

١٥. غسل النحل فيه شفاء للناس

تشهد حرارة الشمس في شهر يوليو كل عام ، ويهرب كثير من سكان القاهرة إلى المدن الساحلية حيث انتهت امتحانات الأبناء ، وحصل الآباء والأمهات على أجازتهم السنوية من العمل .

لقد وجدوا من الذهاب إلى المصايف فرصة للراحة والاستجمام والترفيه الذهني والبدني .

اتفق مجموعة من الأصدقاء أن يقضوا أجازتهم السنوية في مدينة الإسكندرية ، واتفقوا على أن يلتقوا مساء كل يوم على شاطئ البحر ، وفي هذا الجو الساحر يكون اللقاء ، لقاء الأحبة من الإخوة والأصدقاء الذي يجمعهم جميعاً حب الكتب والمكتبات ، صداقة الكتب ، فالكتاب صديقهم الدائم .

ومن هنا كان للقاء قيمة وأهمية خاصة ، ففي لقاء كل ليلة يناقش أحد الموضوعات ، كان موضوع تلك الليلة عن حشرة صغير ، الغريب أنها حشرة نافعة ومفيدة ، والغريب أيضاً أنها ذكرت في القرآن الكريم في قوله تعالى:

﴿ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ

أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ [سورة النحل: ٦٩]

إذا لتأونا الليلة عن غسل النحل الذي قال عنه الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، " تداووا بالقرآن والعسل " وقال عليه الصلاة والسلام أيضاً " جعل الله

شفاء أمي في ثلاث شربه عسل أو شرطه محجم أو كية ناروما أحب أن أكتوي "

وقد سمعنا عن قصة الأعرابي الذي جاء إلى الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم يشكو إليه من إسهال بطن أخيه فأمره عليه الصلاة والسلام أن يسقيه عسلًا فسقاه ثلاثة مرات ولم يتم وقف الإسهال ، فقال له الرسول " صدق الله وكذبت بطن أخيك ... اذهب واسقه عسلًا فشرب منه وشفي بإذن الله .
بدأ الأستاذ علي أكبر الحاضرين سنا اللقاء قائلاً .

تعودنا الحديث عن الأعشاب والنباتات المفيدة . إنها كما عرفنا النحلة وما تقدمه لنا هو عسل النحل الذي قال عنه الله عز وجل في قرآنه الكريم فيه شفاء للناس .

لذلك سوف نفتح باب الحوار حول فوائده العظيمة .

أحمد ، العسل مفيد في حالات تبول الأطفال في الفراش وذلك بإعطاء الطفل ملعقة صغيرة قبل النوم مباشرة ، فالعسل يسكن الجهاز العصبي للطفل، كما أن سكر الفواكه الموجود بالعسل يمتص الماء من جسم الطفل طوال فترة النوم فيريح الكلى أيضًا .

هاني ، إنه مفيد أيضًا في علاج الجروح المتقيحة من خلال مرهم العسل الممزوج بزيت كبد الحوت ، زير وفورم الموجود بالصيدليات ، ويتم بسحق العسل والزير وفورم في هون ثم يضاف زيت كبد الحوت ويقلب المزيج حتى يتجانس إن هذا المرهم يفيد أيضًا في علاج الحروق وجروح مرضى السكر .

سالم ، العسل يعالج الزكام والجيوب الأنفية والتهاب الحلق من خلال محلول من ١٠٪ عسل في ماء دافئ ويتم استنشاقه ، أو عصر نصف ليمونة في ١٠٠

جرام عسل في علاج الزكام ، أو ملعقة كبيرة في فنجان شاي من عصير البرسيم مع الراحة بالمنزل لمدة يومين .

أسامة ، للعسل فوائد عظيمة في علاج الكبد والقلب والأعصاب والعيون فإن تناوله يوميًا لمرضى الكبد أو التهاب الحويصلة المرارية يساعد على الشفاء . وقد ثبت أنه مقويًا للقلب ورافعًا للضغط المنخفض .

ويمكن علاج قرح القرنية وذلك بعمل مرهم وإضافة ٣٪ من السلفا واستخدام العسل فقط في علاج أمراض العيون والتهاب الجفون والتهابات القرنية وتقيحها ثبت نجاحه وأعطى نتائج ممتازة .

حسن : وهل ننسى أهميته في علاج قرحة المعدة والإثني عشر وزيادة الحموضة حيث يؤخذ العسل قبل الأكل بساعتين تقريبًا أو بعد الأكل بثلاث ساعات ، ويفضل تناوله في كوب ماء دافئ قبل الإفطار أو الغداء .

سالم ، إنه يستخدم أيضًا في علاج المدمنين ، فهو يعالج التسمم الكحولي الذي ينتج بسبب الإفراط في تناول الخمور حيث يعطى للمريض محلول العسل بنسبة ٤٠٪ في ماء دافئ ، وتأثير المحول أكيد في وقاية الكبد وتنشيط القلب ، وتأثير فيتامين ب المركب الموجودة بالعسل في أكسدة بقايا الكحول الموجودة بالجسم .

علي ، العسل مفيد للجلد والبشرة فإن عمل مخلوط من العسل وصفار البيض وزيت اللوز لتنعيم البشرة واليد ، وأيضًا العسل ممزوجًا مع اللبن غذاء مفيد للجلد .

ومن الوصفات المفيدة التي تساعد في علاج تشقق الجلد والشفاه عمل مخلوط من ٢٠ جرام عسل ، ٢٠ جرام عصير ليمون ، ١٥ جرام كولين ، كما أن

مخلوط من العسل والجلسرين وعصير الليمون مفيد في علاج بقع الجلد وتهيجه
وضربات الشمس .

واستخدم الروس قناعا للوجه لحماية البشرة وإزالة التجاعيد مكون من
١٠٠ جرام عسل ، ٢٥ جرام كحول ، ٢٥ جرام ماء ورد ويقلب المزيج حتى يتجانس
تمامًا ، ونظّم الوجه بقطعة من القطن مبللة بزيت الزيتون ، ثم ينشر هذا المزيج
على الوجه لمدة ربع ساعة ثم يزال بالماء الدافئ ، ثم توضع على الجلد طبقة رقيقة
من البودرة .

مانني ، وهل تستخدم حبوب رويال جيلي أو رويال فيت جي وغيرها ن
الأدوية التي تعالج ضعف الذاكرة أو التعب أو الضعف الجنسي ، إنها جميعًا
تستخدم غذاء ملكات النحل العجيب . إن هذا الغذاء به معظم المواد الغذائية
وكذلك الهرمونات الجنسية ، وهو أيضًا يساعد على تنظيم الضغط المرتفع
والمنخفض وتنظيم نسبة الكوليسترول في الدم ويمنع تصلب الشرايين .

وهل هناك بعد كلام الله عز وجل كلام ! فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ

صدق الله العظيم .

ملخص ما دار في الندوة

- ١- العسل ونحل العسل ذكر في القرآن والحديث الشريف ففيه شفاء للناس.
- ٢- للعسل فوائد كثيرة منها ،
 - أ- العسل مفيد في حالات تبول الأطفال في الفراش وذلك بإعطائه ملعقة صغيرة قبل النوم مباشرة لأنه يسكن الجهاز العصبي للطفل كما أن سكر الفواكه الموجود بالعسل يمتص الماء من جسم الطفل طوال فترة النوم فيريح الكلى أيضًا .
 - ب- العسل مفيد في علاج الجروح المتقيحة من خلال مرهم العسل الممزوج بزيت كبد الحوت ، وهناك المرهم المكون من ٨٠ جرام عسل ، ٢٠ زيت كبد الحوت + زيرو فورم الموجود بالصيدليات حيث يسحق العسل والزيرو في هون ثم يضاف زيت كبد الحوت ويقلب المزيج حتى يتجانس فهذا يفيد في علاج الحروق وجروح مرضى السكر.
 - ج- يعالج الزكام والجيوب الأنفية والتهاب الحلق من خلال محلول ١٠٪ عسل في ماء دافئ ويستنشق أو عصر نصف ليمونة في ١٠٠ جرام عسل أو ملعقة كبيرة في فنجان شاي من عصير البرسيم مع الراحة لمدة يومين .
 - د- يعالج الكبد والقلب والأعصاب والعيون والحويصلة المرارية بتناوله يوميًا .
 - هـ- مقو للقلب .
 - و- يرفع الضغط المنخفض .

ز- علاج للقرنية من مرهم + ٣٪ سلفا ، ويكون استخدامه في علاج العيون.

ح- علاج قرحة المعدة والإثنى عشر وزيادة الحموضة بأخذه قبل الأكل بساعتين أو بعد الأكل بثلاث ساعات ويفضل تناوله قبل الأكل في كوب ماء دافئ قبل الإفطار وقبل الغداء .

ط- علاج للمدمنين بأخذ محلول العسل بنسبة ٤٠٪ في ماء دافئ فالمحلول ينشط الكبد والقلب .

ي- مفيد للجلد والبشرة فإن عمل مخلوط من العسل وصفار البيض وزيت اللوز وأيضا العسل ممزوجة مع اللبن .

ك- مفيد في علاج تشقق الجلد والشفاه بمخلوط من ٣٠ جرام عسل + ٣٠ جرام عصير ليمون + ١٥ جرام كولونيا أو مخلوط عسل وجلسرين وعصير الليمون يعالج بقع الجلد وضربات الشمس .

ل- يزيل تجاعيد الشمس من قناع مكون من ١٠٠ جرام عسل ، ٢٥ جرام كحول ٢٥ جرام ماء ورد ويقلب حتى يتجانس وينظف الوجه بقطعة من القطن مبللة بزيت الزيتون ثم ينشر المزيج على الوجه لمدة ربع ساعة ، ثم يزال بالماء الدافئ ثم توضع على الجلد بودرة .

نُجْرِبَات

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

- ١- العسل الأبيض أو عسل النحل ضار بالإنسان .
- ٢- العسل الأبيض يحفض ضغط الدم.
- ٣- العسل الأبيض مقو للقلب .
- ٤- العسل الأبيض يعالج المعدة والإثنى عشر.
- ٥- العسل الأبيض مفيد للجلد والبشرة .
- ٦- العسل الأبيض يساعد على الإدمان.
- ٧- العسل الأبيض يعالج قرح العين.
- ٨- العسل الأبيض يعالج البشرة والتجاعيد.
- ٩- العسل الأبيض يعالج انخفاض الضغط المنخفض.
- ١٠- العسل الأبيض يعالج الزكام والجيوب الأنفية.

الإجابات

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

١٦. الليمون علاج للبرد والأنفلونزا

على شاطئ البحر الأبيض المتوسط في منطقة أبو قير التي شهدت مقاومة أهالي مدينة الإسكندرية للحملة الفرنسية على مصر عام ١٧٩٨ ، والتي شهدت أيضًا المقاومة الشعبية بقيادة محمد كريم لتلك الحملة . وشهدت معركة أبو قير البحرية بين الأسطول الفرنسي والأسطول الإنجليزي ، في هذا المكان التاريخي انتقل مجموعة من الشباب المثقف إليه ليعقدوا ندوتهم الليلية التي اعتادوا على عقد لقاءاتهم الفكرية مساء كل يوم أثناء قضاء أجازتهم السنوية في تلك المدينة الجميلة عروس البحر المتوسط لقد قرروا أن يناقشوا ثمرات شجرة من أقدم الأشجار عرفها قدماء المصريون واستفادوا منها في علاج كثير من الأمراض ، وكان يطلق عليها اسم بنزهير وهي كلمة فارسية معناها مضاد السموم.

شاره معروفة ، وفوائده ونافعة كثيرة ، أنواعه كثيرة منها ما هو ذو حجم كبير ، ومنها ما هو حجمه صغير ، مركب من ثلاثة أجزاء مختلفة المنافع وهي القشرة والعصير والبنور .

يستخدم في معالجة الكثير من الأمراض والمتاعب الصحية وخاصة نزلات البرد والأنفلونزا .

إننا نحن مع الليمون علاج الفقراء .

فما هو الليمون ؟

أين يزرع ؟

ما فائدته الغذائية ؟

ما قيمته العلاجية والطبية ؟

هذه الأسئلة وغيرها موضوع حلقة الليلة .

بدأ الأستاذ علي أكبر الأعضاء سنًا حلقة المناقشة قائلاً ،

نحن مع الدواء الشعبي ، مع الليمون الشافي العجيب .

أحمد ، نعم إن الليمون غذاء ودواء ، فقد استخدمه الناس بناءً على نصيحة الأطباء في الوقاية من الكوليرا بإضافة عصير الليمون إلى مياه الشرب لأن الحمض الموجود به يقضي على جراثيم الكوليرا الموجودة في الماء .
أسامة ، إن مرض الإسقربوط الذي يصيب بعض الناس ، والذي من أعراضه الصداع وسوء الهضم وتآكل الأسنان وضعف الجسم وإدماة الجلد وتبقعه وتضخم الأطراف والمفاصل ونزيف اللثة .

أتعرفون أن علاج هذا المرض اللعين هو الليمون وذلك بما يحتوي عليه الليمون من فيتامين ج ، كما أنه قابض للأوعية الدموية لوقف النزيف ، كما أنه يحتوي على فيتامين ب أو مادة السترين التي تعمل على تقوية جدر الشعيرات الدموية ، لذلك إذا أصيب أي شخص بنزيف الأنف فإنه يوضع في أنفه قطعة من القطن أو الشاش مبللة في عصير الليمون ، كما يمكن أن نفس أي مكان مصاب بالطفح في الفم أو اللسان بعصير الليمون .

ويمكن استخدامه غرغرة بعد تخفيفه بالماء لعلاج التهاب الحنجرة وقد استخدمه قدماء المصريين في تدليك اللثة لتقويتها .

علي . عصير الليمون حامض فكيف يعالج الحموضة ويساعد على الهضم نعم
انه يتحول في الجسم من حمضي إلى قلوي مما يجعله علاجًا للحموضة .

حقيقي . مفيد في علاج البواسير .

وتلك بعمل حقنة شرجية عبارة عن عصير ليمونة واحدة مذايبًا

في ٨/٨ جالون من الماء النافى وتعطي بعد ٥ دقائق .

صائم . العصير علاج للدوخة والدوار وآلام المعدة من خلال مزج العصير بالماء

النافى .

