

PIONEERS OF RURAL DEVELOPMENT



# رواد التنمية الريفية

2ND EDITION



P.A.R.C.

pioneers of rural development

# تقرأون في هذا العدد

[P1](#) رسالة المجلة

[P2](#) كلمة منسق المشروع

[P3](#) تربية النحل و إنتاج العسل

[P4,5](#) فراولة غزة

زاوية مشاريع ريادية:

[P6](#) ١- الزعتر .. ذهب فلسطين الأخضر

[P7](#) ٢- الأزولا .. وسر المياه المالحة

[P8](#) ٣- الدخن .. حبوب مغذية

زاوية نبتة و مشروع:

[P9](#) الليف

زاوية تغذية و رشاقة:

[P10](#) السمنة المفرطة و الشوفان

زاوية السفررة:

[P11](#) الدقة الغزاوية

[P12](#) البدائل العضوية



# المجلة PIONEERS OF RURAL DEVELOPMENT



مجلة تصدر من المهندسين الزراعيين  
المتدربين ضمن برنامج لوكسمبورغ  
الفوج الخامس والعشرين

A magazine issued by agricultural engineers  
training in Luxembourg program within PARC  
rural development projects

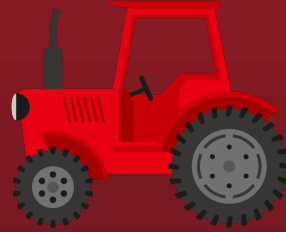
## مجلة روار التنمية الريفية

هي مجلة أطلقتها الإغاثة الزراعية بهمة المهندسين الزراعيين المتدربين في  
برنامج لوكسمبورغ.

هدفها المساعدة في نشر مقالات ومواضيع متخصصة  
بالمجال الزراعي و ذلك بطريقة ريادية

لتسلط الضوء على الأفكار الريادية الإبداعية في إيجاد  
حلول للمشاكل التي تواجه المجال الزراعي في قطاع غزة

كما و تركز على إظهار مواهب فريق المتدربين في  
شتي المجالات الحياتية لتعزيز من مشاريعهم  
الشخصية، و دمجهم مع سوق العمل.



2ND EDITION

WWW.PARC.PS



م. سامي ضاهر  
منسق المشروع

## برنامج تدريب المهندسين الزراعيين إنجاز يواكب التقنيات المستجدة

تبنّت جمعية التنمية الزراعية (الإغاثة الزراعية) برنامج تدريب المهندسين الزراعيين حديثي التخرج من الجامعات المحلية والأجنبية منذ مطلع التسعينات، وذلك بهدف تنمية معارفهم ومهاراتهم المختلفة وتعزيز القدرات لديهم على اكتساب الخبرات المختلفة، من خلال البرامج والتمارين العديدة والمتنوعة والمكثفة التي يحتويها برنامج التدريب والذي صمم خصيصاً من قبل مجموعة من الخبراء والمهنيين المتخصصين، ليتلاءم مع حاجات عملية التدريب من جهة ويراعي حاجات المهندسين الزراعيين من عملية التدريب من جهة أخرى. ويتم تنفيذ البرنامج التدريبي من خلال مراكزها التدريبية المؤهلة والمجهزة لتوفير بيئة تدريبية متكاملة ومناسبة لجميع المناحي التدريبية العملية والنظرية، بالإضافة الى توفير البيئة الحياتية والاجتماعية اليومية المناسبة من خلال توفير السكنات ومرافقها المؤهلة والمجهزة في الضفة الغربية وقطاع غزة. ويتحدد الهدف العام لبرنامج تدريب المهندسين الزراعيين حديثي التخرج برفد ودعم القطاع الزراعي الفلسطيني بالمصادر والكوادر البشرية المدربة والمؤهلة فنياً وعملياً ومهارياً بما يتناسب مع احتياجات سوق العمل ومجالاته للكفاءات والخبرات.

