الفصل الأول

عالم النبات في القرآن الكريم

عالم النبات عالم غريب وعجيب ، زاخر بكل ما هو طريف ، وهو من العلوم النافعة والمفيدة للإنسان ، فالنبات هو الغذاء والدواء والكساء ومنه يستخرج المطاط والفلين والصمغ والألياف والراتنج والأصبغة والعطور والأدوية والزيوت والأخشاب.....وغيرها ، فهو نبات كل شيء . يقول تبارك تعالى في سورة الأنعام [آية ٩٩] : ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجْنَا بِهِۦ نَبَاتَ كُلِّ شَىْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ ٱلنَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّٰتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ ۗ ٱنظُرُوٓا۟ إِلَىٰ ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثْمَرَ وَيَنْعِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكُمْ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ .

يقول الشاعر بعنوان أفكر « في وصف النبات » :

أفكر في الخلق كيف ابتدأ ... أفكر في الكون كيف استمر
فليس سوى الله من مبدأ ... ومن غيره الخالق المقتدر
ومن خلق الكائنات التي ... على الأرض ومن قد فطر
ومن وضع السر في بذرة ... لتنمو ونقطف منها الثمر
وإن النبات وأوراقه ... مصانع تنتج قوت البشر
وكيف الثمار احتوت ماءها ... بأفضل حفظ لما يعتصر

لقد ورد في القرآن الكريم ذكر (٢١) نوعاً لنباتات محددة باسمها كالتين والزيتون والرمان والعنب ، بالإضافة لذكر النباتات بصورة عامة كالأشجار

والشجرة ، والحب والنوى ، ونخل ونخيل ، وأعناب ، وفاكهة ، وأوراق ، وثمار ، وسنابل ، وزروع ، وحدائق ، وجنات ، وغيرها . ومن النباتات التي تكرر ذكرها في القرآن الكريم نجد :

النخل والنخيل : وهي أكثر النباتات تكراراً في القرآن الكريم ، حيث ورد ذكرها في سورة البقرة آية ٢٦٦ ، وسورة الأنعام آية ١٤١ و٩٩ ، وسورة الرعد ٤ ، والنحل ١١ و٦٧ ، والإسراء ٩١ ، والكهف ٣٢ ، ومريم ٢٣ و٢٥ ، وطه ٧١ ، والمؤمنون ١٩ ، والشعراء ١٤٨ ، ويس ٣٤ ، وسورة ق ١٠ ، والرحمن ١٢ و٦٨ ، الحشر ٥ ، وعبس ٢٩ ، ثم الأعناب ورد ذكرها في سورة البقرة ٢٦٦ ، والأنعام ٩٩ ، والرعد ٤ والنحل ١١ ، ٦٧ ، والإسراء ٩١ ثم الزيتون ورد ذكره في سورة الأنعام ٩٩ و١٤١ ، والنحل ١١ ، وعبس ٢٩ ، والنور ٣٥ ، والتين ١ ، يقول تعالى في سورة النحل [آية ١٠-١١] : ﴿ هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ .

كما ورد ذكر الحبوب في القرآن الكريم بأسماء مختلفة ففي سورة الأنعام [آية ٩٥] يقول تعالى : ﴿ ۞ إِنَّ ٱللَّهَ فَالِقُ ٱلْحَبِّ وَٱلنَّوَىٰ ۖ يُخْرِجُ ٱلْحَىَّ مِنَ ٱلْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ ٱلْمَيِّتِ مِنَ ٱلْحَىِّ ۚ ذَٰلِكُمُ ٱللَّهُ ۖ فَأَنَّىٰ تُؤْفَكُونَ ﴾ .

وفي سورة يوسف وردت كلمة سنابل خضر وأخر يابسات في [الآية ٤٣-٤٦] ، وفي سورة قّ [آية ٩] : ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً مُّبَٰرَكًا فَأَنۢبَتْنَا بِهِۦ جَنَّٰتٍ وَحَبَّ ٱلْحَصِيدِ ﴾ . وفي سورة الرحمن [آية ١٢] : ﴿ وَٱلْحَبُّ ذُو ٱلْعَصْفِ وَٱلرَّيْحَانُ ﴾ وفي سورة النبأ [آية ١٤-١٥] : ﴿ وَأَنزَلْنَا مِنَ ٱلْمُعْصِرَٰتِ مَآءً ثَجَّاجًا ﴿١٤﴾ لِّنُخْرِجَ بِهِۦ حَبًّا وَنَبَاتًا ﴾ . وفي سورة عبس [آية ٢٥-٣٢] : ﴿ أَنَّا صَبَبْنَا ٱلْمَآءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا ٱلْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنۢبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَآئِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَٰكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَّتَٰعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَٰمِكُمْ ﴾ .

