



الزراعة

نشرة زراعية شهرية تصدر عن شعبة الاعلام في مديرية زراعة النجف الاشرف
العدد (١١) شهر تشرين الثاني ٢٠١٨ - ربيع الاول ١٤٤٠



www.zerahnajaf.com
media@zerahnajaf.com

اقرأ في هذا العدد

استثمار حملة الحصاد في النجف الاشرف
اعلان درجات وظيفية على حركة الملاك
دور التكنولوجيا الخضراء في مقاومة الحشرات .. مقالة
قسم الادارة في مديرية الزراعة .. تقرير

اسرة التحرير

المشرف العام ورئيس التحرير

الدكتور مجيد جاسم جواد - مدير الزراعة

نائب رئيس التحرير

منعم شهيد الفتلاوي - معاون مدير الزراعة

هيئة التحرير

احمد ضاري محسن

زينب هلال سكر

Agriculture AL Najaf
www.zerahnajaf.com
media@zerahnajaf.com

اعلام زراعة النجف الاشرف

تستمر في محافظة النجف الاشرف حملة حصاد محصول الشلب حيث بلغت المساحة المحصودة (١٤٧) دونم شملت الحصاد اليدوي والميكانيكي.



انهى قسم المزارع في مديرية الزراعة حملة تغيير بذور الحنطة المعدة للموسم الشتوي ٢٠١٨-٢٠١٩ باستخدام مبيد (راكسيل) حيث وصلت كمية البذور المعفزة (١٠٢٦) طن شملت معظم مناطق المحافظة



كما انتهت حملة مكافحة حشرة الدوباس على النخيل (الجيل الخريفي) لعام ٢٠١٨-٢٠١٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٥ وكانت المساحة المكافحة (٧٨١) دونم، ووصل عدد النخيل الذي تمت مكافحته (١٣٢٥٠) نخلة



ندوة تعريفية بقوانين موظفي الدولة

اقام مكتب المفتش العام صباح اليوم الاحد ندوة حول (قانون انضباط موظفي الدولة) على قاعة مديرية الزراعة بحضور رؤساء الأقسام والشعب الزراعية وعدد غفير من موظفي المديرية.

حيث ادار الندوة السيد حسن هادي فاهم مدير مكتب المفتش العام الذي قدم محاضرة حول واجبات الموظف القانونية والانضباطية موضحاً أن قانون انضباط موظفي الدولة والقطاع العام رقم ١٤ لسنة ١٩٩١ المعدل يعد من القوانين المهمة التي نظمت الواجبات الوظيفية والعقوبات الإنتاجية لرفع كفاءة الجهاز الإداري للمؤسسات الوظيفية ، كما يجب ان يكون الموظف مدركاً بأهمية هذا القانون ودوره في تحقيق فاعلية الوظيفة العامة والوصول إلى الأهداف التي تسعى إليها

بعدها القى السيد احمد باقر جواد شرحاً عن المادة (١٤) لسنة ١٩٩١ التي تخص موظفي دوائر الدولة، مبيناً ان عقد هكذا ندوات يأتي لأجل تطوير كفاءة الموظفين ، وأن المستفيدين من هذه الندوة الشرائح الوظيفية المختلفة لغرض إحاطتهم علماً بما تقتضيه الوظيفة بوصفها تكليف وأمانة لهم وكذلك لمعرفة الجزاءات أو العقوبات التي نص عليها القانون العراقي.



اعلان درجات وظيفية على حركة الملاك

اعلنت مديرية زراعة النجف الاشرف عن توفر الدرجات الوظيفية الشاغرة الناتجة عن حركة الملاك (الحذف والاستحداث) لعام ٢٠١٦ وقد قدم الراغبين في التعيين طلباتهم الى لجنة التعيينات في المديرية وفق الضوابط والشروط المذكورة في كتاب الأمانة العامة والمتضمن قرار مجلس الوزراء ٢٢٦ لسنة ٢٠١٨ وصلاحيه لجنة التعيينات المذكورة في المادة ثامنا والمادة الثانية عشر من كتاب الأمانة العامة وقد استمر التقديم لمدة (٢٠) يوم من تاريخ نشر الإعلان وفق الاستمارة الالكترونية التي اطلقت على الموقع الالكتروني لمديرية الزراعة وعلى موقع التواصل صفحة الفيسبوك للمديرية .

