

١. الشاي: المشروب الأول في العالم

اعتاد عدد من شباب مصر اللقاء ليلة الجمعة أسبوعيًا في أحد المقاهي القريبة من الجامع الأزهر ومسجد الحسين .

في تلك المقهى وأثناء تناول المشروبات الساخنة والباردة اتفق هؤلاء الشباب من أدياء مصر ومتقفيها طرح أحد الموضوعات الهامة أو القضايا الساخنة للدراسة والبحث .

وفي ليلة الجمعة اتفق الجميع على مناقشة المشروبات ، وطرح اسم من أسماء تلك المشروبات على مائدة المناقشة والبحث في وجبة غذائية عقلية سريعة تحت عنوان *Take away* ولما لا؟! فالقراءة غذاء العقول وأساس الحضارة والتقدم .

اتفق الجالسون على أن يكون الشاي المشروب الأول في العالم هو موضوع ليلة الجمعة القادمة بعد القراءة عنه في الموسوعات وكتب النباتات والأعشاب الداوية وغيرها من الكتب والمواد المطبوعة وأيضًا من خلال المواد الغير مطبوعة وخاصة الحاسبات الالكترونية والإنترنت .

وفي الموعد المحدد اجتمع الشباب المثقف في المكان المعهود على مائدة غذائية عقلية عن الشاي .

فماذا قالوا ؟ وما قصة الشاي ؟

متى اكتشف ؟ من مكتشفه ؟

ما أنواعه ؟ أين يزرع ؟



ثم ما فوائده ؟

وما هي أضراره ؟

هذا ما سنجد إجابته في هذا اللقاء الفكري .

لقد افتتح الأستاذ علي وهو أكر الأعضاء سناً الجلسة قائلاً ،

هيا بنا إلى فتح ملف الشاي المشروب الساحر الساخن .

يرفع أحمد يده و هو مدرس مساعد بكلية الصيدلة طالباً الكلمة .

علي : تكلم يا دكتور أحمد فالليلة ليلتك فأنت الأقدر على الحديث .

تفضل تفضل فالأذن لك صاغية نريد معرفة قصة الشاي .

أحمد ، إن الشاي أو كلمة tea مأخوذة من كلمة تيه الصينية أي الشاي .

ويقال أن إمبراطور الصين هو الذي اكتشف خصائص الشاي سنة ٢٢٥٤

قبل الميلاد عندما كان يجمع غصن شجرة الشاي وزهورها ليصبغ بها ملابسه

سقطت بعض الأوراق في الماء فغيرت لونه وبعد أن ذاق طعم الماء الملون أعجب به

وشرب منه كثيراً حيث شعر بالنشاط والحيوية والانتعاش ومنذ ذلك الوقت عرفت

الصين الشاي .

محمد مدرس دراسات اجتماعية يطلب الكلمة قائلاً ،

العلم في الكتب ، والمثقف هو الذي يقرأ في كل الموضوعات والمجلات

ولا يقتصر قراءته على موضوع واحد معين .

لذلك أريد أن أقول قصة أخرى عن الشاي مخالفة لما قاله الأخ الدكتور

أحمد وطبعاً كلها حكايات تحتمل الصدق .

والاختلاف في الرأي وارد ، والاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية .

لذلك أقول أن هناك قصة أخرى تدعي أن مكتشف الشاي هو ابن أحد ملوك الهند البوذيين ويدعى بودهير هاراما في القرن السادس الميلادي . فقد كان زاهداً في الدنيا . ساهراً ليله دائماً ، وفي أحد الليالي لاحظ أن أوراق الشاي تساعد على السهر وعدم النوم . فبدأ في تناول الشاي للمساعدة على عدم النوم والسهر ليلاً . علي ، نريد منك يا أخ محمد مزيداً من المعلومات عن أماكن نموه وزراعته فانت أستاذ التاريخ والجغرافيا

محمد . إن الشاي مشروبنا المفضل في المناخ الاستوائي وشبه الاستوائي بالصين والهند وسيلان . وتصل ارتفاع أشجار الشاي البرية إلى ٩ أمتار بينما يصل ارتفاع الأسجار المزروعة إلى ١٢٠ سنتيمتر تقريباً لأنها تشذب .

ولأشجار الشاي أزهار بيضاء صغيرة ذات رائحة عطرية . وتنتج كل زهرة ثلاثة بذور تشبه ثمرة البندق . وتنتج الأشجار الشاي خلال ٣ إلى ٥ سنوات وهو نبات دائم الخضرة ينسب إلى فصيلة الكاميلية ، موطنها الأصلي شرق آسيا وقد زرعت أشجاره تجارياً في القرن الثامن الميلادي ، وصدّر الشاي إلى أوروبا في القرن السابع عشر ، ثم إلى كل أنحاء العالم .

علي ، يقولون أن شجرة الشاي من الأشجار المعمرة جداً فهل هذا صحيح ؟ محمد ، نعم إن شجرة الشاي معمرة تظل تقدم الشاي لمدة تصل إلى خمسين عاماً !! وتقطف أوراقها باليد وهي يانعة وتترك حتى تذبل ثم تيرم وتسخن علي : لكننا نسمع كثيراً عن الشاي الأخضر ، ويقولون أنه مشروب الملوك مطول للعمر وشافي لكثير من الأمراض .

فهل هناك شاي أخضر وشاي أسود !!؟

أحمد ، نعم هناك أربعة أنواع من الشاي ،

الشاي الأخضر : وفيه يمر بخار الماء الساخن على الأوراق مباشرة فور قطعها لقتل الخمائر ، وتحمص الأوراق وتجفف لتظل الأوراق محتفظة بلونها الأخضر .
أما الشاي الأسود فهو نفسه الشاي الأخضر لكنه يترك ليتخمر في درجة حرارة ما بين ٢٧ إلى ٣٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ ساعة ، ثم تجفف الأوراق بواسطة تيار هوائي ساخن لمدة ٤٥ دقيقة .

وهناك نوع ثالث وسط بين الأخضر والأسود وهو شاي التنين الأسود الذي يشربه الصينيون والذي تخمر أوراقه جزئياً وهناك الشاي الأحمر وتنتجه الصين .

علي ، يقولون إن الشاي ضار بصحة الإنسان فما صحة ذلك القول ؟
محمد ، إذا كان للشاي أضرار فإن له فوائد كثيرة منها ،

أنه مقوي للقلب ، مدر للبول ، يعالج الإسهال ، غسيل لبعض أمراض العيون ، مقوم للعطش ، غسيل ضد الحروق ، منبه للذاكرة ، مخفض للكوليسترول في الدم وقد أكدت الأبحاث العلمية الروسية صحة تلك الأقوال لاحتوائه على مواد عديدة تعمل على قتل الميكروبات الضارة بالأسنان وتقوية الجهاز العصبي .

علي : لقد ذكرت منافع الشاي فما هي أضراره ؟

محمد : وجود حامض التانين في الشاي قد يؤدي إلى الإصابة بالروماتيزم والكساح والإمساك ولذلك يجب شربه مباشرة عدم تركه مدة طويلة حتى لا يفرز حامض التانين الضار ، كما يجب عدم شرب الشاي بعد الوجبات مباشرة لأنه يسبب عسر الهضم والإمساك ، وكذلك شربه قبل تناول الإفطار لأن ذلك يحول دون الإفرازات الهاضمة ويفضل وضعه على ماء مغلي أي ما يسمى بالشاي الكشري .

فقد ينتج عن شرب الشاي أيضًا زيادة سرعة النبض وعدم انتظامه، أو رفع ضغط الدم أو زيادة نسبة السكر في الدم ، وزيادة إفرازات المعدة وعسر الهضم ، ورفع ضغط العين أو إقلال الخصوبة للسيدات عمومًا الاعتدال في كل شيء مهم جدًا .

علي ، لقد طال بنا الحديث عن الشاي ، وطال بنا السهر .

فهل يمكن أن أدعوكم إلى شرب كوب من الشاي .

الجميع ، شكرًا شكرًا .

علي : إلى اللقاء القادم في سهرة الجمعة القادمة عن البن المشروب الثاني

بعد الشاي .

ملخص ما دار في الندوة

- ١- كلمة شاي Tea مأخوذة من كلمة تيه الصينية وأن إمبراطور الصين سنة ٢٢٥٤ ق.م هو الذي أكتشف خصائص الشاي ، ويقال أيضًا أن مكتشفه هو أحد أبناء ملوك الهند البونيين ويدعي يودهير هارما في القرن السادس الميلادي .
- ٢- ينمو الشاي في المناخ الاستوائي وشبه الاستوائي بالصين والهند وسيلان .
- ٣- شجرة الشاي معمرة تقدم الشاي لمدة تصل إلى خمسين عامًا !!
- ٤- الشاي ثلاثة أنواع ، الأخضر والأسود وشاي التين الأسود .
- ٥- للشاي فوائد كثيرة منها ،
 - أ- مقوي للقلب .
 - ب- مدر للبول.
 - ت- معالج للإسهال .
 - ث- غسيل لبعض أمراض العيون .
 - ج- مقاوم للعطش .
 - ح- غسيل ضد الحروق .
 - خ- منبه للذاكرة .
 - د- مخفض للكوليسترول في الدم .
 - ذ- مقوي للجهاز العصبي .

٦- للشاي أضرار منها ،

- أ- قد يصيب شاربه بكثرة بالروماتيزم والكساح.
- ب- قد يؤدي إلى الإمساك وعسر الهضم.
- ج- زيادة سرعة النبض وعدم انتظامه.
- د - رفع ضغط الدم.
- هـ- زيادة نسبة السكر في الدم.
- و- زيادة ضغط العين.
- ز- إقلال الخصوبة عند السيدات.

النصريات

أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة .-

- ١- الشاي يسبب الإسهال .
- ٢- الشاي مخفض للكوليسترول .
- ٣- الشاي منبه للذاكرة .
- ٤- الشاي يرفع ضغط الدم .
- ٥- الشاي لا يؤدي إلى عسر الهضم .
- ٦- الشاي قد يؤدي إلى إقلال خصوية السيدات .
- ٧- الشاي قد يؤدي إلى الروماتيزم .
- ٨- الشاي غسيل ضد الحروق .
- ٩- الشاي قد يرفع ضغط العين .
- ١٠- الشاي يزيد نسبة السكر في الدم .

الإجابات

- | | |
|--------|-------|
| ٢- صح | X-١ |
| ٤- صح | ٢- صح |
| ٦- صح | X-٥ |
| ٨- صح | ٧- صح |
| ١٠- صح | ٩- صح |

٢. القهوة أو البن : خمر المتصوفين !

اعتاد مجموعة من شباب مصر المثقف أن يجلس ليلة الجمعة أسبوعياً في أحد المقاهي المشهورة بالقرب من مسجد الحسين والجامع الأزهر ليتناولوا المشروبات الباردة والساخنة ، ويتناقشوا سوياً في قضايا المجتمع ومشكلاته للعمل على حلها ، وقد اتفقوا جميعاً على طرح موضوع من الموضوعات للبحث والدراسة كل أسبوع ، ليكون ذلك الموضوع من الموضوعات للبحث والدراسة كل أسبوع ليكون ذلك الموضوع وجبتهم الغذائية العقلية تحت عنوان Take away

فالقراءة غذاء عقلي لا يقل أهمية عن الغذاء الجسدي !!

ولقد اتفقوا جميعاً على أن يكون موضوع ليلة الجمعة الحالية هو القهوة

ما هي القهوة أو البن ؟

أين تزرع ؟

لماذا يقبل كثير من الشباب على شربها أثناء المذاكرة ؟

ما هي فوائدها ؟

وما هي عيوبها ؟

كل تلك الأسئلة وغيرها سنجد إجابتها في لقاء الليلة ليلة الجمعة .

افتتح الأستاذ علي - أكبر الحاضرين سنًا - الجلسة قائلاً :

هيا بنا نفتح ملف القهوة أو البن ، المشروب الأكثر شعبية بعد الشاي .

هيا بنا نفتح باب المناقشة والحوار، لنقدم وجبتنا العقلية إلى كل الأعضاء العاملين والمنتسدين، من حضرة الحوار أوقراً عنه، فالعلم في الكتب، والعلم للجميع.

محمد وهو أستاذ الدراسات الاجتماعية يطلب الكلمة قائلاً :

الموطن الأصلي للبن هو مرتفعات الحبشة ثم اليمن عام ٥٧٥ م حيث تم زراعته هناك لأول مرة ثم انتقل منه إلى سيلان و جاوة وجزر الهند الغربية ثم البرازيل التي تنتج حوالي نصف الإنتاج العالمي.

علي : لقد كانت اليمن أكثر دول العالم إنتاجاً لأحسن وأجود أنواع البن وهو البن العربي ، وكانت تسمى باليمن السعيد لما يجلبه البن لها من ثروة ومال كثير، لكن للأسف في الآونة الأخيرة اقتلعت أشجار البن وزرع مكانها أشجار القات المخدر للبعين .

وأنا أتساءل متى يعود اليمن سعيداً كما كان ، منتجاً عالمياً للبن ، متربحاً على عرش إنتاجه العالمي ، محتلاً مكانته التاريخية والحضارية في عالم زراعة البن وتصديره .

أعرف أن هناك ثلاثة أنواع للبن وهي البن العربي والبن الكنفولي والبن اللبيري ، وللأسف أن أريدئ أنواعه البن الذي تنتجه البرازيل .

محمد ، حسناً ما قلته يا شيخنا علي لكنني أريد أن أضيف لقولك علي

أنواع البن ، أن هناك أنواع كثيرة أشهرها البن العربي والبن الحبشي وبن روبستا .

وأحب أن أضيف أن زراعة أشجار البن يحتاج إلى مناخ حار رطب

فهو محصول مداري ينتج في الدول الواقعة بين المدارين ، ويحتاج أيضاً إلى تربة

جنية بالمواد العضوية ، وأن تكون الأمطار موزعة توزيعًا منتظمًا مع وجود فصل جاف لجمع حبوب البن .

سعيد ، لقد قرأت في الكتب قصة عن حكاية البن وكيف عرفناه .

علي ، تكلم يا سعيد فنحن سعداء بكلامك !!

سعيد ، شكرًا يا أستاذ علي .

يحكى أن أعرابيًا كان يرعى غنمه وذات يوم لاحظ نشاطًا غير عادي على غنمه ، فظل يراقبها حتى عرف أنها تأكل من ثمار شجرة دائمة الخضرة . فقرر أن يأكل من تلك الثمار ، وبعد تناوله لتلك الثمار شعر بنشاط زائد وحيوية كبيرة ، فبدأ ينشر قصته مع هذه الثمار حتى شاعت بين الناس ، ومن هنا بدأ معرفة شجر البن ولهذا أطلق عليها خمر الصالحين لأن المتصرفين يشربونها من أجل السهر للقراءة والتعبد .

ولهذا نجد الطلاب والعلماء والأدباء يشربونها ليلاً من أجل السهر وعدم النوم .

ونحن نريد من الأخ رامي وهو ابن صاحب متجر البن المشهور أن يحدثنا عن صناعة البن أو القهوة .

رامي ، تمر صناعة البن بخطوات منها تحفظ بذور البن الأخضر في أوان كبيرة مغمورة في الماء حوالي ٢٤ ساعة حتى تخمر وتتخلص من المواد العالقة بها ثم تغسل وتجفف في الشمس والهواء لمدة أربعة أيام ، ثم تبدأ عملية التخمير التي تساعد على إنضاج البذور وإكسابها الرائحة والطعم المميز ، ويتم ذلك في أسطوانات معدنية . وأثناء تلك العملية يفقد البن معظم ما به من ماء

ويتحول جزء من السكر الموجود به إلى كرميل ، ويتكون فيه بعض الأحماض ويزداد فيه كمية الكافيين ، وتتكون مادة جديدة تسمى الكافبول وهي المسئولة عن رائحة البن المميزة .