ومن النباتات ما ورد ذكرها ثلاث مرات كالرمان وشجر الزقوم ، ومرتين

كالخردل والسدر أو مرة واحدة كالريحان والكافور والزنجبيل وغيرها مما تنبت الأرض ، يقول تعالى في سورة البقرة [آية ٦١] : ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَٰمُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَٰحِدٍ فَٱدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلْأَرْضُ مِنۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا . . . . ﴾ ومن الحقائق العلمية التي توصل إليها العلم مؤخراً بالدراسة والبحث عن أقدم المخلوقات الحية وهي النباتات ، نجدها في القرآن الكريم من روائع صنع الله ، وعجائب خلقه وغرائب مخلوقاته . فعالم النبات غني بالغذاء المتوازن الحاوي على جميع أنواع الأغذية الضرورية لبناء الجسم ، سواء الحبوب أو البقول أو في الثمار والفاكهة والخضار المتنوعة جداً بما تحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية وألياف نباتية ولها فوائد لا تعد ولا تحصى . وفيما يلي نورد النباتات التي ورد ذكر اسمها في القرآن الكريم :

اليقطين : (القرع) **Cucurbita Maxima** : نبات من الفصيلة القرعية Cucurbitaceae ومنها الخيار والكوسا والبطيخ وهي خضار حولية ، والموطن الأصلي لهذه الفصيلة أفريقيا الاستوائية ، تتمتع بأوراق كبيرة مفصصة ، والثمار ذات قشرة صلبة مدورة الشكل غالباً ، لب اليقطين أبيض مائل إلى الصفرة وبذوره كبيرة بيضاء ، ومن الاستعمالات الطبية لهذا النبات أنه يعالج تضخم البروستات وتستعمل بذوره لقتل الدودة الوحيدة ، وهو ملين ، ينقي الدم ويدر البول ويقوي الذاكرة ويحتوي على فيتامين A والحديد والكاسيوم ومواد دسمة ونشوية وبروتينية ، ورد ذكره في القرآن في سورة الصافات [آية ١٤٥-١٤٦] : ﴿ فَنَبَذْنَٰهُ بِٱلْعَرَآءِ وَهُوَ سَقِيمٌ ﴿١٤٥﴾ وَأَنۢبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّن يَقْطِينٍ ﴾ .

البقل والقثاء والفوم (الثوم) والعدس والبصل : ورد ذكر هذه النباتات في سورة البقرة [آية ٦١] : ﴿ فَٱدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلْأَرْضُ مِنۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۖ قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ ٱلَّذِى هُوَ أَدْنَىٰ بِٱلَّذِى هُوَ خَيْرٌ ﴾ .

البقل : والبقل في اللغة كل نبات أخضرت له الأرض والمقصود بقوله تعالى : ﴿ مِنۢ بَقْلِهَا ﴾ أي خضرتها وهي (النعناع والكرفس والهندباء

والبرانصية وغيرها ، وهذه نظرة سريعة على أنواع البقل .

النعناع Mentha Piperita : هو نبات عشبي أوراقه خضراء ذات رائحة خاصة تؤكل في السلطة أو تضاف للأكل لغرض الرائحة ، كما تجفف أوراقه وتستعمل للأغراض نفسها . يحتوي نبات النعناع على زيت طيار يدعى مينتول Menthol ومواد أخرى مدرة للصفراء ومسكنة للتشنجات ويستخدم زيت المينتول في صناعة بعض الأدوية وصناعة العطور الخاصة ومعجون الأسنان ومن قيمته الطبية أيضاً أنه يجدد الدم ويمنع الغثيان وأوجاع المعدة والمغص والحموضة والغازات .

الكرفس Apium : نبات عشبي من الخضار ، لأوراقه مذاق عطري قوي ممزوج بحلاوة خفيفة ، يعتبر موطنه الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط ويحتوي الكرفس على زيوت عطرية تكسبه طعماً مميزاً بالإضافة إلى أنه غني بالأملاح المعدنية كالكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور وبعض الفيتامينات المفيدة A,B,C . يؤكل الكرفس غضاً مع السلطة ومطبوخاً ويمزج مع الخضار المستعملة في الحساء ، والأوراق توصف في جميع أنواع الحمية ما عدا الحمية من أمراض الكلى ، ويستعمل لمعالجة الروماتيزم والنقرص والانقباض النفسي والضعف العصبي والجنسي .

الهندباء Cichorium : نبات أخضر يشبه نبات الخس ، يزرع للاستفادة من أوراقه الخضراء ، تحتوي الهندباء على مواد عفصية وأملاح معدنية غنية بالحديد والفيتامين ، تستعمل الهندباء كمادة منشطة للجهاز الهضمي ومفرزة للصفراء وهي ملينة ومدرة للبول ، تذهب العطش والصداع واليرقان وتنفع في ضعف الكبد والكلى ، والهندباء من الخضار النافعة تفتح الشهية وتهدأ وتنظف الأمعاء وتساعد على الهضم .

البرانصية (الكراث) Allium Porrum : تزرع البرانصية لغرض أوراقها الخضراء ذات النكهة الخاصة ، وهي تشبه نبات البصل وتؤكل وهي طازجة أو

مطبوخة وتأتي أهميتها الغذائية من احتوائها على السكاكر والبروتينات والزيوت ، والأملاح المعدنية ، حيث تعتبر من مصادر الحديد الرئيسة بالإضافة إلى احتوائها على فيتامين C بعض الزيوت الطيارة التي يعزى إليها طعمها ورائحتها الخاصة ، تنتشر زراعة البرانصية في حوض البحر المتوسط . ومن استعمالات البرانصية الطبية أنها منشطة ومليّنة ومدرة للبول تفيد في أمراض الروماتيزم والتهاب الكلى والمثانة والجهاز الهضمي كما تستعمل في حالات فقر الدم ولتنشيط عضلة القلب ، وتفيد في حالات السعال وكذلك في بحة الصوت .

