

الفصل الرابع

كيف تنشّط ذاكرتك؟!؟



إننى أنسى كثيراً ... ما السبب ؟ ... وما الحل !!؟ ...
سؤال كثير ما يتردد على لسان الطلاب ...
ترى هل هناك علاج للنسيان ؟ هل يمكن ألا ننسى ؟
وما وسائل تنشيط الذاكرة !!؟ .

هذه بعض الأسئلة التي سوف نحاول الإجابة عنها في هذا الفصل إن شاء
الله ...

أولاً : النسيان في أحيان كثيرة يكون رحمه :

من رحمة الله تعالى بعباده أن جعلهم ينسون أحداثاً كثيرة مما تمر بهم في
الحياة أو يمرون هم بها ... ولولا النسيان لكانت الحياة مجموعة من الأحزان
والأطراح بعضها فوق بعض ... فالإنسان يدفع ذاتياً لنسيان الأحداث المؤلمة
والمؤسفة حتى لا تصبح حياته نكدة ومنغصة .

ولكن هل ينسى الإنسان الأشياء المحزنة فقط ؟ أم ينسى كثير من الأمور
المحزنة وغير المحزنة؟!؟ طبعاً ينسى الإنسان أحداثاً كثيرة وليست كلها محزنة ...
ربما ينسى الأحداث المحزنة بدرجة أو بسرعة أكثر وغيرها بسرعة أو بدرجة أقل .
وإذا كان الإنسان ينسى الأحداث المؤلمة لما يسببه تذكرها من آلام وأحزان
فلماذا ينسى الأحداث السارة أيضاً؟! .

هذا يجعلنا نتعرض لموضوع النسيان والنظريات التي تفسره ...

ثانياً : أهم النظريات التي تفسر النسيان :

لماذا نتعرض للنظريات التي تفسر النسيان !!؟ .

هناك قاعدة في الفقه الإسلامي تقول : الحكم على الشيء فرع عن تصوره « وأخرى في علم النحو تقول : « الإعراب فرع المعنى » فلكي نحكم على أمر النسيان لا بد أن نفهم كيفية حدوثه ، وإن التجربة سوف تؤيد ما نقول بإذن الله تعالى

لماذا ننسى ما يهربنا من أحداث ؟ .

حاول علماء النفس الإجابة على هذا التساؤل ونشأ عن ذلك نظريات أهمها :

١ - نظرية الترك والضمور .

٢ - نظرية التداخل والتعطيل .

٣ - نظرية الكبت .

ونحن لن نستطرد كثيراً حول هذه النظريات إنما نعرفها تعريفاً عاماً لتقريب الفهم ، يرى أصحاب النظرية الأولى أننا ننسى ما يهربنا من أحداث نتيجة لتركها فترة من الزمن فتضمّر شيئاً فشيئاً ثم تتلاشى .

ومثلهم في ذلك مثل العضو في الإنسان الذي إذا لم يستخدم فترة طويلة فإنه يضمّر ولا يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية فيما بعد .

وأصحاب الاتجاه الثاني يرون أن الإنسان ينسى كثيراً من الأحداث نتيجة تداخلها مع بعضها البعض فيحدث أن تعطل أحداثاً أخرى قد تكون

مشابهة لها ، ويحدث هذا كثيراً عندما يتذكر أحدنا شيئاً ما ، ويحكى لآخر فيقول : أتذكر يوم كذا حين سافرنا إلى المكان ذلك ...

فيتذكر صاحبه ويقول معلقاً : لا ذلك اليوم لم نسافر إلى ذلك المكان ولكن سافرنا إلى مكان آخر هو كذا ... لقد اختلط عليك الأمر

وذلك الإختلاط هو ما يطلق عليه علماء النفس التداخل ، ويحدث أكثر بين الأحداث المتشابهة ، ويدرك ذلك جيداً الطلاب الذين يحفظون كتاب الله تعالى [القرآن الكريم] فإنه أحدهم حين لا يحفظ حفظاً جيداً تختلط عليه الآيات الكريمة المتشابهة ، فينتقل من سورة إلى أخرى أثناء التسميع وهو لا يدري .

