



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

ملتقى الطب البيطري الثاني

The Second Veterinary Medicine Forum

منتدى عُمان البيئي الثاني

Oman Environmental Forum

صندوق التنمية الزراعية والسمكية

Agricultural and Fisheries Development Fund



الطحين الأول في السلطنة
Oman's No.1 Flour



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



www.omanflourmills.com



الشركة العمانية للمخصبات الزراعية
عضو مجموعة شركات الفيروز

أرقى أنواع الاسمدة العضوية ومحسنات التربة (المخصب-السوبر-الجريenom)

أجود أنواع الاسمدة العضوية المصنعة من بقايا المخلفات النباتية والحيوانية بأحدث الاساليب العلمية بتقنية عالية الجودة من خلال التخمير الهوائي تحت اشراف خبراء متخصصين للحصول على منتج بمواصفات قياسية عالمية .

١- خالي تماماً من بذور الحشائش والممرضات الفطرية والبكتيرية والنيماطودا.

٢- تحسين بناء التربة الرملية من خلال زيادة قدرتها على الاحتفاظ بالماء والاسمدة.

٣- زيادة الصفات الحيوية للتربة بتشجيع نمو الكائنات النافعة بالتربة

٤- خالي من العناصر الثقيلة ومخلفات الصرف الصحي (الحمأة)



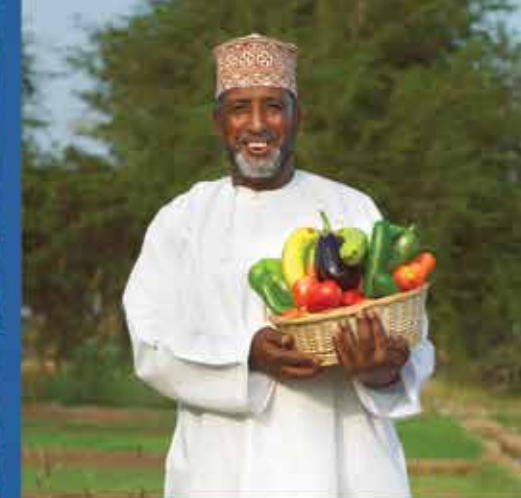
هاتف: ٢٦٨٠٢٢٥٤، موبايل: ٩٦٨ ٩٩٢٠٧٠٧٣، فاكس: ٢٦٨٠٢٢٥٥
TEL: 26802254 Mobile: +968 99207073 - FAX: 26802255

E-mail: omanagri@gmail.com - Website: www.omanagri.com



أوميفكو
OMIFCO

www.omifco.com



نساعد المزارعين على زراعة المزيد



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

محمد بن عيسى الفيروز
Mohammed Issa Al Fairuz
رئيس مجلس الإدارة
Chairman
Mohammed@assayel.com.om

صادق بن سالم الفيروز
Sadiq Salim Al Fairuz
رئيس التحرير
Chief Editor

سعيد بن خلفان النعماني
Said Khalfan Al Namani
منسق التحرير
Editing Secretary

جابر بن عقيل الفيروز
Jaber Aqueel Al Fairuz
محمود اليعقوبي
Mahmoud Al-Yaaqoby
تحرير
Editing

مروان المطروشي
Marwan Al-Matrushi
مدير عمليات
Operation Manager

مدريد فاروق
Madrid Farooq
مساعدة تنفيذية
Executive Assistant

رباب سلمان
Rabab Salman
مساعدة تنفيذية
Executive Assistant
الترجمة
Translation

د. محمد بن صالح العجمي
Dr. Mohammed Salih Alajmi

هاجر بنت محمد الفيروز
Hajer Mohammed Al-Fairuz
مراجعة لغوية
Linguistic Revision

م. شادي رضا دياب
Eng. Shadi Reda Dyab
التصميم والاستشارة الفنية
Art Director

الاخراج والتفذيذ
designed by



صدر المجلة ريال عماني
صدر الاشتراك ريال و نصف

مجلة نصف سنوية
Half yearly Magazine
العدد التاسع عشر - يونيو/ نوفمبر ٢٠١٨
Issue no 19 - June / November 2018



اقرأ في هذا العدد Articles in this Issue



48 | مشكلة الهدر الغذائي
The problem of food wasting



82 | لا تتخلى عن وجبة الفطور الصباحية
Don't ignore your Breakfast



94 | العوسج
The Brawl



44 | أكبر سوق للأسماك في العالم
The World's largest fish market



68 | فيتامين يساعد على تذكر الاحلام
Vitamin helps to remember dreams



88 | ماذا تفعل الماعز فوق قمم الأشجار
What do goats do over tree tops

مجلة فصلية تصدر عن:

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

☎ هاتف: ٢٤٥٠٤٠٣٠ (٩٦٨)
☎ فاكس: ٢٤٥٠٤٠٨٨ (٩٦٨)
✉ ص.ب: ٥ - رب: ١٣٤ جوهرة الشاطئ
سلطنة عمان
✉ البريد الإلكتروني: tayeabaat@assayel.com.om
🌐 الموقع الإلكتروني: www.assayel.com.om

Distribution : ums مؤسسة العطاء للتوزيع والتوزيع
AL-ATTA DISTRIBUTION EST. مؤسسة العطاء للتوزيع والتوزيع
For distribution of books and Periodicals publications

Printing Press : MAZOON مزون
مؤسسة العطاء للتوزيع والتوزيع
AL-ATTA DISTRIBUTION EST. مؤسسة العطاء للتوزيع والتوزيع
For distribution of books and Periodicals publications

كلمة طيبة



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Peace be upon you...

Dear readers of Al-Tayibat magazine, First of all, we thank you for the continuity of your readership. We are pleased to publish the various articles and reports covered by Al-Tayibat, and our happiness is multiplied by your interactive communication whenever a new issue is published.

It is known that the shores of the Sultanate of Oman span long distances, it is estimated at 3165 km, which means that the fish wealth is available in abundance in these beaches and various varieties in seasons extended throughout the year, and therefore we note the responsible authorities in the State, led by the Ministry of Agriculture and Fisheries has evolved according to strategic planning; to preserve and develop this wealth and good exploration, and even maintain its sustainability. Fish production is one of the pillars of economic development in the Sultanate of Oman; therefore more efforts are needed to achieve sustainable productivity. Hence, the Ministry of Agriculture and Fisheries of the Sultanate of Oman has undertaken a number of efforts. The most important of which is the adoption of a clear strategic policy for the advancement of the fisheries sector, the development, and establishment of various fish projects in the various governorates of the Sultanate. The aim is to develop fish resources, improve their production efficiency and make optimal use of them, consultants and even the fishermen themselves, and in the same context, it focused on the construction of research laboratories and specialized fish markets, and held agreements with numerous partners, all in order to have this sector: (sustainable employment and source of income is inexhaustible, food security and strategic).

Al-Tayibat magazine had a share in this strategy. It has accompanied this sector by publishing, covering, analyzing and reading a number of events, activities, events and articles through its previous editions.

In conclusion, we are confident that the future of this sector is good as long as there are those who think and innovate. What makes us more reassured is the prayer of the Prophet Mohamed to the people of Oman when Mazen said to him: O Messenger of God, the sea is exalted beside us. The Prophet Mohamed said: "O Allah, extend them in Mercy, and multiply their goodness in their seas, ...".

قراء مجلة الطيبات الكرام، بداية نشكر لكم استمرارية الصداقة من النوع الثقافي فيما بيننا، إذ تُسعدنا مطالعتكم لمختلف المقالات والتقارير والتغطيات التي تشتمل عليها مجلة الطيبات، وتتضاعف سعادتنا بتواصلكم التفاعلي كلما صدر عدد جديد من هذه المجلة، وفي هذا العدد أفضل الاستفتاح بموضوع لطالما شغل الكثيرين من المختصين وغيرهم، ألا وهو الثروة السمكية.

معلوم أن شواطئ سلطنة عمان تمتد لمسافات طويلة، فهي تقدر بـ ٣١٦٥ كم، ومعنى ذلك أن الثروة السمكية متوافرة بكثرة في هذه الشواطئ وبأصناف متنوعة وفي مواسم ممتدة طيلة أيام السنة، ومن هذا المنطلق فإننا نلاحظ الجهات المسؤولة في الدولة، وعلى رأسها وزارة الزراعة والثروة السمكية قد انبرت وفق تخطيط استراتيجي؛ للحفاظ على هذه الثروة وتنميتها وحسن استغلالها، بل والحفاظ على ديمومتها. ويمثل الإنتاج السمكي واحدا من أعمدة التنمية الاقتصادية في سلطنة عمان؛ ولهذا حريّ ببذل مزيد من الجهود التي ترشد هذا القطاع؛ بهدف الحصول على إنتاجية مستدامة، ومن هنا فإن المتتبع يجد أن وزارة الزراعة والثروة السمكية في سلطنة عمان قد اضطلعت بعدد من الجهود، ولعل من أبرزها: تبني سياسة استراتيجية واضحة للنهوض بالقطاع السمكي، وتنمية محافظات السلطنة؛ بهدف تنمية الموارد السمكية ورفع كفاءتها الإنتاجية والإفادة منها بصورة مثلى، كما أن عنايتها بالتوعية والتدريب امتدت إلى الطاقات البشرية من الخبراء والمهندسين والاستشاريين بل وحتى الصيادين أنفسهم، وفي السياق ذاته اهتمت بتشبيد المعامل البحثية والمختبرات التخصصية والأسواق السمكية، وعقدت الاتفاقيات مع شركاء عديدين كل من أجل أن يكون هذا القطاع: (عمالة مستدامة، ومصدر دخل لا ينضب، وأمن غذائي استراتيجي).

مجلة الطيبات أيضا كان لها نصيب في هذه الاستراتيجية، فهي قد واكبت هذا القطاع من خلال نشر وتغطية وتحليل وقراءة عدد من الفعاليات والمناشط والأحداث والمقالات عبر أعدادها المنصرمة.

وخاتما فإننا مطمئنون إلى أن مستقبل هذا القطاع إلى خير طالما أن هناك من يفكر ويبدع، ومما يزيدنا اطمئنانا دعاء الرسول (ص) لأهل عمان حينما قال له مازن: يا رسول الله إن البحر ينضح بجانينا، فادع الله في ميرتنا وحفنا وظلفنا. فقال النبي (ص): «اللهم وسّع لهم وعليهم في ميرتهم، وكثر خيرهم في بحرهم، ...».

محمد بن عيسى الفيروز
Mohammed Issa Al Fairuz



منتدى عمان البيئي الثاني

يوصى بصياغة تشريعات منظمة للاستثمار في رأس المال الطبيعي لضمان الاستدامة الاقتصادية

صندوق دعم البحوث

كما دعا المجتمعون في المنتدى إلى تأسيس صندوق خاص لدعم البحوث البيئية؛ من أجل المحافظة على المكونات البيئية بالسلطنة، وتعزيز مشروعات البحث والتطوير في التنمية المستدامة، وإنشاء "شبكة الإعلام البيئي" لتعزيز الاتصال والتواصل بين الجهات البيئية والإعلامية الوطنية، بهدف تنظيم جهود التوعية الإعلامية بالبيئة، وتنظيم فرص الاستثمار السياحي الصديق للبيئة مع الأخذ بعين الاعتبار أولوية السكان المحليين، وخلق مشاريع اجتماعية اقتصادية بيئية عبر تأسيس شركات أهلية، وتوسيع قاعدة المشاركة الأهلية في مختلف الفعاليات والقضايا ذات العلاقة بصون البيئة، وتحفيز المؤسسات والأفراد الداعمين لجهود حماية البيئة، وتشجيع المبادرات والمشاريع الرائدة بيئياً، واستهداف الاستدامة في مشروعات البحث والتطوير في مجالات الطاقة المتجددة، ووضع استراتيجيات لإدارة المخلفات بشتى أنواعها، وإعادة الاستخدام والتدوير.

برامج تعليمية وتوعوية

وأوصى المنتدى أيضاً بتضمين البرامج التوعوية البيئية في المناهج الدراسية؛ لتحقيق التطبيق الأمثل للمواطن البيئية؛ باعتبار البيئة مسؤولية الجميع، ومواصلة تنفيذ

جهود متواصلة تقوم بها السلطنة للحفاظ على البيئة، مما جعلها تنفرد على مستوى المنطقة، وذلك بفضل تكاتف الجميع من الجهات المختصة والمواطنين على حد سواء، ومن أجل تأصيل منهجي للمواطنة البيئية عقدت الدورة الثانية لمنتدى عمان البيئي، والتي تعتبر ثمرة تعاون بين مكتب حفظ البيئة وجريدة الرؤية ووزارة البيئة والشؤون المناخية، وكانت أهم توصياته صياغة تشريعات منظمة للاستثمار في رأس المال الطبيعي لضمان الاستدامة الاقتصادية.

افتتح المنتدى تحت رعاية معالي محمد بن سالم التوبي، وزير البيئة والشؤون المناخية، بهدف إثراء النقاش حول عدد من القضايا البيئية بالسلطنة؛ من خلال الوقوف على التحديات، وبحث الحلول بمشاركة لغير من المختصين والمهتمين بالبيئة من داخل السلطنة وخارجها.

إجراء دراسات

ومن أهم توصيات المنتدى القيام بدراسات لتقييم رأس المال الطبيعي؛ من أجل إظهار العلاقة القوية بين الاقتصاد والبيئة، ودمج قيمة رأس المال الطبيعي في السياسات الاقتصادية للسلطنة، والاستفادة من خبرة الأمم المتحدة للبيئة في هذا المجال.

المحاكم الوطنية بمختلف مراحلها، وتنسيق جهود كافة الجهات المعنية؛ من أجل تطبيق العقوبات الرادعة ضد منتهكي الحياة البرية والطبيعية.

تصريح وزير البيئة والشؤون المناخية

وقال معالي وزير البيئة والشؤون المناخية في تصريح صحفي: "إن الاهتمام الحكومي بحماية وصون البيئة العمانية ينطلق من الحرص السامي لحضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم -حفظه الله ورعاه- على إيلاء القضايا البيئية اهتماماً خاصاً، ويتضح ذلك في جهود الوزارة الرامية لتعزيز الوعي البيئي، والتعريف بأهمية الحفاظ على مقومات البيئة العمانية، فضلاً عن الترويج لها وتوظيفها في استقطاب السياح من مختلف دول العالم، وكذلك تعزيز الاستثمارات البيئية".

حملات وجوائز في المجال البيئي

وقال المكرم حاتم بن حمد الطائي، عضو مجلس الدولة، رئيس تحرير جريدة "الرؤية"، المشرف العام على المنتدى: "إذا كانت الاستدامة في البيئة العمانية هي المحور الذي فرض نفسه ولا يزال على طاولة البحث والنقاش كهدف رئيس فإن أساس تحقق هذه الاستدامة، وضمان فاعليتها، هو الإنسان الواعي بحجم مسؤوليته ودوره فيها، إذ هو محورها والمستفيد منها، موضحاً أنه لهذا السبب كان عنوان هذا العام (نحو تأصيل منهجي للمواطنة البيئية)".

برنامج التعليم والتوعية البيئية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والمخصص لطلاب المدارس والكادر التدريسي والإداري فيها، مع الأخذ بعين الاعتبار ضرورة التوسع الكمي والنوعي، وإضافة أنشطة بيئية متنوعة لا صفية، وتضمين مقررات دراسية جامعية ومواضيع بحثية ذات صلة بالسياسات البيئية والاقتصاد الأخضر، والتنمية المستدامة للباحثين في مستويات الدراسات العليا، وتعزيز المناهج المدرسية لصفوف الحفلاتين الأولى والثانية للتعليم الأساسي بالمواد المعنية بأهمية المحافظة على البيئة ونظافتها.

جذب الطيور

توسيع رقعة المساحات الخضراء من توصيات المنتدى؛ وذلك تحفيزاً لجذب المزيد من أنواع الطيور، والاستفادة من موقع السلطنة الاستراتيجي في عبور الأسراب المهاجرة بين قارات آسيا وأوروبا وإفريقيا. وتطرقت توصيات المنتدى إلى فتح فروع لجمعية البيئة العمانية في المحافظات؛ بهدف تعظيم الاستفادة وتوسيع برامجها العلمية والتوعوية والإعلامية، ورفع الموضوعات البيئية إلى مراكز اتخاذ القرار والمجالس البرلمانية؛ بهدف وضع الحلول المناسبة لها، وإشراكهم في صنع القرارات ذات الصلة.

القضايا البيئية

وفيما يتعلق بالقضايا البيئية أوصى المنتدى بسرعة البت في إشكالات التقاضي في القضايا البيئية على صعيد



strategies of all kinds, reuse and recycling. Educational and awareness programs The Forum also recommended the inclusion of environmental awareness programs in the school curricula in order to achieve the optimal application of "environmental citizenship", considering the environment as the responsibility of all and continuing the implementation of the program of education and environmental awareness in cooperation with the Ministry of Education and dedicated to school students and administrative and administrative staff, Quantitative and qualitative activities, the addition of diverse non-descriptive environmental activities, the inclusion of university courses and research topics related to environmental policies and the green economy, the sustainable development of researchers at postgraduate levels, In the first and second basic education materials concerned the importance of preserving the environment and cleanliness. Attracting birds To expand the area of green areas of the recommendations of the Forum; in order to stimulate the attraction of more species of birds, and benefit from the strategic location of the Sultanate in the transit of migratory swarms between the continents of Asia, Europe and Africa. The recommendations of the Forum addressed the opening of

branches of the Omani Environment Society in the governorates in order to maximize the benefit and expand its scientific, awareness and information programs and raise the environmental issues to the decision-making centers and the parliamentary councils in order to develop appropriate solutions and involve them in the relevant decision-making. Environmental issues With regard to environmental issues, the Forum recommended that the issue of litigation in environmental issues be expeditiously decided at the level of national courts at all stages, and that efforts be coordinated by all concerned to apply deterrent penalties against violators of wildlife and natural life. Statement of the Minister of Environment and Climate Affairs The Minister of Environment and Climate Affairs said in a press statement: "The government's interest in the protection and preservation of the Omani environment stems from the keenness of His Majesty Sultan Qaboos bin Said to give special attention to environmental issues. And the importance of preserving the elements of the Omani environment, as well as promoting and employing them in attracting tourists from around the world, as well as promoting environmental investments



مرتبطة بكفاءتهم وقدرتهم على فهم طبيعة الواقع البيئي، وفعاليتها مرتبطة بعمق المواطنة البيئية لديهم.

إشادة دولية بجهود السلطنة

وقال سعادة الدكتور سامي ديماسي، المدير الإقليمي لمكتب الأمم المتحدة للبيئة لغرب آسيا UNEP "أن الأمم المتحدة للبيئة عملت مع وزارة البيئة والشؤون المناخية بشكل وثيق عبر مجموعة من المبادرات والاتفاقيات، خاصة الاتفاقيات البيئية المتعددة الأطراف؛ بهدف دعم الصلة بين البيئة والتنمية المستدامة والتحديات والفرص الاجتماعية والاقتصادية". وسلط المسؤول الأممي الضوء على بعض الإنجازات الرئيسية في السلطنة فيما يتعلق بالاتفاقيات البيئية متعددة الأطراف، منها اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ (UNFCCC)، واتفاقية باريس، إذ نجحت الوزارة في تقديم تقارير البلاغات الوطنية في الوقت المناسب وطورت نموذجاً أولياً لنظام الجرد الوطني للغازات الدفيئة، وبروتوكول مونتريال بشأن المواد المستنفدة لطبقة الأوزون، إذ وضعت الوزارة خطتها الإدارية للتخلص التدريجي من مركبات الهيدروفلوروكربون (HPMP)، وغيرها من الاتفاقيات.

وأشار إلى أن رؤية المنظمة المستقبلية للعمل مع سلطنة عمان تتمثل في تعزيز الشراكات الاستراتيجية مع السلطات، والمجتمعات المدنية، والأوساط الأكاديمية، والقطاع الخاص وأصحاب المصلحة الآخرين.

واستطرد: "إن المنتدى مناسبة مهمة لإبراز الدور الذي قامت به جريدة "الرؤية"، على مدى عام كامل، لترجمة توصيات المنتدى إلى واقع بيئي مزهر؛ عبر تبنيها عدد من المبادرات المجتمعية البيئية الواعدة، كان لها أثرها المباشر، لافتاً إلى أنه فور اختتام أعمال الدورة الأولى، أطلقت "الرؤية" حملات لتنظيف الشواطئ واستزراع الأشجار، وتنفيذ محاضرات توعوية تجوب الولايات والمحافظات". وأكد أن مبادرتي: "عمان نظيفة"، و"عمان خضراء"، وما بينهما من فعاليات بيئية وتوعوية تخصص بهذا المجال، بمثابة البداية في قائمة أهداف تطول تسعى الجريدة من خلالها بخطة خضراء، نحو واقع بيئي مستدام، وكشف الطائي عن تدشين "جائزة منتدى عمان البيئي"، لتكون منصة تكريم مصاحبة لأعمال المنتدى في دورته المقبلة، والتي تستهدف دعم جهود الفئات العاملة في المجال البيئي.

أهمية الفهم البيئي

وأوضح ياسر بن عبيد السلامي، مدير عام مكتب حفظ البيئة قائلاً: إن الإضرار بالبيئة الطبيعية قد يصعب إصلاحه ويمكن للجهات المختصة تطوير الموارد البيئية في حدود ما يضمن استدامة الطبيعة، وهذا يمثل ثقلًا نوعيًا يقع على عاتق الجهات المسؤولة عن البيئة، معرباً عن أمله في أن يكون الفهم مشتركاً بين جميع الأطراف للاستفادة مع ضمان حقوق الأجيال المتعاقبة. وشدد السلامي على أن المواطنة البيئية هي استثمار للمسؤولية، وتحمل للأمانة، ودرجة قياسها لدى الأفراد

ملتقى الطب البيطري الثاني يوصى بالعديد من المخرجات الهادفة إلى تطوير منظومة العمل البيطري بالسلطنة



في الصحة البيطرية في الدورات التدريبية التي تقوم بها الجهات الحكومية.

وركزت التوصيات على تشجيع القطاع الخاص على الاستثمار في تسويق وتصنيع منتجات الثروة الحيوانية، وذلك مع الاستفادة من مخرجات المشاريع البحثية، ووضع بنية أساسية للخدمات البيطرية الخاصة بالثروة السمكية طبقاً للمتطلبات الصحية البيطرية الموصى بها من المنظمة العالمية لصحة الحيوان (OIE) في الدستور الصحي للكائنات البحرية، وتشكيل فريق عمل لدراسة أسباب عزوف مخرجات الحلوم العام عن الالتحاق بتخصص الطب البيطري، واقتراح آلية تحفيزية.

وقال سعادة الدكتور أحمد بن ناصر البكري وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية للزراعة: "إن الملتقى يأتي متزامناً مع الاحتفال باليوم العالمي للطبيب البيطري، إذ يجمع الملتقى الأطباء البيطريين العاملين في مختلف الجهات الحكومية ومؤسسات القطاع الخاص؛ لاستعراض

أوصى ملتقى الطب البيطري الثاني الذي نظّمته وزارة الزراعة والثروة السمكية خلال الفترة من ٢٠١٨/٥/٢٠ - ٢٠١٨/٥/٢٢ بعدد من التوصيات تمثلت في تشكيل فريق عمل من الأطباء البيطريين المشاركين في الملتقى؛ لصياغة وثيقة المبادئ والأخلاقيات المهنية للأطباء البيطريين، وفتح المجال للأطباء البيطريين للتنافس على المناصب القيادية، ووضع دراسة عن احتياجات كل محافظة وولاية من العيادات الخاصة والمراكز البيطرية والمختبرات التخصصية كخارطة استثمارية للقطاع الخاص.

كما أوصى الملتقى بتعزيز دور وزارة الزراعة والثروة السمكية بكادر متخصص في مجالات الطب البيطري الدقيقة المختلفة كأعراض الدواجن وأمراض الأسماك وغيرها، وطرح برامج تدريبية متخصصة ومعتمدة من وزارة الزراعة والثروة السمكية للعاملين في مجال الثروة الحيوانية، من خلال مراكز التدريب الخاصة، وإلزام المشاريع المتعلقة بالثروة الحيوانية بتدريب كوادرها، والأهم من ذلك مشاركة كوادر القطاع الخاص العامل



Oman Environmental Forum recommends the formulation of structured legislation to invest in natural capital to ensure economic sustainability

The second session of the Oman Environmental Forum, which is the result of cooperation between the Environmental Protection Office and the Ministry of Environment and Environment, And the Ministry of Environment and Climate Affairs. Its most important recommendations were the formulation of structured legislation to invest in natural capital to ensure economic sustainability. The forum was inaugurated under the patronage of His Excellency Mohammed bin Salem Al-Tuba, Minister of Environment and Climate Affairs.

