

اليوم العالمي للمياه



منذ بداية العالم والماء يقوم بتشكيل تضاريس الأرض. فالمطر يهطل على اليابسة ويجرف التربة إلى الأنهار. ومياه المحيطات ترتطم بالشواطئ بقوة مكسرة ومُحطمة للهوات الصخرية على الشاطئ، كما أنها تحمل الصخور المحطمة وتبني رواسب صخرية . ويحول الماء دون تغيير مناخ الأرض إلى البرودة الشديدة أو الحرارة الشديدة. وتمتص اليابسة حرارة الشمس وتطلقها بسرعة بينما تمتص المحيطات حرارة الشمس وتطلقها ببطء، ولهذا فإن النسيم القادم من البحر يجلب الدفء إلى اليابسة شتاءً والبرودة صيفاً .

وقد كان الماء . ولا يزال . عصب الحياة، فقد ازدهرت الحضارات المعروفة حيثما كانت مصادر الماء وفيرة، كما أنها انهارت عندما قلت مصادر المياه. وتقاتل الناس من أجل

حفرة ماء مشوب بالوحل، كما عبد الوثنيون آلهة المطر وصلّوا من أجلها. وعلى العموم فعندما يتوقف هطول الأمطار فإن المحاصيل تذبل وتعم المجاعة الأرض. وأحياناً، تسقط الأمطار بغزارة كبيرة وبصورة فجائية، ونتيجة لهذا فإن مياه الأنهار تطفح وتفيض فوق ضفافها وتغرق كل ما يعترض مجراها من بشر وأشياء أخرى .

وفي أيامنا الحاضرة، ازدادت أهمية الماء أكثر من أي وقت مضى؛ فنحن نستعمل الماء في منازلنا للتنظيف، والطبخ، والاستحمام، والتخلص من الفضلات، كما نستعمل الماء لري الأراضي الزراعية الجافة وذلك لتوفير المزيد من الطعام. وتستعمل مصانعنا الماء أكثر من استعمالها لأية مادة أخرى. ونستعمل تدفق مياه الأنهار السريع وماء الشلالات الصاخبة المدوية لإنتاج الكهرباء.

إن احتياجنا للماء في زيادة مستمرة، وفي كل عام يزداد عدد سكان العالم، كما أن المصانع تُنتج أكثر فأكثر وتزداد حاجتها إلى الماء. نحن نعيش في عالم من الماء، ولكن معظم هذا الماء . حوالي ٩٧% منه . يوجد في المحيطات. وهو ماء شديد الملوحة إذا ما استعمل للشرب أو الزراعة أو الصناعة. إن نسبة ٣% فقط من مياه العالم عذبة. وهذا الماء غير متوفر ببسر للناس إذ قد يكون

من توافر المياه نظراً لانحسار الجليديات، وتصبح التساقطات المطرية أقل قابلية للتنبؤ، وتزداد الفيضانات وحالات الجفاف شدة. ومن الأهمية بمكان إدارة المياه بعناية وموازنة الاحتياجات المتنوعة للمياه .

لقد بات نصف سكان الأرض تقريباً محرومين من مياه الشرب المأمونة، ومن مرافق التطهير السليمة رغم امتلاك العالم كميات هائلة من المياه العذبة، حسبما جاء في تقرير الأمم المتحدة العالمي الثاني عن تنمية الموارد المائية. ويحدث ذلك نتيجة توزيع المياه بشكل غير متكافئ، وبسبب سوء الإدارة ومحدودية الموارد والتغيرات البيئية القائمة ، وأطلق التقرير الدوري، الذي يصدر كل ثلاثة أعوام، وهو يقدم التقويم الأكثر شمولية بشأن موارد المياه العذبة أن استخدام المياه قد تضاعف ست مرات خلال القرن العشرين، بما يعادل ضعفي نسبة النمو السكاني. ويكشف التقرير أن النظم الإدارية تحدد من ينال كمية معينة من المياه، وزمان وكيفية الحصول على هذه المياه، ومن يحق له الانتفاع بالمياه والخدمات المتصلة بها». وتتجاوز هذه النظم مستوى الحكومات»، لتشمل السلطات المحلية والقطاع الخاص والمجتمع المدني. كما أنها تغطي مجموعة من القضايا وثيقة الارتباط بالمياه، بدءاً

محجوزاً في المثالج والأغطية الثلجية. وبحلول عام ٢٠٠٠م تضاعف احتياج العالم للماء العذب عما كان عليه في ثمانينيات القرن العشرين، ولكن ستبقى هناك كميات كافية منه تلبى احتياجات البشر. وبالرغم من وجود كميات وفيرة من الماء العذب في العالم، فإن بعض المناطق تعاني نقص الماء؛ فالمطر لا يسقط بالتساوي على أنحاء الأرض المختلفة . إذ أن بعض المناطق تكون جافة جداً على الدوام بينما يكون بعضها الآخر مطيراً جداً . ويمكن أن تنتاب نوبة من الجفاف وبشكل مفاجئ منطقة ما هي في العادة ذات أمطار كافية، كما يمكن أن يجتاح الفيضان منطقة أخرى بعد هطول أمطار غزيرة عليها. وتعاني بعض المناطق نقصان الماء بسبب عدم كفاية إدارة سكانها لمصادر الماء لديها. ويستقر الناس حيثما يوجد الماء الوفير وذلك بجوار البحيرات والأنهار، حيث تنمو المدن وتزدهر الصناعة .

