



النباتات في القرآن الكريم

اعداد: نجلاء علامه
رسوم: أحمد جويهيته



النباتات في القرآن الكريم

إعداد

نجلاء علام

إشراف

د / هدى حميد معوض

مدير إدارة الإعلام بوزارة الأوقاف

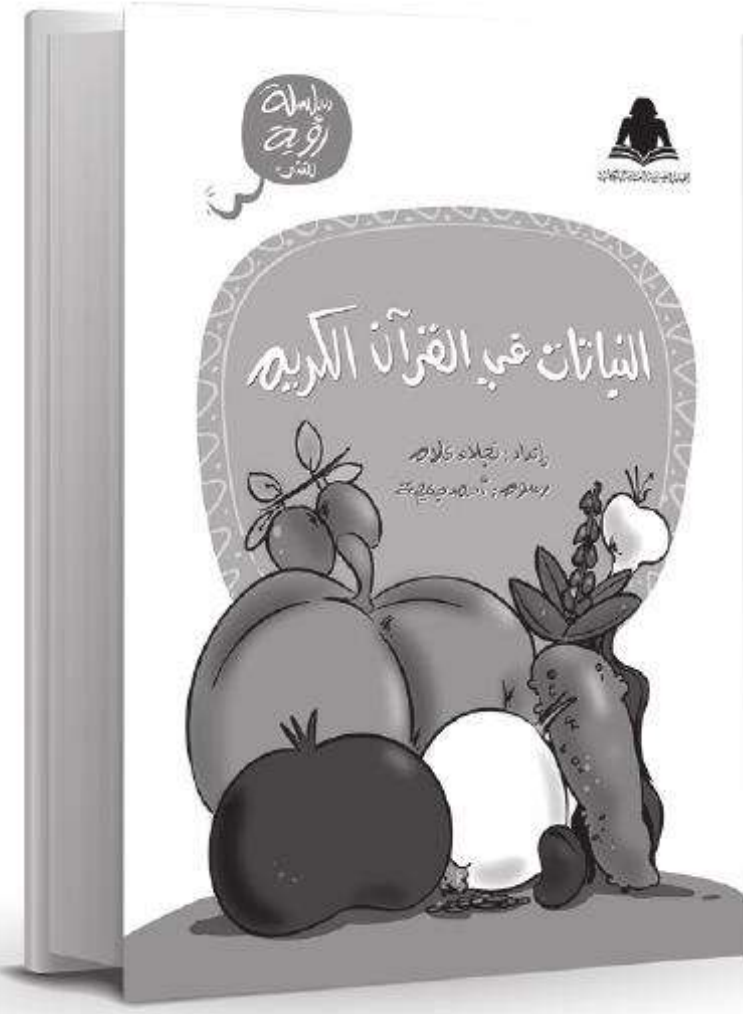
مراجعة وتقديم

أ.د / محمد مختار جمعة

وزير الأوقاف

١٤٤٤هـ / ٢٠٢٣م





النباتات في القرآن الكريم

مراجعة وتقديم

أ.د/ محمد مختار جمعة

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن توجه الهيئة، بل تعبر عن رأي المؤلف وتوجهه في المقام الأول.

حقوق الطبع والنشر محفوظة للهيئة المصرية العامة للكتاب. يحظر إعادة النشر أو النسخ أو الاقتباس بأية صورة إلا بإذن كتابي من الهيئة المصرية العامة للكتاب، أو بالإشارة إلى المصدر.

الإخراج الفني

إيمان حامد



الهيئة المصرية العامة للكتاب

رئيس مجلس الإدارة

والمشرف العام

د. أحمد بهي الدين العسائي

الطبعة الأولى - الهيئة المصرية العامة للكتاب ٢٠٢٣م

ص.ب ٢٣٥ رمسيس

١١٩٤ كورنيش النيل - رملة بولاق القاهرة

الرمز البريدي: ١١٧٩٤

تليفون: ٢٥٧٧٧٥١٠٩ (٢٠٢) داخلي ١٤٩

فاكس: ٢٥٧٦٤٢٧٦ (٢٠٢)

GENERAL EGYPTIAN BOOK ORGANIZATION

P.O.Box: 235 Ramses.

1194 Cornich El Nil - Boulac - Cairo

P.C.: 11794

Tel.: +(202) 25775109 Ext. 149

Fax: +(202) 25764276

website: www.egyptianbook.org.eg

E-mail: ketabgebo@gmail.com

www.gebo.gov.eg

الإدارة العامة للمشروعات الثقافية

الطباعة والتنفيذ

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رسوم

أحمد جعيصة



النباتات

في

القرآن الكريم

تقديم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم أنبيائه ورسله سيدنا محمد بن عبد الله (ﷺ) وعلى آله وصحبه ومن تبع هداة إلى يوم الدين.

وبعد:

كانت الزراعة ولا تزال أحد أهم الأعمدة التي تبنى عليها الحضارات، فحديث القرآن الكريم عن الزروع والثمار حديث عظيم، ينبئ عن اهتمامه بالزراعة والفلاحة وما يخرج من ثمرات الأرض، وبيان أنها نعمة من أعظم نعم الله (ﷻ) على عباده، حتى أن القرآن الكريم أطلق على ما تنبتة الأرض من أعناب ونخيل وزروع وثمار كلمة (جنة) أو (جنات) في مواضع عديدة، فهي جنة الدنيا أو جناتها، يقول الحق سبحانه وتعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنعام: ٩٩)، ويقول سبحانه: ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُقِضَلُ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (الرعد: ٤)، فقد عدَّ الحق سبحانه وتعالى اخضرار الأرض نعمة من عظيم نعمه تقتضي المحافظة عليها، كما لفت أنظارنا إلى ضرورة التأمل في خلقه، حيث المتجاور من الزرع في التربة الواحدة والمشارك معه في السقي ترى هذا حلوا وهذا حامضاً، التربة واحدة، والماء واحد، والمذاق شيء آخر يسقى بماء واحد وتختلف لوناً وطعمًا وحجمًا، سبحانه الخلاق العليم. وفي هذا الكتاب تقدم الكاتبة الأستاذة/ نجلاء علام حديثاً قصصياً شيقاً عن بعض النباتات التي ورد ذكرها في القرآن الكريم، مما يجعل الكتاب إضافة حقيقية إلى مكتبة الطفل.

والله من وراء القصد وهو الموفق والهادي إلى سبيل الرشاد

أ.د/ محمد مختار جمعة
وزير الأوقاف



مقدمة

هذا الكتاب يقدّم لأبنائنا وبناتنا بعضًا من الأشجار والنباتات التي وردت في القرآن الكريم، وقد جاء ذكرها لحكمة وعظة ومنافع للناس، ولضرب أمثلة على قدرة الله (عز وجل) ومعجزاته في خلقه (سبحانه)، ونلاحظ في الآيات الكريمة التي جاء فيها ذكر الأشجار والنباتات اقتران الزروع والثمار بالخير والبركة والرزق والنعم في الدنيا، وطيب العيش وجزاء المؤمنين، والعطايا الجليلة لهم في جنات النعيم.

وأن منها ما أقسم الله بها لعظم قدرها: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾^(١)، ومنها ما بَشَّرَ الله بها المؤمنين في الآخرة: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِرْجَاهَا زَنْجَبِيلًا﴾^(٢)، ومنها ما جاء ذكره لدعوة الناس للتفكير في خلق الله ومعجزاته: ﴿يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(٣).

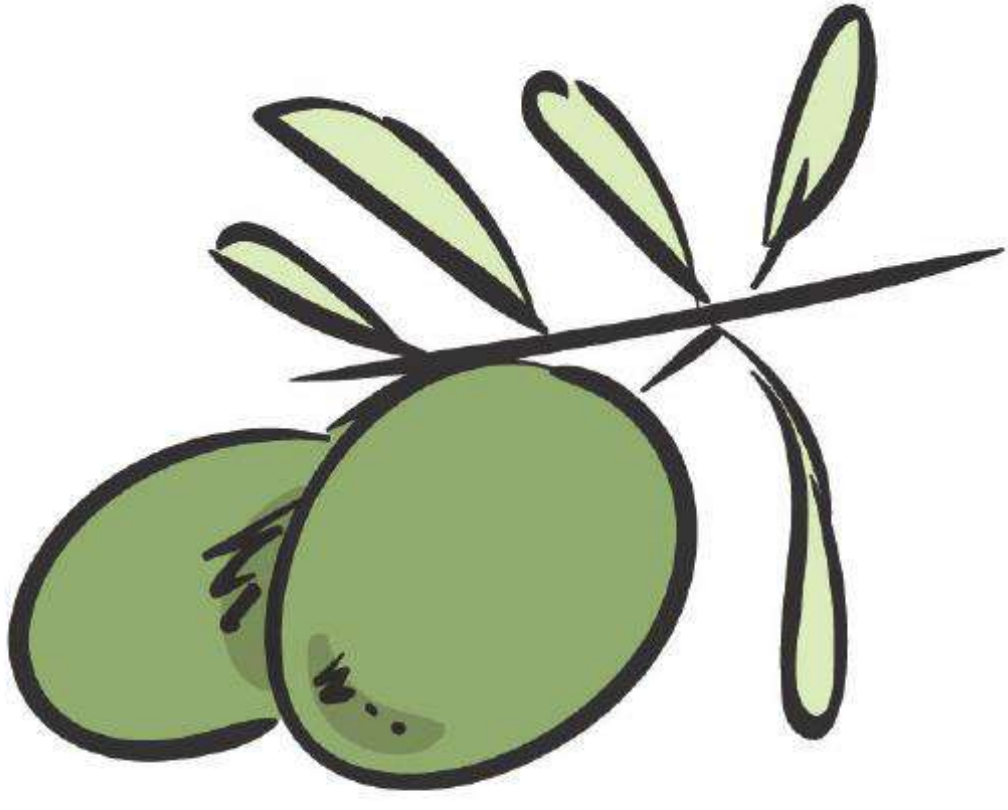
فسبحان الله الذي شق الأرض الجرداء، وأخرج منها من كل الثمرات أصنافًا كثيرة، لا تُعد ولا تُحصى، مختلفة الشكل واللون والرائحة والطعم والفائدة.

أقدم هذا الكتاب لأبنائي وبناتي الأطفال الأعزاء، وكلي أمل وثقة أن يكون رفيقهم في رحلة الحياة.

نجلاء علام

الهوامش

- (١) التين: ١.
- (٢) الإنسان: ١٧.
- (٣) النحل: ١١.



الزيتون

التقى الأستاذ منير مع الأصدقاء في حجرة التربية المنزلية، حيث دعتهم الأستاذة ميرفت لتذوق الزيتون المخمل الذي صنعه مع الطالبات، وبعد أن تناول الأستاذ منير الزيتون وشكر الأستاذة ميرفت وأثنى على صنعها استأذنها أن يتحدثوا عن الزيتون في حجرة التربية المنزلية، فوافقت الأستاذة ميرفت، وقالت: وأنا أيضاً لدي معلومات عن الزيتون أود مشاركتها معكم.

رد الأستاذ منير: ونحن نرحب بك، تفضلي أستاذة ميرفت.

بدأت الأستاذة ميرفت الحوار قائلة: شجرة الزيتون من الأشجار المعمرة، وتعتبر ثروة عظيمة؛ لما لها من فوائد اقتصادية وبيئية، ثمرتها ذات فوائد كثيرة، فهي غذاء كامل، ويُستخرج منها زيت الزيتون ذو الفوائد الصحية والغذائية والتجميلية.

أخرج الأستاذ منير ورقة من جيبه وفتحها، فإذا بها صورة لشجرة زيتون كبيرة، استأذناً الأستاذة ميرفت، وقمنا بلصقها على الحائط، نظر لها الأستاذ منير، وقال: كما ترون شجرة الزيتون مستديمة الخضرة^(١)، معمرة، لها القدرة على الصمود ضد الظروف غير الطبيعية، المجموع الجذري سطحي غير متعمق، خصوصاً في الزراعات المروية، والجذع في الأشجار الفتية أملس أسطواني، ومع تقدم العمر يفقد الاستدارة نتيجة نمو بعض الأجزاء على حساب أجزاء أخرى، يتكون رأس الشجرة من شبكة قوية من الأغصان والأفرع والأوراق جلدية سميكة، عمرها من سنتين إلى ثلاث سنوات^(٢).

شجرة الزيتون

قال يوسف: قرأت أن شجرة الزيتون قديمة جداً، وقد تم اكتشاف أوراق زيتون متحجرة من ٣٥ ألف سنة قبل الميلاد، ولا يُعرف موطنها الأصلي بدقة، ولكن كثيراً من العلماء اتفقوا على أنها نشأت في منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط في سوريا وفلسطين وجزيرة كريت^(٣).

