

أ.د / أحمد عبدالهادي الكامل : استاذ ورئيس قسم الأحياء المائية ورعايتها - كلية الطب البيطري - جامعة أسيوط .

د / جمال علي حسنين: مدير إدارة المجازر والرقابة على اللحوم والدواجن والأسماك بمديرية الطب البيطري بأسيوط.

وقد شارك في هذه الندوة جمع غفير من السادة عمداء الكليات ووكلائها لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وأعضاء هيئة التدريس بمختلف الكليات وممثلين من مديرية الطب البيطري الزراعة والصحة والتربية والتعليم ورابطة المرأة والاتصال العسكري ومديري شئون البيئة على مستوى محافظة أسيوط ومديري الأمن الصناعي لشئون البيئة وعدد من الباحثين من معهد بحوث صحة الحيوان ومديرية الطب البيطري، ولقيف من الحكم المحلي وإدارة السلامة والصحة المهنية وجهاز شئون البيئة وقطاع الإعلام والصحافة وممثلين عن إدارات الجامعة وريبات البيوت بالمحافظة ، وقد بدأت الندوة بالكلمات الافتتاحية ثم استعرض السادة المحاضرون نبذه عن الأسماك وتصنيفها ومخاطر البعض منها ، والاستزراع السمكي وأهميته الاقتصادية والبيئية ، ودور مديرية الطب البيطري ووزارة الصحة في الرقابة على الأسواق

توصيات ندوة

" الأسماك وصحة الإنسان "

الاثنين ٢٠١٩/٤/١٥

تحت رعاية كريمة من الأستاذ الدكتور/ طارق عبدالله الجمال رئيس الجامعة، و برئاسة الأستاذ الدكتور/ مها كامل غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة نظم مركز الدراسات والبحوث البيئية ، بالتعاون مع مركز تدريب جودة اللحوم ومنتجاتها بجامعة أسيوط ، ومديرية الطب البيطري (الندوة الخامسة) من سلسلة ندوات نحو تفاعل أفضل بين الجامعة والبيئة ، للعام الجامعي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ ، بالقاعة الثمانية بالمبنى الإداري بالجامعة تحت عنوان :

" الأسماك وصحة الإنسان "

وقد حاضر في هذه الندوة متخصصين من كلية الطب البيطري ومديرية الطب البيطري بأسيوط وهم :-

أ.د / حسين يوسف أحمد: أستاذ الرقابة الصحية على الأغذية - مدير مركز تدريب جودة اللحوم ومنتجاتها - كلية الطب البيطري - جامعة أسيوط

المعلبات ليؤدي لدخول الهواء إلى داخل العبوة مما يسبب فساد الغذاء.

٤- يفضل التعامل حرارياً مع الأسماك المملحة لقتل أي ميكروبات بها حيث يمكن قلي الفسيخ في الزيت الساخن لمدة بسيطة.. وكذلك يمكن شواء أو غلي الرنجة للتخلص من أي ديدان أو طفيليات.

٥- يجب على مرضى السرطان الابتعاد نهائياً عن تناول الفسيخ والرنجة حيث أن الأسماك الزيتية تقلل من تأثير العلاج الكيماوي في حالة السرطان.

٦- بالنسبة للحوامل أو مرضى القلب والكلى أو من يشكو من ارتفاع ضغط الدم تجنب تناول الأسماك المملحة أو غسل الفسيخ والملوحة والرنجة بالخل جيداً مع عصير الليمون لتقليل نسبة الملوحة في الأسماك، وتناول كمية قليلة منها مع الإكثار من تناول الخس البلدي والخيار الطازج، لتقليل سرعة امتصاص الجسم للأملاح الموجودة في الفسيخ.

٧- تجنب تناول الأسماك السامة مثل سمكة الأرنب والقراض.