وللعلم يحتوي السبن على المواد البروتينية والسكرية والدهنية والجلوكوز وغيرهم .

وأعتقد أن الحديث عن فوائدها وأضرارها الطبية سيترك للدكتور أحمد .

الدكتور أحمد ، صيدلي وباحث في معمل البحوث الطبية ،

تحتوي القهوة على مادة الكافيين وهي عبارة عن مادة بلورية بيضاء سهلة الذوبان في الماء ، وهي تؤثر في الجسم تأثيرًا واضحًا حيث تزيد من طاقة القلب ، وتضيق الأوعية الدموية السطحية فتزيد من الضغط الدموي الشرياني كما تعمل على زيادة إدارة البول وتذبذب الجهاز العصبي المركزي ، وقد بدأ إنتاج نوع من البن خالٍ من مادة الكافيين بعد استخلاصها كليًا ويتم استخلاص الكافيين منها ليدخل في صناعة الأدوية التي تعمل على تقوية القلب وإدارة البول وتنشيط المراكز العصبية .

ونخلص من ذلك أن للقهوة فوائد ولها أيضًا عيوب ومخاطر ، فمن فوائدها أن لها تأثير خفيف في إدارة البول ، كما تستخدم القهوة الغير محمصة كعلاج للإسهال لاحتوائها على مادة التانين ، وكذلك في علاج بعض أنواع الحمى .

إن تناول القهوة بكمية قليلة مفيد للإنسان حيث يشعر بالراحة لمدة ساعات بسبب تأثير الكافيين على الجهاز العصبي ، ويلاحظ أن تناولها بعد الأكل يساعد على هضم الطعام .

علي ، لقد حدثتنا عن الفوائد ، فما هي الأضرار ؟
الدكتور أحمد ، الاعتدال مفيد ، فإذا أكثر من تناولها أصبحت خطرًا على
صحة الإنسان لتأثيرها القوي على الجهاز العصبي مما يؤدي إلى الأرق الدائم
والتسمم المزمن واضطراب الجهاز الهضمي وتغير لون الوجه .
لذلك يجب ابتعاد مرضى القلب والضغط المرتفع وذوي الأمراض العصبية
عن تناول القهوة .

علي ، شكرًا يا دكتور أحمد ، وليكن حديثنا ليلة الجمعة القادمة عن
مشروب الحلبة ، فقد لاحظت إدمان شرب الأستاذ حسن للحلبة فهل هي مشروب
الرجال والنساء معًا ؟

هذا ما سنعرفه إن شاء الله

شكرًا لكم جميعًا .

ملخص ما دار في الندوة

- ١- القهوة أو البن المشروب الأكثر شعبية بعد الشاي .
- ٢- الموطن الأصلي للبن مرتفعات الحبشة ثم اليمن ثم سيلان وجاوة وجزر الهند الغربية وأخيرًا البرازيل التي تنتج حوالي ٢/١ الإنتاج العالمي .
- ٣- البن ثلاثة أنواع : العربي ، الكنفولي ، الليبيري ، وهناك أنواع أخرى وغيرهم كالبُن الحبشي وبن روبستا .
- ٤- يطلق على البن خمر المتصوفين لأن المتصوفين يشربون البن من أجل السهر للقراءة والتعبد .
- ٥- يحتوي البن على مادة الكافيين التي تزيد من طاقة القلب وتنبيه الجهاز العصبي .
- ٦- للقهوة أو البن فوائد كثيرة وهي ،
 - أ- تساعد في إدرار البول.
 - ب- القهوة الغير محمصة علاج للإسهال لاحتوائها على مادة التانين.
 - ج- تعالج بعض أنواع الحمى.
 - د- الشعور بالراحة لوجود مادة الكافيين .
 - هـ- منبه للجهاز العصبي المركزي.
 - و- تزيد من طاقة القلب وتقويته.
 - ز- تدخل في صناعة الأدوية التي تقوي القلب وتدر البول وتنشط الجهاز العصبي .

- ٧- من أضرار القهوة ما يلي ،
- أ- تناولها بكثرة يسبب الأرق.
 - ب- تناولها بكثرة قد يؤدي إلى التسمم المزمن.
 - ج- اضطراب الجهاز الهضمي.
 - د - تغيير لون الوجه.
 - هـ- يجب ابتعاد مرضى القلب والضغط المرتفع وذوي الأمراض العصبية عن تناول القهوة .

النصريات

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة ، -
- ١- القهوة مفيدة لمرضى الضغط المرتفع .
 - ٢- تناول القهوة بعد الأكل يساعد على هضم الطعام .
 - ٣- القهوة تساعد على سرعة النوم .
 - ٤- القهوة الغير محمصة علاج للإمساك .
 - ٥- القهوة قد تساعد في إدرار البول .
 - ٦- يجب ابتعاد ذوي الأمراض العصبية عن تناول القهوة .
 - ٧- القهوة بها مادتي الكافيين والكافبول .
 - ٨- البن أو القهوة يزرع في المناطق الباردة .
 - ٩- يقال عن القهوة خمر المتصوفين .
 - ١٠- الموطن الأصلي للبن مرتفعات الحبشة .

الإجابات

- | | |
|--------|-------|
| ٢- صح | X-١ |
| X-٤ | X-٣ |
| ٦- صح | ٥- صح |
| X-٨ | ٧- صح |
| ١٠- صح | ٩- صح |

٣. الحلبة : مفيدة مرضى السكر

وللنساء والنفساء

اجتمع مجموعة من الأدباء والمثقفين كعادتهم ليلة الجمعة في القهى المشهور القريب من الجامع الأزهر ومسجد الحسين ليقضوا ليلتهم قريباً من نفحات الأزهر والحسين ، وفي هذا الجو الديني والروحي يتناولون مشروباتهم المفضلة ، ويتناقشون ويتحاورون ، يتفقون ويختلفون في مناقشة بعض الموضوعات في حلقة مناقشة ويبحث تحت عنوان *Take away*

كانت الحلبة موضوع حلقة تلك الليلة .

افتتح الأستاذ علي - أكبر الحاضرين سناً - الجلسة قائلاً ،

لقد اتفقنا على تكون وجبتنا العقلية القرآنية السريعة تلك الليلة هي الحلبة

التي قال عنها الأطباء : " لو علم الناس منافعها لأشترونها بوزنها ذهباً " .

كما ذكر ابن القيم في الطب النبوي عن القاسم بن عبد الرحمن أن رسول الله

محمد صلى الله عليه وسلم قال : " استشفوا بالحلبة " .

وقيل أيضاً أن رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم قد زار سعد بن أبي وقاص

رضي الله تعالى عنه وهو مريض ، فقال صلى الله عليه وسلم " ادعوه طبيباً "

فدعي الطبيب الحارث بن كلدة ، فنظر إليه ثم قال : ليس عليه بأس أعطوه الحلبة

مع تمر عجوة رطبة يبلخان ثم يأكلهما ، ففعلوا ما أمر به الطبيب ، فبرأ بفضل

الله .

وطبعًا الكلام عن الحلبة يحتاج إلى فتح ملف الحلبة الذي قيل عنها حديثًا
أنها مفيدة لمرضى السكر.

وقد لاحظنا أن الحلبة المشروب المفضل لدى الأستاذ حسن .

فهل يمكن أن يحدثنا سبب ذلك ؟!

حسن ، لقد أجبنا يا شيخنا علي أيها الشيخ القارئ المثقف على جزء كبير

من السؤال .

إن الحلبة مقوية للمعدة وطاردة للديدان ومضادة للالتهابات وذلك
لاحتوائها على مائدة السابونين .

وتستعمل مغلي الحلبة أو مسحوقها لتسمين الأجسام النحيفة !!

وهي تساعد فش شفاء جروح مرضى البول السكري !

وشرب ملعقة كبيرة من مشروب الحلبة الساخن ثلاث أو أربعة مرات

يوميًا يساعد على تسكين حدة السعال عند المصابين بالالتهاب الرئوي .

إن التداوي بالأعشاب والنباتات أصبحت بديلًا قويًا ومناقسًا واعدًا

للأدوية الكيماوية .

لذلك أقول للأخ محمد وهو يشكو من السعال والتهاب اللوزتين جرب

لتأكد بنفسك صحة أقوالي ،

وذلك بغلي الحلبة مع كوب ماء لمدة دقيقة ثم تصفى ويشرب بجرعات

متعددة !!

كما يمكن أخذ جرعة منه كل مرة ويحتفظ بها داخل الفم لمدة دقيقة

ونصف للفرغرة عدة مرات يوميًا وذلك في تنظيف بشرة الوجه !!

وأيضًا تستخدم في تنظيف العين المصابة بالرمد الربيعي وذلك بوضعه
كمادة دافئة ن المشروب على الوجه أو العين مع تغيير الكمادات من وقت لآخر !
رامي ، صدقت يا حسن في أقوالك . لقد كنت أشكو من شدة السعال
والتهاب اللوزتين ، وقرأت ذلك في كتب التداوي بالأعشاب واستخدمت تلك
الوصفات دون دواء طبي فشفيت والحمد لله .

ألم نسمع قول الرسول الكريم، " استشفوا بالحلبة " .

أحمد : أريد أن أضيف إلى أقوال الأخ حسن أن زيت الحلبة المستخرج
منها له فوائد ومنافع كثيرة حيث أمكن استخراج زيت الحلبة لأول مرة في مصر
بإذابة الزيت في مذيبات خاصة لأن كمية الزيت الموجودة في الحلبة قليلة جدًا
لا يمكن الحصول عليها بالعصر .

ثم يستخلص الزيت من هذه المذيبات بطرق أخرى .

قد يتساءل البعض عن أهمية زيت الحلبة ؟

نعم زيت الحلبة هام جدًا للام المرضعة !

إنه يساعد على زيادة إدرار اللبن .

لقد تم تجريب ذلك على مجموعة معينة من الأرنب وتقديم زيت الحلبة لها
لمعرفة العامل المدر للبن ، وكانت النتائج مشجعة جدًا ، وقد طبق ذلك على مجموعة
النساء المرضعات فكانت النتيجة طيبة للغاية حيث تعطي السيدة حوالي عشرين
نقطة منه ثلاث مرات يوميًا طوال الفترة التي يراد فيها زيادة إدرار اللبن .

سعيد ، جميل جميل .

هذه المعلومات قيمة ، إن زوجتي المرضعة تعاني من قلة إدرار اللبن مما يجعلنا نستخدم الألبان الصناعية ، ولمعنا ليس هناك أفيد من لبن الأم ، لذلك سوف استخدم زيت الحلبة مع زوجتي .

شكرًا شكرًا يا أخ أحمد .

لكن نريد أن نعرف لماذا يقبل البعض على أكل الحلبة المنبتة أو المزروعة ؟
أحمد ، الحلبة نبات عشبي شتوي ، وهو نبات معروف ، يكثر زراعته في دول حوض البحر المتوسط ، ويزرع محصول أساسي في مصر والهند والمغرب ، والجزء المستخدم منها هو البذور .

وقد ذكرها أبو قراط وكذلك ابن البيطار في كتابه الجامع لمفردات الأغذية والأدوية ، وأيضًا ابن سينا في قانونه .

نسيت أن أقول لكم أن الحلبة المزروعة تؤكل لأنها غنية بالفيتامينات وخاصة فيتامين (ب) وتقوم لمن يشكون من ضعف الأعصاب .

حسن : أريد أن أضيف تلك المعلومة ، لقد كان الأوروبيون يسخرون منا نحن العرب عندما كنا نقدم شراب الحلبة للنفساء .

ولكن بعد ذلك أثبتت أهمية زيت الحلبة للمرضعات ، وسمعنا حاليًا عن

أدوية عبارة عن خلاصات الحلبة !!

إن الحلبة غنية بمعظم العناصر الغذائية كالبروتينات والكربوهيدرات والأملاح المعدنية كالسيوم والفسفور ، وبعض الفيتامينات مثل فيتامين (ب) فيتامين (ج) ، فيتامين (د) .

أحمد ، الحلبة تدخل أيضًا في صناعة اللحوم المحفوظة وخاصة البسملمة ،
وأيضًا في صناعة الخبز بخلطها مع دقيق القمح والذرة .
المهم ، للحلبة فوائد عديدة وكثيرة جدًا .
لذلك أدعوكم جميعًا لشرب كوب من الحلبة .
وأقترح أن تكون موضوع الحلقة القادمة مشروب الكاكاو .
شكرًا ... شكرًا
إلى اللقاء القادم مع مشروب الكاكاو .

ملخص ما دار في الندوة

- ١- قال الأطباء عن الحلبة: "لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهبًا".
- ٢- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " استشفوا بالحلبة ".
 - ٢- من فوائد الحلبة ،
 - ١- تسكن السعال عند المصابين بالالتهاب الرئوي والتهاب اللوزتين .
 - ٢- تستخدم غرغرة لمعالجة رائحة الفم الكريهة .
 - ٣- تستخدم في تنظيف بشرة الوجه .
 - ٤- زيت الحلبة هام جدًا للام المرضعة لأنه يساعد على زيادة إدرار لبن الأم .
 - ٥- الحلبة المزروعة غنية بالفيتامينات وخاصة فيتامين (ب) لمن يشكون ضعف الأعصاب .
 - ٦- تدخل في صناعة اللحوم المحفوظة وخاصة البسطرمة .
 - ٧- تدخل في صناعة دقيق الخبز بخلطها مع دقيق القمح والذرة .
 - ٨- الحلبة غنية بمعظم العناصر الغذائية البروتينية والكربوهيدراتية .
 - ٩- مشروب الحلبة مقول للمعدة والبنكرياس ، وزيادة وزن النحفاء .
 - ١٠- مشروب الحلبة طارد للديدان .
 - ١١- مشروب الحلبة مضاد للالتهابات لاحتوائها على مادة السابونين .
 - ١٢- مشروب الحلبة يساعد في تنظيف العيون المصابة بالرمد الربيعي بوضع كمادات على الوجه والعين .
 - ١٣- يساعد على تنظيف بشرة الوجه .
 - ١٤- تخفف مرض السكر.
 - ١٥- تزيل الحموضة بغلي ٤٠ جرام من بذورها المطحونة في لتر ماء لمدة ٤/١ ساعة ويأخذ كوب منها مع الزعتر وتخلط بالعسل أو السكر الأسود .

النصريات

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة ، -
- ١- تدخل الحلبة في صناعة اللحوم المحفوظة .
 - ٢- يقدم شراب الحلبة للنفساء .
 - ٣- غرغرة الحلبة ضارة بالفم .
 - ٤- مشروب الحلبة يزيد حدة السعال .
 - ٥- يساعد مشروب الحلبة في شفاء جروح مرضى البول السكري .
 - ٦- يساعد مشروب الحلبة في تنظيف بشرة الوجه .
 - ٧- الحلبة المزروعة فقيرة جداً .
 - ٨- مشروب الحلبة معالج لالتهاب اللوزتين والسعال .
 - ٩- قال الرسول صلى الله عليه وسلم " استشفوا بالحلبة " .
 - ١٠- تدخل الحلبة في صناعة الدقيق .

الإجابات

- | | |
|-------|--------|
| ١- صح | ٢- صح |
| ٢- X | ٤- X |
| ٥- صح | ٦- صح |
| ٧- X | ٨- صح |
| ٩- صح | ١٠- صح |

٤. الكاكو : المشروب الغني بالطاواد

الغذائية

اعتاد مجموعة من شباب مصر المنقف أن يقضوا ليلة الجمعة أسبوعياً في مقهى معروف في أحد أحياء القاهرة القديمة بالقرب من مسجد الحسين والجامع الأزهر حيث تهب عليهم نسيمات مصر الإسلامية ، مصر ملتقى الحضارات ، مصر تعانق الهلال والصليب ، مصر رمز التسامح الديني والوحدة الوطنية .

في هذا المكان المعهود يتناول هؤلاء الشباب المشروبات الساخنة والباردة ، وأثناء ذلك يتفق الجميع على تناول أحد الموضوعات الهامة أو القضايا الساخنة على مائدة البحث والدراسة .

