

التاريخ الزراعي النباتي في فلسطين



معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)



٢٠٠٢



التاريخ الزراعي النباتي في فلسطين



معهد الأبحاث التطبيقية - القدس
(أريج)

بمساهمة مالية من



برنامج الأمم المتحدة الإنمائي



مرفق البيئة العالمية /

برنامج المنح الصغيرة

٢٠٠٢

صورة الغلاف : المزارع حجة محمد أبوشرخ (أبو نايف) / الظاهرية - الخليل ، ٢١ / ٥ / ١٩٩٥
(إحدى مشاهدات القمح التابعة لمعهد الأبحاث «أريج»)

Applied Research Institute - Jerusalem (ARIJ)

P.O.Box 860, Caritas Street, Bethlehem, Palestine

Tel: +972 - 2 - 274 1889

Fax: +972 - 2 - 277 6966

Internet: www.arij.org

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس

ص. ب. ٨٦٠ ، شارع الكاريتاس ، بيت لحم ، فلسطين

تلفون : ١٨٨٩ ٢٧٤ - ٢ - ٩٧٢ +

فاكس : ٦٩٦٦ ٢٧٧ - ٢ - ٩٧٢ +

صفحة الكترونية : www.arij.org

All copy rights are reserved for

The Applied Research Institute - Jerusalem (ARIJ)

حقوق الطبع والنشر والترجمة محفوظة

لمعهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

د. جاد إسحق

نادر هريمات

محمد أبو عامرية

روبينا غطاس

فداء محيسن



Designed and Printed by

 **CREATIVE AD**

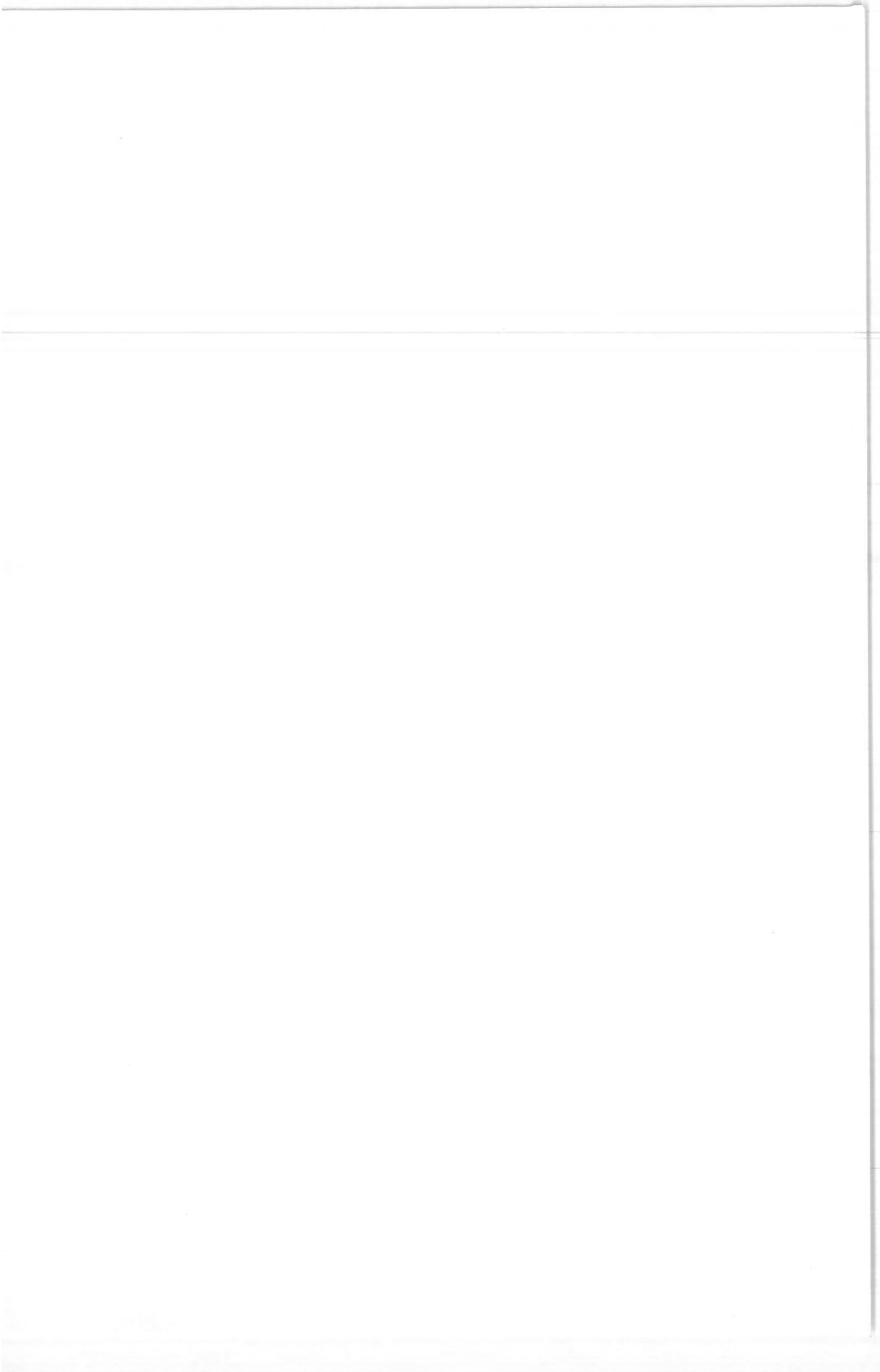
Beit Jala, Tel.: 02-274 7704

شكر وتقدير

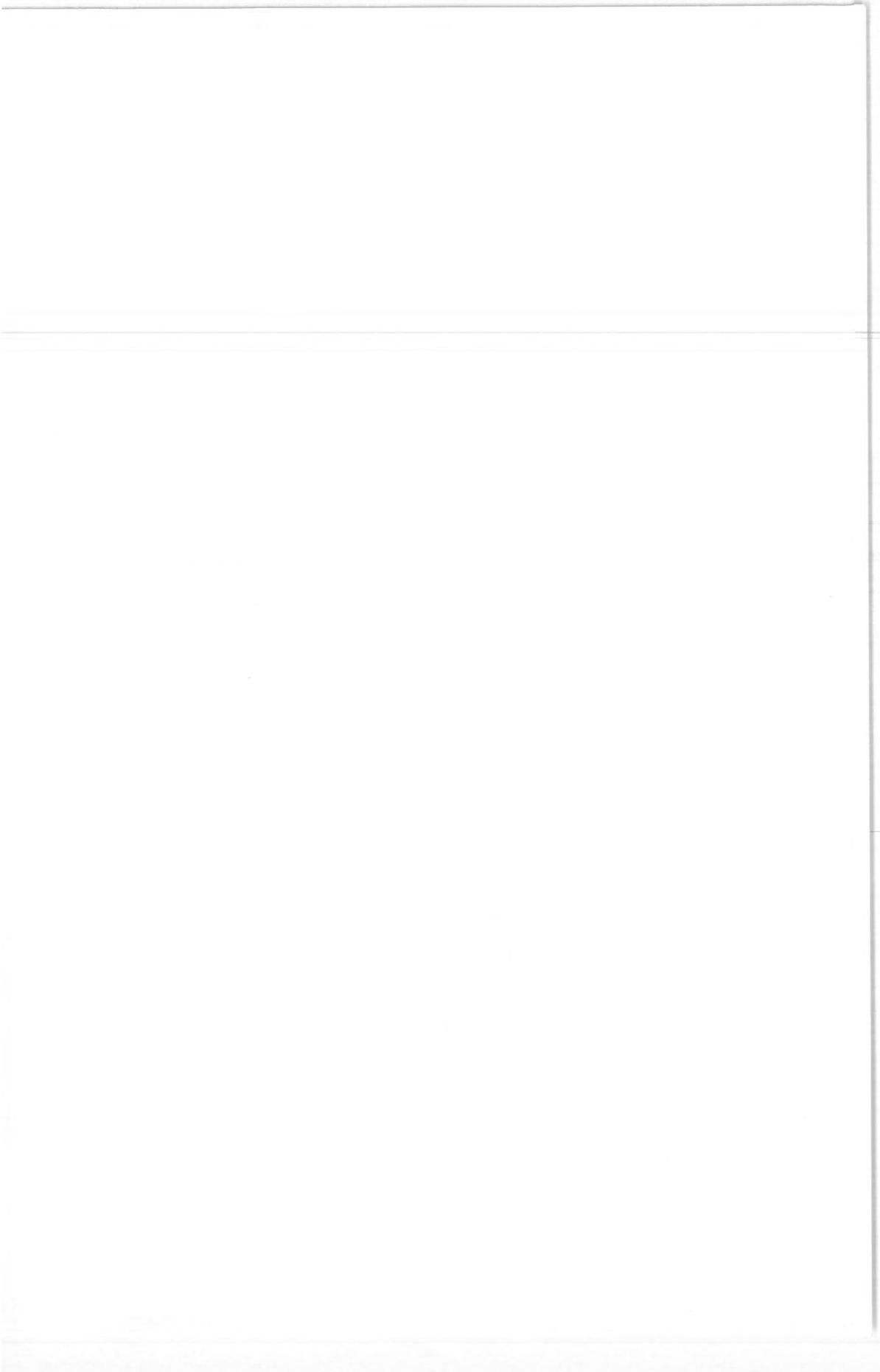
يتقدم معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج) بالشكر والتقدير لكل من مرفق البيئة العالمي / برنامج المنح الصغيرة GEF/SGP وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي / برنامج مساعدة الشعب الفلسطيني UNDP/PAPP لمساهمتهما في تغطية جزء من التكاليف المالية لتنفيذ النشاطات البحثية لمشروع التاريخ الشفوي لنباتات فلسطين وإنتاج هذا الكتاب .

كما يتقدم المعهد بالشكر والتقدير إلى المهندس فتحي عبد الرزاق لقيامه في مقابلة المزارعين وتعبئة الاستبيان الخاص بالمشروع لمنطقتي جنين وقلقيلية . كما يتوجه بالشكر والتقدير لأساتذة وطلاب مدرسة العروب الزراعية لمساهماتهم وتعاونهم في تعبئة بعض الاستبيانات في منطقة الخليل . ويشكر المعهد السيدة منال داود لمساهمتها الفنية في إعداد الخرائط المتعلقة بالمشروع والكتاب وكذلك الأنسة سهى نزال لمساهمتها في طباعة المواد البحثية ، وإذ يثمن المعهد كل من ساهم في إنجاح وإنجاز هذا العمل ، فإنه يخص بالشكر المهندس عادل بريغيث لما قدمه من أجل إثراء هذه الدراسة .

كما يشيد المعهد بحسن الاستقبال والتعاون الذي حظي به فريق البحث الميداني من قبل أهالي القرى التي تم إجراء المقابلات فيها ، وقد جسد الاهالي ما يمتاز به المجتمع الفلسطيني من حسن الاستقبال وكرم الضيافة والتعاون التام ، كما امتازوا بوعيتهم لأهمية المشروع والذي انعكس من خلال معلوماتهم القيمة التي أثرت المشروع وساهمت في إنجاحه .



الصفحة	المحتوى
٩	المقدمة
١٣	الفصل الأول: الواقع المناخي والجغرافي والبيئي والنباتي واستخدام الأراضي في فلسطين .
١٣	١ . الموقع والمساحة والتوزيع الجغرافي .
١٦	٢ . استعمالات الأراضي .
١٧	٣ . الظروف المناخية والتربة والكساء النباتي الطبيعي .
٢٧	الفصل الثاني: النباتات البرية والزراعية في فلسطين وما ورد حولها في الكتب الدينية والتاريخية وما قيل عنها في الثقافة المحلية بالوصف والاستخدام .
١٤٧	الفصل الثالث: قبسات من المعرفة الزراعية المحلية لأهل فلسطين
١٤٧	١ . الرزمانية الزراعية للفلاح الفلسطيني .
١٥٩	٢ . الأرض والعمليات الزراعية والطقس في المعرفة الزراعية الفلسطينية .
١٧٠	المراجع
١٧٣	الملحق الأول: الاسم والعمر والمهنة للأشخاص الذين تمت مقابلتهم في المحافظات والقرى المستهدفة في المشروع .
١٧٥	الملحق الثاني: النباتات التي وردت في الكتاب حسب الترتيب الهجائي .



تمتاز فلسطين بموقعها الجغرافي كملتقى لقارتي آسيا وأفريقيا وبموقعها على البحر الأبيض المتوسط ورغم صغر حجمها الجغرافي إلا أنها تمتاز بتنوع تضاريسها وبيئتها المناخية من حيث الأرض، درجة الحرارة، كميات الأمطار، الإرتفاع والانخفاض عن سطح البحر. لهذا استحكمت فلسطين لقب أرض اللبن والعسل، لأن هذه العوامل الطبيعية تعطي خاصية فريدة للأرض والتي تضم بداخلها أراضي ساحلية وجبلية وغورية وشبه غورية وصحراوية وشبه صحراوية مما جعلها موطناً مناسباً للعديد من العائلات، والأنواع، والأصناف النباتية المختلفة، إضافة إلى كونها مهد الديانات السماوية الثلاث. وهذه الخصوصية والميزة أدت إلى توالي العديد من الحضارات علاوة على كونها بقعة إستراتيجية للتجارة.

أدت هذه العوامل بمجمّلها إلى وجود بيئة طبيعية غنية تنمو فيها الكثير من النباتات البرية المفيدة، كما جعلت من فلسطين مناخاً مناسباً لزراعة العديد من المحاصيل والنباتات والأشجار الزراعية التي أغنت سلة الغذاء الفلسطينية بمنتجات نباتية متعددة وبكميات وافرة، مما صبغ المجتمع الفلسطيني بصبغة المجتمع الزراعي لتصبح الصفة السائدة لنشاطات هذا المجتمع وعلى مر العصور. وقد أثر ذلك في تركيبة وحياة وثقافة المجتمع الفلسطيني، وأصبحت جزءاً من ثقافته الغذائية، والتراثية. إضافة إلى العديد من تلك النباتات والمحاصيل قد ورد ذكرها في العديد من آيات الكتب المقدسة للديانات المختلفة، وكذلك في الأحاديث الدينية، وتطور ذلك الاهتمام بالنباتات حتى أصبح محور الأغاني، والأهازيج، والأمثال الشعبية، وأصبحت تلك الثقافة النباتية متوارثة من جيل إلى جيل، كمصدر مهم للمعرفة والتعلم والتطبيق.

وقد استطاع الإنسان الفلسطيني ومن خلال التفاعل والاحتكاك المستمر مع البيئة التي تحيط به ونباتاتها، من تطوير خبرة تطبيقية وعملية، استطاع من خلالها ربط مواعيد تحضير الأرض والزراعة، والقطاف، والحصاد، وتوقعاته لخصوبة الموسم الزراعي القادم، واستقراء الأحوال الجوية وربطها بالمناسبات الدينية والتراثية وبأشهر السنة وبحركة النجوم والطيور المعروفة، حتى رسخت في ذهنه، واتخذها مرجعاً زمنياً من سنة لأخرى. وإذ تمتاز هذه المعلومات بوصف خبرة الإنسان وقدرته على التفاعل مع الأرض والنبات، فإنها تعتبر مصدر معلومات قيم، يساعد على تحديد النباتات المفيدة للإنسان (سواء الزراعية أم البرية)،

والتي شكلت له مصدراً للغذاء والدواء والتجميل والوقود والبناء وغير ذلك من الاستخدامات. الا اننا نجد أن الكثير من هذه المعلومات ما زالت شفوية يحتفظ بها في معظم الأحيان كبار السن، ويتهددها خطر الاندثار مع ذهاب هؤلاء الاشخاص، وخاصة انها لم توثق في مراجع. لذلك كان من المهم جمع تلك المعلومات القيمة، وتدوينها بشكل يأخذ بعين الاعتبار ربط معلومات التاريخ الشفوي مع النظرة العلمية الحديثة، ومفهوم التنوع الحيوي للمصادر النباتية وكيفية الحفاظ عليها والعمل على استدامتها.

بناء على ما سبق، ومن أجل المساهمة في الحفاظ على النباتات المعروفة اجتماعياً، وثقافياً، وتاريخياً، والتي تستخدم كنبات بري أو مدجن كمحصول زراعي، وجد معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج) أهمية خاصة للمعلومات الشفوية المختلفة المتوافرة حول تلك النباتات، وما قيل فيها على مر العصور، لذلك ركز المعهد ومن خلال القيام بجمع ما قيل وكتب عن تلك النباتات في الروايات، والشعر، والغناء، والحكم، والأمثال الشعبية، والمأثورات والكتب السماوية التي توارثتها الأجيال، المساهمة في توثيق وحماية التراث الثقافي الخاص بنباتات فلسطين من الاندثار والنسيان، والتركيز على الاستخدامات السليمة للنباتات وخاصة الاستخدامات الغذائية، الطبية، والعطرية منها والمعروفة في فلسطين، مع تطوير وتنمية مفهوم أهمية الحفاظ على استدامتها، واستخداماتها السليمة والمسيطر عليها. وقد تم تنفيذ الخطوات البحثية والتطبيقية التالية:

- * جمع ودراسة ومسح جميع المصادر الأدبية والتاريخية والدينية التراثية والثقافية التي احتوت على مواد لها علاقة بأهداف الدراسة، والتي حرص على توثيقها بقائمة المراجع.
- * تم العمل على مراجعة ومسح الكتب المقدسة، وهي العهد القديم (التوراة)، والعهد الجديد (الإنجيل)، والقرآن، وجمع الآيات التي ورد فيها ذكر للنباتات، وذات العلاقة بموضوع البحث.
- * تم إعداد استبياناً خاصاً بالمشروع، حيث تم إجراء عملية تقييم أولي له، ثم طور بشكل نهائي قبل البدء في عملية المسح الميداني. وقد ركزت محتويات الاستبيان على ما يردده الفلاح الفلسطيني من أقوال وأمثال حول النباتات، واستخداماتها البرية والزراعية منها، والعمليات الزراعية وكذلك ما يزرعه في حديقته المنزلية من النباتات البرية، والنباتات التي يقطفها من بيئتها الأم (النباتات البرية) وأماكن توأجدها ومواعيد قطفها والأجزاء التي يقوم بقطفها.
- * تمت الاستعانة بنظم المعلومات الجغرافية المحوسبة والمتوفرة في المعهد في تحديد النظم البيئية الزراعية. وقد تمت عملية اختيار القرى المستهدفة في البحث آخذين بعين الاعتبار توزيعها على الأنظمة البيئية الزراعية، بحيث تغطي المناطق البيئية المختلفة في الضفة الغربية من شمالها وحتى جنوبها.
- * لقد تم اختيار خمسة قرى مختلفة أساسية للدراسة، ولكن خلال العمل الميداني تم تغطية عدد اكبر من القرى. والقرى الأساسية التي تم اختيارها هي عزون من محافظة قلقيلية، وسيلة الظهر من محافظة

جنين، والعوجا من محافظة أريحا، ورأس الواد من محافظة بيت لحم، وسعير من محافظة الخليل، أما القرى الأخرى التي تم فيها عدد محدود من المقابلات وتعبئة استبيانات هي جينصافوط وعزون من محافظة قلقيلية، والنويعمة والديوك من محافظة أريحا، ودار صلاح وزعتره من محافظة بيت لحم، ودورا وبني نعيم وحلحول من محافظة الخليل. (أنظر خريطة رقم ٢).

* خلال عملية إجراء المقابلات وتعبئة الاستبيانات تم التركيز على أن يكون فريق البحث مكونا من كلا الجنسين، حتى يتسنى إجراء المقابلات وتعبئة الاستبيانات من كلا الجنسين ومن أجل تغطية أكبر قدر من شرائح المجتمع المختلفة في المناطق المستهدفة. والملحق الأول يبين اسم المحافظة والقرية أو البلدة، واسم الشخص الذي تمت مقابلته وعمره والمهنة. وقد بلغ عدد الأشخاص الذين تمت مقابلتهم وتعبئة استبيانات معهم ٦٣ شخصا، منهم ٣٦ رجلا و ٢٧ امرأة.

* لقد نتج عن هذا البحث والمقابلات والاستبيانات المعبأة العديد من المعلومات المميزة والتي تستحق التدوين والتسجيل من أجل أن تكون مرجعا قيما يبين لغة التخاطب بين الإنسان الفلسطيني وبيئته المحيطة به، وكيف استطاع من خلال تفاعله معها أن يضع قوانينا للزراعة، وتوقع الموسم المطري والزراعي من خلال علامات في الطبيعة، مثل حركة الطيور، وكذلك موعد بدء الموسم المطري وغير ذلك، وقد ربطها بالمناسبات الدينية حتى تبقى راسخة في ذهنه، علاوة على الأمثال والأقوال التي جمعت، ذات العلاقة.

* لقد تم تدوين المعلومات بطريقة تسهل على القارئ الوصول إلى المعلومة التي يريد من هذا الكتاب. يتحدث الجزء الأول حول الواقع المناخي والجغرافي والبيئي والنباتي واستخدام الأراضي في فلسطين، ثم الجزء الثاني والذي اخص بالنباتات البرية والزراعية الدينية والتاريخية والمحلية بالوصف والاستخدام وما قيل عنها في التوراة والإنجيل والقرآن وأمثال وأقوال ذكرت في المراجع الأدبية أو خلال المقابلات حيث يحتوي على الاسم العربي والإنجليزي والعلمي والعائلة، والوصف المورفولوجي للنبات، وأماكن تواجده، وفترة الازهار، وطرق التكاثر، والجزء الطبي، والمواد الفعالة (المكونات) والاستعمالات.

وقد تم ترتيب النباتات والأمثال والأقوال المتعلقة بها حسب الترتيب الهجائي. أما الجزء الرابع فقد اخص حول المعرفة الثقافية الشفوية للفلسطينيين حسب الرزمانية الزراعية والأرض والعمليات الزراعية والطقس. كما يضم الكتاب صورا لمعظم النباتات المذكورة، وخرائط تحدد النظم البيئية النباتية.

الواقع المناخي والجغرافي والبيئي والنباتي واستخدام الأراضي في فلسطين.

إن تواجد النباتات في منطقة ما، وتنوع سلالاتها، هو عبارة عن مدى ملائمة النظام البيئي في تلك المنطقة لنمو تلك النباتات بأنواعها المختلفة. حيث يعرف النظام البيئي بأنه عبارة عن جميع الكائنات الحية في منطقة محددة والبيئة التي تعيش بها. حيث تتفاعل عناصر النظام البيئي مع بعضها البعض بطرق مختلفة، كما تعتمد على بعضها البعض بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وهذا التفاعل يجعل تلك المنطقة ذات صفات بيئية خاصة، مثل الرطوبة والحرارة والتربة والتي تلعب دورا هاما في نوع الكائنات التي يمكن أن تعيش في تلك المنطقة.

وحيث أن فلسطين الطبيعية تمتاز باحتوائها على العديد من الأنظمة والأقاليم البيئية النباتية والزراعية، والتي جعلت منها موطنًا مناسبًا للعديد من الأنواع والأصناف من النباتات البرية والمستزرعة. مما جعل النبات والزراعة جزءًا هامًا من تربية المجتمع الفلسطيني واقتصاده وثقافته وتراثه على مر العصور.

فيما يلي وصفا لموقع وبيئة ومناخ فلسطين مع التركيز على الضفة الغربية بصفة خاصة.

١. الموقع والمساحة والتوزيع الجغرافي

تقع فلسطين الطبيعية بين خطي عرض ٢٩°٣٠' - ٣٣°١٥' درجة شمالا وخطي طول ٣٤°١٥' - ٣٥°٤٠' درجة شرقا. تبلغ المساحة الكلية لفلسطين الطبيعية ٢٧٠٠٠ كيلو مترا مربعا تقريبا. وبعد الاحتلال الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية عام ١٩٤٨ أصبحت فلسطين تعرف سياسيا بالأراضي الفلسطينية التي تضم الضفة الغربية وقطاع غزة. تقع الضفة الغربية بين خطي عرض ٣١°٢' - ٣٢° درجة، وقطاع غزة بين ٣١°١٣' - ٣١°٣٦' درجة شمال خط الاستواء، بمساحة اجمالية تصل إلى ٦, ٦٢٢٠ كم^٢. تبلغ مساحة الضفة الغربية ٦, ٥٨٥٥ كم^٢، بينما تبلغ مساحة قطاع غزة ٣٦٥ كم^٢. (أنظر خريطة رقم ١)

تقسم تضاريس فلسطين الطبيعية إلى السهل الساحلي والمرتفعات الجبلية وغور الأردن . أما الأراضي الفلسطينية (الضفة الغربية وقطاع غزة) فيمكن تقسيمهما إلى المناطق البيئية الزراعية التالية :

١ . الضفة الغربية و تحوي المناطق :

- ١ - وادي الأردن .
- ب - المنحدرات الشرقية .
- ج - المرتفعات الوسطى .
- د - المنطقة شبه الساحلية .

٢ . قطاع غزة : وتصنف بكامل مساحتها بالمنطقة الساحلية .

يوضح الجدول رقم (١) والخريطة رقم (٢) توزيع المناطق الزراعية - المناخية في المحافظات الفلسطينية . فوادي الأردن يمتاز بمناخ حار صيف ودافئ شتاء ، وأمطار قليلة ، وبملوحة أراضيها والتي تزداد فيها الملوحة كلما اتجهنا جنوبا وشرقا . بسبب تلك الظروف فان الزراعات الاقتصادية فيها تعتمد على الري . أما الأراضي غير المزروعة فهي عبارة عن أراض رعوية . إن الجو الدافئ شتاءً والحار صيفاً بالإضافة إلى وجود الينابيع والمياه الجوفية فيها ، يجعل المنطقة مناسبة لزراعة محاصيل في غير موسمها وزراعة محاصيل وأشجار المنطقة شبه الاستوائية . يعتبر مدى توفر المصادر المائية وجودتها من اهم العوامل الرئيسية التي تتحكم بمدى إمكانية زيادة الرقعة الزراعية في هذه المنطقة . وتشكل منطقة وادي الأردن ما نسبته ١ , ٧٪ من مساحة الضفة الغربية .

أما منطقة المنحدرات الشرقية ، فتشكل ٨ , ٢٧٪ من مساحة الضفة الغربية ، وهي منطقة انتقالية بين مناخ الصحراء ومناخ حوض البحر الأبيض المتوسط . أراضي هذه المنطقة مناسبة للرعي ، بالإضافة إلى زراعة بعض المحاصيل الحقلية التي تتحمل معدلات مطرية تتراوح بين ١٥٠ - ٢٥٠ ملم ، ويعتبر الشعير هو المحصول السائد في هذه المنطقة . وهناك بعض المساحات المحدودة جدا التي زرعت بالزيتون .

المنطقة الجبلية الوسطى ، وتشكل ما نسبته ٧ , ٥٦٪ من مساحة الضفة الغربية ، وتحتوي هذه المنطقة على المرتفعات الجبلية الممتدة من الشمال وحتى الجنوب . معظم تربتها من التيراروزا (الوردية الحمراء أو الحمراء الثقيلة) . تعتبر الزراعة البعلية هي النمط السائد في هذه المنطقة ، بالإضافة إلى مساحات محدودة من الزراعة المروية . تشكل الأشجار المثمرة والمحاصيل الحقلية حوالي ٩٥٪ من مساحة الأراضي الزراعية في المنطقة ، اما باقي المساحة فتزرع بالخضراوات .

المنطقة شبه الساحلية ، وتشكل ما نسبته ٤ , ٨٪ من مساحة الضفة الغربية . تزرع معظم أراضيها بالأشجار المثمرة والخضراوات بصورة خاصة والمحاصيل الحقلية بصورة عامة ، وتحتوي على مساحات واسعة من

الزراعة المروية، كما ان ٩٠٪ من المساحة المحمية للخضار في الضفة الغربية توجد في هذه المنطقة. أما المنطقة الساحلية ونعني بها قطاع غزة، فإنها تقسم إلى:

- المنطقة الشمالية، وتمتاز بمعدلات أمطار جيدة، ووجود مياه جوفية، وتربة خصبة، وهي تشكل المنطقة المهمة للزراعة المكثفة في قطاع غزة، حيث يزرع بها الخضراوات والحمضيات والأزهار.
- المنطقة الوسطى حيث تحوي على مياه جوفية ذات ملوحة عالية، وتباين في كميات الأمطار السنوية. ويزرع بأراضيها الحمضيات، الخضراوات والنخيل بصورة خاصة ولكن بكثافة أقل مما هو الحال في المنطقة الشمالية.
- المنطقة الجنوبية، وتمتاز هذه المنطقة بأمتارها القليلة ونوعية مياهها غير جيدة. ويزرع في هذه المنطقة المحاصيل الحقلية، الخضراوات، الجوافة، اللوز، وغيرها.

جدول ١: توزيع الأنظمة الزراعية - البيئية السائدة في الضفة الغربية وقطاع غزة، ومساحتها (كم^٢)

المنطقة	الضفة الغربية						
	المحافظة	وادي الأردن (الأغوار)	المنحدرات الشرقية	المرتفعات الوسطى	شبه الساحلية	المجموع	قطاع غزة
جنين	-	-	٣٤٣	٢٣٠	٥٧٣	-	
طولكرم	-	-	٩٥,٦	١٤٩,٧	٢٤٥,٣	-	
قلقيلية	-	-	٨٨	٨٦	١٧٤	-	
طوباس	٨٤	٢٠٩	٧٣	-	٣٦٦	-	
نابلس	-	١٥٧,٥	٤٥٦,١	-	٦١٣,٦	-	
سلفيت	-	-	١٩٤	٨	٢٠٢	-	
رام الله والبيرة	-	١١٩	٧٣٠	-	٨٤٩	-	
أريحا	٣١٦,١	٢٩٣	-	-	٦٠٩,١	-	
القدس	٠,٢	١٠١,٣	٢٥٢,١	-	٣٥٣,٦	-	
بيت لحم	-	٣٨٩	٢١٩	-	٦٠٨	-	
الخليل	-	٣٠٨,٢	٧٥٩,٣	-	١٠٦٧,٥	-	
قطاع غزة	-	-	-	-	-	٣٦٥	
المجموع	٤٠٠,٣	١٥٧٧	٣٢١٠,١	٤٧٣,٧	٥٦٦١,١	٣٦٥	
النسبة المئوية من المجموع الكلي	٧,١٪	٢٧,٨٪	٥٦,٧٪	٨,٤٪	١٠٠٪	١٠٠٪	
٦٣٤٣						المجموع الكلي*	

المصدر: معهد الأبحاث التطبيقية، وحدة نظم المعلومات الجغرافية، ٢٠٠٢. * هذه المساحة لا تشمل مساحة البحر الميت والتي تصل إلى ١٩٤,٥ كم^٢.

٢. استعمال الأراضي

عند الحديث عن استخدامات الأراضي في المناطق الفلسطينية، نجد أنفسنا نتحدث عن نظام غريب متنوع ومتعدد، ويرتبط بصورة مباشرة بالواقع الجغرافي السياسي للاحتلال الإسرائيلي، والذي أثقل الطبيعة في فلسطين بمكوناتها وبيئاتها بالتدمير والتغيير، بالإضافة إلى النمو العمراني الفلسطيني. إلا أنه لا زال هنالك مساحات من الأراضي الزراعية، والأرض ذات النباتات والأشجار الطبيعية. ولكن هذه الأراضي مهددة بالانحسار والتناقص المستمرين من خلال استمرار التدمير الإسرائيلي لها عن طريق بناء المزيد من المستعمرات، والطرق والتجريف واقتلاع الأشجار وإغلاق المناطق الرعوية، (مما أدى إلى الرعي الجائر للنباتات والأشجار البرية) علاوة على النمو والزحف العمراني الفلسطيني، كل ذلك أثر سلباً على محتوى وغنى وكثافة الغطاء النباتي الطبيعي في الضفة الغربية. الجدول رقم ٢، والذي قامت بإعداده وحدة نظم المعلومات الجغرافية والاستشعار عن بعد في معهد الأبحاث التطبيقية، يبين توزيع استخدامات الأراضي في الضفة الغربية.

جدول ٢: استخدامات الأراضي في الضفة الغربية، (المساحة بالكيلومتر المربع)

نوع الاستخدام	المساحة (كم ^٢)	% من المساحة الكلية
الأراضي الزراعية والقابلة للزراعة (مزروعة وغير مزروعة)	٢٠٤٤,٢	٣٤,٩
الأراضي المزروعة في المستعمرات الإسرائيلية	٦٣,٦	١,١
الغابات	٤٧,٣	٠,٨
مناطق العمران الفلسطيني	٣٠٢,٢	٥,٢
المستعمرات الإسرائيلية	١٣٥,٦	٢,٣١
قواعد عسكرية إسرائيلية	٣٥,٤	٠,٦
أراضي مفتوحة جرداء وتحتوي على بعض المساحات ذات غطاء نباتي طبيعي محدود*	٢٤٢٧,٨	٤١,٤٥
شجيرات وأعشاب طبيعية**	٥٨٨,٤	١٠,٠٥
محاجر	١٤,٩	٠,٢٥
مسطحات مائية	١,٧	٠,٠٢
البحر الميت	١٩٤,٥	٣,٣٢
المجموع	٥٨٥٥,٦	١٠٠%

المصدر: معهد الأبحاث التطبيقية، وحدة نظم المعلومات الجغرافية، ٢٠٠٠. *، ** : تشمل هذه المساحة المحميات الطبيعية والتي أعلنت من قبل الاحتلال الإسرائيلي. من الجدول ذكره ان ١، ٩٩٩ كم^٢ من هذه المساحة هي مناطق عسكرية مغلقة لا يسمح للفلسطينيين الدخول إليها.

٣. الظروف المناخية والتربة والكساء النباتي الطبيعي

الظروف المناخية :

تتماز الأراضي الفلسطينية باحتوائها على عدد متنوع من المناطق المناخية . حيث ان المناخ السائد هو مناخ شرق حوض البحر الأبيض المتوسط ، والذي يتميز بفصل صيف طويل حار وجاف ، وشتاء ماطر محدود . وهذه الخاصية المناخية أعطت الأراضي الفلسطينية صبغة زراعية مميزة ، وهي القدرة على الإنتاج الزراعي ضمن مواعيد مختلفة وزراعة العديد من المحاصيل على مدار العام . أما الطقس ، فعوامله المحدودة واضحة من حيث بدء الموسم المطري وتوزيع الأمطار وكمياتها الكلية والتوزيع الحراري السنوي (معامل التبخر) . حيث تزداد الحرارة باتجاه الجنوب والشرق . ويتراوح معدل الأمطار بين ١٠٠ و ٧٠٠ ملم . (أنظر الخريطة رقم ٣)

ان التباين في معدلات وكميات سقوط الأمطار ، واختلاف درجات الحرارة والرطوبة النسبية ، ونوع التربة والارتفاع عن سطح البحر وغيرها من العوامل الطبيعية ، أدت إلى إيجاد بيئات نباتية متباينة ومتنوعة . ومن ناحية أخرى فإن لتضاريس الضفة الغربية أهمية كبيرة في إيجاد مناخين مختلفين في وقت واحد ، ففي حين تعمل المرتفعات الجبلية على تلطيف درجات الحرارة في الصيف ، وزيادة كمية الأمطار الساقطة عليها في الشتاء ، فإن وجود هذه المرتفعات يؤدي إلى زيادة كمية الأمطار المتساقطة على سفوح المرتفعات الوسطى وانخفاضها على المنحدرات الشرقية . كما أن وقوع الضفة الغربية وقطاع غزة على مقربة من البحر الأبيض المتوسط ساهم في وصول المؤثرات البحرية التي تعمل على تلطيف حرارة الصيف ، والتقليل من برد الشتاء ، وتعمل على وصول الكتل الهوائية الرطبة ، ويستثنى من ذلك المناطق الواقعة في غور الأردن .

وفي فلسطين تختلف درجات الحرارة من مكان لآخر ، وذلك بسبب الموقع الجغرافي ، ودرجات العرض ومقدار التعرض للمؤثرات البحرية والرياح السائدة . ويعتبر شهر كانون الثاني من أكثر الأشهر برودة ، وشهر آب أكثرها حرارة . ويتفاوت متوسط درجات الحرارة من إقليم لآخر ، حيث تهبط في أنحاء فلسطين بسرعة ابتداء من شهر تشرين الثاني ، ثم تأخذ درجات الحرارة في الارتفاع ابتداء من شهر آذار ، وفي فترة رياح الخماسين تصل درجة الحرارة الى ٤٥ درجة مئوية .

بالنسبة لهطول الأمطار في الضفة الغربية ، فإن معظم كمية الأمطار تسقط بين شهري تشرين الثاني وآذار ، حيث تشكل كمية المطر الساقطة في هذه الفترة حوالي ٧٠٪ من كمية الأمطار الكلية . ويلاحظ أن كانون الثاني هو أكثر الأشهر مطرا . عادة يبدأ المطر بالهطول في النصف الثاني من شهر تشرين الأول ثم يزداد

تدرجياً، ثم يبدأ بالنقصان ابتداء من شهر آذار. يصل معدل مجموع أيام المطر إلى حوالي ٦٠ يوماً مطراً في العام. ويلاحظ من الأرقام الإحصائية لسجلات الأرصاد الجوية أن الأمطار في منطقة غور الأردن هي أمطار قوية ولكن هذه الأمطار تكون لمدة قصيرة، حيث يبلغ معدلها ٢٥ يوماً في العام، كذلك فإن معدلات كميات الأمطار وعدد الأيام الممطرة تتناقص تدريجياً كلما اتجهنا من شمال الضفة الغربية إلى جنوبها، وبشكل عام فإنها تزداد كلما اتجهنا من الشرق إلى الغرب. حيث يصل معدل الأمطار السنوية في المناطق الشمالية لوادي الأردن إلى حوالي ٢٠٠ ملم، بينما في المناطق الجنوبية منه يصل إلى ١٠٠ ملم. أما في المنحدرات الشرقية فإن معدل الأمطار السنوية يتراوح بين ٢٠٠-٤٠٠ ملم، وفي المرتفعات يتراوح المعدل السنوي للأمطار بين ٤٠٠ و ٧٠٠ ملم. أما المنطقة شبه الساحلية فيصل المعدل إلى حوالي ٦٠٠ ملم. (أنظر الخريطة رقم ٣) أما في المنطقة الساحلية والتي تشكل مساحة قطاع غزة (٣٦٥ مليون دوغماً). فمعدل الأمطار يتدرج من ٢٠٠ ملم في الجنوب ليصل إلى ٤٠٠ ملم في الشمال.

وتهب على الضفة الغربية وقطاع غزة رياح الخماسين، وسميت بهذا الاسم لأن مدتها خمسون يوماً، وتهب هذه الرياح في الفترة ما بين أواسط نيسان وأواسط حزيران. وهذه الرياح عبارة عن عواصف رملية ترتفع خلالها درجات الحرارة لتصل في ذروتها إلى ٤٥ درجة مئوية، ولكنها تنخفض بعدما تمر تلك الرياح، وتتحول إلى شمالية أو شمالية غربية.

أما بالنسبة إلى الندى فإنه يتكون في المناطق الساحلية أكثر منه في المرتفعات، وذلك بسبب القرب من البحر، بينما تقل كمية الندى بصورة واضحة في الأغوار. يزيد المتوسط السنوي لعدد ليالي الندى في المناطق الساحلية عن ٢٠٠ ليلة، بينما في المناطق الجبلية تكون بين ١٥٠-١٨٠ ليلة في السنة، أما في منطقة الأغوار فلا يزيد عدد ليالي الندى عن ٥٠ ليلة فقط. يصل معدل كمية الندى المتراكمة في الليلة إلى ٥ ملم. تستفيد المحاصيل الزراعية من الندى من خلال نقاط الندى المتجمعة على المحاصيل، وهذه الكمية تعوض جزئياً نقص الأمطار في هذه المحاصيل.

التربة والكساء النباتي الطبيعي وتوزيعه الجغرافي في الضفة الغربية:

يتحدد نوع التربة نتيجة لعوامل واسعة التباين، أهمها العوامل المناخية والجيولوجية والطبوغرافية والحيوية، والتي عملت وتفاعلت على امتداد سنوات كثيرة. وبصورة عامة تتكون التربة من خمس مكونات أساسية، وهي: حبيبات التربة والمادة العضوية ومحلول التربة (أملاح غير عضوية ذائبة)، وهواء التربة والكائنات الحية الدقيقة. والاختلاف بين تلك الصفات وتباين نسبها تنعكس بطريق مباشر أو غير مباشر على حياة النبات. حيث تعمل التربة على تثبيت النبات وتزويده بالماء والعناصر الغذائية، كما أنها تحوي الهواء اللازم للحدود.

توزيع التربة:

الى جانب تأثير عامل المناخ على تركيب ونوع التربة، فان طبوغرافية وطبيعة الصخور الأم تعتبر من العوامل الأساسية في تشكيل وتوزيع أنواع التربة في فلسطين. إن توزيع أنواع التربة في فلسطين يشير إلى أن تربة البحر الأبيض المتوسط الوردية الحمراء (Terra Rossa) والتربة شبه الرندزينا (التربة الخفيفة)، والرمادية البنية الغرينية المزيحية، والتربة البازلتية (وهي من الترب نادرة الوجود في الضفة الغربية)، والتربة الرملية الصفراء، جميعها تتواجد في منطقة إقليم البحر الأبيض المتوسط، بينما المنحدرات الشرقية والأجزاء الصحراوية من فلسطين، تتكون من التربة البيضاء الرمادية، وتربة اللويس البنية المصفرة، والتربة الماخة الرملية.