أما أصحاب الإتجاه الثالث فيرون أن الإنسان يندفع ذاتياً إلى نسيان الأحداث المؤلمة والمؤسفة أو ما يذكره بتلك الأحداث ، فتتحول هذه الأحداث وتلك من دائرة الشعور لدى الإنسان إلى دائرة اللاشعور ، وذلك أمر داخلي لا تدخل للإنسان فيه ، وهو ما أشارنا إليه في بداية الحديث عن النسيان ، ولهذه النظرية أبعاد أخرى لا تخص موضوعنا ولا نوافق عليها.

أما علماء التربية المسلمين فيضيفون نظرية جديدة بالبحث والإحترام وقد لخص هذه النظرية الإمام محمد بن إدريس الشافعى - رحمة الله عليه ورضى الله عنه وعن سلفنا الصالح - حين قال :

شكوت إلى وكيع سوء حفظى

فأرشدنى إلى ترك المعاصى

وأخبرنى بأن العلم نور

ونور الله لا يهدى لعاصى

وقد جلس الإمام الشافعي - رحمه الله - بين يدي الإمام مالك - رحمه الله - وقرأ عليه ، فأعجبه ما رأى منه من وفور فطنته وتوقد ذكائه ، فقال : « إنى أرى الله قد ألقى على قلبك نوراً ، فلا تطفئه بظلمة المعصية » .

وللإمام شمس الدين بن قيم الجوزية - رحمه الله - كلام طيب فى هذا الموضوع ذكره فى كتابه « الداء والدواء » فى حديثه عن آثار الذنوب والمعاصى .

وللإمام أبى حامد الغزالى فى إحيائه كلام يدور حول نفس المعنى الذى ذكرناه ، والقرآن الكريم يدعو المؤمنين إلى تقوى الله عز وجل لحصول العلم والتعلم ، قال تعالى : ﴿ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيَعْلَمِكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ (١) . وقد كان السلف من أسلافنا الصالحين يقول قولة مشهورة : « إنى لأجد أثر معصيتى فى خلق دابتى » .

وكما هو معلوم من تعجّل العقوبة فى الدنيا فقد يكون النسيان عقوبة لإقتراف المعاصى ، فليبادر كل عاص بالتوبة والإنابة حتى يرد الله إليه قوته العقلية والذهنية ، فإنه من أطاع الله واتفقاه رضى الله عنه ونور بصيرته ، ومنحه قوة فى العقل والقلب ، وفتح له أبواب العلم والمعرفة ، وأراح باله وأصلحه وجعله آمناً مطمئناً ، وكل تلك الأمور معينة للتذكر ، طاردة للنسيان

وقد رأينا من الصالحين قديماً وحديثاً ، من بلغ به العمر مبلغاً وبلغ من الكبر عتياً ومع ذلك لا يزال يتمتع بقوة العقل والذاكرة ، فقد روى عن الإمام العبادى أنه كان عند الإمام الزيدى شيخ خراسان حين احتضر فسئل عن

(١) سورة البقرة الآية « ٢٨٢ » .

الذاكرة الصماء والذاكرة الواقعية :

تكون الذاكرة الصماء حيث يُحفظ الشيء ولا يتم فهمه ، بمعنى أن يحفظ الطالب حفظاً مجرداً عن الفهم ، فلا يعرف معنى ما يحفظه ، وهذه الذاكرة سرعان ما تنتهي وتزول ولا يتذكر الطالب شيئاً مما تم حفظه بعد فترة قصيرة .

أما الذاكرة الواقعية فتعني أن يحفظ الطالب الشيء بعد فهمه واستيعابه فهذا أولاً يساعد على حفظه ، ثانياً يساعد وبدرجة كبيرة على تذكرك ، وهذا لا يمنع أننا نحفظ أشياء كثيرة بالذاكرة الصماء ، وتذكرها من غير عناء وتفكير ، لكن هذه الأشياء قد تكون ضرورية ولا يستغنى عنها ! .



نابع من سوء الحفظ وإتباع طريقة غير صحيحة في الحفظ والمذاكرة .

وإليك عزيزي الطالب إرشادات هامة ليكون حفظك جيداً وذاكرتك منتعشة :

١ - فهم ما تقرأه جيداً :

من المستحيل أن تتذكر شيئاً لم تتعلمه أصلاً ولم تقم بحفظه ، وكثير من الطلاب يقرأون قراءة عابرة من غير تركيز وفهم لما يقرأون ، حتى إذا وضع أحدهم الكتاب وسأل نفسه سؤالاً واحداً ماذا قرأت ؟!! لم يجد إجابة واضحة ! .

