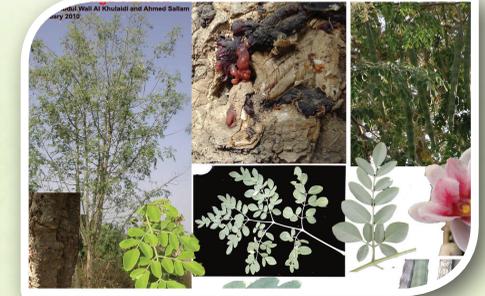


شجرة البان (مورينجا) *Moringa Oleifera*

يطلق عليها اسم شجرة الحياه أو الشجرة المعجزة لما تحتويه من عناصر صحية بنسب كبيرة وذو قيمة غذائية عالية



نتيجة للنمو السريع للمورينجا فيمكن ان تستخدم لتشكيل حزام سريع حول المزارع والحدائق المنزلية



الاوراق يتم تجفيفها وحفظها لعمل منها مشروب " شاي المورينجا"

طريقة الاستخدام:

- تغلى الأوراق بمعدل ملعقة شاي لكل كوب ماء
- يشن ثم يشرب حار او بارد
- يمكن إضافة قليل من السكر او العسل

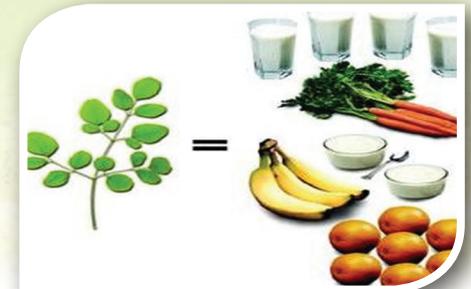


القرون يمكن طهيها وتحضيرها مثل قرون الباميا



أوراق شجرة المورينجا تحتوى على:

- سبعة أمثال فيتامين (C) مقارنة بعصير البرتقال
- ثلاثة أمثال البوتاسيوم مقارنة بالموز
- أربعة أمثال الكالسيوم مقارنة بالحليب
- أربعة أمثال محتوى فيتامين (A) مقارنة بالجزر
- ثلاثة أمثال محتوى الحديد مقارنة بالسبانخ
- البروتين ما يعادل مرتين مقارنة بالحليب
- تغطي ما يحتاجه الجسم من عناصر غذائية وفيتامينات
- وخصوصا لإمراض السكري والزهايمر وهشاشة العظام وغيرها
- تشكل حمية ومكمل غذائي لما تحويه من فيتامينات وأحماض أمينية تقوي مناعة الأطفال وتساعد الأمهات المرضعات لإدرار اللبن.





الثريا للاستشارات الزراعية والتدريب
والدراسات الفنية



OCHA
United Nations
Office for the Coordination
of Humanitarian Affairs

شجرة المورينجا MORINGA OLEIFERA

موقع المشروع
مديرية المنصورية ومديرية المغلاف
محافظة الحديدة

التدريب مقابل الغذاء
FOOD FOR TRAINING (FFT)

الحدايق المنزلية
HOME GARDENING



الطريقة المباشرة لزراعة بذور المورينجا في الحديقة المنزلية

1. اعمل حفرة دائرية قطرها ٥٠ سم واخرج الطبقة السطحية من التراب وضعها جانبا والطبقة السفلى الى عمق ٦٠ سم (طول يدك) وضعها بجانب الأولى.
2. أعيد الطبقة السفلى من التربة إلى موضعها وفوقها أعيد الطبقة السطحية
3. اروي التربة بالماء رية خفيفة



1. ضع بذرة المورينجا على سطح التربة بعمق لا يتجاوز ضعف طولها
2. اعمل حوض من التراب حول الحفرة
3. اغمر الحوض بالماء واستمر بالري كل ثلاث ايام وبنفس الطريقة يمكن زراعة الشتلات.



الثريا للاستشارات الزراعية والتدريب والدراسات الفنية

منعاء - شارع الحرية، بجانب وزارة التخطيط
تلفاكس: +967 253444 + سيار: +967 733272637
Email: alkirshi@yahoo.com
Website: Althuraya-agi.com



الأوراق الطرية تنظف ويعمل منها أطباق مختلفة من السلطة



- تشكل مصدر هام للأحماض الامينية الفعالة
- مصدر رئيسي لمضادات الأكسدة وبهذا تكون مضاد لنمو الخلايا السرطانية.