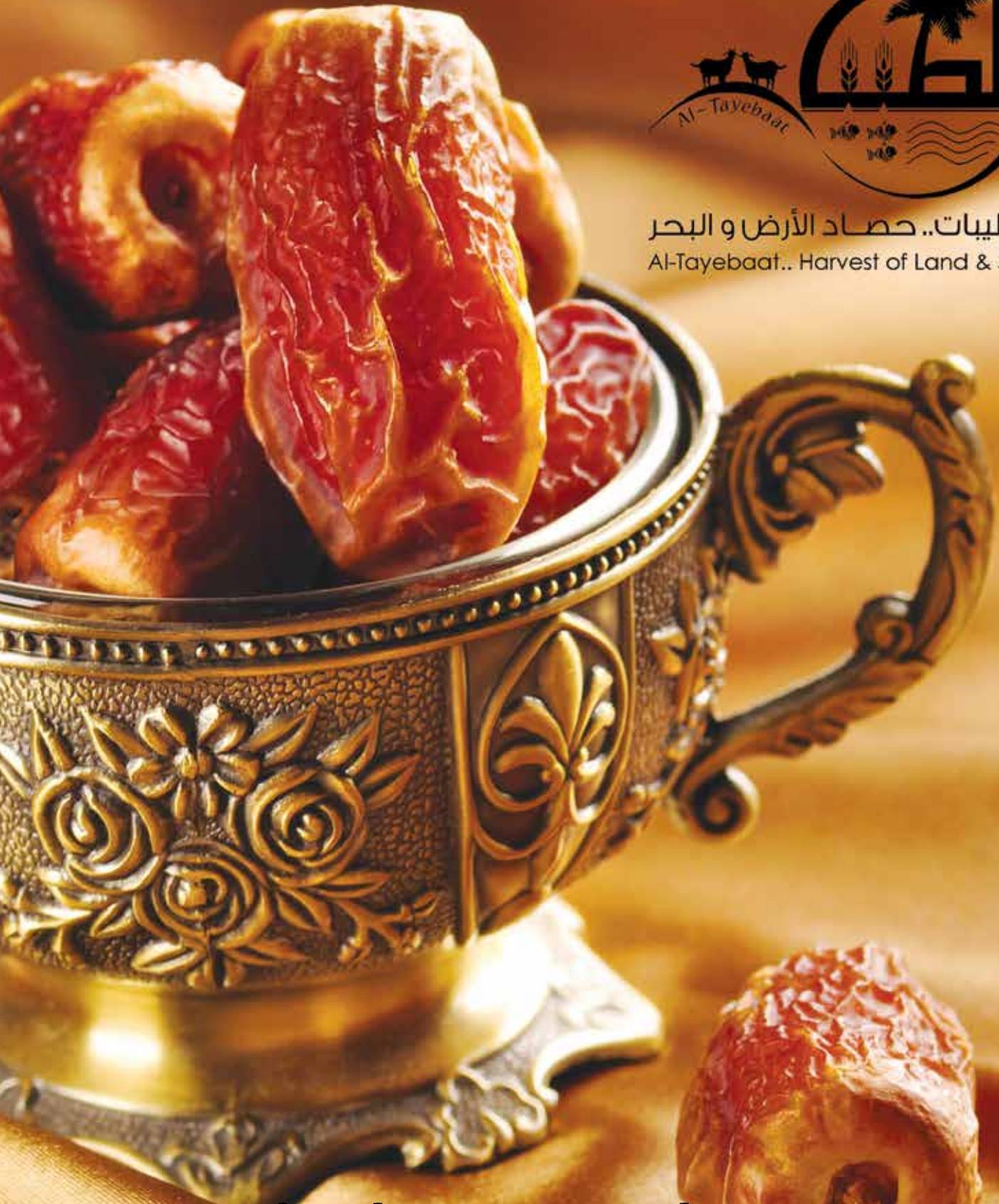




الطيبات.. حصاد الأرض و البحر
Al-Tayebaat.. Harvest of Land & Sea



■ الزراعة بدون تربة
■ Farming without soil
■ موارد المياه في سلطنة عمان
■ Water resources in the
■ Sultanate of Oman

■ مهرجان التمور العمانية
■ Oman Dates Festival
■ افتتاح الملتقى الأول للطب البيطري
■ The opening of the first forum of
■ Veterinary Medicine

دليل مزرروعاتك

- غني بالعناصر الغذائية الكبرى والصغرى التي تعمل على تعزيز نمو النبات
- يتطور وسطاً ملائماً جداً لنمو جذور النبات

- سماد عضوي طبيعي 100%
- معالج حرارياً
- يبرد من خصوبة التربة



سماد عضوي طبيعي
ومحضر للتربة

كالا
Kala
سماد Compost

Natural Organic Fertilizer
& Soil Conditioner

كالا
Kala
سماد Compost
منتج من مينا

مركز الاتصال 00 77 800

رمضان مبارك

نقدم لكم عرضنا الكريم في شهر رمضان المبارك!

- ✓ مجاناً هدية نقدية
لغاية ٤,٠٠٠
ريال عماني**
- ✓ مجاناً خدمة
٣,٠٠٠ كم**
- ✓ مجاناً ه
سنوات ضمان
المصنّع الممدّد**
- ✓ مجاناً ٣ سنوات
خدمة المساعدة
على الطريق من AAA**
- ✓ مجاناً هدية المنتج**



DODGE



دودج تشارجر

ابتداءً من ١٩٦ ريال عماني شهري*



دودج تشالنجر

ابتداءً من ٢٠٨ ريال عماني شهري*



دودج دورانجو. 7 مقاعد راحة

ابتداءً من ٢٣٩ ريال عماني شهري*

Jeep



جيب رانجلر

ابتداءً من ١٩٤ ريال عماني شهري*



جيب شيروكي

ابتداءً من ١٨٦ ريال عماني شهري*



جيب جرانند شيروكي

ابتداءً من ٢٨٠ ريال عماني شهري*

CHRYSLER



كرايسلر ٢٠٠

ابتداءً من ١٣٢ ريال عماني شهري*



كرايسلر ٣٠٠

ابتداءً من ٢٤٧ ريال عماني شهري*

يسري العرض من ١٨ يونيو حتى ١٧ أغسطس ٢٠١٤. يتم احتساب القسط الشهري على أساس دفعة أولى بقيمة ٢٪ ولمدة ٦ أشهر. خاضعة للشروط والأحكام المالية وموافقة طرف خدمة التمويل. الطراز الظاهر في الصورة هو لأغراض التوضيح الخاصة بالعرض فقط. الأقسوسارات/المواصفات الظاهرة في الصورة قد لا تكون متوفرة في الطراز القياسي. عملية الشراء من خلال بطاقة الائتمان تخضع للموافقة وتطبيق رسوم إضافية. ** تسري الهدية النقدية على طرازات ٢١٢ و ٢١٣. تقدم الهدية النقدية بعد الانتهاء من تسجيل السيارة. تعبير الهدية النقدية وتخضع لإصدار السيارة وطراز السنة. كرايسلر. جيب. دودج ورام هي علامات تجارية مسجلة لمجموعة كرايسلر ديم.م.

لمزيد من المعلومات:

اتصل على ٤٥٣٠ ٤٥٠٨ ٢٤٥٨ أو تواصل معنا على info@chrysler-oman.com

ظفار dhofar
للسيارات AUTOMOTIVE



الأسماك العمانية الغير مستخدمة في المائدة ذات القيمة الغذائية العالية



الإسم العربي العام : "ختاج"

الإسم الإنجليزي العام : "Sweet lips"
الإسم العلمي : Plectorhinchus sp.

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



الإسم العربي العام : "تمرة"

الإسم الإنجليزي العام : "Milk Fish"
الإسم العلمي : Chanos chanos

توجد هذه الأسماك في المياه السطحية للسلطنة وفي بعض الأحيان قد توجد في المياه الساحلية الضحلة ولها قدرة على تحمل الاختلافات في درجات الملوحة وهي من الأسماك القيمة التجارية العالية وتجد لها سوقا واسعة مما تجع 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 والتي قد يبلغ طولها 200 سنتيمترا في السواحل الواقعة بين جزر الغالطيات وجزيرة مسيرة وكانت من الأسماك التي استعملها الصيادون التجاريون لأصيدها 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 العمالية ولها لحم لذيذ وقد يبلغ طولها 45 سنتيمترا.



الإسم العربي العام : "الصافي"

الإسم الإنجليزي العام : "Rabbit Fish"
الإسم العلمي : Sigamus sp.

من الأسماك الشعبية في الأسواق الخارجية والتي تكثر في السواحل الجنوبية الصحيرية للسلطنة وطولها 30 سنتيمترا.



الإسم العربي العام : "عنقلوس"

الإسم الإنجليزي العام : "Dolphin Fish"
الإسم العلمي : Coryphaena hippurus

من الأسماك السطحية الشائعة في البحار العمالية ولحمها طيب المذاق شهيد إلا أنه لا تسود بحلها ويبلغ طولها 200 سنتيمترا.



الإسم العربي العام : "بياج"

الإسم الإنجليزي العام : "Mulletts"
الإسم العلمي : Crenimugil crenilabris, Liza sp.

تستوطن هذه الأسماك الشعاب المرجانية وتكثر طرقاتها في جماعات صغير طولها 25 إلى 50 سنتيمترا وهي ذات لحم طيب المذاق وقوام متماسك.



الخلطة المثالية من الطعم
والمتعة في كل وجبة

نقدم لكم

أريج زيت الطبخ



- غني بفيتامين أ و د
- خالي من الدهون غير المشبعة
- يدوم طويلاً
- مثالي للطهي والقلي العميق





مجلة فصلية

Quarterly Magazine

العدد التاسع - سبتمبر ٢٠١٤ م
9th Issue - September 2014

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

محمد العرادي

Mohammed Al Aradi

المدير التنفيذي

Executive Manager

mohammed.aradi@assayel.com.om

مدريد فاروق

Madrid Farooq

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

رباب سلمان

Rabab Salman

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

الترجمة Translation

سعيد بن خلفان النعماني

Said Khalfan Al Namani

منسق التحرير

جابر بن عقيل الفيروز

Jaber Aqueel Al Fairuz

Editing

د.محمد بن صالح العجمي

Dr. Mohammed Salih Alajmi

مراجعة لغوية

م. شادي رضا دياب

Eng. Shadi Reda Dyab

التصميم والاستشارة الفنية

Art Director

Articles in this Issue

إقرأ في هذا العدد



57

اطعمة سحرية لعضلات قوية
Magic foods to built strong muscles



50

معرض عمان للغذاء والضيافة
Oman exhibition the food & hospitality



78

الزنجبيل وفوائده الصحية
Ginger and its health benefits



60

سوق صحار
Sohar market



104

للنساء فقط !!
For women only !!



98

البيوت المحمية
Green houses

مجلة فصلية تصدر عن:

أصايل للصحافة و النشر ش.م.م Assayel for press & Publishing L.L.C

– التنمية الزراعية
– الثروة الحيوانية
– الثروة السمكية

- Agricultural
- Livestock
- Fisheries

Tel: (968) 24504030

Fax: (968) 24504088

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

Sultanate of Oman

E - Mail : tayebaat@assayel.com.om

Website : www.assayel.com.om

هاتف: (٩٦٨)٢٤٥٠٤٠٣٠

فاكس: (٩٦٨)٢٤٥٠٤٠٨٨

ص.ب: ٥ - ر.ب: ١٣٤ جوهرة الشاطئ

سلطنة عمان

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

الاخراج و التنفيذ
designed by

اللوتس LOTUS

- سهر المجلة ريبال عمانجي
- سهر الإشتراك ريبال و نصف



كلمة طيبة

مرحبا بكم في عدد جديد من أعداد مجلتنا (الطيبات)

مشهد الإبداع المستمر

قبل الخوض في غمار جماليات هذا المشهد الثقافي ذي الإبداع المستمر، يطيب لي أن أبادلكم آيات التهاني والتبريكات بمناسبة إطلاقة عيد الأضحى المبارك لهذا العام ٥٣٤١هـ جري، نسأل الله تعالى أن يعيده على قائدنا المغدّي بالخير واليمن والبركات، وعليكم وعلى جميع الأمة الإسلامية بالسلامة والمحبة وقبول الأعمال، وكل عام وأنتم بخير وسرور.

وعودا على بدء بخصوص جمالية المشهد الإبداعي المستمر الذي يتناول طرفيه قطبان مهمان: أما الأول فهو أنتم أيها القراء الكرام، أنتم بإقبالكم المستمر على هذه الصفحات (الطيبات)، وبمتابعتكم وتواصلكم وملحوظاتكم التي نعتبرها مكونا مهما في استمرارية مشهدهنا الثقافي هذا، أما الثاني فهو الطاقم المهني العامل في بيت (الطيبات) الثقافي متمثلا في مؤسسة أصايل للصحافة والنشر، وهنا أرجي كلمة شكر وتقدير لهذين القطبين المهمين في ديمومة هذا المشهد الثقافي، الذي نعرّب عن اعتزازنا بالدور الذي يقوم به، أملين بذل المزيد في سبيل تحقيق الرؤية المرسومة.

ويستمر المشهد فكما عودناكم أيها الأحيّة فإن فهرستنا تتضمن محطات ثقافية عديدة متنوعة ذات صلة وثيقة بالأرض والبحر وبخيراتها المتنوعة، فالأرض أم الإنسان تمدّه بمزيد من النعم والخيرات والعطاءات التي لا حدود لها، وكذلك هو البحر في رفده وعطائه، وكلاهما خير، فالحمد لله على سابغ نعمه وجزيل مننه، نسأل الله تبارك وتعالى أن يديم الخير والرضاء على هذه الأرض الطيبة.

ومن ضمن المحاور المهمة التي يتناولها مشهدهنا الثقافي في هذا العدد التاسع من مجلة (الطيبات) جهود وزارة الزراعة والثروة السمكية بتوزيع ١٠٠٢ حراثة زراعية على عدد من المزارعين في مختلف محافظات السلطنة، الأمر الذي يدل على نوعية اهتمام الوزارة بهذه الفئة المهمة، والسعي نحو توفير سبل النهوض بالقطاع الزراعي، ليس من خلال ذلك الحدث فقط، وإنما أيضا الجهود التي يوليها صندوق التنمية الزراعية والسمكية في النهوض بقطاعي الزراعة والأسماك، حيث ستطالعون في تصفحكم لمجلتنا الدور الكبير الذي يقوم به هذا الصندوق في دعم العديد من المشاريع والبرامج والمبادرات، ولعل من أبرزها دعم قطاع الأسماك، ولا شك أنكم تتذكرون عبر مطالعتكم للأعداد السابقة أن جهود الصندوق تكاد تكون ماثلة في أغلب أعداد (الطيبات)، وكذلك أيضا من خلال المعارض والمشاركات الداخلية والخارجية التي تشارك بها وزارة الزراعة والثروة السمكية؛ بهدف التعريف بالمقومات العمانية في قطاعي الزراعة والثروة السمكية، والإفادة من خبرات الآخرين ومن تجاربهم، من أجل التطوير والتحديث والنماء والارتقاء، ولمزيد من التواصل بين مختلف شرائح المجتمع والمستفيدين من الخدمات التي تقدمها الوزارة فقد تم مؤخرا توثيق حساب وزارة الزراعة والثروة السمكية على الموقع العالمي « تويتتر » بما يحمله من إمكانات متنوعة في الاتصال والتواصل مع المعنيين بخدمات الوزارة، هذا بالإضافة إلى الموقع الإلكتروني للوزارة؛ ولهذا فإن لسان المواطن العماني يزجي بالخشك والشكر ووافي التقدير لهذه الجهود التي تبذل في أروقة هذه الوزارة الموقرة.

أحبابي:

وهكذا تكون عجلة مشهد الإبداع المستمر في دوران بلا توقف، راجين لكم مطالعة ممتعة مع هذه الصفحات المتنوعة.

وإلى اللقاء في العدد القادم إن شاء الله تعالى.

محمد بن عيسى الفيروز
Mohammed Issa Al Fairuz



المؤتمر الصحفي لمهرجان التمور العمانية الثاني بولاية نزوى

ما سيتم توفيره للمشاركين

- مشاركة مجانية بخيمه مساحة 2,0x0
- عدد 100 كرتون سعة 10 كيلو
- عدد 300 كيس لتخزين التمور
- عدد 300 كيس تسوق

خدمات إضافية:

- دراسة الشركات الجادة في العمل المستمر في قطاع التمور لادراجهم ضمن برنامج التغليف والتسويق بالهيئة العامة للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة
- تشجيع شركات القطاع الخاص والجهات الحكومية لشراء منتجات المشاركين

facturers to pay attention to the quality of products, packaging and food safety rules in mind.

Festival dates Oman 2014:

Workshops are for farmers and traders dates, factory owners, the owners of units manufacturing and packaging of dates, and owners and business owners in general.

Field visits to farm million Nakhleh Ibrri and the Center for Tissue Culture Bbahla.

Corner Child Competition for the best products

Honoring institutions are participating in the festival.

Actors involved:

Ministry of Agriculture and Fisheries

Chamber of Commerce and Industry

Nakhleh million project

Ministry of Commerce and Industry

Fund supplement sponsors from the private sector

توصيف مهرجان التمور العمانية 2014م:

في إطار تشجيع المؤسسات الصغيرة والمتوسطة على الاهتمام بالتمور والمحافظة على هذه الصناعة والتسويق لها، تقرر تنفيذ مهرجان للتمور العمانية بولاية نزوى والذي سيعقد في الفترة 14 - 18 أكتوبر 2014م، وسيصاحب المهرجان العديد من الفعاليات منها المحاضرات وورش العمل والبرامج المختلفة في مجال صناعة وتسويق التمور طيلة إقامته.

الهدف من المهرجان:

- *التعريف بالتمور العمانية وأنواعها وتوفير سوق دائم لها.
- *المهرجان يسوق السلطنة مع الدول الخليجية التي لها مهرجان بموعده ثابت وسنوي يقصده المهتمين بهذا القطاع.
- ايجاد فرص للمستهلك للبحث عن خيارات أكثر والتعرف على مؤسسات جديده.
- *تشجيع المزارعين والمنتجين والمصنعين على الاهتمام بجودة المنتجات والتغليف ومراعاة قواعد سلامة الغذاء.

الفئة المستهدفة:

- منتجي ومصنعي ومزارعي التمور العمانية.
- الجهات الحكومية تعرض خدماتها لقطاع التمور.
- الشركات الراعية

الحضور:

- 1. المواطنين والأجانب والجهات الحكومية والخاصة.
- الموقع:

نزوى (مواقف السوق).

الوقت:

الفعاليات مهرجان التمور العمانية 2014م:

ورش العمل للمزارعين وتجار التمور، أصحاب مصانع التمور، أصحاب وحدات تصنيع وتغليف التمور، وأصحاب وصاحبات الأعمال بشكل عام.

زيارات ميدانية لمزرعة المليون نخله بعبري ومركز الزراعة النسيجية بهلاء

ركن الطفل مسابقة أفضل المنتجات

تكريم المؤسسات المشاركة في المهرجان.

الجهات المشاركة:

وزارة الزراعة والثروة السمكية

غرفة تجارة وصناعة

مشروع المليون نخله

وزارة التجارة والصناعة

صندوق رفد الجهة الراعية

الفعاليات مهرجان التمور العمانية 2014م:

- ورش العمل للمزارعين وتجار التمور، أصحاب مصانع التمور، أصحاب وحدات تصنيع وتغليف التمور، وأصحاب وصاحبات الأعمال بشكل عام.

- زيارات ميدانية لمزرعة المليون نخله بعبري ومركز الزراعة النسيجية بهلاء

- ركن الطفل مسابقة أفضل المنتجات

- تكريم المؤسسات المشاركة في المهرجان.



FOOD AND HOSPITALITY OMAN 2014



9th International Exhibition of Food & Beverage, Food Processing Technology, Kitchen & Catering Equipment, Packaging Systems, Restaurants & Cafes & Related Services

9-11 SEPTEMBER 2014

Oman International Exhibition Center
Muscat, Sultanate of Oman

SPICING UP YOUR MARKETS

EXHIBIT YOUR PRODUCTS, SERVICES AND SOLUTIONS

Food Products	Beverages	Catering and Kitchen Equipment	Food Processing Technologies	Ingredients and Seasonings	Agriculture and Fisheries
Packaging Systems	Hotel Décor and Style	Hotel Equipment, Supplies and Services	Hotel and Hospitality Technologies	Interior Design Services	Resort and Spa Facilities

Healthcare Partner



Official Local Newspapers



Media Partners



The Organizer



Head Office

1st Floor, SABCO Building, Wattaya
P.O. Box 20, P.C. 117, Muscat, Sultanate of Oman
T: +968 24660124 | F: +968 24660125/126
E: info@omanexpo.com

Regional Office

Office No. 203, 2nd Floor, Grosvenor Commercial Tower
Sheikh Zayed Road, P.O. Box 80674, Dubai, United Arab Emirates
T: +971 4 3277733 | F: +971 4 3277744
E: infodubai@omanexpo.com



Omans second festival dates Characterization of festival dates Oman 2014:

In the framework of encouraging small and medium enterprises to pay attention for date and the preservation of the industry and its marketing, decided to implement Festival Dates of Nizwa, which will be held in the period 14 to 18 October 2014 AD.

The aim of the festival:

* Date Oman definition, its types and providing a permanent market.

* Sultanate festival is marketed with the Gulf states, which have a fixed date of the festival and an annual meant those interested in this sector.

Create opportunities for consumers to search for more options and to identify the new institutions.

* Encourage farmers and producers and manu-



من جانبه قال الشيخ صلاح بن هلال المعولي بأن مهرجان هذا العام سوف يكون بشكل أفضل بدءاً من التعريف به عبر وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي وبعد نواة لإقامة معرض للتمور بشكل دائم في نزوى بمحافظة الداخلية ومن ثم نقل التجربة إلى باقي محافظات السلطنة.

وأضاف: يهدف المهرجان منتجي ومصنعي ومزارعي التمور العمانية والجهات الحكومية في عرض خدماتها لقطاع التمور والشركات الراحية من أجل التعريف بالتمور العمانية وأنواعها وتوفير سوق دائم لها إلى جانب التسويق للسلطنة مع الدول الخليجية التي لها مهرجانات بموعد ثابت وسنوي يقصده المهتمين بهذا القطاع وإيجاد فرص للمستهلك للبحث عن خيارات أكثر والتعرف على مؤسسات جديدة وتشجيع المزارعين والمنتجين والمصنعين على الاهتمام بجودة المنتجات والتخفيف ومراعاة قواعد سلامة الغذاء.

وأضاف: بأن ركائز المهرجان تتضمن زيادة عدد المشاركين وزيادة كمية المعارض والكمية المباعة في المهرجان وتسويق المهرجان سنويا كمصدر أساسي للتسويق كما أنه يستهدف منتجي ومصنعي ومزارعي التمور العمانية والجهات الحكومية تعرض خدماتها لقطاع التمور والشركات الراحية والمواطنين والأجانب والجهات الحكومية والخاصة. كما ستصاحب المهرجان حلقات العمل للمزارعين وتجار التمور وأصحاب مصانع التمور وأصحاب وحدات تصنيع وتخفيف التمور وأصحاب الأعمال بشكل عام كذلك زيارات ميدانية لمزرعة المليون نخلة بعبري ومركز الزراعة النسيجية بهلاء إلى جانب مسابقة أفضل المنتجات والمسابقات الثقافية للأطفال وتكريم المؤسسات المشاركة في المهرجان.

معاليه والحضور في أركان المعرض بعد ذلك تم توقيع عدد من العقود لشراء أصناف ومنتجات التمور المعروضة في المهرجان.

وكان لمعاليه كلمة في افتتاح المهرجان قال فيها: إنها مناسبة طيبة أن ترقى مهرجان التمور العماني الثاني وبصورة أكثر مشاركة والذي يحظى باهتمام كبير من مختلف القطاعات وخاصة أصحاب مصانع ومنتجي التمور والمؤسسات التي تقوم على تصنيع التمور وأبناء شأهدنا في هذا المهرجان تطورا ملحوظا في زيادة عدد المشاريع وتنوع منتجات التمور وأكد معاليه بأهمية استمرار مثل هذه النوع من المهرجانات وأن يكون هذا باكورة لبعض المشاركين الجدد وأن يستمروا بنفوس العطاء وبمشاركة أوسع في المرات القادمة من حيث التنوع في المنتجات والإنتاجية والتسويق خاصة في ظل التشجيع والدعم من قبل الهيئة العامة لتنمية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة مشيدا بمشاركة مشروع المليون نخلة وهي فرصة مناسبة للتعريف بهذا المشروع الكبير والذي وجه به حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم . حفظه الله ورعاه ..

وقال سعادة الشيخ الدكتور خليفة بن حمد السعدي محافظ الداخلية بأن النجاح الذي حققه المهرجان في دورته الأولى والذي أقيم بولاية نزوى أيضا كان تجربة ناجحة أيضا ساعدت على أستقطاب أعداد كبيرة من الزائرين مما مهد إلى زيادة عدد المشاركين في النسخة الثانية للمهرجان هذا العام كما أنه يعد فرصة متاحة للمشاركين من المزارعين والمصنعين للتمور وكذلك المستهلكين للحصول على أصناف جيدة من أفضل التمور المحلية لموسم هذا العام مشيرا بسعادته بأنه مهرجان هذا العام سيكون له مردودا إيجابيا للمشاركين من حيث العروض والتسويق وجودة الأصناف حيث من المتوقع أن يحرص المنتجون والعارضون لمختلف أصناف التمور بصورة أفضل وتوفير سوق دائم للتمور والتسويق للسلطنة مع الدول الخليجية.



مهرجان التمور العمانية الثاني

١٤ - ١٩ أكتوبر ٢٠١٤ م - ولاية نزوى

مهرجان التمور العمالية أقامة في التجهيزات وحضور يلفت الأنظار

إعداد: مدريد فاروق

في ولاية نزوى حيث تنتشر غابات النخيل الغنية بجمالها والخلاب وكثرة محصولها تم افتتاح مهرجان التمور العمانية الأول من نوعه في السلطنة وذلك تماشيا مع اعتبار أن السلطنة هي ثاني بلد على مستوى العالم في إنتاج التمور حيث تنتج ما يقارب من ٢٧٠ الف طن كل عام وهذا يرجع بسبب امتلاكها على ٨ ملايين نخلة تنتشر في معظم مناطق السلطنة ولم يأتي حصول السلطنة على المركز الثاني عالميا في إنتاج التمور من فراغ بل جاء من حرص الحكومة بالتعاون مع المزارعين في أستثمار كل فكرة من شأنها الحفاظ على النخيل وجودة التمور وزيادة الإنتاج.

مهرجان التمور العمانية جاء لكي يكمل دائرة النجاح التي تمر بها السلطنة في هذا المجال وجاء لكي يعرف بهذا المحصول الذي يعتبر وجبة غذائية يومية في حياة العمانيين ولكي يعرف أيضا بكيفية العناية بأشجار النخيل ومحصولها وكفرصة للتعارف والتقارب بين جميع الجهات المختصة في هذا المجال من أجل العمل مع بعض لتحسين الأداء أكثر وضمان بقاء جودة محصول التمور في عمان.

رعى المهرجان بنسخته الثانية معالي محمد بن سالم التوبي وزير البيئة والشؤون المناخية وتم تنظيمه من ١٤-١٩ أكتوبر من قبل الهيئة العامة لتنمية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة وبالتعاون مع وزارة الزراعة والثروة السمكية وشركة البوابة العربية للمعارض وبمشاركة ٦٠ جهة من جميع محافظات السلطنة من منتجين ومصنعين ومزارعين وكان الأقبال على المهرجان جيد جدا حيث قصده عامة الناس من مختلف محافظات وولايات السلطنة وتوافدت أعداد كبيرة من الزوار تمثلوا بالمواطنين ثم المقيمين في السلطنة من مختلف الجنسيات وجاء سائح السلطنة وخاصة الجنسيات الألمانية والفرنسية وغيرها من الجنسيات في المرتبة الثالثة وسجلت مبيعات التمور في كافة أصنافه نسبة جيدة وخاصة التمور التي تنوعت في تشكيلاتها بالسهم والمكسرات والدبس بجانب حلوى التمور والعسل وغيرها من المنتجات التي تفنن منتجوا التمور في كيفية جعلها أذ وأجمل.

