

## ٢٨. الكرفس علاج للنقرس والروماتزم

### والآلام المفاصل

قام مجموعة من شباب مصر بجولة في مدينة دمياط لمشاهدة عظمة  
صناعتها في مجال الأخشاب والموبيليا . زاروا الورش المتخصصة في صناعة نوع من  
أنواع التجارة مثل ورش حجرات النوم ، ورش الصالون ، ورش للأنتريه .... إلخ .  
عرفوا أن بعض السكان وبيات البيوت يحسنون مستواهم المعيشي من  
خلال المشاركة في التصنيع المنزلي .

شاهدوا المعارض الفخمة التي تعرض الموبيليا للبيع والتي تصدرها للخارج .  
قال لهم سائق الميكروباس أن كل الشباب يعمل صيفاً في تعلم مهنة  
الموبيليا أو المهن الأخرى ، وحكي لهم قصة مليونير الموبيليا الذي أصر على أن يتعلم  
ابنه الصغير صناعة الموبيليا ليحصل على مصروفه اليومي من عمل يده .  
وفي المساء اجتمع الشباب كعادتهم على وجبة غذائية عقلية عن الكرفس  
أو الكرافس أو الكثناء .

بدأ الأستاذ علي اللقاء قائلاً ،

نحن مع نبات عطري ، عديم التفرع ، يبلغ ارتفاعه حوالي نصف متر  
أوراقه مركبة ذات أعناق طويلة عصيرية ، أزهاره بيضاء ، ثماره صغيرة بنية اللون  
ذات شكل مستدير أو بيضاوي .

ينمو في معظم دول العالم ، لا تكاد تخلو منه مائدة أحياناً إما مع السلحلة  
أو مع الحساء ( الشوربة) .

يررع شتلات ويفضل أن يزرع في تربة صفراء خفيفة جيدة الصرف وفي جو معتدل مائل للبرودة قليلاً ، ويفضل زراعته في المناطق الساحلية .  
نحن الآن مع الكرفس الذي تناولناه في سلطة الغداء .  
من يرغب في الحديث عنه ؟  
تفضل يا دكتور أحمد

أحمد ، لقد قال عنه ابن سينا في القانون أنه محلل للنفخ ، مفتوح للسدد معروق ، يدر البول والحلمث ، ينقي الكلى والمثانة والرحم .  
وقال عنه داود الأنطاكي أنه يفتح السدد ، ويزيل اليرقان وعسر البول ويذيب الحصى . ويعيد للكهل قوة الشباب ، ويزيل الربو وعسر التنفس ، ويطرد الرياح الغليظة .

ونكر ابن البيطار في كتابه الجامع أنه إذا تُضمّد به مع الخبز سكن أورام العين الحارة والتهاب المعدة ، وأورام الثدي الحارة ، وهو يفقد شهوة الباءة من الرجال والنساء ولذلك تمنع المرضعة منه لأنه يقلل اللبن .

سالم ، إذا الكرفس مدر للبول والحلمث ومنشط للإفرازات المعدية ومقول للطحال والكبد ، معالج لالتهابات الجهاز البولي وحصوات الحالب .

محمد ، مخفض لضغط الدم المرتفع ومقول للقلب والكبد والكلى ومنقٍ للدم حيث يقدم عصيره ممزوجاً بكمية مساوية له من عسل النحل بمعدل ملعقتين ثلاث مرات يومياً لعدة أيام .

هاني ، معالج للنقرس والروماتزم وآلام المفاصل وتهدئة الجهاز العصبي المركزي وذلك من خلال تناول عصيره أو زيتته .

ويتم الحصول على عصيره من خلال ضرب الأوراق والأجزاء الغضة في الخلاط ثم تصفى ، ويمكن مزج العصير بالعسل أو عصير البرتقال أو الجزر وقد تغلي البذور على نار هادئة لفترة قصيرة بمعدل ملعقة بذور لكل كوب ماء ، ثم يترك المغلي حتى يبرد ثم يصفى .

أما زيتة فيؤخذ منه من ٦ إلى ٨ نقط على كوب ماء مرتين يوميًا .

محمود ، يعالج نوبات الإماء بشرب ٢٠٠ جرام من العصير يوميًا وهو منشط ومقو للجسم ومساعد في بناء خلايا الجسم .

أحمد ، الكرفس يحتوي على فيتامين أ ، ب ، ج وأملاح ومعادن كثيرة مثل الحديد واليود والنحاس والمنجنيز والماغنسيوم والفسفور ، مواد أخرى مهدئة وزيت طيار مع مادة التربين ومواد هلامية ونشوية ومواد مدرة للبول .

سالم ، معالج للجروح والدمامل والتهاب المفاصل وتشققات الجلد بسبب البرد وذلك بغسل الجروح بعصيره حيث يُغلى نحو ٢٥٠ جرامًا من عروق الأوراق في لتر ماء لمدة ساعة ، وتغمر الأجزاء المصابة بالمغلي وهو فاتر لمدة عشر دقائق مع حفظها في الهواء ويكرر ذلك ٣ مرات يوميًا .

هاني ، يستعمل عصيره في غرغرة لعلاج تقرحات الفم وبحة الصوت والتهاب اللوزتين .

محمود ، ينفع في أمراض الصدر والسمنة والأرق ، مطهر للدم . مضاد للعفونة وعسر الهضم .

باسم ، تؤكل الجذور والأوراق نيئة أو مع السلطة ، فالكرفس عمومًا مثير للنشاط ، مقو جنسيًا ، هاضم للحلعام ، خافض للحرارة .

ياسر . يزيل الكآبة والاكتئاب النفسي ، مقو للضعفاء ومريل أيضًا للسمنة والعجز الجنسي .

سالم ، يستخدم الكرفس في إعداد السلاطة الطازجة ذات القيمة الغذائية العالية ، وأيضًا إعداد الحساء والخضروات المخبوخة .

ويستخدم مسحوق بذوره في كثير من الصناعات الغذائية وصناعة الخبز والبسكويت ومنتجات الألبان ، وصناعة الحلويات والمربيات لإكسابها الرائحة المتميزة والطعم المستساغ ، وكذلك يدخل في صناعة مستحضرات التجميل ، وأيضًا يدخل في صناعة الصابون .

وهذا يوضح أن قيمته في الغذاء كبيرة جدًا .

أحمد ، إنه ممنوع من ذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم .

لذلك كل من يشكو من عسر هضم أو تعب في الأمعاء والجهاز الهضمي أن يبتعدوا عن تناول الكرفس أكلًا ومشروبًا ومنقوعًا .

فلكل داء دواء .

ومع لقاء جديد مع نبات جديد

إن شاء الله .

## ملخص ما دار في الندوة

- الكرفس أو كرفس أو الكتانة أو التراجيل أو كلافس له عدة فوائد منها ،
  - الكرفس مدر للبول والطمث و منشط لإفرازات المعدة ومقوٍ للعحال والكبد معالج لالتهابات الجهاز الدوري و حصوات الحالب .
  - فيؤخذ ٣٠ جرام من عروق الكرفس تغلي في لتر ماء لمدة ١٠ دقائق ثم تترك منقوعة لمدة ٥ دقائق ثم تصفى وتؤخذ على ٣ مرات يوميًا لمدة ١٥ يومًا ٤ مرات سنويًا .
  - مخفض لضغط الدم المرتفع ومقوٍ للقلب والكبد والكلى ومنقٍ للدّم حيث يقدم عصيره ممزوجًا بكمية مساوية له من عسل النحل بمعدل ملعقتين ثلاث مرات يوميًا لعدة أيام .
  - معالج للنقرس والروماتزم وآلام المفاصل وتهدئة الجهاز العصبي المركزي من خلال تناول عصيره أو زيتته من ٦ إلى ٨ نقط في كوب ماء مرتين يوميًا .
  - يعالج نوبات الإماء بشرب ٢٠٠ جرام من عصيره (من خلال ضرب الأوراق والأجزاء الغضة في الخلاط ثم تصفى) .
  - وهو منشط ومقوٍ للجسم ومساعد في بناء خلاياه لاحتوائه على كثير من الفيتامين والمعادن .
  - معالج للجروح والدمامل والتهاب المفاصل وتشققات الجلد بسبب البرد وذلك بغسل الجروح بعصيره ، حيث يُغلي حوالي ٢٥٠ جرامًا من

عروق الأوراق في لتر ماء لمدة ساعة ، وتغمر الأجزاء المصابة بالمغلي  
وهو فاتر لمدة ١٠ دقائق ويكرر ٣ مرات يوميًا .

◦ يستعمل عصيره في غرغرة لعلاج تقرحات الفم وحبّة الصوت والتهاب  
اللوزتين .

◦ ينفع في أمراض الصدر والسمنة والأرق ، مضاد للعفونة وعسر الهضم .

◦ الكرفس مثبّر للنشاط ، مقوٍ جنسيًا ، هاضم للطعام ، خافض للحرارة .

◦ يزيل الكآبة والاكتئاب النفسي ، مقوٍ للضعفاء ، مزبّل للسمنة والعجز  
الجنسي .

## النصريات

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة .-
١. الكرفس مخفض لضغط الدم المرتفع .
  ٢. الكرفس يسبب الكآبة والاكتئاب النفسي .
  ٣. الكرفس يسبب العجز الجنسي .
  ٤. الكرفس معالج للجروح والدمامل .
  ٥. عصير الكرفس يعالج تقرحات الفم وحة الصوت والتهاب اللوزتين .
  ٦. الكرفس مدر للبول والحلمث .
  ٧. الكرفس مقو للقلب والكبد والكلى ومعالج لحصوات الحالب .
  ٨. الكرفس يسبب النقرس والروماتيزم وآلام المفاصل .
  ٩. الكرفس يعالج نوبات الإنغماء .
  ١٠. الكرفس يعيد للكهل قوة الشباب .

## الإجابات

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

## ٢٩. الكرنب علاج لمرضى السكر

### ومفوق للمناعة

قام مجموعة من شباب مصر المقيمين برأس البر بزيارة مصانع الموبيليا بدمياط القديمة ، وقرروا أن تكون زيارتهم اليوم لمصانع الألبان لمعرفة سر الجبن الدمياطي ؛ لذلك فقد تجولوا في مزارع تربية أبقار اللبن ، وفي معامل تصنيع الألبان من جبن دمياطي وجبن رومي وقشطه وألبان الحليب والزبادي وغيرهم .

لقد سر الشباب بنشاط أهل دمياط وإخلاصهم في صناعاتهم .

وفي المساء كان اللقاء المعتاد حول أحد النباتات أو الأعشاب كغذاء ودواء .

لقد كان لقاء الليلة عن نبات قديم نُسجت حوله القصص والأساطير فقد

كان سكان أمريكا الجنوبية يسمونه أولوس أي البقلة المتأخرة ، وقد وضع عنه

الفيلسوف والطبيب المشهور كريزيب كتابًا عن فوائده .