توجد علاقة واضحة ووطيدة بين أنواع التربة والأقاليم الجغرافية النباتية، والمناخ والتضاريس مع نوع الغطاء النباتي السائد في أنحاء فلسطين الطبيعية. ونتيجة للتباين الواضح بين هذه العوامل في أجزاء فلسطين المختلفة، جعل الغطاء النباتي الطبيعي في فلسطين غطاءً غنياً، فهي تحتوي على ما يزيد عن ٧١٨ جنساً نباتياً و٢٢٥٠ صنفاً أو نوعاً من النباتات الوعائية. وبصورة عامة نجد أن كثرة أعداد الأنواع النباتية تعود إلى موقع فلسطين المميز، والذي يتشكل من منطقة يتواجد فيها ثلاثة أنواع متميزة من الأقاليم النباتية-الجغرافية، وهي إقليم شرق البحر الأبيض المتوسط، والإقليم الإيراني-التوراني (القاري)، وإقليم التغلغل السوداني والإقليم الصحراوي العربي، وكل إقليم لا يمتاز فقط بنباتاته وغطائه الطبيعي وإنما أيضاً بمناخه وترتبه (أنظر خريطة رقم ٤)، وفيما يلي وصفاً لكل إقليم:

إقليم شرق البحر الأبيض المتوسط:

يمتد هذا الإقليم من شمال فلسطين الطبيعية نحو الجنوب ليعطي الجزء الشمالي من قطاع غزة، وكذلك يمتد ليعطي كلاً من محافظة جنين وطولكرم وقلقيلية بالكامل وجزءاً كبيراً من محافظات طوباس و نابلس ورام الله من الجهة الغربية بما فيها جبال نابلس، وكذلك الأجزاء الغربية من محافظة القدس وبيت لحم والخليل، وبهذا يمتد هذا الإقليم بقطاع طولي من شمال الضفة الغربية إلى جنوبها من الجهة الغربية، وعلى مستوى الضفة الغربية فانه يحتل أكبر مساحة مقارنة مع الأقاليم الأخرى.

وبصورة عامة يشمل هذا الإقليم جميع المناطق الفلسطينية التي يزيد معدل أمطارها السنوي عن ٣٥٠ ملم. حيث يتراوح ارتفاع هذه المناطق بين ٣٠٠ إلى ١٠٠٠ م فوق سطح البحر. وهذه المنطقة تمتاز بأراضيها الخصبة من سهول وسفوح جبال وأودية، وتتوفر فيها الينابيع. وهذه المنطقة مستغلة زراعياً منذ قديم الأزمنة، ويوجد بها ما يزيد عن مليون دونماً من أشجار الفاكهة، وخاصة الزيتون والكرمة واللوزيات، كما تزرع في هذه المنطقة الخضار البعلية والمروية والمحاصيل الحقلية الشتوية والصيفية.

تسود في هذا الإقليم تربة البحر الأبيض المتوسط الوردية الحمراء ، كما انها تحتوي أيضا على تربة الرندزينا ، والرمادية البنية الغرينية المزيجية ، والتربة البازلتية ، والتربة الرملية الصفراء ولكن بمساحات قليلة . وبصورة عامة ، يتصف هذا الإقليم بمجموعات الغابات والشجيرات الحرجية العالية . والتي تحتوي على الغابات الصنوبرية الطبيعية المتمثلة في أشجار الصنوبر الحلبي ، كما انها تحتوي على أشجار البلوط والبطم والقيقب والزعرور . كذلك هنالك أشجار السنديان (البلوط) والبطم الفلسطيني والبلوط ثم على ارتفاع طبوغرافي أقل ينمو البلوط (المل) والسريس وكذلك الخروب . كما تحتوي هذه الغابات على القيقب (القطلب) والزعرور الأحمر والزعرور الشوكي والسويدا (البرقوق البري) والكمثرى البرية واللوز البري والبطم الأطلسي في الأماكن المحمية .

أما شجيرات ومتسلقات هذه المنطقة فهي وافرة العدد ، وتباين في تواجدها حسب الطبوغرافية والانحدار وكمية الأمطار وعمق التربة ، ومن أهمها التنش (البلان) والسماق والهليون والنسرين والورد الجوري ، ومن النباتات المعمرة الصعتر والمرمية ولسان الثور والجعدة بأنواعها . ويضاف إلى ذلك الزحيف (الزعرور الفارسي) والطيون والقندول بالإضافة إلى الكتيلة . ويضم هذا الكساء النباتي مئات الأنواع من النباتات المعمرة والحولية ، من النجيليات والبقوليات وعريضة الاوراق ، والنباتات الشوكية التي تتواجد في هذه الغابات وتشكل جزءاً من الكساء النباتي والتنوع الحيوي الطبيعي والزراعي .

الإقليم الإيراني - التوراني (القاري) :

وهو قطاع طولي يقع بمحاذاة إقليم البحر الأبيض المتوسط إلى الشرق منه . وهو يقطع كلا من محافظات طوباس ونابلس ورام الله والبيرة والقدس وبيت لحم والخليل من الشمال إلى الجنوب . وفي قطاع غزة يمر طوليا في شرقي محافظتي دير البلح وخان يونس . وهو يمر في مناطق ذات معدلات مطر سنوية تتراوح بين ٣٥٠ ملم و٢٠٠ ملم . وتتميز بموسم مطري قصير نسبيا وتوزيع مطري أقل انتظاما من منطقة إقليم البحر الأبيض المتوسط . وجغرافيا تعرف بمنطقة المنحدرات الشرقية . وهنالك نوعان رئيسيان للتربة فيها ، وهي تربة المنحدرات الرمادية ، وتربة اللويس (البنية المصفرة) ، وهناك بعض الجيوب من التربة الطينية والكلسية . المجتمعات النباتية التي تنمو في هذا الإقليم هي من النباتات العشبية والشوكية الحولية والمعمرة ، والشجيرات القصيرة ، والمجتمعات النباتية الشجرية الطبيعية فيها شبه معدومة . ومن أمثلة نباتاتها ، نبات الخوخ والجبس العربي والليناريا والكبار والمصيص وشوك البان ، وعلى الصخور ينمو الشبرق (الدبق) ونبات العنصل والنجيليات مثل الشعير البصلي والبقوليات مثل اللاثرس (عين القرية) . يحتوي هذا الإقليم على مساحة جيدة من المراعي الطبيعية في الضفة الغربية وبالذات في المنحدرات الشرقية ، والزراعة فيها تقتصر على بعض المحاصيل الحقلية وبعض الأشجار وبالذات الزيتون ، والتي تنتشر في الجيوب والوديان والتلال ذات التربة الجيدة والصالحة للزراعة ، اما الباقي فهي مناطق جرداء ومراعي .

إقليم الصحراء العربية وإقليم التداخل السوداني :

يتشكل هذا الإقليم على شكل حزام محدود في الضفة الغربية، يبدأ من جنوب محافظة نابلس بعرض محدود جداً ثم يبدأ بالتوسع ليمر جنوباً في محافظات أريحا ثم القدس و ثم بيت لحم فالخليل ، ويقع إلى الشرق من الإقليم الإيراني - التوراني . أما في قطاع غزة فإنه يمتد في الجزء الغربي من محافظتي دير البلح و خان يونس ، ويمتد جنوباً ليغطي منطقة محافظة رفح . وهذه المنطقة تقع على ساحل البحر الأبيض المتوسط وإلى الغرب من الإقليم الإيراني - التوراني . أما إقليم التداخل السوداني فهو يتواجد في الضفة الغربية ولا يتواجد في قطاع غزة ، ويكون حزاماً ضيقاً في الشمال والجنوب ويتسع في الوسط في محافظة أريحا ويغطي معظمها ، ويمر في كل من محافظة نابلس والقدس وبيت لحم والخليل .

يتميز هذان الإقليمان بالمناخ الجاف والصحراوي ، وبفصل شتاء قصير ، وبفصل صيف طويل حار وجاف . معدل الأمطار السنوية أقل من ٢٠٠ ملم . زراعة الخضار والفواكه في هذه المنطقة تعتمد على الري ، أما الحبوب الشتوية فتعطي ربات مساعدة .

وهم أنواع التربة السائدة ، التربة الحمادية (Hamadas soil) والرملية ، والتربة الملحية وفي منطقة أقدام الجبال المتصلة مع وادي الأردن فإن تربتها من النوع الكلسي الأبيض والرمادي (Gray and White Calcareous) ، أما السهول الغورية فتربتها مختلفة ، حيث تسود فيها التربة المالحة من نوع (Lissan Marls) والتي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم ، ويمكن تصنيفها بالتربة الملحية (Saline Soil) . أما في مجاري الوديان وحولها حيث تتواجد الواحات الناتجة عن وجود الينابيع فنجد التربة الرسوبية المنقولة .

ينحصر الغطاء النباتي الطبيعي على المنخفضات والوديان ، ويبدأ التدرج في الكساء النباتي في منطقة أقدام الجبال على ارتفاع حوالي ٢٠٠ م عن سطح البحر ، يجتمع النبات الملحي المعمر (مثل نبات رثيوماريا) ثم مجتمع السويدا ، أما على الصخور والحواف الصخرية وبقع التربة المعتدلة الحموضة نسبياً فنجد شجيرات الرتم . وفي مجاري الوديان وتجمعات المياه على جوانب الطرق ينمو مجتمع القطف ، وقد نجد نبات القلاب سائداً في الأماكن الأكثر جفافاً في منطقة أقدام الجبال . وفي المنطقة الغورية حيث وادي الأردن نجد نباتات الإثل . أما النباتات السائدة في المنطقة الغورية فهي السدر (النبق) والاكاسيا الشوكية والزقوم وهي منطقة التداخل السوداني ولكنها تداخلت مع المنطقة الحارة الرطبة في الأغوار . (بريغيث ، ١٩٩٥)

توجد بعض المساحات المحدودة جداً من نبات الأراك (الذي يستخرج منه السواك) ، والعشير (تفاح

جهنم). بالإضافة الى النباتات المعمرة السائدة وأهمها الينبوت .

النباتات الحولية والعشبية في هذه المنطقة متعددة، ويوجد ما يربو على ٥٠٠ نوع من النباتات، حيث تنمو في مجاري الوديان والمناطق الرطبة وفي الحقول المزروعة وحولها، فمن العائلات الصليبية ينمو السليح والريوديا وأنواع الخردل، ومن العائلة البقولية ينمو النفل والحدقوق والبرسيم وغيرها.

وأما في السفوح الشرقية فتتنمو نباتات العائلة النجيلية وأهمها أنواع البهما واللاماراكيا وغيرها. أما النباتات العشبية فتتمثل في العائلات المركبة مثل الأقحوان (Anthemis) والشوكيات مثل المرار وغيرها.

البيئات النباتية والكساء النباتي في منطقة قطاع غزة :

تحتوي منطقة قطاع غزة على الأقاليم النباتية الجغرافية الرئيسية الثلاث (إقليم البحر المتوسط، الإقليم الإيراني التوراني وإقليم الصحراء العربية). إلا أن طبيعة الطوبوغرافيا وكثافة السكان العالية والاستعمال الجائر والتدمير الحاصل للغطاء النباتي قد أثر على التركيبة النباتية الطبيعية فيها، فتحولت إلى مجتمعات عشبية حولية، ونباتات دخيلة بين المحاصيل Weeds وشجيرية والقليل منها شجيرية.

ويمكن وصف البيئات النباتية في القطاع حسب توزيع الأقاليم الجغرافية النباتية الى ما يلي :

- منطقة الشريط الساحلي، حيث التربة رملية، وتتكون من الكثبان الرملية المتحركة. النباتات السائدة في الغطاء النباتي هي نباتات معمرة ذات جذور عميقة وذلك حتى تحافظ على الرمال، وتستطيع البقاء والاستمرار، وأهمها الشيح الأحادي (العادر) والسنتط والعليق، وتنمو الأعشاب والحشائش الحولية مثل الشعير البحري والخافور والشوكيات مثل المرار والنباتات التي تتحمل ملوحة رذاذ البحر والرياح القوية. أما زراعيًا فقد تم استغلال هذه الرمال قديماً وحالياً بزراعة الكرمة، وقد تم تسوية مساحات منها وزراعتها بما يعرف بنظام المواصي وذلك للاستفادة من الرطوبة الأرضية الناتجة عن ارتفاع مستوى المياه الأرضي.

- المنطقة الشمالية الداخلية للقطاع، فتتميز بوجود بعض الأشجار المتبقية من السدر والتي تدل على نوع الغابة الساحلية التي كانت سائدة، بالإضافة إلى ملحقاتها من الأعشاب الطويلة مثل الحوليات والنجيلية والعشبية. وحالياً فإن الكساء النباتي عبارة عن حشائش وأعشاب تنتشر بين بساتين الحمضيات وأراضي الخضار المروية.

- منطقة جنوب شرق القطاع الداخلية، حيث تتداخل هذه المنطقة مع صحراء سيناء في الجنوب وسهول النقب في الشرق، والتربة في معظمها من التربة الرملية الصفراء، وهي تربة خصبة وتستعمل في زراعة الحبوب الشتوية والخضار الصيفية منذ القدم. ولذا فالنباتات فيها عشبية معمرة أو حولية ومن أهمها الشيح الأحادي (العادر) والنجيل والراي والشبرق والكدس. (بريغيث، ١٩٩٥)

الخريطة رقم ١: الموقع الجغرافي السياسي للأراضي الفلسطينية.



الخريطة رقم ٢: المناطق البيئية الزراعية والمواقع التي استهدفها المسح الميداني للمشروع.



المناطق البيئية الزراعية:

- المدن الرئيسية
- حدود محافظات الضفة الغربية
- حدود الضفة الغربية وغزة
- القرى المستهدفة
- وادي الأردن
- المنحدرات الشرقية
- المرتفعات الوسطى
- المنطقة شبه الساحلية
- المنطقة الساحلية



0 10 20 Kilometers

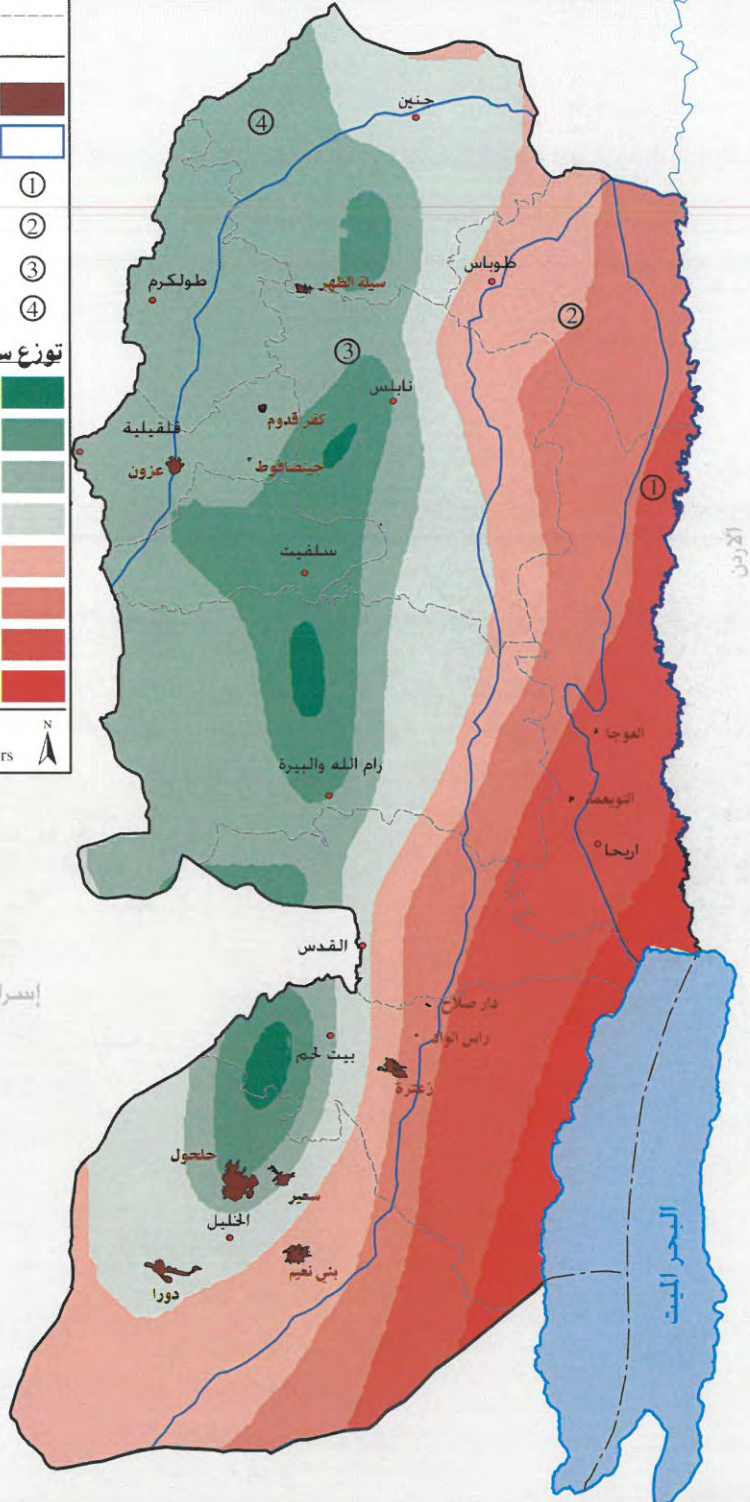
الخريطة رقم ٣: الخطوط الكنتورية لمعدل كميات الأمطار السنوية في الضفة الغربية (ملم).

- المدن الرئيسية
- حدود محافظات الضفة الغربية
- حدود الضفة الغربية
- القرى المستهدفة
- المناطق السهوية الزراعية:
- ① وادي الأردن
- ② المنحدرات الشرقية
- ③ المرتفعات الوسطى
- ④ المنطقة شبه الساحلية

توزيع سقوط الأمطار (ملم):

٨٠٠ - ٧٠٠	■
٧٠٠ - ٦٠٠	■
٦٠٠ - ٥٠٠	■
٥٠٠ - ٤٠٠	■
٤٠٠ - ٣٠٠	■
٣٠٠ - ٢٠٠	■
٢٠٠ - ١٠٠	■
١٠٠ - ٥٠	■

0 5 10 20 Kilometers



الخريطة رقم ٤: انواع الأقاليم النباتية - الجغرافية السائدة في فلسطين.



الأقاليم النباتية - الجغرافية:

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| إقليم البحر الأبيض المتوسط | ● المدن الرئيسية |
| الإقليم الإيراني - التوراني (القاري) | ----- حدود محافظات الضفة الغربية |
| إقليم التداخل السوداني | ———— حدود الضفة الغربية وغزة |
| إقليم الصحراء العربية | ■ القرى المستهدفة |



0 10 20

Kilometers

النباتات البرية والزراعية في فلسطين وما ورد حولها في الكتب الدينية والتاريخية وما قيل عنها في الثقافة المحلية بالوصف والاستخدام

لقد ركز هذا الجزء على ذكر جميع النباتات والشجيرات والأشجار البرية والزراعية، والتي ورد ذكرها في الكتب السماوية المقدسة وهي التوراة والإنجيل والقرآن، وتلك التي ذكرت في الأمثال والأقوال الشعبية الفلسطينية سواء تلك التي جمعت من المراجع، أو تلك التي جمعت في الاستبيانات واللقاءات التي تمت خلال تنفيذ هذا البحث. ومن ثم رتبت حسب الترتيب الهجائي لأحرف اللغة العربية.

بالنسبة للتوراة والإنجيل فقد ذكر عدد الآيات التي وردت في كل منهما والتي ذكر فيها النبات، وتم اختيار عدد ممثل منها والتي هي أقرب للفهم ولهدف الدراسة. أما آيات القرآن الكريم والتي ذكر فيه النبات فقد ذكرت جميعها، كما ذكر اسم السورة ورقم الآية بالكامل.

أما بالنسبة للآيات التي ذكرت من التوراة والإنجيل فقد ذكرت أسماء الأسفار بمختصراتها والآيات بأرقامها وحسب تسلسلها في الكتاب المقدس، وهي كالآتي:

أسفار العهد القديم ومختصراتها: التكوين (تك)؛ الخروج (خر)؛ اللاويين؛ العدد (عد)؛ التثنية (تث)؛ يشوع (يش)؛ القضاة (قض)؛ راعوث (را)؛ صموئيل الأول (صم ١)؛ صموئيل الثاني (صم ٢)؛ الملوك الأول (١ مل)؛ الملوك الثاني (٢ مل)؛ أخبار الأيام الأول (١ اخ)؛ أخبار الأيام الثاني (٢ اخ)؛ عزرا (عز)؛ نحميا (نح)؛ استير (اس)؛ أيوب (اي)؛ المزمير (مز)؛ الامثال (ام)؛ الجامعة (جا)؛ نشيد الانشاد (نش)؛ اشعيا (اش)؛ ارميا (ار)؛ المراثي (مر)؛ حزقيال (حز)؛ دانيال (دا)؛ هوشع (هو)؛ يوثيل (يوئ)؛ عاموس (عا)؛ عبديا (عو)؛ يونا (يون)؛ ميخا (مي)؛ ناحوم (نا)؛ حبقوق (حب)؛ صفتيا (صف)؛ حججي (حج)؛ زكريا (زك)؛ ملاخي (مل).

أسفار العهد الجديد ومختصراتها: إنجيل متى (مت)؛ إنجيل مرقس (مر)؛ إنجيل لوقا (لو)؛ إنجيل يوحنا (يو)؛ أعمال الرسل (اع)؛ رومية؛ ١ كورنثوس (١ ك)؛ ٢ كورنثوس (٢ ك)؛ غلاطية؛ أفسس (اف)؛ فيلبي (في)؛ كولوسي (كو)؛ ١ تسالونكي (١ تس)؛ ٢ تسالونكي (٢ تس)؛ ١ تيموثاوس (١ تي)؛ ٢ تيموثاوس (٢ تي)؛ تيطس (تي)؛ فليمون (فل)؛ العبرانيين (عب)؛ يعقوب (يع)؛ ١ بطرس (١ بط)؛

٢ بطرس (٢بط)؛ ١ يوحنا (١يو)؛ ٢ يوحنا (٢يو)؛ ٣ يوحنا (٣يو)؛ يهوذا (يه)؛ رؤيا يوحنا (رؤ).

وقد تم وصف كل نبات من حيث أماكن تواجده والوصف المورفولوجي (الشكلي) والتكاثر وفترة الإزهار والجزء الطبي والمكونات وفترة القطف وطرق الاستعمال وهذا بحسب المراجع والمعرفة المحلية للذين تمت مقابلتهم . وفيما يلي النباتات بحسب ترتيبها الهجائي .

آراك، سواك Tooth-brush tree

الاسم العلمي: *Salvadora persica* العائلة: الآراكية *Salvadoraceae*

اماكن التواجد: ينمو في صحاري السودان واثيوبيا والسعودية وايران . أما في فلسطين فيوجد في منطقة البحر الميت والاعوار وفي برية فلسطين .

الوصف المورفولوجي: شجرة دائمة الخضرة، وحيانا تكون شجيرة . الأوراق متقابلة وتوجه للأسفل ، صلبة، خضراء . الأزهار صغيرة خضراء اللون . الثمرة عنبية صغيرة ، تحمر عند النضج . تنبت في الواحات الصحراوية ، غور الأردن ومنطقة البحر الميت ولكن للأسف لم يتبقى سوى بعض الأشجار في غور الأردن بمساحة لا تزيد عن ثلاثة دونمات ، وهي من الأشجار المهتدة بالانقراض وتحتاج إلى الحماية .
التكاثر: البذور

فترة الإزهار: كانون ثاني - نيسان

الجزء الطبي: الافرع (السواك)، القلف، الزيت والثمار .

المكونات (المكونات الفعالة): يحتوي السواك (وهو عود من فروع شجرة الآراك كما يستخرج السواك الجيد من جذور شجرة الآراك) على مادة العفص (حامض التنيك) Tannic acid ، أملاح معدنية ، مواد عطرية ، مواد سكرية مختلفة ، ومواد أخرى مثل النشادر واحماض هيدروكسيدية .

الاستعمالات: لمادة العفص تأثير مضاد للتعفنات ، كما انه يعتبر مطهرا ، وله استعمالات مشهورة ضد نزيف الدم كما يطهر اللثة والأسنان ، ويشفي جروحها الصغيرة ، ويمنع نزيف الدم منها . كما أن السواك يحتوي على مادة لها علاقة بالخردل وهي عبارة عن جليكوسيد وهذه المادة تساعد على الفتك بالجراثيم . ويتركب السواك من ألياف تحتوي على بيكربونات الصوديوم وهي المادة المستعملة في المعجون الصناعي تقي من العضويات المجهرية التي تفرز في الأسنان . كما ان السواك يتكون كيميائيا من الياف السيلولوز وبعض الزيوت الطيارة ، وبه مادة عطرية واملاح معدنية اهمها كلوريد الصوديوم وكلوريد البوتاسيوم واكسالات الجير . . . الخ ، فهو فرشاة طبيعية زودها الله تعالى بمادة مطهرة للأسنان ومنع تسوسها . عن ابي هريرة رضي الله عنه قال ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «لولا أن اشق على أمتي لامرتهم



الصخر: المرجع رقم ٣١

بالسواك مع كل وضوء» ، وفي صحيح البخاري قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «السواك مطهرة للفم ومرضاة للرب» . كما يستعمل قلف الشجرة وفروعها مغليا في خفض حرارة الجسم ، كما ان زيت بذورها يستعمل دهانا في حالات الروماتيزم ، اما الثمار فتستعمل كمسكن للألام الأمعاء وإدرار البول . أما في فلسطين يستخدم مغلي أوراق الآراك لعلاج مرضى السكري .

أرز لبنان Cedar of Lebanon

الاسم العلمي: *Cedrus libani*

العائلة: الصنوبرية *Pinaceae*

أماكن التواجد: لا تنبت برياً في فلسطين، وتوجد بعض أشجار الأرز مزروعة في حدائق القدس. الوصف المورفولوجي: شجرة ابريه كبيرة، قد يصل ارتفاعها إلى أكثر من ٣٥ متراً. أفقية التفرع، ولون القشرة رمادي. لا تنبت برياً في بلادنا، إلا في شمال فلسطين.



المصدر: المرجع رقم ٣٧

الأوراق ابريه قصيرة، صلبة تظهر في مجموعات، لونها اخضر وقد يكون فضياً. لون الأزهار المذكورة خضراء مصفرة أما الأزهار المؤنثة فأرجوانية اللون. يتراوح طول الأكواز من ٦-٩ سم وعرضها من ٣-٦ سم، يكون لونها بني في البداية ثم يصبح رمادي عند النضج.

التكاثر: البذور

وقت الإزهار: فصل الربيع

الجزء الطبي: الثمار

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي على مادة راتنجية Resin

الاستعمالات: يستخرج منها مادة راتنجية حافظة اسمها سيدريا وقد استعملها المصريون القدامى في عملية تحنيط الموتى. أخشابها متينة، تستعمل في الإنشاءات المختلفة كالبيوت وعوارض السكك الحديدية وفي الأثاث. تزرع كشجرة زينة في الحدائق المنزلية والمنتزهات القومية.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة الأرز هي ٣ آيات.

١ مل ٢٠: ٦- ولاجل المحراب عشرون ذراعاً طولاً وعشرون ذراعاً عرضاً وعشرون ذراعاً سمكاً. وغشاه بذهب خالص. وغشى المذبح بأرز.

اش ١٠: ٩- قدهبط اللبن فبنني بحجارة منحوتة. قطع الجميز فنستخلفه بأرز.



المصدر: المرجع رقم ٣٨

آس معروف، مرسين Common myrtle

العائلة: الآسية Myrtaceae

الاسم العلمي Myrtus communis

أماكن التواجد: تكثر في دول حوض البحر الأبيض المتوسط . وفي فلسطين تنمو في المناطق الجبلية، ويوجد منه بري وزراعي .

الوصف المورفولوجي: شجيرة دائمة الخضرة، ترتفع ١-٢ مترا. الأوراق بيضاوية مستدقة في قمته صغيرة لامعة وجلدية . الأزهار بيضاء اللون ورائحتها عطرية . الثمار لبية عنبية زرقاء او سوداء اللون .
التكاثر: بالبذور

وقت الإزهار: الصيف

الجزء الطبي: الأوراق والأزهار والثمار .

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي النبات على زيت المرسيم الطيار، والذي يحتوي على المتينول Mytenol، والسينول Cineol، والجيرانبول Geraniol .

الاستعمالات: تزرع كشجيرة زينة . استعمل زيت هذه الشجيرة قديما لمعالجة الإسهال والصداع ويقال انه يساعد على خفض السكر في الدم . تستعمل الأوراق في غسيل الشعر، كما يستخدم كمطهر للفم، ومزيل للرائحة الكريهة . وافضل طريقة لاستخدامه، هو شربه مغليا في الصباح بجرعات خفيفة . كما تجفف الأوراق وتطحن وتوضع على الجرح لتطهيره، ويدخل في عمل مستحضرات الزينة وفي صناعة العطور .

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة الآس هي ٤ آيات .

زك ٨: ١ - رأيت في الليل وإذا برجل راكب على فرس احمر وهو واقف بين الآس الذي في الظل وخلفه خيل حمر وشقر وشهب .

زك ١٠: ١ - فأجاب الرجل الواقف بين الآس وقال هؤلاء هم الذين أرسلهم الرب للجولان في الأرض .

قال شوقي:

وإختال بين الورد والآس

قد أظهر الطاوس إعجابه



بابونج، بابونج بري Wild or German camomile

الاسم العلمي: *Matricaria chamomilla* العائلة: المركبة Compositae

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو وسط أوروبا. أما في فلسطين فيوجد في المناطق الجبلية ويزرع في الحدائق المنزلية الجبال، والأراضي البور، والحديقة المنزلية، أو كمحصول تجاري.

الوصف المورفولوجي: نبات البابونج حولي شتوي. النبات غزير التفريع يصل ارتفاعه بين ١٥-٥٠ سم، وأوراقه مجزأة خيطية خضراء داكنة إلى رمادية اللون، وهي متبادلة الوضع على الأفرع، وتكون أزهاره في نورات وعادة ما تكون مفردة أو في محيط زهري فقط في الأزهار الشعاعية البيضاء المؤنثة. والأزهار القرصية تكون صفراء اللون مرتبة على تخت مخروطي الشكل أجوف وهي خنثى، وتتكون البذور إذا ما تركت الفترة الكافية عقب التلقيح والعقد.

التكاثر: يتكاثر نبات البابونج عن طريق البذور التي تزرع في أوائل تشرين الأول في أحواض صغيرة (٢-١م)، ثم تنقل بعد مضي ٤٥ يوما إلى الأرض المستديمة التي تجهز على شكل خطوط، المسافة بين الخطوط ٦٠ سم وتبعد النبتة عن الأخرى ٢٥-٣٠ سم. يحتاج الدونم إلى ٤٠-٥٠ غم من البذور أي ما يعادل ٣٠ ألف شتلة. ينتج الدونم من ٩٠-١٢٥ كغم من النورات المجففة.

وقت الإزهار: آذار - نيسان.

الجزء الطبي: النورات الزهرية التي تجمع وتجفف.

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع.

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي النورات المجففة على زيت عطري طيار بنسبة ما بين ٥, ٣-٠, ١٪ من الوزن الجاف،



يحتوي الزيت الطيار على مادة الأزولين Azulene أو الكامازولين Chamazulene بنسبة ٧-١٥٪، تحتوي النورات على مواد وأحماض مثل حامض الانثيميك Anthemic acid، وحامض الساليسيليك Salicylic acid ومركبات كحولية هي ايسوميل وايسوبايتل Isoamyl - Isobutly alcohols. **الاستعمالات:** يعتبر الزيت الذي يؤخذ من النورات طاردا للغازات المعدية، وخافضا للحرارة في حالات الحمى حيث يعمل على التعرق بغزارة، وهو أيضا مضاد للتشنج ويستخدم حقنا شرعية للأطفال، وهو مطهر للمعدة والأمعاء، ومسكن للمغص، كما يستعمل خارجا على شكل ضمادات وكمادات تزيل الأورام حول الجفون وحول العيون. كما وتحتوي النورات على صبغات نباتية أو مواد ملونة صفراء تسمى ابيجينين Apigenin، لذلك يكثر استخدامه في صناعة مستحضرات التجميل وبخاصة ما يتعلق منها بالشعر، كأنواع الشامبو المستخدمة في صبغ الشعر وتلوينه، ومساحيق التجميل الخاصة ببشرة الوجه كالكريمات وصابون الوجه. يستخدم منقوع البابونج في عمل مضمضة لعلاج آلام الأسنان وتقرحات اللثة ومنع الرائحة الكريهة الناتجة عن ذلك. أما حسب استبيانات الدراسة، تغلى الأزهار بالماء وتستعمل كشراب أو كتبخير لعلاج الرشح، والانفلونزا، والكحة (السعال)، والتهاب الحنجرة والنزلات الصدرية. ويستعمل المغلي أيضا لعلاج مغص البطن.

برقوق ، خوخ Plums, common plum

الاسم العلمي: *Prunus domestica*العائلة: الوردية *Rosaceae*

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو بلاد القوقاز او غرب آسيا . في فلسطين يزرع في المناطق الجبلية والزراعية .



الوصف المورفولوجي: الأشجار متساقطة الاوراق، ويختلف شكل الأوراق في أنواع البرقوق وذلك في الحجم والشكل واللون وفي السطح والسماكة والتسنين ويكون للأوراق عادة أذينان ويوجد حوالي خمسة عشر نوعا من البرقوق .

التكاثر: بالبذور (كأصل)، العقل الساقية (ثم تطعم)، التطعيم .

وقت الإزهار: أوائل الربيع

الجزء الطبي: الثمار

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي الثمرة الطازجة على ٨٤٪ ماء، ٨-١١٪ غلوسيد و ٥, ١٪ حوامض عضوية وكمية لا باس بها من فيتامين أ، ومواد معدنية ومواد ملونة . بينما تحتوي الثمرة المجففة على ٦٠٪ من الغلوسيد بينها ٤٤٪ سكر .

الاستعمالات: يعتبر البرقوق مادة مغذية، ذو قيمة عالية لأنه منشط ومنق للدم، مسهل، مقاوم للحمي .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:

- اللي بدو برقوق، هيو في السوق .
- هذي بلح يا خووخة .



بصل، بصل حقل Onion, garden onion

العائلة: الزنبقية *Liliaceae*

الاسم العلمي: *Allium cepa*

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو وسط آسيا. في فلسطين يزرع في مختلف المناطق الزراعية والحدائق المنزلية.

الوصف المورفولوجي: البصل نبات ذو حولين، تنتج نباتاته محصول الأبطال في العام الاول، وعند زراعة الأبطال تنتج حوامل نورية وبذور في العام الثاني. الجذور عرضية ليفية، تتفرع إلى مسافة ٤٠-٥٠ سم، غير ان معظم الجذور لا تتعمق اكثر من ٢٥ سم، وتخرج الجذور من الساق القرصي. يوجد الساق تحت سطح الأرض، وهو قرصي الشكل، صغير الحجم عند قاعدة البصلة، ويحمل من أعلاه الأوراق، وتخرج الجذور من اسفل، وينمو البرعم الطرفي للساق مكونا الحامل النوري الرئيسي. الأوراق ذات نصل أنبوبي مجوف، مغطى بطبقة شمعية، توجد الأوراق الكبيرة نحو الخارج. عندما يقترب النبات من النضج تصبح قواعد الأوراق سميكة لحمية ملتفة وهي التي تكون البصلة. توجد الأزهار في نورة طرفية خيمية، ويبلغ طول الحامل النوري ٦٠-١٢٠ سم أو اكثر. يختلف عدد الحوامل النورية التي ينتجها النبات الواحد بين ١-٢٠ حامل. يغلف النورة غلاف شفاف يتمزق عند نمو الأزهار. توجد البذور في ثمرة كبسولية الشكل، وفي الثمرة ٦ بذور على الأكثر.

التكاثر: بالبذور والأبطال.

وقت الإزهار: أيار.



الجزء الطبي : البصلة الناضجة .

الوقت المناسب للجمع : الصيف

المكونات (المواد الفعالة) : خميرة دياستيز Diastases النافعة ضد الجراثيم ، زيت طيار ، أملاح معدنية مثل صوديوم وبوتاسيوم وفوسفات الكالسيوم وحديد وكبريت ويود وأحماض أمينية وفي البصل فيتامينات (أ ، ب ، ج) وزيت يحتوي على الكبريت وفيتامين (ج) ومادة تعادل الأنسولين لتحديد كمية السكر في الدم وسلفيد الأليل Allyl Sulphide الذي يعطي البصل نكهته المعروفة .

الاستعمالات : الاستعمال الخارجي ، تقطع شرائح البصل وتسخن وتستهمل كمادات فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي ، وفوق الظهر لمعالجة التهاب الرئة ، وفوق موضع الكلى لعلاج انجاس البول ، وحول الرقبة وفوق الحنجرة لمعالجة التهاب اللوزتين وبحة الصوت ، وخلف الأذن لإخراج القيح من الأذن ، وبين أصابع القدمين لعلاج احتقان القدمين .

الاستعمال الداخلي ، ينقي الدم ، ويصفي الرئتين ، ويوقف الرشح ويلتئم الجروح ، ويشفي العلل الليمفاوية وينقي الكليتين من الرواسب ، ويطيل الشعر ، ويصلح الجهاز الهضمي ، ويعالج جميع أمراض الكبد والمرارة ، وتخفيف آلام اللباجو في أسفل الظهر وآلام الأطراف (كالتيبس) ، ويسهل عملية الهضم ، ويطرد الغازات من المعدة ، ويعالج الإسهال باستعماله مع صفار البيض وحبوب الكراوية ، ويعالج السعال عند الأطفال ، ويساعد على إدرار البول ، ويعالج نوبات السعال الديكي ، ويخفض كمية السكر في الدم ، وطررد الديدان الشعرية من الأمعاء ويعالج البواسير باستعمال حقنة البصل الشرجية ، ويعالج العنة لأنه يقوي الجنس ، كما يعالج الربو والتهاب المفاصل واختلال توازن الغدد والتجلط وتصلب الشرايين واحتقان البروستاتة . مضغ البصل أو الثوم لمدة ٣ دقائق يعد كافيا لقتل جميع الميكروبات التي تكون بالفم إلى حد التعقيم ، فالابخرة المتصاعدة من البصل أو عصارتها أو أوراقه تقتل الميكروبات والجراثيم الضارة التي تسبب أمراض الحنجرة وميكروب الدفتيريا والدوستاريا وميكروب السل . يفيد استنشاق بخار البصل أو اكله إلى وصول الزيوت الطيارة الكبريتية إلى الدم مما يعمل على تنقيته .

يفيد منقوع شرائح البصل كطارد للديدان ، وبخاصة عند الأطفال ، وذلك بنقع شرائح البصل في قليل من الماء لمدة ٨ ساعات ليلا ، وفي الصباح يصفى ويحلى بالسكر ويشربه الطفل ، مع تكرار ذلك كل صباح حتى يتم التأكد من طرد الديدان .

لعلاج الدمامل ، ينصح بعمل لبخة البصل بحيث تقطع بصلة إلى شرائح أو تفرم ، ثم تسخن قليلا ، وتوضع على المكان المصاب ، ثم يلف بقطعة من نسيج قطني أو كتاني ، مع ضرورة تغيير اللبخة كل ١٢ ساعة ، حيث يتم خروج الصديد من الدم . وتفيد هذه اللبخة أيضا في علاج السعال الديكي وذلك بوضعها فوق الصدر .

قد يؤدي الإفراط في تناول البصل إلى حدوث أنيميا (فقر الدم) ، وذلك لتأثيره على كريات الدم الحمراء هيموجلوبين الدم . أما حسب الاستبيان فقد وجد بأن البصل يستخدم لمعالجة مغص المعدة ، حيث يهرس

البصل الجاف ويخلط مع اللبن المخيض ، ثم يشرب الخليط . ويؤكل البصل الأخضر أو الجاف كطعام وللوقاية من الإصابة بالمalaria والتيفويد . ويستخدم البصل للتخلص من حصوات المرارة والمجري البولية ، حيث يفرم واحد كيلو غرام من البصل الجاف ، ثم يغلى بالماء حتى يعقد جيدا ، ثم يشرب ، إلا أن الكثير لا يستطيعون شربه ، حيث انه يسبب ألما وحمى .

العهد القديم : عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة البصل هي آية واحدة .
عدد ٥ : ١١ - قد تذكرنا السمك الذي كنا نأكله في مصر مجانا والقثاء والبطيخ والكرث والبصل والثوم .

القرآن الكريم :

قال تعالى ﴿وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقتائها وفومها وعدسها وبصلها ، قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير ﴿ الآية ٦١ ، سورة البقرة .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستيانات :

- أقل بَصَلَة بتنزّل الدَّمْعَة .
- أمك البَصَلَة ، وأبوك الثوم ، والريحة الطيبة تحيك منين؟
- البصل ما منه عسل .
- الفقير بيسمي البصلة دجاجة .
- بصلته محروقة .
- ثوم بغير بصل .
- خذ من عقله وازرع بصل .
- صام وصام وافطرع بصلة . (ويقال : سنة وافطر على بصلة) .
- كبر البصل وإدور ونسي زمانه الأول .
- لا تدخل بين البصلة وقشرتها .
- ما بيسوى قشرة بصلة .
- مثل البصل كلهم روس .
- يا داخل بين البصلة وقشرتها ما ينوبك إلا صنتها (ما بتطلع إلا بريحتها) . (دعوة لعدم التدخل بين الأقارب والمتقاربين) .
- يوم عسل ، ويوم بصل .

