



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

مشروع تطوير النظم الزراعية  
the traditional farming  
systems project

المفكرة الزراعية السنوية  
Annual agricultural Notpad

صيد السمك في بركاء  
Fishing in Barka

المزارع العُماني يحصد القمح  
Omani farmer harvesting  
wheat



# دليل مزروعاتك

- سماد عضوي طبيعي 100٪
- معالج حرارياً
- بطيء التحلل، مما يباعد بين فترات التسميد
- خالي من بذور الحشائش والأجزاء النباتية القابلة للنمو
- يحسن تركيبة التربة، مما يزيد من قدرتها
- على الاحتفاظ بالماء



مركز الاتصال ٧٧ ٨٠٠

كالا  
Kala  
سماد  
Compost  
منتج من  
صيا



## أكل صحي لحياة أفضل

الحياة سعادة وفرح. الحياة عيش وهناء. وسر الحياة السعيدة والصحية يكمن في التوازن الصحيح بين العمل والتسلية. بين النظام الغذائي وممارسة الرياضة واتخاذ الخيارات الصحيحة. ان معايير الجودة الصارمة في شركة اريج للزيوت النباتية ومشتقاتها تضمن أنقى واجود المنتجات من أجل رفاهيتكم ورفاهية عائلاتكم.



شركة أريج للزيوت النباتية ومشتقاتها ش.م.ع.ع  
AREEJ VEGETABLE OILS & DERIVATIVES SAOG

www.avod.com.om



# المخصب

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

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



هاتف : (+968) 99346711

(+968) 99207073

الشركة العمانية للمخصبات الزراعية  
عضو مجموعة شركات الفيروز

مطلع عالي الجودة من  
Quality products from

الصفاء  
للأغذية  
A'SAFFA  
FOODS



الصفاء  
A'SAFFA

100% طبيعي وشهني  
100% Natural & Tasty



عش أطيب الأوقات

مع دجاج الصفاء، 100% طبيعي وشهني.

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



www.asaffa.com | خدمة الزبائن ٨٠٠ ٥٩١ ٢٤

100% حلال، 100% عماني، 100% طبيعي وشهني





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

محمد بن عيسى الفيروز

Mohammed Issa Al Fairuz

رئيس مجلس الإدارة

Mohammed@assayel.com.om

صادق بن سالم الفيروز

Sadiq Salim Al Fairuz

رئيس التحرير

سعيد بن خلفان النعماني

Said Khalfan Al Namani

منسق التحرير

جابر بن عقيل الفيروز

Jaber Aqueel Al Fairuz

Editing

ليلي سعيد الصارخي

Laila Said Al-Sarkhi

مدير عمليات

Operation Manager

هاجر السيد ابراهيم

Hager El Sayed Ibrahim

رئيس قسم العمليات

Chief Operations

مدريد فاروق

Madrid Farooq

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

رباب سلمان

Rabab Salman

مساعدة تنفيذية

Executive Assistant

الترجمة Translation

د.محمد بن صالح العجمي

Dr. Mohammed Salih Alajmi

مراجعة لغوية

م.شادي رضا دياب

Eng. Shadi Reda Dyab

التصميم والاستشارة الفنية

Art Director

الاخراج والتشفيذ

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

designed by

مجلة فصلية

Quarterly Magazine

العدد الخامس عشر - مارس/مايو ٢٠١٦ م  
Issue no 15 - March/ May 2016

## اقرأ في هذا العدد Articles in this Issue



سوق الصنصرة  
44 | Al- Sansrah Market



تلوث الاغذية بالاشعاع  
72 | The contamination of food  
rediation



المدخل الخارجي للمنازل  
92 | outdoor decoration



الزراعة في ولاية العوابي  
10 | Agriculture in Al Awabi



زراعة ونتاج الموز في السلطنة  
56 | Cultivation and production of  
bananas in Oman



استمرار موسم صيد البشارشة  
90 | The continauous of lobster  
hunting season

مجلة فصلية تصدر عن:

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

Tel: (968) 24504030

Fax: (968) 24504088

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

Sultanate of Oman

E - Mail :

Website :

tayebaat@assayel.com.om

www.assayel.com.om

هاتف: ٢٤٥٠٤٠٣٠ (٩٦٨)

فاكس: ٢٤٥٠٤٠٨٨ (٩٦٨)

ص.ب : ٥ - ر.ب : ١٣٤ جوهرة الشاطئ

سلطنة عمان

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

Distribution :

ums

Printing Press :

MAZOON مزون

## كلمة طيبة



Peace be upon dear readers

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

Agriculture has a great importance; because it insures us the most important strategic stocks of basic foodstuffs which are not indispensable in all circumstances, such as wheat, for example, and grain feed that is needed for livestock and poultry, which in its turn provides meat and dairy items, as well as vegetables and fruits. The importance of this issue stems from the famous quote: "A nation which does not eat from what it plant, do not wear from what it weaves, is considered backward nation, or do not have a value; because these ingredients provide a minimum standard of living which is indispensable to man."

Today agriculture has become a civilized and humane trait task, where governments and communities share a wealth of plans and programs for it. Many cities defined as a world-class is still racing in the greening of its cities, territories gardens, orchards spaces and green sites, building land to agriculture and farming ... The greening strongly associated in human life since it was found on this planet until now. And Islam came to encourage agriculture and honors farms, the Messenger of Allah (prophet Mohamed) said: "There is no Muslim instills Garcia, or sow seed, where a bird or a human or beast eat from it, he has done charity", he said also: " If the resurrection appears and in some one hands have a plant let him plant it in the land."

Dear beloved in order this path to succeed and achieve its objectives there must be concerted all the efforts and the convergence of all hands to support agriculture and farms and the reconstruction of Green Earth, and this is what we observe evident in our beloved country, the Sultanate of Oman, which take over this aspect great care and a continuum of care.

We wish you to enjoy this issue from Altayibat magazine..

الزراعة ذات أهمية كبيرة؛ لأنها تؤمن لنا أهم المخزونات الاستراتيجية من المواد الغذائية الأساسية التي لا يستغني عنها الإنسان في كل الظروف والأحوال، كالقمح مثلا والحبوب للأعلاف اللازمة للمواشي والدواجن التي تؤمن مواد اللحوم والألبان، بالإضافة إلى الخضراوات والفواكه. إن أهمية هذا الموضوع تنبثق من المقولة الشهيرة: «أن الأمة التي لا تأكل مما تزرع، ولا تلبس مما تنسج تعتبر أمة متخلفة، أو لا تعتبر ذات قيمة؛ لأن هذه المقومات تؤمن الحد الأدنى اللازم للمعيشة الذي لا غنى للإنسان عنه.»

وقد أصبحت الزراعة اليوم سمة حضارية وإنسانية مهمة توليها الحكومات والمجتمعات نصيبا وافرا من الخطط والبرامج، وما تزال العديد من المدن على المستوى العالمي تتسابق في التفتن في تضير مدنها وأراضيها بالحدائق والبساتين والمساحات والمواقع الخضراء، وعمارة الأرض بالزراعة والفلاحة وما شابه ذلك... إن التضير يرتبط بقوة في حياة الإنسان منذ أن وجد على هذه الكرة الأرضية وحتى الآن. وجاء الإسلام ليشتج على الزراعة ويكره المزارع، فقد قال رسول الله (ص): «ما من مسلم يغرس غرسا، أو يزرع زراعا، فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة»، وقد ورد عنه (ص) قوله: «إذا قامت القيامة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها». لقد أصبح هذا العمل تلك المنزلة من الأجر والثوبة؛ لأنه بهذا يشارك في عمارة الحياة، فلم يعيش لنفسه فقط، وإنما عمل لمصلحة مجتمعه، وقدم لنماء الخير مستطاعه، وسواء حصل من زرعه على شيء أو لم يحصل، وسواء عاش ليأكل منه أم لا.

أيها الأحبة ولكي ينجح هذا المسار ويحقق أهدافه فلا بد من تضافر كل الجهود وتلاقى جميع الأيدي لدعم الزراعة والمزارع وإعمار الأرض بالرقعة الخضراء، وهذا ما نلاحظه جليا في بلادنا الحبيبة سلطنة عمان التي تولي هذا الجانب عناية فائقة ورعاية مستمرة؛ ويتأكد لنا ذلك من خلال متابعتنا ومطالعتنا للمواضيع التي تتضمنها فهرسة الطبيات لهذا العدد وما سبقه من أعداد؛ حيث طالعتنا مجموعة مختلفة من المواضيع التي تتطرق إلى مختلف الجوانب التكاملية في حقل الزراعة، ولعل من أبرزها: نجاح المزارع العماني في تجربة حصاد القمح، هذه التجربة الجديرة بالمطالعة والتأمل، والتي ينبغي بذل المزيد من الجهود والاستثمارات لضمان مسيرتها نجاحاتها المستمرة موسما بعد موسم. كما يعتبر موضوع الموافقة الخليجية على إنشاء مركز دراسات الأمن الغذائي على أن يكون مقره سلطنة عمان موضوعا آخر مهما؛ للتدليل على هذا الجانب، وهكذا تتنوع موضوعاتنا في عقدها الخامس عشر.

أعزائي القراء هذه دعوة متجددة لكم لمتابعة ومطالعة المواضيع التي اخترناها لكم في هذا العدد راجين لكم حسن الاستفادة وجميل الاستمتاع بالزوايا المعرفية من خلال رؤية ورؤية أخرى.

محمد بن عيسى الفيروز  
Mohammed Issa Al Fairuz



## The opening of the traditional farming systems development project in Almaaza village at Danq mandate



The traditional farming systems development project was opened at Almaaza village on the 6th of April, under the patronage of His Excellency Dr. Fuad bin Jaafar Alsajoini Minister of Agriculture and Fisheries, the project aims to improve the management and efficiency of irrigation and control distribution of water for agricultural crops according to the actual needs, at a cost of more than half million OR.

The Eng Salim bin Saud Al-Kindi, General manager of Agriculture and Livestock in the Ministry of Agriculture and Fisheries at Althahira province, referred to the ministry's role in maintaining the water through their implementation of these projects in the various governorates of the Sultanate and praised the efforts made by the people of Almaaza village which contributed significantly to the success of the project.

HE Dr. Sheikh Hamoud bin Ahmed Yahyai member of the Shura Council said a word in the name of Almaaza people on this occasion in which he expressed his sincere thanks and appreciation for the efforts undertaken by the Ministry of Agriculture and Fisheries to improve agriculture and take the advantage of modern technology and the development of agriculture and the diversification of the production sector.

This Vital project, came for the purpose of improving the management and efficiency of irrigation

and to control distribution of water for agricultural crops according to the actual needs by means of an integrated network of modern irrigation systems as well as five tanks cement armed underground to collect irrigation water with private rooms to control those waters with an estimated area planted before the introduction of the legislator about seventy Acres the amount of water is estimated at about (3283) cubic meters per day, and this project is working to improve irrigation to almost 80 percent as it maintains 45% of the proportion of water that is exposed to evaporation, which covers an area of 122 acres currently. This system will reduce irrigation hours and reduce inputs such as labor, energy, and fertilization; thus, it increases the income, raises productivity and improves the quality of composition for the crops.

Its cost has amounted to be more than half a million riyals, the project enters into it the replacement and renewal of palm trees with non-economic classes and desirable feasibility of marketing after it was removed three thousand palm trees.

It is one of the major projects implemented by the Ministry of Agriculture and Fisheries in the field of Systems irrigation, where the opening of this project coincided with the wheat harvest ceremony to ensure harvesting machine running in the area planted in wheat.

## افتتاح مشروع تطوير النظم المزرعية التقليدية بقرية المعذا بولاية ضنك يهدف إلى التغلب على مشكلة شح المياه، ويساعد المزارعين على التوسع في الزراعة



من التقنية الحديثة وتطوير الزراعة وتوزيع الإنتاج. ثم قدمت القصاصد المعبرة التي جاد بها شعراء الولاية، ثم قام معاليه بافتتاح المشروع إيذاناً بتشغيله رسمياً.

عقب ذلك تجول معالي راعي الحفل والحضور في المعرض المصاحب حول نظم الري الحديث وزراعة القمح العماني.

جاء المشروع الحيوي لغرض تحسين إدارة وكفاءة الري، والتحكم الجيد لتوزيع المياه على المحاصيل الزراعية حسب الاحتياجات الفعلية، وذلك بواسطة شبكة متكاملة من أنظمة الري الحديثة، بالإضافة إلى خمسة خزانات إسمنتية مسلحة تحت الأرض؛ لتجميع مياه الري من فلجي السيماء والصلالة مع غرف خاصة؛ بهدف التحكم بتلك المياه، حيث تقدر المساحة المزروعة قبل إدخال المشروع حوالي سبعين فداناً، بكمية مياه تقدر بحوالي (٣٢٨٣) متراً مكعباً في اليوم، وهذا المشروع يعمل على تحسين الري إلى ٨٠٪ تقريباً، كما أنه يحافظ على نسبة ٤٥٪ من نسبة المياه التي تتعرض للتبخر، وهو يغطي مساحة ١٢٢ فداناً حالياً.

افتتح بتاريخ ٦ إبريل ٢٠١٦م مشروع تطوير النظم المزرعية ببلدة المعذا بولاية ضنك تحت رعاية معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية، يهدف المشروع إلى تحسين إدارة وكفاءة الري، والتحكم الجيد لتوزيع المياه على المحاصيل الزراعية حسب الاحتياجات الفعلية، وبلغت تكلفته أكثر من نصف مليون ريال عماني.

وألقى المهندس سالم بن سعود الكندي مدير عام الزراعة والثروة الحيوانية بمحافظة الظاهرة كلمة وزارة الزراعة والثروة السمكية، وتطرق فيها إلى دور الوزارة في الحفاظ على المياه، من خلال قيامها بتنفيذ عدد من هذه المشاريع في مختلف محافظات السلطنة، مشيداً بالجهود التي بذلها أهالي بلدة المعذا والتي ساهمت كثيراً في إنتاج المشروع.

ثم ألقى سعادة الشيخ الدكتور حمود بن أحمد اليحيائي عضو مجلس الشورى كلمة الأهالي بهذه المناسبة أعرب فيها عن خالص شكره وتقديره للجهود التي تقوم بها وزارة الزراعة والثروة السمكية للارتقاء بقطاع الزراعة والاستفادة





## الحكم بالإبعاد والسجن والغرامة في مخالفة قانون الأسمدة وقانون نظام الزراعة.

### Judgment by deportation, prison and a financial penalty for those who broke the law of fertilizer farming system...



حكمت المحكمة الابتدائية في بركاء، في يوم الاثنين الموافق ١٣ مارس ٢٠١٦م في دعوى مخالفة قانون الأسمدة ومحسنات التربة وقانون نظام الزراعة بالسجن لمدة شهر، وغرامة ألف ريال عماني على المتهم الأول وطرده من البلاد، ومنعه من الدخول لأراضي السلطنة مدى الحياة، وحكمت على المتهم الثاني بغرامة تُقدر بثلاثة آلاف ريالاً عمانياً، وألزمته بترحيل المتهم الأول. وحكمت على المتهم الثالث بغرامة ألفي ريال عماني، ومنعه من استخدام العمالة الوافدة لمدة ثلاث سنوات.

وتعود تفاصيل المخالفة إلى أن المتهم الأول ترك صاحب العمل المرخص له بالعمل لديه، وعمل لدى المتهم الثاني بدون ترخيص، وأنه وفي نطاق اختصاص دائرة الشؤون الزراعية بمحافظة ظفار شمال الباطنة وجنوبها، تم ضبط أسمدة مخالفة لقانون الأسمدة ومحسنات التربة، وتعود ملكيتها للمتهمين الأول والثاني، وكانت الأسمدة منتهية الصلاحية وتالفة، ومنها غير مرخص، وأخرى غير مطابقة للمواصفات، ويقدر وزن الأسمدة المضبوطة قرابة ثلاثين ألف كيلو جراماً، كما خالف المتهمان الأول والثاني قانون نظام الزراعة بأن قاما بإنشاء مخازن للأسمدة قبل الحصول على الموافقات والترخيص اللازمة.

Barka's Court suited on Monday , 13th of March the case of breaking the laws of fertilizers and soil amendments of farming system by one month imprisonment and one thousand RO on the first defendant with expelling him from the country and preventing him from entering the territory of the Sultanate all over his life, the second defendant was judged to pay a fine of three thousand RO and compelled him with the deportation of the first defendant, the third defendant was judged by fine of 2000 RO and prevented him from bringing in foreign workers for three years.



## موافقة خليجية على إنشاء مركز دراسات الأمن الغذائي بالسلطنة

### agreement for setting up a food security studies center in Oman



Ministers of agriculture in the Gulf Cooperation Council (GCC) approved on establishing a food security studies center in Oman, in order to strengthen the food security situation in the GCC countries and to develop appropriate policies to meet the challenges and obstacles by increasing agricultural production or investment in other countries in order to meet the needs of the GCC countries.

The Committee discussed a number of topics related to the work process of in the agricultural field, livestock, and fishery. It has been approved on buying unified vaccines, veterinary medicines, and unified protocols while importing of live animals and preparing a unified guide for quarantine procedures, also, there was an approval on the continuation of the electronic data program for marketing Kanaad Fish and an agreement on printing booklet for Gulf cooperation Council about the fishing machines.

On the other hand, their Excellencies asked the Standing Committee of fisheries to prepare a guide list of farmed fish in the Gulf and Oman Sea by following up the implementation of the decision to catch Kanaad fish ban during the period from mid-August to mid-October each year through a preview of Kanaad fish landing program.

أقر وزراء الزراعة بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية إنشاء مركز دراسات الأمن الغذائي ومقره السلطنة؛ بهدف تعزيز وضع الأمن الغذائي في دول المجلس ووضع السياسات المناسبة لمواجهة التحديات والمعوقات، سواء في زيادة الإنتاج الزراعي أو الاستثمار في الدول الأخرى؛ بهدف سد احتياجات دول المجلس من المواد الغذائية وبأسعار مناسبة.

جاء ذلك في الاجتماع السابع والعشرين للجنة التعاون الزراعي بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، الذي عقد بمقر الأمانة العامة بالعاصمة السعودية الرياض، بحضور أصحاب المعالي وزراء الزراعة الخليجين، وقد ترأس وفد السلطنة في هذا الاجتماع معالي الدكتور فؤاد بن جعفر الساجواني وزير الزراعة والثروة السمكية.

من ناحية أخرى وجه أصحاب المعالي اللجنة الدائمة للثروة السمكية بإعداد دليل لقائمة الأسماك المستزرعة في بحر الخليج العربي وبحر عمان، ومتابعة تنفيذ قرار حظر صيد أسماك الكنعد خلال الفترة من منتصف أغسطس إلى منتصف أكتوبر، من كل عام من خلال برنامج معاينة إنزال أسماك الكنعد، واتفق أصحاب المعالي وزراء الزراعة على إمكانية مراجعة القوانين الخاصة بالزراعة والثروة الحيوانية والسمكية كلما دعت الحاجة، وذلك من خلال اللجان الدائمة للأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج العربية.



## Agriculture and Fisheries launched the aerial spraying campaign to eradicate Dobbas palm's insect for spring generation

The Ministry of Agriculture and Fisheries spray of palm trees against Dobbas insect (it is known locally as (Almottag) for spring generation crop 2016) in various agricultural areas where this insect spreads aim to eliminate them gradually and to minimize the effects of it on the date palm. It was the implementation of the aerial spraying using aircraft equipped with the latest equipment and techniques used to control operations. The announcement about spraying was made in the whole areas splashing the news through various different media, in addition to the notified Governor Excellency's office in each state in the date of spraying, so that the Report of citizens who have no access to the media knew about it. This campaign comes in the framework of the efforts of the ministry to maintain the harvest date palm as the first crop in the Sultanate, prompting the ministry to carry out its responsibilities in the development of preventive programs and campaigns to avoid the risks that could result from the ex-

acerbation of infection such lesion and protect the palm of Dobbas bug, which could not resist the normal conduct of private farms.

### The need to control:

Insects are in such days are found each year in the spring generation where the insect have two generations: autumnal and spring. The acts of control carried out by the ministry and it will continue in the coming days if we know that eggs laid female insect to dig into the palm leaves; these eggs hatch during the September component developed nymph. If we know that the insect feeds greedily in the process of the nymph on the sap Palm, even an adult insect, which lay eggs again to reconsider their life cycle and it becomes clear that the fight against this insect should be carried out in the phase of the nymph in age between the fourth and fifth to eliminate it.

## الزراعة والثروة السمكية تدشن حملة الرش الجوي؛ للقضاء على حشرة دوباس النخيل للجيل الربيعي . – دوباس النخيل من أكثر الآفات الحشرية انتشارا، والتي تصيب أشجار نخيل التمر في السلطنة.

تشمل محاصيل أخرى منزرعة بين النخيل، ولهذا فإن الوزارة طيلة السنوات الماضية ولا تزال تبذل جهودا كبيرة في سبيل القضاء على هذه الآفة، ومن هذا المنطلق تقوم الجهات المختصة بالوزارة بتنفيذ عمليات الرش الأرضي للجيل الربيعي، وتشمل العديد من القرى المصابة بهذه الحشرة.

### ضرورة مكافحة:

تكون الحشرة في مثل هذه الأيام من كل عام في الجيل الربيعي، حيث إن للحشرة جيلان أحدهما خريفي والآخر ربيعي.

وأعمال مكافحة التي نفذتها الوزارة وستستمر خلال الأيام القادمة هي للجيل الربيعي، وإذا علمنا أن البيض الذي تضعه إناث الحشرة في حفر داخل الجريد هذا البيض يفقس خلال شهر سبتمبر مكونا طور الحورية. وإذا علمنا أن الحشرة تتغذى بشراهة في طور الحورية على عصارة النخلة حتى تبلغ الحشرة الكاملة التي تضع البيض من جديد؛ لتعيد دورة حياتها، ويصبح واضحا بأن مكافحة هذه الحشرة ينبغي أن يتم وهي في طور الحورية في العمر بين الشهرين الرابع والخامس؛ لأن القضاء عليها وهي في هذا الطور يعنى القضاء عليها قبل أن تصبح حشرة كاملة بالغة تضع البيض من جديد لتتضاعف أعدادها وأضرارها بأشجار النخيل في الجيل التالي.

قامت وزارة الزراعة والثروة السمكية خلال الفترة القريبة الماضية بأعمال الرش الجوي لأشجار النخيل ضد حشرة دوباس، والمعروفة محليا باسم (المتق) للجيل الربيعي ٢٠١٦ في مختلف المناطق الزراعية التي تنتشر فيها هذه الحشرة؛ بهدف القضاء عليها بشكل تدريجي، والتقليل من الآثار المترتبة عنها على أشجار نخيل التمور والمزروعات البيئية، وتم تنفيذ أعمال الرش الجوي باستخدام طائرات مزودة بأحدث الأجهزة والتقنيات المستخدمة في عمليات مكافحة. وتم الإعلان عن تاريخ الرش ومناطق الرش من خلال مختلف وسائل الإعلام المختلفة، بالإضافة إلى ذلك تم تبليغ مكتب سعادة الوالي في كل ولاية بموعد الرش؛ حتى يتسنى تبليغ المواطنين والتأكيد عليهم جميعا.

تأتي هذه الحملة في إطار الجهود التي تبذلها الوزارة للمحافظة على محصول نخيل التمر، باعتباره المحصول الأول في السلطنة؛ مما دعا إلى قيام الوزارة بمسئولياتها في وضع البرامج والخطط الوقائية؛ لتجنب المخاطر التي يمكن أن تنجم عن استفحال الإصابة بمثل هذه الآفة، وحماية أشجار النخيل من حشرة دوباس، والتي لا يستطيع المزارع العادي من مقاومتها بمجهوده الخاص.

هذا وقد دأبت وزارة الزراعة على مكافحة حشرة دوباس النخيل التي تهاجم هذا المحصول الاقتصادي الأول والمهم بالسلطنة وتحدث أضرارا اقتصادية جسيمة به وفي كثير من الأحيان تتعدى هذه الأضرار محصول النخيل



تكون ذات محصول جيد، وهو صنف محسن ومقاوم للرياح، وتوقع إن شاء الله في نهاية شهر مارس حصده، واستخدام بعضه في الاستهلاك المنزلي، أما البعض الآخر فيتم تسويقه في أسواق الولايات المجاورة.”

### زراعة الثوم

كما تشتهر الولاية بزراعة العديد من المحاصيل الإنتاجية، مثل: البصل، والزهرة، والملغوف، وأيضا الثوم العماني. وعن زراعة هذا المحصول تحدث إلينا المزارع سلطان بن راشد الشريقي من قرية مسفاة الشريقيين، حيث قال: ” نهتم بزراعة الثوم في مزارعنا، حيث نقوم بصراثة الأرض وتأهيلها، ومن ثم زراعته، والحمد لله المحصول جيد، وهو مختلف من سنة إلى سنة.”

وأضاف قائلا: ” إن الإرشاد الزراعي من قبل المختصين والفنيين له دور كبير في توعية المزارع، ومساعدته في الحصول على منتج زراعي ذي جودة عالية، ولهم كل الشكر والتقدير، علاوة على الخدمات المقدمة من الدوائر الزراعية، والتي تسند المزارع في العمليات الزراعية، وتعيّنه على انتقاء ما يناسبه.”

واختتم حديثه بقوله: ” نحرص على الحفاظ على الأصناف العمانية التي اهتم أجدادنا وأبائنا بزراعتها منذ القدم، حيث تعبر إرثا حضاريا وزراعيا، ونتمنى من الجيل الجديد أن يهتم بهذه المزروعات ويسعى إلى تطويرها.”

وتوفّر ١٦ بيتا محميا لـ ٦ مزارع، وتوفّر مظلة زراعية لمزارع واحد، كما تم الاهتمام بنظام الري الحديث، حيث حظيت ٣ مزارع بهذا النظام الذي يوفر المياه، ويزيد من المساحة المزروعة رأسيا، واستفاد أصحابها من الدعم المقدم في هذا الجانب. أما عن أعمال الرش الجوي بالولاية ففي عام ٢٠١٤ تم رش جميع قرى وادي بني خروص، عدا قريتي الهجير والعلباء.

تقوم دائرة التنمية الزراعية بالرسّاق بتنفيذ البرامج الحيوانية، وتنفيذ المشروع الخاص بمكافحة الطفيليات الداخلية والخارجية بقرى الولاية، وتقديم الخدمات الإرشادية لمربي الثروة الحيوانية، والتي تتعلق بقطعان الأغنام والضأن، والتمثلة في توزيع قوالب الأملاح المعدنية، ومقصات الشعر، علاوة على توزيع سلالات من الأغنام المحسنة. وهناك جهود تبذلها الدائرة من أجل زيادة وعي المربين، والارتقاء بمستوى أدائهم، وذلك من خلال إقامة الندوات الإرشادية والدورات التدريبية لهم.