سأل ضياء: وكم تعيش هذه الشجرة؟

أجاب أحمد: قرأت أن مدة حياة شجرة الزيتون تصل في المتوسط إلى ٥٠٠ عام، مع إمكانية أن تستمر في الحياة لمدة طويلة تصل إلى ١٥٠٠ عام، بحسب الظروف المناخية^(٤).



عاد ضياء للسؤال مرة أخرى قائلاً: إنها مدة طويلة، ولكن متى تثمر هذه الشجرة؟
أجاب براء: عرفت أنها تثمر بسرعة، ولكن الزيتون يكون صغيراً ولا يمكن الاعتماد عليه كمحصول، ولا تصل لإنتاج
الزيتون الصالح والجيد إلا بعد مرور سبع أو ثماني سنوات.

أنصاف الزيتون

سألت الأستاذة ميرفت: من منكم يعرف أنصاف الزيتون المختلفة؟
صاح ضياء: أعرف هذه المعلومة، فأشجار الزيتون تُصنّف وفق الغرض من استخدامها إلى:

- أنصاف لاستخراج الزيت: وهي أنصاف

تحتوي على كمية زيت عالية وذات
حجم متوسط.

- أنصاف المائدة: وهي أنصاف

تحتوي على نسبة زيت أقل،

وذات حجم كبير، ولُب

سميك، وتستخدم

في التخليل.



الهوامش

- (١) مستديمة الخضرة: أي أوراقها لا تسقط كلها في وقت واحد كما يحدث في بعض الأشجار في موسم البرد والجفاف.
- (٢) محمد السيد السيد محمد، إكرام سعد الدين، مركز البحوث الزراعية معهد بحوث البساتين، نشرة رقم ٧٢٠، سنة ٢٠٠٢م.
- (٣) موسوعة ويكيبيديا.
- (٤) هالة أبو يوسف، موقع موضوع، مقال: كم تعيش شجرة الزيتون؟، نوفمبر ٢٠٢١م.

- أصناف مزدوجة الغرض: وهي أصناف تجمع بين صفات النوعين السابقين^(٥).

وأضافت الأستاذة ميرفت: ولا تنسوا أن المصريين القدماء هم أول من اكتشفوا طريقة عصر الزيتون على البارد باستخدام المكابس، وهي نفس الطريقة المستخدمة حاليًا تقريبًا مع استعمال آلات حديثة.

واستطرد الأستاذ منير: بالفعل كان المصري القديم منذ ٤٥٠٠ عام يقوم بتكسير الزيتون عن طريق "الرحاية"، أو الدق في هون كبير، ويصنع عجينة من الزيتون، ثم يقوم بكبسها يدويًا عن طريق ملء أكياس من القش بالزيتون المسحوق، وإدخال العصي في أي من طرفي الكيس قبل لفها في اتجاهين متعاكسين، حيث يؤدي هذا إلى ضغط الكيس وتصفية السائل^(٦).

رمز السلام

قال يوسف: وهل نسيتم أن أغصان الزيتون تُعد رمزًا للسلام! ولذلك اتخذت منه منظمة الأمم المتحدة شعارًا لها.

وأكمل ضياء: ويظهر أيضًا غصن الزيتون على علم جامعة الدول العربية.

وأردف الأستاذ منير: نعم، وكذلك نجده على أعلام بعض الدول.

فوائد الزيتون

سأل أحمد: كنت أريد معرفة فوائد زيت الزيتون الذي تصر أمي على استخدامه في جميع الأكلات؟

أجابت الأستاذة ميرفت: لزيت الزيتون فوائد صحية وغذائية متعددة، فهو يحتوي على الكثير من الفيتامينات، مثل: فيتامين هـ، وفيتامين أ، وفيتامين ج، وغيرها، كما يحتوي على أملاح معادن الكالسيوم والحديد والزنك والمغنسيوم، وغيرها؛ ولهذا فهو يقي الجسم من أمراض كثيرة، ويرفع مناعة الجسم، وهو مضاد للأكسدة، ويحارب أمراض القلب والشرايين، ويسهم في الوقاية من هشاشة العظام، ويحافظ على صحة البشرة والشعر.



الزيتون في القرآن الكريم

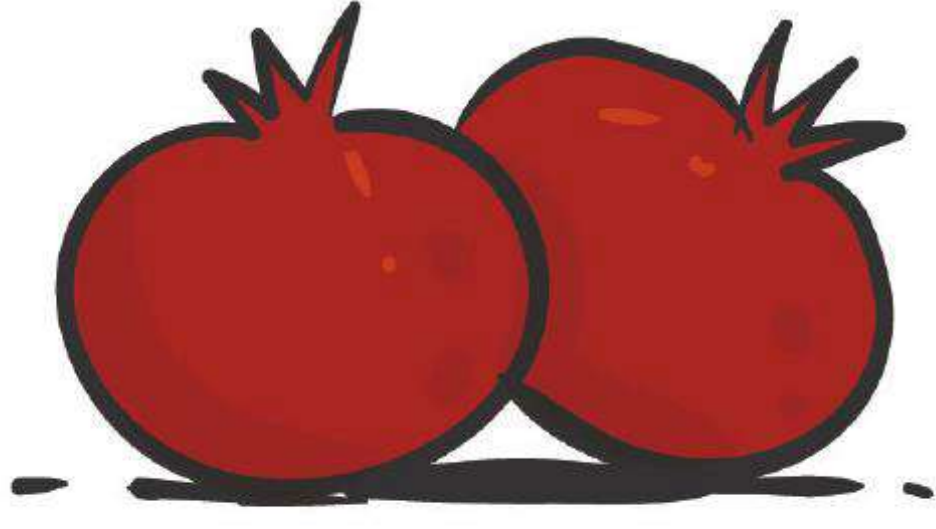
سأل الأستاذ منير: ولكن من منكم يعرف آية في القرآن الكريم ذُكر بها الزيتون؟

أجاب أحمد بسرعة: كنت أنتظر هذا السؤال؛ لأنني بحثت عن الإجابة، ووجدت أن الزيتون ورد في القرآن الكريم في عدة آيات، منها قوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(٧).

قال الأستاذ منير: أحسنت يا أحمد، وفي هذه الآية الكريمة وغيرها من الآيات التي ورد بها ذكر الزيتون، نجده قد ارتبط بقدرته الله (سُبْحَانَكَ يَا رَبُّ الْعَالَمِينَ)، كما أقسم الله تعالى به في قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ وَالزَّيْتُونَ﴾، ردد جميع الأصدقاء: سبحان الله! وفجأة دق جرس انتهاء الفسحة معلناً بدء الحصة الجديدة، شكر الأصدقاء الأستاذة ميرفت، كما وجهوا الشكر إلى الأستاذ منير الذي وعدهم باللقاء غداً للحديث عن الرُّمَانَ.

الهوامش

- (٥) محمد السيد السيد محمد، إكرام سعد الدين، مركز البحوث الزراعية، معهد بحوث البساتين، مرجع سابق.
(٦) اليوم السابع، مقال: كيف استخدم الفراعنة المكابس لإنتاج زيت الزيتون؟، أبريل ٢٠٢٢ م.
(٧) الأنعام: ١٤١.



الرَّمَّانُ

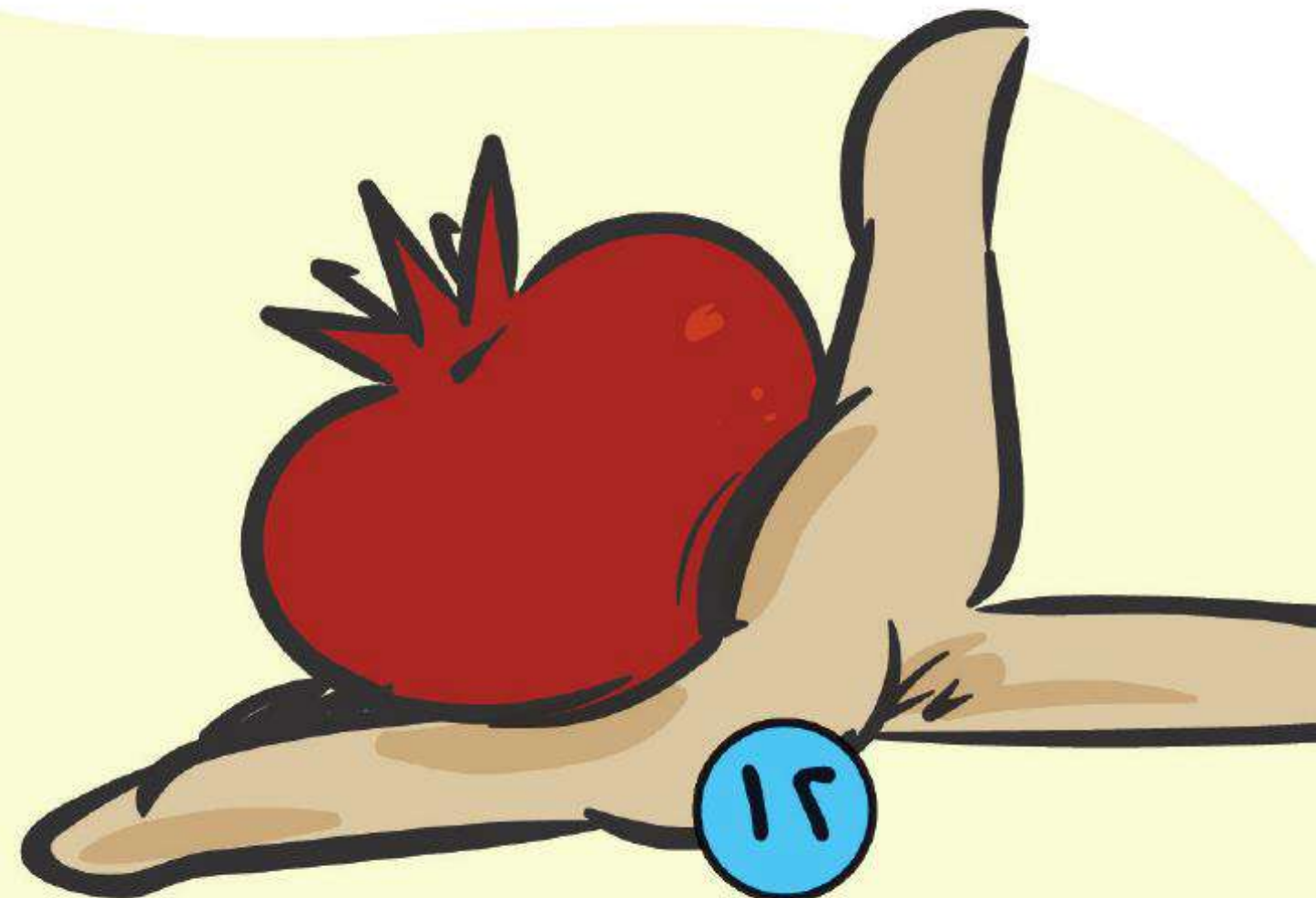
اجتمع الأصدقاء في الفسحة في انتظار وصول الأستاذ منير، الذي حضر ومعه أربع ثمرات من الرُّمَّان، وزعها على الأصدقاء أحمد ويوسف وبراء وضياء، وقال: سنتحدث اليوم عن فاكهة من فواكه الجنة، ذكرها الله (سُبْحَانَهُ) في القرآن الكريم في ثلاث آيات، وتتميز بطعمها اللذيذ. قال براء: حقًا طعمها لذيذ، وأنا أحبها كثيرًا.

ضحك الأصدقاء، وقال يوسف: قرأت أن موطن شجرة الرُّمَّان الأصلي إيران والمناطق المحيطة بها^(١)، فهل هذا صحيح يا أستاذ؟

أجاب الأستاذ منير: نعم يا يوسف، فشجرة الرُّمَّان بدأت زراعتها في هذه المنطقة، ثم انتشرت بالبلدان العربية، كما عرفها الإسبان عن طريق العرب، ونقلها الإسبان إلى الولايات المتحدة الأمريكية^(٢). أضاف أحمد: قرأت أن أزهار الرمان تُسمى باللغة الفارسية "جُلنار".

قال الأستاذ منير: نعم كلمة "جُلنار" معربة من الكلمة الفارسية "كُلنار"، وتعني أزهار الرمان^(٣). سأل ضياء: وما شكل شجرة الرُّمَّان؟

أجاب الأستاذ منير: شجرة الرُّمَّان يصل ارتفاعها أحيانًا إلى ستة أمتار، لها أغصان متدلية، في أطرافها أشواك، وأغصانها وأوراقها تميل إلى اللون الأحمر، وأزهارها حمراء فاتحة اللون جميلة المنظر، وثمرتها كروية الشكل تحمل تاجًا، بينما قشرة الثمرة جلدية القوام، وتحتوي الثمرة على كثير من البذور الحمراء، أما الأوراق فتسقط في الخريف؛ ولذا فإن شجرة الرمان ليست دائمة الخضرة^(٤).



