل زلزال ضرب طوكيو سنة 1923، مما ادى الى إنشاء سوق تسوكيجي بالشكل الذي نعرف به اليوم. وبدأ العمل فيها سنة 1935.

ليس مستغربا ان تقع اكبر سوق عالمية للسمك في اليابان. فهذا البلد محاط بثلاثة بحار ومحيط، وقد تعلم اليابانيون منذ وقت طويل ان يحبوا ما يغدقه البحر عليهم. فغالبا ما تتكون وجبات الطعام اليابانية الشهية من السمك. وفي كل سنة، يستهلك الياباني كمعدل نحو 70 كيلوغراما من السمك وثمار البحر، ومعظمها يأتي من سوق تسوكيجي. فإذا قمت يوما بزيارة اليابان، فلم لا تنضم الى الاعداد المتزايدة من السياح الذين يتوافدون لزيارة اكبر سوق للسمك في العالم.

ومنذ ذلك الحين توسعت السوق الى حد كبير. فأى مكان آخر في العالم تجد فيه هذه الكمية الضخمة وهذا التنوع الوافر من الاسماك المبيعة يوميا؟! فالتقديرات تذكر انه في هذا المكان يُباع 450 ضربا من الأسماك المستوردة من كل انحاء العالم. وهي تشمل السلمون والغد والغريدي والاسقمري وسمك موسى والرنكة، ويضاف اليها قنفذ البحر وخيار البحر. وبعض المتاجر الصغرى في السوق تخصص في نوع واحد فقط من ثمار البحر، مثل الاخطبوط او القريدس.

التسوق مزيداً ووفر كثيراً

السلع الأرخص سعراً. ومن الحيل الذكية أيضاً، التي يتبعها أصحاب متاجر المواد الغذائية، وضع السلع عالية الثمن في الطرف الأيمن من الرفوف. وذلك لأن معظم الأشخاص يتوجهون تلقائياً نحو اليمين.

ابتعد عن التسوق وأنت جائع:

هذا ينطبق خاصة على أولئك الذين يتبعون نظام حمية غذائية. وينصح خبراء التسوق بعدم الذهاب إلى التسوق بمعدة فارغة لأن الشعور بالجوع يدفع إلى شراء أكثر مما قد يكون المستهلك في حاجة إليه، كما أنهم يحذرون كذلك من التسوق بشكل عفوي.

تجنب المنتجات الغذائية الجاهزة:

غالبا ما تكون الوجبات الجاهزة باهظة الثمن. لذلك ينصح بشراء المواد الغذائية الطازجة، فتحضير الطعام بشكل ذاتي أطيب وكلفته أقل.

شراء الأغذية رغم اقتراب انتهاء صلاحيتها:

انتهاء تاريخ الصلاحية لا يعني بالضرورة أن المنتج الغذائي غير صالح للاستهلاك، إذ يمكن لبعض المنتجات الاحتفاظ بطعمها الأصلي رغم انتهاء صلاحيتها، باستثناء بعض المنتجات الغذائية كالحليب والبيض التي يجب مراعاة تاريخ انتهاء صلاحيتها.

كتابة قائمة التسوق:

كتابة قائمة التسوق يمكن من توفير الكثير من المال، فهي من جهة، تساعدنا على الاكتفاء بشراء المواد الغذائية التي نحتاجها فقط. بالإضافة إلى أنها تساعدنا في تحديد الأشياء التي نرغب بطهيها، ما يعلي تحديد المشتريات بدقة.

التباه... السلع باهظة الثمن في أعلى الرفوف غالبا:

يتم في الغالب وضع السلع باهظة الثمن على مستوى النظر تماما، ما يغري المستهلك باقتنائها بدل البحث عن

بطلب طعمها وثمنها المناسب نظراً لوفرتها، بينما يجب الابتعاد عن الخض والفواكه غير الموسمية التي تكون في الغالب غير طازجة ومرتفعة الثمن.

العبوات الكبيرة غالبا أرخص:

ينصح أيضاً بشراء السلع والمواد التي تكون في العبوات ذات الحجم الكبير. فكلما كانت الكمية أكبر، كلما كان السعر أنسب. ورغم عدم الحاجة إلى كل محتوى العبوات الكبيرة، إلا أن خبراء التسوق ينصحون بشراؤها وتقاسم محتواها.

الابتعاد عن منتجات الشركات المشهورة:

تتميز المنتجات التي تحمل علامة تجارية مشهورة بارتفاع سعرها، لذا ينصح بشراء المنتجات التي تحمل العلامة التجارية الخاصة بمتجر الأطعمة لأن سعرها مناسبة، ولا يختلف طعمها كثيراً عن منتجات الشركات المشهورة.

غالبا ما نقوم بشراء المواد الغذائية بشكل عفوي دون أن نكلف أنفسنا عناء التفكير في إمكانية التوفير، مما قد يتسبب لنا في مشاكل مادية مع نهاية كل شهر. سنتعرف هنا على طرق ذكية للتوفير أثناء التسوق. التي تتيح لنا أن نبحث عن ما نريد ونشتري ما نحتاج فقط. فغالبا عند تجولنا في الأسواق بحثاً عن سلعة معينة، ننتهي بشراء حزمة من السلع غير التي اردنا شرائها.

وهذه الطرق تنحصر في النقاط التالية:

تجنب المنتجات الغذائية الجاهزة:

غالبا ما تكون الوجبات الجاهزة باهظة الثمن. لذلك ينصح بشراء المواد الغذائية الطازجة. فتحضير الطعام بشكل ذاتي أطيب وكلفته أقل.

أشتري الخضروات والفواكه الموسمية:

ينصح بشراء الخضروات والفواكه الموسمية التي تتميز

هل لحوم الحيوانات المستنسخة خطرة على صحة الأنسان؟ وهل تصل فعلا إلى موائدنا؟



هل تختلف اللحوم المستنسخة عن بقية اللحوم؟

اللحوم المستنسخة تنتج من حيوانات حية، وهي نسخ طبق الأصل من حيوانات أخرى، ولا يجب خلطها مع اللحوم الناتجة من خلايا عضلية، والتي تنمو في وسائط غذائية، كما لا يجب خلطها مع اللحوم المعدلة وراثياً. فالاستنساخ يعني إنتاج توائم لحيوان ما بطريقة اصطناعية، ويكون لهذا الحيوان المستنسخ نفس الخريطة الجينية للحيوان الأصلي.

ويتم الاستنساخ عن طريق نقل نواة الحيوان المانح داخل بويضة منزوعة النواة من الأنثى، ويزرع هذا البيض بأعتباره الجنين لدى أم مانحة، ولا يحصل المرء على لحوم الحيوانات المستنسخة في السوبرماركت، فهي مكلفة للغاية، لكن ما يحصل عليه هي لحوم نسل الحيوانات المستنسخة.

هل تصل بالفعل لحوم الحيوانات المستنسخة إلى موائدنا؟ وهل لها مخاطر صحية علينا؟ سؤال قد يأتي في ذهن البعض!!!

حتى الآن يحظر استهلاك منتجات الحيوانات المستنسخة في دول كثيرة حول العالم وأبرزها دول الاتحاد الأوروبي، لكن يتم إستيراد البيض والحيوانات المنوية والحليب من حيوانات مستنسخة، خاصة من الولايات المتحدة الأمريكية. حيث يتم إخصاب إناث الحيوانات بالحيوانات المنوية المستوردة، وحتى الآن لا توجد أي شروط لوضع علامات مميزة على لحوم نسل الحيوانات المستنسخة، ويمكن بالتالي للمرء أن يشتري لحوم الحيوانات المستنسخة دون علم المستهلك. لكن هل هناك مخاطر صحية لهذه المنتجات؟

How do we have to shop more, and provide much?

We usually buy food spontaneously without even bothering our self to think about the possibility of savings, which could cause us problems with the physical end of each month. Here we will learn clever ways to save while shopping. That's allowing us to look for what we want and buy only what we need. Often when we walked in the markets to search for a particular commodity, we've bought a package of goods that we don't want to buy them.

These methods are limited to the following points:

Avoid food products for sale:

Takeaway is often prohibitively expensive. So it is advisable to buy fresh food.

Buy seasonal fruits and vegetables:

Consider purchasing seasonal fruits and vegetables, which is characterized by pleasant taste and appropriate for them due to the abundance, it should be avoided while vegetables and fruits is seasonal, which are often not fresh and expensive.

Large containers often are cheapest:

Also it advised procurement of goods and materials that are in large-size containers. The larger the quantity, the larger the price was the most appropriate. Although there is no need for both large packaging content, but the shopping experts advise buy and share content.

Stay away from products well-known companies:

Featuring products bearing famous brand are at a high price, so it is advisable to purchase products bearing the brand own shop foods because the price is suitable, it does not taste much different products for well-known companies.

Buy food despite the approaching expiration:

Expiration date does not necessarily mean that the food product is not fit for consumption, as it can be for some products to keep the original despite the expiry, with the exception of some

food products such as milk and eggs that you must consider expiry date.

Writing shopping list:

Writing a shopping list can save a lot of money, they are on the one hand, help us to just buying food that all we need. In addition, it will help us in identifying the things that we want to bake, which means accurately identify purchases.

Attention ... expensive goods at the top of the shelves:

Expensive goods often put at eye level completely, what tempts the consumer to buy it rather than looking for cheaper goods. It is also smart tricks, followed by shopkeepers food, put the goods are expensive in the right end of the shelves. This is because most people automatically go to the right.

Stay away from shopping while you are hungry:

This is especially true for those who follow the diet regime apply. Shopping experts advised not to go to the shopping empty stomach because the feeling of hunger pays to buy more than what the consumer may be in need, and they also warn of shopping spontaneously

Is meat from cloned animals dangerous on human health?

Till now the consumption of cloned animals products in many countries around the world is prohibited, most notably the European Union, but they imported eggs, and milk from cloned animals, especially from the United States of America. Where females are fertilized with the sperm of imported animals, and so far there are no conditions for marking meat from cloned animals, and thus one can buy meat from cloned animals without consumer knowledge. But is there is any risk for these products?

Is cloned meat differs from the rest of natural meat?

Cloned meat produced from live animals, which are replicas of other animals, it should not be confused with the resulting meat from muscle cells, which grow in the land and eat plants, it should not be mixed with genetically modified meat.

According to current research these kind of meat is perfectly matching to the traditional meat and it is not harmful.

Is there is any risk on animals?

Yes, there are risks on animals, cloned animals are more susceptible to disease, and there is often complications in childbirth such as distortions, critics of cloning also have moral reservations on the consumption of cloned meat, but according to research Federal Institute for

وفي المستقبل، يجب على المرء أن يشغل نفسه بكيفية التعامل مع هذه الحيوانات، وما إذا كانت لحومها سيسمح باستهلاكها أم لا.

ما الذي يجب القيام به؟

البرلمان الأوروبي والمفوضية الأوروبية يجب عليهم الاتفاق، فبينما يطالب البرلمان بحظر واسع النطاق على منتجات الحيوانات المستنسخة وذريبتها، والحيوانات المنوية والبيوضات الناتجة منها، لا تريد المفوضية الأوروبية الحظر. وإذا ترك الأمر للشعب، فستكون النتيجة واضحة. وفقاً لمسح أجرته أوروباروميتر، هناك أغلبية واضحة لصالح وضع علامات إلزامية على اللحوم المستنسخة. بهذا لن تكون اللحوم المستنسخة محظورة، لكن سيصبح بإمكان كل فرد أن يقرر ما إذا كان يريد أم لا تناول طعام ناتج من حيوانات مستنسخة. **إعداد : محريد فاروق**

Animal Health does not suffer the offspring of cloned animals from certain health problems, and the ethical issue remains open: Are we allowed to do this operation?

Why marking is required?

If the distinctive markings of animals cloned is not putting, you cannot trace the origin meat exactly, and within a few years, we would not be possible to be sure whether a piece of meat that we eat is cloned or not.

ووفقاً للأبحاث الحالية، فإن هذه اللحوم مطابقة تماماً للحوم التقليدية، وبالنسبة للمستهلك فلا توجد أي مخاطر معروفة، لكن يحذر بعض الباحثين من أننا "نعرف القليل عن اللحوم المستنسخة" ويدعون إلى إنتظار نتائج جديدة للأبحاث قبل البدء في أكل هذه اللحوم.

هل هناك مخاطر على الحيوانات؟

نعم، هناك مخاطر على الحيوانات، فالحيوانات المستنسخة أكثر عرضة للأمراض، وغالباً ما تكون هناك مضاعفات في الولادة والعديد من التشوهات، منتقدو الأستنساخ لديهم أيضاً تحفظات أخلاقية على أستهلاك اللحوم المستنسخة، لكن وفقاً لأبحاث المعهد الأتحادي لصحة الحيوان لا يعاني نسل الحيوانات المستنسخة من مشاكل صحية معينة، وتبقى المسألة الأخلاقية مفتوحة: هل يجوز لنا القيام بهذه العملية، أم لا؟

لماذا يشترط وضع علامات مميزة؟

بوصول أعداد متزايدة من الحيوانات المنوية المستوردة الناتجة من حيوانات مستنسخة، تزيد تربية نسل الحيوانات المستنسخة، فإذا لم توضع علامات مميزة للحيوانات المستنسخة، لا يمكن تتبع أصل اللحوم بالضبط، وفي غضون سنوات قليلة، لن يمكن أن تكون على يقين ما إذا كانت قطعة اللحم التي تأكلها مستنسخة أم لا.

لكن بيورن بترسين من المعهد الأتحادي الأوربي لبحوث الصحة الحيوانية يرفض وضع علامات مميزة، قائلاً: "لا معنى لوضع علامات لشئ ما، مع عدم وجود إمكانية للتأكد منه. لا يمكنني أبداً التحقق من إذا كان العجل مولوداً من أم تم تخصيبها من حيوان طبيعي أو مستنسخ. إذا كنا غير قادرين على أستيعاد التلاعب، فالعلامات المميزة لا معنى لها". ولأنه ليست هناك مخاطر صحية معروفة، فلا يرى المعهد الأتحادي ضرورة لأتخاذ خطوات في هذا الأتجاه.

لماذا الأستنساخ؟

الأستنساخ ليس مربحاً بعد، وحتى الآن تعد هذه العملية غير فعالة إطلافاً، والتكلفة التقنية للأستنساخ أعلى كثيراً من تكلفة تربية الحيوانات بشكل طبيعي، لذلك فاللحوم الناتجة عن حيوانات مستنسخة لن تجد طريقاً للتلاجات قريباً. مع ذلك هناك أسواق متخصصة كما يوضح بترسين: "هناك مربون يريدون مثلاً نسخاً احتياطية من أفضل ثيرانهم، أو يريدون تغطية احتياجات السوق من الحيوانات المنوية، توفر التقنية أيضاً فرصة إحداث طفرة مستحدثة بشكل انتقائي لتوفير حيوانات ذات كمية أكبر من اللحوم مثلاً، ورغم أن هذه المزارع محظورة في بعض الدول، لكن من الصعب تتبع الأمر، ومعرفة ما الذي يتم تربيته بشكل تقليدي أو عن طريق التدخلات المستهدفة في الجينات؛ كما يقوم الباحثون من حيث المبدأ بنفس ما يقوم به المربون التقليديون منذ مئات السنين، لكن بشكل أسرع".

هل النباتات المعدلة وراثيا آمنة أم أن هناك أضرار متوقعة من إستخدامها؟

يدعي العلماء المختصون بتصنيع الغذاء المعدل وراثيا بان المنتجات المعدلة وراثيا المتواجدة حاليا في الأسواق من ذرة وارز وغيرها هي امنة من ناحية استخدامها وهذا تم التوافق عليه من قبل منظمة الصحة والغذاء العالمية. ولكن عدم وجود دليل على التأثير السلبي للأغذية المعدلة وراثيا لا يعني انها امنة الأستخدام فهناك أحتمال لوجود تأثير طويل المدى حيث انه يعزى لها ظهور سلالات بكتيرية مقاومة للمضادات الحيوية. في النهاية ان الأغذية المعدلة وراثيا اضافت حلا واعدا لمشكلة المجاعات والفقر مع الزيادة المطردة في عدد السكان خاصة تلك التي اصحت ذات قيمة غذائية اكبر وتتحمل الظروف البيئية الصعبة ما يجعلنا قادرين على زراعتها باقل التكاليف، الا ان ذلك مخالف لطبيعة تكوينها بشكل طبيعي، لذلك لابد من وجود ضوابط أخلاقية عند انتاجها حتي تظهر بالصورة الأمثل، وتحقق ذلك لاينفي ان للمستهلك حرية معرفة طبيعة طعامه وحرية الأختيار.

إعداد : مدريد فاروق

أنه سيسمح "لبعض الدول الأعضاء بنسف تكنولوجيا أمنة تمت تجربتها وتساعد المزارعين على إنتاج المزيد بأقل التكاليف حتى في الوقت الذي يسجل فيه المزارعون الأمريكيون أرقاما قياسية جديدة بنفس هذه التكنولوجيا".