### لقاءات المزارعين:

#### زراعة القمح:

اهتم المزارع سليمان بن سعيد الخروصي بزراعة القمح، حيث حصل من الدائرة الزراعية على بذور صنف ٢٢٦ قريات، وعندما التقينا به، قال: ” خلال هذه السنة زرعت القمح في حقل بمساحة ربع فدان، واخترت صنف ٢٢٦ لأن زراعته دائما

# الزراعة في ولاية العوabi

كتب: محمود اليعقوبي

تربة خصبة، ووفرة في المياه، وتنوع في المحاصيل الزراعية

حوائط حماية الأراضي الزراعية والتربة من الانجراف أبرز المشاريع المنفذة.

تتواصل الأعمال الإنشائية لثلاثة من حوائط الحماية للأراضي الزراعية بولاية العوabi بمحافظة جنوب الباطنة، وتتوزع هذه الحوائط في كل من قرية صنيغ بطول ٢٥٢ مترا، الهجير ٧٤٨ مترا، والمرخ ٣٥٠ مترا، وتهدف إلى المحافظة على التربة الزراعية من فيضانات مياه الأودية، والتي ينتج عنها انجراف التربة الزراعية، وتأثيرها على المحاصيل الزراعية عامة، وخاصة أشجار النخيل.

تتنوع ولاية العوabi في تضاريسها بين السهول المنبسطة، والجبال الشاهقة، والقرى ذات الزراعة المختلفة، وتبلغ المساحات الزراعية في الولاية ٩٢٦ حيازة، بمساحة ٧٠٢ فدان، فيما بلغت عدد طوائف نحل العسل ٩٣٨ طائفة، و ٨٨ مربيا.

في المجال الزراعي يتم تنفيذ ومتابعة البرامج الإرشادية المقدمة للمزارعين، ونقل المستجدات الحديثة للمزارعين، وتوعيتهم بها وتحديثهم عليها، واقتراح البرامج؛ لتنمية القطاع الزراعي، ورصد ومتابعة الأزمات الزراعية، وعمل برامج لمكافحتها.

استفادت المرأة الريفية في الولاية من الدعم المقدم لها من قبل الحكومة الرشيدة، فهناك عدد من النساء نجحن في مشاريع مختلفة، خاصة في مجال تربية نحل العسل، وتربية المواشي، وغيرها من المشاريع.

### الخدمات المقدمة من ٢٠١١ - ٢٠١٥ م:

خلال هذه الفترة قامت دائرة التنمية الزراعية بالرسّاق، التي تغطي خدماتها ولاية العوabi بتقديم الخدمات التي تعين المزارعين على استمرارية ونجاح مشاريعهم، ومن أهم هذه الخدمات توزيع ١٧ صرّاة على عدد من المزارعين.







# AGRICULTURE IN AL AWABI

Construction works continue for three walls of the agricultural land protection at Awabi State province of South Batinah, these walls were distributed in each of the villages for a length of 252 meters, rocks 748 meters, licensed 350 meters, and aims to maintain the agricultural soils from water valleys flooding, which result due to the erosion agricultural soil, and its impact on general agricultural crops, especially palm trees.

Al Awabi varied in its terrain between the flat plains and high mountains. Villages have different agricultural areas in the state's 926 acquisitions, an area of 702 acres while the number of communities reached honeybee is at 938 ranges, and 88 educators.

In the agricultural field, there is implementation and follow-up extension programs for farmers, and the transfer of modern developments which make farmers aware of new technology and be able to use it and propose programs for the development of the agricultural sector, though the monitoring and follow-up of agricultural pests, and action programs to combat it.

Rural women in the state have benefited from the support provided to her by the wise gov-



ernment, there are a number of women have succeeded in various projects, especially in the field of beekeeping, animal husbandry, and other projects.

## Services provided between the years 2011 - 2015:

During this period, the Department of Agricultural Development in Rustaq, which covers the services of AlAwabi helped the farmers to continue and success in their projects, the most important thing of these services was dis-



tributing 17 machine to the farmers, providing 16 agricultural tents for 6 farms, providing one umbrella for agricultural farms, It has also been interested in modern irrigation system, where they provided water's system for three farms.

The Agricultural Development Department in Rustaq implemented animal programs also, the implementation of the fight against internal and external parasites in the villages of the state of the project, and they provide advisory services for livestock breeders, which relate to herds of sheep and lamb.

## Interview with farmers:

### Wheat:

Suleiman bin Said Al Kharusi interested in the cultivation of wheat, where he obtained from the agricultural department on the seeds of

class 226 Quriyat, and when we met him, he said: "During this year's the wheat was planted in a field area of a quarter acre, and I choose Class 226 because of its good harvest, it is a good enhancer and it can resist winds.

### Garlic cultivation:

The state is also famous in the cultivation of many crops, such as onions, cauliflower, cabbage, and also the Omani garlic. The cultivation of this crop we spoke with Sultan Bin Rashed Al Shariqi, where he said: "I care about planting garlic on our farms, where we rehabilitate the land and then we planted it, thankfully we got a good crop which is different from year to year."

He added: "The extension given by specialists and technicians have a significant role in educating the farmer, it helped us in obtaining the high-quality agricultural product."





## المفكرة الزراعية السنوية التوصيات الإرشادية لإنتاج الحاصلات الزراعية

شهر إبريل

**أولا: حاصلات الخض:**

**أ - العمليات الزراعية:**

تسميد الجح بالدفعة الثالثة من السماد الكيماوي المنزرع خلال شهر يناير بمعدل نصف كيس يوريا وواحد ونصف كيس سلفات بوتاسيوم للفدان، والدفعة الثانية المنزرع خلال شهر فبراير بمعدل كيس يوريا ونصف كيس سلفات بوتاسيوم لكل فدان.

تسميد الشامم بالدفعة الأولى للمساحات المنزرعة خلال شهر مارس بمعدل كيس يوريا ونصف كيس سلفات بوتاسيوم للفدان.

تسميد البصل بالدفعة الرابعة والأخيرة بالسماد الكيماوي بمعدل نصف كيس سلفات بوتاسيوم للفدان.

تسميد الباميا بالدفعة الثانية من السماد الكيماوي بمعدل كيس يوريا ونصف كيس سلفات بوتاسيوم للفدان.

وقف الري عن محصول الثوم مع بداية شهر إبريل، وإجراء عملية التقليل عند ٥٠% من نضج النباتات، ثم إجراء عملية العلاج التجفيفي والتخزين في مكان جاف مظلل ذي تهوية، ويفضل الغرف الطينية، ثم إزالة النباتات الماصة بالنيماتودا، وحرقتها خاصة بالجيل الأخضر.

الاستمرار في زراعة محصول الباميا في محافظة ظفار.

**ب - مكافحة الآفات ووقاية المزروعات:**

حاصلات كل من: الباذنجان، والفلفل، والقرع، والبصل، والثوم، يتم مكافحة آفاتهما.

ثانيا: الحاصلات الحقلية :

**أ - العمليات الزراعية :**

جز الذرة الرفيعة: لإنتاج الأعلاف (بعد مرور ما لا يقل عن ٦٥ يوما من الزراعة) أو عندما يصل طولها إلى ١٥٠ سم، ثم يتم التسميد بعد كل جزء (٥٠ كجم يوريا / فدان) مع إضافة ٧٥ كجم سلفات بوتاسيوم لكل فدان بعد الجزء الثانية.

خف محصول السمسم إلى نبات واحد/جورة، والتخلص من الحشائش، ثم الري.

استمرار زراعة مساحات جديدة من قصب السكر.

الانتهاء من حصاد البقوليات الشتوية.

عدم زراعة مساحات جديدة من الرودجراس بعد منتصف الشهر.

الاهتمام بالتسميد البوتاسي في القث البرسيم عند الرغبة في إنتاج التقاوي.

**ب - مكافحة الآفات ووقاية المزروعات :**

البرسيم: مكافحة المن، وديدان الأوراق، وسوسة البرسيم، مع مراعاة فترة سماح لا تقل عن عشر أيام بين موعد الجز والرش.

السمسم: مكافحة الذبابة البيضاء، وأمراض الذبول.

الذرة الشامية الصيفية: الوقاية من المن، وثاقبات الساق.

علف الرودجراس: مكافحة البق الدقيقي.

البقوليات الصيفية: مكافحة ديدان الأوراق، والنطاطات في لوبيا العلف.

ثالثا: حاصلات الفاكهة :

**-النخيل :**

الانتظام في الري وزيادة الكميات المضافة في كل رية.

يتم التخلص من الحشائش حول محيط النخلة.

مكافحة دوباس النخيل حسب برنامج الوزارة.

التوقف عن فصل الفسائل (الصرم).

إزالة الجريد الجاف وبقايا العراجين، وإزالة الأشواك الموجودة على السعف؛ لتسهيل عملية التحدير.

يتم التحدير بالنسبة للأصناف المبكرة قبل تصلب العراجين، والأصناف المتوسطة التي يسهل تحديرها.

إذا ظهرت إصابات شديدة بالحميرة تتم مكافحتها حسب المبيدات الموصى بها من قبل الوزارة، ومكافحة حشرات دوباس النخيل.

النارجيل: مكافحة حلم النارجيل في محافظة ظفار باستخدام المبيدات الموصى بها من قبل الوزارة.

**-الموالح :**

زيادة كميات الري نسبيا مع انتظام مواعيدها بعد عقد الثمار.

تسميد الأشجار بالأسمدة الأزوتية حسب التوصيات (الدفعة الثانية).

يتم التسميد الورقي للمرة الثانية.

الاستمرار في تنفيذ برنامج مكافحة حشرات الأوراق، مثل: المن، وصناعات الأنفاق، والترس.

الاستمرار في تطعيم الشتلات بطريق العين أو الدرع.

**-المانجو :**

زيادة كميات الري مع انتظام مواعيدها للأشجار المثمرة، مع ضرورة التخلص من الحشائش.

التسميد بالأسمدة الأزوتية والبوتاسية حسب التوصيات.

يتم الرش بالأسمدة الورقية.

تنفيذ الرشوة الثانية لذبابة الأوراق، إذا لم تكن نفذت في الشهر السابق.

البدء في جمع الثمار المبكرة.

**-العنب :**

تنظيم الري، ومكافحة الحشائش.

التسميد الورقي.

الاستمرار في تنفيذ برنامج الرش الوقائي لأمراض البياض.

**-الرمان :**

بدء تزهير الرمان في منتصف إبريل.

مكافحة حشرات ذبابة الرمان البيضاء والمن.



## Annual agricultural Notepad

### Guidance recommendations for the production of agricultural crops

April

**First: vegetable crops:**

**A - Agricultural operations:**

- Fertilize watermelon in the third batch by chemical fertilizer that is planted during the month of January at a rate of half bag from Urea and one and a half bag of potassium sulphate per acre, the second batch is that which is planted during the month of February at a rate of one bag of Urea and a half Potassium sulphate bag per acre.

- Fertilize cantaloupe in its first batch of areas cultivated during the month of March at a rate of one bag from Urea and bag and half a bag of potassium sulphate per acre.

- Fertilize onions in its fourth batch by final chemical fertilizer at the rate of half a bag of potassium sulphate per acre.

- Fertilize okra in its second batch by chemical fertilizer at the rate of a bag and half a bag of potassium sulphate per acre.

- Stop watering garlic for harvest at the beginning of April and start peel-

ing process when 50% of the plants are mature, then make the treatment process and store it in a dry place with a shady ventilated.

- Continue planting Okra crop in Dhofar.

**B - Pest control and plant protection:**

• Start fighting against pests for some crops from eggplant, peppers, onions and garlic.

Second: Field Crops:

**A - Agricultural operations:**

\* Mow sorghum feed production (after at least 65 days from sowing), or when it reaches a length of 150 cm then fertilize it after all condensed (50 kg urea / acre) with the addition of 75 kg of potassium sulphate per acre after the second fleece.

\* Sandals sesame crop, disposal plant of the grass and irrigation.

\* The continued cultivation of new tracts of sugar cane.

\* Completion of winter beans harvest.

\* Pay attention to the potassium fertilization in the cast of alfalfa if you want to seed the production.

**B - Pesticides control and plant protection:**

\* Alfalfa: combat aphids, worm leaves and alfalfa weevil, taking into account a grace period which is not less than ten days between the date of mowing and spraying.

\* Sesame: Anti whitefly and wilt diseases.

\* Alshami corn: the prevention of aphids and stem borer.

- Summer Legumes: Anti securities worms and hoppers in the lobby fodder.

**Third: fruit crops:**

**Palm:**

- Regularity in irrigation and increase the amounts added in each confidential.

- Get rid of weeds around the perimeter of the Palm.

- Anti-Dobbs palm according to the ministry program.

- Stop the separation of seedlings.

- Remove the dry palm leaves and the thorns on Palm Sunday to facilitate the other process.

\* If severe injuries appeared as (Humairh) it

should be combated by pesticides that are recommended by the ministry and the fight against palm's insects.

\* Coconuts: Anti dream of coconuts in Dhofar by using pesticides recommended by the ministry.

**CITRUS:**

- Increasing amounts of irrigation with relatively erratic schedule after fruit set.

- Fertilize trees nitrogenous according to recommendations (second instalment).

- Continue to implement anti-insect leaves the program, such as aphids that are makers and tunnels.

- Continue to vaccinate seedlings eye shield or accidentally.

**Mango:**

- Increasing amounts of irrigation schedule with regularity fruit trees with the need to get rid of weeds.

- Fertilization nitrogenous fertilizers and potash, according to the recommendations.

- Spray fertilizers.

- Implementation of the second spray to fly insect if the stock was not carried out in the previous month.

- Start collecting early fruits.

**Grapes:**

- Regulate irrigation and weed control.

- Foliar.

- Continue to implement preventive spraying for diseases of whiteness program.

**Pomegranates:**

- Pomegranate start flowering in mid-April.

- Combating fly insects of white pomegranate and honeydew.



## Poultry industry has an important position in producing meat and egg production in Oman



The total number of poultry farms in the Sultanate is estimated about 2502 farm including 2495 poultry farm that produces meat with a capacity of about 30.7 million birds. In Oman, there are about 3 hens' farms that are capable of processing 1.5 million chickens, and four farms for chicken broiler with a capacity of 220 thousand birds per farm. The Ministry of Agriculture and Fisheries data indicate that the production of broiler chickens is estimated at 41.8 thousand tons per year while the production of eggs estimated about 16.8 thousand tons (240 million eggs).

Poultry sector plays an important role in food security system in Sultanate of Oman, where the poultry sector provides two types of important food which are white meat and eggs; those are considered the two types of essential elements in the food basket in Oman.

According to self-sufficiency data, the production of poultry meat in Oman is about 50% of consumer disposable, while Oman relies on the imports sector to satisfy the population needs from poultry meat, the Sultanate's imports are about 48,000 tons in 2012. For the side of table eggs products in Oman, it represents a rate of 77% that is available to the consumer and it relies on imports to meet the needs, where the Sultanate's imports of eggs reached about 7 thousand tons in 2012.



## قطاع الدواجن يحتل مركزا مهما في إنتاج اللحم والبيض بالسلطنة



من العناصر الأساسية في السلة الغذائية بالسلطنة.

وتشير بيانات الاكتفاء الذاتي إلى أن إنتاج السلطنة من لحوم الدواجن تشكل حوالي ٥٠٪ من المتاح المستهلك، بينما تعتمد السلطنة على قطاع الواردات في تلبية باقي احتياجات السكان من لحوم الدواجن، حيث بلغت واردات السلطنة حوالي ٤٨ ألف طن في عام ٢٠١٢م، أما في جانب إنتاج السلطنة من منتجات بيض المائدة فتمثل ما نسبته ٧٧٪ من المتاح للمستهلك، ويتم الاعتماد على الواردات في تلبية احتياجات النقص في الإنتاج، حيث بلغت واردات السلطنة من بيض المائدة حوالي ٧ آلاف طن في عام ٢٠١٢م.

يقدر إجمالي أعداد مزارع الدواجن في السلطنة حوالي ٢٥٠٢ مزرعة، منها ٢٤٩٥ مزرعة دواجن لاصح بسعة إنتاجية حوالي ٣٠.٧ مليون طير، أما مزارع الدجاج البيضاء فيبلغ عددها حوالي ثلاث مزارع، بسعة إنتاجية ١.٥ مليون دجاجة بيضاء، وتوجد في السلطنة أربع مزارع لأمهات دجاج لاصح بسعة ٢٢٠ ألف طير. وتشير بيانات وزارة الزراعة والثروة السمكية إلى أن إنتاج السلطنة من الدجاج لاصح يقدر بحوالي ٤١.٨ ألف طن سنويا، بينما يقدر إنتاج بيض المائدة بحوالي ١٦.٨ ألف طن (٢٤٠ مليون بيضة).

يلعب قطاع الدواجن دورا في منظومة الأمن الغذائي في السلطنة، حيث يقوم قطاع الدواجن بتوفير نوعين من الغذاء هما: اللحوم البيضاء، والبيض، ويعتبر هذان النوعان



# Arab Organization for Agricultural Development Report

## Food development supports of foreign trade



The report cleared that the developments in the production of food commodities situation in the Arab world had a positive impact on foreign trade of food commodities situations, where the improved export import cover ratio. The proportion of food exports reached (77%) of the total Arab agricultural exports while food imports constitute a proportion (84.4%) of the total agricultural imports in the Arab world.

The report pointed out the foreign trade of food commodities valued at approximately (105.4) billion dollars in 2014, where exports contributed about (25.1) billion dollars, and increased coverage of its value to imports ratio about 31.3% compared to 29.7% in 2013.

Exports of food commodities of plant volumes in 2014 were estimated at about (25.1) million tonnes. This leads Arab countries producing potato, vegetables and fruits for the adoption of the policies of the development and promotion of exports of these commodities to increase the amount of Arab exports, including in 2014 compared to an average period (2007-2013) that was estimated (96.6%) and (92.1%) and (113.3%) at 2013.

**Seeds are in the introduction of the grain plant imports:**

The value of imports of food products plant in 2014 (about 49.3) billion dollars, compared to (36.1) billion dollars for the average period (2007-2013), grain came in the first rank of these imports that increased by (56.6%) followed by vegetable oils by (15.4 %), and then raw sugar (13%) notes decline in imports of wheat in 2014, while stabilized or increased for other food commodities.

**Low exports of sheep:**

The value of the Arab world's exports of live animals and animal products and fish as significantly increased in the past seven years to reach about (11.3) billion dollars in 2014, as increased meat, fish, dairy and eggs exports, while exports of sheep and goats have not experienced growth in spite of the large potential, it has been attributed to the weakness of live animals marketing systems in the main producing countries and humilily infrastructure related.

**Dairy topping animal imports:**

The total value of imports of the Arab countries of live animals and animal products and fish in 2014 approximately 21.4 billion dollars, led by imports of milk and milk products increased by (33.6%), red meat increased by (23.8%) and poultry meat increased by 19.6% and fish by (11.2%).

# في تقرير المنظمة العربية للتنمية الزراعية ...

## ١٠٥ مليار دولار قيمة التجارة الخارجية للسلع الغذائية للدول العربية في عام ٢٠١٤م

وأوضحت بيانات التقرير أن قيمة الصادرات العربية من السلع الغذائية النباتية بلغت نحو (١٦.١) مليار دولار في عام ٢٠١٤م، مقارنة بنحو (١٠.٦) مليار دولار لمتوسط الفترة (٢٠١٣-٢٠٠٧م).

**الحبوب في مقدمة الواردات النباتية:**

بينما بلغت قيمة واردات السلع الغذائية النباتية في عام ٢٠١٤م نحو (٤٩.٣) مليار دولار، مقارنة بنحو (٣٦.١) مليار دولار، لمتوسط الفترة (٢٠١٣-٢٠٠٧م)، وتأتي الحبوب في المرتبة الأولى من هذه الواردات بنسبة (٥٦.٦%) وتليها الزيوت النباتية بنسبة (١٥.٤%)، ومن ثم السكر الخام بنسبة (١٣%)، ويلاحظ تراجع الواردات من القمح في عام ٢٠١٤م، بينما استقرت أو ارتفعت بالنسبة للسلع الغذائية الأخرى.

**انخفاض صادرات الأغنام**

وتطرق التقرير إلى قيمة صادرات الوطن العربي من الحيوانات الحية والمنتجات الحيوانية والأسماك، حيث زادت بشكل ملحوظ في السنوات السبع الماضية لتصل إلى نحو (١١.٣) مليار دولار في عام ٢٠١٤م، كما زادت صادرات اللحوم والأسماك والألبان وبيض المائدة، بينما لم تشهد الصادرات من الأغنام والماعز نموا كبيرا على الرغم من الإمكانيات المورديّة الكبيرة، وقد يعزى ذلك إلى ضعف نظم تسويق الحيوانات الحية في الدول المنتجة الرئيسية، وتواضع البنى التحتية ذات العلاقة.

الجدير ذكره تكامل التجارة الخارجية مع قطاع إنتاج السلع الغذائية في توفير الغذاء بالوطن العربي، إذ تقوم الدول العربية بتصدير السلع الغذائية التي تتمتع في إنتاجها بمزايا نسبية وتنافسية، وتقوم كذلك باستيراد سلع غذائية رئيسة؛ لتغطية العجز في الإنتاج منها إلى جانب سلع غذائية أخرى.

انخفضت قيمة واردات الوطن العربي من معظم السلع الغذائية الرئيسية، وارتفعت قيمة صادراتها في عام ٢٠١٤م مقارنة بعام ٢٠١٣م، وفقا لما جاء في تقرير أوضاع الأمن الغذائي لعام ٢٠١٤م الصادر عن المنظمة العربية للتنمية الزراعية.

**التطوير الغذائي يدعم التجارة الخارجية:**

أوضح التقرير أن تطورات أوضاع إنتاج سلع الغذاء في الوطن العربي انعكست إيجاباً على أوضاع التجارة الخارجية للسلع الغذائية، حيث تحسنت نسبة تغطية الصادرات للواردات، وتشكل الصادرات الغذائية نسبة (٧٧%) من إجمالي الصادرات الزراعية العربية، بينما تشكل الواردات الغذائية نسبة (٨٤.٤%) من إجمالي الواردات الزراعية في الوطن العربي.

وأشار التقرير إلى أن قيمة التجارة الخارجية للسلع الغذائية بلغت نحو (١٠٥.٤) مليار دولار في ٢٠١٤م، ساهمت فيها الصادرات بنحو (٢٥.١) مليار دولار، وارتفعت نسبة تغطية قيمتها لقيمة الواردات إلى نحو (٣١.٣%)، مقارنة بنحو (٢٩.٧%) في ٢٠١٣م.

وقدرت كميات الصادرات من السلع الغذائية النباتية في عام ٢٠١٤م بحوالي (٢٥.١) مليون طن، وقد أدى تبني الدول العربية المنتجة الرئيسية للبطاطس والخضر والفاكهة لسياسات تنمية وتشجيع الصادرات من هذه السلع إلى زيادة كمية الصادرات العربية منها في عام ٢٠١٤م، مقارنة بمتوسط الفترة (٢٠١٣-٢٠٠٧م) بنحو (٩٦.٦%) و (٩٢.١%) و (١١٣.٣%) على الترتيب.





# شاهد .. تصفح واسمع

## جريدة عمان



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



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

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

# ضبط مبيدات زراعية مخالفة للقانون Adjusting agricultural pesticides against the law



ROP represented by Alwajajah border with the coordination of the quarantine section in the Ministry of Agriculture and Fisheries frustrated an attempt to enter un-allowed pesticides at the border to Oman. The procedure was completed by transferring the file to a lawsuit for the defendant as a prelude to refer it to the prosecution. The Ministry of Agriculture and Fisheries said that it will not forgive those who broke the laws by entering the banned pesticide because of the threat they cause to human health and the environment.

تمكنت شرطة عمان السلطانية ممثلة في منفذ الواجهة الحدودية وبالتنسيق مع قسم الحجر الزراعي بالمنفذ التابع لوزارة الزراعة والثروة السمكية من إحباط محاولة تهريب مبيدات محظورة لأراضي السلطنة، واستكمالاً للإجراءات تم تشكيل ملف دعوى للمتهم تمهيداً لإحالته للدعاء العام، وتهيب وزارة الزراعة والثروة السمكية أنها لن تتهاون في دعاوى المبيدات المحظورة؛ نظراً لما تشكله من خطر على صحة الإنسان والبيئة.



-حجم الثمرة المأخوذ منها الأنسجة كان لها تأثير على مستوى إنتاج الكالس، حيث تلاحظ التباين بين الأصناف ، فقد ارتفعت نسبة إنتاج الكالس لأصناف الفونسو وروس والكارابو والترتينتين المأخوذة من ثمرة بحجم ٣.٥-٢ سم في حين كانت اصناف أميرالي والديشهري أعلى إنتاجا للكالس من الثمرة بحجم ٥-٣.٥ سم.

-أعلى نسبة للكالس كانت بعد ٩٠ يوم من الزراعة لكل الأصناف.

-إضافة 1 mg 2,4-D بمفردة أو مع 0.25 mg/l BAP كان لهما الأثر الايجابي في تحفيز تكون الكالس.

-تم تكون اجنه نيوسيلية أولية وبداية تحول إلى أطوار الأجنة النيوسيلية المختلفه لثلاث اصناف (ترينتين وكارابو والفونسو).

-تحديد الأوساط الغذائية المناسب لمراحل إنتاج صنف البراماسي والكارابو نسيجياً

-إنتاج شتلات كاملة لصنف البراماسي وزراعتها في تربة طبيعية وهي حالياً في طور الأقامة بداخل المختبر ومن ثم سيتم نقلها في البيوت المحمية.

-تم تكون اجنه نيوسيلية أولية وتحولها إلى أطوار اجنه نيوسيلية متقدمة لأصناف ترينتين والفونسو وزعفران وأميرالي وديشهري.

- تأهيل كوادر عمانية للعمل في مجال الزراعة النسيجية للمانجو.

- **المستفيدون:**

- الباحثون والفنيون والمزارعون.



## صندوق التنمية الزراعية والسلمكية دراسة وتطبيق أفضل الطرق لإكثار المانجو بطريقة الزراعة النسيجية تحت ظروف السلطنة .

ثم تنشر نتائجه بجميع محافظات السلطنة

ويهدف المشروع الى تطوير طريقة فعالة وأمنة لإكثار أصناف المانجو التجارية. ووضع بروتوكول خاص للسلطنة لإكثار شتلات المانجو نسيجياً. بالإضافة الى توفير شتلات مانجو مطابقة لصفات شجرة الأم وخالية من الأمراض. وكذلك استبدال الطرق التقليدية في إكثار المانجو بتقنية زراعة الأنسجة.