متى تثمر شجرة الرمان؟

سأل يوسف: ومتى تثمر أشجار الرمان؟

أجاب الأستاذ منير: تبدأ أشجار الرمان في الإثمار مبكرًا، حيث يمكن أن تعطي محصولًا في السنة الثالثة من زراعتها، إلا أن المحصول يكون قليلًا، علاوة على صغر حجم الثمار وقلة جودتها، وتعطي الأشجار أعلى محصول لها من عشرة إلى اثنتي عشرة سنة، وقد تُعمر الأشجار إلى عمر خمسين سنة.

استخدامات الرمان

قال أحمد: قرأت أن قشرة الرمان تحتوي على مادة ملونة تعرف باسم العفص، وقد تم استخدامها في الماضي، وما زالت تستخدم في دباغة الجلود، وصباغة الحرير^(٥).
وأضاف براء: وقديمًا تم استخدام الرمان في علاج المغص المعوي والطفيليات المعوية، والتهاب الجلد، وفي الطب الحديث تم اكتشاف أن الرمان يقي من فقر الدم، ويزيد من نضارة البشرة، ويسهم في الوقاية من مرض السرطان وأمراض القلب وغيرها.

الهوامش

- (١) موسوعة ويكيبيديا.
- (٢) الموسوعة العربية.
- (٣) معجم المعاني الجامع، موقع الكتروني: <https://www.almaany.com>
- (٤) موسوعة ويكيبيديا.
- (٥) الموسوعة العربية.

واستطرد ضياء: وفي دراسة أُجريت في الصين أكد الباحثون أن قشور الرمان تحتوي على نسب عالية من مضادات الأكسدة أكثر من التي تحتويها الحبوب.

وأكمل يوسف: كما قرأت أن الهنود كانوا يجففون قشور الرُّمَّان ويستخدمونها لعلاج الكثير من الأمراض.

الرمان في القرآن الكريم

سأل الأستاذ منير: ولكن من منكم يعرف آية في القرآن الكريم، ورد بها ذكر الرُّمَّان؟

أجاب براء: ورد ذكر الرمان في القرآن الكريم في ثلاثة مواضع، منها:

قوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ



مُشْتَبِهًا وَعَیْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ قَمَرِهِ إِذَا أَثَمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٦﴾، وكذلك في قوله تعالى: ﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (٧).

أشاد الأستاذ منير قائلاً: أحسنت يا براء، وفي الآية الأولى نلاحظ قوله تعالى: ﴿ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَعَیْرَ مُتَشَابِهٍ ﴾، والمعنى: أنهما يتشابهان في الورق، قريب الشكل بعضه من بعض، ويختلفان في الثمار شكلاً وطعمًا، كما يدعونا الله (سُبْحَانَهُ) إلى التفكير في خلقه، وكيف أبدع الله هذه الأشجار من العدم، بعد أن كانت حطبًا صارت عنبًا ورطبًا ورمانًا، مما خلق تعالى من النباتات مختلفة الألوان والأشكال والطعوم والروائح، وكلها أدلة على كمال قدرة الخالق وحكمته (٨).

وفي الآية الثانية خص الله (سُبْحَانَهُ) النخل والرمان بالذكر؛ لشرفهما ومنفعتهما الجمّة.

ردد جميع الأصدقاء: سبحان الله!

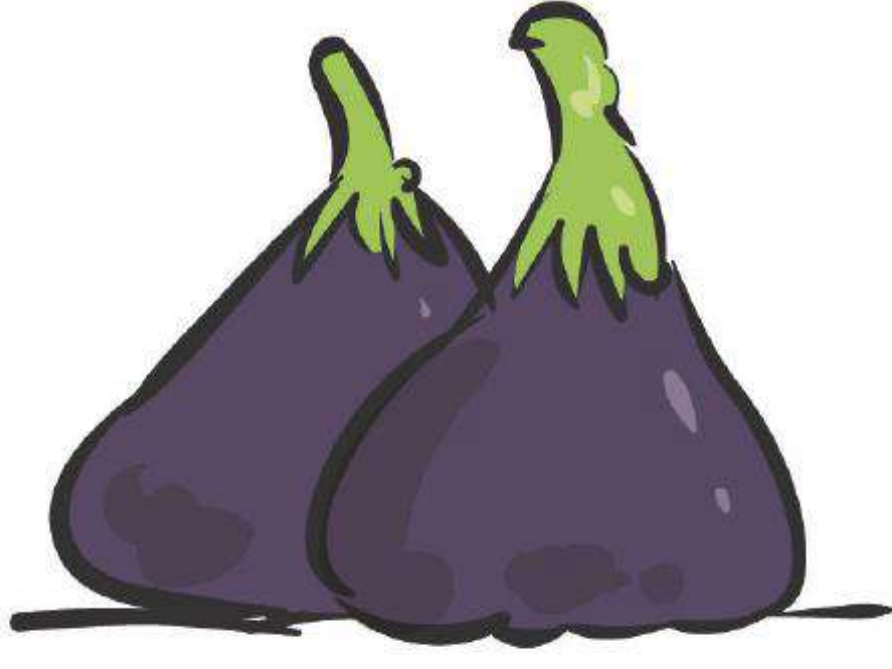
وفجأة دق جرس انتهاء الفسحة معلناً بدء الحصة الجديدة، وجه الأصدقاء الشكر إلى الأستاذ منير، الذي وعدهم باللقاء غدًا للحديث عن التين.

الهوامش

(٦) الأنعام: ٩٩.

(٧) الرحمن: ٦٨.

(٨) تفسير ابن كثير، ٣/٢٧٥، بتصرف.



التين

اندهش الأصدقاء عندما حضروا في الفسحة ووجدوا رجلاً غريباً يرونه لأول مرة مع الأستاذ منير، وكان هذا الرجل يحمل كتاباً كبيراً معه، أشار أستاذ منير إليه قائلاً: رحبوا معي بالدكتور فريد، وهو أحد المتخصصين في زراعة التين.

فَرِحَ الأصدقاء، وأخذوا يرحبون بحضور الدكتور فريد، إذ كان لديهم أسئلة كثيرة حول هذا الموضوع، وفي البداية تحدث دكتور فريد قائلاً: سعيد بوجودي معكم؛ لأنني سمعت من أستاذ منير كثيراً عن مدى شغفكم بالمعرفة، ويسعدني أن أجيب على أي تساؤل لديكم.

رفع أحمد يده سائلاً: لم أرَ شجرة تين من قبل، وكنت أريد معرفة شكلها؟

فتح الدكتور فريد الكتاب الذي يحمله، وأشار قائلاً: شجرة التين أو شُجيرة التين، وهي شجرة معمرة دائمة الخضرة، سريعة النمو نسبياً، يتراوح ارتفاعها من متر واحد إلى عشرة أمتار تقريباً، لها أوراق عريضة وخشنة ومقسمة، أوراقها وسيقانها تخرج منها مادة بيضاء تشبه الحليب عند كسرها، وتحمل الشجرة ثمار التين منفردة، أو على شكل أزواج فوق ندبات الأوراق المتساقطة^(١).

أما براء فسأل دكتور فريد: وفي أي تربة يمكن زراعة شجرة التين؟



أجاب الدكتور فريد: تنمو أشجار محصول التين في أنواع كثيرة من التربة، مثل: التربة الرملية، والتربة الطينية، بشرط أن تكون جيدة الصرف والتهوية.

أصناف التين في مصر

واستفسر يوسف قائلاً: عندما أذهب لشراء الفاكهة ألاحظ أنواعاً مختلفة من التين، فما الفرق بينها؟!

وضح الدكتور فريد: بالفعل يا يوسف، تُزرع في مصر مجموعة من أصناف التين، ومن أهمها:

التين السلطاني: ويُعرف في بعض المناطق بالبرشومي أو الفيومي، وهو أكثر الأصناف انتشاراً، ويزرع حالياً على الساحل الشمالي الغربي، ويتسم بأن ثماره كبيرة وقشرته الخارجية بُنية، ولحمه يميل للون الأحمر.

التين العبودي: يتواجد محصول التين العبودي في الوجه القبلي، وخاصة في محافظتي سوهاج وقنا، ويتسم بأن ثماره صغيرة رقيقة بُنية اللون، ولحمه أحمر اللون.

التين العدسي: ينتشر هذا الصنف في محافظة شمال سيناء، ويتسم بأن ثمرته كروية صغيرة حلوة اللحم، ويتواجد منه سلالتا العدسي الأحمر والعدسي الأبيض.

التين الكهري: وينتشر هذا الصنف في المناطق الشمالية، ويتسم بأن ثمرته متوسطة، وقشرته الخارجية مصفرة، ولحمه أحمر فاتح.

التين الأسواني: ويتواجد بكثرة في قنا وأسوان والأقصر، ويتسم بأن ثمرته كثيرة شديدة الحلاوة، ولحمه محمر، وقشرته خضراء مصفرة.

التين الكهرماني: ثماره صغيرة، كثيرة الشكل، لونها أصفر كهرماني، جلدها متوسط السمك، لحمه أبيض شديدة الحلاوة، وهو يعتبر من أفضل الأصناف المحلية^(٣).

عندها صاح ضياء قائلاً: ولكني أحب التين الشوكي كثيراً، فلماذا لم نتحدث عنه؟!

ضحك الدكتور فريد، وقال: أنت محقُّ يا ضياء،

الهوامش

(١) الموسوعة العربية، د/أحمد حسن أبو شامة عبد الصادق، مقال: زراعة وإنتاج محصول التين، الصحيفة الزراعية، يناير ٢٠٢١م.

(٢) مقال: زراعة وإنتاج التين الشوكي، معهد بحوث البساتين، مركز البحوث الزراعية، نشرة رقم ٩٩٣، عام ٢٠٠٥م.

فزراعة التين الشوكي من الزراعات ذات العائد الاقتصادي الكبير، وتكلفة إنتاجه قليلة، بالإضافة إلى أنه يتحمل ظروف البيئة الجافة وشبه الجافة، كما ينمو في ظروف التربة الفقيرة؛ لذا تنجح زراعته في الأراضي الرملية ذات الموارد المائية المحدودة^(٣).

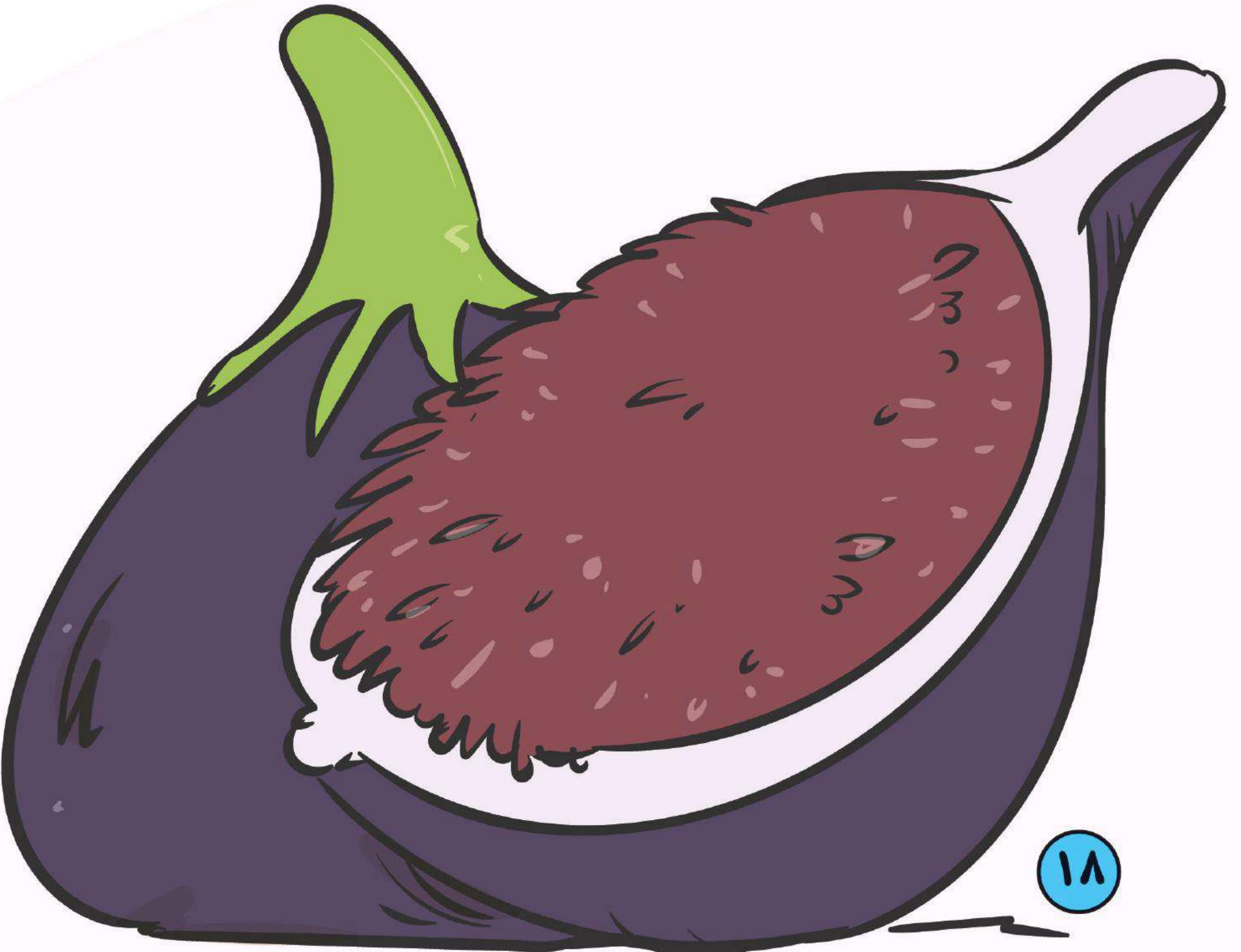
فوائد التين

نظر الأستاذ منير إلى الدكتور فريد وسأله: وأنا أيضًا أريد أن أسألك عن فوائد التين؛ لأني أعرف أنه من أقدم الفواكه التي استخدمت في العلاج؛ إذ يقول المؤرخون: إن أهمية التين كمادة علاجية للعديد من الأمراض عُرفت في مصر سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد.