لقد كان موضوع اليوم من سلسلة *Take away* عن الكاكو .

ذلك المشروب الغني بالزيت الدهني المسمى بزبد الكاكو .

والذي يعتبر من أغنى المشروبات بالقيمة الغذائية ، على عكس المشروبات

الأخرى كالقهوة والشاي التي قد تكون عديمة القيمة الغذائية .

إن الكاكو موضوع حلقة اليوم ونريد أن نجيب في تلك الحلقة الحوارية .

على تلك الأسئلة التالية ،

ما هو الكاكو ؟

أين يزرع ؟

ما دول إنتاجه ؟

ما قيمته العدانية ؟

ما أهميته الطبية ؟

وغير ذلك من الأسئلة والاستفسارات .

يبدأ الأستاذ علي - وهو أكبر الأعضاء سنًا - حلقة المناقشة والبحث قائلاً ،
موضوع حلقة الليلة عن نبات لشجرة مستديمة خضراء ، صغيرة نسبيًا
متعددة الأفرع ، أوراقها بيضاء لامعة ، يبلغ ارتفاعها من ثلاثة إلى ستة أمتار .
وشره هذا النبات يبيضه مخططة ، يكون شكلها بعد أربعة أشهر كالخيار
وتحتوي الثمرة على البذور ، وتستخدم بذورها في الغذاء والطب . أعتقد أنكم عرفتم
أن هذا النبات هو الكاكاو .

فهيا بنا نتحاور ونتناقش حول هذا النبات الهام .

أرى أن الأخ رامي يريد التحدث .

تفضل يا أخ رامي ، فالأذن لك صاغية والعقول لك متفتحة ، تحدث يا أخ

رامي .

رامي ، الكاكاو نبات قديم جدًا موطنه الأصلي أمريكا اللاتينية أي أمريكا
الجنوبية ثم نقله الأسبان والبرتغاليين إلى دول ساحل غرب أفريقيا حيث تتوفر
فيها شروط إنتاجه من مناخ مداري رطب ذات حرارة مرتفعة طول العام ، ونسبة
من الرطوبة العالية والأمطار الغزيرة ، وتربة جيدة الصرف ، وضعف حركة الهواء
لأن شدة الهواء تسقط الثمار وتسبب جفاف الثمار . كما تحتاج أيضًا إلى فصل
تقل فيه الأمطار لتعطي ثمارها ، مع توفير أشعة الشمس لتجفيف حبوب الكاكاو .

سعيد لكل تلك الشروط والظروف الطبيعية التي يجب توفرها لنجاح زراعة الكاكاو ، نجد أن دول غرب أفريقيا وشرق البرازيل ومنطقة البحر الكاريبي تمثل حوالي ٩٠٪ من الإنتاج العالمي للكاكاو .
تأتي غانا في مقدمة تلك الدول ثم نيجيريا ثم غرب أفريقيا ، وتعتبر البرازيل ثالث دولة منتجة له عالميًا بعد غانا ونيجيريا .
أما أهم الدول المستوردة له فهي الولايات المتحدة الأمريكية ثم دول غرب أوروبا .

رامي ، أريد أن أضيف أن الكاكاو كان يسمى قديمًا " تيوبروما كاكاو" .
أي غذاء الآلهة ، ومنها اشتق اسم الكاكاو .
وأحب أن أقول أن شار الكاكاو عبارة عن قرون ذات أطراف مدببة .
وكل قرن يحتوي على كثير من البذور التي تجمع وتحمص في أفران خاصة ثم يطحن ويصدر إلى الأسواق ويعرف باسم الكاكاو التجاري .
أحمد ، لقد تحدثتم كثيرًا عن هذا النبات .
لقد اشتقنا إلى معرفة فوائده الغذائية والطبية .
فهل يمكن أن نسمع ذلك من الدكتور سليم ؟
سليم ، نعم نعم .

إن الكاكاو من أهم المشروبات الغنية بالمواد الغذائية وتحتل الدهون أو ما يسمى زبده الكاكاو المركز الأول ثم المواد النشوية والسكرية والبروتينات والأملاح المعدنية كالبيوتاسيوم والفوسفات .

أحمد ، لقد سمعنا أنه يحتوي على مادة منبهة كمادة الكافيين الموجودة بالشاي والقهوة .

فهل هذا صحيح ؟

سليم : نعم إن الكاكاو يحتوي على مادة تشبه الكافيين ، إنها مادة " ثيوبرومين " بنسبة ١٪ .

وتلك المادة تعمل على سرعة نبضات القلب ، وزيادة اندفاع الدم من القلب ، وتزيد من نشاط الخلايا الكلوية .

علي ، وماذا عن استخدامات الكاكاو الغذائية ؟

سليم ، الكاكاو المادة الأساسية في صناعة الشيكولاتة.

ويضاف إليها بعض العطريات كالقرفة والفانيليا وبعض أنواع الدقيق كدقيق السحلب ، فيصير مغذيًا سهل الهضم ، ويمكن أن يضاف إليها اللبن والزبد والبيض فيكون بذلك غذاءً نافعًا ومفيدًا لضعاف الأجسام ، ويستخدم في كثير من الصناعات الغذائية .

ومشروب الكاكاو من المشروبات الهامة في البلاد الباردة وفي وقت الشتاء لأنه يبعث الدفء والنشاط في جسم الإنسان .

سعيد ، وماذا عن استخداماته الطبية يا دكتور سليم ؟!

سليم ، تستخدم زبده الكاكاو في كثير من الأغراض الطبية وخاصة في علاج التهاب الجلد وتشققاته .

كما أن قلويد الثيوبرومين منبه خفيف للقلب ومدر للبول ومنبه للجهاز العصبي المركزي .

علي ، شكرًا يا دكتور سليم .

كفى الحديث عن الكاكو .

أعتقد أن الجو بارد هذه الليلة يشجع على تناول كوب من مشروب الكاكو

لذلك أدعوكم جميعًا إلى هذا المشروب المنعش الكاكو .

وأقترح قبل نهاية جلسة الحوار ، أن يكون الموضوع القادم الكركديه

مشروب أصحاب الضغط المرتفع .

ملخص ما دار في الندوة

- ١- الكاكاو من أغنى المشروبات بالقيمة الغذائية .
- ٢- الكاكاو نبات قديم موطنه الأصلي أمريكا الجنوبية .
- ٣- الكاكاو يسمى تيوبروما كاكاو أي غذاء الآلهة .
- ٤- الكاكاو يحتوي على مادة منبهة كمادة الكافيين الموجوده بالشاي والقهوة .
- ٥- من فوائد الكاكاو ،
 - ١- تستخدم زبده الكاكاو في علاج التهاب الجلد وتشققاته .
 - ٢- مادة قلويد الثيوبرومين الموجودة به منبه خفيف للقلب .
 - ٣- مادة قلويد الثيوبرومين الموجودة به مدرة للبول .
 - ٤- مادة قلويد الثيوبرومين الموجودة به منبه للجهاز العصبي المركزي .
 - ٥- مشروب الكاكاو يبعث الدفء والنشاط في جسم الإنسان .
 - ٦- مشروب الكاكاو مفيد لضعاف الأجسام .
 - ٧- يصنع منه دقيق كدقيق السحلب مغذيًا سهل الهضم .
 - ٨- يستخدم في صناعة كثير من الصناعات الغذائية .
 - ٩- به مادة ثيوبرومين بنسبة ١٪ وتلك المادة تعمل على سرعة نبضات القلب وزيادة اندفاع الدم من القلب ، وتزيد من نشاط الخلايا الكلورية .

التصريات

- أولاً ، ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة ، و X امام الجمل الخاطئة ، -
- ١ - الكاكاو يحتوي على مادة تشبه الكافيين .
 - ٢ - المادة التي تشبه الكافيين تسمى ثيوبرومين .
 - ٣ - الكاكاو ضار للإنسان .
 - ٤ - مشروب الكاكاو مفيد لذوي الأجسام السميئة .
 - ٥ - مشروب الكاكاو منبه خفيف للقلب .
 - ٦ - مشروب الكاكاو غير مدر للبول .
 - ٧ - مشروب البول منبه الجهاز العصبي المركزي .
 - ٨ - يستخدم الكاكاو في علاج التهاب الجلد وتشققاته .
 - ٩ - زبده الكاكاو لا قيمة طبية منها .
 - ١٠ - الكاكاو كان يسمى قديما يتوبروما كاكاو .

الإجابات

- | | |
|--------|---------|
| ١ - صح | ٢ - صح |
| ٢ - X | ٤ - X |
| ٥ - صح | ٦ - X |
| ٧ - صح | ٨ - صح |
| ٩ - X | ١٠ - صح |

٥. الكركديه : مخفض لضغط

الدم المرتفع

اتفق مجموعة من الشباب المثقف أن يلتقوا ليلة أسبوعياً ليتناقشوا ويتحاوروا حول بعض القضايا والمشكلات المحلية والعالمية من أجل صالح المجتمع القومي والعالمي .

وقد وجدوا أن ليلة الجمعة هي أكثر الليالي مناسبة للسهر حيث أن يوم الجمعة عطلة رسمية .

وقد قرروا مناقشة موضوع الكركديه هذا النبات الشافي لضغط الدم المرتفع ، والذي يقال عنه أيضاً الكركديه أو الحماضر الأحمر .

فما هو نبات الكركديه ؟

أين يزرع هذا النبات ؟

ما الشروط الواجب توافرها لنجاح زراعة الكركديه ؟

لماذا يزرع في الوجه القبلي وخاصة محافظة أسوان ؟

ما فوائده الغذائية ؟

ما قيمته الطبية والعلاجية ؟

وغير ذلك من الأسئلة التي ستجاب عنها في حلقة مناقشة هذه الليلة .

افتتح الأستاذ علي - أكبر الحاضرين سناً - الجلسة قائلاً ،

يسعدنا أن نرحب بأخ وصديق عزيز حضر إلينا من جزء عزيز علينا ، من

صعيد مصرنا الغالية ، ومن محافظة أسوان حيث الماضي العظيم والحاضر

السعيد ، حيث المعابد القديمة الفرعونية وحيث أيضا خزان أسوان والسد العالي وأخيراً مشروع توشكي العملاق .

ولحسن الحظ أننا نناقش نبات الكركديه الذي ينمو في محافظة أسوان .

فهل لنا أن نسمع حديث الأخ العزيز الوافد إلينا من صعيد مصر .

الأستاذ سليمان .

سليمان : الكركديه نبات من الفصيلة الخبازية ، موطنه الأصلي وسط

أفريقيا ، وهو يحتاج إلى مناخ حار . ولذلك يزرع في المناطق الاستوائية والحارة .

يزرع هذا النبات في صعيد مصر وخاصة محافظتنا أسوان الحبيبة .

وهو محصول أساسي في السودان الشقيق .

يتميز النبات بلونه الأحمر الياقوتي ، ارتفاعه يصل إلى مترين أوراقه

مفصصة خشنة اللمس .

يحضر شراب الكركديه من أزهارها الحمراء ، ويشرب ساخناً أو بارداً .

يسمى في مصر والسودان باسم الكركديه ، وفي الدول الأخرى باسم الحمض

الأحمر .

وبالمناسبة لقد أحضرت مع كمية كبيرة منه لأقدمها هدية مني لكم أيها

الأخوة الأعزاء .

سأترك الحديث عن فوائده للدكتور أحمد .

أحمد : لقد أنتشر مشروب الكركديه في كثير من دول العالم بعد أن سمعوا عن

قيمه الغذائية والطبية ، فاستغنوا به عن شرب الشاي والقهوة !!

سليمان : ما قيمته الغذائية يا دكتور أحمد ؟

احمد : يحتوي هذا النبات على أحماض عضوية مثل حامض الليمونيك
وحامض الطرطريك لذلك فهو مضاد للعطش ومرطب للجوف وهو أيضا غني
بفيتامين (ج) ، و أوكسالات الكالسيوم .

ويدخل في كثير من الصناعات الغذائية كالمربي والجيلي لأن صبغته
طبيعية مأمونة بدلًا من الصبغات الكيماوية .

علي ، يقولون أنه مفيد لمرضى ضغط الدم المرتفع فما صحة ذلك ؟
أحمد ، إن شراب الكركديه مهدئ للأعصاب ومقوي للدم ولعضلة القلب
وبالتالي في خفض ضغط الدم المرتفع .

سعيد ، يقولون أن مشروبه مطهر للجهاز الهضمي ، وينصح مرضى الجهاز
الهضمي بشربه .

فما سر ذلك ؟

أحمد ، إن مشروب الكركديه مطهر للجهاز الهضمي لأن له تأثير قوي وقاتل
للطفيليات الضارة بالجهاز الهضمي وخاصة المعدة والأمعاء .

وأود أن أضيف أيضًا أنه مهدئ لتقلصات الرحم والأمعاء .

سعيد ، لقد سمعت عن استخدامه كصبغة طبيعية لا ضرر فيها

أحمد ، نعم نعم ، إن صبغته آمنة ليس بها أي ضرر؛ لذلك فلا داعي

للصبغات الصناعية والكيماوية !!

علي ، لقد قرأت عن بحث أعده الدكتور محمد سعيد الأزهري عن الكركديه
ونشر في مجلة الثقافة العدد الرابع ، يحتوي على مادة كبيرة جدًا من أوكسلات .
الجير لذلك فهو يصلح كمصدر نباتي لحامض الأوكساليك الذي يدخل في مواد

الطلاء وأن ألياف هذا النبات قوية جداً يمكن استخدامها في صنع " الأشولة
أو الزكايب " بدلاً من الجوت .

وأيضاً يمكن استعماله في الصيدلية بدلاً من مادة الكارمين التي تدخل
في صناعة الأدوية ومستحضرات التجميل والزينة .

هل تعرفون مثلاً لماذا نشربه صيفاً ، ولماذا هو مضاد للعطش ومبرد للجوف
إنه يحتوي على حامض الليمونيك وحامض الطرطريك المضاد للعطش .

سعيد : لماذا ينصح مرضى الكلى والجهاز البولي بعدم شرب الكركديه ؟!

أحمد : لأن به نسبة عالية من أو كسلات الكالسيوم .

اعتقد أن الوقت قد حان لشرب كوب من الكركديه البارد لمقاومة العطش

وشدة الحرارة .

نستثنى من ذلك الأخ محمود الذي يشكو من كليتيه !!

أقترح أن يكون موضوع ليلة الجمعة القادمة عن الكراوية

فإلى اللقاء مع مشروب الكراوية .

ملخص ما دار في الندوة

- ١- الكركديه نبات من الفصيلة الخبازية موطنه الأصلي وسط أفريقيا.
- ٢- يزرع الكركديه في جنوب مصر وخاصة محافظة أسوان .
- ٣- من فوائدة :
 - أ- مضاد للعطش لأنه به أحماض عضوية مثل حامض الليمونيك وحامض الطرطريك .
 - ب- إنه مرطب للجوف .
 - ج- غني بفيتامين ج وأوكسالات الكالسيوم لذلك فلا يقدم لمرضى الكلى والجهاز البولي .
 - د - به مادة من أوكسالات الجير لذلك يدخل في مواد الطلاء وصنع الأشولة أو الذكايب بدلًا من الجوت .
 - هـ- مفيد لمرضى ضغط الدم المرتفع .
 - و- مهدئ للأعصاب .
 - ز- مقوٍ للدم ولعضلة القلب .
 - ح- مطهر للجهاز الهضمي وقتل الميكروبات لأنه حمضي .
 - ط- مهدئ لتقلصات الرحم والأمعاء .
 - ك- يستخدم كصبغة طبيعية ومستحضرات التجميل .

