

دليلي إلى غذاء آمن Food Safety Bulletin



نشرة دورية تصدر عن المؤسسة العامة للغذاء والدواء / فرع عمان - العدد الخامس - نيسان/2009



في هذا العدد

- تقرير ربعي للاختبارات لفرع عمان لعام 2009 .
- سموم الأعفان (Aflatoxins) .
- مصادر تلوث اللحوم .
- الرصد الوبائي .
- منظومة تفكير القبعات الست .

خط الشكاوي المجاني

080022660

المؤسسة العامة للغذاء والدواء
JORDAN FOOD & DRUG
ADMINISTRATION
المملكة الأردنية الهاشمية

تحفظ اللحوم المجمدة
في (الفرزير) على درجة حرارة تتراوح بين (١٨- إلى -١٢) درجة مئوية

مع نصيبات المؤسسة العامة للغذاء والدواء
هاتف ٩٦٩٠٠٠٠

المؤسسة العامة للغذاء والدواء
JORDAN FOOD & DRUG
ADMINISTRATION
المملكة الأردنية الهاشمية

الأسماك الطازجة
خياشيمها وردية، عيونها لامعة وصافية ويعود لحمها لطبيعته بعد الضغط عليه

مع نصيبات المؤسسة العامة للغذاء والدواء
هاتف ٩٦٩٠٠٠٠

المؤسسة العامة للغذاء والدواء
JORDAN FOOD & DRUG
ADMINISTRATION
المملكة الأردنية الهاشمية

اشترى الأغذية
المبردة والمجمدة بعد الانتهاء من شراء حاجياتك الأخرى واحرص على وضعها في التلاجة حال الوصول إلى المنزل

مع نصيبات المؤسسة العامة للغذاء والدواء
هاتف ٩٦٩٠٠٠٠



مطاعم أبو زغلة

تمت طباعة هذا العدد بدعم من شركة مطاعم أبو زغلة

هيئة التحرير

- د. محمد الخريشا : رئيساً
- م. خلود الحياصات : عضواً
- هالة العزة : عضواً
- لافي حوراني : عضواً
- مرام جرار : عضواً
- شاهر سالم : عضواً
- أحمد العداربة : عضواً



موضوعات العدد

- مؤتمر صحة وسلامة الغذاء
- أهم مخرجات العملية الرقابية لعامي 2007-2008
- رحلة مع مفتش الغذاء
- النفخ في الطعام
- استخدامات الأنزيمات الميكروبية في الصناعات الحديثة
- مكافحة التذخين

لمن يرغب بالمشاركة يرجى الاتصال

مع أعضاء هيئة التحرير

4612438 - 4612398

أو إرسال E-mail

Kholoud.Hiasat@jfda.jo

كلمة رئيس التحرير
د. محمد الخريشا

أخبار ونشاطات فرع عمان



١٤ لغابات زيادة معرفة مفتشي الغذاء بالصلاحيات القانونية. اناطه م وكيفية تنفيذ هذه الصلاحيات والتعامل معها. حسب قانون الرفاهية على الغذاء النافذ، وهدف تعزيزه. هؤلاء افتش بالبعد القانوني للإجراءات اتخذها واستندوا على القوانين والتعليمات التي تضبط هذه العملية ميدانياً، فام اكتب القانون بأؤسسه وبالتعاون مع قسم التدريب بتنفيذ ورش عمل مفتشي الغذاء العالم فرع عمان لشرح وتعريف الضابطه العدليه وكيفية التعامل مع بنودها وموادها اختلفه بيت تتعرف الأطراف ببعضها بواجباتها والصلاحيات اخلوله ضمن القانون .

١٥ بدأت لمة مكثفه على اطاعم ومستودعات حفظ اللحوم والدواجن ومشاكل النحضر اطفلة العاصمه وذلك استعداداً لفصل الصيف ولضمان توفر الشروط الصحية فيها وخاصة ضبط درجات الحرارة من أبة كـ ي هذه الأنواع من اواد الغذائية عالية الطوره .

١٦ مع قرب موسم الصيف واستحقاق تنفيذ بعض الامـلات اوجهه ناجية أغذيه خاصه وفئات مستهدفه من اؤسسات الغذائيه ، تعقد اؤسسه العامه للغذاء والدواء- فرع عمان يوم علمي خاص حول الرفاهية الذاتية وبرامجها ابنه على اسب (ليل اخطر وضبط النقاط ارجه) بالإضافة مواضيع علميه مرتبطه ا حيث سنشارك هـذا اليوم العلمي مؤسسات غذائيه تطبق هذه الانظمه تقوم بعرض ربتها هـذا ال ، يعلن فرع عمان بأن الـمال مـازال مفتوحاً أمام إستقبال طلب اؤسسات الغذائيه العالمـه ال خدمات الإطعام اماعي، الراغبه اـشاركه عرض ربتها أو اشاركه هذا النشاط .

١٧ استمرار العمل لمة التوعيه الصحيه ال يقوم اـفرع عمان لغابات رفع مستوى الوعي الصحي للمواطن وذلك بتزويد اؤسسات الغذائيه خدمات الإطعام جموعه رسائل تنقيبيه ليتم طباعتها على عبوات التعبئة استخدمه .

نقل "دليلي إلى غذاء آمن" رور عام على إصدارها مضئبه عـها الأو لتقيد مزيداً من نور الفرح الذي تضفيه الأشياء الصنه و اامه نفس الوقت، بنفوس من شارك وشارك جعل الاستمرار هذه التجربة كـ...و جعلها أودجاً نذى به للإصرار واثابه جعل كل شئ كن إذا آمنابه ، وإ الا ان بأن هذه التجربة فق ولو قليلاً ما نصبو إليه وما تسعى لتحقيقه اؤسسه أهدافها انعلفه دمه استهلك وكسب ثقته و اساعده فبق رفع مستوى الوعي الصحي لدى اواطه حول صحه وسلامة الغذاء.. لقد انفضى عام على أول إصدار هـذا الدليل عام حافل بكـ من النجاحات والا ازات ورا بعض النقص و/أو الفرص الضائعه والـ ولسبب أو لآخر أعادت تشكيل أنشطتنا وبرامنا وحـ خططنا لأن أي فترة تنفضي لابد من تقييم واستنباط العـ منها وخاصة اؤسسه ذات خاصـيه يزه وعلاقه مباشره حياه الناس مثل اؤسسه العامه للغذاء والدواء ، ر ا كـ ان إصدار هذه النشره بأعدادها اامسه من ضمن الا ازات الـ نفخر بتحقيقها والـ تكتسب أـيه خاصه للصعوبات الـ رافقت إصدارها منذ البدايه من عـدم تـوفر الامكانيات والتخصص وكون هذه الأعمال تقع ضمن النشاطات العـ منهجه أو التقليديه والـ لا حـضى بالبدايه بالاهتمام اطلوب ، ورا هذا هو الـسبب الـذي يضي على إصدار هذه النشره طابعاً خاصاً من الشعور بالرضى والسرور والـذي ينعاضم كلما زادت أعداد هذه الاصدارات ، الشكر موصول ياـي واسم هـيـة التحرير لكل الزملاء الذين شاركوا معنا جعل ذلك كـنا وخاصة ثقة ودعم مدير عام اؤسسه وإـ الأمام وعقبال اانه سنه.....

أخبار ونشاطات فرع عمان

١٨ استمراراً نج اؤسسه الإنفتاح على ثلي قطاع الأغذيه املكه وهدف التعرف على الاحتياجات ااصه ذا القطاع اع ابوي وام ، و فبقاً بدء الشراكه الفعاله ، عقد لقاء على مستوى الاداره العليا اؤسسه و حضور مديرها العام ومـدير الغذاء ومدير الفرع مع نقيب اصحاب اطاعم والموبات حيث الاتفاق على عدة قضايا ذات الأهمـداف اـشتركه وأهـا التدريب والتأهيل ال صحه وسلامة الغذاء وأساليب التداول و فقط حيث ات التوصيه بإعداد مسوده مذكـره نفاهم سـينم التوقيع عليها ، الاطراف اعنيه يقوم من خلا مفتشي الغـذاء فرع عمان بتدريب العالم وفضل اصحاب اطاعم ، حول أهم افاهم ومارسات تداول وحفظ الاغذيه وكيفية تنفيذ برامج الرفاهية الذاتية اناسه وكيفية الكشف عليها.

أخبار ونشاطات



توقيع اتفاقية بين مؤسسة الغذاء والدواء الأردنية وجمعية الفنادق الأردنية وجمعية المطاعم الأردنية ووزارة السياحة والآثار، ومبادرة تطوير السياحة الأردن (٣) حول من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية لتحسين جودة خدمة الطعام المقدمة في المطاعم والفنادق الملكية ووفقاً للاتفاقية فإن جميع الأطراف ستعمل معاً وبشكل مباشر لتطوير وحدة التدريب مؤسسة الغذاء والدواء وإطلاق دورات تدريبية أسس السلامة الغذائية للطهاة والعاملين في خدمة الطعام والفنادق والمطاعم.

انطلاقاً من سياسة مؤسسة الغذاء والدواء رصد المؤثرات فئات تلتف من اواد الغذائية استوردة ومنتجة لميات طلبت مؤسسة من دائرة امارك اأخذ عينة واحدة من كل إرسالية وموعد عجل مـدة أو مـدة واردة من اند لفحصها نتائج اامعية العلمية الملكية وانـى هذا القرار وفق تعميم نشر على اوقع الانترنت لدائرة امارك دفع التحري عن متبقيات ابيدات فيها ودة سنة اشهر

طلبت مؤسسة الغذاء والدواء من مؤسسة التسويق الزراعي نسخ دورية وبشكل منظم للتقارير المتعلقة بنتائج متبقيات ابيدات اصيل الزراعية وذلك لإكمال قواعد البيانات الكاملة التي تعكف مؤسسة على انشائها حيث تسعى مؤسسة من خلال برنامج امجـلـلـاخطر إ معرفة نسبة بقايا ابيدات اصيل الزراعية لضمان جودة وسلامة الغذاء

استناداً إلى ااملة الاستراتيجية للمؤسسة تطوير خدماتها وزيادة فاعلية رصد اواد الغذائية وتسهيلاً على متلقي اامدة تقوم مؤسسة بتطوير غذاء /اريد الواقع داخل حرم جامعة العلوم والتكنولوجيا والذي يغطي خدماته إقليم الشمال الذي يضم اامطـاـت (اريد/عجلون/جرش/إفرق) وتشمل عملية التطوير زوفا الاجهزة اامدبة والاقدمة لاجراء الفحوصات اامدبة وزيادة عدد الفحوصات (إضافة فحص اامستام واللسان والكشف عن بعض اامضافات مثـلـلـوات الصوديوم وسوربات البوتاسيوم).

نظمت مؤسسة العامة للغذاء والدواء بالتعاون مع صندوق أراء دورة تدريبية لسيدات اامتع ااملي مركز تدريب أمانة عمان الكبرى ودة اسبوع وخلا اامعطاء العبد من اامصـراـت والانشطة اامتدف اامكساب اامشاركـاـت اامعرفة و اامهارات اللازمة لتداول الغذاء بطرق سليمة ونظيفة، وأبـة توفـر درجات اامرارة اامناسـبة فـظ و طـهـي الأغبـة، ومناقشة خطورة اامرائيم على سلامة الغذاء وطرق منع التسممات الغذائية ومن ناحيته صرح مدير عام مؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور مـد رواشـدة بأن هذا اامناجـيا ضمن موعة من ااماامج اامتوجهها مؤسسة للمجتمع ااملي والذي يركز على الفئات النسوية اامتفـوم باآـاج العبد من اامواد الغذائية مثل اامعجنات و ااملويات و اامحـبـد و اامخللات وء هـا، حيث تـعـ هذه الفئة بامس ااماجـة اام التدريب اامل بسلامة الغذاء و اامل مـرقـاـتـاـول الصـحيـحة للإرتقاء بسنوى سلامة وجودة الأغبـة و مـع حدوث التسممات الغذائية.

أعلنت مؤسسة العامة للغذاء والدواء الاسـنـمـار بـنـعـلـق است اامد اامع أنواع اامليب و اامنتجات الغذائية اامتـدـخل صـانـعـتها مـادـة اامليب من الصـو ذلك مع دخول أـبـة مواد ملونة اامد ااملام وأوعزت إ دائرة اامارك العامة عدم التخلص اامركبي على إرساليات اامليب و اامنتجات الغذائية الصينية حرصاً منها على صحة وسلامة اامواطن وهي:

- ١- اامليب اامفف اامكامل الدسم أو مـوع الدسم كلياً أو جزئياً .
- ٢- اامليب اامركز والسائل و اامكثف ومنتجات الألبان اامتخمرة وء اامتخمرة ومنتجات الألبان والكريمة .
- ٣- حليب وأغذية الرضع اامتـمـدة أساساً علىـلـلـا مـبـ (Milk based baby food formulas) .
- ٤- مركبات مكونات اامليب مثـلـلـ (Milk whey protein powder) .
- ٥- اامواد الغذائية الأخرى اامتـدـخل تـركـيـبـها اامليب بـنـسـبة تـزـد عـن ١٥% مـن اامكـونـاـت ، و اامحال اامحتوت اامادة الغذائية على نـسـبة حـلـبـبـا مـكونـاـت فإعتماد النسبة حسب بطاقة البيان أو شهادة اامكـونـاـت إن و جـدـت .

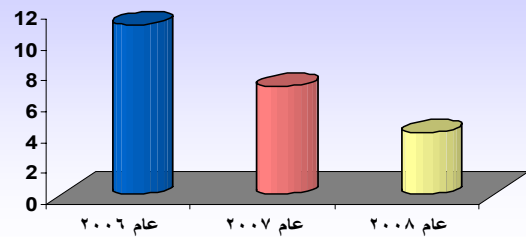
أهم مخرجات العملية الرقابية لعامي ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨

تهدف أعمال الرقابة على الغذاء من خلال التفتيش و مع العينات التحقق من مدى التزام المؤسسات الغذائية بالاشتراطات والممارسات الصحية الصحيحة وذلك لضمان جودة وسلامة الغذاء في جميع مراحل تداوله وما يمكن أن ينتج عنه من تدبير للصحة العامة على المستوى الوطني، ولعل من أهم مخرجات العملية الرقابية، بيان الأثر الذي أحدثته الأعمال على الوضع الصحي العام للمستهلك وهو الدور الرئيسي الذي يترتب على المؤسسة العامة للغذاء والدواء. ولغايات بيان أثر ذلك فقد تميل جزء من مخرجات الأعمال الرقابية وعلاقتها بالتسممات الغذائية حيث وضعت المؤسسة ضمن خطة عملها للعام ٢٠٠٨ "خفض معدلات التسممات الغذائية على المستوى الوطني"، حيث دلت النتائج على أنه "في أقل من عامين" هذا العمل حيث لوحظ انخفاض أعداد حوادث التسممات الغذائية وعدد الأشخاص المتضررين، وكالتا :

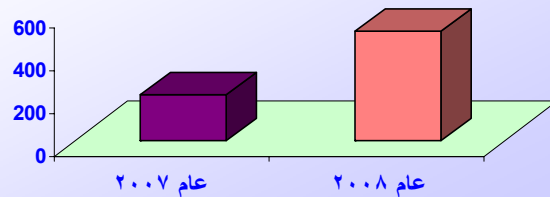
* مصدر المعلومات مديرية رقابة الأمراض - وزارة الصحة

التسممات الغذائية	عام ٢٠٠٦	عام ٢٠٠٧	عام ٢٠٠٨
١. إطفاء العاصمة (حيث تقوم المؤسسة العامة بالرقابة على الغذاء لتداول مباشرة من خلال فرع عمان)	١١ حادثه نتج عنها ١٠٧ حالة تسمم	٧ حوادث نتج عنها ٦٤ حالة تسمم	٤ حادثه نتج عنها ١٧ حالة تسمم
٢. الأردن	٧١ حادثه نتج عنها ١٨٢٢ حالة تسمم	٤٢ حادثه نتج عنها ١٢٨٤ حالة تسمم	٥٤ حادثه نتج عنها ٣٢٠ حالة تسمم

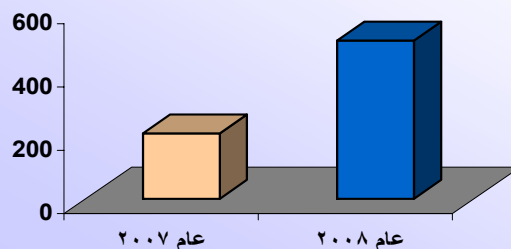
حالات التسممات الغذائية لمحافظة العاصمة



تراخيص وسائط نقل المواد الغذائية لعام ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨



الشكاوي لعام ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨



وهذا الانخفاض في معدلات التسممات الغذائية يرجع إلى :
تكثيف الرقابة على مطاعم الشاورما وعلى ضرورية استخدام مادة البونيز الصناعي البسترة، وإعتماد برامج تدريبية من قبل المؤسسة بشرط صحي عام. هذه المطاعم على أسس لمبوب التداول السليم للأغذية، بالإضافة إلى اعتماد اشتراطات صحية جديدة وضعت هذه الفئة من المطاعم ومشاغلها (تدريب ١٨٨ مشرف صحي خلال العام ٢٠٠٨).