لهذا نقول أولاً وقبل كل شيء يجب أن تفهم جيداً ما تقرأ حتى تستطيع استدعائه وقت الحاجة إليه ، ولا تضع عينيك على الكتاب وعقلك شارد في أمور أخرى ، فلا يجب أن تمر عليك كلمة أو جملة من غير أن يكون لديك تصور واضح عما تعنيه وما يريد المؤلف أو الكاتب من ورائها ، فإن في ذلك تمام الحفظ والقدرة على التذكر ومقاومة النسيان .

يقول الكتاب والأستاذ الجامعي والمفكر الكبير هاري شو : « إن القراءة المؤثرة هي القراءة بفهم وبسرعة في نفس الوقت ، إن القارئ الماهر لا يتعامل مع وحدات منفصلة ولكن مع النص » .

٢ - رتب المعلومات :

إن تنظيم المعلومات وترتيبها ترتيباً جيداً يمهد لك الطريق نحو حفظها والتمتع بوضعها في الذاكرة فترة كافية ، فعقل الإنسان يميل إلى حفظ الأشياء المرتبة والمنظمة عن غيرها مما لم يتم ترتيبه وتنظيمه ، والترتيب هذا ليس له قاعدة محدد يتبعها الجميع إلا راحتك أنت أيها الطالب وإحساسك النفسى

أن تلك المعلومات بهذه الصورة وبذلك الترتيب أسهل لديك وأقرب للفهم والتصور والحفظ عن غيرها من الصور والترتيبات الأخرى ، فأنت أقدر شخص على ترتيب ما تريد أن تفهم وتذاكر وتحفظ ، واعلم أن حفظ أشياء غير مرتبة يستغرق منك جهداً ووقتاً كبيراً .

إن الطالب المجتهد منظم فى شئونه ، فهو يقوم بتنظيم مذاكرة المواد ثم يقوم بتنظيم كل مادة على حدة ، ثم يقوم بتنظيم ترتيب فروع المادة المختلفة .

يقول الكاتب والأستاذ الجامعي د / هاري شو :

« بالنسبة لأى شىء تقوم بدراسته استخلص الأفكار الرئيسية - فقط الأفكار الرئيسية - واطرح جانباً أى شىء آخر ثم رتب تلك النقاط الرئيسية فى نموذج أو ملخص له معنى ، حينئذ - وحينئذ فقط - التى وكرر حتى تحصل فى الحقيقية على ما تحاول أن تثبته فى ذهنك .. إنها لممارسة مضللة ولا أمل منها أن تحاول أن تتذكر كل شىء درسته أثناء منهج دراسى كامل ... انتق ... نظم ... كرر ... إنها عملية التذكر التى نادراً ما تفشل وتم اختبارها على مدى الأزمان » .

٣ - جرب ذاكرتك دائماً :

كما ذكرنا فى أولى نظريات النسيان أن ترك الشىء فترة طويلة يجعله يضمحل ويضعف ، فتذكر المعلومات بين الفترة والأخرى وبين الحين والحين يجعلها دائماً فى دائرة الشعور ويقلل إلى حد كبير من نسيانها بل يجعلها حيوية ونشطة ويمكن استدعاؤها فى أى وقت وتظهر هنا أهمية المراجعة المنتظمة - الأسبوعية والشهرية - كعامل أساسى من عوامل التذكر الجيد .

إن الطالب الذى لا يقوم بهذه المراجعة يجد صعوبة بالغة فى التذكر

ويستغرق جهداً كبيراً بعد ذلك في إعادة المذاكرة كان يمكن أن يوفر الجهد والوقت لو أنه قام بمراجعة دورية لما مضى من مذاكرته في أوقات قصيرة ومفيدة قد يضيعها في أمور أخرى أقل أهمية !! .