The aim was to enrich the debate on a number of environmental issues in the Sultanate. And beyond. Conduct studies One of the most important recommendations of the Forum is conducting studies to assess natural capital in order to demonstrate the strong relationship between economy and the environment, integrate the value of natural capital into the economic policies of the Sultanate, and benefit from the United Nations experience.

Research Support Fund The Forum also called for the establishment of a special fund to support environmental research; to preserve the environmental components of the Sultanate, to promote research and development projects in sustainable development and to establish an "environmental media network" to enhance communication and communication between national environmental and media bodies, The environment and the organization of environmentally friendly tourism investment opportunities, taking into account the priority of the local population, creating socio-economic and environmental projects through the establishment of private companies, and expanding the base of civil participation in various events and issues related to the preservation of the environment. FES supports organizations and individuals supporting environmental protection efforts, promoting environmentally-friendly initiatives and projects, targeting sustainability in R & D projects in the areas of renewable energy, and developing waste management



The Second Veterinary Medicine Forum recommend many outputs aimed at developing the veterinary work system in the Sultanate

The Second Veterinary Forum, organized by the Ministry of Agriculture and Fisheries, during the period 2-3 / 2/2018, recommended a number of recommendations to form a team of veterinarians participating in the forum to formulate the document of professional principles and ethics for veterinarians and open the way for veterinarians to compete for Leadership positions, a study on the needs of each governorate and state of private clinics and veterinary centers and specialized laboratories as an investment plan for the private sector.

The Forum also recommended strengthening the role of the Ministry of Agriculture and Fisheries with a cadre specialized in the field of various micro-veterinary diseases such as poultry diseases, fish diseases, etc., and offering specialized training programs approved by the Ministry of Agriculture and Fisheries for livestock workers, through special training centers, And most importantly, the participation of cadres of the private sector working in veterinary health in training courses carried out by government agencies.

العالم، وأشار إلى أن المنظمة العالمية للصحة الحيوانية لديها مهام خاصة، وهدفها تحسين صحة الحيوان ورعايته في جميع أنحاء العالم.

وركزت أعمال الملتقى على تطوير مهنة الطب البيطري، ومبادئ وأخلاقيات مهنة الطب البيطري، والاستثمار في مجال الطب البيطري.

كما تضمنت التوصيات إجراء دراسة لإمكانية تعديل برنامج التقنية البيطرية الموجود بجامعة السلطان قابوس إلى دبلوم فني بيطري بفترة دراسة أقل، علاوة على ذلك التأكيد على ضرورة إدراج وظائف الطب البيطري ضمن جداول الفئات الطبية، والتأكيد على دعم بحوث الصحة الحيوانية، وإتاحة الفرصة للأطباء البيطريين من مختلف الجهات للمشاركة فيها، وتفعيل إصدار مجلة متخصصة للصحة الحيوانية، وأخيراً تشكيل فريق لمتابعة تنفيذ توصيات الملتقىين الأول والثاني والتحضير للملتقى القادم، ليشترك فيه أعضاء من الجهات المختلفة.

واستعرض الملتقى جهود الوزارة في حماية الثروة الحيوانية ورفع قدرات الطبيب البيطري، بالإضافة إلى دور القطاع البيطري الخاص في دعم منظومة الصحة الحيوانية.

وشارك في الملتقى ما يقارب من ٢٠٠ من المختصين في مجال الصحة الحيوانية من الجهات الحكومية والقطاع الخاص؛ بالإضافة إلى مشاركة ممثلين من المنظمة العالمية لصحة الحيوان.

بعض القضايا الرئيسية المرتبطة بالصحة الحيوانية، ودور وأهمية الطبيب البيطري فيما يتعلق بصحة الحيوان وحماية الإنسان أيضاً، لكون أن ٧٠% من الأمراض التي تصيب الإنسان تأتي عن طريق الحيوان."

وقال سليمان بن محمد السالمي مدير عام الثروة الحيوانية بوزارة الزراعة والثروة السمكية في حفل الافتتاح: "إن مهنة الطب البيطري تعتبر الركيزة الأساسية للصحة الحيوانية وذات أهمية بالغة في حماية الصحة العامة بالحفاظ على صحة الإنسان من الأمراض الحيوانية المشتركة، وكذلك حماية الثروة الحيوانية من الأوبئة الحيوانية المختلفة التي تصيبها، وتوفير الغذاء بما ينعكس إيجاباً على الجوانب الاجتماعية والاقتصادية في المجتمع".

من جانبه قال الدكتور غازي يحيى مدير المكتب الإقليمي للشرق الأوسط للمنظمة العالمية للصحة الحيوانية أنه يمكن عن طريق الوقاية من الأمراض الحيوانية ومكافحتها أن يلعب الأطباء البيطريون دوراً حاسماً في تأمين كميات كافية وآمنة صحياً وعالية الجودة من الغذاء مما يؤدي إلى تحسين صحة ورفاهية الإنسان والحيوان على السواء، كما يسهم الأطباء البيطريون في ضمان وجود موارد كافية للأجيال القادمة من خلال تطوير نظم لإنتاج حيواني مستدام ومسؤول وفعال، علاوة على ذلك فإن المهنة البيطرية مسؤولة عن مراقبة المنتجات الحيوانية وفحصها في جميع مراحلها من المزرعة إلى المائدة؛ لضمان سلامة الغذاء لسكان العالم أجمع، كما تؤثر هذه المهنة بشكل إيجابي على مجموعة واسعة من مجالات التوظيف التي تقدم الخدمات للمجتمع البشري وسائر الحيوانات في





السلطنة تشارك في المؤتمر العالمي للتمور بالرياض



The Sultanate participates in the World Conference of Dates in Riyadh

The Sultanate, represented by the Ministry of Agriculture and Fisheries, participated in the World Conference of Dates, held in Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia, during the period from 11 to 12 April 2018, which recommended raising the quality of date production, reducing export procedures to overcome the marketing obstacle facing the local product, Export procedures through consolidation of efforts and others, and focus on investment in services within the supply chain. The conference reviewed the major investment opportunities in the date sector in the midst of the gathering of the ministers of agriculture and the environment, and a number of decision makers, businessmen and academ-

ics from around the world. The delegation was headed by His Excellency Dr. Fuad Bin Jaafar Al Sagwani, Minister of Agriculture and Fisheries. The conference aims to create a global platform for developing the date sector, supporting trade and knowledge exchange, and regional and international integration to develop investment opportunities in the sector. The world's production of dates exceeds 8 million tons. The Arab world produces more than 92% of the world's total production. Asia leads the world as the world's largest importer of dates, followed by Europe, Africa and North America, followed by Australia, Import.

من أنحاء العالم. وترأس وفد السلطنة معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية، وهدف المؤتمر إلى خلق منصة عالمية؛ لتطوير قطاع التمور، ودعم التبادل التجاري والمعرفي، والتكامل الإقليمي والدولي لتنمية فرص الاستثمار في القطاع.

الجدير بالذكر أن الإنتاج العالمي للتمور تجاوز 8 مليون طن، ويبلغ إنتاج العالم العربي من التمور أكثر من 92% من إجمالي الإنتاج العالمي، وتتصدر قارة آسيا المرتبة الأولى كأكثر القارات المستوردة للتمور في العالم تليها أوروبا ثم إفريقيا ثم أمريكا الشمالية تليها أستراليا لتكون أمريكا الجنوبية أقلهم استيراداً.

شاركت السلطنة ممثلة في وزارة الزراعة والثروة السمكية في المؤتمر العالمي للتمور، المنعقد في الرياض عاصمة المملكة العربية السعودية، وذلك خلال الفترة من 11-12 إبريل 2018م، والذي أوصى برفع جودة إنتاج التمور، وتقليص إجراءات التصدير لتجاوز عقبة التسويق التي تواجه المنتج المحلي، وتسهيل إجراءات التصدير من خلال توحيد الجهود وغيرها، والتركيز على الاستثمار في مجال الخدمات ضمن سلسلة الإمداد.

واستعرض المؤتمر الفرص الاستثمارية الكبرى في قطاع التمور وسط تجمع أصحاب المعالي وزراء الزراعة والبيئة، ونخبة من صناعات القرار، ورجال الأعمال، والأكاديميين

target marine organisms. They are placed on the seabed, especially in areas that lack the presence of coral reefs, and highlight the importance of artificial reefs in enhancing the biodiversity of the area where they are located. By providing an environment suitable for the reproduction and feeding of marine organisms and thus contributing to the enhancement and sustainability of fish stocks. It also provides an ideal hunting environment for fishers in the region in terms of reducing the cost of fishing effort and duration, the use of selective fishing gear For the high-quality products, which will result in increased physical revenue for fishermen.

During the period 2013-2016, the Ministry of Agriculture and Fisheries carried out several projects related to industrial reefs to strengthen fish stocks in both North and South Batinah and South Eastern governorates. The number of beneficiaries of these projects reached 14 states, where 13890 units of artificial reefs were distributed 152 sites. For example, 120 units of artificial reefs were slaughtered in Suwaiq in 2013 and 60 units in Sayb State for the promotion of benthic and surface fish stocks.

محافظتي شمال الباطنة وجنوبها، ومحافظة جنوب الشرقية، وقد بلغ عدد الولايات المستفيدة من هذه المشاريع ١٤ ولاية، إذ تم إنزال ١٣٨٩٠ وحدة من الشعاب الصناعية، موزعة على ١٥٢ موقعا، فعلى سبيل المثال تم إنزال ١٢٠ وحدة من الشعاب الصناعية في ولاية السويق في عام ٢٠١٣، و٦٠ وحدة في ولاية السيب؛ لتعزيز مخزون الأسماك القاعية والسطحية.

وفي عام ٢٠١٤ تم إنزال ٣٠ وحدة من الشعاب الصناعية؛ لتعزيز مخزون الشارقة في ولاية جعلان بني بو علي في نيابة الأشخرة. أما في عام ٢٠١٥ فقد تم إنزال ٦٤ وحدة من الشعاب الصناعية في ولاية صحار بقرية مجيس؛ لتعزيز مخزون الأسماك القاعية والسطحية، وفي عام ٢٠١٦ تم إنزال ٢٥ وحدة من الشعاب الصناعية في ولاية صور؛ لتعزيز الأسماك القاعية والسطحية.

وقد انعكست هذه الجهود إيجابا في ازدهار البيئات البحرية ومستوى التنوع البيولوجي في تلك الولايات، كما عززت تلك الجهود مخزون الأسماك وإنتاجيتها، فعلى سبيل المثال شهدت مخازين الأسماك القاعية نموا مرتفعا في كميات الأسماك المنزلة بمحافظة شمال الباطنة وجنوبها، إذ بلغ الإنتاج ٦٩٠٢ طنا في عام ٢٠١٧، مرتفعا بنسبة نمو %١٢,٣ عن ٢٠١٣، وقدر إنتاج الأسماك القاعية بـ ٦١٤٦ طنا، أما أسماك السطح الصغيرة فقد قدر إنتاجها في محافظتي شمال الباطنة وجنوبها ٢٠١٤٦ طنا في عام ٢٠١٧، مرتفعا بنسبة نمو قدرته بـ %٩١,٢ (٢٠١٣ / طنا / عام).



بقيمة ٢ مليون و٦٠٠ ألف ريال عماني اتفاقية لإنشاء أكبر مزرعة بحرية للشعاب الصناعية في الشرق الأوسط

وتُعرف الشعاب الصناعية بأنها موائل بحرية يتم تصميمها وتصنيعها من مواد صديقة للبيئة وبمادج مختلفة تتوافق مع الأعماق والكائنات البحرية المستهدفة، إذ يتم إنزالها في قاع البحر لاسيما في المناطق التي تفتقر إلى وجود شعاب مرجانية طبيعية، وتبرز أهمية الشعاب الصناعية في تعزيز التنوع الأحيائي للمنطقة التي تقام فيها من خلال توفير بيئة مناسبة لتكاثر وتغذية الكائنات البحرية، وبالتالي المساهمة في تعزيز المخزون السمكي واستدامته، كما توفر بيئة صيد مثالية لصيادي المنطقة من حيث تقليل تكاليف جهد ومدة الصيد، واستخدام معدات صيد انتقائية (الخيوط)، وبالتالي الحصول على منتجات ذات جودة عالية، مما سيترتب عليه زيادة العائدات المادية للصيادين.

وقد نفذت وزارة الزراعة والثروة السمكية خلال الفترة ٢٠١٣ - ٢٠١٦ العديد من المشاريع الخاصة بالشعاب الصناعية؛ لتدعيم المخازن السمكية في كل من

وقعت وزارة الزراعة والثروة السمكية مع الشركة الكورية هايجو للهندسة والمقاولات المحدودة HAEJOO اتفاقية لإقامة أكبر مزرعة بحرية من الشعاب الصناعية على مستوى الشرق الأوسط في ولاية السويق بقيمة ٢ مليون و٦٠٠ ألف ريال عماني.

ويبلغ طول المشروع الذي تستغرق فترة إنشائه سنتين ونصف السنة ٢٠ كم على خط الساحل وعلى أعماق تتراوح بين ٣٠-١٥ مترا. ويسهم المشروع بشكل مباشر في رفع المستوى المعيشي للصيادين من خلال تقليل تكاليف الصيد والجهد بتوفير الوقت في البحث عن مواقع صيد وافرة بأنواع مختلفة وذات أهمية تجارية واقتصادية، ومن المتوقع أن ينعكس ذلك على زيادة فرص العمل للعمانيين. كما يسهم المشروع في دعم الإنتاج السمكي للوصول إلى ٤٨٠ ألف طن في سنة ٢٠٢٠، حيث يبلغ عدد وحدات الشعاب الصناعية التي سيجري إنزالها ٤٢٨٠ وحدة موزعة على ثلاثة نماذج.



معرض عمان للزراعة والثروة السمكية والغذاء ومنتجات الحلال

وأوضح معالي الدكتور أنه بالرغم من المستوى فإن هناك شركات كثيرة منها الشركة العمانية للاستثمار الغذائي القابضة ولديها حوالي 14 مشروعاً، منها: الألبان واللحوم الحمراء والدجاج والبيض، مُعرباً عن أمله في أن تدخل هذه الشركات السوق في السنوات القادمة.

وأكد معالي الدكتور وزير الزراعة والثروة السمكية أن القطاع والأداء واعد، وأنه يعطينا نوعاً من الاطمئنان، مشيراً إلى أن هناك العديد من المشاريع في طور التنفيذ في مجال الروبيان والكوفر والسّمك البلطي والصفيلج في مناطق مختلفة.

واشتمل المعرض على أحدث المعدات والآليات والخدمات والتقنيات والتكنولوجيا، والتي تم التوصل إليها في هذه القطاعات العاملة في مجال الزراعة والثروة السمكية والمنتجات الحلال ومصانع الغذاء من مختلف أنحاء العالم.

بحث المستثمرون عن فرص مثالية للاستثمار مع الدول الأخرى في كل من مجال الزراعة والثروة السمكية، وذلك من خلال تجمع العديد من الجهات تحت سقف واحد في معرض عمان للزراعة والثروة السمكية والغذاء ومنتجات الحلال، والذي شارك فيه أكثر من 100 شركة محلية وإقليمية ودولية لعرض آخر التقنيات وتكنولوجيا الزراعة والبستنة والإدارة البيئية، ويعد المعرض حلقة وصل بين الشركات المحلية والدولية.

المعرض أقيم خلال الفترة 7-9/5/2018 بمركز عمان للمؤتمرات والمعارض، تحت رعاية معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية، والذي قال: "إن الإنتاج الغذائي في السلطنة يزيد بشكل سنوي وبأرقام قياسية في القطاعين الزراعي والسمكي، مشيراً إلى أنه سيتم الإعلان قريباً عن أرقام لعام 2017، وإنها أرقام واعدة وكبيرة، وهي تعزز موقف وبرامج الوزارة".

With a value of RO 2,600,000 Agreement to establish the largest marine farm for industrial reefs in the Middle East



The Ministry of Agriculture and Fisheries signed with the Korean company Haejoo Engineering & Contracting Co. Ltd. (HAEJOO) an agreement for the establishment of the largest marine farm of industrial reefs in the Middle East in the state of Suwaiq worth RO2,600,000.

The two-and-a-half-year-long project is 20 kilometers long along the coastline and at depths of 15 to 30 meters. The project contributes directly to raising the standard of living of fishermen by reducing the cost of hunting and effort by saving time in the search for abundant fishing sites of different types of commercial and

economic importance and this is expected to be reflected in increasing employment opportunities for Omanis.

The project will support the production of fish to reach 480 thousand tons in 2020, where the number of units of industrial reefs will be dropped 4,280 units distributed on three models.

Artificial reefs are defined as marine habitats that are designed and manufactured from environmentally friendly materials and in different models that correspond to the depths and

The Oman Fair for Agriculture, Fisheries, Food and Halal Products.



Investors are looking for ideal opportunities for investment with other countries in the fields of agriculture and fisheries through the gathering of several bodies under one roof at the Amman Exhibition for Agriculture, Fisheries, Food and Halal Products, in which more than 100 local, regional and international companies participated to present the latest technologies and technologies of agriculture. Gardening and environmental management. The exhibition is a link between local and international companies.

The exhibition was held during the period 7-9 May 2018 at the Amman Convention and Exhibition Center under the patronage of His Excel-

lency Dr. Fuad Bin Jaafar Al-Sagwani, Minister of Agriculture and Fisheries, who said that food production in the Sultanate is increasing annually and in record numbers in the agricultural and fisheries sectors. 2017, saying that "these figures are promising and significant and they reinforce the position of the step and the programs of the ministry."

He explained that despite the level, there are many companies, including the Omani company for food investment Holding and has about 14 projects, including: dairy, red meat, chicken and eggs, and expressed the hope that these companies enter the market in the coming years.



The Minister of Agriculture and Fisheries stressed that the sector and the performance is promising and gives us some reassurance, pointing out that there are many projects in the process of implementation in the field of shrimp, kufir, tilapia and sapileh in different regions.

The exhibition included the latest equipment, machinery, services, technology and technology reached in these sectors working in agriculture, fisheries, halal products and food factories from around the world.

وسلط المعرض الضوء على المنتجات الغذائية وتربية الأحياء المائية والثروة السمكية والحيوانية، والمبيدات والكيماويات والمسالخ والتبريد ومعدات وأنظمة التدفئة والتغذية والبقوليات والحبوب والألبان واللحوم والدواجن ومنتجات القهوة ونظم اللوجستيات والأغذية الحلال والتمر والعسل والعديد من القطاعات الأخرى ذات الصلة.

وأقيم على هامش المعرض بمشاركة عدد من الخبراء المحليين والدوليين المتخصصين في مجال المنتجات الحلال طاقات عمل؛ لتبادل الأفكار ووجهات النظر وأفضل الممارسات العلمية والعملية والدراسات الناجحة، ومناقشة التحديات والصعوبات التي تواجه قطاع المنتجات الحلال وكيفية التغلب عليها.

الشقيقة من المختصين والمزارعين لإثراء معرفتهم في مختلف المجالات الزراعية، وكذلك مشاركة الجمعية العمومية الزراعية. كما صاحب القافلة المختبر المتنقل ويختص بتحليل المياه والتربة ليقوم بالتعريف ببعض الأمراض النباتية، ونشر التوصيات الفنية الإرشادية.

كما أقيم على هامش فعاليات القافلة الزراعية معرض ثابت في ولاية السويق، ضم في جنباته ركنا للشركات المتخصصة والمجموعات الطلابية لعرض التقنيات والابتكارات في مجال التسميد والري وإدارة المياه وضم المعرض أيضا ركن الجمعيات الزراعية، وركنا خاصا شارك فيه عدد من الناجحين في مجال المشاريع الزراعية.

وقدمت القافلة خلال جولاتها العديد من النصائح والإرشادات الزراعية التي استفاد منها المهندسون والفنيون والمزارعون والمهتمون بالقطاع الزراعي، وأيضا اشتملت فعاليات القافلة على حلقات العمل والمحاضرات والنقاشات التي قدمت خلال أيام القافلة، والتي تطرقت إلى الممارسات الجيدة باستخدام آمن ومستدام للأسمدة، والممارسات الجيدة للوقاية والإنتاج.

وتضمن برنامج القافلة تنظيم الزيارات الحقلية التطبيقية في عدد من المزارع بولايات السويق وبركاء وصحار. شارك في هذه القافلة ضيوف من الدول



قافلة زراعية تجوب المزارع وترصد احتياجات المزارعين ومشكلاتهم

تهدف القافلة الزراعية التي انطلقت من مسقط بتاريخ ٨ إبريل ٢٠١٨ إلى تأكيد التواصل بين البحوث الزراعية والإرشاد الزراعي والمجتمع بشكل عام والمزارع بشكل خاص؛ للتعرف عن قرب على أهم المعوقات والاحتياجات للزراعة والإنتاج، واستمرت القافلة ثلاثة أيام وكانت محطاتها في السويق وبركاء وصحار.

تهدف القافلة إلى نشر التوصيات الفنية وطرق الاستخدام الأمثل للأسمدة التي تساهم في التغلب على المعوقات الإنتاجية التي تواجه المزارعين. كما استهدفت القافلة المزارعين والعاملين في مجال التعامل مع الأسمدة والمبيدات والعمالة الزراعية والجامعات والكليات وطلبة المدارس. تنطلق هذه القافلة لأول مرة في السلطنة بتنظيم من وزارة الزراعة الثروة السمكية والاتحاد العربي للأسمدة ويتمويل من الشركة العمومية الهندية للأسمدة وتحمل عنوان " نحو استخدام أمثل لمدخلات الإنتاج ".

وقال المهندس محمد عبد الله زعين الأمين العام للاتحاد العربي للأسمدة: إن القوافل الزراعية رسالة من الاتحاد لتشجيع أعضائه في جميع الدول العربية؛ بهدف إحداث التكامل الزراعي العربي، مضيفاً أن الاتحاد ينقل تجربة القوافل الزراعية من أقصى المغرب العربي بالملكة المغربية إلى أقصى المشرق والخليج العربي بسلطنة عمان.



٢٤ ساعة
بعد
الافتتاح
الرسمي



٤٠٠ بيسة

٥٠٠ بيسة

١.٤٠٠ ر.ع

الافتتاح التجريبي لمطعم (كلاودز اكسبرس) - الخوير - بجانب مكدونالدز

- ساندويشات ومشاوي لبنانية وعالمية بأيدي أفضل الطهارة .
- الافتتاح التجريبي من ٧ صباحا إلى ١ بعد منتصف الليل .
- خدمة توصيل متوفرة بعد الافتتاح الرسمي .



نضمن لكم

- بتقديم أفضل أنواع الأكل مع أفضل معايير
السلامة الصحية وأطعمة طازجة يوميا



A farming convoy roams the farms and monitors the needs and problems of farmers

The agricultural convoy, which was launched from Muscat on April 8, 2018, aims at emphasizing the links between agricultural research, agricultural extension and society in general and the farms in particular to identify the most important obstacles and needs for agriculture and production. The convoy lasted three days and its stations were in Suwaiq, Barka and Sohar.

The convoy aims to disseminate technical recommendations and methods of optimum use of fertilizers that contribute to overcoming the productive obstacles faced by farmers.

The convoy targeted farmers and workers in the field of dealing with fertilizers, pesticides, agricultural labor, universities, colleges and school students.

The convoy is organized for the first time in the Sultanate, organized by the Ministry of Agriculture Fisheries and the Arab Union of Fertilizers and funded by the Omani Company for Fertilizer and bearing the title "Towards the optimal use of production inputs".

Eng. Mohamed Abdullah Zein, secretary-general of the Arab Fertilizer Union, said that the agricultural convoys are a message from the Federation to encourage its members in all Arab countries with the aim of achieving Arab agricultural integration, adding that the Union is transferring the experience of agricultural caravans from the Far Maghreb in the Kingdom of Morocco to the Far East and the Arabian Gulf, .



+968 71779977

cloudsexpressoman

cloudsexpressoman

كلاودز اكسبرس
clouds express
Hyper Snacks



An unprecedented achievement for the Sultanate Registration and documentation of the Green Mountain goat strain at FAO World Site

The Sultanate has succeeded in recording and documenting the green mountain goat strain at the FAO World Food and Agriculture Organization (FAO) site for the conservation of local animal breeds known as DAD-IS in terms of morphological and productive characteristics of the breed and its genetic characterization. the field.