ومن الأهداف الفرعية للبرنامج رفع كفاءة ومعارف وخبرات المهندسين الزراعيين والمتدربين في مجالات: التنمية الريفية المستدامة ومجالات العمل وتطويرها، الاقتصاد الوطني الفلسطيني عامة والقطاع الزراعي خاصة بتخصصاته جميعها، مشاكل وواقع المجالات الزراعية المختلفة في فلسطين، الأنظمة والتقنيات الحديثة، مؤسسات العمل التنموي والزراعي في فلسطين ومجالات عملها من خلال التدريب المباشر في تنفيذ المشاريع، كيفية إعداد دراسات الجدوى الاقتصادية للمشاريع الزراعية، تنمية مهارات الاتصال والتواصل والإدارة لدى المتدربين، التعرف على خبرات سوق العمل والمساهمة بتطويرها، التعرف على التقنيات والمستجدات الزراعية الحديثة في بلدان مجاورة. أما الأهداف الاجتماعية فهي تعزيز المهارات الشخصية المعرفية والسلوكية للمتدربين بالإضافة إلى البرامج السابقة والتي تهدف جميعها إلى تنمية مهارات وقدرات المهندس الزراعي المتدرب من النواحي الفنية الزراعية المتخصصة والمهارات الإدارية والشخصية وذلك لتأهيل المهندس لمطلوبات سوق العمل والقدرة على البدء بمشروع زراعي بتمويل ذاتي أو منح. وللتخرج والحصول على شهادة البرنامج التدريبي متطلبات أولها برنامج بناء القدرات والمهارات العامة (الإدارة الشخصية).

ثانياً برنامج بناء القدرات الفنية المتخصصة حيث يقوم المهندسين المتدربين بمرافقة مرشدي الإغاثة أثناء عملهم في المواقع وزياراتهم للمزارعين بالإضافة إلى العمل في مشاريع زراعية نباتية وحيوانية وتصنيع غذائي، ويتم تدوير المهندسين على الشركات والمؤسسات والمزارع والمصانع ذات الصلة. ثالثاً برنامج البحث التطبيقي حيث يقوم كل متدرب بإشراف أكاديمي بتنفيذ بحث تقني في مجال تخصصه وذو علاقة بأهداف وفلسفة عمل جمعية التنمية الزراعية.

رابعاً البرنامج التقني الفني المتخصص حيث يتلقى المهندسون تدريبات نظرية وعملية فنية كل حسب تخصصه (الإنتاج النباتي والإنتاج الحيواني والصناعات الغذائية) خامساً برنامج الجولات والزيارات الحقلية والميدانية كزيارات الميدانية التدريبية للمشاتل والزيارات الميدانية للمزارع النموذجية وتنظيم زيارات لمحطات تجارب زراعية محلية ومراكز بحوث زراعية.

ومن النتائج المرصودة التي يتم العمل على تحقيقها لخريجي البرنامج التدريبي إعداد مهندسين زراعيين ذوي قدرات على العمل تحت الأزمات، وتزويد المهندسين الزراعيين بالأطر والمنهجيات التي تؤهلهم للتعلم والتطور ذاتياً، وتحسين قدرات المهندسين الزراعيين على الاتصال وعمل العلاقات الإنسانية والاجتماعية والتشبيك، وربط البحث الاجتماعي والاقتصادي والزراعي بعملية التنمية والإرشاد، وربط المهندسين باحتياجات وهموم الريف الفلسطيني، وتحسين التقنيات المكتسب من برنامج التعليم الجامعي حسب تخصصاتهم المختلفة، وتأهيل قدرات المهندسين الزراعيين حديثي التخرج للعمل في مشاريع خاصة بهم والعمل على التنمية المستدامة، واطاحة الفرصة أمام المهندسين للحصول على قروض زراعية ميسرة أو تمويل لمبادرات ريادية. ومما سبق يتضح تميز نتائج البرنامج التدريبي الأول والوحيد والمتخصص في تدريب المهندسين وتنميتهم وسد الفجوات ما بين متطلبات سوق العمل وقدراتهم في ظل ضعف الفرص وندرتها.



## تربية النحل ونتاج العسل



تأتي هذه الزيارات ضمن برنامج تدريب المهندسين الزراعيين الذي تنفذه الإغاثة منذ 25 عاماً، واستهدفت هذه الزيارات بالإطلاع على مشاريع ريادية في تربية النحل الذي يعد من المشاريع الإقتصادية الناجحة، و تضمنت الزيارة التعرف على أهمية المشروع من حيث الجانب الاقتصادي له والعائد المالي المترتب عليه لاسيما وأنه يعد مشروع صغير مدر للدخل.