القثاء Cucumbers : من الفصيلة القرعية يشبه الخيار وموطنه الأصلي جنوب آسيا ، وتنتشر زراعة القثاء في المناطق الدافئة والمعتدلة ، ثمرة القثاء لونها أخضر داكن اسطوانية طويلة والبذور بيضوية الشكل لونها أبيض ، والقثاء محصول صيفي يتطلب جواً دافئاً من زراعته حتى حصاده ، قيمتها الغذائية بسيطة فهي لا تحتوي على الدهون ولكنها تسبب الشعور بالشبع والامتلاء ، وثمار القثاء تعتبر مسكنة ومرطبة ومهدئة ، ومن فوائدها الطبية أنها مدرة للبول . ورد ذكر القثاء في القرآن في سورة البقرة آية ٦١ .

الفوم (الثوم Garlic) : ذكر في قراءة ابن مسعود وثومها بالثاء . وقيل : الفوم الحنطة ، وقيل : الخبز أو الحبوب التي تؤكل كلها فوم ، وقد فسر في أغلب التفاسير بأنه الثوم ، والثوم نبات عشبي معمر تتجدد زراعته سنوياً . فصوص الثوم مغلفة بأوراق شفافة تحفظها من الجفاف تزال عند الاستعمال . تعود بداية استعمال الثوم في الغذاء والعلاج إلى عهود قديمة فقد عرفه قدماء المصريين من النباتات المقدسة .

اعتبر الثوم من النباتات الطبية الوقائية ، وينصح الأطباء باستعماله كمادة مطهرة ضد الأمراض . ويعتبر الثوم حسب تركيبه الكيميائي من الخضار ذات القيمة الغذائية العالية فهو يحتوي على البروتين والدهون والأملاح والألياف

ونسبة عالية من الكاروتين وفيتامينات D,C,B,A والأنزيمات ويحتوي أيضاً على مادة سكرية هي الأنيولين ، وعزل منه مادة الأليسينAllicine الخاصة التي يتميز بها الثوم وهي من أفضل المضادات الحيوية القاتلة للجراثيم .

الاستعمال الطبي للثوم : عرفت خواصه الطبية منذ القدم كمادة مشهية ومضادة للجراثيم والعفونة لذلك يستعمل كمطهر معوي وتنفسي ، ينفع في السعال والربو والغازات والتهاب المفاصل ويدر إفرازات الكبد (الصفراء) ، ويتمتع الثوم بخواص موسعة للشرايين فهو يخفض ضغط الدم ، ويزيد مناعة الجسم ضد الأمراض المعوية العفنة ، ويطهر الأمعاء وهو مفرز للأغشية المخاطية ومدر للبول ، الإكثار منه يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم ، وفي الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم يمكن استعمالها دون رائحة الثوم ولا مذاقه وفيها منفعة وفوائد . ورد ذكر الثوم في القرآن الكريم في سورة البقرة الآية٦١ .

العدس Lentil : نبات من الحبوب المغذية ، وهو يقارب اللحم من حيث قيمته الغذائية العالية ، وهو من أكبر مصادر البروتين النباتي وأرخصها ، يزرع العدس في منطقة الشرق الأوسط والمناطق المعتدلة في آسيا منذ زمن بعيد ، ويستعمل العدس كمحصول غذائي لاحتوائه على البروتين والنشاء بنسبة ٥٠ـ٦٠٪ ، وأملاح معدنية وخاصة الحديد ، وغني بالفيتامينB ، للعدس نوعان : الأول ذو الحبوب صغيرة الحجم قاتمة اللون ، والثاني ذو الحبوب كبيرة الحجم فاتحة اللون . ومن قيمته الطبية أنه يقوي العظام والأعصاب ويفيد في تقوية الأسنان والعظام ومقاومة حالات الضعف والهزال ، وهو يزيد في نمو الأطفال ومعالجة فقر الدم ، تفيد قشور العدس في مكافحة الإمساك إلا أنها تسبب النفخة ، ورد ذكره في القرآن في سورة البقرة آية ٦١ .

البصل Onion (Allium Cepa) : نبات من الفصيلة الزنبقيةLiliaceae وهو نبات ثنائي الحول أي يعيد دورة حياته بعد عامين ، يحتوي على جذور ليفية

غير عميقة تخرج من الساق القرصية للبصل ، والبصلة عبارة عن أوراق حرشفية غنية بالمدخرات الغذائية . يزرع البصل في المناطق الدافئة من قارة آسيا وخاصة شمال إيران، وللبصل نوعان الأحمر والأبيض والثاني أجود لحلاوته .

تحتوي بصلة البصل على مواد عطرية طيارة كما تحتوي على مواد (ثنائي كبريتيد الأليل Allyl disulphide) وهو الذي يعطي البصل الرائحة والطعم المميز ، كما يحتوي البصل على أملاح معدنية وسكاكر أحادية وثنائية مثل الفركتوز والسكاروز والمالتوز والأنسولين بالإضافة لاحتوائه على فيتامينات D, C, B,A وحمض التفاح وحمض الليمون .