بصل العنصل، البصلة، الغيصلان *Squill white, medicinal squill*
الاسم العلمي: *Urginea maritima* **العائلة:** الزنبقية *Lilaceae*

أماكن التواجد: الموطن الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط، ويتواجد في المناطق الجبلية كنبات بري. **الوصف المورفولوجي:** هو نبات عشبي معمر، ينتج أبصالاً كبيرة الحجم، تزن الواحدة ٢ كغم فأكثر، وتوجد مدفونة جزئياً تحت سطح التربة، وتخرج من قاعدة البصلة جذور ليفية كثيفة، وتتكون الأجزاء الهوائية التي فوق سطح التربة من شمرخ زهري ويبلغ طوله متراً أو أكثر وهو شمعي يحمل في أعلاه النورة العنقودية التي تحتوي أزهاراً بيضاء وتظهر عادة في فصل الخريف، ثم يتبعها ظهور الأوراق في الربيع، والأوراق قصيرة رمحية داكنة أو سيفية الشكل ذات حواف كاملة ويبلغ طولها من ٤٠ إلى ٦٠ سم وعرضها من ٣ إلى ٨ سم. ويبلغ طول الشمرخ الزهري متراً أو أكثر، ويبلغ قطر البصلة من ٥ إلى ١٠ سم وقد يصل إلى ٢٠ سم، وهي مغطاة بأوراق حرشفية، إما بيضاء كما في بصل العنصل الأبيض وهو الذي يحتوي على الجليكوسيدات المقوية للقلب، أو حمراء كما في



بصل العنصل الأحمر المسمى ببصل الفأر والذي يستخدم سماً للفئران، أو تكون أوراقاً حرشفية بيضاء مصفرة كما في الصنف الهندي. **التكاثر:** يتكاثر بالأبصال. **وقت الإزهار:** آب - أيلول.

الجزء الطبي: الأوراق والأبصال. **الوقت المناسب للجمع:** فصل الربيع. **المكونات (المواد الفعالة):** تحتوي الأوراق اللحمية المجففة للأبصال على جليكوسيدات متبلورة هي سييلارين Scillaridin ومواد مخاطية و كربوهيدرات و أكسالات الكالسيوم وزيت طياره، كما تحتوي على خليط غير متبلور من الجليكوسيدات تسمى سييلارين Scillaridin، أما محتوي بصل العنصل الأحمر من جليكوسيد السييلارين فهو قليل ولا يستعمل لأمراض القلب في حين أن الأبيض والهندي يحتويان على هذه الجليكوسيدات.

الاستعمالات: تستخدم الأوراق لزيادة قوة وحركة عضلة القلب، ولكن استعمال هذا الجليكوسيد بمقادير كبيرة قد يسبب آثاراً عكسية خطيرة وربما مميتة، لذلك لا ننصح بتناول هذا العقار طبيعياً، ويستعمل بصل العنصل منفثاً للبلغم وطارداله، ومدر للبول وينصح في حالات التهاب الرئوي المزمن كالربو والأمراض التي من أعراضها الكحة. واستخدام كمية كبيرة منه تحدث غثياناً وقيئاً، أما العنصل الأحمر فيستعمل سماً للفئران. أما حسب الاستبيان فقد وجد أن الفلسطينيين يستخدمون البصيل لعلاج الحروق، ويوضع عصير الجذر على موضع الحريق، وتوضع الأبصال في مخازن الحبوب لمكافحة الفئران، ويطحن الساق ويوضع على الاصابة، لعلاج الحزازة، كما توضع قشور البصلة على الركبتين ضد وجع الأرجل.



الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:
 - ما يعرف الطيط من الغيصلان.

بطم فلسطيني *Palestinian pistachio*

الاسم العلمي: *Pistacia palaestina*

العائلة: البطمية *Anacardiaceae*

أماكن التواجد: المناطق الجبلية والخرجية في فلسطين.

الوصف المورفولوجي: شجرة صغيرة. الأوراق مركبة وريشية مفردة مؤلفة من ٤-٥ أزواج من الوريقات. الثمار كروية وصغيرة يتراوح قطرها من ٢-٣ ملم، لونها احمر في البداية ثم تتحول إلى بنية عند النضج.

التكاثر: البذور.

وقت الإزهار: آذار - نيسان

الجزء الطبي: اللحاء والأوراق والثمار والبذور.

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي الشجرة على مادة التربينتين Turpentine، راتنجات Resins، وتحتوي البذور على زيت طيار.

الاستعمالات: أخشابها جميلة، يسهل استعمالها وصقلها. يستخرج من هذه الشجرة مادة التربينتين البيضاء ذات الرائحة العطرية تشرب كطارد للديدان الشريطية، ويشفي التهاب الكلى والمثانة المسببين لتواجد الدم في البول. ويستخدم راتنج النبات لصنع حشوة الأسنان ولمنع التسوس أو إيقافه. كما يستخدم كأصل تطعم عليه أصناف الفستق الحلبي.



العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة بطم ١٥ آية.

تك ٦: ١٤ - والخوريين في جبلهم سعيير الى بطمة فاران التي عند البرية .

اش ٢٩: ١ - لأنهم يخجلون من اشجار البطم التي اشتهيتموها وتخزون من الجنات التي اخترتموها .

اش ٣٠: ١ - لأنكم تصيرون كبطمة قد ذبل ورقها وكجثة ليس لها ماء .

يعرف البقدونس بأسماء أخرى مثل معدنوس او بعدنوس كما في شمال أفريقيا .
أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو حوض البحر الأبيض المتوسط . يزرع في فلسطين في مناطق الزراعة المروية والحدائق المنزلية .

الوصف المورفولوجي : نبات عشبي
بقلي زراعي ، يبلغ ارتفاعه ٢٠-٨٠ سم ، وأوراقه خضراء اللون ، غني
بالفيتامينات .

التكاثر : بالبذور

وقت الإزهار : أيار - تموز .

الجزء الطبي : الأوراق والبذور
والسيقان والجذور .

الوقت المناسب للجمع : مدار السنة .

المكونات (المواد الفعالة) : تحتوي

الأوراق على العديد من الفيتامينات وأهمها فيتامين (ا) و فيتامين (ج) ، كما تحتوي الأوراق على أملاح معدنية كالحديد والمغنيسيوم والكالسيوم وغيرها . وتحتوي الأوراق كذلك على زيوت طيارة نسبتها ٧٪ ، ويحتوي الزيت على مادة ابيول Apiol ومادة مريسيتين Myrisitene ، بالإضافة إلى وجود البروتينات والراتنجات وزيوت ثابتة .

الاستعمالات : تستخدم أوراقه وسيقانه في الطعام ، ويستخدم زيت البقدونس مدرا للطمث ومنشطا للدورة الدموية ومسكنا للمغص ، يستعمل زيتة كطارد للغازات ، كما أنه منشط للقعدة الجنسية لدى الذكور . كما ان شرب مغلي النبات يخفف الحرارة ويدر الطمث ويخفف آلام الدورة الشهرية . وأكل البذور طارد للغازات ، ومغلي البقدونس مدر قوي للبول ومفتت للحصى ومطهر للجهاز البولي خصوصا الحالبين . يستخدم مغلي الجذور والأوراق كغسول لعلاج البثور والنمش من البشرة . كما أن النبات غني بالأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات . أما حسب الاستبيان فتستخدم أوراق البقدونس المغلية مع السيقان بالماء وتشرب ، لعلاج المغص والحرقة في المعدة والتخلص من الحصى ، كما تستخدم الأوراق مع السلطات .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

- مثل البقدونس بطلع ع المزابل ، ويثوكله الأكابر .

بلان ، نتش Thorny burnet

الاسم العلمي : *Sarcopoterium spinosa*

العائلة : الوردية *Rosaceae*

أماكن التواجد : نبات بري يتواجد في المناطق الجبلية والمراعي والبراري والغابات الفلسطينية .
الوصف المورفولوجي : شجيرة نصف كروية ، كثيرة الأشواك ، وسائدة في معظم مناطق شرق البحر الأبيض المتوسط ، يصل طولها نصف متر تقريبا ، الأوراق صغيرة ولها من ٤-٧ وريقات تسقط في فصل الصيف . تنتهي الفروع الصغيرة عادة بشوكتين تقسو وتصبح بنية اللون . الأزهار وحيدة الجنس . الثمرة إسفنجية منتظمة ، وتصبح أحيانا حمراء باهتة .



التكاثر : البذور .

وقت الإزهار : آذار - نيسان .

الجزء الطبي : الجذور .

الوقت المناسب للجمع : فصل الربيع .

المكونات (المواد الفعالة) : مادة التانين Tannin .

الاستعمالات : حسب الإستبيانات تستعمل نباتات النتش كوقود في المناطق القروية ، وتستخدم في الأفران الكلسية لإنتاج الكلس ، وكانت تستخدم كمكافئ . تؤخذ الجذور وتطحن ثم تنقع بالماء ، ويشرب منه يوميا على الريق لعلاج السكري .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والإستبيانات :

- النتش مابطلع مناسيس . (أي فروع طويلة ، والمنساس هو العصا الطويلة التي يتم وخز الدابة بها أثناء الحراثة) .



البقوليات الغذائية وهي العدس والحمص والبقول وسيأتي ذكر كل محصول حسب ترتيبه الهجائي .

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة البقول آية واحدة .

ام ١٧ : ١٥ - أكلة من البقول حيث تكون المحبة خير من ثور معلوف ومعه بغضة .

العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد واحتوت على كلمة البقول ٢ آية .

مت ٣٢ : ١٣ - وهي اصغر جميع البزور . لكن متى نمت فهي اكبر البقول . وتصير شجرة حتى ان طيور السماء تأتي وتتأوى في أغصانها .

مر ٣٢ : ٤ - ولكن متى زرعت تطلع وتصير اكبر جميع البقول وتصنع أغصانا كبيرة حتى تستطيع طيور السماء أن تتأوى تحت ظلها .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستيانات :

- إن غاب عنك لحم الضأن ، عليك بالحمصان . (الحمصان هي البذور المحمصّة ، كالحمص والعدس والبقول وهي تسد مسد اللحوم من حيث القيمة الغذائية لأنها غنية بالبروتين) .
- إن قلّ لحم الضاني ، عليك بالقطاني . (القطاني هي البقول وهي تسد مسد اللحوم من حيث القيمة الغذائية لأنها غنية بالبروتين) .
- اللي نقلت ما بقلت . (التبديل هو جمع البقول (الحمص والعدس والبقول) من الحقول ويضرب في الحث على الثبات والاستقرار وعدم الإكثار من التنقل) .



أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو آسيا الوسطى وآسيا الغربية. في فلسطين يزرع في المناطق الجبلية والزراعية.

الوصف المورفولوجي: شجرة متساقطة الاوراق، متوسطة الحجم قصيرة الساق. الافرع مغطاة بقشرة ملساء غامقة اللون. الأوراق بسيطة بيضاوية او قلبية الشكل، حافة الورقة مسننة، السطح السفلي للورقة وكذلك العنق مغطاة بزغب، لون الأوراق اخضر قاتم من السطح العلوي ومائلة للبياض من السطح السفلي. الاوراق ذات أذنان صغيرة، البراعم الزهرية مختلطة. تحمل معظم البراعم الزهرية طرفيا على دواير وجزء قليل من المحصول يحمل جانبيا على أفرع طويلة عمرها سنة.

التكاثر: بالبذور (كأصل)، التطعيم، السرطانات (ثم يتم تطعيمها).

وقت الإزهار: اوائل الربيع.

الجزء الطبي: الثمار

المكونات (المواد الفعالة): يعتبر التفاح من أهم الفواكه، فبالإضافة إلى احتوائه على ٨٥٪ ماء فإنه يحتوي على ١٢٪ سكر حوامض عضوية، والبكتين Pectin وفيتامينات ا، ب١، ب٢، ج، هـ.

الاستعمالات: يؤكل كفاكهة، حيث أن التفاح منعش لغناه بعصير قليل الحموضة، ينبه الغدد الهضمية، ويحمي غشاء المعدة المخاطي، لذا يتوجب على المصابين بعسر الهضم أن يتناولوا قبل الأكل تفاحة مفرومة. كما عرف التفاح كثيرا من استعمالاته الخارجية التقليدية، فلبابه المطبوخ مثلا هو ملطف ومصرف للالتهابات، كما أن غسل الوجه بعصيره الطازج يقيه من التجاعيد ومن ارتخاء البشرة. ومن خصائص التفاح انه ملطف، مضاد للإسهال، مطهر، مقبل، مدر للبول، مقاوم للحمى، قاطع للنزف، منعش، مصرف ومقو.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة التفاح ٦ آيات.

نش ٥ : ٢ - اسندوني بأقراص الزبيب أنعشوني بالتفاح فإني مريضة جبا.

يوئ ١٢ : ١ - الجفنة يبست والتينة ذبلت. الرمانة

والنخلة والتفاحة. كل أشجار الحقل يبست. انه

قد يبست البهجة من بني البشر.

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستيانات:

- أكل التفاح للملاح.

- التفاحة بتسقط قريبة من امها.

- إيش عرّف الفلاح بأكل التفاح.



أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو حوض البحر الأبيض المتوسط . في فلسطين يزرع في الأراضي الزراعية والجبلية والحدائق المنزلية . كما يوجد التين البري في السفوح الشرقية وأقدام الجبال المقابلة للأغوار .



الوصف المورفولوجي: شجرة متساقطة الأوراق . الجذع الرئيسي عادة يكون قصيرا، وتتفرع الأفرع بغير انتظام . الأوراق سميكة جلدية وطولها ١٥ - ٣٥ سم وشكلها عادة يكون قلبي وأحيانا دائري تقريبا، ونصل الورقة إما غير مفصص أو مفصص من ٣ - ٧ فصوص ويختلف عمق التفصيص وعددها باختلاف الأصناف، يصل طول عنق الورقة إلى ١٢ سم . ثمرة التين كاذبة وهي عبارة

عن حامل زهري لحمي يغلف تجويفا، وهذا التجويف متصل بالخارج بفتحة صغيرة تسمى العين، ويبطن السطح الداخلي لهذا التجويف أجسام صغيرة لحمية هي الأزهار .

التكاثر: بالعقل وهي الطريقة التجارية، بالبذور (لأغراض التربية واستنباط أصناف جديدة)، التطعيم .

وقت الإزهار: آذار - نيسان

الجزء الطبي: ثمار التين الطازجة أو المجففة (القطين) .

الوقت المناسب للجمع: الصيف .

المكونات (المواد الفعالة): في التين مواد مطهرة وأخرى هلامية، وتحتوي على نسبة عالية من المواد المعدنية وفيتامين أ .

الاستعمالات: يستعمل التين بكميات كبيرة في صناعة الفطائر وكفاكهة، فضلا عن قيمته الغذائية فان له صفات طبية هامة . يستعمل التين في علاج الجروح والقروح بتضميدها بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب . ويعالج التين الإمساك بمنقوع الثمار الجافة وذلك بشرب مائها على الريق .

يحتوي التين على المواد المعدنية وأهمها الحديد والنحاس والكالسيوم، وهي المواد التي تساعد خلايا

الجسم على أداء عملها، كما تعد مصدرا لتوليد هيموجلوبين الدم في حالة الأنيميا. يحتوي التين أيضا على نسبة عالية من المواد السكرية التي تزيد من قدرة الجسم على العمل، فكل ١٠٠ غم من التين الطازج تمد الجسم بحوالي ٧٠ سعرا حراريا.

تفيد أوراق التين في علاج اضطرابات الحيض وآلام الدورة الشهرية، وذلك بان يغلى ٢٥-٣٠ غم من الاوراق في لتر من الماء، ويترك حتى يبرد، ثم يصفى ويشرب منه حسب الحاجة، كما ينصح باستخدام هذا المغلي كغرغرة في حالات التهاب اللثة والأسنان. كما تحتوي ساق وأوراق التين على عصارة لبنية، تفيد كدهان موضعي لعلاج الثآليل والدمامل الصغيرة. وإضافة لما سبق بينت الاستبيانات استخدام الفلسطينيين للتين في معالجة الاكزيما (مرض جلدي)، حيث يدهن الجزء المصاب بعصير (لبن) التين عدة مرات، ويستخدم القطين (ثمار التين المجففة) كملين للمعدة والأمعاء، وللتخلص من الغازات، وتستعمل العصارة البيضاء لعنق الثمرة كمساة في صنع الجبنة، كما يستعمل ورق التين لمنع تسوس القمح، حيث توضع الأوراق مع القمح عند تخزينه.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة التين ١٧ آية.

قض ١١: ٩ - فقالت لها التينة أترك حلاوتي وثمرتي الطيب واذهب لكي املك على الأشجار.

اصم ١٨: ٢٥ - فبادرت ابيجايل أخذت مئتي رغيف خبز وزقي خمرة وخمسة خرفان مهية وخمس كيلا من الفريك ومئتي عنقود من الزبيب ومئتي قرص من التين ووضعتها على الحمير.

اصم ٣٠: ١٢ - وأعطوه قرصا من التين وعنقودين من الزبيب فأكل ورجعت روحه إليه لأنه لم يأكل خبزا ولا شرب ماء في ثلاثة أيام وثلاث ليال.

نش ١٣: ٢ - التينة أخرجت فحبها وفعال الكروم تفتح رائحتها.

ار ٢: ٢٤ - في السلة الواحدة تين جيد جدا مثل التين الباكوري وفي السلة الأخرى تين رديء جدا لا يؤكل من رداءته. (الباكوري وهو يسمى بالعامية ديفور)

يوى ١٢: ١ - الجفنة يبست والتينة ذبلت. الرمانة والنخلة والتفاحة كل أشجار الحقل يبست. انه قد يبست البهجة من بني البشر.

زك ١٠: ٣ - في ذلك اليوم يقول رب الجنود ينادي كل إنسان قريبه تحت الكرمة وتحت التينة.

العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد واحتوت على كلمة التين ١٣ آية.

مت ١٩: ٢١ - فنظر شجرة تين على الطريق وجاء إليها فلم يجد فيها شيئا إلا ورقا فقط. فقال لها لا يكون منك ثمر بعد إلى الأبد. فبست التينة في الحال.

مت ٢٤: ٣٢ - فمن شجرة التين تعلموا المثل متى صار غصنها رخصا وأخرجت أوراقها تعلمون إن الصيف قريب.

رؤ ١٣: ٦ - ونجوم السماء سقطت إلى الأرض كما تطرح شجرة التين سقاطها إذا هزتها ربح عظيمة .
القرآن الكريم :

قال تعالى ﴿ والتين والزيتون (١) ﴾ الآية ١ ، سورة التين .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستيانات :

- إدروا المساطيح من الريح . (حماية التين من الغبار خلال تجفيفه لعمل القطين)
- إذا إنوجد التين ما بيلزم العجين .
- الطويل بياكل تين والقصير بيموت حزين .
- إن ورق التين اعجنني عجينك من غير تسخين .
- التين اقطع واطيه والزيتون اقطع عاليه (والكلام هنا عن التقليم) .
- التين دوده من عوده .
- ثلاثة في الدنيا لازم قطعها : الزيتون المتعلي ، والتين المتدلي ، وفروع الحمائل الأقل .
- خلص عنبك وتينك كل الناس عدوتك .
- خلي القطين في خوابيه تبيجي مشترية . (كناية على عدم الترخيص بالشيء)
- زي صوص التين يوكل وينين (نين : يئن) .
- سل تين وسل جرجير .
- عنده قطين بيعمي العين .
- في آذار لا تبجر لزرعك يا مسكين إلا لما يتوارى الغراب في ورق التين . (دليل على خصوبة المحصول)
- في موسم التين ما في عجبن .
- قصقص فروع الزيتون العالية وفروع التين الواطية .
- كل الناس في قطينها بتقطن وأنا في زبيبي بسطح . (أي كل واحد يقوم بعمله)
- كل تين سوادي وطيح الوادي .
- كلها عجره ولا غيرك يوكلها مستويه .
- كله عند العرب قطين . (قطين : تين مجفف) .
- متى صارت ورقة التين قد إجر البطة ، نام ولا تتغطى . (كناية عن إعتدال الطقس وبدء إرتفاع الحرارة)
- ما يعرف التين من العجين .
- مثل التين في الفردة . (الفردة : كيس كبير مصنوع من الصوف أو شعر الغنم)
- من قلة القطين أكلنا قموعه .
- هجين ووقع في سل تين .
- يوم بطلعن الموازين دور على مشايق التين . (أي حينما يظهر الميزان في السماء يبدأ التين في النضج)
- يوم عنبك وتينك كل الناس محبينك ، خلص عنبك وتينك كل الناس عدوينك .

ثوم Garlic

الاسم العلمي: *Allium sativum*العائلة: الزنبقية *Liliaceae*

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو وسط آسيا. في فلسطين يزرع نبات الثوم في الاراضي الزراعية والحدائق المنزلية.

الوصف المورفولوجي: الجذر والساق كما في نبات البصل. الأوراق زورقية الشكل، يبلغ عرضها ١,٣ سم. البصلة مركبة من عدة فصوص مغلقة جميعها بغشاء واحد شفاف ابيض أو قرنفلي اللون. التكاثر: الفصوص.

وقت الإزهار: نيسان - أيار

الجزء الطبي: الفصوص بعد نضجها وتزداد فعاليته بعد تخزينه بستة شهور.

الوقت المناسب للجمع: الصيف.

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي الثوم على زيت طيار، وفيتامينات، ومركبات كبريتية خاصة، واليها تعزى رائحة الثوم الخاصة، وأهم هذه المكونات:

- آليل سلفيد *Allyl Sulfide*.

- ميثيل داي سلفيد *Methyl Disulfide*.

- ن-بروبيل سلفيد *Propyl Sulfide*.

الاستعمالات: يحتوي الثوم على مادة كبريتية تطهر المسالك التنفسية وتزيل البلغم.

الاستعمال الخارجي، آثاره الطبية كثيرة جدا



منها ما هو مسكن للألام الموضعية كالروماتيزم وآلام الأسنان بوضع الثوم المهروس مع القرنفل فوق الألم، ومسكن لآلام الأذن بتنقيط بضع نقاط مع زيت الزيتون الذي طبخت به فصوص الثوم، ومعالجة الجروح المعفنة والقروح ومعالجة القروح والبثور والقشور في فروة الرأس. كما تدهن جلدة الرأس المصابة بمرض الثعلبة بزيت الثوم أو بالبصيلات (فصوص) المهروسة.

الاستعمال الداخلي، تلتخص فوائده العلاجية في انه يقوي مناعة الجسم ويكسبه نشاطا ويبقي من التيفويد والديزنتارية. ويعتقد انه يقوي من السرطان ويبقي إلى حد ما من الإصابة بشلل الأطفال. ويفيد مرضى البول السكري لأنه يخفض نسبة السكر، ويخفض من ضغط الدم عند مرضى تصلب الشرايين ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويعالج تقيح اللثة إذا خلط مع الكمون والقرنفل والعسل، ويفيد مرضى الإسهال المزمن ويقتل الديدان المعوية ويظهر أمعاء الأطفال على الأخص. وقد استخدم قديما مقويا ومشهيا

وجاليا للصوت ومطهرا للأمعاء . وفي سنة ١٩٤٩ عزلت مادة الاليسين وهي المادة التي ينتج عنها الرائحة المعروفة للثوم والتي تتكون وتظهر عند تقطيع الثوم بسبب تأثير أنزيم اللينيز على الحامض الأميني ألين ، ونتيجة لهذا التفاعل تكون مادة الاليسين ، وإذا طبخ الثوم بالحرارة العالية تضيع آثاره الطبية الفعالة لذلك يستحسن أكله نيئا أو مطبوخا جزئيا .

كما يمكن معالجة رائحة الثوم بمضغ البقدونس بعد تناوله . وقد ثبت أن رائحة الثوم كافي لقتل بعض الميكروبات ، وان هذه الرائحة بمجرد استنشاقها تمتزج بالدم وتطهره من الميكروبات . كما يعمل الثوم على تنظيم الدورة الدموية وضربات القلب ، كما يمنع تجلط الدم لاحتوائه على مادة هيبارين التي تمنع تجلط الدم . ومن الجدير ذكره ان عملية طبخ الثوم تقضي على أهمية الثوم وتفسد فاعليته . وبحسب استبيانات الدراسة يستخدم الثوم في فلسطين لعلاج مغص المعدة ، حيث تهرس فصوص الثوم المقشرة وتخلط مع اللبن المخيض ويشرب ، وفي حالة لسعة العقرب وذلك بتدليك موضع لسعة العقرب بالثوم ريشما يصل المصاب إلى الطبيب ، في حالة آلام الأسنان والتهاب اللثة ، وذلك بتدليك موضع الألم بالثوم وكذلك يستخدم لعلاج التهاب الحلق .

العهد القديم : عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمتي البصل والثوم هي آية واحدة .

عد ٥ : ١١ - قد تذكرنا السمك الذي كنا نأكله في مصر مجانا والقثاء والبطيخ والكرآث والبصل والثوم .

القرآن الكريم :

قال تعالى ﴿وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير﴾ من الآية ٦١ ، سورة البقرة .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

- أمك البصلة ، وأبوك الثوم ، والريحة الطيبة تجيك منين؟
- الثوم بيشفى من ثمانين علة
- الثوم قتال السموم . (للدلالة على الفوائد الطبية لتناول الثوم)
- الك يوم مثل دق الثوم أو بجيه يوم مثل دق الثوم .
- أمك بصلة وأبوك التوم والريحة المليحة وين تكون .
- ثوم بعير بصل .
- عند دق الثوم كل الصبايا تقوم .
- فرموه فرم الثوم . (أي قطعوه قطعاً صغيرة جداً)
- لا تأكلِ توم ما بتسير ريحتك توم .
- مثلِ الثومِ مأكولِ مدْمومِ .

جرجير Water cress

الاسم العلمي: *Nasturtium officinale*العائلة: الصليبية *Cruciferae*

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو أوروبا. في فلسطين يزرع في الحقول والحدائق المنزلية .
 الوصف المورفولوجي: نبتة سنوية، ترتفع بين ١٥-٥٠ سم، الساق أجوف تتفرع منه عدة فروع غليظة
 لمساء لونها اخضر غامق . الأوراق لحمية بعض الشيء، الأزهار بيضاء اللون تميل إلى الأصفر واللون
 البنفسجي . الثمرة على شكل قرن طوله ٢-٥ سم وتكون بداخله البذور .
 التكاثر: بالبذور .

وقت الإزهار: نيسان - تشرين الأول .

الجزء الطبي: الأوراق الغضة الطازجة مع الغصن قبل الإزهار .

المكونات (المواد الفعالة): مادة خردلية مع فيتامين (ج) وأملاح اليود والكبريت والحديد .

الاستعمالات: الاستعمال الخارجي، يستعمل علاجا لإنبات الشعر بعد سقوطه، كما يستخدم مرهم
 الجرجير لعلاج الحروق .

الاستعمال الداخلي، يمتاز الجرجير بوجود اليود والكالسيوم ، وفيتامين (أ) بدرجة كبيرة، وهو مصدر
 متوسط لفيتامين (ج)، وتؤكل أوراقه طازجة أو كسلطة مغذية . الجرجير ملين ومهضم، ومجدد لخلايا
 وكرات الدم الحمراء، ومقوي جنسيا، وطارد للغازات، ويقلل من حموضة المعدة، وقاتح للشهية،
 وينشط إفرازات الكبد والطحال، ومفتت للحصى .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستيانات:

- لو عرفت النساء قيمة الجرجير لزرعته تحت السرير (أو لو علمت ربة البيت ما في الجرجير لزرعته
 تحت السرير).



جمعدة ، جمعدة Mountain germander

العائلة : الشفوية Labiatae

الاسم العلمي : *Teucrium polium*

أماكن التواجد: في المناطق الجبلية كنبات بري ، كما وتزرع في الحديقة المنزلية الفلسطينية الوصف المورفولوجي: نبات معمر . يبلغ طوله ٣٠ سم . له أغصان خشبية قطنية . الأوراق قطنية تنعكس حوافها إلى الداخل وهي مستطيلة إلى شريطية ، كليلية (غير حادة) جالسة ذات أسنان مستديرة . الأزهار توجد في رؤوس متراسة دائرية أو بيضاوية ذات أزهار بيضاء أو حمراء اللون وأطول قليلاً من الكأس والاسدية .

التكاثر: بالبذور .

وقت الإزهار: أيار - آب .

الجزء الطبي: الأوراق .

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع واول الصيف .

المكونات (المواد الفعالة): زيت طيار ، صابونين Saponin ، مواد راتنجية Resin ، وتانين Tannin . الاستعمالات: يستعمل مغلي الأوراق لاضطرابات المعدة والأمعاء ، كما يستنشق بخار مغلي الأوراق لشفاء نزلات البرد والحمى ، كما يقال أنه يشفي الجدرى ، وهو أيضاً نافع للأعصاب ومضاد للتشنج ، ومعرق ، ومقوي ومضاد للديدان . إضافة إلى ذلك ، ففي فلسطين يُشرب مغلي الأوراق لوجع البطن ، المغص والإسهال ، وتلف الأوراق الجافة في ورقة سيجارة وتدخن كالدخان العادي لعلاج الربو ، كما يعطى مغلي الأوراق للأغنام لمعالجة الإسهال .



جميز Sycamore, sicomore fig

الاسم العلمي: *Ficus sycamorus*

العائلة: التوتية Moraceae

أماكن التواجد: الموطن الأصلي أنيوبيا. يوجد في فلسطين في المناطق الحارة مثل الأغوار والسهل الساحلي الفلسطيني (قطاع غزة).

الوصف المورفولوجي: الأشجار كبيرة، مستديمة الخضرة، قمته متناسقة، الجذع قصير، وكلما تقدمت في العمر تنتشر فروعها أفقياً. يصل ارتفاعها ٨-٢٠ متراً. لون قلف الأشجار اخضر وبعد عدة سنوات يتحول إلى اللون الأسمر السنجابي ولكنه لا يتشقق. الأوراق بسيطة قلبية الشكل، توجد في وضع متبادل على الأفرع وخشنة الملمس من سطحها، وعنق الورقة زغبي ويبلغ طوله نصف طول النصل تقريباً. تحمل الأشجار دوابر ثمرية مغطاة بزغب وأوراق حرشفية، وهذه الدوابر تتكون على الأفرع التي بسمك ٦ سم، وأحياناً تتكون الدوابر على الأفرع بسمك أقل من ذلك. وتنمو هذه الدوابر طولياً وهي كثيرة التفرع الجانبي. تبدأ الأشجار في حمل الثمار في عمر ٥-٦ سنوات. تخرج الثمار على الدوابر الثمرية في أباط الأوراق الحرشفية أحادية أو زوجية، الثمار الناضجة حمراء لذيذة الطعم، تحمل الأشجار ثماراً طول السنة. تحتوي أنسجة النبات على مادة لبنية. يوجد في معظم المناطق التي ينمو فيها التين.

التكاثر: بالعقل الساقية الناضجة، حيث تؤخذ بطول ١٥-٢٠ سم وسمك ٢-٤ سم، وتزرع في شباط وآذار.

وقت الإزهار: الربيع

الجزء الطبي: اللبن النباتي

الاستعمالات: تؤكل الثمار كفاكهة مغذية، مقوي للكبد ومنبه للمعدة، ومطهر للنزلات المعوية، وطارد للغازات. يستخدم لبن ساق الشجرة لعلاج الصدفية والجرب وبعض الأمراض الجلدية المزمنة.



الصغير: المرجع رقم ٣٩

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة الجميز ٤ آيات. مل ٢٧: ١٠ - وجعل الملك الفضة في أورشليم مثل الحجارة وجعل الأرز مثل الجميز الذي في السهل في الكثرة.

العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد واحتوت على كلمة الجميز هي آية واحدة. لو ٦: ١٧ - فقال الرب لو كان لكم إيمان مثل حبة خردل لكنتم تقولون لهذه الجميزة انقلعي وانغربي في البحر فتطيعكم.



الصغير: المرجع رقم ٤٠

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:

- حط الجذع الجميزة. (أي أنها شجرة معمرة)
- زَيَّ الجميز كلاًمُه بغمع القلب. (الإكثار من أكل ثمر الجميز يؤدي إلى الغثيان).

حرملة
الاسم العلمي: *Peganum harmala*

العائلة: الرطيفية *Zygophyllaceae*

أماكن التواجد: الحقول، أراضي البور، الأودية الصحراوية وجوانب الطرق.
الوصف المورفولوجي: نبات عشبي معمر، قائم. أوراقه جالسة، كثيرة التفصيص. أزهاره بيضاء نجمية الشكل، وحيدة معنقة. الثمار عليية شبه كروية، والبذور منقررة ومستديرة من جانب واحد لونها بني غامق. النبات له رائحة كريهة.

التكاثر: بالبذور.

وقت الإزهار: آذار-نيسان.

الجزء الطبي: الأوراق والبذور والجذور.

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع

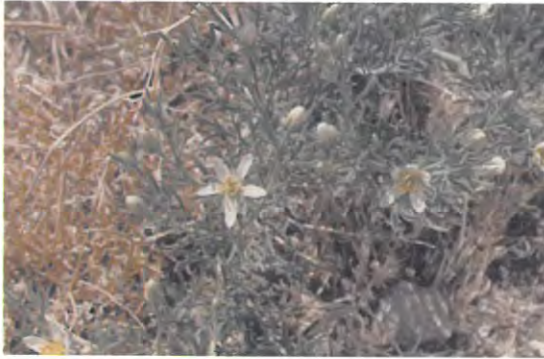
المكونات (المواد الفعالة): تحتوي البذور

والجذور على قلويدات الحرملين

Harmaline، الحرمالول Harmlol

والبيجانين Pyganine.

الاستعمالات: استخدمت بذور الحرمل كمخدر وطاردة للديدان، وتحرق أوراقه ويستنشق بها لشفاء الصداع والآلام العصبية، وتؤكل بذوره لعلاج الأزمات الصدرية، ويستخرج زيت من بذوره لعلاج العين وبعض الأمراض الجلدية، كما يستعمل مسحوق البذور لإدرار اللبن عند السيدات وتقوية الجنس عند الرجال. وقد استعمل قدماء اليونان بذوره للتخلص من الديدان الشريطية، والمواد القلوية الموجودة في الحرمل تنشط الجهاز العصبي المركزي في الإنسان. بذوره مدرة للصفراء. وبحسب الإستبيانات تغلى أوراق الحرمل بالماء والزيت، وتستعمل كتبخير لعلاج توتر الأعصاب، كما تستعمل الأوراق كلزقة لعلاج آلام الجسم الخارجية.



حصلبان، إكليل الجبل Rosemary

الاسم العلمي: *Rosmarinus officinalis*

العائلة: الشفوية *Labiataea*

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو جنوب أوروبا وجبال أطلس في شمال إفريقيا حتى حدود الصحراء، ويزرع في معظم بلدان البحر الأبيض المتوسط. في فلسطين يزرع في الحدائق المنزلية.

الوصف المورفولوجي: حصلبان نبات شجري معمر دائم الخضرة، يبلغ ارتفاعه من ٣٠ - ٥٠ سم وأحياناً يصل إلى متر أو مترين، وأوراقه صغيرة بيضية مقلوبة أو شريطية، والسطح العلوي للأوراق أخضر لامع، أما السطح السفلي فيميل إلى اللون الرمادي أو الفضي، والعرق الأوسط بارز من السطح السفلي للورقة، والأزهار توجد في نورات عنقودية طرفية زرقاء أو بنفسجية، أما السيقان والأفرع فغالباً ما تكون أسطوانية، وتوجد شعيرات بيضاء دقيقة على السطح السفلي للورقة، وتخرج الأوراق من الساق في مجموعات تتكون كل مجموعة من ثلاث ورقات، وهذه المجاميع متقابلة على السيقان، وتخرج من الأوراق رائحة عطرية عند فركها أو حرقها.

التكاثر: العقل **وقت الإزهار:** حزيران - أيلول.

الجزء الطبي: الأوراق والقمم الزهرية.

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي النبات على زيت طيار يتركب من المواد التالية: التوربينات Terpenes، وبورنيول Borneol وسينول Cineol وتحتوي الأوراق على زيوت طيارة نسبتها ١٪، ويحتوي الزيت العطري الطيار على مادة بورنيول borneol وهو المكون الأساسي للزيت الطيار، كما تحتوي الأوراق على راتنجات وتانينات ومواد مرة.

الاستعمالات: يستخدم كمادة نوابل ومعطرة في الأطعمة. كما يستخدم الزيت من الناحية الطبية منبهاً ومضاداً للأرياح والانتفاخات البطنية ومحدثاً للعرق في حالات الحمى، ويستعمل المستحلب لتنظيف بشرة الوجه ومعالجة الرمد الربيعي بوضع كمادات على العين، ويستعمل مغلي أوراقه لشفاء الكحة، وينفع لالتئام الجروح إذا خلط مع الزيت، ويستعمل المستحلب غرفة لتطهير الفم، كما يستعمل تابلاً ومكسباً للطعم أو النكهة، وفاتحاً للشهية ويستعمل زيته في تحضير بعض الأدوية وصناعة الروائح والعطور الرخيصة، وفي صناعة الصابون العطري ومستحضرات التجميل. يستخدم مغلي الأوراق لغسيل الرأس لمنع تساقط الشعر، ويستخدم المغلي كغرفة للفم لمنع حدوث البخر (رائحة الفم الكريهة). وحسب الاستبيانات، في فلسطين يشرب مغلي أو منقوع الأوراق لعلاج مغص الكلى، وتفتيت حصى البول، وضعف الأعصاب، كما يستخدم في علاج آلام القولون والأمعاء الغليظة. كما أن استخدام نقط من المغلي في الأذن يزيل الطنين.



أماكن التواجد: يعتقد أن الموطن الأصلي هو الجزء الشمالي لقارة إفريقيا أو قارة استراليا. في فلسطين تزرع في الاراضي الزراعية والحدائق المنزلية وتواجد في فلسطين كنبات بري .
الوصف المورفولوجي: نباتات عشبية حولية، يصل ارتفاعها إلى ٨٠ سم وهي غزيرة التفريع القاعدي المنبسط أو القائم. الأوراق مركبة ثلاثية الوريقات وهي معنقة متبادلة الوضع على السيقان. الأزهار صغيرة جدا وتخرج في صورة عنقودية ذات ألوان مختلفة. الثمار هي قرون طويلة محتوية بداخلها على بذور صغيرة الحجم لونها بني مصفر أو رمادي مصفر.

التكاثر: بالبذور.

وقت الإزهار: آذار - أيار.

الجزء الطبي: البذور الناضجة.

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي البذور على

قلويدات أهمها التريجونيلين Trigonellin

والكولين choline وتحتوي الحلبة على مادة

صمغية تشكل ٢٨٪ من وزنها الجاف، كما تحتوي على ٢٢٪ بروتين و٦٪ زيوت ثابتة ومواد راتنجية Resin ولعابية وأملاح معدنية وتانين Tannin.

الاستعمالات: تقوي المعدة، تفتح الشهية للاكل، ومقو للدم وتساعد على الهضم، ويعطى مغلي الحلبة لإدرار الحليب عند الأمهات المرضعات، مدرة للطمث وكذلك تخرج الدم من الرحم بعد الولادة مباشرة، وينفع زيت الحلبة لإزالة تجاعيد الوجه، وتخفض بذور الحلبة نسبة السكر في الدم كما تفيد الحلبة الفتيات اللواتي يشكين من صغر أئدائهن فهي تعمل على زيادة حجم الثدي وذلك بفضل إحتواء الحلبة مادتي كولين وتريجونيلين، ويستعمل مطحون الحلبة على شكل لبخات لعلاج الدمامل والخراج وعلاج بعض الأمراض الجلدية وآلام الروماتيزم والعضلات. ويستعمل مغلي الحلبة مشروبا لزيادة وزن الجسم، كما تساعد على شفاء قروح مرضى البول السكري، وتستعمل الحلبة أيضا لعلاج الالتهابات الرئوية والنزلات المعوية والإمساك والبواسير، كما يستعمل مغلي الحلبة على شكل غرغرة لعلاج التهاب اللوزتين ومرض الدفتيريا وتسبب ليونة البطن ضد الإمساك، وقطرة للعين لتزيل الحمرة أو الرمذ، وإذا خلطت مع بذور الخشخاش على شكل مسحوق ومع اللوز وطحين القمح وعجنت بالعسل أو السكر تزيد من الوزن وتصلح الكلى. وبحسب الإستيوانات، ففي فلسطين يشرب مغلي البذور لمعالجة الالتهابات، وتقوية الدم ولعلاج إلتهاب المجاري البولية وتشرب كشراب ساخن وفي الحلويات.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « لو تعلم أمتي ما في الحلبة لاشتروها ولو بوزنها ذهباً »



الاسم العلمي: *Anchusa strigosa* العائلة: البوراجنية أو الحمحمية Boraginaceae

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو أوروبا. في فلسطين يوجد في المناطق الجبلية، وأراضي البور، وجوانب الحقول.



الوصف المورفولوجي: نبات ذو حولين ومنه ما هو معمر. أوراقه مستطيلة إلى رمحية إلى شريطية حوافها مسننة ومتموجة، زرقاء قانية والشعيرات مخملية عند العنق. يرتفع الساق إلى نصف متر تقريبا ويحمل أوراقا كثيرة تتفرع عند القاعدة. الأزهار صغيرة والتويج أنبوبي أزرق اللون ويبلغ طوله ١٢ مم تقريبا، يغطي عنق التويج حراشف بيضية الشكل ومخملية اللمس، أعناق الأزهار ثنائية التفرع وقائمة. الأوراق القاعدية معنقة أما العلوية فجالسة وجميعها مغطاة بشعيرات قاسية. الثمار بندقية صغيرة طولها 2 ملم مجمدة القشرة.