وتعد المياه هي أثمن مواردنا الطبيعية. وينبغي أن نعمل سوياً أكثر من أي وقت مضى على استخدامها بحكمة. فبينما تستهلك ساكنة العالم المتنامية مزيداً من المياه العذبة يؤدي تغير المناخ في العديد من المناطق إلى الحد

نظيفة فى نصف مستشفيات أفريقيا ومن بين نسبة المستشفيات والعيادات التى لا يوجد بها مياه نظيفة فى أفريقيا (٥٨%)، فإن نصفها لا يوجد به مصدر آمن وموثوق به للمياه النظيفة، وفقاً للتقرير الذى جاء تحت عنوان " المياه والصرف الصحى والنظافة الصحية فى منشآت الرعاية الصحية: الوضع فى الدول متوسطة ومنخفضة الدخل، والطريق للأمام ". الوضع أكثر قتامة فى الصحراء الأفريقية وفى بعض مناطق الصحراء الأفريقية، فإن الوضع أكثر قتامة، كما تقول نيوزويك.

فى ١٨ دولة، تتدنى نسبة الحصول على المياه فى منشآت الرعاية الصحية إلى ٢٠%، وحتى فى المستشفيات التى يوجد بها مياه، فإنها قد تكون على بعد نصف كيلومتر تقريباً. وقالت ليزا شكيشتام، مدير السياسة فى منظمة water aid بأمريكا، إن النتيجة الرئيسية للتقرير هو أنه من غير الشائع فى المرافق الصحية أن يكون هناك صرف صحى. والأكثر إثارة للدهشة، الذى يستدعى تحركاً أكبر، هو أن وجود الصرف الصحى والنظافة الصحية أقل شيوعاً فى منشآت الرعاية الصحية .

<http://www.youm7.com/story>

النباتات الطبية والعطرية

بالصحة والأمن الغذائى، وصولاً إلى التنمية الاقتصادية، فاستخدام الأراضي وصون النظم البيئية الطبيعية التى تعتمد عليها مواردنا المائية .

<http://www.unwater.org/worldwaterday>

المياه غير النظيفة تقتل نصف مليون مولود سنوياً .

كشفت "نيوزويك" الأمريكية، إن تقريراً لمنظمة الصحة العالمية كشف أن حوالى نصف مليون طفل من حديثى الولادة يموتون سنوياً فى الشهر الأول بعد ولادتهم جراء عدم نظافة المستشفيات وعدم وجود مياه نظيفة فى كافة أنحاء العالم. وأشارت الصحيفة إلى أن التقرير الذى أعدته المنظمة مع برنامج "WaterAid" حقق فى منشآت الصحة فى ٥٤ دولة نامية، ووجد على سبيل المثال أن أكثر من ثلث المستشفيات والعيادات فى الدول متوسطة ومنخفضة الدخل لا يوجد بها أماكن سواء للعاملين أو المرضى لغسل أيديهم بالصابون، وأن ١٩% منها لا يوجد بها حمامات، وأن حوالى نصف المنشآت فى أفريقيا لا يوجد بها مياه نظيفة. عدم وجود مياه

الكثير من الآثار الجانبية الضارة لبعض الأدوية المصنعة ، إما بسبب زيادة المعرفة عنها وإما لأنها مواد كيميائية مركزة ، تم تحضيرها في المعمل تحت ظروف تفاعلات كيميائية قاسية ، بينما أبت حكمة الخالق عز وجل إلا أن يجعل هذه المواد الفاعلة في النباتات بتركيزات مخفضة سهلة ، يمكن للجسم البشري التفاعل معها برفق في صورتها الطبيعية. وقد ثبت أن استخدامها قد يسبب آثاراً جانبية ضارة ، كما أوصت المؤتمرات الدولية بالعودة إلى الطبيعة أي إلى النباتات الطبية والاهتمام بها بصفقتها مصدر آمن لصناعة الأدوية . ولقد قال أبو قراط منذ ٤٥٠٠ عام (ليكن غذاؤك دواءك ، وعالجوا كل مريض بنبات أرضه ، فهي أجلب لشفائه) .

وفي أمريكا والدول الأوربية بدأت توصيات هذه المؤتمرات تدخل مرحلة التنفيذ الفعلي ، وكانت الخطوة الأولى قيام فريق من العلماء بالبحث عن نباتات جديدة قد تكون مصدراً للدواء وكان من نتيجة ذلك اكتشاف نباتات جديدة لها فوائد طبية وأخرى اقتصادية لم تكن معروفة من قبل . كما تبحث هذه المجموعة من العلماء عن النباتات المذكورة في المراجع المكتوبة والمصورة وكذلك المحفوظة في المعشبات ، فهناك ما لا يقل

هناك مصدران أساسيان للعقاقير ، أحدهما المركبات الكيميائية المشيدة التي انتشرت وتنوعت نتيجة للتطور العظيم في فروع الكيمياء والآخر المواد الفعالة المستخلصة من النباتات الطبية البرية والبستانية وتاريخها أسبق من المصدر الأول ، وتحمل في طياتها وصفاتها ما يجعل لها مميزات قد لا تتوفر في المصدر الأول. لا بديل عن الأعشاب .