النمريبات

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة .-
- ١- الكاكاو ضار ضد الجهاز الهضمي .
 - ٢- مشروب الكركديه مخفض لضغط الدم المرتفع .
 - ٣- مشروب الكركديه قاتل للطفيليات .
 - ٤- مشروب الكركديه يؤثر الأعصاب .
 - ٥- مشروب الكركديه مقوٍ للدم ولعضلة القلب .
 - ٦- مشروب الكركديه مهدئ لتقلصات الرحم والأمعاء .
 - ٧- يدخل الكركديه في عمل الصبغات .
 - ٨- الكركديه يدخل في صناعة مواد الطلاء والزكايب .
 - ٩- الكركديه مفيد لمرضى الكلى والجهاز البولي
 - ١٠- الكركديه لا يوجد بها أوكسالات الكالسيوم

الإجابات

- | | |
|-------|-------|
| ٢- صح | ١- X |
| ٤- X | ٢- صح |
| ٦- صح | ٥- صح |
| ٨- صح | ٧- صح |
| ١٠- X | ٩- X |

٦. الكراوية : مشروب الرُّضْع

في علاج المغص والتقلصات

اتفق مجموعة من شباب مصر المثقف ، الذي عرف قيمة القراءة في نهضة الأمم وتقدمها ، وقيام الحضارات على مر العصور ، فنحن نعيش العصر المعلوماتي أو تفجر وثورة المعلومات ، لكل ذلك اهتم هؤلاء الشباب بالقراءة حتى أنهم جعلوا من سهرتهم الأسبوعية حلقات للمناقشة والقراءة والبحث .

ففي أحد المقاهي العربية من الجامع الأزهر ومسجد الحسين يلتقي هؤلاء الشباب ليلة كل جمعة ليطرحوا أحد الموضوعات للمناقشة تحت عنوان *Take away* إنها وجبات غذائية ورياضة عقلية لموضوع من الموضوعات المطروحة للمناقشة .

كان موضوع هذه الليلة : الكراوية أو كراوية كما يسمونه المغاربة .

ما هو نبات الكراوية ؟

أين يزرع ؟

ما شروط زراعته ؟

ما قيمته الغذائية ؟

ما فوائده الطبية ؟

وغير ذلك من الأسئلة التي ستطرح للمناقشة والتي ستجاب عليها في حلقة

تلك الليلة .

افتتح الأستاذ علي أكبر الأعضاء سناً الجلسة قائلاً ،
في الحلقة السابقة تحدثنا عن نبات صيفي يزرع في مصر أو بالأخص
في صعيد مصر ، واليوم نتحدث عن نبات شتوي يزرع في مصر أيضاً تستخدمه
المرضعات لأطفالهن لعلاج الغص والتقلبات المعوية ، كما تستخدمه المرضعات
أيضاً في الأيام الأولى لأهميته في زيادة إدرار لبن الأم .
طبعاً موضوعنا المطروح للمناقشة هو الكراوية .
فمن يريد أن يبدأ الحديث ؟
أرى رغبة الأستاذ حسن في التكلم .
تفضل يا أستاذ حسن ، فنحن جميعاً لك منصتون ولكلاك مستمعون !!
حسن ، الكراوية نبات شتوي ، ولحسن الحظ أنه يزرع في كثير من دول
العالم ومنها مصرنا الغالية .
وتعتبر مصر وهولندا ودول شمال أفريقيا وألمانيا من أكثر الدول
إنتاجاً للكراوية .
لقد قرأت أيضاً أن بذور الكراوية الجافة تحتوي على زيت ملياريسمى
زيت الكراوية ، وهو يحتوي على مواد فعالة أهمها الكارفون والليمونين .
ويوجد تبلك البذور زيوت ثابتة أيضاً ، كما تحتوي على
البروتينات والكربوهيدرات
ومن هنا يتضح قيمة تلك البذور الغذائية .

محمد : لقد قرأت في كتب العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية مثل تذكرة
داود الأنطاكي والجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار أنها طاردة للريح
ومدرة للبول ومسخنة جيده للمعدة ، ومساعدة على هضم الطعام .
ويؤكد ذلك القول ما قاله ابن جزلة في كتابه المناهج .
سأترك الحديث عن فوائد الكراوية الطبية للأخ العزيز الدكتور أحمد .
أحمد : لقد اعترف الطب بأهمية الكراوية الطبية فقد تم إدخالها في كثير
من الأدوية .

فمشروب الكراوية مفيد كما عرفنا للمرضعات في إدرار لبن الأم المرضعة ،
وفي علاج الرضع من المغص والتقلصات .

محمد ، عظيم عظيم .

لقد عرفت سر تقديم زوجتي هذا المشروب لها ولرضيعها الحبيب أحمد .
أكمل يا دكتور أحمد .

أحمد : أنه يفيد في حالة الإمساك ويساعدك على سرعة الهضم وطارده
للديدان والآم القولون والبطن .

علي : إنني أشكو دائماً من الإمساك وعسر الهضم والآم القولون سأجرب
هذا الدواء الرخيص بدلاً من الأدوية الكيماوية .

شكراً يا دكتور أحمد .

آسف لمقاطعتك أكمل حديثك المفيد من فضلك .

ونأمل أن تحدثنا عن زيت الكراوية !

أحمد . زيت الكراوية زيت عطري طيار مفيد جدًا من الناحية الطبية في علاج حالات النزلات وآلام الفاصل والعضلات وسوء الهضم وانتفاخ البطن وغير ذلك من الأمراض .

حسن , هل لزيت الكراوية أهمية في صناعة الغذاء ؟

أحمد , يدخل زيت الكراوية في كثير من الصناعات الغذائية كصناعة الخبز والبسكويت والحلوى لإكسابها الطعم المميز .

حسن , نسمع أيضًا أنه يدخل في حفظ اللحوم , وكذلك صناعة مستحضرات التجميل والكريمات الخاصة بالوجه وكذلك في صناعة معجون الأسنان .

فما صحة ذلك ؟

أحمد , نعم يدخل زيت الكراوية في حفظ اللحوم لأن له فاعلية كبيرة في مقاومة نمو الفطريات والبكتيريا .

ويدخل أيضًا في صناعة مستحضرات التجميل وكريمات البشرة لما له من مفعول جيد في نظافة البشرة وإزالة ما بها من بثور ودمامل .

ويدخل في صناعة معجون الأسنان لأن له فائدة كبيرة للمحافظة على اللثة

أعرف أن الأخ حسن محب للكراوية مستخدم لها

لذلك نترك له الحديث عن كيفية إعداد الكراوية .

تفضل يا أخ حسن .

حسن ، يمكن استخدام الكراوية مغلية بمعدل ملعقة بذور لكل نصف كوب من الماء ثم يصفى المشروب ويشرب منه ويمكن وضع اللبن بدلًا من الماء ، كما يمكن شربه باردًا لعد نقع البذور لمدة كافية .

ويتناوله البعض على شكل زيت من ثلاثة أو أربعة نقط ثلاث مرات يوميًا ، أو تمضغ البذور جيدًا ثم تبلع . أعتقد أن حان الوقت لتناول أحد المشروبات وأقترح أن نشرب سوياً كوباً من الكراوية .

وأقترح أن نشرب سوياً كوباً من الكراوية .

وليكن حديثنا في المرة القادمة عن النعناع .

شكرًا وإلى اللقاء ...

ملخص ما دار في الندوة

- ١- الكراوية نبات شتوي يزرع في كثير من دول العالم ومنها مصر.
- ٢- بذور الكراوية ذات قيمة غذائية كبيرة .
- ٣- من فوائد الكراوية ما يأتي ،
 - أ- طاردة للريح.
 - ب- مدرة للبول .
 - ج- مسخنة جيدة للمعدة.
 - د - مساعدة على هضم الطعام .
 - هـ- مشروب الكراوية مفيد في زيادة إدرار لبن المرضعات .
 - و- مشروب الكراوية مفيد للرضع في علاج المغص والتقلصات .
 - ز- مشروب الكراوية مفيد في علاج الإمساك والغازات .
 - ح- مشروب الكراوية طارد للديدان.
 - ط- مشروب الكراوية مهدئ لآلام البطن والقولون وانتفاخ البطن .
 - ي- مشروب الكراوية معالج لآلام المفاصل والعضلات .
 - ك- يدخل في صناعة البسكويت والحلوى وحفظ اللحوم .
 - ل- يدخل في صناعة مستحضرات التجميل ومعجون الأسنان وكريمات الوجه
 - م- في حالة انتفاخ البطن وطرود الغازات تغلي بذورها ١٠ جرام في لتر ماء مع قليل من القرفة لمدة ١٠ دقائق وتشرب ساخنة قبل الأكل ٢ مرات يوميًا .

النصريات

أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة .-

- ١- الكراوية يعالج الإمساك .
- ٢- الكراوية يساعد على سوء الهضم .
- ٣- الكراوية يساعد في علاج آلام المفاصل والعضلات .
- ٤- الكراوية لا تدخل في صناعة اللحوم لأنها تساعد على نمو الفطريات .
- ٥- الكراوية طاردة للديدان .
- ٦- الكراوية يدخل في صناعة مستحضرات التجميل .
- ٧- الكراوية له فوائد للمرضعات .
- ٨- الكراوية لا يقدم للرضع .
- ٩- الكراوية طارد للريح ومدر للبول .
- ١٠- الكراوية ضار بالمعدة .

الإجابات

- | | |
|-------|-------|
| ٢- X | ١- صح |
| ٤- X | ٢- صح |
| ٦- صح | ٥- صح |
| ٨- X | ٧- صح |
| ١٠- X | ٩- صح |

٧. النعناع : مضاد للتشنجات

وصديق للقلب !!

اجتمع مجموعة الشباب المثقف كعادتهم كل ليلة جمعة للسهر والترفيه في إحدى المقاهي المشهورة في أحد أحياء القاهرة القديمة ، بالقرب من مسجد الحسين والجامع الأزهر.

انتهم هؤلاء الشباب فرصة اللقاء الأسبوعي ليكون ملتقى فكرياً وثقافياً

يتحاورون ويناقشون ، يتفقون .. ويختلفون تحت عنوان *Take away*

فالقراءة غذاء العقول ، والأمة القارئة أمة واعية ناهضة تقدمية .

ومن هنا كانت حلقة الأسبوع عن نبات النعناع الذي قال عنه أنه صديق

القلب . ويقال عنه أيضاً أنه مضاد للتشنجات ولنا أن نعرف إجابات على تلك الأسئلة ،

ما هو نبات النعناع ؟

ما أنواعه ؟

أين يزرع ؟

ما قيمته الغذائية ؟

ما فوائده الحلبية ؟

لماذا نشربه ؟

ما هو زيت النعناع ؟

ما قيمة وفائدة هذا الزيت ؟



لماذا نضع النعناع على مشروب الشاي ؟

هذه الأسئلة وغيرها ستكون موضوع حلقة ليلة الجمعة الحالية .

بدأ الأستاذ علي وهو أكبر الأعضاء سنًا الحلقة الفكرية قائلًا ،

موضع حلقة الليلة عن نبات مشهور من الفصيلة الشفوية .

تنتشر زراعته في كل دول العالم لما له من قيمة غذائية وطبية قديمة .

تحدث عنه ابن سينا في كتابه القانون في الطب بأنه إذا شربت عصارته

مع الخل قطلعت سيلان الدم في البطن يضمده الجبهة للصداع ، يقوي المعدة

ويساعد على الهضم ...

وقد تحدث عنه داود الأنطاكي في تذكرته فيقول عنه ،

أنه يمنع الغثيان وأوجاع المعدة ، ويطرد الديدان بالعسل والخل ، يقوي

القلب ، ويسكن وجع وآلام الأسنان .

طبعا عرفنا هذا النبات .

إنه نبات النعناع !!

يرغب الأستاذ محمد في الحديث .

تحدث يا أستاذ محمد .

محمد ، يحتوي النعناع على زيت طيار من المنثول والمنثون ومواد دابغة

ومسكنة للتشنجات ومدرة للصفراء ومضادة للالتهابات وهو نبات عطري ، له

أنواع كثيرة أهمها النعناع البلدي الذي يتميز زيتة برائحته القوية وطعمه اللاذع

لونه أصفر مائل للخضرة يتحول إلى داكن اللون .

والنوع الآخر يسمى النعناع الفلفلي الأبيض والذي يتميز بكثرة زيت المنثول والمنثون والسينول والكادينين والليمونين ويجب أن يجفف الأوراق والأغصان الفضة قبل مرحلة الإزهار في الحقل ، وعند درجة حرارة لا تتعدى ٣٥ درجة مئوية حيث تعبأ وتخزن .

أتترك الحديث عن قيمة النعناع الطبية والغذائية للدكتور أحمد .

تفضل يا دكتور أحمد ، تحدث أيها الأخ العزيز .

الدكتور أحمد : شكراً يا أخ محمد .

النعناع مسكن للآلم وتقلصات الدورة الدموية وسوء الهضم ويفيد

المعدة والأمعاء .

محمد : هناك تشابه كبير بين فوئد الكراوية والنعناع الطبية .

ألست معي في ذلك ؟

الدكتور أحمد : نعم نعم .

فكلاهما مفيد في حالات الإمساك وسوء الهضم !!

كلاهما مفيد في المعدة والأمعاء !!

كلاهما يدخل في مستحضرات التجميل ومعجون الأسنان !!

كلاهما يدخل في صناعة الحلوى والبسكويت !!

علي ، ما فائدة النعناع للجهاز التنفسي ؟

الدكتور أحمد ، يدخل زيت النعناع في كثير من الأدوية لإكسابها طعمًا مميزًا

ورائحة مقبولة وخاصة أدوية السعال والكحة والأدوية اللطيفة لانتهابات الزور

والحلق .

ويستخدم في الغرغرة ومعاجين الأسنان .
وفيد أيضاً في حالات القلق والتوتر العصبي .
علي ، هناك فوائد أخرى كثيرة للنعناع منها :
علاج التهابات الثدي وذلك بعمل لبخة من ورق النعناع المهروس ولباب
الخبز والخل حيث توضع هذه اللبخة فوق منطقة الألم وتحفظ بقطعة من الشال
النظيف ، وكذلك الالتهابات والحكة الجلدية بلبخة من الأوراق المهروسة .
حسن ، هناك أمور لا ينبغي تناول النعناع فيها . منها في حالات الحمى
وارتفاع درجة الحرارة
كما ينصح بعدم الاستمرار في تناول النعناع لأكثر من ثمانية أسابيع
بصورة مستمرة .

محمد ، أريد أن أبين أنواع وأشكال النعناع وجرعاته .
قد يتم نقع أوراقه والأعضاء الزهرية الغضة في الماء بمعدل ملعقتين أو ثلاثة
لكل كوب ماء ويترك عدة ساعات .

ثم يؤخذ منه كوب أو كوبان يوميًا لمدة ٨ أسابيع مستمرة
أو مغليًا في الماء لمدة وجيزة ثم يبرر ويشرب أو وضع ثلاثة أو أربعة نقط من
الزيت على كوب من الشاي الدافئ .

علي ، أعتقد أنه قد حان الوقت لنهاية اللقاء .
وأقترح أن يكون موضوع اللقاء القادم عن الزنجبيل الذي نسمع عنه كثيرًا
إلى اللقاء في ليلة الجمعة القادمة .

ملخص ما دار في الندوة

- ١- النعناع نبات مشهور من الفصيلة الشفوية ينتشر زراعته في كل دول العالم تقريبًا .
- ٢- هناك تشابه في فوائد كل من الكراوية والنعناع .
 - ٢- من فوائد النعناع ما يلي ،
 - أ- مفيد في حالات الإمساك وسوء الهضم .
 - ب- مفيد للمعدة والأمعاء .
 - ج- مفيد في حالات القلق والتوتر العصبي .
 - د- مفيد في حالات الالتهابات والحكة الجلدية والنثدي بعمل لبخة من ورق النعناع ولباب الخبز والخل وتوضع فوق منطقة الألم .
 - هـ- مفيد لالتهابات الزور والحلق والكحة .
 - و- يمنع الغثيان وأوجاع المعدة .
 - ز- طارد للديدان بالعسل والخل .
 - ح- يقوي القلب .
 - ط- يسكن وجع وآلام الأسنان .
 - ي- يساعد على الهضم .
 - ك- يضمد به الجبهة للصداع .
 - ل- به زيت طيار مسكن للتشنجات ومدرة للصفراء ومضادة للالتهابات .
 - م- للتنشيط الجنسي يؤخذ كوب عند النوم .