٨- الاهتمام بالاستزراع السمكي والمزارع السمكية حيث أنها تعد مصدراً أساسياً لإنتاج الأسماك، كما تعد مصدراً آمناً من العديد من الملوثات الكيميائية أو البيولوجية . علاوة على تغذيتها على مخلفات

والمنتجات الغذائية ، مع تشديد هذه الرقابة في المواسم والأعياد ، وبعد الانتهاء من إلقاء المحاضرات بدأت المناقشات حول هذا الموضوع الهام وخلصت المناقشات المستفيضة والمثمرة إلى التوصيات التالية :

١- شراء الأسماك من مصادر معلومة موثوق منها ، وبعيدة عن أماكن التلوث. مع وضع برنامج إرشادي مستمر لمعرفة مدى تلوث الأسماك المصطاد من المناطق المختلفة ببقايا المواد الكيميائية، على ألا تتعدى البقايا الكيميائية الحدود المسموح بها عالمياً مع تحذير المواطنين بمناطق التلوث وعدم تناول الأسماك المصطاد منها .

٢- يراعى عند الشراء أن يكون مظهر الأسماك العام يحمل لون حيوي براق، القشور ملتصقة والعين مليئة وقوامها جامد وليس لها رائحة، وتلون الخياشيم بلون أحمر حيوي والعضلات جامدة، مع عدم وجود أي أثر عند الضغط عليها بالإصبع.

٣- عند شراء معلبات الأسماك يجب التأكد من تاريخ الصلاحية والنسب الموجودة والإضافات وطرق الحفظ والتجهيز والتأكد من عدم وجود أي تشوه أو انتفاخ أو وجود صدأ أو ثقب في

نصائح طبية ليوم شم النسيم

الاحتفال بشم النسيم يتلخص في ٤ آكلات، الفسيخ والرنجة والبيض وسمك الملوحة، مما يجعل مائدة الطعام في هذا اليوم أحد أهم مراسم الاحتفال به، ولا يخفى على الجميع المشكلات المرضية التي قد تصل إلى حد الوفاة والتي يتسبب فيها تناول الفسيخ والرنجة، تلك الأسماك المملحة والتي تحمل بين طياتها الكثير من المخاطر.



المياه

أحلى بداية لليوم الحافل أن تبدأ يومك بشرب كمية وافرة من المياه، استعداداً لهذا اليوم المليء بكمية غير عادية من الطعام المملح، والذي قد يعرضك لمغص كلوي وصعوبة في التبول في نهاية اليوم. اشرب ما لا يقل عن 5 لترات من الماء موزعة على اليوم بالتساوي. وابدأ اليوم بافطار صحي وخفيف مكون من الزبادي والفواكه والابتعاد تماماً عن الفول

المطاحن و مضارب الأرز و مخلفات مصانع الزيوت عديمة القيمة الغذائية المباشرة للإنسان فتحولها الأسماك إلى بروتين حيواني عالي القيمة الغذائية .

٩- تطبيق سياسة السلامة الغذائية. مع الطهي الجيد وفي حالة شي الأسماك يجب أن لا تقل فترة الشى عن ١٠ دقائق (٥ دقائق شي لكل جانب من السمكة).

١٠- ينصح بتناول كوب من الماء المختلط بالليمون قبل وبعد تناول الأسماك المملحة لتجنب التأثيرات الضارة مع تناول البصل الذي يعد قاتلاً للبكتريا ومدراً للبول.

١١- يفضل تناول البقدونس والبرتقال والموز والكنطوب بعد أكل الفسيخ، حيث أن هذه الأكلات غنية بعنصر البوتاسيوم فتساعد على إخراج الملح من الجسم مع الإكثار من شرب الماء.

١٢- تشديد الرقابة على الأسواق ومحلات بيع الأسماك طوال العام ، وبخاصة في شم النسيم.

١٣- العمل على التوسع في إنتاج الأسماك والمصانع العاملة في هذا المجال مما يساهم في تشغيل الأيدي العاملة ، وانخفاض أسعار اللحوم.



والأمعاء وتقويتها لاستقبال الوجبة الثقيلة، "فوائد الزنجبيل".

الخضار

أهم من الفسيخ نفسه وفي هذه المائدة العامرة، توجد بعض الأطباق التي تفوق أهميتها الفسيخ ذاته، وهي مكونات حتمية لتجنب الإصابة بالانتفاخ والتقلصات أو التسمم بعد تناول الرنجة والفسيخ، فالشبت والخس والبقدونس والجرجير ورؤوس الفجل والكرفس خضراوات رئيسية وبكميات تفوق كميات الأسماك المملحة ذاتها، لأنها تمتص سموم الطعام وتنقيه من أضراره وملوحته الفجة.