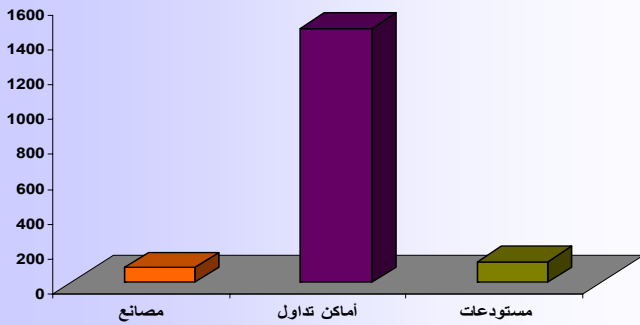
زيادة عدد التراخيص الصحية الممنوحة لوسائط نقل المواد الغذائية من (٣٩٠) واسطة نقل ترخيصها عام ٢٠٠٧ إلى (٧٥٥) واسطة نقل العام ٢٠٠٨ حيث وفرت الشروط الصحية المناسبة لنقل المواد الغذائية وعدم تعرضها للتلف.

أولت المؤسسة العامة للغذاء والدواء اهتماماً خاصاً بالتعاون مع المواطنين بنوفاً خط الشكاوي التي والذي نغته من أهم عناصر الاتصال مع المستهلك حيث يوفر هذا خط نافذة مهمة للحصول على المعلومات وتفعيل مشاركة المواطنين من خلال توفير المعلومات وتنمية مشاركة المجتمع لضمان صحة وسلامة الغذاء، وأدى ذلك زيادة عدد الشكاوي من (٢٠٩) شكاوي ٢٠٠٧ إلى (٥٠٧) شكاوي ٢٠٠٨ أي بزيادة نسبية زائدة ١٤١% وهي انعكاس مدى ثقة المواطنين بالمؤسسة الوطنية واستجابتها للشكاوي الواردة إليها والتعامل معها بكل شفافية.

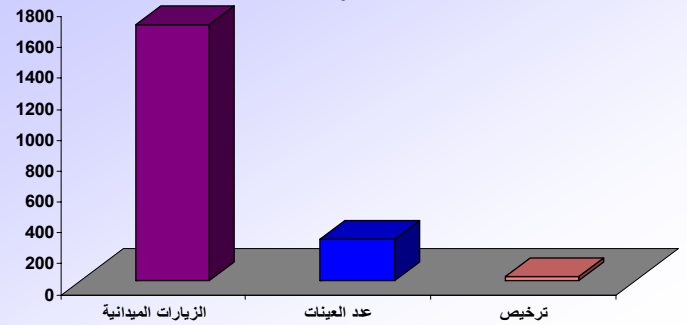
تقرير ربعي للإنجازات لفرع عمان لعام ٢٠٠٩ (الربع الاول)

القطاع	الزيارات الميدانية	عدد العينات	ترخيص	تجديد ترخيص	انذارات
المصانع	٨٤	١١٤	٢٥	٢١	١٣
أماكن التداول	١٤٥٨	٥٨	٣	٠	١٢١٦
مستودعات	١١٩	١٩٥	١	٠	٧٠
المجموع	١٦٦١	٢٦٧	٢٩	٢١	١٢٩٩

الزيارات الميدانية للقطاعات الغذائية للربع الأول من
العام ٢٠٠٩



الزيارات الميدانية للقطاعات الغذائية للربع الأول
من العام ٢٠٠٩



تأسست أنشطة التوعية والتدريب للعاملين تداول الغذاء القطاع الخاص به خاصة والفرصة مفتوحة أمام كافة المؤسسات الغذائية الوطنية (الافطة العاصمة) (ال) اختصاص فرع عمان) ، للإستفادة من هذه الخدمات ، وقد تقدمت مطاعم دبي بطلب لتدريب العامل لديها خدمات الإطعام على ضوئه وضع برنامج عمل مفصل تنفيذه خلال ورشة عمل استمرت يومين فامت خلالها كوادر متخصصة من الفرع بتنفيذ هذا البرنامج والذي حقق من خلال الندوات أوار والنقاش الغاية التي وضع من أجلها.



بناء على نتائج الاجتماع الذي عقدته الإدارة العليا للشركة الوطنية للدواجن ومديرية الرفاهية على الغذاء هدف تنظيم العلاقة والتواصل مع المؤسسات الغذائية الكي الرائدة ده ال الغذاء والاطلاع على آخر المستجدات آلات العمل خلفه، كانت التوصية بزيارة موقع الشركة والاطلاع على إجراءات أوده اعتمده وخاصة ال تداول وحفظ انتجات النهائية خلفه وكيفية التعامل مع بطاقة البيان هدف ضمان عدم التلاعب خلال عملية التداول السوق التي على طول سلسلة التوزيع بالإضافة تعريف مفتش الغذاء والفريق بالجراءات التي تقوم الشركة هذا ال. وقد أيضا زيارة خط التجهيز والتسحب للدواجن والذي يهدف من إنتاجه شاغل الشاؤورما افطالت املكه خلفه ، بعد ذلك تبادل وجهات النظر حول بعض الإجراءات لغابات الشركة اقدمه وكان هنالك جو من التعاون والشراكة مدعاه للإعتراز هذه المؤسسات الوطنية والفائمه عليها بالإضافة إلى ثم الدور في التفتيش الذي تقوم به أؤسسة العامة للغذاء وإ تنظيم هذا الدور التشاركي وتقبله دائما.



إعداد : الدكتور / نسيم الفلح



مصادر تلوث اللحوم

تتبع فائدة اللحوم كونا مصدر الرئيسي للبروتين ومصدر جيد للفيتامينات والمعادن كالحديد والزنك الضرورية لقيام الجسم بكافة وظائفه الحيوية ولكنها ألوقت نفسه تعيد بيئة مناسبة لنمو البكتيريا وضرر صحة الإنسان إذا تعامل بالطريقة السليمة على طول سلسلة إنتاجها - تستهلك.

وهنا يظهر سؤال مهم وهو ما هي مصادر تلوث اللحوم؟ وبالتالي كيفية تفادي هذه المصادر أن أمكن أو التقليل منها.

الإجابة العامة ذا السؤال هي كل ما يمكن أن يلامس اللحم - وهو - مصدر لتلوثها .



وأهم مصادر التلوث لها هي كالآتي:

- 1- الحيوان: وتتلخص المصادر من الحيوان بالآتي:
 - ذبح الحيوان أريض يؤدي وصول البكتيريا معه.
 - ذبح الحيوان أريض يعطي فرصة للبكتيريا لاختراق أمعاء الحيوان وبالتالي تصل للدم والعضلات.
 - عدم الفحص بعد بوفير بيئة مناسبة لنمو البكتيريا وبالتالي تلوث اللحم ونقص فترة صلاحيته.
 - فتح الأحشاء بطريقة غير صحيحة يسمح لوصول البكتيريا إلى الوجوه بشكل طبيعي أو مرضي أمعاء الحيوان والعضلات.
- 2- السكاكين والمعدات: تستخدم ذبح وسلخ وتقطيع وتعبئة ونقل لذيبة لذا يجب الحرص على نظافة هذه المعدات.
- 3- البيئة المحيطة بعملية الذبح والتقطيع ومن هنا تتبع خطورة الذبح خارج المساحات حيث يري عادة على أرضيات وبيئة غير مناسبة.
- 4- الماء المستخدم في غسيل الذبيحة.
- 5- غرف التبريد ومن هنا تتبع أهمية الفحص حيث أن التبريد بوجود توزيع هواء متساوي غرف التبريد يجب أن يكون على بقاء العدد البكتيري الكلي اللحم منخفض.
- 6- الأشخاص المتعاملين مع اللحم ابتداء من الشخص الذي يذبح الحيوان إلى الزار الذي يبيع استهلك إنهاء بركة البيت إلى تطهير.
- 7- التلوث المتبادل الناتج عن التخزين الخاطئ مع مواد غذائية أخرى دون فصل: وتلوث اللحم ضمن إطارها بعد فلابد من الحرص على التعامل معها بطريقة صحيحة وأمنة تبدأ من ذبح الحيوان وإحضاره للفحص البيطري للتأكد من سلامته للذبح والتعامل معه داخل المسلخ ومن النقل بعيد عن طريق سيارات مبردة إلى أن تصل إلى زار ليقوم بتخزينها وعرضها بطريقة سليمة - تصل أطباقنا أمانة وسليمة.

إعداد : الدكتور / منة وردة

حفظ الغذاء بالطريقة الثانية السيطرة على النشاط الميكروبي أو التخمر

هذه الطريقة حفظ الأطعمة تتضمن مجموعة من الأغذية الأصلية بطبيعتها أو بقصد التصنيع - إضافة بعض البكتيريا إليها هدف الحصول على منتج غذائي خاص أو هدف منع فساد هذه الأطعمة نتيجة نشاط البكتيريا الأخرى عليها.

أن المنتج الغذائي النهائي الذي يصل إليه هذه الطريقة هدف الحفاظ على تشابه مع المنتج البدائي الداخل التصنيع ومثال ذلك إذا أخذنا الحليب فإن عمليات التصنيع الداخلة عليه مثل التخمير والترويب ينتج عنه مادة اللاكتات واللبنة واللبن - شبنة فأما لا تزال الحفاظ على بعض خصائص الحليب كاللون مثلاً بينما اشتتات الأخرى مثل الزبدة والأجبان الطبوخة فيكون هدف حصل عليها - أك - - صائص طبيعية.

وباستعمال هذه التقنية أيضاً يمكن الحصول على منتج نهائي خالٍ من البكتيريا - أداة الأولية الداخلة التصنيع، وهذا ما يحدث عند الشعير والعنب والأرز للحصول على البيرة والنبيذ والكحول على التوالي .

أن عملية الدمج بين هذه الطريقة وحفظ الأغذية والبروتين على الكربوهيدرات وذلك بشكل متعمد ومرغوب فيه بقصد التصنيع بضرر لنا مثلاً - واضحاً لاستعمال الإنسان داركه وعقله بالنظر إلى عملية الدمج بيني عندما يتم (ويشكل - مقصود) على اللاكتات والدهون وما ينتج عنها من فساد وتلف هذه الأطعمة.

وبالتشابه مع طريقة التجفيف (السابق ذكرها) فإن طريقة التخمر التي تصدح الحديث عنها تعيد من التقنيات البكرية والفدائية إلى أجدادنا البشر للحفاظ على طعامهم من أن يفسد منه الفساد والتلف، ورائحة نتيجة إولادته لإيجاد شبح الغاء عنه والتأثير عن استهلاكه للأطعمة الفاسدة وينتج عنها من أضرار قد كان دافعاً له لبيد استكشافاته من حيث أنه كان من الممكن السماح لبعض الأطعمة أن - صنع لتأثير ميكروبي طبيعي يثبث لا تزال قابلة للأكل بدون أن تحدث تبعات ضارة أو فائقة.

لقد كان للخبز والكحول واستور القرن التاسع عشر الفضل التعرف على الأسباب البكتيرية لعمليات التخمر وذلك بعد إرمي واكتشافاتم لبدائيات علم الميكروبيات، ومن بدأ الإنسان بالتعرف على أنه كونه من - نشاط البكتيريا - وي للميكروبات المختلفة ومنها الضارة أيضاً وذلك عن طريق تكوين وسط حامضي نتيجة عمل ميكروبات معينة على الكربوهيدرات (مثل التخمر) يثبث بقلل درجة الحموضة إلى مستوى المطلوب، وإن استعمال ملح الطعام هدف - السكينة والطعم هذه المنتجات يزيد من فعالية هذه الطريقة عن نشاط البكتيريا - مسؤوله عن التعفن الأطعمة المضاعفة للحفظ هذه الطريقة.

وقد تطویر هذه الطريقة وذلك بإضافة التوابل والبهارات والأعشاب العطرية إلى المواد المرغوبة حفظها (مثل الخللات) يثبث أصبحت هذه المواد - واد توكيد وتطلب لنكهاتها الخاصة وكمفيلات رغم أن الهدف الأساسي لإضافتها كان بغرض حفظها من التلف لفترة أطول.

الرصد الوبائي

إعداد : م.ع. موسى العبادي

تعريف الرصد الوبائي : هو مراقبة الدائمة واستمرة حدوث الأمراض وإنتشارها

أهداف الرصد:

1. كشف التغيرات التي تطرأ على أوضاع أرض مثل حدوث وباء ، نوبل مرض ما قد يتمكن من تنفيذ الإجراءات الوقائية الوقت المناسب
2. تحديد الفئات المعرضة لخطر حدوث مرض أو الوفاة مثل ديد الفئران العرية أي ديد الأماكن الأكثر تعرضاً وإنتشاراً للمرض
3. تقويم الإجراءات الوقائية المتخذة للسيطرة على الأمراض مثل برنامج التطعيم وبرنامج مكافحة الإسهالات
4. تحديد الأمراض ذات الأهمية الصحية وخاصة التي تكون السيطرة والوقاية من حدوثها

5. توفير المعلومات اللازمة لتخطيط الخدمات الصحية وديد الأولويات

تتكون عمليات الرصد من النشاطات التالية:

1. الجمع المنهجي للبيانات المتعلقة بالمرض
2. تدوين وتنظيم البيانات
3. تحليل وتفسير البيانات
4. اتخاذ ما يلزم من إجراءات على ضوء نتائج تحليل البيانات
5. نشر ونزول المعلومات

جمع البيانات وتشمل:

ديد الأمراض اراد التبليغ عنها (ديداهات ابلغة) عمل - اذ الرصد والتبليغ - ديد الفترة الزمنية والبيانات اراد معها مثل العمر - الجنس - مكان الإصابة

طرق جمع البيانات:

1. التبليغ الروتيني - انظم للبيانات مثل:
- 1 - 1 التبليغ الإلزامي عن الأمراض السارية (نوع من أنواع الرصد - السلس) ، معظم التبليغ من مراكز الصحة والمستشفيات مكلف وكن إستعماله للمقارنة .
- إجراء منبع معظم بلدان العالم والقصد منه إتاحة الفرصة أمام السلطات الصحية للمباشرة تطبيق الإجراءات الوقائية للحد من إنتشار المرض ، ويتم التبليغ إما هاتفياً أو برفياً أو كتابياً أو أسبوعياً أو شهرياً .

1 - 2 تسجيل الوفيات وشهادات الوفاة

1 - 3 تقارير الإدخالات والوفيات - إستشفيات

1 - 4 تقارير النقيب عن المدارس

1 - 5 تقارير إختبارات

1 - 6 تقارير رصد البيئة

1 - 7 تقارير التغيرات السكانية

مراكز التبليغ المختارة :

يتم ديد مراكز معينة مناطق تعينها السلطات الصحية لتجميع البيانات عند صيغ مراكز إختياره تؤخذ به الإعتبار العوامل التالية:

التمثيل الجغرافي (ريف - حضر) مناطق التعرض للخطر مثل التلوث البيئي - وند الخدمات الصحية - إفاضة نسبة التغطية بالمطاعم - إستعداد المناطق إختياره للتعاون مع السلطة الصحية المركزية - نواحي الخدمات الصحية ووسائل التشخيص (سهولة التنفيذ، رخيصة التكلفة ، ولكنها لا تعطي الجـم - إيفي لإنتشار المرض ولا كن تعميم المعلومات على جميع المناطق .

المسوحات والدراسات :

نوع من أنواع الرصد النشط ، مكلفة ونجاح إختلافية .

إستقصاء الحالات والأوبئة

تبويب وتنظيم وعرض البيانات :

جدولة البيانات وتنظيمها وعرضها جداول وأشكال بيانية أو خرائط وبيان توزيعها حسب العمر والجنس والزمان وأماكن الإصابة - يسهل تحليلها أو تفسيرها .

تحليل وتفسير البيانات : حساب معدلات الإصابة - ديد الفئات

الأكثر تعرضاً ، ومقارنة النتائج حسب العمر والجنس والزمان وإمكان .

إتخاذ ما يلزم من إجراءات وقائية مناسبة على ضوء

نتائج التحليل وبالسرعة الممكنة .

توزيع المعلومات ونشرها : عن طريق نشرات وتقارير توزع على

من هم مصدر للبيانات وعلى أهميتها وإعتبارها لا إقرار القرارات الصحية

- يجب أن يكون نظام الرصد بسيطاً لضمان إستمراره - مع البيانات ونفسها وتوزيعها سريعاً وله حساسية سرية لإكتشاف التغيرات والأوبئة
- يجب أن يتم الرصد وتوزيع المعلومات الوقت المناسب وبالسرعة الممكنة - كن إلتزام الإجراءات الوقائية للتقليل من أخطار الأمراض والوفيات الإضافية
- يجب أن يكون نظام الرصد مقبولاً لأنه يعتمد على تعاون الأوساط الصحية وإؤسسات الصحة
- يجب أن يكون نظام الرصد مرناً لإحتواء المشاكل الصحية الجديدة
- يجب أن يكون نظاماً
- يجب التأكيد أن تنفيذ نشاطات الرصد على كافة المستويات - خدمات الصحة - المحلية والمركزية وإقليمية .