إنه الكرنب أو ملك الخضروات أو الملفوف ، ويعرف في بلاد الشام باسم

يخنا ، وفي العراق باسم لهانة وهما مشتقان من الاسم التركي لحنة وقد عرف عند

أطباء العرب القدامى باسم بقلة الأنصار .

بدأ الأستاذ علي اللقاء الثقافي الليلي قائلاً ،

نحن مع ملك الخضروات ، مع الكرنب أو الملفوف ، وطبعًا كلنا نحب

محشي الكرنب ، ونحب أكله في الشتاء .

لقد تحدث عنه ابن سينا في قانونه أنه ينفع مع الرعشة ، وهو مع الحلبة

مفيد في علاج النقرس ووجع المفاصل وضعف البصر وقال عنه داود في تذكرته أن

نزله يقتل الدود وأكله يعحر الأورام ويلحم الجروح وينقي السدد والطحال والكبد ويذهب الإسكارس ويعالج الأسقربوط أو اللثة المدممة .

نفتح باب الحوار والمناقشة .

أحمد ، الكربن يشفي من دودة الإسكارس ويعالج السكر والإمساك والربو إن تناول عصير الكربن النيئ صباحًا على الريق بمعدل ٣ ملاعق كبيرة تقضي على الإسكارس .

كما أن الكربن يحتوي على مادة تشبه في مفعولها مادة الأنسولين المنظمة لمستويات السكر في الدم ، ويلاحظ أن تلك المادة تتلاشى بسرعة عند طبخه وغليه على النار؛ لذلك يفضل أكله نيئًا .

كما أن الكربن المخلل يعالج الإمساك .

وشربة الكربن ممزوجة بالعسل تسهل خروج البلغم والربو وتقلل من تهيج الشعب التنفسية .

سالم ، يفضل أكله نيئًا .

وذلك للاستفادة به استفادة كاملة .

إن مضغه جيدًا يفيد في مقاومة التعب لأن به حمض الليزين اللازم لتحقيق التوازن الصحي ويساعد المراهقين والأطفال على النمو .

محمد ، إنه مفيد جدًا للمصابين بأمراض القلب والسمنة وهو ينشط الكليتين إذا أخذ صباحًا على الريق .

إن الكربن يحتوي على فيتامين (ج) بكمية كبيرة ، وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (أ) ، كما أنه غني بكثير من الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم المفيد للعظام

والأسنان ، والمغنسيوم والكبريت اللذان لسلامة الجلد ، ويحتوي كل ١٠٠ جرام  
كربن على ١٩٤ ملليجرام كبريت ، والكبريت المنظم الرئيسي لوظائف الأمعاء كما  
يحتوي الكبريت على عنصر الزنك اللازم لحيوية الجسم .

محمود ، تأكيداً لكلام الأخ محمد إن الكربن يحتوي على ،

٨٥ / ماء ، ٥ / مواد دهنية ٣.٨ / مواد آذوتية ، ٥.٥ / أملاح معدنية .

لقد قيل أن الرومان أخرجوا الأطباء من بلادهم . واعتمدوا في العلاج على

الكربن لمدة ٦٠٠ عامًا !!

ألم نسمع عن قصة سائق السيارة التي وقع تحت عجلات سيارته في إحدى  
القرى الفرنسية عام ١٨٨٠ وقرر الأطباء بتر ساقه ، لكن أحمد المهتمين بالعلاج  
النباتي نصح أم المريض بلف ساقه الجريحة بأوراق الكربن فسكنت الآلام ونام  
المريض ، ودهش الأطباء لما حدث من تحسن فقرروا تأجيل البتر والاستمرار  
في العلاج بالكربن ، ولم يمضي ٨ أيام حتى كان الشفاء التام .

سالم : ليس هذا بعجيب فهو يعالج مرضى السكر والبول السكري لأنه

يحتوي على نسبة عالية من الكبريت التي تخفض نسبة السكر في الدم .

علي ، إنه معالج للإجهاد والإرهاق الذهني لاحتوائه على نسبة عالية من  
الفوسفور والذي يُعد من العناصر الأساسية في عمليات التمثيل الغذائي للمخ  
والجهاز العصبي ، فهو يزود الجسم بطاقة بدنية وعقلية تساعد على أداء وظائفه  
الحيوية .

هائي ، معالج للحموضة وأمراض الجهاز الهضمي وبخاصة قرحة المعدة  
وقرحة الإثني عشر وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الأملاح القلوية  
كالبيوتاسيوم .

باسم ، يقوي دفاعات الجسم الطبيعية ويساعد على امتصاص الأكسجين  
وزيادة الهيموجلوبين لغناه بمادة الكلوروفيل كما أنه يطهر ويقوي أنسجة الجسم  
مما يعمل على سرعة إلتئام الجروح لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكبريت لذلك  
فهو يفيد في علاج الجروح والأمراض الجلدية ، ويستخدم عصير الكرنب الطازج  
في علاج حب الشباب ويساعد على نضارة الوجه وجماله .

حاتم ، معالج لبحّة الصوت باستخدام غرغرة عبارة عن مزيج من عصيره  
وعسل النحل ، كما تستخدم كمادات من ورقه في تسكين آلام المفاصل .

علي ، نسيتم أنه مقوي عام في حالات الضعف العام والشيخوخة المبكرة  
ويزيد من مناعة الجسم الطبيعية ويتصدى للعدوى والميكروبات .

كفى ما قلناه الليلة وإلى اللقاء في الليلة القادمة .

إن شاء الله .

## ملخص ما دار في الندوة

لقد كان سكان أمريكا الجنوبية يسمونه أولوس أي البقلة الممتازة ويُعرف في بلاد الشام باسم يخنا ، وفي العراق يعرف باسم لهانة ، وعند أطباء باسم بقلة الأنصار . ومن فوائدده ،

- إنه مع الحلبة مفيد في علاج النقرس ووجع المفاصل وضعف الإبصار .
- إن بذره يقتل الدود ، وأكله يفجر الأورام ويلحم الجروح وينقي الكبد والطحال ويعالج الأسقربوط أو اللثة المدمة .
- يعالج السكر والإمساك والربو ودودة الإسكارس من خلال تناول عصير الكرنب النيئ صباحًا على الريق بمعدل ٣ ملاعق كبيرة والكرنب النيئ يحتوي على مادة نسبة الأنسولين المنظمة لمستويات السكر في الدم الكرنب المخلل يعالج الإمساك .
- شربة الكرنب ممزوجة بالعسل تسهل خروج البلغم والربو وتقلل من تهيج الشعب التنفسية .
- مضغه جيدًا يقاوم التعب لأن به حمض الليزين اللازم لتحقيق التوازن الصحي للمراهقين والأطفال .
- مفيد للمصابين بأمراض القلب والسمنة وتنشيط الكليتين إذا أخذ صباحًا على الريق .
- يساعد في علاج مرضى السكر والبول السكري لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكبريت التي تخفض نسبة السكر في الدم .

- معالج للإجهاد والإرهاق الذهني لأن به نسبة عالية من الفوسفور والذي يُعد أحد العناصر الأساسية في عمليات التمثيل الغذائي للمح والجهاز العصبي ويقوي المناعة .
- معالج للحموضة وأمراض الجهاز الهضمي وبخاصة قرحة المعدة والإثنى عشر .
- يقوي دفاعات الجسم الطبيعية ويساعد على امتصاص الأكسجين وزيادة الهيموجلوبين لقناه مادة الكلوروفيل .
- معالج للجروح والأمراض الجلدية ، ويستخدم عصيره في علاج حب الشباب ويساعد على نضارة الوجه وجماله .
- معالج لبحّة الصوت بالغرغرة بعصيره ممزوجًا بعسل النحل .

## الذكريات

- أولاً : ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة ، -
١. عصير الكرنب مع العسل يعالج بحة الصوت .
  ٢. الكرنب يسبب مرض السكر.
  ٣. الكرنب يسبب الإرهاق والإجهاد .
  ٤. الكرنب يعالج الحموضة .
  ٥. الكرنب يقوي المناعة ودفاعات الجسم .
  ٦. الكرنب غني بمادة الكلوروفيل .
  ٧. الكرنب غني بمادة حمض الليزين .
  ٨. الكرنب ضار لمرضى السمنة والقلب .
  ٩. شربة الكرنب ممزوجة بالعسل تسهل خروج البلغم والبيو .
  ١٠. الكرنب المخلل يسبب الإمساك .

## الإجابات

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

## ٣٠. الخرشوف منشط للكبد وخافض لنسبة الكوليسترول في الدم

نظمت وزارة الشباب رحلة ومصيفاً للشباب الموهوبين وذلك في مدينة مرسى مطروح .

لقد جمع العسكر شباباً من معظم محافظات مصر ، وكان ضمن هؤلاء الشباب مجموعة من الشباب الذين ناقشوا النباتات والأعشاب كغذاء ودواء عرضوا الفكرة على زملائهم فرحبوا جميعاً بها .

وفي المساء اجتمع الشباب على وجبة غذائية عقلية سريعة حول أحد النباتات .

إنه نبات الخرشوف أو الحرشف ، وهو نبات من الخضروات المشهورة والمعروفة بقيمتها الغذائية العالية والطبية الكبيرة وخاصة لمرضى الكبد .

إنه نبات مثل الشوك ، لا تعلو ساقه أكثر من ٢ أقدام ، وتؤكل منه جميع أجزاء النبات ماعدا البذور وخاصة القمم الزهرية نيئة أو مطبوخة .

يسمى أحياناً بجناح النسر أو الحرشف ، يكثر زراعته في المناطق الساحلية من حوض البحر الأبيض المتوسط لأنه يحتاج إلى جو بارد معتدل قرب السواحل فهو لا يتحمل الصقيع ، وينمو جيداً في التربة الصفراء الثقيلة جيدة الصرف وخالية من الأملاح ، ويحسن التبيكير في المناطق المعتدلة الجو ، أو تتأخر الزراعة حتى يعتدل الجو .

بدأ الأستاذ حسين أكبر الشباب سناً هذا اللقاء النقابي اللبني تحف رعاية وإشراف المشرف العام لمعسكر الشباب.

لقد رحب بقيادات المعسكر ويزملائه الشباب أولاً ثم أعلن فتح باب مناقشة نبات الخرشوف أو الخرشف أو جناح النسر .

طلب الدكتور أحمد الكلمة

تفضل يا دكتور أحمد .

مرحباً بك

نحن نرحب بك في المعسكر .

نحن لك منصتون ولكلامك مستمعون !!

تفضل .... تفضل

أحمد ؛ شكراً أيها الأخ العزيز

إنه منشط لوطنائف الكبد وخافض لنسبة الكوليسترول في الدم وذلك

لاحتوائه على مادة السينارين التي تعمل على تنشيط إفراز الحويصلة الصفراوية .