كيف تغسل الخضار بطريقة صحيحة؟

ضرورة غسل الخضراوات الورقية كالخس والشبت، كذلك البصل الأخضر بطريقة صحيحة، حتى لا نضاعف من خطر هذه الوجبة، ببكتيريا السمك، وبكتيريا وعدوى الخضراوات المعوية، عن طريق نقعها في كمية وافرة من المياه النظيفة مالا يقل عن الساعة، وإضافة الخل والليمون والملح للمياه، وبعدها يعاد غسلها وتركها تحت المياه المنهمرة لفترة، وتنظف تماما وتؤكل بجانب الفسيخ.

البصل والثوم

لا شك أن البصل والثوم عنصرين رئيسيين في هذه المائدة، وينصح بتناولهما بكميات كبيرة للغاية، ولا

والطعمية، مع إمكانية تناول البيض الملون "بطريقة صحية" على ألا تزيد حصة الفرد في وجبة الإفطار عن بيضتين كاملتين ونصف رغيف خبز أسمر. كما يحذر من تلوين بيض شم النسيم بألوان صناعية، لشدة خطورتها على صحة الأطفال وأمعاء الكبار، لأن مشكلاتها الصحية كثيرة أخفها الإصابة بالتلبك المعوي والقيء، وأخطرها الإصابة بالسرطان والوفاة الناتجة عن التسمم من مكوناتها، ويمكن تلوين البيض بمياه الرمان الأحمر الطبيعية، أو بالبنجر الصحي. مع التحذير بشدة من أن تتضمن وجبة الإفطار أي نوع من الأسماك، أو طعام شم النسيم المعروف، حتى لا نبدأ بالتلبك المعوي وعسر الهضم وارتفاع الضغط منذ صبيحة اليوم.

الوجبة الشب

لمحبي الفسيخ والرنجة وهم كثرة، عليهم في هذا اليوم أن يتناولوا وجبة غذائهم التي طال انتظارها في موعد مناسب لا يتخطى الساعة الرابعة عصرا، حتى يتمكن الجسم من هضمها جيدا والتخلص من مشكلاتها في نفس اليوم دون مضاعفات جانبية، وقبل تناول هذه الوجبة عليهم تناول زنجبيل مغلي بنصف ساعة لتبطين

بجانب الكثير من البصل، وخليط من البقدونس والثوم، على ألا تزيد حصة الفرد عن سمكة واحدة على الأكثر، كذا الملوحة التي يفضل إضافة الكثير من عصير الليمون إليها.

ما بعد الفسيخ والرنجة

بعد الانتهاء من هذه الوجبة الثقيلة، ننصح بتناول والإكثار من كمية الخضراوات، ولا سيما طبق السلطة الجانبي المكون من الخس والشبت والبقدونس وقليل من الطماطم وعصير الليمون، يفضل بعدها تناول مشروبات منظفه للأمعاء تغسل البكتيريا وتسهل التبرز، أهمها كوب من عصير الليمون المركز الدافئ، دون سكر أو عسل، بعد تناول الوجبة بساعة كاملة، أو مغلي الزنجبيل والقرنفل الدافئ.

الفاكهة عنصر مهم

الفاكهة هي شيء أساسي يغفله الكثيرون في هذا اليوم الحافل "الفاكهة" بأنواعها خاصة التفاح الأحمر أو الأخضر والذي يحتوى قشرته على الكثير من مضادات السموم وعناصر قاتلة لبكتيريا الجسم وفطرياته، فتساعد على تخفيف أعراض الفسيخ والرنجة الجانبية.

يسمح بتناول الفسيخ إلا بالبصل والثوم، للوقاية من الفطريات والبكتيريا في هذه الاسماك المملحة، ولتقليل حدة الإصابة بكميات لا نهائية من البكتيريا التي يقضى البصل على معظمها قبل نفاذها للجسم، والتسبب في التسمم أو التلبك المعوي، أو النزلات المعوية القاتلة. ولإعداد الرنجة بطريقة صحية ننصحك بشويها بالطريقة التقليدية ولكن زد من وقت تسويتها على النار، حتى تتمكن من التخلص من أكبر قدر من البكتيريا المكونة لها، وبعدها تغمر في خليط من الليمون والطحينة، وهو خليط يساعد على تخفيف ملوحتها وقتل ما تبقى من البكتيريا فيها، مع إمداد الجسم بدفعات قادرة على تقليل ضررها.