تم دراسة استجابة أصناف المانجو لأنسب الأوساط الغذائية للإكثار. وتحديد الطريقة المناسبة لإكثار أصناف المانجو ، وتمر دراسة آلية اقلمة النباتات لمرحلة ما بعد الإكثار. وكذلك عمل الدراسات المظهرية والخضرية لمطابقة الشتلات المنتجة نسيجياً مع صفات الأم الحقيقية. وضع واختبار اوساط غذائية مختلفة التركيز من هرمونات النمو والعناصر الغذائية المختلفة والكربوهيدرات. لزراعة أصناف مختلفة من المانجو في الأوساط المختلفة وبالتالي وضع بروتوكول حول آلية إكثار المانجو نسيجياً تحت ظروف السلطنة. حيث تم تأهيل وتدريب الباحثين العمانيين العاملين في المشروع في استخدام الزراعة النسيجية لإكثار شتلات المانجو نسيجياً.

**المتحقق:**

-إشارت نتائج دراسة عدد (٦) اصناف من الأمبا العماني إلى الآتي:

مصول المانجو من المحاصيل الاستوائية التي تجود زراعتها تحت ظروف السلطنة، حيث يأتي في المرتبة الرابعة بعد النخيل والليمون والموز من حيث المساحة المزروعة. لقد بذلت الحكومة جهود كبيرة من أجل تطوير زراعة المانجو في السلطنة ، حيث تم ادخال وتقييم العديد من اصناف المانجو تحت ظروف السلطنة وقد تم التوصية بأكثر من ١٦ صنف من هذه الأصناف. كما تم دراسة أنسب موعد وطرق التطعيم الخضرية لأصناف المانجو ، غير أن انتشار الأمراض الفطرية والجهد والوقت الذي تتطلبه هذه الطريقة تعتبر احدى سلبيات الطريقة التقليدية لإكثار المانجو وبالتالي هناك حاجة للبحث عن تقنية جديدة تعالج مثل هذه السلبيات وتكون آمنة واقتصادية لإكثار شتلات المانجو. لذا تعتبر تقنية الزراعة النسيجية من الطرق الرائدة في العالم لإكثار أشجار الفاكهة وقد نجحت السلطنة حالياً في استخدامها لإكثار اشجار الموز والحمضيات والنخيل والغراولة ونأمل أن نجح في استخدامها لإكثار شتلات المانجو وذلك من خلال هذا المشروع البحثي. وتعتبر تقنية الزراعة النسيجية من الطرق الرائدة في العالم لإكثار أشجار الفاكهة وقد نجحت السلطنة في استخدامها لإكثار اشجار الموز والحمضيات والنخيل والغراولة ونأمل أن نجح في استخدامها لإكثار شتلات المانجو وذلك من خلال هذا المشروع البحثي.

تم تمويل المشروع بتكلفة وقدرها ٩١٥٢٨ ريال عماني للفترة (٢٠١٤/١/١ - ٢٠١٥/١٢/٣١ م) وتقوم المديرية العامة للبحوث الزراعية والحيوانية بمحطة البحوث بالريميس ، ومن



## Study and application for the best ways to propagate the ways of mango farming textile in Sultanate under conditions

Mango crop is kind of tropical crops that grow under the conditions of the Sultanate, as it comes in fourth place after the palm, lemon, banana in terms of area cultivated. The government has made great efforts to develop the cultivation of mango in Oman, where they introduced and evaluated many varieties of mango under the conditions of the Sultanate that has been recommending for more than 16 of those items.

The project was funded at a cost of \$ 91,528 Omani riyals for the period (01/01/2014 - 12/31/2015) and the Directorate General for Agriculture and Animal Research Station Research Baremeis, then the results was published in all governorates of the Sultanate.

The project aims to develop an effective and safe method for the propagation of commercial varieties of mango. A special protocol for the Sultanate of mango seedlings was histological multiplicities. In addition to providing matching mango seedlings of native tree reci-

pes and free from diseases. As well as the replacement of the traditional methods of propagation mango tissue culture technology.

### Achieved:

Results of the study of a (6) varieties of Omani Alomba are the following:

Fruit size is taken which tissues had an impact on the level of production of callus, where it notes the contrast between the varieties, the production ratio increased callus varieties Alfonso and Ross Alkarrapo and Altertpenten derived from the fruit of the size of 2-3.5 cm while the varieties Ombala and Aldischhra higher production of CALS of the fruit size 3.5 -5 cm.

The highest percentage of CALS was after 90 days from sowing each species.

Add 2,4-D1 mg alone or with 0,25 mg / l BAP had a positive impact in stimulating be callus.

The embryos are preliminary Naosselh and the beginning stages of embryos transferred to Al-naosselh three different varieties (turpentine and Karrapo and Alfonso).

Determining the appropriate food circles for the stages of the production class and Albramasa Alkarrapo histologically.

Full production of seedlings to class Albramasa and grown in normal soil and is currently in the process of localization within the laboratory and then be transferred in greenhouses.

The embryos are preliminary Naosselh and converts it into phases embryos Naosselh advanced varieties turpentine and Alfonso and saffron and Ombala and Dischhra.

Rehabilitation of Omani cadres to work in the field of tissue culture for Mango.

### Beneficiaries:

\* The researchers, technicians and farmers





## Research unit project for the preservation and maintenance and propagation Green Mountain goat breed

The strain Green Mountain goat is the most important goat breeds in the Sultanate in terms of the economic value of this strain, given the high demand on this strain, whether domestic consumers or from some neighboring countries, this resulted in a decrease in their numbers and prejudice to the composition of herds of this strain, and it came the idea of creating the research unit strain of Green Mountain goats in behalf of it to improve, where is the original site of this strain in the main objective of this unit is to keep the strain and to ensure sustainability, the project will target to increase the fertility rate by 10% and increased the twin rate by 20%.

The project aims to preserve the breed along with the Green Mountain goats in their native habitat, conservation and maintenance of genetic deterioration and confused random, in addition to breeding and propagation of this strain and distributed to educators Green Mountain.

### Achieved:

\* Composition of the herd to preserve the breed within the site where it began the composition of the herd number of 100 female and 20 male

has gradually increased thereafter to reach the number of 250 female and 50 male, were to follow the age structure of the herd so that it contains: adult males and males developing and females seriously and females developing.

\* Excluding non-animal qualities desirable in terms of formal and productivity and focus on the distinctive animals genetically.

\* Platform put the center to keep the strain to obtain a higher genetic yield expected in the coming period of genetic improvement began during the births of the first generation season to obtain a three births in the abdomen and one where the percentage of mothers that gave the Twins more than 20% (given the results of births season research unit for the year 2016/2015, where good results were obtained on the number of 61 births and fertility rate stood at 98% and 122% of twins).

\* Multiplication Green Mountain goat breed through the distribution of a certain number of enhanced strain on educators green mountain in order to increase the yield of genetic traits twin and growth rates.



## صندوق التنمية الزراعية والسلمكية مشروع الوحدة البحثية لحفظ وصيانة وإكثار سلالة ماعز الجبيل الأخضر

تدرجياً بعد ذلك لتصل إلى عدد ٢٥٠ أنثى و٥٠ ذكر ، وتم إتباع التركيب العمري للقطيع بحيث يحتوي على : ذكور بالغة وذكور نامية وإناث بالغة وإناث نامية.

– استبعاد الحيوانات الغير مرغوبة من حيث الصفات الشكلية والانتاجية والتركيز على الحيوانات المتميزة وراثياً.

– وضع برنامج انتخابي مركز للحفاظ على السلالة للحصول على اعلى عائد وراثي متوقع خلال الفترة القادمة وقد بدأت بشائر التحسين الوراثي خلال موسم ولادات الجيل الاول بالحصول على ولادة ثلاثية في بطن واحدة حيث بلغت نسبة الامهات التي اعطت توائم اكثر من ٢٠٪ (أعطت نتائج موسم ولادات الوحدة البحثية لعام ٢٠١٦ / ٢٠١٥ نتائج طيبة حيث تم الحصول على عدد ٦١ مولود وبلغت نسبة الخصوبة ٩٨ ٪ ونسبة التوائم ١٢٢ ٪).

– إكثار سلالة ماعز الجبل الاخضر من خلال توزيع عدد معين من السلالة المحسنة على المربين بالجبيل الاخضر من اجل زيادة العائد الوراثي لصفات التوأمية ومعدلات النمو.

تعتبر سلالة ماعز الجبل الأخضر من أهم سلالات الماعز الموجودة في السلطنة من حيث القيمة الاقتصادية لهذه السلالة، ونظراً للإقبال الشديد على هذه السلالة سواء من المستهلكين المحليين أو من بعض الدول المجاورة فإن ذلك أدى إلى تناقص أعدادها والإخلال بتركيبة قطعان هذه السلالة، وعليه جاءت فكرة إنشاء وحدة بحثية لتحسين سلالة ماعز الجبل الأخضر في نيابة الجبل الأخضر حيث يعتبر الموقع الأصلي لهذه السلالة ويعتبر الهدف الرئيسي لهذه الوحدة هو الحفاظ على السلالة لضمان استدامتها، وسوف يستهدف المشروع زيادة نسبة الخصوبة بمقدار ١٠٪ وزيادة معدل التوأمية بمقدار ٢٠٪.

ويهدف المشروع الى جانب المحافظة على سلالة ماعز الجبل الأخضر في موطنها الأصلي وحفظها وصيانتها من التدهور الوراثي والخلط العشوائي، بالإضافة الى تربية وإكثار هذه السلالة وتوزيعها على المربين بالجبيل الأخضر.

### المنتحق :

– تكوين قطيع للمحافظة على السلالة داخل الموقع حيث بدأ تكوين القطيع بعدد ١٠٠ أنثى و ٢٠ ذكر وقد إزدادت



# The development of safety and quality and management of cold chain systems in the seafood processing facilities in Oman

# صندوق التنمية الزراعية والسمكية تطوير نظم السلامة والجودة وإدارة سلسلة التبريد في منشآت تجهيز الأغذية البحرية في سلطنة عمان



Fish is the most important food and economic resources of the countries bordering on the seas and oceans , fish and fish products occupies a privileged position in many of these countries and in the Sultanate in particular the fundamental role of providing food integrated elements featuring easy digestion and absorption of proteins and a high proportion of essential amino acids that the body cannot synthesize and necessary for the growth of the body and build tissues, and the quality of the fish is an important factor in the quality of food which is desired by the consumer, this quality can be exposed to dip due to exposure of these marine resources for any form of pollutants, it has exposed the wealth of fish waste due to malpractice in the treatment and disposal from the remnants hence the importance of raising the level of production and quality, which will be channeled to increase circulation and demand it, it was the adoption of the said project. And that the goal of the assessment and rehabilitation of a number (5) of the fish in the Sultanate factories, which have been selected from within fourteen (14) made from non-certified factories in the Sultanate and so after studying the current status in terms of the methods used in fish and infrastructure to address the facility and means safety followed in which, for

the purpose of rehabilitation of these plants had providing material support to the provision of infrastructure facilities and convenient rooms and modern equipment and accessories in order to raise the quality of local products and make it acceptable for human consumption, both internally and externally, which will reflect positively on the national economy. For the purpose of the operation plan for the project it has been the adoption of special methodology which is to be collected samples of fish, water and ice according to the list of procedures in the quality of the fish adjust the center of three certified factories holds a quality control certificate in order to obtain a record of baseline data and also compile samples of five plants is accredited and non holds a certificate of quality control, which have been included in the work of the project, after it has been collecting samples of raw fish (raw) from five regions that it was made in the factory during the final samples and samples treated (final product). There are other events within the process plan for the project which will be performed, such as microbiological tests on the samples, which will begin in mid-2016, according to the operation plan of the project in order to detect the presence of disease-causing microorganisms that affect product quality and safety.

المادي لتوفير بنية تحتية ومرافق وغرف ملائمة ومعدات ومستلزمات حديثة من أجل رفع جودة منتجاتها المحلية وجعلها مقبولة للاستهلاك البشري داخليا وخارجيا والذي سينعكس ايجابا على الاقتصاد الوطني . ولغرض تنفيذ الخطة العملية للمشروع تم اعتماد منهجية خاصة وهي ان يتم جمع عينات من الأسماك والماء والثلج حسب لائحة الإجراءات المتبعة في مركز ضبط جودة الأسماك من ثلاثة مصانع معتمدة حاصلة على شهادة ضبط الجودة من أجل الحصول على بيانات أساسية قياسية وأيضا تجميع عينات من خمسة مصانع غير معتمدة وغير حاصلة على شهادة ضبط الجودة والتي تم ادراجها ضمن اعمال المشروع ، بعد ان تم جمع عينات الاسماك الاولى (الخام) من خمسة مناطق تم فيها معالجة للعينات في المصنع والعينات أثناء المعالجة والعينات النهائية (المنتج النهائي). وهناك فعاليات اخرى ضمن الخطة العملية للمشروع منها سوف يتم تنفيذها مثل التحليل الميكروبيولوجية على العينات والذي ستبدأ في منتصف عام ٢٠١٦ حسب الخطة العملية للمشروع بهدف الكشف عن وجود الأحياء الدقيقة المسببة للأمراض والتي تؤثر على جودة المنتج وسلامته .

تعتبر الثروة السمكية من أهم المصادر الغذائية والاقتصادية للدول المطلة على البحار والمحيطات، وتحتل الأسماك ومنتجاتها مكانة متميزة في كثير من هذه الدول والسلطنة بشكل خاص لدورها الأساسي في توفير غذاء متكامل العناصر حيث تتميز ببروتينات سهلة الهضم والامتصاص وبنسبة عالية من الأحماض الأمينية الأساسية التي لا يستطيع الجسم تصنيعه والضرورية لنمو الجسم و بناء انسجته، وجودة الاسماك تشكل عاملا مهما في نوعية الغذاء الذي يرغب به المستهلك، هذه الجودة يمكن ان تتعرض الى الانخفاض جراء تعرض هذه الثروات البحرية لاي شكل من اشكال الملوثات ، وقد تتعرض الثروات السمكية للاهدار بسبب الممارسات الخاطئة في معالجتها والتخلص من بقاياها ومن هنا جاءت اهمية رفع مستوى الإنتاج وجودته والتي ستصب في زيادة تداوله والإقبال عليه، عليه جاء اعتماد مشروع المذكور. والذي هدف إلى تقييم وتأهيل عدد (٥) من مصانع الأسماك الموجودة في السلطنة والتي تم اختيارها من ضمن أربعة عشرة (١٤) مصنع من المصانع الغير معتمدة في السلطنة وذلك من بعد دراسة وضعها الحالي من حيث الاساليب المتبعة في معالجة الأسماك والبنية التحتية في المنشأة ووسائل السلامة المتبعة فيها، ولغرض تأهيل هذه المصانع كان لابد من توفير الدعم



## Fish farming development in fresh and salty water in rural farms in the Sultanate of Oman... Second stage (hydroponics technique is applied)



Due to the importance of fish farming in the global economic and social factors, its benefits, and its contribution to the large food security, there was a big interest from the agricultural and fishery development fund to develop this vital sector through funding of various projects in research and development and that would the development of aquaculture sector be in a sustainable manner consistent with the environment to ensure continuity sector and the lack of potential effects on the environment, and that becomes a tributary of national food security and economic development. Among these projects financed by the Fund project development of fish farming in salty and fresh-water in rural farms in the Sultanate of Oman / second stage (hydroponics technique is ap-

plied), where the project is linked to undertake complementary activities between traditional agriculture and fish farming in order to exploit the unit and water space optimal exploitation in order to expand economic returns to farmers.

The Omani stores are experiencing increasing pressure by hunters, these stores cannot return to its normal, due to the presence of more than one contributing factor to this situation. Hence the need for this project came as it aims to increase fish production from aquaculture Omani side by side from capture fisheries to contribute in the national income and food security.

## صندوق التنمية الزراعية والسمكية تتمية استزراع اسماك المياه العذبة والمستصلحة في المزارع الريفية في سلطنة عمان / المرحلة الثانية (تطبيق تقنية الزراعة المائية)



حيث يهدف إلى زيادة الإنتاج السمكي العماني من الاستزراع السمكي جنباً إلى جنب من المصايد الطبيعية للمساهمة في الدخل القومي والأمن الغذائي.

وتتضمن منهجية العمل للمشروع على (١) اختيار وترشيح عدد من المزارع لإنشاء وحدة إنتاج سمكي متكاملة بطاقة إنتاجية مقدارها ٣٦ طن / عام من الاسماك للمزرعة الواحدة بالتعاون مع مع جمعية مزارعي الباطنة. (٢) سيتم ربط البيوت المحمية بالمزرعة المحلية وريها من الماء المصروف من المزرعة السمكية والذي يحتوي على عناصر مغذية تساعد على نمو النباتات (كالخيار والطماطم) دون اضافة اية عناصر مكمل للماء عدا عنصر الحديد وأي عنصر قد تحتاجه النبتة كمثل غذائي. (٣) من هذا المنطلق سيتم تجهيز البيوت المحمية بنظام Aquaponic او الزراعة المائية الاحيائية والتي تتكون من خزانات الياف زجاجية وصفائح من مادة البوليستر لتثبيت النباتات على سطح الماء. في هذا النظام لا يتم استخدام التربة وانما يتم استخدام مواد دائمة كالحجارة الصغيرة الطبيعية او الصناعية (كريات الفخار) من اجل تثبيت جذور النباتات او الواح البوليستر (أختياري). أو إنشاء الأحواض من الإسمنت.

نظراً لأهمية قطاع الاستزراع السمكي عالمياً ولفوائده الاقتصادية والاجتماعية ومساهمته الكبيرة في الأمن الغذائي، فقد اهتم صندوق التنمية الزراعية والسمكية بتطوير هذا القطاع الحيوي المهم من خلال تمويل مشاريع مختلفة في شقيها البحثية والتنموية والتي من شأنها أن تطور قطاع الاستزراع السمكي بطريقة مستدامة ومتوافقة مع البيئة تضمن استمرارية القطاع وانعدام تأثيراته المحتملة على البيئة، وأن يصبح رافد للإمن الغذائي والإقتصادي الوطني. ومن هذه المشاريع التي مولها الصندوق مشروع تنمية استزراع اسماك المياه العذبة والمستصلحة في المزارع الريفية في سلطنة عمان / المرحلة الثانية (تطبيق تقنية الزراعة المائية) حيث يعتبر المشروع مرتبط بالقيام بأنشطة تكاملية بين الزراعة التقليدية وتربية الأسماك وذلك لاستغلال وحدة المساحة والمياه الاستغلال الأمثل في سبيل تعظيم العائد الاقتصادي للمزارعين.

حيث تشهد المخازين الطبيعية في السلطنة ضغطاً متزايداً من قبل الصيادين، ولا يمكن بأي حال من الأحوال إرجاع هذه المخازن إلى طبيعتها نظراً لوجود أكثر من عامل مسبب لهذه الحالة. ومن هنا جاءت الحاجة لهذا المشروع



# البائع المتجول

## PACKMAN

Every morning while we are going to work or for doing anything else, we see that man who takes a corner from the road to put his vegetables and fruits in order to sell them.

Said Alhasni starts his morning with a trip to the central vegetable market in Seeb where he buys the goods of all kinds, such as fruits, vegetables, and dates, then he return back again to Khuwair to the same place where he sell all his goods by putting a small mat on the ground and arranges the orange, lettuce, cabbage, carrots, zucchini, potatoes, garlic, dates and what the housewives need every day in her kitchen. He shades some umbrellas to protect his goods from the hot sun and keep it fresh. Said says that he has customers buying their needs from him every morning because

he provides almost what the market offered, instead of going to the mall or to the vegetable and fruit market, he incurs himself the effort to deliver fresh vegetables to this region.

Perhaps we no longer see a lot of street vendors these days but Said is glad that he still provides for himself and his family a good lifestyle by selling vegetables in the old traditional way that reach to every house and corner in Al Khuwair Street. Said said that he buys his goods at a wholesale price and adds them the transportation price and his profit too, so he can go in for a decent living.

About flooding of the goods that are not sold, he tries to spend it inside his house or feed it for animals such as chicken.

يعتبر بيع الخضراوات في سيارة متجولة شكل من أشكال الاقتصاد الشعبي أو اقتصاد الظل، الذي لا يدخل حسابه في الناتج المحلي الإجمالي. ومن منا لا يتذكر ذلك البقال بائع الخضار المتجول الذي سادت مهنته بالبلاد لعقود طويلة حتي نهاية السبعينيات حيث اخذت في الاختفاء تدريجيا من المدن.. وكان البقال يمر بطرقات وهو يحمل سبائك كبير علي رأسه.. او يثبت مرحلتين على جانبي حمار بها الكثير من الثمار والخضار المندية بالماء.. ربات وصرر الرويد والبربير والنعناع والبقل والسبنت.. وعنده ميزان حيث يمسكه من عروته للاعلي حيث تتدلي طاسيته ويضع الثقل ليوزن الرطب والطروح والجزر واللوز والصبار وغيرها كما يعرض منتجات الالبان وكما يبيع الرياحين والمشموه والرازقي والمحمدي.. وهو لا يمل وينادي برتم جميلة.. حياكم سبعة ايام ماجاكم..

ربما لم نعد نشاهد الكثير من الباعة المتجولين هذه الأيام لكن سعيد مازال يوفر لنفسه ولعائلته لقمة العيش عبر بيع الخضار بالطريقة التقليدية القديمة التي تصل إلى كل منزل وركن في شارع الخوير. يقول سعيد بأنه يشتري بضاعته بسعر الجملة ويضيف عليها سعر النقل ورحه أيضا، ليستطيع أن يمضي في سبيل عيش كريم.

أما ما يفيض عنه من بضاعة لا تباع فيحاول أن يصرفها داخل منزله أو إطعامها للحيوانات كالدجاج الذي يربيه جنب بيته، او يقوم بتوزيعها لمن يملك الحيوانات من جيرانه وأقاربه.

كتابة: رباب سلمان

مشهد صباحي، نقابله كل يوم أثناء خروجنا من منازلنا للعمل او لقضاء حاجة أخرى.. رجل يفتش الأرض لبيع بضاعته؛ يبدأ صباحه بما فتح الله عليه من رزق، فأصبح الباص المحمل بالفواكه والخضار جزء يومي من عمله، ومخزنه الخاص للبضائع المتنوعة. سعيد الحسني ينثر بضاعته كل يوم على جانب الطريق في مسقط الخوير، هناك إتخذ لنفسه ركنًا في كل صباح بعد أن يقود الباص محملاً فيه ما عنده من بضاعة لبيعها لربات البيوت والنسوة التي لا تستطيع القيادة أو حتى للمارة على هذا الطريق.

يبدأ سعيد صباحه برحلة إلى سوق الخضار المركزي في الموالح السيب حيث يشتري البضاعة من جميع أنواعها كالفواكه والخضار والتمور أيضا، ثم يعود أدرجه إلى الخوير ليبسط حصير صغير واضعا عليه البرتقال والخس والملغوف والجزر والكوسى والبطاطا والثوم والتمور وما تحتاجه سيده المنزل لقضاء حاجات مطبخها اليومي ويظل بضاعته ببعض المظلات لتحميها من أشعة الشمس الحارة ولتبقئها طازجة. يقول سعيد بأن لديه زبائن إعتادوا على شراء حاجاتهم منه في كل صباح لأنه يوفر تقريبا ما يقدمه السوق، فبدلا من الذهاب إلى المجمع التجاري أو إلى سوق الخضروات والفواكه يتكبد بنفسه العناء ليوصل الخضروات طازجة إلى هذه المنطقة.



# صيد السمك في بركاء

اعداد: رباب سلمان

يقول سعادة الدكتور حمد بن سعيد العوفي وكيل وزارة الزراعة والثروة السمكية بأن الثروة السمكية تعتبر جزءاً لا يتجزأ من منظومة التنمية الاقتصادية الشاملة بالسلطنة، وقد حظيت الثروة السمكية بالعناية الكافية منذ بدء النهضة المباركة، وحفظت نمواً واضحاً في الإنتاج، بالإضافة إلى المساهمة في الدخل القومي، وتحقيق الأمن الغذائي، وتوفير فرص العمل لعدد كبير من المواطنين، واستقرار المجتمع الريفي، والمحافظة على البيئة والموارد الطبيعية. تتميز السلطنة بسواحل طويلة تصل إلى ٣١٦٥ كيلومتراً تطل على بحر العرب وبحر عمان والخليج العربي، حيث تحوي بحار السلطنة على أكثر من ١٠٠٠ نوع من الأسماك والكائنات البحرية ذات القيمة الاقتصادية العالية، مثل: الشارخة، والصفيلج، والجيدر، والكنعد، والهامور، والكوفر.

تقع ولاية بركاء في محافظة جنوب الباطنة في الجزء الشمالي من سلطنة عمان، وتبعد عن العاصمة حوالي ٨٥ كم، تقع على الشريط الساحلي لبحر عمان، كانت ولا تزال ذات أهمية شديدة في إثراء الثروة السمكية، بحيث يعتمد عدد من سكانها على صيد السمك كمصدر رزق لهم، وعلى شاطئ بركاء يحط الصيادون برزقهم اليومي لبيعه مباشرة للمستهلكين، بعد أن تجمعوا لشراء حاجاتهم من السمك الطازج.

على الشاطئ حيث حط السوق قواعده البسيطة، ينتشر الصيادون لبيع السمك، وكل صياد اختار لنفسه حصيراً لوضع السمك عليه، ومنهم من سحب قاربه خارج الماء محملاً إياه بكافة أنواع السمك التي حصل عليه من غلة يومه هذا. في السوق وكما يطلو للباعة تسميته قابلاً الصياد خالد المولي، الذي حدثنا عن يومياته في الصيد.

## لما اخترت هذه المهنة بالذات؟

لقد اكتسبتها عن أبي، وأبي أخذها عن أبيه، فقد قدمت من عائلة عرفت بصيد السمك من القدم، كما أن بركاء مشهورة بصيد السمك، وأغلب سكانها يمارسون هذه المهنة.

## كيف يكون يومك عادة في صيد السمك؟

تختلف أيامي وفقاً لما أحصل عليه في رزقي اليومي، فعادة أخرج كل صباح وأنزل البحر بقاربي لصيد السمك،

وأعود بعد أن أجمع ما أستطيع وما قسمه الله لي من رزق، ثم أقوم ببيعه مباشرة على الشاطئ حيث يتجمع الناس لشراء السمك.

## ما هي الوسائل والألات المستخدمة في الصيد؟

الوسائل متعددة، ومنها: الخيط، والمدة، والشبكة الحذافة (المدورة)، وشبكة الصيد الكبيرة، وشبكة النايلون، وهذا ما نستخدمه، أما عن الوسائل غير المشروعة فلا يوجد صياد بيننا يستخدمها، مثل: القنبلة اليدوية، والصيد بالكهرباء..