كما قامت مديرية الزراعة وبإشراف مباشر من قبل السيد مدير الزراعة بتسخير كافة الجهود وتهيئة الظروف لتسهيل عملية التقديم للمراجعين الكرام . وقد استأنفت بعد انتهاء عملية التقديم مباشرة عمليات الفرز والتدقيق من قبل كوادر المديرية لاستثمار الوقت والإسراع في اعلان نتائج التعيينات . وقد بين المتقدمون للتعين شكرهم وامتنانهم لكوادر مديرية الزراعة على جهودهم في تسهيل إجراءات التقديم وعلى الآلية والشفافية التي تمت بها عمليات التقديم .



ورشة عمل حول آفات النحل

اقام قسم الوقاية في مديرية الزراعة ورشة عمل حول (مكافحة آفات النحل (الفاروا) ومرض نوزيميا سيرانا) على قاعة مديرية الزراعة

الورشة حضرها السيد معاون مدير الزراعة المهندس الزراعي منعم شهيد الفتلاوي . كما اشرف على ادارتها رئيس قسم الوقاية المهندس الزراعي كاظم عبد حسين الذي قدم محاضرة مهمة تطرق فيها الى كيفية اجراء مسح على آفة (الفاروا) واخذ عينات من النحل لمعرفة وجود او انتشار مرض (نوزيميا سيرانا) من اجل فحصه مختبريا لمعرفة نسبة وجوده، واحتساب نسبة إصابة النحل وشدتها بآفة (الفاروا) وبالتالي توفير قاعدة بيانات مهمة لغرض توفير المستلزمات المطلوبة لمكافحتها .
الورشة حضرها أيضا عدد من كوادر وحدات الوقاية في الشعب الزراعية التابعة لمديرية الزراعة ، حيث قدم الحاضرون أسئلة واستفسارات مهمة تمت الإجابة عليها بشكل تفصيلي من قبل السيد المحاضر كما قدموا أفكارهم ومقترحاتهم التي من شأنها تطوير عمليات مكافحة في المحافظة.



كوادر طريق يا حسين عمل دؤوب

يستمر كادر مشروع طريق يا حسين وبجهود ذاتية بأعمال الصيانة والادامة للمشروع وذلك بتصليح المضخات العاطلة ومتابعة القطوعات في الكيبلات الناقلة الطاقة الكهربائية. وقال رئيس المشروع المهندس الزراعي كزار عزيز جهادي مسؤول المشروع ان كادره يشارك أيضا في اعمال الصيانة الجارية هذه الفترة في مشروع الحزام الأخضر لغرض ادامة المشروع والنهوض به من جديد.



اجتماع لشعبة الدراسات في مديرية الزراعة

تم عقد اجتماع لشعبة الدراسات في مديرية زراعة النجف بحضور مسؤول شعبة الدراسات الدكتور امير صاحب وحملة الشهادات العليا في المديرية لمناقشة آلية منح الألقاب العلمية وتسجيل براءات الاختراع والدراسات والبحوث ودور مجمع المختبرات في رفد الباحث بالخدمات والاختبارات المختلفة مع إقامة المحاضرات المركزية وبشكل دوري.



قسم الإدارة في مديرية الزراعة يعتبر من اهم اقسام المديرية لما له من دور في اغلب القرارات والتوجيهات الصادرة من المديرية ويمكن لنا ان نعطي مقدمة بسيطة عن دور وواجبات هذا القسم يمكن تلخيصها بما يأتي وهي ، أرشفة وإصدار كافة القرارات الصادرة عن مكتب السيد مدير الزراعة،

بنك المعلومات :

وحدة مهمة تقوم بحفظ بيانات الموظفين الشخصية وتزويد الأقسام بما يحتاجونه من معلومات عن أي موظف في مركز المديرية او الشعب التابعة لها ، وبذلك تكون وحدة مكملة لبقية الوحدات الإدارية مثل الملاك والتقاعد وغيرها.