Dr Hamoud bin Darwish Al-Hassani, Director General of Agricultural and Animal Research at the Ministry of Agriculture and Fisheries, Head of the Working Group for the Registration and Characterization of the Omani Animal Breeds, said: "The registration and characterization of the Omani animal breeds is one of the most important topics that the team will work on in the coming period. The registration and documentation of the Green Mountain Goat line at the FAO World Conservation Site (DAD-IS) has important implications for documenting this rare strain in a global system of conservation and documentation of local animal breeds in all countries Which ensures that the Sultanate does not record the same animal strain.

Al-Hassani added that the team is currently coordinating with the specialists of the Intellectual Property Department at the Ministry of Commerce and Industry to protect this breed by documenting it locally according to geographical indications.

During the coming period, measures will be taken related to the registration of the rest of the Omani animal breeds. In the same context, the Working Group for the registration and characterization of animal breeds of Oman held its fourth meeting this year under the chairmanship of Dr. Hamoud bin Darwish Al-Hassani, Director General of Agricultural and Animal Research with the participation of specialists from the Ministry of Agriculture and Fisheries, Scientific Research Council and Sultan Qaboos University. During the meeting, the proposed forms were reviewed by specialists in the Intellectual Property Department at the Ministry of Commerce and Industry. The team will complete the procedures for protecting the Omani breeds in order to legally document them.

يعد إنجازا غير مسبوق للسلطنة

تسجيل وتوثيق سلالة ماعز الجبل الأخضر في الموقع العالمي للفاو

محليا وفقا للمؤشرات الجغرافية. علما بأنه سيتم خلال الفترة القادمة اتخاذ الإجراءات ذات العلاقة بتسجيل بقية السلالات الحيوانية العمانية.

وفي السياق نفسه عقد فريق عمل تسجيل وتوصيف السلالات الحيوانية العمانية اجتماعه الرابع لهذا العام برئاسة الدكتور حمود بن درويش الحسني مدير عام البحوث الزراعية والحيوانية بمشاركة المختصين من وزارة الزراعة والثروة السمكية ومجلس البحث العلمي وجامعة السلطان قابوس. تم خلال الاجتماع مراجعة الاستثمارات المقترحة من قبل المختصين بدائرة الملكية الفكرية بوزارة التجارة والصناعة، حيث سيقوم فريق العمل خلال الفترة القادمة باستكمال إجراءات حماية السلالات الحيوانية العمانية بهدف توثيقها من الناحية القانونية.

نجحت السلطنة في تسجيل وتوثيق سلالة ماعز الجبل الأخضر في الموقع العالمي لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) المعني بحفظ السلالات المحلية الحيوانية والمعروف بـ DAD-IS وذلك من حيث الصفات الشكلية والإنتاجية والسلالة والتوصيف الوراثي لها، الأمر الذي يعد إنجازا غير مسبوق للسلطنة في هذا المجال.

وقال الدكتور حمود بن درويش الحسني، مدير عام البحوث الزراعية والحيوانية بوزارة الزراعة والثروة السمكية، رئيس فريق عمل تسجيل وتوصيف السلالات الحيوانية العمانية: يعتبر تسجيل وتوصيف السلالات الحيوانية العمانية من أهم المواضيع التي يعمل فريق العمل على تحقيقها خلال الفترة القادمة، حيث أن نجاح الفريق في تسجيل وتوثيق سلالة ماعز الجبل الأخضر في الموقع العالمي لمنظمة الفاو المعني بحفظ السلالات المحلية الحيوانية والمعروف بـ DAD-IS له دلالات هامة تكمن في توثيق هذه السلالة النادرة في نظام عالمي معني بحفظ وتوثيق السلالات الحيوانية المحلية في جميع بلدان العالم، الأمر الذي يضمن للسلطنة عدم قيام طرف آخر بتسجيل نفس السلالة الحيوانية.

وأضاف الحسني: كما أن فريق العمل يقوم حاليا بالتنسيق مع المختصين بدائرة الملكية الفكرية بوزارة التجارة والصناعة لحماية هذه السلالة عن طريق توثيقها



The signing of an MoU (Memorandum of Understanding) between Omani fisheries companies and Italian companies..

Dr. Khalid bin Mansour Al Zadjali, Chief Executive Officer of Oman Fisheries Company, signed an MoU (Memorandum of Understanding) with Italian companies on behalf of the Omani Companies operating in the fisheries sector. The agreement included setting up of a framework between the companies - aiming at exchange of expertise and techniques and identifying the opportunities available between the two sides. It also seeks to enhance the export opportunities to Italy and the European markets.

On the sidelines of the workshop held between the Omani and Italian fish companies, at the headquarters of the National Union of Italian Fisheries Companies, the signing ceremony was attended by Franco Manzato, Undersecretary of the Italian Ministry of Agriculture and Fisheries, HE Dr. Hamad bin Saeed Al Awfi, Undersecretary of the Ministry of Agriculture and Fisheries, Sultanate of Oman; Dr. Salim Ba'ammer, Sultan-

ate's Ambassador to Italy, Dr. Gianni, President of the Federation, and Eng. Saleh Al Shanfari, CEO of Oman Food Investment Company. The interest of the Italian companies in the Omani companies from the fisheries sector, who attended the workshop prior to the signing of the agreement, is a confirmation of the quality of Omani fish, which has a high reputation and demand that is increasing globally, especially in the European Union.

Dr. Khalid Bin Mansour Al Zadjali, Chief Executive Officer of Oman Fisheries Company, made a presentation of Oman Fisheries Company's activities and the investment opportunities available in the fisheries sector in Oman. The CEO also discussed the facilities available in the field of storage and its exports to various countries in the world. Omani fish products are of high quality and are according to international standards.



توقيع مذكرة تفاهم بين الشركات العمانية المتخصصة في مجال الأسماك و الشركات الإيطالية

التنفيذي للشركة العمانية للاستثمار الغذائي القابضة وقد صرح الرئيس التنفيذي للشركة العمانية للاستثمار الغذائي القابضة بأن إهتمام الشركات الإيطالية العاملة في مجال الأسماك بالشركات العمانية التي حضرت ورشة العمل التي سبقت توقيع الاتفاقية يعد تأكيداً لجودة الأسماك العمانية التي تحظى بسمعة عالية ويزداد الطلب عليها عالمياً وبشكل خاص في دول الاتحاد الاوربي.

كما قدم الدكتور خالد بن منصور الزدجالي الرئيس التنفيذي لشركة الأسماك العمانية خلال هذا اللقاء عرض مرئي عن اهم أنشطة شركة الأسماك العمانية والفرص الاستثمارية المتاحة في مجال الأسماك والمأكولات البحرية كما تناول الرئيس التنفيذي للشركة التسهيلات المتاحة في مجال التخزين وعمليات التصدير الى مختلف دول العالم مع ضمان وصول المنتجات السمكية بجودة عالية وحسب المعايير العالمية المتبعة في هذا المجال.

ووقع الدكتور خالد بن منصور الزدجالي الرئيس التنفيذي لشركة الأسماك العمانية نيابة عن الشركات العمانية العاملة في القطاع السمكي مذكرة تفاهم مع الشركات الإيطالية شملت الاتفاقية وضع اطار عمل بين الشركات يهدف الى تبادل الخبرات والتقنيات والتعرف على الفرص المتاحة بين الجانبين بالإضافة الى زيادة الصادرات السمكية العمانية الى ايطاليا والى الاسواق الاوربية.

جاء ذلك على هامش ورشة العمل التي عقدت بين شركات الأسماك العمانية والإيطالية في مقر الاتحاد الوطني لشركات الأسماك الإيطالية ، حضر توقيع الاتفاقية سعادة فرانكو منراتو وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية الإيطالي وسعادة الدكتور حمد بن سعيد العوفي وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية للثروة السمكية وسعادة الدكتور أحمد بن سالم باعمر سفير السلطنة في ايطاليا بالإضافة الى الدكتور جيانيني رئيس الاتحاد والمهندس صالح الشنغري الرئيس

The Board's election of the company Directors

Approval of change in the financial year - one of the most important decisions made by the Extraordinary and Ordinary General Meeting of the Oman Fisheries Company



The Annual General Meeting for the financial year ended 31 March 2018, was held on Wednesday, June 27, 2018 at the Golden Tulip Al-Seeb Hotel. The extraordinary meeting of the company was held. Some of the Company's Articles of Association were amended as follows:

1. Amending Article (19) of the Articles of Association to change the number of directors from 8 to 7.

2. Amend Article (75) to be "the beginning of the fiscal year on the 1st of January of each year, and the end on December 31st of each year".

At the meeting of the General Assembly, it was also agreed to allocate RO. 40,000 to support the local community. The auditors of the company were appointed. The candidates for membership of the Board of Directors for the current session 2018-2021 were also appointed

as follows:

- The honorable Sheikh Muhammad bin Hamad bin Ali Al-Masrouri
- Saleh bin Nasser bin Juma al - Arimi
- Abdul Amir bin Said bin Mohammed
- Muslim bin Amer bin Masood al-Amri
- Mr. Thiab bin Khalfan bin Hdeeb al-Sayabi
- Dr. Abdulaziz bin Saeed Al-Marzouqi
- Ahmed bin Mohammed bin Suleiman Al-Kindi

The meeting was attended by members from the Muscat Securities Market and many shareholders.

إنتخاب مجلس إدارة شركة الاسماك العمانية

الموافقة على تغيير السنة المالية من اهم القرارات التي خرج بها إجتماعي الجمعية العامة غير العادية والعادية



- المكرم الشيخ محمد بن حمد بن علي المسروري

- الفاضل صالح بن ناصر بن جمعة العريمي

- الفاضل عبد الأمير بن سعيد بن محمد

- الفاضل مسلم بن عامر بن مسعود العمري

- الفاضل ذياب بن خلفان بن هديب السيابي

- الدكتور عبد العزيز بن سعيد المرزوقي

- الفاضل أحمد بن محمد بن سليمان الكندي

حضر الإجتماع عددٌ من المساهمين، والمراقبين من سوق مسقط للأوراق المالية، وممثلي الجهات الحكومية والخاصة. وتعتبر شركة الاسماك العمانية من أكبر الشركات في المنطقة المتخصصة في مجال الأسماك والمأكولات البحرية حيث تمتلك عدداً من المصانع ومواقع الإنزال السمكي متوزعة في محافظات السلطنة ومصنع للقيمة المضافة في محافظة البريمي كما تمتلك عدداً من سفن الصيد في السلطنة وتصدر الشركة منتجاتها الى 50 بلداً حول العالم.

للسنة المالية المنتهية في 31 مارس 2018م والذي عقد يوم الاربعاء الموافق 27 يونيو 2018م في فندق جولدن تولىب السبب حيث بدأ إجتماع الجمعية غير العادية بتعيين الدكتور خالد بن منصور الزدجالي الرئيس التنفيذي للشركة أميناً للسفر ومن ثم بدأت مناقشة جدول الاعمال حيث تمت الموافقة بالإجماع على تعديلات بعض مواد النظام الأساسي للشركة كالتالي :-

1- تعديل المادة (19) من النظام الأساسي للشركة لتكون " يتولى إدارة الشركة مجلس إدارة مؤلف من سبعة (7) أعضاء تنتخبهم الجمعية العامة العادية من بين المساهمين أو من غيرهم".

2- تعديل المادة (75) لتكون "تبدأ السنة المالية للشركة في الأول من يناير من كل عام وتنتهي في 31 ديسمبر من كل سنة".

وفي إجتماع الجمعية العادية تم تعيين الدكتور الرئيس التنفيذي أميناً للسفر كما تمت الموافقة على تخصيص مبلغ (40,000 ر.ع) أربعون ألف ريال عماني لدعم المجتمع المحلي وتم تعيين مراقبي الحسابات للشركة. كما تم انتخاب المترشحين لعضوية مجلس الإدارة للدورة الحالية 2018-2021م الأتية أسماؤهم:



The safety of fishery products

Oman Fisheries Company is one of the largest fisheries companies in the GCC region with 5 fish processing plants across Oman and a value-added plant in the province of Buraimi. The safety of fishery products, ensuring their high quality, and access to the consumer is one of the priorities of Oman Fisheries Company. This has enabled it to export its fish products to the European Union markets. It has quality certifications and accreditations including US-FDA, HACCP and ISO 9001, to ensure the safety and quality of its products.

The company adopts strict quality procedures at all stages, right from fishing till it reaches the consumer including processing, packaging and storage of fish and products, which are exported to more than 55 countries.

The company has a number of qualified professionals working in this field, including Omanis. Fresh graduates have been enrolled in courses and workshops in the field of fish quality control.

The factories are equipped with modern technology for fish processing, where all fish are checked accurately to ensure the safety and quality. In these factories, lab tests are conducted periodically to ensure their safety and make it free from infectious diseases. The company also owns refrigerated stores, with the latest equipment and ensures the conservation of fish products at a temperature of -20 to maintain quality for long periods. Al-Ameen Stores & Refrigeration LLC, which is owned by Oman Fisheries Company, is one of the largest storage companies in the Sultanate where the storage capacity is 9,000 metric tons.

The high quality of the fish of the Omani Fisheries Company has enabled it to become one of the largest international companies engaged in the sale and export of fish, with a large number of customers all over the world including exports of its products to Europe, America, Africa and Asia.



سلامة المنتجات السمكية

و تمتلك شركة الأسماك العمانية ٥ مصانع مجهزة بتقنيات حديثة في مجال تجهيز الأسماك بالإضافة إلى مصنع للقيمة المضافة في محافظة البريمي حيث يتم فحص جميع الأسماك بشكل دقيق لضمان سلامة هذه الأسماك وجودتها كما يتم تجهيزها وتغليفها وفق عمليات منظمة تراعى فيها درجات الحرارة ونظافة الأدوات المستخدمة في التقطيع والتغليف كما يخضع العاملون في هذه المصانع لفحص طبي بشكل دوري لضمان سلامتهم وظهورهم من الأمراض المعدية بالإضافة إلى ذلك تمتلك الشركة مخازن مبردة تم بناؤها بأحدث الأجهزة والتقنيات الحديثة والتي تضمن حفظ المنتجات السمكية بدرجة حرارة ٢٠ تحت الصفر تحافظ على جودتها لفترات طويلة وتعتبر شركة الأمين للمخازن والتبريد والتي تمتلكها شركة الأسماك العمانية من أكبر شركات التخزين في السلطنة حيث تبلغ سعتها التخزينية ٩٠٠٠ طن متري .

جودة أسماك شركة الأسماك العمانية أهلها لتكون من أكبر الشركات العالمية العاملة في مجال بيع وتصدير الأسماك حيث تمتلك الشركة عددا كبيرا من الزبائن في دول العالم حيث تقوم الشركة بتصدير منتجاتها لأوروبا وأمريكا وأفريقيا وآسيا .

سلامة المنتجات السمكية وضمان وصولها للمستهلك بجودة عالية من أهم أولويات شركة الأسماك العمانية والتي كللت بإدراج الشركة في قائمة الشركات المصدرة إلى أسواق الاتحاد الأوروبي إضافة إلى حصول الشركة على شهادة من إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة بالإضافة إلى شهادة في نظام تحليل المخاطر ونقاط التحكم الحرجة (الهاسب) للتأكد من سلامة المنتج وحفاظا على جودته كما تم منح مؤخرًا عددا من الموظفين شهادات في مجال نظام إدارة الجودة الإيزو ٩٠٠١

الأسماك من المنتجات الغذائية التي تتطلب تطبيق أهم المعايير والإجراءات المتبعة بدءًا من الصيد وصولاً إلى المستهلك وخلال هذه المراحل يتم إتخاذ كافة الإجراءات العالمية المتبعة من فحص وتخزين الأسماك حيث تطبق الشركة كافة المعايير والمتطلبات العالمية في فحص وتجهيز وتغليف وتخزين الأسماك ومنتجاتها والتي تقوم بتصديرها إلى حوالي ٥٥ دولة حول العالم كما تمتلك الشركة الكوادر المؤهلة العاملة في هذا المجال حيث تم تعيين العديد من الكفاءات العمانية حاملي شهادة البكالوريوس في هذا المجال كما تم إلحاقهم بدورات وورش في مجال ضبط جودة الأسماك

وصول هذه المنتجات بجودة عالية سواء كانت هذه المنتجات طازجة أو مجمدة حسب رغبة الزبائن

كما شهد جناح اشركة إقبالا كبيرا من الزائرين في يوم الافتتاح وتم عقد العديد من اللقاءات مع المستثمرين ورجال الأعمال والشركات المتخصصة في مجال الأغذية البحرية

تميز جناح الشركة بتصميمه الحديث ليكون بيئة مفتوحة وجاذبة للجمهور من خلال المعروضات المختلفة

الأسواق الآسيوية كما أشار الدكتور خالد إلى أهمية هذه المعارض من خلال عقد لقاءات مباشرة مع الزبائن من مختلف دول العالم وبناء علاقات تجارية ليتم تعريفهم بالمنتجات المختلفة والتي تقوم الأسماك العمانية بتصديرها

أما عن التصدير والتسهيلات التي تقدمها الشركة أشار الرئيس التنفيذي إلى أن شركة الأسماك العمانية تمتلك القدرة على تسهيل وصول منتجاتها لمختلف دول العالم عن طريق الشحن بمختلف أنواعه مع ضمان

Participation in the Asia Pacific Maritime Expo, Hong Kong - more than 230 seafood companies from around the world participated

Chief Executive Officer of Oman Fisheries Company had earlier said: "Rising consumption of marine products in the Asia-Pacific region contributes significantly to new markets for Omani fish. The Asia-Pacific Maritime Expo is one of the largest specialized fish products exhibitions in the Asia-Pacific region, which will take place from September 4 to 6 at the Hong Kong Exhibition Center. About 230 companies from 31 countries around the world are exhibiting their different fish products. The most important modern techniques used in the manufacture of marine products are presented."

Oman Fisheries Company participated in this exhibition by presenting the best of fish from the

rich seas of Oman. These products are characterized by their high quality and competitive prices in international markets.

The company's participation is part of the company's plan to create new markets in Asia. These markets are expected to ac-

count for around 70% of the world's fish consumption by 2030. Dr. Khalid pointed out the importance of these exhibitions.

- which help in holding direct meetings with customers from different countries of the world and enhancing trade opportunities for different products which Oman Fisheries Company exports.

As for the export and facilities provided by the company, the Chief Executive pointed out that the Oman Fisheries Company has the ability to export its products to different countries of the world, while maintaining high quality, whether these products are fresh or frozen as desired by customers.

The pavilion of the company witnessed a large number of visitors on the opening day and held several meetings with investors, businessmen and companies specialized in the field of seafood. The company's pavilion was characterized by its modern design to be an open and attractive environment for the public through various exhibits.

معرض المأكولات البحرية في آسيا بمشاركة شركة الأسماك العمانية



أكثر من ٢٣٠ شركة من حول العالم متخصصة في مجال المأكولات البحرية تشارك في معرض هونغ كونج للمؤكلات البحرية

الرئيس التنفيذي لشركة الأسماك العمانية : إرتفاع إستهلاك المنتجات البحرية في منطقة آسيا والمحيط الهادي يساهم بشكل كبير في إيجاد أسواق جديدة للأسماك العمانية

البحار العمانية والتي تلاقي إقبالا من المستهلكين حيث تتميز هذه المنتجات بجودتها العالية المنافسة في الأسواق العالمية

وعن مشاركة الشركة في هذا المعرض أشار الدكتور خالد بن منصور الزدجالي الرئيس التنفيذي لشركة الأسماك العمانية إلى أن مشاركة الشركة تأتي ضمن خطة الشركة لإيجاد أسواق جديدة في آسيا حيث يتوقع ان تشكل هذه الأسواق حوالي ٧٠٪ من الاستهلاك العالمي للأسماك بحلول عام ٢٠٣٠م بالإضافة إلى إمتلاك بحار السلطنة لمخازون جيد من الأسماك المرغوبة في

بعد معرض المأكولات البحرية في آسيا من أكبر المعارض المتخصصة في مجال المنتجات السمكية على مستوى قارة آسيا والمحيط الهادئ والذي يعقد في الفترة من ٤ إلى ٦ سبتمبر في مركز هونغ كونج للمعارض حيث تشارك حوالي ٢٣٠ شركة من ٣١ دولة حول العالم في عرض منتجاتها السمكية المختلفة كما يتم عرض أهم التقنيات الحديثة المستخدمة في مجال تصنيع المنتجات البحرية

تشارك شركة الأسماك العمانية في هذا المعرض من خلال عرضها لأهم المنتجات السمكية والتي تزخر بها

صندوق التنمية الزراعية والسمكية

أهداف المشروع:

توفير عدد (٦) بيوت محمية زراعية وسمكية تتيح للطلبة تطبيق المعارف والنظريات العلمية التي درسوها في مختلف المناهج الدراسية

تمكين الطلبة من اكتساب المهارات التي تطلبها الالتحاق بسوق العمل بمجال الزراعة والثروة السمكية، من خلال إنشاء عدد (٦) شركات طلابية في المدارس المستفيدة من المشروع.

غرس أهمية الأمن الغذائي لدى الطلبة بواقع (٤٦٠٠) طالب وطالبة في مدراس محافظات الداخلية ومسقط وشمال الباطنة وجنوبها

تدريب عدد (٣٠) طالبا وطالبة على ممارسة الأعمال المتعلقة بالتخصصات الزراعية والثروة السمكية.

اجتماع مجلس الإدارة الأول لعام ٢٠١٨



عقد مجلس إدارة صندوق التنمية الزراعية والسمكية اجتماعه الأول لعام ٢٠١٨ في يوم الثلاثاء الموافق ١٢ يونيو ٢٠١٨، برئاسة معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية رئيس مجلس إدارة الصندوق. يعتبر هذا الاجتماع الأول للمجلس بعد صدور المرسوم السلطاني رقم ٢٣/٢٠١٧، والذي قضى بتعديل بعض أحكام النظام المرافق لمرسوم إنشاء الصندوق. تم خلال الاجتماع مناقشة العديد من المواضيع المالية والتنظيمية للصندوق ومتابعة ما تم تنفيذه من قرارات سابقة، وكذلك اعتمد المجلس تقرير المدقق الخارجي لأعمال الصندوق لعام ٢٠١٧، والذي أكد على سلامة أدائه المالي وفقاً للمعايير المعتمدة.

وبحثياً، واستهدفت المساهمة في التنمية المستدامة للقطاعات الزراعية والسمكية، والتي تجاوزت تكلفتها ٣٩ مليون ريال عماني تنتشر نتائجها في جميع محافظات السلطنة، وأسهمت تلك المشاريع في تنمية منظومة الأمن الغذائي للبلاد وتعزيزها، وإيجاد فرص عمل، وتنويع مصادر الدخل للمستفيدين منها.

الجدير بالذكر أن الصندوق قد مؤل منذ إنشائه في عام ٢٠٠٤م، وحتى الآن عدد (٢٢٢) مشروعاً تنموياً

المستفيدون:

م	اسم المدرسة	عدد الطلاب مباشرة	عدد الطلاب بشكل غير مباشر
1	الأمل للإعاقة السمعية	25	100
2	أنس بن النظر للتعليم الأساسي (٧-١١)	200	820
3	أمامة بنت أبي العاص للتعليم الأساسي (٧-١١)	250	941
4	مالك بن فهم للتعليم الأساسي (١٢-١١)	255	945
5	الوارث بن كعب للتعليم الأساسي (١٢-١١)	210	910
6	الوارث بن كعب للتعليم الأساسي (١٢-١١)	280	958

مشروع منتج مدرستي



قادرة على المساهمة في التنوع الاقتصادي، وفي هذا الإطار قام صندوق التنمية الزراعية والسمكية بتمويل مشروع منتج مدرستي بتنفيذ من قبل المركز الوطني للتوجيه المهني بوزارة التربية والتعليم خلال الفترة ٥/١٠/٢٠١٧ - ٤/١٠/٢٠١٩م، وبمبلغ وقدره (٥٠٠٠) ريال عماني بمحافظات مسقط والداخلية وشمال الباطنة وجنوبها.