وتساهم هذه الزيارات في خلق أفكار إبداعية وريادية جديدة لدى المهندسين الزراعيين و تشجيعهم على تبني التجارب الناجحة، مما يعزز من فرص الحصول على عمل مما يؤهلهم للانخراط في السوق سيما وأن سلسلة القيمة لمشروع النحل يقوم عليها كثير من الصناعات و تساهم في تنمية و تطوير الإقتصاد الزراعي من خلال عملية التلقيح الخلطي التي يساهم بها نحل العسل بشكل أساسي ، ومن خلال منتجاته وما تدره من دخل.

و يقول أحد المتدربين في البرنامج م. إبراهيم السقا أنه و من خلال التدريب على تربية النحل وإنتاج العسل والجولات الميدانية التي قمنا بها تولدت لدينا الفكرة نحن كمهندسون زراعيون ضمن هذا البرنامج لإنشاء مشروع ريادي متكامل من تربية النحل وإنتاج العسل و إدخاله في الصناعات الأخرى وذلك من خلال المساهمة المالية والفنية. يشار إلى أن الإغاثة الزراعية تبنت هذا البرنامج لتعزيز قدرات المهندسين الزراعيين تحت عنوان "برنامج تدريب المهندسين الزراعيين حديثي التخرج" لتزويدهم بالمهارات والخبرات العلمي منه و العملية و زيادة المساحة التنافسية بينهم في الميدان.



# فراولة غزة تكسر الحصار

زراعة الفراولة .. طرق و أساليب

تغرد خارج فلسطين

وإنتاجها الموسمي وأن أبرز المشاكل التي تواجهها زراعة الفراولة هي احتياجها بكثرة للمياه حيث يحتاج دونم واحد من الفراولة إلى 1000 كوب من المياه

آلية الزراعة:

وتناول التدريب شراً مفصلاً حول آلية زراعة الفراولة إذ تبدأ بتجهيز الأرض على عدة مراحل إنطلاقاً من إزالة بقايا المحصول السابق، تسوية الأرض وحراثتها، التسميد العضوي، ثم تعقيم الأرض وفيما يتعلق بخطوات الحصول على الشتلة تبدأ من ترطيب الأرض، خلع الشتل صباحاً، فرز الأشتال حسب النوع، إستبعاد الأشتال القديمة ذات اللون الغامق ترتيب الأشتال وتقليم المجاميع الجذرية على مستوى واحد ونقع المجاميع الجذرية للأشتال بمحاليل واقية من الأمراض الفطرية

كما تناول التدريب إنتاجية الفراولة المعلقة التي تعتمد على الزراعة بشكل مكثف ويصل عدد الأشتال في الدونم الواحد إلى 2200 شتلة



وتناول التدريب تاريخ زراعة الفراولة في الأراضي الفلسطينية حيث بدأت في الستينات بزراعة دونما واحد فقط وزادت المساحة المزروعة عقب استبدال أحد المزارعين الحمضيات بالفراولة، ويقدر إنتاج الدونم الواحد 3 طن في الموسم، و يحتاج السوق الغزي لنحو 500 دونم من الفراولة وصولاً للإكتفاء الذاتي من المحصول

و تطرق المدرب إلى أهم العوامل التي تساعد في نمو الفراولة المتمثلة في عذوبة المياه: حيث تصل ملوحة المياه في القطاع إلى 700-800 PPM وأفضل إنتاج للفراولة أن لا تتعدى ملوحة المياه في التربة 350 PPM شريطة أن تكون متوسطة القوام

وأفصح التدريب على أن الفراولة تصنف على أنها فاكهة؛ لأنها معمرة و على أنها خضار؛ حسب طبيعة نموها الزاحف

تعد الفراولة من أهم المحاصيل الزراعية التي يتم تصديرها من قطاع غزة إلى الخارج، سيما و أنها واحدة من المنتجات القليلة التي يسمح الاحتلال الإسرائيلي بتصديرها إلى الخارج وفق مواصفات ( أيزوا ) العالمية إلا أنها تواجه هذا العام صعوبات في عملية التصدير إثر تفشي جائحة كورونا التي ألقت بظلالها على واقع المزارع الفلسطيني وانطلاقاً من ذلك عقدت جمعية التنمية الزراعية -الإغاثة الزراعية- تدريب للمهندسين الزراعيين حديثي التخرج حول زراعة الفراولة ضمن مشروع لوكسمبورج وذلك تزامناً مع إفتتاح موسم قطف ثمار الفراولة في القطاع