شعبة الحاسوب : تعتبر من الشعب المهمة جدا لما لها من دور في ابراق واستقبال الكتب والاعتمادات المهمة من والى الوزارات والدوائر الأخرى . كما تشمل وحدة تصليح وصيانة خاصة بأجهزة الطباعة والاستنساخ والحواسيب في الدائرة .



تضوي ضمن شعبة الحاسوب أيضا وحدة الارشفة الالكترونية



والتي تعتبر قفزة في نظام الحفظ الالكتروني ضمن برنامج الحوكمة الالكترونية والذي تم اعتماده قبل سنوات في مديرية الزراعة لتماشي بذلك بقية الدوائر والمؤسسات التي عملت بهذه التقنية



ويكون على راس الهرم لكادر القسم السيد رئيس القسم المشرف المباشر على الاعمال المناطة بقسم الادارة يساعده في ذلك وكيله ليكون العمل على اتم صورة ولا يتوقف لاي ظرف ، يتكون قسم الإدارة من الشعب ووحدات تقوم كل منها بالواجبات الموكلة بها والتي تقدم بمجملها خدماتها للمراجعين من فلاحين ومربين وغيرهم .

وحدة الملاك : وتعتبر من اهم الوحدات في القسم والتي تتكفل بمتابعة أمور الموظفين من نقل وتنسيب وترفع وعلاوة وحذف واستحداث وغيرها من الأمور

حيث يقوم بهذه الاعمال كادر مميز وذو خبرة طويلة في مجال الإدارة ومن ذوي الاختصاص .



شعبة التقاعد: وهي تعنى بتسهيل تقاعد الموظفين الذين يبلغون السن القانوني او ممن يضطر للتقاعد لضرف صحي او بناء على طلبه وغيرها من الأسباب يقوم بعمل الشعبة كادر مختص وذو خبرة جيدة في هذا المجال.



وحدة الاضابير الشخصية: وهي وحدة تختص بحفظ الاضابير الشخصية بما تحتويه من كتب خاصة واي معلومات عن موظفي المديرية .



شعبة الاليات: إدارة عمل عجلات المديرية وادامة عملها وصيانتها ومتابعة عمل الكوادر العاملة فيها من سواق وفنيين .



شعبة المخازن: تتكفل الشعبة بإدارة جميع المخازن التابعة للمديرية في الشعب الزراعية ومشاركة لجنة المشتريات في مهامها والحفاظ على ممتلكات المديرية من خلال الصيانة المستمرة

والقيام بعملية الجرد السنوية لاثاث المديرية وممتلكاتها.

وحدة الاستعلامات:

مهمتها متابعة حركة الدخول والخروج للموظفين واستقبال ومساعدة المراجعين في توجيههم للمكان او القسم الذي يرومون ترويج معاملاتهم من خلاله.



يذكر ان ملاكات قسم الإدارة تتابع وفي جولات مستمرة أمور الموظفين مع ملاكات وزارات الزراعة والمالية وتتواصل بشكل مستمر مع ملاكات محافظة النجف الاشرف وخاصة بعد نقل الصلاحيات للمحافظة .

وحدة الذاتية : تتضمن كادر يختص باجازات الموظفين وكادر يختص بتحرير الكتب الصادرة من المديرية والطلبات الخاصة بالموظفين قبل طباعتها.



وحدة الصادرة :

والتي مهمتها الختم النهائي لكل الكتب الصادرة من اقسام وشعب مديرية الزراعة ، كما يقوم كادرها بتفريق وتوزيع الكتب وارسالها الى الوزارات والدوائر الأخرى والاقسام والشعب التابعة للمديرية .