## ما هو موسم الصيد المناسب في كل عام؟

إن الصيد مثمر جداً طوال العام، ولكن إذا كنت تبحث عن صيد أنواع معينة، فيبدأ موسم التونة العنيفة الصغراء الزعانف في سبتمبر وينتهي في مايو، ويتم رصد الكثير منها خلال شهر نوفمبر إلى مارس. لدى سمكة أبو شراع موسم صخب جداً، وتم رصد الكثير والكثير منها طوال العام. وسمك الدوراد هو من أكثر الأسماك المرغوب بها

في مسقط، وتتواجد هذه السمكة النابضة بالحياة طوال العام، يبدأ موسمها في مايو حتى يناير، وتكون ذروة الموسم خلال الأشهر من أغسطس إلى أكتوبر.

سمك الهامور هو واحد من الأهداف المفضلة ويوجد بوفرة طوال العام، مع انخفاض طفيف في مارس ويوليو وهكذا...

بعد أقل من شهر سيعج ميناء بركاء للصيد البحري هذا بالصيادين، بعد أن تكون مراحل أعماله الأساسية قد انتهت، ليضاف إلى سلسلة موانئ الصيد ضمن خطة وزارة الزراعة والثروة السمكية بإقامة موانئ الصيد في مختلف المناطق الساحلية، وقد سمعنا أن الميناء أصبح في مراحله النهائية.. ما رأيك في هذا؟

نحن نتطلع لهذا الميناء بشوق كبير، بالإضافة إلى دوره التجاري والسياحي؛ نظراً لموقع بركاء المهم، وسيكون هناك سوق لبيع الأسماك، وشاطئ لرسو القوارب، وورش بحرية، ومصنع لتجهيز وتغليف الأسماك، وآخر للتج.







# Fishing in Barka

Rabab Salman

His Excellency Dr. Hamad bin Said Al Oufi, "Undersecretary of the Ministry of Agriculture and Fisheries" said that fisheries is an integral part of the overall economic development of the Sultanate system. Fisheries have enjoyed a sufficient attention since the start of the Renaissance, thus achieved a clear growth in production as well as contributing effectively in the national income, achieving food security, providing employment for a large number of citizens and the stability of the rural community and the preservation of the environment and natural resources, this is due to the Sultanate's long coasts of which it is up to 3165 km overlooking the Arabian Sea, the Sea of Oman and the Arabian Gulf.

Barka is located in Batinah region in the northern part of the Sultanate of Oman, it is away

from Muscat, the capital, about 85 km, it is located on the coastline of Oman's sea, where the majority of the population depends on fishing as a source of livelihood for them. On the beach, the fishermen come daily to sell directly what they got from fish.

On the beach where the market took a place, fishermen stand up to sell fish, and every fisherman chooses a reed mat for himself to put the fish on them, others pull their boat out of the water to keep the fish in it till they sell it. In the market, we met a fisherman named Khalid Molai, who told us about his diary in fishing.

## Why do you choose fishing in particular?

I have gained this profession from my father and my father took it from his own.

## How is your day usually in the fishing?

My days vary according to what I get from fishing, usually I go out every morning by my boat to the sea then I come back later to collect what I get from fish, then I sell it on the beach to the people.

## What are the machines you used in fishing?

Multiple machines including thread, network Flywheel (retained), and large fishing net, and nylon mesh.

## What is the proper hunting season every year?

Fishing is very productive throughout the year, but if you're looking for hunting certain species,

Such as Violent tuna, yellowfin season begins in September and ends in May, and many of them are monitored during the month of November to March. Sailfish is monitored throughout the year.

## After less than a month the Port for fishing will be ended... What do you think about it?

We look forward to this port as an addition to trade and tourism section, there will be a market for fish selling and this an important thing for as a fisherman.







## لجراحة القلب روادها

اعداد: رباب سلمان

٢٠٠٣ ، وافتتحت عيادة "الأوازيس" (الواحة) في برادي. كما مارست هذا النوع من الجراحة في أميركا وأوروبا.

**هل تشرح لنا القليل عن هذه التقنية الجديدة بكلام مبسط يفهمه القراء؟**

هي التقنية المتطورة بأن "يحول مسار الشريان التاجي، أي انه نزرع الشرايين كما يقال في قاموس عامة الناس من دون الحاجة إلى إجراء عملية التنويم الاصطناعي".

وقال: "بكلام مبسط، أجري عملية جراحة تركز على زرع شرايين القلب من دون اللجوء إلى ما يسمى بعلم الطب بالـ "circulation extra corporelle" ومعناها أنني لا ألبأ إلى آلة توقف نبض القلب ليتمكن الطبيب من إجراء العملية للقلب بل أعتمد عكس ذلك لأنني أجري العملية والقلب ما زال ينبض بنمطه الطبيعي".

**ماذا عن أسباب تفادي اعتمادك النهج التقليدي في العملية، الذي يعتمد على استخدام الآلة التي توقف**

للصحة والعمليات الخطيرة أناس ثقة يشعر المريض عندهم بالراحة النفسية عند تسليم أمرهم لله ثم للطبيب المختص. واليوم يبرز اسما الطبيب اللبناني الفرنسي الهوية غابريال غريب كأبرز جراح لجراحة القلب.

مجلة الطبييات أجرت حواراً مع الطبيب اللبناني غبريال غريب الأبعد فرنسياً في جراحة القلب الذي اختير من بين ٢٠٠ ألف طبيب لتقنية إجراء العمليات بلا تنويم.

**لماذا تم اختيارك كأفضل وأبرز جراح عالمي؟**

تم اختياري كأبرز جراح وفقاً لتصنيفه جراحاً لزراعة الشرايين في القلب، إذ استخدمت تقنيات متطورة وصعبة في جراحات القلب.

كان سباقاً في هذه التقنية التي تعتمد في فرنسا. وقد أجريت هذا النوع المتطور من العمليات في الجزائر في تموز

**نبض القلب خلال إجراء العملية؟**

"أطمئن الناس إلى أن هذا الأسلوب التقليدي في إجراء العملية أي وضع القلب على آلة وإيقاف نبض القلب خلال إجرائها ليس بنهج خاطئ أو غير صحي". أضاف: "أتمسك شخصياً في عملياتي الجراحية بالتقنية المتطورة التي تحدثنا عنها لتفادي التأثيرات الجانبية التي قد تطرأ عند المريض بعد إجراء العملية، ومنها تأثير نمط عمل الكلى والرتتين والرأس. فالتقنية التي أعتدها ليس لديها أي تأثير جانبي على كل ما ذكرناه، أي لا تأثيرات على الكلى أو الرتتين أو الرأس، لا سيما تفادي وقوع أي جلطة دماغية بعد العملية". أشار أيضاً إلى أن "التقنية المتطورة التي اعتمدها تحد من حاجة المريض إلى إعطائه كميات كبيرة من وحدات دم بعد العملية. فالحاجة إلى نقل دم بكميات ملحوظة تفرض نفسها في التقنية التقليدية لعملية القلب".

**هلا وصفت لنا مهنتك وكيف تراها؟**

"هي مهنة صعبة جداً إذا ما قارناها مع ما كانت عليه في الماضي". إن معدل أعمار المرضى الذين يلجأون إلى عمليات جراحية والذي يصل إلى ٦٣ عاماً، ونشير إلى أننا "نتوقع أن يرتفع معدل أعمار هؤلاء في الـ ٢٠٣٠ إلى ٧٨ عاماً". لا نلجأ إلى الجراحة كحل أولي لعلاج المريض بل نعتمد عكس ذلك. نصف للمريض علاجاً وجملة أدوية فيستمر العلاج الطبي لأعوام عدة قبل ان نقرر إجراء عملية جراحية للقلب".

على صعيد آخر، يتمسك غريب بحنينه إلى وطنه الأم لبنان.

**ما هي العادات السيئة التي تؤثر على صحة القلب؟**

حماية قلبك بأفضل الطرق الممكنة، يمكن أن يساعدك على العيش لفترة أطول. وهناك الكثير من الأمور التي يمكن أن تصيب قلبك إذا تجاهلت الأشياء الجيدة والصحية له، فالعادات السيئة التي تسبب أمراض القلب لا تعد ولا تحصى.

من التدخين إلى عدم ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي خاطئ، كلها أمور لن تجلب لك سوى المزيد من الألم لقلبك. هذه العادات السيئة وغيرها ندعوك للتعرف إليها من أجل التخلص منها والعيش بنمط حياة صحي.

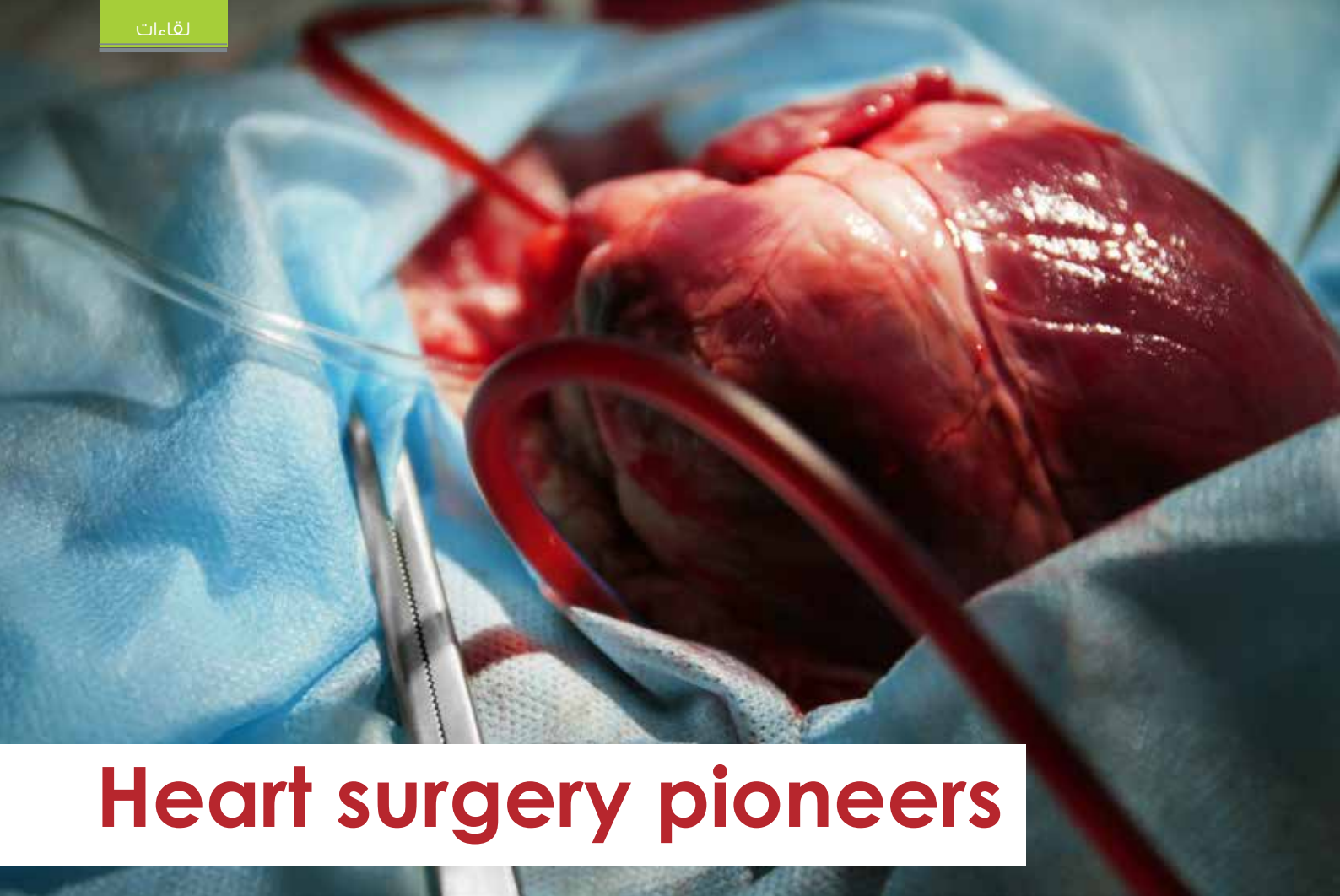
اضطرابات النوم: لحماية قلبك من جميع أنواع الأمراض، يجب عليك التأكد من أنك تحصلين على كمية كافية من النوم. إن لم يكن ثماني ساعات، ست ساعات من النوم يومياً أمر لا بد منه.

عدم العناية بالثة: هناك ارتباط قوي بين عدم أمراض اللثة والقلب. مشاكل اللثة يمكن أن تكون سيئة لقلبك.

تناول الأطعمة الدهنية: السمنة هي العادة السيئة الأخرى التي يمكن أن تؤدي لقلبك. الدهون تطلق بطنان حول القلب وتجعل من الصعب عليه ضخ الدم وبالتالي يتسبب هذا الأمر بحصول النوبات القلبية.

المبالغة في ممارسة الرياضة: الكثير من التمارين يمكن أن تتسبب بأذية كبرى للقلب، بالإضافة إلى أن عدم ممارسة





## Heart surgery pioneers

Health and dangerous operations need qualified doctors that people feel confident and comfort when they need them. Today we hear a lot about the French Lebanese identity doctor Gabriel Gharib specialized in heart surgery.

Altayeb magazine had this conversation with the Lebanese doctor Gabriel Gharib heart surgeon who was selected from among 200 thousand doctors to conduct IT operations without hypnosis.

### Why you were chosen as the best and brightest global surgeon?

I was selected as the best surgeon according to implant the arteries in the heart, since I use a sophisticated and difficult techniques in heart surgery.

I am a pioneer in this technology, which relies in France. This kind of sophisticated operations was done in Algeria in July 2003 where it has been carried out. This type of surgery is practiced in America and Europe. "

### Can you explain to us a little about this new technology in simple words that the readers

### understand it?

It is an advanced technology that "transforms coronary artery route, which means the one that grow arteries, as they say in the General Dictionary of people without having to make artificial hypnosis process."

He said: "In other simplified words, surgery is based on the transplant heart arteries without resorting the so-called science of medicine Pal" circulation extra corporally " this process was conducted, I do not stop the heart from beating to enable the physician to perform the operation of the heart, but I adopted the opposite because I conducted the operation while the heart still beats in a natural way.

### What about the reasons to avoid reliance traditional approach in the process, which relies on the use of the machine that stops the heart beating during the procedure?

"I assure people that this traditional method in the operation of any machine on the development of the heart and the stop of the heart beating during the conduct is not wrong or unhealthy approach."

الرياضة على الإطلاق هو بالأمر السيئ. وبالتالي، لا بد من الحفاظ على ممارسة روتينية ومتوازنة للرياضة.

الإكثار في تناول للملح: تناول الملح الزائد يمكن أن يخلق مشاكل لقلبك. يذكّر الخبراء بأن الأطعمة المالحة تسبب انقباضاً مفاجئاً في دقات القلب، مما يؤدي إلى الأمراض.

عدم تناول الفواكه والخضروات: عدم إضافة هذه المكونات إلى نظامك الغذائي يمكن أن يزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم، ومرض الشريان التاجي، وارتفاع الكوليسترول، وغيرها من مضاعفات القلب الخطيرة.

التوتر والإجهاد : الإجهاد موجود في حياة كل فرد، ولكن الأمر يعتمد على كيفية التغلب عليه. أسوأ عادة سيئة يمكن أن تؤدي لقلبك هو الاجهاد الشديد. حاولي التغلب عليه.

التدخين: التدخين يعزز جلطات الدم، ويمنع تدفق الدم إلى القلب. وهكذا، فإنه يساهم في تراكم الترسبات في الشرايين.







## سوق الصنصرة

## Alsnasrah market

Who stands at the east door of Alsnasrah market as it is called in the city of Nizwa will read the history of this market.

Alsnasrah ancient Market tells the story of the Omani heritage and the details of the history, it reduced the impact to the environment and the earth, and the memory of an ancient Omani man who tells that the market has been a popular destination for many buyers, and was packed with huge commercial movement of various deferral.

The smell of spices, herbs, seeds and agricultural products appeal to visitors of this market, and brings to explore its mastery, what distinguishes the market vendors are the elderly people who stands in front of their shops painting fragrant in this traditional market.

In the market you will find all kinds of all goods from old ones that respect heritage and other goods from food and meat. The commercial movement in the market starts in the month of Ramadan, especially after the Asr prayer until authorized to Maghrib, there begin buying and selling date. Preparing market adornment characteristic of the holy month of Ramadan, but not all of the goods or substances present in the market is proclaimed to them at the time, but there are varieties of goods that have its value such as honey, cattle, sheep, rabbits...



اعداد: رباب سلمان

من الأبقار والأغنام أو المزارع بيضاعتهم لعرضها في السوق، هناك يبدأ الناس بالتجمع مباشرة بعد صلاة العصر في أروقة السوق بغرض شراء ما يحتاجون إليه، وتصطف كميات الأواني الخصوصية للقفير أو المخرافة وهي أوان مصنوعة من سعف النخيل تمتلئ بالخلال ( تباشير القيقب ) التمور الرطب والبسور والسمن العماني والسكر الأحمر العماني واللحوم الطازجة من الماشية العمانية التي تذبح يوميا بجانب مناداة بعض الأغنام من السلالة العمانية من فاته الشراء في عرصة المناداة الصباحية التي تتم تحت شجرة اللبج بالقرب من جامع السلطان قابوس حاليا، ولا نذهب بعيدا عن بقية المحاصيل العمانية التي ينبعث منها رائحة الجودة والطعم والمذاق اللذيذ كالفجل والتين والموز والزيتون البيضا والفريضة، وتأتي أيضا منتجات الجبل الأخضر من المشمش والبوت والرمان والخوخ إضافة إلى غيرها المحاصيل التي تجود بها أراضي الجبل الأخضر وخاصة في موسم الصيف إذ يشتهر بتنوع فاكهته.

يحدث الكبار من رواد السوق والعاملين فيه بأن السوق تغير كثيرا في وقتنا الحالي عن ذي قبل، فقد خفت الحركة التجارية فيه بعيدا عن شهر رمضان الفضيل، وقلت المواد والبضاعة وكأنها اختلقت الأرض واختفت المنتجات والمحاصيل الزراعية وتبدلت الصورة وتغير المشهد وبقي السوق باسمه كما هو، ولكنه اليوم يفتقد لكل ذلك النشاط وللماضي العريق الذي ازدحمت فيه البضائع بالدكاكين دك وتتكدست بالمخازن كافة أنواع المواد والسلع، لم نعد اليوم نشتم رائحة المنتج العماني وبذور الزراع التي كانت الأرض العمانية تنبت منها وتوجد بها ويتسابق إليها كل فرد في ذلك الزمان وفي ذلك المكان، انه سوق الصنصرة بتاريخه العريق يحن لماضيه التليد.

من يقف عند باب السوق الشرقي أو سوق الصنصرة كما يطلق عليه في مدينة نزوى سوف يقرأ تاريخ هذه السوق، فالعبارة منحوتة على مصراعه الأيمن.

سوق الصنصرة سوق عريق تحكي قصة من الموروث العماني وتفصيل من التاريخ والتراث، إنها تختزل آثارا للبيئة والأرض العمانية وذاكرة عريقة للإنسان العماني تروي بأن السوق كانت مقصدا للكثير من المشترين، وكانت تكتظ بحركة تجارية ضخمة من مختلف الأرجاء.

رائحة البهارات والأعشاب الطبيعية والبذور والمنتجات الزراعية تستهوي زائر هذا السوق، وتجلبه لإستكشاف مكوناته، وما يميز السوق هم الباعة من كبار السن الذين يقفون أمام محلاتهم راسمين لوحة فنية مغردين بها في عبق هذا السوق التقليدي.

تتواجد في السوق جميع الأنواع جميع السلع ومنها القديم الذي يخص التراث واخرى بالغذاء واللحم، تكثر الحركة التجارية في السوق في شهر رمضان خاصة حيث تبدأ بعد صلاة العصر حتى يؤذن لصلاة المغرب أي قرب الفطور، هناك يبدأ موعد الشراء والبيع الذي يحصل عن بطريقة المناداة أو المزايعة. يتحضر السوق بجماليته وبزينة مميزة لإستقبال شهر رمضان الفضيل ، وليست كل البضائع أو الأصناف أو المواد الموجودة في السوق ينادى عليها في ذلك التوقيت وإنما هناك أصناف لها قيمة من كل النواحي، حيث تبدأ رائحة هذه الأصناف تفوح من بعيد عندما يأتي الباعة من مربو نحل العسل أو أصحاب الماشية





# السوق العائم في تايلند

إعداد: رباب سلمان

إنه سوق دامنيون سادواك العائم على نهر جنوب غرب العاصمة التايلندية بانكوك، يقع السوق في مقاطعة راتشابوري، وهو عبارة عن قوارب صغيرة محملة بالبضائع المزينة بشكل يلفت الناظر ويشد انتباهه؛ بسبب الألوان الزاهية المتداخلة للخضراوات والفواكه مع ألوان ملابس البائعين، وأضف إلى تلك الأصوات الموسيقية المتناغمة التي يصدرها الباعة بهدف جذب الشاري.

يستغرب المرء من هذا السوق لاعتياده على الأسواق الثابتة، والبضائع المترامية في رفوف أو عربات لا تغير مكانها. أن تتسوق في نهر يحمل لك شتى أنواع البضائع وكل ما تحتاجه فكرة غريبة وجميلة في أن واحد.

يقع السوق العائم في نهر صغير يحكي قصة تاريخ العسكريين الذين حفروه مع السكان المحليين؛ ليجعلوا منه قناة لتخفيف الازدحام وحركة النقل في عهد الملك راما الرابع، الذي أشرف عليه شخصياً؛ ليبي مطالب النمو الاقتصادي عام 1866م، وتتصل القناة بنهر تاتشون بمقاطعة ساموتسكورن ونهر ميخولنج في مقاطعة ساموتسونجكراه.

ومن القناة الرئيسية قام السكان بحفر المئات من القنوات الفرعية؛ لتمدهم بالمياه اللازمة لري مزارعهم العضوية، التي تزرع على ضفاف الألفية دون استخدام الأسمدة والكيماويات الضارة، وينزل المزارع بنفسه لبيع بضاعته عبر القوارب، فتعج صفحة الماء بالباعة من الساعة السابعة صباحاً وحتى الثانية عشرة ظهراً.

وقد أصبحت بالفعل منطقة للجذب السياحي ووجود العديد من مختلف الجنسيات للتعرف على طبائع وعادات وتقاليد هذا الشعب، فضلاً عن أنها منطقة تسوق تحوي العديد من البضائع، سواء كانت من الفاكهة الاستوائية، أو الملابس، أو المشغولات اليدوية، أو غيرها من المنتجات التايلاندية الجميلة، والتي تكون محملة على القوارب الصغيرة، حيث تتم عملية البيع والشراء مع التقاء القوارب، أو من على أطراف القناة المائية حيث يقف القارب وينزل السائح ليتجول في السوق ويعود مجدداً، وهكذا يتم بيع وشراء الفواكه والخضراوات والورد والكثير من المنتجات التي تباع على متن المئات من القوارب الصغيرة.



## Floating market in Thailand

يتميز هذا السوق بأن غالبية الباعة هم من النساء اللواتي يعتمرن القبعات التقليدية المصنوعة من القش بأشكال رائعة. يمكن للزوار العثور على كل شيء في هذا السوق من الخضراوات والفواكه الطازجة، والتي تم قطفها من البساتين الخاصة بالباعة، كما يتم بيع عصير جوز الهند الطازج، والمعكرونة المطبوخة، والمشويات على الفحم، ومعظم الأطباق التايلاندية المطهّوة بمهارة رائعة على متن هذه الزوارق الصغيرة، بالإضافة إلى الهدايا التذكارية، والألبسة، وكافة المصنوعات اليدوية.

أما بالقرب من منطقة السوق يمكن أن ترى أيضاً المنازل التايلاندية التقليدية، والطريقة التي يعيشون فيها.

ينصح بالقيام بزيارة السوق العائم في بانكوك؛ كونه تجربة فريدة من حيث طريقة التسوق من على متن الزوارق، فهي رحلة ممتعة للتعرف على جزء من العراقة التايلاندية، بالإضافة للاستمتاع بتناول بعض أنواع الفاكهة الاستوائية والخضراوات الطازجة.

After this brief stop, it's only a ten-minute drive to the pier to hop onto decorated long-tail boats that are waiting to take you to the market. The roar of the engine disturbs the quiet as the boat glides down the narrow canals, small wooden houses on stilts fringe the banks, some with larger ponds than lawns. The boat driver slows down to let you appreciate the winding waterways and get a brief glimpse of those who live on the river. The journey takes around 20 minutes and it's great to enjoy the peace before the hectic pace of the market. It may feel overcrowded at first glance, but visitors and sellers bring noise and colour to the area.

Damnoen Saduak is the most popular floating market in Thailand, great for photo opportunities, food, and for giving you an insight into a bygone way of life. An early morning start is worth it to avoid the heat and catch Damnoen Saduak at its liveliest. Most visitors who come to Thailand want to visit a floating market and many of them will end up here. Don't let that put you off, though, it's an enjoyable morning out of the city and if you avoid the tourist shops you can get a real sense of the place. The market is over an hour outside Bangkok, and the easiest way to get there is to join a tour.

The bus leaves Bangkok just after 07:00. Our chatty and cheerful guide gives us a potted history of Thailand and points out the interesting sites as we whizz out into the provinces. High rises are quickly replaced by salt farms and lush countryside. First stop is an Orchid Farm and coconut producer. It is impressive how many uses there are for coconuts and the small workshop has managed to turn the entire tree into a business, young shoots boiled for palm sugar, squeezed for oil, lampshades, ladders, and even fuelling their fires with the husks. Next to this hive of activity (beware of the sugar-hungry bees) the orchids seem less exciting, but it is still beautiful to see them in their natural habitat, especially if you are used to seeing them on window-sills in plastic tubs.







## وحدة التصنيع السمكي بولاية المصنعة..



## توفير المتطلبات والامكانيات للمرأة الساحلية؛ لتنمية وتطوير المنتجات الغذائية السمكية.

اعداد: محمود يعقوبي

السوق المحلي بمنتجات غذائية سمكية.

إنتاج برجر السمك، ومخلل السردين، ومنتجات القاشع؛ مشروع بحثي تنموي

وعن فكرة المشروع قالت: هو مشروع بحثي تنموي، يهدف بالدرجة الأولى إلى تطوير المرأة في العمل في مجال القطاع السمكي. جاءت فكرة المشروع كاستجابة لتزايد عدد الطلبات من قبل النساء العاملات في مجال التصنيع السمكي بالسلطنة بتوفير التدريب، وبلغت تكلفة المشروع أكثر من ٧٠ ألف ريال عماني بتمويل من صندوق التنمية الزراعية والسمكية، ويعتبر المشروع جزءاً من مظلة مشروع تطوير منتجات المرأة الساحلية في سلطنة عمان، والذي تنفذه وزارة الزراعة والثروة السمكية.