الاستعمال الطبي : يستعمل البصل في حالات ضعف الأمعاء واسترخائها وحالات تصلب الشرايين الدماغية وارتفاع الضغط الشرياني وخناق الصدر ، ويحتوي البصل على مادة الغلوكونين Glukonin التي تعادل الأنسولين من حيث مفعولها في تحديد نسبة السكر في الدم ، ومواد أخرى مدرة للبول والصفراء ، ومواد ملينة للباطنة ومقوية للأعصاب ، وهرمونات تغذي القدرة الجنسية ، ومواد أخرى ما زال العلم يكتشف مزيداً منها مع مرور الزمن . للبصل تأثير قاتل للجراثيم كما يحتوي عصير البصل زيتاً يقتل جراثيم تقيح الجروح بأنواعها ، وفي البصل بعض الأملاح التي تقوي الأعصاب وتريحها . ورد ذكر البصل في القرآن الكريم في سورة البقرة آية٦١ .

القمح Wheat : نبات من الفصيلة النجيلية Gramineae التي تضم الحبوب من القمح والشعير والذرة والشوفان والنجيل . يستخدم القمح في غذاء الإنسان ولا يضاهيه أي محصول آخر ، فمنه يصنع أفضل أنواع الخبز ، ويعتبر الخبز من غذاء الشعوب لاحتوائه على المادة الغذائية الضرورية لجسم الإنسان من بروتين ومواد دسمة ونشاء وسللوز ومعادن وفيتامينات ، ويصنع من القمح أيضاً البسكويت والكعك والمعجنات والمعكرونة والبرغل والفريكة ويستخرج منه الدقيق أو الطحين والنخالة والنشاء .

للقمح فوائد جمة في بناء جسم الإنسان فهو ينشط العصارات الهاضمة ويقوي للأعصاب ويساعد في توليد الطاقة الحيوية والنشاط ويكسب الجسم مناعة ضد الأمراض ، فالطبقة الخارجية من القمح (النخالة) تحتوي على الفوسفور الذي يغذي الدماغ والأعصاب والأجهزة التناسلية ويقويها ، كما تحتوي على الحديد الذي يهب الدم القوة والحيوية ، والكالسيوم الذي يقوي العظام والأسنان ، وعلى السليكون الذي يقوي الشعر ويزيده قوة ولمعاناً ، واليود الذي ينظم عمل الغدة الدرقية ، بالإضاقة للبوتاسيوم والصوديوم والمغنزيوم والفيتامينات E/PP/B2/B1 الواقية من أمراض عديدة .

ورد ذكر حبوب القمح في القرآن الكريم في آيات عديدة نذكر منها قوله تعالى : ﴿ وَءَايَةٌ لَّهُمُ ٱلْأَرْضُ ٱلْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَٰهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ﴾ [يس : ٣٣] ، وقوله تعالى : ﴿ وَأَنزَلْنَا مِنَ ٱلْمُعْصِرَٰتِ مَآءً ثَجَّاجًا ﴿١٤﴾ لِّنُخْرِجَ بِهِۦ حَبًّا وَنَبَاتًا ﴾ [النبأ : ١٤-١٥] ، وفي سورة البقرة [آية ٢٦١] قوله تعالى : ﴿ مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِى كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّا۟ئَةُ حَبَّةٍ ﴾ وفي سورة قَ [آية ٩] قوله تعالى : ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً مُّبَٰرَكًا فَأَنۢبَتْنَا بِهِۦ جَنَّٰتٍ وَحَبَّ ٱلْحَصِيدِ ﴾ وسورة عبس [آية ٢٧] قوله تعالى : ﴿ فَأَنۢبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴾ وفي سورة الرحمن [آية ١٢] : ﴿ وَٱلْحَبُّ ذُو ٱلْعَصْفِ وَٱلرَّيْحَانُ ﴾ .

الزيتون Olives : عرف شجر الزيتون منذ أقدم العصور ، وتنتشر زراعته في حوض البحر الأبيض المتوسط ، والزيتون أشجار متفرعة الأغصان أوراقها صغيرة دائمة الخضرة ، مقاومة للجفاف ، عمر الورقة أكثر من عام في الظروف الطبيعية ، تتحول ازهارها العنقودية إلى ثمار خضراء هي الزيتون الأخضر ثم تتلون باللون الأحمر الداكن أو الأسود ومنها يستخرج زيت الزيتون الغني بالقيمة الغذائية العالية الذي يمد الجسم بالطاقة الحرارية والمشتمل على فيتامينات وحموض دسمة غير مشبعة مفيدة للإنسان وفيتامينات (D,E) وغيرها .