أجاب الدكتور فريد: يحتوي التين على الكثير من المواد المفيدة للجسم، على رأسها الماغنيسيوم الذي يساعد على تقليل الضغط العصبي، وتقوية القلب والدورة الدموية، وتساعد مكونات التين على علاج حالات الشعور بالتعب وفقدان القدرة على التركيز، كما أن احتواء التين على الزنك يجعله مثاليًا في تحسين الحالة المزاجية، ويمكن أن يستخدم التين كمسكن لأم اللثة، وذلك عن طريق وضع قطعة منه على مكان اللثة الملتهب^(٤).

التين والزيتون

واستطرد دكتور فريد قائلاً: أقسم الله (ﷻ) في القرآن الكريم بالتين والزيتون في "سورة التين"، وقسم الله لا يكون إلا بشيء عظيم، وحكمته (ﷻ) في ربط هاتين الثمرتين ببعضهما، وارتباطهما بخلق الإنسان



في أحسن تقويم، يدل على أهميتهما الكبيرة بالنسبة للإنسان وفوائدهما العظيمة، وقد حرص العلماء وخبراء التغذية على معرفة فوائد التين والزيتون لجسم الإنسان، وتبين أن التين به مادة مفيدة، وهي مادة الميثالونيد، ولكن لا يظهر تأثيرها ولا تؤتي مفعولها إلا عند خلطها بالزيتون، وأن النسبة التي تعطي نتيجة أفضل، هي ثمرة تين واحدة مع سبعة حبات من الزيتون في المرة الواحدة.

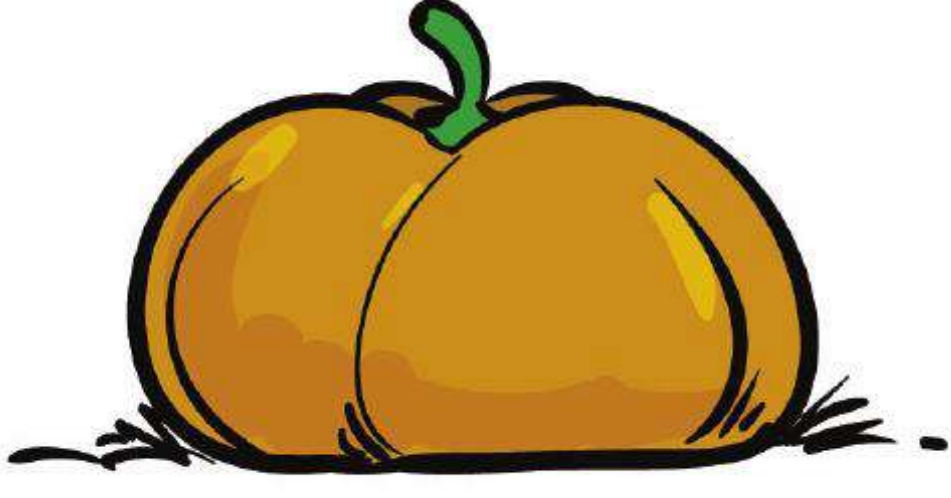
ضحك الأستاذ منير، وشرح للدكتور فريد أنهم يجتمعون كل يوم من أجل الحديث حول شجرة أو نبات ورد ذكره في القرآن الكريم، وأنه بحديثه هذا وضح الآية التي ذكر بها التين في القرآن الكريم، وقرأ الأستاذ منير قوله تعالى: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾^(٥).

ثم فسّر الأستاذ منير قائلاً: أقسم الله بالتين ليبين عظم فائدته، فهو جميل المنظر، حلو الرائحة، طيب الطعم، إذا نظرنا إليه على غصنه الزاهي وجدناه مائلاً على وجه كأنه راعع من خشية الله، وأقسم بالزيتون؛ لعلو منزلته، وهو أكثر طعام أهل الشام والمغرب، كما أنهم يتداوون به، وفيه منافع أخرى كثيرة^(٦)، وقد قال النبي ﷺ: "كُلُوا الزَّيْتِ، وَادَّهِنُوا بِهِ؛ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ"^(٧).

ردد جميع الأصدقاء: سبحان الله!

وفجأة دق جرس انتهاء الفسحة معلناً بدء الحصة الجديدة، وجه الأصدقاء الشكر إلى الدكتور فريد، كما وجهوا الشكر إلى الأستاذ منير الذي وعدهم باللقاء غداً للحديث عن اليقطين.





اليقطين

اجتمع الأستاذ منير أثناء الفسحة مع أحمد وبراء وضياء في حجرة التربية الزراعية، منتظرين وصول يوسف، وأخيراً جاء يوسف يحمل يقطينة كبيرة برتقالية اللون، وأخذ يضحك قائلاً: أحببت أن يكون الدرس عملياً! ضحك الجميع، وأخذ الأصدقاء يحضرون الأطباق، وقام الأستاذ منير بتقطيع اليقطينة، فتذوقها أحمد ثم صاح: طعمها لذيذ!

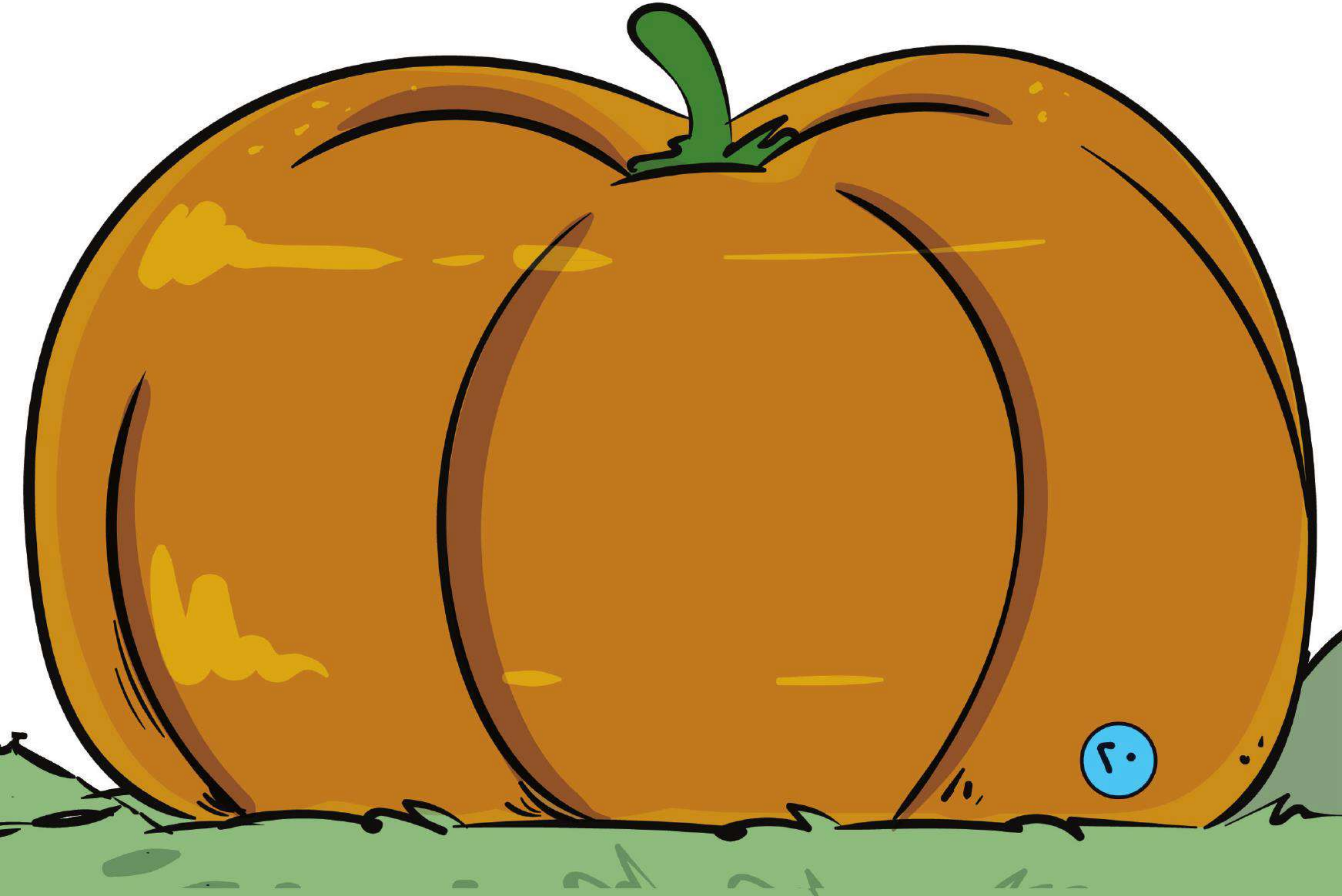
عقب يوسف: هناك اهتمام بزراعة اليقطين في مصر.

أضاف الأستاذ منير: بالفعل فاليقطين أو قرع العسل ذو فائدة اقتصادية وصحية كبيرة.

أما براء فقال: قرأت أن اليقطين ينتمي إلى عائلة القرعيات، مثل: الكوسا، والخيار، والشمام وغيرها، واليقطين في اللغة العربية هو ما لا ساق له من النبات، كالقثاء والبطيخ^(١).

استطرد أستاذ منير: قرع العسل لونه يتراوح من الأصفر الغامق إلى اللون البرتقالي، قشرته سميكة تحتوي على البذور واللب، وبعض أصنافه تكون كبيرة بشكل استثنائي.

قال ضياء: قرأت أن موطنه الأصلي أمريكا الشمالية، وقد وجد العلماء بذور يقطين يرجع تاريخها إلى ما بين سبعة آلاف وخمسة آلاف وخمسمائة سنة قبل الميلاد، وعثر عليها في المكسيك^(٢).



فوائد اليقطين

سأل الأستاذ منير: من منكم يعرف فوائد اليقطين؟

أجاب يوسف: اليقطين غني بالبوتاسيوم، الذي يعد عنصرًا أساسيًا لصحة القلب، كما يحتوي على فيتامين (سي) ومضادات الأكسدة؛ لذلك فهو يقوي مناعة الجسم.

وأضاف أحمد: قرأت أيضًا أنه يحتوي على مادة الكاروتينات المقاومة للسرطان.

وتدخّل براء في الحوار قائلاً: إن من أفضل ميزاته أن سعراته الحرارية منخفضة؛ ولذلك ينصح به أثناء الحمية الغذائية، كما أثبتت دراسة حديثة أن اليقطين لا يفقد الفيتامينات التي يحتويها بالطبخ والتعرض للحرارة^(٣).

وأكمل الأستاذ منير: وهل نسيتم أهم فائدة له؟! وهي أنه يساعد على بناء أنسجة الجسم المختلفة، ويحافظ على صحة الجلد وحمائته، ويسرع عملية التئام الجروح؛ لذا اختاره الله (تعالى) غذاء ودواء لسيدنا يونس (عليه السلام)^(٤).

اليقطين في القرآن الكريم

تحمس يوسف قائلاً: احكِ لنا يا أستاذ منير، كيف حدث هذا؟

حكى الأستاذ منير: نبي الله يونس (عليه السلام)، ويقال له: ذو النون، أي: صاحب الحوت، أمره الله بدعوة قومه إلى الإيمان بالله وحده، فقال لهم ما قاله الأنبياء جميعاً:
﴿يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ﴾^(٥).

الهوامش

وكالة الأنباء الألمانية.
(٤) مقال: سبع فوائد صحية
للقرع، موقع العربية.
(٥) الأعراف: ٥٩.