وأشتمل حفل الافتتاح وصول معالي محمد بن سالم التوبي وزير البيئة والشؤون المناخية راعي الحفل وبحضور عدد من أصحاب السعادة والمسؤولين بالهيئة العامة لتنمية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة وعدد من المسؤولين بالمؤسسات والدوائر الحكومية بالمحافظة وجمع من الشيوخ والمواطنين بالمحافظة وبدأ الحفل بالقيام بالمناداة على التمور كفكرة جديدة في المهرجان وتجول





حرارة البيت المحمي لتجفيف التمور وإمكانية استغلال غرفة تجفيف التمور في تجفيف حبوب اللقاح في بداية الموسم إمكانية استغلال غرفة تجفيف التمور في تجفيف ثمار محاصيل أخرى خارج موسم إنتاج التمور ويتحدد موعد الحصاد بناء على درجة النضج حيث أن الأصناف تنضج جميعها في أوقات مختلفة ويتطلب وسائل ميكانيكية حديثة للقيام بالعمل وباستخدام رافعات حديثة ذات المنصات المتحركة والمثبتة على عجلات بواسطة جرارات ذات إمكانية جني 2-4 نخلات في نفس الموقع وتعتمد الطريقة التقليدية لحصاد النخيل على صعود النخلة وإسقاط العذوق من فوقها إلى الأرض بواسطة حبال على أن يراعى عدم تأثر العذوق عند إجراء عملية الإسقاط ويجب العناية بعملية تنظيف التمور جيداً وذلك بتعريضها إلى تيار من الهواء المضغوط الدافئ الجاف لاستبعاد أي شوائب أو أتربة عالقة بالتمور التي تمر على سير هزاز .. وبعدها تفرز الثمار بحيث يقوم العمال استبعاد غير الصالحة للتسويق مثل الثمار المتضررة ميكانيكياً والمصابة والشيص.

مضيفاً : أن من العمليات الهامة في المحافظة على جودة التمور وحمايتها من العوامل البيئية والأفات والحشرات التي تصيب التمور أثناء التجفيف بالمقارنة بالطرق التقليدية حيث يتم وضع التمور داخل غرف ذات مواصفات محددة تعمل على التخلص من الرطوبة الزائدة في الثمار للوصول إلى الدرجة المثلى في التمور الناضجة من خلال استخدام أشعة الشمس غير المباشرة بمعزل عن الظروف البيئية الخارجية وذلك بهدف المحافظة على نوعية الثمار من حيث اللون لعدم تعرضها لأشعة الشمس المباشرة والتقليل من ظاهرة انفصال القشرة عن الثمار .. كما أن هذه العملية تعمل على نظافة التمور وخلوها من الأتربة والغبار و حماية الثمار من الأمطار الموسمية والمحافظة عليها من الإصابات الحشرية والقوارض والمسببات المرضية مع إمكانية استغلال الغرفة في تجفيف حبوب اللقاح في بداية الموسم وفي هذه المرحلة يتم بدايتاً التخلص من التمور التي تضررت ميكانيكياً أثناء التداول وغير الناضجة والمعابة حيث يتم حصر التمور المتماثلة في الحجم ودرجة النضج والجودة وتدرج بناء على ذلك .. ثم توضع التمور



المهندس هيثم بن بدر الخنجري المدير المساعد لدائرة النخيل وزارة الزراعة والثروة السمكية والذي ذكر في حلقة مشروع نشر غرف تجفيف التمور وتطرق فيها إلى سعي وزارة الزراعة والثروة السمكية بإدخال التقنيات الحديثة والعلمية في مجال العناية بالتمور وضبط جودتها والتي تعتبر من الأدوات والوسائل التي تساهم في تسويق هذا المنتج الحيوي حيث قام الباحثون بوزارة الزراعة والثروة السمكية بإجراء العديد من التجارب والأبحاث الخاصة على تجفيف التمور باستخدام تقنية غرفة تجفيف التمور ذو المواصفات الخاصة عند مقارنتها بالطرق التقليدية "التجفيف المكشوف على الدعون" ظهرت النتائج التي تشجع على أهمية دعم مثل تلك التقنيات التي تحافظ على نظافة الثمار وخلوها من الأتربة والحشرات لمحافظة على نوعية الثمار من حيث اللون لعدم تعرضها لأشعة الشمس المباشرة.

وتطرق المهندس كذلك إلى عدة نقاط منها التقليل من ظاهرة التقشر للثمار وخاصة بالمناطق الساحلية ونظافة التمور وخلوها من الأتربة والغبار وحماية الثمار من الأمطار الموسمية والمحافظة على الثمار من الإصابات الحشرية والقوارض والمسببات المرضية. وقال: تساعد على قتل الحشرات أثناء التجفيف ارتفاع درجة

وقالت رقية بنت هلال المعنية المديرية التنفيذية لشركة البوابة العربية للمعارض المنفذة للمهرجان: يشارك في مهرجان هذا العام 60 مشاركا من جميع محافظات السلطنة من منتجي ومصنعي ومزارعي التمور العمانية والجهات الراعية والذي فاق عن المهرجان الأول والذي شارك فيه 50 مؤسسة وأن هذه المرة يحفل المهرجان بالعديد من المناسبات والفعاليات التي ستقام على هامش المهرجان منها تنفيذ مجموعة من حلقات العمل والمحاضرات للمزارعين وتجار التمور وأصحاب مصانع التمور بالإضافة إلى أصحاب وحدات تصنيع وتغليف التمور وأصحاب وصاحبات الأعمال وزيارات ميدانية وفعاليات مصاحبة للأطفال إلى جانب إقامة مسابقتين تتمثلان في أفضل المنتجات والهوية التسويقية حيث تهدف هاتين المسابقتين إلى تعزيز الاهتمام بتسويق منتج التمور بأفضل المقاييس وبأعلى مستوى من الجودة والرقى.

وتخلل المهرجان حلقات عمل كثيرة تم ألقاء المحاضرات من خلالها حيث شارك فيها المختصين في هذا المجال مثل





بالمبيدات وتفقد جودتها وتنقل الثمار مباشرة إلى غرف تجفيف التمور لإجراء عملية التجفيف ومع مراعاة عدم غسل التمور إلا بعد الانتهاء من عملية التجفيف.. مشيراً إلى أن تنثر التمور (يراعى أن تكون الأقماع موجودة قدر الإمكان) على صواني وشبكية وترتب الصواني في أربعة صفوف على هياكل معدنية يتسع كل منها لعشرين صينية على طبقتين ويتم عزل الثمار غير الصالحة (الأضرار الميكانيكية - المصابة حشرياً أو مرضياً - المتساقطة - غير الملقحة) عن الثمار الصالحة حتى لا تكون مصدر وعدوى للثمار الصالحة وتختلط بالثمار ذات الجودة العالية وتترك التمور في غرفة التجفيف المغطاة بالبولي كربونية لمدة ٣ أيام وقد تزيد أو تنقص المدة حسب حجم ورطوبة التمور أما في المناطق الساحلية يحتاج بين ٤-٥ أيام حسب الرطوبة الجو مع تشغيل المراوح حتى تصل للرطوبة المناسبة (١٥-٢٠٪).

كما ألقى رئيس قسم بحوث الصناعات الغذائية بمركز بحوث النخيل بالمديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية الدكتور خالد بن محمد بن عبدالله الشعلي محاضرة حول الطرق الحديثة لتصنيع الدبس قال فيها: ينتج الدبس في السلطنة بطرق تقليدية وفي غرف خاصة تسمى بالندس) حيث تكس أطرف التمر فوق بعضها وبفعل الضغط والحرارة والرطوبة وليونة التمر

درجة مئوية ويؤدي خفض نسبة الأوكسجين لهذه الدرجة للقضاء على الحشرات المخزنية بجميع أطوارها بمعدل إنباء أكثر من ٩٩٪ والجدير بالذكر أن بالإمكان زيادة عدد غرف المعالجة إلى حوالي ١٢ غرفة باستخدام نفس الأجهزة والمعدات المستخدمة في الغرفة الأولى دون الحاجة إلى إضافة أجهزة ومعدات أخرى بعد أن يوضع جدول زمني للاستخدام وتحديد الدرجة أو مرحلة النمو المناسبة للقطف ويجب قطف الثمار في الصباح الباكر أو قبل الغروب حتى لا تؤدي حرارة الشمس الثمار أثناء الجمع وتعرضها إلى فقد جزء من رطوبة الثمرة وسرعة تدهورها واختيار الطرق المناسبة في عملية حصاد ثمار النخيل.. مشيراً إلى أن في حالة الحصاد بالطرق التقليدية يجب عند قطع العذوق أن تدلى بالحيال ولا تلقى على الأرض مباشرة بحيث ترتطم الثمار بسطح الأرض فتتهدشم وتكون عرضة للإصابة بالفطريات والحشرات ويزيد من نسبة الفاقد منها ويجب فرش مفرش سميك من البلاستيك تحت النخلة أثناء الجمع حتى لا ترتطم الثمار المتساقطة مع سطح التربة وتتهدشم ولا تصلح للاستهلاك.. كما نوه إلى عدم وضع العذوق على الأرض مباشرة بعد قطعها ووضعها داخل صناديق الحقل البلاستيك النظيفة ويجب وضع الصناديق في مكان مظلل بعيداً عن حرارة الشمس حتى لا تتعرض التمور للتدهور السريع وعدم جمع الثمار بعد الرش بالمبيدات إلا بعد فترة الأمان ٢١ يوم على الأقل حتى لا تترك أثر متبقى من المبيدات في الثمار لتقليل تلوث الثمار



بعد حوالي أسبوعين من التبخير المعاملة الفيزيائية وتشمل التشعيع والحرارة وهذه المعاملات تتطلب إمكانيات خاصة ومهارات تنفيذ مراقبة هذه المعاملات لتفادي تأثيراتها الجانبية غير المرغوبة على المادة الغذائية والمستهلك وتعتبر هذه التقنية هي الأسلم بينيا ولا تترك أي بقايا أو آثار ضارة على التمور فليس هنالك مناصاً من التوجه إلى مثل هذه المعاملات الصحية لأنها ستكون متوائمة مع متطلبات الأسواق وخاصة فيما يتعلق بالضوابط البيئية والسلامة الغذائية.

وتقوم فكرة المعالجة بهذه التقنية على مبدأ التحكم بنسب مكونات الهواء المحيط بالمادة المخزونة وبشكل أساسي (الأوكسجين النتروجين وغاز ثاني أكسيد الكربون) وتعتبر المعالجة بالأوكسجين فائق الانخفاض (Ultra Low Oxygen) أو (Zer Ox) إحدى وسائل هذه التقنية حيث يتم استخدام النتروجين لقتل الآفات المخزنية وتعمل الأجهزة والمعدات على خفض نسبة الأوكسجين في غرفة المعالجة لأقل من ٠,٥٪ واستبداله بتركيز عالي للنيتروجين من الهواء الخارجي ولضمان فعالية المعالجة يتم التحكم في درجة الحرارة بحيث لا تقل عن ٢٠

على حزام ناقل متحرك داخل خط الغسيل مؤكداً أن عملية غسيل التمور من العمليات الرئيسية التي تعمل على التخلص من الأتربة والملوثات المختلفة وتقليل الحمل الميكروبي وتعتبر هذه الخطوة من أهم معاملات بعد الحصاد حيث يتوقف عليها صلاحية الثمار للاستهلاك البشري وتدرجها في الجودة.. كما هو معروف فإن التمور تتعرض للإصابة بالحشرات عند خزنها لذا وجب معالمتها بالوسائل المناسبة للقضاء على الإصابة ومن الوسائل الرئيسية للقضاء على الحشرات المخزنية التي تصيب التمور هي: التبخير بغاز بروميد الميثيل ولا زال هذا الغاز مستعملاً في كثير من البلدان لتبخير التمور وهو كغف ورخيص إلى أن هناك اتجاه دولي للاستغناء عنه بسبب تأثيره الضار على طبقة الأوزون وحسب بروتوكول مونتريال المعاملة بغاز الفوسفين المولد من أقراص الفوستوكسين وتتميز هذه المعاملة بسهولة إجراءاتها نسبياً بالإضافة إلى قلة التكاليف اللازمة لتنفيذ التبخير سواء من ناحية المواد والمعدات أو غرفة التبخير وهذه الطريقة مجربة على التمور أثبتت نجاحها النسبي وعلى نطاق إنتاج المزرعة.. كما أنها الأقل ضرراً نسبياً حيث أن بقايا المبيدات تكاد تختفي





وأشار كذلك إلى أحد الأركان الأساسية في إنجاح تسويق أي محصول أو منتج زراعي أو صناعي وجعله قادراً على المنافسة كذلك فإنها تشكل ضماناً للمستهلك من حيث المحافظة على صحته وسلامته .. بحيث تعتمد على مجموعة من الخواص التي تشير إلى النوعية جودة المنتج وسمات الجودة هي مجمل هذه الخواص التي يركن إليها المستهلك لإعطاء الرأي النهائي في قبول أو رفض المنتج.

وأخيراً فإن الجهود الكبيرة التي بذلت من قبل اللجان المنظمة والمشرقة من أجل تجهيز وتنظيم وإنجاح المهرجان قد أثبتت النجاح الكبير الذي شهده المهرجان وذلك بتسهيل كل الإجراءات ومتطلبات المشاركين ومتابعة كل ما يدور داخل المهرجان والتنظيم الرائع والدقيق حرصاً من المنظمين على نجاح المهرجان وتقديمه بأحسن صورة.

اقتصادية فنية) لافتقار إلى سياسات تسويقية مستندة إلى دراسات دقيقة وضعف طرق التسويق المتبعة حيث لا توجد محفزات أو إجراءات تسويقية على المستوى المحلي أو العالمي والنشاطات المحدودة وغير المؤثرة للقطاع الخاص وهي غير منتظمة بجمعيات أو اتحادات لها دور فاعل وندرة وجود النقل المبرد و التبريد الأولي ومخازن التبريد التي تساهم في الحفاظ على النوعية ومحدودية استيعاب المنشآت الحالية للتعبئة والتغليف .. مؤكداً أن ولوج محدود للأسواق العالمية وخاصة الواعدة منها نتيجة لما تقدم بالإضافة إلى أمور أخرى منها كيفية إضافة القيمة للتمور من الناحية الاقتصادية يمكن تعريف القيمة المضافة بما يضيفها أي نشاط اقتصادي على إنتاج معين من قيم قابلة للتقييم النقدي وذلك من خلال مراحل التصنيع أو التسويق والقيمة المضافة التسويقية تعرف بأنها القيمة التي يضيفها التسويق على أي سلعة بحيث يصبح سعر هذه السلعة أعلى بكثير من مكوناتها المادية.



وذكر: أن كثافة الزراعة متوسط عدد النخيل في الحيازة الواحدة هو ٦ نخلة وعدم الحفاظ على المسافات وعدم إجراء الخف قدم البساتين والكلفة العالية للتجديد والخدمة الجيدة وفي بعض الأحيان عدم الاهتمام نظراً لقلة العائد الاقتصادي وصغر الحيازات الزراعية حيث أن ٧٧٪ منها لا تتجاوز مساحته فدانين وعدد الحيازات يبلغ ١٢٨ ألفاً مما يجعل جدوى الاستثمار في تقنيات تحسن الإنتاج محل تساؤل الإصابات الباثية بالدوباس وسوسة النخيل الحمراء وعنكبوت الغبار.

وأضاف: أن الكلف العالية للعناية وخدمة النخيل وعدم توفر تقنيات لجني التمور هي ندره الممارسات الزراعية الجيدة كالتلقيح وخدمة رأس النخلة والخف والتسميد الصحيح لا توجد مكننة لخدمة النخيل وان وجدت فاستخدامها مرتبط بصعوبات جمة نتيجة لطبيعة البساتين الحالية وطريقة غرسها ندره التداول الصحيح لما بعد الحصاد (الخرف).

وأشار إلى أن عدد الأصناف الكبير والتي تتفاوت في قيمتها الاقتصادية وقابليتها للتصنيع والتغليف (بحاجة إلى دراسة

يسيل الدبس من التمور ويجري في قنوات على أرضية النضد ويتجمع في عبوات مناسبة وهذه الطريقة بطيئة وإنتاجها قليل ويتعرض الدبس فيها للتلوث نتيجة تعرضه للظروف المحيطة داخل النضد أما الطريقة الثانية لإنتاج الدبس فتعتمد على استخلاص سكريات التمور بتسخينها في الماء بنسبة معينة ثم يتم ترشيح المزيج الناتج لإنتاج عصير التمر وأخيراً تركيز العصير ويمكن تقسيم هذه الطريقة حسب طريقة التركيز لطريقتين: التركيز تحت ظروف الضغط الجوي وينتج عنها دبس داكن عالي السيولة والتركيز تحت ظروف الضغط المنخفض وينتج عنها دبس فاتح ذو لزوجة تختلف حسب صنف التمر.

كما ألقى المنسق الإقليمي لمشروع تطوير النخيل بدول مجلس التعاون الخليجي الدكتور محمد مصطفى راضي العبد حلقة عمل تطرق فيها إلى التحديات التي تواجه نظم إنتاج النخيل في السلطنة وتأثيرها على قيمة المحصول وكيفية إضافة القيمة للتمور والوسائل لتحسين النوعية ورفع القيمة وإنتاج مشتقات ذات قيمة مضافة ونبذة عن مشروع تطوير نظم إنتاج مستدامة لنخيل التمر في دول مجلس التعاون الخليجي.





مؤسسة نساء للتجارة

تمور البركة

عالم التمر





Omani Dates Festival

مهرجان التمر العماني الثاني

١٤ - ١٩ أكتوبر ٢٠١٤ م - ولاية نزوى

The opening Dates Festival in Oman was Sponsored the festival by HE Mohammed Bin Salem Al-Tobi, Minister of Environment and Climate Affairs, it was organized from October 14 to 19 by the General Authority for the development of small and medium-sized enterprises and in collaboration with the Ministry of Agriculture and Fisheries and the Arabian gate company for Exhibition with the participation of 60 group from all governorates of the Sultanate of producers, manufacturers and farmers. The turnout was very good at the festival, where people came from various sides of the governorates of the Sultanate, and flowed from a large number of visitors and internalized citizens residing in the Sultanate from different nationalities.

This opening included the arrival of His Excellency Mohammed Bin Salem Tobi Minister of Environment and Climate Affairs, sponsor of the event ceremony in the presence of a number of Excellencies and officials of the General Authority for the development of small and medium enterprises and a number of officials, institutions and government departments to maintain and collect from the Senate and the citizens in the governorate, the ceremony began by doing roll on the date which is a new idea in the festival , His Excellency, attendance and overlook the show and every part in the festival, after it was signed a number of contracts for the purchase of products and varieties of dates displayed in the festival.



There was a speech for HE at the opening of the festival in which he said: It is a good time to see the second Omani dates festival and more participation, which enjoys great interest from various sectors, especially the owners of factories and producers of dates and institutions which are based on dates, manufacturing, and we have seen in this festival, a remarkable development in increasing the number of projects and the diversity of date products, His Excellency confirmed the importance of the continuation of such kind of festivals and that this will be the first of some new participants and continue the same tender in the times to come in terms of the diversity of products and productivity and marketing, especially in light of encouragement and support from the public Authority for the development of small

enterprises and medium, praising the participation of one million palm project which is suitable for the definition of such a large project, whom vision was made by His Majesty Sultan Qaboos bin Said, may God protect him.

The festival permeated many workshops, which has been lecturing through it, where the participation of specialists in this field, such as Engineer Haitham bin Bader Assistant Director of the Department of the palm in the Ministry of Agriculture and Fisheries, which is mentioned in the episode project deployment drying dates rooms and touched them to pursuit the Ministry of Agriculture and fishier which entered the modern scientific techniques in the field of quality control and the Baltimore Care, which is one of the tools and methods that contribute to the marketing of this vital product.



الطب البيطري ذات طابع إنساني في المقام الأول ليس لأهميتها في الحفاظ على صحة الإنسان من الأمراض الحيوانية والمشاركة وتوفير الغذاء فحسب وإنما لما تقدمه من عناية ورعاية للحيوان وفقاً لما حثت عليه الشريعة الإسلامية وبما ينعكس إيجاباً على الجوانب الاجتماعية والاقتصادية في المجتمع.

وأشار إلى انه يشارك في فعاليات هذا الملتقى حوالي ١٢٠ من الأطباء البيطريين والمختصين العاملين في مجال الصحة الحيوانية يمثلون المؤسسات الحكومية والخاصة ذات العلاقة ومن مختلف محافظات السلطنة، حيث يركز الملتقى في مضمونه وعلى مدى يومين متتاليين على محورين أساسيين أولهما وضع ودور العيادات البيطرية الحكومية والخاصة والمتنقلة (التحصين والعلاج)، وثانيهما دور مركز بحوث الصحة الحيوانية والمختبر المرجعي والمحاجر البيطرية ومكاتب الحجر البيطري والمسالخ



د/ جالدي المعولي

- بمشاركة أكثر من ١٢٠ طبيبياً بيطرياً ومختصاً في مجال الصحة الحيوانية يمثلون الجهات ذات العلاقة بألية تطوير منظومة العمل البيطري في السلطنة

- انطلاق فعاليات الملتقى الاول للطب البيطري بالسلطنة

- الملتقى يوصي اهمية تفعيل دور الإرشاد البيطري واستحداث برامج لضبط جودة الخدمات البيطرية و أهمية تطوير المسالخ في مختلف محافظات السلطنة ورفع كفاءتها



د/ يحي المعولي

في تعزيز الخدمات البيطرية.. وتعمل الوزارة على المشاركة الفاعلة في جلسات العمل للوصول الى مخرجات وتوصيات تحقق مبدأ الشراكة بين مؤسسات المجتمع العام والخاص وممثلي المجتمع المدني ومربي الثروة الحيوانية وبما يساهم في تطوير منظومة الطب البيطري وتقديم رعاية وخدمة بيطرية أفضل. بعد نهاية حفل الافتتاح واستعرضت الوزارة بعد ذلك ومن خلال فيلم تسجيلي قصير حجم الثروة الحيوانية بالسلطنة وما توليه لها من خدمات بيطرية ورعاية ثم اعقب ذلك قيام راعي الحفل بتكريم الرعاة قسم المشاركين الي مجموعتين في كل مجموعة تناقش محور وضع ودور العيادات البيطرية الحكومية والخاصة والمتنقلة (التحصين والعلاج والمجموعة الثانية تناقش دور مركز بحوث الصحة الحيوانية والمختبر المرجعي والمحاجر البيطرية ومكاتب الحجر البيطري

والمسالخ في تعزيز الخدمات البيطرية.

الجلسة الختامية والتوصيات

وقد تضمنت الجلسة الختامية التي ترأسها سعادة الدكتور أحمد بن ناصر البكري وكيل وزارة الزراعة جملة من التوصيات وأوصى الملتقى الى اهمية تفعيل دور الإرشاد البيطري واستحداث برامج لضبط جودة الخدمات البيطرية. وقد أكد المشاركون على دور وأهمية العيادات البيطرية الخاصة ومسالخ ذبح الحيوانات، كما أجمع الحضور على ضرورة الانتهاء من مراجعة وإصدار قانون تسجيل الادوية والمستحضرات البيطرية، بالإضافة الى أهمية تطوير المسالخ في مختلف محافظات السلطنة ورفع كفاءتها. كما أوصى المشاركون بالحاجة الماسة الى الإسراع في استكمال إجراءات إنشاء الأسواق المركزية للثروة الحيوانية وإشهار الجمعية العمومية للطب البيطري .



د/ سماح آل شريف



د/ ابراهيم الحوسني

كتب / عبدالله الربحي

نظمت وزارة الزراعة والثروة السمكية فعاليات الملتقى الاول للطب البيطري والذي يهدف الى تفعيل الشراكة بين الاطباء البيطريين العاملين في الوزارة ونظرائهم في القطاعين العام والخاص لتطوير منظومة العمل البيطري بالسلطنة، والذي أستمرو يومين بفندق كراون بلازا - مسقط. رعى حفل الافتتاح معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية بحضور عدد اصحاب السعادة وكلاء الوزارة وعدد من المعنيين بالملتقى وشارك بالملتقى أكثر من ١٢٠ طبيباً بيطرياً ومختصاً في مجال الصحة الحيوانية يمثلون الجهات ذات العلاقة بألية تطوير منظومة العمل البيطري في السلطنة يشارك في الملتقى بالإضافة الى الوزارة عدداً من الجهات الحكومية ذات العلاقة بالطب البيطري مثل جامعة السلطان قابوس ووزارة البلديات الاقليمية وموارد المياه وبلدية مسقط وبلدية ظفار وبلدية صحر وديوان البلاط السلطاني وشؤون البلاط السلطاني اضافة الى عدد من الاطباء البيطريين الذين يمثلون العيادات البيطرية الخاصة العاملة في مجال الطب البيطري.

الضوء على دور مركز بحوث الصحة الحيوانية والمختبر المرجعي والمحاجر البيطرية ومكاتب الحجر البيطري والمسالخ في تعزيز الخدمات البيطرية. وتعمل الوزارة والجهات المشاركة في الخروج بتوصيات ومرئيات تساهم في تطوير مهنة الطب البيطري وتحسين أدائها والوصول إلى إدارة أكثر فاعلية، ومستوى أفضل في تقديم الخدمات البيطرية للمستفيدين في مختلف محافظات السلطنة. وألقى المهندس يعقوب بن منصور الرقيشي مدير عام الثروة الحيوانية بوزارة الزراعة والثروة السمكية كلمة قال فيها تعتبر الصحة الحيوانية ركيزة أساسية لتنمية الثروة الحيوانية وحماية الصحة العامة، وكما هو معلوم فإن مهنة

ويهدف الملتقى الى تفعيل الشراكة بين الاطباء البيطريين العاملين في الوزارة ونظرائهم في القطاعين العام والخاص لتطوير منظومة العمل البيطري بالسلطنة. ويتضمن الملتقى محورين أساسيين أولهما وضع ودور العيادات البيطرية الحكومية والخاصة والمتنقلة (التحصين والعلاج) والمحور الثاني يسلط



The opening of the first forum of Veterinary Medicine

The Ministry of Agriculture and Fisheries Forum held the first of Veterinary Medicine, which aims to activate the partnership between veterinarians working in the ministry and their counterparts in the public and private sectors to develop the system of veterinary work in the Sultanate, which lasted two days at the Crowne Plaza Muscat. Patronized the opening ceremony, "HE Dr Fuad bin Jaafar Al-sajoini" Minister of Agriculture and Fisheries in the presence of a number of Excellencies agents ministry and a number of concerned the Forum and the Forum was attended more than 120 veterinarians and a specialist in the field of animal health,



د: فؤاد بن جعفر الساجوني

representing the relevant authorities the mechanism of the development work system veterinarian in the Sultanate participate in the forum as well to the ministry a number of relevant government agencies in veterinary medicine such as Sultan Qaboos University and the Ministry of regional Municipalities and Water Resources and the Muscat Municipality and Dhofar Municipality and the Municipality of Sohar and the Diwan of Royal Court and the Royal Court Affairs in addition to a number of veterinarians who represent veterinary clinics operating in the field of veterinary medicine.



د: محمد الشنفرى

تحت رعاية معالي الدكتور / فؤاد بن جعفر الساجوني وزير الزراعة والثروة السمكية إفتتاح ملتقى الطب البيطري



د: فؤاد بن جعفر الساجوني



تصريح معالي وزير الزراعة والثروة السمكية على هامش إفتتاح الملتقى الأول للطب البيطري

افتتاح ٣٠ عيادة بيطرية

وأشاد معاليه بالدور الكبير الذي تقوم به العيادات البيطرية الحكومية والخاصة مؤكداً قرب افتتاح ٣٠ عيادة بيطرية قريباً منها ١٧ عيادة متنقلة سوف تدخل الخدمة في أكتوبر القادم وهي نوعية من العيادات سوف تمثل نقلة نوعية في الخدمات البيطرية كذلك هناك تصاميم لنحو ١٢ عيادة جديدة سيتم الإعلان عنها قريباً.

منطقة لتخزين الحبوب

وقال معاليه: أن ملتقى الطب البيطري الذي يعتبر الأول في السلطنة جاء لتبادل الآراء والخبرات والنقاش حول أهم الطرق البحثية والعلاجية وكيفية مواجهة الأخطار والأمراض التي تحيط بالثروة الحيوانية كما أن تبادل الآراء والمشورة يساعد على بلورة سياسة وبرامج الوزارة تجاه القضايا الحيوية.

مشاريع الوزارة

وحول مشاريع وخطط الوزارة بمنطقة الدقم قال معاليه: إنه إضافة إلى مشاريع الألبان واللحوم المزمع تنفيذها في صلالة وإضافة إلى مشروع المجمع السمكي في الدقم فإن هناك دراسة حالياً يتم إعدادها حول إمكانية إقامة مشروع كبير لتخزين الحبوب بحيث تصبح الدقم منطقة تخزين كبرى في المنطقة، وأوضح أن هذا الأمر رهن بما سوف تسفر عنه الدراسة بعد الانتهاء منها.