يقول تعالى : ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَآءَ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهْنِ وَصِبْغٍ

لِّلْآكِلِينَ﴾ [المؤمنون : ٢٠] ، ومنافع زيت الزيتون جمة فهو يفيد في بناء الجسم ، ومسكن للأوجاع وآلام المفاصل ، ويدر البول ويفيد في علاج الإمساك والتشنج المعوي وتنظيم الجهاز العصبي وتجديد النشاط العام ، كما يعتبر زيت الزيتون عاملاً هاماً في زيادة القدرة على التفكير والذكاء لاحتوائه على مادة الليبوئيد ذات التأثير المباشر والفعال في تغذية أنسجة المخ . ورد ذكر الزيتون في القرآن الكريم في آيات عديدة منها :

قوله تعالى : ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ﴾ [التين : ١-٢] ، وقوله تعالى في سورة الأنعام آية ٩٩ : ﴿وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ﴾ وفي سورة الأنعام أيضاً آية ١٤١ : ﴿وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ﴾ وفي سورة النحل [الآية ١١] قوله تعالى : ﴿يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ﴾ . وقوله تعالى : ﴿فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۝٢٧ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ۝٢٨ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾ [عبس : ٢٧-٢٩] .

الفاكهة في القرآن : الفاكهة في الأصل هي كلمة تعني ما يتفكه به من الثمار ،وصف القرآن الكريم أهل الجنة بأنهم يتنعمون بالفاكهة المختارة بألوانها الزاهية وطعمها اللذيذ وهي لا مقطوعة ولا ممنوعة يقول تعالى في سورة الواقعة [آية ٣٢-٣٣] : ﴿وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ ۝٣٢ لَّا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ﴾ والفاكهة بأنواعها المختلفة هامة وضرورية للإنسان في غذائه وبناء جسمه فهي تحتوي على الأملاح المعدنية المختلفة والألياف النباتية والفيتامينات المتنوعة .

ورد في القرآن الكريم آيات عديدة ذكر فيها اسم الفاكهة أو فواكه في السور التالية :

سورة المؤمنون آية ١٩ ، سورة يسّ آية ٥٧ ، سورة الصافات آية ٤٢ ، سورة صّ آية ٥١ ، سورة الزخرف آية ٧٣ ، سورة الدخان آية ٥٥ ، سورة الطور آية ٢٢ ، سورة الرحمن آية ١١ و٥٢ و٦٨ ، الواقعة آية ٢٠ و٣٢ ، المرسلات آية ٤٢ ، وسورة عبس آية ٢١ .

والفاكهة قبل الطعام تفيد في فتح الشهية وسهولة الهضم يقول تعالى في سورة الطور [آية ٢٢] : ﴿وَأَمْدَدْنَاهُم بِفَٰكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ . وفي سورة الواقعة [آية ٢٠ـ٢١] قوله تعالى : ﴿وَفَٰكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ۝٢٠ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ .

من الفاكهة التي ذكرت باسمها في القرآن الكريم : الرطب (النخيل) والعنب والتين والرمان والموز (طلح) ومنها ما لم تحدد باسمها وإنما وردت تحت اسم : فاكهة أو فواكه وهي كباقي الفاكهة (كالتفاح والإجاص والمشمش وغيرها كثير) .

النخل Palm : مفردها نخلة ، وثمارها الرطب والبلح والتمر**Date** ، وهي أشجار أسطوانية الشكل من وحيدات الفلقة ، ثنائية المسكن أي : النورات المذكرة على نبات والمؤنثة على نبات آخر ، تكثر زراعة أشجار النخيل في البلاد العربية (كالسعودية والعراق والجزائر وغيرها) تحتوي ثمار الرطب على نسبة عالية من السكاكر ونسبة أقل من المواد الدسمة والبروتينات بالإضافة للألياف النباتية والفيتامينات والأملاح المعدنية (كالسيوم ، فوسفور ، حديد) فهي غذاء كامل ، ولهذ السبب كان العرب يعيشون على التمر لفترات طويلة دون أن تظهر عليهم أعراض نقص التغذية .

تفيد ثمار النخيل في بناء وتكوين أعضاء الجسم وتقوية العضلات وهضم الطعام وتساعد على الهدوء النفسي والعصبي ، ونبات النخيل أكثر النباتات التي ورد ذكرها في القرآن الكريم . يقول تعالى في سورة الشعراء [آية ١٤٨] : ﴿وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ﴾ وفي سورة مريم [آية ٢٥] قوله تعالى : ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾ ومن سورة قٓ [آية ١٠] قوله تعالى : ﴿وَٱلنَّخْلَ بَاسِقَٰتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ﴾ .

العنب Grapes : نباتات شجيرية متسلقة ، متساقطة الأوراق ، أزهارها عنقودية بيضاء تنضج في الصيف وتعطي عناقيد العنب ، وللعنب أنواع كثيرة ومعروفة جداً ذات طعم ولون مميزين ، تنتشر زراعة العنب في المناخ الدافئ

والحار ، وفي مناطق مختلفة من العالم ، والمناخ المثالي لنمو ثمار العنب هو الصيف الطويل الحار والجاف ولا يلائمه الصيف الرطب لتسببه في الإصابة بأمراض فطرية وحشرية .