وبلدة بيت لاهيا (شمال القطاع) تعد من المناطق التي تزدهر فيها زراعة الفراولة لأسباب عدة أهمها مياه ذات جودة مناسبة و من المتوقع أن يشهد الموسم الحالي زيادة في الإنتاج وتصل المساحة المزروعة ل 2500 دونم بينها 10 دونمات زراعة معلقة

وتمتاز الفراولة المعلقة بحسب المدرب بأنها أسهل في الحركة داخل الدفيئة و في التعامل مع الأشتال و شكل الثمار منتظم كما أنها تحتاج إلى ثلث كمية المياه المستهلكة في الزراعة المفتوحة، إضافة إلى الجودة العالية في المنتج، حيث يصل كمية الإنتاج 9 طن لكل دونم



كما أن الإصابة بالأمراض التي تصيب المجموع الجذري في الزراعة المكثفة باستخدام طريقة الزراعة المعلقة للفراولة تكون أقل من الزراعة المفتوحة



و من المشاكل التي تواجه الزراعة المعلقة للفراولة إرتفاع نسبه الإصابة بالعنكبوت الأحمر عنها في الزراعة المفتوحة و إرتفاع التكاليف التأسيسية إضافة إلى الحصار والإغلاق المتكرر للقطاع الذي يحول دون ادخال المواد الأساسية ومنها التربة الصناعية التي تحتاج إلى تغيير كل سنتين على الأكثر



و رغم الجودة التي يتمتع بها منتج الفراولة الغزي بفضل تبنى ممارسات سليمة للزراعة عقب تدخلات عدة من قبل جمعية الإغاثة الزراعية إلا أن محصول الفراولة عرضة لعدد من الآفات أهمها العنكبوت الأحمر التربس والديدان القارضة بيد أن الأمراض التي تصيب محصول الفراولة البياض الدقيقي النتكروزو التبراتيوس (العفن الرمادي)

# الزعرتر ... ذهب فلسطين الأخضر

فارس الشريف

"باقون ما بقي الزعرتر والزيتون" شعار تاريخي يردده الفلسطينيون كناية عن صمودهم وتشبثهم بأرضهم، إلا أن الزعرتر إلى جانب كونه رمزا وطنيا هو منتج ذا قيمة اقتصادية كبيرة إذ يقدر صافي ربح دونم الزعرتر الواحد بألفين شيكل شهريا.

عرف أهل فلسطين زعرترها منذ أن عرفوها وبقي يزهر فيها رغم احتلالها، ورغم هذا الرابط التاريخي والوطني بين الفلسطينيين والزعرتر إلا أن هذه الروابط لم تحفز الفلسطينيين منذ زمن لأن يكون الزعرتر علامتهم التجارية التي تميزهم عن غيرهم ولم يتنبهوا لما تنبه له المحتل من أهمية هذا الغرس، حيث صار مصدرا رائدا له في العالم



عرف الفلسطينيون الزعرتر بأنواعه المختلفة وخاصة الزعرتر البلدي والبري واستخدموه في الطعام والأكلات الشعبية وأحيانا في العلاج، وتنبه المزارعون إلى أهمية زراعة الزعرتر منذ عدة سنوات فقط حين اكتشفوا جدواه الاقتصادية على المستوى الفردي

لماذا الزعرتر؟

التوجه لزراعة الزعرتر سببه العزوف عن زراعة الحمضيات لقلّة الجدوى الاقتصادية منها بسبب غلاء المياه والأسمدة، بالإضافة للمنافسة الشديدة من البضائع الاسرائيلية

ونحو 6 آلاف دونم في شمال الضفة مزروعة بالزعرتر وهناك فقط 100 دونم في قطاع غزة مزروعة بمحصول الزعرتر، والتميز في قطاع غزة لهذا المحصول كان في قرعة شمال قطاع غزة حيث تحتوي على 52 دونم زعرتر