أعلن معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجوني وزير الزراعة والثروة السمكية عن افتتاح ملتقى الأول للطب البيطري أن الوزارة وبالتعاون مع وزارة الصحة قد حاصرت الأمراض التي تنتقل من الحيوان إلى الإنسان ومنها مرض كورونا وباستثناء حالة أو اثنين فإن السلطنة خالية ومحصنة من هذا المرض تماماً مشيراً إلى العديد من الإجراءات التي اتخذتها الوزارة للحد من دخول الحيوانات المصابة حيث سيتم أيضاً خلال الفترة القادمة عمل تصاميم هندسية جديدة للمحاجر البيطرية وتجهيزها بما يمكنها من أداء الخدمة بشكل أفضل.

وأوضح معاليه ومن هنا كان لزاماً التركيز على الطب البيطري لضمان الصحة والحماية للإنسان والحيوان كما أن لدى السلطنة نحو ٣,٢ مليون رأس ماشية ما يتطلب بذل الجهود والتوسع في أعمال الرعاية لهذه الثروة الحيوانية ..

وأوضح معاليه: أن السلطنة تفتح الباب أمام استيراد الثروة السمكية من جميع بلدان العالم بلا معوقات باستثناء الاستيراد من الدول التي تظهر بها مشاكل مرضية. وأضاف معاليه: أن هناك تحدياً كبيراً يتمثل في مواجهة الأمراض المتفشية في الثروة الحيوانية بالعالم وبعض هذه الأمراض وصل قريباً من منطقتنا .



التوقيع على مذكرة تفاهم لدعم مشروع شراء عيادتين بيطريتين متنقلتين Signing of a memorandum of understanding to support the project of buying two moving veterinarian clinics

Supplementing the infrastructure of the Veterinary Services to raise the capabilities and the development of the health system veterinary in Sultanate the Ministry of Agriculture and Fisheries signed on Tuesday a memorandum of understanding to support the project to buy two veterinarian moving clinics to provide curative and preventive services for livestock in South East with Oman India Fertiliser and signed by the ministry, HE Dr. Ahmed bin Nasser Al Bakri, undersecretary of the Ministry of Agriculture and Fisheries Agriculture and by the company's Engineer Hamad bin Hamoud al-Hashemi, General Director of the company's affairs.

HE Undersecretary for Agriculture thanked the Oman India Fertiliser for its efforts on its initiative destined to support the project for the Advancement of Veterinary and Animal sector and the delivery of veterinary services for livestock breeders.

The moving veterinary clinics will contribute in increasing commercial traffic related to livestock in the province of South East and contributes in the development of rural women to provide a suitable environment for the establishment of small businesses, and most importantly, providing stability and security of community living.

استكمالاً للبنية الأساسية للخدمات البيطرية لرفع قدرات وتطوير المنظومة الصحية البيطرية بالسلطنة، وقعت وزارة الزراعة والثروة السمكية يوم (الثلاثاء) مذكرة تفاهم لدعم مشروع شراء عيادتين بيطريتين متنقلتين؛ لتقديم الخدمات العلاجية والوقائية للثروة الحيوانية بمحافظة جنوب الشرقية، مع الشركة العمانية الهندية للسما، وقعتها من جانب الوزارة سعادة الدكتور أحمد بن ناصر البكري وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية للزراعة، ومن جانب الشركة المهندس حمد بن حمود الهاشمي مدير عام شؤون الشركة.

تأتي هذه الاتفاقية في إطار الارتقاء بالخدمات البيطرية والاهتمام بالثروة الحيوانية، باعتبار مشروع العيادات البيطرية المتنقلة من المشاريع الرائدة التي تنفذها الوزارة؛ بهدف توفير الخدمات الوقائية العلاجية والإرشادية إلى مربي الثروة الحيوانية، حيث ستقوم هاتان العيادتان بتقديم مجموعة من الخدمات، منها: العلاج الفردي والجماعي، وحل مشاكل النقص الغذائي، والمتابعة الميدانية لقطعان الثروة الحيوانية، فضلاً عن إجراء العمليات الجراحية، والتحصينات اللازمة، وإجراء التحاليل، والفحوصات المخبرية، إضافة إلى تقديم الاستشارات والإرشادات البيطرية لمربي الحيوانات، وتدريبهم على الإسعافات الأولية، والتدخلات الطبية السريعة الضرورية.

وسيتم تجهيز العيادتين بوحدة مختبرية مزودة بالأجهزة والمعدات والمواد التشخيصية التي سيكون لها دور كبير في تحديد مناطق البؤر المرضية، والحد من حصول إصابات أو بؤر مرضية جديدة، وخصوصاً الأمراض المشتركة، الأمر سيخون له بالغ الأثر في السيطرة على الأمراض المستوطنة في السلطنة.

منتج عالي الجودة من
Quality products from

A'SAFFA
FOODS
الصفاء
للأغذية



الصفاء
A'SAFFA

100% طبيعي وشهي
100% Natural & Tasty



عش أطيب الأوقات

مع دجاج الصفاء، 100% طبيعي وشهي.

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



Within Salalah Festival 2014 the ministry participated in four variety events

The Ministry made sure in participating in many exhibitions inside and outside the Sultanate's belief in the importance of the definition of agricultural products and Omani fish to lead it to reach out to the foreign markets plus the opening of new markets, in addition to this, the ministry is organizing a number of exhibitions to coincide with the events of agricultural such as World Food Day, the tree day and the activities of Arab agricultural monthly contest, as well as the Muscat Festival and Autumn Festival in Salalah and other exhibits, this year the ministry participated in the activities of Salalah Festival 2014 the participation included four events including the market of rural women and the coastal market Omani date and the Omani market honey and Fisheries Exhibition.



The aim of the ministry of this review is to encourage the private and public sectors to pay attention to agriculture and to identify the most important technologies in the fields of agriculture, livestock and fisheries, also aimed to define visitors the most important ingredient of agricultural and fish that abound in the Sultanate in addition to the role of the Ministry of Agriculture and Fisheries in maintaining these ingredients and methods of development.

ضمن مهرجان خريف صلالة ٢٠١٤م وزارة الزراعة والثروة السمكية تشارك بأربع فعاليات متنوعة.

اعداد: ناصر المجرفي.

تحرص وزارة الزراعة والثروة السمكية على المشاركة في العديد من المعارض التي تقام داخل السلطنة وخارجها؛ إيماناً منها بأهمية التعريف بالمنتجات الزراعية والسمكية العمانية. والوصول بها إلى الأسواق الخارجية. وفتح أسواق جديدة، إضافة إلى ذلك فإن الوزارة تقوم بتنظيم عدد من المعارض تزامناً مع المناسبات الزراعية. مثل: يوم الأغذية العالمي، ويوم الشجرة، ويوم الزراعة العربية، وفعاليات مسابقة شهري الزراعة وكذلك مهرجان مسقط، ومهرجان الخريف بصلالة، وغيرها من المعارض الأخرى. وشاركت الوزارة هذا العام في فعاليات مهرجان خريف صلالة ٢٠١٤م، وتضمنت المشاركة أربع فعاليات متنوعة، هي: سوق المرأة الريفية والساحلية، وسوق الرطب العماني، وسوق العسل العماني، ومعرض الثروة السمكية.

وتم خلال أيام المهرجان افتتاح أربعة أسواق متتابعة، عُرضت فيها أصناف متنوعة من الرطب العماني؛ لإتاحة الفرصة للزائرين للتعرف على أصنافه ومذاقاته، والاطلاع على أجود أنواع التمور بما فيها الأصناف النادرة، والارتقاء بإنتاجها وتصنيعها، ودراسة آليات تطوير هذه الصناعة. كما تم في المعرض أيضاً تسليط الضوء

على العسل العماني، حيث اجتمع مربو العسل ومسوقوه تحت سقف واحد؛ لعرض منتوجاتهم من أصناف العسل في مناطق الرعي الصحراوي، والمناطق الساحلية، وأعسال الخريف وغيرها.

كما ضم جناح الوزارة أيضاً منتجات المرأة الريفية، ولعل من أهمها الصناعات الغذائية من منتجات الألبان، والمخللات بأنواعها، وكذلك منتجات الدواجن (الصيغان والبيض المحلي)، والمشغولات اليدوية التي تقوم بها المرأة الريفية كصناعة السعفيات، وغيرها.

وكان للثروة السمكية نصيب في جناح الوزارة، حيث تم عرض أصناف مختلفة من الأسماك والكائنات البحرية التي تستوطن مياه السلطنة، وعينات من أسماك وكائنات مائية من مختلف أنحاء العالم مع وجود المختصين من الوزارة الذين قدموا المعلومات والشرح عن تلك الأسماك والكائنات. كما افتتح ركن خاص بالحياة البحرية في السلطنة، ومعدات الصيد المستخدمة في العمل في مهنة الصيد البحري، ومنتجات خاصة بالمرأة الساحلية من منتجات سمكية تقليدية من البيئة الساحلية العمانية، مثل: الأسماك المجففة، وأسماك المالح بنكهات مختلفة، ومنتجات غذائية أخرى مصنعة من الأسماك، والثروات البحرية التي تزرعها المياه العمانية.





افتتاح سوق العسل العماني، والرطب في مهرجان صلالة السياحي ٢٠١٤م

ضمن مشاركة وزارة الزراعة والثروة السمكية في فعاليات مهرجان صلالة السياحي لعام ٢٠١٤م، افتتح يوم ١٨ من أغسطس في قاعة ظفار بمهرجان صلالة السياحي فعاليات معرض سوق العسل العماني، تحت رعاية سعادة الشيخ سالم بن عوفيت الشنفرى رئيس بلدية ظفار، رئيس اللجنة المنظمة لمهرجان صلالة السياحي ٢٠١٤م، بحضور عدد من مسؤولي الوزارة وبلدية ظفار.

يشترك في هذا المعرض ٢٠ مربيا للنحل، ويعرض فيه مختلف أنواع العسل العماني من مختلف الولايات، بهدف تعريف الزوار والسياح بأصناف العسل العماني، كما يهدف المعرض إلى التعريف بالمنتج العماني من مختلف أصناف العسل التي توجد في السلطنة وبأحجام مختلفة، للإفادة من وجود الزوار والسياح لتعريفهم بأصناف العسل العماني، وفتح أسواق داخلية جديدة لمربي نحل العسل وبأسعار مناسبة، وتنفيذ تعاقدات لبيع العسل العماني مع الكثير من الأطراف. واستمرت فعاليات سوق العسل العماني على مدى أسبوع كامل كان خلالها السوق مفتوحا أمام جمهور المهرجان من الساعة الخامسة عصرا وحتى العاشرة ليلا.

إقبال كبير وحركة بيع نشطة على سوق العسل العماني:

وقد شهد سوق العسل العماني إقبالا كبيرا من زوار المهرجان، وأشاد العديد من زوار المعرض بما شاهدوه في سوق العسل العماني حيث سجل مربو نحل العسل العماني حضورا قويا في فعاليات المعرض، وكان حضورهم لافتا لأنظار الزوار ومثار إعجابهم. وقد شهد السوق حركة بيع جيدة لمختلف أصناف العسل العماني، ومن مختلف محافظات السلطنة، وتواصل مع النجاحات السابقة لمشاركات الوزارة منذ عام ٢٠٠٤م في مهرجان صلالة السياحي، وإيماننا بأهمية التطوير فقد رأت الوزارة في هذا العام أن تبني فكرة جديدة تستهدف إبراز بعض نتائج جهود

الوزارة في الواقع، انطلاقا من اختصاصاتها ومهامها المعروفة من خلال التعريف بمدى جودة المنتج الزراعي، والحيواني، والسمكي، في حالة توفير الأساليب المناسبة لتسويقه.

وتهدف مشاركة الوزارة إلى التعريف بأهم المشاريع المنفذة حالياً على مستوى السلطنة، والتعريف بأنشطة وبرامج وزارة الزراعة والثروة السمكية، والتوعية والإرشاد للمزارعين ومربي الماشية، والصيادين، والمجتمع المحلي، والتواصل المباشر مع المجتمع المحلي بكافة فئاته ومستوياته الثقافية، وإبراز فرص الاستثمار في هذه القطاعات في المناسبات المختلفة، وفتح منافذ تسويقية لمنتجات المرأة الريفية، والمنتجات الساحلية، ومنتجات المزارعين.

كما افتتح سوق الرطب العماني في سهل أتين يوم ١١ من أغسطس، وذلك تحت رعاية سالم بن عوض النجار رئيس المكتب الإعلامي بمحافظة ظفار وعرضت في السوق مختلف أنواع الرطب المحلي من مختلف ولايات السلطنة.

وقد شارك في المعرض ٢٠ مزارعا عمانيا، وكان هناك إقبال كبير من قبل ضيوف المهرجان من الزوار العرب والأجانب؛ بهدف الاطلاع والتعرف على أنواع الرطب العماني وتذوقه وشراؤه.

The opening of Alertab and honey market in Oman «Salalah Tourism Festival 2014»

Within the Ministry's participation in the activities of Salalah Tourism Festival for the year 2014 opened on August 18 – in the Hall of Dhofar Festival Salalah tourism exhibition market honey Oman under the patronage of His Excellency Sheikh Salem bin Aoffit Shanfari, Chairman of Dhofar Municipality Chairman of the Organizing Committee of Salalah Tourism Festival 2014 and the presence of a number of officials of the ministry and the Dhofar Municipality.

The market displays various types of honey in the Sultanate of various States to identify visitors from within the Sultanate and tourists from outside the Sultanate of Oman the varieties of honey.

20 beekeepers participated in the exhibition from different provinces, the exhibition aims to introduce the product of Oman from different varieties of honey that largesse in the Sultanate and in different sizes to take advantage of the presence of visitors from Oman and tourists from the Gulf Cooperation Council for the Arab Gulf States and the Arab countries and friendly countries and introduce them Omani honey varieties and open internal markets for new beekeepers and honey at reasonable prices, opening of shops and implementation of contracts for the sale of Omani honey with a lot of parties. The events Omani honey

market continued over the whole week, during which the market was open to the public festival of five o'clock pm until ten o'clock at night every day.

The market witnessed a number large of visitors from the festival where they praised with what they saw in the market from Omani honey, beekeeper scored a strong presence in the exhibition and was attending pointing to the attention of visitors and teased admiration was seen in the market movement of a good sale on different varieties of Omani honey from different governorates of the Sultanate.





توثيق حساب وزارة الزراعة والثروة السمكية على موقع تويتر العالمي

Documented account of the Ministry of Agriculture and Fisheries on Twitter

The "Twitter" company documented an official account of the blue brand ministry and certified this documentation which provides the full protection of the Company for the account of any security breaches as well as easy access through an Internet search, either via "Twitter" or other search engines.

This comes in a move to find some kind of communication highway between the ministry with all members of society, especially farmers, livestock breeders and fishermen in order to find out their opinions and suggestions about the services provided, as well as to provide the observers and those interested in the most important events and news and events in the areas of work in sectors (agriculture, livestock, fisheries).

"The ministry" shows that the creation of a special account by the (Twitter) comes from its strategy to provide excellent services achieve customer satisfaction with it through the use of technology and sophisticated means of communication to ensure rapid delivery of news, reports and therefore achieve communication and gain the confidence of the public.

وثقت شركة (تويتر) حساب الوزارة بالعلامة الزرقاء كحساب رسمي ومعتمد، ويوفر هذا التوثيق الحماية الكاملة من الشركة للحساب من أية اختراقات أمنية، إلى جانب سهولة الوصول من خلال البحث في الإنترنت سواء عبر (تويتر) أو محركات البحث الأخرى.

ويأتي ذلك في خطوة لإيجاد نوع من التواصل السريع بين الوزارة مع كافة أفراد المجتمع وخاصة المزارعين، ومربي الثروة الحيوانية، والصيادين؛ بهدف معرفة آرائهم واقتراحاتهم حول الخدمات المقدمة، فضلا عن تزويد المتابعين والمهتمين بأهم الأحداث، والأخبار، والفعاليات، في مجالات العمل في القطاعات (الزراعية، الحيوانية، السمكية).

وبينت الوزارة أن إنشاء حساب خاص بها على (تويتر) يأتي انطلاقاً من استراتيجيتها الرامية إلى توفير خدمات متميزة، تحقق رضا المتعاملين معها عبر استخدام التكنولوجيا، ووسائل الاتصال المتطورة؛ لضمان سرعة إيصال الأخبار والتقارير، وبالتالي تحقيق التواصل وكسب ثقة الجمهور، وترحب الوزارة بأفراد المجتمع المتواصل والمتفاعل مع حسابها، منوهة إلى أن هذا الحساب سيستقبل آراء واستفسارات المتابعين في مختلف المواضيع ذات العلاقة باختصاصاتها، مؤكدة أنه سيجري التواصل بشأنها مع المختصين في الوزارة؛ للرد والتوضيح عليها.

الجدير بالذكر أن حساب الوزارة على تويتر شهد متابعة جيدة منذ إنطلاقته، بلغت أكثر من ٤٨٠٠ متابع، ووصلت عدد التغريدات إلى ٣٠٥٠ تغريدة.

وعنوان الوزارة على موقع تويتر هو:

@Agrifishoman



ملتزمون بالحفاظ على حركتك التجارية



ادفع عملك إلى الأمام مع ميتسوبيشي فوزو. اعطي عملك ميزة إضافية لأداء عالي بالفعل مع شاحنات وحافلات فوزو التي تلبي جميع احتياجاتك للنقل التجاري



محافظة جنوب الشرقية وظفار، وهنا لا بد من الوقوف عند وضع الاسواق السمكية في المحافظتين المذكورتين ، في جنوب الشرقية حيث تعتبر هذه المحافظة من المناطق الغنية بالثروة السمكية إضافة إلى أنها وجهة سياحية هامة يقصدها الآلاف من السياح من داخل وخارج السلطنة. وبالرغم من التنوع والوفرة في الأسماك بهذه المنطقة إلا أن الطلب يتزايد عليها سواءً للتصدير أو للسوق المحلي. وازدياد الطلب على الأسماك في السوق المحلي فإن الصيادون وباعة الأسماك لم يعطوا لضبط جودة أسماكهم الأهمية المطلوبة مما ساهم في نقص مداخيلهم المالية وكذلك تعريض صحة المستهلكين للخطر وعكس صورة سلبية أمام السياح عن الأسماك العمانية خاصة والمنتج العماني بشكل عام. وبذلك تم نسف الجهود التي تبذل في سبيل تطوير قطاع الثروة السمكية والنهوض به. ومع التسليم بحقيقة أن سوق الأسماك بولاية صور يعتبر من أحد المعالم الهامة التي يحرص السياح على زيارتها فإن الأمر يتطلب تحسين كافة عناصر السوق وتطويرها بتغيير سلوكيات الباعة والمقطعين والمستهلكين وتوفير الأدوات والمواد اللازمة لإحداث التغيير المطلوب. كما تطلب الأمر فتح منافذ تسويقية حديثة خارج السوق الحالي لإثراء عامل المنافسة وتوفير الأسماك قريبا من المستهلك وبجودة عالية من خلال تشجيع الشباب على الاستثمار بفتح محلات تسويق الأسماك في عدد من المواقع التي لا يوجد بها منافذ تسويق سمكية. وبالتالي توفير المزيد من فرص العمل. ومن هنا جاءت أهمية مشروع (تحسين طرق

جودة المنتج من جهة وتحسين دخله ونقل عمله من بيئة كلها اترية وحشرات وحرارة شمس الى بيئة انظف وجودة سمكية اعلى ، وكان تنفيذ المشروع بداية في الدخول في المسار الصحيح لتطوير هذه الشريحة والمنتجات السمكية على حد سواء ، بعد تنفيذ تاهيل بعض الاسواق وايجاد بعض القناعات للصيادين والبائعين في تغيير اماكن عملهم ولو بشكل تدريجي تلي تلك المرحلة تنفيذ المشروع الثاني وهو (مشروع تطوير المنظومة التسويقية ورفع جودة الأسماك بمحافظة الباطنة) وهو ايضا من المشاريع التنموية الذي تم تمويله من صندوق التنمية الزراعية والسمكية بموازنة قدرها ٦٨٠٠٠ ار.ع وبفترة تنفيذ امدها سنتان .

يتوافق تنفيذ المشروع مع خطط وإستراتيجية الوزارة وهدفها نحو تطوير النظام التسويقي بالسلطنة حيث عمل هذا المشروع على إستكمال ماتم تأهيله في بعض الاسواق والانتقال الى اسواق سمكية اخرى واعادة تأهيلها من جهة ومن جهة اخرى توفير وتنفيذ فرص للتدريب والدعم لشريحة واسعة من العاملين في مهنة تسويق وتقطيع الأسماك بالأسواق السمكية في محافظتي الباطنة. كما ساهم بشكل واسع في تحسين البنية التحتية للأسواق السمكية لتكون متوافقة مع متطلبات العصر الحالي ومع خطة الوزارة نحو تطبيق الإشتراطات الصحية ولأئحة ضبط الجودة بالأسواق ، لم تتوقف عملية تأهيل الاسواق السمكية بمحافظة الباطنة فقط بل شملت عملية التاهيل



صندوق التنمية
الزراعية والسمكية
AGRICULTURE & FISHERIES
DEVELOPMENT FUND
AFDF

دور صندوق التنمية الزراعية والسمكية في النهوض بقطاع التسويق السمكي



البحثية والتنموية والتي تعمل تحقيق فرص التطور للقطاع السمكي والتي تصب في القنوات التي تعمل على توفير الأمن الغذائي وتطوير القطاعات الإنتاجية بالسلطنة.ان تنفيذ هذه المشاريع التي ستعمل على النهوض بإمكانيات وقدرات العاملين في الاسواق السمكية من صيادين وبائعين ومقطعين وغيرهم وتحسين المستوى الاستهلاكي للأسماك من قبل المواطن .

ان تأهيل تلك المواقع (الاسواق السمكية) التي يشتغل فيها هذه الشريحة من المجتمع ، كانت بدايتها الفعلية في تنفيذ مشروع (رفع جودة الاسماك لزيادة دخل الصيادين في محافظة الباطنة) والذي تم تمويله من صندوق التنمية الزراعية والسمكية بمبلغ قدره ٣٦٥٠٠ ر.ع ولدة سنتان ، هدف المشروع تعريف العاملين في صيد وبيع الاسماك على طبيعة البيئة الجديدة التي يجب ان يعمل فيها ومواصفاتها والتي ستصب في تحسين

لعبت الثروات البحرية الحية ممثلة بالثروات السمكية على اختلاف انواعها ومنتجاتها دورا بارزا في توفير فرص الامن الغذائي للمواطن والذي يشكل احد اهم اهتمامات الدولة من خلال وزارة الزراعة والثروة السمكية معتمدة في ذلك على وضع الأسس اللازمة للحفاظ عليها ووضع التشريعات والقوانين التي تكفل سلامتها والحد من استنزافها من جهة ومن جهة اخرى تعمل على توفير فرص الجودة لهذه المنتجات ، ان ايجاد ثقافة تناول افراد المجتمع للأسماك على اختلاف اعمارهم لها من تأثيرات ايجابية على حياة الفرد وسلامته والذي لا يتم الا من خلال العمل على زيادة وعي المجتمع بأهميتها وتنوعها والتي تتم من خلال وضع قواعد للنهوض بالصناعات السمكية ودعمها وتوفير عناصرها ، ولما كان لموقع السلطنة الجغرافي والمخزون الإستراتيجي الهائل له من الثروة السمكية، تبنت الوزارة تنفيذ سلسلة من المشاريع



بإستخدامها في التعامل مع الأسماك وتحسين جودة المعروض بإدخال وسائل حفظ مناسبة والتشجيع على إستخدام الثلج مع صيانة صالات العرض والترويج لإنشاء منافذ تسويق الأسماك خارج الأسواق المعتادة بمواصفات تتوافق مع لائحة ضبط الجودة. إضافة إلى تقييم وتطوير الجودة في مختلف مراحل الإنتاج بدءاً من الصيد وإنتهاءً بالسوق مروراً بناقلي الثروة السمكية. فالزيارة الى الأسواق التي تم تأهيلها الآن سواء في ظفار او في الشرقية والمقارنة مع الحالة التي كانت عليها سنجد ان هناك قفزة نوعية فعلا قد حدثت في هاتين المحافظتين وشعور المواطن الذي كان يرغب في ان تظهر هذه الأسواق الى الوجود خاصة فيما يتعلق بالسياح وبالصورة التي سيتم اخذها عن الأسواق العمانية والجودة للأسماك التي تتوفر فيها .

ولكي تستمر عملية تطوير النظام التسويقي السمكي في الأسواق السمكية في السلطنة والتي تعتبر أحدى المواقع الرئيسية التي تخدم شريحة كبيرة من المجتمع مثل (الصيد والبائع والمقطع والمستثمر والمستهلك) تم تنفيذ مشروع(تنويع منافذ التسويق السمكي واهميتها للمستهلك المحلي) الذي هدف الى الاستمرارية في توفير مستلزمات وعناصر ضبط الجودة لزيادة القدرة المعرفية والمهارية للصيد والناقل والبائع والمستهلك لزيادة عدد المطبقين لبرنامج ضبط الجودة ورفع مستوى الوعي العام والمساهمة في إيجاد محلات بيع وتسويق الأسماك وإيجاد فرص عمل بمحلات بيع الأسماك وتدريب الشباب العماني على عمليات التسويق وحفظ وترويج المنتجات السمكية في الأسواق المحلية وأيضاً جذب أصحاب سيارات نقل وتسويق الأسماك لتسويق أسماكهم بسهولة لدى المنافذ السمكية ومعالجة مشكلة يعد مصادر الثلج عن بعض الأسواق الخاصة للبيع الأسماك و تطوير العملية التنظيمية والإدارية للأسواق المستهدفة بالتنسيق مع الجهات الحكومية ذات العلاقة.

حفظ وعرض الأسماك بأسواق محافظة جنوب الشرقية) الذي بلغت موازنته ١٤٠٠٠ ر.ع ولمدة سنتان ، لقد هدف المشروع الى تحسين طرق حفظ وعرض الأسماك في الأسواق المحلية في المحافظة وإدخال نقلة نوعية في شكل عناصر السوق (الباعة ، المقطعون ، الأسماك ، وسائل العرض) بفرض أبسة موحدة وتحديد الأدوات والمواد المسموح باستخدامها في التعامل مع الأسماك وتحسين جودة المعروض بإدخال وسائل حفظ مناسبة والتشجيع على استخدام الثلج مع صيانة صالات العرض والترويج لإنشاء منافذ تسويق الأسماك خارج الأسواق المعتادة بمواصفات تتوافق مع لائحة ضبط الجودة. إضافة إلى تقييم وتطوير الجودة في مختلف مراحل الإنتاج بدءاً من الصيد وإنتهاءً بالسوق مروراً بناقلي الثروة السمكية.اما في محافظة ظفار فلكون اسواق الاسماك ب محافظة ظفار تفتقر الى التطبيق السليم لمعايير الجودة في مختلف عناصر السوق المتمثلة في المباني والباعة ومقطعي الأسماك والأدوات المستخدمة وآليات التداول مما يستدعي تحسين هذه العناصر وتطويرها .تم تنفيذ مشروع تحسين جودة الاسماك بأسواق الاسماك بمحافظة ظفار بتمويل من صندوق التنمية الزراعية والسمكية بكلفة قدرها ٥٠ الف ريال عماني ولمدة سنتان ، والمشروع عبارة عن آلية لتحسين جودة المعروض السمكي عن طريق تحسين طرق عرض الأسماك بالأسواق المحلية والسوق المركزي بصلاية بشكل خاص وتأهيل المواطنين العاملين بنشاط بيع وتقطيع الأسماك فيها وتوسيع ونشر منافذ التسويق بالمحافظة وهيئتها لتتوافق مع متطلبات الجودة ولتعكس المستوى الرفيع للخدمات التي تقدمها الوزارة والحكومة بشكل عام. لقد هدف المشروع الى إدخال نقلة نوعية في شكل عناصر السوق (الباعة ، المقطعون ، الأسماك ، وسائل العرض) بفرض أبسة موحدة وتحديد الأدوات والمواد المسموح

ولكون اغلب محافظات وولايات السلطنة الساحلية وغير الساحلية تعاني من عدم تنوع وتعدد منافذ التسويق السمكي فيها بالرغم من اتساع القاعدة الاستهلاكية نتيجة النمو السكاني والمشاريع الاستثمارية بالسلطنة ، مما ادى الى عدم توفر الاسماك وارتفاع اسعارها نتيجة احتكار الناقلين والباعة الموجودين بالسوق المحلي بالولاية الواحدة مع عدم وجود خيارات لدى المستهلك للحصول على اسماك طازجة او مجمدة وبالتالي انعكاسه السلبي على المجتمع. اضافة الى ان هناك اختلاف كبير في اسعار الاسماك ما بين مواقع الانزال ومنافذ التسويق للأسواق المحلية بالولايات مما يتطلب من الوزارة الوقوف على اسباب الاختلاف من خلال تتبع تسويق المنتجات السمكية بداية من الانزال وحتى وصوله الى المستهلك.