إعداد : م. غ. علي عنبات



رحلة مع مفتش الغذاء

كما نذهب أنا وأبنائي عطلة نأية الأسبوع للتسوق وأثناءه والنا طلب من أحد الصند تناول الشاورما فجلسنا أحد اطاعم وطلبنا لكل منا وجبة شاورما الكونية من ساندويش الشاورما وشرائح البطاطا الفلية والفيلات ولا ننسى اباوينز والكاشب

و أثناء تواجدها اطعم دخل شخصان ملان بطافة عليها شعار المؤسسة العامة للغذاء والدواء فدفعنا الفصول أنا وأبنائي معرفة ما هو عمل هؤلاء الأشخاص فاقترب ابا وسأهم عن انهم فقاموا بالتعريف عن أنفسهم بصدر رحب قائلا : نحن مفتشي غذاء من المؤسسة العامة للغذاء والدواء فرع عمان أنا حسن اريزي وزميلي عدنان العواودة و اكنفي بذلك فسألهم:

١- ما سبب تواجدهم في هذا المطعم؟

هذه زيارة روتينية نقوم ابا والآخر لتفقد الاشتراطات الصحية لدى المطاعم

٢- مثل ماذا الاشتراطات الصحية؟

بداية ب أن حصل مالك المؤسسة الغذائية على تصريح لتداول الشاورما من المؤسسة العامة للغذاء والدواء وأن يتم تعليق هذا التصريح مكان بارز وظاهر للعيان اطعم

٣- ماذا بخصوص شواية الشاورما هل لها اشتراطات خاصة بها؟ نعم، ب أن تكون داخل حرم العمل خلف الواجهة الزجاجية بعيدة عن التلوث مصنوعة من السنانلس سبيل وان تكون الشواية مشتعلة باستمرار وعدم اطفائها خلال وجود السيخ وان يتوفر مصفاة للتخلص من الزيوت أسفل سيخ الشاورما

٤- هل هناك اشتراطات خاصة بسيخ الشاورما؟

نعم، ب حفظ السيخ اهز واحد للطهي مغلي ومدة التلاجة بدرجة حرارة لا تزيد عن (٤) درجات مئوية وأن تكون الكمية اعدة لا تتجاوز احتياجات الاستهلاك ليوم واحد بالاضافة إ الالتزام عند اعداد السيخ أن لا يتجاوز فطرة عن ٤٠ سم ووزنة عن ٦٠ كغم وارتفاع سيخ الشاورما لا يتجاوز امد العلوي والسفلي للشواية المستخدمة.

٥- ما هو الهدف من استخدام الجريل قرب شواية الشاورما؟ لإكمال إنضاج اللحوم بعد تقطيعها وهذه من الاشتراطات أيضا .

٦- كيف يتم تقطيع الشاورما؟

ب أن يكون التقطيع حسب الحاجة ونع التقطيع اسبق بكميات كبيرة على أن تكون ناضجة .

٧- هل هناك اشتراطات خاصة بالأدوات المستخدمة من سكاكين وغيرها؟

نعم، ب أن تكون مصنوعة من السنانلس سبيل وأن تكون نظيفة باستمرار.

٨- هل يسمح للعامل استخدام يديه بتحضير الوجبة؟

لا، ب عليه استخدام الاظفار والاعاق ولا ننسى استخدام القفازات أثناء تحضير الوجبة

٩- بخصوص السلطات والمقبلات المستخدمة في الوجبة، وهل يحق للعامل تجهيزها مسبقاً في العبوات؟ لا، ب أن تعبأ أمام اواطن وأن تكون السلطات والقبلات غوطلة داخل تلاجة العرض ااصمة باطعم

١٠- هل يستخدم المايونيز في الوجبة؟

نع استخدام المايونيز اعدوا هز يدوياً بل ب استخدام العبوات الفردية (الشفرات) فقط

١١- بخصوص الشخص الذي يعد لي وجبة الشاورما؟

أن يكون لائفاً صحياً وحاصل على شهادة خلو من الأمراض السارية واعدة وان يهتم بنظافته الشخصية من تقليم أظافر وقص الشعر الطويل وارتداء اللباس النظيفة والالتزام بارتداء ملابس العمل (مربول وغطاء للرأس وقفازات وواقي للحية للأشخاص ذوي اللحى الطويلة) .

بعد حصولنا على هذه المعلومات القيمة فمنا بشكر مفتشي الغذاء وبنينا م نارا سعيداً والقينا نظره سريعه على بوسر معروض المكان بي لنا الشروط الصحية مصوره طابقنا توفرها اطعم فاطمأنا أن اختيارنا للمطعم كان مناسباً واستمتعنا بوجبتنا وعدنا إلى الفرد .



منظومة تفكير القبعات الست

Thinking through the strategy of Six Hats

إعداد : اهندسة / خلود اباصات

دون أن يصيب ادف (ا) مع يفكر بشكل تلقائي روتيني ومستمر لك. هناك فرق ، التفكير ادروس وانما اركز والذي يعتمد على المفيدة والتجارب والبيئة السابقة واوله التغلب على اشكال الروتينية والتغلب معها).

فالتفكير الروتيني : عندما نفقد سيطرة عليك بفراة اللودات والإرشادات ابرورية وتتخذ قرارانك على ضوئها ولكنك لا تصنع خريطة ونس وجبها .

التفكير المدروس : نستكشف الطريق ونرسم خريطة بطريقة موضوعية و ايدة ومن أجل ذلك بنوجب عليك النظر للأمور بوضوح وسعة أفق ، وهذا تلف اما عنة رد ردود الأفعال عند رؤية اللوحات الإرشادية

ما هي أوجه القصور في الأسلوب الذي نفكر فيه عادة ؟

✚ بفنقد البناء انتظم والتصميم .

✚ بفنقد الإبداع والابتكار .

✚ مل الناس حالة تضاد وتنافر

قبعات التفكير الست تمثل الاطار :

✓ لتشجيع التفكير انوازي .

✓ حصص مساحة وزمن للتفكير الإبداعي .

✓ بوجه التفكير و افكار معينة .

✓ ول التفكير من ط ا اخر .

✓ بفصل ما ، الأنا والأداء .

✓ بتيح الفرصة لاستكشاف موضوع ما بعمق ونفحص

مثال على التفكير المتوازي (طيور الأوز) :

تسافر وتنقل و تفكر الازوز بطريقة متوازية مشكلة حرف (V) / ندرك أبة ا ماعة / ذه الطيور وجهة ددة و هدف واحد لـ ص اـ هـ كـ لـ الطيور با موعة .

لماذا القبعات ؟ هناك علاقة تقليدية ما ، التفكير و القبعات ، القبعات كن و ضعتها وخلعها بسهولة ، وكل منها تل دور مع .

أهداف القبعات الست :

١- توضيح وتبسيط التفكير لن تحقيق فعالية أك .

٢- التحول من عرضية التفكير إ نعد التفكير .

٣- ابرونة تفكير التفكير من ط ا آخر .

مميزات القبعات الست :

✚ سهلة التعلم والتعليم والاستخدام وتستخدم على ع استنويات

✚ تفـذي جانب التركيز والتفكير الفـعال ونعترف باـ شاعر كجزء مهم للتفكير .

نركز العملية الإبداعية على أمر هام جداً وهو ط التفكير عند الإنسان وأسـلوب تعامله العقلي والفكري مع ربات الأحداث وشؤونه اختلفة ولقد حاول بعض العلماء أن بنعمقوا دراسة و ليل العملية التفكيرية عند الإنسان وسـعوا إ بنمطها ونفسيها > بسهل التعامل معها ، ومن أشهر العلماء الذين قاموا ذه الدراسات الطبيب الـ بـلا (إدوارد دي بونو) والذي استفاد من معلوماته الطبية عن اـ خ ليل أ ط التفكير عند الإنسان > ابتكر طريقة القبعات الست .

من هو إدوارد دي بونو ؟ دكتور متخصص جراحة اـ خ والأـصـاب / مبتدع برنامج كورت لتطوير تفكير الاطفال / دكتور علم النفس والفلسفة / مبتدع وسائل التفكير الإبداعي / استشاري لكث من مؤسسات و ا كومات .

و خلاصة الدراسة أن التفكير عند الإنسان مقسم إ ستة أ ط ، ورمز لكل ط بقبة ذات لون دد بلبسها حسب طريقة تفكيره تلك اللحظة .

الأ ط الستة الـ تتم ا تقنية القبعات الست هي :

✚ التفكير المحايد ويرمز له بالقبة البيضاء

✚ التفكير الإيجابي ويرمز له بالقبة الصفراء

✚ التفكير التشاؤمي ويرمز له بالقبة السوداء

✚ التفكير العاطفي ويرمز له بالقبة الحمراء

✚ التفكير الإبداعي ويرمز له بالقبة الخضراء

✚ التفكير الشمولي ويرمز له بالقبة الزرقاء

سر الألوان الستة

اختبار ألوان الأ ط الستة لنصفي نوعاً من ا و النفسي على عملية التفكير ، فقد ثبت علمياً ما للألوان من تأثير نفسي على البشر من خلال ارب عملية تد من خلا دور الألوان استنارة مشاعر نفسية تلقية ، وقد ارتبطت بعض الألوان لاوعي كـ من الناس على مر العصور مشاعر ددة ، فالأ ر برمز إ ا ب ولذلك اخـ ليدل على التفكير العاطفي ، أما الأصفر فقد ربط بالتفكير الإ ا وهو مأخوذ من لون الشمس الصفراء ا من دور عظيم عملية ا بة والنمو على سطح الأرض فهـ مصدر ع أنواع الطاقة ، أما الأسود فارتباطه بالتفكير التشاؤمي واضـح ولا زـ ا زبد بيان ، واللون الأبيض برمز إ النقاء والصفاء ولذلك جعل رمزا على التفكير ا ابد الذي لا مل أبة توجهات مسبقة لا إ اية ولا سلبية ، أما الأخضر فـ مـ ز إ التفكير الإبداعي وهو لون النباتات ا فيها من عظيم بديع خلق الطاهر للعبان ، وأخ الأزرق برمز للتفكير الشمولي وهو لون السماء الزرقاء ا بطة بالأرض كما أنه لون البحر ا يط باليابسة ، وموضوع القبعات الست بشكل عام بهدف إ الوصل وإ فكرة جوهرية تتعلق بتركيز التفكير و عدم ارج ، الآراء الشخصية و فـائق والنقد الإ ا أو السل و ادس والإبداع .

أن الصعوبة الأساسية الـ تفكير أمام التفكير هي ا ه حيث إننا لنجإ إ ا ز الكث من الأعمال وقت واحد ، وتتراحم حولنا العواطف و معلومات و نطق والأمل والابتكار ، فنحن أشبه ن يقوم بالتلاعب وفذ كرات عديدة ا واء أن واحد

القبعة الخضراء : التفكير الإبداعي (الاحتمالات ، البـدائل ، الأفكار الجديدة)



- ✓ رص على كل جديد من أفكار و ارب ومفاهيم .
- ✓ مستعد لتحمل ا خاطر والتناج ا ترتبه .
- ✓ دائما يسعى للتطوير والعمل على التحي .
- ✓ يستعمل وسائل وعبارات إبداعيه مثل (ماذا ، لو ، هل ، كيف ، را)
- ✓ يعطي من الوقت وا هـد للبحث عن الأفكار والبـدائل ا ديدـة (استكشاف بدائل نلقة لتنفيذ الأعمال والأفعال) .

في تناول حل المشكلة ألبس كل قبعة على حده ، فـمثلا
ارندي القبعة البيضاء مع ا فائق وا معلومات وا طط وفواعـد البياـات ولدراسة جوانب اشكـلة والتحصي ا واسأل (ما ا معلومات ال اريدها؟ ، وكيف ساحصل عليها؟ ، ما هي الأسئلة ال اريد طرحـها؟) أي وجـهـه الانتباه إ ا معلومات ا توفره و ا توفره وهكذا حسب ما نله مع كل لون قبعة .

ماذا قالو عن القبعات ---

كن استخدامـها ختلف الدرجات و الوظائف ، ـسن مـن النواصـل والعلاقات عامة / تقلل من ال اعات و الافات / تشجع الابداع / وترتقي بنوعية و كفاءة التفك .

هل لها فوائد ؟

- ✓ تساهم بـناء نظم ا ودة : ادارة ا ودة الشاملة .
- ✓ تقلل من الصراعات و الافات .
- ✓ تساهم بـناء فرق عمل فعالة .
- ✓ حل من الاجتماعات أكثر فعالية .

حكمة

أن الأسلوب الذي تفكر به يحدد مسارنا في المستقبل .
(إدوار دي بونو)

Six Thinking Hats (De Bono)



Facts
Neutral, Objective
Information



Emotions
Hunches, Intuition, Gut
Feelings



Critic
Analyst
Logical Negative



Sunshine
Optimism
Logical Positive



Creative
Growth, Possibilities
Ideas



Cool
Agenda, Process, Organizer
Overview, Decision

✚ ارس فيها أنواع نلقة من التفك ، مثل التفك النافـد والإبداعـي والعاطفي .
القبعات الست هي :



- ✚ **القبعة البيضاء (التفكير المحايد):**
- ✚ يب إجابات مباشرة و ددة على الاسئلة .
- ✚ ينصت جيدا ، منجرد من العواطف .
- ✚ بهنم بالوفائع والأرقام والإحصاءات .
- ✚ ثل دور الكمبيوتر إعطاء ا معلومات أو نلقتها .

القبعة السوداء : التفكير السلبي



- ✚ التشاؤم وعدم التفاؤل باحتمالات النجاح ـ دائم ينتقد الأداء
- ✚ يركز على العوائق والتجارب الفاشلة ويكون أسـهـا .
- ✚ يستعمل ا نطق الصحيح وأحيانا ا الصحيح انتقاداته .
- ✚ قبعة ذات قيمة و فائدة و ضرورة لانا تب الصعوبات و نع وفوع الغلطات السخيفة .

أي أنا قبعة ا وف وا ذر والتشاؤم والنقد وا بطـة والتفك الأخطار أو ا ـسارة وهذا الشيء مطلوب عند ا اذ القرارات ، (نسب مشاكل هـه إذا زاد استخدامها) .



القبعة الصفراء : التفكير الإيجابي

- ✚ متفائل وإ ا ومستعد للتجرب .
- ✚ يركز على احتمالات النجاح ويقلل احتمالات الفشل .
- ✚ لا يستعمل ا شاعر بوضوح بل يستعمل ا نطق بصورة إ اية .
- ✚ بهنم بالفرص اناحة و رص على استغلا ا / يشجع الافكار الابداعـية وا ابتكرة .

ويركـز على : ا دوى و الفوائد ، وما هي الفوائد ؟ وهل كـتـنا تطبيق هذا ا فهموم ؟ (نبحث عن الفوائد ا رنية و الكامنة) وهل كن تعديل هذه الفكرة > نصيح قابـلة للتنفيذ ؟ وهل كـتـنا تعديل النظام ا ؟



القبعة الحمراء : التفكير العاطفي

- ✚ دائما يظهر أحاسيسه وانفعالاته بسبب وبدون سبب .
- ✚ بهنم با شاعر > لو ندعم با فائق وا معلومات .
- ✚ يل للجانب الإنسا أو العاطفي وآراؤه وتفكه يكون على أسـاس عـاطفي وليس منطقي .

✚ فد لا بدري من برندي القبعة ا مرأ انه برنديها لطغيان ميله العاطفي

و مستخدم هذه القبعة يقول (هذا هو شعوري و ا وضوع) .

القبعة الزرقاء : التفكير المنظم (ا طوة التالية / جدول الاعمال /الطلبات ا /المخص /الاستنتاجات والقرارات) .



- ✚ مـج ويرتب خطوانه بشكل دقيق .
- ✚ يتميز با سؤولية والإدارة . أغلب الأمور .
- ✚ يتقبل بيـع الآراء و للمها بفتح ا / يستطيع أن برى فبـعات الآخرين و نرمهم بوجه عمليات التفك و بعيدة إ الطريق إذا حاد عنه .
- ✚ يطالب بتلخيص و خاة للموضوع ا طروح ويصدر القرار .
- ✚ يسـد دور ا نسق أو ا نظم أو ا دبر .
- ✚ وصاحب هذه القبعة كن أن يسأل (ما هي الأولويات ؟ ماذا اسـنفدنا > هـذه اللحظة ؟ و كن أن نبدأ ا لنحدد أنواع القبعات ونسلسلها .