مستقبل واعد

للزعرتر مستقبل واعد في الضفة الغربية وكذلك قطاع غزة، حيث أن الزعرتر في السنوات القادمة سيشهد تطورا كبيرا لحاجة السوق العالمية له بكافة أنواعه ورغم معيقات تطور هذا القطاع الزراعي لكن في فلسطين لدينا القدرة على المنافسة في إنتاج المادة الخام، لذلك مطلوب منا نقل هذه الزراعة من طور الزراعة البرية الى طور الابحاث والزراعة المنظمة

وزراعة الزعرتر مجدية إقتصادياً أكثر من حيث الإنتاج والتكاليف بالإضافة إلى الطلب المتزايد على هذا المحصول وسرعة الإنتاج حيث يستطيع تغطية التكاليف التأسيسية له خلال السنة الأولى من الزراعة

ويعتبر المزارع الفلسطيني أن زراعة الزعرتر تمثل تراث وإقتصاد وسلعة أساسية فلسطينية يمكن الاستفادة منها وتصديرها وتحقيق دخل كبير للفرد والدولة من هذه التجارة

الجدوى الاقتصادية

الدونم الواحد يكلف تقريبا 5000 شيكل ويستطيع إعادة رأس المال بعد 9 إلى 12 شهر، ويبقى إنتاجه حتى سبع سنوات إضافية، ويقدر متوسط إنتاج الدونم بـ 500 إلى 800 كيلو في القطعة الواحدة، ويقدر صافي الربح منه 2000 شيكل شهريا



# Mosquito Ferns



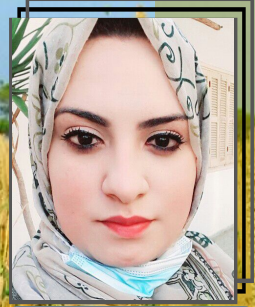
دعاء قديح

## الأزولا و سر المياه المالحة



الأزولا نبات سرخسي صغير يعيش طافيا على الأوساط الرطبة والأماكن المغمورة بالمياه ، ولا يكون بمفرد حيث يرتبط بنوع من الطحالب ويقوم بنوع من المعيشة التكافلية مع الأزولا ويمكن استخدام الأزولا في علائق الدواجن بنسبة تصل 40% ويستخدم للمواشي والبطن والأغنام والماعز بنسبة 80% ، كما يعمل على زيادة إنتاج الألبان بنسبة 20%. وحيث أن الأزولا حساسة جدا للجفاف وتحتاج في نموها إلى بيئة مالحة وتعد ملوحة المياه من أهم المشاكل الرئيسية التي تواجه الزراعة في غزة ، وتؤثر سلبا على تنوع المحاصيل ، الأمر الذي جعل المزارعين يتجهون لزراعة أصناف محددة تتحمل ملوحة المياه

حيث تصل نسبة الأملاح الكلية في بعض المناطق 3000 PPM وتعتبر هذه النسبة عالية جدا على أغلب محاصيل الخضار وتبلورت لدى رؤية عمل أحواض خرسانية أو برك مياه وتنمية الأزولا بها ، وهذه الرؤية تولدت في ظل زيادة نسبة الملوحة في المياه الجوفية ، حيث أن الأزولا تعمل على تقليل الملوحة في المياه ، لما لهذا المشروع من أثر على تنوع زراعة المحاصيل الحساسة للملوحة ، وتقليل أثر الملوحة على زراعة محاصيل الخضار. حيث يتم الاستفادة من هذا المشروع في تقليل نسبة ملوحة المياه ، وأيضا الاستفادة من الأزولا التي يتم تنميتها كعليقة حيوانية



صابرين أبو دلو

# الدُّخْن ..حبوب مغذية

## Pearl Millet

لتحقيق أمن غذائي وتغيير أنماط غذائية خاطئة كانت دراستي وتجربتي الشخصية إلى "نبات الدُّخْن" وهو ما يعرف بالحبوب المغذية بسبب محتواه التغذوي العالي مقارنة بالحبوب الأخرى، حيث يؤدي إدخاله في النمط الغذائي اليومي للفرد إلى التحسن ملحوظ في صحته وخصوصاً الفئات الأقل مناعة كالأمهات والأطفال.

ونتيجة لتزايد أعداد السكان واحتياجاتهم في قطاع غزة وانعدام الأمن الغذائي أسعى إلى نشر ثقافة استهلاك واستزراع الدُّخْن وتشجيع المستهلكين والمنتجين وصانعي القرارات على معرفة المنافع الغذائية والإيكولوجية للدُّخْن.