النمير يبارت

- أولاً ، ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة ، و X امام الجمل الخاطئة .
- ١- النعناع يقوي المعدة ويساعد على الهضم .
 - ٢- النعناع به زيت طيار مسكن للتشنجات ومدرة للصفراء .
 - ٣- النعناع يضعف القلب .
 - ٤- النعناع يزيد آلام الأسنان .
 - ٥- النعناع يعالج تقلصات الدورة الدموية .
 - ٦- النعناع يدخل في صناعة الحلوى والبسكويت .
 - ٧- النعناع ضار بالجهاز التنفسي .
 - ٨- النعناع يدخل في الغرغرة .
 - ٩- يستخدم لبخة النعناع في علاج الالتهابات .
 - ١٠- النعناع طارد للديدان .

الإجابيات

- | | |
|-------|--------|
| ١- صح | ٢- صح |
| ٢- X | ٤- X |
| ٥- صح | ٦- صح |
| ٧- X | ٨- صح |
| ٩- صح | ١٠- صح |



٨. الزنجبيل : مغو للمعدة

ومنبه للأعصاب

في أحد المقاهي المعروفة بالقرب من مسجد الحسين والجامع الأزهر يجتمع مجموعة من مثقفي مصر في مختلف مجالات العلم والمعرفة .
اتفقوا جميعاً على اللقاء في تلك المقهى ليلة كل جمعة بعيداً عن عناء العمل ومشاكل الحياة .

اتفقوا جميعاً على أن يطرحوا أحد الموضوعات للقراءة والإطلاع والبحث ، ثم يتم مناقشة هذا الموضوع ليلة الجمعة في وجبة غذائية عقلية ، وكان موضوع حلقة تلك الليلة هو الزنجبيل الذي ورد في قرآننا الكريم في سورة الإنسان في قوله تعالى،

﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ [سورة الإنسان: ١٧]

لذلك نريد أن نعرف المزيد عن الزنجبيل ما هو هذا النبات ؟

أين يزرع ؟

ما شروط زراعته ؟

هل له فوائد غذائية ؟

ما قيمته العلاجية والطبية ؟

سنجد الإجابة على تلك الأسئلة وغيرها في لقاء الليلة

كالمعتاد بدأ الأستاذ علي أكبر الأعضاء سنأ اللقاء المعهود قائلاً ،

نحن الآن مع مشروب الزنجبيل الذي قال عنه الله عز وجل في كتابه الكريم وقرآنه

العظيم ﴿وَتُسْقَىٰ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ [سورة الإنسان: ١٧]

فما هو هذا الزنجبيل الذي تشرف وتكرم بوروده في قرآننا الكريم هذا ما سنناقشه في حلقة الليلة .

تفضل يا أستاذ حسن ، أرى أنك ترغب في الكلام !

حسن ، الزنجبيل نبات عشبي معمر ، موطنه أواسط آسيا ، يُزرع في الصين وجنوب شرق آسيا في الفلبين وسيلان وأفريقيا واليابان والمكسيك .

له سيقان (زيزومات) تشبه سيقان البوص أي الغاب ، وتغطي سيقانه بأوراق حشفية ومتفرعة كأصبع اليد .

علي ، تأكيد لصحة أقوالك يا أخ حسن فإنهم يطلقون عليها اسم الأيادي .

لقد قرأت أن الزنجبيل نبات عشبي معمر عطري من الفصيلة الزنجبيلية ، وأصل موطنها بلاد الصين وجنوب شرق آسيا ، وأن الجزء المستخدم منه هو الساق أي الزيزومات المهم نريد معرفة قيمة هذا النبات العشبي في صناعة الغذاء .

فهل يمكن أن يحدثنا عنه الأخ سالم أستاذ التغذية .

سالم ، يدخل الزنجبيل في صناعة العديد من أنواع الفطائر والحلوى وخاصة في المناطق الباردة وذلك لرائحته العطرية . كما أنه يبعث الدفء وحرارة في جسم الإنسان .

ويدخل أيضًا في صناعة المربيات مع العسل وخاصة لمرضى الأمراض الصدرية.

علي ، شكرًا لك يا دكتور سالم .

لقد حان الوقت أن نعرف قيمة هذا النبات العشبي من الناحية الطبية

والصحية .

لذلك نود سماع كلام الدكتور أحمد ، فنحن نسمع أن الزنجبيل أنه فاتح

للشهية وطارد للرياح ، معرق ومدر لإفراز اللعاب ونبه ومقو للمعدة فما صحة

ذلك ؟!

أحمد ، نعم ... نعم

الزنجبيل مفيد جدًا في علاج عسر الهضم وطارد للغازات .

مفيد جدًا في علاج عسر الطمث .

يستخدم في علاج المعدة والكبد .

علي ، لقد قرأت عن أبي نعيم في كتابه الطب النبوي ، قول أبي سعيد

الخدري رضي الله عنه " أهدي ملك الروم إلى رسولنا محمد صلى الله عليه وسلم

جرة زنجبيل ، فأعطى كل إنسان قطعة وأعطاني قطعة " .

وقد أكد ذلك ذكر الزنجبيل في قرآننا الكريم .

وقيل أنه عرف منذ القدم ، عرفه اليونانيون القدماء والعرب ، وقد دخل

في كثير من المركبات الدوائية القديمة اليونانية والعربية .

أحمد ، حقًا ، للزنجبيل فوائد طبية عديدة منها ،

إنه يفيد في زيادة إفراز اللعاب وتلطيف التهابات الحلق والحنجرة وعلاج

نزلات البرد والسعال والغص القولوني .

علي . لقد سمعت أيضًا أنه موسع للأوعية الدموية وزيادة العرق والشعور
بالدفء وتلطيف الحرارة .

أحمد ، نسيت أن أقول لكم أن الزنجبيل يحتوي على زيت طيار موجود
في الساق ويمكن الحصول عليه بطريقة التقطير البخاري للسيقان أي الزيزومات
بعد تقشيرها وطحنها ، ويمكن شراب مغلي الزيزومات ويفضل ٢/١ ملعقة من
مسحوقه إلى ملعقة عسل النحل وفنجانا من الماء المغلي ويشرب هذا المسحوق .
أعتقد أن الوقت قد حان لتجربة كوب ن مشروب الزنجبيل .
إلى اللقاء مع الحبة السوداء أو حبة البركة ، إن شاء الله .

ملخص ما دار في الندوة

الزنجبيل ذكر في القرآن الكري في قوله تعالى،

﴿وَتُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ [سورة الإنسان: ١٧]

- ١- الزنجبيل نبات عشبي معمر موطنه أواسط آسيا .
- ٢- الزنجبيل يطلق عليه الأيادي لأن سيقانه مغطاة بأوراق حرسفية ومتفرعة كأصابع اليد .
- ٣- من فوائده :
 - أ- يدخل في صناعة الفطائر والحلويات والمربى .
 - ب- فاتح للشهية .
 - ج- طارد للرياح .
 - د- مُعَرِّق .
 - هـ- مدار لإفراز اللعاب .
 - و- منبه ومقو للمعدة والقلب .
 - ز- علاج لعسر الهضم .
 - ح- علاج لعسر الطمث .
 - ط- ملطف ويزيد إفراز اللعاب .
 - ي- معالج لنزلات البرد والتهابات الحلق والحنجرة والسعال .
 - ك- معالج للمغص القولوني .
 - ل- موسع للأوعية الدموية وزيادة العرق وتلطيف الحرارة
 - م- يساعد في زيادة سرعة دوران الدم وزيادة سيولته .

النصريات

- أولاً ، ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة ، و X امام الجمل الخاطئة :-
- ١- الزنجبيل يساعد على عسر الهضم .
 - ٢- الزنجبيل طارد للغازات
 - ٣- الزنجبيل مدر لإفراز اللعاب .
 - ٤- الزنجبيل يساعد على نزلات البرد والتهاب الحلق .
 - ٥- الزنجبيل موسع للأوعية الدموية .
 - ٦- الزنجبيل مدر للطمث .
 - ٧- الزنجبيل يدخل في صناعة الفطائر والحري .
 - ٨- الزنجبيل يعالج السعال والمغص القولوني .
 - ٩- الزنجبيل ذكر في القرآن الكريم .
 - ١٠- الزنجبيل مضعف للمعدة .

الإجابات

- | | |
|-------|-------|
| ٢- صح | X-١ |
| X-٤ | ٢- صح |
| ٦- صح | ٥- صح |
| ٨- صح | ٧- صح |
| X-١٠ | ٩- صح |

٩. حبة البركة أو الحبة السوداء

شفاء من كل داء

في مقهى من المقاهي الشهيرة حي من أحياء القاهرة القديمة وبالقرب من الجامع الأزهر ومسجد الحسين ، وفي هذا الجو الروحي والديني أعتاد مجموعة من شباب مصر من الأدباء والعلماء والمثقفين في مختلف المجالات أن يصلوا العشاء في الأزهر أو مسجد الحسين ثم يلتقوا جميعاً في تلك المقهى لتناول المشروبات في ليلة الجمعة أسبوعياً ، وأثناء سهرتهم اعتادوا على مناقشة أحد الموضوعات المتفق عليها بعد القراءة عنه .

وفي تلك الليلة كان موضوع المناقشة عن حبة البركة أو الحبة السوداء التي عرفها أطباء العرب والمسلمين ووصفوها في علاج كثير من الأمراض ولها أسماء كثيرة منها كمون أسود ، قحت ، جلجلان أسود ، وقد قال عنها سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم في حديثه الصحيح .

”عليكم بهذه الحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام“ صدق

رسول الله صلى الله عليه وسلم .

ولقد افتتح الأستاذ علي كعادته وهو أكبر الأعضاء سنّاً حلقة المناقشة

قائلاً: الليلة نتحدث عن حبة مباركة أوصى باستخدامها رسولنا الكريم وأدرك

الطب الحديث قيمتها الطبية ، فوجدت حبوب باسمها وتلك الحبة تأتي من

نبات عشبي ، تسمى بالفارسية باسم شونيز فع تلك الحبة : الحبة السوداء أو حبة

البركة أو الشونيز يكون حديث الليلة .

تفضل يا أستاذ حسن أرى رغبتك في الكلام . فقد عاهدتك متحمسًا
مستخدمها منذ زمن طويل .

تحدث يا حبيب حبة البركة ... يا صديق الحبة السوداء أو الشونيز بلغة
أهل فارس نحن لك منصتون ...

حسن ، حبة البركة حبة مباركة أوصى بها الرسول الكريم لقد كتب فيها
كثير من الكتاب ، فقد تحدث عنها ابن سينا في كتابه المشهور القانون فيقول أن
الشونيز حريفًا مقطوع للبلغم جلاء ، ويحلل الرياح والنفخ وتنقيته بالغة ويقول عنها
داود الأنطاكي في تذكرته أن استعماله مع الزبيب كل صباح يُحمر اللون ويصفىها
ورماده يقطع البواسير شربًا وطلاء ، وإن طُبِّخ مقلود بالزيت وقُطِر في الأذن شفى
من الصمم ، وفي الأنف شفى من الصمم . وفي الأنف شفى من الزكام
وهو ترياق السموم .

علي ، شكرًا يا أخ حسن ويسعدنا أن يكون معنا الأخ سليم ابن صاحب
تاجر الأعشاب والتوابل المشهور .

يسعدنا أن يجيب على كل التساؤلات والاستفسارات وأريد منه أن يفسر
لي أهمية زيت حبة البركة في علاج القلق والتوتر العصبي !

سليم ، إن إضافة ٣-٥ نقط من زيت حبة البركة على فنجان القهوة
أو الشاي يساعد في إزالة القلق والتوتر العصبي .

إنه يفيد أيضًا في علاج الكحة والربو والسعال الديكي وأيضًا يمكن أن يفيد
في علاج الانتفاخ وطرود الغازات وذلك من خلط كميتين من مسحوق ومسحوق
سكر النبات ويؤخذ ٢/١ ملعقة من المسحوق صباحًا ومساءً .

فيطرد الغازات ويقضي على الانتفاخ .

حسن ، نسمع أن حبة البركة مفيدة في علاج الصداع .

فما صحة ذلك ؟

سليم ، إن استخدام مسحوق حبة البركة والينسون والقرنفل بنسب متساوية وتناول ملعقة من المخلوط قبل الإفطار وملعقة قبل العشاء يوميًا مع الماء لتسهيل بلعه سيكون ذلك علاجًا أكيدًا للصداع .

محمد : نسمع أن حبة البركة مفيدة لمرضى السكر.

فما قولك حول علاجها للسكر ؟

سليم : إن استخدام حبة البركة ، حب الرشاد ، المر ، قشر الرمان بنسبة

١ : ٢/١ : ٢/١ بالترتيب وتسحق جيدًا لعمل سقوف ويؤخذ منها ٢/١

ملعقة على الريق يوميًا إن ذلك علاج مهم لمرضى السكر.

علي ، ما موقف حبة البركة من علاج آلام الظهر والالتهابات الجلدية ؟

أحمد ، أستسمح الأخ سليم في الإجابة على هذا السؤال لقد جربت ذلك

بنفس ونجحت في ذلك .

لقد كنت أشكو من آلام شديدة في ظهري قرأت عن علاجها بحبة البركة

وذلك بعمل عجينة من مسحوقها مع عسل النحل النقي ودهنت بها ظهري صباحًا

ومساءً بعد الإفطار والعشاء لمدة عشرة أيام . فشفيت من الآلام بإذن الله .

أما عن الالتهاب الجلدية التي كان يعاني منها طفلي محمود فقد قمت

بعمل عجينة من مسحوقها وخل التفاح ووضعتها على الجزء المصاب لمدة ٤ ساعات

يوميًا ولدة أسبوع فقم الشفاء بحمد الله .

وهذه العجينة تفيد في علاج البرص والبهاق أيضًا .

سليم ، أريد أن أضيف أنها تفيد في حالة الارتخاء الجنسي الذي نعاني منه وذلك بعمل خليط من مسحوقها وزيت الزيتون واللبن الدكر .

علي : هل يمكن أن ننسى استخدامها في صناعة الفطائر والمربى كالمفتحة وصناعة الألبان كالجبين .

عمومًا كفى ما قلناه وليكن حديثنا عن الينسون في الجمعة القادمة إن شاء

الله .

ملخص ما دار في الندوة

- ١- حبة البركة أو الحبة السوداء أو الكمون الأسود أو الجلجلان الأسود أو شونيز أو قحط أو قحت حبة مباركة أوصى بها الرسول صلى الله عليه وسلم .
- ٢- حبة البركة أو الحبة السوداء له فوائد منها ،
 - أ- إذا نُعمت أو سُحقت مع الخل تنقي الدم
 - ب- إذا استخدم حبة البركة ، حب الرشاد ، المر ، قشر الرمان بنسب ١ : ١ : ٢/١ : ٢/١ وتسحق جيدًا لعمل سقوف ويؤخذ منها ٢/١ ملعقة على الريق تعالج مرضى السكر .
 - ج- علاج للالتهابات الجلدية وآلام الظهر بعمل مسحوق منها غسل النحل النقي ويدهن بها الظهر صباحًا ومساءً بعد الإفطار والعشاء لمدة عشرة أيام أو المسحوق مع خل التفاح ووضعها لمدة ٤ ساعات يوميًا أسبوعيًا كاملًا وهذه العجينة تعالج اليرص والبهاق .
 - د- في علاج الضعف الجنسي بعمل خليط منها وزيت الزيتون واللبنان الذكر .
 - هـ- تفيد في علاج الكحة والربو والسعال العصبي والنزلات الصدرية .
 - و- مسحوقها مع الخل والمضمضة بها باردًا يعالج وجع وآلام الأسنان .
 - ز- تعالج الصداع بتناول مسحوقها + الينسون + القرنفل بنسب متساوية وتناول ملعقة قبل الإفطار وقبل العشاء مع بلعه بالماء .
 - ح- أخذ ٢ إلى ٥ نقط من زيت حبة البركة يساعد في إزالة القلق والتوتر العصبي .
 - ط- زيت حبة البركة يساعد في علاج الكحة والربو والسعال الديكي .
 - ي- تعالج الانتفاخ وتطرد الغازات بخلط كميات متساوية من مسحوقه وسكر النبات ويؤخذ ٢/١ ملعقة صباحًا ومساءً .