التكاثر: بالبذور.

وقت الإزهار: آذار - حزيران.

الجزء الطبي: الأزهار والأوراق.

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع.

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي النبات على مادة سينوجلوسين Cynoglossine وكونسوليدين Consolidine وأحماض.

الاستعمالات: تدق الجذور وتنقع بالماء وتعطى لمن يعاني من وجع

البطن، أما قشور الجذور فتدق وتغلى ثم تعطى للمصابين بالشلل الناجم عن الخوف. تدق الأوراق جيدا وتخلط بزيت الزيتون أو السمنة وتدهن بها الجروح وتستعمل أيضا للأورام وتساقط الشعر. ومن أوراقه تصنع كمادات للقروح على الخراف والحيوانات الأخرى خصوصا إذا كانت هناك ديدان على التقرحات. مَطْرٌ ومُطْطَفٌ ومُرْطَبٌ يفيد في علل المسالك التنفسية وأمراض الشعب الهوائية والرتئين، مدر للبول لاحتوائه على نترات البوتاس. وحسب الاستبيانات، في فلسطين يشرب مغلي الجذور، لعلاج وجع المعدة. كما يغسل الجذر ويدق ويوضع على مكان اللسعة لإزالة الألم والانتفاخ الناتج عن لسعة النحل أو الدبور. أما لعلاج آلام الجسم الخارجية، فتؤخذ النبتة وتُجفف وتطحن، ويعمل منها منقوعا، ثم يوضع في قطعة قماش ليصفى من الماء، ثم يستعمل كلبخة على الظهر أو مكان الألم.



أماكن التواجد: يعتقد أن موطنها الأصلي بلاد الهند وإيران. تزرع في الحديقة المنزلية في المناطق الحارة من فلسطين، وخاصة في الأغوار ويمكن شراؤه من الأسواق.

الوصف المورفولوجي: شجيرة معمرة يمكنها أن تمكث في الأرض مدة طويلة، لها جذر وتدي وأفرع خضراء تتحول إلى اللون البني عند النضج، الأوراق بسيطة جلدية تشبه في شكلها أوراق الزيتون لكنها أكثر منها طولاً، إذ يبلغ طولها 2-3 سم وعرضها 1-2 سم، الأزهار صغيرة بيضاء ذات رائحة عطرية تعرف باسم (تمر حناء)، الثمرة علبة تحتوي على بذور هرمية الشكل.

ويوجد منها أصناف كثيرة مثل: البلدي، الشامي، البغدادي. والحناء البلدي هي أغنى هذه الأنواع بالمواد الملونة.

التكاثر: بالبذور **وقت الإزهار:** أيار-حزيران

الجزء الطبي: الأوراق والأغصان الرفيعة الجافة.

الوقت المناسب للجمع: مدار العام

المكونات (المواد الفعالة): تتميز الأوراق باحتوائها على نسب عالية من المواد الملونة، ومواد تانينية تسمى حناتانين Henna-tennic acid وزيت

طيبار، ومواد مخاطية mucilage ومواد مطهرة. تحتوي الأزهار على زيت عطري طيار يحتوي على الأيونين Ionene.

الاستعمالات: الحناء أو الحنة من النباتات التي تربعت ولا تزال تتربع على عرش الجمال لاستعمالاتها الكثيرة في الصبغات والتجميل، وهي من النباتات التي كثر استعمالها عند قدماء المصريين. وقد أثبتت الأبحاث الأخيرة أن للحناء فوائد عظيمة للشعر والجلد، وهي تخلو من أية أضرار جانبية كالتي تحدثها المواد الكيماوية، لذلك أصبح استخدامها في كافة مستحضرات التجميل هو الشغل الشاغل للمهتمين بهذا الأمر.

وقد ثبت ان الحناء اذا وضعت على الرأس لفترة طويلة بعد تخمرها، فان المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات ومن الإفرازات الزائدة للدهون.

كما تفيد الحناء في صباغة الشعر، ويجب استعمالها في وسط حامضي، لان مادة (اللووزون) الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي، ولهذا يفضل استخدام معجون الحناء بالخل او الليمون. وهكذا تحتل الحناء مكانة كبرى في العلاج والتجميل. أما في فلسطين، تحفف الأوراق وتطحن، ثم تعجن مع الشاي المر والخميرة، ثم تستعمل لصبغ الشعر ولإزالة الصداع، تعجن بودرة الحناء مع اللبن الرايب وتوضع على الرأس.

جاء في تذكرة داود عن الحناء ما يلي: نبات عظيم النفع في قلع البثور، وماؤه يذهب البقران ويفتت الحصى ويقطع النزلات والصداع، وهو مع السمن يحل الأورام وأوجاع المفاصل كما ويدخل في صناعة مواد التجميل.



حنظل ، الملقم ، قناء النعام ، التفاح المر Bitter Apple
 الاسم العلمي: *Citrullus colocynthis* العائلة: القرعية *Cucurbitaceae*

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو حوض البحر الأبيض المتوسط . يوجد في فلسطين على جوانب الحقول وفي أراضي البور كنبات بري .

الوصف المورفولوجي: نبات عشبي زاحف . أوراقه بسيطة مقسمة إلى أقسام عميقة تشبه أوراق البطيخ . الثمار مستديرة في حجم البرتقالة ولونها اخضر مزرکش قبل النضج ثم تتحول إلى الأصفر بعد النضج . الثمار مرة جدا . تكون الأزهار غالباً مذكرة في الجزء السفلي ومؤنثة في الطرف العلوي للفرع ، وغالباً ما تحتوي على العديد من البذور .

التكاثر: يتكاثر بالبذور خلال فصل الربيع وأوائل الصيف .

وقت الإزهار: آذار - تموز .

الجزء الطبي: لب الثمار الجاف والبذور .

الوقت المناسب للجمع: فصل الصيف .



المكونات (المواد الفعالة): تحتوي ثمار الحنظل على قلويدات وراتنجات مختلفة ومواد كحولية ، سيترولال Citrullal وجليكوسيد كيوكاربيتاسين Cucarbitacin ، وتحتوي البذور على زيوت ثابتة قد تصل

نسبتها إلى ٢٠٪ من وزن البذور، هذا بالإضافة إلى مواد مرة كولوسينثين Colocynthin .
الاستعمالات: يستعمل لب الثمرة مسهلاً قويا، ويكثر استعماله في حالة الإمساك الشديد أو المزمن المستعصي وكثيراً ما يخلط بغيره من العقاقير المسهلة على شكل حبوب. ويستخدم زيت الحنظل لعلاج بعض الأمراض الجلدية وعلاج بعض الأمراض الطفيلية الخارجية التي تصيب الماشية مثل جرب الجمال وأنواع القراد المختلفة التي تصيب الحيوانات ذات الحافر المشقوق، ويستعمل أيضاً طارداً لحشرة العثة



التي تضر الملبوسات الصوفية والقطنية، ويكثر استخدام الثمار في الطب الشعبي لعلاج روماتيزم المفاصل وبخاصة الثمار الطازجة. وبحسب الاستبيان تشوى الثمرة وتقسم إلى نصفين، ثم تربط على كعب القدم، وذلك لتخفيف السكري.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة العلقم ٤ آيات.

ار ١٤ : ٨ - لماذا نحن جلوس . اجتمعوا فلندخل الى المدن الحصينة ونصمت هناك . لان الرب الهنا قد اصمتنا واسقانا ماء العلقم لأننا قد أخطأنا إلى الرب .
 هو ٤ : ١٠ - يتكلمون كلاما بأقسام باطلة يقطعون عهدا فينبت القضاء عليهم كالعلقم في أتلام الحقل .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

- أمر من الحنظل .
- مُر زي الحنظل .
- زرعوا الحنظل في ارض عنبر وسقوه ثلاث سقوات ، ولما حان فصله رجع لأصله .

ومن شعر عترة العبسي :

- والخيل ساهمة الوجوه كأنما
- لتسقني ماء الحياة بذلة
- تسقى فوارسها نقيع الحنضل (الحنضل: النبات المر)
- بل فأسقني بالعز كأس الحنظل

خبيزة Least Mallow, Cheeze-Weed

العائلة: الخبازية *Malvaceae*

الاسم العلمي: *Malva parviflora*

أماكن التواجد: توجد في فلسطين في أراضي البور والبساتين وبين المزارع .
الوصف المورفولوجي: نبات عشبي زاحف أو قائم وقد يصل ارتفاعه إلى ٣٠-١٢٠ سم . الجذر وتدي قوي متعمق في التربة . أوراقه معنقة راحية ومفصصة والتفصيص غير غائر . وأزهاره بنفسجية اللون تخرج من آباط الأوراق ، يحتوي النبات على مواد هلامية (مخاطية) . تتكون الثمرة من حلقة واحدة من الكرابل وفي كل كربة بذرة واحدة ، تفتح الثمرة لتنتثر بذورا صغيرة على شكل بندقة .
التكاثر: بالبذور .



وقت الإزهار: نيسان - أيار .
الجزء الطبي: الأوراق مع الساق ،
والأزهار بدون الساق .

الوقت المناسب للجمع: فصل
الربيع

المكونات (المواد الفعالة): مواد
مخاطية هلامية ، وقليل من المواد
الدابغة وفي الأوراق مواد قابضة .
الاستعمالات: تطهى أوراقها
كخضار . وطبيا تستعمل لبخة
العشبة الغضة الطازجة المهروسة

لمعالجة القروح ، وإذا غليت تستعمل غرغرة لالتهاب اللوزتين والقم . يشرب مغلي الأوراق لمعالجة النزلات الصدرية كالسعال مع البلغم والإسهال ولعلاج التهاب الحلق واللوزتين . ومنقوع الأزهار يرطب الأمعاء ويخفف آلام البطن ، والغسل بمغلي الأوراق يلطف احتقانات الرحم وغشاء المهبل . وبحسب الاستيانات ، يستعمل مغلي الأوراق بالماء كمضمضة لتطهير الفم ويفيد كذلك في حالات التهاب اللثة واللسان . كما أن أكل الخبيزة المطبوخة يفيد في حالات البواسير وكذلك لتقوية الدم وزيادة إدرار الحليب عند المرأة المرضع .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستيانات:

- ادلعي يا خبيزه ما في بالخضار إلا أنت .
- بتعفن وبتترقرف والعشا خبيزة . (يضرب لمن تبالغ في زينتها ، وهي بحاجة إلى ما تأكل)

خردل Charlock ومنه الأبيض والأسود:

العائلة: الصليبية *Cruciferae*

الاسم العلمي: *Sinapis arvensis*

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو أوروبا وجنوب آسيا. يوجد في فلسطين في المناطق الجبلية، وفي المحاصيل الحقلية وجوانب الحقول وأراضي البور.

الوصف المورفولوجي: نبات حولي يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم، أوراقه بيضيه ريشية التعرق متبادلة الوضع على الفروع، والأزهار صفراء، تظهر متأخرة في حزيران، وثماره شبه مستديرة زغبية، خضراء، وتحتوي كل ثمرة على ٤-٦ بذور. ونظراً لفوائد النبات فإنه يزرع في مناطق عديدة من العالم.

التكاثر: بالبذور.

وقت الإزهار: نيسان - أيار.

الجزء الطبي: البذور الجافة الناضجة.



المكونات (المواد الفعالة): الجزء المستخدم من الخردل الأبيض هو البذور الجافة الناضجة، وتحتوي على ٣٠٪ زيت ثابت ومواد مخاطية، ويحتوي ٢٥٪ من البروتين ولا تحتوي البذور الناضجة على نشويات، كما تحتوي البذور على جليكوسيدات بلورية وهي جليكوسيدات سينالبين Sinalbin، كما تحتوي على إنزيم الميروسين Myrosin، كما تحتوي على قلويد السينابين Sinapine.

الاستعمالات: تستعمل البذور في صنع المسترد الخام الحار . ويستعمل مطحون البذور مع الماء لعمل مادة مقيئة لحالات التسمم الغذائي، ويستخلص من البذور زيت سام خطر يستعمل مخففاً كمهيج جلدي على شكل لبخة أو لصقات للتغلب على بعض الآلام الداخلية كالروماتيزم واللمباجو (الآم الفقرات القطنية أسفل الظهر) والآم الأعصاب، ولكن إذا زاد استعماله عن الكمية المطلوبة فإنه يهيج الدورة الدموية تحت الجلد ويسبب الاحمرار أو الشرىة . وورد في الاستبيان أن أكل الأوراق المطبوخة يفيد في تخفيف ضغط الدم .



العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد واحتوت على كلمة الخردل ٥ آيات .

مت ٣١: ١٣ - قدم لهم مثلاً آخر قائلاً . يشبه ملكوت السموات حبة خردل أخذها إنسان وزرعها في حقله .

مت ٢٠: ١٧ - فقال لهم يسوع لعدم إيمانكم . فالحق أقول لكم لو كان لكم إيمان مثل حبة خردل

لكنتم تقولون لهذا الجبل انتقل من هنا إلى هناك فينتقل ولا يكون شيء غير ممكن لديكم .

مر ٣١: ٤ - مثل حبة خردل متى زرعت في الأرض فهي اصغر جميع البزور التي على الأرض .

لو ١٩: ١٣ - يشبه حبة خردل أخذها إنسان وألقاها في بستانه فنمت وصارت شجرة كبيرة وتآوت طيور السماء في أغصانها .

القرآن الكريم:

قال تعالى ﴿يا بني إنها أن تك مثقال حبة من خردل فتكن في صخرة أو في السماوات أو في الأرض يأت بها الله إن الله لطيف خبير﴾ الآية ١٦ ، سورة لقمان .

قال تعالى ﴿ونضع الموازين القسط ليوم القيامة فلا تظلم نفس شيئاً وإن كان مثقال حبة من خردل أتينا بها وكفى بنا حاسبين﴾ الآية ٤٧ ، سورة الأنبياء .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:

- الخلد أخو الخردل .

خروب ، خرنوب ، Carob tree

الاسم العلمي: *Ceratonia siliqua* L. العائلة: البقولية (القرنية) Leguminosae

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو المناطق الساحلية في الجزء الشرقي من البحر الأبيض المتوسط . وفي فلسطين يزرع في المناطق الجبلية ويقال بأن موطنه الأصلي هو اليمن .



الوصف المورفولوجي:

الأشجار مستديمة الخضرة، ذات ساق قوية متفرعة، ترتفع بين ٦-٩ أمتار. الورقة مركبة ريشية تتكون من ١-٦ أزواج من الوريقات المتقابلة الشمعية الجلدية، الأوراق لونها قرمزي وهي صغيرة تتحول إلى الأخضر عندما تكبر. الأزهار دقيقة، خضراء، تحمل في نورات راسمية جانبية وهي ذات لون مصفر أو محمر. تحمل الأزهار في أباط الأوراق أو في أماكن

الأوراق على الأفرع الكبيرة التي عمرها من ٥-٦ سنوات. الثمار تحتوي على ٣-٦ بذور أو أكثر، والثمار قرنية طولها من ١٢-١٥ سم، حلوة الطعم، جلدية وشحمية. وتحتوي الثمار الصغيرة على نسبة عالية من التانين الذي يسبب الطعم القابض، ويختفي هذا الطعم عندما تنضج الثمار.

التكاثر: بالبذور ويمكن إكثاره بالتطعيم على الأصول البذرية أو بالعقل الساقية.

وقت الإزهار: تموز - تشرين الأول.

الجزء الطبي: الثمار والقلف

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي الثمار على صمغ traga canth

كما يحتوي القلف على زيت دهني وتانين Tannin.

الاستعمالات: تؤكل قرون هذه الشجرة ويستخرج منها المادة السكرية والكحول، ويستخرج منها منقوع مفيد، وتطحن الثمار والبذور لتقدم علفا للحيوانات المختلفة. تستخدم الثمار أو البذور ضد الامساك



المصدر: المرجع رقم ٤١

عند الأطفال ، والشمار مدرة للبول و صمغ الخروب قلوي لذلك يستخدم ضد مرض الحموضة في المعدة والأمعاء حيث يعادل الحموضة مع القلوبيات في الأمعاء ، ويمتص هذا الصمغ بعض السموم والإفرازات الضارة ، ويعالج الإسهال ، وتحوي القرون الجافة على نسبة من السكر تعادل ٥٠٪ من وزنها الجاف ، وإذا طبخت البذور المطحونة فان لها قيمة غذائية عالية لأنها تحتوي على ٤٠٪ سكر القصب و ١٧٪ سكر مختزل و ١٠٪ بروتين ، وإذا أكلته الأم المرضع فانه يدر حليبها ، وينظم عملية الخروج عند الأطفال ، كما



الصنوبر: المرجع رقم ٤٢

انه يقلل من حالات الإسهال . وقال ابن سينا إذا دلكت الثآليل بالخروب الفج دلكا شديدا أذهبها البتة . خشب هذه الشجرة قوي ويستعمل في صنع الهرأوي والعصي المختلفة .

تؤكل الثمار القرنية لما بها من سكريات ، أو تنقع في الماء لتلين ، وتستعمل كفاتح للشهية ومسمن ومرطب ، منعش للقلب والصدر ، يشفي التهابات المهبل والشرج والروماتيزم ، منبه ومنتشط ، ومدر للبول .

العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد واحتوت على كلمة الخرنوب آية واحدة: لو ١٦: ١٥ - وكان يشتهي ان يملأ بطنه من الخرنوب الذي كانت الخنازير تأكله . فلم يعطه احد .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

- عنا من هاخروب سدة ملانة . (دلالة على وجوب القناعة)
- ما يبوقد الخروب غير المغلوب . (دليل الحاجة تجعل الإنسان إستخدام الخشب قليل الإحتراق مثل خشب الخروب) .
- مثل الخروب ، فُنطار خَشَبَ عَلَى دِرْهَمٍ حلاوة . (دليل على رخص قيمة خشب الخروب) .

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو الهند. وفي فلسطين يوجد في المناطق الجبلية الحرجية والحدائق المنزلية وجوانب الطرق.

الوصف المورفولوجي: شجيرات معمرة، غزيرة التفريع، قائمة الوضع، يبلغ ارتفاعها أكثر من خمسة أمتار. الأوراق راحية الشكل كبيرة الحجم مفصصة تفصيصاً غائراً ولونها أرجواني فاتح. الأزهار صغيرة ذات لون أخضر مصفر وهي على صورة عناقيد طرفية الموضع ونادراً ما تكون جانبية. الثمار كبيرة نوعاً ما، كبسولية الشكل شوكية الملمس وبداخلها ثلاث مساكن في كل مسكن بذرة واحدة قصرتها صلبة بنية اللون مزر كشة بالألوان البيضاء أو الصفراء أو كلاهما مع اللون البني.



التكاثر: بالبذور.

وقت الأزهار: نيسان - تموز

الجزء الطبي: البذور الناضجة.

المكونات (المواد الفعالة): زيت الخروع Caster oil ويتركب من جلسريدات لعدة أحماض دهنية أهمها حامض الخروع Ricinolic acid ويحتوي الزيت أيضاً على قلويدات الرسينين Ricinine. **الاستعمالات:** يستعمل كمسهل غير عنيف ولكنه سريع التأثير. ويستعمل من الخارج لعلاج تقرحات الجلد والتزلات الصدرية والبواسير ويساعد على نمو الشعر عند الأطفال. وينفع في علاج التهاب العيون بشكل فعال. وإذا طبخ مع الزيت أزال الصداع والفالج والنقرس وعرق النسا. كذلك يستخدم الزيت الطبي المستخلص بالعصر في الصناعات الغذائية كمادة ضد الحفاف والتصلب وخاصة في إنتاج الحلويات

الصلبة فتجعلها لينة إلى حد ما. تحتوي البذور على مادة شديدة السمية وهي Phytotoxin resin وقد يسبب مضغ 4 حبات من حبوب هذا النبات إلى تسمم الإنسان.

السمية: تحتوي البذور على مادة سامة جداً اسمها راتنج الفيتوتوكسين Phytotoxin resin التي تسبب تقلص العضلات والإسهال الحاد والفشل الكلوي. والبذور سامة بقدر بذرتين أو أكثر إذا أخذت بالفم. أما زيت الخروع فهو غير سام كما هو معروف في الطب الشعبي. ولذا يجب عدم تناول حبوب الخروع حيث إن كمية ثلاث حبات أو أربع منه كافية لقتل طفل، وخمس عشرة حبة تميمت بالغاً، علماً أنه ليس من علاج واق لسمه.



رتم Ratame, white broom

الاسم العلمي: *Retama raetam*

العائلة: البقولية Leguminosae

أماكن التواجد: المناطق الجبلية والأغوار .

الوصف المورفولوجي: شجيرة معمرة تعيش بين ٥-٢٠ سنة، طولها ٣٠-٨٠ سم . تتفرع سيقانها من القاعدة . مكسوة باوبار حريرية . الفروع قائمة وغير شوكية، والفتية منها متدللية . الأوراق مستطيلة وبسيطة . النورة تحمل ١-٥ أزهار على طول الأفرع الفتية . الزهرة ذات كأس احمر، والبتلات بيضاء اللون ذات نهاية محمرة . البذور غالبا ما تكون صفراء اللون .

التكاثر: بالبذور

وقت الإزهار: شباط - نيسان

الجزء الطبي: الأفرع المزهرة

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي الأفرع المزهرة على قلويدات

وزيت طيار، صمغ Gums، بكتين Pectin، صابونين

Saponin، ثيرامين Tyramine .

الاستعمالات: تنفع للعلاج كمخدر، مضاد للتوتر العصبي،

مضاد للتشنج، مدر للحليب ويستعمل كمسحوق او صبغة او

شراب . النبات يقاوم الجفاف، لذلك يستخدم في تحريج المناطق

الجافة وشبه الجافة وكذلك في تثبيت الرمال الزاحفة . النبات سام

يحدث شللا لذلك يجب تناوله بمشورة الطبيب .



الصدر: المرجع رقم ٤٣

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة الرتم ٢ آية .

١ مل ٥ : ١٩ - واضطجع ونام تحت الرمة وإذا بملاك قد مسّه وقال قم وكل .

مز ٤ : ١٢٠ - سهام جبار مسنونة مع جمر الرتم .

رجل الحمامة، فرش الأرض Mountain knotgrass

الاسم العلمي: *Paronychia argentea* العائلة: القرنفلية Caryophyllaceae

أماكن التواجد: المناطق الجبلية وجوانب الطرق والأودية.

الوصف المورفولوجي: نبات معمر قصير زاحف. الأغصان متفرعة على الأرض لمسافة ٢٠-٣٠ سم. الأوراق بيضية الى رمحية، طولها ٥, ١ سم تقريبا، ولها شعيرات قاسية على حوافها، كما ولها أذينات غشائية اصغر من الأوراق. الأزهار عبارة عن رؤوس زهرية مستديرة عند نهاية الأغصان، تغطي جميعها تقريبا بقنابات فضية بيضاوية الشكل وهي أطول من الأزهار.

التكاثر: بالبذور.

وقت الإزهار: نيسان- حزيران.

الجزء الطبي: الأوراق وفروع الأزهار.

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع.

المكونات (المواد الفعالة): جليكوسيد فيربينالين Verbenalin وبيربنين Berbenin وتانين ومواد مخاطية ومواد مرة وأنزيم انفرتين Invertin وأنزيم (خميرة) وامولسين Emulsin والجذور تحتوي على خميرة Stachyose (ستاكيوز).

الاستعمالات: حسب الإستبيان يستعمل كامل النبات لإزالة الحصى من الكلى والمرارة، حيث تغلى أزهارها وسوقها وتستعمل لمعالجة الحصى، كما انه مدر للبول واللبن والطمث، ومعرق، وضد الإسهال وخافض للحرارة، ومقو، وضد الروماتيزم. وإزالة التهابات الكلى والمثانة.



رجلة، بقلة، فرحينا Purslane

العائلة: الرجلية *Portulacaceae*

الاسم العلمي: *Portulaca oleracea*

أماكن التواجد: الموطن الأصلي المناطق الحارة شبه الاستوائية او ما جاورها. وفي فلسطين توجد في اراضي البور، الحديقة المنزلية والأراضي المروية.

الوصف المورفولوجي: نبات سنوي، طوله بين ١٠-٥٠ سم. السيقان زاحفة، متفرعة، سهلة الكسر، كثيفة الورق، لحمية، لونها اخضر باهت أو محمر. الأوراق متقابلة، طولها ١-٢ سم، لحمية، جالسة،

حوافها كاملة، سطحها العلوي اخضر

غامق. الأزهار جالسة، متجمعة على

أطراف السيقان أو في زوايا التفرع،

تتفتح فقط في وقت الصباح المشمس.

لون البتلات اصفر. الثمرة كبسولية

رقيقة، غشائية، كمثرية معينة.

البذور مستديرة أو كلوية الشكل،

طولها ٥، ٠-١ مم، لامعة سوداء.

التكاثر: بالبذور

وقت الإزهار: شباط - أيلول

الجزء الطبي: كل النبات

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع

المكونات: الرجلة غنية بالمواد المعدنية كالسيوم والحديد.

الاستعمالات: تستعمل الرجلة في الطب الشعبي لإزالة الالتهابات

الموضعية، ومُنقّ للدم، ضد الكوليسترول، كما تستخدم لعلاج

الإمساك والديزنتاريا والبواسير وضد النزيف المعدي، كما تدخل في

صناعة بعض الأدوية لعلاج مرض السكري، وتستخدم من الخارج

لعلاج الحزازيج والالتهابات، وتستخدم الرجلة لإدرار البول، وتعتبر

منعشة وطاردة للديدان، وتحتوي على حامض الاسكوريين (فيتامين ج) ويوجد فيها بمقدار ضعيف ما في

الليمون. الرجلة من الخضراوات الغنية بالكالسيوم، وأكل الأوراق مغذي، وشرب مغلي البذور يشفي

الإسهال وطارد للديدان. تطبخ الأوراق والسيقان وتؤكل كغذاء مفيد في تقوية الدم. وبحسب

الإستيوانات، يشرب مغلي أوراق البقلة مع عصير الليمون لعلاج حصوة الكلى.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة البقلة آية واحدة.

اي ٦: ٦ - هل يؤكل المسيح بلا ملح أو يوجد طعم في مرق البقلة.



رمان Pomegranate

العائلة: الرمانية *Punicaceae*

الاسم العلمي: *Punica granatum*

أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو الجزء الجنوبي من آسيا. وفي فلسطين يزرع في المناطق الجبلية والزراعية والحدائق المنزلية.

الوصف المورفولوجي:

شجرة صغيرة أو شجيرة، وهي من الأشجار متساقطة الأوراق. تحمل أوراقا بسيطة متقابلة وأزهارا مفردة أو متجمعة في نورات محدودة ولونها احمر. الثمار لبية ذات غلاف جلدي سميك مقسمة إلى ثماني حجرات، والبذور عديمة الاندوسبيرم، والجزء الذي



يؤكل هو الطبقة الخارجية من القشرة حيث تحتوي على عصير حلو المذاق ويعمل منه شراب. يبدأ الإزهار في منتصف نيسان، وهناك نوعان من الأزهار، هي الأزهار العقيمة وهذه تمثل ٧٠٪ من الأزهار الكلية وهي تكون صغيرة الحجم وهذه الأزهار تسقط، والأزهار الخنثى وتمثل ٣٠٪ من الأزهار وهي تعقد وتكون ثمارا. يوجد في أجزاء الزهرة والثمار والأفرع طعم قابض يرجع إلى وجود مادة التانين بكثرة.

التكاثر: العقل، السرطانات، الترقيد، التطعيم، البذور

وقت الإزهار: أيار - حزيران.

الجزء الطبي: قلف الشجر وقشر الثمار والأزهار.

الوقت المناسب للجمع: الصيف.

المكونات (المواد الفعالة): قلويدات أهمها البليلتيرين pelletierine وحامض العفص تانيك Tannic acid

تحتوي ثمار الرمان الحلو على حوالي ٩٪ مواد سكرية، ١٪ حامض الليمون، ٨٣٪ ماء، ٢٪ رماد، ٣٪ بروتين، ٢٪ ألياف، ومواد عفصية وعناصر مرة وفيتامينات (ا) و (ب) و (ج) ومقادير قليلة

من الحديد والفوسفات والكبريت.

الاستعمالات: تؤكل الثمار كفاكهة شهية، ويستخدم ساقها في الدباغة. قلويد البليليترين من اشد الأدوية قتلاً للدودة الشريطية، وحمض التانيك هو مادة قابضة تستخدم في حالات الديزينطاريا والإسهال المزمن، كما تستخدم قشور الرمان بعد تجفيفها في علاج القرحة المعدية وذلك بشرب منقوع القشور كل صباح وقبل النوم مع العسل. جاء في تذكرة داود «إذا طبخ قشر الرمان وخصوصاً مع العفص حتى ينعقد يقطع الإسهال المزمن والدم شرباً، ولحم القروح والجراح طلاءً وشرباً، وإذا شرب مطبوخاً اسهل الديدان». ويقال ان الرمان مقو للقلب وينظف مجاري التنفس ويطهر الدم ويشفي عسر الهضم. وبحسب الإستبيانات يطحن قشر الرمان بعد تجفيفه، ثم يغلى بالماء ويصفى، ويشرب منه مقدار فنجان يومياً قبل تناول الطعام، لمعالجة قرحة وآلام المعدة، ومعالجة المغص.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة الرمان ١٤ آية.

نش ١١: ٦ - نزلت إلى جنة الجوز لأنظر إلى خضر الوادي ولأنظر هل أقعل الكرم هل نور الرمان.

يوى ١٢: ١ - الجفنة يبست والتينة ذبلت. الرمانة والنخلة والتفاحة كل أشجار الحقل يبست. انه قد يبست البهجة من بني البشر.

حج ١٩: ٢ - هل البذر في الأهراء بعد. والكرم والتين والرمان والزيتون لم يحمل بعد. فمن هذا اليوم أبارك.

القرآن الكريم:

قال تعالى ﴿ وهو الذي أنزل من السماء ماءً فأخرجنا به نبات كل شيء فأخرجنا منه خضراً نخرج منه حباً متراكباً ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان متشابهاً وغير متشابه، انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه إن في ذلكم لآيات لقوم يؤمنون ﴾ الآية ٩٩، سورة الأنعام.

قال تعالى ﴿ وهو الذي أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفاً أكله، والزيتون والرمان متشابهاً وغير متشابه، كلوا من ثمره إذا أثمر وآتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ﴾ الآية ١٤١، سورة الأنعام.

قال تعالى « فيها فاكهة ونخل ورمان » الآية ٦٨، سورة الرحمن.

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:

- الرمان ييملي القلب إيمان.
- بكرة تيجي الصبيان وهذي بذرة من الرمان.
- في زهر الرمان لا تأمن دور الوديان.
- مش رمانة هذي قلوب مليانة (ويقال مش على رمانة لكن القلوب مليانة).

ريحان ، الحبق Sweet basil

الاسم العلمي : *Ocimum basilicum* L .

العائلة : الشفوية Labiatae



أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو الشرق الأوسط ، شمال أمريكا وجنوب أوروبا والهند . في فلسطين يزرع في الحدائق المنزلية .

الوصف المورفولوجي: نبات عشبي شبه شجيري . يصل ارتفاعه متراً ، وينمو قائماً وسيقانه مضلعة عليها زغب أبيض ناعم أو أخضر باهت . أوراقه بسيطة بيضية خضراء باهتة ، عطرية الرائحة كاملة الحواف ، مموجة أو مسننة نوعاً ما ، وذات ملمس ناعم من السطح العلوي وزغبية من السطح السفلي . الأزهار صغيرة ومحمولة في نورات عنقودية طرفية بيضاء وعطرية وقد تميل إلى اللون الوردي الباهت إذا انخفضت الحرارة .
التكاثر: بالبذور .

وقت الإزهار: أيار - آب .

الجزء الطبي: الأوراق والأزهار والأغصان المزهرة والبذور .

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع .

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي الريحان على زيت عطري طيار ابيض مصفر ، له رائحة مقبولة نسبته في العشب ٤ ، ٠-٦ ، ٠٪ أما في الأوراق فترتفع نسبته إلى ٨ ، ٠٪ أما في البذور فتصل النسبة من ٢-٣٪ ويحتوي الزيت على المواد الفعالة لinalol وسينول Cineol ، ايوجينول Eugenol ، وينخفض محتوى الزيت إذا كان الحصاد في الشتاء بسبب انخفاض الحرارة ، كما يحتوي على مركبات تربينية وسيسكوتربينية .



الاستعمالات : يستخدم عشب الريحان الأبيض طارداً للغازات المعدية ومضاداً للانتفاخ، مسكن للمغص ومدرا للبول، وتستخدم بذوره لعلاج الإمساك المزمن، ويدخل زيتيه في مجال صناعة العطور والروائح ويستعمل تابلاً أو بهارات لإكساب الطعام نكهة وطعماً جيدين . يستخدم الريحان الأحمر في الطب اكثر من الريحان الأبيض، فيدخل في مكونات أدوية علاج الروماتزم، وبخاصة روماتيزم المفاصل والتهاباتها، ويعالج نزلات البرد، وتستعمل عجينه أوراقه لعلاج بعض الأمراض الجلدية، ويستعمل زيت الريحان أيضا لعلاج الكدمات والتهاب المفاصل ويدخل في صناعة العطور والروائح ولكن بصورة اقل من الريحان الأبيض .

وتحتوي أوراق الريحان على زيت عطري، ومغلي البذور أو الأوراق مهدئ ومدر للبول، ويزيل حرقتة، وهو مخفض للحميات . كما يشرب مغلي الاوراق لعلاج مغص البطن والانتفاخ . وبحسب الإستبيانات، في فلسطين تغلى أوراق الريحان بالماء وتشرب لعلاج مغص البطن والانتفاخ وتزرع كنبات زينة .

القران الكريم :

قال تعالى ﴿ فروح وريحان وجنات النعيم ﴾ الآية ٨٩، سورة الواقعة .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

- اللي سبق، شمّ الحبق . (الحبق هو الريحان الطيب الرائحة، ويحث على النشاط والعمل) .
- إنت ما تُعبت بدق ريحاني . (أي أنت لست بأحد والذي اللذين دق الريحان لوضعة كبودرة بين رجلي بدل البودرة المعروفة اليوم)
- فلان خصره مثل عود ريحاني . (أي أنه يتمايل ويتلوى بسهولة لطراوطه وليونته)

زعر، صعتر، سعتر : Mother of thyme, True za'tar, Syrian oregano

العائلة: الشفوية Labiatea

الاسم العلمي: Majorana syriaca

أماكن التواجد: الموطن الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط ، وخاصة في إيطاليا وأسبانيا . وفي فلسطين يوجد في المناطق الجبلية كنبات بري ، ويزرع في الحدائق المنزلية والأراضي الزراعية .

الوصف المورفولوجي : الزعر

البري عشب معمر ، سيقانه مربعة

داكنة أو خشبية تميل إلى

الاحمرار ، يبلغ ارتفاعه ٢٠-٤٠

سم ، وأوراقه صغيرة زغبية معنقة

تبدو وكأنها جالسة بسبب قصر

أعناقها ، وهي ذات حواف كاملة

وقواعد وقمم حادة ، أما الأزهار

فتكون في نورات عنقودية ، إما

زرقاء أو وردية ، يبقى النبات في

التربة من ٣-٥ سنوات ويتم قطفه

عدة مرات في السنة ، وتجدد



زراعته مرة كل ٣-٤ سنوات ، أما الزعر البلدي فيصل ارتفاعه إلى ٤٠-٥٠ سم تقريبا ، وساقه خشبية بيضاء اللون تتفرع عدة تفرعات عند القاعدة . والأوراق صغيرة جالسة ولها رائحة نفاذة ، ينمو النبات في الأرض البور والمناطق الجبلية ذات الغطاء العشبي الخفيف .

التكاثر: يتكاثر بواسطة البذور التي تنبت في المشتل ، وتزرع البذور في أوائل آذار أو نيسان ، وبعد شهر تنقل الشتال إلى الأرض الدائمة وتزرع النباتات على مسافات ٦٠ سم بين الخطوط وبين ١٠-٢٠ سم بين النباتات في الخط . البذور صغيرة مستديرة ويمكن تخزينها لمدة 3 سنوات ، ويحتاج الدونم من ٥٠-٦٠ غم من البذور .

وقت الإزهار: حزيران - أيلول .

الجزء الطبي: الفروع المزهرة والأوراق .

الوقت المناسب للجمع: مدار العام

المكونات (المواد الفعالة): يتمثل الجوهر الفعال في الزعر باحتوائه على ٥٥٪ زيت الزعر العطري الطيار والذي يحتوي على الكثير من الجواهر الفعالة وأهمها ثيمول Thymol ، سيمين Cymene ، وثيمين

Thymene وكرفاكرول Carvacrol

الاستعمالات: يستعمل مغلي الزعتر
غرغرة لتطهير الفم ومعالجة التهابات
الحلق ، ويستعمل ضد دودة الانكلستوما
ضد الأمراض الجرثومية في المعدة
والأمعاء ، ويدخل في كثير من الخلطات
لعلاج البرد والزكام والتهاب الشعب

الهوائية ، وينفع في علاج الاكزيما الجلدية . الجزء المستعمل من الزعتر هو الأوراق والسيقان الطرية والقمم
الزهريّة ، سواء أكان طازجاً أو مجففاً وينفع لأمراض المعدة ، ويحدث التعرق ، ويعالج السعال الديكي ،
وهو طارد للحمى ، ومسكن الآلام في الكلاوي ، وطارد للديدان الخيطية الدقيقة . يستخدم منقوع الأوراق
خارجياً في قتل الفطريات المسببة للأمراض الجلدية ، وفي تنظيف شعر الرأس من القمل . يدخل زيت
الزعتر في بعض الصناعات الدوائية مثل معاجين الأسنان والأدوية المهدئة . وبحسب الإستبيان في فلسطين
يستعمل مغلي أو منقوع الأوراق لعلاج مغص البطن ، وأمراض الجهاز التنفسي مثل الرشح والسعال ،
ولتهدة الأعصاب كما يضاف إلى الشاي لإعطائه النكهة المميزة ، وتستخدم الأوراق في إعداد بعض
المأكولات والمعجنات ، كما يستعمل

الزعتر كتابل وعمل دقة الزعتر (ويعمل
منها مناقيش الزيت والزعتر المعروفة) .
ويمتاز نبات الزعتر بتحملة الحرارة
والجفاف ، ولذلك ينمو على سفوح
الجبال ، وتعتبر الأرض الجبلية هي المناطق
المثالية لنوه الطبيعي وتمتاز النباتات البرية
بأنها تعطي زيتا طيارا ذو جودة عالية .



أماكن التواجد: الموطن الأصلي هو وسط أوروبا وشواطئ البحر الأسود. وفي فلسطين يوجد في المناطق الجبلية الحرجية والحدائق المنزلية.

الوصف المورفولوجي: شجيرة أو شجرة شوكية، يتراوح ارتفاعها من ٢-١٠ م، تتميز بوجود الشعيرات البيضاء على الفروع الصغيرة وأعناق الثمار والأزهار. الأوراق بيضاوية الشكل، اسفينية عند القاعدة ومفصصة إلى ثلاثة أو خمسة فصوص، مستطيلة، مسننة، مغطاة بشعيرات على كلا السطحين. الأزهار على شكل نورات مستطيلة ذات أزهار بيضاء اللون. الثمار كروية حمراء أو صفراء اللون يبلغ قطرها ٢ سم.

التكاثر: بالبذور.

وقت الإزهار: نيسان - أيار.

الجزء الطبي: الأزهار والثمار الناضجة والأوراق.

الوقت المناسب للجمع: أواخر أيلول.

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي الأوراق والثمار

على فلافونويد Flavonoids وتحتوي على

جليكوسيدات (نظير كويرستين)

Isoquercitrin وجليكوسيد الليولين leuolin

وصابونيات مع قلويد النيكوتين. الثمار غنية

بفيتامين (C) وحمض الستريك Citric acid وحمض التارتريك Tartaric acid.

الاستعمالات: النبات مدر جيد للبول وموقف للنزيف ومضاد للمغص ومسكن للآلام، ويستعمل لأمراض القلب فهو يقوي القلب دون إحداث آثار جانبية. وينصح باستخدام مشروب النبات في حالات الإجهاد الذهني والبدني. وللحصول على المنقوع، ينقع مسحوق الأزهار بمعدل ملعقتين من المسحوق لكل كوب من الماء، ويترك المنقوع فترة من الوقت ثم يصفى، ويؤخذ منه ١-٥، ١ كوب على فترات أثناء اليوم، ويمكن تحلية المنقوع بعسل النحل عند الحاجة. وفي فلسطين، يُشرب مغلي الأزهار قبل تفتحها وقشور السيقان والثمار بعد تجفيفها بالفرن، كمضاد للمغص ومسكن للآلام، مهدئ، مدر للبول، مضاد للتشنج، وخافض للضغط. تستعمل الثمار لصنع مربى الزعرور.