ميدانية للمواقع . ولكي تستكمل برامج وخطط المشروع كان لابد من توفير الادوات والمستلزمات التي تساعد على تأسيس نظام الكتروني لتتبع ورصد اسعار المنتجات السمكية .وتوفير الادوات والمستلزمات الداعمة لعناصر ضبط الجودة للناقل ، البائع والمقطع بمحلات بيع الاسماك من (ادوات تقطيع الاسماك ، صناديق حفظ الاسماك ، ثلاجات عرض وحفظ الاسماك) . لقد تمثل الدعم المقدم للمستحقين من خلال توفير المعدات والاجهزة الاساسية اللازمة لتشغيل محل بيع أسماك بواقع ٤ معدات من (ثلاجة عرض الاسماك المبردة ، ثلاجة عرض الاسماك المجمدة ، وحدة انتاج الثلج ، مكيبة تقطيع الاسماك) وقد تم التوريد والتسليم لمعظم تلك المحلات البالغ عددها (١٨) محل، كما تم تحديد الدعم المقدم ل (٢٣) لمحلات بيع الاسماك القائمة بمعدتين فقط (ثلاجة عرض الاسماك المبردة + وحدة انتاج الثلج) او (ثلاجة عرض

الاسماك المجمدة + مكيبة تقطيع الاسماك) وفقاً لرأي المختصين وتقارير الزيارات الميدانية لتلك المحلات . ومن الجدير بالذكر هنا انه بعد الانتهاء من مرحلة توزيع معدات وأجهزة الدعم للمستحقين والتي تمثلت ما نسبته (٩٥ ٪) من قيمة المشروع ، تم تنفيذ برنامج للمتابعة والتقييم للمحلات التي تم دعمها بهدف التعرف على مدى كفاءة وفعالية المعدات والاجهزة والعقبات والتحديات التي واجهت اصحاب المحلات ، كما تم درج تلك المحلات ضمن برنامج الوزارة للتسويق السمكي في فترات شح الاسماك بالأسواق السمكية المحلية وخصوصا في فترة الصيف وشهر رمضان الفضيل بالتعاون مع شركات الاسماك المشاركة في البرنامج من اجل ضمان توفير الاسماك بشكل دائم ومستمر بالولاية الواحدة .

Adding the entertainment flavor



OMAN PROFESSIONAL CHEFS COMPETITION



The Oman Professional Chefs Competition is the first of its kind in Oman, where leading Omani chefs of Oman compete to display their culinary skills in various categories.

ان فكرة المشروع هدفت الى تنفيذ العديد من البرامج والأنشطة مع المتعاملين في منافذ التسويق السمكي كاسواق الاسماك بالجملة ، الأسواق السمكية المحلية ومحلات بيع الاسماك ، كالتقليين ، الباعة وصغار المستثمرين بمحلات بيع وتسويق الاسماك وشركات الاسماك عن طريق تشجيعهم وتحفيزهم وتقديم العديد من التسهيلات والحوافز لممارسة نشاط التسويق السمكي. كما ان المشروع هدف الى توعية وثقافة الفئات المستهدفة من حلقات التسويق السمكي في سلسلة التداول للأسماك بمفاهيم ضبط الجودة والاستهلاك الغذائي للأسماك.. تعزيز دور الاعلام الموجه للفئات المستفيدة وأهميته في التوعية والثقافة بأهمية الثروة السمكية .

ومع مراحل تنفيذ خطة المشروع تم وضع شروط ومعايير للدعم لمحلات بيع الاسماك والتي تم اعتمادها من قبل معالي الدكتور الوزير واستعراض نوعية المعدات التي سيتم اعتمادها لدعم محلات بيع الاسماك . بناء على توجيه معالي الدكتور الوزير تم اعداد لوحة اعلانية موحدة لمحلات بيع الاسماك. تم توفير احتياجات الاسواق السمكية (الجملة والتجزئة) من صناديق ومنصات عرض الاسماك. تم اعتماد اليات تشغيل سوق الجملة. م. الاتفاق على تنفيذ ورشتي عمل للعاملين في الاسواق السمكية ومحلات البيع.

ان النتائج المتوقعة من تنفيذ المشروع ستؤدي الى تحسين التداول بالاسواق السمكية (الجملة والمفرد) التي يستهدفها المشروع وزيادة منافذ التسويق السمكية وبالتالي سيؤدي الى زيادة المعروض من الاسماك وزيادة المنافسة وتوفير خيارات متعددة للمستهلك وتطوير القدرات الفنية والمهارية للفئات المستفيدة من القطاع والكوادر البشرية العاملة في القطاع .

وتنفيذ الخطة تطوير قطاع التسويق السمكي في توفير وتطوير البنية الاساسية لاسواق الاسماك المحلية الساحلية والداخلية على حد سواء والمتمثلة في استحداث اسواق سمكية جديدة وتأهيل الاسواق القائمة والارتقاء في استحداث أسواق سمكية جديدة وتأهيل مباني لتكون منفذا سمكيا للمنتفعين ، في ظل خطة تهدف الى تطوير وتحسين مداولة المنتج وتسويقه بما يتوافق مع الشروط والمواصفات الفنية الضرورية في مجال الجودة. وترتبط كفاءة الانظمة التسويقية ارتباطا وثيقا بمدى كفاءة وكفاءة الخدمات التسويقية والبنية التحتية المساندة له وذلك لكون اي خلل او عطل او تقصير يحدث في اي من الحلقات والمسالك التي يمر بها المنتج ينعكس سلبا على النظام التسويقي ككل .

ان عدم وجود اليه منظمة وواضحة بالأسواق السمكية مثل نظام المناداة وغيرها من الأنظمة التي تنظم عملية تداول الاسماك بالأسواق ادى الى احتكار الاسماك لعدد معين من التجار والذين يعملون بالتحكم بأسعار البيع.

لأولكي تستكمل خطة تنفيذ تطوير القطاع والتي تتوافق مع تطلعات الوزارة جاء تنفيذ مشروع (تطوير منظومة الاسواق المركزية وأسواق الجملة والتجزئة بالسلطنة) وهو احد المشاريع التي مولها الصندوق بموازنة قدرها ٥٠٠٠٠٠ ر.ع ولمدة سنتان حيث سيعمل على توفير خدمات وتسهيلات ضرورية للمجتمع وذلك عن طريق الارتقاء بالمنظومة التسويقية للمنتجات السمكية من خلال رفع جودتها والمحافظة على سلامتها ، والمتعاملين بها بتطوير إمكانياتهم ورفع كفاءة عملهم نحو الافضل وذلك بمختلف محافظات السلطنة .

BEST CHEF OMAN COMPETITION



The competition will feature aspiring cooks who will prepare healthful and interesting traditional Omani cuisine. It will showcase the skill and talent of Oman's present crop of individuals from all segments of the food and hospitality industry.



OMAN BARISTA COMPETITION



The Oman Barista Competition will highlight the skills and knowledge of the country's finest baristas. It is the premier coffee competition platform engaging an Omani audience, promoting excellence in coffee, and advancing the barista profession.

BOOK YOUR STAND TODAY!

For more information, contact **Ammar Ahmad** at **+968 92597610**
or e-mail: **foodandhospitality@omanexpo.com**

www.foodandhospitalityoman.com



المتحقق من الاهداف المخططة:

معنوية بسيطة بين الاوساط المستخدمة، حيث كانت إنتاجية وسط مخلفات النارجيل هي الاعلى مقارنة بالاوساط الأخرى وبعدها تم زراعة العروة الثانية في شهر نوفمبر لعام ٢٠١٣م.

– تجهيز البيوت المحمية لتنفيذ تجارب استخدام المياه المعالجة ثلاثيا لبعض محاصيل الخضر في التربة و الزراعة بدون تربة.

– إختيار مجموعة من المزارعين المهتمين بتقنية الزراعة بدون تربة لتزويدهم بالمستلزمات الاساسية للتقنية وتدريبهم على كيفية الزراعة وتركيب وتشغيل جهاز التغذية الأوتوماتيكي.

عدد المستفيدين من نتائج المشروع:

أكثر من (١٠٠) مزارع في (٦) من محافظات، و (١٠) من الباحثين و (٣٠) من المرشدين الزراعيين.

أهم الانجازات التي تحققت:

– نقل تقنية الزراعة بدون تربة للمزارعين الراغبين في تبني هذه التقنية في مختلف محافظات السلطنة، ومنح البعض الآخر من المزارعين جهاز التغذية الأتوماتيكي كمنفعة نوعية لهم؛ الأمر الذي أدى الى زيادة كمية الإنتاج بنسبة ٥٠-٦٠٪ مقارنة بالزراعة على التربة.

– تركيب أجهزة أوتوماتيكية للتغذية للمزارعين المجيدين والمهتمين، كما تم تدريبهم على كيفية تركيب وتشغيل الأجهزة وصيانتها.

– عقد دورات تدريبية وورش عمل لتأهيل المزارعين والمرشدين الزراعيين والاختصاصيين حول أحدث التقنيات المستخدمة في نظام الزراعة بدون تربة لمحاصيل الخضر المختلفة بمحطة البحوث الزراعية بالرميس.

– يقوم فريق العمل بزيارات ميدانية لجميع محافظات السلطنة التي بها تقنية الزراعة بدون تربة وذلك بهدف إرشاد المزارعين من أجل الرقي بهذه التقنية وتحقيق الإنتاجية المثلى.

– تجهيز وتأهيل بعض البيوت المحمية بمواصفات الزراعة بدون تربة لإجراء التجارب البحثية بها، كما تم تركيب بيت محمي بجميع المواصفات الفنية للزراعة بدون تربة بمحطة البحوث الزراعية بجماح لتنفيذ بعض التجارب البحثية للمشروع.

– بدء تقييم نظم الزراعة بدون تربة وذلك باستخدام عدة محاليل وأوساط زراعية مختلفة، حيث تم البدء في تنفيذ العروة الاولى لتجربة استخدام المحاليل المغذية المذابة لمحصول الخيار في كل من محطتي البحوث الزراعية بالرميس وصحار، كما تم أيضا تنفيذ تجربة الاوساط الزراعية المختلفة لمحصول الطماطم للعروة الاولى في كل من محطتي البحوث الزراعية بالرميس وجماح.

– تنفيذ نظام الزراعة بدون تربة في محطة البحوث الزراعية بصلالة لإنتاج محصول الخيار لتقييم إستجابة الأصناف في ظروف السنة المختلفة.

– تأهيل القائمين على التجارب في محافظة ظفار على أحدث المستجدات في الزراعة المائية.

– تحديد مجموعة من المزارعين المجيدين والمهتمين بالزراعة بدون تربة لترتيب جهاز التغذية الأتوماتيكي كمنفعة نوعية لهم.

– تنفيذ العروة الاولى لتجربة استخدام المحاليل المغذية المذابة لمحصول الخيار في كل من محطتي البحوث الزراعية بالرميس وصحار وتم تحليل النتائج الاولى حيث أشارت النتائج الى إرتفاع إنتاجية محصول الخيار باستخدام المحلولين (المحلول المعتمد من قبل ايكاردا والمحلول المعد من قبل المختصين بالبحوث الزراعية)، كما تم زراعة العروة الثانية لهذه التجربة في شهر نوفمبر في كلتا المحطتين وذلك لتأكيد النتائج.

– تنفيذ تجربة الاوساط الزراعية المختلفة (الرمل، سعف النخيل، مخلفات النارجيل، نشارة الخشب والبيتموس) لمحصول الطماطم للعروة الاولى في كل من محطتي البحوث الزراعية بالرميس وجماح، وتم تحليل النتائج الاولى والتي أشارت الى وجود فرق



من المشاريع البحثية الجديدة في موضوعها التي مولها صندوق التنمية الزراعية والسمكية

مشروع/ رفع الإنتاجية لوحدة المساحة والتوسع في نشر تقنية الزراعة بدون تربة لدى المزارعين

نفذه: قسم بحوث الخضر بمركز بحوث الإنتاج النباتي بالمديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية/ وزارة الزراعة والثروة السمكية
مواقع التنفيذ:

م	محافظة	ولاية
١	جنوب الباطنة	– بركاء (الرميس، المريجات، الفليج، الأبيض)
٢	شمال الباطنة	– السويق (الخضراء، حلة بني غدانة) – الخابورة (قصبة ال بوسعيد) – صحم (حلة البرج، بطحاء الأشخرة) – صحار (الهمبار، وادي حبيبي)
٣	الداخلية	– سمائل (الفا) – نزوى (حي السعد) – الحمراء (الحشيمة، منسور) – بهلاء (بلادسيت، الخرم، حي السعد، الخطو، جماح) – منح (المحيول، كرشا) – بحيد
٤	جنوب الشرقية	– الكامل (الواصل)
٥	الظاهرة	– عبري (الرايبة، المرتفع، السلمى، وادي العين) – ضنك (أبو كربة)
٦	ظفار	– صلالة



تجربة إستخدام المحاليل المغذية المذابة لمحصول الخيار
بتقنية الزراعة بدون تربة/النظام المغلق



تجربة استخدام الاوساط الزراعية المختلفة لمحصول الطماطم
بتقنية الزراعة بدون تربة (النظام المفتوح)



ورش العمل التي اقيمت للمزارعين حول كيفية تركيب
وتشغيل جهاز التغذية الاوتوماتيكي



من مجالات التنمية التي يمولها الصندوق

مشاريع البحوث الزراعية والبرامج الإرشادية والمشاريع الرائدة المرتبطة بها ونقل وتطويع التقنيات الإنتاجية والتسويقية التي من شأنها رفع الكفاءة الإقتصادية.

مراحل تجهيز البيت المحمي بنظام الزراعة بدون تربة



الزيارات الميدانية للمزارعين المطبقين لتقنية الزراعة بدون تربة



farming without soil

One of new researchs projects funded by the agricultural Development Fund and the Fish This project raises the productivity per unit area and the wider dissemination of agriculture technology



”موسمي“

قرض زراعي قصير الأجل يُمنح لتمويل دورة زراعية لإنتاج محاصيل الخضّر الموسمية.

Carried out by: Department of Vegetable Research Plant Production Center, the Directorate General of Agricultural Research and animal / Ministry of Agriculture and Fisheries.

The number of beneficiaries of the project:

There is more than 100 farms in six provinces, and (10) of researchers and (30) of agricultural extension agents.

The most important achievements:

- Technology transfer soilless to farmers wishing to adopt this technique in different governorates of the Sultanate, and the granting of others farmers with automatic feeding device quality; which led to increase the amount of production by 50-60% compared to agriculture on soil.
- Installation of automatic feed to farmers and those interested in glorious, as has been trained on how to install and operate the equipment and maintenance.

- holding training courses and workshops for the rehabilitation of farmers and agricultural extension agents and specialists about the latest technologies used in the system of agriculture without soil for vegetable crops various agricultural research station.

- The team conducted field visits to all governorates of the Sultanate started by soilless culture technique in order to guide the farmers to progress with this technology and to achieve optimal productivity.



ننمو معاً
TOGETHER WE GROW

بنك التنمية العماني (ش.م.ع.م)
OMAN DEVELOPMENT BANK (SAOC)

للإستفسار يرجى الإتصال على الرقم التالي: ٢٤٧٢٦٨٠٠

www.odb.com.om  <https://www.facebook.com/odboman>

المشاريع البحثية التي تستهدف تنمية قطاع الثروة السمكية والتي مولها صندوق التنمية الزراعية والسمكية



صندوق التنمية
الزراعية والسمكية
AGRICULTURE & FISHERIES
DEVELOPMENT FUND
AFDF

مشروع/ التوصيف الوراثي لسلاسل الماعز المحلي على المستوى الجزيئي باستخدام البصمة الوراثية

نغذو: المشروع مركز بحوث الإنتاج الحيواني بالمديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية بوزارة الزراعة والثروة السمكية، خلال الفترة من ٢٠١٠/٣/١٣ إلى ٢٠١٣/٣/١٢، وبتكلفة إجمالية بلغت ستين ألف ريال عماني.

- وهب الله السلطنة بيئة جغرافية متنوعة تميزها عن غيرها من حيث كثرة التنوع الجيني مما يجعلها مكان جيد لوجود سلالات متنوعة سواء كانت بريّة أو مستأنسة.

- تحتل الماعز والضأن المرتبة الأولى في السلطنة من حيث الطلب على اللحوم الحمراء يليها الأبقار.

- بينت الدراسات السابقة أن السلطنة تحتوي على مجموعة من حيوانات الماعز والتي لا يمكن اعتبارها سلالات بالمعنى المعروف حيث أن بعضها قد يكون له نفس الصفات الشكلية والمظهرية ولكنها تختلف في أماكن تواجدها حسب المحافظة والقبيلة التي تهتم بتربية هذه السلالة إن صح التعبير.

- تتميز بعض سلالات الماعز المحلية في السلطنة (مثل الجبل الأخضر) بأن عليها إقبال وطلب كبير خاصة من بعض المهتمين بتربيتها في دول مجلس التعاون الخليجي مما جعلها عرضة إلى تناقص أعدادها تدريجياً نتيجة لذلك ونقلها إلى خارج السلطنة.

- ولهذا ركزت الدراسة على إجراء التوصيف الوراثي لها وعمل البصمة الوراثية تمهيداً لتوثيقها لضمان حقوق الملكية الفكرية للسلالة العمانية الأصيلة، حيث أن التطور السريع في مجالات الوراثة الجزيئية ساهم في تحديد المحتوى الجيني لكل سلالة وذلك من خلال استخدام الواسمات الوراثية للوقوف على التوصيف الوراثي وتحديد مدى تقارب السلالات بعضها البعض.

- يتبع مربو الثروة الحيوانية بالسلطنة نظاماً تقليدياً في تربية الحيوانات كالنظام البدوي وشبه البدوي ونظام التربية المستقر في المحافظات والحيارات الزراعية المختلفة بما في ذلك نظام التربية بالمنزل والمزارع الصغيرة بالإضافة إلى بعض المزارع الإنتاجية المتخصصة كبيرة الحجم والتي يسود فيها نظام التربية المكثف (عالي المدخلات).

استهدف المشروع المحافظة على السلالات المحلية من الماعز الموجودة بالسلطنة وضمان استدامتها وذلك من خلال عمل توصيف وراثي لها بعد الانتهاء من مراحل التوصيف المظهري حيث قام فريق العمل بإجراء بحث ميداني على مستوى السلطنة لتحديد ماهية السلالات العمانية الأصيلة والنقية والتي تتصف بها المواصفات الشكلية للسلالة.

تم تحديد عدد (٨) سلالات من الماعز على مستوى السلطنة وهي: الماعز الجبالي/ الشرقية، والماعز الجبالي/ الظاهرة، والماعز الصحراوي/ الشرقية، والماعز الصحراوي/ الظاهرة، والماعز الصحراوي/ مسننم، وماعز الجبل الأخضر، وماعز الباطنة و الماعز الظفاري.

تم أخذ (٥١٠) عينات دم من مختلف السلالات السابق ذكرها وذلك من خلال المحطات البحثية التي تتبع لوزارة الزراعة والثروة السمكية وكذلك من قطعان المربين الذين يملكون السلالات النقية المحلية في محافظات شمال و جنوب الشرقية، الظاهرة، مسننم، الداخلية، ظفار، شمال و جنوب الباطنة.

تم عمل البصمة الوراثية لكل سلالة وتحديد مدى قوة العلاقة بين سلالة وأخرى وذلك من خلال التوصيف على المستوى الجزيئي.



جمع عينات دم الماعز من قطان مربو الثروة الحيوانية بالمحافظات

شملت الدراسة ٥ من سلالات الماعز، و يمكن تلخيص نبذة عن كل سلالة على النحو التالي:



١) ماعز الجبل الأخضر:

تتواجد هذه السلالة في معظم ولايات محافظة الداخلية وتتركز في قمم الجبل الأخضر الذي يقع وسط جبال عمان الشمالية بارتفاع حوالي ٣٠٠٠م فوق سطح البحر وتربي هذه السلالة على نطاق واسع بغرض إنتاج اللحم وفق نظام تربية متوسط المدخلات.



٢) ماعز الباطنة:

منشأ هذه السلالة هي المناطق الجبلية الواقعة بين محافظات شمال و جنوب الباطنة والظاهرة وتوجد السلالة في معظم المحافظات الشمالية للسلطنة، وتستخدم على نطاق واسع لإنتاج اللحم وتربي هذه السلالة وفق نظام تربية متوسط المدخلات.



٣) ماعز الظفاري:

توجد سلالة الظفاري في محافظة ظفار و خاصة في السهول والمناطق الجبلية في المحافظة. تربي هذه السلالة وفق نظام تربية متوسط المدخلات وتستخدم على نطاق واسع لإنتاج اللحم والحليب.

The genetic characterization of local goat

One of the projects researches that aim to develop the fisheries sector and was funded by the Agricultural Development Fund

Project of the genetic characterization of local goat breeds at the molecular level using DNA. The project was implemented by the Research Center of Animal Production Directorate General of Agricultural Research and the Ministry of Agriculture, Animal and Fisheries, during the period from 03.13.2010 to M 3/12/2013 m, and the total cost of sixty thousand RO.

- God gives Sultanate of Oman a geographically diverse environment that distinguish them from others in terms of the large number of biological diversity, making it a good place for the existence of a variety of strains, whether wild or domesticated.

- goats and sheep occupies first place in the Sultanate in terms of the demand for red meat, followed by cows.

- Previous studies have shown that the Sultanate contain a group of goats and animals that cannot be considered as known strains sense that some of them may have the same morphological and phenotypic characteristics but differ in their locations by the province and the tribe interested in rearing this breed.

- some local goat breeds in the Sultanate (such as Green Mountain) characterized by great demand on it, especially from some interested reared in the GCC countries, making it vulnerable to a decline in their numbers gradually as a result of that and moved to the outside of the Sultanate.

- this study focused on conducting characterization of genetic of it and the work of the DNA in preparation for documented to ensure intellec-



tual property rights of strain Omani authentic, as the rapid development in the fields of molecular genetics contributed to determine the genetic content of each strain, and through the use of genetic markers to determine the characterization of genetic and determine the extent of convergence strains each other.

- breeders of livestock in the Sultanate followed by systems traditional animal husbandry principles like the Bedouin and semi-nomadic and education system stable in the provinces and agricultural holdings various including education system houses and small farms as well as some farm productivity specialized large and dominated by a system of education intensive (high input).

The project aimed at preserving the local breeds of goats in the Sultanate and to ensure the sustainability and through the work of characterization and genetic of it after the completion of stages Phenotypic Characterization where the team has conducted field research on the level of the Sultanate to determine what breeds Omani authentic and pure and which is characterized by the specification formalism for the breed.

Was to determine the number (8) strains of goats in the Sultanate are: Goat Jabali / Eastern, and goats Jabali / phenomenon, and goats Desert / Eastern, and goats Desert / Musandam, and mountain goats green, and goats Batinah and goats Zvari.

٤ (ماعز الصحراوي:

تنتشر هذه السلالة في الولايات التي تقع على حدود الربع الخالي ورمال الشرقية و تتميز هذه السلالة بصغر حجمها. هذا ويوجد منها ما هو معروف بصحراوي الظاهرة وصحراوي الشرقية وصحراوي مسندم.



٥ (ماعز الجبلي:

تنتشر هذه السلالة بصورة رئيسية في الولايات التي تقع على حدود سلاسل جبال الحجر الشرقي و لها عدة عترات نتيجة انتخابها من قبل مربي الماشية لتناسب مع الظروف المحيطة للحيوان ومنها جبالي الشرقية وجبالي الظاهرة .



النتائج:

خطت الانتخاب على المستوى البعيد يتم الفصل بين السلالات التي وجد بينها تباعد بين المسافات الوراثية ، أما السلالات التي تتقارب بينها المسافات الوراثية فيمكن وضع برنامج انتخابي واحد لها يعنى بالتحسين الوراثي لجميع السلالات المتقاربة وراثيا وهذا يوفر كثيرا من الوقت والجهد والتكاليف علاوة على تخفيض فترة الجيل الأمر الذي يساهم في الإسراع من عملية التحسين الوراثي.

– نجحت الدراسة في عمل التوصيف الكامل لسلالات الماعز موضع الدراسة على المستوى الجزيئي وبهذا فقد تم الإنتهاء من جميع مراحل التوصيف وهي التوصيف المظهري والتوصيف الوراثي الأمر الذي يتطلب الانتقال إلى إجراء التوصيف الكامل لسلالات الضأن المحلي .

– أظهرت النتائج تفاوت بين السلالات التي شملها البحث وذلك لتحديد مدى وجود التنوع الإحيائي بين السلالات المحلية من الماعز حيث استخدم لذلك ٢٣ موروث من الواسمات الوراثية التي تستخدم لتحديد المحتوى الجزيئي لكل سلالة والموصى بها من قبل منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (FAO).

– كان مجموع الأليلات (Allele) التي وجدت خلال البحث ٧٤٣ أليل تم تحديدها في عدة مواضع أثناء إجراء البحث حيث تم تحديد المسافات الوراثية بين السلالات وبعضها مما يفيد في عمل البرامج الوراثية لتحسين السلالة حيث أنها تنتمي إلى نفس المحتوى الجيني المسؤول عن توارث الصفات، بحيث انه عند وضع



فحص وفصل الحامض النووي (DNA).



Oman exhibition for the food and hospitality 2014

Rabab Salman

Held at the Oman International Exhibition Gallery of Oman for the food and hospitality for its ninth year in a row, which was organized by Exhibitions Company Oman (Oman Expo), it was opened of the exhibition on 9 Sep under the auspices of HE Dr Ahmed bin Nasser and the Undersecretary of the Ministry of Agriculture and Fisheries, and lasted for three days, in which 200 global company shared.

The exhibition specialization in the areas of food and hospitality has attracted specialists in the field of industry and the provision of food in the area of tourism industry hotel, as available by special devices to provide the food industry and the means of hospitality different, as the owner establish several competitions which choose the best chef in the Sultanate, as well as competition (Barista

وأوضح الرحبي إن معايير المنافسة تشمل معايير الطبق الصحي الملائم للمستهلك، ومعايير الصحة والسلامة الغذائية والمهنية التي يتمتع بها أي طاهي، والمعلومات العامة عن الأطباق المقدمة، ومحتويات الطبق الصحية، إلى غير ذلك من المعايير التحكيمية.

وعن تصنيفات المسابقة ومستوياتها أشارت إلى أن المسابقة ذو نطاقين محلي ودولي، ففي الفترة الصباحية التنافس على الأطباق العمانية والمسائية على الأطباق الدولية.

Oman), which was held to choose the best chef of the Omani coffee and those competitions were held under the supervision of chefs from hotels and five-star restaurants in the Sultanate, and involving a large number of cafes in the Sultanate, amid an atmosphere of competitive spirit.

معرض عمان للغذاء والضيافة ٢٠١٤

رباب سلمان

تعد مثل هذه المعارض فرصة لرجال الأعمال العُمانيين لإيجاد شراكة تجارية مع أصحاب الشركات المشاركين في هذا المعرض ومن عدة بلدان للحصول على توكيلات لتوريد أجهزة ومعدات فنية في مجالي الغذاء والضيافة، ولعقد صفقات تجارية تزيد من حجم التبادل التجاري بين السلطنة وتلك الدول، ويعتبر قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة هو القطاع الأوفر حظاً في هذا الجانب بما يمكنها من النمو والتقدم سيما وهي تعيش مرحلة انتعاش بفضل الجهود الحكومية المبذولة لرفع مستوى هذا القطاع.

وعن مسابقة أفضل طاهي يقول محمد الرواحي من كلية عمان للسياحة رئيس مسابقة الشيف للهواة ان هذه المسابقة هدفت لدعم الهواة الراغبين في تعلم مهارات الطهي، فارتأت الكلية بشكل عام بمشاركة قطاع الضيافة من خلال تخصيص مسابقة خاصة لهم تفتح آفاق الابتكار والإبداع الغذائي، واستثمار ما لديهم من طاقات.

أقيم في مركز عمان الدولي للمعارض معرض عمان للغذاء وللضيافة لسنته التاسعة على التوالي، بتنظيم من شركة المعارض العمانية (عمان إكسبو) تم افتتاح المعرض بتاريخ ٩ سبتمبر تحت رعاية سعادة الدكتور أحمد بن ناصر وكيل الوزارة الزراعة والثروة السمكية، وإستمر لمدة ٣ أيام، شارك فيه ٢٠٠ شركة عالمية.