نصريات

أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة ، -

- ١- حبة البركة شفاء من كل داء .
- ٢- حبة البركة هي الحبة السوداء .
- ٣- حبة البركة ضارة بمرضى السكر.
- ٤- حبة البركة تستخدم في علاج آلام الظهر.
- ٥- عجينة حبة البركة تشفي البرص والبهاق
- ٦- حبة البركة لا تعالج الانتفاخ والغازات .
- ٧- حبة البركة تساعد في علاج القلق والتوتر.
- ٨- حبة البركة تسمى بالفارسية كمون أسود.
- ٩- حبة البركة تساعد في علاج الصواع .
- ١٠- حبة البركة تساعد في علاج الكحة والربو.

الإجابات

- | | |
|-------|--------|
| ١- صح | ٢- صح |
| ٣- X | ٤- صح |
| ٥- صح | ٦- X |
| ٧- صح | ٨- X |
| ٩- صح | ١٠- صح |

١٠. أنيسون أو البنسون :

صديق الجنس اللطيف

اجتمع مجموعة من شباب مصر المتقف كعادتهم ليلة الجمعة أسبوعيًا في أحد المقاهي المشهورة بأحد أحياء القاهرة القديمة بالقرب من مسجد الحسين والجامع الأزهر ، يتسامرون ويتحدثون ، يتناقشون ويتحاورون ، يتفقون ويختلفون في مناقشة شتى القضايا ومختلف المشكلات التي تهمهم وتهم شرائح المجتمع المختلفة .

فالاختلاف في الرأي طالما للصالح العام لا يفسد للود قضية .

فهم يحسون بالمشاكل ويؤمنون بضرورة دراستها وحلها لكل ذلك اتفقوا على أن يجعلوا من سهرتهم الأسبوعية وجبات غذائية عقلية سريعة ، وحلقات للمناقشة والبحث بعد قراءة واعية مستنيرة .

كأن موضوع حلقة الليلة عن الأنيسون أو البنسون هذا النبات الحولي وهو من النباتات الخمية كالشبت ، موطنه الأصلي دول حوض البحر الأبيض المتوسط وبخاصة شمال أفريقيا ويزرع أيضًا في مصرنا الغالية .

يُعرف في دول شمال أفريقيا بالكمون الحلو المدر أو الكمون المركب ، يزرع أيضًا في ألمانيا وروسيا وهما من أكثر الدول إنتاجًا له ؛ كما يزرع أيضًا في أسبانيا والهند .

والجزء المستخدم منه هو الثمار المجففة الناضجة .

والتي يُستخرج منها زيتة الطيب المشهور .

بدأ الأستاذ علي وهو أكبر الأعضاء سنًا حلقة المناقشة قائلاً :

لقد اعتدنا أن نتحدث عن أحد النباتات الغذائية والطبية ليلة كل جمعة وسيكون حديثنا الليلة كما اتفقنا عن الينسون الذي يشربه كثيرًا الأستاذ حسين ونريد أن نجيب على التساؤلات الآتية .

ما هو نبات الينسون أو الينسون ؟

أين يزرع ؟

ما شروط زراعته ؟

بما يسمونه دول شمال أفريقيا ؟

ما قيمته الغذائية ؟

ما أهميته الطبية ؟

هذه الأسئلة وغيرها موضوع حلقة الليلة .

أرى أن يكون الأستاذ حسين معشوق شراب الينسون أول المتكلمين .

تفضل يا أستاذ حسين تكلم فنحن لك منصتون .

الأستاذ حسين : لقد قرأت في الكتب أن ثمار الينسون تحتوي على زيوت

طيارة بنسبة ٥% ، ويمكن الحصول على زيوته الطيارة بواسطة التقطير .

وهناك أيضًا الزيوت الثابتة وتمثل بنسبة ٣٠% فيتم استخراجها بالعصر

بعد تليين البذور بالبخار .

ويحتوي الينسون أيضًا على المواد الكربوهيدراتية والبروتينية والدهون

وأكسالات الكالسيوم .

علي ، معنى ذلك أن الينسون يحتوي على عظم العناصر الغذائية .

حسين ، نعم نعم

لقد تحدث عنه داود الأنطاكي وقال عنه أنه هو الرازيانج الرومي .

وهذا خطأ لأن الرازيانج الرومي نبات مختلف عن الينسون .

وقد تحدث عنه أيضًا النبات زيت الينسون الذي يستخدم كطارد للغازات

ومانعًا للمغص ، ويجب ألا تزيد جرعته عن ١ . ٠ مللي .

ويشرب مغليًا للمغص ونقلصات الجهاز الهضمي أو منقوعًا بمعدل ملعقة

لكوب الماء الساخن لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب .

أما من جهة استخداماته الطبية فليس ذلك مجالي ، فالمجال والحديث

للاخ الطبيب أحمد .

أحمد ، الينسون يدخل في مستحضرات الكحة ولذلك فإن شرب مغلي

الثمار يفيد في حالات السعال والبلغم والصداع وضيق التنفس . وهو أيضًا يفيد

الجهاز الهضمي ويفتح الشهية ويعالج الأرق .

حسن ، يقال أن الينسون مفيد جدًا للسيدات .

فما صحة ذلك القول ؟

أحمد ، إن الينسون منبه للرحم ولذلك فإنه يستخدم في إدرار الطمث ، وهو

منشط لإفرازات الدورة الشهرية ومقو للمبايض عند النساء ومقو للمطلق عند الولادة

وهو أيضًا مدر للبن .

علي ، يقال أنه يدخل في صناعة المبيدات الحشرية والمراهم والكريمات فما

سر ذلك .

أحمد ، نظرًا لاحتوائه على نسبة كبيرة من الأنيثول فهو يدخل في صناعة
المبيدات الحشرية وفي قتل القمل وعلاج الجرب .

حسين ، أحب أن أضيف إلى قول الدكتور أحمد أن الينسون يدخل
في صناعة مستحضرات التجميل ومعجون الأسنان لحماية اللثة ، وكذلك في كثير
من الصناعات الغذائية كالفطائر والحلوى والبسكويت .

علي ، يقال عنه أنه يزيل الصمم ويدر الفضلات ويقلل القدرة الجنسية عند
الرجال .

نريد توضيحًا لذلك يا دكتور أحمد .

أحمد ، حقًا ما يقال عنه !

إنه يزيل الصمم إذا طبخ بدهن الورد وقُطِرَ به الأذن كما أنه يدر الفضلات
لأنه يطرد الغازات وتقلصات الجهاز الهضمي وتطبل البطن .

وهو مهدئ لذلك أنصح بعدم الإفراط في شربه لأنه إذا كان يهدئ الأعصاب
فإنه يقلل من القدرة الجنسية عند الرجال .

لذلك فسوف أدعوكم إلى تناول مشروب آخر غير مشروب الينسون .

وأترك لكم حرية اختيار هذا المشروب .

وشكرًا وإلى اللقاء .

ملخص ما دار في الندوة

١. الينسون أو الأنيسون اسمه عند بلاد شمال أفريقيا أو أوطان المغرب حبة حلوة أو حبة حلاوة أو كمين حلو .
٢. من فوائده ،
 - أ- بذوره مع بذور الكروية والكزبرة والشمار بأجزاء متساوية تنقي الجسم والدم .
 - ب- يحتوي على معظم العناصر الغذائية .
 - ج- مشروبه يسكن المغص وتقلصات الجهاز الهضمي .
 - د- ينشط الهضم ويزيل انتفاخ البطن .
 - هـ- يدر البول .
 - و- يعالج الأرق .
 - ز- منبه للرحم ومدر للطمث ومنشط لإفرازات الدورة الشهرية ومقو للمبايض وللطلق عند النساء .
 - ح- مدر للبن الأم .
 - ط- منظم لكل أعضاء الجسم وخاصة القلب والكبد والجهاز التنفسي .
 - ي- مضمضة للفم وغسول لفروه الرأس .
 - ك- يزيل الصمم ويدر الفضلات ويقلل القدرة الجنسية .
 - ل- يعالج الصداع .

نمبريات

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة .-
- ١- الينسون مدر للبول والطمث .
 - ٢- الينسون يقوي القدرة الجنسية .
 - ٣- الينسون يعالج الصداع .
 - ٤- الينسون منبه للرحم .
 - ٥- الينسون يسكن المغص وتقلصات الجهاز الهضمي .
 - ٦- الينسون يؤدي إلى عسر الهضم .
 - ٧- الينسون منشط لإفرازات الدورة الشهرية .
 - ٨- الينسون يستخدم كمخمضة .
 - ٩- الينسون اسمه أيضاً كمون حلو .
 - ١٠- الينسون ضار على القلب .

الإجابات

- | | |
|------|-------|
| X-٢ | ١- صح |
| صح-٤ | ٢- صح |
| X-٦ | ٥- صح |
| صح-٨ | ٧- صح |
| X-١٠ | ٩- صح |

١١. الزيتون شجرة مباركة في طور سيناء

على شاطئ البحر المتوسط ، وفي مدينة الإسكندرية ، وبالقرب من مبنى مكتبة الإسكندرية الحديثة التي تعبر عن تلاقى الحضارات الإنسانية وتعانقها جميعًا .

في هذا المكان الرائع ، التقى مجموعة من الشباب في مختلف مجالات العلم والمعرفة هربًا من شدة حرارة الصيف بمدينة القاهرة ، اتفقوا على أن يجلسوا على شاطئ البحر مساء كل يوم يتسامرون ويتحاورون في وجبة غذائية عقلية سريعة إيمانًا منهم أن القراءة غذاء العقول وأساس حضارة الشعوب وتقدمها .
في هذه الليلة كان الحديث عن شجرة مباركة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبح للأكلين .

شجرة دائمة الخضرة ، يصل ارتفاعها ٦ متر تقريبًا ، أوراقها بسيطة متقابلة . يسيل من جذوعها راتنج صمغي يسمى راتنج الزيتون الذي يستعمل في صناعة الروائح العطرية .

- أزهارها طيبة اللون والرائحة .
- تنتشر زراعتها في منطقة البحر المتوسط وجنوب أوروبا .
- أظنكم عرفتم هذه الشجرة !
- إنها شجرة الزيتون المباركة والتي اتخذت أغصانها رمزًا للسلام والأمان والخير والوفاء .

سيكون لقاء الليلة حول الزيتون .

ما هي تلك الشجرة ؟

ما أهميتها الدينية ؟

ما قيمتها الغذائية ؟

ما فوائدها الطبية ؟

هذه الأسئلة وغيرها موضوع حوار الليلة .

بدأ الأستاذ علي أكبر الأعضاء سنًا حلقة حوار الليلة قائلاً ،

حديثنا الليلة عن الزيتون الذي أقسم الله سبحانه وتعالى به في سورة التين

﴿والتين والزيتون ﴿١﴾ وطور سين ﴿٢﴾﴾ [سورة التين: ٢]

وقد سماها الله عز وجل بالشجرة المباركة في سورة النور الآية ٣٥ :

﴿يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ

نَارٌ نُورٌ عَلَنُورٌ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ

عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾ [سورة النور: ٣٥]

لذلك سيكون حديثنا الليلة عن الزيتون الذي ذكره الله وعالج به رسوله

الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .

أرى رغبة الأستاذ محمد في الحديث ، أنه يرفع يده طالبًا الكلمة .

تكلم يا أخ محمد والأذن لك صاغية ، والقلوب بك مرحة .

محمد ، يقال أن زراعة الزيتون عرفته مصر في عهد بطليموس الأول خليفة

الإسكندر الأكبر .

وقيل أيضًا أن قدماء المصريين قد عرفوا قيمته الغذائية والطبية فزرعوه .

الم نسمح قوله تعالى في سورة المؤمنین ﴿ وَشَجَرَةٌ تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ

بِالدُّمْنِ وَصَبْغٌ لِلْأَكْلِينَ ﴾ [سورة المؤمنون: ٢٠]

أود أن أرحب بأخ عزيز من قطعة مصرية مباركة ، من سيناء الحبيبة
أرحب بالأستاذ الفاضل سالم ابن سيناء وزميل الدراسة .

أعتقد أنه لديه معلومات قيمة عن هذه الشجرة المباركة التي تُزرع
في محافظتهم تفض بالحديث يا أخ سالم ، فالليلة ليلتك ، والحديث حديثك .
تكلم أيها الأخ الفاضل .

سالم : لقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بزيت الزيتون قائلاً
في حديثه الشريف ،

"كلوا الزيت وادمنوا به ، فإنه من شجرة مباركة " .

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .

وقال أيضًا صلى الله عليه وسلم " ائتموا بالزيت وادمنوا به من
شجرة مباركة " .

إن الزيتون له قيمته الغذائية والطبية فهو مفيد للبطن والمعدة والجروح
والقروح والوجه والشعر واللثة والأسنان ويتم استخدامه من خلال الثمار أو الزيت .

سعيد ، أراك حاليًا تمضغ أوراق الزيتون فما سبب ذلك ؟

سالم ، إنني أعاني من التهابات في اللثة والحنك لذلك أمضغ أوراق الزيتون
لعلاج ذلك لأنها غنية بمادة التينين .

محمد ، تقول أنه مفيد لأمراض الجهاز الهضمي والسكر .

أريد تعسيرًا لذلك .

سالم : أنه حقًا مفيد جدًا لأنه ملين وملطف ومدبر للصفراء ومفتت للحصى ومفيد لمرضى السكر ، ويتم ذلك من خلال شرب زيت الزيتون أو شرب ملعقتين من الزيت صباحًا ومساءً قبل النوم ، ويمكن إضافة عصير الليمون له .

ويمكن استخدام الزيت مع الكحول كمقو للشعر ويمنع تساقطه وعلاج جيد لفروه الرأس ويخلصها من القشور .

أسامه ، عظيم عظيم

سأطلب من زوجتي استخدامه لتقوية شعرا بنتي مي ، ولنعم تساقطه والتخلص من القشور الموجودة بفروه الرأس .

سالم ، ليس هذا فقط ، فيمكن للمرأة استخدامه في علاج تشققات حلمات الثدي ، وإزالة تجعدات الوجه والرقبة وذلك بدهنها بخليط من الزيت وصفار بيضة و بضع نقط من عصير الليمون ويوضع على المخلوفا ماء فاتر بعد ١/٢ ساعة .

علي : لقد قرأت في الكتب أنه يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم ويعمل على مقاومة الشيخوخة ، ويستخدم منقوع الأوراق كمهدئ للأعصاب وللأغشية المخاطية ومفتت للحصى .

محمود : لقد سمعت أنه يستخدم في علاج القروح والكدمات والدمامل ولدغ العقارب .

فما صحة ذلك يا دكتور أحمد ؟

أحمد ، يتم ذلك من خلال استخدام زيت الزيتون الدافئ مخلوطًا بزلال البيض ومفروناً على قطعة من القماش القطني الطبي لعلاج القروح والكدمات

واللدغات ، ولذلك فهو يدخل في صناعة المراهم واللبخات وعلاج فقر الدم والروماتيزم والتهاب الأعصاب .

علي : لم يقتصر استخدام الزيتون على جانب الطب فقط ، بل استخدم في الطهي بدلاً من الزيوت والشحوم الحيوانية .