وتتصل بشعبة الصادرة وحدة حفظ تقوم بحفظ الكتب الصادرة والواردة للمديرية ورقيا على شكل ملفات إضافة لحفظها الكترونيا لأخذ الحيطه اللازمة بعدم ضياع أي كتاب صادر او وارد للدائرة. كما يتصل بالشعبة أيضا وحدة استنساخ وتوزيع البريد على الشعب والاقسام .



دور التكنولوجيا الخضراء في مقاومة الحشرات

د. امير عبد صاحب / مجمع المختبرات

البروتينات ذات التأثير الثنائي حيث ان البروتينات لها مكونين و كلاهما مطلوب لحدوث السمية أحدهما خارجي و الآخر في داخل الخلية مثل **Chitinases** طريقة التأثير يهاجم الأغشية الأمعاء و يسبب الثقوب التي تسهل دخول مسببات المرضية من الداخل و الخارج لطبقة بشرية الحشرات منها

Tobacco Hornworm, (Manduca sexta)

Tobacco Budworm (Heliothis virescens) واستخدم الجين مع نبات التبغ و الشعير .



في عام ٢٠١١ نتيجة للمنافع الاقتصادية والبيئية وتحسين الحياة المعيشية، استمر إقبال المزارعين على زراعة المحاصيل المنتجة بالتكنولوجيا الحيوية

تم تسجيل ١٧.٦ مليون مزارع يقوم بزراعة المحاصيل المعدلة وراثياً عام ٢٠١١، وهو يمثل زيادة ١.٣ مليون عن عام ٢٠١٠. وعلى مستوى العالم، بلغت المساحة المزروعة للمحاصيل المنتجة بالتكنولوجيا الحيوية الي ١٦٠ مليون هكتار في ٢٩ دولة - بزيادة قدرها ٩٤ ضعفاً منذ بدء تسويقها عام ١٩٩٦. وتعتبر الهند والصين في آسيا والبرازيل والأرجنتين في أمريكا اللاتينية، وجنوب أفريقيا في قارة أفريقيا من الدول الرائدة لزراعة المحاصيل التكنولوجية من الدول النامية والتي تمثل معا ٤٠ ٪ من سكان العالم. وعلى الصعيد الآخر فإن الولايات المتحدة الأمريكية حافظت على كونها الرائدة في إنتاج المحاصيل التكنولوجية على الصعيد العالمي من خلال زراعتها ٦٩ مليون هكتار. وتوسعت البرازيل بشكل كبير في زراعتها للمحاصيل المعدلة وراثياً. تم زراعة ما يزيد على ثلاثة أرباع الأراضي المستخدمة في زراعة فول الصويا البرازيلي بالبذور المعدلة وراثياً خلال موسم ٢٠١٠/٢٠١١.

كما احتفلت الهند بمرور عشرة اعوام على تداول القطن المعدل وراثياً، حيث وصلت المساحة المزروعة لأول مرة أكثر من ١٠ مليون هكتار، لتمثل ٨٨ ٪ من المساحة المزروعة بمحصول القطن. وفي الصين، زرع ٧ ملايين من صغار المزارعين مساحة ٣.٩ مليون هكتار من القطن الـ Bt المعدل وراثياً بزيادة ٧١.٥ ٪. وفي المكسيك تم زراعة ١٦١.٥٠٠ هكتار من قطن التكنولوجي لعام ٢٠١٠ وذلك لتحقيق الاكتفاء الذاتي من إنتاجية القطن. و هنا يتبادر الى الذهن هل المحاصيل المعدلة وراثياً آمنة على صحة الانسان والبيئة؟ وهل النباتات المعدلة وراثياً خصبة، أم أنه يتعين على المزارعين شراء بذور جديدة في كل عام؟ هل المحاصيل المقاومة للحشرات تعتبر سامة للكائنات "غير المستهدفة" مثل الفراشات؟ وغيرها و هذا سوف نجيب عليه في العدد القادم انشاء الله