(١) معجم المعاني الجامع.
(٢) موسوعة ويكيبيديا.
(٣) مقال: اليقطين طعام
خارق له فوائد صحية كثيرة.

ومكث سيدنا يونس (عليه السلام) يدعو قومه سنوات، ولكنهم لم يستجيبوا لدعوته، واستمروا في عبادة الأوثان، ولم يدخل الإيمان إلى قلوبهم، فغضب سيدنا يونس (عليه السلام) من عناد القوم وامتناعهم عن الإيمان، فأنذرهم بوقوع عذاب الله تعالى عليهم، وخرج مغاضبًا، وقد عاتبه الله تعالى على نفاذ صبره وتعجله بتركهم، وكان عليه أن ينتظر الأمر الإلهي بالخروج.

خرج يونس (عليه السلام) من نينوى (بالعراق حاليًا)، وأقبل على قوم وركب معهم سفينتهم، فلما وصلت بهم إلى عرض البحر، تمايلت السفينة واضطربت واهتزت، فلم يجدوا سبيلًا للخلاص إلا أن يلقوا بأحدهم في البحر؛ تخفيفًا للحمل، فاقترعوا على من يلقى به في البحر، فخرج سهم يونس (عليه السلام)، فلما التمسوا فيه الخير والصلاح، لم يحبذوا التخلص منه، فأعادوا القرعة ثلاث مرّات، وفي كل مرة كان يخرج لهم سهم يونس (عليه السلام)، فلم يجدوا بُدًّا من إلقاءه في البحر، ولكن الله (تعالى) نجّاه، فقد أقبل إليه حوت ضخم أرسله الله - تعالى - فالتقمه، أي: بلعه، ومكث يونس (عليه السلام) في ظلمات ثلاث، وهي: ظلمة بطن الحوت، وظلمة البحر، وظلمة الليل، ولكنه بقي سالمًا، فسجد لله شاكراً وتاب وأناب، وأخذ يسبح الله قائلاً: لا إله إلا أنت، سبحانك، إني كنت من الظالمين، فاستجاب الله له، ونجاه من الغم، وأمر الله تعالى الحوت فقذف به على اليابسة، وأنبت حوله شجرة يقطين^(٦).



وهنا رفع ضياء يده، فأشار له الأستاذ منير بالحديث، فقال: وذكر اليقطين في القرآن الكريم في الآية الكريمة، يقول تعالى: ﴿ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ ﴾^(٧).

أشاد الأستاذ منير قائلاً: أحسنت يا ضياء، ومعنى الآية: أن الله (ﷻ) أنبت للنبي يونس (عليه السلام) شجرة يقطين ليستظل بها، ويأكل من ثمرها؛ لفوائده الكثيرة، ومنها سرعة إنباته، وتظليل أوراقه لكبره ونعومته، وأنه لا يقربه الذباب، وجودة تغذية ثمره، وأنه يؤكل نيئاً ومطبوخاً بلبه وقشره أيضاً، وقد ثبت أن رسول الله (ﷺ) كان يحب الدباء ويتبعه، والدباء هو اليقطين أو القرع^(٨).

ردد جميع الأصدقاء: سبحان الله!

وفجأة دق جرس انتهاء الفسحة معلناً بدء الحصة الجديدة، وجه الأصدقاء الشكر إلى الأستاذ منير، الذي وعدهم باللقاء غداً للحديث عن الريحان.

الهوامش

رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قَالَ: «رَأَيْتُ النَّبِيَّ (ﷺ) أَتَى مَرَقَةَ فِيهَا دُبَاءٌ وَقَدِيدٌ، فَرَأَيْتُهُ يَتَّبَعُ الدُّبَاءَ يَأْكُلُهَا»، صحيح البخاري، كتاب الأَطْعِمَةِ، بَابُ الْقَدِيدِ، حَدِيثٌ رَقْمٌ: ٥٤٣٧.

(٦) تفسير ابن كثير، ٣٢١/٥، بتصرف.

(٧) الصافات: ١٤٦.

(٨) تفسير ابن كثير، ٣٦/٧، بتصرف. والحديث عَنْ أَنَسٍ



الرَّيْحَانُ

اجتمع الأصدقاء بجوار حوض من الزهور والأعشاب، زرعه الأستاذ منير بجوار سور المدرسة، كان الأصدقاء يشمون رائحة طيبة عطرة تخرج من هذا المكان، وكانوا يحافظون عليه، ويساعدون أستاذ منير في الاعتناء به، وفي هذا اليوم أشار الأستاذ منير إلى عشب أخضر زاهٍ، وقال: من منكم يعرف ما هذا العشب؟ وبالطبع خَمَّن الأصدقاء الإجابة، فقالوا جميعًا: الرَّيْحَانُ.

ابتسم أستاذ منير قائلاً: صحيح، الريحان هو نبات عطري عشبي حولي، تم اكتشافه في الألفية الخامسة قبل الميلاد، وعُرف كدواء له منافع كثيرة في الطب القديم^(١).

أضاف براء: قرأت أنه يُزرع في المناطق الدافئة، وتبرعم البذور في مدة تتراوح من خمسة إلى سبعة أيام، ويفضل زراعة الريحان في الأماكن المشمسة ذات التربة الخصبة الوفيرة المياه.

قال الأستاذ منير: كما ترون أزهار الريحان لونها أبيض أو أرجواني وذات رائحة عطرية مميزة، ويتفاوت حجم الأوراق بين الكبيرة إلى الأوراق الصغيرة التي يصل طولها إلى واحد سنتيمتر.

صاح يوسف: عرفت أن الريحان من الأعشاب المفضلة في العالم، فمثلاً في أوروبا يُلقب بالعشبة الملكية، أما في الهند فيطلقون عليه عشبة السعادة^(٢).

الريحان في اللغة العربية

قال ضياء: بحثت عن الرَّيْحَان في المعجم فوجدته جنسًا من النبات طيب الرائحة، والريحان اسم، والجمع الرِّياحين، بفتح الراء، وقد يطلق على كل نبات طيب الرائحة، ويأتي الريحان أيضًا بمعنى المعيشة والرزق^(٣).

استطرد براء قائلاً: وقرأت أن كل بقلة طيبة الريح تسمى ريحانًا.



الريحان والبيتزا

سأل أحمد: أعرف بعض الأكلات نضع بها الريحان مثل السلطة، ولكن ما هي أشهر أكلة استخدم فيها الريحان؟
أجاب يوسف: بحثت عن هذه المعلومة، ووجدت أن البيتزا الإيطالية أشهر أكلة استخدمت بها أوراق الريحان؛ ولذلك قصة سوف أحكيها لكم: يُحكى أن بائعًا متجولًا في شوارع نابولي الإيطالية كان يبيع خبزًا مسطحًا طيب المذاق، وكان الفقراء يتهافتون على شراء هذا الخبز، وفي أحد الأيام بينما كانت الملكة "مارجريتا" وزوجها الملك "أومبيرتو الأول" في جولة لتفقد أحوال المواطنين، إذ وجدا ازدحامًا على ذلك البائع، فأعجب الملكة شكل الخبز ومذاقه، ومن ذلك الوقت أصبحت الملكة تخرج خصيصًا لتناول ذلك الخبز المميز.

ولكن رئيس الطهاة في القصر الملكي لم يعجبه خروج الملكة لأكل الخبز، فتعلم طريقة صنعه وأخذ يصنعه لها، وما لبث أن أضاف إليه بعضًا من صلصة الطماطم الحمراء والجبن الأبيض وأوراق الريحان الخضراء، ممثلًا بذلك ألوان العلم الإيطالي، وقد سُمي ذلك الخبز باسم: خبز مارجريتا، ثم عُرف فيما بعد باسم بيتزا مارجريتا^(٤).

فوائد الريحان

سعد الأصدقاء بسماع هذه الحكاية الشائقة، وقال أحمد: أشعر بالجوع الشديد، فحكايته مشهية جدًا يا يوسف!

ضحك الأصدقاء جميعًا، وحينها سأل براء: ولكن ما هي فوائد الريحان؟

أجاب الأستاذ منير: للريحان فوائد متعددة، فهو يدخل في تصنيع معجون الأسنان، كما يستخدم لعلاج حب الشباب لقدرته على تقليل تكاثر البكتيريا، ومنع الالتهابات. ومن فوائد الريحان أيضًا قدرته على تسكين الآلام؛ لاحتوائه على تراكيب كيميائية تعمل

الهوامش

- (١) الموسوعة العربية الشاملة.
- (٢) موسوعة ويكيبيديا.
- (٣) معجم المعاني الجامع.
- (٤) مجلة العربي الصغير، باب بداية حكاية، ص ٥٢، ٥٣، عدد ٣٦٦، مارس ٢٠٢٣ م.



كمخدر للآلام، كما يخفف من القلق والضغوطات النفسية؛ لأنه يقلل من إفراز الهرمون المسئول عن زيادة التوتر والقلق في الجسم^(٥).

أضاف ضياء: كما عرفت أن الريحان يستخدم لعلاج للعديد من الأعراض المرضية مثل: القولون العصبي، والمغص المعوي، والأمراض الجلدية، والتئام الجروح، والتشنجات والدوار، ويساعد على تنظيم ضربات القلب، وقتل جراثيم الفم، ومكافحة تسوس الأسنان، والصداع النصفي، وتحسين الدورة الدموية^(٦).

علق الأستاذ منير: ولكن لا بد أن تعرفوا أن هناك نوعين من الريحان، النوع الأول: ذو الزهرة البيضاء، ويفضل زراعته واستخدامه؛ لأنه آمن، أما النوع الثاني: ذو الزهرة الحمراء أو الأرجوانية فيفضل عدم استخدامه بكثرة؛ نظراً لاحتوائه على مادة "السيراجول"، والتي تُشكل ضرراً مباشراً وكبيراً على كبد الأطفال وصغار السن^(٧).

الريحان في القرآن الكريم

سأل الأستاذ منير: ولكن من منكم يعرف كم مرة تم ذكر الريحان في القرآن الكريم؟ أجاب براء: ورد ذكر الريحان في القرآن الكريم مرتين: مرة في سورة الرحمن، قال تعالى: ﴿ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴾^(٨)، ومرة في سورة الواقعة، قال تعالى: ﴿ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتْ نَعِيمٌ ﴾^(٩).

أشاد الأستاذ منير: أحسنت يا براء.

رفع أحمد يده، قائلاً: وفي الحديث الشريف: عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله (ﷺ): "مَنْ عَرَضَ عَلَيْهِ رَيْحَانٌ فَلَا يَرُدُّهُ، فَإِنَّهُ خَفِيفُ الْمَحْمَلِ طَيِّبُ الرَّيْحِ"^(١٠).



أشار الأستاذ منير: أحسنت يا أحمد.

سأل يوسف: أستاذ منير من فضلك، هل يمكن أن تشرح لنا معنى الآية الكريمة؟

أجاب الأستاذ منير: طبعًا يا يوسف، يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ﴾^(١١)، وجاء في تفسير هذه الآية الكريمة أن الحب هو القمح والشعير وكل الحبوب التي نزرعها، وقيل: إن العصف هو ورق الزرع الذي تعصفه الرياح بعد أن يجف، أما الريحان فقال ابن عباس (رضي الله عنهما) بأنه الرزق؛ لأن النبي (صلى الله عليه وسلم) خَرَجَ ذَاتَ يَوْمٍ وَهُوَ مُحْتَضِنٌ أَحَدَ ابْنَيْ ابْنَتِهِ وَهُوَ يَقُولُ: "إِنَّكُمْ لَتَبَخُلُونَ وَتَجَبُّونَ وَتُجْهَلُونَ، وَإِنَّكُمْ لَمِنْ رِيحَانِ اللَّهِ"، وفي الصحاح: الريحان نبت معروف، والريحان الرزق، نقول: خرجت أبتغي ريحان الله، أي: عطاء الله ورزقه، فيكون المعنى الحب ذو الرزق؛ لأن العصف رزق للبهائم، والريحان رزق للناس^(١٢)، والآية التالية لها، وهي ﴿فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾، توضح أن الحب والعصف والريحان من معجزات الله (وَجَلَّ جَلَلُهُ)، وقيل أيضًا: الريحان كل بقلة طيبة الرائحة تُسمى ريحانًا؛ لأن الإنسان يرتاح لرائحتها الطيبة^(١٣).

ردد جميع الأصدقاء: سبحان الله!

وفجأة دق جرس انتهاء الفسحة معلنًا بدء الحصة الجديدة، وجه الأصدقاء الشكر إلى الأستاذ منير، الذي وعدهم باللقاء غدًا للحديث عن البقل.

الهوامش

(٥) إيمان البدرى، بوابة الأهرام، فوائد الريحان الخفية، ٢٧ أكتوبر ٢٠٢١م.