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:

- حط الحدع الزعرورة. (يضرب المثل في تحديد حدود الأرض في المناطق الجبلية لنموها في تلك المناطق)



زقوم Zachum oil tree

العائلة: الرطراية *Linaceae*الاسم العلمي: *Balanites aegyptiaca*

اماكن التواجد: اراضي البور في الاغوار والصحاري .
الوصف المورفولوجي: شجرة او شجيرة شوكية ، يصل ارتفاعها ٦ امتار . تنبت في الواحات الصحراوية من غور الاردن والبحر الميت . اغصانها خضراء وطويلة . اوراقها مركبة من وريقتين . لون الازهار ابيض - اخضر . الثمرة علبة خضراء تشبه البلح .

التكاثر: بالبذور، العقل .

وقت الإزهار: شباط-تموز

الجزء الطبي: الثمار، الجذور

الوقت المناسب للجمع: اوائل الصيف

المكونات (المواد الفعالة): زيت الزقوم والذي يستخرج من الثمار

الاستعمالات: تستعمل الثمار في معالجة امراض الكبد والطحال . الجذور تستعمل للآم البطن .
رغم مرارة الثمار الا انها تؤكل . الاخشاب قوية ويمكن استخدامها كهراوات وغيرها . الاوراق تستخدم كعلف للماشية . في فلسطين وبحسب الإستبيانات ، تطحن الثمار الناضجة وتشرب مع الحليب على الريق مدة ٤٠ يوما ، لمعالجة آلام قرحة المعدة والتقيؤ .

القرآن الكريم:

قال تعالى ﴿أذلك خير نزلًا أم شجرة الزقوم﴾ الآية ٦٢ ، سورة الصافات .



زنجبيل ، زنجبيل Ginger

العائلة: الزنجبيلية Zingiberaceae

الاسم العلمي: Zingiber officinale



المصدر: المرجع رقم ٤٤

اماكن التواجد: الموطن الاصلي بلاد الصين وجنوب شرق آسيا .
الوصف المورفولوجي: نبات عشبي ، معمر ، عطري الرائحة . له ريزومات تغطي باوراق حرشفية ، ومتفرعة كاصابع اليد ، لذا يسميها البعض « الايادي » .

التكاثر: بالريزومات

الجزء الطبي: الريزومات والسيقان المدفونة في الارض .

المكونات (المواد الفعالة): زيت طيار عطري (زيت الزنجبيل) ، وهذا الزيت يوجد في الريزومات الجافة بنسبة ١-٣٪ . كما يحتوي الزنجبيل على الرسين ، النشا ،

ومادة غروية ، زنجرون Zingeron

وجينجيرول Gingerol

الاستعمالات: يستعمل شراب مغلي الريزومات في حالات عسر الهضم ، الانتفاخ ، ملين للبطن ، وكطارد للغازات ، ويمنع المغص ، ويستعمل لبحه الصوت . كما يستخدم لتخفيف آلام عسر الطمث ، يستعمل لاعطاء النكهة للكعك والحلوى وبعض الادوية .



المصدر: المرجع رقم ٤٥

القرآن الكريم:

قال تعالى ﴿ ويسقون فيها كأساً كان مزاجها زنجبيلاً ﴾ الآية ١٧ ، سورة الإنسان .

زوان ، دَنَقَة ، دوسر ، رويطة Bearded darnel, darnel

العائلة: النجيلية Gramineae

الاسم العلمي: *Lolium temulentum*



المصدر: المرجع رقم ٤٦

اماكن التواجد: حقول الحبوب وارضى البور .
الوصف المورفولوجي: نبات سنوي ، يتراوح ارتفاعه بين ٥٠-١٠٠ سم . السيقان قائمة . نصل الاوراق قوي ، منبسط طويل ورفيع ويصل ارتفاعه الى ٣٠ سم . يصل طول السنابل ١٥-٣٠ سم . السنبلات تحتوي على ٣-١٠ ازهار ، مرتبة بالتبادل على جانبي المحور . القنابة قاسية ، رفيعة ، جلدية

واطول من السنبلات . العصفية السفلى بيضاوية ، عادة مسفاة . السفا تنكسر بسهولة .

التكاثر: بالبذور

وقت الإزهار: نيسان- حزيران

الجزء الطبي: البذور

المكونات (المواد الفعالة): فلويدات ، تيمولين Temulin وأحماض عضوية . Organic acids

الاستعمالات: البذور مسكنة ومخدرة ، لاوجاع الرأس ، الروماتيزم .



العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد وإحتوت على كلمة الزوان ٥ آيات .

مت ٢٦: ١٣ - فلما طلع النبات وصنع ثمرا حيثئذ ظهر الزوان ايضا .

مت ٢٩: ١٣ - فقال لا . لئلا تقلعوا الحنطة مع الزوان وانتم تجمعونه .

مت ٣٠: ١٣ - دعوها ينميان كلاهما معا الى الحصاد . وفي وقت الحصاد اقول للحصادين اجمعوا اول الزوان واحزموه حزما ليحرق . واما الحنطة فاجمعوها الى مخزني .

مت ٣٨: ١٣ - والحقل هو العالم . والزرع الجيد هو بنو الملكوت . والزوان هو بنو الشرير .

مت ٤٠: ١٣ - فكما يجمع الزوان ويحرق بالنار هكذا يكون في انقضاء هذا العالم .

زوفا، أشنان داود Hyssop

الاسم العلمي: *Hyssopus officinalis*

العائلة: الشفوية Labiatae

يعرف باسم اشنان داود، وفي الشام يعرف باسم حشيشة اليهود او الحشيشة المقدسة .

اماكن التواجد: المناطق الجبلية .

الوصف المورفولوجي: عشبة يبلغ ارتفاعها حوالي ٥٠ سم . كثيرة التفرع، عطرية الرائحة . اوراقها حرابية الشكل ، مجمعة، متقابلة وغير مسننة . تزهر على جانب واحد من الرأس ازهارا صغيرة، نيلية اللون، ونادرا بيضاء او حمراء .

التكاثر: البذور

وقت الإزهار: حزيران- آب .

الجزء الطبي: القمم الزهرية والاجزاء الهوائية من النبات .

المكونات (المواد الفعالة): زيت عطري ومواد دابغة .

الاستعمالات: يستعمل النبات على هيئة شراب (مغلي او منقوع)، في حالات كثيرة مثل: ضعف الهضم، اذ ينصح بشربه بعد الاكل . الكحة والبلغم، وفي نزلات البرد، احتقان الرئتين والانف والحنجرة، اليرقان . كغسول لتطهير الجروح والتقرحات الجلدية . غرغرة في حالات التهاب الحنجرة واللوزتين . تضاف الاوراق الطازجة او الجافة الى الحساء لما لها من طعم مميز مقبول، كابل من التوابل .

وبصفة عامة فانه هاضم، منفتح للبلغم، قابض، طارد للغازات، مدر للطمث، ومنشط .

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة الزوفا ٥ آيات .

١ مل ٣٣: ٤ - وتكلم عن الاشجار من الارز الذي في لبنان الى الزوفا النبات في الحائط . وتكلم عن البهائم وعن الطير وعن الدبيب وعن السمك .

مز ٧: ٥١ - طهرني بالزوفا فاطهر . اغسلني فايض اكثر من الثلج .



المصدر: المرجع رقم ٤٧



المصدر: المرجع رقم ٤٨

اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو سوريا ولبنان وفلسطين . وفي فلسطين يوجد في المناطق الزراعية والحدائق المنزلية .

الوصف المورفولوجي: شجرة الزيتون شجرة مستديمة الخضرة، الأوراق جلدية، رمحية متقابلة على الأفرع ومغطاة بطبقة من الكيوتين على السطح العلوي، وزغب كثيف من السطح السفلي مما يقلل من فقد الماء بالنتح. يحمل الأزهار على خشب من نمو السنة الماضية في نورات عنقودية تنشأ في آباط الأوراق المتقابلة على الأفرع التي تكونت في الموسم السابق، كما قد تنشأ من براعم ساكنة على خشب عمره ١ - ٢ سنة. الثمرة حسلية، اهليلجية الشكل، خضراء او سوداء اللون، شحمية وذات نواة حجرية قاسية. التكاثر: بالبذور لإنتاج أصول للتطعيم عليها بالأصناف المرغوبة، العقل، التطعيم، السرطانات والعقل الجذرية.

وقت الإزهار: نيسان - أيار.

الجزء الطبي: الثمار والزيت.

الوقت المناسب للجمع: جني

الثمار في تشرين الاول- تشرين الثاني.

المكونات (المواد الفعالة): الزيت

وهو ناتج عن طحن وعصر الثمار، ويحتوي على جيلوكسيد الذي يوجد في البذور ويكسبه طعم المرارة. تتركب ثمرة الزيتون من نحو ٦٧٪ ماء، ٢٣٪ زيت الزيتون، ٥٪ بروتين، و ١٪ املاح



اهمها الكالسيوم والحديد، كما تحتوي الثمرة على مجموعة من الفيتامينات منها (أ) و(ب) و(ج) و(د). **الاستعمالات:** يستعمل الزيت في الطعام والاضاءة وصناعة الصابون منذ اقدم الازمنة. وتؤكل الثمار بعد كبسها. زيت الزيتون لا يزيد الكوليسترول في الدم وهو يقوي الجسم ضد الشيخوخة وينشط إفرازات المرارة ويحمي الأمعاء من خطورة حصول الحصوة في المرارة. وآخر الأبحاث تقول أن زيت الزيتون يمنع حصول السرطان في الثدي. والزيت ملين لطيف، وهو ينقي الوجه ويعطي نضارة للجلد ويخفض السكر في الدم، ويغذي فروة الرأس بواسطة التدليك، وهو يطرد الديدان من بطن الأطفال إذا خلط مع

عصير الليمون والعسل .

اوراق الزيتون اذا مضغت اذهبت التهابات اللثة والحلق . روي عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله ﴿كلوا الزيت وادهنوا به ، فانه من شجرة مباركة﴾ - اخرجها الترميذي وابن ماجه من حديث ابي هريرة . يصلح خشب الزيتون لعمل الكثير من ادوات الزينة والاثاث وصناعة التماثيل الخشبية . يستعمل الجفت علفا للحيوانات وكذلك وقودا . أما في فلسطين وحسب الإستبيانات ، يوضع الماء المستعمل في تحليل الزيتون على مكان الإصابة بالبهاق (مرض جلدي) وتكرر العملية حتى الشفاء . ويستعمل عصير الليمون مع زيت الزيتون للتخلص من الحصىة . كما تغسل أوراق الزيتون وتغلى بالماء وتصفى ثم تستخدم مضمضة لتخفيف آلام الأسنان والتهاب اللثة . إضافة إلى كون الزيتون بشماره وزيته يشكل جزء أساسي من مكونات الغذاء الفلسطيني إضافة إلى كون خشب الزيتون يشكل مصدراً للطاقة ومادة للتحف اليدوية وغير ذلك .

فوائد وإستخدامات ثمار وزيت الزيتون الطبية :

مادة غذائية هامة

يساعد على تنشيط الكبد وإفراز الصفراء .

قد يستخدم كملين للأطفال بدلا من زيت الخروع لأن الأخير كرهه الطعم .

يستعمل كدهان للجلد أسفل الجبائر .

يستعمل لتقوية بصيالات الشعر ، ويخلط مع الكبريت لمقاومة القشرة وسقوط الشعر .

يدخل في مساحيق التجميل للسيدات .

ينصح باستخدامه للأشخاص ذوي الحساسية والقرحة بالمعدة .

يستعمل ماء تحليل الزيتون لمعالجة البهاق (مرض جلدي) ، وذلك بوضع هذا الماء على موضع الإصابة وتكرر العملية حتى الشفاء .

يدخل الزيت في تحضير الكحل ، حيث تغمس قطعة من القماش في زيت الزيتون ، ثم تنزع وتحرق ويجمع الرماد ويستعمل كحلا للعيون .

يمزج زيت الزيتون وعصير الليمون ومادة الجليسيرين معا ، حيث تحضر من هذه الخلطة مادة يدهن بها الشعر من اجل تقويته واعطائه لمعانا .

يشرب مغلي ورق الزيتون لتخفيف درجة حرارة الجسم ، ووجع المفاصل .

تغمس قطعة من القماش في زيت الزيتون ، وتحمى على النار ، ثم توضع على الصدر لتخفيف آلام الصدر ، ونزلات البرد .

العهد القديم : عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة الزيتون ٤٠ آية .

تك ١١ : ٨ - فأنت إليه الحمامة عند المساء وإذا ورقة زيتون خضراء في فمها . فعلم نوح أن المياه قد قلت

عن الأرض .

خر ٢٠ : ٢٧ - وأت تأمر بني إسرائيل أن يقدموا إليك زيت زيتون مرضوض نقياً للضوء لاصعاد السرج دائماً .

يش ١٣ : ٢٤ - وأعطيتكم أرضاً لم تتعبوا عليها ومدناً لم تبنوها وتسكنون بها ومن كروم وزيتون لم تغرسوها تأكلون .

قض ٨ : ٩ - مرة ذهب الأشجار لتمسح عليها ملكاً . فقالت للزيتونة املكي علينا .

١ مل ٣١ : ٦ - وعمل لباب المحراب مصرعين من خشب الزيتون . الساكف والقائمتان مخمسة .

نح ١٥ : ٨ - وان يسمعوا وينادوا في كل مدنهم وفي أورشليم قائلين اخرجوا إلى الجبل وأتوا بأغصان زيتون وأغصان زيتون برّي وأغصان آس وأغصان نخل وأغصان أشجار غيباء لعمل مظال كما هو مكتوب .

مز ٨ : ٥٢ - أما أنا فمثل زيتونة خضراء في بيت الله . توكلت على رحمة الله إلى الدهر والأبد .

مز ٣ : ١٢٨ - امرأتك مثل كرمة مثمرة في جوانب بيتك . بنوك مثل غروس الزيتون حول مائدتك .

اش ١٣ : ٢٤ - انه هكذا يكون في وسط الارض بين الشعوب كنفاضة زيتونة كالخصاصة اذا انتهى القطف .

عا ٩ : ٤ - ضربتكم باللفح واليرقان . كثيراً ما اكل القمص جناتكم وكرومكم وتينكم وزيتونكم فلم ترجعوا اليّ يقول الرب .

العهد الجديد : عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد واحتوت على كلمة الزيتون ١٦ آية .

مت ١ : ٢١ - ولما قربوا من اورشليم وجاؤا الى بيت فاجي عند جبل الزيتون حينئذ ارسل يسوع تلميذين .

مر ١ : ١١ - ولما قربوا من اورشليم الى بيت فاجي وبيت عنيا عند جبل الزيتون ارسل اثنين من تلاميذه .

يو ٨ : ١ - اما يسوع فمضى الى جبل الزيتون .

رو ١٧ : ١١ - فان كان قد قطع بعض الاغصان وانت زيتونة برية طعمت فيها فصرت شريكاً في اصل الزيتون ودسمها .

رو ١١ : ٢٤ - لانه ان كنت انت قد قطعت من الزيتون البرية حسب الطبيعة وطعمت بخلاف الطبيعة في زيتونة جيدة فكم بالحري يطعم هؤلاء الذين هم حسب الطبيعة في زيتونتهم الخاصة .

يع ١٢ : ٣ - هل تقدر يا اخوتي تينة ان تصنع زيتونا او كرمة تينا . ولا كذلك ينبوع يصنع ماء مالحة وعذبا .

القرآن الكريم :

قال تعالى ﴿اللهم نور السماوات والأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح ، المصباح في زجاجة ، الزجاجة كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار ، نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء و يضرب الله الأمثال للناس ، والله بكل شيء عليم﴾ الآية ٣٥ ،

سورة النور .

قال تعالى ﴿ والتين والزيتون ﴾ الآية ١ ، سورة التين .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

- أجرة البيت وحق الزيت ما فيها جميلة .
- إذا أمك في البيت أيدك في جرة الزيت .
- أطعم ابنك زيت وارميه في البيت . (كناية عن مدى الفائدة الغذائية والصحية لتناول زيت الزيتون) .
- التين اقطع واطيه والزيتون اقطع عاليه (والكلام هنا عن التقليم) .
- البرى زيتته مرى او البرى زيته حري . (البرى : نوع من شجر الزيتون ينمو غالبا طبيعيا وهو كناية عن طعمه الحار والمر) .
- الزيت عمود البيت .
- الزيت في جراك بجيب السعادة لدارك .
- الزيت في العجين ما بضيع .
- الزيت مسامير المعصب أو الركب (المعصب : المريض بأعصابه) .
- الزيت ملك المعاجز (أي فيه فوائد كثيرة) .
- الزيتون إذا دفع في آذار ، حضروا الجرار .
- الزيتون رزق الأرامل .
- الزيتون شيخ السفره .
- الزيتون ملك المعاجز .
- الزيتون مثل ما بدك منها بدها منك . (أي يجب الإعتناء بالشجر حتى تثمر جيدا) .
- السري زيته طيب اما القاطه بشيب . (السري هو صنف زيتون)
- القمح والزيت سبعين في البيت (سبعين : أسدين فهما عماد البيت) .
- اللي عادمين الزيت بسوا زلابية ، (وهنا نلاحظ التهكم) .
- النبالي زيتته سيال ولقاطه في عجال ، (النبالي : نوع من شجر الزيتون) .
- إن أزهر بأذار جهزوا له الجرار .
- إن لسن الزيتون في آذار هيثوا له الزيارة (الجرار) .
- إن حسم الزيتون في الخميس هيثوا له الغطاطيس (الأواني الصغيرة لضعف المحصول والخميس هو شهر نيسان) .
- إن كان في البيت خبز وزيت زققت أنا وغنيت .
- أيام الزيت أصبحت أمسيت .
- أيام الزيت طول الخيط .



- أيلول دباغ الزيتون .
- حدا يقول زيتة عكر .
- خبز وزيت ، عمارة البيت .
- خبز وزيتون أطيب ما يكون .
- خلي الزيت في جواره لما تيجي أسعاره ، او ظبي الزيت في جواره تيجي أسعاره .
- دهنه بالزيت وارميه ورا البيت .
- زيتنا في بيتنا .
- زيتنا في دقيقتنا
- زيتة طيب ولقائه يشيب . (كناية عن أن إلقاط الزيتون عن الارض يحتاج إلى تعب وعناء وخصوصا الحبة الصغيرة منه مثل الصنف السري)
- سيل الزيتون من سيل كانون .
- صار له بيت وابريق زيت .
- ظب الزيت في جواره تا تيجي أسعاره .
- في أيلول بطيح الزيت في الزيتون .
- في أيلول بيدور الزيت في الزيتون والمر في الليمون .
- قصقص فروع الزيتون العالية وفروع التين الواطية .
- كول زيت وانطح الحيط . (يقال في مدينة نابلس لوفرة الزيتون وزيتته) .
- لما يصلب ما ترفع عن زيتونك القضيبي (والمثل يشير إلى موعد قطف الزيتون في موعد عيد الصليب) .
- من الشجر للحجر . (أي يكون زيت الزيتون ذا جودة أعلى إذا عصر مباشرة)
- نهار الزيت أصبحت أمسيت .
- يا رب السموم عند عقد الزيتون (السموم : الرياح الحارة الجافة) .
- يا زيتون اقلب ليمون اقلب امسخن في الطابون .

من أغاني الزيتون الشعبية في فلسطين :

على دلعونة على دلعونة	بارك يا رب شجر الزيتون
زيتون بلادي ما ازكى حباته	ما احلى شكله ما اغلى زيتاته
العالم كله يرغب اكلاته	والحبه منه احسن ما يكون

وقال الشاعر : أحب الزيت والزيتون والزعر ولكني أحب موطني أكثر

سدر، النبق، الدوم Christ's thorn, nabk

العائلة: السدرية Rhamnaceae

الاسم العلمي: Ziziphus spina-christi

اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو السودان . في فلسطين يوجد في المناطق الجبلية وفي منطقة الاغوار .
الوصف المورفولوجي: شجرة أو شجيرة يبلغ ارتفاعها خمسة أمتار وأكثر، ذات فروع ملساء بيضاء تحمل أزواجا من الأشواك القوية المنحنية وغير المتساوية في قاعدة كل ورقة . الأوراق جلدية متبادلة فيها ثلاثة خطوط واضحة ، طولها من ٢-٤ سم اهليلجية إلى بيضاوية سطحية التحرز . الأزهار صفراء مخضرة . الثمار حسلية كروية وقطرها ٥, ١ سم تقريبا لها طعم قابض في الفم .
التكاثر: البذور .



وقت الإزهار: حزيران - تشرين الثاني
الجزء الطبي: الثمار، والأوراق، واللحاء المجفف، والخشب .

الوقت المناسب للجمع: على مدار العام
المكونات (المواد الفعالة): ايمودين Emodin وصابونين Saponin .

الاستعمالات: الثمرة لحمية لذيذة المذاق . يستعمل فحم خشب السدر مخلوطا مع الخل لعلاج لدغة الثعبان، مغلي الأوراق قابض ضد الإسهال وطارد للديدان وتستعمل اللبخة من أوراق السدر لعلاج الخرايج والتهاب العيون، وتستعمل

الثمار ملينا وتوصف لعلاج مرض الحصبة . تحتوي الاوراق الخضراء على ٣, ١٨٪ بروتين خام و١٣-١٤٪ بروتين مهضوم، وتستخدم علفا للماشية . بذوره مقوية، قاطعة للعطش، يصنع منه مطبوخ قابض مفيد في الإسهال . تغلى الأوراق في الماء، ثم يصفى ويشرب منه على الريق لمعالجة مغص البطن، ومرضى السكري . وبحسب الاستبيان، تغلى أوراق السدر ويصفى ويشرب لخفض نسبة السكر في الدم ولمعالجة مغص البطن .

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة السدر هي ٢ آية .
اي ٢١: ٤٠ - تحت السدرات يضطجع في ستر القصب والغمقة .
اي ٢٢: ٤٠ - تظله السدرات بظلها . يحيط به صفصاف السواقي .

من أغاني الدوم الشعبية في فلسطين حسب الاستبيان:
ع الدوم عيني ع الدوم ويش جاب امبارح لليوم
امبارح رز مفلفل واليوم لحم مفروم

ومن الأمثال الشعبية المصرية:
اللي سبق أكل النبق .

سذاب زراعي ، سذب ، فيجن Common or garden rue

العائلة: السذابيات Rutaceae

الاسم العلمي: *Ruta graveolens*

اماكن التواجد: يكثر في معظم بلدان العالم . أما في فلسطين يوجد في المناطق الجبلية .
الوصف المورفولوجي: عشبة خضراء- زرقاء اللون . يتراوح ارتفاعها بين ٣٠-٦٠ سم . تفوح منها رائحة قوية . اوراقها مركبة ، متبادلة ، بيضاوية الشكل ، مجنحة ومنقطة . ازهارها نجمية الشكل ، صفراء وخضراء .

التكاثر: البذور

وقت الإزهار: تموز- آب .

الجزء الطبي: الاجزاء الهوائية من النبات وخاصة الاوراق ، والقلم الزهرية .

الوقت المناسب للجمع: على مدار السنة

المكونات: زيت طيار ، يحتوي على مجموعة من الكيتونات والجيلوكسيدات واهمها الروتين Rutin .

الاستعمالات: من الخارج ، شراب منقوع يفيد تخفيف آلام واضطراب الدورة الشهرية . يدخل الزيت في عمل

بعض المراهم الموضعية ، لعلاج الروماتزم والتهقرس وعرق النسا . والحمامات الجزئية بمنقوع الاوراق تعيد النشاط والقوة للعيون المجهدة من العمل . ويستعمل المنقوع ايضا مضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين والتهاب اللثة ولغسل الجروح والقروح المنتنة وغسل الرؤوس المصابة بالقمل . كما يستخدم المنقوع كطارد للديدان المعوية ، ومنشط لعضلات الجهاز الهضمي . التبخير بمغلي الأوراق والأغصان الطرية يهدئ الاعصاب . لعمل الزيت تترك الاوراق الغضة الى ان تذبل قليلا ثم تهرس ويضاف اليها في زجاجة محكمة السد ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون ، وتسد الزجاجة ، وتوضع في الشمس لمدة اسبوعين ، بعد ذلك يصفى الزيت مع عصر الاوراق بقطعة من القماش .

من الجدير ذكره ، فان الافراط في استعمال السذاب قد يؤدي الى ظهور بعض الاعراض السمية ، كما ان بعض الاشخاص لديهم حساسية خاصة لنبات السذاب ، وينصح بان تبتعد السيدة الحامل تماما عن استخدام السذاب .

العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد وإحتوت على كلمة السذاب آية واحدة .
لوقا ٤٢: ١١ - ولكن ويل لكم ايها الفريسيون لانكم تعشرون النعنع والسذاب وكل بقل وتتجاوزون عن الحق ومحبة الله . كان ينبغي ان تعملوا هذه ولا تتركوا تلك .

سرو Ever green cypress

الاسم العلمي: *Cupressus sempervirens* العائلة: السروية *Cupressaceae*

اماكن التواجد: ينمو السرو بشكل تلقائي في جزر بحر ايجه وفي سوريا وإيران وانتشر في زمن مبكر على ضفاف المتوسط وفي آسيا حتى الصين. أما في فلسطين يزرع في المناطق الجبلية والخرجية وحول البساتين وجوانب الطرق.

الوصف المورفولوجي: شجرة كبيرة، قد يصل ارتفاعها ٣٠ مترا. تنمو قائمة عمودية او على شكل هرمي باغصان افقية متفرعة. الاوراق خضراء داكنة اللون، صغيرة جدا، مثلثة غير حادة، شبه حرشفية، ومنطوية على بعضها وتقع في اربع طبقات ملتصقة بالاغصان. الثمار عبارة عن اكواز كروية، تحتوي على ٨-١٠ حراشف بنية اورمادية لامعة، ولكل حرشفة شوكة مركزية حادة، يحيط بالبذور جناح صغير.

التكاثر: البذور

وقت الإزهار: شباط

الجزء الطبي: أغصان السرو الصغيرة المورقة والثمار.

الوقت المناسب للجمع: على مدار العام

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي الثمار على نسبة عالية من العفص Tannin، بالإضافة إلى زيت عطري قوي الرائحة.

يحتوي الخشب والاوراق على تانينات وزيت طيار.

الاستعمالات: يستعمل عفص الثمار كمادة قابضة للمعدة

ومضاد للنزيف. حيث تجمع الثمار في فصل الشتاء، قبل

نضجها. حيث تستعمل هذه المواد كمضاد للإسهال، ومطهرة،

وكمضاد للتشنج ولانتم للجروح.

ذكر القزويني ان دخان خشب السرو يطرد البق، واذا شرب متنوع

ورقه مع ورق السذاب ينفع في علاج عسر البول، واذا دق ورقه وهو رطب ووضع على الجرح يعجل في

شفائه. اما رماده اذا وضع على اماكن حرق النار فان ذلك يعمل على التئامها. تعتبر هذه الشجرة من

افضل الاشجار الخرجية في مقاومة الرياح. كما تدق (تطحن) الثمار ويُشرب مغليها، لعلاج الإسهال.

وكما في الإستبيان، تدق ثمار السرو ويشرب مغليها لعلاج الإسهال.



العهد القديم : عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة السرو هي ٩ آيات .
 ٢صم ٥ : ٦ - وداود وكل بيت اسرائيل يلعبون امام الرب بكل انواع الآلات من خشب السرو بالعيدان
 وبالرباب وبالدفوف وبالجنوك وبالصنوج .
 ١مل ٣٤ : ٦ - ومصراعين من خشب السرو . المصراع الواحد دفتان تنطويان والمصراع الآخر دفتان
 تنطويان .
 مز ١٧ : ١٠٤ - حيث تعشش هناك العصافير اما اللقلق فالسرو بيته .
 اش ١٩ : ٤١ - اجعل في البرية الارز والسنط والآس وشجرة الزيت . أضع في البادية السرو والسنديان
 والشربين معا .



من الأغاني في الأعراس الفلسطينية حسب الإستبيان :

بفيك يا سروة لافرش وأنام بفيك يا سروة	بهوى فلانة لا تولعوني بهوى فلانة
وامقيل تحت الانجاص يا جاينا من لوا الشمال	وامقيل تحت الانجاص
وضرايين ارضاص ربع ابو فلان	ضرايين ارضاص
وامقيل تحت التين يا جاينا من لوا الشمال	وامقيل تحت التين
ضرايين المارتين ربع ابو فلان	ضرايين المارتين
بفي الزيتونة لافرش وانام	بفي الزيتونة
بهوى المزبونة لا تولعوني	بهوى المزبونة
صب القهوة واسقيني يا أبو فلان	صب القهوة واسقيني
وصيت اهلك بقديني يا ابو فلان	وصيت اهلك بقديني (بقديني : بيكفيني)

سندبان ، بلوط Oak

الاسم العلمي : *Quercus calliprinos* العائلة السنديانية (البلوطية) *Fagaceae*

اماكن التواجد : المناطق الجبلية والحرجية .

الوصف المورفولوجي : شجر حرجي كبير الحجم مستديم الخضرة . عوده صلب ، لحاؤه (القشر) صلب ومتشقق ويمكن نزعه عن الخشب ، الأوراق صلبة منشارية الأطراف ، الثمار صلبة بلحوية الشكل ذات قموع لها حراشف مديبة قاسية ، ينضج ويسقط على الأرض في شهر تشرين الأول . الاوراق بيضية او مستطيلة جلدية ، طولها بين ٢-٤ سم مسننة وشوكية ، لونها اخضر لامع على كلا السطحين .

التكاثر : بالبذور . وقت الإزهار : آذار - نيسان .

الجزء الطبي : لحاء الأشجار الفتية الطرية وكذلك الثمار المجففة جيدا .

وقت الإزهار : نيسان .

المكونات (المواد الفعالة) : مواد قابضة واهمها جيلوكسيد

كويرسترين Quercetrin ، والتانين Tannin .

الوقت المناسب للجمع : الصيف والخريف .

الاستعمالات : الاستعمال الخارجي ، يعالج مغلي لحاء

البلوط سقوط الشرج والرحم بحمامات مقعدة في درجة حرارة ٣٠ درجة مئوية لمدة عشر دقائق وعند سقوط شرج الأطفال يعمل حقنة شرجية ، ويعالج الإفراز المهبلي عند النساء (بدوش) من مغلي لحاء البلوط خصوصا في حالة سرطان الرحم ، ويعمل منه حمامات جزئية أو كمادات لمعالجة القروح المنتنة وتسليخات الأطفال والتسليخات الجلدية في الظهر والمقعد والكفين الناجمة عن امراض الشلل التي تستوجب الرقود المستمر على السرير مما يؤدي لحدوث حالات التثليج في الشتاء والاكزيما وغيرها من إصابات الجلد بسبب ضعف الدورة الدموية ، وتعالج برش مسحوق اللحاء على مكان الإصابة ويعالج كذلك الفتق مثل فتق السرة أو الاربي بشكل كمادات داخل كيس حامي أو ساخن ويوضع على الموضع .

الاستعمال الداخلي ، يعالج الإسهال عند الأطفال المصابين بداء الخنازير أو تدرن الغدد الليمفاوية في الرقبة وذلك بغلي لحاء البلوط وشربه ، كما يعالج التبول الليلي في الفراش للأطفال أو الكبار ، أو البصاق مع الدم وجميع أنواع النزيف للأعضاء أو المعدة ونزيف البواسير وزيادة نزيف الحيض الشهري ، ويستعمل مغلي لحاء البلوط للغرغرة إذا وجدت قروح في الفم أو نزيف اللثة والأسنان . ويعتقد بعض الناس أن شرب مغلي لحاء البلوط يشفي من سرطان المعدة ويغلي اللحاء بمقدار فنجان واحد من الماء ويترك لمدة ١٠ دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنا ، أما التبول الليلي في الفراش أو سلس البول فيشرب متقوع اللحاء او الثمرة وذلك بشرب نصف فنجان مساء قبل النوم بعشر دقائق ويمكن تحلية المستحلب بشيء من العسل . أما ثمار البلوط فهي مفيدة لحموضة المعدة وكسل الكبد ، والأوراق بعد التجفيف والطحن تعمل على



التنام الجروح المفتوحة وتساعد على شفائها وتنع الثمار بمزجها مع الكاكاو أو البن ضد الإسهال وضعف الأمعاء والأعصاب والضعف العام، وذلك بتقشير الثمار وتجفيفها في الشمس وتحميصها كالبن ثم طحنها وغلبيها مع الماء كالكهوه ويعمل من الثمار صبغة لمعالجة تليج الأصابع في القدمين والتهاب اللثة. يستعمل حطبها للوقود، وثمارها علفا للماشية. يستخدم مغلي القشور كحقنة شرجية في تخفيف آلام البواسير، وغيرها من امراض الشرج. لإعداد مغلي القشور، يغلى مسحوق القشور في الماء بمعدل ملعقتين من المسحوق لكل لتر من الماء لمدة ١٠ دقائق، ويؤخذ من المغلي مقدار ٣ أكواب في اليوم. أما بحسب الإستبيان، تستخدم قشور البلوط لمعالجة قرحة وآلام المعدة، حيث تنقع قشور البلوط المجففة في الماء مدة ٢٤ ساعة، ثم تغلى بالماء ويفضل إضافة قشر الرمان له، ثم يصفى ويشرب منه كأس على الريق يوميا. تفيد الثمار المشوية في حالات مرضى السكري. يستخدم مغلي القشور في دباغة الجلود.



العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة السنديان هي ٢ آية.

اش ١٩: ٤١ - اجعل في البرية الارز والسنط والآس وشجرة الزيت. اضع في البادية السرو والسنديان والشربين معا.

اش ١٣: ٦٠ - مجد لبنان اليك يأتي السرو والسنديان والشربين معا لزينة مكان مقدسي وامجد موضع رجلي.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة بلوط هي ٧ آيات:

اش ١٣: ٦ - وان بقي فيها عشر بعد فيعود ويصير للخراب ولكن كالبطمة والبلوطة التي وان قطعت فلها ساق يكون ساقه زرعاً مقدساً.

هو ١٣: ٤ - يذبحون على رؤوس الجبال ويبخرون على التلال تحت البلوط واللبنى والبطم لان ظلها حسن. لذلك تزني بناتكم وتفسق كئاتكم.

عا ٩: ٢ - وأنا قد أبدت من أمامهم الاموري الذي قامته مثل قامة الأرز وهو قوي كالبلوط. أبدت ثمره من فوق وأصوله من تحت.

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:

أجاك مين يعرفك يا بلوط. (قد ينخدع بعض الناس بالبلوط فيحسبونه من الكستناء).
اللي بتعمله العنزة في البلوطة، البلوطة بتعمله في جلدها. (العنزة تحك جلدها بالبلوط فينزل قشرها الذي يستخدم في دباغة جلد العنزة).

مثل ما بتعمل العنزة في البلوطة، البلوطة بتعمل فيها.

أوعى تقطع البلوط لأنه مسكن الجلود. (لأن لحاؤه وثمره كادوية للجروح)

سنط عربي ، سنط Gum arabic tree

الاسم العلمي : *Acacia arabica*

العائلة : البقولية *Leguminosae*

اماكن التواجد : الموطن الأصلي الجزيرة العربية والهند وافريقيا . وفي فلسطين يزرع في المناطق الجبلية .
الوصف المورفولوجي : شجرة ، يبلغ ارتفاعها بين ٣-٨ م . حجمها متوسط . سريعة النمو . ذات قشرة
سوداء مشققة ، واشواك طويلة بيضاء اللون . الازهار صفراء اللون ، كروية الشكل . الثمار عبارة عن
قرون طويلة تشبه العقد ، رمادية اللون ، مضغوطة بين البذور . تقاوم الجفاف وتنمو في الاراضي الملحية
الرملية .

التكاثر : البذور

وقت الإزهار : ايار-حزيران

الجزء الطبي : الصمغ

المكونات (المواد الفعالة) : اصماغ Gums

الاستعمالات : يستخرج من ثمارها وقشرتها
مادة تستخدم في دباغة الجلود . يصنع من
صمغها وبالذات من ماء الطلع ادوية تقوي

القدرة الجنسية . يستخدم الصمغ كمسكن وملطف ، كما يعمل الصمغ على تكوين طبقة واقية ملساء
لعلاج التهابات الاجهزة التنفسية والهضمية والبولية . يستعمل ورقها علفا للحيوانات .
وخشب السنط ثقيل جدا وصلب ، ويبقى امدا طويلا ويستخدم كعارضات في السكك الحديدية والاعمال
الانشائية في صناعة القوارب والأدوات الزراعية المختلفة ، . . . الخ .

العهد القديم : عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة السنط هي ٢٣ آية .
خر ١٠ : ٢٥ - فيصنعون تابوتا من خشب السنط طوله ذراعان ونصف وعرضه ذراع ونصف وارتفاعه
ذراع ونصف .

خر ١ : ٣٨ - وصنع مذبح المحرقة من خشب السنط . طوله خمس اذرع وعرضه خمس اذرع . مربعا .
وارتفاعه ثلاث اذرع .

خر ٦ : ٣٨ - وصنع العصوين من خشب السنط وغشاهما بنحاس .

يوئ ١٨ : ٣ - ويكون في ذلك اليوم إن الجبال تقطر عصيرا والتلال تفيض لبنا وجميع ينابيع يهوذا تفيض
ماء ومن بيت الرب يخرج ينبوع ويسقي وادي السنط .



اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو إيطاليا وبعض بلدان البحر الأبيض المتوسط . في فلسطين يوجد في المناطق الجبلية ويزرع في الحدائق المنزلية .

الوصف المورفولوجي: نبات السوسن عشب معمر له ريزومة أرضية وأوراق سيفية الشكل قليلة العدد . تحمل الأزهار شمراخ، كل شمراخ يحمل زهرة أو أكثر حسب النوع ، وهي إما أن تكون أزهارا بيضاء مطعمة باللون الأرجواني كما في الايرس الفلورنتين ، وإما أن تكون زرقاء عليها زغب اصفر كما في الايرس الألماني ، أو زرقاء بنفسجية كما في الايرس الإفريقي أو بنفسجية مطعمة باللون الأصفر كما في الايرس المختلط .

التكاثر: بالريزومات .

وقت الإزهار: نيسان - أيار .

الجزء الطبي: السوق الريزومية .

المكونات (المواد الفعالة): الجوهر الفعال في النبات هو زيتة العطري الذي يستخلص من الريزومات وتحتوي الريزومات على ١ ، ٠ - ٣٦ ، ٠٪ من خليط الزيوت الطيارة تعرف بدهن السوسن ويتكون هذا الدهن أساسا من حامض الميرستيك Myristic acid مع الايرونات ، ويتكون حامض الميرستيك من عطر كيتوني ، وهو مذيّب عضوي ويعطي عند ذوبانه وتحلله العبير



ذو الرائحة الأخاذة المميزة للسوسن ويحتوي على أحماض أخرى مثل حامض الكابريك Capric acid وحامض البنزويك Bonzonic acid ويحتوي أيضا على جليكوسيد بلوري يعرف بإسم إيريدين Iridin ، بالإضافة إلى النشا واكسالات الكالسيوم وراتنجات زرقاء وكميات قليلة من التانينات .

الاستعمالات: يستخدم السوسن في صناعة معاجين الأسنان ومساحيقها وفي صناعة الصابون المعطر وفي صناعة مستحضرات التجميل وبخاصة مساحيق الوجه ، وفي صناعة العطور كمثبت للبنفسج الصناعي ، ويستعمل للمضغ كعلكة لإزالة رائحة الفم الكريهة ، ويستخدم أيضا كمدر للحليب ، وله تأثير مسهل قوي ، ويستنشق مسحوقه لإحداث العطاس عند بعض العامة ، كما يستخدم لاستخراج المخاط والبلغم ، وتستعمل جذوره الريزومية في الطب الشعبي فيشرب مغليه لعلاج الحنجرة وبحة

الصوت ، ولعلاج التهابات الكلى والمثانة والآلام الروماتزمية .

وجاء في كتاب الأدوية المفردة للسلطان الاشرف بن يوسف بن علي سلطان الموحدين أنه يساعد على التئام الجروح الغائرة ويزيل الكلف والنمش ، ويغسل الوجه فيصقله وينفع ضد الحشرات والهوماء إذا شرب ضد لسعاتهما ويصلح للسعال والربو .



العهد القديم : عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة السوسن هي ١٣ أية .

نش ٢ : ٢ - كالسوسنة بين الشوك كذلك حبيبي بين البنات

نش ١٦ : ٢ - حبيبي لي وانا له الراعي بين السوسن .

نش ٦ : ٢ - حبيبي نزل الى جنته الى خمائل الطيب ليرعى في الجنات ويجمع السوسن .

هو ٥ : ١٤ - اكون لاسرائيل كالندى . يزهر كالسوسن ويضرب اصوله كلبنان .



اماكن التواجد: الموطن الاصلي هو جنوب روسيا ومناطق حوض البحر الابيض المتوسط. في فلسطين يوجد في المناطق الجبلية وجوانب الطرق والادوية والقنوتات.

الوصف المورفولوجي: نبات عشبي، يتراوح ارتفاعه بين ٣٠-٥٠ سم. السيقان هشّة. الاوراق مركبة. الازهار كبيرة، صفراء اللون. الجذور طويلة، ورائحة النبات عطرة.

التكاثر: البذور

وقت الإزهار: فصل الربيع

الجزء الطبي: البذور والاوراق.

المكونات (المواد الفعالة): زيت الشبت والذي تحوي عليه الثمار ويتميز بلونه الاصفر الفاتح ورائحته العطرية النفاذة. يتكون هذا الزيت من الكارفون Carvone وتتراوح نسبته ٥٥-٦٥٪، الليمونين Limonene، والفيللاندين Phellandrene.