تعمل التكنولوجيا الحيوية الزراعية الحديثة على تحسين المحاصيل بطرق أكثر استهدافاً وأفضل تقنية تعرف باسم «التحوير الوراثي»، ويغطي مصطلح التكنولوجيا الحيوية الزراعية أو التكنولوجيا الخضراء أيضاً تقنيات أخرى مثل التربية بمساعدة الواسمات الجزيئية، مما يزيد من فعالية التربية التقليدية. وتوجه التكنولوجيا الحيوية المستخدمة لتحسين المحاصيل لاستخدامها في الغذاء أو المواد الحيوية أو إنتاج الطاقة. و التحور الوراثي يعني أن يتم تعديل الجينات الموجودة للإكساب الكائن الحي خصائص مرغوبة. ففي المجال الزراعي، يمكن نقل الجينات الى النبات لإكسابها صفات المقاومة لبعض الآفات أو مبيدات الأعشاب، أو زيادة لفيتامينات. وحيث إن الهدف هو نقل عدد محدود من الجينات ذات الصفات المعروفة بالاتجاه الأفقي أو العمودي، لذلك تعتبر تقنيات التحوير الوراثي هي الأنسب والأسرع مقارنة بطرق التربية التقليدية.

و لهذا نسأل لماذا نحتاج إلى تحسين النباتات؟ يقوم العلماء باستخدام التحور الوراثي لمساعدة المزارعين عن طريق تكيف النباتات لظروف معينة، وتحسين صفات وإنتاجية المحاصيل، مثل صفة الحماية من الآفات الحشرية الضارة، وصفة المقاومة لفعل مبيد الحشائش كما أن لها القدرة على زيادة المحصول ورفع إنتاجية الفدان، كما انه يمكن استخدامها لتحسين القيمة الغذائية للمحاصيل الأساسية، مما يترتب عليه تحسين صحة الإنسان بوجه عام. لذلك فإن هذه التقنية الحديثة لها القدرة على خفض استخدام المبيدات الكيميائية، وتقنين استخدام المياه، وتقليل العمليات الزراعية؛ ومن ثم العمل على تحسين البيئة، وحياة المزارعين وكذلك صحة المستهلكين. وعلى سبيل المثال، الذرة المعدلة وراثياً قادرة على مقاومة ثاقبات الذرة التي يمكن ان تسبب ضرراً خطيراً للمحصول والتي لا يمكن معالجتها بالوسائل التقليدية. ويمكن استخدام تكنولوجيا التعديل الوراثي لتلبية إحتياجات المزارعين لمواجهة تغير المناخ عن طريق تحوير المحاصيل لتصبح مقاومة الظروف البيئية القاسية. في عام ١٩٨٣ تم إنتاج أول نبات محور وراثياً وهو الدخن، بينما في عام ١٩٩٤ تم تسويق أول نبات معدل وراثياً لنبات الطماطم في الولايات المتحدة وذلك بغرض تخفيض معدل أنزيم نضج الثمرة والذي أدت إلى إطالة عمر ثمرة الطماطم



حيث يتم نقل الجين المسؤول عن توليد البروتينات أو المركبات السامة مثل crystal proteins قادر على إنتاج البروتين لمكافحة الحشرات والماخوذ من بكتيريا العصوية **Bacillus thuringiensis (Cry3A)** كما طورت شركة مونسانتو و Nature Mark نبات البطاطا (CPB) المقاوم بيئياً والمقاوم لخنافس كولورادو لسيطرة من خلال التعديل الوراثي للنباتات البطاطا الاسم التجاري **New Leaf** قادر على إنتاج البروتين.

و هنالك نوع من البروتينات التي تقوم بحرمان الحشرات من امتصاص العناصر الغذائية أو التدخل في عملية الهضم مثل بروتين اللكتين Lectins الذي يقوم بربط الكربوهيدرات في النظام الغذائي ومن على أسطح القناة الهضمية للحشرات وخاصة قرب الخلايا الطلائية مما يمنعها من الامتصاص ولقد استخدم ضد حشرة **Cowpea Weevil (Callosobruchus maculatus)**

و **Amylase** من البروتينات التي تهاجم الأغشية مثل **Cholesterol Oxidase** استخدم ضد الحشرات التي تعود الى رتبة حرشفية الأجنحة مثل **Boll Weevil** على البطاطا.