ماذا قدم للمستفيدات؟

وعن آلية العمل قالت: يعمل المشروع على توفير بيئة مناسبة لعمل المرأة الساحلية، كما يقوم بتقديم دعم للمستفيدات العاملات في المشروع من خلال تقديم الأدوات والأجهزة المطلوبة لإنجاز عملهن، والأهم من ذلك إعداد وتنفيذ الدورات الخاصة بتصنيع المنتجات السمكية، وتأهيل المستفيدات في إدارة المشاريع الصغيرة، وإعداد

وحدة التصنيع السمكي التجريبي بولاية المصنعة من المشاريع التي تشجع المرأة الساحلية على الاستثمار، وفتح مشاريع صغيرة ومتوسطة، وتوفير منتجات سمكية متنوعة؛ مما سيؤدي إلى زيادة دخل أسرتها، حيث يعمل المشروع على نشر ثقافة استخدام التقنيات والمعدات الحديثة، ويحتضن المشروع من بداية تنفيذه إلى الآن (١٢) امرأة ساحلية.

وحول هذا الموضوع تحدثت لمجلة الطبيبات المهندسة فرحة بنت زاهر الكندية رئيسة قسم مجتمع الصيادين بوزارة الزراعة والثروة السمكية ومديرة المشروع، حيث قالت: مشروع وحدة التصنيع السمكي بولاية المصنعة بدأ العمل في شهر فبراير من العام ٢٠١٥، وسيستمر إلى يناير ٢٠١٧، ويعتبر فرصة لتنمية قدرات المرأة الساحلية في العمل بمجال التصنيع السمكي، ونقل المهارات والخبرات إليها؛ لتسهم في زيادة الإنتاج الغذائي من الصناعات السمكية على طريق تحقيق قدر من الأمن الغذائي للسلطنة، وتوظيف الموارد السمكية في التصنيع الغذائي؛ لرفد

آليات وأدوات تسويقية للمنتجات السمكية، وأيضاً تسهيل مشاركة المستفيدات بمنتجاتهن في المعارض والمهرجانات المختلفة، وعلاوة على ذلك توفير منتجات سمكية مصنعة من قبل المرأة في الأسواق المحلية، وإيجاد فرص وظيفية جديدة في مجال التصنيع السمكي.

المنتجات والتسويق

وقالت المهندسة: تنتج أيادي المستفيدات من المشروع وعددهن ١٢ امرأة مجموعة غذائية من الأسماك، كبرجر السمك، ومخلل السردين، ومنتجات القاشع، وغيرها من المنتجات، وقد أعدنا خطة تسويقية لهذه المنتجات، من حيث: المشاركات في المعارض التسويقية، والتعاقد مع شركات التسويق، وغيرها من الإجراءات التي ستساعد في نجاح ورفد هذه المنتجات في الأسواق المحلية. ونطمح مستقبلاً إلى التسويق في الأسواق الخارجية.

زيادة إنتاج سمكي والقيمة المضافة

وقالت المهندسة فرحة الكندية: يهدف المشروع إلى تحسين المنتجات السمكية للمرأة الساحلية، والمنافسة في الأسواق المحلية، ورفع القيمة المضافة، وكذلك تحسين مهارتهن في اتباع الشروط الصحية للمنتجات السمكية، كما يهدف المشروع إلى توفير بيئة مناسبة لاستمرارية إنتاج المرأة الساحلية؛ وبالتالي رفع مستوى دخل الأسرة الساحلية، والأهم من ذلك تشجيع المرأة الساحلية في التوسع الاستثماري في إنتاج الأسماك ومشتقاتها.



المهندسة / فرحة الكندية

النتائج المتوقعة

قالت إن قطاع الثروة السمكية من القطاعات الاقتصادية والإنتاجية الفعالة بالسلطنة وذات دور كبير في دعم الاقتصاد الوطني، وهذا القطاع يمتاز بتوفر فرص إنتاجية واستثمارية لوجود موارد سمكية متنوعة، فمشروع وحدة التصنيع السمكي التجريبية سيحقق النتائج التي نتمنى تحقيقها في هذا الجانب، من حيث: تعزيز دور المرأة في الاقتصاد الوطني، وتأهيلها لتكون قادرة على الاعتماد على الذات من خلال التدريب المتكامل على إدارة المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وإيجاد منتجات بحرية وسمكية ذات قيمة مضافة وإدخالها إلى الأسواق المحلية، بالإضافة إلى الاستمرارية والحفاظ على المنتجات السمكية المصنعة استخدام التقنيات الحديثة في التصنيع البحري والسمكي.



For a unique online news experience

browse the **Observer** web edition



# Fish manufacturing unit in Almsanaa state is providing all the requirements and possibilities for coastal women to develop the food production of Fish



Fish manufacturing unit in Almsanaa state is one of the most important projects that encourage coastal women to invest and open small and medium projects in order to provide a variety of fish products, which will increase her family's income, where the project is working to spread the culture of the use of modern technologies and equipment. The project embraces from the beginning of its implementation to this date (12) coastal woman.

the development of women in the work in the fisheries sector, the idea of the project came in response to the growing number of requests by working women in the field of fish manufacturing in Sultanate, providing training, the project cost reached more than 70 thousand RO funded by the Agricultural and fisheries development Fund, the project is part of the umbrella of the development of the coastal women's products in Oman, which is implemented by the Ministry of Agriculture and fisheries project.

On this subject the engineer Farha bint Zaher Candi the head office of the fishermen community at the Ministry of Agriculture and Fisheries and director of this project said to Altayibat magazine: we start working in Fish manufacturing unit project in February and it will continue to January 2017, it is an opportunity for coastal women to develop work in the field of fish manufacturing and the transfer of skills and expertise to it to help boosting food production from the fishing industry on the road to achieve a measure of food security for the Sultanate and the employment of fishery resources in food processing to supplement the local market food products of fish.

### The expected results

Farha said: the economic and productive fish sector in the Sultanate plays a major role in supporting the national economy which is characterized by the availability of productive jobs and investment to the presence of variety of fish resources draft for fish manufacturing unit in away it will achieve the results that we hope to achieve in this aspect in terms of strengthening the role of women in the national economy and qualify her to be able to self-reliance through integrated training on small and medium enterprise management and create freely and fish products with added value and entered into the local market as well as the continuity and preservation of fish products manufactured using modern technologies in the maritime and fisheries industrialization.

### Research project development

About the idea of the project she said: It is a research development project aims primarily to

[www.omanobserver.com](http://www.omanobserver.com)



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

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

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



# مشاريع إنتاج الألبان الحديثة

مدريد فاروق

بسبب تقدم العلم في مجال البحوث العلمية والإمكانية في ظهور أفكار جديدة لمشاريع إنتاجية في مجال البحوث الحيوانية ظهرت بكثرة في السنوات الأخيرة افتتاح مشاريع صغيرة وكبيرة لإنتاج الألبان واستغلال الثروة الحيوانية بالشكل الصحيح وكان لهذه المشاريع النصيب الكبير في النجاح؛ مما زاد في إنتاج الحليب بشكل ملحوظ في دول الشرق الأوسط.

في هذا المقال نسلط الضوء على هذا النوع من المشاريع وكيفية إنشائها ونصائح للمبتدئين في مجال إنشاء هذه المشاريع.

تستند مشاريع تربية الأبقار من أجل الحليب بشكل أساسي على الدقة الكبيرة في اختيار نوع الأبقار التي ستستخدم في إنتاج الحليب وكذلك على سلالاتها والعوامل المؤثرة على اختيار سلالة دون غيرها وهنا سنعرض أهم أنواع الأبقار التي ينصح بشرائها من أجل إنتاج الحليب:

١- أبقار الفريزيان وهي السلالة القادمة من هولندا وألمانيا ويزيد وزنها على ٦٥٠ - ٨٥٠ كيلو للبقرة، و٣٠٠ كيلو للمولود الجديد ومعدل إدرار الحليب لهذا النوع من الأبقار يوميا ٣٠ لترا ونسبة الدهون فيه ٢.٥ - ٣.٦٪ والبروتين ٣.١٪

٢- أبقار الاير شاير وهي سلالة قادمة من أسكوتلندا وزنها يتراوح بين ٤٥٠-٥٦٠ كيلو للبقرة، و٢٥٠ كيلو للمولود وكمية إدرارها للحليب يوميا ١٨ - ٢٥ لترا وكمية الدهون في الحليب ٣.٩٪ ونسبة البروتين ٣.٣٪.

٣- أبقار السويس براون وهي سلالة سويسرية ويتراوح وزن البقرة الواحدة بين ٥٨٠ - ٦٤٠ كيلو وإنتاجها اليومي للحليب يتراوح بين ٢٠ - ٣٤ لترا ونسبة الدهن ٤٪، والبروتين ٣.٥٪.

٤- أبقار الجرسبي وهي سلالة قادمة من بريطانيا ووزن البقرة ٤٥٠ - ٤٥٠ كيلو، و٢٥٠ كيلو للمولود الجديد إنتاجها للحليب يوميا ١٥ - ٢٢ لترا ونسبة الدهون ٤.٩٪، والبروتين ٣.٧٪.

وهناك أيضا أنواع جيدة من سلالات الأبقار الأخرى، والتي تم استيرادها من مصادرها الأصلية وتربيتها في هذه المشاريع مثل: الشورت هورن، والريديبول، وغيرها. كما يجب ذكر أنواع بعض الأبقار العربية، والتي استخدمت كالفريز المصري، وكذلك الجاموس.

## مواصفات الحظائر الحديثة:

### يراعى عند إنشاء هذه المشاريع النقاط التالية:

١- أن يكون مكان إنشاء الحظيرة قريبا من مصادر المياه

وبعيد نوعا ما عن المناطق السكنية؛ وذلك لتجنب نقل الأمراض.

٢- أن تكون مبنية على أرض ذات تصريف سهل.

٣- وضع تصميم للحظيرة، يراعى من خلاله النظام والترتيب لمواقع نوم الأبقار أو حلبها.

٤- السعة في المكان هو أساس راحة الماشية وعدم تقييد حركتها وكذلك سهولة حركة العمال داخل الحظائر.

٥- استخدام مواد خاصة في بناء الحظائر والتي من شأنها حماية الماشية من تقلبات الطقس السيئة.

## أنواع الحظائر:

هناك الأنواع الآتية للحظائر الحديثة وهي:

١- حظائر ذات المرابط.

٢- حظائر الحيوانات الطليقة.

٣- حظائر العجول الصغيرة.

ويتميز النوع الأول بأن تبقى الأبقار مربوطة فيه طوال اليوم ويتم تغذيتها وحلبها داخل الحظيرة ولا تخرج منها إلا للضرورة كالولادة أو المرض.

وتقسم الحظيرة إلى حواجز وكل حاجز مخصص لبقرة واحدة على أن لا يزيد عدد الأبقار في الحظيرة الواحدة عن ٤٠ بقرة. ولهذا النوع مميزات وعيوب فمميزاته تكمن ملاحظة كل حيوان على حدة وسهولة تشخيص الأمراض وعلاجها بسهولة تطهير المكان والمحافظة على نظافته.

أما العيوب فتكمن في تكاليفه الاقتصادية العالية والحاجة إلى أيدي عاملة كثيرة وقلّة حركة الحيوانات، والذي قد يتسبب في خفض نسبة الخصوبة لديها.

أما النوع الثاني من الحظائر فيتميز بأن تبقى الماشية فيه حرة وطلايقه طوال اليوم وتدخل إلى الحظائر الداخلية مساء عند الحلب والنوم ويشتمل أيضا على نوعين وهما:

١- الحظائر المقفلة: وفيها تترك الماشية في مساحة معينة طليقة وحرّة مع الحاق غذائها بها في مكانات مخصصة على الجانبين.

٢- حظائر مفتوحة: وهي عبارة عن مظلات يوجد أسفلها مداود الغذاء ومحاطة بسور.





# Modern dairy production projects

Many productivity projects in animal's field appeared frequently in recent years, because of the progress of science in many fields such as opening small and large projects for dairy production and exploitation of livestock properly. These projects got big success, which increased the milk production dramatically and significantly in the Middle East.

In this article, we highlight on this type of projects and how to create them, these are some tips for beginners in the establishment of these projects.

Cattle-breeding projects mainly based on milk for the big accuracy in the selection of cows that will be used in the production of the milk type, as well as the strains and the factors influencing the choice of breed, and here we'll show the most important types of cows that are recommended purchased in order to produce.

Milk:

1. Holstein Friesians that are coming from the Netherlands and Germany progeny, weight more than the 580-650 Kg, the rate of milk production for this type of cows daily is 30 L, the percentage of fat in it from 2.5 to 3.6% and protein 3.1 %.

2. Ayrshire that is coming from Scotland, weighing between 450-560 Kg and 25 for a kilo for the newborn, the amount of milk a day is 18-25 L, the amount of fat in the milk of 3.9%, and the proportion of 3.3% protein.

3. Brown Swiss ranges from one cow weighing between 580-640 kg, the daily output of milk

ranges between 20-34 L, the percentage of fat, 4% and 3.5% protein.

4. Jersey coming from Britain, the weight of the cow 400-450 kg and 25 kg for the newborn, milk production for it is 15-22 L per day, the fat percentage of 4.9%, and 3.7% protein.

There are also good types of other cattle breeds, which were imported from the original sources and bred in these projects, such as Short Horned and others. It should also mention the types of some Arab cows that were used as well as the Egyptian buffalo.

Specifications of modern barns:

Taken into account when creating these projects the following points:

1. Be aware where to create the barn in a way it can be close to water sources, and somewhat distant from residential areas in order to avoid transmitting the disease.

2. Built it on a land with drainage.

3. Place the design of the barn into account through the system and arrangement of sites for sleeping or milking cows.

4. Capacity in place is the basis for the convenience of livestock and not to restrict their movement, as well as the ease of movement of workers within the barns.

5. Use special materials in the construction of barns to protect livestock from the vagaries of bad weather.

Types of barns:

There are 3 main types of modern barns, namely:

1. Cowshed holder.



2. Loose animal cowshed.

3. Small calves shed.

The first type is characterized by cows that remain strapped in it all day long, and fed into the milking barn, thus, it do not come out of it.

The barn is divided into partitions, each dedicated barrier to one cow and each barn have 40 cows. For this kind of barn, there is an advantage, like each cow can lie separately, it is easy to diagnose and treat diseases, and it is easy to clean up the place and keep always clean.

But disadvantages lie in the high economic costs, and the need for many employees, in addition to the lack of movement for the animals, which may cause reduced fertility rate.

The second type of barns is that where cattle remain free throughout the day, it enters the barns only for milking and to sleep, it also includes two types:

1-Closed barns: where the cattle are left in a specific area loose and free, with keeping its food on both sides.

2. Open barns: It is beneath umbrellas, and it is surrounded by a fence.

The advantages are:

It is characterized by the lack of economic cost, the lack of need for employees, and the high fertility rate in the herd.

The disadvantages lie in the urge for greater effort to clean up the animal before milking, the risk of spreading infection due to the mixing of cows with each other and there is no ability to

وكذلك لحظائر الحيوانات الطليقة مميزات وعيوب وهي:

أنها تمتاز بقلّة تكلفتها الاقتصادية وقلّة الحاجة للأيدي العاملة وارتفاع نسبة الخصوبة في القطيع.

أما عيوبها فتكمن بالحاجة لجهد أكبر لتنظيف الحيوان قبل حلبه خطر انتشار العدوى بسبب اختلاط الأبقار مع بعضها، وعدم التحكم في كمية الغذاء التي يتناولها كل حيوان.

أما حظائر العجول الصغيرة فهي الحظائر المخصصة للعجول الحديثة الولادة حيث يجب أن تبقى العجول هناك لمدة ستة أسابيع وهي الفترة الحرجة للعجل بعد ولادته.

وفي هذا المكان يحصل العجل على رعاية خاصة حيث إن أجهزة جسم العجل والتي تتحكم بدرجة حرارته تكون غير كاملة في هذه الفترة وقدرته على مواجهة الأمراض تكون ضعيفة؛ مما يتسبب في نفوقه إذا لم يحصل على جميع الاحتياطات الصحية والمناخية اللازمة.

كما تتوفر في هذه المشاريع حظائر جانبية أخرى مثل: حظائر الولادة، واسطبلات الطلائق.

control the amount of food covered by each animal.

The small sheds calves are dedicated to newborn cows, where it should stay there for six weeks, a critical period for the calf after birth.

In this place, the calf gets special care, as the calf's body and devices that control the temperature are incomplete in this period; the ability to cope with illness is weak, which it may cause death if they did not get all the necessary health precautions.



# Cultivation and production of bananas in the Oman

# زراعة وإنتاج الموز في السلطنة



Banana used to be named as peoples' fruit, or as it was called in ancient country by (philosophers dining), where they took it as a food source most of the time; for it's easy to eat and digest, as well as it tastes delicious and has many benefits, such as giving strength and energy for adults, and the growth of the young; because it contains calcium, which helps in building bones.

Banana is planted in a particular climate that requires fertile and light soil. Banana plant dies in salty soil, the land should be clean from worms, and it did not plant with any kind of fruits or vegetables for a year before planting the banana. The original home of the banana is South Asia, Malay Archipelago, and Australia.

## Climatic factors affecting the banana's growing:

- Temperatures: the cultivation of banana trees requires an area that the temperature is not lower than 15 degrees Celsius, and not more than 45 degrees. The 27 degree Celsius average temperature is the best for the growth of banana. The high temperatures are very harmful to the bananas, which lead to dry leaves, stems, and fruits.

- Humidity: the presence of it helps in moderating the high temperatures during the summer season, as the decline of 60% for long hours leads the leaves to be dry and damages the crop, as the increase in humidity for 90% leads to the spread of fungal diseases in trees.

## Banana's cultivation in the Oman:

Oman is the first country in the Gulf in the production of banana fruit; it is grown in Batinah and Dhofar province, where most of the banana production come from there. It is also grown in other regions, but only for domestic consumption.

In the Sultanate, there are five main categories of bananas, named: Alfarad, Almalende, Somalia, Alangal, and Alewylamz.

But the most spread breed in cultivation here is (Alcaffendih stunted), which is known locally as (local banana), with specifications that distinguish it from other items, such as its resistance to wind and diseases, and it has a delicious and a special taste.

## العوامل المناخية المؤثرة في زراعة الموز:

مدريد فاروق

١- درجات الحرارة: حيث يتطلب في مناطق زراعة أشجار الموز أن تكون درجة الحرارة ليست أقل من ١٥ درجة مئوية وأن لا تزيد عن ٤٥ درجة. وتعتبر درجة ٢١ مئوية كمتوسط حرارة لنمو الموز و٢٧ مناسبة للنمو. وتعتبر درجات الحرارة المرتفعة ضارة جدا للموز حيث تؤدي إلى جفاف الأوراق، والسيقان، والثمار، وأحيانا تؤدي إلى الموت.

٣- الرطوبة: تساعد وجود الرطوبة المعتدلة على تخفيف حدة درجات الحرارة المرتفعة أثناء موسم الحر كما يؤدي انخفاضها عن ٦٠٪ لساعات طويلة أثناء النهار إلى جفاف الأوراق وتلف المحصول كما يؤدي ازدياد الرطوبة عن ٩٠٪ إلى انتشار الأمراض الفطرية في أشجار وثمار الموز.

## زراعة الموز في السلطنة:

تعتبر سلطنة عمان في الخليج البلد الأول في إنتاج فاكهة الموز وتنتشر زراعته في محافظة الباطنة ووظفار، حيث يأتي أغلب إنتاج الموز من هناك. كما يزرع في مناطق أخرى ولكن فقط للاستهلاك المحلي.

ويوجد في السلطنة خمسة أصناف رئيسية وهي: الغرض، والماليندي، والصومالي، والنغال، والويليمز وتعود أصناف الويليمز، والماليندي، والصومالي، إلى مجموعة الكافيندش. بينما يعود صنف الغرض إلى مجموعة المايسور والنغال إلى مجموعة الموز الأخضر.

ولكن الصنف الأكثر انتشار في زراعته هنا هو (الكافيندش المتقزم)، والذي يطلق عليه محليا ب (الموز المحلي) وله مواصفات تميزه عن غيره من الأصناف الأخرى مثل: مقاومته للرياح والأمراض وله طعم لذيذ وخاص ولكنه يمتاز بعيوب أيضا كسرعة تلفه أو عطبه أثناء نقله؛ مما يجعل هذا الصنف الأقل منافسة في الأسواق المحلية والخارجية مقارنة بباقي الأصناف.

الموز... فاكهة الشعوب، أو كما كان يسمى قديما في بلاد الهند ب (طعام الفلاسفة) حيث كانوا يتخذونه غذاء لهم في أغلب الأوقات؛ لسهولة أكله وهضمه، وكذلك لطعمه اللذيذ وفوائده الكثيرة فهو فاكهة تمنح القوة والطاقة للكبار، والنمو للصغار؛ لكثرة احتوائه على عنصر الكالسيوم الذي يساعد بناء العظام.

سُمي باللغة العربية بالموز؛ نسبة إلى اسمه في اللغة الهندية موزي وأطلق عليه العرب أيضا اسم بنان، والذي استخدمه لاحقا الأوربيون لينتشر بعدها كاسم لهذه الفاكهة في أغلب لغات العالم.

يتكاثر الموز في مناخ خاص يتطلب تربة خصبة وخفيفة حيث إن نبتة الموز تموت في التربة المالحة وأن تكون الأرض نظيفة من الديدان، ولم تزرع لمدة عام سبق بالموز أو الخضراوات الأخرى. والموطن الأصلي للموز هو جنوب آسيا، وأرضيل المالاي، وأستراليا.



السكري، وذلك لاتباعهم برنامج غذائي يحتوي على زيت الزيتون، ويعتبر زيت الزيتون مادة فعالة للوقاية من أمراض حصوات المرارة، وذلك لأنه يزيد من إفراز هرمونات الصفراء والبنكرياس بشكل طبيعي، الأمر الذي يقلل من حالات الإصابة بحصوات المرارة. كما ولزيت الزيتون فائدة عظيمة للشعر فهو يعمل على نمو الشعر، وترطيب الجلد الجاف؛ نظراً لاحتوائه على مواد للترطيب كفيتامين (أ) وفيتامين (هـ). ويعتبر زيت الزيتون مادة غذائية آمنة، لكن لا ينصح بالإفراط في تناوله، ولا ينصح باستخدامه للقلبي وخاصة عندما يكون له يزل حديثاً.

### مخلفات الزيتون بعد عصره:

تعدّ المخلفات مفيدة أيضاً، وهي تستخدم بعض تعريضها لحرارة عالية لإنتاج زيت المطراف، والذي تصنع منه أحد أهم أنواع الصابون وأفضلها، كما تستخدم مخلفاته لصنع الفحم الصناعي.

### فوائد زيت الزيتون:

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون بشكل يومي مع ملعقة من الليمون يحسّن صحة الإنسان، فهو ملين للمعدة ويساعد على التخلص من الإمساك ويعمل على زيادة الهضم، كما أنّ ملعقة من زيت الزيتون على الريق تساعد على القضاء على قرحة والتهابات المعدة، وتساعد على التخلص من الغازات والانتفاخ، وتناول كوب من الجريب فروت مع ملعقة من زيت الزيتون في الصباح يساعد على الحد من انتقال الفيروس (سي) للخلايا السليمة، ويساعد تناول زيت الزيتون على الريق بعملية التنحيف عند اتباع ريجيم غذائي، حيث إنه يعمل على منح الشخص الشعور بالشبع في المخ، ويحد من الإحساس بالجوع والرغبة بالأكل، بالإضافة إلى أنه يساعد على تنظيم مستوى الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية. زيت الزيتون بدوره يعد مادة مهمة للقلب وللكوليسترول، فعندما يترسّب الكوليسترول على جدران الشرايين يحدث تصلّب للشرايين، ويؤدي هذا الترسّب إلى ضيق الأوعية الدموية؛ وبالتالي يزيد المجهود على القلب، وفي النهاية قد يؤدي ذلك إلى حدوث أزمة قلبية أو الإصابة بسكتة دماغية، وزيت الزيتون بالمادة المضادة للأكسدة التي يحتويها يساعد على تقليل ضغط الدّم، وانخفاض نسبة الإصابة بنوبة قلبية، وهذا ما أظهرته بعض الدراسات الحديثة. زيت الزيتون مهم أيضاً للوقاية من السكري، حيث يعتبر سكان البحر المتوسط من أصحاب الصحة الجيدة منذ مئات السنين، كما وتنخفض لديهم معدلات الإصابة بمرض

## رحلة زيت الزيتون في الجبل الأخضر

رباب سلمان

للمخلل كالثمار الكبيرة في الحجم أو للزيت كالحبوب التي يأتي لونها بين الأسود والأخضر، ثم تأتي المراحل التالية:

يتم تكسير حبات الزيتون، وكان ذلك يتم باستخدام حجر الرحن سابقاً، وهي آلة مكوّنة من جزأين: حجر توضع بداخله الثمار، وحجر يدور بواسطة الإنسان أو الدواب فيكسر الثمار. أما اليوم فتستخدم الآلات الحديثة، وبعدها يتم فصل الزيت عن الثمار، بعد انتهاء المرحلة الأولى تجمع الثمار في سلال القش وتوضع فوق بعضها، وتعلوها حجارة كبيرة؛ ونتيجة الضغط ينفصل الزيت عن الزيتون.

فصل الزيت عن الماء: بعد فصل الزيت عن الزيتون يوضع في أوعية كبيرة، ويترك لحين ملاحظة أنّ الزيت يطفو عن وجه الماء فيفصل الزيت. ما زالت ذات الطريقة متبعة في وقتنا الحاضر، لكن مع توفّر آلات حديثة للتكسير والطحن وبوجود التعقيم وهي متواجدة الآن في الجبل الأخضر، ثم يوضع الزيت في زجاجات فارغة في نصف لتر، وتعاد للمزارعين.

شجرة الزيتون شجرة عظيمة ورد ذكرها في القرآن الكريم، ولها فوائد كثيرة، وتعيش حياة طويلة تمتد لأكثر من ٣٠٠ عام، استوطن الزيتون أراضي الحوض المتوسط، أما في السلطنة فزراعة الزيتون ليست من الزراعات المعروفة، وينحصر تواجده بالأماكن المرتفعة كالجبل الأخضر؛ نظراً للمتطلبات البيئية التي تحتاجها هذه الشجرة.