تولي وزارة التربية والتعليم ممثلة في المركز الوطني للتوجيه المهني اهتماماً كبيراً بتريخ الأفكار والمبادرات الإيجابية الداعمة للتعليم الريادي في سلطنة عمان، والتي تهدف إلى إيجاد جيل قادر على تلبية مختلف احتياجات سوق العمل بقطاعاته الاقتصادية المختلفة، لاسيما تلك المبادرات الهادفة نحو تدريب الطلبة على المهارات والقدرات التي يتطلبها سوق العمل بما يمكنهم من إيجاد فرص عمل حقيقية تلبى تطلعاتهم وطموحاتهم المستقبلية. وتعد المبادرات الزراعية بشقيها النباتي والحيواني بالإضافة إلى الأنشطة السمكية من المبادرات ذات الأولوية، وذلك لما تشكله من دور فاعل في ربط أجيال وبراعم المستقبل بمهن الأجداد التي كانوا يمارسونها عبر مختلف الفترات التاريخية السابقة، كما تساهم في تدريب الطلبة، وإكسابهم اتجاهات إيجابية نحو تبني مشاريع زراعية



مشروع دعم ناقلات الأسماك الصغيرة (سعة أقل من ٣ طن)

والأسواق المحلية ومحلات بيع الأسماك، وتوجه الوزارة خلال المرحلة الحالية في تشغيل أسواق الجملة بمواقع الإنزال؛ لإتاحة الفرصة للتجار وأصحاب المحلات والناقلات والشركات وأصحاب المطاعم في أخذ احتياجاتهم بكل سهولة، كان لابد على الوزارة أن تقوم بعملية استكمال دعم ناقلات الأسماك الصغيرة (mini-trucks)؛ لتثبيت صناديق حفظ الأسماك مع جهاز التبريد الآلي؛ للمحافظة على الجودة، ورفع القيمة المضافة لزيادة دخل أصحاب الناقلات.

قام صندوق التنمية الزراعية بدعم مشروع ناقلات الأسماك الصغيرة (سعة أقل من ٣ طن)، والذي بدأ تنفيذه في عام ٢٠١٥م ويستمر حتى أكتوبر ٢٠١٨م بمبلغ وقدره (٢٤٠٠٠٠) ريال عماني، ويستهدف المشروع عدد ٤١ ناقلة، على أن تكون تكاليف تجهيز كل ناقلة بصندوق حفظ أسماك مع جهاز تبريد آلي، ومن المؤمل أن يساهم المشروع في تغيير سلوك ووجهة نظر الناقلين لتطوير الناقلات الصغيرة (أقل من ٣ طن)؛ بما يعكس إيجاباً على عمليات نقل المنتجات السمكية خلال الأسواق السمكية العمانية، وسيرفع من جودة المنتجات العمانية في الأسواق وبشكل تدريجي؛ تمهيداً لتعديل الاشتراطات الفنية لسيارات نقل وتسويق الأسماك الجديدة.

مع التطور الاقتصادي المتنامي واحتلال التسويق أهمية خاصة في مختلف القطاعات الاقتصادية ومنها قطاع الثروة السمكية، والذي يعتبر من القطاعات الاقتصادية المهمة؛ لمساهمته في الأمن الغذائي، وتوفير فرص عمل لعدد كبير من المواطنين، وجهود الوزارة مستمرة في تطوير منظومة التسويق السمكي من خلال إنشاء وتطوير البنية الأساسية لمواقع التسويق السمكي، وتطوير التشريعات والقوانين مع توفير الخدمات والتسهيلات الخاصة بضبط الجودة، مثل: توزيع صناديق حفظ الأسماك، وثلاجات تبريد وتجميد الأسماك، ودعم ناقلات الأسماك وفق لائحة الدعم المعتمدة من خلال تركيب وحدات التبريد الآلي، وتثبيت صناديق الحفظ على الأسماك ذات السعة لأكثر من ٣ طن؛ للمحافظة على جودة المنتجات السمكية، وضمان توفر القيمة المضافة وزيادة العائد الاقتصادي.

ونظراً لوجود أعداد كبيرة لناقلات الأسماك ذات السعة أقل من ٣ طن، والتي تقوم بنقل المنتجات السمكية إلى الأسواق أو المنافذ التسويقية (محلات بيع الأسماك) على مستوى محافظات السلطنة أو التصدير إلى الخارج، ولما لوسيلة النقل من تأثير مباشر في عملية المحافظة على جودة المنتج السمكي ودورها في تنظيم حركة المنتجات السمكية ما بين مواقع الإنزال

تنفيذ زيارات ميدانية للمدارس المستهدفة، وأخذ عينات من المياه، والتأكد من طبيعة موقع التنفيذ بالمدارس.

تنفيذ الورشة التدريبية لأخصائي التوجيه المهني، وعددهم (١٢) أخصائياً على تقنية الزراعة المائية والأحيومائية خلال الفترة ٦ - ٨ مارس ٢٠١٨م

الإشراف والمتابعة أثناء تركيب البيوت المحمية بالمدارس المستهدفة

تدريب الطلبة في المدارس المستهدفة على آليات فرش القنوات الإسمنتية، وتعقيم وتعبئة القصري الغلينية بالوسط الزراعي " البرلايت"، وتعقيم وغرس النباتات في القصري الغلينية، وتحضير المحاليل المغذية، وأخذ القياسات لدرجة الملوحة والحموضة ومعايرة المحلول المغذي، وطريقة الري، وضبط جهاز التحكم الآلي للري.

الزراعة للعرورة الأولى في عدد (٤) بيوت محمية بنظام الزراعة المائية المغلقة في كل من (مدرسة أنس بن النظر، أمامة بنت أبي العاص، الأمل للإعاقة السمعية، الوارث بن كعب).

القيام بالعديد من الزيارات الميدانية للمدارس خلال كل مرحلة من مراحل الزراعة (مرحلة نقل الشتلات، مرحلة تحضير الأسمدة، مرحلة تربيط النبات، مرحلة التقليل، مرحلة الحصاد).

تدريب عدد الطلبة المستهدفين من المدارس المستهدفة على آليات الزراعة المائية

جاري العمل على تركيب النظام الأحيومائي في مدرسة الفضل بن العباس بولاية الرستاق. تم زراعة العروة الأولى لمحصول الخيار في المدارس المستهدفة بنظام الزراعة المائية، وبلغت كمية الحصاد ٣٢٣٨ كيلوجراماً من الخيار.

المتحقق من الأهداف

اختيار عدد (٤١) مستفيدا ليتم تركيب الحاويات على سياراتهم

البدء في تركيب الحاويات وأجهزة التبريد الآلي على الناقلات التي تم اختيارها

تنفيذ استبيان لقياس مدى رغبة الناقلين في الناقلات ذات التبريد الآلي، وأثره على جودة الأسماك المنقولة في الأسواق السمكية

توريد وتوزيع عدد (٣٠) جهاز قياس برودة الأسماك على مختلف المحافظات؛ وذلك لاستخدام هذه الأجهزة في متابعة المنتجات السمكية المسوقة عن طريق ناقلات الأسماك في الأسواق السمكية

أهداف المشروع:

دعم وتشجيع بعض أصحاب ناقلات الأسماك؛ لتطوير مركبات الأسماك

نشر الوعي بأهمية استخدام أجهزة التبريد الآلي في الناقلات

المحافظة على الجودة، ورفع القيمة المضافة للمنتجات السمكية

زيادة دخل أصحاب الناقلات الصغيرة





Small fish tanker project capacity less than 3 tons

With the growing economic development, and the occupation of marketing especially important in various economic sectors, including the fisheries sector, which is an important economic sectors to contribute to food security and provide employment opportunities for a large number of citizens and the Ministry's ongoing efforts to develop the fish marketing system through the establishment and development of infrastructure.

For fish marketing sites and the development of legislation and laws with the provision of services and facilities for quality control such as (distribution of fish storage boxes, refrigerators and freezing fish) and supporting fish carriers according to the approved list of support through the installation of automatic cooling units and the installation of storage boxes on fish capacity greater than 3 tons. To maintain the quality of fishery products to ensure value added and increase economic return.

Because there are large numbers of tankers with a capacity of less than 3 tons, which transport fish products to market or marketing outlets (fish shops) in the governorates of the Sultanate or export to abroad, and because the means of transport has a direct impact on the process of maintaining the quality of fish product and its role in the organization of the movement of fishery products between landing sites, local markets and fish shops, and the ministry's direction during the current stage in the operation of wholesale markets at landing sites to allow the merchants and owners of shops and carriers, companies and restaurant owners to take their needs easily, was not The Ministry is required to complete the support of mini-trucks to install fish storage boxes with the automatic cooling system to maintain quality and raise the value added to increase the income of tankers

The Agricultural Development Fund has supported small fish tankers (capacity less than 3

tons), which started in 2015 and continues until October 2018 at RO 240000. The project targets 41 tankers, with the cost of each tanker handling a fish conservation box with an automatic cooling system. It is hoped that the project will contribute to changing the behavior and viewpoints of carriers to develop small tankers (less than 3 tons), which will positively affect the transport of fish products during the Omani fish markets and will increase the quality of Omani products in the markets.

Objectives

The project aims to achieve a number of objectives:

Support and encourage some owners of fish tankers to develop fish compounds.

Maintaining quality and raising the added value of fish products.

Raising awareness of the importance of using automatic cooling devices in tankers. Increase the income of owners of small tankers.





Agricultural and Fisheries Development Fund

First Board Meeting of 2018

The Board of Directors of the Agricultural and Fisheries Development Fund held its first meeting in 2018 on Tuesday 12 June 2018 under the chairmanship of His Excellency Dr. Fuad Bin Jaafar Al-Sagwani, Minister of Agriculture and Fisheries, Chairman of the Board of Directors of the Fund. The provisions of the system accompanying the decree establishing the fund.

During the meeting, many of the Fund's financial and organizational issues were discussed and follow-up of the previous resolutions. The

Board also approved the report of the External Auditor for the work of the Fund for 2017, which confirmed the soundness of its financial performance in accordance with the approved standards.

Since its inception in 2004, the Fund has financed 222 development and research projects aimed at contributing to the sustainable development of the agricultural and fisheries sectors, which cost more than RO 39 million. The results are distributed throughout the Sultanate. The country's food security, job creation and diversification of income sources for its beneficiaries.

My School Product's Project

The Ministry of Education, represented by the National Center for Vocational Guidance, attaches great importance to the consolidation of positive ideas and initiatives in support of pioneering education in the Sultanate of Oman, which aims at creating a generation capable of meeting the various needs of the labor market in its various economic sectors, especially those aimed at training students on the skills and abilities required in the labor market so that they can find real jobs that meet their aspirations for the future. Agricultural initiatives, both plant and animal, as well as fishery activities,

are important priority initiatives because they play an active role in linking generations and future generations to the professions of their forefathers.

The Fund also financed the My School Product's Project, which was implemented by the National Center for Vocational Guidance at the Ministry of Education during the period 5/10/2017. - 4/10/2019 and an amount of (50000) RO in the governorates of Muscat and the interior and north and south of Batinah.

Project goals

To instill the importance of food security among the students by (4600) students in the schools of the governorates of the interior and Muscat, South and North Batinah

Training 30 students and students to carry out work related to agricultural specialties and fisheries

Providing (6) agricultural and fishery protected houses that allow students to apply the knowledge and scientific theories they have taken in the different curricula.

Enabling students to acquire the skills required to join the labor market in the field of agriculture and fisheries through the establishment of (6) student companies in schools benefiting from the project.

٦٣ ألف يتراوح عدد العمال المسجلين في سوق تسوكيجي بمن فيهم البائعين، الناقلين، المحاسبين، الحراس، ممثلي الشركات والموزعين.

٣٠ طن يوميا من المخلفات الناتجة من تقطيع السمك، يتم توزيعها على مراكز متخصصة تقوم بغلي هذه المخلفات ومعالجتها بالطرد المركزي لفصل الزيت عن المواد الصلبة، ويستخدم الزيت في صناعة الصابون

والمخازن الكبرى ومحلات السوبرماركت. وهناك أيضا اصحاب متاجر الاطعمة الصغرى وأسواق السمك المحلية، ولا ننسى طيحا اصحاب محلات السوشي المزدهرة والتميزة بجمالها القديم.

٤٠٠ نوع من المنتجات البحرية بكل أحجامها وأسعارها تعرض في هذا السوق يوميا، بدأ بالأعشاب البحرية وانتهاء بالكافيار.



تعرف على أكبر سوق للأسماك في العالم

على طول الواجهة البحرية لطوكيو العاصمة اليابانية يوجد سوق تسوكيجي للسمك، والذي يعد أكبر سوق جملة لبيع الأسماك والمأكولات البحرية في العالم من حيث حجم المبيعات التي تصل الى ثلاثة آلاف طن.

لا يمكنك ان تتخيل مدى ضخامة هذه السوق الذي يعتبر من أهم الأماكن المهمة والمؤثرة في الاقتصاد الياباني، فضلاً عن أنه منطقة جذب سياحية مشهورة فهو لا يقتصر نشاطه على بيع الأسماك بل يتعداه إلى أنواع اللحوم الأخرى والخضار والفواكه.

اليابان تتمتع بثروات بحرية هائلة، وتعد الأسماك جزءاً هاماً في النظام الغذائي الياباني، وتعتبر صناعة صيد الأسماك اليابانية من الصناعات النشطة جداً. كما تمثل اليابان قرابة خمسة عشر من الحصة العالمية للأسماك مما يضعها في المرتبة الثانية بعد الصين.

٦٠٠ ألف طن من ثمار البحر وبقية تزيد على ٥ بلايين دولار أميركي في السنة هي مجمل مشتريات الزبائن المتعاملين مع السوق واغلب الزبائن هم اشخاص يشترون كميات كبيرة للفنادق الضخمة والمطاعم

The world's largest fish market



Along Tokyo's waterfront, Tsukiji Fish Market, the world's largest wholesale fish and seafood market, has a sales volume of 3,000 tons.

You cannot imagine how big this market is, it is one of the most important and influential places in the Japanese economy. It is also a famous tourist attraction. It is not only selling fish but also other types of meat, vegetables and fruits.

Japan has enormous marine wealth, fish are an important part of the Japanese diet, and Japan's fishing industry is very active. Japan accounts for about 15 percent of the world's fish, placing it second only to China.

Tons of seafood, valued at over \$ 5 billion per year, is the total purchase of customers dealing with the market. Most of the customers are people who buy large quantities of hotels, restaurants, supermarkets and supermarkets. There are also the owners of small food stores and local fish markets, and of course the owners of the flourishing and distinctive sushi shops.

Types of marine products of all sizes and prices are offered in this market daily, starting with seaweed and ending with caviar.

The number of workers registered in the Tsukiji market, including vendors, carriers, accountants, guards, representatives of companies and distributors.



معظم الدكاكين في السوق الخارجي بعد الظهر قليل، أما الدكاكين في السوق الداخلية فمعظمها تنهي نشاطها اليومي قبل الظهر.

يذكر أن سوق تسوكيجي يعد الأكبر في العالم، فهو يفوق سوق باريس الثاني على مستوى العالم بسبع مرات، ويعود تاريخه إلى القرن السابع عشر، حيث أنشئ لضمان إمداد القلعة بالسماك طوال العام، في حين سُمح ببيع الفائض منه للعمامة ومنها تم تطوير السوق وتوسعتها أكثر فأكثر.

ومستحضرات التجميل، أما المواد الصلبة فتذهب كغذاء للدواجن والماشية والأسماك مرة أخرى.

يقسم السوق إلى جزئين رئيسيين، الجزء الداخلي (جوناي شيجو) ويضم محلات مرخصة للبيع بالجملة، حيث تجري المزادات ومعظم عمليات بيع وشراء الأسماك حيث يضم السوق الداخلي حوالي 900 شركة تجارية تملك دكاكين صغيرة في هذا القسم. أما الجزء الخارجي (جوغاي شيجو) فيضم عدد كبير من المحلات ذات النشاطات المختلفة بدءاً من دكاكين البيع بالتجزئة، وحتى المطاعم وأشهرها مطاعم السوشي. تغلق





مشكلة الهدر الغذائي

مدريد فاروق

في المراحل اللاحقة من سلسلة التوريد. ويجري فقد الأغذية أو هدرها عبر السلسلة الغذائية كلها، من الإنتاج الأولي وحتى الاستهلاك في المنزل. ” ففي كل سنة يُفقد أو يُهدر أكثر من ثلث الأغذية المنتجة على نطاق العالم في الحصاد، وأثناء التخزين والنقل، وفي محلات السوبر ماركت والتموين، وخاصةً في منزل المستهلك. وفي البلدان النامية يُفقد جزء كبير من هذه الأغذية ٤٠ ٪ في مرحلة الحصاد أو التجهيز. وفي البلدان المتقدمة تفقد النسبة نفسها ٤٠ ٪ على مستوى المستهلك أو تجارة التجزئة، مع ما يُلقى من أغذية لا تباع في المتاجر أو الأغذية التي لا تُؤكل في المنزل، والمطاعم والمقاهي والفنادق وهذا ما يسمى هدر الأغذية. وفي الدول النامية يتم الهدر غالباً في المراحل التي تلي مرحلة الحصاد وجني الثمار؛ لعدم توافر معامل الخزن والنقل السريع، أما في الدول الصناعية والدول الغنية فغالباً ما يكون الهدر في مراحل استهلاك الأغذية، إذا الهدر موجود في جميع دول العالم تقريباً وإن اختلفت الطرق.

الغذاء هو النعمة الكبيرة التي منحنا الله إياها؛ ولذلك علينا أن نستهلكها بالشكل المعقول، ولأن الغذاء ضرورة بحثة لا يمكن الاستغناء عنها؛ لحاجة أجسامنا لها لكي نستطيع أن نصلب عودها ونستقيم وتواصل الحركة والاستمرار في الحياة. إذا لا بد من الحصول على الغذاء كحق طبيعي لجميع البشر على كوكب الأرض، ولكن وللأسف الواقع يظهر أمراً آخر، فبينما مليار نسمة تتضور جوعاً حول العالم، ولا يستطيعون الحصول على أقل الكميات من الغذاء لتلبية حاجة أجسامهم اليومية والضرورية من الطعام، فهناك في المقابل أكثر من مليار طن من الغذاء الذي يهدر حول العالم دون النظر إلى حجم هذه المشكلة التي تتجاوز الحد المعقول أحياناً في بعض الدول. منظمة الغذاء الدولي (الفاو) عرفت الهدر الغذائي بأنه ” النقص الذي يحدث لكميات الأغذية المعدّة للاستهلاك البشري

الهدر الغذائي في دول الشرق الأوسط

قول الرسول الكريم هذا فإن نسبة كبيرة جداً من الهدر الغذائي ستقل وطبيعة الإسراف ستتسلسر.

المبادرات العالمية والمحلية للأفراد والمؤسسات

ما الذي يحصل في المنطقة؟ ولماذا كل هذه الكميات من الهدر الغذائي؟ وهل هناك أسباب معقولة لهذا الهدر؟ كيف يمكننا التقليل منه؟

أسئلة كثيرة يطرحها الأخصائيون في مجال الأغذية عند النظر لكمية المهدر من الأغذية في منطقة الشرق الأوسط، فقد أوضحت الدراسات أن الفقد الغذائي في منطقة الشرق الأوسط وصلت إلى ثلث كمية الهدر حول العالم، وأن ٧٠٪ من هذه الكمية تكون في منطقة الخليج العربي، (٢٥٠ كلغ من الأغذية للفرد الواحد سنوياً). ويعزى السبب إلى العادات الغذائية المتوارثة التي تدعو بشكل أو آخر إلى استهلاك الطعام بشكل عشوائي وبكميات كبيرة لا حاجة لها، فعلى سبيل المثال شهر رمضان الذي تهدر في فترته كميات غير معقولة من الطعام، كل هذا بسبب العادات الخاطئة في استهلاك الطعام. يعتبر النصيب الأكثر للنفايات في السلطنة هو للمشروبات والأطعمة، حيث قدرت ببلغ ٥٤ مليون ريال عماني سنوياً، ويعتبر هذا الرقم ضخماً. كما أن للدين رأي في كمية ما يمكن استهلاكه من طعام لكي نبقي أصحاء وعلى قيد الحياة، فكما قال الرسول الكريم عليه أفضل الصلاة والسلام: ” ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشربه، وثلث لنفسه ”، ويستفاد من هذا عدم الإفراط في الطعام؛ لما فيه من ضرر على الصحة النفسية والجسدية للإنسان، وإذا ما تم تطبيق

في الوقت الحالي أصبح الناس أكثر وعياً بقضايا نفايات الطعام، وأكثر انفتاحاً في ما يتعلق بتناول الفائض من الأطعمة، ووعياً أيضاً في استخدام فضلات الأطعمة كالخضروات والفواكه، فبينما في وقت ما مضى كان المستهلك يتجنب إعادة اكل الفائض من وجباته ويساوره القلق حول جودتها وطعمها لأنه تم طهيها مسبقاً فلا يتجرأ على إعادة أكلها باعتبارها أصبحت قديمة. أما اليوم فالأمر مختلف لدى مجموعه كبيرة من المستهلكين للأغذية حول العالم، حتى وصل الأمر لدى البعض بفتح شركاتهم الخاصة لعلاج مشكلة هدر الفائض من الأطعمة وهذا ماحدث فعلاً، ففي بريطانيا مثلاً قام(أدم هاندلينغ) بفتح مطعمه الخاص الذي يعتمد فيه بشكل كلي على فائض الأغذية التي يحصل عليها من مطعمه مجاور كان يرمي الأخير هذا الفائض من الأطعمة في سلة النفايات، وكل من يدخل حالياً إلى مطعم أدم هاندلينغ يستمتع فعلاً بتناول الأطعمة بلهفة، وهي عبارة عن علب زجاجية مليئة بمأكولات شهية مثل الخضراوات المخللة، وحلوى الشيكولاتة النباتية المزينة في أعلاها بقطع التفوfo الدسمة، وأطعمه من فطور الخضراوات وبقايا العصائر الباردة لفواكه ربما فقدت جزءاً من شكلها الكامل، وسلطات مصنوعة من أجزاء غير طبيعية للخضروات، مثل سيقان



القرنبيط، وكذلك عجيين مصنوع من بقايا خضراوات مقطعة، وزبوت مصنوعة من رؤوس الأعشاب التي عادة ما ترمى كفضلات عند إعداد الطعام في المطاعم وحتى الصابون في مطعمه يصنعه من منقوع القهوة. وسيقوم هاندلينغ، المتأهل لهائي برنامج مسابقات "كبير الطهاة" في بريطانيا، على المساهمة في تقليص قرابة ١٩٩ ألف طن من فضلات الأطعمة المهذرة سنوياً من المطاعم البريطانية، والتي يقول عنها أنها لا تضر بالبيئة فقط، بل هي أيضاً هدرًا للأموال.

هذا على الصعيد الفردي أما على صعيد الدول والحكومات فبعضها وخاصة في اوربا بدأت منذ فترة طويلة نوعاً ما باتخاذ إجراءات صارمة في ما يتعلق بهدر الأغذية داخل المطاعم والفنادق الكبرى والسوبر ماركت، ففي فرنسا مثلاً سن تشريعاً جديداً يجبر أصحاب المحلات الكبرى والسوبر ماركت الضخمة على عدم إلقاء الأطعمة والفاكهة والخضراوات غير المباعية والصالحة للاستخدام في سلة المهملات والتبرع بها للجمعيات الخيرية والعاطلين، مشددة على من لا يعمل بهذا القانون سبواجه غرامة مالية قدرها ٨٢.٣٢٤ ألف دولار (قرابة ٧٥ ألف يورو) والسجن لمدة عامين.

ويبلغ حجم الأغذية والأطعمة المهذرة في فرنسا نحو ٧ ملايين طن سنوياً، ١١% منها من متاجر السوبر ماركت و٦٩% من المستهلكين، وتتكد الحكومت نحو ٢٠ مليار يورو سنوياً للتخلص من الأطعمة المتبقية، ما يترتب عليه قيام الحكومة بتدشين برامج توعوية وتعليمية في المدارس وأماكن العمل حول التكلفة الباهظة التي تتحملها الحكومة بسبب الأطعمة المتبقية وكيفية إعادة تدويرها.



وحت القانون الجديد جميع محلات السوبر ماركت الضخمة بتوقيع تعاقدات مع الجمعيات الخيرية الموجودة في فرنسا لتزويدهم بالأطعمة والأغذية غير المباعية والتي ما زالت صالحة للاستخدام.

النصائح والحلول من أجل الحد من الهدر الغذائي

سلوك المستهلك عامل مهم لا ينبغي الاستهانة به، نحاول تحديد أسباب نفايات الطعام من زوايا مختلفة والحد من هذه النفايات. وبهذا يمكننا أن نخطو خطوة كبيرة في التحدي لإطعام سكان العالم المتنامي. كما أن سلوك الإنسان هو العامل الأكبر فيما يحصل من هدر غذائي في العالم، والحل الأفضل لهذه المشكلة هو تغيير هذه السلوكيات، وإلزام بعض النصائح للحد من مشكلة الهدر الغذائي:

– لا تفكر أبداً بالذهاب لشراء المواد الغذائية من السوبر ماركت وأنت جائع.