أصلمة . العصير يقيد في علاج نزلات البرد وذلك بأخذ حمام دافى عند النوم

وقبل الاستغراق في النوم مباشرة يشرب المزيج المكون من عصير ليمونة مع نصف

كوب ماء نافى + ملعقتان من العسل .

محمد . مهدى للكحة المستمرة وذلك بأخذ عصير ليمونة مع عسل النحل

وتترك في الفم مدة ثم تبلع ببطء شديد .

إته مفيد في علاج نزلات البرد والحمى والأنفلونزا وخافض أيضًا لحرارة

المرضى ومخفف للروماتزم .

يقضل أن يشرب المحلول بدون تحليه خالصًا أو ممزوجًا بالماء ولا مانع من

تطيقته بالحصل أو السكر .

صائم . قشر الليمون مفيد جدًا .

إن كثير من الناس لا يعرفون قيمته فيهملون الاستفانة منه رغم أن به

وعت طيار يصيب زيادة الإفرازات المعدية التي تساعد على هضم الطعام .

إنه يمنع تقلصات العضلات المعدية والمعوية مما يمنع بذلك المغص والغازات
ويطرد الرياح .

هاني . إنه مطهر للجروح وقاتل للمكروبات حيث لديه قدرة فائقة وكبيرة
في قتل الفطريات والميكروبات .

فإن المحلول المخفف بنسبة ١٠ في الألف يقتل ميكروب حمى التيفود
والكوليرا و الدفتريا !!

على . يقال أن عصير الليمون له أثر فعال في علاج النقرس أو ما يسمى بداء
الملوك .

هاني . نعم نعم

إن عصير الليمون يذيب الأملاح وأملاح اليوريك المرتبة في المفاصل
وهو أيضًا علاج هام للروماتزم والصداع وضربات الشمس بعمل كمادات على
الجبهة .

محمد . عصير الليمون مع العسل مفيد في طرد الديدان من الأمعاء حيث
يتم هرس ليمونة كاملة بقشورها وبذورها وتنقع في الماء لمدة ساعتين ، ثم تعصر
الليمونة في نقيع الماء ويصفى بعد ذلك مع إضافة العسل ويشرب قبل النوم ، ويكرر
ذلك حتى الشفاء .

سالم . عصير الليمون مع العسل علاج لانتفاخ المعدة والأمعاء وذلك بأخذ
منعج إلى ١٠ نقط من العصير وتمزج بقليل من العسل ويؤخذ جرعات منه كما أن
شرب كميات كبيرة من العصير يوميًا ينقي الدم .

علي ، إنه علاج للسمنة من خلال أن ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع
ليمونة مقطعة ، ويترك طوال الليل ويشرب على الريق صباحًا .
والليمون منشط للكبد والكلى ويمد الجسم بالطاقة والنشاط .
سالم ، الليمون مفيد جدًا للبشرة وخاصة البشرة الدهنية لأنه ينظفها
ويغذيها ويجعل أنسجتها تشد وتتماسك .
علي ، إنه يستخدم في كثير من المأكولات وفي حفظ الأطعمة وإعداد الحلوى
والمربات ، لكن أذكركم من عدم الاحتفاظ بعصير الليمون فترة طويلة حتى ولو كان
داخل الثلاجة لأنه سريع التأكسد والتلف .
فلنستخدم جميعًا عصير الليمون البارد تليقًا لنا من حرارة الجو وإيمانًا
بقيمته الغذائية والطبية .

ملخص ما دار في الندوة

- ١- الليمون غذاء ودواء ، فقد استخدمه الناس بناءً على نصيحة الأطباء في الوقاية من الكوليرا بإضافة عصير الليمون إلى مياه الشرب لأن الحمض الموجود به يقضي على جراثيم الكوليرا الموجودة بالماء .
- ٢- يقضي على مرض الإسقربوط الذي يصيب الإنسان ، ومن أعراضه الصداع وسوء الهضم وتآكل الأسنان وضعف الجسم وإدماء الجلد وتبقعه وتضخم الأطراف والمفاصل ونزيف اللثة لوجود فيتامين ج بالليمون .
- ٣- قابض للأوعية الدموية لوجود فيتامين ب فيعمل على تقوية جدار الشعيرات الدموية ؛ لذلك إذا أصيب أحد بنزيف الأنف وُضع له قطعة من القطن مبللة بالليمون في أنفه ، كما يمس الفم أو اللسان المصاب بالطفح بالليمون أيضًا .
- ٤- غرغرة بعد تخفيفه بالماء لعلاج التهاب الحنجرة ، وكذلك تدليك اللثة لتقويتها .
- ٥- معالج لنبواسير بعمل حقنه شرجية من عصير ليمونة مزايًا في ١/٨ جالون ماء دافئ وتعلّى بعد ٥ دقائق .
- ٦- عصير الليمون علاج للدوخة والدوار وآلام المعدة من خلال مزج العصير بالماء الدافئ .

- ٧- العصير يفيد في علاج نزلات البرد بأخذ حمام دافئ عند النوم . وقبل الاستغراق في النوم مباشرة . ويشرب المزيج المكون من عصير ليمونة مع نصف كوب ماء دافئ + ملعقتان عسل .
- ٨- مهدئ للكحة المستمرة بتناول عصير ليمونه مع عسل النحل ويترك في الفم مدة ثم يبلع ببطء شديد ، فهو مفيد لنزلات البرد والحمى والأنفلونزا وخافض للحرارة ومخفف للروماتيزم .
- ٩- يمنع تقلصات المعدة ويطرد الغازات ويساعد على الهضم ، ويطرد الديدان من الأمعاء وذلك بهرس ليمونة كاملة وتنقع في الماء لمدة ساعتين ثم تعصر الليمونة في نقيع الماء ويصفى بعد ذلك إضافة العسل ويشرب قبل النوم .
- ١٠-عصير الليمون مع العسل لعلاج الانتفاخ بأخذ من ٥ إلى ١٠ نقط يوميا .
- ١١-عصير الليمون ينقي الدم .
- ١٢-عصير الليمون علاج للسمنة ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة ويترك ليلاً ويشرب على الريق صباحاً .
- ١٣-عصير الليمون منشط للكبد والكلى ويمد الجسم بالطاقة والنشاط .
- ١٤-عصير الليمون مفيد للبشرة الدهنية .

زهر الليمون

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

- ١- عصير الليمون يعالج الدوخة والدوار .
- ٢- عصير الليمون يسبب الحموضة .
- ٣- عصير الليمون يسبب مرض الإسقربوط .
- ٤- عصير الليمون مطهر للجروح وقتل الميكروبات .
- ٥- عصير الليمون يسبب مرض النقرس أو داء الملوك .
- ٦- عصير الليمون يساعد على الهضم ويمنع تقلصات المعدة .
- ٧- عصير الليمون يعالج الكحة والأنفلونزا ونزلات البرد .
- ٨- عصير الليمون يسبب الديدان والميكروبات .
- ٩- عصير الليمون علاج للروماتزم وآلام المفاصل .
- ١٠- عصير الليمون يسبب السمنة .

الإجابات

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

١٧. البردقوش أو اطردقوش مدر

للطمت ومنظم للدورة الشهرية

سافر مجموعة من الأخوة والأصدقاء الذين يجمعهم زمالة الدراسة أو السكن أو العمل ، ويجمعهم أيضاً حب القراءة والإطلاع ، وحب الكتب والمكتبات ، فالقراءة غداؤهم الفكري ، وزادهم الروحي فلا مكان للامية في عصرنا الحالي ، عصر ثورة المعلومات والتكنولوجيا .

سافر هؤلاء الشباب من القاهرة عاصمة مصرنا الغالية إلى الإسكندرية عروس البحر ، وثاني المدن أهمية وتاريخاً بعد القاهرة .

هناك في شهر يوليو حيث شدة حرارة الجو ، كان مصيفهم بتلك المدينة الساحرة .

اعتادوا على قضاء مساء كل ليلة في أحد أماكنها المشهورة ولقد كان لقاء أمس في منطقة أبوقير ، التي تذكرنا بقصة كفاح شعب الإسكندرية للحملة الفرنسية بقيادة نابليون بونابرت على مصر عام ١٧٩٨ .

وهم في هذه الليلة يتسامرون بالقرب من ميناء الإسكندرية البحري .

كان حديثهم الليلة عن نبات عشبي من الفصيلة الشفوية ، وهو نبات كثير الأغصان ، أوراقه مستديرة ، أزهاره بيضاء يميل إلى الاحمرار ، وهو طيب الرائحة لأنه من النباتات العطرية التي تستخدم كتوابل ، فأوراقه بسيطة متقابلة ، والساق مضلعة ، ويزهر في شهور الصيف .

الجزء المستخدم منه هو الأوراق والأزهار والأفرع الزهرية
إننا الليلة مع البردقوش أو المردقوش أو مرزنجوش ، عيسوب ، سمسق ،
ملول ، لزاب .

فما هو هذا النبات ؟

وأين يزرع ؟

ما قيمته الغذائية ؟

ما أهميته الطبية ؟

ما فوائده العلاجية ؟

من أين نشتره ؟

هذه الأسئلة موضوع المنتدى الفكري هذه الليلة .

لقد بدأ الأستاذ علي المعروف بعلمه الواسع وثقافته المتعددة وقراءته
المتنوعة بالإضافة إلى أنه أكبر الأصدقاء سناً لقد افتتح اللقاء قائلاً :
نحن الليلة في لقاء ثقافي مع البردقوش أو المردقوش ، وقد ذكر في كتب
الأوائل بأسماء متعددة منها مرزنجوش ، السمسق ، العبقر ، حبق الققاء ، مريجانة ،
أنجوك ، ملول ، لزاب .

يعرف في سوريا ولبنان باسم مرو .

لقد ذهبت صباحاً إلى العطارة المشهور ببيع أعشاب الطب البديل وحدثني
عن أهميته الغذائية والطبية ، وكان حديثه متفقاً تماماً مع قراءاتي عن هذا
العشب الهام ، لقد أحضرت لكم بعض البردقوش .

أفتح معكم باب الحوار والحديث ، لن أبخل عنكم بما قرأته في الكتب
وسمعته من الأستاذ رمضان تاجر الأعشاب الطبية .

محمد ، البردقوش من الأعشاب التي تحدث عنها ابن القيم . فقد قال أن
الحديث الذي قيل أنه منسوب إلى الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " عليكم
بالمرزيجوش ، فإنه جيد للخشام أي الزكام " .

لا يعلم مدى صحة هذا الحديث .

ويقول أيضاً أنه ينفع شمه من الصداع البارد الكائن عن البلغم والسوداء
والزكام والرياح الغليظة ، ويفتح السدد الحادثة في الرأس والمنخارين ، ويحلل
الأورام الباردة ، فينفع في أكثر الأورام ويدر الحلمت ، وإذا ضمده مع الخل نفع
في لسعة العقرب ، ودهنه نافع لوجع الظهر والرقبتين .

هذا ما قاله ابن القيم رحمه الله عن البردقوش .

أرى أن الأخ حسين يرفع يده طالباً الحديث .

تفضل يا أخ حسين .

حسين : المردقوش من أهم الأعشاب المسكنة للأعصاب والطارد للأرق
والمخففة للآلام الطمته والمكافحة لانحباس البول واضطراب القصبية الهوائية وآلام
العيون من التصاق الأجفان لذلك يدخل زيتته في صناعة الأدوية المنظمة للدورة
الشهرية وكذلك الأدوية المدرة للطمته ، ويمكن استخدام مغلي النبات بدلاً من
شراء تلك الأدوية الغالية ، فهذا علاج طبيعي بدلاً من الأدوية الكيميائية .

محمد ، مسحوق البردقوش أفضل من معجون الأسنان ، والغرغرة به تزيل

ما بالفم واللسان من ميكروبات وفطريات .

لكنني لاحظت أنه بعد شربه يزداد إفراز العرق .

أتعرفون السبب ؟

إنه يخلص الجسم مما به من سموم من خلال العرق !!

لذلك فهو مطهر للقصبة الهوائية من المواد المخاطية من خلال استنشاق البخار المتصاعد من عليه أو الدخان الناتج من احتراقه وهو أيضًا يعالج الرشح والزكام والنزلات الشعبية عن طريق الاستنشاق أو الشرب .

سالم : البردقوش ينشط الكليتين والرئتين والكبد والحلحال والرحم والمعدة والأمعاء وضعف الشهية .

لذلك أنصحكم جميعًا بتناول البردقوش.

لقد جربته وأتى بنتائج طيبة معي أفراد أسرتي .

اسأل مجرب ولا تسأل طبيب .

علي : وهل يمكن أن ننسى قيمة زيت البردقوش العطري الطيار الذي يتميز بلونه الأصفر الداكن ورائحته القوية المقبولة .

فهذا الزيت مفيد في علاج الطمث وتنظيم الدورة الشهرية وعلاج حالات السعال ونزلات البرد ، كما أنه مذيّب للبلغم وهو مهدئ ومشجع للإفرازات الهاضمة وخاصة إفراز الفراء ، وخافض لضغط الدم ، ومعالج للروماتزم والإمساك .

سالم ، وهل يمكن أن ننسى قيمته الغذائية كأحد التوابل الهامة حيث يدخل في كثير من الوجبات في الشوربات والصلصات لإكسابها طعمًا مميزًا ونكهة طيبة ، ويدخل أيضًا في بعض الصناعات الغذائية وبخاصة صناعة الجبن .

أخيرًا أعتقد أنه قد حان الوقت لإنهاء المنتدى الفكري .

ملخص ما دار في الندوة

البردقوش أو المرْدقوش له أسماء متعددة منها مرزنجوش ، عيسوب ، سمق

ملول ، لزاب .

للبردقوش فوائد متعددة منها .

١. ينفع شمه من الصداع والزكام والرياح الغليظة .
٢. من أهم الأعشاب المسكنة للأعصاب والطاردة والمخففة لآلام الطمث المكافحة لاحتباس البول باستخدام مغلي البردقوش أو زيتته .
٣. البردقوش ينشط الكليتين والرئتين والكبد والحلحال والرحم والمعدة والأمعاء وضعف الشهية .
٤. زيت البردقوش مفيد في علاج الطمث وتخليط الدورة الشهرية وعلاج حالات السعال ونزلات البرد .
٥. مذيّب للبلغم ومهدئ .
٦. مشجع للإفرازات الهاضمة وخاصة إفرازات الصفراء .
٧. خافض لضغط الدم المرتفع .
٨. معالج للروماتيزم والإمساك .
٩. في حالة الأرق تُغلي ٥ جرام من أزهاره مع ٥ جرام من نبات السنبل وأوراق الخس المجفف في لتر ماء ويشرب كأس كبير عن النوم .
١٠. للمرضى والمسنين كفاتح للشهية تغلي ٤٠ جرام من أجزاءه العليا مع لتر ماء في أنية مغلقة وتترك منقوعة لمدة ساعتين ثم تُصفى وتشرب كوب صباحًا ومساءً .