في نيابة الجبل الأخضر انطلق مشروع زيت الزيتون من قبل دائرة التنمية الزراعية بالجبل الأخضر، استجابة للمزارعين هناك، حيث تنتشر أشجار زيت الزيتون بشكل واسع، وقامت وزارة الزراعة بإدخال أنواع عدة من الشجر في محاولة منها لرفع المستوى المعيشي. وقام أهم مشروع هناك وهو مشروع وحدة استخلاص زيت الزيتون بتمويل من صندوق التنمية الزراعية والسمكية، وقاموا بتدريب المزارعين على طرق استخلاص الزيت بطريقة صحيحة عبر وحدة عصر الزيتون، وشجعوا المواطنين على زراعة شجرة الزيتون في الحدائق المنزلية، والشوارع، والأراضي؛ لقدرة الشجرة على تحمل الجفاف والعوامل البيئية القاسية، عبر توزيع عدة أصناف من أشجار الزيتون مجاناً.

اليوم يقوم السياح والسكان بشراء زيت الزيتون لما لاقاه من نجاح بعد أن كان مهملًا لعدم معرفة فوائده، فتم تعليم المزارعين من قبل الوزارة كيفية تخليل الزيتون، أو عصره لاستخلاص الزيت أو جعله من ضمن المخللات.

### أما عن طريقة عصر الزيت فهي بالشكل الآتي:

كان الزيتون يعصر على ثلاث مراحل قديماً، فبعد قطف الثمار وتنظيفها من الأوراق، وبعد فصل الحبوب التي تصلح





# Olive oil trip in the Green Mountain



Olive Tree is one of the best trees mentioned in the Quran, for what it has benefits and it can live a long life for more than 300 years, olive tree is found of the Mediterranean, while in the Sultanate the cultivation of olives is not known due to the limited presence of high places that olive tree can live for its environmental requirements.

On behalf of the Green Mountain the project of olive oil was launched, by the Agricultural Development Department in response to the green mountain farmers there, where trees of olive oil are widely published and the Ministry of Agriculture planted of several types of trees in an attempt to raise the standard of living. The most important project there is the olive oil unit which is extracted with Agricultural and Fisheries Development Fund", where they have trained farmers on methods of oil extraction in a correct way via the olive pressing, and encouraged citizens to plant olive trees in the streets and lands for the ability of this tree to stand drought harsh environmental factors.

Today the tourists and residents can buy Omani olive oil from the market while the ministry is still educated how to pickle olives, or to extract.

## Benefits of olive oil:

A teaspoon of olive oil on a daily basis with a spoonful of lemon improves human health is a

laxative for the stomach and helps to get rid of constipation and works to increase digestion. Olive oil on an empty stomach helps to eliminate infections of stomach ulcers and helps to get rid of gas and bloating, eating a glass of grapefruit with a spoon of olive oil in the morning helps to reduce the transmission of virus, (HCV) healthy cells, and helps the process of slimming when you follow the diet food, as it works to give the person a feeling of fullness in the brain and reduces the sense of hunger and the desire to eat, plus it helps regulate the level of bad cholesterol and triglycerides. Olive oil, in turn, is an important material for the heart and cholesterol: When deposited cholesterol on the walls of the arteries hardening of the arteries occurs and leads this deposition to the narrow blood vessels and thus increases the effort on the heart and, in the end, this may lead to a

heart attack or stroke, and olive oil in antioxidants helps reduce blood pressure and lower incidence of heart attack and this is shown by some recent studies. Important olive oil also for the prevention of diabetes which is considered the Mediterranean's population of health employers and good for hundreds of years, as have lower HIV infection rates of diabetes and to their followers diet program containing olive oil, and olive oil is an important material for the prevention of gallstones disease because it increases the secretion of bile and pancreatic hormones naturally, which reduces the incidence of gallstones. As olive oil and a great benefit to the growth of hair and moisturize dry skin because it contains important materials for moisturizing as vitamin A and vitamin E. Olive oil is considered a safe food item, but not recommended for excessive eating, it is not recommended for use for frying, especially when it is not newly Wiesel.





# في المدارس سلامة غذاء الأطفال



والمضرة في نفس الوقت؛ لذا وجب الحذر منها بكافة الطرق.

هناك عدة توجيهات للحفاظ على سلامة غذاء الأطفال أثناء تواجدهم بالمدرسة:

## حافظ على الغذاء البارد بارداً:

يجب غسل الأيدي جيداً بالماء الدافئ والصابون قبل إعداد أو تناول الطعام، وكذلك تنظيف الأواني والمناضد بالماء الدافئ والصابون قبل وبعد إعداد كل وجبة غذائية. وبالطبع يجب استخدام حاويات نظيفة للأغذية.

## افصل الأغذية:

استخدم لوح تقطيع للخضراوات والفاكهة والأغذية الطازجة، ولوح آخر للحوم والدواجن؛ وهذا لمنع حدوث التلوث عبر الخلط بين الأغذية. وعندما يحين وقت الغذاء يجب على الطالب ألا يعيد استخدام أكياس التعبئة والأوراق المغلفة للطعام مرة أخرى؛ لأنها قد تكون ناقلة للأمراض المحمولة بالأغذية.

حيث إن إبقاء الطعام بارداً يبطئ من نمو البكتيريا المسببة لفساد الطعام، ومن الممكن أن نحافظ على برودته بإبقاء الطعام السريع التلف في الثلاجة حتى وقت مغادرة المنزل، أو وضع الطعام في علب تحافظ على الحرارة.

## حافظ على الطعام الساخن ساخناً:

استخدم علب حافظة للحرارة، للحفاظ على درجة حرارة الطعام الساخن، وإذا كان الطعام مجمداً فيجب اتباع

الاختبار غير السليم للأطعمة.

ضعف الاهتمام بتدريس مادة التغذية.

الاضطرابات الصحية المرتبطة بالتغذية في مرحلة المراهقة، مثل: السمنة.

بيع الأغذية المكشوفة في الشوارع، ويؤدي إلى منعكسات خطيرة وأضرار جسيمة بالصحة العامة بشكل عام، وبصحة الأطفال بشكل خاص.

يلاحظ أن هناك تزايداً كبيراً في استهلاك كافة الأغذية المحتوية على نسب عالية من الدهون والسكر والملح من قبل الأطفال الصغار، والذين لا يستطيعون أو يبدلون جهوداً كبيرة؛ لتجنب استهلاكها الأمر الذي يسبب لهم مع مرور الزمن أمراضاً خطيرة كالقلب، والسكر، والسرطان، التي يحتاج علاجها إلى تكاليف باهظة.

بالنسبة لأطفال البلدان الفقيرة الذين هم في الحقيقة أكثر عرضة لمضار استهلاك هذه الأطعمة؛ وذلك بسبب غياب التوجيه أو التوعية الصحيحة لهم من قبل كافة أطراف العملية التبادلية، وتحديدًا جمعيات حماية المستهلك، والأجهزة الصحية المختصة، وتواجد الحملات، والإعلانات التجارية المروجة للأطعمة السريعة

هناك فئة من المجتمع أكثر عرضة للتسمم الغذائي؛ بسبب ضعف جهازها المناعي. وهذه الفئة تشمل الأطفال، والحوامل، والمرضعات، والمرضى، وكبار السن.

يندر الاهتمام بغذاء الأطفال عالمياً في سلم ترتيب الأولويات بالمرتبة الأولى؛ وذلك لأن الأطفال يشكلون الشريحة الكبيرة في المجتمع؛ وبالتالي فإن الاعتناء بصحتهم يؤمن مستقبلاً نامياً بكافة مناحي الحياة. لهذا وجب توعيتهم بالاهتمام بسلامة غذائهم وتطبيق ذلك سواء في المدرسة أو غيرها؛ لأنهم من أكثر الفئات تعرضاً للمشاكل، لعدة أسباب منها:

ضعف الاهتمام بتناول وجبة الفطور بانتظام يومياً وذلك لعدة أسباب، أهمها: سوء تنظيم الوقت، والتأخر في النهوض مبكراً، وعدم توافر الوقت الكافي لتناول الوجبة في المنزل قبل الذهاب للمدرسة، وعمل الأم خارج المنزل، وسوء تنظيمها لأوقاتها، وجهلها بأهمية هذه الوجبة. لتلافي هذه المشكلة، يجب توعية الأمهات بالطرق المختلفة لأهمية هذه الوجبة وطريقة تحضيرها، كما يجب أن يتم توجيه الأطفال والمراهقين لأهمية تناول وجبة الإفطار في المنزل، والاهتمام بمكوناتها وشرح فوائدها التي من أهمها سلامة عملية النمو، والارتقاء بالصحة العامة، وزيادة مقاومة الجسم للأمراض، وكذلك زيادة الاستيعاب الدراسي، والقدرة على التحصيل، والتفكير، والتركيز، والإبداع.





# Children's food safety



Society is more susceptible to food poisoning; due to the weak immune system. This category includes children, pregnant women, and nursing mothers, sick and elderly people.

The global attention toward diet for children in the hierarchy takes priorities at first place; because children make up the large segment of society; therefore we should take care of their health believing in the future developing in all spheres of life. This should make them aware of interest in the safety of their food and apply it either to the school or others; because they are the most vulnerable to problems, for several reasons, including:

- \* Weakness attention for having breakfast on a regular basis daily for several reasons, including: Poor time management, and the delay for school where there is no enough time to eat a meal at home before going, the work of the mother out of the house causes the bad organization for her time, and the ignorance of the importance of this meal. To avoid this problem, you must educate mothers in different ways to the importance of this meal and the method of preparation it, as it should be routed children and adolescents of the importance of eating breakfast at home by paying attention to ingredients and explain the benefits that are most important for the safety of the process of growth, and improve public health and increase of the body's resistance to disease, as well as the increase of the absorption of study, and the ability to achievement, thinking, concentration, and creativity.

- \* Selection of improper foods.

- \* Weakness interest teaches nutrition material.

- \* Nutrition-related health disorders in adolescence, such as obesity.

- \* Buying fast food from the streets that lead to serious reflexes and severe damage to public health in general and the health of children in particular.

There are several directives to maintain the safety of children's food while he is in school:

- \* Keep the cold food in a cold weather as much as you can, because that slows down the growth of bacteria that cause food-spoiling, it is possible to maintain the coolness of food by keeping it in the refrigerator until the time where the kid leaves his home, or you can put the food in a package that keeps the heat.

- \* Keep the hot food hot for a long time: by using cans portfolio to heat; you can maintain the temperature degree of hot food properly.

- \* Keep the hands and surfaces clean: You must wash hands thoroughly preparing food with soap and warm water, as well as you should clean the pots and benches with warm water and soap before and after preparing each meal. And, of course, you must use clean containers for food.

- \* Separate food: Use the chopping board for Vegetables, fruit, fresh food, and another board for meat and poultry; this is to prevent the occurrence of pollution through the confusion of food.



# كيف نضمن سلامة مياه الشرب

the valve, pull all the nutrients of the water in the reservoir; to make sure there are no cracks or fractures lead to leakage water from or to the tank.

In the case of depositing the tank on the floor, it must be well washed by chlorine, a concentration of at least 50 pm and use a brush for cleaning water that pulls into the sewage system, and leaves the tank empty for 24 hours; the discovery of any new leaks or cracks.

## Second; maintain the coolers and water dispensers:

Before using the new refrigerators you must ensure cleanliness and safety, but to ensure that refrigerators have been re-maintenance you should repair it properly, and no longer buy any defects.

We must save water dispensers in a clean and dry place away from the possible presence of any contaminants, such as rodents, insects, and dust, as well as away from sunlight, where it leads to the packaging preservatives water interaction with the tank.

When buying plastic water bottles you should avoid those that offer out or on the ground, exposed to sunlight, dust, and contaminants, and pre-installed package needs to be cleaned from the head; to ensure the cleanliness of the hands of its handlers. As you should avoid using any kind of spray or pesticides or fumes that dissolve in water.

لاكتشاف أي تسرب جديد أو تصدعات، وأخيرا يعالج سبب التلوث إن وجد لتلافيه.

## ثانيا : المحافظة على برادات وموزعات المياه

قبل استخدام البرادات الجديدة يجب التأكد من نظافتها وسلامتها والتأكد من أن البرادات التي تم إعادة صيانتها أنها صلت بالشكل المناسب، ولم يعد بها أية عيوب.

ويجب حفظ موزعات المياه في أماكن جافة ونظيفة بعيدا عن احتمال وجود أي ملوثات، مثل: القوارض، والحشرات، والأتربة، وكذلك بعيدا عن ضوء الشمس، حيث إنها تؤدي إلى تفاعل العبوة الحافظة للماء معه.

عند شراء عبوات المياه البلاستيكية يجب اجتناب تلك التي تعرض خارجا أو على الأرض معرضة لضوء الشمس، والأتربة، والملوثات، وقبل تركيبها يلزم تنظيف عنق العبوة؛ للتأكد من نظافة أيدي المتناولين لها. كما يجب تجنب استخدام أي نوع من الرش أو الرذاذ أو المبيدات الحشرية أو الأبخرة التي تذوب في المياه بالقرب من الموزع.

قبل بدء الشرب من البراد العامة ( السبيل )، يجب أن تتأكد من عدم وجود صدأ بها، وأن خزنها مغلق بشكل محكم؛ لعدم دخول الحشرات والهوام والقوارض.

يدخل الماء بنسبة كبيرة في تكوين أجسامنا، وكذلك غذائنا سواء كان طازجا أم مطبوخا، بالإضافة لشربه مباشرة؛ لذا كان من الأهمية الحصول عليه سليماً غير ملوث عند شربه أو الطبخ به. وهناك عدة طرق تضمن لنا الحصول على ماء صحي خال من الملوثات الضارة لنا، منها:

## أولاً: تنظيف وتعقيم خزانات المياه:

يجب تنظيف خزان المياه وتعقيمه جيدا قبل استخدامه لأول مرة وعند تلوثه، سواء بسبب تلوث مياه الإمداد المغذية للخزان، أو تلوثه بمياه خارجية، أو بسبب دخول الحشرات والقاذورات؛ لعدم وجود غطاء وعازل مناسب.

كما يجب تنظيف الخزان بشكل دوري كل ٦ شهور؛ لضمان خلوه من الأجسام الغريبة أو الميكروبات الملوثة، ويتم هذا بقفل المحبس، وسحب جميع المياه المغذية للخزان، والكشف على هيكل الخزان، وغطاؤه، وجدرائه؛ للتأكد من عدم وجود أي شقوق، أو كسور تؤدي لتسرب المياه من أو إلى الخزان.

وفي حالة وجود رواسب في أرضية الخزان، فلابد من غسله جيدا بمادة الكلور، بتركيز لا يقل عن ٥٠ جزء بالمليون وباستخدام الفرشاة، ثم تسحب مياه التنظيف إلى شبكة الصرف الصحي، ويترك الخزان فارغا لمدة ٢٤ ساعة؛



## How to ensure the safety of drinking water

Water enters by a large margin in the composition of our bodies, as well as our food, whether fresh or cooked, in addition to drinking it directly; so it is important to get it healthy and non-staining when drinking it or cooking it. There are several ways to ensure that we get healthy water free from harmful contaminants us, including:

### First; cleaning and disinfecting water tanks:

You should clean and sterilized water tank well before using it for the first time, because of the water supply feeding the reservoir pollution, contamination or foreign waters, or due to the entry of insects and dirt; and the lack of covers and suitable insulator.

You must clean the tank every 6 months; to ensure it is free from foreign objects or contaminated with microbes, and make sure to lock

## السكريات الخفية في الأطعمة الصحية

إعداد: مدريد فاروق

٤- (الخبز) عرف الخبز كامل القمح لسنوات طويلة كبديل صحي للخبز الأبيض، ولا يتوقع أحد أن يجد به سكر، لكن خبراء التغذية يحذرون من كميات السكر الخفية الموجودة داخله، ويذكر الخبراء أيضاً إن تناول شريحتين من الخبز يعادل أحياناً إضافة معلقة سكر على الطعام، ورغم أن الحبوب الكاملة صحية أكثر، إلا أن محتوى السكر بها لا يختلف عن الخبز الأبيض.

٥- (الكرنب الأحمر) للكرنب الأحمر فوائد كثيرة، لكنه يحتوي أيضاً على كمية كبيرة من السكر، خاصة الكرنب المخلل والمعلب. فسبعمئة غرام من الكرنب المخلل قد تحتوي على ٧٧ غراماً من السكر، أي ما يعادل ٢٥ مكعباً فإذا أردنا أكل الكرنب بطريقة صحية أكثر والأستفادة من الفيتامينات التي يحتويها علينا طهوها بأنفسنا.

٦- (رقائق الذرة) ما أحلى وأصح الإفطار برفائق الذرة - الكورن فليكس مع اللبن الطازج لكن قد يكون الأمر مختلفاً إذا علمنا أن مائة غرام من مادة الكورن فليكس الموجود في الأسواق عادة ما تحتوي على ٣٧ غراماً من السكر، أي ما يعادل ١٢ مكعباً تقريباً.

٧- (الموسلي مع الفواكه المجففة) ابتكر الموسلي في بداية القرن الماضي ليعطي قيمة غذائية عالية، وهو مكون من الشوفان والمكسرات والفاكهة، وهي مكونات صحية بالطبع. لكن عبوات الموسلي الجاهزة والموجودة

يحاول الكثيرون التقليل من كميات السكر في نظامهم الغذائي، سواء لأنقاص الوزن أو للحفاظ على الصحة. لكن هناك مجموعة كبيرة من الأغذية التي تخفي كمية ضخمة غير متوقعة من السكر في محتواها ولا نشعر به وقد تبدوا هذه الأطعمة صحية ولا وجود للسكر فيها ولكن الحقيقة تذكر غير ذلك في هذا المقال سنتطرق إلى أنواع هذه الأطعمة.

١- (الكاتشب) هو الصلصة المحبوبة لدى الكثيرين وخاصة الأطفال، ولكن الكثيرين أيضاً لا علم لديهم بأن زجاجة صغيرة واحدة من الكاتشب تحتوي على حوالي ١٣٠ غراماً من السكر أي ما يعادل ٤٣ مكعباً. فمن يريد تقليل السكر في أكله والأستمتاع بطعم الطماطم، فعليه اللجوء لصلصة منزلية مصنوعة من مواد صحية أكثر ودون إضافات.

٢- (النقانق) أو السجق من الوجبات السريعة المحبوبة، لكنها إلى جانب اللحوم والبهارات والدهون تحتوي على كمية كبيرة من السكر، لإعطائها طعماً مميزاً، وحفظها بمواد طبيعية تحتوي على السكر أيضاً.

٣- (الصلصات) لا يخلو طبق في المطاعم من نوع من أنواع الصلصة، سواء الحمراء أو البنية أو البيضاء، لكن معظم أنواع الصلصات، تحتوي على كمية كبيرة من السكر



## Hidden sugars in healthy food

Many people are trying to reduce the amount of sugar in their diet, whether to lose weight or to maintain health. But there is a wide range of foods that hide a huge amount of unexpected sugar content we do not feel it that may seem healthy foods and there is no sugar in, in this article we will show you these types of food:

- (ketchup): it is beloved by many people, especially children, but many people also are not aware that a small bottle of ketchup contains about 130 grams of sugar, equivalent to 43 cu.

- (Sausages): kind of fast food, but along with meat, spices and fat, it contains a large amount of sugar to give it a distinctive taste and preservation of natural materials contains sugar as well.

- (Sauces): is a dish in restaurants and there is more than one type, either red or brown or white, but most types of sauces, contain a large amount of sugar.

- (Bread): the whole wheat bread for many years is known as a healthier alternative to white bread, and no one would expect to find sugar in it, but nutrition experts warn of hidden sugar in quantities inside.

- (Red cabbage) has many benefits, but it also contains a large amount of sugar, especially canned and pickled cabbage.

- (Corn chips) is the sweetest and healthiest breakfast corn flakes - cornflakes with fresh milk, but it might be a different matter if we know that one hundred grams of a substance found in cornflakes markets usually contain 37 grams of sugar.

- (Muesli with dried fruits), muesli invented at the beginning of the last century to give a high nutritional value, a component of oats, nuts and fruit and a healthy ingredients of course. But ready-made muesli packs currently on the market contain large amounts of sugar, so it is best to set it up at home without extras.

- Food companies moves to publicize their products as free of fat, healthy food and help in slimming, but we will find that the amount of sugar in these foods than usual Sugar gives to these products taste delicious.

- Apple juice contains sugar.

- Honey: contains healthy kind of sugar.



على ثماني مكعبات سكر، فمن الأفضل أكل التفاح بدلاً من اللجوء للعصير.

حاليا في الأسواق تحتوي على كميات ضخمة من السكر، لذلك فمن الأفضل إعداده في المنزل دون إضافات.

وتشير كثير من الشركات إلى أن عصائرها "خالية من السكر" أو "بدون سكر مضاف"، لكن هذا لا يعني عدم احتوائها على السكر، فسكر الفاكهة الطبيعية له نفس الأثر على الجسم، وبالتالي لا تعد هذه العصائر صحية!

٨- تتجه كثير من شركات الأغذية للدعاية لمنتجاتها الخالية من الدسم كأغذية صحية وتساعد في التخسيس، لكن من يمعن النظر في المحتويات، سيجد أن كميات السكر في هذه الأغذية يزيد عن المعتاد فالسكر يعطي لهذه المنتجات طعماً شهياً، لكنه يجعلها غير صحية.

١١- (العسل) يحتوي العسل على كثير من الانزيمات المفيدة، لكنه يحتوي أيضاً على السكر، فخمسمائة غرام من العسل تخفي بداخلها ١٣٣ مكعباً من السكر.

٩- (عصير التفاح) والمعروف بغناه بالفيتامينات وبقي من كثير من الأمراض، لكن كوباً واحداً من عصير التفاح يحتوي





# تلوث الأغذية بالإشعاع

ولحماية الغذاء من التلوث الإشعاعي، يراعى ما يلي:

– وضع مواصفات محددة لنسب الإشعاع الممكن تواجدها في الغذاء والمنتج محليا.

– دعم الجهات الرقابة بالأجهزة العلمية اللازمة لتقدير كمية الإشعاع.

– عمل محطات في مختلف الأنحاء؛ لرصد كمية الإشعاع في البيئة (الجو - التربة - الماء - النبات - الحيوان).

– الحد من استيراد الأغذية من الدول، والتي لا تراقب الأغذية المصدرة منها، وعمل فهرس أسود للشركات التي تبيع أو تتاجر.

– تبادل الخبرات في مجال التغذية المشعة، ووضع تشريعات غذائية موحدة.

– تبادل الخبرات في مجال مراقبة انتقال الشعاع الذري وتلوث البيئة بالإشعاع الذري.

– تبادل المعلومات عن الشركات والمكاتب التي تبيع أغذية ملوثة.

كما هو معلوم فإن العناصر المشعة لعنصر معين لها نفس الخواص الكيميائية، ويمكنها الدخول في نفس التفاعلات البيولوجية الحيوية، وهنا تكون الخطورة؛ لأنه سوق يستمر في الاشعاع قد تطول حياته أو تقصر حسب نوعه.

كما توجد ثلاثة أنواع من الأشعة يمكن أن تنتج أثناء الانحلال وهي ( ألفا وبيتا وجاما)، وتختلف شدة الأشعة باختلاف الطاقة المنبعثة، والتي لها علاقة بنوع العنصر المشع إلا أن أكثر الأشعة ضرا بالإنسان هي أشعة جاما وبيتا وتختلف شدة الأشعة باختلاف الطاقة المنبعثة والتي لها علاقة بنوع العنصر المشع إلا أن أكثر الأشعة ضرا بالإنسان هي أشعة جاما وبيتا وتقدر وحدات قياس النشاط الإشعاعي بالبيركيل؛ وهي وحدة قياس دولية، وتساوي انحلالا واحدا لكل ثانية، وبهذه الوحدات يقاس مدى إشعاع الأغذية، كما أن هناك وحدة أخرى من القياس هي: ريم والملي ريم وهي وحدة قياس مدى الإشعاع الخارجي الممتص على الأنسجة المختلفة وهي المقياس الحقيقي للأثر البيولوجي الذي تحدثه الإشعاعات المختلفة على الجسم، وتقدر جرعة الإشعاع التي يتلقاها الإنسان من الأشعة الكونية والأرضية خارجيا وداخليا بحوالي ٢٠٠٠ ملي ريم، (تتكون من ٦٠ خارجي، و٤٠ داخلي) للشخص.

وكذلك فإن الحبوب ومنتجاتها (على سبيل المثال) قد يصل فيها الإشعاع إلى ٧٠ بيكريل طبيعيا، وحتى داخل جسم الإنسان يختلف معدل الإشعاع الطبيعي في أجزاء الجسم المختلفة، ففي حين يتوزع البوتاسيوم في جميع أجزاء الجسم، يتركز الراديوم في العظام. ومما سبق يتضح أن الطبيعة بما فيها من إنسان وحيوان ونبات تعيش في نسبة معينة من الإشعاع الطبيعي، وبديهي أن هذه النسبة الطبيعية ليس لها تأثير سلبي.

عموما فإن للنظائر المشعة أضرارا بالغة على الصحة، أهمها حروق في الجلد، وسقوط الشعر، في حالة التعرض الخارجي





# The contamination of food radiation



As it is known that the radioactive for a particular element have the same chemical properties that it can engage in the same biological and biochemical reactions.

There are three types of rays that can be produced during the decay, (alpha, beta, and gamma), the intensity of radiation varies depending on the emitted energy and those are related to the type of saturated element, but the more radiation damage to humans is the gamma and beta rays, but the element that causes more radiation damage to humans is the gamma and beta that estimated units of measurement of radioactivity. An international unit of measurement is equal to a breakdown in one per second and these units are measured by the extent of radiation food as there are other units of measurement are RIM and Mille RIM.

Protecting food from radioactive contamination by the following:

1- Set specific standards for radiation ratios possible presence in food that produced locally.

2. Support the authorities control necessary to estimate the amount of radiation science with instruments.

3. Set workstations in various parts of the republic to monitor the amount of radiation in the environment (water, soil, animal, plant and air).

4. Reduction of food imports from countries that do not monitor the food-exporting and work on the index (for companies that sell or trade food contaminated).

5. Control of nuclear reactors under construction.

6. Exchange of experiences in the field of radioactive nutrition and the development of a unified food legislation.

8. Exchange of experiences in the field of monitoring the transmission beam of atomic and environmental pollution atomic radiation.

9. Exchange of information on companies and offices that sell contaminated food.





بشكل أفضل، فبإضافة ملعقة من طحين الخردل إلى خمسة لترات من الماء الغائر يسخن الماء من تلقاء نفسه، ولكن حذار... فزيادة كمية الخردل قد تؤدي لتهيح الجلد.

\* أمراض الجهاز الهضمي: تناول الخردل ينبه المعدة، ويثير اللعاب، ويسهل المضغ، ويزيد من إفرازات العصارات الهاضمة، وينشط حركات الأمعاء، ويكفي فقط تناول حبتين من بذور الخردل قبل الطعام؛ لطرد غازات المعدة والأمعاء.