المعرض تخصص في مجالي الغذاء والضيافة حيث استقطب المختصين في مجال صناعة وتقديم الغذاء وفي مجال صناعة السياحة الفندقية، إذ توفرت به عروض أجهزة تقديم وصناعة الغذاء ووسائل الضيافة الفندقية المختلفة، كما صاحبه إقامة عدة مسابقات كمسابقة اختيار أفضل طاهي في السلطنة وكذلك مسابقة (باريستا عمان) والتي أقيمت لاختيار أفضل طاهي للقهوة العمانية وأقيمت تلك المسابقات تحت إشراف أمهر الطهاة من فنادق ومطاعم الخمسة نجوم بالسلطنة، ويشارك فيها عدد كبير من المقاهي العاملة بالسلطنة وسط جو من روح المنافسة.



FOOD AND HOSPITALITY OMAN 2014

ufi Approved Event

9-11 SEPTEMBER 2014

Oman International Exhibition Center

فاطمة

شركة السمرات للمنتجات

ON COUNTER

HELLMANN'S

Balsin

عسل % 20
النشقاء
من الخد

TURKISH

PROFESSIONAL ORIGINAL

PROFESSIONAL CLASSIC

PROFESSIONAL AUTHENTIC

8

CAWAN MAS

لقاء مع : الدكتور/ ناصر بن زاهر المعولي

الرئيس التنفيذي لشركة الصفا



د: ناصر بن زاهر المعولي

اعداد : رباب سلمان

تأسست شركة الصفاء للأغذية (مزارع دواجن الصفاء سابقا) في عام ٢٠٠١م، وتعد أكبر مشروع دواجن متكامل في السلطنة، ومنذ ذلك الحين حققت الصفاء الريادة في التنافس بين منتجات الدواجن الأخرى، ونجحت في اكتساب سمعة طيبة من خلال جودة متكاملة، ومعايير تصنيع صارمة، وفقا للمواصفات الدولية.

كان لمجلة الطيبات هذا اللقاء مع المدير التنفيذي لشركة الصفاء الدكتور ناصر بن زاهر المعولي.

تربية الدجاج:

للصفا هوية عمانية إذ أن كل منتجاتها مصدرها السلطنة، تقع مزارع الصفاء في ثمرية بمحافظة ظفار، يبلغ عدد المزارع حوالي العشر، تحتوي كل مزرعة على ما يقارب ٩٠ حظيرة، وتضم كل حظيرة سبع وعشرون ألف دجاجة.

يربى الدجاج ويغذى من خلال العلف المصنع محليا في شركة الصفاء. تبدأ بتربية الدجاج منذ تلقيحه في مزارع الأمهات في البيضاء، ويذهب البيض إلى ما يسمى بقسم الفقاسة، حيث يدخل في الحاضنة على درجة حرارة معينة، ويبقى لمدة ٢١ يوما، بعد خروج الصوص من البيضة ينقل إلى الحضائر.

تحتضن الحضائر عددا كبيرا من الصيصان الصغيرة، ويشرف المهندسون والفنيون في شركة الصفاء على تعديل الغذاء من العلف على حسب عمر الدجاجة، حيث إن العلف هو ثلاثة أنواع: العلف الأول وهو البادي ويطعم للصوص حتى يبلغ من العمر عشرة أيام، ثم يقدم له علف من نوع آخر وهو علف النمو، وبعدها يأتي النوع الثالث وهو العلف النهائي، وتختلف هذه الأنواع عن بعضها من حيث كمية البروتين والكالسيوم على حسب نمو العظام واللحم، ولا تغفل عن الطعوم التي ترافق الدجاجة لحين موعد ذبحها بعمر يصل إلى الثلاثون يوما وفقا لوزنها. تربية الدجاج في هذه الفترة من أهم الخطوات قبل الذبح.

وتمتنع شركة الصفاء عن إعطاء أية مواد كيميائية أو لقاحات أو أي دواء قبل عشرة أيام من ذبحها؛ حتى يكون لحمها صالحا وصحيا، وتعد هذه الخطوة الأهم من أجل مراعاة العوامل الصحية للمستهلك.

مرحلة الذبح:

يذبح الدجاج في شركة الصفاء وفق الشريعة الإسلامية وتخضع لجودة عالية، ففي المسلخ هناك أربعة أشخاص يداومون على الذبح اليدوي بالسكين بشكل مستمر، وبعد عملية الذبح تترك الدجاجة لمدة أربعين ثانية؛ بهدف نزول الدم، ثم تمر بعمليات أخرى من قطع الأرجل إلى نتف الريش والتبريد وما إلى ذلك، ومن ثم تنقل إلى البرادات أو الثلجات إلى مسقط، وتأخذ عينات من الدجاج المذبوح ومن البرادات والمياه المستخدمة في المسلخ، ويرافق طبيب مراحل الذبح للحفاظ على الجودة.

في عام ٢٠٠٤ كانت شركة الصفاء تذبح ١٥ ألف دجاجة في اليوم، أما بعد التوسعات التي شهدتها الشركة وصل عدد الطيور المذبوحة إلى ما يقارب ٧٠ ألف دجاجة في اليوم الواحد أي ٢٠ مليون دجاجة في السنة. وهناك متابعة للجودة والأمور الصحية من قبل جهات مختصة في هذا المجال.

تحضير العلف:

يحضر العلف على حسب عمر الدجاجة، ويعد الطعام الذي تتناوله الدواجن في مراحل عمرها من الأمور المهمة من الناحية العلمية، حيث يركز الأطباء وأخصائيو التغذية على نوعية العلف الذي تتغذى عليه السلالة، وفي شركة الصفاء يحضر العلف من المواد الطبيعية، وأهمها: الذرة الطبيعية، وفول الصويا، الذي يعد مصدرا للبروتين، لم تلجأ مزارع الصفاء إلى إدخال مخلفات الدواجن البروتينية غير الطبيعية للعلف كطبخ الدم، أو الريش، أو الرؤوس، أو أرجل الدجاج، بل تقوم شركة الصفاء بتصديرها

للخارج؛ بهدف إدماجها مع مواد غذائية للحيوانات الأليفة. أنشأت الصفاء للأغذية أحدث مركز لتصنيع أغذية الدجاج بولاية ثمرية، حيث تصل القدرة الإنتاجية للمصنع ١٥ ألف طن متري في الساعة، كما أن عمليات إنتاج الغذاء تتم بشكل آلي، حيث تعمل على إنتاج الحبوب لتلبية الإحتياجات الخاصة بالصفا للأغذية بشكل خاص. وتأتي تغذية الدواجن كأحد المصادر الرئيسية للتكلفة في سياق إنتاج الدواجن حيث يغطي ما يقارب ٧٠٪ من إجمالي تكلفة الإنتاج. ونظرا لأن صناعة الدواجن في دول مجلس التعاون الخليجي والشرق الأوسط قابلة للنمو السريع. لذا فإن التوافر والتكلفة لهما تأثير كبير على تكلفة الإنتاج والجودة الكلية للمنتج. وانطلاقا من الفهم العميق، تحرص الصفاء من خلال مصانع غذاء الدجاج الخاصة بها على إنتاج غذاء ذات مستوى عال من الجودة. تتميز مصانعنا لغذاء الدجاج بأنها تعمل بشكل آلي، كما أنها تتضمن مرفق تخزين الذرة وفول الصويا في مخازن فولاذية صلبة، حيث يتم تخزين المنتجات والمكونات بشكل آمن، كما يتم التحكم بنظام تكوير الحبوب وخط الموازنة، وانظمة الطحن بشتل سليم. هذا وتتم معالجة المنتج النهائي تلقائيا، من التعبئة إلى التحميل. ويتم تصنيع المنتجات الغذائية للدجاج بشكل آلي، بحيث تتطابق مع معايير البيئة والنظافة. وتتمثل أغذية الدجاج المنتجة في الصفاء في الآتي:

الهريس: مزيج من عدة مكونات من الأغذية، مطحونة إلى أحجام صغيرة.

الحبوب: حبات صغيرة من الهريس المضغوط، مما يجعل الطيور تتناول خليطا من الطعام الصحي.

فتات الطعام: حبوب مقسمة إلى قطع أصغر.

خطة التوسيع:

وضعت شركة الصفاء خطة بهدف الرفع من طاقة إنتاجها، ولذا تم افتتاح مصنع في الرسيل تحت اسم الصناعة الغذائية لإنتاج النقائق والبرجر بطاقة حوالي ٣٠٠ طن في الشهر. وهناك مشروع

لوجستي جديد لإنشاء مستودعات ومخازن تبريد للدجاج بدأت فيه الشركة وسينتهي بنهاية العام الحالي، ومشروع إنتاج بيض المائدة بحوالي مئة مليون بيضة في السنة، وأصبح شبه جاهزا تقريبا، هذه المزرعة ستكون قريبة لمزارع الصفاء في ثمرية، كما أن هناك أفكار لإنشاء أمهات؛ بهدف إنتاج بيض تفقيس، والتوسع داخل المزرعة لمضاعفة الإنتاج من ٢٠ مليون إلى ٤٠ مليون بمدة أقصاها سنتين.

التوزيع المحلي:

يغطي توزيع منتجات الصفاء كافة المناطق داخل السلطنة، فهناك خمسة فروع لتوزيع المنتج إلى صحر، والخابورة، وصلالة، ومسقط، وعبري، ونزوى، والشرقية. لكن المنتج الطازج يوزع داخل مسقط، وصحر، وصلالة، ونزوى، ويكثر توزيع اللحوم المجمدة في المناطق الريفية، ولا تبقى اللحوم لفترة في الثلجات، إنما تباع بسرعة لتغطية طلبات السوق، فلا تبقى اللحوم أكثر من شهر في الثلجات؛ لذا نسميه بالطازج المجمد، لأن غيرها من المنتجات المجمدة المستوردة تبقى في الثلجات لمدة ٦ أشهر أو أكثر. وهذا مؤشر جيد على مدى النجاح الكبير الذي تحققه مبيعات الصفاء في مختلف أسواق السلطنة. بالنسبة للتغطية فإن تغطيتنا تصل ما مجموعه يتجاوز ١٦٠٠ مخزن ومحل تجاري، فمع شبكة واسعة النطاق من الفروع تغطي كافة أرجاء السلطنة، حيث أن عمليات التوزيع لا تقتصر على محلات البقالة وحسب، بل أننا نلبي أيضا إحتياجات المطاعم ومحلات الجزارة، وشركات التموين وغيرها من المؤسسات.

وبالنسبة للبنية التحتية فإن الصفاء تمتلك أسطولا من شاحنات التبريد يبلغ عددها حوال ٢٥ شاحنة من جميع أنحاء البلاد، وذلك من أجل توفير المنتجات المجمدة والطازجة في جميع الأوقات للمستهلك، ونحن مجهزين بما فيه الكفاية لمواجهة أي تحديات جديدة.





سابين سيف الدين

أطعمة سحرية لعضلات قوية

مقابلة مع

أخصائية التغذية / سابين سيف الدين

اعداد : رباب سلمان

– **اللحوم الحمراء:** هي مصدر أساسي للبروتين إذا ما كانت خالية من الدهون، وتحتوي على بروتين B، والحديد، والزنك، والفسفور، والسليزوم، والنحاس.

– **اللحوم البيضاء (صدور الدجاج):** تعد صدور الدجاج من الأطعمة السهلة للتحضير في المطبخ، وتحتوي على نسبة عالية من البروتين، ونسبة قليلة من الدهون.

– **اللحم البقري:** يحتوي لحم البقر الخالي من الدهون على أحماض الأوميغا ٣ الدهنية، وبه أيضا دهون غير مشبعة، وفيه فيتامينات عديدة، أهمها: فيتامين A، والبيتا كاروتين، وفيتامين E.

– **الديك الرومي:** مصدر للبروتين، والفيتامينات، والمعادن، كما أنه يساعد على الوقاية من بعض أنواع السرطان.

– **البيض الأبيض:** غني بالبروتين، والفيتامينات، والزنك، والحديد، ويوجد به أهم عنصر لبناء العضلات وهو الكالسيوم.

لبناء عضلات قوية والاحتفاظ بصحة سليمة، لا بد من أن اتباع نظام غذائي يعتمد على البروتينات والدهون الصحية الكافية. وفي مقابلة لمجلة الطيبات مع أخصائية التغذية سابين سيف الدين أشارت لنا إلى الأطعمة التي تساعد في تذيب الدهون وتقوي العضلات:

– **العدس، والحمص:** من الأطعمة النباتية الغنية بالبروتين، وتحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، التي تؤثر على نسبة الأنسولين وتعمل على بناء العضلات.

– **اللوز:** هو من أهم مصادر البروتين من بين الأطعمة النباتية، يحتوي على الدهون غير المشبعة، ومهمة لصحة القلب، يحتوي كوب من اللوز على ما يقارب ٣٢ غراما من البروتين، وفيه نسبة من المغنيسيوم المفيد في حيوية الجسم، واستقلاب الطاقة والبروتين.



رؤية ومهمة الشركة:

رؤيتنا هي أن تصبح الصفاء للأغذية رقم ١، والأكثر نجاحا في إنتاج الأغذية المتنوعة في منطقة الشرق الأوسط.

أما مهماتنا فهي متعددة:

– كسب ولاء عملائنا من خلال تزويدهم بمنتجات ذات جودة عالية، بالإضافة إلى كونها منتجات صحية وحلال وذات طعم شهيق.

– أن تصل منتجات «الصفاء للأغذية» إلى جميع أنحاء سلطنة عمان والشرق الأوسط.

– ضمان ولاء المستهلكين من خلال تزويدهم باستمرار بمنتجات غذائية طبيعية تفوق توقعاتهم أن نطون سباقين في زيادة قيمة استثمار المساهمين، من حيث تنمية المبيعات، ومراقبة التكاليف، والإستثمار الحكيم للموارد المشاركة وتقديم الحلول لتحقيق الأمن الغذائي والإكتفاء الذاتي في السلطنة.

البيئة:

تلتزم الصفاء للأغذية بالإلتزام التام نحو التقيد بالقوانين من شأنها الحفاظ على البيئة والتقليل من التلوث الناتج، كما تلتزم الشركة بتطبيق كافة إجراءات السلامة والوقاية في أماكن العمل. جدير بالذكر أن الصفاء للأغذية معتمدة أيضا من قبل نظام البيئة ISO 14001

نصائح لتخزين المنتج:

ينصح بأخذ المنتجات الطازجة إذا ما توافرت، وأما بالنسبة للتخزين فيجب الحفاظ على المنتج داخل التلاجة، وبخصوص منتج الصفاء فنحن نؤكد على سلامته وجودته الصحية، وكما أن طريقة ذبحه تطابق الشريعة الإسلامية.

جوائز وإنجازات:

– جوائز عمان الإلكترونية ٢٠٠٧
– جائزة أفضل الشركات العمانية أداءً (مجلة عالم الاقتصاد والأعمال) ٢٠١٠

– أفضل علامة تجارية في عمان رقم ١ (فئة الأغذية) ٢٠١٠-٢٠١١

– أفضل علامة تجارية في عمان رقم ١ (فئة الأغذية) ٢٠١١-٢٠١٢

– جوائز عمان الإلكترونية – الجائزة الذهبية (السلع الاستهلاكية – الصناعات الغذائية والمشروبات) – ٢٠١٢

– العلامة التجارية الممتازة (سوبر براند) ٢٠١٣

– جائزة أفضل الشركات العمانية أداءً مجلة الاقتصاد والأعمال ٢٠١٣

– جائزة أفضل الشركات العمانية أداءً فئة رأس المال الكبير مجلة عالم الاقتصاد والأعمال ٢٠١٤.

المسؤولية الاجتماعية للشركة:

كشركة تأسست وبشكل تام لصالح سلطنة عمان، فهي ملتزمة تماما اتجاه المجتمع الذي تخدمه، وتلعب دوراً فعالاً في هذا المجتمع، إذ يتجلى ذلك من خلال تنفيذ الشركة للعديد من برامج التنمية الاجتماعية، والتي تركز على الأنشطة الرياضية والصحية والتعليمية ومجال الحفاظ على البيئة ومن بين المبادرات التي توليها الشركة درجة عالية من الاهتمام هي الغذاء الصحي وأسلوب العيش الصحي وذلك من خلال التشجيع على تناول أطعمة صحية وطبيعية ومغذية.



Magic foods to build strong muscles

To build strong muscles and maintain a healthy sound must follow a diet based on proteins, fats, adequate health, these foods that mentioned helps on dissolving fat and muscle strengthening.

lentils and chickpeas: from plant foods rich in protein and contain a high percentage of carbohydrates.

Almonds: one of the most important sources of protein from plant foods, contain unsaturated fats and important for healthy heart, a cup of almonds contains approximately 32 grams of protein.

Red meat: is the major source of protein, they are fat free and contain protein B, iron, zinc, phosphorus, copper and Sulaizum.

white meat (chicken breast): Prepare the chicken breasts from the easy to prepare foods in the kitchen and contain a high proportion of protein and low in fat.

Beef: The beef fat-free on the omega-3 fatty acids, which also has unsaturated fats and the most important of many vitamins vitamin A and beta-carotene and vitamin e

turkey: a wonderful source of protein, vitamins and minerals, it also helps in the prevention of some types of cancer.

egg white: rich in protein and vitamins, zinc and iron, has a most important element which is useful for building muscle which calcium.

Water: scientific facts indicate that the human body consists of 80 percent water, and water is an important and effective in building muscle and maintains survival moist, making it stronger, and raises the water rate of energy in the body.

Fish oil: its great benefits ... and important in helping the body recover from infections rapidly during heavy exercise and lifting weights; fish oil strengthens not only muscles but also eliminates fat.

Other kinds of food that help in building muscles are: pineapple, Spanish, sweet potato, rice, milk with chocolate, salmon fish, white cheese.

- الماء: حقائق علمية تشير إلى أن جسم الإنسان يتكون من 80٪ من الماء، والماء عنصر مهم وفعال في بناء العضلات، ويحافظ على بقائها رطبة مما يجعلها أقوى، ويرفع الماء معدل الطاقة في الجسم.

- زيت السمك: به فوائد جمة، وأهمها مساعدة الجسم على التعافي من الالتهابات بشكل سريع أثناء التمارين الثقيلة ورفع الأوزان، وزيت السمك لا يقوي العضلات فحسب بل يقضي على الدهون أيضا.

- الأناناس: مفيد في عملية الهضم؛ لأنه غني بأنزيم البروملين، وثبت بأنه يقلل من التهابات العضلات ويزيد قوتها.

- السبانخ: يسهم في المنع من فقدان العضلات؛ لأنه يحتوي على أحماض قلوية، وهي مليئة بعنصر الحديد، وتعمل السبانخ على نمو العضلات بنسبة 20٪.

- سمك السلمون: يحتوي على أحماض الأوميغا 3 المساعدة على تقوية القلب، إضافة إلى كونه مصدر مهم من البروتينات.

- البطاطا الحلوة: من الأذ الأطعمة التي تساعد في بناء العضلات، بالإضافة إلى ذلك فإنها مخزن للفيتامينات والمعادن، تساعدك على الحفاظ على مستوى السكر في الدم ثابت، وتساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول .

- الأرز البني: عنصر مفيد لبناء العضلات؛ يوجد به حوالي 3 جرام من الألياف و 7 جرام من البروتين؛ ولذلك فهو بديل جيد للأرز البني.

- الجبن الأبيض: قد يعتبره البعض حلوى، ولكنه هو واحد من أفضل الأطعمة لبناء العضلات، وأن كوبا واحدا من الجبن يحتوي على 28 جراما من البروتين؛ لذلك فإن تناول وجبة خفيفة منه تحتوي على المزيد من البروتينات.

- حليب الشكولاتة: يساعد في بناء العضلات، وفي دراسة نشرت مؤخرا في مجلة دولية للتغذية الرياضية أوضحت أنه فاعل عند ممارسة التمارين الرياضية، وهو يمنع الأرق.

صهار سوقار



سوق صهار للأسماك سفينة عائمة على الأرض، ومليئة بمختلف أنواع الأسماك...

إعداد: محريد فاروق

التصميم الجميل الخلاب واللون الأبيض الزاهي والإطلالة الرائعة على مياه بحر عمان الأزرق الهادئ جميعها صفاتٍ منحت سوق الأسماك في ولاية صهار شكلاً رائعاً، يمكن لكل زائر للسوق أن يلاحظ هذا ويلمسه قد يكون سبب زيارة السوق للجميع هو إما البيع أو الشراء، ولكن هذا لا يمنع أن يستقطع المتسوقون بعضاً من الوقت؛ للاستمتاع بمنظر السوق وجماليتها، وطلته الرائعة على مياه البحر الزرقاء الجميلة.

عند دخولنا للسوق لغت انتباهنا أصوات البائعين التي تأتي من كل صوب وتعلو أكثر فأكثر كلما تقدمنا نحو الداخل مرت علينا وجوه كثيرة بعضها تعلوها ابتسامة المنتصر؛ لأنها قد تكون فازت بشراء سمكة عملاقة بعد أن افتتح المزاد (المناداة)، أو أنه صيادٌ باع صيده بثمن جيد. وبعضهم يأتي فقط للاستمتاع بالنظر إلى جماليات السوق، ومشاهدة الحياة التي تدبُّ فيه، أو متابعة الأسماك المتنوعة والجميلة، وقد يفكر في نهاية المطاف بشراء بعض منها؛ ليستمتع بأكلة سمكٍ لذيذة.

سوق صهار للأسماك هو الأكبر في محافظة شمال الباطنة تم إنشاؤه قبل ثلاث سنوات بتوجيهات من جلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم، وهو على شكل سفينة كبيرة، يمكن مشاهدته من على مسافة؛ نظراً لحجمه الكبير وقد تم اختيار التصميم بدقة وفطنة، وجاء ليكون شاملاً لكل المرافق التي تحتاجها أية سوق حديثة ومتطورة في العالم وتم استغلال كل مساحة فيه بذكاء؛ لتفي بالعرض المطلوب. أقسام السوق تم ترتيبها حسب نوع العمل الذي يُمارس فيها فهناك قسم (القمّاطين) والقمّاط هو الشخص الذي يشتري البضاعة من الصيادين وتجار السمك، ومن ثم يقوم ببيعها على الزبائن وهناك قسم (الناقلين) وهو قسم نقل الأسماك (اللوجستك) الذي ينقل الأسماك من المحافظات الأخرى إلى السوق بعد شرائها ويتم النقل بالشاحنات المجهزة بالصناديق الخاصة بحفظ ونقل الأسماك، وتحتاج صهار إلى هذا القسم بالإضافة إلى ما يتم صيده من البحر؛ نظراً للكثافة البشرية العالية التي تتراد السوق بصورة يومية، ويوجد أيضاً قسم (الجزافين) وهو قسم خاص لشراء الأسماك الكبيرة والضخمة فقط من الصيادين، ومن ثم يقومون بتقطيعها لأجزاء أصغر، وبيعها على شكل قطع وهناك قسم (المقطعين) اللذين يقومون بتقطيع السمك وتنظيفه للزبائن كل حسب طلبه.

بعد زيارتنا ومشاهدتنا لأقسام السوق لاحظنا أن السوق تحتوي على مرافقٍ أخرى مكملة له؛ مما يجعل هذه السوق تستحق أن تعتبر من أفضل أسواق الأسماك في السلطنة حيث يحتوي على محلات لشوي الأسماك تقع على جهتي السوق، وهذا يساعد الزبون على شراء الأسماك الطازجة ومن ثم شويها مباشرة، دون تعريضها لفترة بقاء طويلة قبل استهلاكها وهناك صالة خاصة تسمى بصالة (المناداة) وهي صالة كبيرة يتجمع فيها بائعو الأسماك لبيع كميات كبيرة من السمك على طريقة المزاد بالجملة أو بالقطعة الواحدة إذا كانت السمكة كبيرة الحجم وإلى جانب هذه التسهيلات هناك مخازن التبريد المجهزة لخن الأسماك قبل بيعها بالإضافة إلى وجود مصنع لصنع قوالب الثلج الذي يمد السوق بهذه المادة وكذلك وجود ورشة متكاملة لتصليح محركات القوارب، مع محطة وقود؛ لتزويد السفن والقوارب بالوقود، ووحدة تحميل وإنزال تعمل بنظام الرافعات الثقيلة ويوجد في السوق أيضاً شاشات ضخمة معلقة على جدرانها؛ لعرض أنواع الأسماك المتوفرة وأسعارها وبشكل يومي، ليكون المستهلك على بيّنة بنوع السمك الموجود وأسعاره، وذلك لضمان عدم الغش في أسعار السمك كما يحتوي السوق على أماكن استراحة، ودورات مياه، ولا ننسى كذلك الغرف الخاصة بالمراقبين لحركة البيع والتأكد من جودة الأسماك.

وهذا يدعونا إلى الحديث عن الدور الرقابي في مراقبة السوق بشكل يومي؛ لضمان جودة الأسماك التي تدخل إليه بعد فحصها بدقة، حيث يوجد موظفون حكوميون مقيمون قائمون

على هذه المهمة منذ الصباح وحتى آخر ساعة عمل في السوق، وذلك لمراقبة عمل العاملين في السوق، ونوعية الأسماك ومدى صلاحيتها للبيع، ومراقبة الأسعار وعدم التلاعب بها، وأيضاً مراقبة نظافة السوق بشكل جيد حيث يتم تنظيفه بصورة دورية يومية، فعمال النظافة حاضرون على مدار اليوم، وفي نهاية كل يوم يتم التنظيف النهائي من قبل الشركة المسند إليها هذا العمل كما تقوم إدارة السوق بالتخلص من بقايا الأسماك بإرسالها إلى (المردم) حيث تقوم شاحنات خاصة بنقل هذه الفضلات يوميا ومؤخراً تم التفكير في الاستفادة من هذه البقايا بصفة أكثر نفعاً، وذلك بإرسالها إلى مصانع خاصة، حيث تقوم الأخيرة بتحويل تلك الفضلات إلى أسمدة وزيوت وأعلاف بعد معالجتها.

إذن فجهود وزارة الزراعة والثروة السمكية في إنشاء هذه السوق لم تذهب سدى بعد النجاح الذي حققته السوق في مجال بيع السمك كما أن للوزارة خطط جديدة لإنشاء أسواقٍ أخرى لبيع الأسماك في المحافظات الأخرى في السلطنة، وذلك للحاجة لها لجعل مهنة الصيد وبيع السمك في السلطنة أكثر تنظيماً ومرونة، خصوصاً وأن الجميع يعلم أن مهنة صيد السمك هي الأكثر ممارسة في عمان؛ بسبب غنى البلاد بالسواحل المطلّة على البحر.

الشبابية
alShabiba

لرؤية ملونة للعالم



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

الموقع الإلكتروني www.shabiba.com

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

شبابية

Sohar market

Sohar market for fish is just like a vessel floating on the floor, filled with various types of fish...

By: Madrid Farooq

The beautiful design which is stunning, white color bubblegum, and wonderful views of the Sea water of Oman, the blue Pacific, all those gives fish market in Sohar a wonderful form, each visitor to the market can observe this and touch it, and this may be the reason for visiting the market by everyone for either buying or selling.

Sohar fish market is the largest in the province of North Batinah, it was created three years ago under the guidance of His Majesty Sultan Qaboos bin Said, which is in the form of a large ship, and it can be seen from a distance; due to its sheer size. The design was chosen carefully and acumen, and came to be inclusive for all facilities needed by any modern and sophisticated market in the world, it was to exploit every space in it intelligently; to meet the required purpose.

After our visit seeing the market's segments, we noticed that the market contain other facilities complement it; making this market deserves to be considered one of the best fish markets in the Sultanate, which contain shops for grilling fish where

are located on both sides of the market, and this helps the customer to buy fresh fish and then grill it directly, without exposing them to stay long period before consumption. A special hall called the hall (paging), a large lounge where there are fish vendors to sell large quantities of fish on the auction method wholesale or piece-one if the large-sized fish, and in addition to these facilities there are equipped with cold storage to store fish before they are sold.

So The efforts of the Ministry of Agriculture and Fisheries in the creation of this market is not in vain after the success of the market in the sale of fish, and that the ministry's new plans to create other markets for the sale of fish in the other governorates in the Sultanate; and so the need for her to make a career fishing and selling fish in the Sultanate more organized and flexible, especially since everyone knows that the profession of fishing are the most exercise in Oman; due to the richness of the country's coasts overlooking on the sea.



Plant fish for facing the globally problem of the decline of fisheries

By: Madrid Farooq

To preserve water resources and face the problem of the decline of fisheries in the world, with a high number of people who suffer from the problem of hunger, Scientists specialists in the field of fisheries to the breeding species of fish, he can feed on the plants rather than eat the small fish, and this will increase the numbers of fish, recent research in the process of this experiment, but the current results auspicious.