الطريقة الصحية لتناول الملوحة والفسيخ

لاشك أن الفسيخ أخطر مكون على هذه المائدة، لذا نشدد على أهمية الحصول على نوعية جيدة جدا من الفسيخ ومن مصدر موثوق، وعدم الاستهانة بأية علامات غير طبيعية تظهر على شكل السمكة أو رائحتها المتغيرة، مع غمرها في الكثير من خل الطعام قبل تناولها، وعند تناولها يضاف عصير ٣ ليمونات كبيرة على الأقل عليها، مع تناولها

الإعلانات في الصحف والمواقع الإخبارية، والمنتديات ومواقع التواصل الاجتماعي، جميعا تحمل أخبارا وتحذيرات من وزارة الصحة المصرية، من المخاطر التي يحملها "الفسيح"، وهو السمك المملح، واحتمالات التسمم في هذا اليوم، بالإضافة إلى أخبار عديدة عن حملات في الأسواق، لضبط "أدوات الاحتفال" الفاسدة. ولكن ما هو أصل هذا اليوم؟ هو مناسبة يتم الاحتفال بها في مصر في فصل الربيع، ويأتي في اليوم التالي لرأس السنة القبطية وعيد القيامة المجيد، والذي يتم تحديده وفقا لحساب الأبطغي، ويأتي في شهر "برمودة" بالتقويم القبطي. وحسب المصادر التاريخية، تعددت الروايات حول أصل هذا العيد، وكيف دخل الثقافة المصرية، وإن كان أشهر التفسيرات أنه كان في الأصل عيداً فرعونياً. وهو عيد مصري قديم، احتفل به المصريون القدماء قبل ٢٧٠٠ من ميلاد السيد المسيح أي قبل نحو ٥ آلاف سنة، كما أن كلمة "شم النسيم"، جاءت من كلمة "شمو" الهيروغليفية، وترمز إلى عودة الحياة من جديد، فالمصريون القدماء اعتبروا أن الربيع هو الحصاد، أي بداية جديدة للحياة، التي تصل إلى نهايتها في الشتاء ثم تتجدد. وأن المصريين القدماء احتفلوا بـ"شم النسيم" بنفس الطريقة الحالية، فكانوا يأكلون

ولا تنسى الترمس ولم تكن عادة إعداد الترمس في شم النسيم عابرة، بل إن له من الفوائد الذي يجعله خير ختام لهذا اليوم، فهو يساعد على تقليل الانتفاخ، ويسهل من الهضم ويساعد على سهولة التبرز دون مشكلات معوية، وأهمية غسله جيداً وتصفيته التامة من الملح وتناوله "عادماً".

<https://www.altibbi.com/%D9%85%>

شم النسيم

٢٠١٩/٤/٢٩



شم النسيم... من اسمه يتوقع كثيرون أنه يوم للتنزه والاستمتاع بالنسيم، ولكنه يرتبط مع المصريين بكونه يوماً لتناول أطعمة مختلفة نسبياً، منها الفسيخ، وهو السمك المملح، بجانب البصل الأخضر، والبيض الملون. ويتزامن يوم "شم النسيم"، مع سيل من