النفخ في الطعام الذي يحدث عندما ينفخ في الأكل لتبريده ؟

Dr.Wissam M. Sabha \ National Health Insurance Company \ Daman

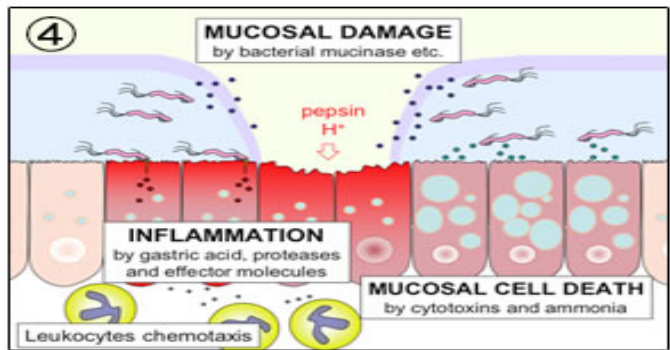
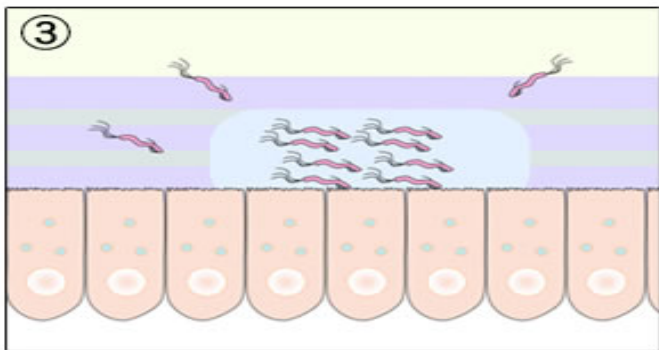
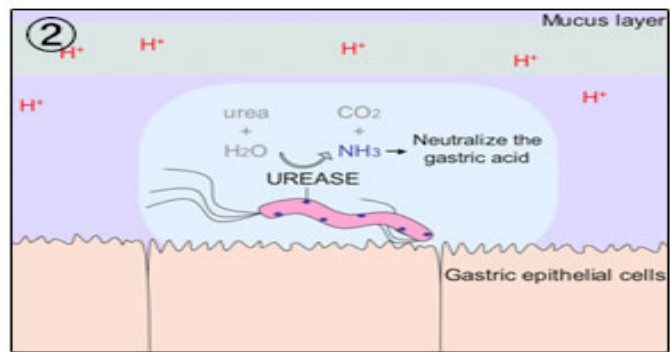
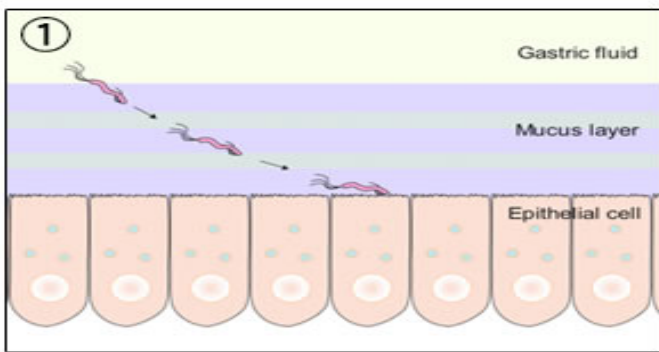
الصورة أدناه هي صورة هرة تب نوع من أنواع البكتريا **Helicobacter pylori** وال تعيش في الفم و خروجها من الفم إلى الطعام كمن أن نسب عدة أمراض منها القرحة المعدية ، فالنفخ في الطعام والشراب أو إخراج النفس فيه عادة يومية يفعلها الإنسان دائماً عندما يأكل أو يشرب شيئاً ساخناً بغرض تبريده ، ولكنها للأسف عادة خاطئة جداً وقد تؤدي والعباب إلى الإصابة بداء السكري أو التهاب الأعشيشية البطيئة للمعدة.

القرحة Ulcer .

عن ابن عباس رضي الله عنه أنه صلى الله عليه وسلم نهى عن النفخ في الطعام والشراب ، وقال صلى الله عليه وسلم (إذا شرب أحدكم فلا ينفس الإناء) وهذا الحديث في الشراب أن يتنفس الإناء الذي يشرب منه ، سواء انفرد بالشرب من هذا الإناء، أو شاركه فيه ، وهذا من مكاتبات الأئمة العلماء صلى الله عليه وسلم لأمنه لتتفرق مدارج الكمال الإنساني .

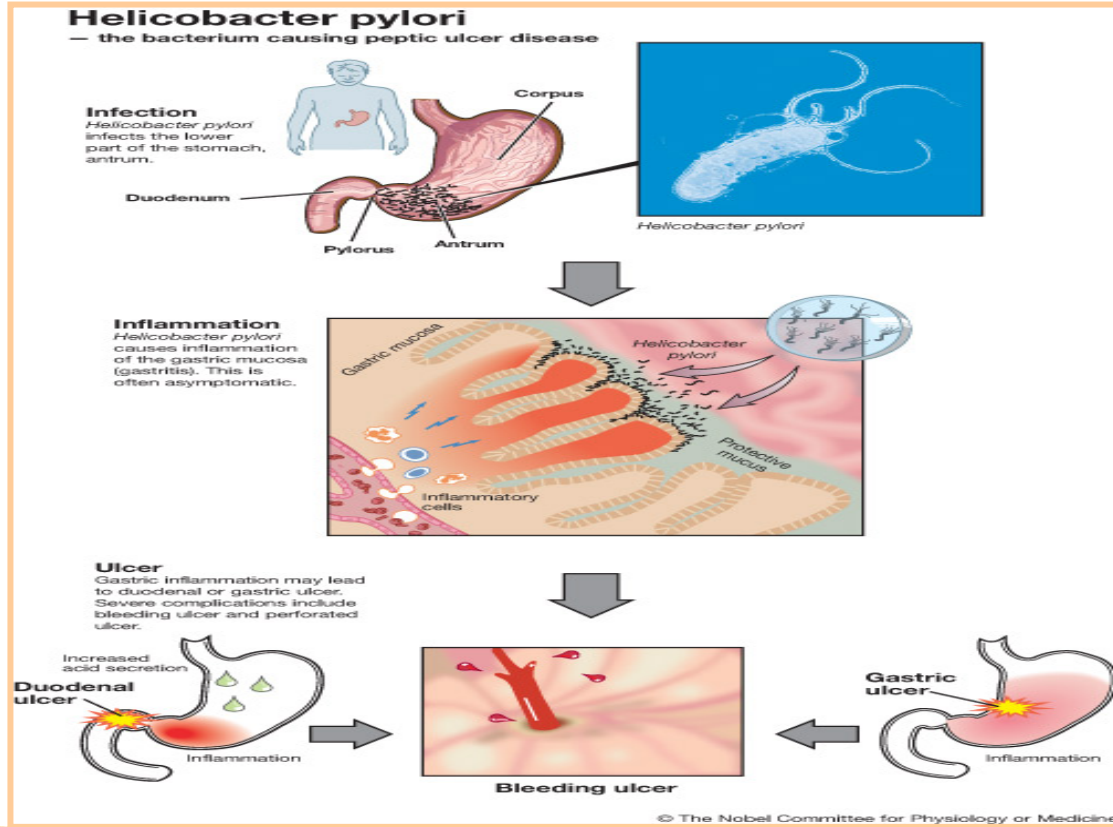
قال أفاض ابن حجر العسقلاني في فتح الباري: 'وهذا النهي للتأديب لإزالة النفاثة، إذ قد يجرع مع النفس بصاق أو مخاط أو ررد فيكسبه رائحة كريهة فينفذها هو أو غيره من شره' ، إذاً لا نص في الأدب من كان يشربه الإناء ، بل انفرد بالإناء كذلك، فإنه لو وقع الشراب أو الطعام شيء ما يستفذر فإنه سيستفذر، وإن كان من نفسه .

وقال العلامة المناوي رحمه الله فيص القدير 'النفخ في الطعام أو الشراب يدل على العجلة الدالة على الشره وعدم الصبر وفلة الروعة' ، وهذا النهي عن الأمرين للكرامة، فمن فعلهما أو أحدهما لا يأبى إلا أنه قد فاته أجر امتثال هذه التوجيهات النبوية، كما فاته أيضاً التأديب في الأدب الرفيع الذي به



أما من أائب العلمي ..

ففي الإنسان تعيش بكتريا با يكون عددها أكثر من عدد خلاياه ولكنها بفضلها ورنه نافعة للجسم وء ضاره بثأنا تقوم بعمليات تنشيط النفااعلات ا بوية وأبضا تنشيط النفااعلات اللازمة للهضم. ونوجد بعض من هذه البكتريا بالأمعاء الفم، ونوع من هذه البكتريا باسم *Helicobacter pylori* كما هو موضح الصورة التالية:.



تقوم تلك البكتريا با عندما رج من الفم بواسطة النفخ بالتحوصل على الطعام الساخن حيث أن البكتريا با كائنات حساسة للحرارة فتقوم مابة نفسها بالتحوصل بتناول الإنسان ذلك الطعام حيث تتواجد البكتريا با فيه بشكل كب جداً وتكون أ الاستعداد للدخول إ داخل الأمعاء، بل كم مرة يقوم الإنسان بالنفخ ذلك الطعام وكم هي كمية البكتريا با ا نواجدة فيه ، يقوم الإنسان بتناول ذلك الطعام مع تلك البكتريا با ا تحوصله .

تبدأ الرحلة من الفم ومن الأمعاء إ أن تصل إ المعدة فتقوم تلك البكتريا بالتنشيط وإفراز إنزيم البوريا *Urease enzyme* الذي يسبب التهاب الأغشية البطنية للمعدة مسبباً بذلك خرفاً إ دار حيث تبدأ المعدة ضم نفسها وحدث تآكل دار المعدة ا يؤدي إ هضم المعدة لنفسها .

أبضا تسبب تلك البكتريا با ضعفاً إفراز الأنسولين بالبكرياس ا يؤدي إ ارتفاع نسبة السكر بالدم وحدث مرض السكري ، وكما يقول **أهل العرا بأن الوفاة > من العلاج** فإن الوفاة من ذلك كله تتمثل ا غاظ على نظافة الفم واستعمال الاسواك أو الفرشاة وابعجون أو > اضمضة كما دث عند الوضوء .



سموم الأعفان الأفلاتوكسين (Aflatoxins) في الغذاء: خطورتها وطرق تحليلها

إعداد: الدكتور صدام شحادة العوايشه

رئيس قسم المختبرات ومدير المختبر / (دكتوراه علم الأغذية، كلية الزراعة - جامعة مؤتة)

بعد النمو الظاهري للأعفان الأغذية من الأسباب التي تلحق الغذاء صا للاستهلاك البشري حسب المواصفات القياسية الأردنية والعالية، وذلك كون و الأعفان على الغذاء بعد مؤشراً على احتمالية وجود السموم الفطرية (Mycotoxins) ذلك الغذاء، والسموم الفطرية هي عبارة عن مواد سامة ومسرطنة (ضارة) تنتجها أعفان معينة. وتعد ووم الأفلاتوكسين (Aflatoxins) من أخطر أنواع السموم الفطرية على الإطلاق وأكثرها شيوعاً.

والأفلاتوكسين هي مادة سامة تنتجها أصيل بواسطة أعفان فطرية رمادية خضرة اللون مثل *Aspergillus flavus* و *Aspergillus parasiticus*، وبالتحديد الفول السوداني، والذرة، والكرات مثل الفستق واللوز والكاشو وكثير من الأغذية الحبوبية وخاصة الحبوب والفاكهة. هناك أربعة أنواع شائعة من ووم الأفلاتوكسين التي يمكن أن تسبب تسمم للإنسان والحيوان وهي (B1 و B2 و G1 و G2) ويتسبب ذلك نتيجة للتلوث عندما تتعرض هذه السموم للأشعة فوق بنفسجية عند فصلها، أو حيث تعطي اللون الأزرق (Blue) والأخضر (Green) .

وتعد الأفلاتوكسين من نوع B1 الأكثر خطورة، وقد تسبب هذه الأعفان أصيل أو قتل أو إضرار خصوصاً عندما تتعرض هذه الأصيلة للتلوث نتيجة لعمليات الحصاد أو الإصابة بالبرسات والفوارض، وكن أن تنمو هذه الأعفان عندما تتوفر الظروف الملائمة لنموها من حرارة ورطوبة أثناء التخزين. وتتحول ووم الأفلاتوكسين الأربعة هذه إلى أفلاتوكسين M1 و M2 عند استخدام الأغذية أو أصيل الإصابة بنمو أعفان ظاهري كعلائق تغذية للحيوانات، كون ووم الأعفان أن وجدت فأنا ستنتقل من الغذاء وأصل الإصابة وتركز ووم حليب الحيوانات تغذية عليها، وتنتقل بدورها إلى الإنسان عند استهلاك هذه اللحوم والحبوب، لذا فإنه يجب إتلاف الأغذية وأصل الإصابة وعدم السماح بإعادة استعمالها تصنيع الأغذية أو تغذية الحيوانات.

وقد تنبه العلماء إلى خطورة السموم الفطرية بداية الستينيات عند نشي مرض الكبد (أكس) في لمترا وفتل حوا ١٠٠,٠٠٠ طائر حبش بسبب وجبة من الفول السوداني كانت ملوثة بالرايزوس فلاس بشكل كبير، وهو عبارة عن عفن ينتج ووم فطرية، أما فيما يتعلق بالإنسان، فقد أظهرت الأبحاث أن أغلب الناس يستهلكون كميات قليلة من السموم الفطرية غذائهم وكافية لأحداث أبة أثار مرضية واضحة. بينما التراكيز العالية من السموم الفطرية، أو التناول المتكرر خلال فترة طويلة من الزمن كن أن يؤدي إلى مشاكل صحية حادة، ويعتقد بأن بعض السموم الفطرية وخاصة الأفلاتوكسين تسبب السرطانات والأورام وخاصة الكبد والبنكرياس، وكن أن تلحق الضرر بالكبد، أو الكلى، أو الجهاز التناسلي، أو الجهاز العصبي، السرطانات والأورام وخاصة الكبد والبنكرياس، وكن أن تلحق الضرر بالكبد، أو الكلى، أو الجهاز التناسلي، أو الجهاز العصبي.

وتعتمد المواصفة القياسية الأردنية غالباً على التشريعات الدولية (Codex Alimentarius) فيما يتعلق بدود القصوى المسموح فيها للأفلاتوكسين في الغذاء وتتراوح الدود القصوى المسموح فيها للأفلاتوكسين في الغذاء ما بين ١٠-١٥ ميكروغرام/كغم (Kg/μg) للأفلاتوكسين الكلي و١-٥ Kg/μg للأفلاتوكسين B1 .

تتم فحوصات تقدير تراكيز الأفلاتوكسين باستخدام عدد من التقنيات التقليدية و التقنيات العلمية الحديثة وهي كما يلي:

1. استخدام تقنية **Thin Layer Chromatography (TLC)**: وهذه من الطرق التقليدية والنازلة | أساسية مقارنة مع الطرق التحليلية الأخرى. ونستخدم هذه التقنية عادة فصل وتنقية مركبات الأفلاتوكسين ليمديد تركيزها لاحقاً باستخدام جهاز الفلوريمتر (**Fluorimeter**).
2. استخدام تقنية أطقم الكشف **ELISA kits**: تعد هذه التقنية من التقنيات ذات الأساس العالية وسهلة الأجراء، نعمل هذه التقنية على استخلاص الأفلاتوكسين ذيب خاص تقدير تركيزه عن تقنية التفاعل المناعي.
3. استخدام تقنية **HPLC**: تعد هذه التقنية من التقنيات ذات الأساس العالية جداً ولكن نفس الوقت ناجح | تدريب وكفاءة عالية للأجراء. تعتمد هذه التقنية على استخلاص الأفلاتوكسين ذيب خاص تقدير تركيزه عن حفنة جهاز **HPLC**



Corn with mold growth 2



A.Parasiticus



Mold growth



A.Flavus



Bread mold

استخدامات الإنزيمات الميكروبية في الصناعات الحديثة

إعداد: أ.هندسة / أ.أ.أ.أ.أ.

أن إنتاج الأغذية للمستهلك يتطلب التنسيق، كافة أنشطة فروع سلسلة الغذاء، دف إنتاج غذاء سهل وطبيعي وذو مذاق مقبول وسليم وبكفاءة معقولة، وكم أن التقدم التكنولوجي والبحث العلمي والأدبي وتطوره عن طريق التقانات الحيوية سيؤدي إلى توفير إنتاج الأغذية بواسطة إنزيمات ميكروبية سليمة و صنع | مقاييس سلامة الأغذية الصحية.

وتتجه البحوث والدراسات حالياً لإنتاج الأغذية المعدلة وراثياً على عدة محاور:

الأول: هو الدراسات التطبيقية للبحوث الوراثية لبنية والتقانات الحيوية وإنتاج نباتات مستنة.

والثاني: هو إنتاج مبيكروبات (أنتروبيكت) عالية الأهمية لإنتاج الأغذية و صنع | إنتاج و السلامة الصحية.

والثالث: هو دراسة هندسة البروتينات وتنسيق الجينات والاضامينية الإنزيمية وها.

وقد نشرت العديد من الدراسات المتعلقة بأهمية وعلاقة التطور التقانات الحيوية وأزمة مستقبل الإنتاج الغذائي وزيادة سكان العالم | مستقبل، ونسب التوقعات

استقبلية ودراسة العام 2020م | عدم حدوث أزمات حادة شحة الغذاء العالم | تطور إذا ما استغلت التقانات الحيوية الإنتاج الغذائي بنجاح.

أما فيما يتعلق العالم الثالث فإن أزمة شحة الغذاء لسكان العالم | تنامي ستستمر وذلك بسبب قلة كل من الإنتاج الزراعي وتوفر الغذاء بالأسعار الملائمة للمستهلك

إضافة | مشكلة التلوث الماخبة العالية.