تفضل يا أخ سليم .

أرى رغبتك في الكلام .

تكلم يا أخي.

سليم ؛ لقد قال الأطباء العرب القدامى أنه إذا سُلق نفع ماؤه في الخلاص

من نتن البدن وخاصة نتن الإبط وnten البدن كله على وجه العموم . وهذه يلين الطبع

ويخرج البلغم ، ويزيد في الباه ، ويقتل القمل إذا غسل به .

تفضل يا أخ هاني

هاني ، لقد قال عنه أطناء العصر الوسطى أنه يفتح الشهية ويشفي من  
السيلان ، ويدر البول ، ويخفض الحرارة . ويزيل رائحة العرق الكريهة ، وقيل أيضًا  
أن جنوره إذا أكلت مع العسل كانت منبهة ومقوية للقوة الجنسية ، وتناول أجزائه  
ينشط الكبد ويعالج انقطاع البول ويخفض ضغط الدم ويعالج تصلب الشرايين

تفضل يا أخ باسم

باسم ، شكرًا يا أخ هاني .

لقد عُرف عن الخرشوف حديثًا أنه يحتوي على مقادير كبيرة من  
فيتامين ( أ ، ب ) .

وهو أيضًا غني بأملاح الفوسفور والمنجنيز .

وهذا يقوي القلب وينشط الذهن .

ياسر ، أنسى أن به مادة الأينوبين ! وهي مادة نشوية تفيد الذين يبذلون  
جهدًا عضليًا ويعملون في حرف يدوية .

أحمد ، إنه يحتوي على مادة هامة تسمى مادة سينارين .

ياسر ، تأكيد لكلامك يا دكتور أحمد إن مادة السينارين تدر الصفراء  
وتنشط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول .

إن مادة السينارين مادة مرة تزول بسلق الخرشوف في الماء لذلك يفضل  
أكله نيئًا ، إن تلك المادة المهمة تعمل على تنشيط إفراز الحويصلة الصفراوية .

أرى رغبة الدكتور أحمد في الحديث .

تفضل يا دكتور أحمد

نحن لك منصتون .

أحمد ، شكرًا يا أخ ياسر.

لقد نسيت أن أقول لكم أن الخرشف أو الخرشوف مدر للبول وملين

خفيف ، يساعد على حركة الأمعاء.

سالم : لا يسمن لذلك فهو يستعمل في الرجيم الغذائي .

إنه أيضًا سهل الهضم لذلك لا مانع من تناول الأطفال ودوي المعد الضعيفة

علي ، ممنوع تناوله للمصابين بالروماتزم والتهاب المفاصل ، والنقرس .

ممنوع أيضًا تناوله ممن يشكون من الحساسية والمسالك البولية .

انتهى اللقاء الليلة وإلى لقاء آخر اليوم القادم .

إن شاء الله .

## ملخص ما دار في الندوة

الخرشوف أو الخرشف أو جناح النسر له فوائد عديدة منها ،

- أنه منشط لوظائف الكبد ، وخافض لنسبة الكليسترول في الدم وذلك لاحتوائه على مادة السينارين التي تعمل على تنشيط إفراز الحويصلة الصفراوية .
- قال عنه الأطباء العرب القدامى أنه إذا سُلِق نفع ماؤه في الخلاص من نثر البدن والإبط ، وهو يلين الطبع ويخرج البلغم ، ويزيد في الباه ، ويقتل القمل إذا غسل به .
- قال عنه أطباء العصور الوسطى أنه يفتح الشهية ويشفي من السيلان ويدر البول ، ويخفض الحرارة ، ويزيل رائحة العرق الكريهة .
- إذا أكلت جذوره مع العسل كانت منبهة ومقوية للقوة الجنسية .
- تناول أجزائه ينشط الكبد ويعالج انقطاع البول ويخفض ضغط الدم ويعالج تصلب الشرايين .
- يقوي القلب وينشط الذهن .
- يساعد الذين يعملون في أعمال يدوية تحتاج إلى جهد عضلي لأن به مادة الأنثولين .
- به مادة السينارين التي تدر الصفراء وتنشط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول .

- إنه مليس خفيف ومدر للبول ويساعد على حركة الامعاء .
- يستعمل في الرجيم الغدائي لأنه لا يسمن وسهل الهضم .
- ممنوع استخدامه للمصابين بالروماتزم والتهاب المفاصل والنقرس أو الحساسية والمسالك البولية .

## الأسئلة

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة ، -
١. الخرشوف مفيد لمرضى الروماتيزم والنقرس .
  ٢. الخرشوف منشط لوظائف الكبد وخافض لنسبة الكوليسترول .
  ٣. الخرشوف يدر البول ويخفض الحرارة .
  ٤. الخرشوف يرفع ضغط الدم .
  ٥. الخرشوف يقوي القلب وينشط الذهن .
  ٦. الخرشوف به مادة السنيارين التي تدر الصفراء وتنشط إفرازات الكبد.
  ٧. الخرشوف يساعد على السمنة .
  ٨. الخرشوف يُخرج البلغم ويزيد الباه .
  ٩. الخرشوف يساعد على تقوية القوة الجنسية .
  ١٠. الخرشوف يساعد من يبذلون مجهوداً عضلياً .

## الإجابات

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

## ٣١. القطن الذهب الأبيض

عادل فلاح نشيط ، يجمع بين الدراسة والعمل ؛ فهو خريج المدارس الثانوية الزراعية ، وهو أيضًا يمتلك عدة فدادين يقوم بزراعتها بنفسه .  
استيقظ عادل من نومه مبكرًا كعادته ليذهب إلى الحقل وبصحبة الأبناء أحمد وعلي وباسم .

قال باسم لوالده أراك اليوم مبتسمًا ومسرورًا يا والدي !!

الأب ، نعم يا بني .... نعم يا أحبابي .

اليوم يوم الحصاد يوم جني الثمار .

أحمد : يوم جني الثمار !!

ما هذه الثمار التي سنجنونها أيها الوالد العزيز ؟!

الأب ، منذ شهور زرعنا نبات القطن ، واجتهدنا في رعايته وتوفير مياه الري والأسمدة ومقاومة دودة اللوزة .

واليوم سنحصل على نتيجة ذلك ، سنجني القطن ، سنبيعه ونحصل على

مال كثير يساعدي في شراء احتياجاتكم .

فنحن على مشارف العام الدراسي الجديد .

علي ، لماذا يقال عنه الذهب الأبيض ؟!

فلقد عرفت أن الذهب الأسود هو البترول لأن لونه أسود ولأنه أيضا

مصدر المال الكثير لمصر ولدول الخليج العربي . فثمة مرتفع جدًا إنه سبب ارتفاع

الدخل القومي لأشقائنا العرب !!

فماذا عن القطن الذهب الأبيض ؟

الأب ، قيل أنه الذهب الأبيض لأنه غالي الثمن فهو كالبتروال الذهب  
الأسود .

أما القطن فهو الذهب الأبيض لأن لونه أبيض !!  
لكن الآن لم يعد دهناً أبيضاً كما كان في الماضي . فقد كثرت الأموال التي  
تنفق عليه وعلى مقاومة أماته .

ولم يعد عائده المادي مجزياً كبعض المحاصيل الأخرى .  
باسم ، لماذا نزرعه طالما أن عائده المادي قد انخفض عما كان عليه  
في الماضي !!

الوالد ، يا بني لا غنى عن زراعته . فنحن نستخدم بعضه في الصناعة ونصدر  
البعض الآخر للحصول على العملة الصعبة كالـدولار الأمريكي والـيورو الأوروبي .  
أحمد ، لقد درست في مادة الدراسات الاجتماعية أن القطن المصري له  
سمعة عالمية كبيرة وتتنافس الدول الأوروبية على استيراده لأن مصر أكبر دولة  
في العالم في إنتاج القطن طويل التيلة الذي يمتاز بقوة خيوطه ونعومتها وبياضها  
ونصاعتها والقطن طويل التيلة يُزرع في مصر بالوجه البحري وتقبل الدول على  
شراؤه من مصر .

أما القطن متوسط التيلة فيزرع في محافظات الوجه القبلي .  
وهناك القطن قصير التيلة ويزرع في كثير من الدول وخاصة الولايات  
المتحدة الأمريكية والصين وباكستان والمكسيك .  
وهناك أيضاً القطن المتناهي في القصر المزروع في الهند وتركيا وإيران .  
الوالد ، حسناً ما قلته يا أحمد .

أريد أن أقول أيضًا إن أكثر الدول إنتاجًا للقطن الصين والولايات المتحدة الأمريكية التي تزرعه في إقليم يسمى إقليم القطن ، وأيضًا روسيا والهند وباكستان ومصر .

علي ، يُقال أن القطن مُجهَد للأرض !!

هل هذا القول صحيح ؟!

أحمد : نعم ... نعم يا أخي

لذلك فإنه يحتاج إلى الأسمدة والمخصبات لتقوية التربة الزراعية وأكثر أنواع التربة مناسبة لزراعته هي التربة الصفراء القادرة على الاحتفاظ بالرطوبة وهي وحيدة الصرف حيث تسمح بمرور الهواء في جزئياتها .

إن أحسن الأقاليم مناسبة لزراعته هي الأقاليم المدارية وشبه المدارية بين

خطي العرض ٥٠ شمالاً و ٣٠ جنوباً

إن المناطق المدارية غزيرة الأمطار لا تصلح لزراعة القطن .

علي ، قيل أن القطن أهم الألياف النباتية التي اعتمد عليها الإنسان

في صناعة ملابسه .

فهل هذا صحيح ؟

الأب ، نعم يا علي .

لأن الإنسان يصنع أكثر من ثلثي منسوجاته من القطن رغم وجود ألياف

أخرى نباتية وحيوانية وصناعية !!

باسم : نريد معرفة الصناعات التي يدخل فيها القطن !

أحمد ، يدخل القطن في كثير من الصناعات ، أهم تلك الصناعات

المنسوجات القطنية التي تحتاج إلى مناخ رطب !

علي : نعم .... نعم

لقد اختار رائد الاقتصاد الوطني الزعيم محمد طلعت حرب باشا المحلة الكبرى لرطوبة مناخها ، فأقام عليها شركة مصر للغزل والنسيج .  
باسم ، إنها قلعة صناعة النسيج في مصر والشرق الأوسط .  
الأب ، سنقوم قريباً بزيارة مدينة المحلة الكبرى وستكونوا معي ، ونأمل أن  
نزر تلك الشركة العملاقة .

سنزر أيضاً بعض الشركات والمصانع الأهلية .  
سنشترى بعض الملابس القطنية من تلك الشركة .  
ومن المصانع المنتشرة في المحلة الكبرى .  
أريد أن أقول أن هناك شركات ومصانع للغزل والنسيج في كثير من المدن  
المصرية كالإسكندرية وطنطا وكفر الزيات وسمنود .  
ولقد سمعت أن هناك مصانع للنسيج في قرى مركز المحلة الكبرى مما  
ساعد على تشغيل الشباب وحل مشكلة البطالة هناك .  
باسم ، يقال أن القطن أحد المواد الخام التي تدخل في كثير من الصناعات  
التي نحتاجها .