النسيم، فكان احتفال المسحيين بعيدهم في يوم الأحد، ويليه مباشرة "شم النسيم" يوم الاثنين. لقد كان شم النسيم واحداً من أهم الأعياد لدى الفراعنة ، حيث حددوا موعده بالإنقلاب الربيعي وهو اليوم الذي يتساوى فيه الليل والنهار ، وظل مرتبطاً بالشمس والنهر، وكانت مظاهر الاحتفال به عندهم تقام على ضفاف النيل ووسط الحدائق والساحات المفتوحة وبين الزهور، ، وقد أظهر المصريون القديماً براعة شديدة في حفظ الأسماك وتجفيفها وصناعة الفسيخ ، وقد ذكر هيرودوت المؤرخ اليوناني أن المصريون كانوا يأكلون السمك المملح في أعيادهم، وكذلك كان البصل من بين الأطعمة التي حرص المصريون القديماً على تناولها في تلك المناسبة ، وقد ارتبط عندهم البصل بإرادة الحياة وقهر الموت والتغلب على المرض ، فكانوا يعلقون البصل في المنازل وعلى الشرفات ، كما كانوا يعلقونه حول رقابهم ، ويضعونه تحت الوسائد ، وما زالت تلك العادة منتشرة بين كثير من المصريين حتى اليوم، وكان الخس من النباتات المفضلة في ذلك اليوم . ويعتبر السمك واحداً من الأغذية العالمية التي تشكل الطعام الرئيسي لعدد كبير من دول شرق آسيا وأفريقيا واليابان وأندونيسيا والأسكيمو. ومن أهم مميزات أكل

البصل بعد تلوينه، والفسيخ والسردين والبصل والخس، ولم يكن اختيارهم لهذه الأطعمة في هذا اليوم عبثاً، فكل نوع يرمز إلى أمر محدد يتعلق بمعتقداتهم في الموت والحياة والبعث.

ويوضح أن "البصل الملون هو رمز بدء الحياة، فهو يحمل في داخله الفرخ الصغير، الذي يخرج من الجماد، والفسيخ والأسماك بشكل عام ترمز للنيل، الذي كان المعشوق الأول للشعب المصري، وسر الحياة بالنسبة لهم، كما أن البصل كان من أدوات إبطال السحر والحسد، أما الخس فكان من النباتات المقدسة، التي يستخدمها الكهنة في استخراج الأمصال والأدوية.

إن المصري القديم كان يعتقد في تجدد الحياة والاستمرارية بعد الموت، كما أن المصري القديم كان يقسم السنة إلى ٣ فصول، وهي: "أخت" وهو فصل الفيضان، و"برت" وهو فصل "الإنبات"، و"شمو" وهو فصل "الحصاد"، ومن هذه التسمية أخذت كلمة شم، وهي تعنى فصل شمو أي الحصاد، وتجدد الحياة واستمرار الوجود، وأضيفت لها في لغتنا العربية كلمة النسيم وعندما دخلت المسيحية مصر جاء عيد القيامة" متزامنا مع احتفال المصريين بشم

- أن ثمار الإجاص تستعمل لعلاج ضغط الدم!!!
- أن أصل الطماطم ...من أمريكا الجنوبية؟؟
- أن الكرز يساهم في خفض احتمالية الإصابة بالنقرس إلى ٣٥%؟؟؟
- أن للبرتقال إسماءً آخر هو النرنج؟؟؟
- أن هناك ٣٦ سلالة من الكيوي تُعمر من ٣٦ إلى ٤٠ سنة؟؟

<https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D9%>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ مها كامل فانم

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين زرزور
زراعة	أ.د. فاروق عبدالقوى عبدالجليل
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
زراعة	أ.د. آمال محمد إبراهيم
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
آداب	د. عصام عادل أحمد

السماك انخفاض نسبة الإصابة بالنوبات القلبية لدى سكان المناطق التي تعتمد التغذية فيها على الأطعمة البحرية فسكان الإسكيمو يتناولون يومياً ٣٦٤ جراماً من الأطعمة البحرية ، لذلك فالنوبات القلبية غير معروفة لديهم، ويعتقد العلماء أن الاستهلاك الكبير للأسماك في اليابان هو السبب الرئيسي في انخفاض نسبة الوفاة المرتبطة بسرطان الرئة بين اليابانيين عنها في الدول الغربية التي ترتفع بها معدل الوفيات بسرطان الرئة بحوالي الثلثين.

<https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D9%>

هل تعلم

- أن أول دولة في إنتاج البرتقال هي البرازيل؟
- أن أصل الطماطم يرجع إلى أمريكا الجنوبية؟
- وأن الطماطم فاكهة وليست من الخضروات حسب ما يعتقد البعض!!!
- أن ١٠٠ غرام من التفاح يحتوي على ١٠ غرام من السكريات؟
- أن أكل الأناناس بإفراط يؤدي إلى تكون طفح جلدي!