كثير ممن نعتقد أنهم أذكياء لحفظهم الجيد وسرعة تذكركم ليسوا كذلك ، ولكنهم دائماً ما يجعلون معلوماتهم في دائرة الشعور لديهم ويجربون مالمديهم من معلومات ، يجربون تذكرها بين الحين والآخر ، وهذا ما يجعلهم أقدر - دون غيرهم - على الحفظ الجيد والتذكر السريع ، قف مع نفسك صديقي الطالب واسأل نفسك سؤالاً ... هذه الحادثة التي حدثت لك منذ زمن طويل لماذا تتذكرها بكل تفاصيلها رغم مرور ذلك الوقت على حدوثها !!؟ ، سوف تجد الإجابة واضحة في أنك بين الحين والآخر تتذكرها ، فكم من المرات جلست تحكيها لأصدقائك ومعارفك ، وذلك سبب تذكرها دائماً .

٤ - استخدام معينات التذكر :

يرى علماء النفس أن من العوامل التي تعوق الإسترجاع تغير الظروف المحيطة بالشئ المراد تذكره واسترجاعه ، ولنأخذ مثلاً على ذلك ، إذا دخلت مستشفى وقابلت طبيباً يلبس معطفاً أبيضاً وتحدثت معه ، ثم رأيت ذلك الطبيب بعد أيام يسير في الطريق أو يركب سيارته وهو يرتدى زياً رسمياً ، فأنت تحدث نفسك ... إنني أعرف ذلك الرجل ، لقد قابلته قريباً وتحدثت معه لكني لا أذكر أين ومتى حدث ذلك !!؟ .

أتدري لم لا تتذكره !!؟ إن صورته ارتبطت في ذاكرتك بالمستشفى وبالمعطف الأبيض الذي كان يرتديه فحين تغيرت الظروف المحيطة صعب عليك تذكره !! .

٤٠ - كيف تذاكر بطريقة علمية؟

لذلك يُنصح الطلاب الذين يحفظون كتاب الله تعالى « القرآن الكريم » أن يكون حفظهم من طبعة واحدة وليس طبعات مختلفة تختلف في عدد السطور ، حيث أن الحفظ يرتبط بمكان الآية من الصفحة ... كذلك فإن من معينات الذاكرة أن تربط بين المعلوم والمجهول ، فالمجهول هو ما تريد أن تتعلمه وليس لديك معرفة مسبقة به ، والمعلوم ما تعرفه أصلاً وتحفظه عن ظهر قلب ولا يحتاج منك جهداً للتذكر .

فمثلاً إذا أردت أن تحفظ تاريخ الإحتلال البريطاني لمصر كان منذ عام ١٨٨٢ ، فأربط بين ذلك وبين تاريخ ميلادك الذي ربما يكون ١٩٨٢ .
وإذا كان هذا الرقم ٢٨١٣٥٧٩ رقم تليفون أحد أصدقاءك فكيف تحفظه بسهولة !!؟ .

فكر قليلاً سوف تجد أن ٢٨ هو رقم مشترك للمنطقة كلها فأنت تحفظه وبقية الأرقام هي الأعداد والفردية بين ٠ - ١٠ بالترتيب وبكل سهولة تستطيع أن تحفظ الكثير من الأسماء والأرقام وغيرها عن طريق الربط بينها وبين بعضها البعض ، أو ربط شيئاً مجهولاً بشيء آخر معلوم لديك ، وقد جمعتني الظروف مع أحد الأساتذة العاملين في حقل التعليم وكان يحفظ بكل سهولة اسم من يقابله من أول مرة حتى إذا قابله فيما بعد تذكر اسمه كاملاً وكان يستخدم تلك الطريقة في الربط بين الأسم وغيره مما يحفظ .

٥ - ابتعد عن مصادر التشوش :

الكثير من الطلاب يذاكرون دروسهم أثناء الإستماع إلى الراديو أو إلى شريط الكاسيت ، وهؤلاء يضيعون أجزاء كبيرة من أوقاتهم في المذاكرة الغير مجدية فمعظمهم يحصلون في نهاية العام على درجات منخفضة أو يعيدون

﴿ كيف تذاكر بطريقة علمية ﴾ ٤١ ﴿﴾

مذاكرة الشيء الواحد مراراً وتكراراً من أجل فهمه ، لأن الحفظ الجيد والفهم السليم يحتاج إلى تركيز وإلى البعد عن مصادر التشويش أياً كان مصدرها ، وأنى للإنسان أن يركز في شيئين في وقت واحد ﴿ مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ ﴾ (١) .