أما ماركو كونتيرو المتحدث باسم جماعة جرينبيس (السلام الأخضر) المدافعة عن البيئة فقال لمؤسسة تومسون رويترز "المشكلة الرئيسية لنا مع هذا القانون هو انه يمنع الدول الأعضاء من استخدام دواعي القلق البيئية لتبرير الحظر". وفيما تزرع المحاصيل المحورة وراثيا على نطاق واسع في الأمريكتين وقارة آسيا انقسم الرأي بشأنها في أوروبا إذ تعارضها عدة دول منها فرنسا وألمانيا فيما تؤيدها دول أخرى مثل بريطانيا. لأنها تساهم في زيادة الإنتاج الغذائي وتوفير الطعام لسكان الكوكب الذين يتزايد عددهم. ومنذ إقرار البرلمان الأوروبي حق الدول الأعضاء فيه بإصدار قوانين خاصة بها بشأن الحاصلات المعدلة جينيا، لم تعلن صناعات التكنولوجيا الحيوية ولا جماعات الضغط تحقيق إنتصار.



جدل عالمي حول المحاصيل المعدلة وراثيا

ماهي المحاصيل المعدلة وراثيا؟

الاتحاد الأوروبي السماح للدول الأعضاء بأن تضع بنفسها القواعد الخاصة بزراعة المحاصيل المعدلة وراثيا. ويقول أنصار حماية البيئة ممن يحذون حظر المنتجات المحورة وراثيا، إن المحاصيل لم تختبر بدرجة كافية ما يشكل مخاطر صحية على المستهلكين ومما يتيح لمجموعة من الشركات قدرا كبيرا من السيطرة على الإمدادات الغذائية.

من جهتها تقول صناعات التكنولوجيا الحيوية إنه ينبغي إطلاق الحرية للمزارعين كي يزرعوا ما يشاءون من محاصيل مؤكدة على أن المنتجات المهندسة وراثيا نهج آخذ وفقا للتشريع المقرر والمتوقع أن توضع عليه اللامسات الأخيرة، فلن يكون بمقدور الدول الأعضاء منع المحاصيل المعدلة وراثيا بموجب اللوائح التنظيمية الداخلية سواء الصحية أو البيئية. وبدلا من ذلك بمقدور الدول المعارضة لزراعة المحاصيل المهندسة وراثيا التفاوض مع الشركات كل على حدة وان تطلب منها عدم تسويق المنتجات على أراضيها.

وقال براندون ميتششر وهو متحدث باسم مونسانتو أكبر شركة منتجة للبذور في العالم ومن كبريات مؤسسات الحاصلات المحورة وراثيا، إن قرار هذه الدول مفضل. وأضاف

هي المحاصيل المشتقة من الكائنات المعدلة وراثيا. وقد أدخلت بعض التغييرات إلى الحمض النووي للكائنات المعدلة وراثيا عن طريق الهندسة الوراثية. وقد طرحت الأغذية المعدلة وراثيا لأول مرة في السوق في وقت مبكر 1986م. ومثال على المحاصيل المعدلة وراثيا هي: فول الصويا والذرة، وزيت بذور القطن، والرز وغيرها. ولكن المنتجات الحيوانية أيضا قد تم تطويرها.

ولكن غالبا ما يحدث جدل حول المحاصيل المعدلة وراثيا، فعاد الجدل من جديد بشأنها من قبل أنصار البيئة، فيما تؤيدها شركات التكنولوجيا الحيوية، وذلك لأنها تكتسب الصفات المرادة والتي تعتبر ذات فائدة للمزارعين والمستهلكين والعمال. وخصوصا بعد إقرار البرلمان الأوروبي حق الدول الأعضاء في إصدار قوانين خاصة بها في هذا الشأن.

تستعد صناعة التكنولوجيا الحيوية وجماعات الدفاع عن البيئة لخوض جولة جديدة من الصراع في أعقاب قرار



For a unique online news experience

browse the **Observer** web edition

OMAN **عُتْمَان** DAILY



Global debate about crops that are genetically modified

What are the crops that called genetically modified?

It is the crops that are derived from genetically modified organisms. Some changes have been made to the DNA of the genetically modified organisms through genetic engineering. Modified food has been genetically introduced for the first time on the market in early 1986. Example for the genetically modified crops are: soybean, corn, and cotton seed oil, and rice.

The debate about modified genetically crops returned to the controversy again upon environmentalists, while it is supported by biotechnology companies, because they are gaining the desired qualities and that are useful for the farmers consumers especially after the approval of the European Parliament the right of Member States to issue laws.

Are the genetically modified plants are safe or there is unexpected damage in using it?

Scientists claim specialists manufactures genetically modified food products that are currently

existing in the market like corn and rice and others are safe in terms of use, this has been agreed upon by the World Health Organization and Food. There is no evidence on the negative impact of the genetically modified foods, this does not mean it's a safe Utility. There is a possibility for the existence of a long-term impact where there are chances for the appearance of bacterial strains that have resistant to antibiotics. In the end genetically modified foods added a promising solution to the problems of famine and poverty with the steady increase in the number of the population, especially those that have become the biggest nutritional value and assume the difficult environmental conditions and that is what makes crops able to be grown at the lowest cost, but that is contrary to the nature of the natural composition, so it has to be the existence of moral controls at its output and verification so as to discharge the freedom of the consumer to know the nature of his food and give him the freedom to choose.



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

www.omanobserver.om

Now ... stay updated with **Observer**

OMAN **عُتْمَان** DAILY

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

الكوسا فوائدها كثيرة ولكنها قد تكون أحياناً خطيرة!!!

فوائد الكوسا الصحية لا تعد وذلك لأنها معبأة بالفيتامينات والمعادن الصحية، في هذا الموضوع سنكتشف هذه الفوائد وكذلك الوجه الأخر لهذه النبتة، والذي قد يكون مضر وقتل في بعض الأحيان.

فوائدها:

تقليل نسبة الكوليسترول في الدم: *

تعمل الألياف الغذائية التي توجد في الكوسا علي تقليل نسبة الكوليسترول في الدم، وهذه الألياف تمزج مع الحامض المراري ، مما يؤدي إلي تباطؤ قدرتها علي هضم المزيد من الدهون، و دفع الكبد علي إنتاج المزيد من الأحماض الصفراوية مما يساعد تقليل مستوي الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلي أنها تحتوي علي فيتامين أ و ج و يعملوا علي منع الكوليسترول من الأكسدة في الأوعية الدموية. وهذا يقلل من خطر تصلب الشرايين.

تساعد الكوسا في التحكم في الوزن:*

الكوسا عنصر فعال في التحكم في الوزن وذلك لأنها تحتوي علي نسبة عالية من الألياف الغذائية و نسبة ترطيب عالية و نسبة منخفضة من السعرات الحرارية، و تساعد الجسم في السيطرة علي الشهية عن طريق مد الجسم بالماء و الألياف، وعند تناول المزيد من الكوسا تساعد في حرق المزيد من السعرات الحرارية التي يتم إستهلاكها، وتعد الكوسا مصدر جيد للمواد المضادة للأكسدة و الألياف الغذائية و كلها عناصر تساعد في إنقاص الوزن و عند إستهلاكها لا تضر الجسم من أي عناصر حيوية.

صحة القلب و الأوعية الدموية: *

تحتوي الكوسا علي نسبة عالية من المغنيسيوم حيث أن الكوب الواحد من الكوسا يوفر للجسم ١٠ ٪ من هذا المعدن، مما يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية و

السكتة الدماغية، و تحتوي الكوسا علي حمض الفوليك و فيتامين أ و هي عناصر لازمة لتكسير الأحماض الأمينية الضارة، حيث أن زيادة نسبة الحمض الأميني في الدم يسبب النوبات القلبية أو جلطات الدم.

* تمنع الإصابة بالسرطان.

و ذلك لأنها تحتوي علي نسبة عالية من الألياف و التي تعمل علي تكوين السموم المسببة للسرطان، و كذلك تعمل الكوسا علي تحسين حركة الأمعاء و صحة القولون، بالإضافة إلي ذلك ، فإن فيتامين أ و ج هم مواد مضادة للأكسدة و التي تقضي علي المواد المسببة للسرطان التي يمكن أن تؤدي إلي أنواع مختلفة من السرطان الخبيث .

مفيدة لمرضى السكر:*

وذلك لأن الكوسا غنية بفيتامين ب وهو عنصر مفيد لمرضى السكر، و يحدث مرض السكر بسبب عدم قدرة الجسم علي إستقلاب و تنظيم مستوي السكر في الدم، و تعمل الألياف و البكتين علي تنظيم مستوي السكر في الدم، فوائدها الكوسا لمرضى السكر.

ولكن!!!

لكنها قد تحتوي أيضاً على سموم ضارة وقتاللة أحياناً! فكيف يمتلئ النبات المفيد بالسموم؟ وكيف يمكن تجنب التعرض لخطر التسمم؟ مذاق الكوسة عادة ما يكون مذاقاً غير لاذع، ويمكن أكلها حتى وهي نيئة، لكن الكوسة قد تحتوي أيضاً على سموم قاتلة، كما يؤكد خبراء في مجال التغذية، محذرين من تناول الكوسة المرة.

فالكوسة قد تحتوي على مجموعة من السموم الطبيعية المعروفة باسم كوكربيتاسين، وهذه السموم هي التي تعطي المذاق المر، وتناول الكوسة المرة يتسبب في عدة مشاكل صحية منها القيء وتقلصات المعدة والإسهال، ولكنه قد يصل أيضاً إلى حد الموت. فقد لقي مؤخراً رجل ألماني يبلغ من العمر ٧٩ عاماً حتفه، بعد أن أكل كوسة زرعه بنفسه. وأكد الرجل قبل وفاته أن طعمها كان مرًا، وهو ما يكرره كثيرون ممن يتعرضون للتسمم بسبب تناول الكوسة والقرع.

الضغوط تخرج السموم من الكوسة!!!

ويوضح الخبراء أن الخضروات التي تنتمي للعائلة القرعية مثل الكوسة والقرع والخيار تحتوي بشكل طبيعي على مادة كوكربيتاسين السامة، التي تحميها من هجوم الحشرات الضارة، وقد استطاع الفلاحون على مر العصور خفض كميات السموم لتصبح غير ضارة بالصحة. لكن الخضروات، مثلها مثل الإنسان، قد تتعرض لضغوط تجعلها تخرج السموم، كما توضح ماريا روث، مديرة مكتب الفحص الكيميائي في أكبر مركز فحص في ألمانيا، والتي فحصت عينة الكوسة المصابة. ويعتقد خبراء الزراعة أن الارتفاع الشديد في درجات الحرارة وقلّة الأمطار، عرض النباتات لضغط شديد في السنوات الأخيرة.

لذلك يوصي الخبراء في هذا المجال بتفادي تناول الخضروات التي تنتمي للعائلة القرعية ومن ضمنها الخيار في حال كانت مرة الطعم، ويوضحون أن مرارة الطعم تشير إلى زيادة نسبة مادة كوكربيتاسين السامة، مشيرين إلى أن هذه المادة تظل حتى بعد الطهي. وينصحون من تذوق الكوسة قبل طهيها، خشية من أن تكون لدرجات



Zucchini

The health benefits of zucchini are lot, because they are full with vitamins and minerals.

The Benefits of zucchini are:

Reduce blood cholesterol: Dietary fiber found in zucchini is good for reducing cholesterol in the blood. These fibers are mixed with bile acid, thus slowing down their ability to digest more fat, and push the liver to produce more bile acids, which helps reduce the level of cholesterol in the blood, plus they contain vitamin A and C and work to prevent cholesterol from oxidation in the blood vessels. This reduces the risk of hardening of the arteries.

Zucchini help in controlling weight

Zucchini has active ingredient that helps in weight control because they contain a high content of dietary fiber and high hydration rate, low in the calories and help the body to control the appetite by extending the body with water and fiber. While eating more Zucchini it helps in burning more calories. It is a good source of antioxidants and dietary fiber and all the elements that helps in losing weight.

Heart and blood vessels:

Zucchini contains a high percentage of mag-

nesium as one cup of zucchini provides for the body 10% of the metal, which reduces the risk of heart attack and stroke, zucchini also contains folic acid and vitamin A, those elements are needed to break down harmful Secretary acids, as an increase in the proportion of the amino acid in the blood cause heart attacks or blood clots.

Prevent cancer:

Zucchini contain a high content of fiber, which is working on the composition of the toxins that cause cancer, as well as working to improve the zucchini bowel movement and colon health.

It is useful for diabetics.

But it may also contain harmful and sometimes deadly poisons! How may useful plants be toxin? And how we can avoid the risk of poisoning? Zucchini taste is usually the taste of pungent, it could be eaten even when they are raw. But zucchini may also contain a deadly toxin, also confirms experts in the field of nutrition.

Zucchini may contain a group of natural toxins known as Cokrbetesy, and these toxins give



this bitter taste, eating zucchini all the time cause several health problems, including vomiting, stomach cramps and diarrhea, but it may also leads to the point of death. It has recently met with a German man at the age of 79 years died, after eating zucchini plant. The man before his death said that he got a bitter taste, which is repeated by many who are exposed to because of poisoning.

Experts point out that vegetables that belong to the Cucurbitaceous family, like zucchini, squash and cucumbers are naturally contain a toxic substance which protects it from harmful insects attack.

الحرارة المرتفعة داخل المتاجر نفس الأثر على الخضروات، كما علينا الحذر من الكوسا التي يزرعها هواة الزراعة لعدم علمهم بمخاطرها.

وليس من الواضح إن كانت الحرارة هي السبب الرئيسي وراء ظهور نسبة عالية من السموم في الكوسا، فالخبراء يوضحون أن السبب قد يكون أيضاً حدوث "طفرة مضادة"، وهي في رأيهم تنتشر بشكل خاص لدى المزارعين الهواة، الذين يعيدون زراعة حدائقهم الصغيرة سنوياً. ويرجعون ذلك إلى احتمال وجود فرع بري مليء بالمادة السامة بالقرب من الكوسا المزروعة، ما قد يؤثر عليها. لذلك ينصح المكتب البافاري للصحة وسلامة الأغذية بالاعتماد على البذور المعتمدة في المتاجر المتخصصة.

إعداد: محريد فاروق



خطوات بسيطة لجعل الطعام اللذيذ!!!

1- تناول طبق المعكرونة باردا.

ربما يكون تناول الطعام باردا أمرا غير مستحب لدى البعض، إلا أن لذلك فوائد صحية كثيرة، فتناول المعكرونة الباردة يمنع من زيادة الوزن بشكل سريع، على عكس المعكرونة الساخنة. إذ تساعد الحرارة المنخفضة على تشكيل ما يسمى بالنشاء المقاوم، الذي يساعد على إبطاء عملية الهضم ويعزز حرق الدهون. والمعكرونة الباردة تشبه في تركيبها العدس والبازلاء والشوفان، وهي تقضي على الشعور بالجوع لفترات طويلة.

2- طهي الأرز بزيت جوز الهند

وفقا لدراسات سابقة أجراها باحثون في سيرانكا ونشرها موقع "فوكوس" الألماني، فإن إضافة زيت جوز الهند إلى

من منا لا يحب الطعام اللذيذ؟ تختلف الأساليب التي يتبعها البعض في الطهي للحصول على طعام شهوي. بعض أساليب الطبخ تساعد في تحسين مذاق الأكل بيد أنها تجعله غير صحي. فكيف يمكن الحفاظ على جودة الطعام أثناء الطبخ؟

يعد طهي الطعام من الهوايات المحببة لدى الكثيرين، ومن يحب الطهي يعرف تماما أن الحصول على طعام لذيذ يحتاج إلى لمسات خاصة. من المؤكد أن عشاق الطهي لديهم حيل وأساليب مختلفة تجعل مذاق الطعام اللذيذ، ومن بين هذه الحيل إضافة المزيد من البهارات والمنكهات التي تعدل الطعم ولكنها أقل صحية، وهو ما ينتقده الكثير من خبراء الصحة. فكيف يمكن تحضير وجبة طعام صحية ولذيذة؟ بعض أساليب الطهي يمكن جعل ذلك أمرا ممكنا.



نباتية ثانوية مضادة للأكسدة توجد بوفرة في البروكولي وتقي من الإصابة بالسرطان.

4- تجميد التوت قبل أكله:

يحتوي التوت بجميع أنواعه والفراولة أيضا على كمية عالية من المواد المضادة للأكسدة الصحية. ولتكون هذه المواد المضادة للأكسدة أكثر فاعلية ينصح خبراء التغذية بتجميدهم قبل تناولهم. فوفقا للباحثين فإن بلورات الثلج والتي تتشكل أثناء التجمد الأنسجة النباتية، بشكل يضمن امتصاص العناصر الغذائية والمواد الكيميائية النباتية بشكل أسهل، وفقا لما نشره موقع "غيزوندهايت هويته" الألماني والمعني بالشؤون الصحية.

5- الطماطم المطبوخة مفيدة جدا:

ينصح الخبراء بطهي الطماطم قبل تناولها، فهذا يسهل امتصاص الليكوبين من الجسم. والليكوبين وهو كاروتين أحمر يكسب الطماطم لونها وله خصائص تساعد على مكافحة أمراض كثيرة.