الزراعة تبحث تطوير واقع وقدرات مربّي نحل العسل في النجف الاشرف

نظمت وزارة الزراعة / المركز الارشادي التدريبي في النجف الاشرف ندوة ارشادية حول تطوير واقع وقدرات مربّي نحل العسل في المحافظة، وبحضور عدد من مربّي النحل والخبراء والمختصين في الشأن الزراعي. وتضمنت الندوة التطرق الى عدد من المحاور منها التعرف على اهم مشاكل ومعوقات تربية النحل في المحافظة، والفوائد الاقتصادية من تربية نحل العسل، وكيفية انتاج العسل، وآلية منح اجازة تربية النحل، وضرورة دعم النحالين، وتوزيع الاراضي الزراعية في المناطق الصحراوية للنحالين، وسبل تطوير قطاع تربية نحل العسل وتقديم افضل الخدمات في ذلك الخصوص في المحافظة. كما تم تنظيم مشاهدة حقلية حول الموضوع لمناقشة اهم انواع نحل العسل التي تربي في العراق، والاهمية الغذائية والطبية والاقتصادية للعسل، وضرورة تعليم النشء والشباب الريفي خطوات انشاء المناحل، واهمية دعم المنتج المحلي ومنع الاستيراد



الزراعة تبحث اهمية تطوير الممارسات الحقلية والزراعية الجيدة لمنتجي البذور في النجف الاشرف



طالبت وزارة الزراعة مربّي الاسماك بالالتزام بالتعليمات والتشريعات القانونية الخاصة بانشاء وتربية الاقفاص العائمة التي صدرت وفقاً لتوصيات لجان مشتركة ومخاطبات بين وزارات الزراعة والموارد المائية والتعديلات الصادرة بهذا الخصوص بموجب طلبات من وزارة البيئة وقد تضمنت الضوابط والاليات الخاصة بنصب الاقفاص العائمة بمنح الاجازة من قبل دائرة الثروة الحيوانية وتحدد من قبل دوائر ومديريات الزراعة في المحافظات ويلتزم صاحب المشروع بالتعليمات الصادرة والسماح باجراء الكشوفات واستحصاف الدوائر ذات العلاقة المتمثلة بوزارات (الزراعة، البيئة، الموارد المائية) والدوائر الساندة (مجلس المحافظة، البلدية للمحافظة المعنية) مع ان يتبعها كشف من الشعبة الزراعية يثبت صلاحية الموقع لنصب الاقفاص فضلاً عن العديد من التعليمات الفنية الخاصة باختيار نصب الاقفاص اسفل محطات تصفية المياه بمسافات معينة ومنع استخدام المواد الكيميائية والعلاجية الا تحت اشراف الدوائر المختصة وتغذية الاسماك بمواد علفية مصنعة حصراً وان الوزارة تطالب المربين بضرورة الالتزام بالتعليمات كونها تحول دون تضرر الثروة السمكية وتمنع الهلاكات والوزارة خاصة بدعم هذه الثروة المهمة دعماً لاقتصادنا الوطني

وزارة الزراعة تنظم ندوة حول حشرة السونة في النجف الاشرف

قام المركز الارشادي في المحافظة ندوة حول الامن الحيوي لحقول الدواجن بالطرق المثلى حضرها من مديرية زراعة النجف الاشرف رئيس قسم الارشاد الزراعي المهندس ثامر عظيم عبد والدكتور حيدر الصفار الذي قدم محاضرة بعنوان السبل العلمية المثلى الكفيلة بضمان تربية الدواجن وايصال احتياجاتها من الفيتامينات والأدوية البيطرية بطريقة صحية واقتصادية تضمن الوصول للوزن المستهدف في الوقت القياسي باقل تكلفة وضمان قلة الهلاكات من الدواجن من أجل ايصال لحوم صحية وغنية بالعناصر الغذائية وخالية من الامراض او مسبباتها..