اعتقد الكثيرون أن هذه الأدوية المصنعة سوف تحل محل النباتات الطبية المستعملة في الطب والطب الشعبي ، وكان من المتوقع أن يتراجع المرض أمام هذه الثورة الكاسحة في علم العقاقير ، لكن الذي حدث هو العكس تماماً ، فقد عرف الإنسان الحديث أمراضاً لم تكن معروفة أو منتشرة من قبل ، بل دخل عصر الأمراض المزمنة ، ويرجع ذلك إلى التقدم الرهيب في علم الكيمياء العضوية التي أدخلت مواد كيميائية في جميع مناحي الحياة ، ولوثت بيئة الإنسان ، وبالتالي أثرت على صحته وقوته ، ومناعته في مقاومة الأمراض ، كذلك فإن الأدوية المصنعة ما زال الكثير منها يفتقر إلى معلومات أوفى ، وما زال البحث العلمي يحمل لنا

استخدمها قدماء المصريين والعرب من قديم الزمان ، ويشهد على ذلك ما دونه المصريون في بردياتهم ، والعرب في مذكراتهم وموسوعاتهم عن النباتات الطبية ، وكذلك ما تحويه أسواق العطارين من الأعشاب والثمار والبذور التي يستخدمها العامة في علاج أمراضهم ، وما يزال تجار العطارة يستخدمون موسوعة ابن سينا وتذكرة داود وغيرهما من كتب علماء العرب لعلاج المرضى الذين ما يزالون يؤمنون بالعطارة وذخيرته .

ولا يتسع المجال هنا لذكر فضل المصريين القدماء والعرب على الطب والعقاقير والتداوي بها ، والمصريون أول من استخدم زيت الحلبة لإزالة تجاعيد الوجه ، وزيت الخروع لعلاج الإمساك ، ودهانا للشعر ، وأول من استخدم الخشخاش لعلاج التهاب الأمعاء ، وتسكين الآلام، والنعناع والمر لعلاج القروح والالتهابات الجلدية والاضطرابات المعوية وقشر الرمان لطرد الديدان والحنظل لعلاج الإسهال وطرد الديدان . كما أن العرب أول من أسس مذكر الأدوية (صيدليات) في بغداد ، وهم أول من استخدم الكحول لإذابة المواد غير القابلة للذوبان في الماء ، وأول من استخدم السنامكة

عن ١٨٠٠ معشبة منتشرة في الأمريكتين وأوروبا ، تحتوي على ما يقرب من ١٧٥ مليون نبات ، تمثل ٢٥٠٠٠ نوع ، وعلى كل نموذج من هذه النباتات المجففة بيانات عن هذه النباتات من حيث اسمها العلمي وفصيلتها وجامعها وتاريخ جمعها ومكان انتشارها ، كل ذلك بجانب معلومات عن قيمتها الطبية والاقتصادية إن وجدت .

النباتات وأمراض السرطان

ومن ناحية أخرى هناك فريق من العلماء الأمريكيين يقومون بالبحث عن نباتات تحتوي على عناصر فعالة لها القدرة على القضاء على الخلايا السرطانية وقد اتخذوا مركز أبحاثهم منطقة شرق إفريقيا واستطاعوا الكشف عن ما يزيد على ١٢٠٠ نوع من النباتات التي تنمو في هذه المنطقة ، ولها القدرة على القضاء على الخلايا السرطانية في حيوانات التجارب ، وما نبات الفنكا وما استخلص من أنواعه المختلفة من عقاقير مثل الذي يعالج سرطان الدم عند الأطفال ببيعيد . ولدى الأقطار العربية - لاتساع رقعتها واعتدال جوها - ثروة طبيعية وأخرى اقتصادية هائلة من الأعشاب الطبية والعطرية ،

العرقسوس تستخدم ثماره في الطب الشعبي ملينا وعلاجا لأمراض المعدة والجهاز التنفسي ، وفي الطب الحديث يستخدمون مادة الجلسرهيذين المستخلصة من النبات لنفس الأغراض .

الترمس : تستخدم بذوره في الطب الشعبي لعلاج التهاب الجلد وحب الشباب ومرض السكر ، وفي الطب الحديث تستخدم الحبوب لنفس الأغراض ، ولتخفيض نسبة السكر في الدم.

حبة البركة : تستخدم في الطب الشعبي لعلاج الكحة والسعال وأمراض الصدر ، واليوم يستخدم الطب الحديث مادة النيجلين المستخلصة من البذور لنفس الأغراض .

ويجانب ذلك هناك وصفات شعبية كثيرة ثبت على مر العصور صلاحيتها وكفاءتها في علاج كثير من الأمراض الشائعة ، وما يزال يصفها العشابون وتجار العطاراة لمرضاهم . هذه النباتات تحتاج إلى بحوث لمعرفة مكوناتها، وفصل تلك العناصر وتجربتها ، ومن أمثلة هذه الوصفات :

الراوند والكركيه : لعلاج ارتفاع ضغط الدم .
ورق الخبيزي وزهر البابونج: لعلاج آلام الأسنان.

بذور الكرفس : لإدرار البول والتهاب الكلى .

والكافور وجوز القبي والقرنفل وحبة البركة في التداوي .