– حدد مقدار الكمية التي تكفي العائلة من الطعام قبل البدء بعملية الطبخ.

– لا تطلب الأطعمة من المطاعم بكميات كثيرة، وإن حصل فقم بإعطائه إلى شخص محتاج أو خزنه في الثلاجة لليوم التالي.

كما أن الهدر الغذائي الذي يحصل أثناء عمليات الحصاد أو قطف الثمار، والمرحلة التي تليها له آثار سلبية كبيرة بسبب الكميات الكبيرة التي تُهدر من الخضراوات والفواكه والحبوب، ومن الطرق الأفضل التي تساعد في الحد من الهدر الغذائي في هذه المراحل هي:

– استخدام الأجهزة والمعدات الحديثة في جني الثمار والحصاد، والتي تقلل كثيراً من تلف الأغذية أثناء هذه المرحلة.

– توفير وسائل النقل السريعة والمجهزة بأجهزة التبريد؛ للحفاظ على بقاء الفواكه والخضراوات فترة نقلها طازجة وبعيدة عن التلف.

– محاولة بناء شركات التخزين والتعبئة والنقل قريباً من المزارع هو من ضمن الحلول الجيدة لمنع تلف الأغذية وهدر الطعام.

– إعادة استخدام مخلفات الأغذية في صناعة الأسمدة العضوية، وكذلك تغليبها كطعام للحيوانات

الحد من الهدر الطعام



omanbeah



omanbeah



@omanbeah



omanbeah



The government spends about 20 billion euros a year to get rid of the remaining food. The government is launching awareness and education programs in schools and workplaces about the government's high cost of remaining food and how to recycle it.

The new law urged all supermarkets to sign contracts with charities in France to provide them with unsold food.

Tips and solutions to reduce food waste

The behavior of the human or the consumer is the biggest factor in what gets wasted in the world, and the only solution to this problem is to change these behaviors. Here are some tips to reduce the problem of wasting:



Never think about going to buy food from the supermarket when you are hungry

Determine how much food the family can eat before cooking

Do not ask for food from restaurants in big quantities, and if you are left with more give it to a person in need or stored in the refrigerator for the next day

Prepare a list of purchases in advance so that the procurement process is not random

And the waste that occurs during the harvesting or harvesting of fruits and the next phase has significant negative effects because of the large quantities of waste of vegetables, fruits and grains, and the only ways to help reduce waste at these stages is:

the use of modern machinery and equipment in harvesting, which greatly reduce the damage of food during this stage.

Provide fast transport equipped with suitable cooling devices to keep the fruit and vegetables stay fresh and away from damage

Trying to build storage, packaging and transportation companies close to farms is a good solution to prevent food damage and waste of food

reuse of food waste in the manufacture of organic fertilizers as well as packaging and as food for animals

The most important point is to raise awareness among people through the use of awareness course, and focus on children to make the next generation understand value of food grace and know the serious problems of food waste.





THE PROBLEM OF

WASTING

Food is the great grace that God has given us to consume in a reasonable manner, and because food is a necessity that cannot be dispensed with the need of our bodies so.

Food to be found is as a natural right for all human beings on Earth, unfortunately, something else is emerging; while a billion people starve around the world and cannot get the least possible food to meet their daily necessities of it, Billion tons of food wasted around the world without regarding the size of this problem, which sometimes exceeds the limit in some countries.

Food loss is defined as the shortage of food for human consumption in the later stages of the supply chain. Food that is lost or wasted throughout the food chain, from primary production to consumption at home, more than a third of the food produced worldwide is wasted, where food hangovers occur everywhere: harvest, storage and transport, supermarkets and catering, especially in the consumer's home. In developed countries, many of this food (40 per cent) is lost in the harvest or processing phase, this is called lost food. In developed countries, the same percentage (40 per cent) is lost at the consumer or retail level, with food sold not in shops or food that is not eaten at home, restaurants, cafes and hotels and this is called waste of food. In the industrial and rich countries, the waste is often in the stages of food consumption, if waste is present in almost all countries of the world and the roads are different.

Food waste in the Middle East

What is happening in the region? why all these quantities of food waste?

Are there reasonable reasons for this waste? How can we minimize it?

The food loss in the Middle East has reached about one-third of the amount of waste around the world and 70% of this amount is in the Gulf region (250 kg). Of the food per capita per year). The reason is due to the inherited food habits, which in one way and another call for the consumption of food at random and in large quantities do not need it, for example the month of Ramadan, which wastes the period of unreasonable amounts of food.

In Oman, the largest share of waste is in general for beverages and food. 27% of municipal waste is classified as food waste. Food waste is estimated at 57 million Omani Riyals annually. This is enough to feed 18% of the annual food demand in the Sultanate. . The amount of food wasted can save 30% of the imports. (Source: Bee'ah 2018).



Global and local initiatives for individuals and institution

At the moment, people are becoming more aware of food waste issues, and more open about eating surplus foods, and also aware of the use of food scraps such as vegetables and fruits. While once the consumer has avoided re-eating the surplus of his meals and is concerned about its quality and taste because it has been cooked in advance and do not dare to re-eat them as time pass. Today it is different for a large group of food consumers around the world, so some have opened their own companies to address the problem of waste of surplus foods. In Britain, "Adam Handling" opened his own restaurant, which relies entirely on surplus food Which is obtained from a nearby restaurant, the latter throw this surplus of food in the waste basket, and everyone who enters the restaurant of Adam Handling really enjoy eating foods enthusiastically, where there are glass boxes filled with delicious foods such as pickled vegetables, and the chocolate decorated in the top pieces Tofu. Vegetables and cold-juice residues of fruits that may have lost part of their full form, and powers made from abnormal

parts of vegetables, such as broccoli stalks, as well as a dough made from cut vegetables, and oils made from grass heads that are usually thrown as waste. Even the soap in his restaurant made from the soaked coffee. Handling, who is the finalist of the UK's "Great Chefs" program, will help reduce nearly 199,000 tonnes of junk food a year from British restaurants, which he says are not only environmentally friendly but also money-hungry.

On the individual level, in countries and governments, some of them, especially in Europe, have long begun to take strict measures with regard to waste of food in restaurants, large hotels and supermarkets. In France, for example, new legislation has forced supermarkets not to throw Foods, fruits and vegetables that are unsold and usable in the trash. It can only be donated to charities and unemployed. Those who do not work under this law will face a fine of 82.324 thousand dollars (about 75,000 euros) and two years' imprisonment.

The volume of food lost in France is about 7 million tons per year 11% of it are from supermarkets and 69% are from consumer.

تتحمل مواسم انقطاع المياه، ففي أحد حقول المنطقة بنى الباحثون حجرة زجاجية عملاقة تحتوي على مئات الأصناف التجريبية الهجينة من نباتات القمح، ويحُول سقف الحجرة الزجاجي دون تدخل مطر السماء المتساقط ودون تغيير نتائج التجارب.

استنباط المعلومات من جينات النباتات

التجارب الثلاث التي قد تبدو مختلفة لأول وهلة لها هدف واحد كما يقول سعيد وبندكت وزملاؤهما في الفريق البحثي، فهم يسعون لمعرفة أية من هذه النباتات الهجينة تتمتع بقدر عالٍ من مقاومة ملوحة التربة وتحمل جفاف المناخ وفي الوقت ذاته تتمتع بحصاد زراعي كبير، يقول سعيد في هذا السياق: "نحن نراقب تطور نمو النباتات من حيث عدد الجذور وأحجامها وكثافتها وعدد أوراق النبات وأطولها وما إلى ذلك من الخصائص الأخرى التي نحتاج إليها في إحراز قياساتنا ومقارنة النتائج".

زميل سعيد هو النيجيري بندكت أوييغا الباحث في جامعة بون، وهو يجري تجاربه بشكل مختلف قليلاً، فقد اختار ١٥٠ صنفاً من أنواع قمح يختلف بعضها عن بعض، ويستخدم ما يسمى بأحواض الاستنبات المائية، في حوضين بلاستيكيين يوجد فيهما ماء وحصى ويحتوي كل منهما على ١٥٠ نبتة، وفي أحد الحوضين يحتوي الماء على ملح في حين لا يتضمن الحوض الآخر أملاحاً، وفي كل ساعة تملأ مضخة من خزان الحوض بالمياه وتستغرق العملية نحو ١٥ دقيقة ليمتلئ كل حوض امتلاءً كاملاً، وبعد ذلك يتدفق الماء رجوعياً من جديد إلى خزان المياه، وتتكرر هذه العملية لمدة ثلاثين يوماً، كما يقول الباحث ببندكت.

محاكاة الجفاف

وفي تجربة ثالثة بمنطقة كلاين ألتن دورف على بعد عشرين كم من جامعة بون يعمل الباحثون على محاكاة ظروف الجفاف ساعين لتطوير أصناف زراعية



نباتات قمح

مقاومة لجفاف المناخ وملوحة التربة

تسوء ظروف نمو المحاصيل الزراعية في آسيا الوسطى؛

بسبب فترات الجفاف الطويلة والتربة الشديدة الملوحة، وهو ما دفع باحثين في مدينة بون الألمانية لاستحداث أصناف من القمح ذات عوائد حصاد كبيرة حتى في مثل هذه الظروف القاسية.

طالب الدكتوراه سعيد دادشاني هو أحد الباحثين القائمين على هذه الدراسة العلمية في جامعة بون. يفتح باباً معدنياً ثقيلاً يوصل إلى غرفة مكيفة هوائية تُجرى فيها تجارب استنبات القمح المقاوم للملوحة، وتُسود في الغرفة شدة ضوئية مناسبة وحرارة ٢٠ درجة مئوية ونسبة رطوبة ٥٠%، وعلى طاولة في هذه الغرفة يتم استنبات بذور القمح وهي موضوعة على أوراق فيها مسامات يُصَبّ على بعضها ماء دون ملح وعلى البعض الآخر ماء يحتوي على ملح ليتم بعد ذلك رصد مدى نموها والتحقق من النتائج، كما يقول الباحث سعيد.

رغم وجود مساحات كافية للزراعة في أوزبكستان وكازاخستان وتركمانستان، وتوافر تربة خصبة مناسبة للزراعة المحاصيل تبرز مشكلة الملوحة الشديدة الموجودة بشكل طبيعي في مياه أنهار هذه البلدان، ولا تنحصر هذه الأملاح على ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) فحسب بل منها كميات هائلة من ملح كبريتي وهو كبريتات الصوديوم، وقلما تهطل فيها أمطار خالية من الأملاح في فترات الجفاف الطويلة الممتدة لأشهر عديدة، وهي عوامل جعلت الأملاح تتركز على مدى آلاف السنين في التربة، وأدى إلى نشوء ظروف سيئة لنمو المحاصيل الزراعية، ومن ذلك القمح. من جانب آخر أدى الإنتاج المكثف للقطن في الماضي، حين كانت تلك الدول ضمن الاتحاد السوفييتي، إلى استنزاف المياه وندرتها، ونجم عنه تقلص مياه بحر آرال، وتفاقم مشكلة ملوحة التربة. ومثل هذه الظواهر حفزت الباحثين في جامعة بون الألمانية لمحاولة إنماء حبوب زراعية ذات منتوج جيد حتى في مثل هذه الظروف الزراعية السيئة.

ينحدر الباحث سعيد دادشاني من أفغانستان، وتتركز تجاربه البحثية في جامعة بون على استنبات أصناف قمح خاصة. يقوم سعيد في بحثه بتجهيز نوع قمح نباتي بري مع نوع آخر مستنبت في حجرة التجارب. ورغم أن القمح الناتج عن التجهيز لا يحب التربة المالحة لكن عوائده عالية من حيث وفرة المحصول. في حجرة التجارب المكيفة تنمو ١٦٠ نبتة من نباتات القمح الهجينة، وفي وقت لاحق يظهر جيل ثانٍ وثالث ورابع من هذا الصنف الهجين.



Wheat plants resistant to drought and soil salinity

The conditions for growth of agricultural crops in Central Asia are exacerbated by prolonged droughts and highly saline soils. Which prompted researchers in the German city of Bonn to develop varieties of wheat with large harvest returns even in such harsh conditions.

Despite the existence of sufficient areas for cultivation in Uzbekistan, Kazakhstan and Turkmenistan and the availability of fertile soil suitable for growing crops highlights the problem of severe salinity found naturally in the waters of the rivers of these countries. These salts are not limited to table salt (sodium chloride), but also large quantities of sulfuric salt, sodium sulphate. Salt-free rains rarely occur in prolonged dry spells lasting several months.

These factors have made salts concentrated over thousands of years in the soil, creating poor conditions for the growth of agricultural crops, including wheat. On the other hand, the massive production of cotton in the past, when

these countries were within the Soviet Union, led to the depletion of water and its scarcity, resulting in shrinking the Aral Sea water and exacerbating the problem of soil salinity. Such phenomena stimulated researchers at the University of Bonn, Germany to try to grow grain with a good harvest even in such poor agricultural conditions.

These factors have made salts concentrated over thousands of years in the soil, creating poor conditions for the growth of agricultural crops, including wheat. On the other hand, the massive production of cotton in the past, when these countries were within the Soviet Union, led to the depletion of water and its scarcity, resulting in shrinking the Aral Sea water and exacerbating the problem of soil salinity. Such phenomena stimulated researchers at the University of Bonn, Germany to try to grow grain with a good harvest even in such poor agricultural conditions.



بعد مقارنة هذه القياسات يتم أخذ عينات من النباتات الأفضل من حيث الخصائص وإرسالها إلى المختبر، ويتم استنتاج نتائج البحث الحقيقية بتفحص أحماضها النووية، الذي يتألف من جينات وراثية مميزة لكل نوع على حدة، ويقوم الباحثون في عملية معقدة للغاية ومتطلبية للكثير من الوقت والجهد بتمثيل معلومات الجينات على شاشات الحواسيب بترميزات ملونة مميزة لكل نوع من الأصناف المرغوبة، ويعرفون ويحللون ويحددون بذلك الصفات الوراثية لنباتات القمح الأكثر مقاومة للأملاح والأشد تحملاً للجفاف.

العنور على إبرة في كومة من القش

يقول البروفيسور جينس ليون إن فريقه في جامعة بون توصل حتى الآن إلى نتيجة مثيرة للاهتمام بل ومذهلة، ويضيف موضحاً: "اكتشفنا صنفاً وحيداً من نباتات القمح قادراً على مقاومة المحتوى العالي للأملاح، وأيضاً يتحمل موجات الصقيع الشديدة دون درجة الصفر، وهذه نتيجة مهمة في الظروف الحقيقية لبلدان وسط آسيا التي تتعاون جامعاتها أيضاً مع جامعة بون"، ويضيف باهتمام: "اكتشفنا يشبه العنور على إبرة في كومة قش".

لكن البحث العلمي للحصول على نباتات مقاومة للملوحة والجفاف لم ينته بعد هذا الاكتشاف كما يقول زميله البروفيسور أغيم بالفورا، ويشدد على ذلك قائلاً: "ليس هناك نبات مثالي، تماماً مثل البشر ليس فيهم إنسان مثالي، إذ يتطلب كل نوع من أنواع التربة وكل شكل من أشكال المناخ والطقس مواصفات نباتية وراثية جينية معينة؛ ولذلك ليس من المجدي تماماً السعي لاستنبات أصناف غذائية للبشر قادرة على النمو بكميات وفيرة في كل أنواع التربة وأشكال المناخ الموجودة على الأرض إلا بتوافر أعداد هائلة من الصفات الوراثية الجينية التي بإمكان الباحثين من خلالها استخلاص نباتات غذائية قادرة على التكيف مع ملوحة التربة وجفاف المناخ في أنواع التربة وأشكال الطقس المختلفة.

تقرير مفزع لـ "إيكونوميست" عن تغير المناخ في العالم العربي: الجفاف قادم

الجزر الحرارية الحضرية، والتي تعني أن المدن تصبح أدفأ من المناطق الريفية القريبة؛ وذلك بسبب الحرارة من المباني والسيارات فيها.

تقول المجلة إن قليلاً من هذه الجهود طبقتها الحكومات العربية، والتي غالباً ما تشغلها مشكلات أخرى، إذ تظهر السياسة كعقبة في طريق حل المشكلات، وندراً ما تتفق البلدان على مشاركة الأنهار وآبار المياه الجوفية، ففي غزة يؤدي تسرب المياه المالحة والصرف الصحي إلى طبقة المياه الجوفية لزيادة خطر الإصابة بالمرض، والحصار الذي تفرضه كل من إسرائيل ومصر جعل من الصعب بناء وتشغيل محطات التحلية في فلسطين.

في لبنان يوجد أمل ضئيل في أن تقوم الحكومة والتي تقسمها الأسس الطائفية بفعل أي شيء لمنع التدهور في إمدادات المياه التي تنبأت بها وزارة البيئة، وستصارع دول مثل العراق وسوريا التي دمرت الحرب بنيتها التحتية للاستعداد لمستقبل أكثر جفافاً وحرارة.

تحاول بعض الدول على الأقل كبح جماح الانبعاثات الناتجة عن التغير المناخي، إذ يقوم المغرب ببناء محطة ضخمة للطاقة الشمسية في الصحراء، كذلك المتواجدة في دبي، وعلى الرغم من أن السعودية لن تتوقف

القرن الماضي في نزوح آلاف المزارعين المحيطين من الريف، وماتزال المناقشات مستمرة حول كم من هذه الأحداث كأثار الحرب التي اندلعت في سوريا عام ٢٠١١، وكذلك الاضطرابات الأخيرة في إيران، ولكن المؤكد أن مثل هذه الأحداث أسهمت بالتأكيد في الحزن والأسى التي يشعر بها الكثيرون في كلا البلدين".

ويمكن أن يؤدي مجرد احتمال نقص الموارد إلى الصراعات، إذ تتسابق الدول لتأمين إمدادات المياه على حساب دول مجرى النهر المجاورة، وعندما بدأت إثيوبيا في بناء سد هائل على النيل، مع احتمالية تحديد المياه التي تمر من خلاله، دافعت مصر عن حقوقها، كما أثارت السدود التركية والإيرانية على طول نهر دجلة والفرات والأنهار الأخرى، غضباً مماثلاً في العراق الذي يعاني من موجات الجفاف.

أوضح العلماء الخطوات التي يجب على الدول العربية أن تتخذها للتأقلم على التغير المناخي، إذ من الممكن أن تتحول المحاصيل الزراعية إلى محاصيل مقاومة للحرارة، وعلى سبيل المثال استخدام الري بالتنقيط، الذي يحافظ على المياه، ويمكن أن يتم تعديل المدن للتقليل من ظاهرة

وتابعت المجلة: "تشكل المياه مشكلة أخرى غير الجفاف وارتفاع درجات الحرارة، إذ من المتوقع أن تنخفض نسبة الأمطار في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا؛ بسبب التغير المناخي، وفي بعض المناطق كمرتفعات المغرب من المتوقع أن تنخفض بنسبة تصل إلى ٤٠٪، ومن المتوقع أن تزداد نسبة الأمطار في الدول الساحلية كاليمين، ولكن سيقابل هذا نسبة عالية من التبخر، ويدفع هذا المزارعين الذين يكافحون من أجل تغذية المحاصيل لحفر المزيد من الآبار، واستنزاف طبقات المياه الجوفية التي تعود إلى قرون مضت. وأظهرت دراسة حديثة باستخدام الأقمار الصناعية المملوكة لوكالة "ناسا" أن نهر دجلة والفرات خسرا ما يقرب من ١٤٤ كم^٣ (نسبة مساوية لحجم البحر الميت) في الفترة من ٢٠٠٣ حتى ٢٠١٠، وكان معظم هذا الانخفاض ناتجاً عن استنزاف المياه الجوفية؛ لتعويض انخفاض هطول الأمطار".

وأضافت المجلة: "إن تغير المناخ يجعل المنطقة أكثر تقلباً من الناحية السياسية، فعندما اجتاحت الجفاف سوريا الشرقية في الفترة من ٢٠٠٧ حتى ٢٠١٠، فر ١.٥ مليون شخص إلى المدن وكافح كثير منهم هناك، وفي إيران تسببت دورة من الجفاف الشديد منذ تسعينيات

مجلة "ذا إيكونوميست" البريطانية رصدت في تقرير لها آثار التغير البيئي على العالم العربي، وقالت: "أصبحت اللامبالاة تجاه التغير المناخي في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا أمراً شائعاً، رغم أن المشكلات المرتبطة بها تزداد سوءاً، إذ من المتوقع أن تحدث موجات جفاف أطول وأكثر حرارة، إضافة إلى العواصف الترابية أيضاً وذلك في المنطقة بين الرباط وطهران طبقاً لما ذكره معهد (ماكس بلانك للكيمياء) الألماني، ويزداد أيضاً جفاف الفترة من السنة؛ مما يؤدي لموت المحاصيل الزراعية. ويعتبر ارتفاع درجات الحرارة من المشاكل المتزايدة أيضاً، إذ تحقق الدول العربية درجات حرارة مميتة في فصول الصيف، وهو ما إذا حدث لبضع سنوات قليلة يعتبر مخيفاً، أما إذا استمر لبضع عقود سيبدو الأمر أشبه بنهاية العالم.

توقع المعهد الألماني بحسب المجلة أن درجات الحرارة في فصل الصيف في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا سترتفع بأكثر من ضعف السرعة التي ترتفع بها درجات الحرارة في أرجاء العالم المختلفة، وستكون درجات الحرارة الشديدة مثل ٤٦ أمراً عادياً في فصول الصيف بطول عام ٢٠٥٠، ويزيادة قدرها ٥ أضعاف عما كانت عليه في بداية القرن الحالي، إذ كانت تسجل مثل هذه الدرجة لـ ١٦ يوماً فقط في السنة، وبحلول عام ٢١٠٠، سترتفع درجات الحرارة في الخليج؛ مما يجعله مكاناً لا تحتمل الحياة فيه بحسب توقع لمجلة "Nature"، واقتربت إيران العام الماضي من كسر الرقم القياسي المسجل لأعلى درجة حرارة مسجلة والذي تحتكره الكويت بـ ٥٤ درجة مئوية.

An alarming report by the change in the Arab world:

Economist on climate Drought is coming



The Economist magazine reported on the effects of environmental change on the Arab world. "The indifference to climate change in the Middle East and North Africa is becoming commonplace, although the associated problems are getting worse, with longer droughts expected And more heat, in addition to the dust storms also, in the region between Rabat and Tehran, according to the Institute (Max Planck chemistry) German, and also increase the drought period of the year, leading to the death of crops, and the rise in temperatures is also a growing problem, Arabic degrees free In the summer of deadly seasons, which it is scary, but if it continues for a few decades, it will look like it by the end of the world. "

According to the magazine, the summer temperatures in the Middle East and North Africa will rise by more than twice the speed at which temperatures are rising across the world, and temperatures as high as 46 will be normal in summer by 2050, An increase of five times more than at the beginning of this century, where such a degree was recorded for only 16 days

a year, and by 2100, temperatures in the Gulf will become a place where life is intolerable, according to the forecast of "Nature", and approached Iran Last year broke the record for the highest recorded temperature Which Kuwait boasts of 54 degrees Celsius.

"Water is a problem other than drought and rising temperatures. Rainfall in the Middle East and North Africa is expected to decrease due to climate change, and in some areas, such as the Moroccan highlands, is expected to fall by as much as 40 percent, That the proportion of rain in coastal countries such as Yemen, but this will meet a high rate of evaporation, and pay those farmers who struggle to feed crops, to dig more wells, and depletion of aquifers dating back centuries, and showed a recent study using satellites owned by the Agency "NASA" that the rivers dajla and Euphrates lost approximately 144 cubic kilometers (a rate equal to the size of the Dead Sea) from 2003 to 2010, and most of this decline resulted from the depletion of groundwater to compensate for the low rainfall.



عن تصدير النفط، إلا أنها تخطط لبناء مصنع للطاقة الشمسية سيكون أكبر حجمًا بنحو ٢٠٠ مرة من أكبر منشأة للطاقة الشمسية موجودة حاليًا، فالسعودية مثلها مثل غيرها من البلدان المشمسمة في المنطقة، ترى في الطاقة الشمسية وسيلة فاعلة من حيث التكلفة؛ لزيادة إمدادات الكهرباء، وتخفيض الاعتماد على مصادر الطاقة.