أحمد : نعم .... نعم

إنه أهم الألياف النباتية التي اعتمد عليها الإنسان في صنع ملابسه .  
علي ، إنه أيضاً يدخل في صناعة زيت الطعام من خلال عصر بذرته ، كما  
أن بذرته بعد عصرها تدخل في صناعة غذاء المواشي .

باسم ، وتستخدم عيدانه كوقود بلدي في القرى !!

علي ، وهل ننسى دوره في المجال الطبي حيث يصنع منه القطن الطبي؟!  
أحمد ، ويصنع منه المراتب القطنية والمخدات .  
الوالد ، ولذلك القطن نبات هام وضروري لكثير من الصناعات .

## ٣٢ . الفمخ سلاح هام

### في السلم والحرب

قام الأستاذ سالم مدرس الدراسات الاجتماعية بالمرحلة الثانوية بتنظيم رحلة إلى محافظة كفر الشيخ لزيارة مركز البحوث الزراعية بسخا لمعرفة أحدث التجارب الزراعية في مجال الزراعة وخاصة زراعة القمح والمعاملات التكنولوجية الجديدة في مجال زراعته .

وصل الطلاب إلى المركز ، والتفوا مع بعض الأساتذة والخبراء الزراعيين .  
زاروا الحقل الاسترشادي للقمح وتقابلوا مع أحد العلماء المسئولين عن تطوير زراعته .

دار بينهم الحوار التالي :

العالم ، مرحبًا بكم أيها الأبناء في مركز هام من مراكز البحوث الزراعية في مصر .

مرحبًا بكم في أحد حقول تجارب زراعة القمح وذلك باستخدام أحدث أساليب العلم والتكنولوجيا من أجل زيادة إنتاج الغذاء وزيادة المساحة الزراعية .  
أنتم في سخا بمحافظة كفر الشيخ ، أحب أن أقول لكم بكل فخر واعتزاز لقد كان لي ولزملائي الباحثين هنا السبق في التوصل إلى استنباط أصناف من القمح مقاومة للملوحة والعالية الإنتاج مثل سخا ٨ ، وسخا ٦٩ .

المعلم ، سميت تلك الأصناف بهذا الاسم نسبة إلى مدينة سخا ومركز  
بحوثها العملاق الذي قام بدور هام في زراعة القمح سخا ٨ وسخا ٦٩ في التربة  
الطينية وأيضًا في التربة الرملية .

أحمد ، "طالب بالصف الثالث الثانوي" .

لقد عرفت مصر الفرعونية زراعة القمح منذ آلاف السنين في العصر  
الحجري القديم .

لقد عرفناه وزرعناه قبل معرفة زراعة الأرز بآلاف السنين .

لقد قرأت أيضًا أن الإمبراطورية الرومانية قد اعتمدت على مصر  
في الحصول على القمح منها .

وقد عرفت أيضًا أن الحلفاء قد اعتمدوا أيضًا على القمح المصري أثناء  
الحرب العالمية الأولى والثانية في تغذية جيوشها المشتركة في المعارك .

علي ، "طالب بالصف الثاني" .

فماذا حدث لنا ؟!

لقد كنا مصدرين للقمح بالأمس القريب !!

والآن أصبحنا مستوردين له رغم خصوبة تربتنا الزراعية ومياه النيل

العظيم !!

المعلم ، السبب يا علي قلته لكم .

ألم تتذكر أنني قلت لكم أن سكان مصر في ازدياد مستمر ومرتفع

سنويًا ، بينما الأراضي الزراعية في الوادي والدلتا محدودة بل في نقصان

مستمر سنويًا .

علي . كيف ذلك أيها الأستاذ العاقل ؟!

اطعلم ، ألم تسمع عن اعتداء الإنسان المصري على التربة الزراعية من

حلال تحريفها وتبويرها وإقامة المساكن والمصانع عليها ؟!

وإقامة المساكن والمصانع عليها ؟!

هاني : نعم ..... نعم

لهذا كله تم إصدار القوانين التي تجرم تجريف الأراضي وتبويرها وعدم

البناء في الأراضي الزراعية وقد يتساءل البعض قائلاً : ماذا نفعل ؟!

هل نستطيع أن نعيش في مساكننا الحالية دون بناء مساكن جديدة

للشباب ؟!

هل نستطيع أن نعتمد على المصانع الحالية فقط ، ونحن في حاجة إلى بناء

مصانع وشركات جديدة من أجل تشغيل الشباب ؟!

حاتم ، الإجابة واضحة وصريحة

علينا التوجه إلى صحراء مصر لاستصلاحها وزراعتها وإقامة مدن

جديدة عليها .

كلنا نسمع عن مشروع توشكي العملاق والوادي الجديد وسيناء والساحل

الشمالي ومديرية التحرير ووادي النطرون .

لقد زرت بعض المدن الصحراوية مثل العاشر من رمضان والسادس من

أكتوبر ووجدت بها مصانع جديدة ومساكن كثيرة .

باسم ، أنت على حق يا حاتم .

فلنخرج من الوادي الضيق إلى الوادي الجديد ولننظم السبل حتى لا يتلغ  
مؤاردنا الزراعية لقد نجحت السعودية في زراعة الصحراء بالقمح باستخدام  
الأساليب التكنولوجية الحديثة والأصناف الملائمة للتربة وتشجيع الدولة للمزارعين  
بإمدادهم بالدعم المادي والمعنوي فأصبحت تصدره إلى الخارج !!  
فمن لا يملك قمحه لا يملك قراره .

ألمعلم ، جميل ورائع ما قامت به الدولة الشقيقة السعودية ونحن في مصر  
نعطي للقمح أيضًا اهتمامًا خاصًا .

فمصر تعد من أهم الدول العربية إنتاجًا للقمح حيث يفوق إنتاجها إنتاج  
الجزائر رغم أن الجزائر تزرع منه مساحة تعادل أربعة أمثال مساحة مصر !!  
والسبب أن مصر تعتمد في معظم زراعتها على مياه نهر النيل العظيم .  
بينما تعتمد الجزائر على مياه الأمطار التي تتذبذب كميتها من عام  
إلى عام !!

وأيضًا استطاعت مراكز البحوث الزراعية المصرية التوصل إلى زيادة  
إنتاجية القمح في الأراضي المستصلحة في وادي الفطرون من مياه الآبار وزراعة  
أصناف تتحمل الملوحة والجفاف بسيئات .

وتم زراعة أصناف من القمح مقاوم للملوحة في الأراضي المستصلحة !!  
سعيد : شكرًا أيها الأستاذ الفاضل على تلك المعلومات المتقاربة ومنها  
قولك إن القمح رغم أنه محصول شتوي ، تبدأ زراعته في الخريف ، فهناك أيضًا  
القمح الربيعي الذي يزرع في فصل الربيع وقد قلت لنا إن القمح من حيث إقليمه  
المناعي نوعان : قمح صلب ، و قمح لين .

ويصنع من القمح دقيق الخبز الأبيض والأسود .

هانبي ، أنا أفضل شراء الخبز الأبيض (الفينو) رغم غلو ثمنه ، ووالدي

يفضل الخبز الأسود ويقول إنه أكثر فائدة من الخبز الأبيض !!

أطعلم ، نعم يا هاني .

إنه يمتاز بزيادة نسبة البروتين وقلة الألياف وزيادة نسبة الفوسفور

والحديد وفيتامين ب عن الخبز الأبيض لكن يجب على أصحاب المخابز الاهتمام

بتحسين رغيف الخبز .

العالم ، إن للقمح فوائد غذائية وطبية عديدة ، فمنه تصنع النشا التي

تحتوي على فوائد غذائية وطبية كثيرة ، ويحتوي زيت جنين القمح على فيتامين

(هـ) وهو فيتامين التناسل وأيضًا الأحماض الأمينية .

إن شرب مغلي سنابل القمح يدر البول ويشفي من السعال ويزيل الأورام

ويلين الصدر ويقوي الذاكرة ، كما يستخدم نبتته في إزالة جلطات الدم كما أن الردة

والسن الناتجة من نخالة دقيق القمح والأوراق الخضراء لنبات البورا جو مفرومة

ومخبوزة بالماء يصنع منه خبز مفيد في علاج السكر وقرحة المعدة والروماتيزم

وغيرها .

أطعلم ، شكرًا أيها العالم الفاضل على تلك المعلومات القيمة وعلى

جهودكم الكبير من أجل سد الفجوة الغذائية من القمح ، وإلى لقاء قادم إن شاء

الله .

## ٣٣. الأرز الغذاء الرئيسي

### للهنود والصينيين

قام الأستاذ عادل وهو أحد رجال الأعمال المصريين بزيارة الهند والصين لاحظ أن الأرز غذاء رئيسي وهام لديهم .

دار بينه وبين رجل الأعمال الهندي ورجل الأعمال الصيني حوار مفيد وشيق حول نبات الأرز في بلادهما .

عادل ، عجب أن أرى مدى أهمية الأرز في غذاء سكان بلادكما .  
فما سر ذلك ؟!

رجل الأعمال الهندي : الأرز غذاء أساسي وهام في وجباتنا !!

فقد عرفنا الأرز كغذاء منذ ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد !!

رجل الأعمال الصيني : حقاً ما قاله الصديق الهندي .

فقد عرفت الصين والهند زراعة الأرز منذ ٣٠٠٠ عام قبل الميلاد ، ومنها

انتشرت زراعته في الدول المجاورة كاليابان وكوريا واندونيسيا .

عادل ، نحن في مصر نزرع الأرز أيضاً

إنه أكثر الغلات الزراعية حاجة إلى الماء لهذا يُقال إنه الأرز نبات يضع

أقدامه في الماء ويعرض رأسه للشمس !!

لذلك تقوم وزارة الري بتحديد المساحة التي تزرع أرزاً على ضوء مياه النيل

المتوفرة سنوياً .

رحل الأعمال الهندي : إن نبات الأرز يحتاج بالإضافة إلى المياه الوفيرة من الأمطار والأنهار إلى تربة خصبة ، تربة مليئة قليلة المسام . وأن تكون التربة السفلى قليلة المسام أيضًا حتى تحتفظ الأرض بالمياه ، فلا تتسرب منها إلى أسفل التربة . ويشترط أيضًا أن تكون التربة مستوية قليلة الانحدار حتى يتيسر للمياه أن تتحرك عليها ببطء .

رجل الأعمال الصيني ، صحيح ما قاله صديقنا الهندي.