الدُّخْن في نقاط:

- ينمو على شكل سنابل وعناقيد تشبه القمح، يستخرج منه - الحبوب أو البذور، وله عشرات الأصناف.

- يعتبر من الحبوب الخالية من الجلوتين وبتالي يستهدف فئة الأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين والقولون العصبي.

- يحتوي على أغلب فيتامينات مجموعة B (B1,B2,B6,B9)

- يحتوي على أغلب المعادن (حديد، مغنسيوم، كروم، كالسيوم، بوتاسيوم فوسفور، منغنيز، نحاس، زنك).

- يحتوى على أعلى نسبة حمض الفوليك بين الحبوب، مما يجعله من أهم الوجبات لدى الحوامل بالإضافة لزيادة إنتاج وإدرار الحليب لدى المرضعات مما يساعد على تغذية الطفل والاستفادة من عناصره.

- أفضل مصدر للبروتين حيث يحوي 15% بروتينات.

- غني بمضادات الأكسدة، حيث يوفر الحماية من السرطان والتهاب المفاصل وأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال قتل الجذور الحرة في الخلايا.

- غذاء مثالي للأطفال لسهولة هضمه واحتواءه على أغلب العناصر الغذائية. - يلبي الإحتياجات اليومية من الحديد لتلبية المتطلبات الفسيولوجية، والذي يؤدي نقصه إلى إرهاق عام وإعاقة النمو العقلي.

- يحتوي على الزنك وهو مهم لنمو الطبيعي وتطوير نظام مناعة قوي.

- يقلل من مستوى السكر في الدم.

- يساعد في إنقاص الوزن لما يحتويه من ألياف عالية مشبعة.

- يقلل نسبة الكوليسترول، ويقلل من تكوين حصوات المرارة.

- يخفف من الإمساك والأرق وتقلبات المزاج والتهيج وتقلصات الدورة الشهرية لدى الإناث.

- يحتوي العناصر مهمة للحفاظ على الجلد والشعر والأظافر.

- يستخدم في مجال تصنيع الكوزماتكس.



غسان أبو مصطفي

نبذة ومشروع

# LUFFA

## الليف

تعتبر زراعة نباتات الليف مشروعاً ذا عائد اقتصادي جيد على زارعية، فهو لا يحتاج إلى مجهود عال، وغير مكلف اقتصادياً ولا إلى تكاليف مالية كبيرة.

كما يستخدم الليف كنبات عرشي في المناطق الزراعية، إلا أن المزارعين في القطاع تراجعوا عن زراعته مقارنة بالسنوات الماضية والتي كانت تنتشر فيها زراعته بشكل كبير.

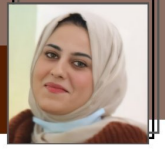
ونتيجة إلى تراجع زراعة الليف بشكل كبير في غزة، يتم استيراده بكميات كبيرة من دول عربية.

ويعد الليف نبتة سريعة النمو كبيرة الحجم تتساق على الأسيجة والجدران لترتفع نحو سبعة أمتار وقد تزيد في حال كانت النبتة قوية وفي تربة خصبة لتصل فوق خمسة عشر متراً، وتنتج نبتة الليف الواحدة بحدود عشرين كوزاً.

وتمحورت الفكرة في إنتاج وتصنيع الليف بكفاءة وجودة عالية تضاوي المنتجات المستوردة وبأسعار أقل، حيث أن هذا المنتج لا يتم زراعته في قطاع غزة بشكل انتاجي، ومن خلال هذا المشروع سيتم زراعة الليف على تكايب العنب، وكذلك عملية تجفيف المحصول مروراً بعملية تصنيع وتسويق هذا المنتج، وأهم ما يميز هذا المشروع أنه محصول ذا إنتاج عالي وملائمة زراعته في قطاع غزة، ويعد من المحاصيل الاستهلاكية.

ويستعمل الليف الطبيعي في الاستحمام حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية في الجسم يحافظ على نظافته.





## الشوفان

تعاني من السمنة المفرطة وتعشق الحلويات والمعجنات !! لا مانع بعد اليوم في تناولهم؟ حيث أكدت بعض الابحاث ان نسبة الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة في فلسطين وصلت ل (24%) ولغزة النصيب الأكبر , وذلك نتيجة عدم اتباع نظام غذائي صحي, وتناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية التي توجد في الحلويات والعصائر والوجبات السريعة .