الأعشاب والأدوية الحديثة :

لقد أثبتت الدراسات الحديثة العلاقات الوثيقة بين الوصفات الشعبية والأدوية الحديثة ، ومن أمثلة ذلك .الصبار ويستعمل في الطب الشعبي مع زيت الزيتون لتقوية الشعر وعلاج سقوطه ، وحديثا توجد مستحضرات صيدلانية مستخلصة من الصبار لنفس الأغراض .

ثمار الخلة البرى : تستعمل في الطب الشعبي لعلاج الأمراض الجلدية والبهاق ، وفي الطب الحديث يستخدم الأمودين المستخلص منها في نفس الأغراض .

ثمار الخلة البستاني : تستخدم في الطب الشعبي لإدرار البول ، وتخفيف آلام المغص الكلوي ، ولإنزال الحصى من الجهاز البولي ، وفي الطب الحديث تستخدم مادة الخلين المستخلصة منها في نفس الأغراض السابقة ، وفي علاج الذبحة الصدرية .

السنامكي : تستخدم الثمار منه في الطب الشعبي ملينا ، وفي الطب الحديث يستخدم النبات والجلد كوسيدات المفصولة منه لنفس الغرض .

السيناريين من الخرشوف. الأولين: من الصبار.
الهيوسيامين: من السكران.
الداتورين من الداتورة
الأتروبين من الأتروبا

من أجل هذا قررت المنظمة العربية للتنمية الزراعية التابعة لجامعة الدول العربية تبني هذا الموضوع المهم وذلك بحصر النباتات الطبية والعطرية التي تنمو برياً أو بستانية في الوطن العربي ، ومحاولة الاستفادة منها وذلك بجمع المعلومات اللازمة ، ودراستها ، وعمل تقرير عنها لعرضه على المجلس الأعلى للمنظمة لأخذ القرارات اللازمة ووضعها موضع التنفيذ.

www.khayma.com/madina/files/plants-med.htm

الثوم

هو نبات معمر ينمو في المناخ الدافئ في كل أنحاء العالم وقد أُستخدِمَ في كلِّ أنحاء العالم للآلاف من السنوات ، وعرف الثوم منذ السجلات الأولى للحضارة لاستخداماته في معالجة الجروح، الإصابات، الأورام والطفيليات المعوية كما أكد العلماء في التجارب الإكلينيكية العديدة أن الثوم يخفّض الكولسترول، يخفّض ضغط الدم، يخفّف الدم (الذي يقلّل خطر الأزمة القلبية والسكتة الدماغية) . والثوم مقاوم للتأكسد فعّال وقد وُجِدَ أنه معوق لتكوين خلية الورم و يُدرَس حالياً من قبل المعهد القومي للسرطان، وقد كان المصريون

الخروب : لعلاج الإسهال .

الشيخ : لتنظيم ضربات القلب وتنشيط الدورة الدموية .

الدمسيصة:لعلاج حصوة الكلى وتنشيط الكبد.

زيت النعناع والزهر : لعلاج الدوخة .

الحبهان : لتوسيع الشرايين وعلاج الربو .

وفي بعض الأقطار العربية نشطت الهيئات المتخصصة ، وبدأ الاهتمام بالنباتات الطبية والصحراوية المنتشرة في أراضيها بعمل خريطة نباتية للكساء الخضري، وحصر مجموعة النباتات فيها وتصنيفها وكذلك إجراء البحوث الكيميائية عليها لتحديد المركبات ذات الفائدة الطبية فيها ، ومن ثم لتحديد المركبات ذات الفائدة الطبية فيها ، ومن ثم التوصية باستخدامها في صناعة الأدوية المحلية وكان من نتيجة ذلك تخليق مركبات طبية ذات فاعلية كبيرة منها :

حامض الجليسيرهزيك وفاعليته في سرعة شفاء القروح المعدية وهو مستخلص من نبات العرقسوس وقد ثبت تأثيره على سرطان الدم ، وخاصيته المضادة للالتهابات ، ويقارب تأثيره تأثير الكورتيزون والهيدروكورتيزون
الأمودين من الخلة البري ، والخلين من الخلة البستاني.

- ٧- يستخدم في علاج الكثير من الأمراض المعدية في الحالات الوبائية والعدوى والكوليرا والتيفود والدفتيريا والإنفلونزا .
- ٨- يستخدم في علاج الإسهال والدوسنتاريا .
- ٩- في تقوية عضلات الجسم عامه والقلب .
- وفي تقوية جهاز المناعة ضد الأمراض الفتاكة .
- وفي تقوية عضلة القلب وسرعة دقاته .
- ١٠- علاج الاستسقاء المائي تضخم الطحال والكبد والبطن وزيادة حجمه وانتفاخه .
- ١١- في علاج حالات حصوات القناة البولية . وعلاج آلام الروماتيزم ومرض النقرس والتهابات المفاصل .
- ١٢- في علاج لدغ الحشرات والثعابين .