\* أمراض القلب والجلطة الدماغية: يساعد على الوقاية من أمراض القلب؛ لأنه غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، والتي تعمل على خفض الكوليسترول السيئ، وزيادة مستوى الكوليسترول الجيد، وتحسين مستوى الكوليسترول يساعد بدوره على خفض نسبة الدهون الثلاثية أو مستوى الدهون في الدم بشكل عام، وللوقاية من الشلل الناتج عن انفجار أوعية دموية في الدماغ في حالات التصلب وارتفاع ضغط الدم.

\* يستخدم في حال التهاب الفم واللوزتين والحنجرة، يستعمل مسحوق بذور الخردل مع الماء المغلي على هيئة غرغرة.

\* الخردل يقطع البلغم وينقي الوجه، وينفع في حالات احتقان المسالك الهوائية، ولتنشيط الدورة الدموية في الأعضاء الداخلية.

\* يستعمل مطحون الخردل مع الماء بجرعة كبيرة نسبياً للتحريض على القيء؛ لإفراغ محتويات المعدة في حالة التسمم الغذائي؛ لمنع امتصاص السموم.

\* تدليك باطن القدمين لدى الأطفال بزيت الخردل يخفف من حدة نزلات البرد وإصابتهم بالقشعريرة، وهو فعال في علاج السعال، وآلام الجسم، والاحتقان الناجم عن نزلات البرد، والصداع، ونمو العضلات، بالإضافة إلى حمايته للثة من الجراثيم.

اليوناني فيثاغورس، واعتبر أن الخردل يشدّ الذهن، أيضا ورد ذكره في القرآن الكريم والكتاب المقدس. والخردل عرف منذ الأزمنة القديمة، فكان يثير الشهية سواء أكان مسحوقاً كالبهار، أو تابلاً. وقد استعمله الرومان في تنبيل صلصاتهم الحارة مثل، الغاروم (أمعاء سمك الأسقمري في ماء مالح)، والموريا (التونا في ماء مالح).

وفي القرون الوسطى حتى القرن التاسع عشر حلت الصناعات الصغيرة (المحلات) مكان الصناعة البيئية للخردل، وفي فرنسا طورت جمعية صانعي الخردل الوصفات المتبعة في صناعة الخردل، فتأكدت من تطبيق العادات الصحية الملائمة، وتحكمت في السوق وغرمت المخالفين. وفي القرن التاسع عشر روج الإنجليزي جيريميا كولمن مسحوق الخردل الذي كان يمزج بالماء وقت الطعام، ومع مرور الزمن حل إنتاج المصانع للخردل محل الصناعة الصغيرة؛ مما زاد الإنتاج بشكل هائل.

#### فوائد صحية أخرى:

\* من المؤكد أن تناول الخردل يحفز الهضم، ويزيد من إفراز اللعاب والعصارة الصفراوية، والعصارة المعدية، وتناوله بانتظام قد يحمي من الإصابة بالسرطان. اكتشف باحثون في جامعة فرايبورغ أن دماء من يأكلون الخردل تعمل على تحييد المواد المسرطنة بشكل أفضل، إذ إن كريات الدم البيضاء لدى الأشخاص الذين تناولوا الخردل يمكنها التعامل مع هذه العناصر بشكل أفضل بكثير من الأشخاص الذين لم يتناولوا الخردل.

\* ويستخدم زيت الخردل في طب الأيورفيدا الهندي منذ قرون؛ بهدف تحفيز الدورة الدموية، وتخفيف آلام الأعصاب والعضلات، وعلاج الروماتيزم، كما أن الخردل يعد في طب الأيورفيدا وصفة سرية ضد السيلوليت، كما يساعد طحين الخردل مع الماء على علاج مرض الفصال العظمي.

\* حمام الخردل يمكن أن يساعد بشكل كبير في نزلات البرد مثلاً؛ لأن الأغشية المخاطية لا يمكن ترويتها بالدم بشكل جيد إلا بعد أن تدفأ القدمان، وهذا يساعد على تحمل البرد



## الخردل مذاق طيب، وعلاج لأمراض كثيرة

مدريد فاروق

عمله وتخليل اللحم بالخردل بعد تخفيض درجة حرارة طبخ اللحم؛ حتى لا يحترق الخردل أثناء الشواء.

ومن لا تعجبه النكهات الموجودة في الأسواق من الخردل يمكنه عمل خردل بنكهة خاصة به، كما تنصح الكاتبة الألمانية كلاوديا ديفالد مؤلفة كتاب "اصنع الخردل بنفسك"، والتي تقول: حتى الطباخين الذين لا يملكون خبرة كبيرة في الطبخ يمكنهم صناعة الخردل.

وتنصح ديفالد بأن تستخدم مواد جيدة في صناعة الخردل، وأن يستعمل الخل بنسبة حموضة لا تقل عن 5%، ومن ثم تخلط المكونات والخل جيدا. وأشارت ديفالد إلى أنه يجب تجربة طعم الخردل بعد تركه فترة قصيرة؛ لأن طعمه يكون مختلفا ولاذعا في العادة بعد تحضيره مباشرة.

والخردل له فوائد صحية كثيرة. فيمكنه مثلا تسهيل هضم الطعام في الجسم ويعمل كمضاد للمكروبات، ولذلك ينصح بتناول ملعقة صغيرة منه على معدة خالية لتنشيط عملية التمثيل الغذائي في الجسم.

#### من أقدم التوابل في العالم:

كان الخردل في العصور القديمة يستخدم كعقار قبل استخدامه في الطعام. ذكر فوائده عالم الرياضيات

يمكن للخردل إضافة نكهة طيبة للطعام تناسب الكثير من الأذواق، بالإضافة إلى استخداماته الطبية كعلاج طبيعي، وخاصة في تسهيل عملية هضم الطعام وكمضاد للميكروبات فالخردل يمكنه عمل الكثير لصحة الإنسان، ولا يقتصر استعماله في الطعام فقط، وإنما أيضا كمادة طبيعية في العلاج الطبي، وهذا ما جعله مادة رئيسة في الطب الصيني التقليدي.

من فوائد الخردل أنه يتكون من عدة مواد غذائية، بالإضافة إلى أنه يمكن استعماله مع مختلف الأطباق؛ ليعطيها طعما مميزا، كما أشارت بعض الدراسات. يمكن استخدام الخردل، مثلا؛ مع صلصة السلطة ويعطي نكهة خاصة بعد خلطه بالخل والدهن، وتنصح "يونغبك" وهي باحثة ألمانية في مجال الأغذية باستخدام أنواع مختلفة من الخردل تناسب الأذواق والسلطات، مثلا: استعمال خردل حار، أو خردل حلو، أو حسب الذوق.

أما عند إضافة الخردل للمواد الغذائية المطبوخة فتتصح خبيرة التغذية وتعليم الطبخ بإضافة الخردل بعد طبخ المواد جيدا؛ حتى لا يؤثر على طعم الزيت العطري للخردل الذي يتبخر عند طبخه، وهذا ينطبق أيضا على إضافة الخردل للحساء. أما إضافة الخردل للمشويات فيفضل



# MUSTARD

Mustard adds a good flavour to food that fits with many tastes, as well as its medical uses as a natural remedy, especially in facilitating the digestion of food and it is an anti-microbial, this is what made it the head of many other materials used in traditional Chinese medication.

The benefits of mustard that consists of several food items can be used with different dishes to give it a distinctive taste as some studies have indicated. You can use mustard, for example: with dressing salad and gives it the flavour, especially after mixing it with vinegar and fat, it is advised from German researcher in food for using different types of mustard that suit tastes.

When you add the mustard foodstuffs to your cooked food, expert nutrition advice adding mustard after cooking material well; in order not to affect the taste of the essential oil of mustard, which evaporates when cooked, and this also applies to the addition of mustard soup. The addition of mustard barbecue grills prefers meat and pickled mustard after reducing the degree of heat to cook the meat; so the meat will not be burned by this way.

Who does not please him the mustard flavours available he can make his own flavour as the German writer Claudia Devalld advises the author "Create your own mustard," which says: Even chefs who do not have much experience in cooking can make mustard.

Devalld advises using good materials in making the mustard such as vinegar that is used by the acidity of not less than 5%, and then mix ingredients well and vinegar.

Mustard has many health benefits. For example, it can facilitate the digestion of food in the body and works as an antidote to the germs, so try eating a teaspoon of it on an empty stomach to stimulate the metabolism in the body.

## It is one of the oldest spices in the world:

Mustard was in ancient times used as a drug before it is used in the food. The benefits of the Greek mathematician Pythagoras considered mustard good for sharpening the mind, where it is mentioned in the Koran and the Bible. Mustard has been known since ancient times in raising of appetite.

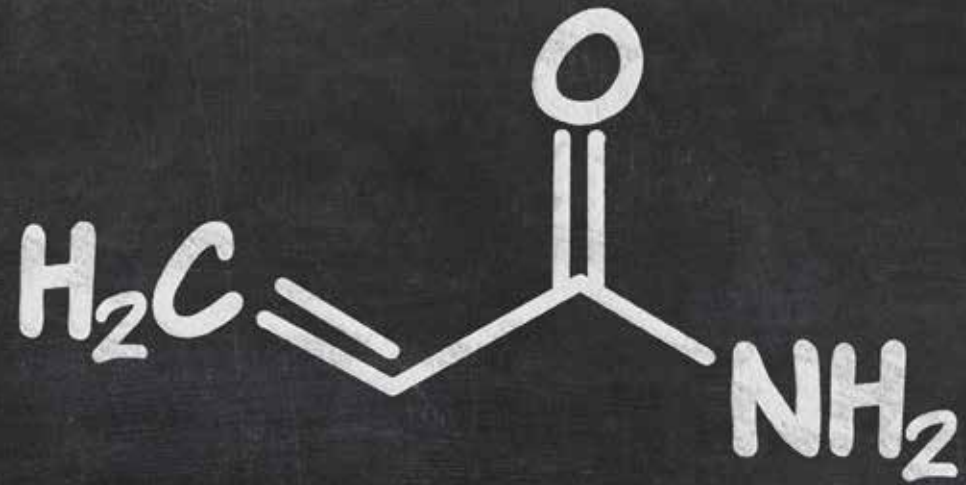


\* زيت الخردل له فوائد جمة للشعر أيضا؛ فهو يعمل على تنشيط الدورة الدموية في منطقة فروة الرأس، وبذلك يساعد على نمو الشعر وإيقاف تساقطه، وكذلك يساعد زيت الخردل على تخفيف الشيب المبكر من الشعر، حيث إنه يعد أكثر فائدة لغروة الرأس من الصبغات.

وينصح الخبراء بأن لا تقل الجرعة اليومية من الخردل عن ملعقتي شاي بصرف النظر عن كيفية تناولها: مباشرة كحبوب، أو كسائل مثلا، أو إضافتها كنكهة للطعام. فالخردل وصفة سرية قوية وهو يمنح الدفاء وطعمه جيد أيضا.



# Acrylamide



## بعض بقايا المخلفات البيئية في الأغذية



### الأكرالاميد:

مادة الأكرالاميد هي مادة عضوية عديمة اللون وليس لها رائحة، وهي صلبة بلورية تذوب على درجات حرارة عالية تتراوح ما بين ٨٤ - ٨٥ درجة مئوية، ودرجة غليانها ١٢٥ درجة مئوية. أما الأغذية التي يتوقع احتواؤها على هذه المادة فهي الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من النشأ، مثل: البطاطس، والأرز، والحبوب، حيث تتكون مادة الأكرالاميد في هذه المنتجات عندما تطبخ هذه النوعية من الأغذية في الزيوت، والتي تكون درجة حرارة عالية تصل إلى ١٢٠ درجة مئوية. مستويات الأكرالاميد تظهر في الارتفاع كلما تم تسخين الطعام لفترات طويلة. وقد تتكون هذه المادة نتيجة تفاعل حمض الأسارجين مع أحد السكريات، أو تفاعل الكربونيل في درجات حرارة تتجاوز ١٢٠ درجة.

وتمت تغذية الفئران على جرعة عالية من الأكرالاميد ( ٩٠٠ ضعف ) فأدت إلى زيادة في أورام الجهاز العصبي، وتجويف الفم والغدة الدرقية، والغدة الثديية، والرحم.



### سموم القشريات والأسماك:

تحتوي أنسجة الأسماك القشرية والقواقع على سموم طبيعية بسبب تناولها الطحالب السامة. مسببة أعراضاً للمستهلك مثل الإسهال و الشلل.



### الهرمونات

تستعمل الهرمونات الطبيعية أو المصنعة كمحفزات نمو تعمل على تسمين الماشية والإسراع في نمو الدواجن وزيادة وزنها. إن بقايا الهرمونات في لحوم الحيوانات تؤدي إلى خلل في التوازن الهرموني للإنسان، مثل: نمو الثدي مبكراً، أو حيض مبكر غير طبيعي للبنات، وكذلك النضج الجنسي المبكر للنساء.

### مخلفات الحيوان و الدواجن:

تستعمل هذه المخلفات كإضافات للأعلاف؛ لرخص ثمنها، وقد تحتوي على مضادات حيوية، بكتيريا، أو طفيليات، أو رصاص، أو زرنخ، أو سموم فطرية أو هرمونات؛ مما يجعل من ألبان ولحوم الحيوانات والطيور التي تغذت على هذه الأعلاف وبيضاها مصدراً لهذه المتبقيات، وقد تسبب أمراضاً يصعب علاجها، كما هو الحال في مرض جنون البقر، والذي يعتقد أنه انتقل للإنسان من تناوله لحوم مصابه. ومن الثابت أن مرض جنون البقر كان سببه تغذية الحيوانات على بروتين حيواني مصدره أعنام قد نفقت؛ نتيجة لإصابتها بمرض حكة الغنم.

وهذا المرض يسببه عامل ممرض واحد اسمه البريون يتكاثر ببطء، حتى يصل للجهاز العصبي ثم إلى خلايا المخ ويسبب تلفها. ومن خطورته أيضاً أن المصاب لا يظهر عليه أي أعراض قبل وصول البريون للمخ، وهو عامل شديد المقاومة لجميع المعاملات الحرارية والكيميائية.



## هل الطعام النباتي أفضل من الحيواني؟

إعداد: محريد فاوق

(ألمانيا) نعم أعتبرت ألمانيا جنة للنباتيين، فوفق دراسة حديثة، فإن واحدا من كل عشرة ألمان هو نباتي، حيث يبلغ عددهم في ألمانيا حوالي 8 ملايين شخص. هؤلاء لا يأكلون اللحوم ويستغنون عنها بالأطعمة النباتية. ويسود الاعتقاد لدى العديد من الناس، أن الشخص النباتي باستغناؤه عن أكل اللحوم، يعيش حياة صحية أفضل من أكل اللحوم فهل هذا صحيح؟ تعالو نتعرف أكثر على عالم النباتيين.

يقول النباتيون إن الاستغناء عن اللحوم والمنتجات الحيوانية يقي من الأمراض والنوبات القلبية، كما أن المكملات النباتية تحتوي على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم. إليك بعض الحقائق العلمية التي تدحض هذا الكلام

وكانت دراسة حديثة نشرتها منظمة الصحة العالمية ربطت بين ازدياد خطر الإصابة بالسرطان وتناول اللحوم الحمراء بكثرة لا سيما المصنعة منها. وتلعب الدهون وبعض أنواع اللحوم والنشائين دورا كبيرا في رفع خطر الإصابة بهذا المرض الخطير.

ومع تزايد أعداد الأشخاص الذين يقررون تغيير نظامهم الغذائي وترك أكل اللحوم والمنتجات الحيوانية، بداعي الالتزام بنظام غذائي صحي أفضل، قام الباحثون بتفنيذ مقولات غير صحيحة يرددنها النباتيون دوماً ومن هذه الأخطاء:

الخطأ الأول: (تحتوي الأغذية النباتية على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم) بالرغم من التنوع الغذائي الكبير الموجود لدى النباتيين، إلا أنهم معرضين أيضا لمشاكل صحية، حيث عزت دراسة لمنظمة الصحة العالمية بأن أعراضا مثل التعب والصداع المتكرر سببها هو نقص الحديد في الجسم. إذ أنه، وبالرغم من توفر الحديد في المكملات النباتية، إلا أن نسبة امتصاص الجسم للحديد يكون أسرع في المكملات الحيوانية عنه في النباتية.

الخطأ الثاني: (نقائق التوفو المصنوعة من حليب الصويا تعتبر مفيدة للجسم) مادة التوفو هي نوع من الجبن النباتي المصنوع من حليب الصويا، ويمكن طهيها على البخار أو تطبخ مع الحساء، وتستخدم من قبل النباتيين كبديل للحوم، ولكن الخبراء يقولون إن التوفو غير مفيد

## Some environmental waste residues in food

### \* Hormones:

Natural hormones or growth catalysts manufacturer are used in fattening cattle and poultry to accelerate the growth and increase the weight. The remnants of the hormones in the meat of animals lead to an imbalance in the hormonal balance of the human person, such as breast growth early, early menstruation or abnormal for girls, as well as sexual maturity early for women.

### \* Animal wastes and poultry:

These residues are used as additives for feed; it is licensed, but many of them contain antibiotics, bacteria, or parasites, arsenic, Mycotoxins or hormones; which makes dairy and meat animals and birds that fed on these feeds a big source for these residues, which causes diseases that are difficult to be treated, as in the case of the mad cow disease.

This disease is caused by a pathogen and one named Prion that reproduces slowly, until

it reaches the nervous system and then to the brain cells and causes the damage. It is also dangerous to the patient that does not show any symptoms of it before the arrival of Prion to the brain.

### \* Poisons fish and crustaceans:

Cortical tissues of fish and snails contain toxins due to natural addressed toxic. It causes many symptoms to the consumer, such as diarrhoea and paralysis.

### \* Acrylamide:

Acrylamide material is an organic substance; it is colorless and has no smell. Crystalline solid melts at high temperatures ranging between 84-85 degrees Celsius, the boiling point of it is 125 degrees Celsius. The food which is expected to contain a high content of starch, such as potatoes, rice, cereals, where the material of Acrylamide consists in these products appear when you cook this kind of food in oils at a high temperature up to 120 Celsius.







للجسم، وذلك لاحتوائها على العديد من النكهات والمحسسات الصناعية والألوان، ما يجعلها ضارة بالجسم.

الخطأ الثالث: الدهون الحيوانية هي أسوأ من الدهون النباتية لعقود من الزمن، تم تداول أن الدهون الحيوانية والأحماض الدهنية المشبعة مضرّة للقلب وللجسم البشري، وبأن الدهون النباتية البديلة تعتبر أفضل للجسم وذلك بسبب احتواءها على الأحماض الدهنية غير المشبعة. هذه المقولات تم نفيها من خلال الدراسات الحديثة، حيث لم يجد العلماء أي رابط بين تناول الدهون المشبعة والإصابة بالنبوتات القلبية، كما أن دراسة أخرى لاحظت أن الأشخاص الذين يتناولون دهونا حيوانية قلت فرصة إصابتهم بأمراض القلب دون سواهم.

الخطأ الرابع: التخلي عن أكل اللحوم هو أمر صحي) الدراسات تقول إن النباتيين يعانون بشكل أقل من ارتفاع ضغط الدم والسرطان والسكري، مقارنة بغيرهم من الأشخاص الذين يأكلون اللحوم الحيوانية. ولكن هذه الدراسات فحصت أناسا اختاروا طوعا أن يعيشوا حياة صحية أفضل، من حيث التقليل من التدخين والتقليل من شرب الكحوليات، وأيضا عدم أكل اللحوم. لذا فمن الطبيعي أن تظهر الدراسات انخفاض خطر الإصابة بالأمراض لمن اختاروا أن يتبعوا حياة صحية سليمة، إلا أن ربط الأمر بالتخلي عن أكل اللحوم فقط دون الإشارة للتقليل من الكحول والتدخين لا يجعل من الموضوع دقيقا من الناحية العلمية.

لكن من ناحية أخرى يمكن أستغلال التغذية النباتية في أمور تخدم الصحة بشكل كبير أيضا.

تغذية نباتية لبناء العضلات دون تناول اللحوم:

#### المكسرات:

تتراوح كمية البروتين في أغلب أنواع المكسرات بين ٣ حتى ٧ غرام من البروتين، وفعلا أن المكسرات كلها غنية بالبروتين، لكن يحظى اللوز بشعبية خاصة لدى. فمقارنة بغيره من المكسرات يحتوي اللوز على كميات عالية من الكالسيوم

والألياف وفيتامين "أي" فضلا عن أن سعراته الحرارية ليست عالية جدا حسبما أكدته دراسة أمريكية حديثة نشرت عبر دورية "المجلة الأمريكية الطبية".

#### كعكة الصويا:

تعتبر الأطعمة التي تحتوي على حبوب فول الصويا الكاملة مصدراً جيداً للبروتين بالنسبة للنباتيين. وأظهرت دراسات أن كعكة الصويا والمعروفة باسم "تيمبه" هي الخيار الأفضل للحصول على البروتينات من الأغذية الطبيعية. وطريقة إعداد هذه الكعكة والتي تعتمد على التخمير تساعد على حفظ الخصائص الغذائية لفول الصويا، ما يجعلها غنية بالبروتينات والأحماض الأمينية أيضا.

#### الكينوا:

الكينوا حبوب تنمو في منطقة الأنديز في بوليفيا وبيرو وتشيلي. وتعتبر الخيار الملائم للنباتيين الذين يرغبون بتعزيز نمو عضلاتهم وهي من أكثر أنواع الحبوب المغذية لاحتوائها على الأحماض الأمينية والبروتينات، فضلا عن أنها مصدر مهم للألياف والفسفور والمغنيزيوم والحديد.

#### البذور:

تتسم بذور الكتان والشيا وبذور عباد الشمس بأنها غنية بالبروتينات التي تعزز نمو العضلات، وما يزيد أهمية هذه البذور أنها تحتوي على كمية عالية من الأحماض الدهنية أوميغا ٣. فمن يرغب بالحصول على المزيد من البروتينات لتقوية عضلاته، ينصح خبراء التغذية بتناول بذور الكتان. علما أن هذه البذور معروفة بغوائدها للشرايين، إذ تساعد على توسيعها، ما يسمح بجران الدم بسهولة.

#### الفاصولياء:

لاشك أن تناول الفاصولياء مغذ جدا، فهي تحتوي على كميات عالية من البروتين والكربوهيدرات والفيتامينات والألياف، ما يجعل تناولها إلى جانب القليل من الأرز غذاء متكامل. حتى بالنسبة لغير النباتيين يمكنهم الاعتماد عن الفاصوليا لكسب كميات عالية من البروتين كبديل لتناول اللحم.

#### البروكولي:

وفقا لماورد في موقع "غيوزندهايت دير سنتروم" فإن البروكولي من الخضار المساعدة على بناء العضلات. وللحصول على فوائد البروكولي ينصح خبراء التغذية بتناوله عدة مرات في الأسبوع، فكل ١٠٠ غرام من البروكولي

يحتوي على ٣.٢ غرام من البروتين، علما أن الكميات العالية من مضادات الأكسدة الموجودة بداخله تجعله من الخضار المضادة لكثير من الأمراض مثل آلام المفاصل والسرطان.

#### الماء:

يتساءل البعض عن دور الماء في تعزيز نمو العضلات رغم أنه لا يحتوي على البروتينات، لكن خبراء الصحة يفسرون العلاقة بين نمو العضلات والماء، بأن ٧٥ بالمئة من خلايا العضلات يتكون من الماء. أما كمية الماء المثالية، فتتراوح بين لتر ونصف إلى لترين في اليوم، وذلك بحسب طبيعة الغذاء الذي يتم تناوله. فالإكثار من تناول الخضار والسلطة والفواكه، يعني أن تناول لتر واحد من الماء يكفي.





# VEGETARIAN FOOD

Germany was considered the Commission for vegetarians, admittedly a recent study, one out of every ten Germans is a vegetarian, with a number in Germany about 8 million people. They do not eat meat and shed about plant foods. It is widely believed by many people, that vegetation person that does not eat meat, live better than meat eater and has a healthy life. Is this true?

Vegetarians say that stop eating meat and animal products protect against disease and heart attacks, and that the plant food contains all the elements needed by the body. Here are some scientific facts that refute this speech.

The recent study published by the World Health Organization have linked the increased risk of cancer with eating red meat frequently, especially processed ones. Some types of fat and meat play a major role in raising the risk of this serious disease.

With increasing numbers of people who decide to change their diet and stop eating meat and animal products, due to his commitment to have better and healthy diet, the researchers refute the arguments are incorrect vegetarians with these errors:

First error: (plant foods contain all the nutrients needed by the body), in spite of the great food diversity that exists among vegetarians, they are also vulnerable to health problems, as a study of the World Health Organization attributed to symptoms such as fatigue and frequent headache is caused by lack of iron in the body . Since, and despite the availability of iron in plant food, but the proportion of the body's absorption of iron is faster in the animal food with that in the plant.

The second error: (tofu sausage made from soy milk is considered beneficial to the body). Material tofu is a kind of vegetable cheese made

from soy milk, it can be steamed or cooked with the soup, and it is used by vegetarians as an alternative to meat. But experts say that tofu is beneficial to the body, so as to contain many flavours and upgrades industrial and colours, making it harmful to the body.

The third error :( animal fats are worse than vegetable fat) for decades animal fat and saturated fatty acids said to be harmful for the heart and for human body, and that the alternative vegetable fats are considered better for the body because they are unsaturated fatty acids. These arguments have been disproved by recent studies, where scientists did not find any link between saturated fat intake and the risk of heart attack, and another study noted that people who eat animal fat have less chance in developing heart disease and not others.

Fourth error :( give up eating meat is healthy) studies suggest that vegetarians suffer less from high blood pressure, diabetes and cancer, compared to other people who eat animal meat. But these studies examined people who have chosen voluntarily to live a healthier life, in terms of reducing smoking and reducing al-

cohol consumption, and also do not eat meat. So it is natural that the lower risk of disease for those who chose to follow a healthy life studies show, however, that linking it to give up eating meat only, without reference to reduce alcohol and smoking does not make the subject scientifically accurate.





# المزارع العماني يحصد القمح

## Omani farmer harvesting wheat

Farmers stand together on the day of wheat harvest this year (at the end of March till April) in an agricultural demonstration. Producing wheat in large amounts contribute to the provision of high-quality crop, and a large turnout among consumers, and the agricultural development circles States during the harvest season to provide modern agricultural tools in this area and the training of farmers to carry out the implementation of such agricultural programs, where departments contribute actively along with farms in harvesting this crop to encourage its cultivation as a strategic crop. It reached the wheat area planted provinces of the Sultanate of the previous season 2014/2015 about 2012 acres and production quantities amounted to 2523 tons, is the phenomenon of the most conservative provinces of the Sultanate specialized in the cultivation and production of various wheat varieties.