كما يمكن رشه فوق الخضروات الطازجة ، وعلى الجبن ومنتجات

الألبان الأخرى :

وفي النهاية إلى اللقاء غدًا في نفس الميعاد .

ملخص ما دار في الندوة

١- الزيتون نبات مبارك ذكر في القرآن الكريم وأقسم به الله

﴿وَالزَّيْتُونَ وَالزَّيْتُونَ﴾ [سورة التين: ١].

وقال عنه الرسول الكريم " ائتدموا بالزيت وادهنوا به ، فإنه من

شجرة مباركة "

٢- فوائد عديدة منها ،

- أ- الزيتون يزيد الشهوة ويقوي المعدة ويفتح السدد ، معالج للكبد .
- ب- ورق الزيتون إذا مضغ أذهب فساد اللثة وأورام الحلق لأنه غني بمادة التينين .
- ج- مفيد لمرضى السكر من خلال شرب زيت الزيتون .
- د- ملين وملطف ومدر للصفراء ومفتت للحصى من خلال شرب ملعقتين من زيت الزيتون صباحًا ومساءً قبل النوم ، ويمكن إضافة عصير الليمون .
- هـ- مقو للشعر ويمنع تساقطه وعلاج جيد لفروة الشعر ويخلصها من القشور بخلطه بالكحول الأبيض .
- و- علاج تشققات حلمات الثدي وإزالة تجعدات الوجه والرقبة وذلك بدهنها بخليط من الزيت وصفار بيضة وبضع نقط من عصير الليمون ويوضع على المخلوط ماء فاتر بعد ١/٣ ساعة .
- ز- يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم وعلاج فقر الدم .

- ح- يقاوم الشيخوخة .
- ط- مهدئ للأعصاب والأغشية المخاطية من خلال منقوع الأوراق .
- ي- معالج للقروح والكدمات واللدغات من خلال زيت الزيتون الدافئ مخلوطاً بزلال البيض ومفرداً على قطعة من القماش القطني الطبي.
- ك- زيت الزيتون لا يسبب أمراضاً للدورة الدموية أو الشرايين.
- ل- معالج لضغط الدم المنخفض لوجود نسبة عالية من الدهون وأملاح الصوديوم والكلوريفيد .
- م- يفيد في حالات فقد كميات من الأملاح من الجسم كما يحدث عند الإسهال لتعويض ما يفقده الجسم منها .
- ن- الزيت المخلل يزيد من مقاومة الجسم ومناعته ضد الأمراض وضد الشيخوخة .

زيتون البارت

- أولاً : ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة .-
- ١- الزيتون مفيد لمرضى السكر .
 - ٢- الزيتون ضار بالجهاز الهضمي .
 - ٣- زيت الزيتون مخلوطاً بالكحول الأبيض ضار للشعر.
 - ٤- زيت الزيتون معالج لضغط الدم المرتفع .
 - ٥- زيت الزيتون يقلل نسبة الكوليسترول في الدم .
 - ٦- ورق الزيتون إذا مضغ أذهب فساد اللثة .
 - ٧- الزيتون يقوي المعدة ويفتح الإسداد .
 - ٨- منقوع أوراق الزيتون مهدئ للأعصاب .
 - ٩- زيت الزيتون مع الكحول الأبيض مفيد للشعر ويمنع تساقطه .
 - ١٠- الزيتون معالج للكبد .

الإجابات

- | | |
|-------|--------|
| ١- صح | ٢- X |
| ٣- X | ٤- X |
| ٥- صح | ٦- صح |
| ٧- صح | ٨- صح |
| ٩- صح | ١٠- صح |

١٢. الشعير مدر للبول ومخفض لضغط الدم

التقى مجموعة من الشباب المثقف من أدباء مصر وعلمائها على شاطئ البحر في مدينة الإسكندرية عروس النحر المتوسط هربًا من شدة حرارة الشمس في شهر يوليو .

يلتقي هؤلاء الشباب على وجبة غذائية عقلية في أحد الموضوعات .
وقد اتفقوا جميعًا على ضرورة تناول الأعشاب والنباتات كعلاج وغذاء هروبًا من الأدوية وارتفاع ثمنها وعودة إلى الطبيعة وعلاجها .
كان موضوع حلقة تلك الليلة عن نبات يشبه القمح ، يقال أنه أقدم نبات رُرع وعرفته البشرية .

إن هذا النبات يشبه القمح كما قلنا ولكن يفوقه في نسبة الألياف مما يجعله صعب الهضم .
ولقد كان هذا النبات المصدر الأساسي لصناعة الدقيق حتى القرن السادس عشر ، مازال يستخدم في صناعة دقيق الخبز للفقراء ، وقد يضاف إليه القمح لتحسينه .

طبعًا كلنا عرفناه !!

إنه نبات الشعير .

فما هو الشعير ؟

أين يزرع ؟

لماذا أوصى به رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم ؟

هل له قيمة غذائية ؟

ما فوائده الطبية ؟

هذه الأسئلة وغيرها موضوع حلقة تلك الليلة .

لقد بدأ الأستاذ علي أكبر الحاضرين سناً تلك الندوة قائلاً :

حديثنا الليلة عن نبات الشعير الذي نشرب مائه كثيراً .

طبعاً مشروب بريل والفيروز من مشروبات ماء الشعير التي يفضلها البعض

منا لفوائدها الكثيرة .

يطلب أسامة الكلمة قائلاً ،

أسامة : طبعاً أنت عارف ليه أحنا وغيرنا بنحب شرب ماء الشعير من

خلال مشروب بريل والفيروز ، طبعاً لننقي ونغسل جهازنا البولي سواء الكلى .

أو المثانة من مياه الشرب التي نشربها والتي كثيراً ما يشوبها بعض الشوائب .

ومن جهة أخرى لقد نصح الرسول صلى الله عليه وسلم أصحابه

باستعمال الشعير وصناعة التليينة منه والتي يقول عنها رسولنا الكريم

(والذي نفسي بيدي ، إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحدانك وجهها من الوسخ)

ألم نعلم أن الشعير غني بالمواد الغذائية من بروتين ونشا ودهون وأملاح

معدينية كالحديد و الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والمنجنيز وبعض

الفيتامينات مثل فيتامين ب وفيتامين هـ بالإضافة إلى الهوردينين والمالتين .

أرى رغبة الأستاذ حسين في الكلام .

تكلم يا أستاذ حسين .

حسين ، لقد قرأت في كتب التداوي بالأعشاب والنباتات أن أول من

استعمله أبو قراط حيث استعمل مطبوخة في علاج الالتهابات والحميات .

وقال عنها الوزير في كتابه المعروف بحديقة الأزهار في ماهية العشب
والعقار أنه يمنع سيلان العصور إلى المعاصل ، وسويقه بمسك البطن ، وهو مدر
للبول ونافع في أمراض الصدر ، وأنه إذا شرب مع ماء الرازينج أغرز البول ، وأنه
أيضًا إذا طبع بخل شديد الحموضة ووشع ضمادة على الجرب شفاه .
وهو أيضًا نافع للنقرس .

سليم ، انني أعاني من آلام النقرس ، لذلك سوف أعمل بما قاله الوزير
في كتابه حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار .
لقد سمعت أنه خافض لضغط الدم ومقو للأعصاب .
فما رأيك يا أخ حسين .
حسن ، نعم إنه خافض لضغط الدم ومقو للأعصاب .
إنه أيضًا مفيد في حالات الإسهال ونافع لأمراض الصدر والمغص الكلوي
والحصوات الكلوية .

أسامة ، تأكيدًا لكلام الأخ حسن لقد كان زميلي تامر يعاني كثيرًا من تكون
حصوات صغيرة في الكلى . فكان طبيبه المعالج ينصحه بكثرة شرب الماء وخاصة
ماء الشعير الذي يساعد على إدرار البول .
لذلك أنا أنصحكم وأنصح نفسي بالإكثار من شرب ماء الشعير .
فبدلاً من شرب المياه الغازية فلنشرب جميعًا بريل والفيروز من أجل أن
تغسل الجهاز البولي من شوائب مياه الشرب والمواد العالقة بها .
سليم ، كيف يمكن الاستفادة من الشعير ؟
أحمد ، هناك عدة طرق للاستفادة من نبات الشعير .

طبعاً هناك من يستخدم خبز الشعير .

وهناك من يستخدم دقيق الشعير المخلوط بدقيق القمح، والبعض يأكله من خلال الكشك المصنوع من دقيق الشعير واللبن أو بضاعة الحساء من الشعير . لقد أوصى الرسول الكريم به وقال عنه، (إنه ليرتو فؤاد الحزين ، ويسرو عن فؤاد السقيم ، كما ترو إحدانك الوسخ بالماء عن وجهها)
وقد قالت السيدة عائشة رضي الله تعالى عنها عن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " عليكم بالبغيض النافع ، التلبين "، أعتقد أنه ليس هناك أقوى وأعظم من قول رسولنا العظيم بشأن الشعير وأهميته وقيمته .
أعتقد أن الوقت قد حان لتناول المشروبات .
وليكن مشروبنا اليوم ماء الشعير من خلال مشروب البريل أو الفيروز .
الجميع : موافقون .

ملخص ما دار في الندوة

- ١- الشعير نبات ينمو في الأرض يشبه نبات القمح.
- ٢- يشرب الناس ماء الشعير من خلال مشروب بريل والفيروز لأنه ينقي جهازنا البولي سواء الكلى أو المثانة من مياه الشرب التي كثيرًا ما يشوبها بعض الشوائب .
- ٣- للشعير فوائد كثيرة منها .
 - أ- غني بالبروتين والنشا والدهون والأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات .
 - ب- استعمله أبو قراط من علاج الالتهابات والحميات .
 - ج- مدر للبول .
 - د- نافع للأمراض الصدرية .
 - هـ- شافٍ للنقرس والجرب إذا طبخ بخل شديد الحموضه ووضع ضمادًا على الجرب شفاه .
 - و- خافض لضغط الدم المرتفع .
 - ز- مقو للأعصاب .
 - ح- معالج للإسهال والمغص الكلوي والحصوات الكلوية .
 - ط- يخلط مع دقيق القمح في صناعة الخبز .
 - ي- أوصى به الرسول الكريم وعلى التلبية في قوله:
(والذي نفسي بيدي ، إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحدانك من
الوسخ)
 - ل- يمنع سيلان الفصول إلى المفاصل ، سويقه بهسك البطن .

شعر يائرت

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة :-
- ١- الشعر لا يصنع منه الخبز .
 - ٢- ماء الشعر مدر للبول .
 - ٣- ماء الشعر يرفع ضغط الدم .
 - ٤- ماء الشعر يضعف الأعصاب .
 - ٥- ماء الشعر ينقي ويتظف الجهاز البولي .
 - ٦- ماء الشعر مفيد في حالات الإمساك .
 - ٧- ماء الشعر مفيد في حالات النقرس .
 - ٨- يجب أن لا نشرب ماء الشعر .
 - ٩- أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم بالشعير .
 - ١٠- الشعر يمنع سيلان الفصول إلى المفاصل .

الإجابات

- | | |
|--------|-------|
| ٢- صح | X-١ |
| X-٤ | X-٣ |
| ٦- صح | ٥- صح |
| X-٨ | ٧- صح |
| ١٠- صح | ٩- صح |

١٣. التوم يخفض ضغط الدم

ويمنع التجلط وتصلب الشرايين

سافر مجموعة كبيرة من شباب القاهرة لغضاء شهر يوليو بمدينة الإسكندرية هربًا من شدة الحرارة وترفيهاً عن أنفسهم من عناء العمل طوال العام . هؤلاء الشباب يؤمنون بأهمية القراءة في تقدم الشعوب ؛ لذلك فهم يتخذون من القراءة رياضة عقلية وترفيهاً ذهنيًا ، ومتعه وتسليه ؛ فهم يعقدون سهرة ليلية لمناقشة أحد أنواع الأعشاب والنباتات ودوره كغذاء ودواء ؛ فقد اتجه العالم حاليًا إلى الطب البديل أو طب الأعشاب .

كان موضوع لقاء الليلة عن نبات معروف من الفصيلة الزنبقية . له أوراق ضيقة مستطيلة ، وبصلة مركبة من مجموعة فصوص بيضيه منضمة إلى بعضها تحاط بها أغشبة رقيقة .

له فوائد طبية عظيمة رغم أنه بفضل عدم أكله لأنه يسبب رائحة كريهة للحم ، ولذلك كان الفراعنة يعتبرونه نواءً ساحرًا لكثير من الأمراض ، فقد نسوه وحرّموا مضغه وإنما كانوا يبتلعونه تكريماً له ، وتعظيمًا لقيمته ، وقد سماه اليونانيون مضاد السموم .

يرجع تاريخ معرفة هذا الساحر العجيب إلى سنة ٣٠٠٠ ق.م

لذلك عرفه قدماء المصريين والبابليون والأغريق واليونان .

أعتقد أننا عرفناه فهو في كل بيت وتستخدمه كل أسرة في طهي الطعام .

إنه الثوم أو التوم واسمه في اللغة العربية الفصحى فوم ، وفي العربية القديمة شوم وفي العامية المصرية توم .

يبدأ الأستاذ علي أكبر الأعضاء الحاضرين سنًا الملتقى الفكري والمنتدى الثقافي قائلًا .

لقد ورد ذكر الثوم في سورة البقرة الآية في قوله سبحانه وتعالى ،

﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاجِدْ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِنْ الْأَرْضِ

مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصِلِهَا ۗ ﴿٦١﴾ [سورة البقرة: ٦١]

وطبعا الفوم هو الثوم أو التوم .

حسن ، هل تسمح لي أن أتحدث عن تاريخ هذا النبات العجيب الذي قيل

عنه ترياق الفقراء !!

علي ، مرحبًا بك يا أستاذ حسن ، ومرحبًا بحديثك وكلامك الصريح

الواضح .

حسن ، شكرًا أستاذ علي .

لقد عرف الفراعنة الثوم أو الفوم ، وقيل أن عمال البناء الذين شاركوا في بناء الأهرامات العظيمة ، كانوا يعتمدون بصورة دائمة في غذائهم على الثوم والبصل ، وكانوا يعللون ذلك بأن الثوم كان يقيهم حرارة الشمس ، كما يبقى الجسم أيضًا من الأمراض ، ذكره هيروdot في كتاباته .

علي ، إذا حدثنا عن قصة اللصوص الأربعة أو خل اللصوص الأربعة !

حسن ، يقال أنه تفشى عام ١٧٢١ وباء في مدينة مرسيليا الفرنسية ومات

بسبب هذا الوباء عدد كبير من سكان المدينة ، ولقد كان في السجن أربعة لصوص

محكوم عليهم بالإعدام ؛ لذلك مر الحاكم أن يتولى هؤلاء الأربعة دفن الموتى
حفاظًا على حياة الأصحاء من السكان لقد هس الحاكم وشعبه بأن هؤلاء
الليصوص لم يصيبهم أنى !!

استدعاهم الحاكم ووعدهم بإطلاق سراحهم لو أطلعوه على سر نجاتهم من
الوباء .

وكانت المفاجأة أنهم كانوا يتناولون الثوم في وجباتهم ، وقد استطاعوا أن
يستخلصوا منه خلاصة واطبوا على شربها مع بعض الأعشاب عُرفت تلك
الخلاصة فيما بعد باسم خل الليصوص الأربعة !!

هاني ، لقد قرأت في دائرة المعارف البريطانية أن بعض حوادث الإستقسام
شفيت بعد المعالجة بالثوم ، وأنه شاف من حالات السل والأنفلونزا والإسهال
و الدفتريا والنزلات الصدرية وتطهير الجروح لأنه مطهر قوي من خلال استخدام
عصارته القوية بعد إزالة الرائحة الكريهة .
ونفتح باب السماع لفوائده الطبية .