يحتوي العنب بالتحليل الكيميائي على الماء بنسبة عالية من ٧٠ـ٨٠٪ وعلى المواد السكرية من غلوكوز وفركتوز وحموض عضوية وقليلٍ من البروتين والحموض الأمينية والفيتامينات وعناصر معدنية متعددة كالكالسيوم والنحاس والحديد والبوتاسيوم والمغنزيوم والفوسفور وغيرها . عصير العنب مرطب يمد الجسم بالمعادن والفيتامينات وهو مدر للبول ومعدل للسموم ، ويستعمل من مسحوق الأوراق والبراعم الصغيرة المجففة ضمادات لتسكين الصداع والأورام . ورد ذكر الأعناب والعنب في القرآن في أماكن عديدة نذكر منها :

قوله تعالى في سورة الرعد [آية ٤] : ﴿ وَفِي ٱلْأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَٰوِرَٰتٌ وَجَنَّٰتٌ مِّنْ أَعْنَٰبٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَآءٍ وَٰحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِى ٱلْأُكُلِ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ . وقوله تعالى في سورة النحل [آية ١١] : ﴿ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ .

التين Figus : شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى عدة أمتار ، أوراق التين سميكة جلدية ، خضراء داكنة ، وثمارها لحمية ، وتنفرد من بين جميع ثمار الفاكهة بوجود فتحة تصل جوف الثمرة مع الجو الخارجي مباشرة ، تأخذ ثمار التين ألواناً مميزة منها اللون الأبيض أو الأصفر أو البنفسجي . تحتوي أغصان التين على السائل اللبني الأبيض ذي الرائحة المميزة . يعتبر التين من أقدم النباتات التي عرفها الإنسان وموطنه الأصلي آسيا الغربية وحوض البحر الأبيض المتوسط . تحتوي ثمار التين على مواد سكرية وبروتينية ودهنية وألياف نباتية وهي غنية بالكالسيوم والفوسفور ، والفيتامينات (C,B,A) .

يفيد منقوع التين في بناء خلايا الجسم وهموغلوبين الدم لذلك فهو

ضروري للحوامل والرضع ، كما يفيد منقوع التين الجاف في علاج التهابات الجهاز التنفسي ويهدأ السعال . وبذوره تلعب دوراً ملیناً ، أما مطبوخ ثماره الفجة فإنها مسهل قوي . لقد أقسم الله سبحانه وتعالى بالتين والزيتون فشرف وعظم هاتين الشجرتين فقال : ﴿ وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ﴾ [التين : ١-٢] .

الرمان Pomegranate : شجيرة ارتفاعها من ١-٥م ، متساقطة الأوراق ، أزهارها لونها أحمر ، وثمارها كبيرة تحوي على غلاف جلدي أحمر مصفر اللون ، والبذور عديدة ، تحتوي ثمار الرمان على البذور والتي تمثل ٧٠٪ من وزن الثمرة ، ويحتوي عصير الرمان على نسب مختلفة من السكاكر والحموض العضوية كحمض الليمون ومواد بروتينية ودهنية كما تحتوي القشور على قلويدات سائلة مثل البلترينPellitierine . من أهم فوائد عصير الرمان هي خواصه الهاضمة للدهون إذا كان العصير حامضياً ، وهو مضاد للسعال إذا كان العصير حلواً . أما قشرة الجذر فتستعمل طاردة للديدان وخاصة الدودة الوحيدة ، والرمان مقوٍّ للمعدة سهل الهضم ، والرمان من فاكهة الجنة ، وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة الأنعام آية ١٤١ بقوله تعالى : ﴿ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُتَشَٰبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ ۚ كُلُوا۟ مِن ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثْمَرَ ﴾ . وأيضاً في السورة نفسها [آية ٩٩] ، كما ورد ذكره في سورة الرحمن [آية ٦٨] قوله تعالى : ﴿ فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ .

الموز (طلحTalih) : الموز من أشجار الفاكهة دائمة الخضرة ، وحيدة الفلقة ، أزهارها عنقودية وهو من نباتات المناطق الاستوائية ، لذلك يزرع في المناطق الحارة والمعتدلة الدافئة ، ولقد زرع الموز في الشرق الأوسط قبيل ظهور الإسلام نحو عام٦٥٠م ، تحتوي ثمار الموز على الماء والنشاء ومواد سكرية وبروتينية ومواد دسمة وألياف نباتية وأملاح معدنية .

يفيد الموز في نمو الجسم وتقوية الخلايا والأنسجة ، كما يفيد المصابين بالروماتيزم والتهاب الأعصاب ، وله دور في الوقاية من تصلب الشرايين ،

والموز الناضج سهل الهضم لذيذ الطعم . ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة الواقعة [آيات ٢٧-٣٣] بقوله تعالى : ﴿ وَأَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ مَآ أَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ ﴿٢٧﴾ فِى سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾ وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴿٢٩﴾ وَظِلٍّ مَّمْدُودٍ ﴿٣٠﴾ وَمَآءٍ مَّسْكُوبٍ ﴿٣١﴾ وَفَٰكِهَةٍ كَثِيرَةٍ ﴿٣٢﴾ لَّا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ ﴾ . والطلح هو شجر الموز والمنضود ، أي : متراكم الثمار .

ومن نباتات التوابل التي ورد ذكرها في القرآن الكريم : (الخردل والكافور والزنجبيل) .