١١. في حالة الزكام والصداع وانسداد الأنف يعصر طازجًا ١٥٠ جرام مع كوب

ماء ساخن ليؤخذ كوب ٢ أو ٤ مرات يوميًا .

١٢. في حالة الروماتزم يطبخ مع حمام ماري ١٠٠ جرام مع نصف لتر زيت

ويدهن به الموضوع بعد الاستحمام .

١٣. في حالات البرد توضع ٤٠ جرام مع ٥ جرام نعناع . ٥ جرام من إكليل

الجبيل في لتر ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة ويحلى بالعسل ويؤخذ كوب ٢ مرات

يوميًا .

نصريات

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

١. البردقوش يسكن الصداع .
٢. البردقوش ضار للدورة الشهرية .
٣. زيت البردقوش مهدئ للسعال .
٤. زيت البردقوش معالج للإسهال .
٥. زيت البردقوش معالج للروماتيزم .
٦. زيت البردقوش يرفع ضغط الدم .
٧. زيت البردقوش يفتح الشهية .
٨. البردقوش يؤدي إلى الأرق .
٩. البردقوش ينشط الكليتين والرئتين والكبد .
١٠. البردقوش مذيّب للبلغم .

الإجابات

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

١٨. الریحان یجلب النوم والراحۃ

كان اللقاء لبنا على شاطئ البحر، وفي هذا الجو الساحر والمناخ المعتدل يجلس هؤلاء الشباب جلسة ثقافية أو وجنة غذائية عقلية سريعة حول موضوع من موضوعات الطب البديل، التداوي الأعشاب .

أمس كان اللقاء بالقرب من ميناء الإسكندرية، واليوم في نفس مكان الأمس .

كان حديث الليلة عن نبات حولي يزرع في الحدائق ضمن نباتات الزينة يكثر زراعته في مصر والشرق الأوسط والمناطق الحارة في أفريقيا وآسيا وجنوب أوروبا، وله فروع كثيرة، متوسط ارتفاعه ١٢٠ سم، أوراقه مسننة الحافة لونها أخضر غامق وأزهارها بيضاء .

أما النوع الثاني منه فهو نبات عشبي، سيقانه حمراء أرجوانية، أوراقه بيضاوية كاملة الحافة، تكثر زراعته في دول حوض البحر الأبيض المتوسط والمناطق الاستوائية في العالم .

ذكر في القرآن الكريم في سورة الواقعة

﴿ فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ ﴿٨٨﴾ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتْ نَعِيمٌ ﴿٨٩﴾ ﴾

[سورة الواقعة: ٨٨-٨٩]

وقد ورد أيضاً في سورة الرحمن وفي قوله عز وجل

﴿ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾ ﴾ [سورة الرحمن: ١٢]

وفي صحيح مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم. " من عرض عليه ريحان فلا يرده ، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة)، فنحن الليلة مع نبات طيب الريح مع الريحان

فما هو الريحان ؟

وما هو الريحان الحلو أو الريحان الأبيض ؟

وما هو الريحان الكافوري أو الريحان الأحمر ؟

ما فوائده ؟

ما قيمة الريحان الطبية ؟

هذا كله موضوع حلقة الليلة .

بدأ الأستاذ علي أكبر الأعضاء سنًا والمشهور له بحب الجميع اللقاء الثقافي والمنتدى الفكري قائلًا .

نحن مع الريحان ، الذي اختصه الله بمنزلة عظيمة ، وكذلك الرسول الكريم حتى أنه وصف ابنته فاطمة الزهراء أم الحسن والحسين وزوجة علي بن أبي طالب بأنها ريحانة أهل الجنة .

لذلك فالحديث عن الريحان الحلو الأبيض والريحان الكافوري الأحمر.

فمن يريد الحديث عن الريحان ؟

تفضل يا أستاذ محمد .

محمد ، قيل عن الريحان في مصادر الطب القديم أن شمه ينفع في الصداع ويجلب النوم ، وبذره مسكن للمغص وحابس للإسهال الصفراوي . مقول للقلب .

ويقول عنه ابن سينا، في القانون أنه ينفع في البواسير ، ومن الدوار
والرعاف ، زهرته منشطة وهاضمة ، وهو أحسن ما يوصى به للمعدة وارتخائها .
سالم ، الريحان الأبيض أو الحلو يستخرج منه زيت مفيد في صناعة أدوية
الهضم والغازات والمغص ، وكذلك إدرار البول ومنقوع الأوراق والأزهار تؤدي نفس
أغراض تلك الأدوية .

محمود ، يمكن أيضًا تحضير نقوعه وذلك بأن تنقع قطع الأوراق والأغصان
الزهرية المجففة في الماء بمعدل ملعقتين من النبات لكل فنجان ماء ، ويترك فترة
كافية ثم يصفى ويؤخذ منه ملعقتان يوميًا على فترات متباعدة ، ويمكن تحلية
الشراب في علاج الكحة والسعال بإضافة عسل النحل ، ويمكن معالجة الجروح به
أيضًا .

كما أن مغلى بذور الريحان علاج للإسهال والدوسنتاريا .
أسامة ، الريحان الكافوري الأحمر يدخل زيتة في صناعة أدوية الروماتيزم
والنقرس والتهاب المفاصل ، ويمكن عمل لبخة من أوراقه لعلاج الالتهابات الجلدية
والتهاب المفاصل .

وله استخدامات محدودة في صناعة العطور ومستحضرات التجميل .

هل هناك معلومات أخرى ؟

من يرغب في تكملة الموضوع ؟

أحمد يرفع يده .

تكلم يا دكتور أحمد .

أحمد ، شكرًا يا أخ أسامة .

الريحان مطيب للحجرات والمنازل برائحته المنعشة الحلبية .

ألم نسمع قول سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم " من عرض عليه ريحان فلا يرده " ألم يسمى السيدة فاطمة الزهراء ريحانة أهل الجنة .

إن الريحان له فوائد طبية عديدة فهو مقو للأعصاب ، طارد للآرق ، نافع في علاج آلام الحيض ، منشط للمعدة ولهذا يتم استحضار مستحضر الحبق أو الريحان من ٢٠ جرام من الزهر والأوراق مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان أرى رغبة الأخ علي في الحديث .

تكلم أيها الأخ الأكبر الأستاذ علي.

علي ، شكرًا يا دكتور أحمد ، آسف للمقاطعة !!

هناك طريقة أخرى للحصول على مستحضر الحبق أو الريحان .

أحمد ، ما هي هذه الطريقة يا أخ علي ؟

علي ، تنقع الأزهار والأوراق في الماء المغلي ، وتؤخذ ملعقة من المغلي وتحل في كوب مملوء بالماء ، وتؤخذ ثلاثة مرات في اليوم .
أكمل حديثك يا دكتور أحمد .

أحمد ، إن هذا المستحلب مفيدًا للأطفال العصبيين أو لا ينامون إلا نادرًا ، وكذلك للدوار والغص والسعال، نسيت أن أقول لكم أنه مدر لحليب المرضع .

علي ، أرى نبات الريحان مزروع في حديقة الميناء، فليأخذ كل واحد ورقة واحدة من ريحان الميناء .

وليكن لقاء آخر إن شاء الله عن نبات آخر .

ملخص ما دار في الندوة

الريحان نبات ينتمي إلى الفصيلة الشفوية . وهو نوعان : الريحان الحلو الأبيض والريحان الكافوري الأحمر . يُذكر اسمه في القرآن الكريم وفي الحديث الشريف .

للريحان فوائد عديدة منها ،

- ١- يستخرج من الريحان الأبيض زيت مفيد في صناعة أدوية الهضم والغازات والمغص وكذلك إدرار البول ؛ ويستخدم منقوع الأوراق والأزهار لتنفس الأغراض بمعدل ملعقتين لكل فنجان ماء ويترك فترة كافية ثم يؤخذ منه ملعقتان يوميًا .
- ٢- يستخدم محلوله في علاج الكحة والسعال بإضافة عسل النحل .
- ٣- يستخدم محلوله في علاج الجروح .
- ٤- يستخدم مغلي البذور في علاج الإسهال و الدوسنتاريا .
- ٥- يستخدم الريحان الكافوري الأحمر في صناعة أدوية الروماتيزم والنقرس والتهاب المفاصل .
- ٦- يمكن عمل لبخة من الريحان الكافوري الأحمر لعلاج الالتهابات الجلدية والتهاب المفاصل .
- ٧- يُستخدم في صناعة العطور ومستحضرات التجميل .
- ٨- يُستخدم نقع الأوراق في الماء المغلي وأخذ ملعقة منه ٣ مرات يوميًا في علاج الأطفال العصبيين أو الذين لا ينامون إلا نادرًا .
- ٩- يُستخدم نفس المنقوع في علاج الدوار والمغص والسعال .

- ١٠- يُستخدم نفس المنقوع في تقوية الشعر ومنح سقوطه وينشط فروة الرأس .
- ١١- الريحان يفيد المصابات بالصرع والاختناق الرحمي .
- ١٢- الريحان مطهر للأمعاء ومسكن للمغص المعدي والانهيار العصبي وآلام
الطمث .
- ١٣- يذكر ابن سينا أنه ينفع في البواسير والدوار والرعاف .
- ١٤- الريحان منبه ، هاضم ، مضاد للتشنج ، نافع للزكام ، مقويًا ، مهدئًا
للتشنجات .

زيت الريحان

- أولاً : ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة :-
- ١- يصنع من الريحان زيت طبي مفيد .
 - ٢- زيت الريحان ضار بالهضم .
 - ٣- زيت الريحان يساعد في علاج المغص .
 - ٤- زيت الريحان يساعد في علاج الدوار .
 - ٥- محلول الريحان يعالج الكحة والسعال .
 - ٦- منقوع الريحان يعالج الأطفال العصبيين .
 - ٧- الريحان خمس أنواع .
 - ٨- الريحان الكافوري لونه أبيض .
 - ٩- الريحان يدخل في صناعة العطور .
 - ١٠- الريحان ضار بالاختناق الرحمي .

الإجابات

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

١٩. البقدونس أو اطقدونس علاج

للالتهابات التدي وأمراض الرضاعة

تجمع مجموعة من شباب القاهرة الذين سافروا لقضاء أجازة الصيف في مدينة الإسكندرية مساء كل ليلة من ليالي إقامتهم هناك . اتفقوا أن يجعلوا من تلك الرحلة سياحة داخلية ، وترفيه ذهني ورياضة بحرية ، وملتقى فكري وثقافي .

جعلوا من النباتات والأعشاب موضوعًا شيقًا لتلك اللقاءات والندوات لذلك كان لقاء تلك الليلة عن نبات معروف من الفصيلة الخيمية ، وهو أيضًا نبات حولي عشبي ، ارتفاعه حوالي ٣٠ سم وأوراقه مفصصة خضراء مركبة ، وأزهاره بيضاء .

من أصنافه ، البلدي الذي تكون أوراقه مفصصة تفصيصًا عميقًا ، أو المجعد وأوراقه قصيرة ومجعدة ، أو الجذر الوتدي ، يحتاج في زراعته إلى المناخ . يحتاج في زراعته إلى المناخ المعتدل في جميع أنواع التربة وخاصة الصفراء لذلك فهو يزرع في معظم دول العالم وخاصة في دول حوض البحر الأبيض المتوسط وشمال أفريقيا .

يوضع على السلطات وتزين به أكالات السمك واللحوم طبعًا عرفناه إنه نبات البقدونس أو المقدونس .

ما هو هذا النبات ؟

ما قيمته الغذائية ؟

لماذا نستخدمه في السلطات ؟

ما أهميته الطبية ؟

هذا هو موضوع حلقة الليلة ،-

لقد بدأ الأستاذ علي وهو أكبر الأعضاء سناً كعادته هذا اللقاء الفكري قائلاً
طلباً كلنا نعرف البقدونس أو مقدونس أو مقديس ، مناً من يستخدمه
في السلطات ومناً من يأكله لقيمته الغذائية ، ومناً من يعرف فوائده العلاجية
فلنفتح باب المناقشة والحوار .

تفضل يا أخ سالم .

سالم ، إن البقدونس يزرع بكثرة في مصر لاحتوائه على الحديد وفيتامين
أ ، ب لفتح الشهية ، تخلط أوراقه مع السلطة الخضراء ويضاف إلى الشورية وبعض
الأطعمة ، كما يستخدم في تزيين أطباق اللحوم المشوية والأسماك المقلية ، ويقدم
مفرومة مع الثوم المحمر على العديد من المأكولات .

إنه يحتاج إلى تربة غنية مفككة رطبة ، وجو معتدل مشمس ويتكاثر
بالبذرة ، ويؤخذ منه ٥ حشات .

علي ، جميل جميل .

نريد أن نتحدث عن أهميته الغذائية والطبية .

تفضل يا أستاذ محمد .

محمد ، شكراً يا أخ علي .

البقدونس غني بكثير من المواد الغذائية ، مثل فيتامين ب أوج وفيتامين أ المعروف أنه فيتامين الخصب للذكور والإناث . وهو أيضًا غني بالكالسيوم والحديد والكبريت والفوسفور .

لذلك فإنه ينشط القوى الفكرية والجسدية والفكرية ، ويحدد الخلايا ويفتح الشهية ، منق للجسم ومصف للدم، مقو للجسم منشط للذهن .

علي : أكمل يا أخ أسامة .

أسامة ، شكرًا شكرًا

إنه مفيد في اضطرابات الدورة الدموية والسيلان الأبيض ويعجل بشفاء السيلان عند النساء .

ولعلاج اضطراب الحيض يتم عمل الآتي :

يغلى ٥٠ جراما من النبات جذوره أو أوراقه أو بذوره في لتر ماء لمدة خمس دقائق أو ينقع لمدة ربح ساعة .