الأرز يساعد على تخفيض السعرات الحرارية الناتجة عن تناوله، فعند طهي الأرز ينصح بإضافة ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند، لكل نصف كوب من حبوب الأرز، علما أن زيت جوز الهند يضاف إلى الماء المغلي، الذي يوضع على الأرز عند الطهي، ثم يتم تبريد الأرز بعد الطهي لمدة 12 ساعة، وإعادة تسخينه مجددا قبل تناوله. فالدهون الموجودة في زيت جوز الهند تبطن عملية الهضم، ما يقلل نسبة امتصاص النشويات في الجسم. وتبريد الأرز يجعل بنيته أقوى ما يعني أن الجسم يقوم بعملية تفكيكه ببطء ما يجعلنا نشعر بالشبع لفترات أطول.

3- طهي البروكلي بالبخار:

أظهرت الكثير من الدراسات أن أفضل طريقة لطهي الخضروات يكون بالبخار عبر حمام مائي لمدة أربعة دقائق. فتعرض الخضار لدرجات حرارة عالية جدا يجعلها تفقد عناصر غذائية مهم. وبحسب موقع "غيزوندهايت تيبس" فإن باحثون وجدوا أن طهي البروكولي بالبخار مع إضافة القليل من الخردل الذي يحتوي على إنزيم ميروزيناز، يزيد من امتصاص الجسم لمادة "Sulforaphan" وهي مادة

Easy steps to make your food taste better

Cooking is one of the favorite hobbies for many, cooking lover know that getting delicious food needs special touches. To be sure, cooking enthusiasts have different tricks and techniques to make food taste delicious, and among these tricks they add more spices and flavorings that modulate taste but it makes it less healthy, which is criticized by many health experts. How you can prepare a healthy and delicious food? Some cooking methods can make this possible.

Eating pasta dish while it is cold

Eating cold pastas may be unpleasant for some people, but it has so many health benefits, because it prevents overweight rapidly, unlike the hot pasta. It helps low temperatures to form a so-called resistant in women, which helps to slow down the process of digestion and promotes the burning of fat.

Cooked rice with coconut oil

According to previous studies conducted by researchers in Sri Lanka and published by the site "Focus" German, the addition of coconut oil to rice helps to reduce the calories while eating.

Cook broccoli steam:

Many studies have shown that the best way to cook vegetables is steaming across the water for four minutes. Putting vegetables in very high temperatures makes them lose important nutrients.

Freeze the berries before eating it:

Berries also contain all types of strawberries and a high amount of anti-oxidant health materials. To be the antioxidants more effective nutrition experts advise before eating.

Cooked tomatoes are very useful:

Experts advise to cook the tomatoes before eating, it facilitates the absorption of lycopene body.

You can also add a little of ideas and flavorings that make your food tastier like herbal spices add interesting colors delicious food and flavor, and most important herbs are:

Bay leaf, mint and coriander.

المحضر في الفرن الأمر الذي يكسب وجبة الطعام طعماً شهياً يماثل نكهة وطعم الطعام المقدم في المطاعم الآسيوية.

كما يمكن بأضافة القليل من الأفكار والمنكهات أن تجعل غذائنا أذ وأطي، فالأعشاب والتوابل تضيف الألوان الممتعة والنكهة اللذيذة للطعام، ومن أهمها:

«النعناع:» عشبة خضراء يتوفر منها أكثر من ٣٠ نوعاً برائحة منعشة وطعم مميز، وهي تضيف مذاقاً مختلفاً للطعام، فمثلاً يمتاز نعناع الليمون والبرتقال والتفاح بنكهة الفاكهة التي تثير الشهية لتناول الطعام الصحي دون الحاجة لإضافة مزيد من الدهون المشبعة مثل الزيوت النباتية والسمن الصناعي (المارجرين). كما يُفضل إضافة النعناع إلى أطباق الفول والتبولة والسلطات والأرز والمعكرونة بصلصة الطماطم.

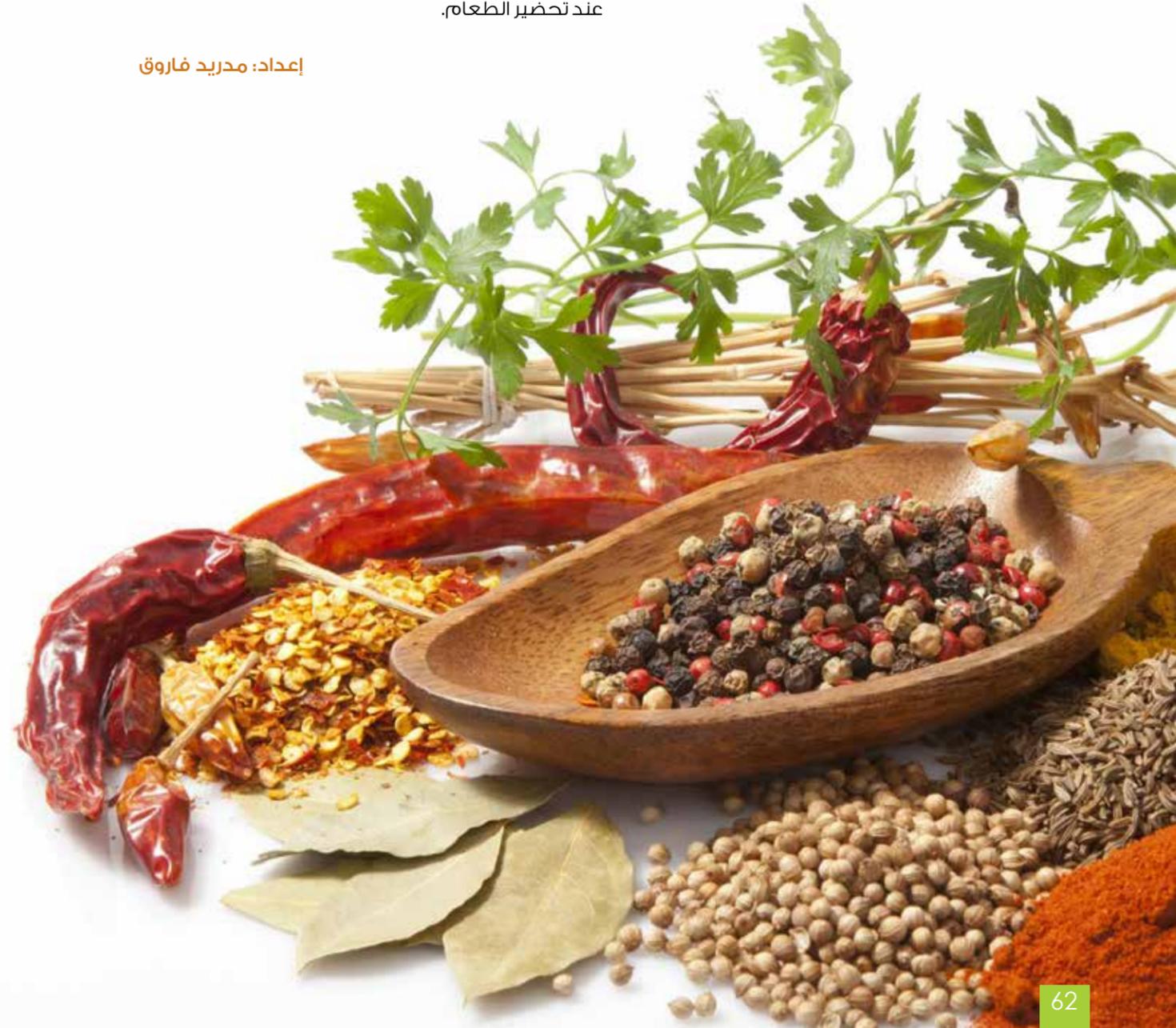
ورق الغار: عشبة حريفة تحتوي على نكهة من القرفة البسيطة، يُفضل استخدامها مع الفاصوليا أو كبسة اللحم والدجاج.*

«الزعفران:» من التوابل العطرية التي تضيف نكهة لذيدة وخاصة إلى أطباق ثمار البحر، وحساء البندورة، وأطباق الأرز الهندي بالدجاج بشرط أن يتم استخدامه بكميات بسيطة عند تحضير الطعام.

«الكزبرة:» عشبة ذات مذاق لذيذ ورائحة نفاذة، تستخدم أوراقها مع الأطباق المكسيكية والآسيوية، بينما يُصح باستعمال مسحوق الكزبرة المطحونة في الأرز وتحضير الأطباق الشرقية كالملوخية والبامية والأسماك وطواجن الخضار والسلطات الخضراء.

«الكُمون:» بذور صغيرة يتم استخدامها مع طاجن الخضار بنكهة الكاري، أو أطباق الأسماك المشوية، أو الدجاج

إعداد: محريد فاروق



كيف يمكن ترتيب الأغذية في الثلاجة على الوجه الصحيح؟

ترتيب الأغذية في الثلاجة ليس بالمسألة السهلة، فكل منتج يجب وضعه في مكان معين بالثلاجة وفقاً لدرجة الحرارة، كما أن بعض المنتجات لا يجب وضعها في الثلاجة من الأساس، فكيف يمكن ترتيب الثلاجة بشكل مثالي؟

وضع الخضروات والفواكه في الثلاجة بعد التسوق مباشرة، مسألة بديهية للكثيرين لكن ما لا يعرفه البعض أن هناك بعض المعايير لأختيار المكان المناسب في الثلاجة لكل منتج، كما أن هناك بعض المنتجات التي لا يجب وضعها في الثلاجة من الأساس.

ومن المهم معرفة أن درجات الحرارة تختلف بحسب المكان في الثلاجة، وهو ما يتطلب معرفة حرارة كل مكان في الثلاجة وأختيار المنتجات المناسبة له.

الجزء العلوي من الثلاجة هو الأسخن على الإطلاق نظراً لأن الهواء الساخن يرتفع لأعلى، لذا يفضل استخدام الرف العلوي في الثلاجة لحفظ المواد الغذائية التي لا تفسد سريعاً كالوجبات المطبوخة التي ترغب في الاحتفاظ بها لليوم التالي. وبشكل عام ينصح الخبراء بعدم حفظ بواقي الطعام لأكثر من ثلاثة أيام، وفقاً لتقرير لموقع "غو فيمين" الألماني.

أما بالنسبة للجزء الأوسط من الثلاجة، فهو المكان المناسب لمنتجات الألبان كالزبادي والقشدة والحليب. وهذا المكان هو الأنسب لعبوات الأغذية المفتوحة.

ويعتبر الجزء السفلي من الثلاجة هو الأبرد على الإطلاق، لذا فهو المكان المناسب لمنتجات اللحوم والأسماك.

ويعتقد البعض أن جميع الفواكه والخضروات، يمكن حفظها في الجزء السفلي المخصص للخضروات وهو أمر خاطئ إذ أن هناك بعض المنتجات لا يجب وضعها في الثلاجة كالطماطم والخيار والفلفل. ولا يفضل وضع البطاطس والبصل والثوم والريحان والخبز وزيت الزيتون والعسل في الثلاجة، وتفقد بعض الفواكه أيضاً نكهتها عند وضعها في الثلاجة، كالأناناس والبرتقال، بينما تفسد بعض الفواكه أسرع في الجو البارد، مثل الموز والتفاح، لذا يفضل الاحتفاظ بها خارج الثلاجة.



الشابيبية
www.shabiba.com

لرؤية ملونة للعالم



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

لموقع الإلكتروني: www.shabiba.com

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

شبابية

How can we organize food in the refrigerator properly ?

Organizing food in the refrigerator is not an easy issue, every product must be placed in a specific location, according to the refrigerator temperature, and some products should not be placed in the refrigerator's foundation, how can the refrigerator be arranged perfectly?

Put fruits and vegetables in the refrigerator after shopping directly, some people do not know that there is a criteria for selecting the right place in the refrigerator for each product.

It is important to know that temperatures vary based on the location in the refrigerator, which requires knowledge of heat all over the place in the fridge and choose the right products to it.

The upper part of the refrigerator is the hottest at all because the hot air rises to the top, so it preferred to use the top shelf in the refrigerator to save food that does not spoil quickly like cooked foods, if you want to keep them for the next day. In general, experts didn't recommend not save leftover food for more than three days, according to a report of the "Goviemien" German site.

As for the East part of the refrigerator, it is the right place for dairy products as yogurt, cream and milk. This is a good place to open food containers.

As it is very important when you save food in refrigerators to follow these additional points:

1- Make sure the refrigerator temperature from time to time in order to ensure non-doubled microbes.

2- cooling hot food to put in the fridge where the food is hot put the refrigerator could lead to raising the temperature.

3- separate between raw food and cooked food so that the raw food especially meat and poultry are set in the lower shelves and so the food are ready to be eaten.

كافية تسمح بمرور تيار من الهواء البارد للحفاظ على سلامة الطعام بداخلها.

٦- إذابة الأطعمة باستخدام الميكروويف أو الرف السفلي من الثلاجة وليس في درجة حرارة الغرفة.

٧- تقسيم الأطعمة المطبوخة في أواني صغيرة لضمان انخفاض حرارتها سريعاً قبل وضعها في الثلاجة.

٨- تغطية جميع الأغذية الموضوعة بالثلاجة.

4- cooked foods for storage and not exceed saved under the correct conditions in the refrigerator for 3-5 days until bacterial growth or mold does not begin to emerge.

5- Fill the fridge with lots of food to leave enough space to allow the passage of a stream of cold air to maintain the safety of the food inside.

6- Foods that are put in bottom shelf of the refrigerator not at room temperature

7- separate Cooked foods in small pots to ensure a rapid decline in temperature before putting them in the refrigerator.

8- Cover all food placed in the fridge.

وتتغير درجات الحرارة في باب الثلاجة بسرعة شديدة، نتيجة لتكرار فتح الباب، لذا فإن هذا المكان هو الأنسب لحفظ البيض والعصائر والمربى والصلصة. ويعتبر الجزء العلوي الداخلي من الباب هو الأنسب للأحفاظ ببرودة الزبدة.

كما من المهم جداً عند حفظ المواد الغذائية في الثلاجات إتباع النقاط الإضافية هذه:

١- التأكد من درجة حرارة الثلاجة من وقت لأخر حتى نضمن عدم تضاعف الميكروبات.

٢- تبريد الطعام الساخن ليوضع بالثلاجة حيث أن وضع الطعام ساخناً بالثلاجة قد يؤدي إلى رفع درجة حرارتها.

٣- الفصل بين الأغذية النيئة والأغذية المطبوخة بحيث تكون الاطعمة النيئة وخصوصاً اللحوم والدجاج في الرفوف السفلى والأطعمة الجاهزة للأكل في العليا وذلك لضمان عدم وصول أي جزء من هذه الأطعمة النيئة سواء كانت صلبة (كالأترية) أو سائلة (كالعصارة) إلى الأطعمة الجاهزة للأكل.

٤- ألا تزيد مدة تخزين الأطعمة المطبوخة والمحفوظة تحت شروط صحيحة في الثلاجة عن ٣-٥ أيام حتى لا يبدأ النمو البكتيري أو العفن بالظهور.

٥- عدم ملأ الثلاجة بالكثير من الأطعمة لترك مساحة



الثروة السمكية والأمن الغذائي في الوطن العربي!!

يرتبط الأمن الغذائي للدول العربية بالعديد من المحددات التي تؤثر على أداء القطاع الزراعي والتي تأتي في مقدمتها المحددات الطبيعية ومن أهمها المياه وحالة الجفاف نظراً لأن معظم أقطار الوطن العربي تتسم بندرة الأمطار وعدم كفاية الموارد المائية السطحية، حيث أن المياه المتاحة للاستخدام في الوطن العربي تقدر بنحو ٠.٤٨ بالمائة فقط من نظيرتها على المستوى العالمي.

والوطن العربي يستخدم نحو ٧١ بالمائة من المياه المتاحة في حين تبلغ نسبة الاستخدام على المستوى العالمي نحو ٦.٣ بالمائة فيما يبلغ نصيب الفرد من المياه المتاحة في الوطن العربي نحو ٨٧٦ متراً مكعباً تعادل نحو ١٠ بالمائة من نصيب الفرد على المستوى العالمي.

وبعكس هذا الوضع على نقص مصادر الغذاء الحيواني في الوطن العربي من المراعي والأعلاف وبالتالي نقص اللحوم الحمراء والألبان وضرورة استيرادها مما يشكل عبئاً ثقيلاً على موازين المدفوعات للعديد من الدول العربية.

وفي هذا الإطار فإن الثروة السمكية تشكل مكوناً هاماً في قاعدة الموارد العربية التي يمكن أن تساهم في سد الفجوة الغذائية من البروتين الحيواني حيث أن الموارد السمكية تتيح مجالات أوسع لزيادة حجم الإنتاج وتحقيق فائض تصديري يحقق دخلاً من العملات الصعبة يساهم في النهوض بخطط التنمية في الدول العربية.

ويزرع الوطن العربي بموارد سمكية هائلة حيث تمتد الشواطئ البحرية العربية إلى نحو ٢٢.٧ ألف كيلومتر وتبلغ

مساحة الجرف القاري الغني بالأسماك نحو ٦٠٨ ألف كيلومتر مربع بجانب العديد من المسطحات المائية من البحيرات والأنهار والمستنقعات والمجاري المائية الداخلية التي تقدر مساحتها بنحو ٣ ملايين هكتار كما تقدر أطوال الأنهار التي تمر في الأراضي العربية بحوالي ١٦.٦ ألف كيلومتر.