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ حسن صلاح كامل

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية
البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
زراعة	أ.د. أمال محمد إبراهيم
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
صيدلة	د. علاء عرفات خليفة
آداب	د. عصام عادل أحمد
تربية نوعية	د. علاء الدين أحمد محمد

القدماء يحضرون منه دهنًا استخدموه في علاج الروماتيزم والنقرس واللمباجو واستحضروا منه مرهما لعلاج آلام الروماتيزم الصدري . والثوم سلاح فتاك ضد الأمراض: السرطان والايذز والطاعون وغيرها من الأوبئة والفيروسات المعدية وذلك بأخذه مع عسل النحل بخلط ٣ فصوص ثوم مع كوب مغلي بذور حبة البركة محلى بالعسل فإنه جيد مفيد ويمكن تناول الثوم بهرسه في العسل ويفطر به بخبز القمح فإنه مقو لأجهزة المناعة جيدا ومن الثابت أن الجسم يحتوي على جهاز دفاع وجهاز هجوم وهو ما يعرف بعملية الهدم والبناء إذ يهدم ويبني في الثانية ٥٠ ألف خلية والثوم أفضل ما يقوي ويمد ويساعد جهاز المناعة على البناء والقوه والصمود .

خصائص الثوم الطبية :

- ١- مضاد للبكتريا. ومقو عام .
- ٢- منبه عام للدورة الدموية والقلب .
- ٣- خافض لضغط الدم العالي وموسع للشرايين والشعيرات الدموية .
- ٤- ضد تصلب الشرايين ومذيب لحامض البوليك .
- ٥- مدر للبول ومزيل لالتهابات المفاصل .
- ٦- مضاد حيوي للوقاية من السرطانات ومسكن ومانع للضربات الدماغية والتشنجات العصبية .

حميد

ويعود السبب إلى الثقوب الموجودة في أوراقها الكبيرة.

* ان الطائر المعروف باسم القرطس ، وهو طائر بحري كبير ، يستطيع الطيران طوال اليوم دون ان يحتاج إلى رشفة جناحيه ولو لمرة واحدة.

* أن النملة تنام مستلقية على جنبها و تقرب سيقانها لتلامس جسدها و حين تستيقظ تتنأب بطريقة تشبه تنأوب الإنسان.

<http://forum.sh3bwah.maktoob.com>

هل تعلم

* أن المنجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة .

* أن غراء السمك مادة تستعمل في صنع الغراء وفي صنع الجيلي ، كما تستعمل في إعطاء الكحول لونه الصافي وهي تستخرج من سمك الحفش.

* أن السرطان البحري يعيش فترة أطول إن وضعته في صندوق مغلق تماما أكثر من الفترة التي يعيشها في صندوق مغلق له ثقوب.

* أن الشجرة المسماة ((بشجرة الإعصار)) قادرة على الثبات في وجه الأعاصير بثبات وقوة ،

خفيف.

* البسباس:- عشب معمر متفوق أملس يصل طوله إلى ٤٠ سم، الأوراق مستطيلة ولها حواف متموجة يصل طولها إلى ٥ سم وعرضها نحو ١ سم، لها أعناق قصيرة .
الجزء المستعمل: النبات كاملاً
الإستعمال: النبات مفيد كمادة قابضة ومقو للجهاز الباطني ويستعمل في الاسهال
* الشيح :-شجيرة معمرة متفرعة أوراقها ضيقة ومفصصة ولها أعناق قصيرة جداً وتكون الأزهار في الرأس كثيفة وهي غير عنقية ولونها يميل الى اللون البنّي.
الجزء المستعمل: كل أجزاء النبات
الإستعمال: يستعمل النبات لطرد الديدان على هيئة منقوع كما يستعمل مسحوقه مدة ثلاثة أيام متتالية عند النوم للغرض نفسه.
* الطلح:- أشجار ارتقا عها ما بين أربعة أوخمسة أمتار والطلحة ذات ساق ناعم وقشور خضراء زاهية، مغطاة بمايشبه الصدا، الشجرة كثيرة الأشواك ويصل طول الشوكة إلى ٣ سم والأوراق ريشية ثنائية تحوي من ٣-٩ أزواج من الفلقات الريشية، الأزهار ذات رؤوس مدورة كروية صفراء اللون رائحتها عطرية، وتظهر قبل الأوراق الثمرة

الحميض:- .

نبات حولي، لحمي تقريباً، أخضر شاحب، ثنائي التفرع، الأوراق مدورة عند الطرف الطليق بيضية ومستطيلة لها ما بين ثلاثة عروق الى خمسة للازهار وأحيانانتوعات ملتحات، والثمرة بيضاء او وردية المصارع شفافة

الجزء المستعمل: النبات كاملاً والبذور
الإستعمال: فاتح للسهية ومدر للبول وقابض وتستعمل الاوراق والسيقان الطرية كالخضار، يهديء عصيره ألم الاسنان ويوقف الغثيان ويفتح الشهية والنبات مضاد للدغات العقرب، وتوصف البذور المحمصة لعلاج الدستاريا كما تستعمل لعلاج أثر لدغة الثعبان .
* الحزا:- نباتات صغيرة ناعم ومعمر، ومتفرع من القاعدة الخشبية، السيقان عشبية الاوراق ومقسمة الى فصوص خفيفة وهي بيضاء وذات زوائد طرفية حادة.