ويشرب من المغلي أو المنقوع كوبان يوميًا لعلاج اضطراب الحيض والرمل البولي والملاريا .

سعيد ، إنه طارد للديدان .

ويتم ذلك من خلال غلي قبضة من البقدونس وما يعادلها من الكرفس وأيضا من البنفسج في كوب ماء ويشرب صباحًا على الريق .

أسامة ، أنه يستخدم كغسيل مهبلي لعلاج السيلانات المهبلية وذلك بغلي ١٠٠ جرام من البنور في لتر ماء ويغسل به .

علي ، هو علاج شاف للقروح والجروح والأورام والآلام العصبية .

ويتم ذلك بهرس الأوراق وتستعمل لعمل كمادات مطهرة وشافية بإذن الله
وتستعمل أيضًا تلك الكمادات على الثدي لعلاج التهابات الثدي وأمراض الرضاعة
سعيد ، وهل يمكن أن ننسى أهمية زيت بذور البقدونس إنه يستعمل
لعلاج الضعف الجنسي واضطراب الحيض والحمى .

محمود ، زيت البقدونس مسكن لاضطرابات الجهاز الهضمي ومنشط
للدورة الدموية وعلاج آلام اضطرابات الدورة الشهرية .

علي ، علاج مفيد للكدمات والتواء المفاصل وذلك بعمل لبخة من مهروس
البقدونس ويستخدم مشروبه كغسيل لعلاج البثور والنمش في البشرة .

سالم ، إنه مفيد في نظافة البشرة وتجميلها، طبعًا كلنا نريد أن نعرف ذلك
لنستغنى عن الكريمات !!

يتم ذلك من خلال غلي قبضة من البقدونس في لتر ماء ويغسل به الوجه
صباحًا ومساءً لمدة أسبوع ، مع ملاحظة استخدام المغلي فاترًا .

علي ، طبعًا يتم إعداد مشروب البقدونس إما مغليًا بوضع نصف ملعقة
من البقدونس لكل كوب ماء لفترة وجيزة ، ثم يترك ليبرد ثم يصفى ويشرب منه
نصف كوب أو كوب في اليوم .

أما الشراب المنقوع فتتقع ملعقة منه لكل كوب ماء ويترك ليبرد ثم يصفى
ويشرب منه .

هذا النبات المعقد الأعراض ومنها أيضًا تنشيط وظيفه الكبد والطحال
ومعالجة اليرقات بأخذ ٧٥ جرام من عصيره في لتر ماء ويشرب يوميًا ، وكذلك
في علاج أمراض النساء والدورة الشهرية والأمراض البولية والتناسلية .

ملخص ما دار في الندوة

البقدونس أو المقدونس أو معدنوس له فوائد كثيرة منها ،

• مطهر للمسالك البولية والتناسلية وأمراض النساء والحملث والدورة الشهرية والسيلان بوضوح ٥٠ جرام منه في لتر ماء لمدة ٥ دقائق أو نقعها لمدة ربع ساعة ويشرب كوبان يوميًا .

• يستخدم المنقوع في علاج اضطرابات الحيض والرمل البولي والملازيا .
• طارد للديدان بغلي قبضة بققدونس ومثلها كرفس وبنفسج في كوب ماء يشرب على الريق .

• غسيل مهبطي لعلاج السيلان المهبطي بغلي ١٠٠ جرام من البقدونس في لتر ماء ويغسل به .

• علاج شاف للقروح والجروح والأورام والالام العصبية وذلك بهرس الأوراق وتستعمل كمادات مطهرة ، وتستعمل تلك الكمادات في علاج التهابات الثدي وأمراض الرضاعة .

• يستعمل زيت بذور البقدونس في علاج الضعف الجنسي واضطراب الحيض والحمى .

• يستعمل زيت البقدونس كمسكن لاضطرابات الجهاز الهضمي .

• يستعمل زيت البقدونس كمنشط للدورة الدموية .

• لبخة من مهروس البقدونس مفيدة في علاج الكدمات والتواء المفاصل .

• مشروب البقدونس غسيل لعلاج البثور والذمش في البشرة .

• البقدونس مفيد في علاج ونظافة البشرة وتجميلها من خلال غلي قبضة
بقدونس في لتر ماء ويغسل به الوجه صباحًا ومساءً لمدة أسبوع ويتم ذلك
باستخدام المحلول فاترًا .

• منشط للكبد والطحال ومعالجة اليرقان بأخذ ٧٥ جرام من عصيره في لتر ماء
ويشرب يوميًا .

• إذا دهن عصيره مع الخل النباتي يقي من لسعات الحشرات .

التصريفات

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة .-
- ٢- البقدونس ضار بأمراض النساء .
 - ٣- البقدونس مطهر للأمراض الجلدية والتناسلية .
 - ٤- البقدونس يعالج الطمث والدورة الشهرية .
 - ٥- البقدونس يستخدم غسيل المهبل .
 - ٦- البقدونس ضار بالالتهابات والحروق .
 - ٧- البقدونس يستخدم في علاج الالتهابات .
 - ٨- البقدونس يستخدم في علاج الضعف الجنسي .
 - ٩- البقدونس يكمل الكبد .
 - ١٠- البقدونس يقي من لسعات الحشرات .
 - ١١- البقدونس طارد للديدان .

الإجابات

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

٢٠. الجزر : ملك الخضروات

اعتاد مجموعة من شباب القاهرة الذين تجمعهم صلوات من الصداقة والزمالة بالدراسة أو العمل أو السكن على السفر خلال شهر يوليو وكل عام إلى مدينة أو أكثر المدن الساحلية . كان اللقاء الأول في عروس البحر المتوسط وثاني مدن مصر أهمية بعد القاهرة .

لقد اتخذوا من المصيف سياحة داخلية للتعرف على مدن مصر ومصايفها وسياحة رياضية ترفيهية لممارسة الألعاب الرياضية وخاصة رياضة العوم والسباحة . وأيضًا سياحة ذهنية وفكرية وثقافية ، فالقراءة غذاء العقل والروح معًا من هذا المنطلق كانوا يلتقون كل مساء يتحاورون ويتناقشون ، يتفقون ويختلفون في لقاء ثقافي ومنتدى فكري حول نبات أو عشب له قيمته كغذاء ودواء كطب طبيعي بديل ، كعودة إلى الطبيعة وطب الأعشاب .

كان لقاء الليلة عن أحد الخضروات الرخيصة الثمن ، العظيمة القيمة والفائدة ، يلقب بملك الخضروات !!

عرفه الإنسان منذ أقدم العصور ، ودارت حوله القصص والأساطير تحدث عنه الأطباء القدامى ، وذكره ابن سينا في القانون أنه يفيد في علاج السعال والقروح ، وقال عنه داود الأنطاكي في التنكرة أنه يقطع البلغم وينفع أوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والاستقصاء ويدر البول ويفتت الحصى ويهيج الباه .

أعتقد أننا قد عرفنا من هو ملك الخضروات !!

إنه الجزر ، وهو نوعان أحمر وأصفر ويتميز الأول بقيمته السكرية العالية أما الثاني فهو غني بالعناصر الغذائية الضرورية للجسم.

لقد تحدث الأستاذ علي أكبر الحاضرين سناً قاتلاً ،

نحن مع ملك الخضروات مع الجزر الذي نتناوله أكلًا أو شربًا أو مربي .

نفتح باب الحوار والمناقشة .

احمد ، الجزر غذاء جيد للأطفال .

إنه يزيد نمو الطفل لأنه يحتوي على فيتامين أ ، ب ، ج ، وأيضًا غني

بالكبريت والفسفور والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد .

محمد ، يؤكد صحة قولك يا دكتور أحمد ، أنه يقال عن الجزر أنه يُجيب

فتناول عصير الجزر يجعل الشخص لطيفًا وحسن الخلق فيحبه الناس لما فيه ممن

بوتاسيوم مغذي للدم ، لأن نقص البوتاسيوم يجعل الإنسان عصبيًا قلقًا سريع

الإعياء كثير النوم ، ومع ذلك يجب عدم الإفراط في تناول عصيره .

احمد ، أريد أن أضيف أيضًا إلى أهميته للأطفال أنه يعالج ويمنع لين

العظام بشرب بعض ملاعق من عصيره يوميًا بعد الشهر الرابع من الولادة

وهو أيضًا يعالج السعال ، وأيضًا يقدم حساء الجزر بطبخه على نار هادئة لمدة

ساعتين ، بنسبة كيلو جزر لكل لتر ونصف ماء ويضاف إليه ٣ جرام ملح ويقدم

للطفل بدلًا من الحليب فهو مفيد لعلاج إسهال الأطفال وفي تطهير الأمعاء من

الديدان والجراثيم .

سعيد ، الجزر يعالج القروح والتسلخات .

ويتم ذلك كمية من عصيره مع ٨ أضعافها من مسحوق الفحم ويترك المزيج

لمدة ٢٤ ساعة ليتخمر قبل الاستعمال .

ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر يوميًا فوق القروح والتسلخات .

كما تعالج التسلخات عند الأطفال بتليخها بالجزر المبثور الطازج .

سالم ، الجزر يعالج نقص الكالسيوم في الجسم .
نعم لأنه العصير يعدل من إفرازات السكر في الجسم ويعيد إليها توازنها .
هاني ، الجزر مدر للبول وقاتل للديدان و مطهر للأمعاء عند الأطفال بإعطاء
الحلقل جزره طازجة يوميًا لمدة ثلاثة أسابيع .
محمد ، العصير النقيّ عظيم الفائدة إذا أخذ على الريق لأنه ينظم
عمل الأمعاء .

هو يحفظ أيضًا الكبد ويقوي البصر ويحافظ على العيون .
لذلك فقد ظهرت في الدول المتقدمة بودة الجزر معبأة في كبسولات يمكن
تناولها بجرعة ماء في أي وقت وبذلك تؤدي نفس قيمة وفائدة الجزر .
أرى رغبة الأخ سالم في الكلام .
إنه يرفع يده طالبًا الحديث .
تكلم يا أخ سالم .

نحن جميعًا لك منصتون : تفضل تفضل
سالم ، يوجد حاليًا في الأسواق أنواع من المساحيق ، أقصد مساحيق
تجميل ونضارة البشرة ، هذه المساحيق تقوم أساسًا على الجزر .
علي ، فلنزرع الجزر كثيرًا في بلادنا .
إنه ملك الخضروات ، فهو يزرع في معظم بلدان العالم وهو يزرع
في مصرنا الحبيبة .

إنه يحتاج إلى جو معتدل يميل إلى البرودة ، يحتاج أيضًا إلى تربة خصبة
مفككة جيدة الصرف خالية من الأملاح الضارة .
أعتقد أنه حان وقت انتهاء اللقاء .

ملخص ما دار في الندوة

الجزر نوعان ، أحمر غني بقيمته السكرية العالية ، والأصفر غني بالعناصر الغذائية الضرورية للجسم ، فهو بحق ملك الخضروات .

للجزر فوائد متعددة منها ،

◦ غذاء جيد للأطفال لاحتوائه على فيتامين أ ، ب ، ج وأيضا غني بالكبريت والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد .

◦ الجزر مُحِبب لأنه مغذي للدم لما فيه من بوتاسيوم .

◦ الجزر يمنع لين العظام بأخذ ملعقة للأطفال بعد الشهر الرابع من الولادة .

◦ الجزر يعالج السعال .

◦ يقدم حساء الجزر بطبخه على نار هادئة لمدة ساعتين بنسبة كيلو جزر لكل لتر ونصف ماء ويضاف إليه ٣٠ جرام ملح ويقدم للطفل بدلا من الحليب فهو يعالج الإسهال ويطهر الأمعاء من الديدان والجراثيم .

◦ الجزر يعالج القروح والتقيحات وذلك بوضع كمية من عصير مع ٨ أضعافها من الفحم ويترك المزيج ٢٤ ساعة حتى يتخمر قبل الاستعمال ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر يوميا على القروح والتسلخات .

◦ الجزر يعالج نقص الكالسيوم في الجسم والذي يؤدي إلى التعب وكثرة النوم وعصبية المزاج وضعف الرؤية وضعف السيقان .

- عصير الجزر يفيد مرضى السكر لأنه يعدل من إفرازات السكر في الدم .
- الجزر مدر للبول وقاتل للديدان ومطهر للأمعاء عند الأطفال .
- عصير الجزر النقي إذا أخذ على الريق لأنه يظهر الكلى ويعطي الوجه لونا مشرقاً .
- عصير الجزر النقي ينظم عمل الأمعاء .
- عصير الجزر يحفظ الكبد ويقوي البصر ويحافظ على العيون .

الجزر يابسة

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة ، -
- ١- الجزر يضر العيون .
 - ٢- الجزر يعالج القروح والتسلخات .
 - ٣- الجزر غير مفيد للأطفال الرضع .
 - ٤- الجزر يعالج لين عظام الرضع .
 - ٥- عصير الجزر مفيد لمرضى السكر .
 - ٦- عصير الجزر ينظم عمل الأمعاء .
 - ٧- عصير الجزر يحفظ الكبد .
 - ٨- الجزر يؤدي إلى نقص الكالسيوم في الجسم .
 - ٩- توجد مساحيق تجميل ونضارة البشرة من الجزر .
 - ١٠- الجزر أسوء الخضروات .

الإجابات

٢- صح

٤- صح

٦- صح

X-٨

X-١٠

X-١

X-٣

٥- صح

٧- صح

٩- صح

٢١. أم الألف ورقة أو أخيليا

مفيدة في حالات النزيف الداخلي:

سافر مجموعة من شباب القاهرة من الإسكندرية إلى رأس البر بعد أن قضا أسبوعاً هناك .

التقى هؤلاء الشباب مع عدد من زملائهم بالمحافظات المختلفة ، عرضوا عليهم فكرة المنتدى الثقافي الليلي ، فسروا بذلك وقرروا الاشتراك فيه .
وفي مساء وعلى شاطئ ١٠١ اجتمع هؤلاء الأبناء المثقفين من مختلف المهن والحرف والتخصصات لمواصلة مناقشة أحد النباتات كغذاء ودواء .