### The role of research in increasing wheat production:

The introduction of improved varieties is characterized by high resistance to disease and resonances, and find the demand by farmers and consumers, but not limited to the Valley of Quriyat (226 110 308), and the Agricultural Research to produce four new varieties in a way hybridization between some of the Omani varieties and improved; to combine the good

qualities of those items, namely, (Bahla - Jibreen - Nizwa and the plateau)

### Wheat financing projects:

The fund agricultural and fishery development played a major role in the development of the cultivation of wheat, through the financing of projects that deal with the cultivation of wheat in the Sultanate, starting in 2006 and continues to finance, through the implementation of programs and provide machines to harvest and equipment; which has had a significant impact on the increase agricultural areas, and the high rate of productivity per acre.



### تمويل مشاريع القمح:

وكان لصندوق التنمية الزراعية والسمكية دور كبير في تطوير زراعة القمح، وذلك من خلال تمويل المشاريع التي تعنى بزراعة القمح بالسلطنة، بدءاً من عام ٢٠٠٦ وما يزال مستمرا في التمويل، وذلك من خلال تنفيذ البرامج وتوفير الآلات والمعدات اللازمة للمحصول؛ مما كان له الأثر الكبير في زيادة المساحات الزراعية، وارتفاع معدل الإنتاجية للفدان.

ومنذ الألفية الثانية شهدت زراعة القمح تذبذباً في المساحات المزروعة، حيث بلغت في ٢٠٠٥ (٦٤٦ فداناً) بمعدل إنتاج ١٣٣٩ كغم/فدان، وذلك لعدة عوامل، منها: ما تم ذكره سابقاً، ومنها تعرض السلطنة لفترات الجفاف. وقد شهدت السنوات الأخيرة تحسناً في المساحات المزروعة، وكذلك ارتفاعاً في إنتاجية الفدان، حيث بلغت المساحة المزروعة في عام ٢٠١٤ (١٥٠٠ فدان) زرعت ضمن البرنامج الإرشادي الزراعي الذي تنفذه الوزارة. مضافاً إليها المساحات الزراعية المزروعة بمحصول القمح خارج البرنامج. وقد بلغت إنتاجية الفدان كمتوسط ١٩٠٠ كغم/فدان للأصناف المحسنة، حيث سجل صنف وادي قريات ٢٢٦ أعلى معدل بمقدار ٢٤٠٠ كغم/فدان.

تجمع المزارعون في يوم حصاد القمح لهذا العام (نهاية شهر مارس ويستمر إلى شهر إبريل) في تظاهرة زراعية فرحين بإنتاج سواعدهم. يُنتج المزارعون من القمح كميات كبيرة تساهم في توفير محصول عالي الجودة، ويشهد إقبالا كبيرا من المستهلكين، وتقوم دوائر التنمية الزراعية بالولايات خلال موسم الحصاد بتوفير الأدوات الزراعية الحديثة في هذا المجال وتدريب المزارعين على القيام بتنفيذ مثل هذه البرامج الزراعية، حيث تساهم الدوائر مساهمة فاعلة إلى جانب المزارع في حصاد هذا المحصول، والتشجيع على زراعته باعتباره محصول استراتيجي. وبلغت مساحات القمح المزروعة بمحافظة السلطنة للموسم السابق ٢٠١٤/٢٠١٥ /٢٠١٢ فداناً وبلغت كميات الإنتاج ٢٥٢٣ طناً، وتعتبر محافظة الظاهرة من أهم محافظات السلطنة المتخصصة في زراعة وإنتاج أصناف القمح المختلفة.

### دور البحوث في زيادة إنتاج القمح

تم إدخال أصناف محسنة تتميز بإنتاجيتها العالية ومقاومتها للأمراض والأصداء، وتجد إقبالا من قبل المزارعين والمستهلكين، والتي منها على سبيل المثال لا الحصر وادي قريات (٢٢٦، ١١٠، ٣٠٨)، كما قامت البحوث الزراعية بإنتاج أربعة أصناف جديدة بطريقة التهجين بين بعض الأصناف العمانية والمحسنة؛ لتجمع بين الصفات الجيدة بتلك الأصناف وهي (بهلاء - جبرين - نزوى - والنجد)





## The continuous of lobster hunting season

The lobster fishing season for the year 2016 in the coastline of Dhofar, Alwosta, and Aljanoob Alsharkia provinces is during the period from the first of March to the end of April where during this period artisanal fishermen travel through the coastal states of those provinces to the places where there is wealthy of lobster to catch it. One of the fishermen said that the period of lobster's fishing season that is set by The Ministry of Agriculture and fisheries during March and April of each year is not appropriate, demanding to change the identification season (from mid-October to mid-December) due to his long experience with fishing lobster, he believes that the current validity period is the period of reproduction around where females bearing eggs and others are catches in a small volume.

Ministry of Agriculture and fisher have prepared a lot of procedures for the season by guidance and awareness through media, and through research and statistical efforts in order to success the fishing season, and to maintain this national wealth by using the best development method and sustainability for future generations.

It is noted that the lobster or Alsharkha as it is known locally is an arthropod crustacean's result contains a hard shell and ten legs. It is one of the marine resources that abound in the Sultanate water, lobster lives in the bottom of the sea and various marine environments according to its type, most of the species reside in rocky environment and on coral reefs, which contain cracks and shallow in a depths up to 15 meters, while others reside in clay and sandy environment and on seagrass hiding in holes and carving itself at depths up to 80 meters. The lobster is an essential source of protein, it is rich in potassium, zinc, iron and nicotine, lobster also contains calcium, magnesium, sodium, and a number of vitamins.

## استمرار موسم صيد الشارخة



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

وتعدّ الشارخة مصدرا أساسيا للبروتين، وغنية باليوتاسيوم، والزنك، والنيكوتين، والحديد، ويحتوي جراد البحر على كمية مناسبة من الكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم، وعدد من الفيتامينات.

موسم صيد الشارخة ٢٠١٦م في سواحل محافظات ظفار والوسطى وجنوب الشرقية خلال الفترة من أول مارس إلى نهاية إبريل، حيث يتوجه خلال هذه الفترة الصيادون الحرفيون في الولايات الساحلية بتلك المحافظات إلى أماكن تجمع ثروة الشارخة لصيدها وتجميعها. وقال بعض الصيادين إن فترة موسم صيد الشارخة التي حددتها وزارة الزراعة والثروة السمكية خلال شهري مارس وإبريل من كل عام غير مناسبة، مطالبين بتغيير فترة تحديد الموسم إلى (من منتصف أكتوبر إلى منتصف ديسمبر) فهم من خلال خبراتهم الطويلة مع صيد الشارخة يرون أن الفترة الحالية المسموح بها هي فترة تكاثر الشارخة، حيث تكثر الإناث الحاملة بالبيض، والأخرى ذات الحجم الصغير.

وقد أعدت وزارة الزراعة والثروة السمكية الإجراءات الخاصة بالموسم من جهود إرشادية وتوعوية وإعلامية ورقابية وبحثية وإحصائية؛ وذلك لإنجاح موسم صيد ثروة الشارخة، وللمحافظة على هذه الثروة الوطنية واستغلالها بالطرق المثلى وتنميتها واستخدامها للأجيال القادمة.





# تزيين الحديقة المنزلية Garden's Decoration

إعداد : نور محمد

تريدين أن تصبح حديقتك مبهجة؟ كل ما عليك أن تقوم به بعض التغييرات؛ لتشعري بالتحسن، فإمكانك ترتيب الزهور حسب الألوان المحببة إليك، ووضع بعض شرائط الستان حول أغصان الشجيرات العريضة؛ لتعطيك الكثير من البهجة، ويمكنك إضافة إضاءة هادئة، مثل الشموع في إمكانك عمل قنديل من الشموع بأبسط الأشياء.

احضري برطمانات زجاجية، والقليل من الحصى، وخطا يكون مثينا.

قومي بوضع الحصى في البرطمان، وثبتي الشمعة في المنتصف، واحضري الخيط ولغية حول فوهة الزجاج، واجعلي فيه خيط طويل؛ لتستطيعي تعليق الزجاج في أغصان الشجر. وبهذا تكوني صنعت قنديلا صغيرا.

If you want your garden to be expressive all you should do is making some changes to feel that it looks better. Put some of the satin tapes around the branches, you can arrange the flowers depending on its color, and you can create soft Lighting as candles then hang it on the branches by simplest things. Bring jars of glass, some gravels, and solid rope, put the gravel in the jar around the candle, Wrap the rope around the nozzle of the bottle and make it long to post it on the branch of the tree, by that you've created a small lamp that gives joy to your garden.





## Outdoor decoration



## المدخل الخارجي للمنازل

Some doorways give the visitor a kind of feeling that he is welcomed and the desire to enter the home but some of the cause for discouragement.

These approaches we will mention headlines the meanings of elegance and luxury, to reflect the spirit of the house and style, entrances have remained the main pillars in the map of the old construction, and now a day we see some doorways were repeated in some modern architectural buildings.

Here are some tips for beauty and excellence over the entrance to your home:

\* If you have a large area to build your house, it is better to make entrance characterized with luxury by a huge door.

\* Plants play a very important role in the beauty shaped of doorways. Whether a small tree or a group of beautiful roses.

\* Doorways designed with studded give an atmosphere of luxury and magnitude of the house.

\* You may change in the formation of the door for your house by adding glass and wood to make it more attractive.

But if you have a small area, it is also possible for the diversifications of decorations.

\* The addition of a small masterpiece or some exotic trims or embroidered mirror may alter the shape of the entrance and make it charm.

\* You must expand the entrance with simple touches in order to please the visitor.

\* تلعب النباتات دوراً كبيراً في تجميل شكل المداخل، سواء شجر صغير، أو مجموعة من الورد الجميل.

\* أيضاً المداخل المرصعة بالأحجار تبعث جواً من الفخامة والضخامة للمنزل.

\* قد نغير في تشكيل شكل باب المنزل بالزجاج والخشب، لنعطي منظراً جذاباً أكثر.

أما إذا كان لديك مساحة صغيرة فمن الممكن أيضاً التنوع في الديكورات، مثل:

\* إضافة تحفة صغيرة أو بعض الديكورات الغريبة أو مرآة مطرزة قد يغير شكل المدخل

\* يجب عليك توسيع شكل المدخل باللمسات البسيطة، لكي لا يشعر الضيف بالضيق.

اعداد : أسماء حسن عبد اللطيف

للمدخل الدور الأكثر أهمية فبعض المداخل تبعث في نفس الزائر إحساساً بالترحيب، والرغبة في الدخول للمنزل... والبعض يبعث على التنفير منها

تستقبلهم هذه المداخل التي عنونت بمعاني الأناقة والفخامة، لتعكس روح المنزل ونمطه، وقد ظلت المداخل من الأركان الرئيسية في خريطة البناء قديماً، وها نحن نشاهد المداخل قد تكرر في بعض المباني المعمارية الحديثة، ولكن بطريقة جمالية أكثر من كونها وظيفية.

إليك عزيزتي بعض النصائح لجمال وتميز أكثر لمدخل منزلك:

\* إذا كان لديك مساحة كبيرة فالأفضل لك أن يكون المدخل فخماً، ويتميز بباب ضخم.



# خمائر الأناناس Yeasts of pineapple

Do you know that pineapple contains a large amount of vitamins, sugars and yeasts that help in digestion; the percentage of water in each piece is up to 70%, where the amount of sugar is about 20%. In pineapple there is a substance that helps in the digestion of heavy food in the stomach (especially heavy foods that contain a high content of proteins such as meat).

It also contains mineral salts such as iodine and phosphorus which are useful in building bones and teeth. It helps in reducing weight, so often recommended for people who want to lose weight, but at the same time it is prevented to all people with diabetes.

It helps in fighting toxins in the blood and gives a high-energy for the body because of the many vitamins contained pineapple.

هل تعلم أن فاكهة الأناناس تحتوي على كميات كبيرة جدا من الفيتامينات والسكريات والخمائر المساعدة على الهضم وأن نسبة الماء فيها تصل إلى 70%، والسكر إلى 20%.

توجد في فاكهة الأناناس مادة تدعى (البروميلين) من شأنها المساعدة في هضم المواد والأغذية الثقيلة داخل المعدة (والمقصود بالدهون الثقيلة: هي الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من البروتينات كاللحوم مثلا، وخاصة الحمراء منها).

كما تحتوي على الأملاح المعدنية، مثل: اليود، والفسفور المفيد في بناء العظام والأسنان.

وتساعد أيضا في خفض الوزن؛ لذلك ينصح بها كثيرا للأشخاص الراغبين في إنقاص أوزانهم ولكنها في نفس الوقت تمنع عن الأشخاص المصابين بمرض السكري.

ومن فوائده أيضا المساعدة في إدرار البول، ومكافحة السموم في الدم، ومنع طاقة عالية للجسم؛ بسبب كثرة الفيتامينات التي يحتويها الأناناس كما ذكرنا سابقا.



# استخدامات بسيطة تحول بشرتك من بشرة ذات شوائب لبشرة نقية

## Simple uses to make your skin better

إعداد / سراري محمد

من مكونات لدينا بالمنزل ممكن ان نحصل على بشرة نقية وجذابة ولن يستغرق ذلك سوى بضع دقائق ، اليك سيدتي بعض الحلول لبشرة نقية

### معجون الأسنان

اغسلي وجهك مرتين في اليوم بماء مالح دافئ، للتخلص من البشرة الدهنية والحفاظ على البشرة خالية من البثور. ضعي معجون أسنان على البثرة قبل النوم، يساعد المعجون على تخفيف الانتفاخ، وتهدئة البشرة.

### الليمون وماء الورد

امزجي ليمونة مع القليل من ماء الورد، ضعي المزيج على الوجه لمدة نصف ساعة. اغسلي الوجه بالماء الدافئ. يستمر البرنامج لمدة 10 يوم.

### قشرة الليمون

امسحي البشرة بقشرة الليمون الداخلية البيضاء قبل غسلها بالماء.

### الليمون والقرفة

امزجي ملعقة ليمون وملعقة قرفة مطحونة وضعيها على المنطقة المصابة.

### عصير النعناع

اغسلي الوجه بعصير النعناع الطازج كل ليلة للتخلص من البثور، وحب الشباب، والاكزيما والجرب والكثير من مشاكل البشرة.

### عصير النعناع والكرام

امزجي عصير النعناع مع مسحوق الكرام وضعيه على الوجه لمدة 30 دقيقة، سيصفي الوجه ويضفي بريقا عليه.

### الثوم

لمشاكل البشرة المزمنة، اهرسي حصين من الثوم وامسحي بهما الوجه.

### قشرة البرتقال

اطحني قشرة البرتقال مع بعض الماء وضعيها على وجهك. من أفضل العلاجات المنزلية.

### ماء الورد

نظفي الوجه بقطن مبلل بماء الورد.

### عصير الصبار

استعملي عصير الصبار مرتان في اليوم، يساعد الصبار على شفاء الجروح والندب التي يتركها حب الشباب.

### الثج

ضعي الثلج على البثور الكبيرة المنتفخة وستزول مع الصباح.

### أوراق الفراولة

ضعي أوراق الفراولة على حبوب الشباب لتخفيف الانتفاخ والاحمرار.

### الخل والملح

امزجي بعض الخل والملح في وعاء ثم، ضعي قليلاً منه على يدك وافركي المنطقة المصابة. أو بللي منشفة صغيرة في المحلول وضعيها على وجهك لمدة 10 دقيقة.

### الخيار

اهرسي الخيار واصنعي منه معجون، ضعيه على وجهك واتركيه لنصف ساعة. سيجدد البشرة وينقيها.

### طحين الذرة وبياض البيض

امزجي طحين الذرة مع بياض البيض ودعيه على وجهك لمدة نصف ساعة. دلخي وجهك وسيصبح ناعماً جداً مع الانتظام بعمل هذا الماسك.

### جوزة الطيب والحليب

اخلطي بعض مسحوق جوزة الطيب مع الحليب وضعيه على المنطقة المصابة، وستختفي البثور كالسحر دون آثار.

### العسل والقرفة

امزجي 3 ملاعق من العسل مع ملعقة قرفة وضعيها على المنطقة المصابة قبل النوم، اغسليها في الصباح، وستختفي البثور بعد أسبوعان تماماً.

The components of our home give us a better solution for a good skin if we knew how to use them. Here are some solutions for your skin:

**Toothpaste:** Wash your face twice a day with warm salt water, to get rid of oily skin and keep the skin free of pimples. Put toothpaste on the blister before going to sleep, it helps you to relieve swelling and soothe the skin.

**Lemon and rosewater:** Mix lemon with little amount from rosewater; put the mixture on your face for half an hour. Wash your face with warm water.

**Mint's juice:** Wash your face with fresh mint juice every night to get rid of pimples, acne, eczema, scabies and a lot of skin problems. Mix mint juice with turmeric powder and apply it on your face for 30 minutes.

**Garlic:** used for chronic skin problems, immune Mash garlic and licked their face.

**Grind orange:** orange peel with some water and put them on your face is the best solution for the best home remedies.

**Rosewater:** Cleanse your face with cotton moistened with rose water.

**Aloe juice:** Use aloe Vera juice twice a day, Aloe Vera helps to heal the wounds and scars left by acne.

**Ice:** Put ice on swollen pimples and it will be gone in the morning.

**Strawberry leaves:** put strawberry leaves on the acne to reduce swelling and redness.



# الجريب فروت

## Grapefruit

Do you know that grapefruit is delicious and bitter and the same time, but on the other side it has great benefits on the health and on the safety of the kidneys, where it prevents of composing pose in vesicles in addition to the treatment of diabetes, it said that by drinking a glass of grapefruit juice daily helps diabetic people. It plays a great role in getting rid of metabolic disorders and prevents vesicles renal malignant growth because it contains a substance (flavonoids) which is the main component of grapefruit, that it would hinder the growth of these vesicles and eliminates some cancer cells. So grapefruit has an active role in reducing the development of diabetes and cholesterol it also plays a role related to the metabolic diseases within the body because it contains a substance that increases fatty acid oxidation in the liver and reduces the production of bile and cholesterol and adjust the amount of carbohydrates in the liver, which has a direct impact on the level of sugar.

هل تعلم أن الجريب فروت أو ما يسمى في بعض البلدان ب (الليمون الهندي) هو الفاكهة اللذيذة واللادعة المرورة ولكنها في المقابل الأكثر فائدة لصحة وسلامة الكلى والوقاية من تشكل الحويصلات الخطيرة، بالإضافة إلى علاج مرض السكري لدى المصابين به وذلك من خلال شرب قذح يومي من عصير الجريب فروت.

كما له فائدة كبرى في التخلص من الاضطرابات الأيضية، ومنع نمو الحويصلات الكلوية الخبيثة؛ بسبب احتوائه على مادة (الفلافونويد)، وهي المكون الرئيس للجريب فروت، والتي من شأنها إعاقة نمو هذه الحويصلات، والقضاء عليها وعلى بعض الخلايا السرطانية. كما أن له دورا كبيرا في الحد من تطور مرض السكري، والكوليسترول، وبعض الأمراض المتعلقة بعمليات الاستقلاب داخل الجسم؛ بسبب احتوائه على مادة (النانجين)، والتي تزيد من أكسدة الأحماض الدهنية في الكبد، وتقلص من إنتاج العصارة الصفراوية، والكوليسترول، وضبط كمية الكربوهيدرات في الكبد؛ مما يؤثر بشكل مباشر على مستوى السكر في الدم، وإنتاج الأنسولين.



# الترمس

## عجائب وغرائب

## Lupines

اعداد: سراري محمد

The lupine is one of the legumes species that has a high proportion of vegetable protein. There are many types of lupine: white, yellow, flour stamens, Alsheari, and sweet and bitter Palestinian lupines. The strange thing in lupine is that it can be used in cosmetics to lengthen the hair of the head and to prevent the appearance of body hair, the bitter lupine is used for hair extension and slimming at the same time. Soak an amount of lupine in the water and then take soaking water and use it on the hair daily for putting it off. Eating bitter lupine burns the fats in your body and thus is used in diets system. Sweet lupine it is used to purify the skin and prevent the appearance of unwanted hair. After waxing mix crunched lupines with rose water and some lemon drops (add some yogurt if you have a sensitive skin) then put it on the place you want and leave it for a few minutes until you can rub it, this helps in lighting the dark places and it prevent pimples.

الترمس من فصيلة البقوليات، وبه نسبة عالية من البروتين النباتي، حيث يحتوي على ٣٠٪ منها، وله أنواع عديدة، ومنها: الترمس الأبيض، الترمس الأصفر، الترمس دقيق الأصدية، الترمس الشعري، الترمس الفلسطيني، الترمس الحلو، والترمس المر. ومن عجائب الترمس أنه يمكن استخدامه في التجميل لإطالة شعر الرأس، ولمنع ظهور شعر الجسد. كما أن الترمس المر يستخدم لإطالة الشعر، والتخسيس في نفس الوقت، وذلك بنقع الترمس يوم في الماء، ثم تأخذ مياه النقع وتستخدمها على الشعر يوميا لإطالته. ويؤكل الترمس المر فيحرق دهون الجسم؛ وبذلك يستخدم في الرجيم، أما الترمس الحلو فإنه يطحن ويصنع به مسك لتنقيه البشرة، ومنع ظهور الشعر غير المرغوب فيه. أما لمنع ظهور الشعر فإنه يستخدم بعد إزالته الشعر بالشمع كالاتي: مطحون الترمس يعجن بماء الورد وبعض قطرات الليمون، و(نضيف معلقة زبادي إذا كانت البشرة حساسة)، ويخلط الخليط ويوضع على المكان ويترك بضع دقائق حتى يقسو ثم نقوم بفركه. إن هذه الخلطة تفتح الأماكن الداكنة، وتمنع ظهور البثور فيها، وشد البشرة، ويمكن استخدامه كمقشر للجسم بعجن كوب من الترمس المطحون مع كوب لبن وكوب ماء ورد، نضعها على الجسم بعد حمام ساخن، وتترك بضع دقائق ثم يفرك؛ ليقوم بالمطلوب من تبيض وشد البشرة، وجعلها ناعمة ولامعة.





نحن على استعداد بتغطية أخباركم

كل صباح

Serving you hot news  
every morning

# الأفوكادو فاكهة الدهون ولكن!!!

## Avocado

هل تعلم أن فاكهة الأفوكادو تحتوي على نسبة دهون مرتفعة! ولكن جميع هذه الدهون التي تحتويها صحية للغاية؟

فاكهة الأفوكادو و المعروفة على مستوى العالم كفاكهة لذيذة وصحية حيث تستخدمها الكثير من الثقافات كمادة يومية في الوجبات الرئيسية على شكل فاكهة طازجة تقدم كسلطة، أو مطبوخة مع أغذية أخرى هي فاكهة مليئة بالدهون الأحادية غير المشبعة، والتي تساعد كثيرا في الحفاظ على صحة القلب بعكس أنواع الدهون الأخرى والمضرة جدا على صحة القلب؛ وذلك لأن لها دورا في التقليل من مستوى الكوليسترول السيء في الجسم، وفي المقابل رفع مستوى الكوليسترول الجيد.

Did you know that avocados fruit contain high rates of fats? But all these fat are very healthy.

Avocado is very known fruit in the world because it is healthy and delicious. It is used by many cultures as main meals in the form of fresh fruit; it is kind of fruit full of mono-unsaturated fat that helps a lot in maintaining a healthy heart, as opposed to other types of fat that are very harmful to heart health.

It plays a role in reducing the level of bad cholesterol in the body, in return it raises the level of good cholesterol.





## الأسماء العمانية الغير مستخدمة في المائدة ذات القيمة الغذائية العالية



### الإسم العربي العام : "خناج"

الإسم الإنجليزي العام، "Sweet lips"

الإسم العلمي، Plectorhinchus sp

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



### الإسم العربي العام : "نمرة"

الإسم الإنجليزي العام، "Milk Fish"

الإسم العلمي، Chanos chanos

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



### الإسم العربي العام : "سيفراندو"

الإسم الإنجليزي العام، "Ribbon Fish"

الإسم العلمي، Trichiurus lepturus

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



### الإسم العربي العام : "صببتي"

الإسم الإنجليزي العام، "Yellow finbream"

الإسم العلمي، Acanthopagrus latus

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



### الإسم العربي العام : "الصافي"

الإسم الإنجليزي العام، "Rabbit Fish"

الإسم العلمي، Siganus sp

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



### الإسم العربي العام : "عنفلوص"

الإسم الإنجليزي العام، "Dolphin Fish"

الإسم العلمي، Coryphaena hippurus

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



### الإسم العربي العام : "بياح"

الإسم الإنجليزي العام، "Mullet"

الإسم العلمي، Crenimugil crenilabis, Liza sp

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

## أغلى المطاعم في العالم

## The most expensive restaurants in the world



Do you know that restaurants are not only considered as large spacious rooms filled with tables and chairs that give snack food for people while they are hungry!

هل تعلم أن المطاعم ليست فقط غرف كبيرة وواسعة ممتلئة بالطاولات والكراسي ووجبات الغذاء التي نسعى لها فور شعورنا بالجوع.

There are restaurants around the world gives the feeling of being princes in moments, where the visitors get care and attention as if they were actually turned into princes as soon as they enter the restaurant. While you reach to the restaurant gate, you will be greeted with specialists staff at a very high level of experience in the ways of reception, and even when you arrive at the table they offer you unique meals that are made meticulously from the tastiest and the best types of food, which concludes special dishes dessert, which interferes in its preparation pure gold sheets or precious decorative stones, all of this has its price, which starts at \$ 2,000 per person and you can find it at "Splimotyon" a restaurant on the Spanish island of Ibiza.

بالتأكيد كلا فهناك مطاعم حول العالم تمنح روادها الشعور بأنهم أمراء في لحظات حيث يحصلون على رعاية واهتمام، وكأنهم تحولوا فعلا لأمراء فور دخولهم إليها فبداء من بوابة المطعم التي يستقبلهم لديها موظفون مختصون وعلى مستوى عال جدا من الخبرة في طرق الاستقبال الراقية وحتى وصولهم إلى الطاولة الخاصة بهم وتقديم الوجبات الفريدة إليهم، والمصنوعة بدقة متناهية من ألد وأجود أنواع الأغذية ونهاية هذه الجولة التي تختتم بطبق الحلوى الخاص، والذي تدخل أحيانا في إعداده صفائح الذهب الخالص أو الأحجار الثمينة للتزيين. كل هذا له ثمنه، الذي يبدأ من ٢٠٠٠ دولار للشخص الواحد، كما يحدث في مطعم سبليموتيون في جزيرة أيبيزا الإسبانية.







# نساعد المزارعين على زراعة المزيد



@omifco

www.omifco.com



الشركة العمانية للسماد م.ع.م  
OMAN INDIA FERTILISER COMPANY S.A.O.C