الجزء المستعمل: الأوراق
الإستعمال: يستعمل الشاي المحضر من الاوراق كمسهل للهضم وطارد للغازات ومسهل

أصفر اللون وله طرف بنفسجي.
الجزء المستعمل: النبات كاملاً
الإستعمال: يسحق ويتناول مع اللبن الرائب لوقف
الاسهال ويخلط اللب مع العسل ويستعمل
كمقوللناحية الجنسية ومكثرتكوين السائل المنوي
*الحنظل:- عشب حولي أحادي المسكن، جذوره
معمرة، وسيقانه زاحفة منتشرة بكثرة وهي دقيقة
ذات زوايا متفرعة خشنة الملمس له محالقي
بسيطة والنبات مغطى بشعيرات أو زغب خشنة.
الجزء المستعمل: لب الثمرة والجذور وزيت البذور
الإستعمال: يستعمل لب الثمر كمسهل قوي جداً
طارد للديدان خافض للحمى طارد للغازات يستعمل
للأورام وحبوب الشباب والبهاق والقروح ومفيد في
أوضاع الجنين غير الطبيعية أما الجذور فتفيد في
التهاب الثدي والم المفاصل كما توصف الثمرة
والجذور لعلاج لدغة الثعبان والعقرب.
*الخبيز:-

عشب منتشر يصل ارتفاعه الى ما بين ١٥-٤٥ سم ،
زغبي وله بعض الشعيررات بشكل نجمي،
والاوراق سبه مستديرة قلبية لها من ٥-٧
فصوص، قطر الثمرة ٦ ملم والبذور سوداء ملساء
وتستعمل البذور كملطف ومسكن في السعال
وقروح المثانة ويستعمل في خشونة الصوت،

على هيئة قرون
الجزء المستعمل: الصمغ والقشرة
الإستعمال: يستعمل الصمغ السائل ملطفاً
لأنسجة الجلد في حالات الحرق، الاسهال وفي
إيقاف النزيف وتستعمل القشرة لعلاج الجذام.
*العشر:- شجيرة متفرعة يتراوح ارتفاعها ما
بين ٨ الى ٣م وأوراقها جالسة وكبيرة جداً
بيضاوية الشكل عريضة وقمتها حادة مستدقة.
تكون الأزهار على هيئة قمم خيمية تقريباً ذات
أعناق يصل طولها حوالي ٦مم والبراعم كروية
الثمرة كبيرة الحجم يميل الى الشكل بيضاوي
والبذور عريضة حادة ومسطحة.

الجزء المستعمل: قشور الجذور ، العصارة
اللبنية والأزهار .
الإستعمال: تستعمل الأزهار لعلاج الربو ويعتقد
أنها تساعد على الهضم والعصارة اللبنة مسهل
قوي. وتستعمل خارجياً كمادة مهيجة، وتوضع
الأوراق (مدفاة) موضعياً لعلاج الصداع وآلام
المفاصل والتوائها .

*الطرثوث:- نبات حولي ارتفاعه يتراوح ما
بين ٥٠ الى ١٠٠ سم له ساق سميك مرصع
بقشور حرشفية، السنبله طويلة كثيفة، القناب
حرشفي عريض وأطول من كأس الزهرة، التويج

مقوومسهل ومدرللبول، ويستعمل أيضاً في شفاء أمراض المخ والجذام والأمراض الجلدية والنزلات الشعبية، ويقلل الشعور بالعطش ويستعمل لفتح الشهية، يوقف الرعاف، يخفض الوزن، جيدلعلاج البواسير والصداع النصفي، يستعمل زيت النباتات دهاناً خارجياً لعلاج الروماتيزم ويعد مقوياً جنسياً للرجال وينقي الدم.

*العرفج:- عشب أملس بدون شعيرات سقط أوراقه في فصل الخريف، الأزهار مصفرة الى بيضاء، صغيرة جداً، عددها أريه سويقات قصيرة الثمار على وهيئة جوزة محاطة بأجنحة غشائية جافة.

الجزء المستعمل: الاوراق

الإستعمال: اوراق تستخدم كمنبة، زكموسع للشعب الهوائية في حالات عسر التنفس.

*شوك الجمل:- نبات حولي ارتفاعه من مترالى مترين، أملس اخضر شاحب، الساق بسيطة وأقليلة التفرع، الأوراق كبيرة ومبرقشة بالابيض، ريسية الانشاقات الى فصوص بيضاوية مثلثة، الرؤوس كروية عرضها من ٦-١٠سم ومقعره عند القاعدة، القشور الخارجية مستطيلة عند القاعدة ويزداد عرضها لتكوين زوائد حافية بيضاوية مهدبة وشوكية.

وجفاف الجهاز التنفسي ، مفيد في القرحة الباطنية والتبول الحارق .
*الثيل:.

عشب معمر، الساق نحيل، زاحف عريض، مكون الباقات من الحب النابت وله أفرع مزهرة ونحيلة منتصبه، الأوراق تتراوح ما بين ٢ - ١٠ سم في الطول وما بين ٢٥ الى ٣ ملم فب العرض، السنابل من اثنتين الى ست .

الجزء المستعمل: النبات كاملاً

الإستعمال: يستعمل عصير النبات في التهاب العين وكذلك لايقاف نزيف الجروح الدامية، كما يستعمل مسحوقه لاستنشاقه لايقاف الرعاف ويستخدم عصير النبات الطازج في حالات الدسنتاريا وفي حالة التهاب المجاري البولية وعسر البول.