اختتمت المجلة تقريرها: "تستطيع الدول في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا القيام بالقليل من الجهود بمفردها؛ لتخفيف آثار التغير المناخي، ولذا عليها أن تتكيف عليه في النهاية، ولكن لم يتم بذل الكثير من الجهد في هذا الشأن، وهو ما يسبب الإحباط."

الديدان قد تكون مقززة لكن لها فوائد كثيرة! ...

تتسبب حدوث الفيضانات، وعندما تعمل الديدان في التربة، سيكون باستطاعتها استيعاب المزيد من المياه التي ستُخزن في الآبار والينابيع.

– في الزراعة التي تُستخدم فيها الآليات والمبيدات الحشرية يمكن أن تتواجد قرابة الـ ٣٠ دودة في المتر المربع، أما في الأساليب الزراعية التي لا تستخدم المبيدات الأخرى فيمكن تواجدها بين الـ ١٢٠ دودة إلى مئات الديدان في المتر المربع.

– باطن التربة هو المكان الآمن لدودة الأرض، غير أن الدودة قد تتعرض للأخطار إذا ما خرجت من بيئتها بفعل مغريات تفرضها الظروف المناخية مثل تساقط الأمطار، وتتعرض الديدان للأخطار أيضاً بفعل الأشعة فوق البنفسجية والطيور الجائعة.

– تصبح حالة التربة بغياب ديدان الأرض كحال التمديدات الصحية المغلقة عندما تهطل الأمطار، في حال عدم وجود ديدان الأرض لن تستطيع المياه أن تتخلل التربة، ويُمكن لكمية بسيطة من المياه أن



رياب سلمان

– تطرح الديدان فضلاتها التي تُسهم في تشكيل غطاء التربة خصبة، ويمكن للدودة الواحدة أن تطرح ٠.٥ سم من الغطاء على سطح التربة، وإذا كانت الظروف مناسبة فإن سماكة الغطاء يُمكن أن تصل إلى ٥ سم، ويوفر الغطاء كل الغذاء اللازم للفطريات، ويُساعد أيضاً على تثبيت التربة.

– دودة الأرض لها رأس و ذيل يصعب التمييز بينهما. وإذا كانت الدودة بالغة يظهر على جسمها شريط سميك منتفخ يسمى الجراب ويتم وضع رأس الدودة على مسافة قريبة من هذا الشريط.

– يعتبر نظام الأنفاق الصغيرة مفيداً للتربة، يسمح هذا النظام بتدفق الماء بسرعة داخل التربة ويوفر لها التهوية، كما يُساعد النبات على مد جذوره من خلال الأنفاق التي تحفرها الدودة، ويمكن العثور في مزرعة تبلغ مساحتها ٥٠ هكتاراً على شبكة أنفاق وممرات دقيقة قد يصل طولها إلى ٤٠٠ ألف كم.

تعمل الديدان ببطء في باطن التربة بعيداً عن سمعنا وبصرنا. وقد يعتبر بعضنا هذه الكائنات مقززة، إلا أنها تجلب فوائد كثيرة سنعرفكم على أهمها.

– يظن البعض أنه عندما تنقسم الدودة إلى قسمين فإن كلاهما سيعيشان، لكن هذا ليس بصحيح، فالقسم الأمامي من الدودة والذي يضم منطقة الرأس يمكنه النجاة. وهذا ليس مؤكداً باستمرار إذا ما كان التلف الذي أصاب أمعاء الدودة كبيراً وتعرض للالتهاب.

– تحصل الديدان على غذائها باقتيات بقايا الأعشاب وبالاعتماد على الكائنات الوحيدة الخلية وعلى الطحالب الموجودة تحت التربة، وبسبب عدم امتلاك الديدان لأسنان فإنها تقوم بلصق الغذاء على جدار الجحر.





WORMS

may be irritating they but have many benefits

Worms work slowly in the soles of the soil away from our hearing and sight. Some of us may regard these objects as disrespectful, but they bring many benefits:

Some people think that when the worm is divided into two parts, both will live, but this is not true, the front section of the worm, which includes the area of the head can survive. This is not always confirmed if the damage to the intestines of the worm is large and susceptible to inflammation.

worms get their food by eating the remains of grass and depending on the single-cell organisms and on the algae found under the soil, and because of the lack of worms to teeth, they paste food on the wall of burrows.

Worms put their waste which contribute to the formation of fertile soil cover, and one worm can put 0.5 cm of the cover on the soil surface, and if the conditions are appropriate, the thickness of the cover can be up to 5 cm, provides cover all the food needed for fungus, the soil.

Earthworms have a head and tail that are difficult to distinguish between. If the worm is too large, a thick, bulky ribbon called the bursa is placed on its body and the worm head is placed close to the tape.

The small tunnel system is useful for soil. This system allows the water to flow quickly into the soil and provide ventilation. The plant helps to root out the tunnels dug by the worm. A 50 hectare



farm can be found on a network of tunnels and 400 thousand km.

Soil solids are the safe place for the earthworm, but the worm may be endangered if it exited from its environment by temptations dictated by climatic conditions such as precipitation. Worms are also threatened by ultraviolet rays and hungry birds.

If soil worms do not exist, water cannot permeate the soil. A small amount of water can cause flooding. When worms work in the soil, they will be able to absorb more water. Which will be stored in wells and springs.

In agriculture where insecticides and pesticides are used, there can be approximately 30 worm per square meter. In agricultural methods that do not use other pesticides, 120 worms can be found in hundreds of worms per square meter.



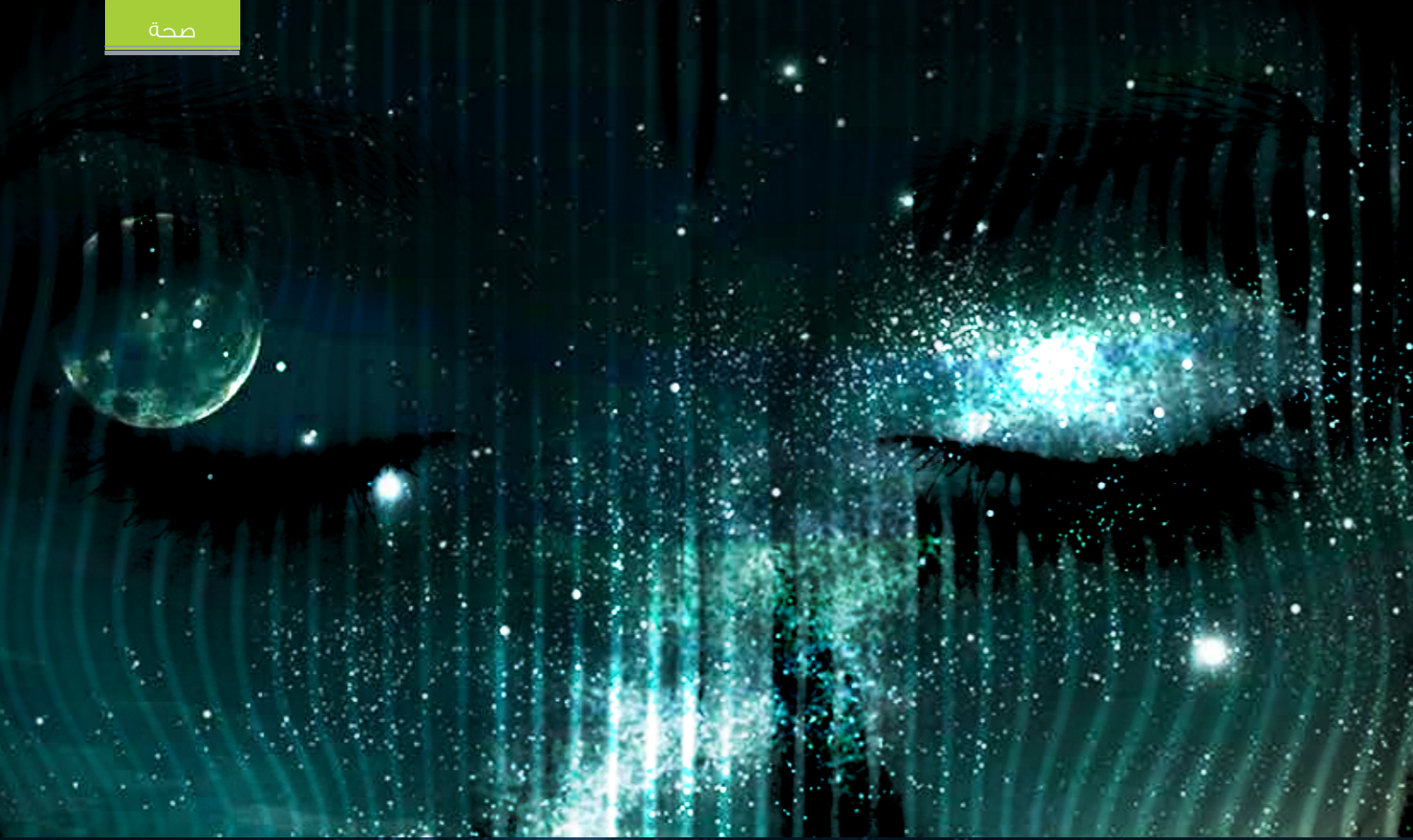
أربعة منهم أخذوا ١٠٠ ميلليغرام، وأربعة منهم أخذوا ٢٥٠ ميلليغرام منه، والأربعة الباقين أخذوا دواء وهمياً. ولوحظ بأن هناك معدلات أعلى من الأعلام الواضحة للأشخاص الذين تناولوا الكميات الأعلى من الفيتامين ب٦، ويعود سبب ذلك كما يعتقد العلماء بأن صاحب هذا التأثير هو الفيتامين ب٦، حيث إنه يحول الأحماض الأمينية إلى ناقل عصبي يدعى سيروتونين، الذي يوقظ الدماغ خلال فترة النوم التي تكون فيها الأعلام أكثر وضوحاً. أما بالنسبة لمصادر هذا الفيتامين، فهي: الخميرة، واللحوم، والحبوب الكاملة، والخضار (خاصة الجزر والسبانخ والبازلاء)، والبطاطا، وبذور دوار الشمس، والمكسرات، والموز، والأجبان والحليب، والسمك، والبيض. ولكن يجب أن يؤخذ في الحسبان أن هذه الأغذية تتأثر بالحرارة والأكسجين والضوء، حيث وجد أن أكثر من ٧٠% من فيتامين ب٦ الموجود بالطعام يتم فقده أثناء الطبخ أو التصنيع أو التنقية. وعلى النقيض مما ذكر تؤدي زيادة تناول فيتامين ب٦ للأرق وزيادة ضغط الدم والإصابة بنوبات الهلع، علماً بأن الاحتياجات اليومية منه هي ١٠٠ ملغم يومياً فقط.

الأعلام بأنواعها ومعالمها المختلفة تجعل من نفسها عالماً يجبرنا على تحريك الفضول داخلنا، وهذا يقودنا إلى محاولة تذكرها مراراً وتكراراً، وقد نجد صعوبة كبيرة في ذلك، خاصة إن كان عددها كبيراً وفي ليلة واحدة، ولكن إن كنت تريد تذكرها حقاً، فعليك بتناول الأغذية الغنية بالفيتامين ب٦. فيتامين ب٦ ويسمى بيريدوكسين، ضروري لصحة الجهاز العصبي، ويلعب دوراً في عملية التمثيل البروتينية داخل الجسم، ويحفظ التوازن الغذائي داخل الأنسجة. كما يفيد في علاج كثير من الآفات العصبية والعضلية، ويساعد على خفض خطر الإصابة بالنوبة أو السكتة القلبية. جاء في صحيفة (دايلي مايل) البريطانية حسب الباحثين بمجموعة (مايو كلينيك) الأمريكية للأبحاث أن فيتامين ب٦ بالتحديد سيعطيك القدرة على أن تكون أعلامك أكثر وضوحاً، وسيساعدك على تذكر الأعلام مباشرة فور الاستيقاظ صباحاً، وفي دراسة أخرى عام ٢٠٠٢ في محاولة للتأكيد وبرهنة هذه العلاقة، قام الباحثون على مدى ٥ أيام، بإعطاء ١٢ طالباً جامعياً كميات مختلفة من فيتامين ب٦،



ما هو الفيتامين الذي يساعد على تذكر الأعلام؟





What vitamin helps to remember dreams?

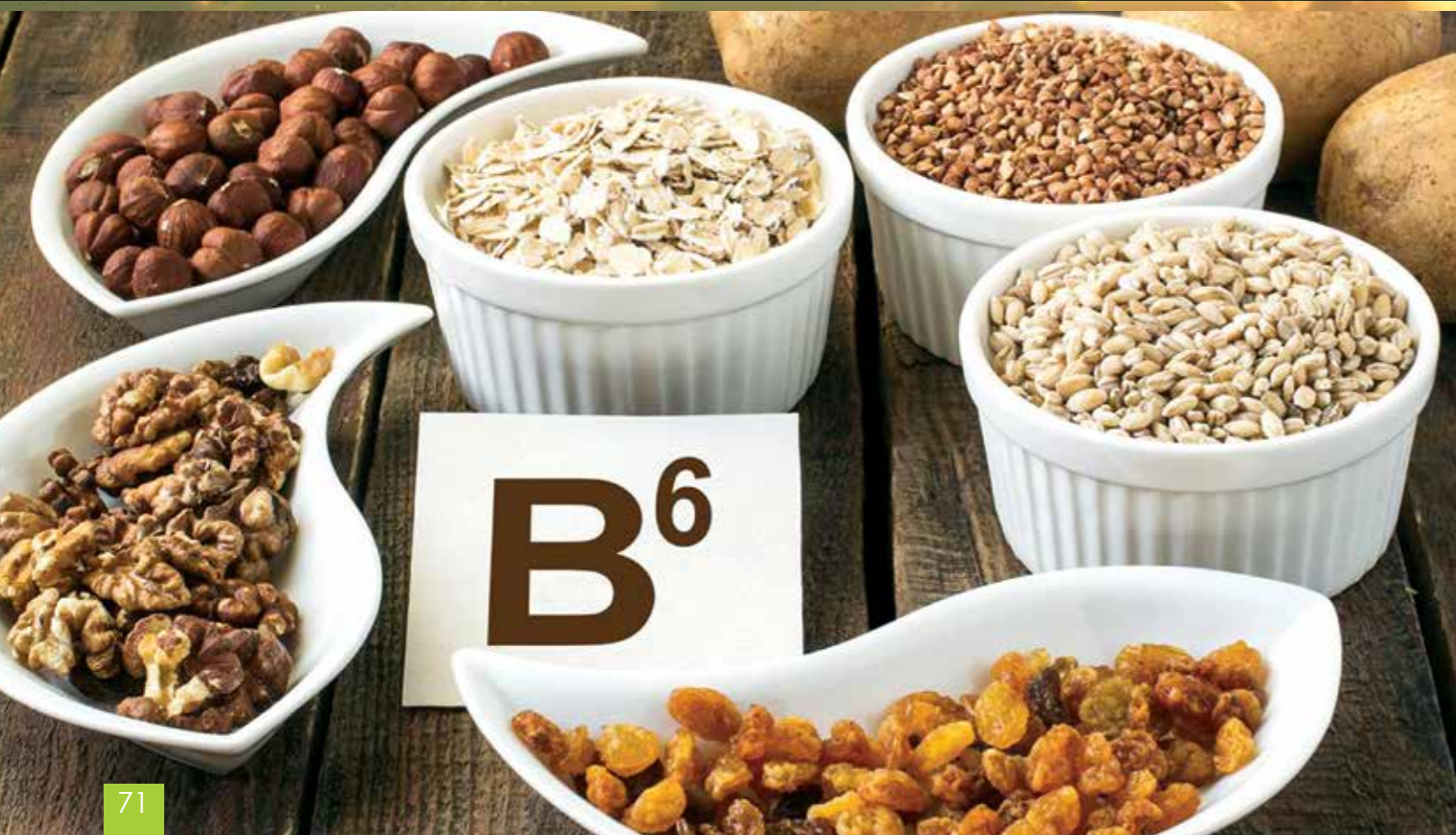
Dreams of different kinds and different features make itself a world that forces us to move curiosity inside, and this leads us to try to remember again and again, and we may find it very difficult, especially if the number of large and in one night, but if you really want to remember, you should eat food rich in vitamin B6. Vitamin B6 is called pyridoxine, essential for the health of the nervous system, plays a role in the process of protein representation within the body, and maintains the nutritional balance within the tissues.

It also helps in the treatment of many neurological and muscular lesions, and helps reduce the risk of seizure or heart attack. Vitamin B6 specifically will give you the ability to make your dreams clearer and will help you remember dreams immediately after waking up.

In another study in 2002, in an attempt to confirm and demonstrate this, the British Daily Mail

reported that Over the course of five days, the researchers gave 12 university students different amounts of vitamin B6, four of whom took 100 milligrams, four of whom took 250 milligrams, and the remaining four took placebo.

It was noted that there are higher rates of clear dreams for people who took the highest amounts of vitamin B6, which is because scientists believe that the owner of this effect is vitamin B6, as it converts amino acids into a neurotransmitter called serotonin, which awakens the brain during sleep. Where dreams are clearer. The sources of this vitamin are yeast, meat, whole grains, vegetables (especially carrots, spinach and peas), potatoes, sunflower seeds, nuts, bananas, cheese, milk, fish and eggs. However, it should be borne in mind that these foods are affected by heat, oxygen and light. More than 70% of the food vitamin B6 is found to be lost during cooking, processing or purification.



ستة أطعمة الإفراط في تناولها يصيبك بـ"الهلوسة"



رباب سلمان

– الثوم: يمتلك الثوم خصائص طبية رائعة في معالجة نزلات البرد وتعزيز صحة العظام وخفض ضغط الدم والمساهمة في انخفاض الكوليسترول الضار في الدم. لكن الإفراط في تناول الثوم أو الأطعمة التي تحتوي على الكثير منه يؤثر بقوة في قدرة الإنسان على التحكم في التفكير والإدراك، وعدد ساعات النوم التي يحصل عليها الإنسان يوميًا.

– السمك: من بين أنواع السمك الأكثر تأثيرًا على الإدراك والوعي عند تناولها بكثرة، ومن دون اهتمام بطهيها جيدًا فمن الممكن أن تسبب الهلوسة البصرية والسمعية والكوابيس وفقدان التوازن سمك المرجان وسمك الأرنب السام الذي يتم تناوله في اليابان وفق قواعد محددة.

– الفلفل الحار: بسبب مادة كابيسيسين الموجودة في الفلفل الحار قد يفقد الكثير من غير المعتادين على تناول الأطعمة الحارة القدرة على التركيز والإدراك لدرجة قد تصل إلى الانتشاء وعدم القدرة على الاستيعاب. وتؤثر هذه المادة على مستقبلات الخلايا العصبية في اللسان

للأطعمة الطبيعية تأثيرات كبيرة على البشر ما بين تسببها بالسمنة أو حرق الدهون وإنقاص الوزن وغيرها من التأثيرات الجسدية الأخرى، ولكن هناك بعض الأطعمة التي لا تؤثر على الجسد فقط بل على درجة وعي الإنسان أيضاً. وبحسب موقع "boldsky"، المعني بالصحة والجمال، هناك أطعمة تؤثر على درجة وعيك وقدراتك العقلية بشكل يماثل المخدرات، وهو الأمر الذي جعل متخصصي التغذية يحذرون من تناولها بكثرة.

– جوزة الطيب: من الشائع استخدام جوزة الطيب كمثير للشهوة الجنسية وعلاج القلق أو الاكتئاب، وقديماً كان يعتقد بأن جوزة الطيب تشفي الطاعون، ولكن وعلى الرغم من كل تلك الفوائد الطبية تعد جوزة الطيب من أقوى الأطعمة تأثيرًا على القدرات العقلية والوعي بالنسبة للبشر عند الإفراط في تناولها؛ لاحتوائها على نسبة عالية من مادة "الميريستيسين" الكيميائية ذات التأثير النفسي، ويتم تصنيعها واستخدامها كعنصر أساسي في المخدرات رخيصة الثمن.

وترسل إشارات إلى الدماغ بارتفاع خطير في درجة حرارة الجسم، وهو ما يجعل الجسم يفرز العرق والدموع من العين والمخاط من الأنف في محاولة للتخفيف من ارتفاع درجة حرارة الجسم في الغفل.

– الشوكولاته: تحتوي الشوكولاته على نسبة من مادة الأنداميد التي تمتلك خواص مماثلة كالتالي يحتويها نبات القنب المخدر، والتي تؤثر مباشرة على مراكز السعادة بالمخ، هذا ما يفسر شعور البشر بالهدوء والسعادة بعد تناول قطع الشوكولاته. وتحتوي الشوكولاته أيضاً على مادتي فينيل إيثيلامين والثيوبرومين واللوتين تحفزان الجسم على إطلاق هرمون الإندروفين الذي يساعد على الاسترخاء والهدوء الذهني.

– السكر: بجانب تسببه بأمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم والشيخوخة المبكرة والسمنة لا تتوقف أضرار الإفراط في تناول السكر عند هذا الحد؛ فهو يؤثر أيضاً على كفاءة الدماغ. وتأثير الإفراط في تناول السكر الأبيض على العقل مماثلة للكوكايين والهيروين، وفي أستراليا وجد الباحثون أن أدوية علاج الإدمان من الكحول والمخدرات يمكن استخدامها أيضاً في علاج إدمان تناول السكريات.





Natural foods have great effects on humans, whether they are caused by obesity, fat burning, weight loss and other physical effects, but there are some foods that affect not only the body but also the level of human awareness.

According to the "boldsky" site, about health and beauty, there are foods that affect your degree of consciousness and mental abilities in a similar way to drugs, which has made nutrition specialists warn of dealing with many...

Nutmeg

It is common to use nutmeg as aphrodisiac and treat anxiety or depression. In the past it was thought that nutmeg cures plague, but despite all these medicinal benefits nutmeg is one of the strongest foods affecting mental abilities and awareness for humans when over-eating. Containing a high proportion of the chemical substance "Myristicin" psychological effect is manufactured and used as an essential element in cheap drugs.

Garlic

Garlic possesses great medicinal properties in treating colds, promoting bone health, lowering blood pressure and contributing to the reduction of harmful cholesterol in the blood. But excessive intake of garlic or foods that contain a lot of it strongly affects the ability of the human to control the thinking and perception, and the number of hours of sleep that man gets daily.

Fish

Among the types of fish that are most influential on cognition and awareness and are dealt with frequently and without attention to the well-cooked can cause visual and auditory hallucinations and night-

6 kinds of food over-eating, get you hallucinations"

mares and loss of balance is the thickness of coral and the thickness of the rabbit poison, which is taken in Japan according to specific rules.

chili pepper

Because of the capsaicin found in chili, many people who are not accustomed to eating hot foods may lose the ability to concentrate and become aware of the degree to which they may reach infertility and inability to absorb. This substance affects nerve receptors in the tongue and sends signals to the brain at a dangerous rise in body temperature, which stimulates the body to excrete sweat, tears from the eye and mucus from the nose in an attempt to reduce body temperature in the pepper.

Chocolate

Chocolate contains a percentage of anandamide that has properties similar to those contained in the cannabis plant, which directly affect the centers of happiness in the brain, which explains why people feel calm and happy after eating chocolate pieces.

Chocolate also contains phenyl ethylamine and thiopromine, which stimulate the body to release the hormone endorphins, which helps to relax and calm the mind..

Sugar

Along heart diseases, diabetes, high blood pressure, and premature aging and obesity, the effects of excessive sugar intake do not stop there, it also affects the efficiency of the brain. The effect of excessive white sugar on the brain is similar to cocaine and heroin, and in Australia, researchers found that drugs to treat alcohol and drug addiction can also be used to treat the addiction to sugars.





أطعمة نباتية

لا غنى عنها لحياة صحية

ثمار نخلة الآسي، أصلها من أمريكا الجنوبية وانتشرت ببطء في أرجاء العالم. يقال إنها مفيدة لمن يريد أن ينحف ويخفض وزنه. كما أنها تساعد على مقاومة الشيخوخة والتجاعيد، وهي مضادة لعمليات الأكسدة في الجسم، ويتناولها الرياضيون للحصول على الطاقة.

الأموكادو هي واحدة من الفواكه الغنية بالدهون، لكنها لا تصنف ضمن الأغذية التي تزيد الوزن. لأن الدهون التي تحتويها مليئة بالأحماض الدهنية غير المشبعة التي لها تأثير إيجابي على مستويات الكوليسترول في الجسم وعلى القلب والأوعية الدموية. بالإضافة إلى احتواء هذه الثمرة على العديد من الفيتامينات المفيدة للبشرة والأعصاب، وأيضاً مفيدة من أجل تقوية مناعة الجسم ضد الأمراض.