واظهرت دراسة نشرتها منظمة الصحة العالمية ان نسبة الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أكثر من 56 ألف شخص في قطاع غزة واحدى عوامها الوزن الزائد الذي يعمل على مقاومة الأنسولين (insulin resistance) خاصة إذا كان الوزن الزائد في منطقة البطن.

وبينت الدراسة ان تناول اطعمة محتواها عالي من السكر يؤدي إلى استنزاف هرمون الانسولين فالدّم وبالتالي يسبب ارتفاع السكر في الدم , ولصعوبة القدرة على اقناع هذه الفئة باتباع حمية غذائية وعدم تناول الحلويات والمعجنات. الشوفان والواي بروتين حل !!

بينت دراسة صحية نشرتها مجلة The American journal of clinical nutrition ان تناول الشوفان له فوائد عديدة للجسم تتمثل في :-

خفض مستوى السكر في الدم عند مرضى السكر من النوع الثاني  
تقليل الإصابة بالإمساك وذلك بسبب احتوائه على الألياف  
إنقاص الوزن لأنه يعطي شعور بالشبع

كما انه يساهم في خفض ضغط الدم حيث إن اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من حبوب الشوفان الكاملة تمتلك الفعالية نفسها لتناول الأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم ويحسن من عملية التمثيل الغذائي.

كما عرّجت الدراسة الى اهمية الواي بروتين التي جاءت على النحو التالي:

يعد مكمل غذائي طبيعي مهم جداً للاعبين اللياقة البدنية والرياضيين وللأطفال الذين يعانون من سوء التغذية وايضا للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري والسمنة وامراض القلب

له دور كبير في دعم جهاز المناعة ومقاومة انواع من السرطانات يساعد على بناء كتلة عضلية لاحتوائه على البروتينات التي تحتاجها العضلة للنمو مثل (BCAA, Creatine, Glutamine)

مفيد للأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة

وبينت الدراسة انه تم استخدام الشوفان والواي بروتين في اعداد المعجنات والمخبوزات واعطت نتائج ايجابية من الناحية الصحية و الطعم اللذيذ والقوام المتناسك ومن المنتجات التي تم انتاجها مثل: الكيك ذات القوام الاسفنجي والمسامي والبسكويت الهش وايضا المعجنات ذات اللون البني الداكن الذي رغبه وتقبله جميع الفئات المستهدفة.

# الشفاة الفزاوية



رانيا حماد

تعد الشفاة من الخلطات الشعبية في الوطن العربي وتختلف مكوناتها من بلد إلى آخر. وهي خليط من توابل معينة، لها نكهة مميزة عادة ما تؤكل بالخبز وقد تخلط مع زيت الزيتون. وتشتهر بها فلسطين، وقطاع غزة على وجه الخصوص، حيث تعتبر غذاءً هاماً في البيت الفلسطيني، فيما تطلب بشكل مستمر من المسافرين للدول العربية، وتحمل النكهة والرائحة الفلسطينية، التي يحن لها المغتربون.

## المكونات

- كيلوغرام قمح
- 250-غم عدس حب
- 125-غم كزبرة ناشفة حب
- 125-غم كمون حب
- 125-غم عين جرادة
- 125-غم سماق (أو حسب الرغبة)
- ملح حسب الرغبة
- رقائق فلفل أحمر حار حسب الرغبة
- سمسم محمص حسب الرغبة

## طريقة التحضير

1. يحمص القمح في قدر مع التحريك المستمر أو باستعمال ماكينة تحميص القهوة الكهربائية، حتى يصبح لونه بني غامق ويمكن كسره بسهولة.
2. يحمص العدس مع التحريك المستمر حتى يظهر عليه لون التحميص.
3. تقلب الكزبرة الحب على النار مع التحريك المستمر حتى تظهر رائحتها وهذه الخطوة لإخراج أي رطوبة منها، ثم يقلب الكمون الحب بنفس الطريقة، ثم تقلب عين الجرادة بنفس الطريقة أيضاً.
4. وتفرد جميع المواد في وعاء أو طبق مسطح حتى تبرد قليلاً ثم يضاف لها رقائق الفلفل والسماق والملح.
5. تطحن بالتدريج في مطحنة كهربائية حتى انتهاء الكمية، ثم يضاف السمسم المحمص حسب الرغبة، وتقدم مثل الزعتر مع زيت الزيتون والخبز والزيتون وصحتين.