(٦) حسام محيسن، نائب رئيس قسم النباتات الطبية والعطرية، مركز البحوث الزراعية، مقال: الريحان ١٣ ميزة اقتصادية وصحية، قناة مصر الزراعية، وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي، أغسطس ٢٠٢٢م.

(٧) المرجع السابق.

(٨) الرحمن: ١٢.

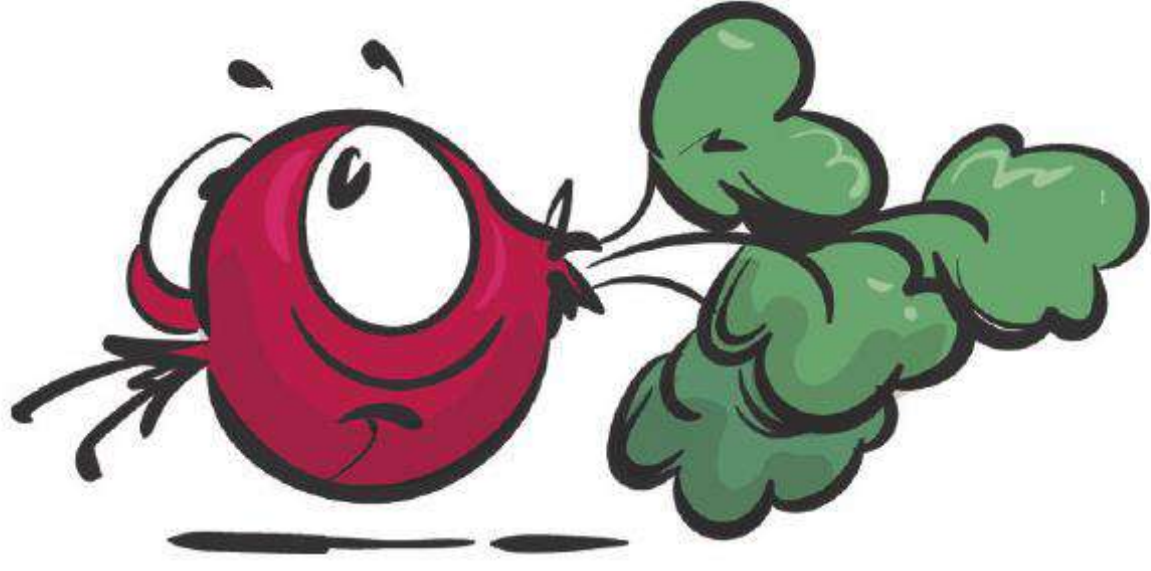
(٩) الواقعة: ٨٩.

(١٠) صحيح مسلم، كتاب الألفاظ من الأدب وغيرها، باب استعمال المسك وأنه أطيب الطيب، وكراهة رد الريحان والطيب، حديث رقم: ٢٢٥٣.

(١١) الرحمن: ١٢.

(١٢) تفسير القرطبي، ١٥٧/١٧، والصحاح لأبي نصر إسماعيل بن حماد الجوهري، ٣٧١/ ١، بتصرف.

(١٣) سنن الترمذي، أبواب البر والصلة، باب مَا جَاءَ فِي حُبِّ الْوَلَدِ، حديث رقم ١٩١٠.



البقل

تجمّع الأصدقاء أحمد ويوسف وبراء وضياء في الفسحة كما اعتادوا، وأثناء انتظارهم حضور الأستاذ منير، تحدث الأصدقاء حول قرب موعد الامتحانات.

فقال براء: نريد أن نستأذن الأستاذ منير أن تكون هذه المرة هي آخر مرة لإجتماعنا في هذا الفصل الدراسي؛ نظراً لقرب الامتحانات.

وأيده يوسف قائلاً: أنت مُحِق؛ فالامتحانات على الأبواب، ونريد التفرغ للمذاكرة.

وأضاف أحمد: وقد استفدنا معلومات كثيرة من فريق الزراعة، وإن شاء الله سيستمر اجتماعنا في الفصل الدراسي القادم.

ولكن ضياء خالفهم الرأي قائلاً: ولكن هذه الاجتماعات تفيدنا في الدراسة، وخاصة في مادة العلوم، فماذا نفعل؟!

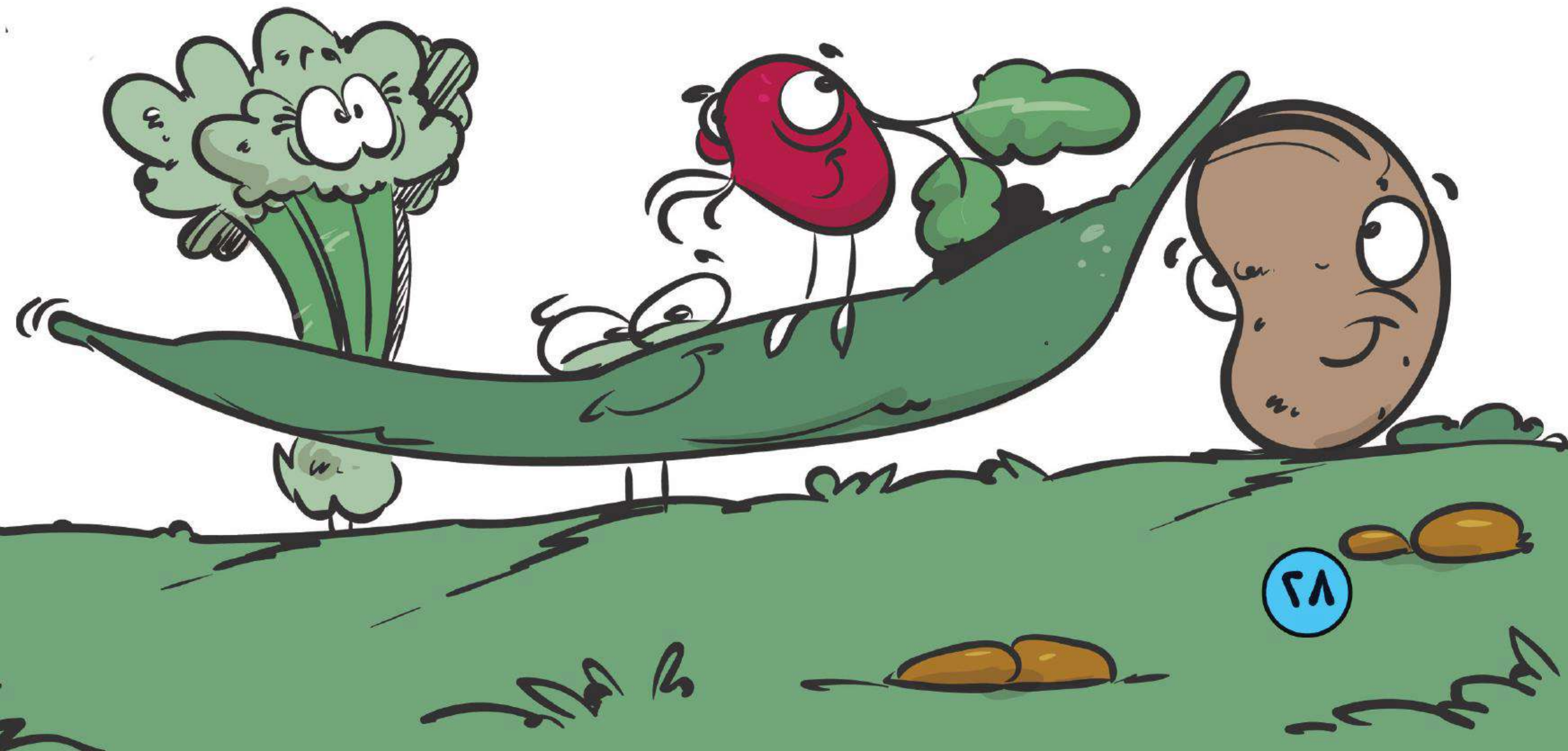
أجاب أحمد: ما رأيكم أن نطلب المشورة من الأستاذ منير؛ لنعرف رأيه؟

أجاب الأصدقاء جميعاً بالموافقة، وعندما دخل أستاذ منير مبتسماً، وقال: ما أخبار المذاكرة يا أبطال؟ فأنا أعرف أنكم تستعدون للامتحانات، ضحك الأصدقاء جميعاً، فاندesh أستاذ منير، ولكن أحمد أزال دهشته عندما قال: كنا نتحدث في هذا الموضوع حالاً قبل أن تدخل.

فأردف الأستاذ منير: أنتم مثل أولادي، وأنا أريد لكم ما يساعدكم على النجاح والتفوق؛ ولذا سندمج اليوم خمسة نباتات في محاضرة واحدة، ونكتفي بهذا القدر في هذا الفصل الدراسي، ونلتقي في الفصل الدراسي القادم بإذن الله، فمن منكم يعرف آية كريمة تضم خمسة نباتات؟

رفع كل الأصدقاء أيديهم، فأشار أستاذ منير لضياء قائلاً: تفضل يا ضياء.

فقرأ ضياء الآية الكريمة: بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ﴿١﴾ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نُّصَبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ



اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ^(١).

أشار الأستاذ منير: أحسنت يا ضياء، ثم قال: وفي هذه الآية يخاطب الله تعالى بني إسرائيل بقوله: وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد، وهو امن والسلوى، وهما من طعام أهل الجنة، أنزله الله عليهم عندما دخلوا التيه، ولكنهم ملؤا من هذا الطعام، وطلبوا من سيدنا موسى (ﷺ) أن يدعو الله أن يخرج لهم مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها، فقال لهم موسى (ﷺ): أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير؟ لأن هذه الأطعمة موجودة في أماكن كثيرة، أما الطعام الذي نزله الله عليهم فهو خير الأطعمة^(٢).

البقل في اللغة العربية

رفع أحمد يده، وسأل: ولكن ما معنى البقل؟

أجاب براء: بحثت عن هذه المعلومة، ووجدت أن معنى البقل في اللغة العربية هو ما لا ينبت أصله وفرعه في الشتاء، وقيل: هو ما ليس له ساق طويلة كالشجر، وهو كل النباتات العشبية^(٣).

قال يوسف: وقرأت أيضاً أن المقصود هو البقول أو البقوليات، وهي ثمار النباتات من الفصيلة البقولية مثل: الفاصولياء، والبازلاء، والفاصولياء، والحمص، والترمس، واللوبياء، ونحوها^(٤).

وضح الأستاذ منير: ورد في تفسير الآية الكريمة كذلك أن البقل هو كل نبات له ساق قصيرة جداً (قزمية)، وبهذا يضم البقل كل ما تنبت الأرض، مثل: الخس، والفجل، والكرث، والجرجير، ونحوها^(٥).

خصائص البقول

سأل ضياء: وما هي خصائص البقول؟

أجاب أستاذ منير: البقول غنية بالكربوهيدرات والبروتينات، وتمثل مصدراً رئيساً للطاقة؛ لأنها قليلة الدهون، وتتميز بمحتواها الغني من الألياف الغذائية، الأمر الذي يجعلها من أكثر الأطعمة المشبعة، كما أنها مفيدة للسيطرة على مرض السكري، وتقي من أمراض القلب والأوعية الدموية، وعلاوة على ذلك فإن الألياف الموجودة بها تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم^(٦).

وأضاف يوسف: وعرفت أيضاً أنها تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن مثل: فيتامين (ج)، والحديد، وحمض الفوليك، والمنجنيز، والبوتاسيوم، والمغنسيوم، والزنك.

الهوامش

(١) البقرة: ٦١.

(٢) تفسير ابن كثير، ١٧٩/١، بتصرف.

(٣) معجم المعاني الجامع.