الاستعمالات: من النباتات التي تحتل مكانتها بين مكونات السلطة الطازجة. مسكن، مضاد للتشنج، طارد للرياح، مدر للبول، مدر للحليب، ومن استخداماته:

يستخدم مغلي البذور كشاي لعلاج اضطرابات المعدة والامعاء وتخليصها من الغازات، ويستخدم كمهدئ في حالات الارق. كما وينصح بعمل مغلي من بذور الشبت واليانسون والشومر والكرابية ويعطى للامهات المرضعات، حيث يعمل هذا المشروب على زيادة افراز الحليب. يدخل الزيت والبذور في صناعة كثير من الادوية اللازمة لتخفيف حدة التقلصات العضلية. ويدخل الزيت في كثير من الصناعات الغذائية، كصناعة الحلوى والبسكويت.

اذا مضغت البذور فانها تعمل على تنظيف الفم وتخليصه من الرائحة الكريهة. كما يستخدم مغلي البذور غرغرة في حالات التهاب الفم واللثة، كما يستعمل ايضا كمادات للعين عند الاصابة بالرمد او اجهاد القراءة والتركييز البصري.

العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد واحتوت على كلمة الشبت هي آية واحدة. مت ٢٣: ٢٣ - ويل لكم ايها الكتبة والفريسيون المراؤون لانكم تعشرون النعنع والشبت والكمون وتركتم اثقل الناموس الحق والرحمة والأيمان. كان ينبغي ان تعملوا هذه ولا تتركوا تلك.

الإسم العلمي: *Hordeum vulgare* العائلة: النجيلية *Gramineae*

- شعير ذو صفين *H. distichum* Two- rows - barley

- شعير ذو ٦ صفوف *H. hexastichum* Six- rows - barley

اماكن التواجد: يتشابه تاريخ الشعير المزروع مع تاريخ القمح حيث يزرع من قديم الأزمنة كمحصول زراعي . وفي فلسطين يزرع في الاراضي الزراعية . وينبت الشعير البصلي كنبات بري في أراضي فلسطين . الوصف المورفولوجي: المجموع الجذري ليفي غير متعمق في التربة ، ويوجد على النبات الواحد نوعين من الجذور:

١- الجذور الاولية الناتجة من نمو الجدير بالبذرة . وهي لا تفيد النبات كثيرا الا في المراحل الاولى من النمو .

٢- الجذور العريضة التي تنتج من العقد الموجود على الساق تحت سطح التربة . الساق قائمة وتتكون من عدد من السلاميات المجوفة يفصل بين الواحدة والاخرى عقدة مصمتة ، ويتفرع من السيقان عدد من الخلفة تخرج من العقد الموجودة على الساق تحت سطح التربة . الاوراق شريطية متبادلة على الساق وتتكون من النصل والغمد واللسين ويلاحظ وجود الاذينات في ورقة الشعير . النورة سنبلية مركبة تحمل مجموعة سنبلات فردية .



التكاثر: بالبدور .

وقت الإزهار: نيسان - أيار

الجزء الطبي: البذور

الوقت المناسب للجمع: فصل الصيف

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي الشعير على بروتينات ، دهون ، نشويات ، فيتامينات ، نياسين Niacin واملاح معدنية .

الاستعمالات: إن الشعير غذاء غني ومجدد للقوة ، إذ أن الخمائر النامية في الحبة النابتة والتي تسمى "المالت" تحول النشا إلى مواد سهلة الامتصاص من قبل الجهاز الهضمي ، وتجعل من هذا (المالت) مادة مفيدة لغذاء المرضى ، ومن هم في طور النقاهة من جهة ، كما للأطفال والشيوخ من جهة أخرى . يستخدم لبناء الجسم ونمو العضلات . نقيع الشعير المقشر الذي صنعه قدامى الأطباء يحوز حديثا ، على شهرة محققة ، فهو يستعمل كعلاج مقو للجسم . أما في الاستعمال الخارجي ، فإن نقيع الشعير نفسه ولا سيما نقيع طحينه ، إذا ما وضع بشكل كمادات ساخنة يهدئ الجسم ويصرف الالتهابات .

يستعمل مغلي او منقوع الشعير كمطهر للمسالك البولية ، لخاصيته في ادرار البول والتخلص من حصوات الكلى والحالب . وبصفة عامة فان الشعير ملطف ، مضاد للإسهال ، مقو للقلب والاعصاب ، ملين ، مصرف ، مهدئ ومجدد للنشاط ، ومنشط لوظائف الكبد ، مدر للبول . وبحسب الإستبيان ، يستخدم الشعير للتخلص من حصوات المرارة والمجاري البولية وضد التهابات المجاري البولية ، حيث تنقع بذور الشعير ، ثم تغلى بالماء ، ثم تصفى وتشرب يوميا في الصباح على الريق . كما تسقى الشاة مغلي الشعير لاستخراج الخلاصة عند الأغنام بعد الولادة .

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة الشعير هي ٣٢ آية .

خر ٣١: ٩ - فالكتان والشعير ضربا . لان الشعير كان مسبلا والكتان مبرزا .

ثث ٨: ٨ - ارض حنطة وشعير وكرم وتين ورمان . ارض زيتون زيت وعسل .

را ٢٢: ١ - فرجعت نعمي وراعوث الموآبية كنتها معها التي رجعت من بلاد موآب ودخلتا بيت لحم في ابتداء حصاد الشعير .

صم ٢٨: ١٧ - قدموا فرشاً وطسوساً وآنية خزف وحنطة وشعيراً ودقيقاً وفريكا وفولا وعدسا وحمصاً مشويا .

صم ٩: ٢١ - وسلمهم إلى يد الجبعونيين فصلبوهم على الجبل أمام الرب فسقط السبعة معا وقتلوا في أيام الحصاد في أولها في ابتداء حصاد الشعير .

مل ١: ٧ - وقال الشيخ اسمعوا كلام الرب هكذا قال الرب في مثل هذا الوقت غدا تكون كيلة الدقيق بشاقل وكيلتا الشعير بشاقل في باب السامرة .

- اي ٤٠ : ٣١ - فعوض الحنطة لينبت شوك وبدل الشعير زوان تمت اقوال ايوب .
- حز ٩ : ٤ - وخذ أنت لنفسك قمحا وشعيرا وفولا وعدسا ودخنا وكرسنة وضعها في وعاء واحد واصنعها لنفسك خبزا كعدد الأيام التي تتكئ فيها على جنبك . ثلاث مئة يوم وتسعين يوما تأكله .
- يوى ١١ : ١ - خجل الفلاحون ولول الكرامون على الحنطة وعلى الشعير لانه قد تلف حصيد الحقل .
- العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد واحتوت على كلمة الشعير هي ٣ آيات .
- يو ٩ : ٦ - هنا غلام معه خمسة أرغفة شعير وسمكتان . ولكن ما هذا لمثل هؤلاء .
- يو ١٣ : ٦ - فجمعوا وملئوا اثنتي عشرة قفة من الكسر من خمسة أرغفة الشعير التي فضلت عن الآكلين .
- رؤ ٦ : ٦ - وسمعت صوتا في وسط الأربعة الحيوانات قاقلا ثمانية قمح بدينار وثلاث ثماني شعير بدينار وأما الزيت والخمر فلا تضرهما .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستيانات :

- إذا ارتفع سعر الشعير رخص سعر الحمير .
- الشعير للبعير .
- إن مات أبوك وأنت صغير عليك بزراعة الشعير .
- إن طلعت البربارة حطوا الشعير في الغرارة . (أي أعيّدوا الشعير إلى المخازن) .
- إن مات أبوك وأنت صغير عليك بزراعة الشعير .
- شعيرنا ولا قمح غيرنا .
- عيش يا كديش ليطلع الحشيش أو اقعد يا حمار حتى ينبت لك الشعير .
- مثل خبز الشعير مأكول مذموم أو الشعير يؤكل ويذم . (أي انه نافع ومذموم) .
- يا فلاح ازرع الشعير قبل ما يفوتك المطر .
- يوم تظاوي البربارة رد الشعير في غراره والقمح يا بداره (تظاوي : نير ، البربارة : نجمة تحدد موعد بذار القمح) .



المصدر: المرجع رقم ٤٩

اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو حوض البحر الابيض المتوسط، وفي فلسطين يوجد في المناطق الجبلية وفي الحقول كما انه يزرع .

الوصف المورفولوجي: الشومر نبات حولي شتوي، أوراق الشومر ريشية مركبة متبادلة الوضع والوريقات ريشية ضيقة تشبه أوراق الكراوية، والسيقان ذات قنوات كثيرة متفرعة، والأزهار تتكون من نورات خيمية مركبة وهي صفراء ذهبية، وتعتبر بذور الشومر من اكبر أنواع البذور في العائلة الخيمية على الإطلاق. التكاثر: يتكاثر نبات الشومر بالبذور كباقي أفراد العائلة الخيمية. يحتاج الدونم إلى ٢٥، ١-٢ كغم من البذور.

وقت الإزهار: أيار- حزيران.

الجزء الطبي: بذور الشومر الناضجة و جذور الشومر .

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي البذور على زيت طيار تتراوح نسبته ما بين ٣-٦٪ ويحتوي الزيت على الانثول Anethol بنسبة ٥٠-٦٠٪، وفينيكون Fenchone بنسبة ٢٥٪ والفيللاندرين Phellandrene، وليمونين Lemonene.



المصدر: المرجع رقم ٥٠

الاستعمالات: الجزء المستعمل من النباتات هو بذور الشومر الناضجة، وتستعمل مسكنات معوية وطاردة للغازات المعوية، ويضاف الشومر إلى العرق سوس والسنامكي لتلافي المغص وتحسين الرائحة. كما يستخدم الشومر لصناعة الحلوى والعطور والصابون. وتغلى الثمار مع الماء والسكر فتسكن الآلام المعوية والمعدية لدى الأطفال، وتستعمل أيضا لإزالة النفاخ والمغص، وتنتشر على الكعك لتحسين نكهته، وتستعمل جذور الشومر لتلين

المعدة والأمعاء وإدرار البول. يؤكل النبات الصغير طازجا باضافته الى السلطات لاسبابها الطعم المميز، فضلا عن اهميته في عملية الهضم. تستخدم الثمار المهروسة في عمل لبخة لعلاج آلام الظهر والمفاصل. تغلى البذور الجافة بالماء وتشرب، لعلاج المغص. وبحسب الإستبيان، تغلى بذور الشومر وتشرب لعلاج مغص البطن وآلام القولون.

يعرف في بلاد المغرب العربي وليبيا باسم أمنا مريم .

اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو الباكستان . في فلسطين يوجد في المناطق الجبلية ويزرع في الحدائق المنزلية .

الوصف المورفولوجي: هو نبات عشبي حولي أو معمر شجيري النمو ويرتفع إلى ٤٠ سم وله فروع كثيرة وتنتهي برؤوس بيضاوية الشكل زهرية خضراء مصفرة اللون، أما النوع الذي يحتوي على مادة الستونين فتكون ساقه حمراء اللون في أوائل فترة النمو . يبقى مزروعا في الأرض من ٣-٥ سنوات . وهو نبات يغلب عليه اللون الرمادي الباهت أو الفضي ، سيقانه صلبة متخشبة عند قاعدة النبات . أوراقه مقسمة إلى عدة فصوص شريطية تبدو كأنها جالسة لقصر أعناق الأوراق العلوية بينما أوراقه في القاعدة لها أعناق طويلة . وتتكون النورات من مجموعات من الرؤوس المتهدلة وتكون رأسية مركبة ولونها صفراء مخضرة أو ذهبية .

التكاثر: بالبذور أو بالتفصيل أو بالعقل الجذرية . تبعد البذور ٣٠ سم عن بعضها . يتكاثر بالعقل الساقية



الطرفية التي تؤخذ من أطراف الأفرع للنبات القديم وتزرع في المشتل في أحواض صغيرة مظلمة، وتؤخذ العقل في فصل الصيف وتنقل في أوائل الشتاء إلى المشتل مع وجود الماء ويتكاثر النبات بتفصيل النبات الأم .

وقت الإزهار: نيسان - أيلول .

الجزء الطبي: الأوراق والقمم الزهرية .

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع

المكونات (المواد الفعالة): المادة الفعالة في الشيح هي زيت الشيح الطيار الذي يحتوي على مادة التوجون Thujone ومادة ارتيميسين Artemisin ومادة السانتونين Santonin وتتركز هذه المواد في الأوراق في الأيام الأولى من شهر حزيران وبمجرد تكون البراعم الزهرية يبدأ تركيز هذه المادة حتى تصل إلى الحد الأقصى وعندها تنقص هذه المادة بشكل مفاجئ لذلك يجب جمع الأزهار فوراً عند اكتمال نضجها حيث تقطف باليد وذلك بنزع الأوراق العليا والقمم الزهرية، وهذه العملية تعطي الفرصة للنبات لينمو ويعطي أوراقاً وقمماً زهرية جديدة. والشيح البلدي يحتوي على زيت طيار بنسبة ٣,٠ ٪.



الاستعمالات: تستخدم مادة السانتونين في

تجهيز العقار الخاص بطرد الديدان

الأسطوانية والخيطية كالإسكارس، وليس

له فعالية ضد الديدان الشريطية، ويؤدي

استخدامه ضد الديدان الأسطوانية إلى

الإمساك لذلك يجب اخذ مسهل عند

تعاطيه، كما قد يؤدي إلى عدم وضوح

الرؤية مصحوب بدوخة. والسنتونين

مركب عديم اللون وطعمه خفيف يميل إلى المرارة. ويستعمل الشيح والبعران في الطب الشعبي لتنظيم ضربات القلب وتنشيط الدورة الدموية. يستخدم المنقوع في حالات عسر الهضم وامتلاء المعدة، وانتفاخ البطن. كما يفيد مغلي الشيح في حالات فقدان الشهية وحرقان فم المعدة، ويفيد كمهدئ في حالات الاجهاد العقلي والذهني. يستخدم المنقوع في عمل كمادات في حالات التواء المفاصل وتهيج الجلد. يستعمل مغلي او منقوع الاوراق لعلاج مغص البطن، اما شرابا أو دهونا. كما يستعمل ايضا لعلاج حموضة المعدة، وأوجاع الظهر، اما شرابا أو دهونا

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة الشيح هي ٢ آية .

اي ٤ : ٣٠ - الذين يقطفون الملاح عند الشيح واصول الرثم خبزهم .

اي ٧ : ٣٠ - بين الشيح ينهقون . تحت العوسج ينكبون .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:

- اشرب شيح واستريح .

صفصاف أبيض White willow

العائلة: الصفصافية Salicaceae

الاسم العلمي: Salix alba

اماكن التواجد: يعتقد أن تكون المناطق الباردة لوسط أوروبا والأقاليم الجنوبية منها الموطن الأصلي للصفصاف. في فلسطين يوجد في المناطق الحرجية.

الوصف المورفولوجي: شجيرة او شجرة. اوراقها رمحية طويلة حريرية الملمس من أعلى، بيضاء أو رمادية من أسفل، ذات حواف مسننة، ريشية التعرق، والقلف أسمر اللون مخطط طولياً، والسطح الداخلي للقلف أحمر باهت عطري له طعم مر قابض، والصفصاف الأبيض شجرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ م، فروعها داكنة وأوراقها ذات أطوال تتراوح من ٨-١٠ سم ويحتوي القلف على جليوكسيد الساليسين بنسبة ٦,٠٪.

التكاثر: يتكاثر الصفصاف بالعقل. تزرع العقل المجذرة في الأرض المستديمة بعد عام من زراعتها في المشتل على أبعاد ١-٥، ١ م عن بعضها من جميع الجوانب.

وقت الإزهار: أيار - حزيران

الجزء الطبي: القلف، الاوراق، الأغصان الصغيرة الطرية.

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي القلف المجفف طبيعياً أو صناعياً على تانينات وجليوكسيد ساليسين salicin بنسبة ٦٪ ويعتبر الصفصاف الأسود خالياً من جيلوكسيد وان كان يحتوي على جيلوكسيد آخر بدلاً منه.

الاستعمالات: يستخدم الصفصاف أو الساليسين في علاج الروماتيزم وبخاصة الأنواع الحادة منه مثل الروماتيزم المفصلي على وجه الخصوص، كما يستخدم خافضاً للحرارة في حالات الملاريا، وهو

محدث للعرق الغزير، ونظراً لوجود التانينات فيه فإنه يستخدم في علاج الأمراض الجلدية المزمنة عن طريق غلي القلف مع الماء ويستخدم شرباً. يستخدم مغلي القشور كغرفة لعلاج التهاب اللثة والاسنان، وكذلك في حالات التهاب واحتقان اللوزتين. يمكن التغلب على مشكلة الرائحة الكريهة للقدم، بعمل حمام دافئ للقدمين باستخدام مغلي القشور.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة الصفصاف هي ٤ آيات.

اش ٤: ٤٤ - فينبتون بين العشب مثل الصفصاف على مجاري المياه.

حز ٥: ١٧ - واخذ من زرع الارض والقاه في حقل الزرع. وجعله على مياه كثيرة. اقامه كالصفصاف.



المصدر: المرجع رقم ٥١

صوفان، القديح، قدحة **Rock phangalon, moumtain germander**
الاسم العلمي: **Phagnalon rupestre** العائلة: المركبة **Compositae**

اماكن التواجد: الموطن الاصلي هو مناطق حوض البحر الابيض المتوسط . في فلسطين يوجد في المناطق الجبلية وحول الحقول والمناطق الصحراوية .
الوصف المورفولوجي: نبات قصير ، يبلغ ارتفاعه حوالي ٣٠ سم . لونه ابيض الى رمادي . ساقه منتصبه ، خشبي عند القاعدة ، ذو شعيرات صوفية . بيضاء ضيقة . الوراق خيطية . القنابات مضغوطة الى رؤوس زهرية صغيرة ، لون الازهار بني وردي . الازهار جالسة . الثمار تشبه الجوز .



التكاثر: البذور

وقت الإزهار: آذار- نيسان

الجزء الطبي: الاوراق

الوقت المناسب للجمع: خلال فصلي الربيع والصيف

الاستعمالات: بحسب الإستيبان ، في فلسطين يستخدم منقوع الاوراق في علاج المعدة والامعاء ، وضد نزلات البرد ، وينفع ضد الجدري . تستعمل في العلاج بالكلي ، حيث تجفف الأوراق ، ويؤخذ منها جزء ويلف على شكل اسطوانة بقطر ١ سم وارتفاع ٢-٥ ، ٢ سم وتشعل من الجهة العلوية ، ثم توضع قاعدتها على موضع الالم ، في حالات عرق النسا ووجع البطن (الشلعة) .

اماكن التواجد: جنوب غرب آسيا للنوع ذو البذور الصغيرة، ومنطقة حوض البحر المتوسط هي الموطن الاصلي للنوع ذي البذور كبيرة الحجم. في فلسطين يزرع في الاراضي الزراعية.

الموطن الأصلي: جنوب غرب آسيا هي الموطن للنوع ذو البذور الصغيرة، ومنطقة حوض البحر المتوسط هي الموطن الاصلي للنوع ذي البذور كبيرة الحجم.

الوصف المورفولوجي: نبات سنوي، يبلغ ارتفاعه بين ١٠-٣٠ سم. الساق قائم، متفرع من القاعدة، مضلع. الاوراق مركبة من وريقات، والوريقات طويلة رفيعة الى مستطيلة. الثمار موجودة داخل قرون تحتوي على بذور. لون البذور احمر بني او رمادي او اسود وشكلها يشبه العدسة الزجاجية.

التكاثر: بالبذور

وقت الإزهار: نيسان



المكونات (المواد الفعالة): يحتوي ١٠٠ غم عدس على ما يلي: ٢٥ غم بروتين، ١ غم دهون، ٥٩ غم نشويات، ٥٧٠ وحدة من فيتامين (أ)، ٥٦، ٠ ملغم من فيتامين (ب١)، ٢٤، ٠ ملغم من فيتامين (ب٢)، ٥ ملغم من فيتامين (ج)، ٤، ٧ ملغم حديد، ٤٢٣ ملغم فوسفور، بالإضافة الى الكالسيوم.

الجزء الطبي: البذور

الاستعمالات: ان العدس غذاء عظيم الفائدة اذ ان ١٠٠ غم منه تعادل ١٥٠ غم من اللحوم من جهة الطاقة الحرارية، و ١٥٠ غم من الخبز الطبيعي الكامل. يمكن للمصابين بعسر الهضم ان يتناولوه على شكل طحين. كما انه يمنع الاسهال ويذر الطمث ويقلل البول، ومفيد جدا لبناء الجسم والحالات انخفاض ضغط الدم والأنيميا، والحالات قرحة المعدة ويزيد الوزن.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة العدس ٤ آيات. تك ٣٤: ٢٥ - فاعطى يعقوب عيسو خبزا وطبخ عدس. فأكل وشرب وقام ومضى. فاحتقر عيسو البكورية.

صم ٢٨: ١٧ - قدموا فرشا وطسوسا وأنية خزف وحنطة وشعيرا ودقيقا وفريكا وفولا وعدسا وحمصا مشويا.

صم ١١: ٢٣ - وبعده شمة بن احي الهارري. فاجتمع الفلسطينيون جيشا وكانت هناك قطعة حقل ملوثة عدسا فهرب الشعب من امام الفلسطينيين.

حز ٩: ٤ - وخذ أنت لنفسك قمحا وشعيرا وفولا وعدسا ودخنا وكرسنة وضعها في وعاء واحد واصنعها لنفسك خبزا كعدد الأيام التي تتكى فيها على جنبك. ثلاث مئة يوم وتسعين يوما تأكله.

القرآن الكريم:

قال تعالى ﴿وإذ قلت يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير﴾ من الآية ٦١، سورة البقرة.

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستيانات:

- إعدس وإبصل (أي كل عدس وبصل)
- العدس لحمة الفقير
- العدس لحم الفلاح
- اللي بدرى بدرى واللي ما بدرى يقول كف عدس. (بدرى: يعرف)
- اللي عنده فلفل، برش على مرقة العدس.
- إن اجا ميلاده رد العدس لبلاده. (أي بعد عيد الميلاد يجب التوقف عن زراعة العدس)
- باع الفرس، بطبخة عدس.
- عدس بترابه وكل شيء بحسابه.
- زي العدس ما بتعرف ظهره من بطنه (كناية عن الشخص المتقلب)

اماكن التواجد: يكثر في المناطق الباردة والمعتدلة من العالم . في فلسطين يزرع في المناطق الجبلية .
 الوصف المورفولوجي: شجيرة أو شجرة . الأوراق صغيرة جدا يقارب طولها المليمتر الواحد ، حرشفية
 تتواجد في أربع أو ست طبقات وعلى ظهر الورقة توجد غدة طويلة مميزة . الثمار كروية ، يتراوح قطرها
 ٦-١٥ مليمتر ، تنمو في نهاية الأغصان ولونها احمر لماع عند نضجها في السنة .
 التكاثر: بالبذور .

وقت الإزهار: شباط - نيسان

الجزء الطبي: الثمار والأغصان الغضة والأوراق .

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي الثمار على زيت طيار
 هو زيت العرعر (زيت الكاد Cade oil) أو كادينين
 Cadinene ويتكون من مواد بروتينية ويستخلص هذا
 الزيت من نوع من العرعر اسمه جونبير فيرجيانا
 ويتركب هذا الزيت من مواد تريبنية وعندما يترسب
 يتكون كافور العرعر .



المصدر: المرجع رقم ٥٢

الاستعمالات: شجرة حرجية مقومة للجفاف . مغلي الأوراق يستعمل ضد الإسهال عند الأطفال ، أما
 مسحوق الأوراق فيستعمل لعلاج التهابات الجلدية عند الأطفال ، كما يستعمل لتوسيع القنوات البولية ،
 وتستعمل ثماره لعلاج الديزينطاريا ، ويستخرج من خشب العرعر زيت الكاد الذي يستعمل بكثرة في
 الطب البيطري لعلاج امراض المواشي الجلدية .
 يستنشق بخار مغلي الثمار المهروسة لعلاج حالات الالتهاب الشعبي ، وامراض الرئة ، ويمكن استنشاق
 دخانه ، وذلك بوضع قليل منه على فحم متقد .

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت

على كلمة العرعر ٢ آية .

ار ٦: ١٧ - ويكون مثل العرعر في البادية ولا يرى اذا جاء الخبير بل

يسكن الحرّة في البرية ارضا سبخة غير مسكونة .

ار ٦: ٤٨ - اهربوا نجّوا انفسكم وكونوا كعرعر في البرية .



المصدر: المرجع رقم ٥٣

عليق، التوت الشوكي Brandle, blackberry

العائلة: الوردية *Rosaceae*

الاسم العلمي: *Rubus sanctus*

اماكن التواجد: المناطق الرطبة وجوانب الاودية وقنوات المياه.

الوصف المورفولوجي: شجيرة دائمة الخضرة. يصل ارتفاعها الى ٥, ١ م. افرعها منبسطة او قائمة، مغطاة باشواك قوية قصيرة مستقيمة او منحنية. الافرع المزهرة مضلعة ومحززة باخاديد. الاوراق مركبة من ٣-٤-٥ وريقات. الوراق جلدية القوام، مستديرة بيضاوية الى مستطيلة، حوافها مسننة، لونها اخضر باهت، سطحها السفلي مغطى بشعر رمادي. الوريقة الطرفية اكبر من الوريقات الجانبية. العناقيد الزهرية طرفية، مغطاة بشعر منضغط. الاعناق مغطاة بشويكات خطافية. البتلات لونها قرنفلية و احيانا بيضاء. الثمار عنبية سوداء اسطوانية او كروية.

التكاثر: البذور وقت الإزهار: نيسان- ايلول

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع. الجزء الطبي: الاوراق والفروع المزهرة

المكونات (المواد الفعالة): تانين Tannin وسكر و بكتين Pectin و احماض

الاستعمالات: تستخدم الاوراق والفروع المزهرة لعلاج الكحة والازمة الربوية ولعلاج الجروح والاسهال، وهو منق للدم وقابض، ويستخدم عصير الافنان الغضة لعلاج تقرحات الفم من الخارج والداخل. كما يستعمل محليا لعلاج الأم المفاصل، حيث تُطحن قشور الساق وتعجن مع زيت الزيتون، ثم توضع على موضع الألم.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة العليق هي ٤ آيات. خر ٢: ٣- وظهر له ملاك الرب بلهيب نار من وسط عليقة. فنظر واذا العليقة تتوقد بالنار والعليقة لم تكن تحترق.

خر ٤: ٣- فلما رأى الرب انه مال لينظر ناداه الله من وسط العليقة وقال موسى موسى. فقال هانذا.



العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد وإحتوت على كلمة العليق هي ٣ آيات.

لو ٤٤: ٦- لان كل شجرة تعرف من ثمرها. فانهم لا يجتنون من الشوك تينا ولا يقطفون من العليق عنباً.

لو ٣٧: ٢٠- واما ان الموتى يقومون فقد دل عليه موسى ايضا في امر العليقة كما يقول. الرب اله ابراهيم واله اسحق واله يعقوب.

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستيانات:

- على شان الورد يبشرب العليق.

اماكن التواجد: يعتقد ان الموطن الاصلي للعنب هو المناطق المجاورة لبحر قزوين وشمال العراق . في فلسطين يزرع في المناطق الزراعية والحدائق المنزلية .



الوصف المورفولوجي: يعتبر العنب من نباتات المنطقة المعتدلة والتحت استوائية . شجيرة متساقطة الاوراق . الساق تحمل اجزاء رئيسية كل منها يسمى ذراع ، وهذا الذراع يحمل القصبات وهذه القصبات تتكون من سلاميات وعقد ، وعلى هذه العقد توجد البراعم والعيون . يتكون البرعم من برعمين احدهما صغير والآخر كبير . البرعم الصغير يمكن ان ينمو في نفس الموسم ويكون فرخا صغيرا ، بينما البرعم الكبير هو في الحقيقة برعم مركب مختلط يبقى ساكنا ويسمى العين وذلك لتمييزه عن البراعم العادية وهو يحتوي على ثلاثة براعم : الوسطى منها كبير والآخرين صغيرين ثانويين . البرعم الأوسط الكبير او الرئيسي ينمو اولا ويكون عادة فرخا يحمل الازهار ، واذا كسر هذا الفرخ او مات لسبب ما نما احد البراعم الثانوية وحل محله ولكنها نادرا ما يحمل ثمارا .

الاوراق تكون مفصصة الى ٣-٥ فصوص ، وحافة الورقة تكون مقسمة ومسننة ، وسطح الاوراق قد يكون ناعما او خشنا . الازهار غير محدودة ومحمولة في عنقود . الثمار تسمى الثمرة في العنب عنبه ومجموع الازهار تكون العنقود الثمري بعد العقد ، والثمر العنبه تتكون من الجلد واللحم والبذور . الجلد يختلف لونه وسمكه من صنف لآخر . اللب يختلف لونه وطعمه ايضا من صنف لآخر . عدد البذور يتراوح بين ٠-٤ وقد تكون كبيرة او صغيرة وختلف ايضا لونه وشكلها .

التكاثر: البذور (كأصل)، التكاثر الخضري كالتطعيم والعقل والترقيد .

وقت الإزهار: أيار - حزيران

الجزء الطبي: الثمار

الوقت المناسب للجمع: فصل الصيف

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي العنقود الطازج على ٨٢٪ من الماء، وعلى ١٦٪ كربوهيدرات (سكريات)، وحوالي ١٪ من البروتينات، وعلى كثير من البوتاسيوم، والفيتامينات: (أ)، (ب)، (ج)، ومجموعة فيتامين (ب)، (ج). أما الثمار المجففة، غنية جدا بالسكر (حوالي ٧٠٪ تقريبا)، كما إنها تحتزن جزءا هاما من فيتامين أ، وكل مشتقات الفيتامين ب.

الاستعمالات: استعمالات العنب كثيرة، سواء في التغذية أم في الطب، فهو غذاء مولد للطاقة، مضاد لفقر الدم، سهل الهضم تماما، لأن سكرياته سريعة التمثيل عند الهضم، وهو يصلح لنظام تقوية الجسم دون أن يتسبب بزيادة في البروتينات. وهو بالإضافة إلى ذلك طعام منق للدم، ومطهر مبيد للجراثيم. إن صبغات العنب الأسود الملونة، المضادة لحامض السيانيد تجعله حافظا للأوردة.

العصير مدر للبول إذا كان من النوع الأبيض. أما إذا كان من النوع الأحمر، فإنه يصبح قابضا. تحتوي أوراق الكرمة، الحمراء اللون خاصة، على مادة العفص، وعلى صبغات ملونة، مضادة لحامض السيانيد.

وتناول العنب يحدث تلين متوسط في المعدة، وهو يعد كعلاج لحالات الإمساك الشديد والمزمنة، ومصدر ممتاز من مصادر إنتاج سعرات حرارية عالية للجسم البشري، وعلاج سريع لتعويض حالات فقد الدم والنقاهاة حيث أن معدل تمثله الغذائي في الجسم كبير ومنشط لخلايا المخ وعضلات القلب ومقوي للكلى والكبد وينصح باعطائه للرضع والكهول وبصفة خاصة للمصابين بفقر الدم والعصبين ومن ينقصهم الكالسيوم. ولكن الزيادة من تناوله بكميات كبيرة في المرة الواحدة تؤدي إلى حالات الخمول والاضطرابات في المعدة والأمعاء الغليظة، كما يفيد العنب في حالات امراض الكلى والمرارة، لما عرف من تأثيره كمذيب لحصوات الكلى والمرارة. وفي فلسطين يؤكل دبس العنب ضد اليرقان (الاصفرار) إضافة إلى كونه مادة غذائية حلوة ومغذية. ويعطى دبس الاغنام الحوامل قبل الولادة لأكسابها طاقة. كما يصنع من العنب في فلسطين المربي والزبيب والملبن وكما يصنع خل العنب والذي يستخدم في الطعام ويدهن به الجبين لتخفيف الصداع.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة عنب هي ١٦ آية وكرمة هي ٢١ آية.

تك ١٠: ٤٠ - وفي الكرمة ثلاثة قضبان. وهي إذ أفرخت طلع زهرها وانضجت عناقيدها عبا.

لا ٥: ٢٥ - زرع حصيدك لا تحصد وعنب كرمك المحول لا تقطف. سنة عطلة تكون للارض.

عد ٣: ٦ - فعن الخمر والمسكر يفترز ولا يشرب خل الخمر ولا خل المسكر ولا يشرب من نقيع العنب ولا

ياكل عنباً رطباً ولا يابساً .

عد ٢٠: ١٣ - وكيف هي الارض أسمينة ام هزيلة . أفيها شجر ام لا . وتشددوا فخذوا من ثمر الارض .
واما الايام فكانت أيام باكورات العنب .

عد ٢٣: ١٣ - وأتوا إلى وادي اشكول وقطعوا من هناك زرجونة بعنقود واحد من العنب وحملوه بالدفراثة
بين اثنين مع شيء من الرمان والتين .

تث ٢٤: ٢٣ - إذا دخلت كرم صاحبك فكل عنباً حسب شهوة نفسك شبعتك ولكن في وعائك لا
تجعل .

تث ١٤: ٣٢ - وزبدة بقر ولبن غنم مع شحم خراف وكباش أولاد باشان وتيوس مع دسم لب الحنطة .
ودم العنب شربته خمراً .

عا ١٣: ٩ - ها ايام تأتي يقول الرب يدرك الحارث الحاصد ودائس العنب باذر الزرع وتقطر الجبال عصيراً
وتسيل جميع التلال .

قض ١٣: ٩ - فقالت لها الكرمة أأترك مسطاري الذي يفرح الله والناس واذهب لكي املك على
الاشجار .

مز ٣: ١٢٨ - امرأتك مثل كرمة مثمرة في جوانب بيتك . بنوك مثل غروس الزيتون حول مائدتك .

اش ٤: ٣٤ - ويفنى كل جند السموات وتلتف السموات كدرج وكل جندھا ينتثر كانتثار الورق من
الكرمة والسقاط من التينة .

حز ٨: ١٧ - في حقل جيد على مياه كثيرة هي مغروسة لتثبت أغصانها وتحمل ثمرها فتكون كرمة واسعة .
يوئ ٢٢: ٢ - لا تخافي يا بهائم الصحراء فان مراعي البرية تنبت لان الاشجار تحمل ثمرها التينة والكرمة
تعطيان قوتهما .

العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد وإحتوت على كلمة عنب هي ٣ آيات وكلمة
كرمة هي ٧ آيات .

لو ٤٤: ٦ - لان كل شجرة تعرف من ثمرها . فانهم لا يجتنون من الشوك تينا ولا يقطفون من العليق
عنباً .

لو ١٨: ٢٢ - لاني اقول لكم اني لا اشرب من نتاج الكرمة حتى يأتي ملكوت الله .

يو ١: ١٥ - انا الكرمة الحقيقية وابي الكرام .

يو ٥: ١٥ - انا الكرمة وانتم الاغصان . الذي يثبت فيّ وانا فيه هذا يأتي بثمر كثير . لانكم بدوني لا
تقدرون ان تفعلوا شيئاً .

يع ١٢: ٣ - هل تقدر يا اخوتي تينة ان تصنع زيتونا او كرمة تينا . ولا كذلك يتبوع يصنع ماء مالحة

وعذبا .

القرآن الكريم :

قال تعالى ﴿ واضرب لهم مثلاً رجلين جعلنا لأحدهما جنتين من أعناب وخففناهما بنخل وجعلنا بينهما زرعاً ﴾ (٣٢) الآية ٣٢ ، سورة الكهف .

قال تعالى ﴿ وهو الذي أنزل من السماء ماءً فأخرجنا به نبات كل شيء فأخرجنا منه خضراً نخرج منه حباً متراكباً ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبهاً وغير متشابه ، انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه إن في ذلكم الآيات لقوم يؤمنون ﴾ (٩٩) الآية ٩٩ ، سورة الأنعام .

قال تعالى ﴿ وهو الذي أنزل من السماء ماءً فأخرجنا به نبات كل شيء فأخرجنا منه خضراً نخرج منه حباً متراكباً ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبهاً وغير متشابه ، انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه إن في ذلكم الآيات لقوم يؤمنون ﴾ (٩٩) الآية ٩٩ ، سورة الأنعام .

قال تعالى ﴿ وقالوا لن نؤمن لك حتى تفجر لنا من الأرض ينبوعاً ﴾ (٩٠) أو تكون لك جنة من نخيل وعنب فتفجر الأنهار خلالها تفجيراً ﴾ (٩١) الآية ٩٠ - ٩١ ، سورة الإسراء .

قال تعالى ﴿ إن للمتقين مفازا ﴾ (٣١) حدائق وأعنابا ﴾ (٣٢) « الآيات ٣١-٣٢ ، سورة النبأ .

قال تعالى ﴿ وأنزلنا من السماء ماءً بقدر فاسكنناه في الأرض وإنا على ذهاب به لقادرون ﴾ (١٨) فأنشأنا لكم به جنات من نخيل وأعناب لكم فيها فواكه كثيرة ومنها تأكلون ﴾ (١٩) وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للأكلين ﴾ (٢٠) الآية ١٨ - ٢٠ ، سورة المؤمنون .

قال تعالى ﴿ وقالوا لن نؤمن لك حتى تفجر لنا من الأرض ينبوعاً ﴾ (٩٠) أو تكون لك جنة من نخيل وعنب فتفجر الأنهار خلالها تفجيراً . ﴾ (٩١) الآية ٩٠ - ٩١ ، سورة الإسراء .

قال تعالى ﴿ إن للمتقين مفازا ﴾ (٣١) حدائق وأعنابا ﴾ (٣٢) « الآيات ٣١-٣٢ ، سورة النبأ .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

- أكال الدبس بين ع شدوقة (شدوقة : شفايفة)
- أكل العنب حبة حبة .
- الأب بيلع الحصرم والابن بتشردق فيه - أو الأباء يأكلون الحصرم والأبناء يضرسون .
- البنت بلا حلق دالية بلا ورق .
- العنب في آذار قد دينين القار : (دينين : أذني القار) .
- الزلة بلا كذب مثل دالية بلا عنب . (الزلة : الرجل) .
- الكبار بتأكل الحصرم والصغار بتضررس .
- اللي بزوع الشوك ، ما يحصد عنب .



- اللي يبصبر على الحصرم بيوكل عنب .
- اللي يياكل قد زبيبة ما فيه ولا مصيبة .
- اللي بنظر الكرم بياكل منه . (اللي يتعب على أرضه بياكل منها) .
- اللي بيوكل الحصرم بيضرس .
- انت بدك عنب والاتفائل الناطور؟
- أنت لا تجني من الشوك العنب .
- بسكر من زبيبة .
- بعشرين آب ادخل الكرم ولا تهاب . (الكرم: كرم العنب) .
- بعمل من الحبة قبة ومن الزبيبة خمارة .
- حكيك زي اكل الحصرم .
- خلص عنبك وتينك كل الناس عدوينك .
- زي أكل الحصرم .
- سرحنا أول شباط عزراة العنبات .
- ضرب الحبيب زبيب (ويضاف أحيانا : وحجارته قطين) .
- طول عمرك يا زبيبه بأخرك هالعود (او . . . هالعودة) .
- طول الروح بتعمل الحصرم حلاوة .
- عليك بأول العنب وآخر التين .
- عنقود معلق بالهوا . اللي ما بقدر يطوله بيقول حامض ما استوى .
- فلان مدق زبيب (أي حلو المذاق لكن لا يؤكل) .
- في عيد مار الياس حط العنب للجلاس .
- كول زبيب وانطح الحيط . (في مدينة الخليل لكثرة العنب ووفرته) .
- لاتقطع العنب للزبيب متى يمر الصليب .
- لاحصل على توت الشام ولا عنب اليمن .
- لو الله ياكل لاكل خبز وعنب .
- لولا النواطير كانت الكروم بتحمل قناطير . (بمعنى حاميتها حراميتها) .
- ما اكثر أصحابي لما كرمني سوى دبس وما أقلهم لما يبس . (سوى دبس : أي صنع دبسا)
- من صبر على الحصرم أكله عنب .
- نزل فلاح ع المدينة تحلى دبس وطحينة . (ويقال نزل بدوي . . .) .
- هذا حصرم شفته في حلب .
- يوم عنبك وتينك كل الناس محبينك ، خلص عنبك وتينك كل الناس عدوينك .

عوسج European boxthorn, bramble

العائلة: الباذنجانية Solanaceae

الاسم العلمي: *Lycium europaeum*

اماكن التواجد: ينبت في حوض البحر الابيض المتوسط . في فلسطين في المناطق الصحراوية والتلال الرملية .

الوصف المورفولوجي: ينبت في الصحراء والاماكن المتروكة . ارتفاعه ١-٤ متر . الاغصان قوسية الشكل ، شوكية . الاوراق صغيرة . الازهار طويلة ، لونها بنفسجي فاتح . الثمار عنبية ، خضراء ثم تصبح حمراء فسوداء .
التكاثر: بالبذور



الصدر: المرجع رقم ٥٤

وقت الإزهار: آب - أيلول

الجزء الطبي: قشور الساق الحية .

المكونات (المواد الفعالة): عفص Tannin ، هيتيروزيد Heteroside ، مواد لزجة Mucilage ، صمغ Gum .



الصدر: المرجع رقم ٥٥

الاستعمالات: يستعمل مفرغ للصفراء ، لائم للجروح ، مسهل .

العوسج من النباتات التي تتحمل الجفاف بدرجة كبيرة ويمكن زراعته كمصدات للرياح وكسياج حول المزارع بالوحدات علاوة على اهميته لرعي الابل .