فالإستماع إلى الراديو مثلاً وإن لم تنصت إليه جداً فهو يمثل لك نوع من التشتت في القراءة ، جرّب أن تذاكر بعيداً عنه سوف تجد أن كمية التحصيل المعرفي أكثر وأشدّ تثبيتاً ... كذلك ابتعد عن الأماكن التي يتجاذب فيها الناس أطراف الحديث ، فأنت عندها سوف تنصت إليهم دون أن تدري وتبتعد عن مذاكرتك يقول لى بعض الطلاب ... إنى لا أستطيع المذاكرة بدون الاستماع إلى الراديو لقد تعودت على ذلك ... وأقول :

أجل لقد تعودت على الإستماع إلى الراديو أثناء مذاكرتك ، وهذه العادة قد لا تستطيع أن تتغلب عليها بسهولة ولكن تغلب عليها بالتدرج ، ذاكر اليوم بدون الإستماع إلى الراديو وذاكر غداً وأنت تستمع إليه ، لاحظ الفرق ... سوف تجد البون شاسعاً بين هذا وذاك سوف تحصل أكثر وتفهم أكثر وأكثر ، أى عادة يمكن أن تقهرها وخاصة إذا كانت عادة سيئة ... جرّب ... واجعل همتك عالية .

٦ - احذر تداخل المواد المتشابهة :

ذكرنا فى نظرية التداخل والتعطيل أن النسيان قد يأتي من تداخل الأحداث المتشابهة مع بعضها البعض فينسى بعضها بعضاً ... وللتغلب على

(١) سورة الأحزاب الآية « ٤ » .

هذه السلبية يجب عليك أن تذكر المواد المتشابهة في المعرفة بعيدة عن بعضها البعض بفترة كافية ، فمثلاً لا تقم بمذاكرة اللغة الفرنسية بعد اللغة الإنجليزية مباشرة خصوصاً إذا كنت من طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية وحديث عهد بالفرنسية ، فهناك تشابه كبير بين اللغتين وسوف تختلط عليك الأفعال والأسماء وقد تكتب اسماً أو فعلاً باللغة الإنجليزية ، وأنت تقصده بالفرنسية فتكتب فعلاً خطأ وتحتاج للشطب ، وهذا بخلاف صعوبة الحفظ للكلمات الفرنسية بعد الكلمات الإنجليزية مباشرة لنفس السبب .

ونفس الأمر قد يحدث عند مذاكرة مواد أخرى متشابهة خصوصاً عندما يكون تعلمها حديثاً ولم يمر وقت كاف على هضمها .

٧ - وهذه بعض مقترحات ستارش [Strch] للتمتع
بذاكرة جيدة والتغلب على نسيان ما تم مذاكرته والحفاظ على
انتعاش الذاكرة : (١)

- ١ - مراعاة الحالة الصحية العامة .
- ٢ - معالجة العيوب الجسمية التي تعرقل التعلم « قصر النظر - الزوائد الأنفية ... إلخ » .
- ٣ - توفير العوامل المحيطة من ضوء مناسب وحرارة معتدلة .
- ٤ - تكوين عادة للمذاكرة في مكان واحد لا يستعمله الطالب في غير المذاكرة حتى يرتبط المكان بالمذاكرة ويكون جلوسه إليه داعياً لها .
- ٥ - الإرتباط الزماني بالمذاكرة بمعنى أن يختار الطالب وقتاً معيناً للمذاكرة

(١) { Starch } Educational Psychogy باختصار ، عن كتاب « مبادئ علم النفس التعليمي » أ . د / أحمد زكي محمد .

دون تغييره .

٦ - الحرص على بداية العمل في المكان والزمان المحددين دون تردد في اختيار المادة التي يتبدأ بها فلتكن محددة مسبقاً .

٧ - إتخاذ جلسة الإنتباه في وضع معتدل حيث يساعد ذلك على تركيز الإنتباه .

٨ - العزم على أن يحفظ الإنسان ليتذكر وليس لمجرد القراءة السطحية ! .

٩ - إيجاد صلة بين ما يقرأه الطالب الآن وما سبق ، ليكون بذلك وحدة متصلة .

١٠ - إطالة فترة المذاكرة طويلاً كافياً يسمح بالإنسجام في العمل والتشبع به مع عدم الوصول إلى مرحلة التعب والإرهاق .