قال أحدهم نريد أن نتحدث الليلة عن نبات اسمه أم الألف ورقة أو أخيليا

ما هو هذا النبات ؟

لماذا سمي بهذا الاسم ؟

أين يزرع ؟

ما فوائده الغذائية ؟

ما قيمته الطبية ؟

هذه الأسئلة وغيرها موضوع حلقة الليلة .

بدأ الأستاذ على أكبر الحاضرين سناً حلقة المناقشة والبحث قائلاً ،

نحن نرحب في بداية الحلقة بإخواننا الشباب من محافظات القليوبية

والمنوفية والغربية الذين انضموا إلى اللقاء اليومي .

فمرحباً بهم أخوة أعزاء متحابين .

لقاؤنا الليلة عن نبات أسمه عجيب فيقال عنه أم الألف ورقة .

من يعرف لماذا سمي هذا النبات بهذا الاسم ؟

باسم : يقال عنه أم الألف ورقة ليس لأن به ألف ورقة ولكن لكثرة

وتعدد أوراقه .

حاتم ، إنه أيضًا حشيشه الجوع لأن الرحالة قديمًا كانوا يعتمدون

عليه في غذائهم .

باسم ، لقد ذكر في بعض الكتب القديمة باسم حزنبل ، وهذا الاسم ليس

صحيحًا أو دقيقًا حيث يطلق على نباتات كثيرة .

علي ، نكمل حديثنا عن أم الألف ورقة أو أخيليا أو حشيشه الجوع .

إنه نبات عطري معمر من الفصيلة المركبة يقال عنها كما ذكرنا

أخيليا أو إكيليا .

يكثر زراعته على جوانب الطرق الزراعية والبرية وفي المسطحات الخضراء

والجزء المستخدم منه هو الأزهار والأوراق والأجزاء الهوائية من النبات .

أرى رغبة الأستاذ سامي في الحديث .

مرحبًا بك يا أستاذ سامي في الملتقى الفكري .

تفضل يا أستاذ سامي تكلم .

فنحن لك مرحبون ولكلامك منصتون .

سامي ، شكرًا يا أستاذ علي .

نبات الألف ورقة يبدو كأنه أيضًا ذو الألف فائدة فله فوائد ومنافع كثيرة فهو يحتوي على زيوت طيارة وأيضًا يحتوي على مادة الكامازولين الهامة ومداد أخرى دابغة ومنقية للدم وتوقف النزيف ومسكنة للتشنجات .

وبه مواد معرقة ومنبه ومقوية للمعدة .

باسم ، حديثك مفيد يا أخ سامي .

أريد أن أضيف أن الزيوت المستخرجة من بذوره تعيد في علاج الصداع كما أن أوراقه تستعمل كمدررة للبول ولبخة لعلاج الطفح الجلدي .

وهو مفيد في علاج بعض حالات النزيف عند مرضى البول السكري .

سالم ، تكلمة لحديث الأخ باسم .

فإننا نحصل على عصيره الهام إما بالغلي في الماء بمعدل ملعقتين لكل كوب من الماء .

ويمكن الحصول عليه أيضًا بنقع أجزاء النبات في ماء مغلي بمعدل ملعقة من هذه الأجزاء لكل كوب من الماء ، وينقع لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب منه كويًا يوميًا .

هذا ما أردت قوله بالنسبة لكيفية الحصول على عصير هذا النبات الشافي .

محمد ، إنه مقو عام ، ويزيد مناعة الجسم في مقاومة الأمراض لذلك أنصح

كل من يشكو من الضعف أو قلة المناعة بتناول هذا البلسم الشافي .

علي ، نسيتم أنه مفيد جدًا في حالات النزيف الداخلي مثل حالات

النزيف المعوي والبصاق الدم والبول السكري والنزيف المصاحب للربو ، وزيادة معدل الطمث ونزيف الأنف المعروف بالرعاف .

أحمد ، تأكيدًا لكلامك يا أستاذ علي يسمون هذا النبات أحيانًا باسم *Nose bleed* أي نزيف الأنف .

إنه أيضًا مفيد في علاج اضطرابات الدورة الدموية وعلاج الذبحة الصدرية وآلامها الممتدة إلى الكتف والساعد .

وبالمناسبة لقد استخدمته في علاج نزيف البواسير وحقق نتائج طيبة .
أريد أن أضيف إلى كلام الأخ سالم عن كيفية الحصول على العصير أو المستحلب بأنه يمكن إضافة ملعقتين منه إلى الحليب الساخن أو مرق اللحم ويشرب صباحًا قبل الأكل لمدة شهر أو شهر ونصف .

ويجنز المستحلب بإضافة ملعقة كبيرة من مسحوق العشب لكل فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان ويشرب منه كوب أو كوبان يوميًا .

ياسر ، إنه طارد للغازات ، معرق ، مدر للصفراء ، فاتح للشهية .
تامر ، يفيد المشروب في علاج الجروح والتقيحات الجلدية وتشقق حلمة الثدي .

يستخدم أيضًا غرغرة أو مضمضة لعلاج التهابات الفم واللثة .
ألست معي أنه يستحق أن يقال عنه أنه ذو الألف فائدة .
علي ، أعتقد أننا قد عرفنا فوائد هذا النبات العجيب .
فإلى لقاء قادم إن شاء الله .

ملخص ما دار في الندوة

- تعتبر أم الألف ورقة أو أخلية ريشية أو حشيشه الجوع من النباتات العطرية المعمرة لها فوائد عديدة واللوان عديدة ففيها الأبيض والأحمر والوردي من فوائدها .
- تقطع النزيف ومسكنة للتشنجات بما تحتويه من مواد دابغة ومنقية للدم.
- مقوي عام ويزيد من مناعة الجسم في مقاومة الأمراض ونقص المناعة من خلال عصيره بغلي ملعقتين لكل كوب ماء ، أو نقهه في ماء مغلي ملعقة لكل كوب مغلي لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب كوبًا يوميًا .
- مفيد في حالات النزيف الداخلي المعدي والبصاق المدمم والبول السكري ونزيف اليواسير ونزيف الأنف (الرعاف) لذلك يسمونه *Nose bleed*
- مفيد في علاج اضطراب الدورة الشهرية والطمث .
- مفيد في علاج اضطراب الدورة الدموية وعلاج الذبحة الصدرية وآلامها الممتدة إلى الكتف والساعد .
- مكافحة حب الشباب وتقنية البشرة الدهنية بنقع ٥٠ جرام في لتر ماء مغلي لمدة ربع ساعة ليؤخذ منه كوب ٢ مرات يوميًا بين أوقات الطعام ، وفي حالة حب الشباب يضاف أيضًا غسل المكان بالمستحضر مرتين يوميًا .
- تسكين آلام المفاصل تعصر البينة غضة ويضاف لها زيت الزيتون ويدلك بها الألم .
- من أجل تسكين آلام اليواسير تغلي ٦٠ جرام من البينة جافة في ٢ لتر ماء ليجلس فيه المريض .

- من أجل علاج التهاب الخلايا والأنسجة في المخدين والزنديين والبطن وغيرها تنقع ٥٠ جرام من ألبنته جافة في لتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة ليشرب كوب ٢ مرات يوميًا الأول على الريق والثاني والثالث بين الوجبات .
- من أجل مساعدة سريعة إنبات شعر الرأس تنقع ٥٠ حرام من الأزهار والنبات الجاف في لتر ماء مغلي لمدة ربع ساعة وتفرك وتحلل فردة الرأس بمقدار نصف كوب في الصباح .
- إنه مفيد للمعدة والأمعاء والكبد والمرارة واضطرابات الجهاز الهضمي وطاردة للغازات ، مدر للصفراء ، فاتح للشهية ، معرق.
- مفيد في علاج الجروح والتقيحات وتشقق حلمة الثدي .
- غرغرة ومضمضة لعلاج التهابات الفم واللثة .

النزيفيات

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة .
- ١ - أم الألف ورقة أو أخيليا غير مفيدة .
 - ٢ - أم الألف ورقة تسبب النزيف .
 - ٣ - أم الألف ورقة علاج للذبحة الصدرية والدورة الدموية .
 - ٤ - أم الألف ورقة تسبب البواسير .
 - ٥ - أم الألف ورقة تفيد حالات النزيف .
 - ٦ - أم الألف ورقة مقوي عام وتزيد المناعة ضد الأمراض .
 - ٧ - أم الألف ورقة فاتحة للشهية ومفيدة للمعدة .
 - ٨ - أم الألف ورقة تستخدم غرغرة للحم .
 - ٩ - أم الألف ورقة تسبب الجروح والتقيحات .
 - ١٠ - أم الألف ورقة تعالج النزيف عند مرض البول السكري .

الإجابات

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

٢٢. الزعر طارد للديدان

ومعالج للساري

التقى مجموعة من شباب القاهرة بزملائهم من محافظات القليوبية والغربية والمنوفية .

كان اللقاء في مصيف رأس البر وفي شارع ١٠١ . قضاوا فترة الظهيرة بالحر يسبحون ويعومون ، وفي المساء كان اللقاء المعتاد ، والمنتدى الفكري والثقافي المعهود حول أحد النباتات أو الأعشاب الطبية .

لقاء الليلة حول نبات أو عشب معمر يصل إرتفاعه من ٢٠ إلى ٤٠ سم مسافة مربعة مغطاة بشعيرات بنية أو حمراء ، وأوراقه مغطاة أيضاً بشعيرات انهارت زرقاء اللون توجد في عنقايد .

له استعمالات عديدة في تنسيق الحدائق والشرفات والنوافذ والأصص لرائحته العطرية الجميلة ، ويستخدم أيضاً كتوابل فوق اللحوم والبيض والجبن والأسماك والدواجن .

ويستخدم كذلك طبياً في مجالات عديدة ومنها أنه طارد للديدان وهو نوعان ، إنه الزعتر ، الزعتر العادي و الزعتر البري .

ما هو الزعتر أو الصعتر أو العيسوب أو ريحان داود أو لزاب .

لماذا يسمى بالنمام أو نمام الملك ؟

ما أنواعه ؟

أين يزرع ؟

ما شروط نجاح زراعته ؟

هذه الأسئلة وغيرها موضوع لقاء الليلة .

بدأ الأستاذ علي أكبر الحاضرين سناً للقاء قائلاً :

نحن مع نبات من الفصيلة الشفوية يكثر زراعته في دول البحر الأبيض المتوسط والسواحل الشمالية لقارة إفريقيا وجنوب شرق آسيا موطنه الأصلي جنوب أوروبا .

الأجزاء المستخدمة منه هي الأجزاء الهوائية وبخاصة الأوراق والأزهار .
محمد ، لقد عرف الزعتر منذ زمن بعيد ، أدرك السابقون أهميته العلاجية .

تحدث عنه داود الأنطاكي في تذكرته ، إن طليخه مع التين والتمر والزبيب والعناب والعسل يعالج الربو والسعال وعسر التنفس .

والزعتر مع الجبن الطري من أفضل الأغذية لمن يريد تسمين البدن هاني ، وقال عنه ابن العطار ، إذا وقع مع الخل لطف اللحوم الغليظة، فهو هاضم للطعام الغليظ ، طارد للديدان ، يدر البول والحيض ، ويذهب بالأمغاص وينقي المعدة والكبد والصدر ، ويحسن اللون ، ومضغة ينفع من وجع الأسنان .

محمود ، يجب أن نعرف كيفية تحضير منقوع الزعتر .

يتم ذلك بنقع حوالي نصف ملعقة من النبات المقطع الطازج أو ملعقة واحدة من النبات المجفف في نصف كوب ماء لمدة ٥ دقائق .
يمكن أن نأخذ من المنقوع في علاج كثير من الأمراض .

سالم ، إنه يعالج حالات الروماتيزم والتواء المفاصل وذلك من خلال حمام الزعتر .

ويتم حمام الزعتر وذلك بإضافة كمية من مغلي أوراق وأزهار النبات إلى ماء الحمام .

أشرف ، جميل جميل

إن والدي يشكو من آلام الروماتيزم

سأقوم بإعداد حمام الزعتر لعلاجه .

لقد استخدم والدي دواء الروماتيزم لمدة طويلة .

ونحن نعرف أضرار دواء الروماتيزم ، حيث تؤثر تلك الحبوب على الجهاز الهضمي .

لذلك فإن استخدام حمام الزعتر سيحل تلك المشكلة .

أحمد ، الزعتر يفيد في علاج كثير من مشاكل الجهاز الهضمي

مثل التهاب المعدة والأمعاء والانتفاخ والشعور بامتلاء البطن .

أعتقد يا أخ أشرف أنك يمكنك الاستفادة والدك من الزعتر في علاج

ما أفسده حبوب الروماتيزم بالنسبة للجهاز الهضمي بالإضافة إلى حمام الزعتر

المفيد في علاج الروماتيزم .

باسم ، الزعتر قاتل للديدان والفطريات المسببة للأمراض الجلدية .

ياسر ، إنه منخلف لعشر الرأس من القمل .

هانبي ، وهل يمكن أن ننسى فائدته في علاج القصبية الهوائية والالتهاب

الشعبي . وحالات السعال الديكي ، تحدث يا دكتور أحمد ، أرى رغبتك في الكلام .

أحمد ، شكراً يا أخ هاني

أريد أن أتحدث معكم عن زيت الزعتر أو ثيمول .

إنه زيت طيبار أصفر ، قوي الرائحة ، حريف ناتج عن تقطير الأوراق والقمم

الزهريّة لنبات الزعتر .

لهذا الزيت فوائد عديدة منها ،

إنه يفيد في حماية وتنظيف الفم والأسنان ؛ لذلك فإنه يدخل في صناعة

معاجين الأسنان وأدوية علاج الفم والتهابات اللثة .

للزيت تأثير فعال في طرد الديدان من الأمعاء لذلك فإنه يدخل ضمن

الأدوية الطاردة لديدان الإنكلستوما والإسكارس والطفيليات .

وهو يدخل أيضاً في تحضير أدوية الكحة والسعال والبلغم ، وأيضاً في تحضير

أدوية الجهاز الهضمي والأدوية المهدئة والطاردة للغازات .

وأخيراً في علاج وتنظيف الجروح والتقيحات لقدرته على قتل الفطريات

المسببة لها ، فهو يدخل في تحضير المراهم الجلدية والجرعة تكن نقطتان أو ثلاثة

على قطعة من السكر مرتين أو ثلاث يوميًا .