According to the latest statistics of the World Food Program that about 800 million people in the world facing hunger problem, and this is pushing scientists from around the globe to search for food alternatives, and how to secure the long term, including projects, fish farming, but the basic problem is that the fish in the Industrial basins usually fed on fish meal and fish oil, which would be a difficult process for fish farming.

In this regard, the European institutions specialized in agriculture as a Marine in Germany start on the development of vegetarian food which can be given to fish in ponds; in order to grow and multiply, and this will be a substitute for food, dried food, which is usually given to fish in ponds. This is where the manufacturing of food from small fish being caught for this purpose, and to prevent the extinction of Fisheries, scientists sought to domesticate trout and make it subsists on vegetarian food.

Some scientists in this field are finding success this experience very difficult, but not impossible, but the scientists that were involved in the experiment said that this food developer made primarily from soy and vegetable oils and proteins, rapeseed, and this food to help fish on natural growth, to become unfit for human consumption.

أسماك نباتية لمواجهة مشكلة تراجع الثروة السمكية عالميا

إعداد: مدريد فاروق

اصطيادها لهذا الغرض وللحيلولة دون انقراض الثروة السمكية، سعى العلماء إلى تدجين سمك السلمون المرقط وجعله يقتات على الطعام النباتي.

بعض العلماء في هذا المجال يجدون نجاح هذه التجربة صعبا جدا، ولكنه غير مستحيل لكن العلماء القائمين على هذه التجربة ذكروا أن هذا الطعام المطور مصنوع في الأساس من الصويا والزيوت النباتية وبروتينات السلجم ومن شأن هذا الطعام أن يساعد الأسماك على النمو الطبيعي، حتى تصبح صالحة للاستهلاك الأدمي.

وقد أظهرت التجارب الأولية حتى الآن أن سمك السلمون المرقط يستجيب بشكل أفضل لهذا النوع من الغذاء المصنوع والنباتي ولا تزال هناك تجارب جارية لصناعة أطعمة نباتية للأسماك تتكون من البطاطا والأعشاب البحرية، حيث إن الأعشاب البحرية أظهرت أثناء التجربة مدى تأثيرها على سرعة نمو الأسماك وأكد العلماء بأنهم سيبدلون كل ما في وسعهم؛ لتطوير غذاء نباتي للأسماك ناجح يحقق النتائج المطلوبة.

لحفاظ على الثروة المائية ومواجهة مشكلة تراجع الثروة السمكية في العالم، مع ارتفاع عدد السكان الذين يعانون من مشكلة الجوع توصل العلماء المختصون في مجال الثروة السمكية إلى تربية نوع من الأسماك، يمكنه أن يقتات على النباتات بدل أكله للأسماك الصغيرة، وبهذا ستزداد أعداد الأسماك بشكل طردي الأبحاث الحديثة هذه في طور التجربة، ولكن النتائج الحالية تبشر بالنجاح.

وحسب أخر إحصائية لبرنامج الغذاء العالمي بأنه نحو 800 مليون شخص في العالم من مشكلة الجوع وهذا الأمر دفع العلماء من شتى أرجاء المعمورة للبحث عن بدائل غذائية، وعن كيفية تأمينها على المدى البعيد ومنها مشاريع تربية الأسماك، ولكن المشكلة الأساسية تكمن في أن السمك في الأحواض الصناعية يقتات عادة على دقيق السمك وزيت السمك الأمر الذي من شأنه أن يشكل صعوبة على عملية تربية الأسماك. وفي هذا الخصوص تحاول مؤسسات أوروبية متخصصة كمؤسسة الزراعة البحرية في ألمانيا على تطوير غذاء نباتي يمكن إعطاؤه للأسماك في أحواض التربية (أحواض الاستزراع)؛ لكي تنمو وتتكاثر وسيكون هذا الطعام بديلا للطعام المجفف الذي يُعطى عادة للأسماك داخل الأحواض، حيث يتم تصنيع هذا الطعام من أسماك صغيرة يتم

Contamination of agricultural crops

By: Madrid Farooq

The plan of the Ministry of Construction and Urban Communities is now on the basis of the wastewater collection at the level of cities and villages, treatment and re-use in irrigation of new land preservation (on the basis of lack of transport of long distances) and lead to the re-use of wastewater to achieve the following:

1. increases the land content of nutrients essential for plant growth
2. help to improve the physical properties, chemical and biological land and that by raising the content of organic matter.

But research has shown that wastewater contains microbes (causing diseases like typhoid, cholera,

dysentery and gastroenteritis, as well as Villiam pathogens (such as worms, etc.) in addition to the viruses that cause serious illnesses ranging number of pathogenic microbes in water before treatment to 510-710 cell microbial in each cubic centimeter of water, and after treatment is reduced in number by 90-99% as many of the pathogens and the existing water continues to operate and the duration of survival of the soil to several weeks or months as passed those microbes to cultivated crops which increases the spread and infection of humans and animals.



تلوث

المحاصيل الزراعية

إعداد: مدريد فاروق

تقوم خطة وزارة التعمير والمجتمعات العمرانية الآن على أساس تجميع مياه الصرف الصحي على مستوى المدن والقرى ومعالجتها وإعادة استخدامها في ري الأراضي الجديدة بالمحافظة (على أساس عدم نقلها الى مسافات بعيدة) وتؤدي إلى إعادة استخدام مياه الصرف الصحي إلى تحقيق ما يلي :

1. زيادة محتوى الأراضي من العناصر الغذائية الأساسية لنمو النبات (مثل الأزوت والفوسفور والبوتاسيوم والعناصر الصغرى).

2. تساعد على تحسين الخواص الطبيعية والكيميائية والبيولوجية للأراضي وذلك عن طريق رفع محتواها من المادة العضوية.

ولكن أثبتت الأبحاث على أن مياه الصرف الصحي تحتوي على ميكروبات عديدة (خصوصا المسببة لأمراض التيفود والباراتيفود والكوليرا والدوسنتاريا والنزلات المعوية وكذا فيليام الممرضة (مثل الاسكارس وغيره) بالإضافة إلى الفيروسات المسببة للأمراض الخطيرة ويتراوح عدد الميكروبات الممرضة في المياه قبل معالجتها الي ١٠ - ٧٠٠ خلية ميكروبية في كل سنتيمتر

ويتوقف ذلك على عوامل كثيرة مثل : نوع التربة والمحتوى الروبي بها وحموضة التربة ونوع المحصول المزروع ودرجة حرارة الموسم الزراعي وكميات الأسمدة المضافة وغيرها. لذا يجب معرفة وقت إضافة الأسمدة العضوية وفترة جني المحصول حتى نقل من أحتمال تلوث المحصول بمسببات الأمراض وكذلك معرفة المسببات الرئيسية لتلوث المحاصيل والتربة ويتضح ذلك من نوعية المحاصيل التي يمكن زراعتها باستخدام مياه الصرف الصحي مع الأخذ بعين الاعتبار ضرورة أستبعاد الخضروات الورقية أو تلك التي تؤكل بدون طهي نظرا لخطورة إستخدامها .

قبل معالجتها الي ١٠ - ٧٠٠ خلية ميكروبية في كل سنتيمتر

خمسة مواد غذائية مضرّة بالصحة... تجنبها!!!

إعداد : مدريد فاروق

منذ أن عاش الإنسان على وجه الأرض وهو يبحث عن الصحة التي هي سبب الحياة الطويلة والطبيعية فهي التاج الذي ينعم به الإنسان ليعيش بهناء وأستقرار وهي الضمان لجودة الحياة وكذلك الصحة وللحصول على كل هذا وعلى الوقاية من الأمراض هناك شروط معروفة علينا أتباعها مثل النوم الكافي لمدة لا تقل عن 7-8 ساعات يوميا وممارسة الرياضة ثلاث مرات أسبوعيا ومتابعة نظام غذائي صحي والأبتعاد عن الأغذية المضرّة بالصحة. لم يتوقف المختصون في مجال الصحة والتغذية والوقاية من الأمراض في إصدار البحوث الجديدة إلى أن توصلوا حديثا إلى أنه ليس بالضرورة لكي نعيش حياة صحية وسليمة أن نتبع حمية صعبة وذات مواصفات معينة في اختيار أنواع الأكل وإنما كل ما علينا عمله هو تجنب بعض المواد الغذائية التي أصبح غالبية الناس في الوقت الحالي يتناولونها بسبب طعمها اللذيذ وسهولة إعدادها.

وشخصت الدراسات الجديدة خمسة أنواع من هذه المواد التي يجب تجنبها والأقلال من تناولها... وهي:

1- البيتزا المحفوظة في الثلجة

أصبح الإنسان العصري بسبب زحمة الحياة والعمل طوال النهار لا يجد الوقت الكافي لأعداد وجبة صحية خصوصا بعد يوم طويل ومتعب فلجأ إلى الأكلات السريعة التحضير والشبه جاهزة مثل البيتزا المحفوظة في الثلجة والتي تنتشر حاليا في الأسواق فهي زهيدة الثمن وسريعة التحضير فما هي إلا خمس دقائق فتكون الوجبة جاهزة لترضي معدته هذا النوع من البيتزا معد في المعامل بطريقة غير صحية فلكي تكون فترة صلاحية القطعة الواحدة طويلة لخنزها فترة في الثلجة تضاف لها المواد الحافظة والتي تعتبر سيئة جدا على الصحة العامة بالإضافة إلى أحتوائها على الكثير من الدهون المشبعة والأملح والقليل جدا من الخضروات.

ولكي نكون منصفين بحق الوجبة الأبطالية الشهيرة (البيتزا) فهذا لا يعني انها غير صحية بل إذا تم إعدادها في المنزل من مواد صحية مثل الكثير من الخضروات.. واللحوم والأجبان بنسب معينة وخالية من المواد الحافظة بالتأكد حينها ستكون وجبة صحية جدا وكاملة العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.

2- مشروبات الدايت

يعتقد الكثير من الناس أن المشروبات المكتوب عليها كلمة دايت تعني أنها خالية من السكر الطبيعي ولكنها في الحقيقة ليست كذلك بسبب أن الشركات المصنعة لهذه المشروبات تضيف السكر البديل والمحليات الغير طبيعية بدل السكر الطبيعي ويعتقد أن هذا النوع من السكر والذي يتناوله مرضى السكري أيضا هو غير صحي على القلب

وقد يكون سبب للأصابة ببعض أنواع السرطانات لذلك الأبتعاد عن هذه المشروبات ضروري جدا خاصة وأنها تزيد من نسبة الأحساس بالجوع.

3- الهمبركر

والبطاطا المقلية (الشبسي)
تزداد يوما بعد يوم أعداد محلات تحضير الوجبات السريعة وخاصتا محلات وجبة الهمبركر المرفقة بالبطاطا المقلية هذه الوجبة تحديدا مزارها أكثر من منافعها على الجسم وذلك بسبب أحتوائها على أملاح غير صحية ومواد حافظة

ودهون مشبعة بنسب عالية لذلك تعتبر وجبات غير صحية فوجبة صغيرة من البطاطا المقلية تحتوي على سعرات كافية لتغذية الجسم ليوم كامل. بالإضافة أن التسخين المستمر والمتكرر للزيوت التي تقلى بها البطاطا في هذه المحلات هي طريقة غير صحية مطلقا وأحيانا تسبب التسمم الغذائي وذلك أن تسخين الزيوت أكثر من مرة وبدرجات حرارة عالية يؤدي إلى إنتاج مادة الأكريلاميد المسببة بتغيير الجينات في الجسم المسببة للسرطان وعلى هذا الأساس ينصح المختصون الأبتعاد عن هذه الوجبات.

4- الأغذية المصنوعة من الطحين الأبيض

المواد الغذائية المصنوعة من الطحين الأبيض كثيرة جدا مثل البسكويت والمعجنات بأنواعها والكيك... الخ. ولكن مادة الطحين بحد ذاتها تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية الغير مفيدة والقليل من المواد الغذائية الهامة للجسم وسكريات الطحين الأبيض معروف عنها تحولها السريع إلى سكريات داخل الجسم وبعدها تتحول إلى دهون تزيد من نسبة الأصابة بالسمنة.

5- الفشار والشبسي

للأستمتاع في مشاهدة فلم في دور العرض(السينما) أو مساءا في صالة الجلوس في المنزل على شاشة التلفزيون لا تكتمل إلا بوجود علبة فشار مملح أو محلى أو كيس شبسي مطعم بالبهارات أو البصل أو الفلفل الحار... الخ هذا ما يعتقد الكثير من الناس ولكن ما لا يعلمه البعض هو أن مضار هذه الأطعمة كبيرة جدا على الصحة العامة للجسم بسبب أحتوائها على دهون كثيرة وأملاح بنسب عالية وأخطر أنواع هذه المواد هو الفشار المحضر في الميكرويف وذلك لأن الشركات المصنعة له تستخدم دهون الدياكيتيل وهذه الدهون تخلط مع أحماض بيرفلور التي تساعد حبات الذرة على عدم الألتصاق ببعضها البعض ويعتقد أيضا أن هذه الدهون تسبب أمراض خطيرة في الجسم. في النهاية الوقاية من الأمراض خير من الأصابة بها وعلاجها ولا يتم هذا إلا بأتباع نظام غذائي غني بالفيتامينات والبروتينات والتقليل قدر المستطاع من الدهون والكاربوهيدرات والسكريات.

3- Hamburgers and french fries (chips)

Day after day the number of shops are increasing to prepare Fast Food, accompanied with fried potato, this meal specifically its disadvantages is more than its benefits to the body because they contain salts and unhealthy preservatives and saturated fat, small fried potatoes contain enough calories to nourish the body for a full day. In addition to continuous and repeated heating oil that fry their potatoes in these stores are in an unhealthy and sometimes cause food poisoning.

4- Foods made from white flour

Food made from white flour, such as too many biscuits, pastries of all kinds, cakes ... etc

But the flour itself contain large amounts of calories and non-useful for the body, sugars and white flour is known for its rapid transformation into sugars in the body and then turn into fats increase the incidence of obesity.

5- Popcorn

The most dangerous types of these materials is a record in the microwave popcorn, because the manufacturers have used diaktel fat, and this fat mixed with acids that help the corn kernels on the lack of adhesion to each other, and also believes that these fats cause dangerous diseases in the body.



ما هو الهرم الغذائي وكيف له التأثير على صحتنا؟

إعداد : مدريد فاروق



الهرم الغذائي هو التصنيف الدقيق للأغذية التي يحتاج تناولها الإنسان كل يوم لكي ينعم بحياة صحية وهو عبارة عن مجموعات غذائية رئيسية يجب على كل شخص الالتزام بها لبناء جسد سليم.

يتكون الهرم من مجموعات غذائية متنوعة ومتوازنة ومعتدلة علينا تناولها يوميا بكميات حددها الهرم حسب حاجة الجسم لها وهي:

١- مجموعة الدهون.

٢- مجموعة النشويات.

٣- مجموعة الخضار والفاكهة.

٤- مجموعة مشتقات الألبان.

٥- مجموعة اللحوم بأنواعها والبقول الجافة والمكسرات.

تم وضع الهرم الغذائي من قبل وزارة الزراعة الأمريكية في عام ١٩٠٠م من قبل مختصين كبار في مجال الغذاء والصحة وبعد دراسات كثيفة قاموا بها وعليها تم بالضبط تحديد أنواع الأغذية التي علينا تناولها يوميا مع حساب كمياتها حسب حاجة الجسم لها وعلى هذا الأساس تم الاتفاق على تحديد الهرم الغذائي الذي لاقي أستحسان العالم.

كما نعلم أن كلمة (هرم) تعني هناك قاعدة عريضة في الأسفل تتدرج في حجمها نحو الأعلى لتصل إلى نقطة القمة وسنعرّف من خلال هذا الموضوع كيفية الترتيب الذي وضعت وزارة الزراعة الأمريكية لمكونات الهرم الغذائي فكان الترتيب على الشكل التالي:

١- قمة الهرم (الدهون والزيوت والحلويات):

وتمثل الجزء العلوي الصغير في الهرم وهذا يعني يجب أن تكون النسبة الداخلة للجسم من هذه المجموعة قليلة لا تتجاوز ٢٠-٣٠٪ أو ٤٠-٦٠ غرام فقط يوميا وتتضمن هذه المجموعة الزيوت والزبدة والكريمة والسمن النباتي والحيواني والسكريات والحلويات كما تشمل على بعض أنواع التوابل الغنية بالدهون وقد تم تحديد هذه الكمية القليلة من هذه المواد لتناولها يوميا بسبب أحتوائها على سعرات حرارية عالية وقلّة فوائدها الغذائية ولكنها في النهاية لا يستغني الجسد عنها بهذه الكمية.

٢- المجموعة الثانية (الألبان ومشتقاتها):

وهي المجموعة الواقعة تحت قمة الهرم حسب التصنيف وهذا يعني أن الكمية التي علينا تناولها من هذه المجموعة هي أكثر من كمية المجموعة الأولى وتحتوي المجموعة على الحليب والزبادي والأجبان بأنوعها والتي تعتبر المصدر الرئيسي لتزويدنا بالكالسيوم الذي يساعد على بناء العظام والأسنان وكذلك العضلات والدم والسائل الذي يحيط بالخلايا.

ويحتاج الإنسان البالغ من ٦٠٠-١٠٠٠ ملغم يوميا من الكالسيوم أي ما يعادل ٢ قدر من الحليب و١٠٠ غرام من الزبادي و ١٠٠ غرام من الجبن الصلب حيث الأجبان الصلبة تحتوي على كالسيوم أكثر من الأجبان السائلة.

٣- المجموعة الثالثة (البروتينات):

وهي المجموعة الواقعة تحت قمة الهرم مناصفا مع المجموعة الثانية (الألبان ومشتقاتها) وعلينا تناول كمية من هذه



Five kinds food are bad to health ... avoid it!

By: Madrid Farooq

Since that man lived on the earth he was looking for healthy habits that are caused by long and natural life, which is the crown of enjoying the man his life by living it happy, a guarantee of the quality of life as well as health, and for all of this and on the prevention of diseases, there are conditions should be followed such as sufficient sleep for a period of not less than 7-8 hours a day and exercise three times a week, and follow a healthy diet and staying away from unhealthy food.

Doctors diagnosed five new studies of these types of materials that must be avoided and the reduction are:

1-pizza stored in the refrigerator

Has become a modern habit because of the heavy life and work throughout the day, where human does not find sufficient time to prepare a healthy meal, especially after a long tired day resorted to fast food preparation and similarities ready, such as pizza saved in the refrigerator, which are currently deployed in the market, they are cheap and quick to prepare, However, five minutes shall be the meal ready to satisfy the stomach, this type of pizza prepared in the laboratory in an unhealthy way, in order to be the period of validity of one piece long storage period in the fridge, add a preservative, which is very bad for public health, in addition it contain a lot of fat saturated salts and very little vegetables.

2- Diet drinks

Many people believe that beverages labeled with the word diet means they are free of natural sugar, but it is not well because the manufacturers of these drinks add sugar and alternative sweeteners abnormal rather than natural sugar, it is believed that this type of sugar, which is covered diabetics also, is not healthy for the heart where it may be caused by infection with certain types of cancers, so staying away from these drinks is very necessary, especially as they increase the proportion of the sense of hunger.





What is the food pyramid, and how it influence our health?

By: Madrid Farooq

The food pyramid is the accurate classification of food that needs to be addressed man every day in order to enjoy a healthy life, which is a major food groups each person must adhere to build a sound body.

The pyramid consists of food groups NES, balanced and moderate, we dealt with it daily, the quantities needed is defined by the pyramid depending on the need of the body:

- 1- total fat.
- 2- starches group.
- 3- Group of vegetables and fruit.
- 4- dairy group.
- 5- range meat, dry beans and nuts.

food pyramid had been put by the USDA in 1900 AD by specialists senior in the field of food and health, and after studies dense they have made, it was precisely identify the types of food that we dealt daily with the expense of quantities by the body's need, and on this basis it was agreed to identify the food pyramid, which was applauded by the world.

Top of the pyramid (fats, oils and sweets):

The upper part in the small pyramid, and this means that you should be the ratio within the body of this group a few does not exceed 20-30% or 40-60 grams only a day, and this group includes oils, butter, cream and margarine and animal sugars and sweets, also includes some types of spices rich in fat, have been identified this small amount of this material to be addressed daily because they contain high-calorie food and lack of benefits, but in the end it does not dispense with the body of this quantity.

The second group (milk and dairy products):

A group under the top of the pyramid by Category, and this means that the amount that we have to take it by day from this group is more than the amount of the first group, and the collection contains milk, yogurt, cheeses, code, which is the main source for providing us with calcium, which helps build bones and teeth, as well as muscle and blood and the fluid that surrounds the cells.

The third group (proteins):

A group under the top of the pyramid are (milk and dairy products) and we intake from this group the same amount of the second set, that because of the benefits of large and contribute to building muscles and cells of the body, and the group consists of meat, such as chicken, fish and red meat and dry beans and nuts.

Group D (vegetables and fruits):

Comes arranged in a pyramid after ordering (milk proteins), the benefits of this group are endless in the construction of cells and muscles and tissues of the body and supply of vitamins, minerals and fiber.

Base of the Pyramid (grain):

It is wider at the base pyramid, it is the most important group of the body in many ways, grains nourish our bodies of items such as fiber, carbohydrates, vitamins, and minerals.

This group consists of all types of food made from grains of all kinds such as bread, rice, pasta and other foods other.

اليومي الذي علينا تناوله من جميع هذه المجموعات. مجموعة الحبوب : قطعة واحدة من الخبز العربي الكبير أو قطعتين من الخبز العربي الصغير أو نصف شطيرة همبركر أو نصف كوب من الأرز أو المكرونة.

مجموعة الخضروات والفواكه: كوب من الخضروات الورقية الخضراء أو كوب من الخضروات النيئة أو المطبوخة وتفاحه واحدة أو برتقاله أو موزة.

مجموعة الحليب والزبادي والجبن: كوب واحد من الحليب أو الزبادي أو نصف أونصة من الجبن.

مجموعة اللحوم والبيض والبقوليات واللوزيات: بيضة واحدة أو اثنتين أو ٢ أونصة من اللحوم الخالية من الدهون سواء كانت سمك أو دجاج أو لحوم حمراء مع نصف كوب من البازلاء أو الفاصولياء المجففة والمطبوخة أو قبضة يد من المكسرات.

مجموعة الدهون والحلويات: قطعة صغيرة لا تتجاوز ٢ سم من الحلويات كافية لمنح الجسم القيمة الغذائية التي يحتاجها من السكريات وملعقتين من الدهون أو الزيوت أيضا كافية للأستهلاك اليومي.

وإذا ما أتمدنا هذا النظام وحاولنا تطبيقه بالضبط فأنا سننعم بأجسام سليمة وصحية بأذن الله علما أن هذا الهرم الغذائي وضع للأشخاص البالغين والسليمين

صحيا وهناك هرم غذائي آخر وضع للأطفال وأخر للكبار في السن سنتناول أحدهما في العدد القادم من المجلة.



المجموعه بنفس كمية المجموعه الثانية وذلك بسبب فوائدها الكبيرة والمساهمة في بناء عضلات وخلايا الجسم وتتكون هذه المجموعه من اللحوم بأنواعها كالدجاج والسلمك واللحوم الحمراء والبقول الجافه والمكسرات.

للبروتين أهمية كبيرة من حيث القيمة الغذائية له فهو يحتوي على الأحماض الأمينية الحيوية المفيدة لنمو الأسنان وصحته وخصوصا دوره الأساس في بناء الأنسجة والخلايا والعضلات ولذلك علينا تناول ما يقارب من ٥٠-١٧٥ غرام يوميا من البروتينات لسد حاجة الجسم اليها.

٤- المجموعه الرابعه (الخضروات والفواكه):

ويأتي ترتيبها في الهرم بعد ترتيب (الألبان والبروتينات) فوائده هذه المجموعه لا حصر لها في بناء خلايا وعضلات وأنسجة الجسم وأمدادها بالفيتامينات والمعادن والألياف فهي الأساس الرئيسي لمد الجسم بهذه المواد وعلى هذا الأساس علينا تناول كميات منها بما يعادل ٢٥٠ غرام من الفواكه و٤٥٠ غرام من الخضروات المطبوخة أو الطازجه يوميا.

٥- قاعدة الهرم (الحبوب):

وهي القاعدة الأعرض في الهرم أي إنها المجموعه الأكثر أهمية للجسم من عدة نواحي فالحبوب تغذي أجسادنا بالعناصر الكاملة مثل الألياف والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن.

تتكون هذه المجموعه من جميع أنواع الأغذية المصنوعه من الحبوب بكل أنواعها كالخبز والأرز والمكرونة وغيرها من الأغذية الأخرى.

وهذا جدول كامل لنموذج يوضح كميات الغذاء

Raising chickens and meat production in the Sultanate

By: Rabab Salman

chicken occupies the first place among all poultry; and for their ability to convert their food to animal protein in high nutritional value, it is possible to raise chickens in large numbers which could reach into thousands, depending on the quality of housing if it is closed or opened, and by the possibility of the breeder from breeding hand on the surface of the houses, or in the grass, or raising mechanism, and full-Maker in the course of feeding and ventilation and heating, etc ..., all of which reflected on the amount of production and quality, and the most important foundations of success breeding chicks for meat production selecting the appropriate strain.

The poultry industry began to make their way right in the Sultanate through government support, legislation, and regulations, to ensure that the consumer quality production, they arose several farms specializes in poultry farming with high efficiency, where breeding birds in this industry in large numbers up to tens of thousands of birds in private homes, and quality standards for accurate and standards are supported; to provide a suitable environment for growth and protect it from the heat, and weather conditions, until it reach the appropriate weight for marketing within 6 weeks, the major factors is most important of which must be met for the success of the production of meat, choice of strain with the appropriate climate conditions, and to ensure the healthy growth requires. This is the use of private feed; production of poultry meat differ from those used for the production of eggs, it is the first day in the life of a chick begins fed regularly by a particular table, various cages that is from each other a distance of about 100 meters, for health reasons, so there is no transmitted diseases among them if there was no virus or condition.



تربية الدجاج وإنتاج اللحم في السلطنة

إعداد : رباب سلمان

الحرارة، حيث يتم نقل الأقفاص البلاستيكية إلى آلة التنظيف من الغبار، وبعدها يتم تعليق الدجاج من أرجلها، ويتم فحصها بيطريا استعدادا لعملية الذبح التي تتم يدويا حسب الشريعة الإسلامية. ويبلغ الإنتاج في كل ساعة حوالي ١٢٠٠ دجاجة، وبعد ذلك تبقى الذبائح معلقة عدة دقائق حتى تسيل منها الدماء، ثم تدخل الطيور في مرحلة نزع الريش، حيث يتم غمر الدجاج وهو معلق بالخطافات في درجة حرارة تقدر ب ٦٠ درجة مئوية؛ لتسهيل عملية نتف الريش التي تتم عن طريق تمريرها في ممر له أصابع مطاطية تعمل كمخفقة وبرش عليها الماء؛ لشطف الريش المنزوع، ثم يتم فحص الدجاج عند هذه النقطة لاستبعاد الدجاج المعيب، وبعدها تأتي مرحلة التجويف، وإزالة الأحشاء، وقطع الأرجل آليا. يتم فرز القوانص والقلوب، بينما تواصل الذبائح رحلتها في الغسيل وهي معلقة، ثم يتم فحصها من قبل طبيب بيطري، لتنتقل بعدها الذبائح إلى غرفة التبريد السريع؛ لتفادي انتقال البكتيريا للحوم والدجاج ولوصول درجة حرارة الذبيحة إلى ٥ درجات مئوية، وتبقى الذبائح معلقة؛ لإزالة الماء العالق بها مع المحافظة على درجة الحرارة، وبعدها يتم فرز الدجاج آليا حسب الأوزان المختلفة التي تتراوح بين ٧٠٠ إلى ١٣٠٠ غرام كمرحلة نهائية.

يحتل الدجاج مكان الصدارة بين جميع الدواجن؛ وذلك لقدرتها على تحويل غذائها إلى بروتين حيواني عالي القيمة الغذائية، ومن الممكن تربية الدجاج بأعداد كبيرة قد تصل إلى الآلاف، حسب نوعية المسكن مغلقتاً كان أو مفتوحاً، وحسب إمكانية المربي من تربية يدوية على سطح المنازل، أو في عشب، أو تربية آلية، ومكينة كاملة في تغذية ومساق وتهوية وتدفئة، وغيرها... وكل ذلك ينعكس على مقدار الإنتاج ونوعيته، ومن أهم أسس نجاح تربية الكتاكيت لإنتاج اللحم اختيار السلالة المناسبة.