فلقد أشع مؤخراً أن المجتمع البشري | به حرب الفقر والوع | عهدنا هذا، فمن المتوقع أن | أجرة والمطلب على الغذاء سيجتاز الإنتاج الغذائي قبل 2010م وأن

استخدام التفاعلات الحيوية زيادة الإنتاج الزراعي وسيلة مهمة لحل مشاكل نقص الغذاء آسيا، ومن الضروري تضافر جهود الحكومات والعلماء والزراعيين وأنظمة الإنتاج الغذائي لحل هذه المشكلة.

كما قد نشرت توجيهات جديدة لتطور التفاعلات الحيوية الإنتاج الغذائي منها ضرورة تطبيق ونفو مبدأ السلامة الصحية والذي يدعى **hazard and operability (HAZOP)** وأقل ضرر كمن عند تطبيق التفاعلات الحيوية مثل:

١. استخدام العتوات القابلة للتحلل الحيوي أو من التسمم البيئي

٢. استنباط طرق جديدة لتقدير حركية والبيكروبات على مركبات عضوية مائية طيارة **hydrophobic volatile organic compounds** (VOC) مثل فباس والبكتريا **pseudomonas spp** على مادة **monochlorobenzene (MCB)**.

٣. استخدام طريقة مناعية إنزيمية (ELISA) لتقدير الكتلة الحيوية للفطريات أثناء التخمير على الوسط الصلب.

٤. استخدام طريقة التمرجة العكسية لإزالة المونادات العضوية والنترات من المياه العادمة.

٣. استخدام طريقة مناعية إنزيمية (ELISA) لتقدير الكتلة الحيوية للفطريات أثناء التخمير على الوسط الصلب.

٤. استخدام طريقة التمرجة العكسية لإزالة المونادات العضوية والنترات من المياه العادمة.

استعمالات الأنزيمات الميكروبية في الصناعات الحديثة وبعض مصادرها

الأنزيم	المصدر	الاستخدام
Amylase	<i>Aspergillus niger</i> , <i>A.oryzae</i> / <i>Bacillus subtilis</i> , <i>B.licheniformis</i> , <i>Rhizopus spp.</i> , <i>Mucor roxii</i>	صناعة البزوليل النشا سكر وصناعة النسيج والورق وغيرها.
Cellulase	<i>Aspergillus spp.</i> , <i>Trichoderma viride</i> , <i>Penicillium spp</i>	تصنيع الفواكه والخضار وصناعة القهوة
Dextran sucrose	<i>Leuconostoc mesenteroides</i>	إنتاج الدكستران للاستخدامات المختلفة
Glucose oxidase	<i>A.niger</i>	إزالة الموكوز من البيض
Invertase	<i>Saccharomyces cerevisiae</i>	العسل الصناعي وصناعة الموى
Lactase	<i>S.fragilis</i>	لبن اللاكتوز بالألبان
Lipase	<i>A.nigre</i> , <i>Mucor spp.</i> , <i>Rhizopus spp.</i>	نكهة الأجبان
Pectinase	<i>A.niger</i> , <i>Penicillium spp.</i> , <i>Rhizopus spp.</i>	تصفية العصير
Protease	<i>Bacillus spp.</i> , <i>Mucor spp.</i> , <i>Rhizopus spp.</i>	تطرية اللحوم وصناعة البزوليل والمود والظفات وغيرها
Rennin like	<i>Mucor miehi</i> , <i>M.pusillus</i>	صناعة الأجبان
Chimosin	<i>E.coli</i> , <i>Kluyveromyces lactis</i> , <i>A.niger</i>	صناعات غذائية تلفة

مكافحة التدخين

إعداد : المبدلا / رانب انبلي

أسئلة مطروحة

- § ما أبة التوقف عن التدخ ؟
- § ما الفوائد ارجوة على ادى الفص من وف التدخ ؟
- § وما الفوائد على ادى البعید؟
- § عند أي فترة عمرية يكون وف التدخ أكثر فائدة؟
- § هل التوقف عن التدخ لا يتم الا بوجود إرادة قوية؟
- § هل نعتقد بوجود فوائد للتدخ ؟

التدخين حقائق وأرقام :

- § عدد ادخ العا (١,١) مليار شخص ، ثلث العدد من الفئة العمرية (١٥) عام ، (٨٠٠) مليون العا الثالث.
- § يدخن حوا (٤٧) % من الرجال مقابل (١٢) % من النس.
- § قتل التدخ مليون شخص الدول النامية التسعينيات وتراوح العدد العام (٢٠٠٠) م ما ، (٢ - ٣) ملا .
- § الدول ال يع فيها عادة التدخ متأصلة، يتسبب (٣٠) % من كل حالات السرطان ، ومنسباً (٩٠) % من حالات الوفاة بسرطان الرئة، وأكثر من (٨٠) % من حالات التهابات الشعبية ا زمن والانتفاخ الرئوي .
- § لا يقل عن (٨٤) % من سرطان ا نجرة لدى الرجال، وجدت عند ادخ .
- § حدوث سرطان ائانة عند الرجال ادخ (٤٠ - ٦٠) % وما ، (٢٥ - ٣٥) % عند النساء.
- § ارتفعت أعداد الوفيات بسرطان البنكرياس من (٩٠٠) حالة عام (١٩٨٤) م | (٢٥١٠٠) العام النا ، مع التأكيد بالعلاقة الوثيقة بينه و التدخ .
- § سرطان اريء عند ادخ أكثر منه عند ادخ فدار (١١,٥) مرة .
- § عند دراسة باقي أنواع السرطان وعلاقته بالتدخ ، يوجد بتسببه بسرطان اعدة وسرطان الكلى ، والدماغ.
- § بعد التدخ اسؤول الأول عن الوفيات ابكرة أمريكا (٣٥٠) ألف وفاة سنوياً .
- § يصل عدد الوفيات بالأمراض التاجية | (٣٦٠) ألف سنوياً منها على الأقل (٣٠) % سببها التدخ .
- § تقدر تكاليف الوفاة الصحية ا رتبطة مباشرة بالتدخ ا لا يقل عن (١٦) مليار دولار سنوياً.

فوائد التوقف عن التدخين (Benefits of smoking cessation) :

- § يهبط مستوى النيكوت وغاز أول أكسيد الكربون الدم | النصف بعد التوقف ، يعود مستوى الأوكسج | وضعه الطبيعي.
- § يتم طرح غاز أول أكسيد الكربون من الدم بعد مضي يوم واحد من التوقف .
- § يطرح النيكوت من الدم بعد ٤٨ ساعة من التوقف .
- § تصبح عملية التنفس أكثر سهولة اليوم الثالث.
- § تتحسن الدورة الدموية بعد مرور عدة أسابيع ، كما يلاحظ زوال ملموس للسعال الناتج عن التدخ .
- § تقل خطورة الإصابة بالنوبات القلبية | النصف مقارنة با ادخ .
- § بعد مضي ١٠ سنوات على ترك التدخ تصبح خطورة الإصابة بالنوبات القلبية مشابه ل ادخ .
- § بعد مضي (١٠ - ١٥) سنة تصبح احتمالية الإصابة بسرطان الرئة متفاربة جداً مع ادخ .

التصدي لمشكلة التدخين

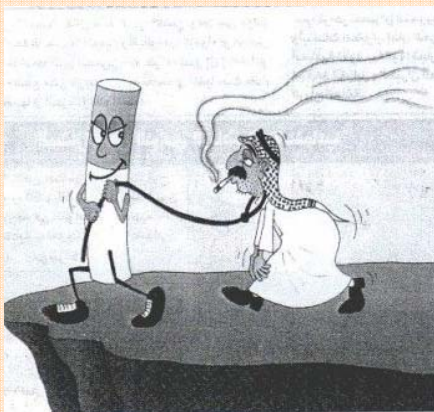
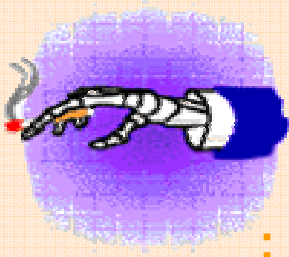
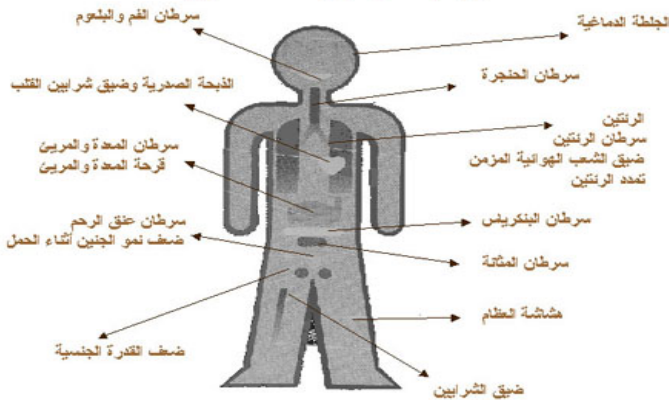
مكافحة العرض :

- ❖ مكافحة الأمانة
- ❖ القانون
- ❖ الاتفاقيات الدولية والإقليمية

مكافحة الطلب :

- ❖ الوفاة
- ❖ العلاج : الط - النفسي - الإجتماعي
- ❖ (إعادة التأهيل وإعادة الاستيعاب الإجتماعي)

الأمراض المتعلقة بالتدخين يجب مواجهة الحقائق



الشراكة مع القطاع الخاص

مؤتمر صحة وسلامة الغذاء الأول بعنوان " تجارب وإنجازات "

برعاية عطفة المدير العام للمؤسسة العامة للغذاء والدواء عقد مؤر صحة وسلامة الغذاء الأول بعنوان " ارب وا ازات " يوم الإثنين ١٩/١/٢٠٠٩ وافق ٢٠٠٩/١/١٩ القاعة ا لية ج ا ركزي - ا اردنز وبدعم من شركة صبحي ج ي وأولاده.

وشارك هذا مؤر فعاليات رية ومن القطاع ا اص والعاملة ال الغذاء بفنائة ونقابة ا ختلفة (دائرة صحة ا نمع ،الإدارة المكبة ،حابة البيئة، نقابة -ار ا واد الغذائيه، و عبة ابة استهلك، عبه اصحاب الماعم السياحية، نقابة الماعم وا لوبات ونقابة اصحاب اخابر، و موعه من اصحاب اؤس-سات الغذائيه-ه الرائده اال.

وفد افتتح عطفة المدير العام فعاليات اؤر بكلمه ترحيبية أكد فيها على اية التعاون ، اؤسسه وشركائها اختلفه وخاصة مع هذا القطاع ا -ام وا -ي-وي لتحقيق الاهداف ا مشترك الارتفاع بقطاع الغذاء ومنداوليه لضمان صحة وسلامة استهلك .

وفد عرض لأهم نتائج و رجات أعمال الرفابة على الغذاء للعام ٢٠٠٨ افضة العاصمة ونوجها وخطط اؤسسة الإستراتيجية للأعوام ٢٠١٠ / ٢٠٠٩ وخاصة ال تطبيق أنظمة الرفابة الذاتية على فئات مستهدفة (قطاع الماعم السياحية للعام ٢٠٠٩) وعرض ارب مؤسسات غذائية رائده ال تطبيق-في ه-هذه الأنظمة و شاركة نص أكاد ي عام ا ال .

وفد نكر عدد من اؤسسات هودها دعم نشاطات وأعمال اؤسسة العامة للغذاء والدواء رفع الاداء ومستوى الوعي لدى مندوا الغذاء -ال-ال الرفابة على الغذاء ، وفد نفذ عدد من التوصيات اؤر من اشارك و العمل على صباغتها لغابات دبذ الفضايا ا مشتركه والعمل على تنفي-ذها لك-ي تحقق الغابه ال من أجلها يتم تنفيذ هذه الأنشطة .



إعداد : د. هادي البطان

الاشك فيه أن المؤسسات العامة للغذاء والدواء تقوم بدور هام ورائد

وعند ا ديث عن الاعتماد لا بد من الإجابة عن عدة أسئلة ، ز تلقائياً أ ها:

ما هو الاعتماد ؟ وما هي فوائده ؟ ولماذا تم اختيار المواصفة الدولية ISO/IEC17025:2005 دون غيرها ؟ .

٣. ق للمخـ ا عتمـد وضع شعار لمـس الـاعتمـاد علـى شـهادـة التـحـلـيـل الـ
- بـصـدرهـا الأـمر الـذي بعـطـي الزـيـائـن مـزيـداً مـن النـفـة نـتـجـات الشـركـة عـند تـسـويـفـها
٤. رـفـع مـوئـوفـيـة النـتـائـج وفـا بـلـيـة مـقـارنـتـها عـا بـأ .
٥. تـسـهـيـل إـجـراءـات التـصـديـر لـلـمـنـتـجـات الـوـطـنـيـة .
٦. تـعـزـيـز ا و فـف التـسـويـفـي لـلـشـركـات الـوـطـنـيـة.

Accreditation = competence

وهنا بدأ هذا | لم يك | وبدأنا نشعر بثقل | هام | وكلة إلينا لكن باعتفادي الرغبة

عملية التوثيق ووضع نظام يتميز بالدقة وسهولة التداول .

General rules for microbiological examination

Sample Portion الاهتمام أيضاً بطرق أخذ العينات داخل الاختـ

استقبل على التجارة الوطنية حيث أنه ال أصبحت اخذ ات معنم - -دة
- أن شاء ا - ستم اعتماد طريقة الفحص بكل دول العا ، و أيضاً إنشاء

19

لتنظيم عملها بالاعتماد على مبدأ أساسيان و ١ : **Critical point for ordering** ونظام **First in First out : FIFO** .

أما من ناحية فنية فقد إدخال فحوصات جديدة ري بشكل روتيني ونعد هذه الفحوصات فريدة من نوعها - الأردن وهـ ي: **Sulphite reducing** **Listeria monocytogenes , Campylobacter Clostridia bacteria** وبعض الفحوصات ا دبدة الأخرى شعبة الفحص الكيمـاوي مثل **Histamine** ، وكما أيضاً نود أجهزة لمل حدبنة منها اجهزة الـ **HPLC** و **AAs** و **GC** و عقد دورة تدريبية بالتعاون مع القطاع ا اص على هذه الأجهزة من حيث التحليل والصيانة وإدارة ، كما إشراك ا خت ات باختبارات ا مقارنة البينية **Proficiency testing** مع منظمـات خارجية وذلك مقارنة نـ اتنا خت ات العا حيث نعد هذه اشاركة الأو من نوعها بتاريخ ا خت ات.

وأذا أ وليس آخرأ نسال ا عز وجل أن تكمل هذا ا لم والذي يصب بالنهابة صالحة الوطن وا واطن ولا نستطيع القول إلا:

من تساوى يوماه كان مغبوناً، ومن لم يكن في زيادة كان في نقصان



الغذاء...سلسله متكامله من المراحل لا تتفصل

إعداد : الدكتور / مد ا ريشا

تتمحور الأنشطة "ا دبدة" ضمان صحة وسلامة الغذاء على التفكـ بالغذاء كسلسله متكامله تأخذ با سبان مراحل نـ داول الغذاء ا ختلفه من مصدره وإنتاجه إنتهاءً باستهلك ، ونعد مرحلة الإنتاج من أهم هذه اراحل حيث تتم أنشطة الرقابة عليها من قبل ا نتج نفسه اـ ضمان منتج ، ومن قبل ا هات الرقابية نفس الوقت بـ لا تشكل هذه امنتجات دياً للصحة العامة ، وهو ما التعارف على تسميته " **بالدور الرقـا** **التقليدي**" ، إلا أنه و الآونه الأذه بدء التفكـ بدأ الرقابة والتفتيش ومبدأ ضمان صحة وسلامة الغذاء من زوايا تلفة وهو التطور الطبيعي لكـل الاشياء والا خرجت من نتائج ارب ا هات الرائدة هذا ا ال ، حيث تتم دراسة مراحل الغذاء ا ختلفه والتفكـ بكافة العناصر الـ تؤثر باـ اده الغذائية بطريقه مباشره أو ء مباشره ، إن التعرف عن قرب على هذه العناصر وتوجيهها والسيطره عليها دمة ا دف الرئيسي أصبح أحد العلامات الرئيسيـ استراتيجيات ا هات الرقابية وتعميق دور هذه العناصر وما تؤديه من نتائج إ ابيه على صعيد فيق هذه الأهداف ، ومن أهم هذه العناصر مبدأ أن الغذاء ماده حساسه جداً تتأثر بكل ا واد الامسه ا وتصبح هذه ا واد جزء لا يتجزء من ااده الغذائية ، وهنا برزت أ به النظر إ هذه ا واد باهتمام خاص وأصبحت اؤسسه العامه للغذاء والدواء ا هه الر به اعبه بترخيص هذه ا واد للاستخدام الصناعات الغذائية ، والعنصر الثا هـ و إجراءات التداول ومارسات للعاملـ بالقطاع من ناحيه ومن ناحيه أخرى أن هنالك دور أساسي للمستهلك ب تنظيمه والتنظيف والنوعيه الصحيه ال الغذاء أساسي لتنمية وتعميق هذا الدور ، وقد قطعت اؤسسه شوطاً كبيراً ال تدريب العامـ إجراءات التداول السليم للغذاء وتفعـلـ الشروط ا اصه بذلك وحسب فطاعات العمل ا ختلفه من مطاعم أو مشاغل أو خدمات الإطعام و بـ صدرت مؤخراً عدة تعليمات دد الاجراءات ومارسات ولكل هذه الفئات بدون استثناء ، أما ما يتعلق بدور استهلكـ التعرف على امارسات الصحيه لتداول الأغذبه ومكافئه اؤسـسات الغذائيه الـ نعنمد اجراءات ا وده ومارسات ا يده للغذاء فقد اعتمدت اؤسسه على عنصرين أساسيين ذه الغايه الأول اعتماد مبدأ الرقابه الذاتية ا بـ على نظام لمل اخطر وضبط النقاط ا رجه ، وهو نظام معتمد الدول انقدمه يقوم من خلاله صاحب اؤسسه الغذائيه هـ لـ مـ مسؤوليه انتاج ماده غذائيه تتوفر فيها شروط السلامه ، والثا هو رفع مستوى الوعي الصحي لدى استهلكـ بـ يصل استهلكـ إ مستوى اـ اذ الفـرار السليم ف اؤسسات الغذائيه من خلال امكانيه ا كم على مدى التزامها بشروط النظافه واده والا مهم من التعرض لأي مشكله صحيه نا هـ عن استهلاكهم للمواد الغذائيه الأوليه أو ا اهره للأكل ، وقد تنفيذ موعه كبه من الأنشطة هذا ا ال من طباعة وفـرض عـرض بعض البوسترات التوعويه ونشر بعض الرسائل التثقيفيه ا تخصصه ال الغذاء وعقد ندوات لفئات منتفاه من ا واطنـ (طـلاب اـ مدارس، العامـ اؤسسات الغذائيه، ربات البيوت) وهذه الأنشطة مستمره لتعريض أكـ عدد كـن من ا واطنـ ذه الفعاليات لغايه خلق ثقافه نمعيه دـول الغذاء واكمية التحول ارسات استهلكـ ونـ ااطهم الغذائيه من حيث الطلب ا تزايد على الوجبات الغذائيه خارج ا لـ.