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة العوسج هي ٨ آيات .

قضى ١٥: ٩ - فقال العوسج للاشجار ان كنتم بالحق تمسحونني عليكم ملكا فتعالوا واحتموا تحت ظلي . والافتخر نار من العوسج وتأكل ارز لبنان .

اي ٧: ٣٠ - بين الشيخ ينهقون . تحت العوسج ينكبون .

ام ٣١: ٢٤ - فاذا هو قد علاه كله القريض وقد غطى العوسج وجهه وجدار حجارته انهدم .

مي ٤: ٧ - أحسنهم مثل العوسج وأعدلهم من سياج الشوك . يوم مراقبيك عقابك قد جاء . الآن يكون ارتباكهم .

فول بلدي Broad bean

الاسم العلمي: *Vicia Faba*

العائلة: البقولية Leguminosae

اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو شمال افريقيا . في فلسطين يزرع في المناطق الزراعية والحدائق المنزلية .
الوصف المورفولوجي: نبات حولي . الساق قائم مضلع ، اجوف من الداخل ، متفرع ، يتراوح ارتفاعه بين ٦٠-١٨٠ حسب الاصناف . الأوراق مركبة ، ريشية ، وعدد الوريقات ٢-٦ أزواج ، الاوراق متبادلة الوضع على الساق ، والوريقات بيضاوية مطاولة ، والريقة الطرفية غائبة ومتحورة الى محلاق قصير . الأزهار تحمل في نورات ابطية وتتكون النورة من ٢-٦ ازهار ، الأزهار بيضاء مسمرة وتوجد على الجناحين بقع سوداء . الثمار قرون يتراوح طولها بين ٥-١٠ سم وقد يصل الى ٣٠ سم في بعض الاصناف . البذور كبيرة مضغوطة مختلفة الالوان ، فمنها ما هو ابيض مخضر او اسمر او بني او قرمزي .



التكاثر: البذور

وقت الإزهار: كانون اول- شباط

الجزء الطبي: الأزهار والثمار الخضراء .

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي الفول الأخضر البلدي على ٢٢ ، ٨٠٪ ماء ، ٨٥ ، ٤٪ بروتين ، ٢٤ ، ٠٪

دهن ، ٩ ، ٠٪ مواد معدنية ، ٧٨ ، ١٣٪ كربوهيدرات . ويحتوي الفول الناشف على ٨ ، ١٢٪ ماء ، ٢٥٪

بروتين، ٣، ٠٪ دهن، ١، ٤٦٪ كربوهيدرات، ٢، ٢٪ رماد، ٩، ١٣٪ ألياف . ويحتوي الفول المدمس على ٤، ٦٧٪ ماء بينما يحتوي الفول النابت المقشور على ١، ٦٤٪ ماء، ٥، ١١٪ بروتين، ٣، ٠٪ دهن، ٨، ١٦٪ كربوهيدرات، ٣، ٠٪ رماد، ٧، ٥٪ ألياف .

الاستعمالات: من المكونات يتضح أن الفول الناشف، والفول المدمس، والفول النابت أغذية تمدنا بمقادير كبيرة من البروتين، وتبلغ نسبة البروتين الموجودة في الفول النابت قرابة نصف كمية البروتين الموجودة في اللحم البقري . فضلا عن ذلك فإن الفول الناشف ومنتجاته بها كمية كبيرة من الحديد والكالسيوم، وكمية قليلة من فيتامين أ، ج .

والبذور مغذية، ويمكن خلط دقيقها مع دقيق القمح، ومسحوق الفول يستعمل ضمادا مسكن للركبة المرضوضة المتألمة، و كلبخة للخراج والتقيحات، وتؤكل البذور بدون قشورها فلا تولد غازات، وأكل الحبوب يحدث نوع من الحمول نظرا لاحتياج هضم الفول لمدة ٦-٨ ساعات، حيث يدفع الجسم كمية كبيرة من الدم إلى الجهاز الهضمي وخصوصا المعدة ليتمكن من سرعة هضم الفول، ويستعمل النبات الأخضر كسماد أو علف للماشية .

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة الفول هي ٢ آية .
٢ صم ٢٨ : ١٧ - قدموا فرشاً وطسوساً وأنية خزف وحنطة وشعيراً ودقيقاً وفريكاً وفولاً وعدساً وحمصاً مشوياً .

حز ٩ : ٤ - وخذ أنت لنفسك قمحاً وشعيراً وفولاً وعدساً ودخناً وكرسنة وضعها في وعاء واحد واصنعها لنفسك خبزاً كعدد الأيام التي تتكىء فيها على جنبك . ثلاث مئة يوم وتسعين يوماً تأكله .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

- السنة المليحة بتتعرف من فولها وسخولها .
- إن أزهرت مقتاتك روح وخليها، وإن أزهرت فولتك، أقعد محاذيها . (ذلك لأن المقشاة لا تنعقد ثمارها بعد الإزهار سريعاً، بينما تنعقد أزهار الفول بشكل أسرع) .
- كل فول وناطح العجول .

الموطن الأصلي: يزرع في فلسطين في الاراضي البعلية ويعرف في فلسطين بإسم الفقوس .
الوصف المورفولوجي: الساق زاحفة ومتفرعة . الاوراق بسيطة وكبيرة ومفصصة . الازهار صفراء . الثمار متوسطة الحجم ، اسطوانية ، مضلعة ، طويلة ، يتراوح طول الثمار البلدية ١٠ - ٢٠ سم وقد يزيد عن ذلك ، لونها اخضر مبيض . البذور توجد في صفوف طويلة ، مدببة من طرف واحيانا بيضاوية ، لونه اصفر باهت .



التكاثر: البذور

وقت الإزهار: الربيع

الجزء الطبي: الثمار والبذور

المكونات (المواد الفعالة): مادة قابضة

الاستعمالات: يحتوي على مادة قابضة للاوعية الدموية مضادة للحساسية ، وهي مليئة ومهدئة للاعصاب . مطفى لحرارة المعدة الملتهبة ، مسكنة لالتهاب المعدة وبذوره مدرة للبول .

أكل الثمار مغذي كسلطة ، وكثمار طازجة مرطبة ومليئة ، ومسكن للعطش ، وينشط الكبد ،

ويسكن ألم المعدة ويفتت حصى الكلى ، والقثاء أسرع هضما من الخيار ، والتدليك بعصير الثمار يجلو البشرة ، ويزيل تجاعيدها .

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة القثاء هي ٣ آيات .

١ مل ٢٤ : ٧ - وتحت شفته قثاء مستديرا تحيط به . عشر للذراع . محيطه بالبحر بمستديره صفين . القثاء قد سبكت بسبكه .

٢ مل ٣٩ : ٤ - وخرج واحد الى الحقل ليلتقط بقولا فوجد يقطينا برياً فالتقط منه قثاء برياً ملء ثوبه وأتى وقطعه في قدر السليقة . لانهم لم يعرفوا .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:

- إن أزهرت مقناتك روح وخليها ، وإن أزهرت فولتك ، أقعد محاذيها . (ذلك لأن المشاة لا تنعقد ثمارها بعد الإزهار سريعاً ، بينما تنعقد أزهار الفول بشكل أسرع) .

قثاء الحمير، فقوس الحمير Squirting cucumber

العائلة: القثائية Cucurbitaceae

الاسم العلمي: *Ecballium elaterium*

اماكن التواجد: يتواجد في المناطق الجبلية، والأراضي البور، وجوانب الطرق.
 الوصف المورفولوجي: نبات معمر متفرع وسام، يشبه نبات الخيار البلدي، أوراقه معنقة، غليظة شعرية مثلثة ذات قواعد قلبية الشكل مفصصة بشكل غير منتظم، بيضاء اللون من السطح السفلي. الساق منتفخ وغليظ طوله ٤٠ سم. الأزهار صغيرة صفراء في مجموعات إبضية وهي مذكرة أو مؤنثة، المؤنثة عادة مفردة وتخرج غالبا من نفس الإبط التي تخرج منها المذكرة. والثمرة مستطيلة طولها ٤ سم تقريبا أسطوانية وتنحني للأسفل عند نضجها، خضراء وخشنة. أما البذرة مستطيلة وناعمة.
 التكاثر: بالبذور.

وقت الإزهار: آذار - أيلول.

الجزء الطبي: الثمار والجذور.

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع والصيف.



المكونات (المواد الفعالة): مادة مسهلة.

الاستعمالات: تحتوي جذوره على مادة مسهلة جدا، وتستعمل في معالجة مرض الروماتيزم ومرض الاستسقاء ومرض السل ومرض الحصبة. أما في فلسطين وبحسب الإستبان، يعتبر النبات علاجا فعالا في حالات مرض اليرقان وذلك بعصر بعض نقط الثمار في أذن أو انف المريض. النبات سام نوعا ما. يستعمل عصير الثمار كقط في الأنف لمعالجة اليرقان (الاصفرار). ويستعمل لعلاج البواسير، حيث يؤخذ عصير الثمار ويوضع على مكان الألم.

قريص ، قراص ، انجرة Roman nettle
 الاسم العلمي : *Urtica pilulifera*

العائلة : القراصيات أو الحرفية *Urticaceae*



اماكن التواجد: المناطق الجبلية وجوانب الأودية والحقول .

الوصف المورفولوجي : نبات عشبي معمر . مغطى بشعيرات شوكية ، اذا مسها الانسان بيده نشبت فيها وانكسرت الشعيرات وسالت منها عصارة محرقة تؤلم اليد . طول النبتة ٥٠-١٠٠ سم . ساقه قائمة مربعة الاضلاع . الاوراق زوجية متقابلة ، بيضية ومسننة الحواف . الازهار صغيرة خضراء اللون ، بشكل عناقيد . التكاثر : بالبدور .

وقت الإزهار : ايار- تموز .

الجزء الطبي : العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور ايضا .

الوقت المناسب للجمع : فصل الربيع

المكونات (المواد الفعالة) : احماض عضوية Organic acids ، املاح معدنية Minerals ، اهمها الحديد ، مواد مخاطية

Mucilage ، الكاروتين Carotene ، الهستامين Histamine وفيتامينات .

الاستعمالات : من الخارج : لوقف نزيف الانف (الرعاف) حيث تغطس قطعة من القطن في عصارة عشبة القريص ، وتسد بها فتحة الانف النازفة . لمعالجة الحروق من الدرجة الاولى ، التي يحمر بها الجلد فقط ، بكمادات من مزيج مكون من ملعقة صغيرة من صبغة القريص مخففة بمقدار ملعقة كبيرة من الماء الساخن ، وفي الوقت نفسه يشرب المصاب خمس نقط من الصبغة في ملعقة كبيرة من الماء . تعمل الصبغة من مقدار ٢٠ عم من العشبة كلها (الجذر والساق والاوراق والازهار) في الربيع يضاف اليها مقدار ٦٠ غم من الكحول النقي في زجاجة محكمة السد ، وتترك في مكان حار لمدة ١٤ يوما . ويستعمل خل القريص بفرکه يوميا بقطعة من القماش في جلد الرأس لتقوية الشعر وتعويض ما يسقط منه . ويعمل خل القريص بغلي مقدار ٢٠٠ غم من العشبة المفرومة في لتر من الماء ونصف لتر من الخل لمدة نصف ساعة ،

يصفى بعدها ويملاً في زجاجة للاستعمال .

من الداخل : يؤكل الجزء الغض من عشبة القريص ، مزجه مع خضار السلطة ، او يهرس ويشرب عصيره (١٠٠-١٢٥ غم) ، لتنقية الدم وتجديد شباب الجسم .

أما الجذور فتستعمل كمغلي بنسبة ملعقة كبيرة من الجذر المقطع إلى فنجانين من الماء ، ويغلى لمدة ١٠ دقائق .

يستعمل القريص بالطرق السابقة الذكر في معالجة فقر الدم ، والنزيف الداخلي في الرئة (السل الرئوي) أو الجهاز الهضمي (القرحة المعدية والمعوية) ، أو البواسير أو الجهاز البولي أو نزيف الرحم . وفي أمراض تصلب الشرايين وزيادة ضغط الدم ، واضطراب الهضم وإفراز البلغم في الصدر ، وفي حالات المغص الكلوي الناتج عن الرمل وحصى الكلى ، يفضل استعمال مغلي الجذور لانه اكثر فاعلية في ادرار البول من مستحلب أجزاء العشبة الأخرى . كما تستخدم محليا لعلاج حساسية الجلد ، حيث يضرب موضع الحساسية بالأغصان والأوراق . ويستعمل مغلي او منقوع الأوراق كدهان لمعالجة الحزام الناري . ولتخفيف ضغط الدم ، حيث يؤخذ نبات القريص ويضرب به موضع الألم .



العهد القديم : عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة القريص هي ٥ آيات .

ام ٣١ : ٢٤ - فإذا هو قد علاه كله القريص وقد غطى العوسج وجهه ودار حجارته انهدم .

اش ١٣ : ٥٥ - عوضا عن الشوك يثبت سرو وعوضا عن القريص يطلع آس . ويكون للرب اسما علامة

ابدية لا تنقطع .

قزحة، حبة البركة، الحبة السوداء، الكمون الأسود، وبالفارسية شونيز *Nigella, black cumin*

العائلة: الشقائقية *Ranunculaceae*

الاسم العلمي: *Nigella Sativa*

اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو حوض البحر المتوسط وغرب آسيا وشمال أفريقيا. في فلسطين يزرع في الحدائق المنزلية.

الوصف المورفولوجي: هو نبات حولي شتوي عشبي النمو. وللنبات أوراق مركبة مجزأة بدقة، تحمل ثماراً جرابية تشبه الكبسولة وبذوراً سوداء، أما الأزهار فيبضأ اللون تشوبها خضرة، وسماه ابن البيطار بالكمون الأسود، وللبذور رائحة عطرية مميزة ولها مذاق خاص.

التكاثر: بالبذور، حيث يحتاج الدونم إلى حوالي 1 كغم من البذور. وقت الإزهار: آذار - نيسان.

الجزء الطبي: البذور الناضجة الجافة.

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع



المكونات (المواد الفعالة): تحتوي البذور الناضجة الجافة على زيوت ثابتة بنسبة ٣٠-٣٥٪، كما أنها تحتوي على زيت طيار بنسبة ١-٥٪، ويستخلص بالتقطير البخاري بعد طحنه، وتستخلص الزيوت الثابتة باستعمال المذيبات العضوية، ويحتوي زيت البركة الطيار على مادة النيجللون *Negellone*، وترجع إليه القدرة العلاجية لزيت البركة. وتحتوي البذور على مواد علاجية مرة.

الاستعمالات: تستعمل حبة البركة محسناً للطعم والنكهة للعديد من المأكولات والخبز، ويستعمل زيتها لعلاج الربو، وللزيوت فعل مسكن ضد المغص المعوي، وهو طارد للغازات المعدية بالإضافة إلى فضله في إدرار البول، وإدرار الطمث وإدرار إفرازات اللعاب.

عن أبي هريرة أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول ﴿إن في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام﴾ والسام هو الموت.

يفيد زيت حبة البركة في علاج حالات التوتر العصبي، وكمنفث لعلاج حالات الربو والكحة والسعال الديكي ونزلات البرد، وذلك باضافة ٣-٥ نقاط منه على فنجان من القهوة او الشاي. لعلاج الصداع يمكن استخدام خليط من كميات متساوية من حبة البركة، اليانسون، والقرنفل، ويؤخذ من هذا المخلوط ملعقة مرتين في اليوم قبل الاططار وقبل العشاء، ويستعان في ذلك بالماء لتسهيل البلع. أما في فلسطين وبحسب الإستبيان، يشرب مغلي البذور لعلاج الالتهابات ونزلات البرد. كما تؤكل البذور مع العسل لتقوية القدرة الجنسية (الخصوبة) وكعلاج لتقوية الدم.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة شونيز هي ٢ آية.

اش ٢٥: ٢٨ - أليس انه اذا سوّى وجهها يبذر الشونيز ويذري الكمون ويضع الخنطة في اتلام والشعير في مكان معين والقطاني في حدودها.

اش ٢٧: ٢٨ - ان الشونيز لا يدرس بالنورج ولا تدار بكرة العجلة على الكمون بل بالقضيب يخبط الشونيز والكمون بالعصا.

قمح ، بر ، حنطة Wheat

الاسم العلمي: *Triticum aestivum*

العائلة: النجيلية Gramineae

اماكن التواجد: يرجح بعض العلماء ان مصر ودول القرن الافريقي من اقدم المناطق التي زرع فيها القمح .
في فلسطين يزرع في الاراضي الزراعية .

الوصف المورفولوجي: السيقان مستقيمة ، مع وجود عقد ومسافات نخاعية بين العقد ، والساق رخوة .

الاوراق مستطيلة وعرضها اقل

كثيرا من طولها مع وجود عروق

وسطية متوازية . لها جذور متشعبة

ليفية . الرأس الثمري يكون في قمة

النبات .

التكاثر: بالبذور .

وقت الإزهار: نيسان - حزيران

الجزء الطبي: البذور

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي



حبوب القمح على ٦٠-٧٢٪ نشا، ويحتوي هذا النشا على ٢٠-٤٣٪ أميلوز . ويعتبر زيت جنين القمح من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين (هـ) ونسبة لا بأس بها من فيتامين (ك) . ويحتوي القمح على الأحماض الأمينية التي يعجز الجسم عن تركيبها بنفسه ، وهي فالين Valine ، لوسين Leucine ، ليسين Lysine ، ميثيونين Methionine ، فينابل الانين Phenylalanine ، وترتوفان Tryptophan . ويوجد فيه يروتينات القمح التي تسمى جلوتين Glutin ، ويرجع اليه صفة مرونة عجينة القمح عند خلط دقيقه بكمية قليلة من الماء . وتحتوي حبوب القمح ايضا على ٢-٣٪ دهون ، والعديد من الأملاح المعدنية ولا سيما البوتاسيوم ، والفوسفور ، والكالسيوم ، وغيرها إلى جانب مجموعة فيتامين (ب) . وتحتوي النخالة في خلاياها على عدد كبير من مركبات الرشيم ، وعلى عدد من المواد المساعدة على هضم الدهون .

الاستعمالات: يعتبر القمح من الأغذية الأساسية للحفاظ على الصحة ، وتعزى معظم الاضطرابات العضوية الحالية ، إلى استبعاده من نظام تغذيتنا .

والقمح غذاء كامل ، ولكن علينا أن نعلم أن الخبز الأبيض الذي نتناوله حاليا ، لا يحتوي على نفس القيمة الغذائية التي كنا نجدها قديما ، عندما كان القمح يؤكل تاما ، أو بعد قليل من النخل والغريلة ، بل هو اليوم ، عبارة عن نشاء محول ، ومبيض . والقمح مضاد لفقر الدم ، ملين ، مسهل ، غني بالمعادن ، منشط .

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة القمح هي ٣٧ آية وكلمة الحنطة هي ٥٠ آية .

تك ٤١: ٣٥ - فيجمعون جميع طعام هذه السنين الجيدة القادمة ويخزنون قمحا تحت يد فرعون طعاما في المدن فظونه .

تك ٤١: ٤٩ - وخبز يوسف قمحا كرمل البحر كثيرا جدا حتى ترك العدد إذ لم يكن له عدد .

تث ١٣: ٧ - ويحبك وبيارك ويكثرك ويباركك ويبارك ثمره بطنك وثمره أرضك قمحك وخمرك وزيتك ونتاج بقرك واناث غنمك على الأرض التي اقسم لأبائك انه يعطيك إياها .

نح ١٢: ١٣ - واتى كل يهوذا بعشر القمح والخمر والزيت إلى المخازن .

حز ٤: ٩ - وخذ أنت لنفسك قمحا وشعيرا وفولا وعدسا ودخنا وكرسنة وضعها في وعاء واحد واصنعها لنفسك خبزا كعدد الأيام التي تنكئ فيها على جنبك . ثلاث مئة يوم وتسعين يوما تأكله .

يوى ١٠: ١ - تلف الحقل ناحت الأرض لأنه قد تلف القمح جف المسطار ذبل الزيت .

يوى ١٧: ١ - عفتت الحبوب تحت مدرها . خلت الأهراء . إنهدمت المخازن لأنه قد يبس القمح .

تك ٢٨: ٢٧ - فليعطك الله من ندى السماء . ومن دسم الارض . وكثرة حنطة وخمر .

خر ٣٢: ٩ - وأما الحنطة والقطاني فلم تضرب لأنها كانت متأخرة .

خر ٢: ٢٩ - وخبز فطير واقراص فطير ملتوتة بزيت وورقاق فطير مدهونة بزيت . من دقيق حنطة تصنعها .

عد ٢٧: ١٨ - فيحسب لكم انه رفيعتكم كالحنطة من البيدر وكالماء من المعصرة .

قض ١١: ٦ - وأتى ملاك الرب وجلس تحت البطمة التي في عفرة التي لبواش الابععزري . وابنه جدعون كان يخبط حنطة في المعصرة لكي يهربها من المديانيين .

وا ٢٣١: ٢ - فلازمت فتيات بوعز في الالتقاط حتى انتهى حصاد الشعير وحصاد الحنطة وسكنت مع حماتها .

صم ٢٨: ١٧ - قدموا فرشاً وطسوسا وآنية خزف وحنطة وشعيرا ودقيقا وفريكا وفولا وعدسا وحمصا مشويا .

اخ ١٥: ٢ - والآن الحنطة والشعير والزيت والخمر التي ذكرها سيدي فليرسلها لعبيده .

اي ٤٠: ٣١ - فعوض الحنطة لينبت شوك وبدل الشعير زوان تمت اقوال ايوب .

ام ٢٦: ١١ - محتكر الحنطة يلعنه الشعب والبركة على راس البائع .

العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد واحتوت على كلمة القمح أو كلمة الحنطة هي ١٤ آية .

مت ١٢: ٣ - الذي رفشه في يده وسينقي بيده ويجمع قمحه إلى المخزن . وأما التبن فيحرقه بنار لا تطفأ .

مر ٢٨: ٤ - لان الأرض من ذاتها تأتي بثمر . اولا نباتا ثم سنبلًا ثم قمحا ملآن في السنبل .
 مت ٢٩: ٣٠ - فقال لا . لثلا تقلعوا الحنطة مع الزوان وانتم تجمعونه . دعوها ينميان كلاهما معا
 إلى الحصاد . وفي وقت الحصاد أقول للحصادين اجمعوا أولا الزوان واحزموه حزمًا ليحرق . وأما الحنطة
 فاجمعوها إلى مخزني .
 يو ٢٤: ١٢ - الحق الحق أقول لكم ان لم تقع حبة الحنطة في الأرض وتمت فهي تبقى وحدها . ولكن إن
 ماتت تأتي بثمر كثير .
 رؤ ١٣: ١٨ - وقرفة وبخورا وطيبا ولبانا وخمرا وزيتا وسميذا وحنطة وبهائم وغنما وخيلا ومركبات
 وأجساد ونفوس الناس .

القرآن الكريم:

قال تعالى ﴿يوسف أيها الصديق أفتنا في سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف وسبع سنبلات خضر
 وآخر يابسات لعلي أرجع إلى الناس لعلهم يعلمون (٤٦)﴾ الآية ٤٦ ، سورة يوسف .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

- الحيز الحاف يربي الأكتاف أو بعرض .
- القمح والزيت سبعين في البيت (سبعين : أسدين فهما عماد البيت) .
- القمح والزيت عمارة البيت .
- الله يلعن هالزمان اللي إنخلط فيه القمح بالزوان .
- أنا القمح برمح رَمَح بَتَقدم للضيف بلا غماس .
- إن طلعت البربرة حط الشعير في المطمارة والقمح يا بداره . (بداره : الفلاح الذي يبذر الحب للزراعة) .
- إن مشمش القمح إنزل عليه وإن مشمش الشعير إيش بدك فيه (مشمش : إصفر لونه) .
- بورجيك قمح ، وبيبعك زوان .
- خد من زوان البلد ولا تأخذ من قمح الجلب .
- زوان بلادنا ولا قمح الصليبي .
- زوان بلدك ولا قمح الغريب .
- صوص القمح بيرمح رَمَح (صوص : كتكوت) .
- ضب القمح في أوكاره لما تيجي بربرة .
- عليك بقمح اللدبيه واحذر من قمح تحت الميه .
- عليك بقمح بلادك ولو زوان .



قيصوم Milfoil

الاسم العلمي: *Achillea santolina* L.

العائلة المركبة *Compositae*

اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو أوروبا الشرقية وسيبيريا. في فلسطين يوجد في المناطق الجبلية. الوصف المورفولوجي: نبات معمر له ساق متحورة زاحفة، وساق خضراء قائمة ومخططة. الأوراق مجزأة بعمق، رمحية في شكلها العام. الأزهار على شكل نورة مشطية متراصة وهي نوعان، قدية (غير متكاملة) وأنبوبية (كاملة)، عدد الأزهار القدية الخارجية خمس بيضاء أنثوية، أما الأنبوبية الوسطية فتحتوي كل منها على اسدية ومبيض وبتلات بيضاء مصفرة تنتهي بخمس أسنان متساوية. الثمرة صغيرة وتحتوي على بذرة واحدة مجنحة وتنتشر بالرياح.

التكاثر: البذور او فسخة (شليخة).

وقت الإزهار: آذار - نيسان.

الجزء الطبي: العشب كلها عدا الجذور.

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي النبات على زيوت طيارة وعلى قلويد الاخيلين achilleine وقلويدات أخرى مثل اينولين Inulin، ويحتوي أيضاً على مادة التانين Tannin.

الاستعمالات: تستعمل الأفرع المزهرة لطرد الديدان ولإزالة اضطرابات المعدة، ويستعمل النوع سانتولينا

(*A. santolina*) لطرد الديدان خصوصا عند الأطفال، وطرد الحشرات وشفاء الجروح، وعندما تحك الأسنان الموجوعة بالأفرع المزهرة منه أو بمضغها فإنها تزيل آلام الأسنان، ويستخرج من زيتها الطيار مادة السينول cineol ومواد أخرى تنقي الدم وتوقف النزيف وتسكن التشنجات، وتستعمل الأوراق لعلاج الديزينطاريا وطرد الغازات، والنبات طارد للحشرات وخاصة الذباب، ويستعمل

عصير العشب الغض من الخارج لمعالجة تشنجات حلمات الثدي بواسطة الكمادات، ويستعمل مرهما لتسكين آلام البواسير.

سمي القيصوم، قديما، حارس الثوب، حيث كانت أغصانه توضع في الخزائن لإبعاد الحشرات المؤذية (مثل العث) عن الثياب وتعطيرها. ومن إستخداماتها المحلية، تغلي البذور بالماء، ثم تصفى ويشرب، لمعالجة الأزمة ووجع القلب. وبحسب الإستبيان يفيد شرب مغلي الاغصان الغضة والأوراق في حالات مغص البطن والبرد، والأعصاب، وآلام المفاصل، والتخلص من الانتفاخ وتوضع الأغصان بين الملابس لمقاومة حشرة العث في الملابس.



7

كبار، قبار، لصف، شفلح Caper

الاسم العلمي: *Capparis spinosa* L. العائلة: الكبارية او اللصفية *Capparidaceae*



اماكن التواجد: المناطق الجبلية .
الوصف المورفولوجي: شجيرة شوكية، تنبت في المناطق الصخرية وعلى الاسوار والبنيات القديمة. الاوراق بيضية، لحمية، جلدية بسيطة كاملة الحواف، واذينات شوكية. الازهار كبيرة بيضاء ذات اسدية بنفسجية. الثمرة كبيرة، كمثرية الشكل، تنفجر عندما تنضج لتخرج منها بذور ارجوانية لحمية زاهية اللون.

التكاثر: بالبذور

وقت الإزهار: آذار- آب

الجزء الطبي: قلف الجذور والسيقان وبراعم الازهار .

الوقت المناسب للجمع: فصل الصيف

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي جذور هذا النبات على مواد مرة وجيلوكسيد الروتين Rutin وحمض الكابريك Capric acid وصابونيات Saponin وبكتين Pectin.

الاستعمالات: تستخدم جذور النبات لادرار البول وهي قابضة، ويستعمل قلف الجذور والسيقان لبخات لعلاج التهابات الجلد، وفتح للشهية اما منقوع السيقان والجذور فتتفع ضد الاسهال، وعلاج روماتيزم المفاصل. وتستخدم براعم الازهار لعلاج الاضطرابات في الجهاز البولي، اضافة لادرار البول. يدخل مغلي مسحوق او خلاصة الجذور في مستحضرات التجميل ضد حب الشباب وتقوية الشعر.



يجب الحذر عند استعمال الكبار بكميات كبيرة، حيث ان اوراقه وجذوره وثماره سامة تسبب التهاب الجلد. وبحسب الإستبيان يستعمل مغلي الجذور والسيقان دهانا لتخفيف أو جاع المفاصل .

اماكن التواجد: تزرع في الاراضي البعلية .

الوصف المورفولوجي : نبات سنوي ، يبلغ ارتفاعه بين ١٠-٥٠ سم . الساق قائم ، متفرع من القاعدة ، مضلع . الاوراق مركبة من ٥-١٥ زوجا من الوريقات . يبلغ طول الورقة ٤-١٠ سم . الاذينات مسنن الحواف ، طولها ٢-٤ مم . المحاليق شبيهة بالسيف . الوريقات طويلة رفيعة الى مستطيلة ، يصل طولها الى ٤ ، ١ سم . العناقيد الزهرية مكونة من ١-٤ ازهار . التويج ابيض بنفسجي . القرن مستطيل رفيع ، مخصر بين البذور ، يحتوي على ٢-٤ بذور ويبلغ طوله ٢ ، ١-٥ ، ٢ سم . البذور كروية .

التكاثر : بالبذور

وقت الإزهار : آذار- نيسان

الجزء الطبي : البذور

المكونات (المواد الفعالة) : تحتوي

البذور على البروتين وأحماض أمينية وأملاح معدنية .

الاستعمالات : يقدم علفاً للماشية .

العهد القديم : عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة الكرسنة هي آية واحدة .

حز ٩ : ٤ - وخذ أنت لنفسك قمحا وشعيرا وفولا وعدسا ودخنا وكرسنة وضعها في وعاء واحد واصنعها لنفسك خبزاً كعدد الأيام التي تتكى فيها على جنبك . ثلاث مئة يوم وتسعين يوماً تأكله .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

الكرسنة بدها بذار اعور و بشت مقعور . (أي الأفضل زيادة كمية البذار من الكرسنة) .

كرسنة توشوش وعدس اينادي . (كناية عن معدل البذار) .

يقول المزارع أن الكرسنة تقول : بدي بذار اعور وجعبه مقعور (كناية عن حاجتها إلى البذار الكثيف) .



اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو آسيا الغربية، وعلى الأخص تركستان. ويزرع في فلسطين.

الوصف المورفولوجي: نبات الكمون نبات حولي شتوي قصير. أوراقه تشبه أوراق اليانسون إلا أنها أقصر. تصلح زراعة الكمون في المناطق الحارة والجافة نسبياً ويحتاج إلى حرارة مرتفعة ورطوبة منخفضة وقت عقد الثمار.

التكاثر: بالبذور، حيث تزرع البذور في تشرين الأول وتشرين الثاني بمعدل ١-٥، ١ كغم/الدونم. ينتج الدونم ٧٥-١٢٥ كغم من البذور الجافة. وقت الإزهار: تزهو النباتات في شباط وآذار من العام التالي للزراعة. الجزء الطبي: الثمار الناضجة.

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي البذور على زيت طيار تتراوح نسبته من ٣-٥٪. أهم محتويات زيت الكمون الطيار الدهيد الكيومينيك Cuminic Aldehyde وتتراوح نسبته من ٣٠-٣٥٪ كما يحتوي على السيمين Cymene والبينين Pinene والفيللاندين Phellandrene هذا فضلاً عن احتواء مخلفات التقطير من الثمار على ١٧-٢٠٪ بروتين و ٢٧٪ كربوهيدرات و ٣٠٪ دهون.

الاستعمالات: الجزء المستخدم هو البذور الناضجة الجافة. تستعمل البذور في طرد الغازات وتسكين المغص المعوي كما تستخدم منبها للمعدة، لذلك تستعمل البذور بكثرة مع التوابل الفاتحة للشهية، ويكثر استعمال الكمون في الطب البيطري فيخلط بعليقة الخيل لفتح الشهية ولمنع الارتباك والوعكات المعوية والمغص، كما يضاف زيت الكمون إلى ماء الشرب كمسكن معوي.

مثير للرغبة الجنسية، حيث كان يستعمل في الطب القديم مقويا جنسيا بمزجه مع العسل والفلفل والزنجبيل. يساعد على الهضم، ويزيل المغص، وذلك بشربه كالحاي. يفيد مغلي البذور في تسكين آلام الدورة الشهرية عند النساء وذلك بشرب ١-٢ كوب من المغلي يوميا. كما يفيد المغلي في علاج الارق. وبحسب الإستبيان تغلى البذور الجافة بالماء وتشرب، لعلاج المغص.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة الكمون هي ٢ آية .
اش ٢٥: ٢٨ - أليس انه إذا سوّى وجهها يبذر الشونيز ويذري الكمون ويضع الحنطة في اتلام والشعير
في مكان معين والقطاني في حدودها .
اش ٢٧: ٢٨ - إن الشونيز لا يدرس بالنورج ولا تدار بكرة العجلة على الكمون بل بالقضيب يخبط
الشونيز والكمون بالعصا .

العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد وإحتوت على كلمة الكمون في هي ١ آية .
مت ٢٣: ٢٣ - ويل لكم أيها الكتبة والفريسيون المراؤون لأنكم تعشرون النعنع والشبث والكمون وتركنتم
أثقل الناموس الحق والرحمة والايمان . كان ينبغي ان تعملوا هذه ولا تتركوا تلك .

كينيا ، كافور ، او كاليبتوس *Eucalyptus*

الاسم العلمي : *Eucalyptus camaldulensis*

العائلة : الآسية *Myrtaceae*

اماكن التواجد : الموطن الأصلي : أستراليا . في فلسطين يوجد في المناطق الجبلية الحرجية والحدائق الكبيرة .

الوصف المورفولوجي : اشجار حرجية كبير الحجم ، دائمة الخضرة . يصل ارتفاعها الى ٢٥ م . جذورها سميكة ، ناعمة الملمس . أوراقها معنقة ، متدلّية ، متعاقبة . أزهارها فردية أو ثلاثية التجميع ، ابطية الارتكاز . الثمرة علبية . وللكافور انواع كثيرة .

التكاثر : البذور

وقت الإزهار : نيسان - حزيران

الجزء الطبي : الاغصان والاوراق ، خاصة الناضج منها ذات اللون الاصفر الضارب للخضرة .

الوقت المناسب للجمع : مدار العام

المكونات (المواد الفعالة) : زيت طيار ، وهو زيت مطهر له رائحة حادة ، ويحتوي الزيت على مركبات تربينية Terpenes وجيلوكيسيدية ، وخالصة مادة الروتين Rutin ذات الاهمية الطبية الكبيرة .

الاستعمالات : خافض للحرارة في نوبات الملاريا ، مفيد للسعال . منفث في العلل الرئوية ، ويقطع السيالان المهبلي . ويشفي التعقية الزمنية . ويستخدم زيت اليوكالبتوس لتخفيف نزلات البرد والأنفلونزا والنزلات

الشعبية . كذلك استنشاق بخار مغلي الاوراق يفيد في تخفيف حدة الزكام والانفلونزا ، مع مراعاة ضرورة تغطية العينين . ويمكن دهن الجسم بمخلوط من زيت اليوكالبتوس مع زيت الزيتون إذا أريد تخفيف الآلام الروماتزمية وآلام المفاصل .

ويمكن الحصول على زيت الكافور بسهولة ، وذلك بغلي الاوراق الناضجة في الماء ، ثم يكثف البخار بعد ذلك لفصل الزيت . ويشرب مغلي الأوراق ، ضد حمى الملاريا . ومغلي قشور الساق يستعمل لدباغة الجلود .



اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو غرب آسيا . في فلسطين يزرع في المناطق الزراعية والجبلية والحدائق المنزلية ويوجد منه اشجار برية .

الوصف المورفولوجي: شجرة متوسطة الحجم متساقطة الاوراق، تبدأ الازهار مبكرا في فصل الربيع وقبل الاوراق عادة. الاوراق رمحية مستطيلة، معنقة. الازهار مفردة، بيضاء اللون. الثمرة حسلية، مغلفة بقشرة مخملية. هناك نوعان من اللوز: الاول ثماره مرة وهو قريب من النوع البري، والثاني ثماره حلوة .

التكاثر: البذور، التطعيم وقت الإزهار: شباط- آذار الجزء الطبي: الثمار
المكونات (المواد الفعالة): يحتوي اللوز الحلو على زيوت وبروتينات وسكريات وفيتامينات أ، ب ١، ب ٢، ب ٥، ب ٦، وكثير من المواد المعدنية ومواد عفصية Tannins .

الاستعمالات: تؤكل ثمار اللوز طازجة او محمصة. يعتبر اللوز الحلو ذا قيمة غذائية عالية. شاعت فوائد اللوز التجميلية منذ قرون، فهو يلين البشرة الجافة ويقويها، كما انه يخفف الحكاك ويعجل في الشفاء من الأمراض الجلدية والحروق السطحية. أما اللوز المر الموصوف منذ القدم بفاعليته ضد التشنج وبكونه مهدئا فانه كالعديد من الثمار الشبيهة به والمشتقة من لفظ خوخ اللاتينية Prunus يحتوي على مادة مولدة للسيانيد Cyanide بمعدل مرتفع نسبيا، حيث إن تناول عشر حبات منه يمكن ان تسبب في حدوث مضاعفات خطيرة وعند مضاعفة هذا العدد مرة واحدة من الممكن ان يتسبب بالموت. وبصفة عامة فانه ملطف، مضاد لفقر الدم، مضاد لتشنج العضلات، مسهل، وغني بالمعادن.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم واحتوت على كلمة اللوز هي آية واحدة. جا ٥: ١٢ - وأيضا يخافون من العالي وفي الطريق أهوال واللوز يزهر والجندب يستثقل والشهوة تبطل لان الإنسان ذاهب إلى بيته الأبدى والنادبون يطوفون في السوق .



الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:

- الله يعطي اللوز للي مالوش سنان تكسره .
- إن خلفت أتلفت (أي شجرة اللوز. أي خلفت فروعا).
- غريمك حجر لوز .
- قال: الترمس أحلى من اللوز، قال هذا ضحك ع الأولاد.
- لوز ما تُقشّر وجوز ما تُكسّر وكول لتشبع .
- لوز طلع بقدونس .

ليمون Lemon tree

الاسم العلمي: *Citrus limonum*

العائلة: السذابيات Rutaceae



اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو المناطق الاستوائية وتحت الاستوائية في جنوب شرق آسيا. في فلسطين يزرع في المناطق المروية والحدائق المنزلية.

الوصف المورفولوجي: شجرة دائمة الخضرة، حجمها كبير، غزيرة النمو، بها اشواك قصيرة حادة. عنق الورقة له اجنحة صغيرة. شكل الثمرة كروي او بيضاوي، القشرة رقيقة والثمرة تحتوي على حوالي ٦ بذور.

التكاثر: البذور، التطعيم

وقت الإزهار: نيسان- أيار

الجزء الطبي: الثمار

المكونات (المواد الفعالة): عصيره يحتوي على أحماض، أهمها حامض الليمونيك Citric acid ونسبة ٨٪ من الغلوسيد، وبكتينينات Pectins، وأملاح معدنية وفيتامين ج. القشرة تحوي على زيوت طيارة تتكون من ليمونين Lemonene وسيترال Citral.

الاستعمالات: الليمون الحامض مطهر جيد، ومنشط للجهاز الهضمي والجسم بشكل عام. اما استعماله الخارجي فقد أعطى نتائج ممتازة في معالجة امراض التهابات الفم والحنجرة، أما في التجميل فانه يلفظ بشرة اليدين ويقوي الأظافر السهلة الانكسار، وينشط البشرة الدهنية من خلال الحد من زيادة إفرازات الغدد الدهنية وينقي السحنة ويخفف الكلف (النمش)، وإذا أضيف إلى ماء الغسل فانه يجعل الشعر لماعا.

ومن فوائد الليمون:

- عصير الليمون حامض، الا انه يتحول في الجسم الى قلوي، ولذلك فهو يعمل على ازالة الحموضة ويساعد على الهضم، وله ايضا تأثير ايجابي في تخفيف حدة الروماتيزم.
- علاج ناجح لعلاج التهابات الفم والاسنان وقتل ميكروبات التعفن بها.
- يعالج التهابات الحنجرة والقصبه الهوائية بعمل غرغرة بالعصير المخفف بالماء.
- يفيد العصير في حالات الصداع وضربات الشمس اذا وضع قليل منه ككمادات باردة على الجبهة.
- يفيد في علاج بعض حالات الروماتيزم وداء الملوك باستعمال القليل منه في مياه الشرب او الحساء.
- الليمون يقاوم السموم ويفتح الشهية، كما ان قشر الليمون يقوي الكبد ويطرد الديدان والغازات، وزيت



الليمون رطب ومنعش لذلك يستعمل كاساس في العطور . كما يفيد العصير الممزوج بالماء الدافئ بصفة عامة في حالات الدوخة والدوار ، وفي آلام المعدة .