*العاقول:- شجيرات كثيرة التفرع، معمر، قليل الانتشاروله شوك غزير وقوي، صلب الأوراق صغيرة يصل طولها ما بين ٥-٢ سم وهي بسيطة، تكون الأزهار على هيئة عناقيد متناثرة من 3-8 في العنقود الواحد.

الجزء المستعمل: الساق، الأوراق، الجذور، الأزهار الإستعمال: يستعمل النباتات كملطف في حالة الحمى، ويساعد على الهضم،

راحة اليدولها رؤوس صغيرة ، عرض كل منها ٥ ملم ولها عنق قصير، والثمرات دقيقة عارية. الجزء المستعمل: العشب كاملاً .

الإستعمال: مفيد في علاج القرحة المعدية وقرحة الاثنى عشر ومحسن للهضم .

*داتورة:- أقل من شجيرة، حولية، الساق متين ، ارتفاعها ما بين 30سم - ٦٠سم مكسوة بالزغب الناعم، متشعبة التفرع، الأوراق تتراوح ما بين ٥,٧ إلى ١٥ سم في الطول زما بين ٢,٣ إلى ٥,٧ سم في العرض، بيضاوية حادة. الازهار منفردة ارجوانية من الخارج بيضاوية عادة من الداخل .

الجزء المستعمل :الأوراق

الإستعمال: البذور والأوراق والعصير الطزج منومة ومسكنة ومضادة للتشنج في العضلات غير الارادية، وتستعمل في علاج الجنون والعرع والصداع المستمر، والبذور سم مفضل لاغراض الجريمة وتستعمل الجذور لعضات الكلاب .

*كف مريم:- عشب حولي، شبه زاحف على الأرض، لونه يميل الى الرمادي، ارتفاعه لا يزيد على ٢٠ سم سيقانه متفرعة بغير انتظام وتجف وينكمش بعضها على بعض بعد نضوج الثمار.

الأوراق صغيرة، الأزهار ليس فيها عنق والسبلات ذات شعر كثيف وخشن البذور بيضاوية غير

الجزء المستعمل: الاوراق والبذور .

الإستعمال: الاوراق ملينة والبذور ملطفة ومسكنة وقد وجد أن لها قيمة خاصة لعلاج النزيف.

*الجنجاث:- عشب معمر متين، الافرع ورقية صاعدة والاوراق نصف مطوقة للساق، خطية، مستطيلة ، الحافات منحنية الى الوراء، متموجة هشة، مغطاوا من اسفل بعض الشيء بخشب أبيض .

الجزء المستعمل: النبات كاملا.

الإستعمال: يوضع النبات المجفف على الكرمات حيث يساعد على التنام الجروح.

*القطين:- عشب صغير حولي له أفرع هشة وأوراق عريضة، الأزهار ذات سنابل كثيفة مختبئة في كتل صوفية كثيفة، بيضاء شبيهة بالقطن، وللشمار شوك قصير.

الجزء المستعمل: كل النبات وزيت البذور

الإستعمال: يستعمل المنقوع النبات لعلاج اللثة النازفة وتستخدم الأزهار لعص الثعبان ويستخدم ضدالديدان أما الزيت فيستخدم للروماتيزم

*البابونج:- عشب سنوي يصل ارتفاع ال ٥٥سم وله سيقان رقيقة قائمة الاوراق يشكل

السرطان والعمى والتشوهات الخلقية. فلا يهتم ما إذا كان إفطارك عبارة عن حلوى دونات أو وعاء من قطع الشوفان، سواء كان ساندويشك عبارة عن اللحم أو الجبن أو الحمص والطماطم، وعمّا إذا كان العشاء شريحة لحم أو سمك السلمون. يمكن للعشرات من الخيارات الغذائية الأخرى التي تؤثر على كيفية جعل حياتك أفضل. المهم على وجه الخصوص، هو عدم أكل سعرات حرارية أكثر من التي تحرقها كل يوم.

الألياف الغذائية هي أجزاء من الاغذية النباتية التي لا يمكن للجسم هضمها وبالتالي فإنها تمر سليمة عبر المعدة والامعاء الدقيقة والقولون ثم تخرج من الجسم، ويوجد نوعان من الألياف:

-ألياف قابلة للذوبان في الماء: وتوجد في الشوفان، التفاح، الفول، البسلة، الفواكه

الحمضية، الجزر والشعير. تذوب هذه الألياف مكونة مادة هلامية وتساعد هذه المادة على خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

-ألياف غير قابلة للذوبان: وتوجد في الخضروات، دقيق القمح، المكسرات، البقول والبطاطس وهذا النوع يعزز حركة المواد الغذائية عبر الجهاز الهضمي ويسهل خروجها.

مجنحة بندولية الشكل .

الجزء المستعمل: النبات كاملا

الإستعمال: يستعمل النبات في حالات عسر الولادة ولايقاف نزيّف الرحم وللمساعدة في انزال الجنين ويؤخذ العشب على مسحوق بالفم أو على هيئة منقوع .