صناعة الدواجن بدأت تشق طريقها الصحيح في السلطنة من خلال الدعم الحكومي، والتشريعات، والأنظمة، التي تكفل للمستهلك جودة الإنتاج، فقامت عدة مزارع متخصصة في تربية الدواجن بكفاءة عالية، وتتم تربية الطيور بهذه الصناعة بأعداد كبيرة تصل إلى عشرات الآلاف من الطيور في بيوت خاصة، وبمواصفات جودة دقيقة وبمقاييس معتمدة، لتوفير البيئة المناسبة لنموها وحماتها من الحرارة، والظروف الجوية المتقلبة، حتى تصل إلى الوزن المناسب للتسويق خلال ٦ أسابيع تقريبا، وأول العوامل الرئيسة وأهمها التي يجب توافرها لنجاح إنتاج اللحم اختيار السلالة المناسبة مع ظروف المناخ، ولضمان النمو السليم يتطلب الأمر استخدام أعلاف خاصة؛ لإنتاج لحوم الدواجن تختلف عن تلك المستخدمة لإنتاج البيض، فمن اليوم الأول في حياة الكتكوت تبدأ تغذيته بانتظام حسب جدول معين، بمختلف الأقفاص التي يبعد كل منها عن الآخر مسافة ١٠٠ متر تقريبا، لأسباب صحية حتى لا تنتقل الأمراض فيما بينهما إذا ما كان هناك فايروس أو حالة مرضية.

بعد احتمال النمو والوصول إلى الوزن المناسب فوق ٧٠٠ غرام تنقل الدواجن في سيارات إلى المسلخ مساءً عند انخفاض درجة



دور جديد للحليب ... تحقيق البوليفينول مع النشاط المضاد للسرطان

إعداد : رباب سلمان

A new role for milk ... achieve polyphenols with anti-cancer activity

By: Rabab Salman

The polyphenols in tea anti-cancer effects, but their use is limited due to poor bioavailability and taste is granulated for this article. However, the new study published in the Journal of Dairy Science. Find that when extracting polyphenols from green tea, a combination of the most active biologically, this combination when added to skim milk contribute to the reduction of the spread of colon cancer cells.

This result supports the new role of milk as an ideal platform for vehicles biologically active and open the door

to a new generation of dairy products to provide additional benefits to human health has been proven that the polyphenols present in tea inhibit tumor formation, and limit the spread of cancer cells, and suppresses the formation of new blood vessels feeding tumors, according to a statement by researchers from the Department of food Science and human Health at the University of Guelph, in Ontario, Canada.

To experience it and make sure of the effectiveness of this article, the researchers planted colon cancer cells for 24 hours with the presence of polyphenols in the water. Were measured in the number of live cancer cells and found that the cell viability decreased slightly.

In another experiment to assess the spread of cancer cells that were added after this article on the various milk products, including skim milk, yogurt, whey, some differences were

إن لمادة البوليفينول الموجودة في الشاي آثارا مضادة للسرطان، ولكن استخدامها محدود بسبب ضعف التوافر البيولوجي والطعم غير المحبب لهذه المادة. إلا أن دراسة جديدة نشرتها مجلة علوم الألبان التي تصدر في ... تجد أنه عند استخراج مادة البوليفينول من الشاي الأخضر، وهي التركيبة الأكثر نشاطا من الناحية البيولوجية، فإن هذه التركيبة حين تضاف إلى الحليب الخالي من الدسم تسهم في الحد من انتشار خلايا سرطان القولون. هذه النتيجة تدعم الدور الجديد للحليب باعتباره أرضية مثالية للمركبات النشطة بيولوجيا وتفتح الباب أمام جيل جديد من منتجات الألبان في توفير فوائد إضافية لصحة الإنسان حيث ثبت أن مادة البوليفينول المتواجدة في الشاي تمنع تشكيل الورم، وتحد من انتشار الخلايا السرطانية، وتقمع تشكيل الأوعية الدموية الجديدة للمغذية للأورام، ذلك بحسب تصريح باحثين من قسم علوم الأغذية والصحة البشرية من جامعة جيلف، في أونتاريو بكندا.

ولتجربة ذلك والتأكد من فاعلية هذه المادة، قام الباحثون بزرع خلايا سرطان القولون لمدة ٢٤ ساعة مع وجود مادة البوليفينول في الماء. وتم قياس عدد الخلايا السرطانية الحية وتبين أن سلامة الخلية انخفضت قليلا.

وفي تجربة أخرى لتقييم انتشار الخلايا السرطانية بعد أن أضيفت هذه المادة على منتجات الحليب المختلفة، بما في ذلك الحليب الخالي من الدسم، اللبن ومصل اللبن، لوحظت بعض الاختلافات في تكاثر الخلايا بتركيزات أقل وانخفاض نمو الخلايا السرطانية بنسبة ٨٠٪.

Ginger and its health benefits

By: Rabab Salman.

Ginger is used in many recipes, so that it entered in the confectionery industry as well, in addition to the taste and smell of appetite which have many benefits; this made it included in the department of alternative medicine, because of its importance in the treatment of many diseases.

Ginger contains the aromatic ketones, a group of organic compounds, and it is one of the most important types of natural herbs known as Djingerol, and this is what gives it the taste of ginger chili. Ginger grows beneath the soil just as potatoes, with yellow flowers.

Benefits of Ginger:

- Ginger helps to regulate metabolism and digestion and relieves stomach.
- Helps to lose weight, burn fat dramatically; due to its ability to burn calories, increase the body's metabolism.
- Ginger reduces the levels of cholesterol and triglycerides in the blood.
- prevents diarrhea, and protects from

nausea and vomiting, and resorted to pregnant women; to relieve the symptoms of pregnancy overnight with, as well as to suffer from motion sickness.

- ease the pain of muscle and bone.
- treats headaches significantly.
- reduce heat; due to its ability to expand blood vessels.
- He has a wonderful ability to enhance memory.
- treats premature aging.
- Recent studies confirm the use of medicines to fight cancers.



الزنجبيل

وفوائده الصحية

إعداد : رباب سلمان

يستخدم الزنجبيل في الكثير من الوصفات، حتى أنه دخل في صناعة الطويات أيضاً، فبالإضافة إلى طعمه ورائحته الشهيية له فوائد كثيرة؛ مما جعله يدرج في قسم الطب البديل، لما له من أهمية في المعالجة من أمراض عديدة.

يحتوي الزنجبيل على كيتونات عطرية، وهي مجموعة من المركبات العضوية، وتعد من أهم أنواع الأعشاب الطبيعية المعروفة باسم الجينجيرول، وهذا ما يعطي للزنجبيل ذلك الطعم الحار. ينبت الزنجبيل تحت التربة تماماً كما البطاطا، وله أزهار صفراء، تستخدم جذوره وسيقانه المدفونة تحت التربة؛ لأنها تحتوي على زيت لاذع الطعم.

فوائد الزنجبيل:

- يساعد الزنجبيل على تنظيم عملية الأيض والهضم ويريح المعدة.
- يساعد على خسارة الوزن، وحرق الدهون بشكل كبير؛ بسبب قدرته على حرق السعرات الحرارية، وزيادة معدلات التمثيل الغذائي في الجسم.
- يقلل الزنجبيل من مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.

- يمنع الإسهال، ويحمي من الغثيان والقيء، وتلجأ إليه النساء الحوامل؛ للتخفيف من أعراض الحمل عندهن، وكذلك من يعاني من دوار السفر، وهو قارذ على التخفيف من اضطرابات المعدة.
- يخفف آلام العضلات والعظام.
- يعالج الصداع بشكل ملحوظ.
- يخفف الحرارة، بسبب قدرته العالية على توسيع الأوعية الدموية.
- له قدرة عجيبة على تقوية الذاكرة.
- يعالج الشيوخة المبكرة.
- دراسات حديثة تؤكد على استخدامه في الأدوية المخافحة لأنواع السرطان.

طرق استعماله:

- غلي الزنجبيل مع القرفة وتناولها بعد الطعام مباشرة، وهذا يسهم في خفض الوزن بشكل كبير.
- غليه مع ليمون لمدة ٥ دقائق وتصفيته وشربه من دون إضافة سكريات، ويمكن تحليته بعسل صافي.
- بعض الأخصائيين الذين يلجأون إلى الطب البديل وخاصة من ناحية التنحيف، يقومون بغلي الزنجبيل مع الماء ثم تصفيته وإضافة ملعقتين إليه من خل التفاح، وملعقة من اللوز المر، وملعقة من ماء الورد، وكريم مرطب، ودهن المناطق المرغوب في تخسيسها لفترة شهر تقريبا.

لذاكرة قوية إليك ١٢ نوعا من الأغذية...



من منا لا يحب أن يمتلك ذاكرة قوية، ويقضي على النسيان بطرق سليمة ... في عصرنا الحديث كثر التحدث عن مرض الزهايمر، أو مرض فقدان الذاكرة، وفي الحقيقة ازدادت نسبة البشر المصابين به، وذلك نسبة لعوامل كثيرة، ومنها: الوراثة، ولكن دعونا سويا نحارب النسيان باكرا بالاهتمام بغذائنا وتجنب النسيان والإجراج الذي يصيبنا من جرائه.

هناك ١٢ نوعا من الأطعمة تسهم في رفع مستوى الذاكرة، وهي:

أولا: البصل الأحمر وهو المعروف منذ القدم بتقويته للذاكرة، وتركز غذاء الفراعنة منذ القدم عليه؛ لأنهم أدركوا أهميته من ناحية الفوائد الدماغية، وتنشيط الذاكرة.

ثانيا: إكليل الجبل الذي أقيمت عليه دراسات عديدة، واستخلص الباحثون في مجال الصحة الغذائية قدرته على تنشيط الذاكرة وتقوية الدماغ؛ لذا وجب إضافته في وجباتنا اليومية، لاحتوائه على حمض الكارونسيك الذي يحارب مرض الزهايمر، ويكافح النسيان بطريقة عجيبة.

ثالثا: احتل الشاي الأخضر رأس الهرم في تحفيز المخ على التذكر، إذ علمنا ذلك من أخصائيي التغذية، وأكدوا على أنه يساعد على المحافظة على المخ ويبقى الإنسان بحالة جيدة من الحفظ والتذكر، ويؤخر فترة الشيخوخة.

رابعا: المكسرات التي تحوي الأحماض الدهنية غير المشبعة، ومنها: الأوميغا ٣، والفيتامين ب٦، اللذين يتداخلان في مكون التركيب للنقلات العصبية، فينشط الدماغ، ويمد المرء بقوة في الذاكرة وخاصة لدى الأطفال، إذ تقوي ذاكرتهم على الحفظ والتذكر بشكل سريع، كما أن المكسرات تقوي خلايا الدماغ وتحارب الشيخوخة وتمنع النسيان.

خامسا: الشكولاتة السوداء وهي مضادة للأكسدة، وتكافح الجزئيات الحرة؛ لذلك عُدت من بين الأطعمة المكافحة للشيخوخة، وتقوي وترفع من مستوى الحفظ والاسترجاع.

سادسا: حبوب القمح الكاملة، ومنها الشوفان خاصة؛ لأنها تحوي نسبة عالية من الألياف، وتقلل من مستوى الكوليسترول في الدم الذي يصل إليه عبر الشرايين، يحوي القمح نسبة من النشويات التي تمد الجسم بالجلوكوز وبدوره يمد الدماغ والجسم بالطاقة اللازمة.

سابعا: التفاح الذي يحوي على مادة كيويستين المضادة للأكسدة، وهي كما ذكرنا سابقا تحارب النسيان وتقوي الذاكرة.

ثامنا: الكرز فاكهة الصيف الحمراء اللذيذة التي تحتوي على مضادات للأكسدة وبدورها تنشط خلايا الدماغ.

في المرتبة **التاسعة:** أتى تصنيف التوت المحارب الكبير للشيخوخة المساعد على تنشيط الذاكرة والمحارب للزهايمر، وهو أيضا من الفواكه التي تحتوي على مضادات للأكسدة بشكل كبير.

في المرتبة **العاشرة:** أتى الباذنجان الذي يحتوي على النياسين المضاد للأكسدة، يعمل الباذنجان على إعطاء الحيوية لخلايا الدماغ واسترجاع المعلومات بشكل كبير، كما أنه يحفظ الأوميغا ٣ في خلايا الدماغ.

في المرتبة **الحادية عشر:** الطماطم، وفيها مادة الليكوبين من أهم المواد المضادة للأكسدة والحامية لخلايا الدماغ وتمنع الضرر الذي يصيبها.

في المرتبة **الثانية عشر:** أتى الكركم الذي يعد من البهارات ذات المفعول القوي في تقوية الذاكرة، ويحافظ على الدماغ ويسرع في عملية الحفظ ويكافح الزهايمر. وكذلك لا ننسى الزيتون في قدرته على تقوية الدماغ.



Here's 12 types of food ... for a strong memory



By: Rabab Salman.

Who does not like to possess a strong memory, and eliminates omission ... in the modern era a lot to talk about Alzheimer's disease, or disease of memory loss, and in fact studies shows increasing numbers of people infected, and that is due to the proportion of many factors, including: genetics, but let's together fight forgetfulness and avoid embarrassment that happened from this virus.



There are 12 types of foods contribute to raising the level of memory, are:

First: red onion, a well-known since ancient in supporting the human memory, pharaohs focused on it and enter it in all these foods since ancient; because they realized its importance in terms of the benefits of brain, and stimulating memory.

Second: rosemary, which was held by many studies, and concluded the researchers in the field of food hygiene ability to activate and strengthen the brain memory; therefore must be added in our daily meals, because it contains acid Rossec that fights Alzheimer's disease.

Third: Green Tea occupied the top of the pyramid in the brain stimulation to make it remember, as we know it from dieticians, and emphasized that it helps to preserve the brain and human remains in good condition of conservation and remembering, and delay the aging period.

Fourth: nuts, which contain unsaturated fatty acids, such as: omega-3, vitamin B6, both of which overlap in the component composition of neurotransmitters, the brain Feint, and extend one's firmly in the memory, especially among children.

Fifth: a dark chocolate antioxidants, free radicals and combats; so it is considered from the anti-aging foods, and strengthens and raises the level of conservation and remembering.

Sixth: whole-wheat grains, such as oats private; because they contain a high proportion of fiber,

and reduce the level of cholesterol in the blood that reaches him through the arteries, contain wheat proportion of starches, which provide the body with glucose and in turn provide the brain and body energy needed.

Seventh: apple, which contains a substance antioxidant, which, as we mentioned earlier fighting forgetfulness and strengthens memory.

Eighth: red cherry which is the delicious summer's fruit that contains antioxidants and in turn, stimulate brain cells.

Ninth: came the great warrior rating berries on Aging Assistant to stimulate memory and Alzheimer warrior, which is also from fruits that contain antioxidants significantly.

Tenth: eggplant that contains niacin antioxidant, eggplant works to give vital to brain cells and information retrieval significantly, it also saves omega-3 in the cells of the brain.

eleventh: tomatoes, the most important antioxidants and protection of brain cells and prevent the damage that hit it.

In second place came ten turmeric, which is the effect of spices with strong enhance memory, and keeps the brain and speeds up the process of conservation and Alzheimer's struggling. And also do not forget the olive in its ability to strengthen the brain.



Water resources in the Sultanate of Oman

By: Madrid Farooq

Oman is one of the countries with scarce fresh-water, because they occur in dry areas which are classified as a lack of rain, with an average annual rainfall of about 100 mm.

Agriculture is the sector in the Sultanate the most consuming to water, where the estimated ratio of consumption of groundwater is 90%.

The Sultanate's government is making great efforts for the development and evaluation of water resources through:

- 1 Develop and implement plans for the development of water resources in the Sultanate.
- 2- Conducting research, studies and surveys, which aims to explore more of water resources.
- 3-operating and developing and maintaining of

the hydrological monitoring networks in the Sultanate, and registration information and audited and analyzed to take advantage of them.

4- Determination of the water balance to determine the amount of water available in various regions of the Sultanate.

5 Drilling permits in accordance with laws, regulations and decisions in accordance with the applicable rules and procedures.

6. establishing laws and regulations to protect the water resources of the Sultanate of attrition, pollution, and within these laws.

٣- استخدام المياه في قطاع الصناعة:-
تستخدم المياه في الكثير من عمليات الإنتاج في القطاع الصناعي وتختلف نسبة الاستخدام من صناعات إلى أخرى وذلك تبعاً لنوع الصناعة نفسها وكمية احتياجها للمياه.

الميزان المائي في سلطنة عمان

يعتبر الميزان المائي للسلطنة بمثابة نسخة محلية للدورة الهيدرولوجية حيث يبلغ متوسط هطول الأمطار حوالي ١٠٠ ملم سنوياً يذهب بنسبة ٨٠٪ منها في عملية التبخر بسبب ارتفاع درجات الحرارة طيلة أيام السنة تقريباً ويذهب حوالي ١٥٪ للتغذية الجوفية و٥٪ تتسرب إلى البحر ويقدر العجز حسب الميزان المائي في السلطنة بـ ٣٧٨ مليون متر مكعب سنوياً.

وعلى هذا تسعى حكومة سلطنة عمان دوماً بتوفير الطرق الحديثة والممكنة التي من شأنها الحفاظ على المياه العذبة بأكبر قدر ممكن دون ضياعها في عرض البحر أو الصحراء.

محطات الصرف الصحي وذلك من أجل بقاء المياه الجوفية بعيدة عن التلوث من مياه الصرف الصحي فقامت الحكومة ببناء ٣٥٠ محطة معالجة لمياه الصرف الصحي في جميع مناطق السلطنة وتتراوح إنتاجيتها ما بين ٢٥ - ٢٥٠٠ متر مكعب في اليوم حيث توفر هذه المحطات مياه الصرف الصحي المعالجة والصالحة للري وآخر محطة حديثة تم أنشائها هي محطة صرف مدينة صلالة التي تسع لإنتاج ٢٠٠٠٠ متر مكعب يومياً حيث تعالج مياه الصرف إلى المستوى الثالث ثم يتم تعقيمها بالكلور وحفظها في آبار أنبوبية في خط مواز للشريط الساحلي بهدف إيقاف اختلاط مياه البحر مع المياه العذبة.

-(السدود) وتعتبر من المنشآت الحيوية في السلطنة والتي لعبت دور هام في تنمية الموارد المائية والحفاظ عليها وهي عبارة عن منشآت هندسية مشيدة على مجاري الأودية والأنهار والمنخفضات بهدف حجز أكبر قدر ممكن من مياه الأمطار.

إستخدامات موارد المياه في سلطنة عمان

١- المياه المستخدمة لإغراض الزراعة:-

يقدر إجمالي نسبة المياه المستخدمة لإغراض الزراعة حوالي ١١٣ مليون متر مكعب سنوياً أي ما يعادل ٩٢٪ من إجمالي الاستهلاك السنوي للمياه الجوفية.

٢- استخدام المياه للأغراض المنزلية:-

تقدر نسبة المياه المستخدمة للأغراض المنزلية بـ ٢٪ من إجمالي الاستهلاك السنوي للمياه الجوفية أي حوالي ٧١٨,٧ مليون جالون سنوياً.

Recent inventions! Solar-powered desalination of sea water can be in its place

By: Madrid Farooq

solar energy were used in the desalination of sea water in South America Republic Chile by a British engineer since 1892, he was working as a supervisor of nitrate in a mountainous area where he built flat glass area of about 4460 square meters and the device used for this purpose is called a "distil-

lation of solar," which is a space locked in the form of flat glass bottom painted black and covered with transparent glass roof panels, installed in in the a slanting position pyramidal shape, and there inside the greenhouse on its side and two channels to collect the steam and water that condenses on the roof of the flat oblique and congregate in the form of fresh water.

For getting fresh water place salt water at the bottom of the flat black color, and when a flat is placed under the sunlight implemented rays through the glass surface absorbs water and turns it to steam and when it comes into contact with the wall of the flat glass oblique vapor condenses into fresh water accumulates in the channels lateral and uses this water for drinking and cooking.

أخر الاختراعات!!! بالطاقة الشمسية يمكن تحلية مياه البحر في مكانها

إعداد: مدريد فاروق

توجد في مصر وحدة من هذا النوع بمنطقة الحمراوين على شاطئ البحر الأحمر وتبلغ طاقتها ٦٠ مترا مكعبا من الماء الصالح للشرب في اليوم وأن كفاءة هذه الوحدات حوالي ٥.٢ لتر/م^٢ في اليوم على مدار السنة أي حوالي ١٠٠٠ لتر/م^٢ في السنة وتعتبر هذه الوحدات اقتصادية بالنسبة إلى المجتمعات الصغيرة المحدودة الأستهلاك لأن تكلفة إنشاء محطة تحلية حرارية سيكون ضخما ويصلح وجودها في مواقع العمل المتطرفة في الصحراء والتي لا يتوافر فيها الماء العذب فهذه الطريقة هي الأنسب لعدم أحتياجها لوقود وأجهزة كثيرة .

أستخدمت الطاقة الشمسية في تحلية مياه البحر في أمريكا الجنوبية بجمهورية شيلي بواسطة مهندس بريطاني منذ عام ١٨٩٢ كان يعمل مشرفا على منجم نترات بمنطقة جبلية حيث قام ببناء مسطح زجاجي مساحته نحو ٤٤٦٠ مترا مربعا والجهاز المستخدم لهذا الغرض يسمى بجهاز « التقطير الشمسي » وهو عبارة عن حيز مقفل على هيئة مسطح من الزجاج قاعها مطلي باللون الأسود وتغطي سقفها الألواح الزجاجية الشفافة مثبتة في وضع مائل هرمي الشكل ويوجد بداخل الصوبة وعلى جانبيها قناتان لتجميع البخار والماء الذي يتكثف على سقف المسطح المائل ويتجمع على هيئة ماء عذب.

وللحصول على ماء عذب يوضع الماء المالح في قاع المسطح الأسود اللون وعند تعرض المسطح لأشعة الشمس تنفذ الأشعة من خلال السطح الزجاجي فتمتص المياه وتتحول إلى بخار وعندما يلامس جدار المسطح الزجاجي المائل يتكثف البخار إلى ماء عذب يتجمع في القناتين الجانبيتين ويستخدم هذا الماء في الشرب والطهي .

هذه الطريقة لا تعطي أكثر من ٥ لترات من الماء العذب في اليوم لكل متر مربع في المساحة ولكن هذه الطريقة تصلح كذلك للأستخدام في المناطق الصحراوية التي يندر فيها وجود الماء العذب وهي تصلح كذلك لعمال المناجم كما إنها تستخدم في الحصول على ملح الطعام في كثير من دول العالم .

ما لا تعرفونه عن النعناع

إعداد: رباب سلمان

- يفيد في التخفيف من الصداع والشقيقة المرافقة لسوء الهضم والربو والزكام، والتهاب القصبات الهوائية والشهقة والقيء العصبي.
- يزيل رائحة الفم الكريهة الناجمة عن سوء الهضم.
- يساعد المنتول الموجود في النعناع على تبريد الوجه وخفض الاحمرار، ويضفي للبشرة صفاوة ونقاء.
- ينصح بتدليك فروة شعر الرأس بالنعناع؛ لأنه يسهم في نمو شعر جديد، ويقلل من الإفرازات الدهنية التي يفرزها الشعر.
- يستخدم في التخفيف من الحكة والألام الخارجية ومنشط للقلب والدورة الدموية.
- النعناع يحتوي على زيوت طاردة للديدان والطفيليات والبكتيريا التي تصيب الإنسان والدواجن.
- يساعد على إزالة عفونة الأمعاء وتنشيطها وطردهم الغازات.
- فعال ضد المخض والتشنجات في المعدة والأمعاء.
- منبه للمعدة ومضاد للتهاب البنكرياس.

تعتبر نبتة النعناع من الأعشاب المفيدة ذات الرائحة القوية، وتضاف إلى مأكولات عديدة، وكذلك الشراب كالشاي مثلا، لإعطائه نكهة لذيذة. للنعناع أنواع عدة، منها البري وهو يتميز بلونه ورائحته القوية، ومنها الأسترالي والمائي والهش والأسوي، ويزرع في مناطق معتدلة الحرارة، ويكثر وجوده في قارتي آسيا وأوروبا.

فوائده:

- يستخدم النعناع كمهدئ للأعصاب، لأنه يحتوي على مادة المنتول، وهي مادة لها تأثير فعال في تهدئة الجهاز الهضمي، كما تزيد من قوة الجسم، ويساعد في المعالجة من روماتيزم المفاصل.
- مفيد لمرضى التهاب الرئوي إذ يخفف من حدته.
- فعال في علاج الإسهال وخاصة لدى الأطفال، وكذلك مرضى كونز الذي ينتج عن التهاب القناة الهضمية مسببا للإسهال والمخض.
- يستخدم النعناع في المضمضة، للتخفيف من التهاب اللثة والتهاب الحنجرة، واستخدم قديما في معاجين الأسنان والمعقمات، ولا يزال يدخل في تركيبة معاجين الأسنان.



كن مع الأفضل دائما

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

صوت عمان في الوطن العربي
الوطن
AL WATAN
Voice of Oman in The Arab World
بومبا - سارية - جازع
تأسست عام 1971م
مفتاحك إلى النجاح

OMAN
TRIBUNE
The Edge of Knowledge
YOUR NEXT STEP FORWARD

فُتُون
FUTOON
المشقة لأميرش
Truth for a brighter morning
الصوت الجديد لعمان

In the Spirit of Sport
خلي ريمكة رياضية
الملاعب
Al Malaitib Free مجاناً
أسبوعية - رياضية - شبابية
صوت شباب عمان

الوطن
أسبوعية
SEHATUNA Weekly
دليلك لحياة صحية في كل يوم

تصدر عن:

المؤسسة العمانية للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م

ص.ب: ٤٦٣ مسقط، الرمز البريدي 100، سلطنة عمان. هاتف: ٢٤٤٩١٩١٩، فاكس: ٢٤٤٩١٢٩٥، البريد الإلكتروني: alwatan@omantel.net.om - الموقع على شبكة المعلومات: www.alwatan.com

For a unique online news experience

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



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

www.omanoobserver.com

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

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

What you do not know about Mint.

By: Rabab Salman

Mint is a plant of useful herbs with strong odor, and it is added to many kinds of food and drink such as tea, for example, as well; to give delicious flavor. Mint of several types, including land features and smelled strong, including Australian watery and fragile and Asian, and is grown in areas of moderate temperature, frequent presence in Asia and Europe.

Benefits:

- uses mint moderator nerves; because it contains a substance menthol, a substance that has a significant influence in calming the digestive tract, and increase the power of the body and helps in the treatment of rheumatic arthritis.
- useful for patients with pneumonia since softens its severity.
- effective in the treatment of diarrhea, especially among children, as well as patients which results from inflammation of the digestive tract, causing diarrhea and colic.
- uses mint in rinsing the mouth; to reduce gingivitis and laryngitis, and used in ancient toothpaste and sterilizers, and still enters in the composition of toothpastes.
- useful in relieving migraine headaches associated with poor digestion, asthma, colds, bronchitis and whooping and vomiting nervous.
- Eliminates bad breath caused by bad digestion.

- Helps menthol in the mint to cool the face and reduce redness, skin and imparts qualities and purity.
- used to relieve the itching and pain of Foreign Affairs and tonic for the heart and circulatory system.
- mint containing oils repellent worms and parasites and bacteria that affect humans and poultry.
- helps to remove mustiness and revitalization of the intestine and the expulsion of gases.



Aniseed

By: Rabab Salman

It is known as anise plant Alkhimia of the platoon, and it has several names, such as: Lincoln, cumin, and they call it in Morocco sweet pill. Anise is a herbaceous plant leg high, graduated from the branches of a long carry papers serrated round shape, oval bearing flowers, then turn to the maturity structure of small fruits of color, and this is the part of the plant used herbal. Add to volatile oil component that contains the original 3% anethole material, and methyl Canacol of volatile oil, and estrogen and fixed oil.

Anise is grown widely in southern Europe, Turkey, Syria, Iran, China, India, Japan, and South American states and east. The Lord anise in prescriptions within scripts Pharaonic old, occupied the place therapeutically significant when the Pharaohs, and came boiled syrups for the treatment of pain, upset stomach, and dysuria, and use of the Pharaohs stimulant aromatic, and against the swelling intestines to expel gases, as well as within the mouth wash, and a cure for the pain of the gums, and teeth.

Anise was a commercial commodity task in all countries of the Mediterranean basin, to the extent that it was used as currency in circulation; to pay taxes, amounted to being a very popular drug, and fragrant, Britain's King Edward imposing a tax upon the first to reform the London Bridge.

Benefits and uses:

- tranquilizer and analgesic for colic, coughs and asthma.
- tonic for digestion and diuretic.
- useful for childbirth and lactation process.
- currently used widely in the prevention of swine flu, was confirmed by the Chinese doctors.