الخردل Brassica SP. : نبات عشبي حولي ، سريع النمو ، كثير التفرع ، ارتفاعه ٦٠-٨٠سم ، الأزهاره صغيرة صفراء ، والجزء المستعمل منه البذور ولها لون أصفر في الخردل الأبيض B.alba ولون أسود في الخردل الأسود B.nigra وبذور الخردل صغيرة الحجم ، خشنة الملمس ، خفيفة الوزن ، تحتوي على غليكوزيد السنغرين Singrine وزيوت طيارة يعود إليها الطعم الحار ، يستعمل الخردل مع الطعام باعتدال كمادة فاتحة للشهية تساعد على الهضم حيث إنه ينشط الأوعية الدموية ويلين الأمعاء ويطرد الغازات ، يستخدم زيت الخردل مخففاً كمهيج للجلد في بعض المراهم ويفيد في التهابات الطرق التنفسية وعلاج الالتهابات الفموية . ورد ذكر الخردل في القرآن الكريم في سورة الأنبياء [آية ٤٧] ، وفي سورة لقمان [آية ١٦] قوله تعالى : ﴿ يَٰبُنَىَّ إِنَّهَآ إِن تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُن فِى صَخْرَةٍ أَوْ فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ أَوْ فِى ٱلْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا ٱللَّهُ إِنَّ ٱللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴾ .

الكافور Camphor : أشجار كبيرة لها رائحة عطرية دائمة الخضرة ، موطنها الأصلي في شرق آسيا (اليابان والصين) ويصل ارتفاعها أحياناً إلى ٥٠م ، وهي أشجار معمرة . يعتبر الكافور علاجاً مقوياً للقلب ويعطى في حالات النزلات المزمنة والسعال الديكي ، وهو منبه ومسكن ومطهر مضاد للتشنج ، ويدخل زيت الكافور في صناعة بعض المراهم الطبية . ورد ذكر الكافور في القرآن الكريم في سورة الإنسان [آية ٥] بقوله تعالى : ﴿ إِنَّ ٱلْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِن كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا ﴾ .

الزنجبيل Zingiber : نبات عشبي عطري معمر ، له رائحة عطرية خاصة ، ومذاق لاذع ، موطنه الأصلي الهند ثم انتقلت زراعته إلى الشرق الأوسط ، الجذمور يصل طوله حتى ١م وهو الجزء المستعمل منه . تحتوي جذور الزنجبيل على صموغ دهنية ونشاء وزيت طيار وراتنج زيت غير طيار يعطيه الرائحة العطرية المميزة . يدخل الزنجبيل في صناعة الأدوية الخاصة بتوسع الأوعية الدموية وزيادة التعرق وتلطيف درجة حرارة الجسم ، ويدخل في الأغذية كتابل فاتح للشهية ومفرز للغدد . كما يستعمل الزنجبيل في تحضير المشروبات الباردة حيث يكسبها النكهة الخاصة (طعم ورائحة) ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة الإنسان [آية ١٧] بقوله تعالى : ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾ .

ومن النباتات التي ورد ذكرها في القرآن الكريم أيضاً : القضب ، الريحان ، الأثل ، السدر وشجرة الزقوم .

القضب : ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة عبس [آية ٢٨] ﴿وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾﴾ . والقضب هي نباتات غضة ، أوراقها منبسطة رطبة غنية بالماء وفي بعض التفاسير بأنها البقوليات Leguminoseae التي يستفاد منها في غذاء الإنسان وبعد أن تجفف تستخدم علفاً للحيوان . أما كلمة « أبًّا » في سورة عبس [آية ٣١-٣٢] : ﴿وَفَٰكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَّتَٰعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَٰمِكُمْ﴾ . فهي نباتات الكلأ والعشب أو ما يبقى من النباتات بعد حصاد الحبوب من التبن الجاف حيث يقدم علفاً للأنعام من أبقار وأغنام .

الريحان Ocimum : جمعه : رياحين ، من الفصيلة الشفويةLabitate ، نبات عشبي ، يزرع للزينة ، أوراقه وأزهاره لها رائحة زكية ، يستعمل كامل النبات كمصدر لاستخراج الزيت . يحوي الريحان على زيت طيار بنسبة ٢-٤٪ والزيت سائل أبيض اللون أو مصفر قليلاً له رائحة زكية يتكون من اللينالون Linalol والسينول Cineol بالإضافة إلى مواد تربينية ومواد عفصية وصابونية

وغيرها . يستعمل منقوع الأوراق والأزهار كطارد للغازات والديدان ، مهضم ومزيل للمغص المعوي وحرقة البول ، يفيد كمدر للبول ومدر للحليب ، زيت الريحان يدخل في صناعة الروائح العطرية والصابون المعطر كما يستعمل هذا الزيت كدواء يدهن به الجسم عند الإصابة بنزلات البرد وتقرحات الفم وحالات أمراض الأذن . ورد ذكره في القرآن من سورة الرحمن [آية ١٢] : ﴿ وَٱلْحَبُّ ذُو ٱلْعَصْفِ وَٱلرَّيْحَانُ ﴾ . وفي سورة الواقعة [آية ٨٩] قوله تعالى : ﴿ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتُ نَعِيمٍ ﴾ .