أفيد عشر نباتات طبية في العالم:-

١- الجينكو بيلوبا ٢- الدبق الابيض

٣- جذر الجينسنغ ٤- الزعرور

٥- الشاي الاخضر ٦- جذر الفريص

٧- الزيزفون ٨- ازهار البابونج

٩- نبات الخلة ١٠- اوراق الكليل

الجبل

www.galqilia.edu.ps/nabtebu.htm

الأغذية الصحية

الأطعمة التي يمكن أن تأكل كل يوم يكون لها تأثير هائل على صحتك. وقد أظهرت عقود من البحث ودراسة بعد دراسة الروابط بين النظام الغذائي والامراض الخطيرة. من فوائد الغذاء الصحي أن لديه القدرة على منع أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، واضطرابات الجهاز الهضمي، وبعض أنواع

مما يعطي احساس بالشبع. بالإضافة الى أن الوجبات الغنية بالألياف تتميز بأنها تشغل حيز كبير في المعدة والأمعاء مع سرعات حرارية أقل من الوجبات الدهنية والنشوية.

ما هي كمية الألياف التي يحتاجها الجسم؟

يوصي الأطباء بتناول ٣٠ الى ٤٠ جرام من الالياف يوميا بالنسبة للرجال. و ٢٠ الى ٣٠

جرام بالنسبة للنساء

من أكثر الأطعمة الغنية بالألياف: الخضروات، الفواكه، المكسرات، البقوليات والدقيق الكامل حيث أن الدقيق الأبيض يتعرض لعملية تقشير للقمح مما يقلل نسبة الالياف به، نفس الحال بالنسبة لتقشير الخضروات والفواكه يفقدها جزء كبير من الألياف

<http://hayatouki.com>

له عدة اسماء نعناع الحديقه والمنثول ونعناع الريح وميرمية بيت لحم.والنعناع نبات معمر ينبت في الاراضي الرطبه والتربه المبتله والاماكن المشمسه ولا ينبت في التربه الجافه . وهو نبات أخضر ذو رائحة عطرية خاصة لا تملو

معظم الأطعمة ذات الأصل النباتي، مثل دقيق الشوفان والبقول والألياف القابلة للذوبان تحتوي على النوعان. مع اختلاف كمية كل نوع من نبات الى آخر. لتلقي أعظم فائدة صحية، تناول تشكيلة واسعة من الأطعمة الغنية بالألياف. اتباع نظام غذائي غني الألياف له العديد من الفوائد مثل:

*تنظيم حركة الأمعاء: الألياف لا تهضم تقريبا وتمر سليمة عبر الامعاء والقولون وبالتالي تسهل خروج الطعام وبذلك تقلل فرص الامساك.

*الحفاظ على صحة الأمعاء: تقلل الألياف من خطر الإصابة بالبواسير وتكيسات القولون.

* تقليل مستوى الكوليسترول في الدم: الألياف القابلة للذوبان تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم عن طريق (LDL)وهو النوع الضار من خفض

الكوليسترول.

* تنظيم مستوى السكر في الدم: الألياف القابلة للذوبان

تبطئ من امتصاص السكر وتساعد

على تحسين مستويات السكر في الدم.لذلك

فهي مفيدة جدا لمرضى السكر.

* تساعد في الحفاظ على وزن مثالي: لاغذية

الغنية بالألياف تتطلب وقت أطول في المضغ

والاحتقان الانفي والغثيان والحصى والحيض المؤلم
وقلة دم الحيض والسعال والتهاب الحنجره .
وللعلاج الخارجي تطحن السيقان كماده علاجيه على
الكدمات . الزيت النباتي المستخرج من الاوراق مفيد
لتدليك التصلب والام العضلات والروماتيزم .

شجره عن الأرض أكثر من ٣٠ سنتيمترا وتبقى
فى الأرض لمدة تصل إلى ثلاث سنوات ، بعدها
تفقد خواصها وفعاليتها . وهى تقطف أوراقها
الخضراء وتجفف فى الظل ثم تستحق و تنخل
وتستعمل حين الحاجة .والنعناع به زيت طيار مع
مادة المنتول ومواد أخرى مدرة للصفراء ومسكنه
للتشنجات يقول داود الانطاكى فى التذكرة
:"النعناع يمنع الغثيان وأوجاع المعدة ويطرد
الديدان بالعسل والخل وإن أكل منع الطعام من أن
يحمض ويسكن وجع الأسنان ويقوى القلب وينبغى
أن يخفف فى الظل لتبقى قوته عطريه -يستعمل
النعناع كمهدأ لهياج الأعصاب ويريح الأحشاء من
الغازات ويفيد فى علاج الربو والسعال ويسهل
التنفس ويدر البول ويسكن المغص الكلوى وآلام
الحيض -ويستعمل كغرغرة للأسنان ويستخدم
لعلاج التهابات الشدى بالنسبة للمرضعات والنعناع
استعمالاته كثيره فيدخلى فى صناعة المشروبات
والبوظه ومعجون الاسنان والحلوى وغسول الفم .
وقد استخدم النعناع لقرون طويله كطب بديل فى
جميع القارات فهو مضاد للتقيؤ ومطهر ومضاد
للتشنج وطارد للريح ومدبر للبول ومنشط عام
للجسم . الشاي المعمول من اوراق النعناع
يستخدم فى علاج الحمى والالتهاب الرئوي والكآبه
والشد العضلي والتهاب المعده المزمن وأيضا البرد
والصداع وعسر الهضم وتعب الصباح والدوار