العتبة العلوية تفتتح المحطة التحويلية الكهربائية

افتتحت الأمانة العامة للعتبة العلوية المقدسة المحطة التحويلية الكهربائية وسط احتفال بهيج حضره الأمين العام للعتبة المهندس يوسف الشيخ راضي وعدد من أعضاء مجلس إدارة العتبة ووزير الكهرباء المهندس لؤي الخطيب ومحافظ النجف الأشرف السيد لؤي الياسري ورئيس مجلس المحافظة خضير الجبوري ، وافتتح وزير الكهرباء لؤي الخطيب حفل الافتتاح بكلمة ثمن فيه الجهود التي تبذلها العتبة العلوية المقدسة في خدمة هذه المدينة المقدسة من جانبه أعرب الأمين العام للعتبة العلوية المقدسة المهندس يوسف الشيخ راضي عن استمرار العتبة العلوية العمل بصمت في إنجاز مختلف المشاريع التي تقدم الخدمات للزائرين الكرام أو لأبناء مدينة النجف الأشرف كما أشاد محافظ النجف السيد لؤي الياسري في كلمة له بدور العتبة العلوية المقدسة في إقامة المشروع الذي يعود بالاهمية للمدينة المقدسة في مجال البنى التحتية والتقليل من الصعوبات والاختناقات الحاصلة في شبكة الطاقة الكهربائية التي تواجهها النجف الأشرف



”حين سكت أهل الحق
عن الباطل ،
توهم أهل الباطل
أنهم على حق”

علي بن أبي طالب

لا بأس أن تكون مُختلفاً
ما دامت التاء لم تسبق الخاء !



قصة قصيرة

غاندي وفردة الحذاء

يُحكى أنّ غاندي كان يجري بسرعة ليلحق بالقطار، وقد بدأ القطار بالسّير، ولدى صعوده على متن القطار سقطت من قدمه إحدى فردي حذائه، فما كان منه إلا أن خلع الفردي الثانية، وبسرعة رماها بجوار الفردي الأولى على سكة القطار، فتعجّب أصدقاؤه وسألوه: ما حملك على ما فعلت؟ ولماذا رميت فردي الحذاء الأخرى؟ فقال غاندي الحكيم: أحببت للفقير الذي يجد الحذاء أن يجد فردتين، فيستطيع الانتفاع بهما، فلو وجد فردياً واحدةً فلن تفيده، ولن أستفيد أنا منها أيضاً!



طرائف العرب

وقف أعرابي معوج الفم أمام أحد الولاة فألقى عليه قصيدة في الثناء عليه
التماساً لمكافأة، ولكن الوالي لم يعطه شيئاً
وسأله: ما بال فمك معوجاً فرد الشاعر
لعله عقوبة من الله
لكثرة الثناء بالباطل على بعض الناس.



الأناناس

يساعد على هضم
الطعام وبناء عظام
قوية



الموز

الحمض الأميني
والتربتوفان الموجود
بالموز يقلل الإكتئاب



التفاح

إن مادة البكتين المتوافرة
بالتفاح تعمل على تقليل
الكوليسترول الضار
بنسبة 16%



الكرز

يحتوي على السياندين
ومضادات للاكسدة
والتي تحمي الجسم
من الخلايا السرطانية



الليمون

تناول عصير الليمون
يساعد على القضاء
على رائحة الفم
الكريهة



العنب

يعمل على تحسين مستوى
أكسيد النيتريك في الدم
ويقلل من حدوث الجلطات



البرتقال

الزيت الموجود في البرتقال
يحافظ على البشرة ويجعلها
نضرة



البطيخ

الأرجينين في البطيخ
يخلص الجسم من
الأمونيا الزائدة
ويساعد على التنام
الجروح سريعاً



بعض
فوائد

الفاكهة

The Benefit Of Fruits