الأثل Tamaix : ومفردها : الأثلة ، ويسمى أيضاً الطرفاء ، وهو نبات شائع كشجيرات ، منتشر كنبات ضار في أصقاع مختلفة من الأرض ، تنمو الطرفاء في أماكن يستحيل على نباتات أخرى الحياة فيها ، فهي توجد في التربة المالحة وهي الأشجار الوحيدة التي توجد بالقرب من شاطأ البحر الميت ، يزهر نبات الأثل في الشتاء وأزهاره بيضاء أو وردية اللون ، تنتشر ثمار الأثل بواسطة الرياح ويسهل إكثاره بالعقلة الساقية (فسيلة) وقد عزل من هذا النبات مركبات كيميائية من أهمها الغلافينات والتاينينات Thinines, Flavonoides . ورد ذكر نبات الأثل في القرآن الكريم في سورة سبأ [آية ١٦] : ﴿ فَأَعْرَضُوا۟ فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ ٱلْعَرِمِ وَبَدَّلْنَٰهُم بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتَىْ أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثْلٍ وَشَىْءٍ مِّن سِدْرٍ قَلِيلٍ ﴾ .

السدر Sider : أو شجر النبق Rhamus Catharticus وهو من الأشجار المعمرة ، ينمو هذا النبات في غور الأردن وطور سيناء والسودان في المناطق شبه الجافة ، أوراقه شائكة تحوي على شفع من الأشواك ، إحداهما مدببة والأخرى مستقيمة ولكن كلا الشوكتين حادتين ، الأزهار صغيرة قرصية تتشكل بأعداد كبيرة ، الثمار كروية صغيرة حلوة الطعم في حجم التفاحة تؤكل أو تصنع أقراصاً كأقراص التمر الهندي ، إن النحل يفضل رحيق أزهار النبق ، والعسل المجني من شجر النبق صحي جداً وله طعم رائع ورائحة زكية . يصنع من خشب السدر أدوات زراعية وقوارب وتسقف بأغصانه المساكن ولأوراقه

وثماره فوائد طبية حيث تحتوي الثمار على غليكوزيدات مدرة للبول ومنقية للدم . ورد ذكر نبات السدر في القرآن الكريم من سورة الواقعة [آية ٢٧ـ٢٨] فيها وصف للمؤمنين متكئين تحت ظل أشجار السدر منزوع الشوك : ﴿وَأَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ مَآ أَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ ﴿٢٧﴾ فِى سِدْرٍ مَّخْضُودٍ﴾ . كما ورد ذكره في سورة سبأ [آية ١٦] .

الزقوم Zaqqum : شجرة الزقوم مخيفة مرتبطة بجهنم ، وصفها القرآن الكريم بأن لها ثماراً شبيهة برؤوس الشياطين وعصارة حارقة ، وإن هذه الشجرة على النقيض من أشجار الفاكهة وحدائق الجنة ، يقول تعالى في سورة الصافات [آية ٦٢ـ٦٥] : ﴿أَذَٰلِكَ خَيْرٌ نُّزُلًا أَمْ شَجَرَةُ ٱلزَّقُّومِ ﴿٦٢﴾ إِنَّا جَعَلْنَٰهَا فِتْنَةً لِّلظَّٰلِمِينَ ﴿٦٣﴾ إِنَّهَا شَجَرَةٌ تَخْرُجُ فِىٓ أَصْلِ ٱلْجَحِيمِ ﴿٦٤﴾ طَلْعُهَا كَأَنَّهُۥ رُءُوسُ ٱلشَّيَٰطِينِ﴾ . وفي سورة الدخان [آية ٤٣ـ٤٥] : ﴿إِنَّ شَجَرَتَ ٱلزَّقُّومِ ﴿٤٣﴾ طَعَامُ ٱلْأَثِيمِ ﴿٤٤﴾ كَٱلْمُهْلِ يَغْلِى فِى ٱلْبُطُونِ﴾ . وفي سورة الواقعة [آية ٥١ـ٥٢] : ﴿ثُمَّ إِنَّكُمْ أَيُّهَا ٱلضَّآلُّونَ ٱلْمُكَذِّبُونَ ﴿٥١﴾ لَءَاكِلُونَ مِن شَجَرٍ مِّن زَقُّومٍ﴾ .

ويطلق اسم الزقوم على نبات الإيفوربيا Euphobia Abyssinca يحوي هذا النبات على سائل لبني وهو سام ويسبب تهيجاً جلدياً لدى الناس .

ورد في القرآن الكريم ذكر هذه النباتات من أشجار وشجيرات وأعشاب تزرع وتنمو في البيئة العربية بعضها يستفاد من ثمرتها كالفاكهة (تين ، عنب ، رمان) أو من أوراقها كالريحان أو من بذورها كالخردل أو من جذورها كالزنجبيل ، وبعضها يستفاد منها دوائياً كالزيتون والبصل والثوم ، ومنها الضارة كالأثل والسامة كالزقوم . توجد اليوم نباتات طبية متنوعة جداً لها فوائد صحية لا تعد ولا تحصى يستخرج منها الأدوية الشافية النافعة للإنسان ، وهذا يتطلب منا حماية البيئة والمحافظة على التنوع الحيوي لهذه النباتات التي تعيش في بيئتنا الحالية ، فالنبات يقدم لنا الغذاء والدواء والكساء والعطاء ، فسبحان الذي خلق كل شيء بقدر وأعطى كل شيء خَلْقَه ثم هدى .

* * *