علي ، إنه يدخل في التوابل على اللحوم والأسماك والدواجن والشوربة

والمحشيات والجبن لقيمته في الهضم ورائحته العطرية الجميلة .

أعتقد أن الوقت قد حان لنهاية اللقاء .

ملخص ما دار في الندوة

- الزعتر أو الصعتر أو العيسوب أو ريحان داود بلغة العطارين ، لزاب عن أهل اليمن له فوائد كثيرة منها ،
- مغلي مائة مع التين والزبيب والتمر والعناب والعسل يعالج الربو ويهدئ النزلات الشعبية .
 - الزعتر على الجبن الطري يسمى البدن .
 - الزعتر مع الخل يهضم الطعام الغليظ ، طارد للديدان ، يدر البول والحيض ويذهب المغص وينقي المعدة والكبد والصدر ويحسن اللون .
 - منقوع ملعقة واحدة من النبات المجفف في نصف كوب ماء لمدة ٥ دقائق يعالج كثير من الأمراض فهو مقو عام ومدر للطمث والبول والعرق ومنبه للذاكرة ومقو للمعدة .
 - حمام الزعتر وذلك بإضافة كمية من مغلي أوراقه وأزهاره إلى ماء الحمام يساعد في علاج الروماتزم والتواء المفاصل وتسكين آلام الحيض وتنقية الجلد .
 - الزعتر يعالج مشكلات الجهاز الهضمي مثل التهاب المعدة والأمعاء والانتفاخ والشعور بامتلاء البطن وهو فاتح للشهية وطارد الرياح .
 - الزعتر قاتل للديدان والفطريات المسببة للأمراض الجلدية .
 - يفيد في الأمراض النفسية والوساوس فيؤخذ قبل النوم فيعطي نومًا مريحًا

- يعيد في علاج الأمراض الصدرية فيؤخذ شرابه بعيداً عن أوقات الطعام
لعلاج القصبة الباردة ١- نبات شعبي والسعال الديكي .
- الزعتر غسولاً للرأس فيمنع تساقط الشعر وينشط إنباته ويقتل القمل بغلي
٤٠ جرام في لتر ماء لمدة ١٠ دقائق ، ذلك به فروه الشعر بعد تصفيته .
- الزعتر منبه للذاكرة
- زيت الزعتر يفيد في حماية وتنظيف الأسنان ، وله تأثير في طرد الديدان من
الأمعاء .
- زيت الزعتر يخفف الجروح والتقيحات لقتله الفطريات .

الزيتون

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة .
- ١- الزيتون يساعد على النحافة .
 - ٢- الزيتون طارد للديدان وقاتل للفطريات .
 - ٣- الزيتون يسبب الروماتيزم .
 - ٤- الزيتون يعالج التواء المفاصل .
 - ٥- الزيتون يسبب القلق والوساوس .
 - ٦- الزيتون يعالج أمراض الجهاز الهضمي .
 - ٧- الزيتون يساعد على الهضم .
 - ٨- الزيتون يعالج آلام الطمث .
 - ٩- الزيتون يضعف الشعر .
 - ١٠- الزيتون ينبه الذاكرة .

الإجابات

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

٢٣. السلق : ملين ومعالج للقولون

قام مجموعة من شباب مصر الذين جمعهم قضاء بعض أيام في مدينة رأس البر هرباً من شدة حرارة شمس الصيف الشديدة .
لقد جمعهم أيضاً حب القراءة وحب الكتب والمكتبات ومراكز المعلومات والإنترنت .

لذلك فقد قرروا عقد ندوة ليلة عن أحد النباتات أو الأعشاب كغذاء ودواء .
لقد اتجه كثير من الأفراد والجماعات في كل دول العالم المتقدمة والنامية إلى استخدام تلك النباتات والأعشاب كدواء وليس فقط كغذاء .
لقد قاموا بجولة في تلك المدينة الجميلة التي تتحسن عاماً بعد عاماً .
وفي المساء التقوا جميعاً لتناول وجبة العشاء ؛ إنها وجبة غذائية عقلية سريعة حول نبات شبيه بالسبانخ إنه السلق أو السلك كما نسميه ، ويسمونه سكان المغرب هيطل ، أما بلاد الشام فيقولون عنه ليدان أو سلق .

فما هو السلق أو السلك أو هيطل أو ليدان ؟

أين يزرع ؟ ما شروط زراعته ؟

هل يأكله الناس ؟ ما قيمته الغذائية ؟

ما فوائده العلاجية ؟

هذه الأسئلة وغيرها موضوع ندوة الليلة .

بدا الأستاذ على أكبر الأعضاء سناً الندوة قائلاً:-

نحن مع نبات بري ، وهو أيضاً يُزرع ليأكل ، إنه يشبه نبات السبانخ

قد لا يعرفه الكثير منكم .

هل يعرفه أحد منكم ؟

أحد ، نعم .. نعم .

لقد كنت في سوق الخضار ، ووجدت سيدة تشتري سبانخ ، سمعتها تقول لبائع الخضار إنها ليست سبانخ إنها سلق .

سألتها ما هو السلق ؟

قالت ، إنه نبات يشبه السبانخ .

علي ، حقا يا دكتور أحمد إنه السلق أو السلك .

إنه يزرع للحصول على أوراقه الخضراء الداكنة ، وهو يحتاج إلى جو معتدل ويفضل زراعته في التربة الصفراء الثقيلة .

والسلق البلدي أكثر الأصناف انتشارًا ، نباتاته قوية ، أوراقه يتراوح طولها ما بين ٣٠ إلى ٤٠ سنتيمترا ، وهناك أيضا السلق السويسري وأوراقه مجمدة عريضة وخضراء داكنة ، يستخدم للطهي ، أما السلق المسمى سلق هوايت سلفر فهو أبيض محضر .

أعتقد أننا قد عرفنا هذا النبات وأنواعه

لكننا نريد أن نعرف قيمته وأهميته .

أسامة ، السلق نبات له قيمة غذائية كبيرة ، فهو يحتوي على فيتامين أ ، ج كما أنه غني بالحديد والكالسيوم لذلك فهو يوصف للمصابين بفقر الدم .

ويتم طبخه لهم مع اللحم المفروم مرتين أسبوعيًا .

إنه أيضًا طعام الفقراء فهو أيضًا نبات بري ، وشمه رخيص جدًا .

نريد أن نعرف قيمته الطبية .

فهل يمكن أن نعرفها يا دكتور أحمد ؟

أحمد ، معالج للامساك والبواسير والأمراض البولية والجلدية ويتم ذلك بغلي كمية من أوراقه حوالي ٣٥ جرامًا من السلق في لتر ماء للحصول على مشروبه

الشافى وبمكّن اسآءءءام هءا المعلى لعمل كماءاء لآءءءف الآم البواسفر وعلاآ
الآروف والقروف والأورام .

أرى رعبة الأستاذ هانى فى الآءءء .

آفضل فى أستاذ هانى .

هانى ، شكرًا فى ءكآور أحمد

قفل أفضًا أنه علاآ شافى لكسل الكء وءلك بوضع ١٥ آرامًا من معلى

السلق فى لتر ماء كشراب فشربه المررض .

أعرف أفضًا أنه معالآ للامساك لأنه ملن ، وهو مءر للبول .

سالم ، إنه فستعمل كماءاء لعلاآ آءقان البواسفر المآهبة وءلك بعلى

كمفة الأوراق فى الماء على نار هاءئة لءة ربع ساعة ، آم آفرم هءة الأوراق آءى

نآصل على عآبنة آسآءءم هءة العآبنة فى عمل الكماءاء ، وآوضع ساآءة

بءرآة فمكن آءمالها على المكان المصاب .

مآمء ، آسآءءم نفس العآبنة فى عمل كماءاء وبراهم فى آالاء

الآروف والآقرآاء الآلءفة .

آامر ، هل فمكن اسآءءءام نفس العآبنة فى علاآ الآروف ؟

سالم ، نعم ... نعم

فى آالاء الآروف البسآءة ، فمكن اسآءءءام العآبنة بعء آبرفءها ، وآربط

بآءعة من الشاش النطفف فوق المكان المصاب ، فآم آعبفرها عءة مرات فومفًا .

وطبعا مشروبه مففء لمرضى القولون آآء فسكن آقلصائه ففمنع آكوفن

الآازاء فى المعءة والأمعاء .

على ، أعتقء أننا قء عرفنا قفمة السلق الآذائفة والآبفة .

ملخص ما دار في الندوة

السلق أو السلك أو هيطل أو ليدان نبات يشبه السبانخ .

من فوائده ما يلي ،

- يعالج فقر الدم لأنه يحتوي على فيتامين أ ، ج ، كما أنه غني بالحديد والكالسيوم ويطبخ مع اللحم المفروم مرتين أسبوعيًا .
- معالج للإمساك والبواسير والأمراض البولية والجلدية وذلك بغلي كمية من أوراقه حوالي ٢٥ جرامًا في لتر ماء للحصول على مشروبه الشافي .
- يستخدم مغلي الأوراق في عمل كمادات لتخفيف آلام البواسير ، وعلاج الحروق والمقروح والأورام .
- علاج شافي لكسل الكبد وذلك بوضع ١٥ جرامًا من مغلي السلق في لتر ماء كشراب يشربه المريض .
- ملين يعالج الإمساك ، ويدر البول .
- يستخدم كمادات لعلاج احتقان البواسير المتهبة بغلي كمية من الأوراق في الماء على نار هادئة لمدة ربع ساعة ثم تفرم الأوراق حتى نحصل على عجينة تستخدم في عمل الكمادات وهو ساخنة لدرجة تحملها على الجزء المصاب .
- تستخدم في علاج الجروح والتقرحات الجلدية والحروق السبيلة باستخدام العجينة بعد تبريدها وتربط بقطعة من الشاش النظيف فوق المكان المصاب ويتم تغييرها عدة مرات يوميًا .

- مشروبه مفيد لمرضى القلبيون لأنه يسكن تقلصاته ويمنع تكوين الغازات في المعدة والأمعاء .
- الاستنشاق بالماء المغلي فيه يمنع الرعشة والصداع النصفي .
- شربه وأكله والدهان بعصارته يزيل البهاق وبعض أنواع البرص وداء الثعلب ووجع المفاصل والنقرس .
- بوضع السر والحناء وزيت الزيتون أو زيت الفارجيل أو زيت اللوز وأكله مطبوخاً مرتين أسبوعياً يقوي الدم وينقيه وينشط الكبد والملحاح ويقوي الجلد وينعم البشرة .
- شراب منقوعه المغلي في الماء يفيد علاج الالتهابات التناسلية للرجال والنساء .

النصرييات

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة -،
- ١- السلق يسبب فقر الدم .
 - ٢- السلق يسبب الإمساك .
 - ٣- السلق علاج للأمراض البولية والتناسلية .
 - ٤- السلق يخفف آلام البواسير .
 - ٥- السلق علاج للحروق .
 - ٦- السلق يدر البول .
 - ٧- السلق مفيد لمرضى القولون .
 - ٨- السلق يسبب أمراض الكبد .
 - ٩- السلق مقول للدم وينقبه .
 - ١٠- السلق يعالج الصداع النصفي .

الإجابات

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

٢٤. الفرع أو اليقطين أحب الرسول فأحبوه

انتهز مجموعة من شباب مصر اللقاء في مصيف رأس البر خلال شهر يوليو ليتحاوروا ويتناقشوا ، يختلفوا ، ويتفقوا حول قضايا المجتمع ومشكلاته . فإن الاختلاف في الرأي وارد ولا خلاف حوله . فالاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية طالما للصالح العام . لذلك قضا نهارهم في البحر أو تجوالاً لمشاهدة معالم المدينة والمعالم الأخرى القريبة مثل دمياط الجديدة ، الميناء الجديد ، دمياط القديمة وغيرها . المهم أنهم يجتمعون في المساء على وجبة غذائية نافعة ومفيدة للعقل والجسم معاً ، وجبة تجمع بين غذاء الجسد وغذاء العقل حول أحد النباتات أو الأعشاب . وجبة الليلة عن الفرع أو اليقطين ، واليقطين لغويًا كل شجرة لا تقوم على ساق كالبطيخ والقنء والخيار . ألم نقرأ قوله عز وجل ،

﴿ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقِطِينَ ﴾ [سورة الصافات: ١٤٦]

ألم نسمع أو نقرأ ما ذكره ابن القيم في الطب النبوي أنه ثبت في الصحيحين من حديث أنس بن مالك رضي الله تعالى عنه : أن خباطا دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صدقه ، فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقرب

إليه خبرًا من شعير ومرقًا فيه دباء وقديد ، قال أنس : فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتتبع الدباء من حوالي الصحفة ، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم .
وكان سيدنا أنس رضي الله تعالى عنه يأكل القرع أو الدباء ويقول ،
"يا لك من شجرة !! ما أحبك إليّ لحب الرسول صلى الله عليه وسلم إياك"
بدأ الأستاذ علي أكبر الأعضاء سناً الجلسة أو الملتدى الثقافى قائلاً ،
نحن مع اليقطين أو الدباء أو القرع ، أقصد قرع الكوسة أو القرع العسلي .
إن قرع الكوسة أو الكوسة من أكثر خضروات العائلة القرعية انتشاراً بعد
البطيخ والخيار ، إن زراعتها تحتاج إلى المناخ الحار الجاف ، فلا تزرع في الصقيع ؛
لأن الصقيع يساعد على انتشار الأمراض الفطرية ، ويزرع صيفياً ونبلياً وشتوياً
والترية الأكثر مناسبة لزراعته التربة الصفراء الخفيفة ، وأكثر الزراعات إنتاجاً منه
هي العروة أو الزراعة الصيفية .

يطلب الأستاذ أسامه الكلمة .

أسامة ، هناك أيضاً القرع العسلي ويدخل في صناعة المرببات والفظائروبه
نسبة مرتفعة نسبياً من المواد الكربوهيدراتية وفيتامين أ وكميات معقولة من
الحديد والجير .

إنه يزرع في الربيع لأنه يحتاج إلى جوجاف معتدل الحرارة وأنسب
الأراضي لزراعته هي التربة الصفراء .

إن القرع العسلي أو قرع المربى أو القرع الإسلامبولي هو القرع المستخدم
في العلاج والدواء .

ويمكن للدكتور أحمد أن يوضح ذلك،

أحمد : نعم نعم

إنه ملين للنطن ... ويذهب العطس.