فالمياه لدينا متوفرة من نهر اليانجتس ومياه الأمطار أيضًا ، فنحن ننتج وحدنا أكثر من ثلث الإنتاج العالمي نستهلك معظمه ونصدر القليل جدًا .  
أعتقد أن الهند تملك مقومات نجاح زراعة الأرز سواء المياه أو التربة أو المناخ .

عادل ، نحن في مصر نزرع معظم الأرز في شمال الدلتا .

والأرز في مصر يزرع معظمه في الموسم الصيفي .

فالأرز الصيفي أجود نوعًا من الأرز النيلي لأنه يمكث في الأرض مدة تتراوح بين أربعة أشهر وسبعة أشهر .

نسيت أن أقول لكما إن الأرز المصري أكثر طلبًا في السوق العالمي وأكثر

الصادرات الزراعية المصرية بعد القطن !!

أقول لكما أيضًا إن مصر أكثر الدول العربية إنتاجًا له يليها سوريا ودول

المغرب العربي والسعودية .

رجل الأعمال الصيني ، معنى ذلك أن الأرز المصري يستهلك معظم

مياه النيل !!

عادل ، لا ..... لا .

الأرز خادم المزروعات !!

فهو آخر المحاصيل التي يعمل حسابها في مياه الري لأنه يعيش على  
فضلات ومياه الصرف والري .

فأقل المحافظات في غلة الفدان هي أكثر المحافظات إنتاجًا للأرز !!

إن محافظة كفر الشيخ وهي من محافظات الوجه البحري أقل غلة  
في الفدان هي أكثر محافظات إنتاجه للأرز .

كذلك الفيوم وهي من محافظات الوجه القبلي أقل غلة في الفدان وأكثر

إنتاجًا للأرز أيضًا !!

رجل الأعمال الهندي : نريد توضيحًا أكثر يا أخ عادل يا حفيد الفراعنة

والعرب .

عادل ، أنا سعيد بأنني حفيد الفراعنة الذين أقاموا حضارة عظيمة ما زالت

باقية حتى الآن .

لقد اهتمت الفراعنة بالزراعة ومياه النيل ، فأقاموا مقياس للنيل لمعرفة

مواسم ارتفاعه وانخفاضه .

يمكنك زيارة بعض المعابد الفرعونية في الأقصر وأسوان ومشاهدة

مقياس النيل !!

هل تعرف أن الفراعنة قد عرفوا زراعة القمح قبل معرفة زراعة الأرز بألاف

السنين !!

لقد أهتموا بالزراعة ، فقامت حضارتهم عليها منذ آلاف السنين .

لقد اهتموا بالزراعة ، فقامت حضارتهم عليها منذ آلاف السنين قبل الميلاد

نعود مرة ثانية للإجابة على سؤالك :

إن أكثر محافظات الوجه البحري غلة في الفدان هي المنوفية وأكثر  
محافظات الوجه القبلي غلة في الفدان هي الجيزة ورغم ذلك فإنهما لا يزرعان الأرز  
إلا في حدود ضيقة جدًا!؟

أريد أن أقول لكما أيضًا أن محافظات الصعيد في مصر عدا الفيوم لا تزرع

الأرز!!

إن التربة تحدد مناطق تركيز زراعته .

فمنطقة شمال الدلتا تستأثر بما لا يقل عن ٩٠٪ من جملة مساحة الأرز  
بليها الفيوم وجنوب الدلتا وبقية محافظات الوجه البحري .

رجل الأعمال الصيني ، لماذا يصدر بعض الإنتاج رغم حاجة السكان

إليه!؟

ولماذا يتم استيراد الأرز الأجنبي رغم جودة وسمعة الأرز المصري

محليًا وعالميًا!؟

عادل ، الأرز المصري له سمعة عالية ، فقد أثبت تفوقه وجدارته

في الأسواق الخارجية ، لذلك قامت الحكومة بتصدير بعض الإنتاج المصري للسوق

الأجنبي ليصبح بذلك محصولًا نقديًا ، وهو أيضًا محصول غذائي !!

أعرف أن الأرز غذاء رئيسي لسكان الأقاليم الموسمية في آسيا كالصين

والهند وباكستان .

وأعرف أيضاً أن هناك نوعان من الأرز ،  
الأرز الجاف المرروع على المرتفعات ويمثل نسبة قليلة حوالي ١٠ / من جملة  
الإنتاج العالمي !!  
أما النوع الأكثر زراعة فهو الأرز البادي أو الأرز المغسور في السهول  
والمنخفضات في أقاليم زراعته .  
لكنني أريد أن أعرف أكثر الدول تصديراً للأرز .  
رجل الأعمال الصيني ، من الدول المصدرة للأرز رغم حاجتها له هي برما  
والصين وتايلاند والولايات المتحدة الأمريكية ومصر وإيطاليا والبرازيل .  
أما أهم الدول المستوردة فهي دول الإقليم الآسيوي الموسمي مثل أندونيسيا  
وماليزيا وسيلان والهند وباكستان وهناك أيضاً ألمانيا وبريطانيا وكوبا .  
أعتقد أنه يكفي هذا الحديث عن الأرز .  
لقد حان موعد الغداء .  
أدعوكم لتناول طعام الغداء من الأرز الصيني والسمك .  
هيا بنا لتناول الطعام سوياً .  
والغداء القادم سيكون إن شاء الله على طبق من الأرز المصري .

## ٣٤. الذرة أو الأذرة غذاء

### الإنسان والحيوان

قامت الأستاذة هدى مدرسة المحاصيل بالمدرسة الثانوية الزراعية ومعها أحد فصول المدرسة بزيارة حقل الذرة المجاور لمبنى المدرسة .  
أرادت الأستاذة أن يرى الطلاب الفرق بين الذرة الشامية المزروعة في حقل المدرسة والذرة الرفيعة المزروعة في حقول الفلاحين .  
ولحسن الحظ قابلهم الأستاذ سليم المهندس الزراعي بالجمعية الزراعية بالقرية .

رحبت به الأستاذة هدى وقدمته للطلاب قائلة ،  
أهلا ومرحباً بالباشمهندس سليم أيها الأبناء الطلاب :  
يسعدني ويسعدكم أن نلتقي بالباشمهندس أمام حقل الذرة ليجيب على كل تساؤلاتكم واستفساراتكم حول نوعي الذرة الشامية والذرة الرفيعة .  
علي ، أحد طلاب المدرسة.  
لقد قرأت وسمعت من أستاذتنا المهندسة هدى أن الذرة نوعان : شامية ورفيعة فما الفرق بينهما ؟!

أطهندس سليم ، المرشد الزراعي بالجمعية الزراعية .  
الذرة أحد المحاصيل الزراعية الغذائية بعد القمح والأرز ، والذرة الشامية نسبة إلى الشام التي استوردته مصر منها وهو الذرة البيضاء والذرة يستهلك غذاء للحيوان وللإنسان .

وهو غداء أساسي في صناعة خبز الشعوب الفقيرة وسكان الريف .  
ونحن هنا في مصر يتم حلط دقيقه مع دقيق القمح في صناعة الخبز لحل  
مشكلة الفجوة الغذائية وعدم كفاية القمح المصري  
نعود إلى موضوع الذرة الشامية والذرة الرفيعة ،  
الذرة الشامية يحتاج إلى عناية خاصة واهتمام من الفلاح ، فهو يحتاج  
إلى مناخ حار محملاً بقليل من الرطوبة لذلك تجود زراعته في الوجه البحري .  
محمد ، أحد طلاب المدرسة الزراعية .

لمادا تقل زراعته في الوجه القبلي ؟!

نريد أن نعرف من فضلك - سبب ذلك ؟

المهندس سليم : إن العامل المناخي المسئول الأول توزيع زراعة الذرة

الشامية أو الذرة البيضاء !!

فالرطوبة غير متوفرة في الوجه القبلي من صعيد مصر لذلك نقل زراعة هذا  
النوع بالوجه القبلي ، بينما تزداد زراعته في الوجه البحري حيث الرطوبة متوفرة  
هنا وهي أحد شروط زراعته مناخياً .

الأستاذة هدى ، طلعنا نحن في منوف أحد مدن الوجه البحري لذلك ما براه

الآن هو الذرة الشامية .

ولعلكم تشاهدون جودة وكثرة الإنتاج في الحقل .

والسر في ذلك توفر عامل المناخ وعامل التربة معاً فالتربة هنا تربة خصبة

من أخصب أنواع التربة الزراعية بالوجه البحري وهذا يؤثر في إنتاج غلة الفدان !

لذلك فإن محافظتنا محافظة المنوفية وأيضًا محافظة القليوبية في مقدمة محافظات مصر من حيث غلة الفدان وجودة المحصول .

بينما تقل غلة الفدان في محافظات البحيرة وكفر الشيخ وقنا وأسوان بسبب عامل التربة والمناخ أيضًا؟!!

محمود : شكرًا ... شكرًا

لكننا نريد معرفة بعض المعلومات عن الذرة الرفيعة .

المهندس سليم ، الذرة الرفيعة من الحبوب الغذائية الأكثر انتشارًا من

الذرة الشامية بالوطن العربي !!

محمود ، ما السر وراء ذلك يا باشمهندس ؟

المهندس سليم ، إن زراعة الذرة الرفيعة لا يتطلب شروطًا مناخية

قاسية .

إنه يحتاج إلى حرارة عالية ، وضوء شمس شديد ، وقدراً محدوداً من مياه

الأنهار أو الأمطار .

وهذه الشروط متوفرة في كل دول الوطن العربي تقريباً

فمصر تزرع الذرة الشامية والذرة الرفيعة معاً !!

إننا نخلطه بدقيق القمح لصناعة الخبز حلاً لمشكلة نقص القمح

وارتفاع ثمنه .

إن معظم أماكن زراعته بالوجه القبلي عكس شقيقه الذرة الشامية الذي

يتركز بالوجه البحري .

إنه لا يحتاج إلى مناخ رطب ولا تربة محددة ولا عناية خاصة .

لذلك فإنه معلمه يزرع في صعيد مصر أي الوجه القبلي في الموسمين الصيفي والشتوي معاً . عكس الدرة الشامية فإن ٨٨ / تقريباً من مساحته تُزرع صيفاً .

وتعتبر السودان من أكثر الدول إنتاجاً للذرة الرفيعة !!

هاتني ، لماذا تعتبر السودان من أكثر الدول الزراعية إنتاجاً للذرة الرفيعة ؟!

ولماذا يعتبر هذا المحصول الغذائي أهم الغلات المزروعة بالسودان ؟

الأستاذة هدى ، لقد قلت لكم إن الفلاح السوداني يعرف عن الذرة الرفيعة

أكثر مما يعرف عن أي محصول زراعي آخر !!

إن ثقافته الزراعية وظروف السودان المناخية والطبيعية تجعل هذا

المحصول على قمة اهتمامات الفلاح السوداني فهو يزرع على مياه الأمطار في النيل

الأزرق وكردفان وكسلا وعلى مياه الري الدائم بأرض الجزيرة .