وقد شهد الوطن العربي تطوراً كبيراً في مجال إنتاج الأسماك ففي بداية الألفية الثالثة بلغ إنتاج الوطن العربي من الأسماك حوالي ٢.٩٩ مليون طن ويقدر المتوسط السنوي لقيمة صادرات الوطن العربي من الأسماك خلال عقد التسعينيات بحوالي ٩٦٩ مليون دولار كما يقدر معدل النمو السنوي لإنتاج الأسماك خلال عقد التسعينيات بنحو ٦.٢١%

وتشير الفجوة القائمة بين الإنتاج الفعلي والموارد الإنتاجية المتاحة في الوطن العربي إلى إمكانية مضاعفة الإنتاج السمكي وإحداث المزيد من الفوائض التصديرية منه وفي هذا الصدد تهتم الدول العربية اهتماماً كبيراً بتنمية قطاعات الثروة السمكية فيما يتصل بتطوير سبل ومصادر صيد الأسماك وتطوير الاستزراع السمكي الذي يمثل حوالي ٣.٣% من جملة إنتاج الأسماك في الوطن العربي.

وبالرغم من أن الميزان التجاري العربي للأسماك يعتبر بصفة عامة لصالح الدول العربية مجتمعة إلا أن إنتاج وتصدير الأسماك يتركز في عدد محدود من دول الوطن العربي رغم الإمكانيات الكبيرة المتاحة في الدول العربية الأخرى، وعلى سبيل المثال تركز حوالي ٧٣% من إنتاج الأسماك في الوطن العربي عام ٢٠٠٠ في ثلاثة دول هي المغرب (٣٠.٥

%) ومصر (٢٤.٢%) وموريتانيا ١٨.٢% وتضم الدول المنتجة الرئيسية للأسماك في الوطن العربي كل من اليمن والإمارات وسلطنة عمان والجزائر وتونس.

أما صادرات الوطن العربي من الأسماك فقد تركزت في ثلاثة دول هي موريتانيا (٤٤%) والمغرب (٣١.٤%) وسلطنة عمان (٣.٢%) وتضم الدول المصدرة للأسماك في الوطن العربي كل من اليمن وتونس والصومال.

وتولي المنظمة العربية للتنمية الزراعية اهتماماً خاصاً بتطوير قطاع الثروة السمكية في الوطن العربي حيث قامت بتنفيذ العديد من الدراسات البحثية والمشروعات التطبيقية والدورات التدريبية بغرض ترقية أداء العاملين في هذا القطاع، هذا بالإضافة إلى عقد الندوات والمؤتمرات ولقاءات المسؤولين عن هذا القطاع الاستراتيجي الهام في الوطن العربي، كما تدرج المنظمة ضمن برامج عملها السنوية الحالية والمستقبلية برامج خاصة بتنمية الثروة السمكية في الوطن العربي وتتضمن مكونات تلك البرامج إعداد دراسات استطلاعية للتعريف على محددات نماذج لمشروعات استثمارية في مجالات الإنتاج والتصنيع والتسويق بما في ذلك محضلات الإنتاج وسبل الصيد. كما تتضمن البرامج عقد دورات تدريبية في مجالات الإحصاءات السمكية وتقنيات الأسماك وتقييم المخزون السمكي وعقد لقاء لكبار مسئولو قطاع الثروة السمكية في الوطن العربي لوضع الأسس حول آفاق التطوير ومجالات التعاون وسبل تنسيق السياسات والنظم والتشريعات والقوانين المتصلة بقطاع الثروة السمكية في الوطن العربي.

مصادر الثروة السمكية في الوطن العربي:

تعتبر موارد الثروة السمكية العربية من الموارد القليلة التي يحقق الإنتاج منها فائضاً تجارياً موجباً على المستوى العربي العام، حيث يمتلك الوطن العربي وفرة نسبية من الثروة السمكية، سواء كان ذلك من الموارد البحرية، أو موارد المياه العذبة السطحية وبالرغم من هذه الإمكانيات فإن مركز الثروة السمكية في الوطن العربي لا يتناسب مع إمكانيات المنطقة.

فبالنسبة للمصادر البحرية للموارد السمكية، فإن أطوال السواحل البحرية العربية تقدر في مجموعها بنحو ٢٢.٤ ألف كيلومتر، وهذه يمكن تقسيمها إلى أربع مجموعات وذلك على النحو التالي:

أ- منطقة الساحل المطل على المحيط الهندي، وتشمل المسطحات المائية لبحر العرب وخليج عمان والخليج العربي وإقليم عدن. ويبلغ طول السواحل العربية ضمن تلك المجموعة نحو ٤.٩ ألف كيلومتر، كما تبلغ مساحة جرفها القاري نحو ١٢١ ألف كيلومتر مربع.

وتشمل الأقطار المطل على هذه السواحل كلاً من الإمارات، البحرين، السعودية، الصومال، سلطنة عمان، قطر، العراق، الكويت واليمن.

ب- منطقة البحر الأحمر، يقدر طول الساحل العربي في هذه المنطقة بنحو ٦.٥ ألف كيلومتر، بينما تبلغ مساحة جرفها القاري نحو ١٨٩ ألف كيلومتر مربع، والأقطار العربية

المطلة على ذلك الساحل تشمل كلا من الأردن، السعودية، السودان، جيبوتي ومصر واليمن.

ج- منطقة البحر الأبيض المتوسط،

ويقدر طول ساحلها بنحو ٧ آلاف كيلومتر ، بينما تبلغ مساحة جرفها القاري نحو ٢٠٠ ألف كيلومتر مربع.

وتشمل الأقطار العربية المطلة على ذلك الساحل كلا من تونس، الجزائر، سوريا، ليبيا، فلسطين، لبنان، المغرب ومصر.

وشرقي البحر الأبيض المتوسط له إمكانية صغيرة من حيث كمية الأسماك المتاحة لنشاط الصيد حيث إن الإفريز القاري من جنوبي البحر الأبيض المتوسط أقل إنتاجاً من مثله في شمالي البحر الأبيض المتوسط نظراً لقلّة عدد الأنهار التي تصب المواد المغذية في البحر، على الرغم من هذا فإنه في بعض السنوات والفصول تكون هناك زيادة مفاجئة في وفرة بعض الأسماك الساحلية الصغيرة كنتيجة لبعض الظروف البيئية المؤقتة، كما توجد بعض المناطق الغنية نسبياً مثل تلك الموجودة في خليج غابيس في تونس، وخليج سبرت في ليبيا وفي دلتا النيل في مصر.

د- منطقة المحيط الأطلسي، ويقدر طول ساحلها العربي بنحو أربعة آلاف كيلومتر، ومساحة جرفها القاري يقدر بنحو ٩٤ ألف كيلومتر مربع ويطل عليها كل من موريتانيا والمغرب. أما الموارد التي تعتمد على مسطحات المياه

العذبة فإنها تتمثل في مجاري الأنهار والخزانات والسدود السطحية، وتقدر أطوال الأنهار التي تمر في الأراضي العربية بحوالي ١٦.٦ ألف كيلومتر، بينما تقدر مساحة الخزانات والسدود بنحو ٢.٤ مليون هكتار، منها حوالي ٧٤٤.٢ ألف هكتار تمثل مساحة الخيران التي يقع معظمها في كل من العراق ومصر والسودان. كما أن هناك مساحة واسعة من المستنقعات تغطي حوالي ٦.٨٥ مليون هكتار تقع غالبيتها العظمى (حوالي ٩٧.٨%) في السودان.

الأخطار التي تهدد الثروة السمكية في الوطن العربي

أولاً- التلوث من المصادر المختلفة: قبل الدخول في تفاصيل الأضرار والمخاطر التي تسببها التغيرات المتنوعة على البيئة البحرية والصحة العامة لا بد من توضيح بعض خصائص المياه البحرية. وهي أن الثلاثة أمتار الأولى من سطح البحار تمثل أكبر مزرعة مائية على وجه الكرة الأرضية، حيث إن سقوط أشعة الشمس على سطح المياه التي تحوي أملاح غذائية تساعد على تكون الكائنات النباتية الحقيقية التي تعرف بالفيتوبلانكتون والتي تتغذى عليها كائنات حيوانية دقيقة تعرف بالزوبلانكتون وهذه تتغذى عليها كائنات أكبر فيما يعرف بالسلسلة الغذائية حتى تصل إلى النباتات المائية والحيوانات القاعية وهذه السلسلة هي الغذاء الرئيسي لمعظم الكائنات البحرية حتى أن معظم الصيادين والتي تصل أوزانها إلى عدة أطنان تتغذى بصفة رئيسية على هذه الكائنات.

وتعريف التلوث البحري كما حددته منظمة الأغذية والزراعة

الدولية:

هو إدخال الإنسان في البيئة البحرية مواد يمكن أن تسبب نتائج مؤذية، كالأضرار بالثروات البيولوجية، والأخطار على الصحة الإنسانية، وعرقلة الأنشطة البحرية بما فيها صيد الأسماك، وإفساد مزايا مياه البحر عوضاً من استخدامها، والحد من الفرص في مجالات الترفيه. هذا التعريف يدرج نشاط الإنسان كسبب رئيسي في تلوث البحار، وبالتالي فهو الضحية الرئيسية للتشويه الحاصل في هذه البيئة.

أنواع الملوثات:

١- الملوثات الكيميائية وتشمل النفط ومشتقاته والمعادن الثقيلة ونفايات المصانع والمبيدات الزراعية ومواد التنظيف والتعقيم وغيرها.

٢- الملوثات العضوية الناتجة من مياه الصرف والنفايات ومخلفات المصانع الغذائية وغيرها.

٣- الملوثات الفيزيائية وتشمل التفجيرات الناتجة عن التجارب النووية والحروب والمواد الإشعاعية التي يتم كمن أن تنتقل إلى المياه بطرق مختلفة.

٤- كذلك لا بد من ذكر التلوث الحراري الناتج من الصناعات ومخلفاتها.

المخزون السمكي للدول العربية:

ويتوقف تقدير المخزون السمكي في البلدان العربية على تحديد كمية الغذاء المتاح في المياه أو ما يعرف باسم السعة البيولوجية كذلك جهد الصيد وهو ما يمثل عدد المراكب وكمية الأسماك التي تصادها وبناء عليه يمكن معرفة إمكانيات التطوير وتلافى خطر استنزاف المخزون السمكي.

ويعرف الصيد الآمن بأنه كمية الأسماك التي يمكن صيدها دون أن يحدث استنزاف للمخزون السمكي. فلو قدر مثلاً أن الناتج سنوياً نتيجة التكاثر والهجرة الجديدة هو مائة طن فإن الصيد الآمن يكون في حدود هذا المقدار أو يقل عنه لإتاحة الفرصة لنمو المخزون الأساسي من الأسماك ويلزم ذلك قاعدة بيانات متطورة ومراقبة مستمرة لجهد الصيد وطرق الصيد المستخدمة بحيث لا تؤدي إلى صيد الأسماك الصغيرة أو صيد أنواع غير مطلوبة مما يؤدي لإهدارها.

وللمحافظة على المخزون السمكي لضمان أستمريّة عملية الصيد لتوفير الأسماك للأجيال المتعاقبة فإن ذلك يستلزم الرقابة الصارمة على أنشطة الصيد وعمل رصد بيئي مستمر لضمان نقاء البيئة البحرية ومقاومة أي محاولة لتلوث المياه وتعقب مصدرها إضافة إلى عمليات التنمية التي تستهدف زيادة الثروة السمكية وتنميتها ويأتي ذلك بجهود فردية من كل دولة على حدة إضافة إلى جهود جماعي بين الدول نظراً لأرتباط المخزون السمكي وعدم اقتصره على دولة دون أخرى.

Fisheries and Food Security in the Arab world!

performance comes in the forefront of the natural determinants which is the most important. The lack of water and the drought situation because most of the Arab countries are scarce rainfall and inadequate surface water resources, as the water available for use in the Arab world it is estimated only 48.0 percent of its counterpart at the global level.

Arab world uses about 71 percent of the available water while the percentage of use at the global level is about 6.3 percent per capita. Water availability in the Arab world is about 876 cubic meters, equivalent to about 10 percent of the per capita on a global scale.

This situation is reflecting on the lack of animal food sources in the Arab world of the pastures and feed and thus a lack of red meat and dairy products needed to be imported, which is a heavy burden on the balance of payments of many Arab countries.

In this context, the fisheries are an important component in the Arab resource base that can contribute to bridge the food gap of animal protein as fishery resources allow wider areas to increase the production volume and achieve an export surplus to achieve income from foreign currency contributes to the advancement of development plans in the Arab countries.

Arab world abounded enormous fish resources where Arab Sea beaches stretching to about 22.7 thousand kilometers of the rich continental shelf space fish about 608 thousand square kilometers next to many bodies of water from lakes, rivers, marshes and inland waterways which are estimated area of about 3 million hectares as estimated rivers lengths that pass in the Arab lands by about 16.6 thousand kilometers.

Fisheries in the Arab world sources:

Arab fisheries resources considered of the few resources that achieves production of which trade surplus which positive on the overall Arab level, where the Arab world and relative abundance of fish resources, whether it be of marine resources, or surface freshwater resources and

in spite of these possibilities, the Fisheries Center in the Arab world is not commensurate with the potential of the region.

For marine sources of fishery resources: the Arab Sea coast lengths are estimated at a total of about 22.4 thousand kilometers.

A. Sahel region bordering the Indian Ocean: include bodies of water to the Arabian Sea and the Gulf of Oman and the Gulf of Aden and the Arab region.

It includes on both coasts of the United Arab Emirates, Bahrain, Saudi Arabia, Somalia, Oman, Qatar, Iraq, Kuwait and Yemen.

(B) the Red Sea region: an estimated along the Arabian coast in this region by about 6.5 thousand kilometers, while the continental shelf area of about 189 thousand square kilometers, and Arab countries bordering on that coast include both Jordan, Saudi Arabia, Sudan, Djibouti, Egypt and Yemen

:C) the Mediterranean region

The estimated length of the coastline by about 7 thousand kilometers, while the continental shelf area of about 200 thousand square kilometers.

Include the Arab countries overlooking the coast that both of Tunisia, Algeria, Syria, Libya, Palestine, Lebanon, Morocco and Egypt.

The eastern Mediterranean has a small possibil-

ity in terms of the amount of fish available for fishing activity as the Continental Shelf of the southern Mediterranean less E. result of the like in the north of the Mediterranean due to the small number of rivers flowing nutrients in the sea, in spite of this it is in some years and the seasons are there a sudden increase in the abundance of some small coastal fish as a result of some temporary environmental conditions, and there are some relatively rich areas such as those in the Gulf of Gabas in Tunisia, and the Gulf of Sirte in Libya and in the Nile Delta in Egypt

Threats on fish resources in the Arab world:

- Pollution from different sources: before entering into the damage and risks caused by diverse marine environment and public health infringements which details must be to clarify some of the characteristics of marine waters.

Types of pollutants:

- 1- Chemical contaminants oil and its derivatives, heavy metals and waste from factories and agricultural pesticides and cleaning materials.
- 2- Persistent Organic resulting from sewage and waste and residues of food and other factories.
- 3- Physical contaminants include explosions caused by nuclear testing.
4. It is necessary to mention thermal pollution from industry and offal.

خطوات ما قبل استخدام المبيدات العضوية والطبيعية!!!



خامساً: استخدام الطاردات الطبيعية

حيث يتم تشخيص الآفة الموجودة في التربة (أي تحديدها وتعدادها) وبالتالي تحديد طرق مكافحتها استناداً إلى العمق الذي تتواجد فيه الآفة بالتربة وطبيعتها معيشتها وفترة بقائها في التربة، إذ في حالة أطوار الفطريات النشيطة في التربة (مثلاً : "الميسيليوم" أو "السيورات") بإمكاننا القضاء عليها بسرعة وسهولة، بينما يزداد ذلك صعوبة في حالة مكوثها في بقايا المحاصيل.

سابعاً: تعريض الحشرات الضارة للشمس

تعريض الحشرات الضارة المختبئة في التربة (التي تقضي فيها الحشرات فترة بياتها الصيفي) لأشعة الشمس وللأعداء الطبيعية، وذلك من خلال حراثة الأرض في الصيف.

ثامناً: العزل الميكانيكي

وذلك باستخدام الشاش في الزراعات المحمية والمكشوفة.

أخيراً، وفي حالة عدم نجاح أي من الخطوات السابقة (أو بعضها) في القضاء على الآفة أو على الأقل تقليل عددها إلى ما دون مستوى الضرر الاقتصادي، وبالتالي تخوفنا من تكاثر الآفة وانتقالها إلى المحاصيل المجاورة، فلا بد عندها من استخدام المبيدات العضوية.

جذب الأعداء الطبيعية، كما تؤدي أحياناً كثيرة، إلى ابتعاد نفس نوع الحشرات (الآفات) عن النبات المرشوش بسبب نفورها من رائحة موتاهها.