موارد الطعام المفتوحة

من الطرق الشائعة غالباً للاحتفال با مناسبات والعطلات هي دعوة الأهل والأصدقاء لتناول العشاء بطريقة اائدة افتوحة حيث يتم ترك الغذاء خارج أماكن حفظه مدة طويلة امله عرضة للتلوث البكتيري اسبب للأمرراض انقولة غذائياً.

البكتيريا الممرضة التي ينقلها الغذاء :

توجد البكتريا با كل مكان ولكن هناك أنواع قليلة ترتبط با وائد افتوحة بصفة خاصة مثل *Clostridium* , *Staphylococcus aureus* *perfringens* and *Listeria monocytogenes* حيث كن أن هذه الأنواع من البكتريا على الأيدي وطاولات التسخن البخارية و لاف الكائنات اية الدفينة الأخرى ال نسبب فساد الأغذية فإن هذه الأنواع من البكتريا امراضه أو الضارة لانه من الرائحة الطبيعية أو طعم الطعام ولذلك تكون الوفاة بالتداول الآمن للغذاء.

بكتيريا *Staphylococcus aureus* : كن أن هذا النوع من البكتريا على سطح اليد و الروح والنبور و الأنف و الملق وتنشر هذه البكتريا بواسطة سوء تداول الأغذية.

ومن الطرق التي يجب إتباعها للحد من انتشار هذا النوع ما يلي:

- غسل اليدين والأدوات قبل مض وتداول الأطعمة.
- عدم ترك الأغذية وخاصة اطيوخه واللحوم املهية واعددة وسلطة ا واللحم عند درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعة .

والطبخ الكامل يساعد القضاء على الـ *staph* ولكن اشكلة الوحيدة هو أن السم الذي يوجد داخل خلاياها (*enterotoxin*) مقاوم للحرارة والذيد والتجميد.

بكتيريا *perfringen Clostridium* : ونسمى "ميكروب الكافه با" لأنها قد توجد الأغذية ال تقدم بكميات وتترك فترة طويلة عل طاولات تسخن ارية لا تعمل جيداً أو عند درجة حرارة الغرفة . وللوقاية من هذا النوع من البكتريا بنفس الكميات الكبيرة من الأغذية اطيوخه مثل وم الأبقار والدبك الرومي وأنواع ارق و صلصة ارق ومنبيلات السلطة إ كميات صفة عند نقدها أو حفظها كما با أن فط الأغذية اطيوخه إما حارة أو باردة وليست دافئة .

بكتيريا *Listeria monocytogenes* : كن أن يوجد هذا النوع من البكتريا با الأطعمة الباردة ال تقدم ا وائد افتوحة عادة وذلك لقدرتنا على التكاثر وإن كان ببطء درجات ا رارة الباردة. وللمحد من نقد الأغذية انوية على هذا النوع با إتباع التعليمات اوجودة على بطاقة ا فط م دأ والانتباه إ التاريخ ادد لتباع أو تستهلك قبله انتجات كما با إعادة تسخن اللحوم والدواجن اصنعة ا مدة أو ادة بشكل جيد وكا قبل استهلاكها.

إعداد : م.ع. عاصم جادا

التداول الآمن للغذاء:

با اداومة على غسل اليدين قبل وبعد تداول الغذاء كما با ا فطة على نظافة ا طبخ والأوا والأدوات والصحون ، و با نقد الطعام صحون نظيفة تستخدم مسبقاً مع الأغذية النية وذلك منع حدوث التلوث ا لمطبخ بالبكتريا الضارة ال قد توجد عصارة اللحوم النية.

الطبخ بشكل جيد:

عند طبخ الأغذية مبكراً عند وقت ا فط با اام الطبخ بشكل جيد وكا والتأكد من وصول ا رارة الداخلية للمادة الغذائية إ ا د الأدر الآمن من درجات ا رارة.

استخدام حاويات طعام غير عميقة:

با تقسيم الطعام ا طيوخ داخل حاوية قليلة الارتفاع وحفظها مدة أو مدة استخدامها.

قاعدة الساعتين:

با عدم ترك الأغذية على درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين ورائب وقت وضع كل صنف على اائدة افتوحة يث يتم إتلاف الأغذية حال اورت ساعتين من الزمن.

حفظ الغذاء الحار حاراً والبارد بارداً:

با حفظ الغذاء اار عند (٦٠°م) أو أعلى و البوفيات افتوحة يتم حفظ الغذاء اار بواسطة أطباق الإاء أو ا فط على سخان ذو نار هادئة أو صوا التسخن . أما الأغذية الباردة فيجب حفظها عند (٤,٤°م) أو أقل صحون مغلقة وعاء عميق لمؤ بالتلج أو استخدام صوا نقد صفة ونعدها باستمرار.

العينات الغذائية

إعداد : م.ع. عمرا والده

تعريف

العينة : ا د الاد من اادة الغذائية (كمية/حجم)

العينة الممثلة : هي ا فدار الذي يؤخذ من اادة الغذائية بطريفة عشوائية يث ثل نوعية وخصائص كمية الغذاء املابوب بيان مدي صلاحيتها للاستهلاك البشري ومطابقتها للشروط.

الارسانية : هي كمية اادة الغذائية ال تصل للمراكز ا مركبة أو اوجودة مستودع مة .

التشغيلة : هي كمية ددة من اادة الغذائية الواردة ضمن الارسانية ذات الصنف الواحد والعلامة التجارية الواحدة و مل رقم تشغيلة و/ أو تاريخ انتاج واحد و نتيجة ت ظروف منتشة .

الطرود : هي صناديق أو كرات أو شلالات أو صفائح معدنية أو براميل الصنف الواحد الارسانية .

العبرة : هي أصغر قطعة داخل الطرد مل بطاقة بيان حسب تعليمات ا واصفة القياسية الاردينية تبع املومات اللازمة عن الصنف (كالعبرة ، ارمطانات ، العلبة ، ا)

خط الشكاوي المجاني

على مدار ٢٤ ساعة



080022660

أو باستخدام الموقع الإلكتروني
للمؤسسة العامة للغذاء والدواء

www.jfda.jo

نادي أصدقاء المؤسسة

نعم للمشاركة الفعالة ما بين
المؤسسة والمواطن لتحقيق رسالتنا

تتقدم المؤسسة العامة للغذاء والدواء بثلثة -دبرها العام عطوفة-
الأستاذ الدكتور مد رواشده بالشكر والتقدير لكافة مواطني (أصدقاء
المؤسسة) الذين تقدموا بشكاوي حول بعض المؤسسات الغذائية وكذلك
م الدور متابعة الفات صحة تؤثر على السلامة العامة وبالتالي إ اذ
الإجراءات اللازمة لتصويب الوضع الصحي تلك المؤسسات
وسنستمر نشر أاء هؤلاء المواطن ومنهم:

- ✚ أهندس / فراس زريقات
- ✚ آل علاء آل الشيخ
- ✚ أسامة البكري
- ✚ هشام النجار
- ✚ ر يوسف القونا
- ✚ أشرف عبد القادر بس
- ✚ عيسى بشارة

إحصائية الشكاوي للربع الأول من عام ٢٠٠٩ ٢٢٠ شكوى

بعد خط الشكاوي أ ا من أهم عناصر الاتصال مع المواطن بيت يوفر هذا
أ ط نافذه مهمه للحصول على المعلومات ونفعل مشاركة المواطن نوف هذه
المعومه وتنمية مشاركته ا تمنع ضمان صحه وسلامة الغذاء ، وقد قام فرع
عمان الربع الأول من عام ٢٠٠٩ بالتعامل مع ٢٢٠ شكوى من خلال أ ط
أ أو بالتبليغ المباشر وفامت أ هه الرافيه بالتعامل معها حسب القطاعات التالية:

١. مطاعم ومشاكل : عددها ٧١
٢. ايز وحلويات ومشاكل حلويات : عددها ٢٣
٣. مشاكل لتسحب وتفتيح الدواجن : عددها ٣
٤. أسواق + مولات : عددها ٥١
٥. مصانع ومستوردين و مستودعات : عددها ١٦
٦. بسطات + كفت بات : عددها ٦
٧. ملاحم ومشاي : عددها ١٢
٨. كفت بات معاهد ومستشفيات : عددها ٢
٩. مدات وأك والبان : عددها ١١
١٠. لات بيع معجنات : عددها ٤
١١. امص وبقالات : عددها ١٢
١٢. شكاوي لقطاعات تلفه : عددها ٩

و إ اذ الإجراءات اذكورة أدناه على ضوء تلك الشكاوي :

الإجراءات المتخذة على ضوء الشكاوي الواردة أعلاه

الرقم	نوع الإجراء	العدد
١	إنذارات	١٣٩
٢	إنذارات	٣٣
٣	إغلاق قطبي	٤
٤	إيقاف عن العمل	٣
٥	الفات	٢٣
٦	ضبط حجز مواد غذائية	٣
٧	ويل الشكاوي إ ا هات اختصة	٢٤
٨	بتم العثور على العنوان	٢

هذه الزاوية مفتوحة للجميع من العاملين في القطاع الغذائي للمشاركة يتم التنسيق مع فرع عمان - خدمة الجهور .

الرقابة على الغذاء مسؤولية مشتركة

حرصاً على سيد مبدأ الشراكة ، مؤسسة العام...ة للغذاء والدواء والقطاع اص ونفيع...ل دور نلي هذا القطاع كشريك استراتيجي للمؤسسة يت يتم الالتزام مع التعليمات والإشرافات الصحية الصادرة عن الجهات ا كومية والتعاون ال تطبيقها بكل سهولة ويسر .بنشد -رف فرع عمان بإستضافة :



السيد / عبد الإله حسن الحموي
رئيس النقابة العامة لأصحاب المخازن / الأردن

سؤال : تأسست نقابة أصحاب المخازن بالأردن وما هي اهم واسؤوليات اناطه بالنقابة ؟

اواب : تأسست النقابة عام ١٩٧١ والاشتراك فيها اختياري وللنقابة مهام عديدة منها:

➤ مساعدة أصحاب المخازن من خلال تقديم المعلومات والإستشارة والنصح والإرشاد و توصيل مطالبهم كشكاوي أو كحقوق للعامل إ أصحاب القرار ، بالإضافة إ حل الالافات القائمة ، أعضاء النقابة وجهات أخرى ، واستقبال أي ملاحظات ترد للنقابة سواء كانت من أصحاب المخازن أو ملاحظات من أي جهة دف السعي الدؤوب لتوف مستوى عا من ادمات هذا القطاع.

➤ العمل على تفعيل دور الشراكة مع كافة القطاعات الاردن ومن هذه القطاعات اؤسسة العامة للغذاء والدواء ، وزارة الصناعة والتجارة، وزارة العمل، وء ها من الدوائر الأخرى .

➤ وللنقابة دور ك توف مادة الطح لكافة امز املكة على أن تكون هذه اواد ذات جودة عالية ومطابقة لأعلى مستويات اودة ، وكذلك تقوم النقابة بتحديد عدد العامل داخل اخبز ضمن آليه معينة وبالتنسيق أيضاً مع وزارة العمل .

➤ متابعة التطورات ادينه من خلال حضور اؤرات الية والدولية ونقلها إ أصحاب اهنه لتطوير هذا القطاع من حيث الآلات اخدمة واواد الأولية وطرق التحض انااسبة وال تساهم رفع مستوى اهنه .

سؤال : ما هي الآلية ال تتبعها النقابة للقيام هاماها على مستوى املكة؟

اواب : للنقابة مكاتب ومندوب تغطي كافة مناطق املكة حيث يتم تزويد النقابة بتقارير يومية من هذه المكاتب واندوب .

سؤال : هل للنقابة دور تطبيق التعليمات والشروط الصحية الواجب توفرها اخابر؟

اواب : التعليمات اوجوده لدى نقابة أصحاب المخازن صدرت من خلال نه تشكيلها من (٦) جهات رية عام ١٩٩٨ وهي وزارة الصناعة والتجارة ووزارة الصحة وأمانة عمان الكى ووزارة الداخلية / اطة العاصمة والدفاع اة ونقابة أصحاب المخازن، وتقوم النقابة بإعطاء أصحاب المخازن الشورى والنصح والتعليمات قبل البدء بتجهيز اخبز من حيث اطلبات الصحية الرئيسية كنوف غرفة غبار لابس العمال ونوف الوحدة الصحية داخل اخبز ومستودع اواد الأولية الغذائية ال تدخل عملية تصنيع امنتجات وبعد نوف هذه اطلبات تقوم النقابة بإعطاء موافقة عل...ى بدء

العمل وبعد إ ام كافة الاجراءات المطلوبة ، يتم تزويدهم بالتعليمات الصحية والنشرات اعلقة بذلك للالتزام ضمونا.

سؤال : تسعى اؤسسة العامة للغذاء والدواء دوماً على تعزيز العلاقة مع شركائها القطاع اص ، هل ست ذلك من خلال مهامكم كرئيس للنقابة ؟

اواب : بداية الشراكة مطلوبة مع اجهات ا كومية لكافة القطاعات وذلك للسعي دوماً رفع مستوى ادمات اقدمة الاردن لتكون من الدول الرائدة العا .

واؤسسة العامة للغذاء والدواء تقوم بأعمال الرقابة على هذه اخابر من خلال الكشف عليها والتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية ويتضمن ذلك أيضاً الرقابة على كافة أنواع اواد الغذائية الداخلة صناعة ايز وعمل اؤسسة العامة للغذاء والدواء ائل للكث من اؤسسات الناحية خارج الوطن وال نغد منارة ال الرقابة والتفتيش على اواد الغذائية وبالإضافة إ أن عمل اؤسسة مع النقابة هو عمل مبد على الشفافية والإرشاد والنصح وتبادل اات وهي تقوم واكبة العصر من خلال إعطاء الفرصة للتطور والإبداع ال الأغذية لكافة القطاعات الغذائية الأردن ا يساهم دفع عجلة الإقتصاد الأرد ضمن ضوابط فعالة ، ونلمس دوماً اهود ابدولة لتعزيز هذه الشراكة مع القطاع اص .

سؤال : هل لديك أية اقتراحات نود ذكرها ؟

اواب : أ أن تتطافرا هود بإنشاء معهد للخبازة الأردن يت يكون صرح أكادي يرمز للمجتمع الأرد بل ذو ؤمة ومعرفة بكافة الأمور وفق أحدث أساليب التدريس والطرق ادينه الإعداد والتجهيز ابتداءً من حبة الفمح > انتج النهائي ومتابعة آخر ما توصل إليه العلم هذا ال ، وذلك لأنه إذا أردنا رفع مستوى هذا القطاع فيجب أن يكون مبد على أساس علمي وأكادي وأن يعي العامل هذا القطاع كل مراحل التصنيع ونأ حدوث أي خلل وبالتالي نضمن الالتزام بامارسات الصحية الصحيحة .