وتزداد غلته في الأرض المروية بالأنهار عن مياه الأمطار .

عادل ، هل يمكن أن نعرف الموطن الأصلي لنبات الذرة ؟

محمد ، نعم .... نعم

يمكنني الإجابة على هذا التساؤل .

لقد قرأت في بعض الكتب بمكتبة مدرستنا أن أمريكا هي الموطن الأصلي

للذرة . فقد شاهد الأسبان هذا النبات عند اكتشافهم لها !!

لقد كانت الغداء الرئيسي للسكان في المكسيك وأمريكا الوسطى وأمريكا

اللاتينية ، وكانت نباتاً برياً ثم استئناسها وزراعتها في أمريكا الوسطى والولايات

المتحدة الأمريكية ثم انتقلت منها إلى دول العالم الأخرى .

هأني ، لءلك فإن الولاياء المءءءة الأءريكية أكءر ءول العالم إءءاءاً للءرة  
ءبء يزراع معظمه في إقليم الءرة ورنعم أنها أكءر الءول إءءاءاً له ، فهى أفضاً  
أكءرهم اسءءلاءاً له في عءاء المواءى والءواءن .  
الأسءاءة هءى ، وهو أفضاً ىءءل في كءبر من الصءاءاء العءائبة ، مءل  
زبء الءرة المسءءءم في طهى الأءعمة .  
وبى نهاءة هءا اللقاء الطيب والءءبء المءءع .  
نءءءم بالشكر والءءءبر للمهندس سلجم .  
والى اللقاء القاءم إن شاء الله .

## ٣٥ . القصب ا مصدر الأساسي للسكر

نظمت إحدى المدارس الثانوية رحلة إلى مدينتي الأقصر وأسوان لمشاهدة عظمة الحضارة الفرعونية من خلال المعابد القديمة بهما .

وأيضاً مشاهدة معلماً من معالم مصر الحديثة وهو السد العالي وأثناء سفرهم بالقطار شاهد الطلاب حقولاً كثيرة للقصب على طول امتداد الطريق .

تساءل الطلاب لماذا تتركز زراعة القصب بصعيد مصر؟!

أجاب أحمد وهو طالب بالقسم الأدبي قائلاً ،

إن القصب محصول مداري يتطلب حرارة مرتفعة طوال فترة نموه الطويلة.

إن الصقيع الذي يتعرض له الوجه البحري يضره ويؤذيه !!

لذلك لم تنجح زراعته بالوادي والدلتا في الوجه البحري .

لقد نجحت زراعته بصعيد مصر حيث الحرارة المرتفعة خاصة في فترة

النمو ، كما أن المناخ هناك خالياً من الصقيع !!

إن الظروف الطبيعية والبشرية تساعد على نجاح زراعته بالوجه القبلي .

شارك الطالب سامي في الحديث قائلاً ،

إذا كان العامل المناخي لزراعة القصب متوفرًا بصعيد مصر ، فإن التربة

في الوجه القبلي عامل آخر من عوامل نجاحه أيضاً .

إنه يحتاج إلى تربة خصبة طينية خفيفة جيدة الصرف

فلا تناسبه التربة الثقيلة ولا الرديئة الصرف ولا المالحة .

إن التربة المناسبة لزراعة القصب متوفرة بالصعيد .

إنه يستمد من تلك التربة مقداراً كبيراً من العناصر اللازمة لغذائه .

هاني : أريد أن أضيف لقول الأخ سامي .

إن القصب مجهد للتربة لذلك لا بد من التسميد المستمر لها وإمدادها بالخصبات والأسمدة الكيميائية لتعويض ما تفقده التربة أثناء زراعة ذلك المحصول .

ويجب الاهتمام بجودة الصرف أيضًا .

محمد ، لقد لاحظت وجود خط سكة حديد إضافي في موصل إلى الحقول

الموازية لهذا الشريط الحديدي إنه داخل حقول القصب !!

ما سبب ذلك ؟ وما الغرض منه ؟ !!

أحمد ، سؤال هام وضروري .

إن المواصلات من أهم عوامل نجاح زراعة قصب السكر .

قد تتساءل يا أخ محمد لماذا ؟

والإجابة على ذلك إن هناك سببين :

**أولهما :** إن القصب بعد اقتلاعه من التربة يتعرض لخسارة ونقص في الوزن

وأيضًا نسبة السكر فيه .

**ثانيهما :** إن نسبة حوالي ٦٪ من المادة السكرية بالقصب تنعدم فائدتها في اليوم

التالي لاقتلاعه من التربة !!

وتزداد النسبة يوميًا نتيجة التبخر .

لكل تلك الأسباب يجب سرعة نقله إلى مصانع القصب القريبة لتفادي

تلك الخسائر حيث إن متوسط إنتاج الفدان الواحد كبير جدًا حوالي ٨٠٠ قنطار

تحتاج إلى خمس عربات بضاعة سكة حديد .

فالنقل بالسكة الحديد أسرع أنواع النقل للقصب .

علي ، لقد قرأت أن معلم مصانع السكر في صعيد مصر بالقرب من مناطق إنتاجه .

وهذا يفسر سر ضرورة نقله إلى المصانع فور اقتلعه منعًا للخسائر الفادحة من أهم مصانعه في نجع حمادي وأبو قرقاص وأرمنت وكوم أمبوو وإدفو إن الإنتاج من تلك المصانع يُرسل إلى مصانع تكرير السكر الخام في الحوامدية بمحافظة الجيزة .

أحمد ، نسيت أن أقول لكم إن القصب محصول يحتاج إلى مياه ري وفيرة حيث أنه محصول حولي يمكث في الأرض الزراعية ما يقرب من عام .  
إنه محصول محب للمياه ، إنه أكثر استهلاكًا من الأرز لمياه الري .  
إنه أكثر حاجة للمياه في فصل الصيف .

من أجل تحقيق ذلك قامت الدول بإنشاء ملامبات الري بإدفو ونجع حمادي وكوم أمبوو .

وقد قام بعض الفلاحين بحفر الآبار الارتوازية لري أراضيهم والأراضي المجاورة لهم .

محمود ، هل تعرفون الموطن الأصلي للقصب ؟

لقد قرأت في كتب مكتبة المدرسة إن الهند هي الموطن الأصلي لقصب

السكر!

فقد وُجد هذا النبات ينمو كنبات بري بالهند قبل الميلاد .

لقد زرع في وادي نهر الجانح هناك .

ومن حوض نهر الجانج انتشرت زراعته في كل بلاد الهند .

أحمد : نعم يا محمود.

لكن القصب الهندي عيبه أنه صلب كثير الألياف قليل العصارة السكرية !

لقد وُجد موطن آخر للقصب غير الهند .

فقد عُرف كنبات بري في جزيرة غينيا الجديدة وعُرف أيضًا في بعض جزر

ميلانيزيا .

لحسن الحظ أن هذا النوع الميلانيزي عند زراعته تبين أنه يفوق النوع

الهندي من حيث كثرة عصارته السكرية لهذا السبب تم زراعته بالصين والهند بدلاً

من القصب الهندي !!!

هانزي ، إن قصب السكر يحتاج أيدي عاملة كثيرة ورخيصة في زراعته

واقْتلاعه ونقله .

وهذه الأيدي العاملة الرخيصة متوفرة في صعيد مصر .

أحمد ، لذلك فإن كل عوامل نجاح زراعة وتصنيع قصب السكر متوافرة

بصعيد مصر .

التربة الصالحة لزراعته متوفرة هناك .

المناخ المناسب متوافر أيضًا .

المواصلات والنقل بالسكك الحديدية متوفرة .

الأيدي العاملة الرخيصة عامل هام أيضًا لنجاح المحصول .

هانزي ، القصب المصدر الأساسي لصناعة السكر .

إننا نشربه عصيرًا ، وهو مفيد للجهاز البولي !!

إنه يمدنا بالحرارة والطاقة .

إننا نصنع منه الكحول .

نصنع منه أيضًا العسل الأسود .

إنه يدخل في كثير من الصناعات الغذائية والدوائية فهو لا غنى عنه لكل

أفراد الأسرة .

أقترح أن نشترى قصبًا لنمص عيدانه لنشرب عصيره المفيد .

الجميع : موافقون .... موافقون .

## ٣٦ . البنجر نوأم القصب

أثناء قيام طلاب أحد مدارس كفر الشيخ برحلة إلى مدينة دسوق ، شاهد الطلاب حقولاً كثرة على امتداد الطريق مزروعة بنبات معين .

سال أحمد الأستاذ رامي عن هذا النبات قائلاً ،

ما هذا النبات الذي نراه مزروعاً في الحقول على امتداد طريق الرحلة ؟

أجاب الأستاذ رامي قائلاً : إنه نبات البنجر .

أحمد : البنجر..... البنجر

سمعت أنه يزرع في محافظتنا ، محافظة كفر الشيخ .

إنه عكس نبات القصب تماماً ، فإذا كان القصب يُزرع في صعيد مصر لأنه

يحتاج إلى مناخ حار غير رطب ؛ فإن البنجر يحتاج إلى مناخ معتدل بارد .

إنه يحتاج إلى تربة خصبة وغنية بالعناصر العضوية .

الأستاذ رامي : إنه يتشابه مع القصب في بعض الأمور ومختلف عنه

في أمور أخرى !!

علي ، أحد الطلاب .

نريد توضيحاً لأمور التشابه وأمور الاختلاف !!

الأستاذ رامي ، التشابه بينهما فيما يلي ،

أولاً ، كلاهما مجهد للتربة .

ثانياً ، كلاهما يحتاج إلى التسميد المستمر .

ثالثاً ، كلاهما منتج للسكر .

علي ، هذا أوجه التشابه والاتفاق .

فماذا عن نواحي الاحتلاف بينهما ؟  
محمد ، يمكنني الإحابة على ذلك .  
الجميع ، تفضل يا أح محمد .  
نحن لك مستمعون ومنصتون .  
محمد ، والدي فلاح يزرع نبات البنجر .  
لقد تحدث معنا عن هذا النبات المفيد .  
لماذا يزرع في محافظتنا ولا يزرع في الصعيد ؟  
ما هي أوجه التشابه بينه وبين القصب ؟  
وما هي نواحي الاختلاف بينهما ؟  
لقد دعمت ذلك القول بالقراءة في مكتبة المدرسة عن القصب والبنجر  
لذلك أقول لكم بكل ثقة أن القصب يحتاج إلى مناخ حار غير رطب بينما  
البنجر يحتاج إلى مناخ معتدل بارد كما حدثنا الأخ أحمد .  
البنجر يُزرع خلال دورة زراعية ثلاثية أو رباعية .  
فلا يمكن زراعة الأرض الواحدة بالبنجر مرتين متتاليتين بينما العكس  
بالنسبة للقصب الذي تستمر زراعته في قطعة الأرض الواحدة سنوات وسنوات .  
الأستاذ رامي ، شكرًا لك أيها الابن العزيز على تلك المعلومات القيمة .  
وشكرًا لك أيضًا على قراءاتك الخارجية من مكتبة المدرسة يجب أن  
تستفيد من المكتبة فهي لك ولأسرتك .  
إنها تقدم أيضًا خدمات للمجتمع المحلي والبيئة المحيطة بها .