إنه طارد للبلغم إذا طليح بالعسل .

وإذا دق وعمل منه ضمادًا نفع الأورام الحارة .

وإذا خلط ماءؤه بدهن الورد وقطر في الأذن نفع من الأورام الحارة وكذلك

أورام العين .

سالم ، قرأت عنه في كتب الطب العربي والطب القديم أنه يغذي البدن

غذاءً جيدًا لأنه غني بالمواد الغذائية وفيتامين أ ، ب وماءؤه يقطع العطش . ويذهب

الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس ، وأكله بالتمر هندي أو الخل يقمع الحرارة .

حاتم ، مدر للبول ، مزيل لحرقاته ، معالج لقروح المثانة ومسك لآلامها .

باسم ، أهم ما فيه بنوره .

إنها طاردة للديدان عند الأطفال والبالغين وذلك بأخذ كمية تتراوح

ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ جرام من مسحوق البذور للأطفال وتتضاعف مع الكبار .

وتمزج هذه الكمية جيدًا مع أحد عصائر الفاكهة ثم تشرب .

ويؤخذ بعد ذلك مسهل كزيت الخروع مثلاً بعد ثلاث ساعات لإخراج

الديدان ، ويجب أن يتم تناول تلك الجرعة والمعدة خالية ، ويفضل أن يكون

صائمًا ٢٤ ساعة .

هانني ، إنه مسهل وملين وملطف .

ويفضل أن يشرب عصيره على الرق صباحًا وهو أيضًا معالج لعسر الهضم
والجواسير والتهاب الأمعاء والتهابات المسالك البولية والأرق .

أكمل يا دكتور أحمد .

أحمد ، شكرًا يا أخ هاني

نسيت أن أقول أنه مفيد لمرض السكر .

حسن ، شكرًا يا دكتور أحمد على هذه المعلومة القيمة إن أبي مريض

بالسكر ، ونحن أحيانًا نعاني من البحث عن الدواء ، سنجرب هذا العلاج الطبيعي

أحمد ، هو أيضًا معالج للعجز الجنسي .

وذلك بأن تؤخذ كميات متساوية من بذور القرع والخيار والشمام تقشر

وتدق دقًا ناعمًا ، ويضاف لها مقدار من السكر ، ويؤكل منها في كل يوم

ثلاث ملاعق .

أعتقد أن هذا علاج لمن يشكو من الضعف الجنسي بدلاً من استخدام

حبوب الفياجرا والفيجا وغيرهما .

وتفاديًا للأعراض الجانبية لتلك الحبوب .

علي ، لقاؤنا غدًا في نفس المعاد عن نبات آخر .

ملخص ما دار في الندوة

القرع أو الدباء أو اليقطين من الخضروات المفيدة غذائياً وطبياً

ومن أهم فوائده ،

- ملين للبطن ويذهب العطش .
- مطارد للبلغم إذا طبخ بالعسل .
- ينفع للأورام الحارة إذا دق وعمل منه ضماداً .
- ينفع للأنف إذا خلط ماؤه بدهن الورد ، وقُطِر به الأنف .
- ينفع للعين إذا خلط ماؤه بدهن الورد ، وقُطِر به العين .
- يذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس .
- يخفض حرارة الجسم إذا أكل بالتمر هندي أو الخل .
- مدر للبول ، مزيل لحرقانه ، معالج لقروح المثانة ومسكن لآلامها .
- بذرة القرع تطرد الديدان ، كمية حوالي ٢٠٠ إلى ٤٠٠ جرام من مسحوق البذور وتزج مع أحد عصائر الفاكهة ثم يشرب منه .
- مسهل كزيت الخروج إذا أخذ منه بعد ٣ ساعات لإخراج الديدان ويؤخذ والمعدة خالية من الطعام ، صائماً لمدة ٢٤ ساعة .
- مسهل وملين وملخف بشرب عصيره على الرق صباحاً .
- معالج لعسر الهضم والنواسير والتهاب الأمعاء والالتهابات المسالك البولية والأرق .
- مفيد لمرضى السكر .
- معالج للعجز الجنسي بأخذ كميات متساوية من بذر القرع والخيار والشمام وتقرشر وندق دقاً ناعماً ويضاف لها مقدار من السكر ، ويؤكل منها في كل يوم ٢ ملاعق .

التصريات

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة .-
- ١- القرع إذا طبخ بالعسل طرد البلغم .
 - ٢- القرع يسبب حرقان البول .
 - ٣- بذور القرع طاردة للديدان .
 - ٤- القرع يسبب عسر الهضم واليواسير .
 - ٥- القرع يعالج التهابات المسالك البولية والتناسلية .
 - ٦- القرع يسبب الأرق .
 - ٧- القرع مفيد لمرضى السكر .
 - ٨- القرع معالج للعجز الجنسي .
 - ٩- القرع العسلي يدخل في صناعة المريات .
 - ١٠- القرع العسلي ملين ويذهب العطش .

الإجابات

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

٢٥. الخباز يُزِيدُ الذكاء

اجتمع مجموعة من شباب مصر المتواجدين في مدينة رأس البر لقضاء بعض أيام شهر يوليو هناك هربًا من شدة حرارة الشمس في مدنهم .

عرف هؤلاء الشباب قيمة العلم والتعليم في تقدم الأمم ورفقيها ، فالأمة القارئة أمة واعية متقدمة ؛ فالخضروات قامت على العلم .

لكل ذلك اجتمع هؤلاء الشباب مساء كل يوم على أحد شواطئ البحر الأبيض المتوسط .

كان لقاء الليلة عند اللسان ، التقاء البحر مع نهر النيل ، التقاء المياه العذبة للنيل مع المياه المالحة للبحر .

كان اللقاء وقت غروب الشمس .

لقاء فيه تأمل لعظمة وقدرة الخالق سبحانه عز وجل ، إنه الإعجاز الإلهي والقدرة الربانية .

اجتمع هؤلاء الشباب بعد غروب الشمس على شاطئ اللسان يتحاورون ويتناقشون حول نبات كغذاء ودواء .

كان لقاء الليلة عن الخيار ، وشجرة الخيار لا تقوم على ساق كالبطيخ والقثاء والشمام والقرع .

تعد قارة آسيا وأفريقيا الموطن الأصلي للخيار ، ورسموه على جدران معابدهم ومقابرهم ، يحتل المركز الثاني في زراعة عائلته بمصر .

يحتاج إلى نفس شروط زراعة القرع مثل الجو الدافئ المعتدل فإن زيادة رطوبة الجو تساعد على انتشار الأمراض الطفيلية ويحتاج إلى تربة غير ملحية أو قلوية ، وتفضل الأرض الصفراء وتجوز زراعته صيفيًا و نيليًا . لذلك بدأ الأستاذ علي الندوة قائلًا ،

كلنا نعرف الخيار ، ونفضل وضع شرائحه على السلطات ، فنحن أحفاد الفراعنة ، نحب أن نأكل ما أكله الأجداد القدامى .

قيل أنه انتقل إلى مصر والشام وأوروبا من الهند .

وقيل أيضًا أن الفراعنة والإغريق والرومان قد عرفوه منذ أكثر من أربعة آلاف سنة .

وكان أطباء الإغريق ينسبون إلى عصيره أنه يزيد الذكاء ويهدئ حرارة العطش .

وقد كان الفيلسوف اليوناني أرسطو ينصح النساء اللواتي يعملن بنسج الأقمشة أن يتناولن الخيار ليرطب حرارتهن .

كلنا نأكل الخيار بمفرده أو في السلطات .
فما قيمته الغذائية ؟

حسن ، الخيار غني بكثير من المواد الغذائية مثل فيتامين أ ، ب معظمها بقشرة . وبه أيضًا الأملاح المعدنية اللازمة لبناء الجسم مثل الصوديوم والفوسفور والكالسيوم والمغنسيوم .

ترغب سماع رأي الدكتور أحمد في قيمة الخيار الطبيعية .

تفضل يا دكتور أحمد

أحمد ، شكراً يا أخ حسن .

الخيار علاج للبشرة وهو مهدئ للأعصاب ومفيد للمصابين بالسمنة أو البدانة .

فاستخدام الخيار المفروم مع اللبن الحليب يسكن العتلىش في الحميات ويخفف الاضطرابات العصبية ، وهو ينقي الجسم من السموم لذلك يفيد مرضى البول السكري .

إن تناول الخيار يعطي الإحساس بامتلاء المعدة والشعور بالشبع دون أن يسبب تراكم الدهون بالجسم ، لذلك فهو مفيد جداً للمصابين بالسمنة أو البدانة .

هاني : إنه يقي من الإصابة بحصوات الكلى والمرارة

لذلك فإنه يفيد ممن يشتكون من تراكمات حمض البوليك .

سالم : إنه مفيد في حالات الإمساك المزمن والأمعاء والكلى والبشرة بتناوله مع السلطات أو عصيراً مخلوطاً بعصير الجزر والكرفس المهروس .

باسم ، إنه يحفظ البشرة ويعالج بثورها . وكذلك التسفقات الجلدية لما يحتويه من عنصر الكبريت .

فلكي نحافظ على نضارة الوجه ينصح بعمل قناع من عصير الخيار الطازج حيث يغطي الوجه قبل النوم ببطيخة من العصير ، وفي الصباح ينظف الوجه بالماء الفاتر .

ولعلاج تجاعيد الوجه وحول العين ، ينصح بعمل كمادات من شرائح الخيار الطازج فوق هذه التجاعيد . وبالتكرار تخف وتقل التجاعيد والحول .

أرى رغبة الأخ محمد في الحديث ، تفضل يا أخ محمد :

نحن لك منصتون ولكلامك مستمعون :

تفضل تفضل

محمد ، شكرًا ... شكرًا يا أخ باسم .

الخيار مفيد في حالات أمراض القلب والكلى لأنه يعمل على طرد الماء

الزائد من الجسم .

ياسر ، تأكيدًا لكلامك فإن الطبيب نصح والدي الذي يشكو من الكلى بأن

يكثر من شرب الماء وأكل الخيار لأنه يطرد الماء الزائد من الجسم .

لكني أحذر من يعانون عسر الهضم وضعف الجهاز الهضمي وكذلك الأطفال

من تناول الخيار .

وأحذركم أيضًا من تقشير الخيار أي الطبقة الخارجية لثمرة الخيار لأنها

أغنى الأجزاء بالمكونات الغذائية .

لذلك فلنكثر من استخدام الخيار طالما لا نعاني من عسر الهضم وضعف

الجهاز الهضمي .

علي ، إلى اللقاء في نبات جديد الليلة القادمة .

ملخص ما دار في الندوة

- شجرة الخيار لا تقوم على ساق مثل البطيخ والقثاء والشمام والقرع .
- من أهم فوائد الخيار ما يلي ،
- الخيار علاج للبشرة والمحافظة على نضارتها وذلك بعمل قناع من عصير الخيار الطازج حيث يغطي الوجه قبل النوم ببطيخة من العصير وفي الصباح ينظف الوجه بالماء الفاتر.
- علاج لتجاعيد الوجه وحول العين ، يعمل كمادات من شرائحه فوق هذه التجاعيد .
- الخيار مفيد في حالات أمراض القلب والكلية لأنه يعمل على طرد الماء الزائد عن الجسم .
- يُنسب إليه ألباء الإغريق أنه يزيد الذكاء وهدئ حرارة العطش من خلال تناول عصيره .
- كان الفيلسوف أرسطو يأمر النساء اللواتي يعملن بنسج الأقمشة أن يتناولن الخيار ليرطب حرارتهن .
- الخيار مهدئ للأعصاب .
- الخيار مفيد للمصابين بالسمنة أو البدانة لأنه يعطي الإحساس بالشبع .
- استخدام الخيار المفروم مع اللبن الحليب يسكن العطش في الحميات .
- الخيار غني بكثير من المواد الغذائية فيتامين أ ، ب معظمها بقشره وبه أيضًا الأملاح المعدنية لبناء الجسم مثل الصوديوم والفوسفور والكالسيوم والماغنسيوم .
- الخيار يخفف الاضطرابات العصبية .
- الخيار ينقي الجسم من السموم ولذلك يفيد مرضى البول السكري .

النصريات

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة ، -
- ١- الخيار علاج للبشرة ويحافظ على نضارتها .
 - ٢- قال أطباء الإغريق عنه أنه يزيد الذكاء .
 - ٣- الخيار مثير للأعصاب .
 - ٤- الخيار مفيد لأمراض القلب والكلية .
 - ٥- الخيار ضار بالمصابين بالسمنة والبدانة .
 - ٦- الخيار يسبب الاضطرابات العصبية .
 - ٧- الخيار مفيد لمرضى البول السكري .
 - ٨- الخيار فقير المواد الغذائية .
 - ٩- الخيار ينقي الجسم من السموم .
 - ١٠- الخيار يعالج تجاعيد الوجه وحول العين .

الإجابات

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

٣٦. الخبيزة معالج للإسهال

قضى مجموعة من شباب مصر المتواجدين في رأس البر نهارهم داخل البحر أو أمام الشاطئ.

تجمع هؤلاء الشباب هواية السياحة الداخلية لمعرفة محافظات مصر المختلفة، وأيضًا السياحة الفكرية في مصادر المعلومات الورقية والسمعية والبصرية والكمبيوتر والإنترنت.

قرر هؤلاء الشباب أن يجتمعوا مساء كل يوم ليتسامروا ويتحاوروا ويتناقشوا في مختلف المجالات العلمية والأدبية.

قرروا أن يكون اللقاء الليلي لقاءً ثقافيًا حول أحد النباتات أو الأعشاب التي تستخدم كغذاء ودواء.

كان لقاء الليلة عن نبات الخبازي أو الخبيزة.

ما هو الخبازي أو الخبيزة؟

أين يزرع؟

متى يزرع؟

ما عوامل نجاح زراعته؟

ما قيمته الغذائية؟

ما أهميته الطبيعية؟

هذه الأسئلة وغيرها موضوع ندوة الليلة.

بدأ الأستاذ علي أكبر الأعضاء سنًا والمشمود له بحب كل الأعضاء له الندوة الثقافية قائلاً،

نحن مع نبات يستعمل في الطهي ، ويستخدم في الطب أيضًا .

لقد قلّ استخدام الناس له كغذاء لقلّة زراعته حاليًا .