سالم ، إنه مسكن لآلام الأذن وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت
الزيتون مطبوخًا فيه بضعة فصوص من الثوم أو مشوية على النار ووضعه فوق
الأسنان .

محمد : إنه علاج شاف لمرضى ضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين وذلك
باستخدام فص أو فصين منه صباحًا على الريق .

وهو أيضًا ينظم الدورة الدموية وضربات القلب ، ويمنع تجلط الدم لاحتوائه
على مادة الهيبارين التي تمنع التجلط .

محمود ، إنه يعالج الجرب ، وذلك من خلال مريح من الثوم والشحم ويدلك بها الجسم مرة واحدة لمدة أربعة أيام ، يعقبها حمام ساخن . مع غلي الملابس الداخلية .

أسامة ، إنه ينشط وينظم وظائف الجهاز الهضمي وبخاصة الكبد والحوصلة المرارية ، كما أنه يظهر الجهاز الهضمي من الميكروبات المعدية الضارة مثل الدوسنتاريا والكوليرا والتيفود و الباراتفود والفطريات المسببة للعفونة .

علي ، تأكيدًا لكلامك يا أخ أسامة فإن سكان الصحراء من البدو يعلقون عناقيد الثوم في أعناق الأطفال لاستنشاق رائحته التي تمتزج بالدم وتطهره من الميكروبات ؛ لذلك فهم يحرصون على تغيير تلك العناقيد كلما ضعفت رائحتها . لذلك فإنه يدخل في صناعة المضادات الحيوية كالبنسلين .

هاني ، لقد سمعت أيضًا أنه علاج مفيد في حصوات الكلى ، وذلك بنقع فصوص الثوم بعد تقطيعها في العسل الأسود ، ويترك المنقوع بضع ساعات ، بعدها يُصفى ويُمزج بزيت الزيتون وعصير الليمون ، ويؤخذ منه ملعقة أو ملعقتان على الريق يوميًا ، مع عدم استخدام المتبقي منه بعد ذلك .

علي ، يستخدم الثوم أيضًا في علاج حالات الإسهال الحاد من خلال مزيج ١٠٠ جرام ثوم ، ٢٠٠ جرام عسل نحل ، ٢٠٠ سم^٣ ماء فيتم وقف الإسهال بإذن الله ويطهر المعدة من البكتريا والطفيليات الضارة .

عمومًا يجب تناول نيئا لأن طيبخه يقضي على قيمته ويفسد فاعليته ويمكن التغلب على رائحته الكريهة بالفم من خلال مضغ البقدونس أو الينسون أو الكمون . أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد تناوله بنصف ساعة أو أكل تفاحة .

ملخص ما دار في الندوة

١. النوم رغم أنه يسبب رائحة كريهة للفم إلا أنه دواء ساحر وعلاج مفيد لكثير من الأمراض .

٢. سماه اليونانيون مضاد السموم اسمه في العربية الفصحى الفوم ، ذكره الله في القرآن الكريم في قوله سبحانه،

﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نُصِِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاجِدْ قَادِعًا لَنَا رَبِّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْتِجُ الْأَرْضُ

مِن بَقْلِهَا وَقِشَآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصَلِهَا ۗ﴾ [سورة البقرة: ٦١]

٣. اعتمد بناء الأهرام على الثوم والبصل في غذائهم ليقبهم من حرارة الشمس ومن الأمراض .

٤. من فوائد الثوم أو الفوم ما يلي .

أ- الثوم علاج شافٍ لمرضى تصلب الشرايين باستخدام فص أو فصين على الريق .

ب- القوم ينظم الدورة الدموية ويمنع تجلط الدم ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم وينظم ضربات القلب ويدر البول وينشط عضلات القلب

ج- ينشط وينظم وظائف الجهاز الهضمي وبخاصة الكبد والحوصلة المرارية ويطهر من الميكروبات المعدية والبكتريا والفطريات المسببة للعفن وأمراض الدوسنتاريا والكوليرا والتيفود والباراتيفود وآلام البطن ، فمضغ الثوم ٣ دقائق بالفم يتقلل الميكروبات التي بالفم وجراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين ، وعلاج للإسهال .

- د- الثوم يقوي مناعة الجسم وينشط الجسم ويقي من السرطان والأوبئة
وشلل الأطفال .
- هـ- يعالج الجرب بمزيج من الثوم والفازلين بنسب متساوية ويدلك بها
الجسم مره واحدة لمدة أربعة أيام يعقبها حما ساخن ، مع غلي الملابس
الداخلية .
- و- علاج للأمراض الصدرية كالسل والانفلونزا والدفتريا والنزلات الصدرية.
- ز- مسكن لآلام الأذن بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون مطبوخاً
فيه بضع فصوص ثوم .
- ح- معالج للإسهال إلى من خلال مزيج ١٠٠ جرام ثوم ، ٢٠٠ جرام عسل
نحل ٢٠٠سم ماء .
- ط- معالج لحصوات الكلى وذلك بنقع فصوص الثوم في العسل الأسود
وتترك عدة ساعات ويعدّها يصفى ويبرج بزيت الزيتون وعصير الليمون،
ويؤخذ منه ملعقة أو ملعقتان يوميًا على الريق مع عدم استخدام
المتبقي .

نُصْرِيَّات

- أولاً ، ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة ، و X امام الجمل الخاطئة :-
- ١- الثوم يرفع ضغط الدم.
 - ٢- الثوم ينظم الدورة الدموية وضربات القلب .
 - ٣- الثوم يرفع نسبة الكوليسترول في الدم .
 - ٤- الثوم يعالج الجرب و حصوات الكلى.
 - ٥- الثوم ينظم وظائف الجهاز الهضمي .
 - ٦- الثوم يعالج تصلب الشرايين .
 - ٧- الثوم يعالج حالات الإمساك الشديد .
 - ٨- الثوم يساعد على تجلط الدم .
 - ٩- الثوم يقتل الميكروبات التي بالفم .
 - ١٠- الثوم مسكن لآلام الأذن .

الإجابات

- | | |
|--------|-------|
| ٢- صح | X-١ |
| ٤- صح | X-٢ |
| ٦- صح | ٥- صح |
| X-٨ | X-٧ |
| ١٠- صح | ٩- صح |

١٤ . البصل علاج لتضخم البروستاتا

ومرض السكر والسرطان

سافر مجموعة من الشباب المصري في مختلف مجالات العلم والمعرفة إلى مدينة الإسكندرية عروس البحر الأبيض المتوسط .

لقد سافروا إليها في شهر يوليو هربًا من شدة حرارة الشمس وبحثًا عن الاستجمام والترفيه ، وهروبًا من عناء العمل ، وتغييرًا من العادات والأعمال اليومية المتكررة .

التقى هؤلاء الشباب على هواية وعادة القراءة والإطلاع ، فالقراءة رسالة دينية وأمر رباني لأن أول سورة نزلت على سيدنا محمد الرسول الأمي صلى الله عليه وسلم سورة العلق ،

﴿أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ

﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمِ ﴿٥﴾﴾ [سورة العلق: ١-٥]

وإيمانًا من هؤلاء الشباب بقيمة القراءة للأفراد والشعوب فقد اتفقوا على اللقاء ليلاً في حوار ثقافي ومنتدى فكري وندوة حول أحد النباتات والأعشاب التي لها قيمة طبية وغذائية معًا .

كان حديث الليلة الماضية عن الثوم أو الغوم الساحر الطبي العجيب .

وحديث الليلة عن نبات له تقريبًا نفس قيمة الثوم الطبية فهما توأمان لا غنى عنهما في كل بيت ، وفي كل طعام تقريبًا ، بل يشتركان في رائحتهما الكريهة التي تنبعث من فم من يأكلهما لذلك فقد نهى الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم

من أكلهما ثم الذهاب بعدها إلى المساجد قائلاً صلى الله عليه وسلم (من أكل
البصل والثوم والكرات فلا يقربن مسجدنا فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه
بنو آدم) البخاري (٢١٦/١) مسلم (٨٠/٢) .

فنحن الليلة مع نبات البصل الذي عندما سئلت عنه السيدة عائشة رضي
الله عنها قالت إن آخر طعام أكله رسول الله صلى الله عليه وسلم طعام فيه بصل.
ونظراً لحاجة الناس إلى الثوم والبصل كغذاء أمر النبي عليه الصلاة والسلام
أن يميته بالطهي لقوله، (من أكلهما فليمتهما طبخاً) مسلم ٥٦٧ .
حديثنا اليوم عن توأم الثوم أي البصل .

لقد بدأ الأستاذ علي الحديث قائلاً : نحن مع البصل ، تلك النبتة ذات الجسم
المحوري التي تنمو تحت الثرى ، تمتد جذورها في داخل التربة أما أعصانها ترتفع
فوق سطح الأرض ، يؤكل ويعصر ويضمد به فلنفتح باب المناقشة والحوار :
هانى ، يقول هيرووديت أن الفراعنة أعطوه مع العدس لبناء الأهرامات فقد
استخدم منذ القدم وقال عنه الدكتور أمين رويحه في كتابه التداوي بالأعشاب أنه
صيدلية كاملة ، وقيمتها الطبية قلما توجد مع غيره ذكر في سورة البقرة ، مع شقيقه
الثوم في قوله سبحانه وتعالى ،

﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَجَدْنَا ذُرِّيَّتًا تُخْرِجُنَا مِنَ الْآرِضِ
مِنْ بَقْلِهَا وَقِشَاطِهَا وَفُومٍ مِمَّا عَدَسِيهَا وَبَصَلٍ مِّمَّا كَتَبَتْ الْآرِضُ

[سورة البقرة: ٦١]

فالبصل له قيمة غذائية عظيمة فهو يحتوي على مواد كربوهيدراتية وغروية
وحمض الفوسفوريك وفيتامين ب ، ج وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور
والكالسيوم واليود بإضافة إلى مواد أخرى .

أرى رغبة الأخ محمد في الحديث .

تفضل يا أخ محمد .

محمد . أتعرفون لماذا لا تنتشر الإصابة بتجلط الدم أو الدبحة الصدرية بين سكان الريف والأوساط الفقيرة ؟

أتعرفون السبب ؟ السبب طبعًا تناولهم البصل طازجًا أو طهؤًا في معظم أكلاتهم .

أتعرفون أيضًا لماذا ينصح بتناوله لمرضى السكر ؟

طبعًا البصل يحتوي على مادة الجلوكوزين الشبيهة بهرمون الأنسلون التي تساعد على خفض نسبة السكر في الدم .

إسامة ، إن عصير البصل يساعد على قتل الميكروبات السببية التي تسبب أمراض الزور والخلق والدوستناريا والدفتريا والسل بالإضافة إلى أنه مطهر للقروح الجلدية ، ومضغ البصل يظهر الفم من الميكروبات ، إن استنشاق بخار البصل أو أكلة يعمل على تنقية الدم .

أرى رغبة الأخ حسين في الحديث .

تفضل يا أخ حسين .

حسين ، شكرًا يا أخ أسامة .

أريد أن أضيف أن الطبيب الفرنسي جورج لاكوفسكي استطاع بواسطة مصل البصل الذي حُقن به مرضاه الحصول على نتائج طيبة مع مرضى السرطان يقال أيضًا أن كثرة عدد المعمرين في بلغاريا وسرمتهم من السرطان يرجع إلى أكلهم البصل كثيرًا .

أسمع أنه يستخدم كلبخة ، فمن سيحدثنا عنها ؟

تفضل يا دكتور أحمد .

أحمد . يتم تجفيف اللبخة بتقطيع البصل إلى شرائح أو بشرية ثم يُسخن ويضطى به الوضع المراد علاجه ويربط بقطعة من القماش . ثم يلف المكان الأكبر من شعش الصوف للمحافظة على الحرارة .

ويتحدد التبخة كل ١٢ ساعة . يتم ذلك فوق الصدر لمعالجة السعال السيكي وضيق الصدر وتظهر لمعالجة التهاب الرئة . وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة النجاس البولي . وضيق الحمل للسرعة استخراجه صديها .

عليه . إنه يستخدم في علاج الماء الأبيض الذي يصيب العين وذلك بإذخال عصير البصل مع اللصل يتمب متساوية وتقطير العين منه .

كذلك . لقد طفتي يشكو من النيمان والطفيليات . فقامت بالطبخ من خلال نقع شرائح البصل في تليل من الماء طوال الليل . ثم تم تصفيته في الصباح وشربه . طفتي بعد تحلته باللصل وتكرر تلك عدة أيام حتى شفي لذلك فإن فائدة البصل عظيمة جدًا .

عليه . لا تنسوا مخطوبات استخدام البصل وهي .

البصل عصر الرضخ فلا داعي لمن يشكون من الاعد لتناظله ولا يحرق الاحتفاظ بالبصلة المتشوية أو المشرومة لأنها تنكسد بالهواء وتصبح سامة ولا يجب أن يتناول الفرد في اليوم أكثر من يصلتين فالاحتفال في كل شيء هلام وضربتي .

ملخص ما دار في الندوة

- ١- البصل توأم الثوم يعتبر صيدلية كاملة ، ذكر في القرآن الكريم في قوله تعالى ،
﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُؤْمِنُونَ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَجَدٍ فَادْعُوا لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْمِتُ
الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِشَآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَسَلِهَا ۖ﴾ [سورة البقرة: ٦١]
- ٢- استخدمه بناء الأهرام مع الثوم في غذائها .
- ٢- للبصل فوائد كثيرة منها ،
 - أ- يمنع تجلط الدم أو الذبحة الصدرية .
 - ب- يخفض نسبة السكر في الدم .
 - ج- يقلل الميكروبات السببية التي تسبب أمراض الزور والحلق و
الدوستاريا و الدفتريا والسل .
 - د- مطهر للقروح الجلدية ، ومضفة يطهر الفم من الميكروبات .
 - هـ- استنشاق بخار البصل أو أكله يعمل على تنقية الدم .
 - و- يقي الإنسان من أمراض السرطان .
 - ز- تستخدم لبخة منه بعد فرمه وتسخينه ويغطي الموضع المصاب ويربط
بقطعة من القماش ثم يلف المكان بقطعة أكبر للمحافظة على الحرارة
وتجدد اللبخة كل ١٢ ساعة لمعالجة التهابات الكلى والمثانة والرئة
والصدر والدمامل .
 - ح- يعالج الماء الأبيض بالعين وذلك بإدخال عصير البصل مع العسل بنسب
متساوية وتقطير العين به .

- ط- يعالج الديدان والطفيليات من خلال نقع شرائحه في الماء وتصفيتها في الصباح وتحيه بسسل يتكرر شربه حتى الشفاء .
- ي- خفض نسبة الكوليسترول في الدم ومقو للقلب ومنشطا للدورة الدموية .
- ك- مهدئ وبه مواد مقوية سفدرة الجنسية .
- ل- يدر البول ويزيل الأرق وعلاج الحمى القرمزية والالتهاب الرئوي والبرد والأنفلونزا .

نمبر يبارت

- أولاً ، ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة ، و X امام الجمل الخاطئة ، -
- ١- استخدم بناء الأهرام البصل في الغذاء .
 - ٢- البصل يرفع نسبة الكولسترول في الدم .
 - ٣- أكل البصل يسبب السرطان .
 - ٤- أكل البصل يخفض نسبة السكر في الدم .
 - ٥- أكل البصل يمنع تجلط الدم أو الذبحة الصدرية .
 - ٦- استنشاق بخار البصل ينقي الدم .
 - ٧- عصير البصل يستخدم في علاج الماء الأبيض بالعين .
 - ٨- أكل البصل يسبب انتشار الأمراض .
 - ٩- البصل يقتل الميكروبات التي بالفم .
 - ١٠- البصل يثير الأعصاب .

الإجابات

- | | |
|-------|-------|
| ١- صح | ٢- X |
| ٢- X | ٤- صح |
| ٥- صح | ٦- صح |
| ٧- صح | ٨- X |
| ٩- صح | ١٠- X |