علماً أن مثل هذه اماهد موجودة دول أوروبية عديدة منها فرنسا وبلجيكا وأمريكا وبريطانيا وء ها من الدول الأخرى ونطمح أن يكون الأردن أول دولة عربية بنشأ فيها هذا المعهد

سؤال : كلمة أخة؟

اواب : أ تعزيز العلاقة ب النقابة العامة لأصحاب المخازن واؤسسة العامة للغذاء والدواء وابنية على الشفافية والنصح والإرشاد واورا لذلك من أثر يعكس على اميع ولتضافرا هود والسعي معا و التقدم والإزدهار ، ونتم التقدم والإزدهار للمؤسسة العامة للغذاء والدواء وأن تصل إ مستوى رفيع ورائدة نغد خدماتها لكافة القطاعات وطننا ايبب .

وأ هذه الة كل التقدم والإزدهار حيث أن من فراء الية وتابعت أعدادها السابقة وهي تعكس الصورة الإابية للمؤسسة العامة للغذاء والدواء وأود أن أقدم بالشكر دبر فرع عمان و ميع أعضاء هيئة التحرير بالة وكافة مفتشي الغذاء لعملهم الدؤوب خدمة الوطن واوطن .

اعداد وتنفيذ : هيئة التحرير

الألياف الغذائية غذاء الصحة والرشاقة



إعداد : م. غ. شاهر سا

والانتفاخات.

أن التحفظ الوحيد على نواجد الألياف بكثرة الغذاء اليومي أن... امتصاص الحديد والزنك نتيجة وجود مواد مضادة للأكسدة فيها.

كيف نضمن وجود الألياف بكميات مناسبة في غذائنا؟

١- الطعام اليومي أن نوي على أن نأكل من الفواكه والخضروات والبقول.

٢- اداومة على تناول السلطة المكونة من الطماطم والبصل والفلفل والفلفل الأخضر والبقدونس والكمثرى والفراولة وعلى الأقل من رات يومياً.

٣- الإكثار من تناول الفواكه الطازجة بدون قشور وخصوصاً التفاح والتوت والكمثرى والفراولة وعلى الأقل من رات يومياً.

٤- لا نكثر من العصائر واستبدال الثمرات الطازجة كاملة.

٥- ابتعد عن الأغذية السريعة التحضيرة الغنية بالدهون واللحوم والتقليل من استعمال الأغذية المعلبة.

الجدول التالي يبين كمية الألياف الغذائية الموجودة في بعض الأطعمة:

الطعام	كمية الألياف في 200 غم
الخبز مع النخالة	17
الخبز الأبيض	3.5
السيرياك مع النخالة	71
الشوفان	22
الأرز الأبيض	5.5
التفاح مع القشور	6
المشمش والبرقوق المجفف	15.5
التين المجفف	18.5
الفاصوليا	15.5
الحمص المعلب	11
الملفوف والقرنبيط والبروكلي	5
الذرة الحلوة والمطبوخة	7.5
البطاطا البيضاء مع القشور	11
الطماطم غير المطبوخة	3
اللوز المحمص بالزيت	22.5
جوز الهند	18
الفاصوليا السوداء المحمص والمجفف	16
الفستق والطحينة	21

الألياف الغذائية: هي مجموعة من النشويات المعقدة وهي ليست مصدرًا للسكريات، ونظرًا لأن الإنزيمات الهضمية البشرية لا تستطيع تفكيك وحدات السكر الألياف عن بعضها البعض فإن الألياف لا تضيف سعرات حرارية للغذاء ولا يمكن هضمها في الأمعاء.

الألياف مواد لا تتضم ولا تنص وتبقى في القولون والأمعاء مكونة كتلة من الفضلات مع بقايا الغذاء وهي مفيدة جدًا لأنها تنشط الجهاز الهضمي وتساعد على ترك الطعام وعل عملية الإخراج تتم على الوجه الأكمل.

وتنقسم الألياف الغذائية إلى قسمين:

١- ألياف ذائبة في الماء وتشمل: البكتين (التفاح) والبيتاجلوكان (الشوفان والشعير) وأشياء السيليلوز والعلكة.

٢- ألياف غير ذائبة في الماء وتشمل: السيليلوز واللجنين وهي موجودة في بوباء نخولة.

تعطي الألياف الغذائية شعور بالشبع والامتلاء المعدي فهي بذلك تساعد بطريقة مباشرة على التخلص من الوزن الزائد ولحماء يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم والازدياد من نويات الأمعاء حيث يارب الإمساك وتقي من إصابات سرطانها من ملامسة جدار القولون.

وتساعد أيضا على امتصاص الكوليسترول وتقلل امتصاص السكر مما يساعد على خفض مستوى السكر بالدم عند مرضى السكري لذلك ينصح مرضى السكري بالسكري والكوليسترول وأمراض القلب عامة أن يتبعوا نظامًا غذائيًا غنيًا بالألياف ومعتدلًا بروتينات والكربوهيدرات قليل الدهن ويفضل أن تكون دهون نباتية.

الألياف موجودة في الأطعمة النباتية مثل: الخضار والفواكه ولاكتناها الحصول عليها على الإطلاق من الأغذية الحيوانية كاللحم والسمك والمبيض.

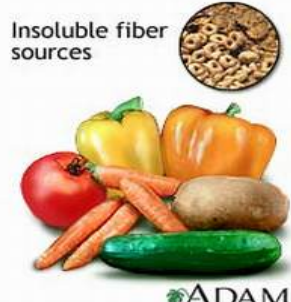
إذا فالنظام الغذائي المتوازن الذي نوي على الكثرة من الأطعمة النباتية يوفر لنا أليافًا ذائبة وأخرى غير ذائبة ومعظم الأطعمة الغنية نوي على الألياف توجد ألياف من النوعين وإن كان أحد النوعين يزيد عن الآخر كذلك نوع فمثلاً التفاح نوي على ألياف ذائبة (البكتين) واللبن ونوي على ألياف غير ذائبة (السيليلوز وأنصاف السيليلوز والشعير) القشرة لذا فالتفاح علاج فعال للامراض المزمنة متعاكسة فمن يشكو من الإمساك ننصح بتناول التفاح بقشرة لتلي المعدة وازدياد الإمساك ومن يعاني من الإسهال ننصح بتناول التفاح بدون القشر لأن البكتين الموجود بالماء بالأمعاء يكون نوعًا من الماء وفقدان حالة الإسهال.

لذا ننصح بتناول ٣٠-٥٠ غرام من الألياف يوميًا مع كميات كبيرة من الماء لتطرد هذه الألياف بعد الاستفادة من وجودها وإلا قد تسبب حالة من الغثاسات

Soluble fiber can be found in foods such as oatbran, barley, nuts, seeds, beans, lentils, fruits (citrus, apples), strawberries and many vegetables



Insoluble fiber is found in foods such as whole wheat and whole grain products, vegetables, and wheat bran



ADAM

فساد الأسماك

إعداد : هالة العزة

أسباب فساد الأسماك وكيفية التقليل منها :

نوي جسم السمكة على عناصر هامة لنمو جسم الإنسان وبناء أنسجته وأهم هذه المكونات البروتين والدهون والكاربوهيدرات. أن هذه المكونات تساعد على سد حاجة جسم الإنسان. فإنتاجه لإتمام العمليات الحيوية لاحتوائه على الفيتامينات والأملاح إضافة إلى الدهون والسكريات.

وقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الأسماك بانتظام وجباتهم معرضة للإصابة بمرض القلب، وعلى الرغم من أهمية الأسماك كمصدر غذاء مهم جسم الإنسان إلا أنها تعد من أكثر المواد الغذائية عرضة للتلف والفساد، وعدم صلاحية الأسماك للاستهلاك الآدمي ينتج عن احتواء بعض الأسماك على سم أجسامها أو عند تعرضها للتلوث الكيميائي. مواد سامة مثل المعادن الثقيلة أو منتجات النفط أو الفسّاد البكتيريولوجي الذي يأتي نتيجة لسلسلة من التغيرات البيئية. جسم السمكة بعد موتها، وهو موضوعنا هذه المطوية.



فساد الأسماك :

بعد موت السمكة مباشرة تحدث بعض التغيرات عضلاتها حيث تبدأ بالتصلب. تصل إلى درجة من التيبس تسمى **التيبس الرمي** وتستمر هذه الحالة فترة من الزمن اعتماداً على بعض العوامل مثل نوع السمكة ودرجة الحرارة. تبدأ السمكة بالتلف تدريجياً. تصل إلى مرحلة التحلل (**الفساد**)، ويبدأ السمك طازجاً الفترة، موت السمكة ونهاية مرحلة التيبس الرمي. يبدأ بعدها الفساد.



مسببات الفساد :

من أهم الأسباب المؤدية إلى تلف الأسماك وفسادها عمل الأنزيمات التي لا يتوقف موت السمكة حيث تلم الأجزاء الكبيرة من جسم السمكة إلى جزئيات صغيرة وهذا ما يسمى **بالتحلل الذاتي**، هذه الإنزيمات عبارة عن بروتينات القدرة على ويلاد دون أن تتأثر، عملية التحلل الذاتي تحدث تحت تأثيرات شديدة الحرارة حيث تؤدي إلى تسك اللحم وجعله طرياً وتقسّمه إلى طبقات، وتوفر هذه العملية الغذاء والبيئة المناسبة لنمو البكتيريا وإزدهارها، حيث تنتقل إلى أجزاء السمكة بعد أن يتوقف جهاز المناعة موت السمكة وتعمل البكتيريا على تليد المواد العفنة في مواد أكثر بساطة وينتج عن هذا التحلل الروائح الكريهة والفساد لسمكة.

العوامل المؤثرة على العمليات المسببة للفساد :

تعد الإنزيمات والبكتيريا أهم مسببات فساد الأسماك، وكما هو معروف أن نشاط البكتيريا يتفاعل الأنزيمات عبارة عن عمليات بيولوجية تحدث وتزدهر تحت ظروف طبيعية مثالية، لذلك فالتحكم في الظروف فساد سمكك من السيطرة على هذه الأنشطة وتقليل الفساد، وإلا أن البكتيريا تحتاج إلى ماء وتتأثر بالحرارة والمواد المحيطة. فإتجه وضع ترتيبات خاصة لإعانة عمل البكتيريا، بالنسبة للإنزيمات فهناك طريقة لتنشيط عملها عن طريق خفض درجة الحرارة، إذا أن التحكم بالحرارة سواء بالبريد أو التخلّص من الفساد، كذلك التخلّص من الرطوبة جسم السمكة عن طريق التجفيف يساهم في تقليل من نشاط البكتيريا.

حفظ الأسماك :

بعد تحديد مسببات الفساد والعوامل المؤثرة عليها يمكن اختيار الوسائل المناسبة المناسبة فقط الأسماك من الفساد، من أهم هذه الطرق عملية التجميد بواسطة الثلج وهي عملية معروفة وسهلة الإنتاج في جهتك التدريب.

تبدأ عملية التجميد بالثلج أولاً بالتأكد من نظافة صندوق حفظ الأسماك واستخدام الثلج النظيف في استخدام، وضع طبقة من الثلج في ثم تغطية أرضية الصندوق كاملة، يتم ترتيب الأسماك في الصندوق مع ترك مسافة بينها. بتخلل الثلج ما بين الأسماك. توضع طبقة أخرى من الثلج على الأسماك، وتعاد الخطوات السابقة. أن تليد السمكة إلا أنه لا ينصح بوضع طبقات كثيفة من الأسماك فوق بعضها. لا تتعرض الطبقات السفلى للضغط أو يقسم الصندوق إلى رفوف، ومن الضروري أن تكون الطبقة الأخيرة من الثلج وليست من الأسماك، بالنسبة لكمية الثلج في الأسماك فيوصى بأن تكون على الأقل واحد أو واحد أو أن تكون كمية الثلج أكثر.



ألواح تقطيع الأغذية

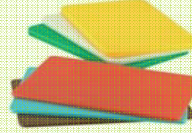
إعداد : م.ع. أن الفهاء

ما هو الأفضل ألواح التقطيع الخشبية أم البلاستيكية ؟

يستطيع المستهلكون أن ياروا ، ألواح التقطيع مصنوعة من خشب أو الأسطح المسامية مثل: البلاستيك - الرخام - الزجاج - السيراميك. وتتميز الأسطح المسامية بسهولة تنظيفها.

تجنب التلوث المتبادل :-

يجب على المستهلك استخدام ألواح التقطيع الخشبية أو أي نوع من الألواح ذات الأسطح المسامية لتقطيع اللحوم والدواجن، بشكل عام يجب استخدام لوح تقطيع للمنتجات الطازجة وآخر مستقل للحوم النيئة والدواجن وأكولات البحرية لكي يمنع حدوث التلوث المتبادل ولحمي وخاصة البكتيريا وانتقالها من غذاء ملوث إلى غذاء آخر .



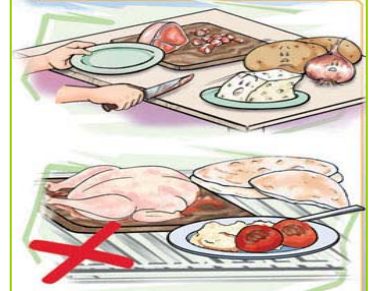
تنظيف ألواح التقطيع:-

■ حافظ على نظافة ألواح التقطيع وذلك بغسلها بالماء الحار وصابون وبعد ذلك اشطفها بالماء نظيف جففها امسحها بمنشفة نظيفة علماً بأنه يمكنك غسل الأسطح المسامية من البلاستيك والزجاج وألواح الخشب الصلبة (المسامية) غسالة الصحون الآلية .

■ كن أن نعقم الألواح الخشبية والبلاستيكية بحلول مكون من ملعقة واحدة كلور مبيض عند الرائحة لكل جالون ماء وذلك عن طريق تفريغ الملول على الأسطح وتركه لعدة دقائق الشطف بعد ذلك بالماء نظيف ومن ثم مسحها بمنشفة نظيفة .

استبدل ألواح التقطيع القديمة :

كل ألواح التقطيع البلاستيك أو خشب تصبح بالية مع مرور الزمن ، ما أوزت ألواح التقطيع إذا سمح أو أصبح تنظيفها صعباً نتيجة لتشققاتها أو تلفها فإنها يجب استبدالها .



الكائنات الضارة التي تتسبب في اتخاذ الإجراءات بالمؤسسة الغذائية

إعداد : م.ع. أ د العذاره

هناك أربعة أنواع رئيسية من الكائنات الضارة تتواجد على الأكثر ببطء من الطعام حيث أن وجود هذه الكائنات الضارة قد تسبب للمؤسسة الغذائية الكثر من المشاكل سواء من خلال وصولها للغذاء والإضرار به أو عن طريق نقلها عن طريق مسببات الأمراض (البكتيريا) إلى الأطعمة التي تؤدي إلى الإضرار بالأساس أو إذا اتخذت الإجراءات من قبل الدوائر الصحية بسبب وجودها وهي :-

(الجرذان والفئران/الحشرات/القطط والكلاب/الطيور)

من الممكن أن تكون هذه الكائنات الضارة سبباً في انتشار الأمراض والبكتيريا في أماكن الطعام أو حول الفنادق .

العلامات التي تدل على وجود هذه الكائنات هي :

أولاً / الجرذان والفئران : والإشارة على وجودها وذلك من خلال وجود الفضلات والرائحة الكريهة ووجود نمل أو فئران للخشب أو الأوراق أو البلاستر أو الطعام .

ثانياً / الحشرات : والإشارة على وجودها وذلك من خلال وجود حشرات حية أو ميتة ووجود الفضلات .

ثالثاً / القطط والكلاب : والإشارة على وجودها وذلك من خلال وجود الروائح ووجود الفضلات ووجود القمامة حول منطقة الفضلات .

رابعاً / الطيور : والإشارة على وجودها وذلك من خلال وجود فضلاتها ورائحة الصرير بالطعام .

القضاء على الكائنات الضارة : من المهم القيام بالتنظيف اليومي والتنظيم والتكامل لأي جزء من بيئة منطقة الطعام للتقليل من خطر هذه الكائنات الضارة . طرق القضاء على هذه الكائنات الضارة وتشمل :-

ممارسات الصحة والعمل :

زمن بيع الأطعمة أو عتبة مقاومة لدخول الكائنات الضارة بعيدة عن سطح الأرض / التنظيف التام مع مكونات الأطعمة وفتات فوراً / القضاء على مصدر تزويدها بالطعام / التنظيف خلف معدات / التنظيف المنتظم وإزالة العدوى / سد جميع الفجوات الأرضية والدران وبيع الفجوات وجوده - حول الأنابيب والبراري والتأكد من أن جميع الأبواب والنوافذ مغلقة ومن وجود شبك واقية على النوافذ والأبواب للوقاية من الذباب والتأكد من نظافة جميع مناطق التخزين .

المصائد :

■ مصائد الجرذان / الفئران

■ مصائد الكهربيّة

■ إبعاد الكيمائية عن طريق الشركات التي تقدم خدمات تطهير

■ وم الفئران

يجب اتباع الحرص والحذر في عمليات تخزين وإعداد الطعام أو المعدات عند استخدام المواد الكيميائية خوفاً من تلوثها .