تزرع الخبازي للحصول على أوراقها التي تستعمل للطهي .

ويمكن تجفيف الأوراق لاستخدامها في أغراض طبية .

أرى رغبة الأستاذ حسن في الكلام .

تفضل يا أخ حسن .

تحدث وإسأل فنحن لك منصتون

حسن ، شكرًا شيخنا علي

لماذا يستخدم في الطب ؟

ولماذا يتم طهيه وأكله ؟

علي ، سؤال وجيه

ألم تعلم أن هذا النبات رغم قلّة زراعته حاليًا فإنه كباقي الخضروات

الورقية يحتوي على نسبة كبيرة من الأملاح المعدنية وفيتامين أ ، ج

حسين ، أين تزرع الخبيزة ؟

علي : تزرع الخبيزة في جميع أنواع الأراضي ، وتجول زراعتها في الأراضي

الصفراء .

والخبازي أو الخبيزة نبات من الفصيلة الخبازية ، منها أنواع برية تجنى

للاكل ورقها مطبوخًا .

ولها أسماء عديدة منها خباز ، خبيز ، خبازي ، خبيزه ، خبازه .

وتحتوي أوراق النباتات على مواد هلامية ومواد قابضة ، وقليل من
المواد الدابغة .

أرى رغبة الأستاذ حاتم في الكلام .

تفضل يا أستاذ حاتم .

نحن نعتزف بعلمك وبثقافتك الواسعة .

تفضل تفضل .

فالأذن لك صاغية والقلوب عنك راضية .

حاتم ، شكرًا ... شكرًا يا شيخنا الفاضل علي ، فمفك تعلمنا وعلى يديك

تقلمذنا !!

أريد أن احكي قصة هذا النبات القديم مع الإمبراطور الروماني المعروف

نيرون ، لقد كان يشرب منقوع الخبيزة يوميًا ويفخر بجمال بشرته .

علي ، نعم نعم

لقد وصفه الأطباء القدامى بأنه يلين البطن ويدر البول وخاصة قصبانه

فهي نافعة للأمعاء والمثانة .

بذرة أنفع للرئة وخشونة الصدر .

وورقه ينفع في تسكين السعال ، وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة

شربًا وضمانًا .

سالم ، إنه معالج مفيد للقروح .

ويتم ذلك بتجهيز لبخة من الأوراق والسيقان وتوضع فوق المكان المصاب .

محمد ، يعالج التهاب الفم واللوزتين .

وذلك باستعمال مغلي الأوراق والأزهار مضمضة أو غرغرة .

أحمد ، معالج للفزلات الصدرية والمعوية والإسهال

تفضل يا أح محمود .

أرى رغبتك في الحديث .

محمود ، شكرًا يا دكتور أحمد .

أيها الطبيب العالم :

لقد قرأت في كتب التداوي بالأعشاب والنباتات بأنه يستعمل منقوع

الأزهار في عمل حقنة شرجية لترطيب الأمعاء وعلاج آلام البطن ، ويتكون المنقوع

من ٢٠ جرام من الأزهار في لتر ماء .

سالم ، معالج لالتهابات الرحم ؛ وذلك باستعمال مغلي الأوراق في عمل دش

مهبطي .

علي ، نسينا أن نقول أن في هذا النبات مادة غروية مغذية ، ولكنها قد

تساعد على تكوين الحصى في الكلى الضعيفة .

والكثير منا يشتكي من الكلى ومشاكلها ؛ لذلك يجب أن نتناولها بحذر .

والى اللقاء مع موضوع آخر إن شاء الله .

ملخص ما دار في الندوة

الخبيزة نبات يستخدم للطهي وللطب أيضًا .

و فوائدهما عديدة منها ،

- تحتوي الخبيزة على نسبة كبيرة من الأملاح المعدنية وفيتامين أ ، ج .
- تحتوي أوراقها على مواد هلامية ومواد قابضة ، وقليل من المواد الدابغة .
- مليئة للبطن ومدرة للبول .
- نافعة للأمعاء والمثانة ومعالجة لقروحهما .
- تعالج التهاب الفم واللوزتين باستعمال مغلي الأوراق والأزهار مضمضة أو غرغرة .
- معالجة للنزلات الصدرية والمعوية والإسهال .
- يستعمل منقوع الأزهار في عمل حقنة شرجية لترطيب الأمعاء وعلاج آلام البطن ، ويتكون المنقوع من ٣٠ جرام من الأزهار في لتر ماء .
- معالجة لالتهابات الرحم ، وذلك باستعمال مغلي الأوراق في عمل دش مهبلي .

النميريأت

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة .
١. الخبيزة تستخدم للطلب فقط .
 ٢. تحتوي الخبيزة على كثير من الأملاح والفيتامينات .
 ٣. لقد كان يكره الإمبراطور الروماني نيرون الخبيزة .
 ٤. تفيد الخبيزة في علاج آلام البطن .
 ٥. بذور الخبيزة نافعة للرئة وخشونة الصدر .
 ٦. مضمضة الفم بمغلي أوراق وأزهار الخبيزة ضارة بالفم واللوزتين .
 ٧. الخبيزة تعالج الإمساك .
 ٨. الحقنة الشرجية من منقوع أزهار الخبيزة ترطب الأمعاء وتعالج آلام السطر .
 ٩. يمكن عمل دش مهبلي من مغلي أوراق الخبيزة .
 ١٠. أوراق الخبيزة ليس بها مواد هلامية أوقابضة .

الإجابات

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

٢٧. الخس مهدئ للأعصاب

اجتمع مجموعة من شباب مصر بعد أن قاموا بجولة في ميناء دمياط الجديد . وشاهدوا مرافقه وأقسامه المتعددة ومنافعه الكبيرة التجارية ، وكيف أنه أوجد مدينة جديدة تسمى مدينة دمياط الجديدة تخفف الضغط السكاني والعمراني على دمياط القديمة ، كما أنها تمثل منطقة صناعية وتجارية جديدة أيضاً .

لقد أعجب هؤلاء الشباب بسكان دمياط ، إنها يابان مصر ، لا مكان فيها لعاطل ، فالكل يعمل وينتج . والإنتاج متميز ومتنوع ما بين تجارة الأخشاب والموبيليا ، إلى صناعة منتجات الألبان ومنها الجبن الدمياطي ، إلى صناعة الأحذية . إلى صيد الأسماك إلخ .

لقد قرروا أن يقوموا غداً بجولة داخل دمياط القديمة لمشاهدة تلك الصناعات المتقدمة .

وفي المساء كالمعتاد اجتمع الشباب بالقرب من الميناء لمناقشة أحد النباتات أو الأعشاب كغذاء ودواء .

لقد كان موضوع ندوة الليلة عن أحد الخضروات الذي يتميز بأنه من أكثر الخضروات احتواءً على فيتامين هـ المضاد للعقم والخاص بالتناسل . نبات نأكله بمفرده أو داخل السلطات .

وهو نوعان ، نوع نزرعه في معظم الأراضي وخاصة التربة الصفراء جيدة الصرف في جو معتدل يميل للبرودة قليلاً ، مع توفر مياه الري ، والابتعاد عن الجو

الحار ، والنوع الأحمر بري ينمو دون زراعته لقد قُدم لنا في سلطات الغداء
اليوم وأمس .

أعتقد أننا عرفنا ضيف الحلقة .

غنه الخس البلدي والخس البري

تحدث الأستاذ علي أكبر الأعضاء سنًا تآلاً ،

نحن مع الخس البلدي والخس البري ، لقد أدرك أجدادنا الفراعنة قيمته

أدعوكم أن نقوم بزيارة مدينة الأقصر ، فسنجد في معبد هابو تمثالاً لإله التناسل

وقد وضع الخس بين قدميه .

كل ذلك لمعرفة دور الخس في التناسل وعلاج العقم .

نفتح باب المناقشة ، تفضل يا أستاذ هاني .

هاني ، عُرف الخس قديماً بأنه عشبة الحكماء لأنه يفيد في تهدئة

الأعصاب .

أحمد ، نعم إنه يحتوي على مادة لاكتوكاريوم التي تهدئ الأعصاب .

لقد قرأت أن جنود الرومان قديماً كانوا يجففون أوراق الخس في الشمس

ويدخونها لتهدئة أعصابهم .

سالم ، أنه يحمي الفرد من العشى الليلي ومرض البربري .

ففيه فيتامين (أ) الذي يقي الإنسان من عدم الرؤية في الظلام أو ما يسمى

بالعشى الليلي ، وهو يحفظ للعين قوة إبصارها ويساعد الغدد الدمعية في عملها .

والخس مصدر لفيتامين ب المضاد البربري الذي يسبب ضعف الجسم

وضمور العضلات والتهاب الأمعاء .

محمد ، إنه يقوي جدران السعيرات الدموية فلا ينفرق بسهولة لأنه يحتوي على مادة الستيرين .

محمود ، الخس البري قد نتعد عنه ولا نشتره رغم قيمته الغذائية والطبية . إنه أكبر قليلاً من الخس العادي ، وأميل إلى النياص ، مر الطعم ، لبنة أشبه بلبن الخشخاش الأسود ، وهو نافع لقروح قرنية العين ، ومنوم ، ومسكن لآلام ويدر الطمث ، ويشفي لسعة العقرب .

أحمد ، في الطب الحديث لا ينصح باستخدام عصارة الخس البري أو أفيون الخس لأن هذه العصارة تشبه الأفيون في مذاقها وخواصها المخدرة ، ولذلك ينصح بعدم استخدامها إلا تحت إشراف الطبيب المعالج .

محمود ، لقد استخدم النساء الرضع في الهند مشروب أوراق الخس البري كمدر للبن .

إن مشروبه يستخدم في علاج بعض حالات السعال الديكي والتهابات الشعب الهوائية .

باسم ، لا داعي للخلاف فلكل نبات فوائده وأضراره .

فلنأخذ فوائده ونبتعد عن أضراره

فالخس غني أيضاً بالكالسيوم والفوسفور والحديد وقد قرأت أن هناك نوع من الخس يزرع لاستخراج الزيوت منه ويسمى الخس الزيتي حيث تصل نسبة الزيت إلى حوالي ٣٥٪ منه .

إن هذا الزيت غني بفيتامين هـ الخاص بالتناسل .

ياسر ، أعتقد أن أجدادنا العرابعة قد أقاموا تمثال لإله التناسل سمعند هابو
بمدينة الأقصر .

لقد اكتشفوا أهمية الخس في التناسل وعلاج العقم .

أحمد ، للخس فوائد عديدة وكثيرة ، فهو مرطب للجسم ، مسكن للألم مهدئ
منوم ، ملين ، مقو للبصر ، مهدئ للأعصاب ، مفيد في حالات السعال الديكي
والأرق العصبي ، معالج لآلام الحيض ، آلام الأمعاء ، معالج لمرض السكر .

ألست معي أنه متعدد الفوائد !!

علي ، حسناً ما قلته يا دكتور أحمد !!

إن الخس مفيد ومتعدد الفوائد !!

إن عصارتة معالجة للدمامل والبثور

كما تستعمل الأوراق المطبوخة مع زيت الزيتون في عمل لبخات للدمامل
والبثور أيضاً .

إن مغلي الأوراق مضافاً إليها ماء الورد تستعمل في غسل العيون المتعبة
والجفون المتورمة .

أعتقد أننا قد عرفنا الخس غذاء ودواء .

فإلى اللقاء غذاً إن شاء الله مع نبات جديد .

ملخص ما دار في الندوة

يتميز الخس بما يلي ،

أنه من أكثر الخضروات احتواءً على فيتامين هـ المضاد للعقم والخاص بالتناسل .

وهو نوعان نوع بري ينمو دون زراعة ، ونوع نزرعه أو بمعنى آخر الخس البلدي والخس البري .

عرف الفراعنة قيمته في علاج العقم والتناسل ؛ لذلك سنجدهم مثلاً للإله هابو وقد وضع الخس بين قدميه في مدينة الأقصر .

يفيد في تهدئة الأعصاب لذلك يقال عنه أنه عشبة الحكماء فهو يحتوي على مادة لاكتيكار يوم المهدئة للأعصاب لذلك استخدمه الجنود الرومانيين في تهدئة أعصابهم .

يحمي الإنسان من العشي الليلي ومرض البريبري لأن به فيتامين (أ) كما به أيضاً فيتامين ب المضاد للبريبري الذي يسبب ضعف الجسم وضمور العضلات والتهاب الأمعاء .

يقوي جدار الشعيرات الدموية لأنه يحتوي على مادة السترين

الخس البري نافع لقرنية العين ومنوم ومسكن للألم ويبرد الطمث ويشفي لسعة العقرب .

مشروب أوراق الخس البري مدر للبلغم ، معالج للسعال الديكي والتهابات الشعب الهوائية .

الخس غني بالكالسيوم والفوسفور والحديد .

هناك نوع من الخس يسمى الخس الزيتي غني بالزيت . حيث تصل نسبة الزيت فيه إلى ٢٥٪ منه .

الخس متعدد العوائد فهو مرطب للجسم ، مسكن للآلام ، مهدئ ، منوم ملين مقو للبصر ، مهدئ للأعصاب ، مفيد في حالات السعال الديكي والأرق العصبي معالك لآلام الحيض ، آلام الأمعاء ، معالج لمرض السكر .

تستعمل الأوراق المطبوخة مع زيت الزيتون في عمل لبخات للدمامل والبثور .

مغلي الأوراق مضافاً إليها ماء الورد تستعمل في غسل العيون المتعبة والجفون المتورمة .

الأمريبات

- أولاً ، ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة ، و X أمام الجمل الخاطئة ، -
- ١ . الخس تخدم لعلاج العقم .
 - ٢ الإله أمور إله الخس والتناسل .
 - ٣ . لم يعرف الفراعنة والرومان أهمية الخس .
 - ٤ . الخس يفيد في علاج العين .
 - ٥ . الخس سنه فيتامين (أ) المضاد لمرض البربري .
 - ٦ . الخس يقوي جدران الشعيرات الدموية .
 - ٧ . مشروب أوراق الخس مدر للبن ، معالج للسعال الديكي .
 - ٨ . الخس يهدئ الأعصاب .
 - ٩ . يستعمل الخس في عمل لبخات للدمامل والبثور .
 - ١٠ . الخس نوعان : بري ، ومزروع .

الإجابات

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