جميل مطر

## البدائل العضوية و الآفات الزراعية

تعد البدائل العضوية المستخدمة في مكافحة الامراض والآفات الزراعية اكثر جدوى من استخدام الكيماويات وفي سياق المقال التالي نستعرض عدد من هذه البدائل.

**البابونج:** نقع الازهار في ماء ساخن (يتم استخدام المحلول بتركيز الشاي العادي تغس البذور بها وتترك لتجف وتستخدم لوقاية البذور من الاصابة بأمراض التربة.

**الثوم:** التقطيع بشكل ناعم ومزجها بماء بارد بتركيز 100 غرام ثوم لكل لتر ماء.

**البصل:** تقطيع البصل بشكل ناعم ومزجه بماء بارد بتركيز 15 غم بصل لكل لتر ماء ويرش المحلول على الاشجار المثمرة في مرحلة الازهار لمكافحة الفطريات على الاوراق والمونيليا.

**القريص:** ينقع في الماء لمدة 12 ساعة بتركيز 100 غم قريص اخضر لكل لتر ماء او 20 غم جاف لكل لتر ماء يرش المحلول على النباتات مباشرة ويستخدم لمكافحة الحشرات الماصة وخاصة المن وبشكل جزئي العناكب والترس.

**ورق نبات البندورة:** يقطع ورق البندورة الاخضر ويوضع في وعاء به ماء على النار ويترك حتى يغلى ثم يصفى ويؤخذ منة المحلول ويستخدم بتركيز لتر محلول بندورة لكل لتر ماء يرش المحلول على النبات لمكافحة الحشرات.

**فلفل حار:** يغلى نصف كغم فلفل حار مطحون لمدة 15 دقيقة مع 3 لتر ماء ويضاف 30غم صابون مبشور ويرش المحلول بتركيز لتر من المحلول المحضر لكل لتر ماء، يرش المحلول على النبات لمكافحة الديدان القارضة، المن، الذبابة البيضاء (مرة كل اسبوع).

**التبغ:** يتم غلى 200 غم تبغ في 3-4 لتر ماء لمدة 15 دقيقة يضاف 5 ملاعق صابون مبشور يحرك الخليط جيدا يتم فلتره المزيج بقماش شفاف يرش بتركيز لتر محلول تبغ لكل لتر ماء يرش المحلول على النبات لمكافحة الديدان القارضة الذبابة البيضاء العناكب مرة اسبوعيا.

**محلول الصابون:** يتم اذابة الصابون 10غم (2ملعقة) صابون مبشور في لتر ماء ويصفى المحلول ومن ثم يستخدم يرش المحلول على النبات

**محلول الفلفل:** يتم تقطيع ورق الفلفل 100غم ورق فلفل ويضاف لها 10غم صابون تنقع في لتر ماء ليلة يصفى المحلول ومن ثم يستخدم يرش المحلول على النبات لمكافحة الحشرات على الاشجار والخضراوات.

**محلول الكربون:** تذاب الكربون في الماء 2 غم كربون في 5 لتر ماء يرش المحلول على النبات لمكافحة الديدان القارضة الفطرية البياض الحقيقي.

**منقوع الدوبال:** ينقع الدوبال في الماء لمدة اسبوعين ثم يصفى ويرش على النبات بتركيز 1 كغم دبال في 6 لتر ماء يرش المحلول على النبات لمكافحة الامراض الفطرية البياض على العنب

**جفت الزيتون:** يتم اضافة جفت الزيتون الجاف وحراثتها وخلطه بالأرض بتركيز 1 كغم جفت لكل متر مربع من الارض يؤثر الجفت على الديدان الثعبانية نيماتودا تعقد الجذور.

# فريق عمل المجلة

## MAGAZINE TEAMWORK



محمد خضير  
مصمم المجلة



نهى الشريف  
منسقة المناصرة والإعلام



سامي ظاهر  
منسق المشروع



إبراهيم السقا  
متابعة و إشراف



ياسر أبو زيد  
متابعة و إشراف