بذور الشيا غنية بالبروتين والأحماض الدهنية أوميغا ٣ وأوميغا ٦، كما أن قبائل المايا وشعوب الأزيك عرفوا هذا الطعام وقدره منذ أكثر من ٥٠٠٠ عام. قد لا تكون هذه الحبوب لذيذة إلا أنها تؤكل كالمهلبية أو تنثر على الطعام، ويمكن أكلها لوحدها دون إضافتها لأي شيء.

تعتبر ثمار نبتة العوسج من الثمار الأكثر فائدة على الإطلاق. فهي مقوية لجهاز المناعة ولعضلة القلب. وتساعد المرضى ممن لديهم ضغط دم عال. وتزود بالطاقة، وتحافظ على الشباب وهي مفيدة لصحة العين والبشرة أيضاً.



في الجسم. وهو مضاد فعال للأكسدة في الجسم، ومفيد لعلاج الالتهابات في الجسم.

من يريد أن يفعل شيئاً جيداً لصحته، عليه تناول بضع حبات لوز يوميا. فهو يقي من آلام الجوع ومفيد للقلب وله تأثير إيجابي على خفض خطر الإصابة بمرض السكري من الدرجة الثانية. كما أنه يحمي من خطر الإصابة بمرض الزهايمر، وعلاوة على ذلك فإن دهن اللوز مفيد للجسم تماما كدهن الأفوكادو.

تعتبر حبوب الكينوا (يطلق عليه أيضا حبوب الإنكا، وأرز البيرو) من أفضل المصادر النباتية للبروتين على الإطلاق. هذه الحبوب القادمة من أمريكا الجنوبية تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، ومضادات الأكسدة؛ وهي غنية بالمعادن أيضا.

الملغوف الأخضر أو الكالي: بالرغم من انتشاره البطيء عالمياً، إلا أنه حاز على سمعة جيدة بين النباتات المفيدة في الولايات المتحدة الأمريكية. حيث هنالك عصير أو سلطة الكالي المنتشرة بشكل كبير. نبات الكالي غني جداً بالفيتامينات، ١٠٠ غرام منه تكفي لتغطية حاجتنا اليومية من فيتامين سي كما أنه غني بالحديد والكالسيوم.

موسم الثوت الأزرق الداكن يبدأ في ألمانيا في يوليو / تموز. ويعتبر هذا النوع من الثوت نباتاً مليئاً بالفيتامينات المضادة للالتهابات. حتى الإغريق والرومان كان يستخدمونه لمعالجة الأمراض المعوية. وهو على عكس نبتة الآسي القادمة من أمريكا الجنوبية، لديه القليل جداً من السعرات الحرارية والقليل من الدهون، وهو مضاد جيد للشيخوخة.

يعتبر الزنجبيل مفيداً جداً لأمراض الجهاز الهضمي، كما أن تناوله يعزز تدفق الدم في الأمعاء، ويسرع في شفاء الالتهابات المعوية والغشاء المخاطي حول المعدة. وبالرغم من طعمه اللاذع خاصة عندما يكون طازجاً فهو يساعد على تعزيز مناعة الجسم ضد الأمراض.

الكرشم من التوابل الهندية المعروفة منذ آلاف السنين وهو جزء من مسحوق الكاري. وتناوله مع الطعام يحسن من الهضم، كما أنه مخفض جيد للكوليسترول.



Vegetarian food is indispensable for- healthy living

The palm-tree fruit, originally from South America, spread slowly throughout the world. It is said to be useful for those who want to slim and lose weight. It also helps to resist aging and wrinkles, which are anti-oxidative processes in the body. It is addressed by athletes for energy.

Avocados are one of the high-fat fruits, but they are not classified as foods that increase weight. Because the fat they contain is full of unsaturated fatty acids that have a positive effect on the levels of cholesterol in the body and on the heart and blood vessels. In addition to containing this fruit on many vitamins useful for skin and nerves, and also useful for strengthening the immunity of the body against diseases.

Shea seeds are rich in protein, omega-3 fatty acids, and omega-6 fatty acids. The Maya and Aztecs have known this food for more than

5,000 years. These pills may not be delicious, but they are eaten like bread or scented on food, and can be eaten alone without adding them to anything.

The fruit of the berry plant is one of the most useful fruits of all. It is a tonic for the immune system and the heart muscle. It helps patients with high blood pressure. It provides energy, keeps young people and is beneficial for eye health and skin as well.

Green cabbage or kale. Despite its slow global spread, it has earned a good reputation among beneficial plants in the United States. Where there is a lot of concentrated juice or salad. Cali is very rich in vitamins, 100 grams of it is enough to cover our daily needs of vitamin C and it is rich in iron and calcium.



The dark blueberry season begins in Germany in July. This type of berries is a plant full of anti-inflammatory vitamins. Even the Greeks and Romans used it to treat intestinal diseases. It is unlike the basilica coming from South America, it has very little calories and a little fat, which is a good antidote to aging.

Ginger is very useful for gastrointestinal diseases. It also promotes blood flow in the intestine and accelerates the healing of intestinal infections and mucous membranes around the stomach. Despite its taste, especially when fresh, it helps to strengthen the body's immunity against diseases.

Turmeric is an Indian spice known for thousands of years and is part of curry powder. Eating with food improves digestion, as it is a good reduction of cholesterol in the body. It is an effective antioxidant in the body and is useful for the treatment of inflammation in the body.

If you want to do something good for your health, eat a few almonds a day. It protects the pain of hunger and is beneficial to the heart and has a positive effect on reducing the risk of developing diabetes mellitus. It also protects against the risk of Alzheimer's disease. Moreover, almond oil is as useful to the body as avocado.

Quinoa beans (also called Inca beans, Peruvian rice) are among the best plant sources of protein at all. These grains from South America contain all nine essential amino acids, and antioxidants; they are rich in minerals as well.





Study: Vegetarian diet relieves the pain of diabetics

now there is no effective medicine to relieve those pains. But a recent study gives a glimmer of hope to ease the pain of diabetics by following a specific diet.

NEW YORK (Reuters Health) - A low-fat vegetarian diet may help people with type 2 diabetes reduce the physical pain caused by their health status, a new limited study shows. "This new study offers a glimmer of hope for a healthy condition that does not have good treatments," said Neil Bernard, the team leader and head of the Medical Committee, a non-profit organization that promotes vegetarianism, preventive medicine and alternatives to animal research.

Most people with type 2 diabetes develop peripheral neuropathy, the researchers report in the Journal of Food and Diabetes. "The pa-

tient's condition may be miserable because there are no good treatments and his condition is getting worse and worse," said Bernard, who also works at the University of Washington School of Medicine.

"Excluding animal products and foods that contain oil can make you healthier, lessen your pain and possibly remove it,". Type 2 diabetes is the most common and is associated mostly with obesity.



دراسة: النظام الغذائي النباتي يخفف آلام مرضى السكري

لمرض السكري مخاطر عديدة على الجسم ووظائف أعضائه، ويسبب آلاما جسدية أيضا، والمشكلة أنه حتى الآن ليس هناك دواء ناجع لتخفيف تلك الآلام، لكن دراسة حديثة تعطي بارقة أمل في تخفيف آلام مرضى السكري من خلال اتباع نظام غذائي محدد.

اظهرت دراسة جديدة محدودة أن النظام الغذائي النباتي القليل الدهون قد يساعد المصابين بالنوع الثاني من مرض السكري على تخفيف الآلام الجسدية التي يسببها وضعفهم الصحي. قال نيل برنارد قائد الفريق القائم بالدراسة ورئيس اللجنة الطبية للطب المسؤول، وهي منظمة لا تتبغى الربح تسعى للترويج للنظام الغذائي النباتي والطب الوقائي والبدايل لإجراء الأبحاث على الحيوانات: "هذه الدراسة الجديدة تمنح بارقة أمل لوضع صحي لا توجد له علاجات جيدة".

ذكر الباحثون في دورية الغذاء والسكري أن معظم المصابين بالنوع الثاني من السكري يطورون اعتلالا في أعصاب الأطراف، وقال برنارد الذي يعمل أيضا في كلية الطب في جامعة واشنطن: "قد يكون وضع المريض بائسا؛ بسبب عدم وجود علاجات جيدة ويزداد وضعه سوءا باضطراد".

أضاف لرويتزر: "استبعاد المنتجات الحيوانية والأطعمة التي تحتوي على الزيت يمكن أن يجعلك أكثر صحة ويخفف ألمك وربما يزيله". النوع الثاني من السكري هو الأكثر شيوعا ويرتبط في الغالب بالبدانة، وشملت الدراسة الجديدة ٣٥ بالغاً مصابين بالنوع الثاني من السكري ويعانون من اختلال عصبي مؤلم، وبعد ٢٠ أسبوعا من الدراسة، خسر الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا نباتيا حوالي سبعة كلغم، وأشاروا إلى أنهم باتوا يشعرون بألم أقل بكثير من ذي قبل، غير أن برنارد وفريقه اعترفوا أن الدراسات يجب أن تكون أوسع وأعم؛ لتثبت أن النظام الغذائي النباتي يساعد على تخفيف آلام المصابين بالنوع الثاني من مرض السكري.

لا تتخلى مطلقاً عن وجبة الفطور الصباحية!!

إعداد: مدريد فاروق

مستشفى ماونت سينا، فالتان فوستر، إن "نسبة كبيرة من الطاقة المستهلكة في اليوم قد تعزز الصحة القلبية الوعائية" وأضاف "الأشخاص الذين لا يتناولون الفطور يعيشون نمط حياة غير صحي عادة". وقد أجريت هذه الدراسة على أكثر من 4 آلاف موظف يعيشون في أسبانيا وأستغرقت النتائج ست سنوات من المراقبة المستمرة لهؤلاء الموظفين. حيث لاحظ العلماء أن الأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الإفطار يرتفع لديهم خطر الإصابة بتصلب الشرايين ومستوى الدهون وضغط الدم والكوليسترول ومستويات السكر في الدم.

وفي سياق موازي، لاحظ العلماء أن الأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الإفطار لديهم عادات غذائية غير صحية وميل أكبر للتعرض لأمراض القلب الوعائية. جدير بالذكر، أن دراسات سابقة كانت قد ربطت بين تناول وجبة الفطور والتمتع بصحة جيدة على غرار انخفاض الوزن، وتراجع المخاطر المرتبطة بضغط الدم ومرض السكري. كما يرى بعض الباحثين من الجدير تقديم النصيحة لهؤلاء الأشخاص الذين يتركون ويتغاضون عن تناول وجبة الإفطار من أجل فقدان الوزن وأن يكفوا عن هذه الطبيعة التي تأتي بعكس ما يتمنون، وهذا ما أثبتته هذه الدراسة أيضاً من خلال ملاحظة ارتفاع قابلية الأفراد الذين لا يتناولون الفطور على السمنة مقارنة بأقرانهم الذين يهتمون بتناولها.

يتجاهل الكثير منا وجبة الفطور الصباحية بتعمد لأعتقادهم انها وجبة لا داعي لها في هذا الوقت المبكر من الصباح خصوصاً اذا كان الوقت ضيق للغاية ولا يسمح بالجلوس لتناولها، والبعض الآخر لا يفضل تناولها بسبب أتباعه لنظام ريجيم معين، ولكن هذا لا يصح اذا علمنا ان هذه الوجبة اليومية تعتبر الوجبة الذهبية التي يمكن تناولها خلال اليوم، خصوصاً اذا كانت تتخللها الأطعمة المتكاملة غذائياً لتضفي عليها تسمية الوجبة الصحية المتكاملة والمتكونة من شراب حار (قهوة، شاي، حليب) وشراب بارد (عصير برتقال أو اي نوع آخر من العصائر الصحية الطبيعية)، والبيض والجبن، والخبز الصحي (خبز الشعير الخام)، ولاضير من إضافة قطعة فواكه واحدة للوجبة. قد تكون هذه ربما بعض من وجبات الإفطار، التي يتناولها الأشخاص بهدف تزويد اجسامهم بالطاقة اليومية اللازمة، وأن تجاهل وجبة الفطور قد يؤدي إلى أمراض خطيرة، فقد كشفت دراسة أن تجاهل تناول وجبة الإفطار قد يُضاعف من مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين، الذي يمكن أن يكون قاتلاً.

وأوضحت الدراسة أن الأشخاص الذين يُعرضون عن تناول وجبة الإفطار يرتفع لديهم خطر الإصابة بمرض تصلب الشرايين، بالمقارنة مع الأشخاص الذين يتناولون هذه الوجبة اليومية. وقال المُشرف على الدراسة ومدبر

Don't ignore your

Many of us ignore morning breakfast by deliberately believing that it is an unnecessary meal at this early time of the morning, especially if the time is too tight and not allowed to sit down to eat, and others do not prefer to eat because of followers of a particular diet, but this is not true if we know that this meal The daily meal is a golden meal that can be eaten during the day, especially if it is mixed with food. It is called a healthy meal consisting of hot syrup (coffee, tea, milk), cold drink (orange juice or any other natural juice) Cheese, and healthy breads (kebabs G raw barley), and to add one fruit to the meal. These may be some of the breakfasts that people eat to provide their bodies with the daily energy needed, and ignoring breakfast can lead to serious illnesses. A study has found that ignoring breakfast may increase the risk of atherosclerosis, which can be deadly.

People who are exposed to breakfast have a higher risk of atherosclerosis than people who eat this daily meal, the study showed. "A large proportion of the energy consumed per day may promote cardiovascular health," said the study's director and director of Mount Sinai Hospital, Valentin Foster. "People who do not eat breakfast usually have an unhealthy lifestyle." The study was conducted on more than 4 000 employees living in Spain and the results took six years of continuous monitoring of these staff. Scientists note that people who do not eat breakfast have a higher risk of atherosclerosis, lipid level, blood pressure, cholesterol and blood sugar levels.

في النقاط التالية شرح عن فوائد هذه الوجبة بالتفصيل:
تنظم مستوى الإنسولين في الدم، وتحد من الإصابة بمرض السكري.

– تساعد على النمو بشكلٍ صحيح، وتحسن من الحالة النفسية.

– تقوي جهاز المناعة في الجسم.

– تقلل من نسبة الكوليسترول الضار في الجسم.

تحد من مرض ارتفاع ضغط الدم.

– تقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

– تحسن عملية الأيض في الجسم، ممّا يسهل خسارة الوزن الزائد.

ولهذه الأسباب وأكثر يجب التعود على تناول هذه الوجبة الصباحية الصحية والمهمة وعدم أهمالها.



طرق الزراعة التقليدية ودورها في حماية التنوع البيولوجي

يسعى خبراء حماية البيئة إلى حث دول العالم على الاستعانة بطرق الزراعة التقليدية؛ للحد من حرائق الغابات وتربية الأسماك في حقول الأرز؛ للتقليل من نسبة استخدام مبيدات الحشرات والأسمدة الكيماوية.

قال خبراء إن الأضواء ستسلط من جديد في المستقبل على عادات الزراعة القديمة، مثل تربية الأسماك في حقول الأرز في الصين، أو الطريقة التي استخدمها السكان الأصليون في أستراليا للسيطرة على الحرائق الكبيرة بموجب خطط لإبطاء انقراض الحيوانات والنباتات.

ويرى الخبراء أن اللجوء إلى طرق الزراعة التقليدية وسيلة للحد مما تصفه دراسات للأمم المتحدة، بأنه: "أسوأ موجة انقراض منذ اختفاء الديناصورات قبل ٦٥ مليون عام؛ بسبب زيادة عدد السكان الذي يدمر البيئات الطبيعية". ويبحث تجمع يضم ١١٥ دولة تسعى لحماية

تنوع الحياة البرية سبل إحياء وتشجيع عادات السكان الأصليين في محادثات تجري في تركيا في الفترة من التاسع إلى الرابع عشر من ديسمبر / كانون الثاني الجاري.

وتتم مقارنة الزراعة التقليدية في أنحاء العالم لمعرفة إن كان بالإمكان استخدام هذه الأساليب في دول أخرى، ومن بين الأفكار التي يتم تجربتها تربية الأسماك في مياه حقول الأرز، وهي عادة استخدمت في جنوب الصين على مدى ١٢٠٠ عام وفي بعض الدول الآسيوية الأخرى، إذ من شأنها التقليل من الآفات الزراعية، علماً بأن معظم حقول الأرز الحديثة لا تستخدم في تربية الأسماك.

وجاء في تقرير لبرنامج الحكومات للتنوع البيولوجي والنظم البيئية أن زراعة الأثنين معا يقلل بنسبة ٦٨ % الحاجة إلى استخدام مبيدات الحشرات، وبنسبة ٢٤ % الحاجة إلى استخدام الأسمدة الكيماوية مقارنة مع المزارع الأحادية. وأضاف التقرير أنه في دول مثل أستراليا واندونيسيا واليابان وفنزويلا فإن الوسيلة التقليدية لإشعال النار في مساحات صغيرة من المناطق الريفية يمكن أن يمنع انتشار حرائق مدمرة في موسم الجفاف، ففي أستراليا تمثل هذه الحماية التي تتم بفضل السكان الأصليين تساعد على إبطاء تقلص الغابات.

Traditional methods of agriculture and their role in the protection of biodiversity

Environmental experts are urging countries to use traditional farming methods to reduce target fires and fish farming in rice fields to reduce the use of pesticides and chemical fertilizers.

Experts said the spotlight would again be based on ancient farming habits such as fish farming in rice fields in China or the way native Australians used to control large fires under plans to slow the extinction of animals and plants.

Experts say resorting to conventional farming methods is a way of reducing what UN studies call "the worst extinction since dinosaurs disappeared 65 million years ago because of the increasing population that destroys natural environments." A gathering of 115 nations seeking to protect the diversity of wildlife is looking at ways to revive and promote indigenous customs in talks in Turkey from Dec. 9 to 14.

Traditional agriculture is compared across the world to see if these methods can be used in other countries. One of the ideas to be tested is fish culture in rice-field water, which has been used in southern China for 1,200 years and in some other Asian countries, reducing agricultural pests. Most modern rice fields are not used for fish farming.



ماذا تفعل الماعز فوق قمم أشجار الأركان؟

هل ينمو الماعز على الأشجار؟ سؤال عجيب بالطبع، ولكنه سؤال تقليدي شائع وساخر في جنوب غرب المغرب، حيث تجد العشرات من الماعز تتدلى من قمم الأشجار في كل مكان حولك، تمضغ أوراقها بشكل غريب، وتنتظر إليك بتراخ.

تعرف الماعز بمهارتها الشديدة في تسلق الجبال الوعرة والصخور الحادة بحثا عن الطعام، ولذات السبب يصل الأمر بالماعز في المغرب إلى تسلق الأشجار، للحصول على الغذاء الذي نادرا ما يتوافر في هذه المنطقة التي تعاني من الجفاف.

يتغذى الماعز هناك على ثمار شجرة الأركان، والتي تنضج في شهر يونيو من كل عام، وتنمو شجرة الأركان في تلك المنطقة بارتفاع يصل إلى ١٠-٢٥م، وتعيش ما بين ٢٠٠-١٥٠ سنة، وهي أشجار كثيرة الشوك مع جذوع متعددة متشابكة، ولكن الماعز التي كانت تتسلق هذه الأشجار منذ قرون عدة تأقلمت على الوضع وتعلمت كيف تؤدي هذه المهمة على أكمل وجه رغم صعوبتها.

تملك الماعز الأصلي في هذه المنطقة أقداما مشقوقة، ويحتوي كل حافر على إصبعين يمكنهما التباعد، ما يوفر لها التوازن والثبات على الجذع، في حين أن باطن القدم يكون ليينا ما يساعدها على التمسك باللحاء، ولدى الماعز أيضا إصبعان أعلى الحوافر، وتوجد هذه الأصابع لدى العديد من الحيوانات بما في ذلك القطط والكلاب، ولكنهما لدى الماعز أكثر ثباتا واتساعا؛ لتساعدها على التسلق والنزول بسهولة.

تستوطن شجرة الأركان في وادي سوس شبه الصحراوي في جنوب غرب المغرب، وتمتد إلى منطقة تندوف الجزائرية في منطقة غرب البحر الأبيض المتوسط، وتعد ثمرة الأركان مصدرا قيما للزيت، ومصدرا من أهم المصادر الاقتصادية التي يعتمد عليها البربر في المغرب.

تحتوي ثمرة الأركان التي تسمى أيضا لوز البربر، والتي يبلغ طولها حوالي ٤-٢ سم، على نواة شبيهة باللوزة صلبة للغاية، يحيط بها جزء سمين دهني هو الذي تتغذى عليه الماعز، وتحتوي النواة على بذرة أو بذرتين صغيرتين غنيتين بالزيت، وتستغرق الثمرة أكثر من عام حتى تنضج، وتنضج

في الفترة من يونيو إلى يوليو من العام التالي، وإلى أن يحدث هذا يتم إبعاد الماعز عن غابات الأركان، الذي غالبا ما يأكل تلك الثمار قبل نضجها.

يمكن القول بأن الماعز الآن جزء من عملية إنتاج الزيت، حيث يسمح السكان المحليون للماعز بأكل ثمار الأركان، لكن النواة الصلبة تمر خلال الجهاز الهضمي للماعز دون أن يلحقها ضرر، بعد ذلك يتم جمع الفضلات المستخرجة من الماعز، ويقوم السكان المحليون بغسل البذور ثم طحنها أو ضغطها بقوة لاستخراج الزيت.

يستخدم الزيت المستخرج في تحضير السلطات ويدخل في تكوين مستحضرات التجميل، وقد ارتفع سعره خلال العقدين الماضيين، ليصبح أغلى زيت في العالم (حوالي ٣٠٠ دولار للتر)، ويباع في أوروبا وأمريكا الشمالية.

What do goats do over Aragan tree tops?

Do goats grow on trees? A wonderful question, of course, but it is a common and cynical question in southwestern Morocco, where dozens of goats are hanging from the tops of trees everywhere around you, chewing their leaves strangely and looking at you with a sniff.

Goats are known for their extreme skill in climbing rugged mountains and sharp rocks in searching for food. For the same reason, it is up to goats in Morocco to climb trees to get food that is rarely available in this drought-stricken region.

The goats feed there on the tree branches, which mature in June each year. The tree grows in that area with an altitude of 8-10 meters, and lives between 150 and 200 years. These are thorny trees with multiple tangled trunks, but goats who have been climbing these trees for centuries, have adapted to the situation and learned how to perform this task perfectly, despite their difficulty.

The original goats in this area have cracked corners. Each hoof contains two fingers that can be spaced, providing balance and stabil-



ity on the trunk, while the soles of the foot are soft enough to stick to the bark. The goats also have two fingers above the hooves. Of animals, including cats and dogs, but goats are more stable and wide; to help them climb and get off easily.

The Argan tree is settled in the semi-desert valley of Sousse in southwestern Morocco and extends to the Tindouf region of Algeria in the western Mediterranean region. The fruit is a valuable source of oil and it is one of the most important economic sources on which the Berbers depend in Morocco.

The fruit of the cherries, also known as the Berber lupus, which is about 2-4 cm long, contains a very solid almond-like nucleus surrounded by a fatty fleshy part that is fed by the goat. The nucleus contains a small seed or two seeds rich in oil. The fruit lasts more than a year until it rip-

ens, and ripens from June to July the following year, and until this happens, the goats are removed from the forest of the staff, which often eats those fruits before they mature.

Goats can now be said to be part of the oil production process. The local population allows goats to eat the fruits of the pillars, but the hard core passes through the digestive tract of the goat without harm. After that, the waste extracted from the goats is collected and local people wash the seeds and then grind them. Press firmly to extract the oil.

The extracted oil is used in the preparation of the authorities and is used in the formation of cosmetics. It has risen in the last two decades, becoming the most expensive oil in the world (about \$ 300 / liter) and sold in Europe and North America.

Golden rice

الأرز الذهبي

For years, the conflict has been about golden rice, this kind of rice is a life saver for the poor, while others see it as an attempt to promote organic industries free of chemicals.

Golden rice is one of the types of rice produced through genetic engineering, by manipulating beta carotene, also known as "Pro-vitamin A", which turns in human body into vitamin A. One supporter of rice production says it saves lives, especially for children with vitamin A deficiency and inflammation.

Vitamin A deficiency is a major health problem. The World Health Organization (WHO) estimates the number of children blinded by vitamin de-

ficiency is between 250,000 and 500,000. One in two of these children dies as a result of the shortage.