- According to the cases of respiratory diseases, such as shortness of breath, coughing, asthma attacks.
- useful in the treatment of digestive disorders, and cases of intestinal colic and abdominal swelling.
- activates the kidneys, and the generation of menstruation, and the weakness of the ovaries, and to increase milk production, and to facilitate the processes of birth, where it is used boiled in all previous cases, at a rate of one teaspoon of powdered fruits of anise to fill a cup of boiling water, and cover and leave to soak for 15 to 20 minutes, then drink once in the morning and again in the evening.
- useful in inflammation kind where used anise boiled Lye of the eye.



إعداد : رباب سلمان

اليانسون

أما أبقراط فقد أوصى به لتخليص الجهاز التنفسي من المواد المخاطية، ومضغ بذوره الطازجة ترطب النفس وتنعشه، ويساعد على الهضم بعد الوجبات الثقيلة.

ويقول ابن سينا في كتاب القانون: إذا سحق اليانسون وخلط بدهن الورد وقطر منه في الأذن أبرأ ما يعرض في باطنها من صدع عن صدمة، أو ضربة، ولليانسون نفع كبير حين يشرب ساخنا مع الحليب وهو مفيد لعلاج الأرق، وهذوء الأعصاب، وفاتح للشهية.

فوائده واستعمالاته:

- مهدئ للأعصاب ومسكن للمغص والسعال والربو.
- منشط للهضم ومدر للبول.
- مفيد للولادة ولعملية إدرار اللبن.
- يستخدم حاليا على نطاق واسع في الوقاية من انفلونزا الخنازير، وأكد ذلك أطباء صينيون.
- يفيد لحالات أمراض الجهاز التنفسي، مثل: ضيق التنفس، والسعال، ونوبات الربو.
- يفيد في علاج الاضطرابات الهضمية، وحالات المغص المعوي وانتفاخات البطن.
- ينشط الكلى، وإدرار الطمث، وضعف المبايض، ولزيادة إدرار الحليب، وتسهيل عمليات الولادة، حيث يستخدم مغلي في جميع الحالات السابقة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمار اليانسون على ماء مغلي، ويغطى ويترك لينقع لمدة ما بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.
- مفيد في التهابات العينية حيث يستخدم مغلي اليانسون كغسول للعين.

يعرف اليانسون على أنه نبات من الفصيلة الخيمية، وله عدة أسماء، مثل: ينكون، وتقدة، وكُمون حلو، ويسمونه في المغرب بالحبة الحلوة. اليانسون هو نبات عشبي ساقه رفيعة، تخرج منه فروع طويلة تحمل أوراقا مسننة مستديرة الشكل، تحمل أزهارا بيضاء، تتحول بعد النضج إلى ثمار صغيرة بنية اللون، وهذا هو الجزء المستخدم من النبات العشبي. إضافة إلى الزيت الطيار المكون الأصلي الذي يحتوي بنسبة ٣% مادة أنيثول، وميثيل شانيكول من الزيت الطيار، وهرمون الأستروجين وزيت ثابت.

يزرع اليانسون على نطاق واسع في جنوب أوروبا، وتركيا، وسوريا، وإيران والصين، والهند، واليابان، وجنوب الولايات الأمريكية وشرقها. وقد ورد اليانسون في وصفات علاجية ضمن مخطوطات فرعونية قديمة، حيث احتل مكانا علاجيا كبيرا عند الفراعنة، وجاء مغلي كشراب لعلاج آلام واضطرابات المعدة، وعسر البول، واستخدمه الفراعنة كمنبه عطري، وضد انتفاخات الأمعاء بطرد الغازات، وكذلك ضمن غسيل الفم، وعلاج لآلام اللثة، والأسنان.

كان اليانسون سلعة تجارية مهمة في كافة دول حوض البحر المتوسط، إلى درجة أنه تم استعمله كعملة متداولة؛ لتسديد الضرائب، وبلغ شعبية كبيرة بكونه دواء، وعطرا، ففرض ملك بريطانيا إدوارد الأول ضريبة عليه من أجل إصلاح جسر لندن. وورد في مذكرة لجون جيرارد طبيب أعشاب بريطاني قديم: «أوصى باليانسون؛ لإدرار الحليب عند المرضعات، وعلاج لآلام الرأس، والربو، والتهابات القصبات الهوائية، والأرق، والغثيان، للمغص لدى الرضع إذ يخفف من الآلام ويضيف بأنه: «يشفي من الكوليرا، والسرطان». أما داود الإنطاكلي فيقول في اليانسون: أنه «يطرد الريح، ويزيل الصداع، وآلام الصدر، وإذا طبخ بدهن الورد قطورا، ودخانته يسقط الأجنة والمشيمة، ومضغه يذهب الخفقان، والاستياك به يطيب الفم».

Benefits of natural Chinese herbs

By: Rabab Salman

Before 5000 years, history knew the benefits of Chinese herbs and realize its benefits and secure them, that they thought that these herbs property come from heaven to provide them with supernatural powers and give them a life renewed mind and heart and spirit.

As for the health system has introduced modern natural herbs it distinctive therapeutic experience for the development and progress through it therapeutic benefit.

According to the science of Chinese herbs, divided power within the human body into 3 types:

- **Jing:** which is responsible for the body of vitality, health and longevity, as it is believed that every human being born with a certain amount of innate energy, and the candle-like or whenever you run out near the Rights of death.
- **Ke:** represents the energy of life and the basis of our actions, and these rights derive energy from food, water and air, and this is what strengthens the immune system and also has the muscle and metabolism and tension, and symbolizes the flame Ke Chinese have started moving.
- **Shin:** is the awareness and understanding of mental, and "Shane" is a strong person calm and steady and live in peace with others, give Shane human sense of calm and equilibrium. Shin is the light of the torch to the concept of the Chinese, and whenever the torch body bigger the flame more inflamed.

The most important of these herbs:

- **mushroom of immortality:** grows in the mountainous areas in northern China, which is twice stronger than the traditional feather, it contains elements useful for immunity in the body, mushrooms are harvested each year in immortality and then grinding it to sell it.
- **Astrajals 4:** it is one of the strongest grass weeds to the results shown in activating the immune system and enhance the capacity of the body, also supports the major centers of energy and metabolism.
- **Google 40:** it has a lot of benefits for being a life-prolonging a result of its role in strengthening the circulatory system and revitalize the body, it contains 40% of the Seyoum Babarim found in most types, and this helps the super oxide Rismōtaz known as the enzyme of youth.
- **Chezandra:** is Empire of Chinese herbs, containing five flavors of a classic, and contain large amounts of treasures of the three above-mentioned and said that if its continued addressed to a hundred days they sharpen the mind and purify the blood and improves memory and give the skin a glow beautiful, but in modern medicine is well known to affect the strong in the detoxification of the liver and the body.
- **Wu Shu is:** restore vitality and life to the elderly and driven back to the stage and the young man known as the black-haired man who was too old to attend addressed and died around the age of 130 years and remained his hair black because of the use of this herb.

فوائد طبيعية للأعشاب الصينية...

إعداد: رباب سلمان

وأهم هذه الأعشاب هي:

- **مشروم الخلود:** ينمو في المناطق الجبلية شمال الصين، وهو أقوى هرتين من الريشي التقليدي، إذ يحتوي على عناصر مفيدة للمناعة في الجسد، يتم حصده في كل عام مرة، ويطحن ثم يباع.
- **أستراجالس 4:** يعد هذا العشب من أقوى الأعشاب، لما أظهرته نتائجه في تنشيط جهاز المناعة، وتعزيز القدرات البديلة للجسم، كما يدعم مراكز الطاقة الرئيسية وعملية الأيض.
- **جوجي 4:** من فوائدها الصحية الكثيرة أنها تطيل العمر؛ لدورها في تقوية الجهاز الدوري، وإعادة الحيوية للجسم، وهي تحوي على نسبة 40% من لسيوم باباريم الموجود في معظم أنواعها، وهذا يساعد السوبر أوكسيد ريسموتاز المعروف بأنزيم الشباب.
- **شيزاندر:** هي إمبراطورية الأعشاب الصينية، تحتوي على خمس نكهات كلاسيكية، وتحتوي على كميات كبيرة من الكنوز الثلاث السابق ذكرها، ويُقال بأنه إن واطبت على تناولها لمائة يوم فإنها تشدّ الذهن، وتنقي الدم، وتحسن الذاكرة، وتعطي الجلد توهجا جميلا. أما في الطب الحديث فمعروفة بتأثيرها القوي في إزالة سموم الكبد والجسم.
- **هي شو وو:** تعيد الحيوية، والحياة إلى العجائز وتردهم نسبيا إلى مرحلة الشباب، وتعرف بالرجل ذو الشعر الأسود؛ لأن رجلا طاعنا في السن كان يداوم على تناولها، ومات عن عمر يناهز 130 عاما وبقي شعره أسودا؛ وذلك لأنه استخدم هذه العشب.
- تلك جولة سريعة في بعض عوالم الأعشاب الصينية، التي تستند على المخزون التراثي الصيني، والمستندة أيضا على بعض نتائج الأبحاث العلمية الصينية، آثرنا ذكرها للاطلاع على ثقافة الآخرين.

قبل 5000 سنة عرف التاريخ فوائد الأعشاب الصينية، وأيقن منافعتها وأمن بها، إلى أن اعتقدوا أن تلك الأعشاب الملكية تأتي من الجنة؛ لتمدهم بقوة خارقة، وتعطيهم الحياة مجددة العقل والقلب والروح.

أما عن نظام الصحة الحديث فقد أدخلت الأعشاب الطبيعية ضمن خبرة علاجية مميزة، لتطوره وتعطي فوائد علاجية غاية في الأهمية والجدوى.

وفقا لعلم الأعشاب الصينية، تنقسم الطاقة داخل جسم الإنسان إلى 3 أنواع:

– **جينغ:** وهي المسؤولة عن مد الجسد بالحيوية والصحة وطول العمر، إذ يُعتقد أن كل إنسان مولود بقدر معين من الطاقة الفطرية، وتُشبهه بالفتيل أو الشمعة كلما استنفدت قرب الإنسان من الموت.

– **كه:** تمثل طاقة الحياة وأساس أفعالنا، ويستمد الإنسان هذه الطاقة من الطعام، والماء، والهواء، وهذا ما يقوي جهاز المناعة لديه، وكذلك العضلات، وعملية الأيض، والتوتر. وترمز (كه) لدى الصينيين بالشعلة التي تتحرك.

– **شين:** هو الوعي والإدراك الذهني، ومن يمتلك (شين) قويا يعتبر شخصا هادئا، وثابتا، ويعيش بسلام مع الآخرين. تمنح (شين) الإنسان الشعور بالهدوء، والاتزان. (شين) هو الضوء الصادر عن الشعلة بمفهوم الصينيين، وكلما كان جسم الشعلة أكبر كان اللهب أكثر اشتعالا.

من هذه المفاهيم المذكورة أعلاه تتبين لنا فوائد الأعشاب الصينية الملكية لزيادة طاقة المرء ومساعدته على إخراجها.

أسهم في الوصول إلى حد الاكتفاء الذاتي من هذه المنتجات والتصدير في حالة وجود فائض.

وتستمر الزراعة الحديثة في التطور والنماء؛ لتبقى دعامة أساسية للتنمية الاقتصادية، مع تواصل حرص وزارة الزراعة والثروة السمكية وسعيها لإدخال الكثير من التقنيات الحديثة التي ترى أنها تسهم وبشكل جيد في تنمية هذا القطاع الزراعي.



البيوت البلاستيكية:

تمر عمليات الزراعة المحمية بعدة مراحل، بدءًا من تحضير البيوت، ومرورا بزراعة المحاصيل، والتسميد، والري، ومكافحة الحشرات وغيرها ... وعند بناء البيوت المحمية يجب الانتباه إلى العوامل المؤثرة في اختيار الموقع، والاتجاه المناسب لتشييد البيوت، كاختيار الموقع الأمثل لبناء البيت المحمي، حيث يجب حسن اختيار المكان الذي يوفر أكبر كمية من ضوء الشمس، ومن العوامل المؤثرة في ذلك طول النهار، والضباب، خلال فصل الشتاء والدخان، والغبار الكثيف، والظل المتشكل من الأبنية المرتفعة، هذا بالإضافة إلى توافر اليد العاملة، وسهولة تأمينها وقربها من موقع المشروع، إلى جانب مصادر المياه، والكهرباء، التي تعتبر من المستلزمات الأساسية للمشروع، وأخيرا يحدد الموقع أيضا بوجود أرض ذات تربة جيدة الصرف، ومستوية؛ لتسهيل وإنجاح العمليات الزراعية.

وكثيرا ما نجد منتجات وأصنافا مختلفة توافرت في الأسواق المحلية العمانية جراء استخدام البيوت المحمية التي أسهمت في ازدهار الزراعة في السلطنة، حيث غطى الإنتاج السوق المحلية، وما لبث أن وصل بعدما ارتفع الإنتاج إلى الأسواق الأوروبية والآسيوية، بإرادة المزارع العماني.

وقد ساعدت البيوت المحمية على المحافظة على الموارد الأرضية، والاستغلال الأقل للموارد المائية، إضافة إلى أنها تسهم في زيادة الإنتاجية الرئيسية من وحدة المساحة، إذ تمكن المزارع من تعويض النقص في المساحة المزروعة من حاصلات الخضرة، مما

البيوت المحمية

إعداد : رباب سلمان



الحديث عن الزراعات داخل البيوت المحمية ومراحلها لابد من أن ندرج الفوائد التي نجنها من هذه الزراعة، والتي تتجسد فيما يلي:

١- زيادة الموسم الزراعي، بحيث يمكن لنا زراعة صيفية، تتطلب فترة طويلة من فصل الصيف، في مناطق يكون فيها الصيف قصير عادة.

٢- إمكانية القيام بزراعة موسمين أو محصولين في نفس المكان وخلال موسم زراعي واحد.

٣- حماية النباتات من تقلبات الطقس الخارجية.

٤- الحصول على أكبر كمية إنتاج ممكنة من خلال زراعة محاصيل صيفية في فترات غير مناسبة لها في الخارج.

٥- التبريد في زراعة المحاصيل، عبر زراعة البذور باكرا في البيوت البلاستيكية عندما تكون الأجواء الخارجية غير ملائمة، مما يساعد في زراعتها في الأرض لاحقا على شكل شتول.

٦- زراعة المحاصيل في غير مواسمها عندما تكون العوامل الخارجية غير ملائمة، مما يساعد على الحصول على أفضل سعر، وهذا يحسن وضع المزارع المادي.

والجدير بالذكر أن زراعة البيوت البلاستيكية تساعد في التحكم بالحرارة، والرطوبة، والتهوية بسهولة، بالإضافة إلى تأمين الجو المناسب للمحصول والمزارع، معا خلال فترة عمله داخل البيوت بدون التقيد بالأحوال الجوية المتقلبة في الخارج.

تشكل البيوت المحمية مدخلا مهما للاستثمار الصناعي في حقل الإنتاج الزراعي، خاصة الخضار المنتجة في غير مواسمها، وذلك بفضل التقنيات الحديثة والمتطورة التي تعتمدها هذه الزراعات، وإلى المستوى الجيد في الإنتاج من خلال التحكم في الظروف الجوية الخاصة بالزراعة من حيث الحرارة والرطوبة والضوء، وكذلك من خلال تنظيم عناصر التسميد، والري، والغذاء، والمكافحة الكيميائية المستمرة؛ لمنع إتلاف المحصول، ومن خلال اكتشاف عمليات نقل الجينات الخاصة بكل صفة نباتية مرغوبة يراد نقلها من نبات معين إلى نوع آخر متطور من البذور، بحيث يصبح هذا النوع الجديد حاملا للخصائص الوراثية الجيدة والمميزة عن الأصناف السابقة، وبعدها تتم تجربتها ونشرها بين المزارعين في مختلف أنحاء العالم.

ومثالا على هذه الأصناف المتطورة من بذور الخضار المختلفة، نذكر بذور الخيار الهجين التي تحتوي على الصفات الجيدة، من حيث: غزارة الإنتاج، ومواصفات الثمار، والحجم المناسب لها.

هذا بالإضافة إلى مختلف الأنواع من بذور البطيخ، والملفوف، والفلفل بأنواعه، والخس، والزهرة البيضاء، والبروكولي، والطماطم الكرزية، وغيرها من الخضار ذات البذور الجيدة الصفات والهائلة الإنتاج، والتي تتطلب حرارة عالية ورطوبة جيدة ومعاملة مميزة من ناحية: كمية المياه، وطريقة التغذية وتنوعها.

إن زراعة البيوت المحمية لا تقتصر على نوع محدد من المزروعات، بل تتوزع على أصناف متعددة من المزروعات ذات الأهمية الاقتصادية، مثل: الخضار، والفاكهة، وبذور المشاتل والأشجار المختلفة، قبل





الزراعة الأسرية..

إشباع العالم ورعاية الكوكب

إدارته وتشغيله ويعتمد بصورة رئيسية على العمالة الأسرية من جانب النساء والرجال معا وتعد هذه الزراعة الشكل المهيمن من الزراعة في قطاع الإنتاج الغذائي في البلدان النامية والمتقدمة على حد سواء.

هكذا يتبين أن الزراعة الأسرية تضطلع بدور اجتماعي واقتصادي وبيئي وثقافي هام.

من أين تنبع الأهمية الكبيرة للزراعة الأسرية؟

– ترتبط الزراعة الأسرية والمزارع الصغيرة بصورة وثيقة جدا بالأمن الغذائي العالمي.

– تصون الزراعة الأسرية المنتجات الغذائية التقليدية وتحافظ عليها وتسهم في الوقت نفسه في توفير الغذاء اليومي للأسرة بشكل متوازن وتحمي التنوع الحيوي للزراعة العالمية كما تساهم في الاستخدام المستدام للموارد الطبيعية.

– تمثل الزراعة الأسرية فرصة متاحة لزيادة نمو وتعزيز الاقتصادات المحلية خصوصا حينما تتوافق مع سياسات محددة ترمي إلى توفير الحماية الاجتماعية وتحقيق الرفاهية للمجتمعات.

أربعة أهداف رئيسية للسنة الدولية للزراعة الأسرية

1- دعم ومساندة تطوير سياسات زراعية وبيئية واجتماعية من شأنها أن تفضي إلى زراعة أسرية مستدامة.

2- زيادة المعرفة والتواصل والوعي العام.

3- أكتساب فهم أفضل لأحتياجات الزراعة الأسرية وطاقاتها الكامنة والقيود التي تواجهها وكفالة توفير الدعم الفني والتقني اللازم لها.

4- خلق فرص عمل.

الزراعة الأسرية العمومية للأمم المتحدة في دورتها ال 66 قد أعلنت 2014 « السنة الدولية للزراعة الأسرية » ووجهت دعوته إلى منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة لتيسير تنفيذها وذلك بالتعاون مع الحكومات ووكالات التنمية الدولية ومنظمات المزارعين والمنظمات الأخرى ضمن منظومة الأمم المتحدة بالإضافة إلى المنظمات غير الحكومية ذات الصلة.

يتمثل الهدف العام للسنة الدولية للزراعة الأسرية 2014 في إعادة الزراعة الأسرية لتحل مركز السياسات الزراعية والبيئية والاجتماعية في الأجناس الدولية وذلك من خلال تحديد الفجوات والفرص المتاحة من أجل تشجيع التحول صوب تنمية أكثر تكافؤ وتوازن. ولذلك ستقوم السنة الدولية للزراعة الأسرية 2014 بتشجيع النقاش والتعاون على أوسع نطاق على كل الأصعدة الدولية والأقليمية والقطرية من أجل زيادة التوعية بالتحديات التي تواجه صغار المزارعين والمساعدة في التعرف على السبل السليمة وفهمها والكفؤة لدعم أصحاب المزارع الأسرية.

وتهدف السنة الدولية للزراعة الأسرية 2014 إلى أعلاء شأن هذا النوع من الزراعة من خلال تركيز انتباه العالم على دورها العام في القضاء على الجوع والفقر وذلك بالنظر إلى مساهمتها في توفير الأمن الغذائي وتحسين سبل المعيشة وإدارة الموارد الطبيعية وحماية البيئة وتحقيق التنمية المستدامة وبوجه خاص في مناطق الريف.

ماهي الزراعة الأسرية؟

تشمل الزراعة الأسرية كافة النشاطات الزراعية التي تتركز على الأسرة وهي ترتبط بالعديد من مجالات التنمية الريفية.

والزراعة الأسرية وسيلة لتنظيم الإنتاج في مجالات الزراعة والغابات وصيد الأسماك وقطاع تربية الأحياء المائية التي تقوم الأسرة على

Greenhouses

By: Rabab Salman

Greenhouses constitute an important input for industrial investment in the field of agricultural production, especially of vegetables produced in the off-season, thanks to modern technology and sophisticated adopted by these plantations, and the good level of production by controlling the weather conditions on agriculture in terms of temperature, humidity and light, as well as from during the organizing elements of fertilization, irrigation and heavy, and continuous chemical control; to prevent damage to the crop.

And through the discovery of gene transfer for each recipe vegetarian desirable to be transported from the plant given to another type developed from the seed, so that this new type pregnant characteristics genetic good and distinctive about the items above, and then are tested and deployed between farmers in different parts of the world. An example of these varieties of vegetable seeds advanced different, remind hybrid cucumber seeds, which contain good qualities, in terms of: the abundance of production, specifications, fruits, and have the appropriate size. This is in addition to the various types of melon seeds, cabbage, pepper types, lettuce, cauliflower white, and broccoli, and cherry tomatoes, and other vegetables with seeds of good qualities and massive production, which require high temperatures and good moisture and preferential treatment in terms of: the amount of water, and feeding method and diversity.

The growing greenhouses are not limited to a specific type of plantings, but spread over multiple varieties of plants of economic importance, such as: vegetables, fruits, and seeds of various trees and nurseries. Before talking about the crops inside the greenhouses and stages to be to include the benefits that derive from this crop, which is embodied in the following:

1. increase agricultural season, so that we can cultivate summer, require a long period of summer, in areas where the summer is usually short.
2. possibility of planting seasons or two crops in the same place and during one growing season.
- 3 plant protection from the vagaries of weather Foreign Affairs.
4. to obtain the largest possible amount of production through the cultivation of summer crops in periods of unsuitable them abroad.
5. early in the cultivation of crops, through the cultivation of seeds early in the greenhouses when the external environment is favorable, which helps in planting in the ground later in the form of seedlings.
6. crops in off-season when they are inappropriate external factors, which helps to get the best price, and this improves the physical development of the farms.



تناول الملح يسبب ترقق العظام!!!

إعداد : مدريد فاروق
هل تعلم أن الأفرط في تناول الملح بشكل يومي يسبب ترقق العظام وذلك بسبب أن الجسم يأخذ ما يحتاجه من الملح ويتخلص من الباقي عن طريق التعرق والتبول ولكن عندما يتخلص من هذا الفائض فإنه يرمي معه الكالسيوم المفيد للعظام وقوته علما أن أجسامنا لا تحتاج يوميا أكثر من ٩-١٠ غرام من الملح وأنها تحصل على ٨٠٪ من هذه النسبة من خلال الأطعمة والمشروبات المعلبة التي نشترها من السوق. وكل هذا ينطبق على الأشخاص الأصحاء والذين لا تتجاوز أعمارهم الـ ٥٠ عاما أما كبار السن والمرضى فتقل نسبة الملح التي عليهم تناولها بسبب عدم حاجة الجسم لها وكذلك تأثيرها السلبي عليه.

they get 80% of this figure through foods and drinks that we buy. This applies to healthy people who are not over the age of 50 years, the elderly and the sick whom are considerably less percentage of salt which they addressed because of the lack of need for the body as well as its negative impact on it.

أغلى همبرجر في العالم!!!

إعداد : مدريد فاروق

هل تعلم ... أن أغلى همبرجر في العالم بلغ سعره (٥ آلاف دولار) ويجب طلبه قبل ٤٨ ساعة؛ لأن إعداده يستغرق ٥ ساعات وهو من الحجم العملاق حيث يتكون من ٢٣ كجم من الجبن و١٤ كجم من الخس و ٤٥ كجم من البصل و٥٥ كجم من الكيس وقد بلغ قطره ١٥ م وسمكه ٩٠ سم ووزنه ٨٥ كجم وقدر الخبراء نسبة السعرات الحرارية التي يحتويها هذا الهمبرجر العملاق بـ ١٣٧٥ مليون سعرة حرارية ويكفي لإطعام فرد واحد لمدة عامين.

The most expensive burger in the world!

Do you know that the most expensive burger in the world reached its price (5000 dollars), and must be requested 48 hours in advance because the preparation of it takes 15 hours, due to the giant size, which consists of 23 hits of cheese, and 14 hits of lettuce, and 4.5 Kg of onions, and 5.5 Kg of pickles, its diameter is 1.5 meters, and the thickness of it is 90 cm, weighs 85 hits, and experts estimated the percentage of calories contained in this giant burger 1,375 million calories, its enough to feed one person for a period of two years.



Family agriculture: satisfy the world, and care for the planet

Family agriculture Assembly of the United Nations in its 66 had announced in 2014 the "International Year of Family Farming" and invited to Food and Agriculture Organization of the United Nations to facilitate the implementation, in collaboration with governments and international development agencies, farmers' organizations and other organizations within the United Nations system, Loyalty to the non-governmental organizations relevant.

The overall objective of the International Year of Family Farming 2014 occupies the center of the agricultural policy, environmental and social agendas globally, and through the identification of gaps and opportunities in order to encourage the shift towards the development of a more equal and balanced life. So will the International Year of Family Farming in 2014 to encourage discussion and cooperation on a wider scale at all levels of international, regional and country in order to increase awareness of the challenges facing small-scale farmers, and assistance in identifying the proper ways, and efficient to support the owners of family farms.

What is family farming?

family agriculture is the means of organizing production in the fields of agriculture, forestry, fishing and aquaculture sector which the family managed and run, and depends mainly on family labor on the part of both women and men, This is the Agriculture dominant form of agriculture in the sector of food production in developing and developed countries on alike.

Four main objectives of the International Year of Family Farming:

- 1- supporting the development of agricultural policies, environmental and social that will lead to a sustainable family farming.
- 2- increase knowledge, communication and public awareness.
- 3- gain a better understanding of the needs of agriculture family and their potential and constraints, and to ensure the provision of technical to them.

سماد اليوريا.. من أرض عُمان لأرض عُمان



نساعد المزارعين
على زراعة المزيد



يوريا UREA

٤٦٪ نيتروجين 46% Nitrogen

Made in The Sultanate of Oman



ر.ع
٥,٩٠٠
لكل كيس

سماد اليوريا من إنتاج الشركة العمانية المنديبية للسماد (اوميفكو) أنتج محلياً باستخدام أحدث المقاييس وبيع بأسعار تنافسية ليمنح المزارع العماني أفضل إنتاج زراعي.

سماد اليوريا من اوميفكو متوفر في جميع محافظات السلطنة.

للمزيد من المعلومات اتصل على ٣٨٧ ٠٠٤ ٢٢ - ٣٨٨ ٠٠٤ ٢٢

دعماً للمزارعين وتشجيعاً للزراعة تتكفل شركة تكامل للإستثمار حصرياً بعمليات توزيع اليوريا في جميع أنحاء السلطنة بسعر ثابت



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

نخدم أكثر من ٦٦,٠٠٠ متسوق يومياً
في ١١١ متجرًا في مختلف أنحاء المنطقة

صنف في المرتبة الأولى بالمنطقة، بسلسلة هايبرماركت من
خلال شركة بلانت ريتيل بريطانيا

لولو

حيث يأتي العالم للتسوق.

متاجر هايبر ماركت.
متاجر سوپرماركت.
محلات تجارية.

أفضل شراء.



ضوء

لافتة نيون

نافذة زجاجية

حقق النجاح في أعمالك التجارية مع "نجاحي"

قد تجد صعوبة في إدارة أعمالك، ولكن سيصبح الأمر سهلاً إذا استعنت بمن لديهم الخبرة والقدرة على فهم احتياجاتك التجارية. بنك مسقط يقدم نجاحي لمساندة المؤسسات الصغيرة. بإمكاننا مساعدتك في تحقيق أرباحك من خلال توفير تسهيلات متخصصة دون ضمانات أو حسابات مدققة.

- تسهيلات نجاحي للقرض المرن
- بطاقات نجاحي الائتمانية (*)
- تسهيلات نجاحي لتمويل العقود
- تسهيلات نجاحي لخصم الفواتير
- حسابات نجاحي للشركات

naZahiri
نجاحي
مؤسسات البيع بالتجزئة
RETAIL ENTERPRISE

زيد من المعلومات، اتصل على ٢٤٧٩٥٥٥٥

عياً. ننجز. أكثر.



بنك مسقط
bank muscat