ثالثاً: قطع الأجزاء المصابة من النبات

خاصة في بداية الإصابة، أو إزالة النباتات المصابة بشكل كامل، إذا كانت الإصابة شديدة ومن ثم حرقها أو دفنها في التربة في موقع بعيد، الأمر الذي يحد من انتشار الآفة.

رابعاً: تصميم المصائد والحواجز للحشرات

أمثلة: ١- تطلّى مجموعة ألواح باللون الأصفر (اللون الأصفر يجلب الحشرات الماصة كالمن والترس والقراد والحشرة النطاطة وغيرها) وبغراء أو أية مادة لاصقة، ومن ثم توزع في المنطقة بين المحاصيل المصابة بهدف الإمساك بالحشرات.

٢- وضع أوعية صفراء بداخلها ماء (اللون الأصفر يجذب الحشرات الماصة وغيرها)، حيث أن الحشرات الماصة سرعان ما تنجذب لوعاء الماء فتغرق، ولمنع تكاثر البعوض بإمكاننا وضع قليل من الزيت فوق الماء.

٣- الحواجز: في حالة إصابة الشجرة بالمن (أو النمل) فيمكننا طلاء حزام من صمغ شجرة الفاكهة حول الجذع وبالتالي إيقاف تسلق حشرات المن (والنمل) باتجاه أعلى الشجرة.

لا يعني أن تكون المبيدات (غير الكيماوية) آمنة صحياً وغير ملوثة للبيئة، بأن نقوم بتحضير المبيد وبرشه فوراً بمجرد ملاحظتنا وجود حشرات، خاصة في حالة المبيدات العضوية التي لا بد أن تكون الخيار الأخير، في إطار مكافحة غير الكيماوية الشاملة، إذ قد يكون انتشار حشرة ما قليلاً، بحيث لا تستدعي العلاج وبالتالي تكلفة معينة قد تكون أعلى من مستوى الضرر نفسه.

لهذا، وقبل استخدام المبيدات غير الكيماوية (العضوية وغيرها) لا بد أن نقوم بإحدى أو بعض الخطوات التالية:

أولاً: مراقبة المحصول

لدى ملاحظتنا لحشرات لازالت في بدايتها، نعمل يدوياً، على جمع وإزالة الحشرات عن النبات والتخلص منها (خاصة الحشرات الكبيرة نسبياً)، وذلك عندما تكون هذه العملية سهلة وقابلة للتطبيق، وبالنتيجة نزيل بهذه العملية جزءاً كبيراً من الآفة أو نقلها ونعيق انتشارها.

ثانياً: في حالة استمرار تواجد الحشرات

نعمل على تحضير محلول من نفس الحشرات، وذلك بواسطة عصر كمية ما من هذه الحشرات التي جمعناها، ومن ثم نضيف إليها الماء. بعد يومين نرش المحلول على النبات المصاب، علماً بأن رائحة المحلول الحشري تعمل على



STEPS BEFORE USING ORGANIC AND NATURAL PESTICIDE



It does not mean that the pesticides (non-chemical) hygienically safe and non-polluting, that we prepare the pesticide and by spraying immediately once our observation the presence of insects, especially in the case of organic pesticides that must be the last option, under the control of non-chemical overall, it may be spread what a little insect, so as not requiring treatment and therefore certain cost may be higher than the level of damage himself.

For this, before the usage of non-chemical pesticides (organic and others) do not have to do one or some of the following steps.

First: control the crop

The observation of insects is still in its infancy, we are working manually to collect and remove the insects from the plant and disposal (especially relatively large insects), and that's when this process be easier and workable as a result guest this process a large part of the lesion spread.

Second, in the case of the continued presence of insects

Working on preparing of a solution of the same insects. Two days after the publication of the solution on the infected plant, note that the smell of insecticide solution to attract natural enemies, sometimes as many lead, to move away the same type of insects (pests) for splashing plant because of their reluctance to smell their dead.

Third, cut the infected parts of the plant

Especially at the beginning of infection, or removal of infected plants completely, if severe injury and then incinerated or buried in the soil at a remote site, which limits the spread of the pest.

Fourth: design traps and barriers to insects.

Fifth: the use of natural centrifuges

By the senses of vision and hearing, as the alert for insects vision is a factor attractive to insects, as in the case of the yellow light bulbs that will attract many insects. Perhaps the auditory effect (by volume) may be repellent or attractive to insects.

There are also repellents "chemical" like fire by its smoke works on the expulsion of many harmful insects, and some plants are working on the expulsion of harmful insects through the strong smell, and some other plants are working on the insects that are considered enemy naturally attract (harmful insects), which does not hurt the plants.

Sixth: In the case of the onset of a specific pest in the soil

We must first, before thinking style control, assess the health status of the soil, and that the methods of laboratory fast enables us to know the soil content of organisms beneficial and harmful, where are diagnosed lesion in the soil and thus determine the methods of control based on the depth of where you are lesion soil and the nature of their livelihood and survival period in the soil, as in the case of active phases of the fungus in the soil, we can eliminate them quickly and easily, while increasing difficulty in the case of her stay in crop residues.

Seventh: harmful insects exposed to the sun

Exposing harmful insects hidden in the soil to the sun.



علاج نقص المغنيسيوم بالأعشاب والأغذية الأخرى

اللذيذة والغنية بالمغنيسيوم.

١- الشبث

الشبث من الأعشاب المعروفة منذ زمن بعيد، إذ يستخدم في تحضير الكثير من الأطباق، فهو معروف بنكهته المميزة، فضلا عن أنه غني بالمغنيسيوم، ففي كل ٢٠٠ غرام من الشبث يوجد ما يعادل ٣٥٧ ميلليغرام من الشبث، كما يحتوي الشبث على مواد مضادة للبكتيريا، كما يمكن استخدامه لمحاربة العدوى من الأمراض وإستخدامه في علاج الجروح.

٢- النعناع

يحتوي كل ٢٠٠ غرام من النعناع على ٤٢٢ ميلليغرام من المغنيسيوم، ويتميز النعناع بمذاقه المنعش ويمكن إضافته لبعض الأطباق مثل سلطة الفواكه، فضلا عن إمكانية مضغه للحصول على نفس منعش.

٣- الريحان

يعتبر الريحان من أفضل الأعشاب المستخدمة في علاج نقص المغنيسيوم، فكل ٢٠٠ غرام من الريحان تحتوي على حوالي ٥٥٦ ميلليغرام من المغنيسيوم. ويتميز الريحان بمذاقه اللذيذ، وهو يستخدم في إعداد العديد من الأطباق الإيطالية، فضلا عن إمكانية استخدامه في السلطة وتناوله مع بعض المكسرات.

٤- الزعتر

يحتوي الزعتر الطازج على ٣١٧ ميلليغرام من المغنيسيوم في كل ٢٠٠ غرام من الزعتر. ومن الأفضل تناول الزعتر طازجا، فالزعتر الجاف لا يحتوي على هذا القدر العالي من المغنيسيوم، ويتميز الزعتر بطعمه الحار والحامض ومن المعتاد إضافته لأطباق الدواجن والأسماك.

٥- الكزبرة

تعد الكزبرة واحدة من أقدم التوابل المعروفة، وفي كل ٢٠٠ غرام من الكزبرة يوجد حوالي ٤٩٨ ميلليغرام من المغنيسيوم، وغالبا ما تستخدم الكزبرة في تحضير الحساء وعند سلق الخضار أيضا، فضلا عن أن استخدامه في الكثير من الأطباق الشرقية.



يتهاون الكثيرون في مشكلة نقص المغنيسيوم، الأمر الذي يحذر منه خبراء الصحة، فنقص المغنيسيوم له تأثير سلبي على بعض الأمراض المزمنة ومن الممكن أن يؤدي إلى الهلوسة، لكن تناول هذه الأعشاب مفيد لمن يعاني من نقص المغنيسيوم.

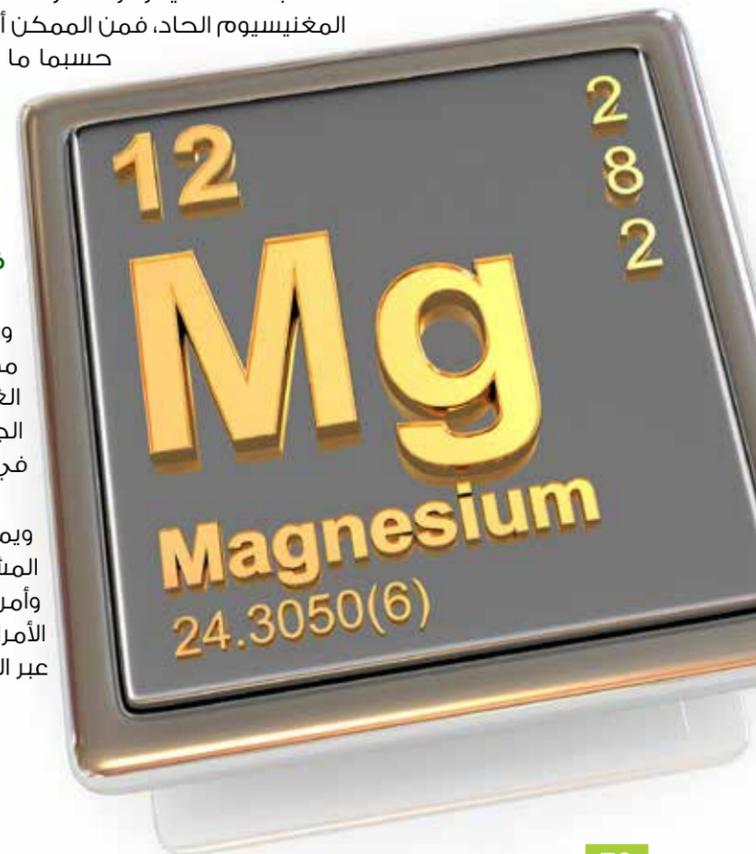
يعد المغنيسيوم من أهم الأملاح المعدنية الموجودة في الجسم، إذ يدخل في تركيب العظام والخلايا والأنسجة والدهن، ورغم أهمية المغنيسيوم للجسم، إلا أن هناك الكثيرون الذين يعانون من نقص المغنيسيوم دون أن يدركوا ذلك، الأمر الذي يحذر منه الباحثون والأطباء.

ويدرك البعض مشكلة نقص المغنيسيوم عند ظهور بعض الأعراض المقلقة مثل التشنجات العضلية والرغبة والتعب وفقدان الشهية والأرتباك وأضطرابات النوم، أما نقص المغنيسيوم الحاد، فمن الممكن أن يؤدي إلى الإصابة بالخطر والغثيان والتقيؤ والهلوسة، حسبما ما ورد في موقع "غيزوندهايت هويتة" الألماني المعني بشؤون الصحة، وهنا ينصح خبراء الصحة أولئك الذين يعانون من إحدى هذه الأعراض، ضرورة إجراء اختبار بسيط للدم للتأكد مما إذا كانت نسبة المغنيسيوم في الدم كافية.

فوائد المغنيسيوم:

وفقا لدراسة حديثة، أظهرت أن المغنيسيوم له دور مهم في العمليات الخلوية مثل عملية الأيض (التمثيل الغذائي) ونقل الكالسيوم والبيوتاسيوم والحديد في الجسم، فضلا عن أهميته في تكاثر الخلايا ونقل الإشارات في الجسم.

ويمكن لنقص المغنيسيوم أن يؤثر سلبا على بعض المشاكل الصحية مثل نقص المناعة المكتسبة والاكنتاب وأمراض القلب والسكري وهشاشة العظام وغيرها من الأمراض المزمنة، ومن الممكن الحصول على المغنيسيوم عبر العديد من الأعشاب والتوابل، وفيما يلي بعض الأعشاب



Treatment of Magnesium deficiency by herbs and other foods

Many people did not give big attention to the problem of the lack of magnesium, the lack of magnesium has a negative impact on some chronic diseases and can lead to hallucinations, while there are some herbs that is useful for those people who are suffering from a magnesium deficiency.

The magnesium is one of the most important minerals in the body, as it enters in structure the bone cells, tissues and blood, there are many people who suffer from magnesium deficiency without realizing it.

Some are aware of the problem of magnesium deficiency when they saw some striking symptoms such as muscle spasms, chills, fatigue, loss of appetite, confusion, sleepy disturbances, and severe magnesium deficiency, it can lead to infection numbness, nausea, vomiting and hallucinations.

Benefits of Magnesium:

According to a recent study, it showed that magnesium has an important role in cellular processes such as metabolism of calcium, potassium, iron and transporting it in the body, as well as its importance in cell proliferation and signal transmission in the body.

A magnesium deficiency that adversely affect some health problems such as HIV, depression, heart disease, diabetes, osteoporosis and other chronic diseases, it is possible to obtain a magnesium across many herbs and spices, the following herbs are some delicious and rich in magnesium herbs:

Dill:

Dill is used in the preparation of many dishes, it is known distinct flavor, as well as it is rich in magnesium, every 200 grams of dill There is the

equivalent of 357 mg of dill, also contains dill on anti-bacterial materials, as it can be used to fight diseases and its use in the treatment of wounds.

Mint

Every 200 grams of peppermint contains 422 mg of magnesium. It features a refreshing mint and it can be added to some dishes such as fruit salad, as well as the possibility of chew to get the same refreshing.

basil

Basil is one of the best herbs used in the treatment of magnesium deficiency, every 200 grams of basil contain about 556 mg of magnesium. It is used in the preparation of many Italian dishes, as well as it can be used in power and dealt with some nuts.

thyme

Fresh thyme contains 317 mg of magnesium in every 200 grams of thyme. It is better to eat fresh thyme because dry one does not contain a high amount of magnesium.

Coriander

Coriander is one of the oldest known spices, and every 200 grams of coriander there are about 498 mg of magnesium in it, coriander are often used in the preparation of the soup and cook vegetables, as well as that used in many oriental dishes.

There are also certain proportions and useful in the following foods:

Roasted pumpkin seeds, dried squash and melon seeds: those are types of foods contain magnesium element, as it offers a rate of five hundred and thirty-five mg per one hundred grams of magnesium.

Nuts, almonds, flax seeds, sesame, molasses, sunflower seeds, soybeans, cocoa (dark chocolate).

- wheat, rice, oats .
- Garlic .
- grains such as beans .
- bananas, sweet potatoes, tomatoes, okra .
- Corn and dates .
- leafy vegetables like spinach .
- flour or full flour .
- Dairy Products .
- beans and lentils .
- black honey .

كما يوجد بنسب معينة ومفيدة في الأطعمة الآتية:

بذور اليقطين المحمصة والمجففة والاسكواش وبذور البطيخ: تعتبر هذه الأغذية من أكثر أنواع الأطعمة احتواءً على عنصر المغنيسيوم، حيث إنها توفر ما نسبته خمسمائة وخمسة وثلاثين مج لكل مائة جرام من المغنيسيوم.

المكسرات، واللوز، وبذور الكتان، والسوسون، وحبس السكر، وبذور عباد الشمس، وفول الصويا، والكافو (الشوكولاتة السوداء).

– القمح والأرز والشوفان .

– التوم .

– الحبوب مثل الفول .

– الموز والبطاطا الحلوة والبنندورة واليامية .

– الذرة والتمر .

– الخضروات الورقية كالسبانخ .

– الطحين أو الدقيق الكامل .

– منتجات الألبان .

– الفاصولياء والعدس .

– العسل الأسود .

إعداد : محريد فاروق



الأفوكادو لو نعلم فوائدها لجعلناها وجبة يومية لا غنى عنها!!!

تعتبر الأفوكادو واحدة من أصح الأطعمة على الأرض، لأنها تحتوي على ما يزيد على ٢٥ من المغذيات الضرورية، بما في ذلك وفيتامين النحاس، الحديد، الفسفور، المغنيسيوم، والبوتاسيوم، وتحتوي الأفوكادو أيضا على الألياف، والبروتين، والعديد من المواد الكيميائية النباتية المفيدة مثل بيتا سيتوستيرول، الجلوتاثيون واللوتين، والتي تحمي من أمراض مختلفة.

للأفوكادو منافع كثيرة، فهو ليس مفيداً فقط في التجميل كما يعتقد البعض، لكنه أيضاً غذاء مميز ورغم تخوف البعض من كمية الدهون الكبيرة الموجودة به، إلا أنه يساعد في تخفيف الوزن والتقليل من الكوليسترول، فما سر هذه الثمرة؟

تتميز ثمرة الأفوكادو بطعمها اللذيذ فهي من الفواكه التي تستخدم بكثرة في تحضير العديد من الأطباق، بل وحتى إن الأفوكادو تعتبر بالنسبة لبعض الثقافات وجبة أساسية لا غنى عنها، كما في ثقافات بلدان أمريكا الجنوبية، كما تستخدم في صناعة ماسكات التجميل والعناية بالبشرة. ولاشك أن الأهمية التي تحظى بها هذه الثمرة لها أسبابها، فثمرة الأفوكادو تحتوي على عدد من الفيتامينات والمعادن الضرورية للنمو وللحفاظ على الصحة، فضلا عن أنها تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة تمدنا بالطاقة، وفيما يلي نستعرض بعض الحقائق عن أهمية تناول الأفوكادو.