However, this type of rice does not exist in the market for several reasons. First, it requires many scientific and field experiments to obtain a license and approval for production, which takes a long time. Many of the activists in countries with fields that are capable of producing experimental gold rice are destroying these fields, because they consider its cultivation to be solely related to the promotion of organic food companies, chemical-free. As to whether or not to allow the cultivation of golden rice, it remains unclear.

٢٥٠ ألف و٥٠٠ ألف، كما أن واحداً من كل طفلين من هؤلاء يموت نتيجة النقص الذي يعاني منه.

غير أن هذا النوع من الأرز غير موجود في الأسواق لعدة أسباب، أولها أنه بحاجة إلى العديد من التجارب العلمية والميدانية حتى يحصل على ترخيص وموافقة للإنتاج، ما يتطلب وقتاً طويلاً، كما أن العديد من الناشطين في الدول التي تمتلك حقولاً قادرة على إنتاج الأرز الذهبي بشكل تجريبي يقومون بتدمير تلك الحقول؛ لأنهم يعتبرون أن زراعته مرتبطة فقط بالترويج لشركات المواد الغذائية العضوية، أي الخالية من المواد الكيماوية، وحول ما إذا سيتم السماح بزراعة الأرز الذهبي وإلى حين ذلك يبقى الأمر غير محدد حتى الآن.

منذ أعوام والصراع يدور حول الأرز الذهبي، فبالنسبة للبعض يعد هذا النوع من الأرز منقذاً لحياة الفقراء، فيما يعتبره البعض الآخر محاولة للترويج للصناعات العضوية الخالية من الكيماويات.

يعتبر الأرز الذهبي أحد أنواع الأرز المنتجة من خلال الهندسة الوراثية عبر التلاعب بمادة "بيتا كاروتين" أو ما يعرف أيضاً بـ"بروفيتامين أ"، الذي يتحول داخل جسم الإنسان إلى فيتامين أ. يقول أحد المؤيدين لإنتاج هذا الأرز أنه ينقذ حياة الكثيرين وخاصة الأطفال الذين يعانون من نقص في فيتامين أ ومن الالتهابات.

هذا وتعد مشكلة نقص الفيتامين أ مشكلة صحية كبيرة، إذ تقدر منظمة الصحة العالمية عدد الأطفال الذين يصابون بالعمى نتيجة نقص هذا الفيتامين بين



العوسج

العوسج من النباتات الشوكية المعمرة التي تفيد لعلاج العديد من المشاكل والأمراض؛ لاحتوائه على عدد من المركبات، ومنها: التربينات الثلاثية، ومواد عصبية، وفلافونيدات، وستيرويدات، والنحاس، والمنغنيز، والنيكل، والكروم، والموليبدينوم، ومواد سكرية، والقلويدات، وحمض الهيدروسيانيك، وزيت زانثين، والذي يلجأ إليه الكثيرون كونه أفضل من الأدوية الكيميائية التي تحمل آثاراً جانبية متعددة تضر الجسم.

نبات العوسج، ويطلق عليه العوشز، أو عنب الذيب، أو الزعور، أو العوسجة، أو القصر، أو المصع، أو شجرة اليهود، أو السحنون، أو الغرقد، هو نوع من النباتات الشجرية، ينتمي للعائلة الباذنجانية، ويصل ارتفاعه إلى ما يقارب مترين، وله أوراق صغيرة الحجم ذات لون يميل ما بين الأخضر والأصفر، وتتواجد على جوانبها شوكتان، وتحتوي هذه الأوراق على مواد ضارة وسامة للجسم. تتميز أزهاره بلونها الأبيض الممتزج بالزرقة، جرسية الشكل، وثماره ذات لون أخضر ما تلبث أن تتحول للون الأحمر عند اكتمال نموها، وبذوره ذات طعم طيب ولذيذ، تتميز بلونها البني، ويكثر تواجده في المناطق

الحصوية، والأماكن الرسوبية، والمناطق الرملية، وينتشر في العديد من الدول، ومنها: جنوب وشرق المملكة العربية السعودية، ووادي السرحان القريب من محافظة طبرجل، وفلسطين، والكويت، وليبيا، وصحراء النقب. يمكن استعمال نبات العوسج عن طريق إحضار مقدار كأس من الماء المغلي وإضافة ملعقة كبيرة من مسحوق ورق العوسج، ويترك المزيج لمدة عشر دقائق ويشرب منه مقدار فنجان يومياً.

فوائد نبات العوسج:

- يفيد للعين، ويخلصها من الرمذ، ويحد من مشاكلها المتعددة.
 - يخفض من ضغط الدم المرتفع، يقوي الدم.
 - يعالج من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا).
 - ينظم من الدورة الشهرية عند الإناث.
 - يفيد للكبد، ويعزز من دورها للقيام بوظائفها، ويعالج من المشاكل المتعلقة بها.
 - يعالج أمراض الكلى، ويفتت الحصى والرمل المتواجد فيها، يدر البول.
 - يعقم من المجاري البولية والمثانة.
 - يفيد الشعر ويحفز من نموه.
 - يعزز من دور الجهاز الهضمي للقيام بوظائفه، ويلين المعدة، ويحد من التهاباتها، ويسهل من عملية الهضم، ويكافح من الإمساك، ويخلص من المغص.
 - يتخلص من الغازات.
 - يخفض من درجات الحرارة العالية (الحمى).
 - يخلص من الملاريا.
 - يعالج من المشاكل الجلدية المختلفة، كالحكة، والقروح، والجرب، والجذام.
 - يكافح من تشققات الشفاه والتهابات الفم.
 - يشفي من البواسير النازفة.
 - يقضي على الضعف الجنسي عند الرجال.
 - يحد من أمراض القولون.
 - يفيد للصفراء.
 - يشفي من الدوسنتاريا.
 - يفيد لأسنان، واللثة، والتهابات الحنجرة.
- ملاحظة: يُحذر من تناول كميات كبيرة من هذه النبتة؛ لتجنب الإصابة بمشاكل الطحال.

The braww!

number of compounds, including: triglycerides, aphasic substances, flavonoids, sterols, copper, manganese, nickel, chromium, molybdenum, sugars, Hydrocyanic acid and Xanthine, which many resort to as better than chemical drugs that have multiple side effects that harm the body.

Benefits of brawl:

Beneficial to the eye, and saves from ophthalmology, and limit its multiple problems

Reduces high blood pressure. Strengthens blood.

Treated from anemia

Regulates menstrual cycle in females

Is beneficial to the liver, enhances its role to perform its functions, and addresses the problems related to it.

Treatment of kidney disease, and excreted from the gravel and sand in them. The urine spins.

Sterilize the urinary tract and bladder.

Benefits hair and stimulates its growth.

Enhances the role of the digestive system to do its functions, softens the stomach, reduces inflammation, facilitates digestion, fights constipation, and saves colic.

Gets rid of gases.

Reduces high temperature. (fever)

gets rid of malaria.

It treats various skin problems; itching, sores, scabies, and leprosy.

Struggles from lip cracks and oral infections.

Heals bleeding hemorrhoids.

Eliminates ED in men.

Limits the diseases of the colon.



الغذاء النباتي

هل يكفي ليعيش الأطفال حياة صحية؟

يقول خبراء ألمان لموقع هايبلراكسيس الألماني الإلكتروني إن الاقتصار على الأغذية النباتية للأطفال قد يكفي إذا تم اتباع نظام غذائي نباتي متنوع ومتعدد معين، لكنهم يحذرون من أنه لا توجد حالياً نصائح عامة يمكن الإيحاء بها في هذا الخصوص.

لتناول الأغذية النباتية وتجنب الأطعمة الحيوانية فوائد مرصودة، لكن الخبراء غير متفقين بعد حول ذلك وخاصة بشأن الأطفال. نتعرف هنا على عناصر غذائية لا بد للطفل النباتي من تناولها، وإلا فإنه سيصاب بضرر عصبي غير قابل للإصلاح.

يتجنب بعض الناس الأطعمة الحيوانية ويقتصرون على تناول الطعام النباتي؛ لأسباب أخلاقية أو صحية. لكن الخبراء غير متفقين بعد حول إن كان النظام النباتي وحده مفيداً للصحة، ويشهد الخلاف بخصوص الأطفال.

أظهرت العديد من الدراسات أن الاقتصار على تناول الأغذية النباتية له منافع صحية كثيرة، فهو مثلاً يقلل من خطر الإصابة بالسكري والسرطان وضغط الدم والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وغيرها من أمراض الدورة الدموية، وكشفت البحوث أن النباتيين يتمتعون بمستوى جيد من ضغط الدم ولا يعانون عادة من السمنة أو زيادة الوزن، لكن الخبراء يبقون على خلاف حول إن كان الاقتصار على النظام الغذائي النباتي أمراً جيداً أم سيئاً، خاصة حين يتم إطعام الأطفال مواد نباتية فقط دون غيرها. هنا بعض ما ينبغي على الوالدين الانتباه إليه في حال اقتصر أطفالهم على تناول أغذية نباتية فقط، وفق ما ينقل موقع هايبلراكسيس الإلكتروني.

نصائح عامة بعد حول الغذاء النباتي المتكامل للأطفال والفتيان

يفتقر الناس إلى معلومات ودراسات حول كفاية الطعام النباتي للأطفال إلى يومنا هذا حتى في البلدان المتقدمة كالألمانيا.



بيرتولد موليتسكو، وهذا هو سبب كون الكثير من الخبراء ضد الاقتصار على الغذاء النباتي بالنسبة للأطفال، وفق ما ينقل موقع هايبلراكسيس.

كما أن الأطفال لا يستطيعون هضم بعض العناصر الغذائية، كالحديد والزنك الموجودة في المكولات النباتية البحتة، بل إنهم يستفيدون منها بشكل أفضل حين يتناولون الأغذية الحيوانية، وفق ما يقول الطبيب الألماني المتخصص بالمواد الغذائية أندرياس هان لموقع هايبلراكسيس.

يضيف: " إنه وبحسب الدراسات حتى إذا تناول الأطفال كميات كبيرة ومضاعفة عدة مرات من المواد الغذائية النباتية فإن هذا لا يكفي تزويدهم بعنصر الحديد مثلاً، وأن التغذية تكون ناقصة عند الاقتصار على تناول المكولات النباتية فقط، وأن المطلوب في حالة الأطفال النباتيين هو إعداد خطة غذائية نباتية متوازنة ومتنوعة للغاية لا تحتوي فقط على الخضار والفواكه بل تشمل

للأطفال حاجة غذائية خاصة مختلفة عن الكبار

من جانبها وضعت جمعية النباتيين الاتحادية الألمانية تصوراً عن النظام الغذائي النباتي المكتمل بشكل عام، لكن هذا النظام مخصص للبالغين وليس للأطفال، غير أن الجمعية قدمت مؤخرًا لمحة توصيات قصيرة غير مكتملة كإنباع أولي متعلق بالأطفال والفتيان الصغار، في حين تسعى الرابطة المهنية لأطباء الأطفال والفتيان في منطقة بريمن لإثارة هذا الموضوع على المستوى الاتحادي الألماني؛ لأن الأطفال ليسوا رجالاً صغاراً أو نساءً صغيرات، بل إنهم يحتاجون في مراحل النمو الجسماني إلى متطلبات غذائية خاصة تغطي حاجتهم من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية، كما يقول المتحدث باسم الرابطة. ليس بوسع الأطفال هضم الكثير من المواد الغذائية النباتية اللبيغية والاستفادة منها، والخضار المحتوية على نسبة كبيرة من الألياف تخرج غير مهضومة من جسم الأطفال، كما يقول الطبيب الألماني المتخصص بعملية التمثيل الغذائي





Is vegetarian food

sufficient for a healthy life?

To eat vegetarian foods, it is great benefits. But experts are not yet agreed on this, especially on children. Here we know the nutritional elements that the "vegetarian" child must take, otherwise he will suffer irreparable nerve damage.

Some people avoid animal foods and only eat vegetarian food for ethical or health reasons. But experts have yet to agree on whether the vegetative system alone is beneficial to health and the controversy over children is growing.

Many studies have shown that eating only plant foods has many health benefits. For example, it reduces the risk of diabetes, cancer, blood pressure, heart attacks, strokes and other circulatory diseases. Research has shown that vegetarians have good blood pressure and do not usually suffer from obesity or weight gain, but experts remain at odds over whether to limit themselves to vegetarian diets is good or bad, especially when children are fed only plant materials. Here are some of the things parents should pay attention to if their children are limited to eating only plant foods, according to the Web site of Hailbraxis.

No general tips yet about integrated vegetarian food for children and boys:

People lack for information and studies on the adequacy of vegetarian food for children till this day even in developed countries such as Germany. German experts at the German website Hailbraxis say that limiting children to plant foods may be enough if a variety of different vegan diets are followed, but warn that there are currently no general advice to recommend.

Children need special food different from adults

For its part, the Association of German vegetarians has developed a vision of the vegetarian diet is completed in general, but this system is intended for adults and not for children. However, the Assembly recently provided a brief overview of incomplete recommendations as an initial impression of children and young boys. While the Association of Pediatricians and Boys in the Bremen region is seeking to raise this issue at the German Federal level because "children are not young men or young women, but they need in the stages of physical growth to meet

special dietary requirements that cover children's need for calories and nutrients", Says a spokesman for the association.

Children cannot digest and benefit from a lot of fiber food. And vegetables containing a large proportion of fiber come undisturbed from the body of children, "says the German physician specializing in metabolism Bertold Molitscu, which is why many experts against the exclusive to vegetarian food for children, according to the site Hailebraxis.

Children are also unable to digest certain nutrients, such as iron and zinc, found in pure vegetarian foods. They even benefit better when they eat animal foods, says German food doctor Andreas Han.

He adds that, according to studies, even if children eat large amounts and multiply several times of plant food, this is not enough to provide them with the iron component, for example, and that nutrition is deficient in the exclusive intake of vegetarian food only, and that is required in the case of vegetarian children is the preparation of a food plan Balanced and highly varied vegetables that contain not only vegetables and fruits, but also nuts (such as hazelnuts, walnuts, chestnuts), seeds, grains, etc., otherwise vegetarian food is not complete.

Vitamin B12 deficiency can lead to irreversible neurological damage

Vegetarians need to take vitamin B12 in particular and avoid the lack of this important nutrient in their bodies. It is important to know which plant foods contain it, although adults can be short-lived for many years, but in children it may lead to short-term anemia or irreversible neurological damage.

أيضا على المكسرات (البندق والجوز والكستناء) والبقول والحبوب وغيرها، وبغير ذلك لا يكون الغذاء النباتي مكتملا."

نقص فيتامين "ب 12" قد يؤدي إلى ضرر عصبي يتعذر إصلاحه

لا بد للنباتيين من تناول فيتامين "ب 12" بشكل خاص، وعليهم تجنب نقص هذا العنصر الغذائي المهم في أجسادهم، ومن المهم معرفة المواد الغذائية النباتية المحتوية عليه، علما أن بإمكان البالغين احتمال نقصه لسنوات عديدة، لكن نقصه لدى الأطفال قد يؤدي في وقت قصير إلى فقر في الدم (الأنيميا) أو إلى ضرر عصبي غير ممكن الإصلاح.

ينصح الخبراء الألمان باستشارة أخصائي الأطفال حول التغذية النباتية السليمة والمكتملة، وبإجراء تحليلات الدم على أطفالهم لاستكشاف مدى نقص العناصر الغذائية الأساسية لديهم. ويرون أنه لا بأس من إعطاء الأطفال النباتيين مستحضرات غذائية جاهزة وخاصة في المرحلة العمرية قبل الدراسية، بحيث تحتوي على فيتامين "ب 12" الإلزامي، وكذلك على عناصر الحديد والزنك واليود وكذلك فيتامين د إن أمكن.





عجائب بذرة الكتان في الحد من السرطان



وبشبه الليغنان في تركيبته الأستروجين؛ ولذلك بإمكان الليغنان الارتباط بمستقبلات هرمون الأستروجين على خلايا الجسم، ولكن الليغنان يختلف عن هرمون الأستروجين العدوانية في أنه لا يتصرف بعدوانية ولكن بشكل أضعف بكثير، وفق ما يذكر موقع تسينتروم دير غيزوندهايت الإلكتروني.

هذا يعني أن الليغنان يأخذ مكان مستقبلات هرمون الأستروجين، ويتم عن طريق ذلك منع التأثير السلبي للاستروجين الحقيقي الذي يعمل على تعزيز تكوّن السرطان. والمستقبلات عبارة عن بروتينات موجودة على أغشية الخلايا ترتبط معها الهرمونات، على مبدأ المفتاح والقفل، بهدف إيصال رسالة معينة إلى الخلية.

”هيمنة الأستروجين“

في الواقع هرمون الأستروجين هو مادة طبيعية جزء من الجسم وله الكثير من الآثار الإيجابية على شعور المرأة بذاتها وعلى نفسها وحتى على شكلها

بذر الكتان يطهر الأمعاء ويسرع الهضم، لكنه أيضا أكثر الأغذية النباتية احتواءً على مادة الليغنان، التي تكافح سرطان الثدي، ولكن كيف يفعل الليغنان ذلك، وما فوائده الأخرى؟ وما الكمية التي ينبغي تناولها منه ليظهر تأثيره؟

بذر الكتان ليس فقط وسيلة لتطهير الأمعاء وتسريع عملية الهضم، لكنه أيضا من أكثر الأغذية النباتية المحتوية على مركبات الليغنان، والليغنان مركبات كيميائية موجودة بشكل طبيعي في النباتات، وهي مواد نباتية ثانوية لها تأثير يشبه تأثير الأستروجين، وتؤثر بشكل إيجابي جدا على سرطان الثدي المتأثر بالهرمونات. ولكن كيف يقوم الليغنان بالتأثير؟ وما هي الكميات التي ينبغي تناولها منه كي يكون له تأثير على سرطان الثدي؟

مادة الليغنان تشبه هرمون الأستروجين

توجد مركبات الليغنان في خلايا بعض النباتات والأغذية كالبدور والبقول والفواكه والكثير من أنواع الخضراوات،

ومظهرها، ففي حين أن هرمون الأستروجين يلعب دوره في تحفيز نزوح البويضة لدى المرأة فإنه أيضا يضمن لها في الوقت نفسه الحصول على بشرة ناعمة وشعر جميل وأنسجة أليقة، كما أنه يُبقي الإنسان نشيطا ومبتهجا. ولكن هذا لا يكون إلا إذا كانت كمية هرمون الأستروجين في إطارها الصحيح.

ولكن في الوقت الحالي بات التوازن الهرموني في كثير من الأحيان يتحرك لصالح الأستروجين، وأصبحنا نتحدث عما يسمى بـ ”هيمنة الأستروجين“، وهذا يعني أن كمية كبيرة للغاية من هرمون الأستروجين تسير في الدم مقارنة مع غيرها من الهرمونات، مثل هرمون البروجسترون الذي يهدئ النفسية ويريحها، ونقصانه قد يؤدي إلى اضطراب في النوم وإلى اختلال التوازن العاطفي، كما أن هيمنة الأستروجين ونقص هرمون البروجسترون نسبيًا قد تؤدي أيضا إلى ألم في الثديين، والتهابات المثانة المتكررة، وأعراض ما قبل الدورة الشهرية (الام الطمث)، وعدم انتظام ضربات القلب، والتعرق الليلي، بحسب موقع تسينتروم دير غيزوندهايت.

وسيلة ناعمة لتفادي سرطان الثدي

في المقابل فإن لمادة الليغنان تأثيرا مشابها لهرمون الأستروجين ولكن بشكل خفيف للغاية، وحين توجد

كميات كافية من مادة الليغنان في الجسم فإنها تحتل المستقبلات البروتينية على الخلايا وتحجب عنها تأثير مركبات الأستروجين العدوانية التي قد تؤدي إلى السرطان، فلا يصل الأستروجين إلى هدفه بل يقوم الجسم بالتخلص منه وإزالته. وبذلك يعمل الليغنان على الحد من سرطان الثدي.

بذور الكتان تحتوي على أعلى تركيز من مادة الليغنان الذي تم اكتشافه حتى الآن في النباتات، ويبلغ تركيزه ٣٧٠٠٠٠ ميكروغرام في كل ١٠٠ غرام من بذور الكتان. كما أن بذور اليقطين تقدم أكثر من ٢١٤٠٠ ميكروغرام، ويقدم نبات الهليون ٦٥٠٠ ميكروغرام، في حين يتراوح ما تقدمه جميع الأطعمة النباتية الأخرى مثل الحبوب والمكسرات والقرنبيط ما بين ٥٠ - ٤٠٠ ميكروغرام من المادة. أما المنتجات الحيوانية فلا تحتوي بطبيعة الحال على مواد نباتية ثانوية، وبالتالي فلا توجد فيها مادة الليغنان.

ويقوم الجسم بإزالة مادة الليغنان والتخلص منها في غضون يوم أو يومين على الأكثر، ولذلك من المهم تناول المواد الغذائية المحتوية على مادة الليغنان يوميا، وبذر الكتان هي المادة المثالية لذلك. وأظهرت دراسة أجرتها جامعة تورونتو عام ٢٠٠٥ أن تناول ٢٥ غم من بذور الكتان يوميا يؤدي إلى تقليل نمو سرطان الثدي لدى المصابات بهذا المرض. يشار إلى أن مادة الليغنان مفيدة أيضا في تخفيض أخطار الأورام الخبيثة وكذلك أخطار الوفاة، كما أن تناولها مفيد ليس فقط أثناء معالجة سرطان الثدي، بل أيضا خلال معالجة سرطان البروستاتا، وفق ما ينقل موقع تسينتروم دير غيزوندهايت الإلكتروني.



عش أطيّب الأوقات

مع دجاج الصفاء، 100% طبيعي وشهني.

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



Wonders of flaxseed reduce cancer



Linseed cleanses the intestines and speeds digestion. But it is also more vegetarian food containing lignin, which fights breast cancer. But how does Lignin do it, and what are its other benefits? How much should it take to show its effect?

kinds of vegetables. Lignin are similar in structure to estrogen, so lignin's can bind estrogen receptors to the cells of the body, but lignin is different from aggressive estrogen in that it does not act aggressively but much weaker, according to the site of Tsentrum der Gizundheit.

Flaxseed is not only a way to clear the intestines and accelerate digestion, but it is also one of the most plant foods containing lignin compounds. Lignin are naturally occurring compounds in plants, secondary plant substances that have an estrogen-like effect and have a very positive effect on hormone-affected breast cancer. But how does Lignin influence? What are the quantities that should be addressed in order to have an effect on breast cancer?

Flaxseeds contain the highest concentration of lignin that has been discovered so far in plants. The lignin concentration is 370000 micrograms per 100 grams of flaxseed. Pumpkin seeds offer more than 21,400 micrograms, and asparagus offers 6510 micrograms. While all other plant foods, such as grains, nuts and broccoli, range from 50 to 400 micrograms of lignin. Animal products, of course, do not contain secondary plant material, so there is no lignin.

lignin is similar to estrogen

Lignin are found in the cells of some plants and foods such as seeds, pulses, fruits and many





HYPERMARKETS.
SUPERMARKETS.
DEPARTMENT STORES.



العلامة التجارية
الأكثر ثقة في عُمان

SPEND
RO 20
GET
RO 10

أفوق
٢٠ ر.ع
واحصل على
١٠ ر.ع

GIFT VOUCHER

قسيمة شراء

Garments | Footwear
Ladies Bags | Luggage*

الملابس الجاهزة | الأحذية
الحقائب النسائية | حقائب السفر*

*Selected brands only

*على علامات مختارة فقط

عند كل شراء بقيمة ٢٠ ر.ع، ستحصل على قسيمة شراء بقيمة ١٠ ر.ع** فوراً لشراء المزيد من الملابس الجاهزة، الأحذية، الحقائب النسائية وحقائب السفر

For every RO 20/- spent, get back RO 10/- worth of Lulu Gift Voucher** instantly to buy more Garments, Footwear, Ladies Bags & Luggage

من ٩ أغسطس ٢٠١٨ حتى ٢ سبتمبر ٢٠١٨.

**القسائم تستبدل فقط لشراء الملابس الجاهزة، الأحذية، الحقائب النسائية وحقائب السفر فقط. الملابس الداخلية ليست ضمن العرض. تطبق الشروط والأحكام.

From 9th August, 2018 to 2nd September, 2018.

**Gift Voucher redeemable on garments, footwear, ladies' bags & luggage only. Innerwear not included in this offer. Terms & Conditions apply.



www.avod.com.om



Treated Water Growth & Wealth

المياه المعالجة ثروة ونماء