لكني أريد أن أضيف لقولك السابق أن المادة السكرية تتجمع في جذور البنجر ؛ بينما تتجمع المادة السكرية في سيقان القصب .

هاني ، جميل ورائع تلك المعلومات

لكن ما فائدة سيقان البنجر طالما أن المادة السكرية تتجمع في جذوره ؟

الأستاذ رامي ؛ إن الفلاح المصري يستخدمها غذاءً لحيواناته !!

ويمكننا أن نسمع من الطالب أبنا محمد مزيداً من المعلومات عن زراعة البنجر .

إنني أعرف انه يساعد والده في كثير من أعمال الحقل .

لا شك أنه اكتسب خبرة في مجال زراعة المحاصيل ومنها البنجر فهل لنا

أن نسمع بعض المعلومات عن زراعة البنجر من أبنا العزيز محمد ؟

محمد ، نعم .. إننا نزرع البنجر عادة في أواخر الربيع ويستمر طوال فترة الصيف .

إنه لا يحتاج إلى مناخ حار كالقصب .

إنه يحتاج إلى مناخ معتدل .

إنه يحتاج إلى تربة غنية خصبة لأنه مرهق للأرض كالقصب لذلك فإننا

نقدم الأسمدة الكيميائية للتربة لتقويتها .

إنه لحسن الحظ لا يُزرع مرتين متتاليتين كالقصب

فالقصب يُزرع في الأرض الواحدة عدة مرات متتالية أما البنجر فإن

الأرض الواحدة لا تُزرع بالبنجر مرتين متتاليتين .

هذا ما أعرفه عن هذا النبات الذي أكره زراعته !!

أحمد ، لماذا تكره زراعته يا أح محمد ؟  
الدولة حاليًا تهتم به وتشجع المزارعين على زراعته .  
إنها تشتريه بأسعار مجزية لحل مشكلة السكر .  
محمد : لا أنكر تشجيع الدولة للمزارعين .  
لا أنكر أيضًا شراء الدولة للبنجر بأسعار مجزية  
كل ذلك جميل ورائع  
لكن لم أذكر لكم لماذا أكرهه .  
أقصد أكره زراعته !!؟  
أحمد : قل يا محمد ، نحن لك مستمعون ومنصتون .  
محمد ، إن زراعة البنجر مثل زراعة القصب تحتاج إلى أيدي عاملة كثيرة  
تقوم بالعمليات المتعددة اللازمة لإنتاجه من زراعة وري وجني واقتلاع السيقان .  
الأيدي العاملة المطلوبة تكون أحيانًا غير متوفرة أضطر أن أذهب أنا  
وأخواتي وكل أفراد الأسرة لنشارك في عمليات إنتاج البنجر .  
أحمد ، الآن قد عرفنا السبب .  
إنني بالمناسبة سأحكي لكم قصة زراعة البنجر .  
لقد قرأتها في بعض الكتب بالمكتبة ؛ لقد كانت أوروبا تعتمد على صناعة  
السكر من القصب ، وفي منتصف القرن الثامن عشر بدأ العلماء الألمان تجاريهم  
لاستخلاص السكر من نبات البنجر .  
وفي عام ١٩٠٦ فرض نابليون حصارًا شديدًا على إنجلترا ومنع دخول السلع  
الإنجليزية ومنها السكر المصنوع من القصب من دخول أوروبا .

وحالاً لتلك المشكلة قام بزيارة المساحات المزروعة من البنجر وصناعة  
السكر منه

ومنذ ذلك الوقت زاد إنتاج سكر البنجر، وهو في زيادة مستمرة سنوياً  
ويمثل ثلث إنتاج السكر تقريباً .

الأستاذ رامي ، شكراً للابن محمد .

أريد أن أقول تأكيداً لكلام محمد إن دول آسيا وأوروبا تنتج وحدها أكثر من  
نصف الإنتاج العالمي ثم النسبة الباقية موزعة على قارات العالم الأخرى .

سعيد ، ما السر وراء قلة زراعة البنجر في مصر والدول العربية ؟

الأستاذ رامي ، إن أهم مناطق زراعة البنجر في مصر هي شمال الدلتا من  
حيث توفر المناخ والتربة والأيدي العاملة الرخيصة .

وأكثر الدول العربية زراعة له هي سوريا ثم فلسطين والجزائر ولبنان ، إن  
مناخ معظم الدول العربية لا يتناسب زراعته ، وهذا سر قلته في العالم العربي .

أعتقد أننا قد عرفنا الكثير عن توأم القصب وهو البنجر .

وفي النهاية شكراً أيها الأبناء على هذا الحوار والكلام المفيد .

وإلى لقاء قادم إن شاء الله .

## ٣٧ . الكروم أو العنب

أثناء تناول الغذاء بمعسكر الطلاب برأس البر في محافظة دمياط ، قُدم لهم الكروم أو العنب للتحلية .

بعد تناول الغذاء جلس بعض الطلاب يتناقشون ويتحاورون فماذا قالوا ؟

أحمد ، "أحد الطلاب من مدينة طنطا"

إنني أعشق العنب ، إنه سهل الهضم ، غني بالسكريات والجلوكوز .

إنه يمدنا بالطاقة والنشاط .

أسعاره في متناول الجميع !

والذي يشتري لنا العنب وخاصة الخالي من البذور .

علي : "أحد طلاب مدينة المنصورة"

لم يعد طعم العنب حاليًا مثل طعمه منذ سنوات بعيدة .

للأسف هناك بعض الفلاحين يقومون بهرمنة محصول العنب

ألم تشاهدوا كبر حجم حبوب العنب ؟!

ألم تلاحظوا أن طعمه وحلاوته قلت كثيرًا عما مضى ؟!

إنه يُباع بكثرة في الأسواق .

إنه يُباع بسعر أرخص من العنب غير المهرم .

سالم : المشتري أصبح لديه وعي كبير .

أنه يقبل على شراء العنب صغير الحبوب الغير مهرم .

يشتره رغم غلوشنه عن العنب المهرم !!

إن الهرمنة قد تضر صحة الإنسان !!  
لا داعي لهرمنة العواكه من أجل المكسب المادي .  
فالفاكهة الطبيعية الغير مهرمنة أطلعم وأفيد للجسم .  
محمود : "طالب من مدينة الفيوم".  
أنا من الفيوم ، مدينة ومحافظة الآثار الفرعونية القديمة  
إن محافظتنا تشتهر بزراعة أشجار الكروم أقصد العنب .  
ألم تسمعوا عن العنب الفيومي ؟!  
إننا نستمتع به صيفاً .  
إننا نحب أكله لطعمه اللذيذ .  
إننا نصدره إلى القاهرة لقربها منا .  
إن القاهرة سوق كبير ومهم لتسويق عنب الفيوم .  
محمد - "طالب من مدينة كوم حمادة بمحافظة البحيرة".  
إذا كنت يا أخ محمود تفتخر بأن محافظتك تنتج العنب بكثرة فنحن  
مثلكم في إنتاج العنب .  
محافظتنا ، محافظة البحيرة مثلكم في مقدمة محافظات مصر إنتاجاً  
للعنب .  
إن معظم أشجار العنب لدينا من النوع الأرضي .  
هناك أيضاً عنب التكايب .  
إذا كنتم يا محمود تسوقون عنكم في القاهرة عاصمة مصرنا الحبيبة  
فنحن أيضاً نسوق عندينا في الإسكندرية القريبة منا .

إن القاهرة والإسكندرية أكبر سوقين لاستهلاك الفاكهة في مصر .  
سالم ، "طالب من مدينة السنطة بمحافظة الغربية".  
نحن نزرع العنب بكثرة في قرى السنطة أيضًا .  
نحن نبيعه في مدينتي طنطا والمحلة الكبرى .  
لكن هل تعرفون أن العنب أكثر أنواع الفاكهة انتشارًا وإنتاجًا في العالم !  
هل تعرفون أن للعنب عدة أنواع تختلف باختلاف مناطق زراعته ؟!  
هانني : نعم يا سالم .  
هناك أنواع نسبة إلى البحر المتوسط أكثر الأقاليم إنتاجًا للعنب .  
وهناك عنب جنوب شرق آسيا .  
وهل ننسى العنب الخاص بالولايات المتحدة الأمريكية ؟!  
محمد ، رغم تنوع أنواع العنب تبعًا لأقاليم زراعته إلا أنه نوعان رئيسيان  
حسب الاستخدام .  
النوع الأول كروم الأكل الذي نأكله الآن .  
وهناك النوع الثاني الذي يستخدم في صناعة النبيذ ( الخمر ) وهو للأسف  
يمثل أكثر من ثلثي الإنتاج العالمي !!  
إن أكثر الأقاليم الزراعية مناسبة لزراعة الكروم هو إقليم البحر المتوسط .  
سالم ، جميل ورائع قولك يا أخ محمد .  
إن مناخ دول البحر المتوسط أكثر مناسبة لزراعة العنب .  
فمناخ البحر المتوسط جاف صيفًا والتربة حسنة الصرف .  
إنه ينجح زراعته كثيرًا في مناطق المنحدرات على المرتفعات

لذلك فإن فرنسا من أكثر دول العالم إنتاجاً للكروم .  
إنها تصنع منه أجود أنواع النبيذ تصدره إلى دول أوروبا بينما نستورد  
الكروم والنبيذ من الجزائر لرخص ثمنه هناك .  
إن الجزائر أكثر الدول العربية إنتاجاً للكروم .  
إنه يلعب دوراً هاماً في الاقتصاد الجزائري .  
إن صناعة النبيذ (الخمور) للأسف أكثر الصناعات الجزائرية .  
سعيد ، الخمور أو النبيذ محرم في الإسلام  
لماذا تصنعه الجزائر ؟  
سالم : إنها تصدره إلى فرنسا .  
إنه أولى الصناعات في الجزائر .  
إنه مصدر مالي كبير للجزائر .  
إنه يُزرع أيضاً في دول شمال أفريقيا .  
الكروم يُزرع في تونس والمغرب بنسبة قليلة عن الجزائر  
ويتم تصديره إلى السوق العالمي .  
محمد ، العنب نبات لذيذ الطعم .  
إنه غني بالجلوكوز والسكريات .  
إنه مفيد لكل فئات العمر .  
يأكله الأطفال والشباب والمسنون .  
إننا نصنع منه الزبيب الذي نستخدمه في بيوتنا  
ولكن للأسف فقد استخدامه الأجانب في صناعة النبيذ أي الخمور .