التقليل من خطر الإصابة بالأمراض: تعد ثمرة الأفوكادو من الثمار الغنية جدا بالمواد الغذائية الضرورية للجسم، فهي تحتوي على حمض البانتوثنيك والألياف وفيتامين (سي وكي) وبعض المعادن مثل النحاس وحمض الفوليك و البوتاسيوم، وهذه الكمية العالية من الفيتامينات والمعادن تقلل من مخاطر الأمراض.

مناسب لمرضى السكري: يعد الأفوكادو من الفواكه المناسبة لمرضى السكر، إذ يحتوي على كمية قليلة من السكر، ووفقا لموقع "شبورت تيدجيه" الألماني المعني بشؤون التغذية السليمة والرشاقة فإن كمية السكر في هذه الثمرة لا تتجاوز اگرام لكل ١٠٠ غرام من الأفوكادو.

غني بالبروتين: يعد الأفوكادو مصدراً مهماً للبروتين الأساسي للنظام الغذائي، فالجسم يتكون من حوالي ١٠ آلاف نوعا مختلفا من البروتينات، وكل ١٠٠ غرام من الأفوكادو تحتوي على ٢ غرام من البروتين.

يحافظ على مستوى الكوليسترول: يحتوي الأفوكادو على حمض البانتوثنيك، ولهذا الحمض دور مهم في توازن مستوى الكوليسترول في الدم، وهو ما أكدته دراسة أجريت على أشخاص يعانون من زيادة الكوليسترول، فوفقا للدراسات فإن هؤلاء الأشخاص الذين أعتمدوا على الأفوكادو في

نظامهم الغذائي لمدة أسبوع، أنخفض لديهم مستوى الكوليسترول الضار.

تعد أمراض القلب من الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم ويمكن للأفوكادو أن يخفف من خطر ارتفاع الكوليسترول في الدم وهو من أحد العوامل المسببة لأمراض القلب.

غذاء مثالي للأمهات: الدهون الصحية والبروتين الموجود في الأفوكادو، يجعلان من هذه الثمرة غذاء مفيدا للحوامل، اللواتي يحتجن إلى كمية عالية من هذه المواد الغذائية في فترة الحمل.

مفيد وصحي جدا للعيون: ووفقا لدراسة أجريت وشارك فيها ٢٩ شخصا تبين أن اللوتين مفيد للعيون، إذ يقي من الإصابة بمرض التنكس البقعي ومرض الماء الأبيض. وجدير بالذكر أن ٣٠ غرام من الأفوكادو يحتوي على حوالي ٨١ ميكروغرام من اللوتين المفيد لصحة العيون.

لتقوية جهاز المناعة: بسبب احتواء الأفوكادو على الفيتامينات التي تساعد في تقوية جهاز المناعة والتقليل من الإصابة بسهولة بالأمراض، وخصوصا نزلات البرد.

يساعد على زيادة الوزن لدى الأشخاص الذين يعانون من نقص الوزن الحاد: على الرغم من أن الأفوكادو يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة، إلا أنه يساعد على فقدان الوزن، وذلك لأن تناول حبة من الأفوكادو يعزز الشعور بالشبع، حيث أن الأفوكادو يحتوي على ٢٠٠ سعرة حرارية لكل ١٠٠ غرام. عادة تحتوي الفواكهة الأخرى

على ما يقرب من ٨٠-٦٠ سعرة حرارية لل١٠٠ غرام. ونظرا لكميات العالية من السعرات الحرارية، فهي أفضل نظام غذائي للأشخاص الذين يريدون زيادة وزنهم. فالأفوكادو هو مصدر صحي من السعرات الحرارية، وخلافا للعديد من غيرها من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية التي قد تحتوي على الدهون المشبعة والسكر الزائد.

يحتوي على خصائص مضادة للالتهاب: تم العثور على مادة مغذية من مركب موجود في الأفوكادو، مثل البوليفينول والفلافونويدات أن لها خصائص مضادة للالتهابات، مما يقلل من خطر الاضطرابات الالتهابية.

يحتوي على خصائص مضادة للشيخوخة: كونها غنية بالمواد المضادة للأكسدة، الأفوكادو مفيد في الوقاية من أعراض الشيخوخة، الجلوتاثيون في الأفوكادو قد يعزز الجهاز المناعي، ويؤدي إلى إبطاء عملية الشيخوخة، وهي تشجع على سلامة الجهاز العصبي.

علاج رائحة الفم الكريهة: الأفوكادو هي واحدة من أفضل غسولات الفم الطبيعية وهي حل لرائحة الفم الكريهة. والافوكادو ايضا يطهر الأمعاء والذي هو السبب الحقيقي لجفاف اللسان ورائحة الفم الكريهة.

العناية بالبشرة: يتم إضافة زيت الأفوكادو في العديد من مستحضرات التجميل نظرا لقدرتها على تغذية الجلد وجعل الجلد لناعا. كما أنه يساعد في علاج الصدفية، وهو مرض جلدي يسبب احمرار وتهيج الجلد.

إعداد : محريد فاروق



AVOCADO

The avocado is one of the healthiest foods on earth, because it contains more than 25 essential nutrients, including vitamin copper, iron, phosphorus, magnesium, potassium, and also contains avocado fiber, protein, and many phytochemicals useful, such as beta sitosterol, glutathione and lutein, which protects from various diseases.

Avocado have many benefits, it is not only useful in cosmetic, as some believe, but it's also distinctive food and despite the fears the large amount of fat in it, avocado helps in losing weight and the reduction of cholesterol, so what is the secret of this fruit?

Avocado fruit Characterized by its delicious taste, those fruits used in the preparation of many dishes. Avocados are considered for some cultures as a basic meal, as in the cultures of South American countries, it is also used in cosmetic industry and skin care. There is no doubt that avocado contains vitamins and minerals that are necessary for growth and maintain the health, as well as they contain unsaturated fatty acids provide the body with energy. In below we review some facts about the importance of eating avocados:

Reduce the risk of incidence diseases: avocados are very necessary for the body with food, they contain pantothenic fiber acid, vitamin, metals such as copper, folic acid and potassium, such a high quantity of minerals reduce the risk of diseases.

Suitable for diabetics: Avocado is appropriate fruit for diabetics as it contains a small amount of sugar. According to the website "Hport Tadjah the amount of sugar in the fruit does not exceed 1 gram per 100 grams of avocado.

Rich in protein: Avocado is an important source of protein basic diet. The body consists of about 10 thousand different kinds of proteins.

Maintains cholesterol level:

Avocados contain pantothenic acid, and this acid plays an important role in the balance of the level of cholesterol in the blood, which was confirmed by a study of people with high cholesterol.

Heart disease is a major cause of death in the world and avocado can reduce the risk of high cholesterol in the blood it is one of the

causal factors for heart disease.

Ideal food for mothers: healthy fats and protein found in avocados, this fruit make it a useful food for pregnant women, who need a high amount of these nutrients in pregnancy.

Very useful and healthy for eyes:

According to a study conducted with the participation of 29 people found that lutein is good for the eyes, as it protects against infection and disease macular degeneration white water. It should be noted that 30 grams of avocado contains about 81 micrograms of lutein beneficial for eye health.

Boosts immune system: Because of containment avocado vitamins that help in strengthening the immune system and reduce the injury easily diseases, especially colds.

It helps weight gain in people who suffer from severely underweight.

فوائد البييض النيء

يعتبر البيض غذاءً كاملاً، لإحتوائه على البروتين والدهن والفيتامينات والهرمونات والأملاح المعدنية، لذا فإن تناول بيضتين في الصباح يكفيان لإعطاء الجسم حاجته من البروتين والفيتامينات وهذا يعادل ٣٥٠ غرام من الحليب أو ٥٠ غرام من اللحم، ويعطى لذوي الصحة الطبيعية وبخاصة الأطفال فيمنحهم المناعة ضد الكساح وفقر الدم، ويمكن إعطاؤه للصغار من سن (٨ - ١٠) أشهر، ويوصف للكبار وبخاصة المصابين بفقر الدم والحوامل وضعاف الذاكرة والمصابين بأتهيار الجهاز العصبي والقدرة الجنسية، كما ينصح به للمصابين بالسل، والسكري، والنحافة، والبدنيين بشرط عدم تناول السمن أو الزبدة معه.

ويمنع البيض عن ذوي الضغط العالي والمصابين بارتفاع الكوليسترول في الدم، كما يمنع عن المصابين بأمراض الكبد والمرارة، وعن المصابين بحساسية البيض والذين يسبب لهم إضطرابات في الكبد والأمعاء. ويحتوي بياض البيض على مادة مضادة للجراثيم تسمى (ليزوتسيم) اكتشفها الطبيب العالم (لياشينكوف) ووصفها (فليمغ) مكتشف البنسلين، وتوجد هذه المادة في اللعاب والدمع والطحال والكبد. وتحضر هذه المادة من بياض البيض ولها أثر فعال في أمراض العين واللق والآنف والأذن وتحفظ الحليب وبيض السمك من الفساد، ويغذي البيض الجسم من الخارج، مثلما يغذيه من الداخل، فيوصف لصنع قناع الجمال وتجديد شباب الجلد، وكذلك لتغذية الشعر.

إذا لاشك أن البيض من المواد الغذائية المفيدة للجسم، وتختلف الطريقة المفضلة في تحضير البيض من شخص لآخر، فبعضهم يفضل مسلوقاً، بينما يحبده آخرون مقلياً، ويمكن لبعضهم تناوله نيئاً. لكن خبراء التغذية يرون أن تناول البيض النيء هو أفضل وسيلة للحصول على العناصر الغذائية المفيدة في البيض.

وربما يرتبط تناول البيض النيء لدى البعض بسمعة سيئة، والسبب هو أن البيض النيء يمكن أن يؤدي إلى الإصابة ببكتريا السالمونيلا، وهي نوع من البكتيريا التي تنتقل من براز الدجاج إلى الأمعاء وتؤدي للإصابة بالتسمم. وهو ما حدث في منتصف ثمانينات القرن الماضي، إذ أدت بكتيريا السالمونيلا إلى حدوث حالات التسمم انتهت بالوفاة في أمريكا.

صغار البيض النيء

٤- صغار البيض النيء يحتوي على مضادات أكسدة:

كمية مضادات الأكسدة الموجودة في بيضتين تعادل تلك الموجودة في تفاحة. وذلك بفضل الحمضين الأمينيين تريپتوفان والثيروسين، فضلاً عن أن صغار البيض غني باللوتين و زياكسانثين الكاروتينات وهي مواد تقي من الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالتقدم بالعمر.

٥- البروتينات والمعادن:

البيض مصدر مهم للبروتين، إذ يحتوي البيض على حوالي ٦ غرام من البروتين، المهم للجسم من أجل تجديد الخلايا وإنتاجها. فضلاً عن أن صغار البيض يحتوي على ٦٦ ميلليغرام من الفوسفور و٢٢ ميلليغرام من الكالسيوم، وهي مواد مهمة لعمل الخلايا.

٦- صغار البيض غني بالكوليسترول:

ربما يعتقد البعض أن الكوليسترول مضر بالصحة، إلا أن هذا ليس صحيحاً تماماً، فالدهون من المواد الضرورية لوظائف معينة في الجسم، مثل إنتاج أغشية الخلايا ونقل بعض المواد الغذائية مثل الأنزيمات المهمة في الأستقرار الهرموني في الجسم.

٧- صغار البيض النيء يحتوي على البيوتين:

يحتوي صغار البيض النيء على كمية عالية جداً من البيوتين، وهي مادة ضرورية لتكوين الأحماض الدهنية والغلوكوز، ولكلا المادتين دور مهم في عملية الأيض (الأستقلاب الغذائي).

ربما تدفع هذه الفوائد الصحية السابقة الذكر للبيض النيء البعض للتجرؤ لتناوله، وهنا يشدد خبراء الصحة على ضرورة غسله بلطف دون خدش القشرة، فبكتيريا السالمونيلا غالباً ما تكون موجودة على القشرة، وغسلها يخفف من أحتمال الإصابة بهذه البكتريا.

لكن خبراء التغذية يرون أن الإصابة بهذه البكتيريا لا يقتصر على تناول البيض النيء فقط، بل يمكن لهذه البكتيريا أن تنتشر وتتكاثر في كل مكان، ما يعني أن الخوف من السالمونيلا يجب أن لا تحول دون الأستفادة من العناصر الغذائية الموجودة في البيض النيء.

وفيما يلي بعض الحقائق حول البيض الغير مطهي:

١- يقلل من الحساسية ضد البيض:

وفقاً لما ورد في موقع "غيزوندهايت هويتة" فإن سلق البيض يغير تركيبة الدهون والبروتينات فيه، ما يعني أن الشكل الكيميائي للبروتين الموجود في البيض يتغير عندما يتعرض البيض لدرجة حرارة معينة، الأمر الذي قد يؤدي إلى الإصابة بالحساسية، ما يعني أن أولئك الذين يعانون من حساسية البيض، يمكنهم تناوله نيئاً للاستفادة من عناصره وفي نفس الوقت تجنب الحساسية.

٢- يقي من الإصابة بفقر الدم وينشط الذاكرة:

يحتوي البيض عادتاً على الفيتامينات الضرورية التي تساعد الجسم على تفكيك الدهون والكربوهيدرات والبروتينات، ويعتبر صغار البيض النيء غني جداً بحمض الفوليك الذي يقي من الإصابة بفقر الدم، علاوة على أن البيض النيء يحتوي على الكولين المفيد للذاكرة.

٣- البيض يحتوي على فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون:

بحسب موقع "غيزوندهايت تيبس" تعد الفيتامينات التي تذوب في الدهون مهمة جداً للجسم، وهذه الفيتامينات هي أ،ك،د.

The benefits of RAW EGGS

Eggs are a complete food, because it contains protein, fat, vitamins, hormones and minerals, so eating two eggs in the morning is enough to give the body all its needs from protein, vitamins, and this is equivalent to 350 grams of milk, 50 grams of meat, and it is given to people with natural health, especially children's immune where it protect them from rickets and anemia blood, it is given to the young of age (8-10 months), and it is described for adults and especially anemic, pregnant women, impaired memory that are infected with the collapse of the nervous system and sexual ability, as recommended for people with tuberculosis, diabetes, thinness, and obese.

Eggs prevents cholesterol in the blood, also protect liver disease and gall bladder, and people with sensitive eggs and who causes them to liver disorders.

Some facts about the raw eggs:

reduces allergic according to the site "Gazundhaat identity," the cooked eggs change the fat composition of proteins in it, which means that the chemical form of the protein found in eggs get change when the eggs reach to a certain temperature, which could lead to aller-

gies, which means that those who suffer from egg allergy, you can achieve your goal raw to take advantage of its elements at the same time avoid allergies

protects against anemia and activates memory:

The white color in the egg insure the necessary vitamins that help the body in dismantling fats, carbohydrates and proteins, egg yolks is very rich in folic acid.

Egg contains vitamins soluble in fat

According to the site "Gazondahat stiff" longer-soluble vitamins are very important for the body fat, and these are the vitamins A, C, d.

Raw eggs yolks contain antioxidant

The amount of antioxidants found in eggs equivalent to those found in apple.

Protein and minerals

Eggs is an important source of protein, one egg contains about 6 grams of protein, it is important for the body to renew cells and production. In addition, the egg yolk contains 66 mg

of phosphorus and 22 mg of calcium, it is an important material for the work of the cells.

Egg yolk is rich in cholesterol:

Some may believe that cholesterol is harmful to health, but this is not quite right, fats are necessary materials for specific functions in the body, such as the production of cell membranes and the transfer of some important nutrients such as enzymes to stabilize hormone in the body.

Yolk in the egg contains a biotin

Raw yolk egg contains a very high amount of biotin, which is necessary for the formation of fatty acids and glucose substance, and both are important in the metabolism.

Raw yolk is healthy and have a lot benefits, but nobody dare to eat, health experts stresses the need to wash it gently without scratching the crust, it reduces the risk of these bacteria.

هل الطماطم الخضراء الغير ناضجة خطيرة على الصحة، ولماذا؟

ومن فوائدها الكثيرة:

* أنها تحافظ على صحة الجلد، لأحتوائها على مادة البييتاكاروتين والتي تساعد على جعل الجلد ناعما ونقيا، إضافة إلى حمايته من أشعة الشمس الضارة بسبب الليكوبين.

* وتقي الطماطم من سرطان البروستاتا والثدي، وذلك لغناها بمادة الليكوبين المعروفة بفوائدها الصحية للجسم، فهي من مضادات الأكسدة القوية. وأظهرت دراسات كثيرة أن الليكوبين يساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم أيضا. ولذلك ينصح خبراء التغذية بتناول الطماطم الحمراء عن الخضراء للحصول على كمية أكبر من الليكوبين وبالتالي الحصول على الفائدة الغذائية القصوى.