٨ - وهذه مقترحات أخري للكاتب والمفكر « هاري شو »^(١) :

يقول د / هاري شو : « سوف تصبح الذاكرة التي يمكن الإعتماد عليها مصدر قوة لك طوال حياتك ، إن الوقت المناسب لكي تبدأ في تنمية وتقوية ذاكرتك هو الآن عندما تحتاجها في سعيك نحو الحصول على درجات أفضل ...

وفي أثناء سعيك نحو تدريب ذاكرتك اتبع تلك الخطوات :

١ - أوجد حافزاً معقولاً للرجعة في التذكر .

٢ - صمم على التذكر .

٣ - خذ الوقت الكافي .

(١) ثلاثون طريقة لتحسين قدراتك - هاري شو - ترجمة وفيق مازن .

- ٤ - انظر بحق إلى ما تشاهده .
- ٥ - قل له لنفسك « في شرك » .
- ٦ - اكتبه بكلماتك أنت .
- ٧ - قل له أو اكتبه مرة أخرى .
- ٨ - كرر العملية .
- ٩ - مرة أخرى .
- ١٠ - ومرة أخرى .

رابعاً : وفي الغذاء منشطات للذاكرة ومقويات للذكاء :

الغذاء دواء :

إن أعظم دواء لا يسبب مضاعفات هو الغذاء السليم ، فقد خلق الله سبحانه وتعالى لنا صنوفاً متنوعة من الغذاء ومن بينها ما يفيد ويقوة في تنشيط الذاكرة وتقوية النشاط الذهني ، مثل الأطعمة التي تحتوي على فيتامين [ب] المركب حيث أن « له تأثير على تحويل المواد الكربوهيدراتية إلى مواد ناقلة للموجات العصبية داخل المخ فيزداد النشاط الذهني » (١) .

ويوجد فيتامين [ب] المركب في الفواكة والخضروات الطازجة والمنتجات الحيوانية والألبان وفي البقوليات .

كما أن لعنصر الحديد والفسفور أهمية خاصة في تقوية النشاط الذهني « وتدعو منظمة الصحة العالمية إلى تناول الأغذية الغنية بالحديد لتفادي حالات ضعف التحصيل الدراسي ، وعدم النشاط الذهني التي يعاني منها الأطفال عند نقص الحديد في أجسامهم » (٢) .

(١) ، (٢) عن كتاب « تعلم كيف تأكل » ، للدكتور / مصطفى عبد الرزاق نوفل .

« ومن دراسات جامعة كاليفورنيا فإن تناول الأغذية الفنية بالحديد والفسفور قد تؤدي إلى تقوية الدورة الدموية ووصل الدم بقدر كاف إلى المخ مما يفيد في تفادي حالات ضعف ذكاء الأطفال ، ولقد أشارت منظمة الأغذية والزراعة التابعة لهيئة الأمم المتحدة إلى أهمية عنصر اليود حيث يؤدي نقصه في الطفولة إلى عدم اكتمال نمو المخ وتأخر النضج الذهني » (١) ، ويوجد عنصرى الحديد والفسفور فى الحبوب والفواكة والمنتجات الحيوانية والألبان والمكسرات والخضروات الطازجة .

وهناك أنواع أخرى تشتمل على كل ما ذكرناه من منشطات الذاكرة وأهمها :

١ - عسل النحل :

قال الله سبحانه وتعالى : ﴿ يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴾ (٢) .

وعن ابن عباس رضى الله عنهما عن رسول الله ﷺ أنه قال : « الشفاء فى ثلاثة ، شربة عسل ، وشرطة محجم ، وكية بنار ، وأنهى أمتى عن الكى » (٣) .

ويحتوى العسل على فيتامينات متنوعة مثل فيتامين [ب] المركب ، [ك] ، [هـ] وعلى حمض الفوليك وغيرها ، كما يحتوى على أنواع كثيرة من المعادن مثل الحديد والمغنسيوم والفسفور والكالسيوم ، واليود

(١) عن كتاب « تعلم كيف تأكل » ، للدكتور / مصطفى عبد الرزاق نوفل .

(٢) سورة النحل الآية « ٦٩ » .

(٣) رواه البخارى .