لذلك فإن الخمر محرمة عندنا في بلاد الإسلام .  
إنها أي الخمر (النبيذ) منتشرة في أوروبا وأمريكا .  
نحن ننتج العنب في مصر لنأكله بعد تناول الطعام عادة .  
إذا كانت دول المغرب العربي أكثر الدول العربية إنتاجًا للعنب . فإن  
سوريا تنتج العنب أيضًا .  
وأيضًا لبنان تنتج العنب .  
كل دول الشام ، سوريا ولبنان والأردن وفلسطين تنتج العنب .  
كثير من إنتاج الوطن من العنب يستهلك محليًا .  
بعض ما تنتجه من العنب يصدر إلى السوق العالمي . فنحن نقع داخل  
إقليم البحر المتوسط الذي يجوز فيه زراعة العنب .  
أعتقد أننا في حاجة الآن إلى الاستجابة لدعوة حبيبنا العنب .  
إنه يدعونا لنأكله .  
فلنأكل جميعًا العنب المقدم لنا .  
فالعنب مفيد لذيد الطعم .

## ٣٨ . الحبوب الزيتية ضرورية

### في إنتاج الزيوت

دخل سالم وأولاده هاني وأسامة وياسر سوبر ماركت بمدينة القاهرة .

يوجد السوبر ماركت في أرقى وأعظم أحياء القاهرة

إنه من أرقى أنواع السوبر ماركت .

فهو سوق متكامل لكل احتياجات الأسرة .

إنه يقع في حي مصر الجديدة .

اتجه الأستاذ سالم وكيل الوزارة ومعه أولاده الثلاثة إلى قسم الزيوت

ليشترؤا بعض أنواع الزيوت .

شاهد الجميع بعض أنواع الزيوت المستخدمة في الطعام مثل زيت عباد

الشمس وزيت بذرة القطن .

شاهدوا أيضًا الزيوت المستخدمة في الصناعات الغذائية وهي زيوت نباتية

مثل زيت لب جوز الهند وزيت النخيل ، لقد لفت نظرهم وجود زيوت مستخدمة

في الأغراض الصناعية مثل زيت بذور اللفت وزيت بذور الكتان وزيت الخروع .

لقد كانت تلك الزيوت مثارًا للحديث !!

فماذا قالوا عنها ؟

الأستاذ سالم : وكيل الوزارة

أبنائي ، لقد شاهدتم العديد من الزيوت النباتية ، يمكن أن نقسمها إلى

أنواع ثلاثة حسب الإستخدام وهي ،

أولاً، الزيوت المستخدمة كطعام وتصل أكثر من ٥٠٪ من تلك الزيوت مثل زيت بذر القطن وفول الصويا وعباد الشمس والسمن والزيتون  
ثانياً ، الزيوت المستخدمة في الصناعات الغذائية وهي حوالي ربع إنتاج الزيوت  
مثل الزيوت المستخرجة من لب جوز الهند وزيت النخيل وزيت لب نخيل الزيوت .

ثالثاً ، الزيوت المستخدمة في الأغراض الصناعية وهي أقل إنتاجاً من النوعين السابقين ويشمل زيت بذور اللفت وزيت بذور الكتان وزيت الخروع .  
الابن هاني :طالب بالمدرسة الثانوية.

إن هذه الزيوت يمكن أن نقسمها إلى قسمين اثنين فقط حسب مصدر إنتاجها وهي :  
القسم الأول ، نباتات حقلية مثل الفول السوداني وفول الصويا وبذور الكتان  
وبذور القطن والسمن وبذور عباد الشمس وبذور اللفت .

ياسر ، تلميذ بالابتدائي

بذور اللفت ..... بذور اللفت .

هل للفت بذور ؟

اللفت الذي نخله ونأكله .

عجبا ... عجبا

له بذور ويستخرج منه الزيوت المفيدة !!

هاني : نعم يا أخي العزيز ياسر ، لا تستهتر بأي نبات إنه كائن حي له

فوائده ومزاياه .

فزيت بذور اللفت تستخدم في الأغراض الصناعية .

ياسر ، فما هو القسم الثاني أيها الأخ العزيز؟

هانني : القسم الثاني ويستخرج من النباتات الشجرية وهي من نخيل جوز

الهند ، نخيل الزيتون ، الزيتون .

أسامة : ما هو نخيل الزيتون ؟

إننا نعرف النخيل عندنا أنها مصدر للبلح والتمور !!

فما هو نخيل الزيتون ؟!

هانني : إن نخيل الزيتون أشجار كانت تزرع في أفريقيا ثم انتقلت منها

إلى الدول المدارية في آسيا مثل أندونيسيا .

أسامة ، ولماذا الدول المدارية بالذات ؟

هانني : نعم إن مناخها مناسب لنمو تلك الأشجار ، فهو يحتاج إلى درجة

عالية مرتفعة وأمطار منتظمة تسقط على مدار السنة .

الأستاذ سالم ، هل تعرفون أن أشجار النخيل أشجار معمرة ؟!

هل تعرفون أن بعض أعمار تلك الأشجار يصل إلى ١٠٠ عام ؟

هل تعرفون إن بداية ثمارها في العام السادس ؟!

وهل تعرفون أيضًا إن أعظم إنتاجها في الثمار في عامها الثلاثين ؟!!

أسامة ، كيف يُستخلص هذا الزيت ؟

الأستاذ سالم ، يُستخلص الزيت من لب الثمار وأيضًا من الألياف

التي تحيط بالثمار .

ياسر ، في أي الصناعات يُستخدم زيوتها ؟

هانى ، يُستخدم في كثير من الصناعات .  
يُستخدم في صناعة الصابون والشمع .  
يُستخدم في الصناعات الأخرى غير الغذائية .  
إن نخيل جوز الهند تنتج زيوتنا وأيضًا جوز الهند المستخدم في كثير من  
الصناعات الغذائية .

إنه من الأشجار المدارية مثل نخيل الزيوت ، يبدأ إنتاجه في العام السادس  
وهي شجرة معمرة مثل نخيل الزيتون .  
أما أشجار الزيتون فتختلف عنهما لأنها تحتاج مناخ البحر المتوسط .  
ياسر ، الزيتون نبات مهم وشجرته شجرة مقدسة مفيدة أقسم بها الله  
في سورة التين ،

﴿وَاللِّينِ وَالزَّيْتُونِ (١) وَطُورِ سِينِينَ (٢)﴾ [سورة التين: ١-٢]

إنه مفيد للصحة ، يعالج الكثير من الأمراض وفي إزالة تجعدات الوجه  
والرقبة ، يعالج مرض السكر ، يقوي الشعر ويمنع تساقطه ، يعالج مرض النقرس  
وحصوات الكلى وفقر الدم وضغط الدم المنخفض !!

أسامة : لقد تحدثنا بكثرة عن زيوت النباتات الشجرية

فهل من حديث مفيد أيضًا عن النباتات الحقلية وزيوتها ؟

هانى ، نعم يا أخي العزيز أسامة

إن زيوت فول السوداني ينتج من فول السوداني الذي يُزرع في الأقاليم  
المدارية وشبه المدارية والمعتدلة الدافئة ، وتناسبه التربة الرملية الهشة جيدة  
الصرف ، تمثل قارتي آسيا وأفريقيا أكثر من ثلثي الإنتاج العالمي .

وأكثر الدول العربية إنتاجًا له السودان ثم مصر وليبيا .  
الأسناذ سالم ، وهناك أيضًا فول الصويا فهو لا يتحمل البرد أو الصقيع  
أو الجفاف وأكثر الدول إنتاجًا له الولايات المتحدة الأمريكية والصين .  
أما بذور الكتان فتنتج الزيت المفيد للصحة وتعالج الكثير من الأمراض  
وأكثر الدول إنتاجًا له الولايات المتحدة الأمريكية أيضًا ثم كندا ونزرعه في مصر  
ويشتهر مركز زفتى بمحافظة الغربية بزراعة الكتان وتدخل أليافه  
في صناعة الملابس .

وهناك السمسم الذي يكثر زراعته في الصين والهند والمكسيك والسودان .  
أما بذور عباد الشمس التي تنتج زيت عبد الشمس المستخدم في طهي  
الألحمة لأنه خالٍ من الكولسترول .  
وأخيرًا زيت بذور اللفت المهم يا أولادي فإن الزيوت الناتجة من النباتات  
الحقلية أو النباتات الشجرية كثيرة ومتعددة المنافع والاستخدامات .  
لذلك يجب ألا نقلل من قيمتها أو فوائدها .  
فلكل نوع فائدته وفوائده .  
واعتقد أننا قد عرفنا أنواع الزيوت وقيمتها .  
وإلى اللقاء في حديث آخر .

## الغائمة

لقد تناولت ٢٨ " ثانية وثلاثون نوعًا من أنواع النباتات والأعشاب في شكل حوارات متعددة ومفيدة تبين أهمية تلك النباتات كمصدر غذائي وصناعي هام وأيضًا كمصدر من مصادر الدواء والعلاج بالنباتات معتمدًا على المراجع الهامة في هذا الموضوع .

أسأل الله التوفيق .

هاني محمد



## قائمة المراجع

١. توفيق عبد الباقى حواس. منار الشفاء من النبات - ط١ - [د.م.] سندباد للترجمة والنشر والتوزيع، ١٤١٣هـ = ١٩٩٢ م.
٢. عامي محمود. تذكرة داود - الإسكندرية؛ القاهرة: المركز العربي، للنشر والتوزيع، [١٩-].
٣. محمد محمد خفاجي . كيف نعيش سليماً / مراجعة توفيق عبد الباقي حواس - ط١ - [د.م.] : سندباد للترجمة والنشر والتوزيع ١٤١٣هـ = ١٩٩٢ م
٤. عبد اللطيف عاشور. التداوي بالأعشاب والنباتات - القاهرة: مكتبة القرآن، [١٩-]
٥. عز الدين فراج. يساتين الخضروات - القاهرة: دار الفكر العربي، [١٩-].
٦. عواطف عبد البارى. الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية - القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع .
٧. محمد أحمد الحسيني. زراعة الأعشاب والتوابل في منزلك - القاهرة . مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير، إيداع ٢٠٠٤.
٨. محمد سعيد الأزهرى. التداوي بالنباتات : دواء لكل داء / تقديم محمد توفيق الأزهرى - ط١. القاهرة: دار جهاد للطباعة والنشر والتوزيع إيداع ٢٠٠٥ .
٩. مصطفى عبد العظيم. الأعشاب والنباتات التي عالج بها النبي صلى الله عليه وسلم - القاهرة: الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع ، إيداع ٢٠٠٥.
١٠. موسى الخطيب. العلاج الشافي بالفواكه والخضروات والأعشاب - ط١ - القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧ .
١١. بصري الجوهرى . الجغرافيا الاقتصادية - القاهرة . دار المعارف . ١٩٨٠.