تحضى الطماطم بشعبية كبيرة، حيث تعتبر من أهم الخضراوات والفواكه، وتستخدم في إعداد معظم الأطعمة في الكثير من الثقافات ، وتعد من الخضروات الأساسية في المطبخ، فهي تدخل في إعداد الكثير من الأطباق ولا يمكن للكثيرين تحضير السلطة بدون الطماطم، كما أن البعض يفضل تناولها على شكل عصير. فإلى جانب طعمها اللذيذ، تتميز الطماطم بلونها الأحمر الجميل، وفائدة كبيرة جدا وذلك لحتوائها على نسبة عالية من فيتامين ج مع وجود نسب قليلة من السعرات الحرارية والدهون.



* تساعد الطماطم على تقوية العظام بسبب غناها بالكالسيوم، وكذلك تساعد على تحسين النظر وتقوية الشعر بسبب أحتوائها على فيتامين "أ".

* كما تساعد على استقرار سكر الدم وتوازنه، حيث أن الطماطم تعتبر مصدر رائع للكروميوم والذي يساعد على ضبط مستوى السكر بالدم.

* وتمنع حصوات الكلى وحصوات المرارة: حيث أثبتت الدراسات أن نسبة تكون حصوات الكلى وحصوات المرارة في الأشخاص الذين يتناولون الطماطم بدون بذورها أقل بكثير من الأشخاص الذين لا يتناولون الطماطم.

* وكذلك تساعد على علاج الآلام المزمنة: حيث أن الطماطم تحتوي على الكاروتينات والبيوفلافونويد والتي لها خصائص مضادة للالتهابات مما يجعلها عامل مساعد في علاج الآلام المزمنة مثل التهاب المفاصل.

ولكن!!!

تختلف طريقة اختيار الطماطم من شخص لآخر، إذ يركز الكثيرون في اختيارهم على لونها لأنه يدل على مذاقها وطراوتها، لكن خبراء التغذية يرون أن الأهم هو الأبتعاد عن الطماطم غير الناضجة!

صحيح أن الاهتمام بلون الطماطم لدى شرائها ضروري، فمن المعروف أن الطماطم النيئة تكون خضراء اللون لوجود صبغة الكلوروفيل، وما أن تبدأ في النضوج حتى



تبدأ مادة الليكوبين في التكون مغيرة لون الطماطم للون الأحمر.

ويعتقد الكثيرون أن لون الطماطم يدل على حلاوة مذاقها وطراوتها، ما يدفع عشاق الطماطم إلى تفضيل شراء الطماطم ذات اللون الأحمر الغامق جدا. فهل فعلا لون البندورة يدل على مذاقها؟

للطماطم أنواع متعددة ما يجعل الأختلافات في شكلها ولونها كثيرة جدا، فهناك طماطم كبيرة وأخرى بيضوية أو صغيرة تتميز بطعمها الحلو، ومهما اختلفت أشكال الطماطم، إلا أنه لا يمكن لونها أن يبوح عن مذاقها، وهو ما يؤكد الكثير من مزارعي الطماطم.

صحيح أن لون الطماطم لا يدل على مذاقها، لكن للون دلالات أخرى مهمة، وهي مدى نضج الطماطم، إذ ينبغي على محبي الطماطم الأبتعاد عن تناول الطماطم غير الناضجة، فإذا كانت الطماطم خضراء وغير ناضجة ، فهذا يعني أنها تحتوي على مادة السولانين وهي مادة قد تكون قاتلة أحيانا وفقا لما أكده مركز خدمات المستهلك الألماني.

وبحسب المركز نفسه، فإن تناول السولانين مضر ويمكن أن يؤدي للإصابة بصداغ وآلام في المعدة وغثيان وقيء وحرقة في الحلق، ويمكن للسولانين أن يصبح قاتلا، إذا زادت كميته عن ستة ميللغ لكل كيلوغرام من وزن الجسم. لذا يشدد خبراء التغذية على ضرورة أمتناع الكبار والصغار بشكل خاص عن تناول الطماطم غير الناضجة.



Is immature green tomatoes harm the health, and why?

Times Of Oman

Tomatoes are very popular, it is one of the most important fruits and vegetables, it used in most foods in many cultures preparation, and it is one of the basic vegetables in the kitchen, they are involved in the preparation of many dishes. Many cooks uses tomatoes in it, and some prefer to be address it on the form of juice.

Benefits:

Keeps the skin's health, because they contain a substance beta carotene, which helps to make the skin smooth and clean, as well as to protect it from the sun's harmful rays because of lycopene.

Tomatoes are good for prostate and breast cancer, it is rich is material known health benefits of lycopene for the body, it is a powerful antioxidant, and many studies have shown that lycopene helps in reducing cholesterol levels in the blood as well. Therefore, nutrition experts advise eating red tomatoes from green to get a larger amount of lycopene and thus get the maximum nutritional benefit.

Tomatoes help to strengthen bones because of its richness in calcium, as well as it helps improving the view and strengthen the hair because they contain vitamin. is it is fluctuations in blood sugar and balance, as the tomato is a wonderful source of chromium, which helps to control the level of blood sugar.

It prevents kidney stones and gallstones: where studies have shown that the rate of kidney stones and gallstones in people who eat the tomato without seeds is much less than people who do not eat tomatoes.

It is true that tomatoes color does not indicate a taste, but for the color it is important in making implications, namely the maturity of tomatoes. It should be on the tomato lovers stay away from eating unripe tomatoes, if the immature green tomatoes, it means that they contain a solanine substance, a substance may sometimes be fatal, according to confirmed by the German Consumer Services Center.



الطلب على الموارد المائية يشهد ارتفاعاً هائلاً في جميع القطاعات الرئيسية المستخدمة للمياه في العالم

للطلب على المياه أربعة مصادر رئيسية هي الزراعة وإنتاج الطاقة وعمليات الإنتاج الصناعي والاستهلاك البشري.

ويستلزم الإنتاج الزراعي والحيواني قدراً كبيراً من المياه، وتستأثر الأنشطة الزراعية وحدها بنسبة ٧٠٪ من مجموع الموارد المائية المستخدمة في أنشطة البلديات وأنشطة قطاعي الزراعة والصناعة (بما في ذلك قطاع الطاقة) مجتمعاً. ويؤدي الطلب المتزايد على المنتجات الحيوانية بوجه خاص إلى ارتفاع الطلب على المياه. ويتوقع أيضاً أن يزداد الطلب العالمي على المواد الغذائية بنسبة ٧٠٪ بحلول عام ٢٠٥٠.

ولكن يفيد تقرير الأمم المتحدة بأن التحدي الرئيسي الذي يواجهه العالم اليوم لا يتمثل في زيادة إنتاج المواد الغذائية بنسبة ٧٠٪ في غضون ٤٠ سنة، بل يتمثل في تمكين الناس من استهلاك نسبة إضافية من المواد الغذائية قدرها ٧٠٪. وتشير أدق التقديرات المتوافرة إلى أن الاستهلاك العالمي للمياه في مجال الزراعة (بما في ذلك الزراعة البعلية والزراعة المعتمدة على الري) سيرتفع بنسبة تناهز ١٩٪ بحلول عام ٢٠٥٠. ولكن قد تكون هذه النسبة أعلى من ذلك بكثير إذا تعذر تحسين غلة المحاصيل وفعالية الإنتاج الزراعي تحسيناً كبيراً. وستسجل نسبة كبيرة من الزيادة المتوقعة في أنشطة الري في المناطق التي تعاني أساساً من ندرة المياه.

ويتضح بالتالي أن الإدارة المسؤولة للمياه المستخدمة في الزراعة من شأنها أن تساهم إسهاماً كبيراً في ضمان الأمن المائي على الصعيد العالمي في المستقبل.

وتستخدم المياه في جميع عمليات إنتاج الطاقة والكهرباء (بصرف النظر عن المصدر)، ومنها استخراج المواد الخام، والتبريد في العمليات التي تستخدم الطاقة الحرارية، وعمليات التنظيف للتخلص من الشوائب، وزراعة المحاصيل لإنتاج الوقود البيولوجي، وتشغيل التربينات لتوليد الكهرباء بقوة المياه. ويوجد في العالم اليوم أكثر من مليار شخص يفتقرون إلى الكهرباء وغيرها من مصادر الطاقة النظيفة. ومن المتوقع أن يرتفع الاستهلاك العالمي للطاقة بنسبة تناهز ٥٠٪ بحلول عام ٢٠٣٥ نتيجة للنمو السكاني وازدياد الأنشطة الاقتصادية، مع الإشارة إلى أن نسبة ٨٤٪ من هذا الارتفاع ستسجل في البلدان غير التابعة لمنظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي.

وتشكل الموارد المائية جزءاً لا يتجزأ من الكثير من العمليات الصناعية. وسيؤدي ازدياد الأنشطة الاقتصادية إلى ارتفاع الطلب على المياه للاستخدامات الصناعية. ويدل مصطلح "المياه الافتراضية" (أو ما يسمى "المياه الخفية") على كمية المياه المستخدمة لإنتاج سلعة أو تقديم خدمة معينة. وبالتالي، فإن المليارات من أطنان المواد الغذائية وغيرها من المنتجات التي يتم تبادلها عالمياً تجعل البلدان تساهم عن غير قصد في الاتجار بالموارد المائية.

وفيما يخص الاستهلاك البشري، يتمثل المصدر الرئيسي للطلب على المياه في سكان المناطق الحضرية الذين

يحتاجون إلى المياه للشرب ولأغراض الصرف الصحي والتصريف، ويتوقع أن يرتفع عدد سكان المناطق الحضرية في العالم إلى ٦,٣ مليار نسمة في عام ٢٠٥٠، مقابل ٣,٤ مليار في عام ٢٠٠٩. ويمثل هذا العدد النمو السكاني وصافي الهجرة من الريف إلى المدن على حد سواء. ويفتقر اليوم عدد هائل من سكان المناطق الحضرية إلى الموارد المائية. وتفيد التقديرات بأن عدد سكان المدن الذين يفتقرون إلى المياه الصالحة للاستعمال وخدمات الصرف الصحي الملائمة قد ارتفع بما يقارب ٢٠٪ منذ تاريخ اعتماد الأهداف الإنمائية.

ولا يزال ما يقارب مليار شخص لا ينتفعون بمصادر محسنة لمياه الشرب، كما أن عدد سكان المدن الذين يفتقرون إلى مياه الصنابير قد ارتفع بالمقارنة مع ما كان عليه في نهاية التسعينات. وإضافة إلى ذلك، يفتقر ١,٤ مليار شخص إلى الكهرباء في منازلهم ويعاني ما يناهز مليار نسمة من سوء التغذية. ووصل عدد الأشخاص غير المنتفعين بمرافق ملائمة للصرف الصحي في العالم إلى ٢,٦ مليار نسمة في عام ٢٠١٠، وفقاً لما أفيد به سابقاً. وجزء كبير من الأشخاص الذين انتفعوا بمرافق ملائمة للصرف الصحي بين عام ١٩٩٠ وعام ٢٠٠٨، والبالغ عددهم ١,٣ مليار نسمة تقريباً، يعيشون في المناطق الحضرية. ومع أن وضع هذه المناطق أفضل من وضع المناطق الريفية من حيث الإمدادات المائية، فإنها تعاني لتلبية احتياجات العدد المتزايد من السكان المقيمين فيها. وعلى الرغم من التقدم الذي أحرزه عدد من البلدان والمناطق في تحقيق بعض الأهداف الإنمائية للألفية المتعلقة بالمياه، فلا يزال ثمة الكثير مما ينبغي فعله، ولا سيما فيما يتعلق بتلبية الاحتياجات الخاصة للنساء

والأطفال الذين يمثلون أكثر أفراد المجتمع ضعفاً والذين يرزحون تحت وطأة الفقر في شتى أنحاء العالم.

المياه وتغير المناخ

المياه هي العنصر الرئيسي الذي يؤثر تغير المناخ من خلاله على النظم الإيكولوجية وعلى سبل العيش ورفاه المجتمعات.

ومن المتوقع أن يؤدي تغير المناخ العالمي إلى تفاقم الضغوط الراهنة والمقبلة على الموارد المائية بسبب النمو السكاني واستخدام الأراضي، وإلى ازدياد تواتر حالات الجفاف والفيضانات وشدها.

ويتوقع أيضاً أن يؤثر تغير المناخ على مدى توافر الموارد المائية نتيجة للتغيرات المرتقبة في توزيع مياه الأمطار، ورطوبة التربة، وذوبان الثلجات والجليد والثلج، وتدفق الأنهار والمياه الجوفية.

وتمثل الأخطار المتصلة بالمياه ٩٠٪ من مجموع الأخطار الطبيعية. ويسجل ارتفاع في تواتر هذه الأخطار وشدها بوجه عام، وهو أمر تترتب عليه عواقب وخيمة بالنسبة إلى التنمية الاقتصادية. وتجدر الإشارة إلى أن حجم الأضرار الناجمة عن الكوارث الطبيعية التي ضربت عدداً من البلدان النامية بين عام ١٩٩٠ وعام ٢٠٠٠ بلغ ما يتراوح بين ١٥٪ و٢٠٪ من الناتج المحلي الإجمالي السنوي لهذه البلدان.

وعلى سبيل المثال، يُرجح أن تصبح منطقتا جنوب آسيا وأفريقيا الجنوبية أكثر المناطق تأثراً بالنقص في المواد الغذائية الناجم عن تغير المناخ بحلول عام ٢٠٣٠. ومن المتوقع كذلك أن تزداد الضغوط على الموارد المائية في أوروبا الوسطى والجنوبية وأن يرتفع عدد الأشخاص

The United Nations report on the development of water resources in the world

The United Nations report on the development of water resources in the world's leading special report of the United Nations Commission on Water Resources issued The Global Program to assess the water resources, a group of the Commission mentioned program hosted by UNESCO..

The United Nations Committee on Water Resources allocated to all freshwater issues in the United Nations system coordination mechanism. This committee coordinates the activities of the 29-member agency of the United Nations and 25 partner organizations. The global program to assess water resources and work closely with members of the Commission and its partners in the preparation of water resources development in the world as a producer collectively report is based on a broader cooperation you know the United Nations system.

This pioneering report provides a comprehensive overview gives an overall picture of the state of freshwater resources in the world. The report analyzes the pressures resulting from the decisions that cause high water demand and thus affect the availability. It also provides a set of tools and options process to help leaders in government, the private sector and civil society to address current and future challenges. It also proposes solutions that can be relied upon

to reform institutions.

The fourth version based of the report on the information derived directly from the regions. It sheds light on important issues and took into account the subject of gender equality as a very important issue. The report is based on an objective approach is "A water management in difficult and dangerous conditions", at a time when the world is changing unprecedented ways and often unpredictable quickly.

ويقدّم هذا التقرير الرائد عرضاً شاملاً يعطي صورة عامة عن حالة موارد المياه العذبة في العالم. فيطلّل التقرير الضغوط الناجمة عن القرارات التي تتسبب بارتفاع الطلب على المياه وتؤثر بالتالي على مدى توافرها. كما أنه يقدّم مجموعة من الأدوات والخيارات العملية لمساعدة القادة في الحكومات والقطاع الخاص والمجتمع المدني على التصدي للتحديات الراهنة والمقبلة. ويقترح التقرير أيضاً حلولاً يمكن الاعتماد عليها لإصلاح المؤسسات.

وترتكز النسخة الرابعة للتقرير على معلومات مستمدة مباشرة من المناطق. وهي تسلط الضوء على المسائل الهامة وتراعي موضوع المساواة بين الجنسين بوصفه قضية بالغة الأهمية. ويستند التقرير إلى نهج موضوعي هو "إدارة المياه في ظروف صعبة ومحفوفة بالمخاطر"، في وقت يتغير فيه العالم بسرعة لم يسبق لها مثيل وبطرق غالباً ما يتعذر التنبؤ بها.

المتأثرين بهذه المشكلة من ٢٨ إلى ٤٤ مليون بحلول عام ٢٠٧٠. ويُرجح أن يتراجع معدل تدفق المياه في فصل الصيف بنسبة تصل إلى ٨٠٪ في أوروبا الجنوبية وبعض أجزاء أوروبا الوسطى والشرقية.

وقد تتراوح التكاليف اللازمة للتكيف مع الآثار الناجمة عن ارتفاع متوسط درجة الحرارة على سطح الأرض بدرجتين مئويتين بين ٧٠ و١٠٠ مليار دولار سنوياً بين عام ٢٠٢٠ وعام ٢٠٥٠. ويُرجح أن يرتبط مبلغ يتراوح بين ١٣,٧ مليار دولار (في الحالات الأكثر جفافاً) و١٩,٢ مليار دولار (في الحالات الأكثر رطوبة) من هذه التكاليف بقطاع المياه، وأن يُستخدم الجزء الأكبر منه لتأمين الإمدادات المائية وإدارة الفيضانات.

تقرير الأمم المتحدة عن تنمية الموارد المائية في العالم

إن تقرير الأمم المتحدة عن تنمية الموارد المائية في العالم تقرير رائد خاص بلجنة الأمم المتحدة المعنية بالموارد المائية يتولى إصداره البرنامج العالمي لتقييم الموارد المائية، وهو برنامج تابع للجنة المذكورة تستضيفه اليونيسكو.