(٤) هذه النباتات لها ساق قرصية متقزمة، تحمل

على سطحها العلوي الأوراق، وعلى سطحها السفلي

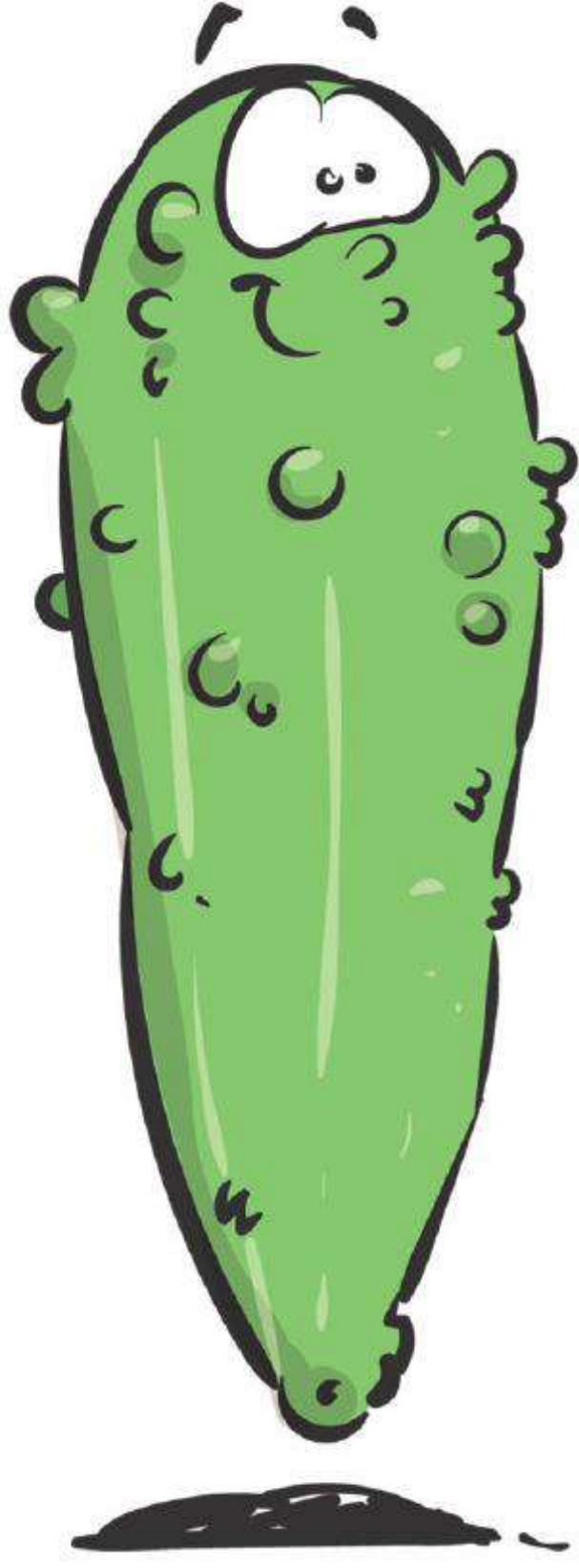
جذوراً عرضية. جريدة البيان، البقل نبات التوازن

والطاقة، يونيو ٢٠١٥م.

(٥) تفسير القرطبي، ٤٢٤/١، بتصرف.

(٦) موسوعة ويكيبيديا.





القثاء

سأل أستاذ منير: وما هو ثاني نبات تم ذكره في الآية الكريمة؟
أجاب ضياء: هو القثاء.

أضاف يوسف: قرأت أن القثاء نبات عشبي حولي زاحف، أوراقه مفصصة، وأزهاره صفراء صغيرة، وثماره طويلة، تشبه إلى حد ما الخيار^(١).
واستكمل أستاذ منير: صحيح، وله في مصر عدة مسميات، منها: القتا، والفقوس، والعجور.
قال براء: بحثت عن معناها في المعاجم ووجدته، القثاء: مفرد قثاءة، نبات عشبي حولي زراعي من فصيلة القرعيات، ثماره أسطوانية مستطيلة، طعمها أقرب إلى الخيار، ويقال له أيضًا: الفُقُوس^(٢).

صاح يوسف: أحب القثاء جدًّا، وخاصة في رمضان.

ضحك الأستاذ منير وقال: هل تعرف أن أكل القثاء في رمضان مفيد جدًّا؛ لأن جسم الإنسان يحتاج إلى شرب الماء لتعويض ما فقد منه أثناء الصيام، ووفقًا للأكاديمية الأمريكية لطب الأسرة فإن تناول القثاء يشجع على شرب الماء، ويجعل الفرد يشرب من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميًّا، وهي الكمية الصحية المطلوبة^(٣).

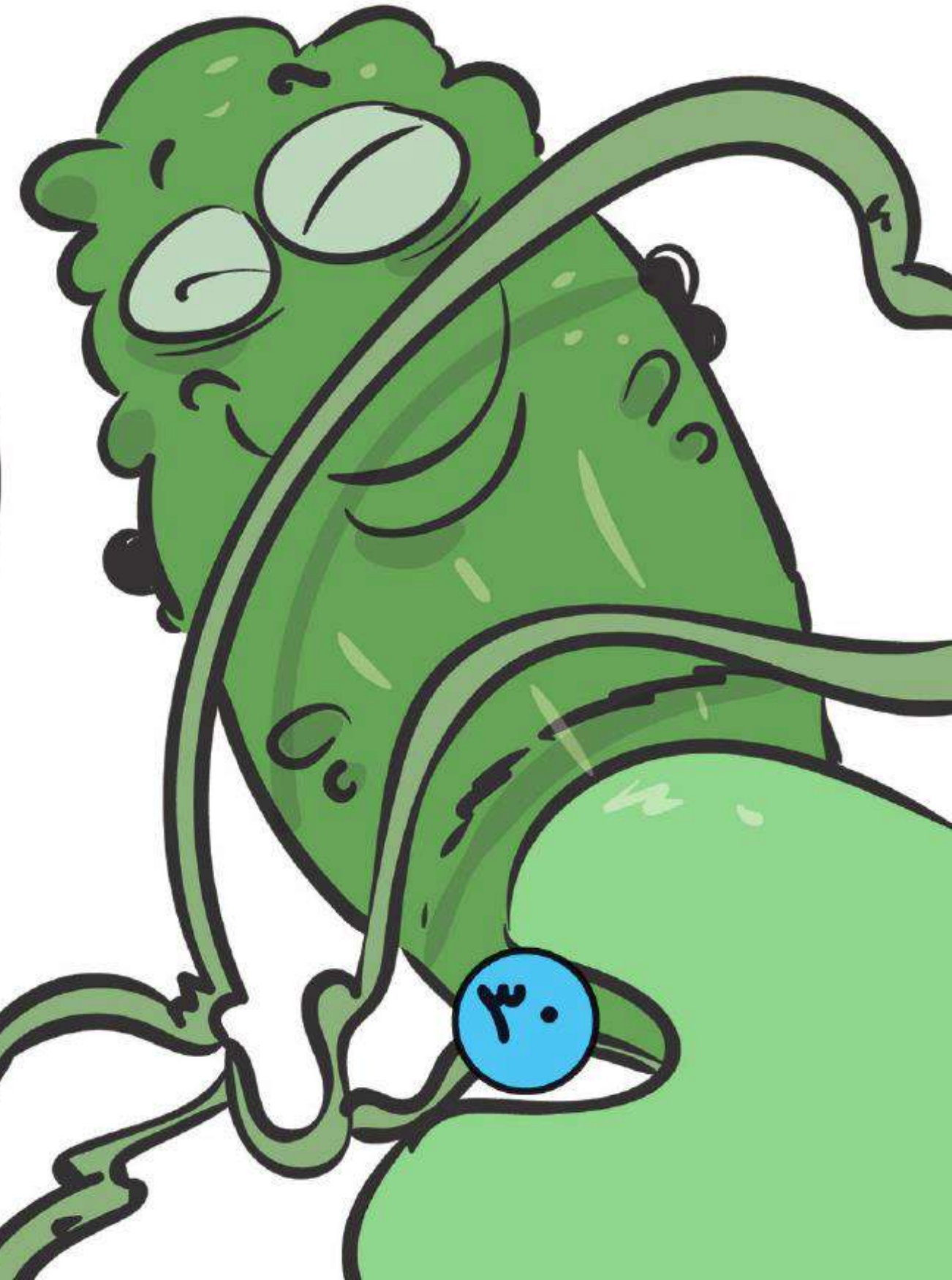
فوائد القثاء:

أضاف أحمد: عرفت أن للقثاء فوائد كثيرة، منها: أنه يحافظ على صحة العظام؛ لأنه يحتوي على فيتامين (ك) الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم، كذلك يساعد على تنشيط الغدة الدرقية؛ لأنه يحتوي على اليود، كما يحافظ على توازن إفراز العصارة الصفراوية، ويحسن وظائف الكبد^(٤).

وقال ضياء: قرأت أيضًا أن الأبحاث الحديثة بينت دور القثاء في محاربة مرض السرطان؛ لاحتوائه على مضادات الأكسدة، كذلك أثبتت فاعليته في خفض ضغط الدم؛ لاحتوائه على البوتاسيوم^(٥).

الهوامش

- (١) موسوعة ويكيبيديا.
- (٢) معجم المعاني الجامع.
- (٣) صالح بشابشة، موقع موضوع، مقال: ما هو القثاء؟، يناير ٢٠١٨م.
- (٤) موسوعة ويكيبيديا.
- (٥) صالح بشابشة، موقع موضوع، مقال: ما هو القثاء؟، يناير ٢٠١٨م.





الفوم

سأل الأستاذ منير: وما هو ثالث نبات تم ذكره في الآية الكريمة؟
رفع براء يده بسرعة قائلاً: الفوم.

عندها سأل ضياء: وما معنى الفوم يا أستاذ منير؟

أجاب أستاذ منير: هناك عدة آراء، الأول يقول: إن الفوم المقصود في الآية هو الثوم، والرأي الثاني يقول: إنه الحنطة، أي القمح الذي يصنع منه الخبز، والرأي الثالث يقول: إن الحبوب التي تؤكل كلها فوم^(١).
واستطرد أستاذ منير قائلاً: وكل منها له أهميته واستخدامه وفوائده.

عندها قال يوسف: ربما هناك حكمة في عدم اتفاق المفسرين، وهذا يُعطي بدائل كثيرة لهذا النبات، وربما يكون المعنى المقصود في الآية الشريفة: أن أي نبات مما يُزرع في الأرض لن يكون بمثل فائدة وأهمية وحلاوة طعم ورائحة ما أنزله الله من السماء من طعام أهل الجنة.

أكمل أحمد: وخاصة أن نبي الله موسى (عليه السلام)، قال لهم: أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير؟!



الهوامش

(١) تفسير ابن كثير، ١/١٧٩، بتصرف.



العدس

سأل أستاذ منير: وما هو رابع نبات تم ذكره في الآية الكريمة؟
أجاب يوسف: العدس.

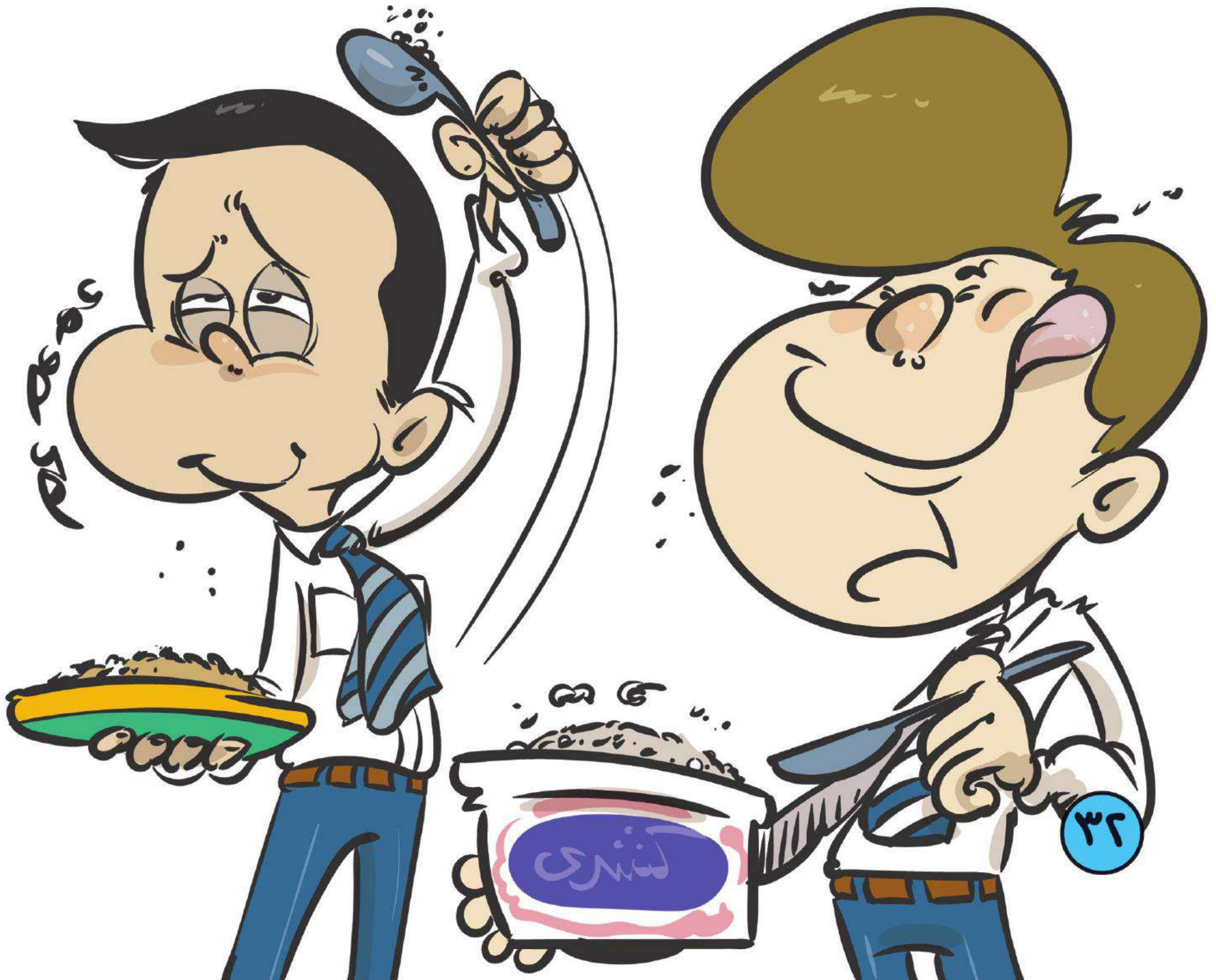
قال أستاذ منير: أحسنت يا يوسف، وبالتأكيد جميعكم يعرف العدس!
ضحك أحمد قائلاً: طبعاً يا أستاذ.