البيض

إعداد : م.ع. مرام جراح

E
g
g
s

جدول بمحتوياته الغذائية :

المحتويات : النسبة بيضة دجاج واحدة

بروتين : ٦,٣ جرام

دهنيات : ٥ جرامات

سكريات : ٠,٦ جرام

سعرات حرارية : ٧٥ سعراً حرارياً



طريقة الحفظ السليمة:

أن أفضل طريقة فقط البيض الطازج هي وضعه داخل الماء أو عذبة غـ شفاقة مثل الكرتون، على أن يوضع البيض على الجانب أو توضع البيضة على الناحية الرفيعة الأسفل، فالبيض الذي يترك حرارة الجـ ل يتلف فـل أسبوع من البيض ووضع الماء، لذلك يفضل شراء البيض بكميات قليلة وحسب الحاجة مع الانتباه دائماً على تاريخ الصلاحية بدون على العلبة، لأن اهله الددة لتلف البيض تتراوح ١٤ و ٢١ يوماً من تاريخ نعليهـها من مكان الإنتاج .

أما البيض المسلوق مع فشرته فيمكن أن يظل أربعة أيام الماء، وافـ بشر دة يوم فقط، وصغار البيض الماء بدوم ٢٤ ساعة فقط داخل الماء والبيض الماء من ٣ إلى ١٢ ساعة .



البيض وصحة الدماغ:

البيض يساعد على تنمية صحة الدماغ، إذ نوى على الكولـ الأساسـي لعمل الأعصاب و الذاكرة، وبعد أساسياً جداً للـمـرأة الماء، إذ يعمل على تقوية الـلـبـا العصبية كافة السم، ونـوى الـبيض علـى الماء ذى النوعية العالية الماء تؤمن الإحساس بالشبع لفترة أطول، لذلك فإن البيض مهم جداً الماء الغذائية.. ففي الماء الغذائية قليلة الوحدات الماء، ينصح بتناول بيضة الماء خلال اليوم، وقد أثبتت الدراسات أن ذلك لا يؤثر على نسبة الكوليسترول الماء، فمع أن البيض نوى على الكوليسترول، لكن ما يؤثر على نسبة الكوليسترول الماء الدم هي كمية الدهون المشبعة المتناولة وليس كمية الكوليـستـرول المتناولة.

كما أن البيض يافظ على صحة القلب، إذ يمنع انسداد الشرايين و الصـة تناول الصفار، لأنه نوى على فيتامين B12 والكولـ الأساسـي لتـحـول مادة الـوموسينـس ومنعها بالـماء من التـسبب انسداد الشرايين .

لما كان البيض عنصراً غذائياً أساسياً لدى الأدمـراد من ذـلـف دم، ويدخل العديد من الماء على الرغم من اعتباره غذاء كـملاً ود الماء، ويعتد البيض والمليب، من أهم أنواع الأغذية الماء اعتـداد الإنسان على تناوله، حيث الماء قيمة غذائية كبيرة، ولا فرق بين البيض ذى القشرة البيضاء أو السمراء، لكن حجم البيضة هو الماء ذى حجم الكمية الماء للمواد الغذائية وجوده داخلها، ويعتد البيض مصدراً نازلاً للماء الكامل السهلضم والامتصاص وـمـصدراً للحوامض الأمينية الثمانية الأساسية الماء لاكن للجسم إنتاجها، الماء صل عليه من خلال الغذاء الذى نوى على هذه الماء وامن بنسب متوازنة.



عناصر البيض الغذائية:

يتألف بياض البيض من ٨٧% من الماء و ١٢,٥% زلال وـشكل القسم الماء من الماء ونسبتها لتلنا البيضة، أما صـغار الـبيض فيحتوى على ٥٠% بروتين و ٣٠% دهنيات .



سيف ذو حدين:

والبيض يعد غذاء قليل السعرات الماء رارة، حيث أن بيضة واحدة تعطى ٧٥ وحدة حرارية، لذلك يتم إدخاله الماء والأنظمة الغذائية المتوازنة، لكن الماء قابل لاكن تناوله بكثرة نظراً لاحتوائه على ٣١% من الدهون المشبعة. وينصح بعدم تناول أكثر من أربعة بيضات الأسبوع، مع تجنب تناول البيض المسلوق بشكل جيد أو طهي جيداً، ولتخفيض معدل الـدهون والكولـيستـرول الطعام المضر من البيض، يمكن وضع بياض بيضة بدلاً من وضع بيضة كاملة .

ولابد من الإشارة هنا إلى أن بياض الفرخ تلف من حيث القيمة الغذائية عن بياض الدجاج، فهو أكثر غـ بالفيتامينات والمعادن، ونوى على نسب من الماء ديد أكثر من نصف من بياض الدجاج، كل من بيضات الفرخ تساوى بيضة دجاج كبيرة، وتعطى صـمـفى الكوليسترول وجود بيضة الدجاج.



خمس أحجار كريمة من أجل حياة حكيمة

إعداد : هالة

الأولى

لا تسمح لأحد أن يأخذ الأولوية
حياتك...
عندما تكون أنت خياراً ثانوياً
حياته...



الثانية

لا تبكي على أي علاقة يا
لأن الذي تبكي من أجله لا يستحق
دموعك
والشخص الذي يستحق دموعك
لن يدعك تبكي أبداً....



الثالثة

عامل مع بلطف وتذبح
د الناس السيئ معك،
ليس لأنهم غلطف
بل لأنك أنت لطف وفلبك نظيف.



الرابعة

لا تبحث عن سعادتك الآخرين
وإلا ستجد نفسك وحيداً
وحزين بل أنت عنها داخل نفسك
وستشعر بالسعادة د لو بقيت
وحيداً.....



الخامسة

السعادة دائماً تبدو ضئيلة
عندما ملها بأبدنا الصفة...
لكن عندما نتعلم كيف نشارك،
سندرك كم هي كبيرة وينة...!



السمنة لدى الأطفال..... ما بين الواقع والأخطار

إعداد : د. يعقوب أ. د.

أن ضريبة التقدم الحضاري والعمر والتكنولوجيا من أهم العوامل المؤدية إلى الإصابة بالسمنة وبشكل ملحوظ الآونة الأخيرة وخاصة عندما نذكر هذا الارتفاع في معدلات السمنة بين الأطفال وما فوق، فمع إستهلاك الأطفال عن الطعام الطبيعي من الخضروات وتناول وجبات الطعام السريعة والوجبات الغنية بالدهون والسكريات بنسب عالية وهذه الوجبات يتناولونها أثناء جلوسهم الطويل أمام التلفاز والكمبيوتر، ينسب كمية وكيفية وطبيعة الغذاء الذي يتناولونه، يشعرهم بالشبع وعدم الشعور بالوع. وإن كنا نتحدث أيضاً فإن الأطفال والكبار أيضاً ذوي السمنة الزائدة فهم قليلون وذلك بسبب عدم وجود الرفاهية وجودة الآن ونشاطهم وكثرة حركتهم وارساء بعض الرياضة المعروفة واللا هذا الآن ولذلك قد السمنة ظاهرة بشكل واضح الزمن الحاضر.



وإن من أهم الأخطار الصحية المترتبة على السمنة لدى الأطفال أصابهم ببعض الأمراض أهمها السكري وبعض أمراض القلب والأوعية الدموية بالإضافة إلى الربو وبعض الحالات دهم يعانون من الإحتماق أثناء النوم.

ومن الأسف والأمر المبالغ في طوره زيادة وزن الأطفال أنه قد يضطر العديد منهم لإجراء بعض العمليات الجراحية وقد نفع إجراء العمليات الجراحية عن صعوبة التنفس ونقص الأكسجين.

ولا ننسى دور الوالدين الأية البالغة لرعاية أطفالهم من حيث تقديم النصائح والإرشاد وتقديم وجبات من الطعام بعيدة نوعياً عن الدهون والسكريات مع عدم إخصاع الطفل للزيم القاسي وحث الأطفال على ارساء الرياضة وركعة ومتابعتها وإفهم بالأندية الرياضية المناسبة.

ومن الأية كان دور المدرسة من حيث العلم أيضاً بالنصح وإرشاد الأطفال للرياضة المناسبة وإعطاء حصص الرياضة حفاها وفيز الأطفال وتشجيعهم على ارساء الرياضة وهذا يكون قد بينا جيلاً للمستقبل سليم الجسم والعقل وبعيداً عن الأمراض.





إعداد : فرال فطيشات

البقدونس



لا يوجد عشب مثل البقدونس الإستخدام والإستفادة منه ، ويسمى بعض البلدان العربية بإسم اقدونس وموطنة الأصلي مقدونيا ، ويتميز البقدونس برائحته العطرية النفاذة وأوراقه ا حراء الزاهية ، ومن أصنافه البلدي الأملس والأثر -ي ا عد و كن ا حصول على زيت البقدونس من البذور .

واستخدم البقدونس من مئات السد حيث كان الفراعنة يستخدمون البقدونس الطازج طعاماً خافض للحرارة و حالات عسر الدورة الشهرية أو إنقطاعها وعلى شكل لبخات لإزالة الالتهابات والأورام، بينما إستعملوا بذور البقدونس لإزالة غازات الأمعاء وعسر البول.

وتنحصر فائدة البقدونس أوراقه فقط حيث يؤكل مع الـسلطات انوعية واللحوم اشوية ساعدته التقليل من أضرار الكوليسترول ولكونه فاتح شهيد للشهية مقاومة للإسهال ، ويشتهر البقدونس بإحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (A) ا قوي للطانة ا نسبة للبصر ، كما أنه نوي نسبة عالية أيضاً من فيتامين (C) تفوق الكمية ا وجوده بالليمون بثلاثة أضعاف ، وهذا الفيتام يزد من مقاومة ا سم للأمراض ، كما ثبت بأنه يقوي الشع ات الدموية ، وثبت أيضاً أن البقدونس يساعد ا سم على إمتصاص مادة ا ديد ا وجوده بالأغذية الأخرى . ومن ا معروف أن فرم البقدونس أو تقطيعه تفقده العديد من عناصره الغذائية والدوائية لذا ينصح بتناول ورقة طازجاً مع الوجبة الرئيسية وعند فرمه أو تقطيعه ب عدم تركه دة طويلة بل يتم تناوله حالاً > لا تتبخر زيونه ا فيدة .

شرب كأس من شاي الميرامية في اليوم ما فائدته:



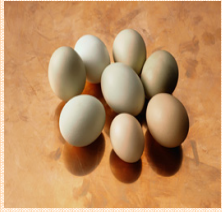
١. يقلل التعرق .
٢. سن ا اله ا زاجية .
٣. يقلل ظهور الشعر ا شن جسم ا رة .
٤. مضاد للبكت ا نسبة للالتهابات ا هيلية .
٥. تصريف اء ا تبس جسم ا رة قبل الدورة .
٦. يعمل على رفع معدل هرمون الأستروج (هرمون الأنوثة) وتنظيمه عند ا رة .

إعداد : ا هندسة / روبدة عمر

فيتامين B12

المصادر الغذائية لفيتامين B12 :
يوجد فيتامين B12 الأطعمة ا ختلفه من مصدر حيوا مثل البيض واللحوم و اليب إلا أنه موجود ا حروات.

نقص فيتامين B12 :
قد يؤدي نقص فيتامين B12 إ فقر الدم ، كما أن نقصه هـ و ا د أسباب الأصابه ا تكررته بالنفراحت الفموية.



أعراض نقص فيتامين B12 :

١. تعب وضعف عام
٢. نقص مسنوى الذاكره
٣. خدر أو تنمل الأطراف
٤. ارتباك ذه وضعف التركيز
٥. خلل الرؤية

أهمية فيتامين B12 :

- فيتامين B12 ضروري لتصنيع الكربوهيدرات و ا و تينات والدهون ا سم ، وله دور أيضاً و و - رميم ا ل ا خصوصاً ا ل ا العصبية
- فيتامين B12 مهم لعلاج اعتلال الأعصاب ا دى مرضى السكري والذي من أهم أعراضه خدر وأحياناً ا الـدين والفده ، كما يؤدي خلل الأعصاب إ مشاكل الأعضاء الداخليه مثل ا هاز ا ضمي والقلب والأعضاء ا نسبه ا يؤدي إ سوء ا ضم ، إسهال أو إمساك ، دوحه ، التهابات ا ناته والضعف ا نسبي.
- فيتامين B12 مهم لكبار السن لأنه مع تقدم العمـر يـفـتـقـر فيتامين B12 تدريجاً ا يؤدي إ أعراض عصبية ونفسية مثل فقدان الذاكره و ا رف ، إضافه إ أن فيتامين B12 كن أن مي من ظهور مرض الزها ر لدى كبار السن.

الاستخدامات الاخرى لفيتامين B12 :

- اضطرابات النوم
- الاجهاد البصري
- حالات ضعف السمع و طن الاذن
- ضعف الذاكره
- قلة النشاط
- شلل العصب الوجهي
- الوفايه من أمراض القلب والسكته الدماغيه



حكمة العدد

إذا كنت ذا رأي ---
فكن ذا عزيمة

هل تعلم



البصل الحلو، كان الفاكهة المفضلة عند قدماء الرومان .

العقرب اذا أحيط بالنار يلسع نفسه، ويموت .



الأفيال تبكي عندما تكون حزينة

وتموت.. إذا دخلت في أذنها نملة .

أن أكبر بيضة في العالم الآن هي بيضة النعامة، وزنها ٢

كيلوجرام تقريباً، وُسْمَك قشرتها فيبلغ ١٥ ميليمتر

تقريباً، ويمكن لشخص وزنه ٩٨ ر ١٢٦ كيلوجرام أن يقف

عليها دون أن تتحطم .

تتجدد رموش عين الانسان باستمرار ، ويبلغ متوسط عمر

الرمش الواحد حوالي ١٥٠ يوماً .



أفكار

إعداد : رائد الداوود



لإزالة الحبر عن الملابس :

ضع كمية من معجون الأسنان على بقعة

الحبر، واتركه حتى يجف تماماً ، ثم

اغسل كالمعتاد



لإزالة رائحة السمك من اليدين:

غسل اليدين بقليل من خل التفاح

غرائب العالم



يعتقد البعض أن الكوبري تعشق الموسيقى كالحيات و الثعابين
الأخرى و لكن العلماء لا يؤمنون بذلك لأن الثعابين صماء لا تسمع
.. و الكوبري لا ترقص على نغمات الموسيقى و لكنها تتنبه
فجأة لحركات الناي خوفاً من أن ينقض عليها ليقتلها فتأهب
و تتابع حركاته بخذر شديد.

ريساكل شعبي

كاريكاتير



استعمال زجاجات المشروبات الروحية (البيرة) في مطاعم الفول والحمص
لشرب الزيت عن طريق وضع أصبع الإبهام على فتحة الزجاجات .
صاحب الفكرة : واحد صاحب مطعم كان سُكرجي في الزمانات .



استعمال زجاجات المشروبات الغازية (الحجم العائلي)
لحفظ ورق الدوالي لفترات أطول .
صاحبة الفكرة : وحده زي إم العز ما كان معها مصاري تشتري مطربان .



عُلب المربي والعسل والتسكافية تصبح طبق بهارات... وكراطين البيض
يتم تجميعها لتصبح كرسى .
أصحاب الفكرة : فكرة الغلب برضو الطضر... أما كراطين البيض
يكون واحد صاحب دكانة يبيع البيض فطرط .



تنكة السمنة والزيت تتحول الى قواوير زريعة وعلب الحليب الى
أثقال لرياضة الحديد .
أصحاب الفكرة : نفس السبب الأول (الطضر الشديد) .

مطعم أبو زغلة



مطاعم أبو زغلة

www.abuzaghleh.com

نخب المأكولات الطازجة

★ المقابلين ★ سحاب ★ الطيبه ★

☎ 4122444 ☎ 4020007 ☎ 4204756

074/5555337 - 079/5555337 - 079/6913881

الاستراتيجية

الأهداف الوطنية

- تأمين كل مواطن بمستوى جيد من الخدمات الحياتية والأساسية.
- تعزيز تنافسية اقتصادنا الوطني.

الأهداف الإستراتيجية

- رفع الكفاءة والفاعلية للمؤسسة.
- تكريس المؤسسة كجهة وحيدة للرقابة على الغذاء والدواء.
- تطوير التشريعات الخاصة بالمؤسسة لضمان سلامة الغذاء والدواء.

السياسة

- تطوير برامج للرقابة على سلامة الغذاء والدواء.
- تحديد المخاطر الصحية المرتبطة بالغذاء.
- رفع قدرات الموظفين الفنية والإدارية في المؤسسة.
- رفع كفاءة إدارة المعرفة.
- رفع الجاهزية الإلكترونية والمعلوماتية.
- تحقيق الاعتمادية لمختبرات الغذاء والدواء.
- وضع معايير وأسس العمل.
- زيادة وعي متلقي الخدمة بالخدمات والإجراءات المتبعة في المؤسسة ومتطلباتها.
- تميز الأداء المؤسسي.
- زيادة رضى شركاء المؤسسة الداخلية والخارجية.
- الاستغلال الأمثل للموارد المالية.
- التعاون مع الشركاء على المستوى الوطني والإقليمي والدولي في مجال الدواء والغذاء.
- تطوير قوانين وأنظمة مستقلة خاصة بالمؤسسة.
- تطوير أسس وتعليمات خاصة بالغذاء والدواء.

خط الشكاوي المجاني : 080022660