وتمثل لجنة الأمم المتحدة المعنية بالموارد المائية آلية التنسيق المخصصة لجميع القضايا المتصلة بالمياه العذبة في منظومة الأمم المتحدة. وتتولى هذه اللجنة تنسيق الأنشطة التي تضطلع بها ٢٩ وكالة عضواً تابعة للأمم المتحدة و٢٥ منظمة شريكة. ويتعاون البرنامج العالمي لتقييم الموارد المائية تعاوناً وثيقاً مع أعضاء اللجنة وشركائها في إعداد التقرير الخاص بتنمية الموارد المائية في العالم بوصفه منتجاً جماعياً يقوم على أوسع تعاون تعرفه منظومة الأمم المتحدة.

Demand on water resources is witnessing a massive rise in all major sectors of the used water in the world

The demand for water comes from four main sources that are agriculture, energy production, industrial production processes and human consumption.

Agricultural and livestock production require a great deal of water, agricultural activities account for only 70% of the total water resources used in municipal activities and the activities of agriculture and industry (including the energy sector) combined. The growing demand on animal products is in particular to the high demand for water. It is also expected that the global demand for food increase by 70% by the year 2015.

But the United Nations report states that the main challenge facing the world today is not to increase food production by 70% within 40 years, but is to enable the people of the proportion of additional consumption of food of 70%. The most accurate estimates available indicate that global consumption of water in the field of agriculture (including rain-fed agriculture and agriculture based on irrigation) will rise by almost 19% by 2050. However, this figure would be much higher if not improve crop yields and efficiency of agricultural production improvement great. It will be recorded and a large proportion of the expected increase in irrigation activities in areas suffering mainly from water scarcity. It is clear therefore that the responsible manage-

ment of water used in agriculture that will contribute significantly to ensure water security at the global level in the future

Water is used in all energy and electricity production processes (regardless of source), including the extraction of raw materials, and cooling processes that use thermal energy, and clean-up operations to get rid of impurities, and the cultivation of crops for the production of biofuels, and operation of the turbines to generate electricity strongly water. There are in the world today more than one billion people lack access to electricity and other clean energy sources. It is expected that global energy consumption rises by almost 50% by 2035 due to population growth and increased economic activities, noting that 84% of this increase will be recorded in non-Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) countries.

Water resources and form an integral part of many industrial processes. This will increase economic activities to the high demand for water for industrial uses. The term of "virtual water" (or so-called "hidden water") is on the amount of water used to produce goods or provide a particular service. Thus, billions of tons of food and other products that are universally shared make countries contribute unintentionally in the trafficking of Water Resources.

With regard to human consumption, the main source of demand for water in urban residents who need water for drinking and sanitation purposes and drainage. It is expected that the number of urban dwellers in the world to rise to 6.3 billion in 2050, compared to 3.4 billion in 2009. This represents population growth and net migration from rural to urban areas alike. And it lacks today a huge number of the urban population to water resources. It is estimated that the number of urban dwellers who lack access to safe use and proper sanitation services, water has risen nearly 20% since the date of the adoption of the Millennium Development Goals.

Water and climate change:

Water is the main element that affects climate change through which the ecosystems and the livelihoods and well-being of communities.

It is expected that global climate change to aggravate current and future pressures on water resources lead because of population growth and land use, and to increase the frequency of droughts and floods and intensity.

It is also expected that climate change affects the availability of water resources as a result of anticipated changes in the distribution of rainfall, soil moisture, and the melting of ice and snow, and the flow of rivers and groundwater.

The dangers of water 90% of the total related to natural hazards. And it recorded a rise in the frequency and severity of these hazards in general, which entail serious consequences for economic development. It should be noted that the size of the damage caused by natural disasters that hit a number of developing countries between 1990 and 2000 was between 2 and 15% of the annual gross domestic product of these countries.

For example, it is likely that the regions of South Asia and South Africa become the areas most affected by the shortage of food caused by climate change by 2030. It is also expected to increase pressure on water resources in the central and southern Europe and the number of persons affected by the rise of the problem from 28 to 44 million by the year 2070. It is likely that the flow of water in the summer rate decline by up to 80% in southern Europe and some central and eastern parts of Europe..

It is necessary to adapt to the effects of the increase in the average temperature on the surface of the earth by two degrees Celsius between 70 and 100 billion dollars a year between 2020 and 2050. The cost could range is likely to be associated with an amount ranging between \$ 13.7 billion (in drier) and 19.2 cases billion dollars (in the most moisture) of these costs the water sector cases, and that the bulk of it is used to secure the water supply and flood management.

اليوم، وأعلى نسبة من التبغ الهندي التي يمكن تناولها يجب أن تكون أدنى من النسبة التي تسبب الغثيان.

أما مرهم التبغ الهندي يمكن أن يستخدم موضعياً على الصدر وذلك لإزالة آلام الربو، والتهاب الشعب الهوائية، ويجب تكرار استخدامه عدة مرات في اليوم.

عشبة التبغ الهندي استخدمت لعلاج الحالات التالية:

أزمات الربو.

التهاب الشعب الهوائية المزمن.

أمراض انسدادات الشعب الهوائية (كما في أزمات الربو).

نزلات البرد.

التقلصات المعوية.

حالات التسمم المختلفة.

للمساعدة في الأغلاق عن التدخين.

مدررة للبول.

تساعد على التعرق.

التواء المفاصل، وآلام الظهر حين يكون تقلص العضلات هو السبب في ذلك.

هل هناك أي آثار جانبية أو تفاعلات؟

التبغ الهندي عادة ما يسبب غثيان وتقيؤ عندما يستخدم بجرعة عالية جداً.

ولكن بصفة عامة فإن استخدام أكثر من 1 مل من (خل التبغ) مرة واحدة في اليوم يمكن أن يسبب الغثيان، وربما التقيؤ، ولذا يجب تجنب زيادة الجرعة عن هذا الحد، وبالرغم من أن عشبة التبغ الهندي يشاع عنها أنها سامة، إلا أن كل المعلومات الطبية المتوفرة لا توفر أي دلالات على حدوث أي حالات خطيرة أو مشاكل، ولا توجد أي حالات وفاة نتيجة لاستعمالها.

وربما يرجع ذلك لأن الجرعة السامة لا يمكن الوصول إليها، حيث يحدث قبل ذلك غثيان، ثم قيء، فتقل لذلك الجرعة المتناولة، وعلامات التسمم بالتبغ الهندي تظهر على هيئة ضعف عام، وزيادة في معدل ضربات القلب، وضعف النبض، وصعوبة في التنفس، والانهيار التام.

ولذا فإنه يجب عدم استعمال العشبة لمدة تتجاوز الشهر بصورة مستمرة، كما يجب تجنبها أثناء فترة الحمل والرضاعة. وكذلك يجب عدم استعمالها موضعياً أثناء عمليات الولادة بواسطة الطبيب أو القابلة.

ونسبة لأثرها في عملية التقيؤ يجب استعمالها بحذر للأطفال دون سن الست سنوات.



نبته التبغ الهندي فائدتها وأعراضها الجانبية

المركبات الفعالة:

وهي مركبات قلويدات اللوبلين alkaloid lobeline. هي المسؤولة عن الأثر الطبي لعشبة التبغ الهندي، وذلك لأنها تشابه تركيب النيكوتين nicotine. الكيمائي، وقد استخدمت كعامل هام لمساعدة المدخنين للإقلاع عن التدخين. كما يوجد بها حمض والكربوكسيليك. CO₂-boxylic acid

ونتاج التجارب على الإنسان لمركبات التبغ الهندي قد تم خلطها، وهي بشكل عام لازالت سلبية حتى الآن. إلا أن الدراسات الأولية توصي بأن مادة اللوبلين يمكن أن تحسن من وظائف الرئة.

ما هو المقدار الذي يتم تناوله عادة؟

يوصى عادة الأطباء باستخدام صبغة التبغ الهندي، وعادة ما تخلط بالخل بدلاً عن الكحول.

ويوصى بها في علاج حالات الربو والالتهاب المزمن للشعب الهوائية، وأستعمال اللوبلين مع مستحضر الفلفل الحار أو الشطة cayenne. يساعد في التغلب على قلة تورد الدم في حالات التقلصات المختلفة من أحد أعضاء الجسم، كما يستخدم كريم من نفس التركيبة لعلاج احتقان الجيوب الأنفية، وضيق الصدر.

والمستخلص عادة ما يستخدم بمعدل 1 مل ثلاث مرات في

تنمو نبتة التبغ الهندي في شرق أمريكا الشمالية، حيث تعتبر تلك المناطق وطن لزراعتها. وتنمو في التربة الحامضية. وتجمع النباتات في أوائل الخريف. ومنها يوجد 4 أجناس من صنف اللوبليا تستعمل من قبل الهنود الحمر في أمريكا، حيث تستخدم في علاج مرض الزهري.

بينما الصينيون يستعملون أحد الأجناس من اللوبليا لعلاج عضات النعابين، كما تعتبر مدررة للبول.

وأوراق النبات هي التي تستخدم بصفة أساسية بعد أن تجفف بعناية، كما أنه يمكن استخدام البذور والجذور، وهي فعالة بشكل أقوى ولكن لها بعض الأعراض الجانبية.

الإستخدام التقليدي والحديث:

أستخدمها الأطباء في القرن الماضي في أمريكا الشمالية، وأعتبرت من ضمن الأعشاب المرخصة للعضلات الملساء التي تحيط بالشعب الهوائية. كما استخدمت لعلاج نزلات البرد والتهابات التنفسية التي تصيب الرئة لمختلف الأسباب، كما أنها تعالج النوبات الأخرى من التقلصات التي تصيب الجسم بما فيها الأمعاء، والرحم والجهاز البولي، من الكلى إلى المثانة.

واستخدمت أيضاً لإزالة الألم العام بالجسم. وإذا ما أعطيت بجرعات عالية فإنها تحدث التقيؤ، مثلما يحدث في علاج حالات التسمم.



هل تعلم أن هناك أغذية صحية ولذيذة ولكنها أحيانا قد تكون قاتلة!!!

Did you know that there is a healthy and delicious food, but sometimes it may cause death?

Tuna: Did you know that big fish, such as tuna are among the most foods that contain a high amount of mercury which is harmful to health, and the reason is that tuna feed on other types of fish which means it absorbs a large amount of harmful.

Nutmeg: using nutmeg in the preparation of many dishes, though it can has side effects are not known to many people, it can cause hallucinations, anxiety attacks and panic, eating 5 grams of nutmeg can lead to hallucinations.

نعم هذه حقيقة كما أثبتتها الأخصائيون في مجال البحوث الغذائية، ومن هذه الأغذية:

سمك التونة: هل تعلم أن الأسماك الكبيرة مثل التونة، هي من بين أكثر الأغذية التي تحتوي على كمية عالية من الزئبق والذي يعرف بتأثيره الضار على الصحة، والسبب هو أن التونة تتغذى على أنواع أخرى من الأسماك ما يعني أنها تمتص كمية كبيرة من المعادن الضارة.

جوزة الطيب: تستعمل جوزة الطيب في تحضير الكثير من الأطباق، ورغم ذلك إلا أن استخدامها بكثرة يمكن أن يكون له آثارا جانبية لا يعلمها الكثيرون، إذ من الممكن أن تسبب الهلوسة ونوبات قلق وفزع، وتناول 5 غرامات من جوزة الطيب يمكن أن يؤدي إلى الهلوسة، لذا ينصح بعدم الإكثار منها لتفادي الإصابة بالتسمم.

WATER

الماء

Did you know that a lot of water may cause death. Drinking water without eating enough electrolytes such as sodium and potassium leads to flood the cells with water and blood dramatically. This means that the cells cannot do its job well for their inability to send the necessary electrical signals.

هل تعلم أن الإكثار من الماء من الممكن أن يكون مميتا، فالإكثار من شرب المياه دون تناول ما يكفي من الشوارد مثل الصوديوم والبوتاسيوم يؤدي إلى إغراق الخلايا والدم بالماء بشكل كبير. ما يعني أن الخلايا لا يمكنها القيام بعملها جيدا لعدم قدرتها على إرسال الإشارات الكهربائية اللازمة، وعدم علاج ذلك يؤدي إلى الإصابة بما يعرف بالتسمم بالمياه المميت.



INDIAN TOBACCO PLANT

Indian tobacco plant grows in eastern North America, where it is the homeland of those areas to be cultivated, it grow in acidic soil. Gathering plants in the early fall, there are four races of class used by American Indians in America, where they are used in the treatment of syphilis.

While the Chinese are using one of the races to treat snake bites, it is also a diuretic.

Plant leaves are used primarily after been dried carefully, as it can be used as seeds and roots, which are the most powerful and effective but it have some side effects.

Traditional and modern use:

Doctors in the last century in North America considered the herbs relaxants smooth muscles surrounding the bronchial tubes. It is also used to treat colds, respiratory and heart that infect the lung for various reason, they are also dealing with other contractions of the heart that affects the body, including the intestine, uterus and urinary tract, from the kidneys to the bladder.

It was also used to remove the general pain in the body. if it given in high doses vomiting occur, such as in the treatment of cases of poisoning.

Efficient vehicles

It is responsible for the medical Indian tobacco Herb impact, because it is similar to the installation of nicotine. Chemical has been used as an important factor to help smokers to quit smoking. There is also the carboxylic acid.

And the results of experiments on human Indian tobacco compounds have been mixed, which in general still negative so far. However, preliminary studies recommended that material can improve lung function.

Indian tobacco herb used to treat the following cases:

Asthma, Chronic bronchitis, colds, abdominal cramps, helps in sweating, and to quit smoking.

الأسماك العمانية الغير مستخدمة في المائدة ذات القيمة الغذائية العالية



الإسم العربي العام : "خناج"

الإسم الإنجليزي العام، "Sweet lips"

الإسم العلمي، Plectorhinchus sp

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



الإسم العربي العام : "نمرة"

الإسم الإنجليزي العام، "Milk Fish"

الإسم العلمي، Chanos chanos

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



الإسم العربي العام : "سيفراندو"

الإسم الإنجليزي العام، "Ribbon Fish"

الإسم العلمي، Trichiurus lepturus

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



الإسم العربي العام : "صبيتي"

الإسم الإنجليزي العام، "Yellow finbream"

الإسم العلمي، Acanthopagrus latus

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



الإسم العربي العام : "الصافي"

الإسم الإنجليزي العام، "Rabbit Fish"

الإسم العلمي، Siganus sp

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



الإسم العربي العام : "عنفلوص"

الإسم الإنجليزي العام، "Dolphin Fish"

الإسم العلمي، Coryphaena hippurus

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



الإسم العربي العام : "بياح"

الإسم الإنجليزي العام، "Mullet"

الإسم العلمي، Crenimugil crenilabis. Liza sp

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

وصفات الجدات القديمة تبقى الأفضل!!

تعودت النساء في الزمن القديم والجديد الأعتناء ببشرتهن وجمالهن، ولكن تبقى الخلطات القديمة للعناية بالشكل هي الأفضل، خصوصا وأنها تعتمد المواد الطبيعية البعيدة عن المواد الكيميائية، فخلط عصير الطماطم مع قطرات الليمون من أفضل الخلطات لإنعاش العين. ويمكن وضع القطن داخل الخليط ليمتصه تماما ثم وضعه على العين لبضع دقائق، هذه هي خلطات الجدات.

Recipes of old grandmothers remains the best!!

Women in the ancient time took a good care of their beauty, old mixtures remain the best, because it relies on natural materials away from chemicals, tomato juice with lemon drops are the best mixes eye for the recovery. Cotton can be put in the eye till it absorb it completely.



أغلى كيكة في العالم

هل تعلم أن أغلى كيكة في العالم إلى هذه اللحظة قد كلفت صاحبها 70 مليون دولار أمريكي، حيث صممت "ديبي وينام" البريطانية صاحبة الـ 33 عاماً، هذه الكيكة التي كانت تحتوي على نماذج مصغرة صالحة للأكل لشخصيات بشرية مع حقائب اليد والأحذية والهواتف الذكية وغيرها الكثير من الأشكال. وأستغرق بناء هذه الكيكة التي يبلغ طولها نحو 6 أقدام ما يقرب من 1100 ساعة، وقد أشتملت على 60 كلغ شوكولاتة و120 كلغ من السكر، وكانت مزينة بأكثر من 80 لونا، وأحتوت على 0.2 قيراط من الماس الوردي، و6.4 قيراط من الماس الأصفر، و105 قطعة من الماس الأبيض بوزن 5 قيراطات، ما يعني أن 17 من قطع الماس وحدها تستحق أكثر من 66 مليون دولار، بالإضافة على أحتوائها لـ 4000 من الأحجار الكريمة الأخرى..

The most expensive cake in the world

Did you know that the most expensive cake in the world at this moment has cost its owner about \$ 75 million, where it is designed by "Debbie weinam", she is 33 years old. This cake contains edible miniature models of human figures with handbags, shoes, smart phones and many other shapes. The construction of this cake, which has a length of about 6 feet approximately took 1100 hours, included a 60 kg chocolate and 120 kg of sugar, and it was decorated with more than 80 colors, and contained a 5.2 carat pink diamond, and 6.4 carat yellow diamond, and 15 pieces of white diamonds, which means that 17 of the diamond cutting alone is worth more than \$ 46 million, in addition to that it contain 4,000 from other kind of jewelry.





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

Follow us on



www.omanflourmills.com