وأكمل ضياء: يكفي طبق صغير من حساء العدس في الشتاء حتى أشعر بالدفء.
أما براء فقال: أحب العدس مع الكشري.

ضحك الأستاذ منير: إذن تحدثوا أنتم عن محبوبكم العدس.

قال أحمد: يُعد العدس من أقدم النباتات التي عرفها الإنسان، ويُعرف بأنه أحد المحاصيل المؤسسة للحضارة الإنسانية،
انتشرت زراعته في العالم القديم في عصور ما قبل التاريخ، وقد عُرف في منطقة الشام وبلاد الرافدين ومصر^(١).

أما ضياء فقال: يُعتبر العدس من المحاصيل الشتوية البقولية في مصر، وترجع أهميته كونه من أهم المحاصيل
الغذائية بالنسبة للإنسان والحيوان، حيث تستخدم حبوبه في غذاء الإنسان، أما قشر العدس فيستخدم في غذاء الحيوان،
وهذا يرجع إلى قيمته الغذائية العالية؛ لاحتوائه على نسبة من البروتين تصل إلى ٢٧٪، ونسبة من الكربوهيدرات تقدر
بنحو ٦٠٪، ونصف في المائة من الفوسفور^(٢).



وقال يوسف: إن أشهر أنواع العدس المستخدمة في مصر: العدس ذو اللون البني، وهو عدس قبل أن يزال قشره، وهو ما نطلق عليه العدس أبو جبّة، ولو قمنا بتقشيره يمنحنا لون العدس البرتقالي الجميل الذي نسميه العدس الأصفر^(٣).

فوائد العدس

سأل أستاذ منير: وما هي فوائد العدس؟

أجاب براء: قرأت أن العدس يعمل على تزويد الجسم بالطاقة الضرورية؛ لأنه غني بالكربوهيدرات، كما يحتوي العدس على الألياف المعروفة بفوائدها في تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الدم، وهو ما يساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

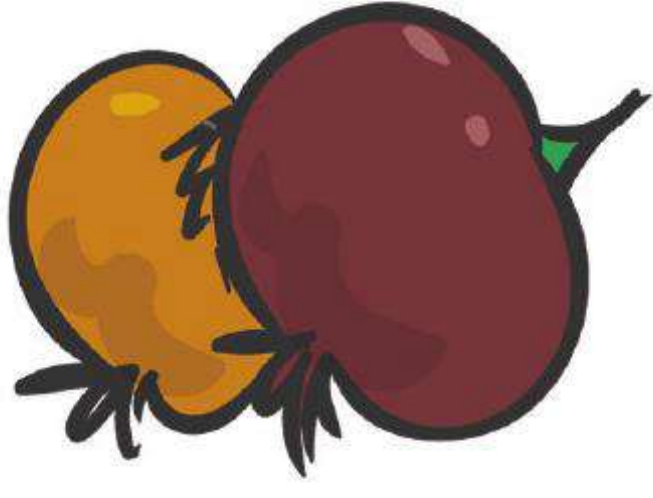
وأضاف يوسف: كما يحتوي العدس على الحديد بكثرة؛ ولذا يُنصح الأفراد النباتيون الذين لا يتناولون اللحوم والأسماك بتناول العدس؛ للحصول على ما تحتاجه أجسامهم من عنصر الحديد.

وقال أحمد: كما يُعد العدس غنيًا بحمض الفوليك الضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء، والتي تزود فروة الرأس والجلد بالأكسجين، الذي يحتاجه لنمو الشعر وتجديد خلاياه^(٤).



الهوامش

- (١) موسوعة ويكيبيديا.
- (٢) مركز المعلومات الزراعية، أكتوبر ٢٠١٥م.
- (٣) د/عماد كمال جندي، قناة مصر الزراعية، وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي، زراعة محصول القمح، ديسمبر ٢٠٢١م.
- (٤) عالم الزراعة، شبكة الزراعة المصرية.



البصل

سأل الأستاذ منير: وما هو خامس نبات تحدثت عنه الآية الكريمة؟
أجاب يوسف: البصل.

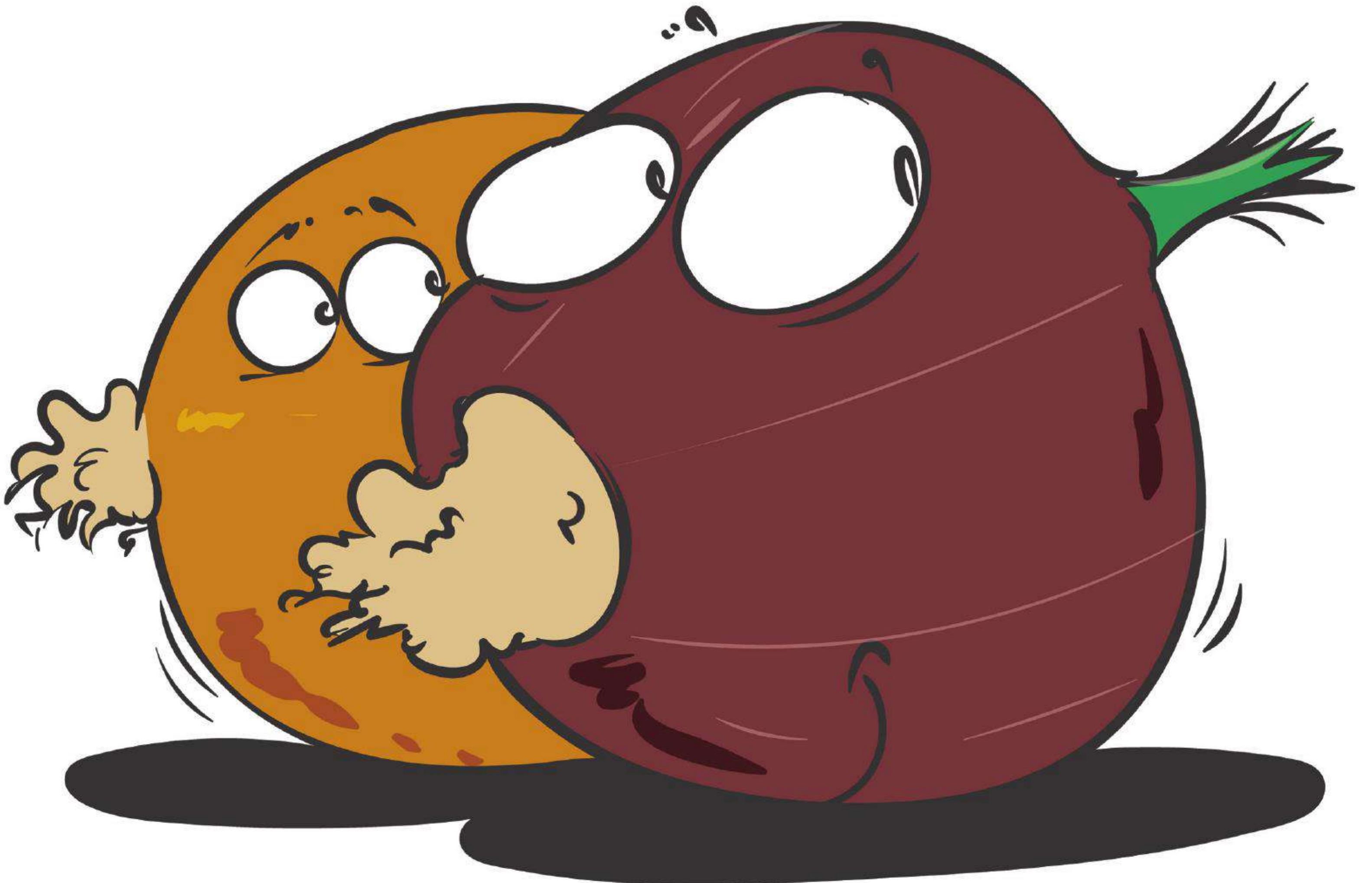
عاد أستاذ منير للسؤال قائلاً: لا يخلو بيت من البصل، فماذا تعرفون عنه؟

قال أحمد: البصل من أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان، ويقسم البصل إلى عدة أصناف وفقاً لحجم البصلة، أو شكلها، أو لونها، أو فترة تخزينها.

وأضاف براء: قرأت أن البصل من المحاصيل الاقتصادية المهمة التي تدر دخلاً مجزياً للفلاح، وقد وجد مرسوماً على معابد قدماء المصريين منذ أكثر من أربعة آلاف سنة قبل الميلاد، ويتميز البصل عن باقي المحاصيل بأنه ينمو في جميع الأقاليم المناخية في العالم، ولكن هناك أقاليم متميزة في نموه مثل: مصر وإسبانيا والولايات المتحدة واليابان، والبصل نبات ذو حولين؛ حيث يعطي محصول الأبال في موسم النمو الأول "مرحلة إنتاج الأبال"، وتتكون البذور في موسم النمو الثاني "مرحلة إنتاج البذور"^(١).

فوائد البصل

سأل الأستاذ منير: وهل بحثتم عن فوائد البصل؟



رفع ضياء يده، فأشار له أستاذ منير بالحديث، فقال ضياء: كشفت دراسات جديدة أن البصل يقلل بنسبة ٥٠% من خطر الإصابة بسرطانات المعدة والجهاز الهضمي والجهاز التنفسي؛ وذلك بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة والكبريت العضوي، كما يمنع تناول البصل الإصابة بقرحة المعدة؛ لأنه يمنع نمو جرثومة المعدة^(١).

وأكمل براء: كما قرأت أن البصل يستخدم لمنع تسوس الأسنان وعلاج التهابات الفم، وذلك بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا، والتي تقضي على جراثيم الفم والحلق، وأيضًا يحتوي البصل على كميات كبيرة من الأحماض الأمينية التي تحتوي على الكبريت، وهي ذات تأثير قوي في إزالة السموم من الجسم^(٢).

أضاف أستاذ منير: ارتبط المصريون القدماء بالبصل، وعرفوا أهميته، وقدموه على موائد طعامهم في المناسبات المختلفة، وكان من عادة المصريين تعليق حزم البصل على أبواب المساكن، ووضعه تحت وسادة الأطفال في أعياد الربيع، كما ثبت أن تناول البصل الطازج يمنع الإصابة بضربة الشمس؛ لذلك كان غذاءً رئيسًا للفلاح المصري الذي يقضي معظم وقته تحت الشمس في العمل بالحقول^(٣).

ردد جميع الأصدقاء: سبحان الله!

وفجأة دق جرس انتهاء الفسحة معلنًا بدء الحصة الجديدة، وجه الأصدقاء الشكر إلى معلمهم المخلص الأستاذ منير، كما شكرهم الأستاذ منير على تعاونهم، وحثهم على بذل الجهد في المذاكرة، وتمنى لهم النجاح والتفوق.

الهوامش

- (١) مركز البحوث الزراعية، البرنامج القومي لبحوث البصل، نشرة ٩٢٣، عام ٢٠٠٤م.
- (٢) موقع العربية، مارس ٢٠٢٣م.
- (٣) المصدر السابق.
- (٤) موقع الأهرام، مقال: لماذا يأكل المصريون الفسيخ والبصل؟، أبريل ٢٠١٤م.

سلسلة
رؤية
للتشرية



المكتبة الوطنية والمحفوظات للكتاب

تنسيق ومتابعة
شرين سعد الدين

التدقيق العلمي

د. كريمه عبد الخالق حامد
أستاذ بكلية العلوم جامعة عين شمس

المراجعة اللغوية

د. أيمن إبراهيم طاجن

سلسلة رؤية للنشء

سلسلة تصدرها وزارتا الأوقاف المصرية ممثلة في المجلس الأعلى للشئون الإسلامية، والثقافة ممثلة في الهيئة المصرية العامة للكتاب. وتهدف السلسلة إلى تنمية مهارات النشء اللغوية، والمعرفية، والإبداعية، وتقديم زادٍ معرفيٍّ وثقافيٍّ يُسهم في تكوين شخصية النشء وتحصينه ضد الأفكار المنحرفة والمتطرفة.

أ.د/ محمد مختار جمعة

وزير الأوقاف