وإضافة إلى ذلك وبحسب الإستبيان يمكن إدراج فوائد إضافية لإستخدام الليمون :

- * يستخدم عصير الليمون الطازج ضد فقر الدم (الدوخة) .
- * كما يوضع ورق الليمون مع الشاي ، او يضاف العصير للشاي لإكسابه نكهة الليمون .
- * يستعمل الزيت الطيار في قشرة الثمرة للتخلص من تشقق الجلد في اليدين (قشب اليدين) .
- * يشرب عصير الليمون منفرداً أو مع الشاي ، للوقاية من امراض الرشح والأنفلونزا .
- * يشرب عصير الليمون مع زيت الزيتون للتخلص من الحصوات والرمل .
- * تغسل الأوراق وتغلى بالماء ، ثم تشرب ضد الإسهال الانتفاخ .
- * يشرب مغلي أوراق الليمون لتخفيض حرارة الجسم .
- * يشرب عصير الليمون مع القهوة العربية السادة (بدون سكر) ، لمعالجة الاسهال .
- * يستعمل عصير الليمون مع الماء والنشا ضد الإسهال عند الأغنام .
- * يمزج زيت الزيتون وعصير الليمون ومادة الجليسرين معاً ، حيث تنتج من هذه الخلطة مادة يدهن بها الشعر من أجل تقويته وإعطائه لمعاناً .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

- قلبي من الحامض لامض .
- لا تضرب على قطوف الحامض . (لا تضرب على الغصن الحامل للثمار)

مرمية (ميرمية) شائعة Common sage, garden sage

العائلة: الشفوية *Labiatae*

الاسم العلمي: *Salvia officinalis*

اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط . في فلسطين يوجد في المناطق الجبلية ويزرع في الحدائق المنزلية .

الوصف المورفولوجي: الميرمية نبات شجيري معمر ، قصير وصغير وجذوره ليفية بنية اللون ، وسيقانه زغبية وتحمل أوراقاً متقابلة معنقة في الجزء القاعدي وجالسة في القسم العلوي ، وهي عطرية الرائحة ، وتكون الأزهار في نورات عنقودية وكل عنقود يحمل زهرة واحدة زرقاء بنفسجية ، والأزهار طرفية مركبة . تنمو هذه الشجيرة تحت الأشجار والأماكن الظليلة .

التكاثر: بالبذور .

وقت الإزهار: شباط - تموز .

الجزء الطبي: الأوراق المجففة جيداً .

الوقت المناسب للجمع: طوال العام

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي زيت

الميرمية الطيار على كثير من المواد مثل

كامفور Camphor ، ولينالول

Linalool ، وسينول Cineol

وأوسيمين Ocemene ، بورنيول Borneol ، بنين Pinene وتانين Tannin ومواد مرة . نسبة الزيت الطيار ٥ ، ٢٪ وهو زيت أصفر مخضر .

الاستعمالات: الجزء المستعمل من نبات الميرمية هو الأوراق المجففة بعناية والتي يتم جمعها عند بدء الإزهار . يستخدم النبات لعلاج اضطرابات الأعصاب والدوخة ووقف العرق ، ويستخدم الزيت طارداً للغازات المعدية ، وتابلاً وبهارات لتحسين مذاق بعض الأطعمة ، ويستعمل أيضاً لصناعة العطور والروائح ومستحضرات التجميل وصابون الوجه . تستعمل الأوراق بعد غليها لمعالجة المغص المعوي . كما يستعمل كشراب منزلي مع السكر والعسل وقد يستعمل أحياناً لتطهير المنازل في القرى بعد حرقه فيها . يفيد منقوع الميرمية في حالات السيلان الأبيض وعسر الطمث ، ويستخدم أيضاً مضمضة لتخفيف آلام الفم واللثة وخاصة في حالات الادماء والتهاب الحنجرة والتهاب اللوزتين . يغلى الماء في الوعاء ، ثم توضع فيه الأوراق المجففة جيداً ، لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب ، لعلاج مغص ووجع البطن . كما تستعمل الميرمية لإعطاء نكهة للشاي . وبحسب الإستبيان فإن مغلي الميرمية يشرب كشراب ساخن لعلاج المغص ووجع المعدة والبطن .

اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو المناطق الغربية من الصين. في فلسطين يزرع في المناطق الزراعية والحدائق المنزلية.

الوصف المورفولوجي: المشمش شجرة متساقطة الاوراق، متوسطة الحجم، والقمة مستديرة نادرا ما يتعدى ارتفاعها 7-8 متر. قلف الافرع الكبيرة يميل لونه الى الاحمرار ويتشقق بمضي الزمن. الاوراق قلبية مسننة الحواف، والعنق طويل وعليه الغدد واضحة. تحمل البراعم الزهرية جانبيا على دواير ثمرية وجزء قليل من المحصول يحمل جانبيا على افرع طويلة عمرها سنة. تتفتح البراعم الزهرية قبل البراعم الخضرية. يعطي البرعم زهرة واحدة تكون جالسة، ولونها ابيض. يبدأ تفتح البراعم الزهرية في اواخر



شهر شباط واول شهر آذار. الثمرة حسلة بيضية الشكل، اما الثمار الناضجة فناعمة الملمس، وينضج المحصول مبكرا في اواخر نيسان واول ايار.

التكاثر: البذور، التطعيم

وقت الإزهار: آذار - نيسان

الجزء الطبي: الثمار وما بداخلها من نواة.

المكونات (المواد الفعالة): إن ثمرة

المشمش غنية بفيتامينات أ، ومجموعة فيتامين ب، ج، والسكر بأنواعه والأملاح المعدنية، مما يجعل منها علاجاً فعالاً ضد فقر الدم.

الاستعمالات: عند تناوله نيتاً فإنه يمنع الإسهال، ولكن إذا جفف يغدو مسهلاً، عصيره الطازج منشط ممتاز لبشرة الوجه إذا مسحت به. أما لب النواة الغني بالمواد الزيتية فيؤكل إذا كان حلواً ولكنه غالباً ما يكون مرا ويحتوي اذاك على مادة مولدة لحمض السيانيد السام جداً. يعد المشمش من الأغذية المجردة للدم، الباعثة على النشاط، والمحافظة على سلامة العين.

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:

- بكرة في المشمش.
- جمعة مشمشية.

ملوخية Jews mallow

العائلة الخبازية: *Malvaceae*

الاسم العلمي: *Corchorus olitorius*

اماكن التواجد: الموطن الاصلي هو افريقيا والهند. في فلسطين يزرع في المناطق الزراعية المروية. الوصف المورفولوجي: نبات عشبي قائم. الساق املس متفرع، ويتخشب الساق الاصلي ويسمك مع كبر العمر. الاوراق بسيطة، خضراء غامقة، مسننة الحواف. يوجد في جميع اجزاء النبات مادة مخاطية. الازهار صفراء ابطية، وتوجد كل 2-3 معا. الثمرة قرن طويل ويوجد عليه من الخارج خطوط بارزة ويتفتح عند النضج. البذور صغيرة مخضرة نوعا.

التكاثر: البذور

وقت الإزهار: تموز- تشرين ثاني

الجزء الطبي: الاوراق

المكونات (المواد الفعالة): الملوخية من أغنى

الخضراوات بفيتامين أ، حيث يحتوي الغرام

الواحد من الملوخية على 4, 113 وحدة

دولية من فيتامين أ، ويوجد بالملوخية حامض

الاسكوربيك Ascorbic acid، وكمية

غير قليلة من فيتامين ج، وفيها 76, 2٪

أملاح معدنية، وتلك الأملاح هي الكالسيوم

والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والمغنيسيوم

والفوسفور وعنصر الكلور، وتحتوي على

نسبة عالية من المواد المخاطية والصمغية. وبجانب ذلك تحتوي الملوخية على المركبات الكربوهيدراتية،

المفيدة للنشاط والحركة حيث يوجد بها 84, 9٪ كربوهيدرات، 26, 83٪ ماء، 83, 3٪ بروتين،

41, 0٪ دهن، 2, 76٪ مواد معدنية.

الاستعمالات: الملوخية مغذية ومفيدة للطحال، ولها خواص مسهلة وملطفة وواقية لأغشية الجهاز

الهضمي بفضل ما في أوراقها من نسبة عالية من المواد الغروية، وهي مقوية للقلب، وطاردة للبلغم،

ومدرة للبول والصفراء، وتفيد في علاج عرق النساء أحيانا، والبذور سامة ومسهل شديد حيث يوجد

بها مادة جلوكسيدي تسمى «الكوركوين»، وهي على ضآلة النسبة الموجودة بها في البذور تجعل البذور

مرة الطعم وسامة التأثير إذا أخذت بكميات وافرة. وزيت بذور الملوخية مفيد في علاج بعض الأمراض

الجلدية.



يعرف الموز في العربية باسم الطلح ويعرف في أوروبا باسم تفاحة آدم أو تفاح الجنة .



اماكن التواجد: الموطن الأصلي الهند وجنوب آسيا . في فلسطين يزرع في المناطق الحارة مثل الاغوار .

الوصف المورفولوجي: الموز من النباتات ذات الفلقة الواحدة . وهو يتكون من اوراق كبيرة الحجم يتراوح طولها بين ١-٤ م ، تلتف الاجزاء السفلى من الاعناق (الاغمدة) على بعضها مكونة الساق الكاذبة للموز والتي يتراوح طولها بين ٢-١٠ م . والساق الحقيقية للنبات هي الكورمة او الريزوم التي توجد تحت سطح التربة ، ويخرج منها نوعان من الجذور : احدهما يخرج عموديا الى اسفل ويخرج من اسفل الكورمة ويتعمق كثيرا في التربة ، والآخر ليفي متفرع يحمل جذور الامتصاص وهذا ينمو افقيا ، وتحمل الساق الحقيقية براعم تكون نباتات جديدة (الخلفات) .

الازهار تكون في عنقود ، والنبات يحتوي على

ثلاثة انواع من الازهار : ازهار مؤنثة وازهار مذكرة وازهار خنثى . كل مجموعة من الازهار تحتوي عادة على نوع واحد من الازهار ، فتكون مجموعة الازهار القريبة من قاعدة الحامل الزهري مؤنثة فقط ، ويلى ذلك مجموعة الازهار الخنثى ويلى ذلك قريبا من قمة العنقود الزهري الازهار المذكرة ، ويعرف محور العنقود الزهري باسم العزق . تتكون الثمار من الازهار المؤنثة ، اما الازهار الخنثى فان بعضها ينمو ايضا وتكون اصابع ولكنها تبقى صغيرة ولا تنضج ، اما الازهار المذكرة فانها عادة تسقط .

التكاثر: يتكاثر خضرىا باحدى الطرق التالية: الخلفات (الفسائل)، الكورمة (الساق الحقيقية)، زراعة الانسجة .

وقت الإزهار: نباتات الخلفة الاولى تزهر في تموز وأب من العام الثاني من الزراعة .

الجزء الطبي : الثمار

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي الموز على بروتينات، دهون، فيتامينات أ، ب١، ب٢، ج، ونياسين Niacin واملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والفسفور .

الاستعمالات : الموز من الاغذية عالية القيمة الغذائية، ويأتي بعد الحليب مباشرة كطعام اساسي شامل . ويعتبر من الاغذية التي لا بد من الاهتمام بها في تغذية الاطفال خاصة اثناء مراحل النمو الاولى ، وكذلك لا بد منه للمرضى في مرحلة النقاهة وللضعفاء ولمن يشكون الارهاق والهزال . فهو مقو عام وعلاج اكيد للهزال ، ويفيد الموز لكبار السن في تنشيط عمل الكلى والجهاز البولي ويمنحه حرارة وقوة، وهو يشحذ الذهن وينشط الذاكرة . وتستخدم الجهة الداخلية لبقرة الموز لعلاج القروح والحروق والدمامل ، ويفيد اكل الموز في حالات المعدة والمعي الغليظ ، ويعطي الجسم كمية جيدة من الطاقة .

ونظرا لتركيب الموز المضاد للحموضة ، فانه يناسب مرضى القرحة ، كما يناسب الموز مرضى ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على البوتاسيوم الذي يحد من ارتفاع ضغط الدم . وبحسب الإستبيان ، توضع عصارة (دم الموز) قمة قطف الموز على الجرح لوقف نزيف الدم .

القرآن الكريم :

قال تعالى ﴿وأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين، في سدر مخضود، وطلح منضود﴾
الآيات ٢٧-٢٩ ، سورة الواقعة .

نخيل البلح : Date Palm

الاسم العلمي : *Phoenix dactylifera*

العائلة: النخلية *Palmae*



اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو الهند الغربية أو منطقة الخليج العربي والأغلب أن نخيل البلح كان موجودا في الجزيرة العربية . في فلسطين يزرع في المناطق الحارة وخاصة الاغوار .

الوصف المورفولوجي : أشجار نخيل البلح من النباتات ذات الفلقة الواحدة . الساق اسطوانية الشكل مغطاة بقواعد الاوراق . يصل ارتفاع النخلة إلى ٢٤ مترا فاكثر . الاوراق مركبة كبيرة ليفية وتوجد للاوراق اغماد تحيط بالساق . تعطي النخلة من ٢٠ - ٣٠ ورقة سنويا ويبلغ طول الورقة من ٣ - ٥ أمتار . وقد يبلغ عمر الورقة عادة حوالي ٤ سنوات وبعد ذلك تموت تدريجيا ولكنها لا تسقط . العرق الوسطى تتصل به الوريقات الجانبية يكون عريضا عند القاعدة (١٥

- ٢٠ سم) ويستدق تدريجيا إلى القمة حيث يكون قطره حوالي ١ سم . يخرج من الجزء الأسفل للعروق الوسطى وريقات مضغوطة متحورة عند قاعدته إلى أشواك تعرف بالسلاء واسفل هذه الأشواك ما يسمى بالقحف ويمكن اعتباره عنق الورقة وهذا الجزء من الورقة يمتد حول الجذع .

نخيل البلح ثنائي المنزل أي أن الأزهار المذكرة والأزهار المؤنثة كل نوع منها يحمل على شجرة منفصلة . وكل مجموعة من الأزهار المؤنثة مغطاة بغطاء واق مكونة الاغريض وهو ينشق طبيعيا عندما تنضج الأزهار بدخله وتندلى منه الشماريخ والتي تحمل عليها الأزهار ، ويتراوح عددها من ٢٥ - ١٠٠ شمراخ في كل



اغريض ، أما عدد الأزهار في الاغريض فقد تصل إلى ١٠٠٠ زهرة . الثمرة لبية ، والشجرة الواحدة تنتج ما يزيد على ٤٥ كغم من التمر سنويا .

التكاثر: البذور، الفسائل، الأنسجة . وقت الإزهار: آذار - نيسان .

الجزء الطبي: الثمار .

المكونات (المواد الفعالة): النشويات والفيتامينات ومركبات الكلس وسكر القصب ومواد زلالية تحتوي على عناصر الكالسيوم والفسفور والحديد ويحتوي

على فيتامينات (ب، ج) وتوجد فيه مادة الروتين Rutin وفي حبوب اللقاح (الطلع) يوجد الهرمون الأثوي الذي ينشط ويساعد على تكون البويضة عند النساء العقيمات .

الاستعمالات: ثمارها تؤكل ومن سوقها يستخرج شراب لذيذ. يقوي الطاقة في الجسم ويولدها وينشط الحركة في العمل، ويشفي من مرض البلاجرا وهو مرض يصيب الجلد والجهاز الهضمي والجهاز العصبي المركزي سببه نقص فيتامين النياسين، ويقوي البلع العظام ويساعد على شفاؤها لوجود الكلس فيه. وقد ذكر اطباء العرب ان طلع النخيل يقوي الجسم ويزيل العقم، ولوجود الروبين فيه يحافظ على مرونة الشعيرات الدموية، ولوجود هرمون الايستر وجين فيه ينشط المبيض ويساعد على تكوين البويضة عند النساء اللاتي يشكين من عدم الإنجاب. تستخدم الاوراق لعمل الحصر الارضية واحطابها تستعمل في اقامة الاسيجة وفي البناء.

وقد أثبتت الأبحاث أن البلع غذاء كامل يفيد في وقاية الجسم وعلاجه من أمراض العيون، وضعف البصر، وعلاج الأمراض الجلدية والأنيميا، وحالات النزيف، ولين العظام، والبواسير، ويساعد الحامل على الولادة بسهولة.

وقد أثبت أن البلع يساعد على حدوث الطلق مما يحدث من انقباضات في الرحم، ويخفض ضغط الدم عند الحامل، وقد أجريت بحوث على عصير البلع الذي يقدر بنحو ٢٠٪ من وزنه لاستخلاص المادة التي تحدث انقباض الرحم وتساعد في الولادة، وكذلك لعزل المادة التي تخفض ضغط الدم. وثبت أن البلع يعادل اللحم في قيمته الغذائية ويتفوق عليه بما يعطيه من سعرات حرارية ومواد معدنية وسكريات. ودلت نتائج البحوث التي أجريت على تغذية الحيوان على أن مسحوق نوى البلع يسرع في نمو الحيوانات بمعدل ١٥٪، وان نوى البلع يعتبر عليقة هامة في التغذية والتسمين.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة النخيل هي ١٥ آية وكلمة النخل هي ١٠ آيات.

١مل ٢٩: ٦ - وجميع حيطان البيت في مستديرها رسمها نقشاً بنقر كروبيم ونخيل وبراعم زهور من داخل ومن خارج.

لا ٤٠: ٢٣ - وتأخذون لانفسكم في اليوم الأول ثمر أشجار بهجة وسعف النخل وأغصان أشجار غيباء وصفصاف الوادي. وتفرحون أمام الرب الهكم سبعة أيام.

ث ٣: ٣٤ - والجنوب والدائرة بقعة أريحا مدينة النخل إلى صوغر.

قض ١٦: ١ - وبنو القيني حمي موسى صعدوا من مدينة النخل مع بني يهوذا الى بيرة يهوذا التي في جنوبي عراد وذهبوا وسكنوا مع الشعب.

مز ١٢: ٩٢ - الصديق كالنخلة يزهر كالارز في لبنان ينمو.

العهد الجديد: عدد الآيات التي ذكرت في العهد الجديد وإحتوت على كلمة النخل هي ٢ آية .
 يو ١٣: ١٢ - فأخذوا سعوف النخل وخرجوا للقاءه وكانوا يصرخون أوصناً مبارك الآتي باسم الرب
 ملك إسرائيل .
 رؤ ٩: ٧ - بعد هذا نظرت وإذا جمع كثير لم يستطع أحد ان يعدّه من كل الأمم والقبائل والشعوب
 والألسنة واقفون أمام العرش وأمام الخروف ومتسربلين بثياب بيض وفي أيديهم سعف النخل .

القرآن الكريم:

قال تعالى ﴿ ونزلنا من السماء ماءً مباركاً فأنبتنا به جنات وحب الحصيد (٩) والنخل باسقات لها طلع
 نضيد (١٠) ﴾ الآيات ٩-١٠ ، سورة ق .

قال تعالى ﴿ وهو الذي أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفاً أكله ، والزيتون
 والرمان متشابهاً وغير متشابهه ، كلوا من ثمره إذا أثمر وآتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا إنه لا يحب
 المسرفين (١٤١) ﴾ الآية ١٤١ ، سورة الأنعام .

قال تعالى ﴿ وآية لهم الأرض الميتة أحييناها وأخرجنا منها حبا فمنه يأكلون (٣٣) وجعلنا فيها جنات من
 نخيل وأعناب وفجرنا فيها من العيون (٣٤) ليأكلوا من ثمره وما عملته أيديهم أفلا يشكرون (٣٥) ﴾
 الآيات ٣٣-٣٥ ، سورة يس .

قال تعالى ﴿ أيود أحدكم أن تكون له جنة من نخيل وأعناب تجري من تحتها الأنهار له فيها من كل
 الثمرات وأصابه الكبر وله ذرية ضعفاء فأصابها إعصار فيه نار فاحترقت كذلك يبين الله لكم الآيات
 لعلكم تتفكرون (٢٦٦) ﴾ الآية ٢٦٦ ، سورة البقرة .

قال تعالى ﴿ وفي الأرض قطع متجاورات وكنات من أعناب وزرع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقى
 بماء واحد ونفضل بعضها على بعض في الأكل إن في ذلك لآيات لقوم يعقلون (٤) ﴾ الآية ٤ ، سورة
 الرعد .

قال تعالى ﴿ هو الذي أنزل من السماء ماءً لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسيمون (١٠) ينبت لكم به
 الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون (١١) ﴾ الآيات
 ١٠-١١ ، سورة النحل .

قال تعالى ﴿ واضرب لهم مثلاً رجلين جعلنا لأحدهما جنتين من أعناب وخففناهما بنخل وجعلنا بينهما
 زرعاً (٣٢) ﴾ الآية ٣٢ ، سورة الكهف .

قال تعالى ﴿ ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكرًا ورزقاً حسناً إن في ذلك لآية لقوم يعقلون
 (٦٧) ﴾ ﴿ وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذني من الجبال بيوتاً ومن الشجر وما يعرشون (٦٨) ثم كلي من
 كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس ، إن في
 ذلك لآية لقوم يتفكرون (٦٩) ﴾ الآيات ٦٧-٦٩ ، سورة النحل .

قال تعالى ﴿فاجاءها المخاض إلى جذع النخلة قالت يا ليتني مت قبل هذا وكنت نسياً منسياً (٢٣) فنادها من تحتها ألا تحزني قد جعل ربك تحتك سريباً (٢٤) وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً (٢٤)﴾ الآيات ٢٣-٢٤ ، سورة مريم .

قال تعالى ﴿فلينظر الإنسان إلى طعامه (٢٤) أنا صببنا الماء صباً (٢٥) ثم شققنا الأرض شققاً (٢٦) فأنبثنا فيها حباً (٢٧) وعنباً وقضباً (٢٨) وزيتوناً ونخلاً (٢٩) وحدائق غلباً (٣٠) وفاكهة وأباً (٣١) متاعاً لكم ولأنعامكم (٣٢)﴾ الآيات ٢٤-٣٢ ، سورة عبس .

قال تعالى ﴿فيها فاكهة والنخل ذات الأكمام (١١) والحب ذو العصف والريحان (١٢)﴾ الآيات ١١-١٢ ، سورة الرحمن .

قال تعالى ﴿فيها فاكهة ونخل ورمان (٦٨)﴾ الآية ٦٨ ، سورة الرحمن .

قال تعالى ﴿وزروع ونخل طلعها هضيم (١٤٨)﴾ الآية ١٤٨ ، سورة الشعراء .

قال تعالى ﴿وقالوا لن نؤمن لك حتى تفجر لنا من الأرض ينبوعاً (٩٠) أو تكون لك جنة من نخيل وعنب فتفجر الأنهار خلالها تفجيراً (٩١)﴾ الآيات ٩٠-٩١ ، سورة الإسراء .

قال تعالى ﴿وهو الذي أنزل من السماء ماءً فأخرجنا به نبات كل شيء فأخرجنا منه خضراً نخرج منه حباً متراكباً ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبهاً وغير متشابه، انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه إن في ذلكم الآيات لقوم يؤمنون (٩٩)﴾ الآية ٩٩ ، سورة الأنعام .

قال تعالى ﴿تنزع الناس كأنهم أعجاز نخل منقعر (٢٠)﴾ الآية ٢٠ ، سورة القمر .

قال تعالى ﴿وأما عاد فأهلكوا بريح صرصر عاتية (٦) سخرها عليهم سبع ليال وثمانية أيام حسوما فترى القوم فيها صرعى كأنهم أعجاز نخل خاوية (٧)﴾ الآيات ٦-٧ ، سورة الحاقة .

قال تعالى ﴿وقالوا لن نؤمن لك حتى تفجر لنا من الأرض ينبوعاً (٩٠) أو تكون لك جنة من نخيل وعنب فتفجر الأنهار خلالها تفجيراً (٩١)﴾ الآيات ٩٠-٩١ ، سورة الإسراء .

قال تعالى ﴿قال أمتنم له قبل أن أذن لكم إنه لكبيركم الذي علمكم السحر فلا تقطن أيديكم من خلاف ولأصلبناكم في جذوع النخل ولتعلمن أينا أشد عذاباً وأبقى (٧١)﴾ الآية ٧١ ، سورة طه .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات :

- اشترى بقرش بلح وصار له في الحي نخلة .
- أكلوا تمرنا وعصبوا امرنا .
- السمرة لب التمرة (أحياناً يكمل المثل ب والبياض على الحيطان) .
- طوله طول النخلة وعقله عقل سخلة .
- في سهيل يهيل البلح هيل .
- هذي بلح يا خوخة .

نرجس شائع، نرجس جبلي Wild narcissus, daffodil
العائلة: النرجسية Amaryllidaceae الاسم العلمي: *Narcissus spp.*

اماكن التواجد: تعتبر سواحل البحر المتوسط هي الموطن الرئيسي والطبيعي لهذا الجنس من النبات . وفي فلسطين ينمو في المناطق الجبلية والتلال ، كما يزرع كنبات زينة .

الوصف المورفولوجي: يتبع هذا الجنس ما يزيد على أربعين نوعا ، الكثير منها غير عطري أو عديم الرائحة ، لذلك يقتصر استخدامها على أغراض الزينة وتجميل الحدائق والمباني والشرفات مثل النرجس الكاذب *N. pseudonarcissus* ، وبخاصة صنف الدافوديل *Daffodil* . أما الأنواع العطرية التي تحتوي أزهارها على زيوت عطرية طيارة مقبولة مثل نرجس الشاعر *N. poeticus* والنرجس البري أو البلدي *N. vulgaris* ، وهو يصل حولي ، أوراقه شريطية ضيقة كاملة الحافة وبسيطة وتخرج الشماريخ الزهرية من وسط الأوراق حاملية من ٣-٦ زهيرات . وتتكون زهرة النرجس من غلاف زهري ابيض من الخارج واصفر من الداخل ذي رائحة عطرية .

التكاثر: يتكاثر النرجس بشتى أنواعه بالأبصال وتزرع أبصاله في أيلول وقد تترك في الأرض لتجدد نموها في العام القادم ، كما يمكن إكثاره بالبذور عقب نضجها مباشرة ولكن النرجس في هذه الحالة لا يزهر إلا في العام الثالث . تزرع الأبصال في خطوط المسافة بينها ٦٠ سم والمسافة بين الأبصال في الخط ١٠-١٥ سم .



وقت الإزهار: تبدأ أزهار النرجس بالظهور في أواخر أيلول وأوائل كانون الأول ويستمر الأزهار حتى شهر آذار ونيسان .
الجزء الطبي: الأزهار .

المكونات (المواد الفعالة): معظم أجزاء النباتات لأنواع النرجس المختلفة تحوي مواد فعالة قلويدية ، كما أن الأزهار لها رائحة ذكية لتكوين الزيوت العطرية داخلها . ومن القلويدات التازيتين

Tazetine ، الفانسين Fancine ، البريتازيتين Pretazettine ، النرسيين Narcissin ، كورسيتين Quercetin ومادة التانين Tannin .

الاستعمالات: يستخلص من أزهار النرجس الزيت العطري الذي يدخل في صناعة العطور مرتفعة الثمن ومستحضرات التجميل . وحديثا تم فصل العديد من القلويدات من أبصال أنواع النرجس وأثبتت فعاليتها فيسولوجيا وبيولوجيا في علاج الأورام الخبيثة وبعض امراض السرطان وخاصة سرطان الدم .
العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة نرجس هي ٢ آية .

نش ١: ٢- انا نرجس شارون سوسنة الاودية .

اش ١: ٣٥- تفرح البرية والارض اليابسة ويبتهج القفر ويزهر كالنرجس .

الأمثال الشعبية حسب المراجع والاستبيانات:

- طلع النرجس والحنون ضب بدارك يا مجنون (النرجس: النرجس ، الحنون: زهر بري ، بدارك: بدارك) .

نعناع بستاني، نعنع Pepermint

الاسم العلمي: *Mentha piperta*

العائلة: الشفوية *Labiatae*

اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو أوروبا .
في فلسطين يوجد على جوانب قنوات الري في الاغوار، ويزرع في الحدائق المنزلية .



الوصف المورفولوجي: النعناع البلدي نبات عشبي معمر عطري، وهو غزير التفرع . وأوراقه بسيطة متقابلة ومتصالبة وذات أعناق قصيرة جدا وأبصاله بيضية مموجة الحواف مسننة، وهي عطرية الرائحة وأزهاره بيضاء مصفرة في عناقيد طرفية .
التكاثر: يتكاثر بالبذور أو الريزومات .
وقت الازهار: حزيران - أيلول .
الجزء الطبي: الأوراق والأغصان الغضة قبل ظهور الأزهار .
الوقت المناسب للجمع: مدار العام
المكونات (المواد الفعالة): يستخلص من الأوراق والسيقان الغضة والعناقيد الزهرية لنبات النعناع زيت



عطري طيار اصفر يميل إلى الاخضرار ، وله رائحة قوية مميزة وطعم لاذع ويتحول الزيت إلى اللون البني وتزداد لزوجته إذا طالت فترة تخزينه أو إذا وضع في أوعية غير صالحة ، ويوجد زيت النعناع في الأوراق الطازجة بنسبة ٢, ٥-١٠, ٥٪ ويحتوي على مركب كيتوني وهو الكارفون Carvone بنسبة ٤٥-٦٠٪ من وزنه ويذوب الزيت في

كحول أو مذيب عضوي . كما يحتوي على Menthol المثنول وMenthone المثنون والسينول Cineol والليمونين Lemonene ومادة التانين Tannin.

الاستعمالات : يعتبر زيت النعناع منبها عطريا ومسكنا للأعضاء وطاردا للغازات المعدية كحالات النفاخ ، ويضاف إلى الأدوية المحدثه للإسهال لمنع المغص ، ويستخدم في صناعة مستحضرات التجميل الخاصة بالفم ، مثل معاجين الأسنان ، ويضاف إلى أدوية السعال والكحة لإكسابها طعما مقبولا ، كما يستخدم في صناعة الروائح والحلوى وصناعة العلكة .

ومستحضرات النعناع في التجارة ثلاثة أنواع :

١ . ماء النعناع ، ويحضر بتقطير النعناع بالماء .

٢ . زيت النعناع ، ويحضر بتقطيع الرؤوس الزهرية .

٣ . روح النعناع ، ويحضر بإضافة جزء واحد من الزيت إلى ٩ أجزاء من الكحول نسبة التركيز فيه ٩٠٪ .

ويستعمل زيت النعناع في أعراض كثيرة من أهمها :

- صناعة مستحضرات التجميل ومعاجين الاسنان .

- منبه كطري وطاردا للأرياح ومسكن للمغص .

- يضاف إلى كثير من الأدوية لتحسين طعمها .

الماء الناتج بعد التقطير والحصول على الزيت يسمى ماء النعناع الذي يضاف إلى كثير من المشروبات لتعطيرها .

لعلاج الزكام ينصح باستنشاق بخار مغلي الاوراق . كما يضاف ورق النعناع الى بعض المشروبات الساخنة مثل الشاي لأكسابها الرائحة المميزة ، وايضا للاستفادة من اهمية النعناع العلاجية ، خاصة لدى الاطفال ،

حيث يفيد المعدة والامعاء ويزيل حالات القلق والتوتر العصبي . يستعمل مغلي او منقوع الاوراق لعلاج مغص البطن ، كما يضاف الى الشاي لإعطائه النكهة المميزة .



اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو جنوب أوروبا و اسيا الغربية . في فلسطين يزرع في الحدائق المنزلية .

الوصف المورفولوجي: هو شجيرة متساقطة الأوراق أو متسلقة . كثيرة الانتشار في المناطق المعتدلة في نصف الكرة الأرضية الشمالي . تعطي سوقها أشواكا حارة صلبة، وأوراق الورد مركبة أحادية فردية الطرف ولها أذينان ظاهرتان ملتحمتان بعنق الورقة . الأزهار مفردة كبيرة الحجم، تختلف ألوانها وفقاً لنوع النبات . اسم الورد الذي يحصل منه على الزيوت الطيارة الورد الجوري نسبة إلى بلدة (أجور) بمحافظة القليوبية بمصر العربية التي تزرع شجيرات الورد الجوري بكميات كبيرة .

التكاثر: البذور، العقل والتطعيم
وقت الإزهار: ايار- آب

الجزء الطبي: البتلات قبل تمام تفت الأزهار .

المكونات (المواد الفعالة): زيت طيار، يحتوي على هيدرو كاربون متبلور يعرف باسم Rose Camphor والجيرانبول Geraniol وتانينات Tannins.

الاستعمالات: يستخدم زيت الورد في صناعة العطور والروائح وغسول الشعر وجميع مستحضرات التجميل الفاخرة، كما يستخدم محسناً لطعم ورائحة بعض الأدوية والأطعمة والمشروبات، وتستخدم ثمار الورد في تجهيز شراب الورد وهو يحتوي على كثير من الفيتامينات وأهما فيتامين ج وله تأثير منشط ومدر البول، وتضاف أزهار الورد قبل التفتح وبعد تجفيفها إلى القهوة أو الشاي لتحسين نكهتها، وتعمل بتلات الورد لصناعة المربيات والشراب، وتستخدم مياه التقطير (ماء الورد) في العديد من المشروبات والأطعمة إضافة إلى استعمالها مهدئاً للأعصاب .

اماكن التواجد: الموطن الأصلي منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط . ويزرع في فلسطين .
الوصف المورفولوجي: نبات اليانسون نبات حولي شتوي . النبات قائم له سيقان اسطوانية ناعمة مخططة يتراوح ارتفاعها بين ٧٠-٨٠ سم وأوراقه السفلية متبادلة الوضع ولها أعناق طويلة والأوراق العلوية متقابلة ولها أعناق قصيرة وتشبه الريشة ، والنورات ذات أعناق طويلة خيمية مركبة ذات أزهار بيضاء وذات حوامل طويلة وثمار زغبية .

التكاثر: يتكاثر اليانسون بالبذور في تشرين الأول وتشرين الثاني ، يحتاج الدونم من ٧٥ ، ٠ - ٢٥ ، ١ كغم من البذور .

وقت الإزهار: نيسان- آب .

الجزء الطبي: الثمار المجففة الناضجة .

الوقت المناسب للجمع: فصل الربيع .

المكونات (المواد الفعالة): تحتوي ثمار اليانسون على زيت طيار تزيد نسبته عن ٤٪ ويحتوي هذا الزيت على مادة انيثول Anethol بنسبة ٨٠-٩٠ ، وزيت الصنوبرين Pinene والليمونين Limonene والزعفرول Safrol ، هذا بالإضافة لاحتوائها على بروتين ودهون وكربوهيدرات .

الاستعمالات: الجزء المستخدم من اليانسون هو الثمار المجففة الناضجة . تستعمل ثمار اليانسون مغلية وتشرب محلاة بالسكر أو العسل . يفيد اليانسون في طرد الغازات والأرياح المعدية ويمنع المغص عند الأطفال وعند الكبار على السواء . كما يستعمل زيت اليانسون في مركبات السعال والكحة وكما يستعمل زيت اليانسون في طرد البلغم ويدخل في مركبات علاج الربو ، ويضاف لتحسين نكهة الكثير من الأدوية المرة أو ذات الطعم غير المرغوب فيه ، كما يضاف إلى العرق سوس والسناميكي لمنع الإمساك والمغص . وأثبتت التجارب أهمية اليانسون في إدرار الحليب حيث يضاف مقدار ٨٠-٩٠ غراما منه إلى طعام الأبقار و٢٠-٣٠ غرام إلى عليقة الأغنام والماعز ، هذا فضلا عن استخدامه في الطب البيطري لإزالة النفاخ عند المواشي . وكثرة شرب اليانسون يضعف النشاط الجنسي عند الذكور لأنه مهديء إذا ما استعمل بكميات كبيرة .

ويدخل اليانسون في تركيب كثير من أدوية السعال والأقراص التي تستخدم لتخفيف آلام لخلق والتهاب اللوز وإسالة البلغم ، لأنه ينبه الأغشية المبطنة للخلق والمسالك الهوائية . وبحسب الإستبيان في فلسطين ، يشرب مغلي بذور اليانسون الجافة ، لعلاج المغص المعوي والنفاخ ، علاج الإمساك .



يقطين، vegetable marrow Pumpkin

الاسم العلمي: *Cucurbita pepo var. melpepo* العائلة: القرعية *Cucurbitaceae*

اماكن التواجد: الموطن الأصلي هو أمريكا الوسطى. وتزرع في الاراضي المروية، والحديقة المنزلية في فلسطين.

الوصف المورفولوجي: الساق مثل بقية القرعيات، يخرج من الساق الاصيلي من العقد القريبة من القاعدة ٣-٨ فروع جانبية، والساق زاحف. الاوراق بسيطة كبيرة الحجم ومفصصة. الازهار كبيرة، معنقة، صفراء اللون، جاذبة للحشرات، وتظهر فردية في آباط الاوراق. الثمرة طويلة وذات رقبة ملتوية. البذور صغيرة بيضاء.



التكاثر: البذور وقت الإزهار: نيسان- أيلول

الجزء الطبي: البذور.

المكونات (المواد الفعالة): يحتوي على فيتامينات أ وج وبعض الأنزيمات.

الاستعمالات: مادة غذائية، سهل الهضم، لذا فان تناوله مطبوخا، مسلوقا ومطحونا أو على شكل حساء، يلائم المعدة الحساسة. وهو غير مثير للشهية، ولجعل طعمه

مقبولا يضاف إليه قليل من الزعتر أو النعناع الأخضر. بذوره غير ضارة للجسم وهي علاج فعال ضد الطفيليات كالديدو الشريطية والإسكارس. واليقطين هاضم مرطب يوصى به لأصحاب المعدة الضعيفة. لطرده الديدو الشريطية، يقشر ٣٠-٥٠ غم من البذور، وتدق حتى تصبح كالعجينة، ثم تمزج بمقدار من الحليب، وتشرب، تكرر العملية مدة ٣ أيام، ويؤخذ بعدها مسهل قوي. وبصفة عامة فانه ملطف، مسهل، مهدئ، طارد للديدان.

العهد القديم: عدد الآيات التي ذكرت في العهد القديم وإحتوت على كلمة اليقطين هي ٤ آيات. يون ٦: ٤ - فاعد الرب الاله يقطينة فارتفعت فوق يونان لتكون ظلا على راسه لكي يخلصه من غمه. ففرح يونان من اجل اليقطينة فرحا عظيما. يون ١٠: ٤ - فقال الرب انت شفقت على اليقطينة التي لم تتعب فيها ولا ربيتها التي بنت ليلة كانت وبنت ليلة هلكت.

القران الكريم:

قال تعالى ﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقِطِينَ﴾ (١٤٦) ﴿الآية ١٤٦﴾، سورة الصافات.



اماكن التواجد: البساتين في الاغوار
وقنوات المياه .

الوصف المورفولوجي: نبات شجيري
قصير معمر . يتراوح ارتفاعه بين
٤ , ٠-١ متر ويصل الى ٤ امتار في
شمال نهر الاردن . له جذر طويل
وريزومات تتعمق الى ١٥-٢٠ مترا
تحت سطح التربة . السيقان قائمة ،
متفرعة عند القاعدة . الافرع رفيعة ،
شوكية ، الافرع الصغيرة مغطاة
بالشعر . الاوراق ريشية ، بيضاوية في

شكلها الخارجي ، ويصل طولها الى 5 سم ، متفرعة ، مركبة من ١٠-١٥ زوجا من الوريقات على كل
فرع . الوريقات صغيرة ، مستطيلة ، حادة ، يغطيها شعر قصير . السنابل ابطية ، يصل طولها الى ٧ سم ،
اسطوانية ، وتحتوي على العديد من الازهار الصغيرة ذات اللون الاصفر . الكأس له ٥ أسنان ، طوله
حوالي ١ مم . التويج مقسم الى ٥ أجزاء ، طوله ٤-٥ مم . يوجد قرن او اثنان على كل عنقود . القرن
متنفخ بيضاوي مستطيل ، لبه اسفنجي ، لونه بني غامق عند النضج ، منحني للداخل ، مخصر او مشوه .
النبات عشبة ضارة جدا وصعبة المقاومة . الاجزاء العلوية تموت في فصل الشتاء .

التكاثر: بالريزومات والبذور

وقت الإزهار: ايار- آب .

الجزء الطبي: الجذور

الوقت المناسب للجمع: مدار العام

المكونات (المواد الفعالة): مواد قابضة

الاستعمالات: قابض ومضاد للالتهابات والتشنجات العضلية . تغسل الجذور جيدا وتنقع في الماء مدة
٢٤ ساعة ، ثم تغلى بالماء وتصفى ، ويشرب منه مقدار كأس شاي يوميا صباحا على الريق ، لمرضى
السكري .

قبسات من المعرفة الزراعية المحلية لأهل فلسطين

١ . الرزمانة الزراعية للفلاح الفلسطيني

لقد اعتمدت هذه الرزمانة التقاويم القديمة، وتمتاز بأنها تقاويم طبيعية حقيقية مرتبطة بفصول السنة، والتغيرات المناخية والجوية، والتوقع لإنتاجية الموسم الزراعي . وقد ربطها الإنسان الفلسطيني القديم بالأعياد والمناسبات المشهورة، وحركة النجوم والطيور، حتى أصبحت مرجعا له من عام لعام سواء في حياته أو في تنظيم وتحديد مواعيد العمليات الزراعية . ولأن الزراعة شكلت المصدر الرئيسي لدخلهم فقد ركز الأجداد على جانب التقلبات الجوية الفصلية وربطوها مع العمليات الزراعية وتوقعات الإنتاجية للغلة الزراعية .

كما اعتمدت هذه الرزمانة التقويم الميلادي الدارج، حيث يعتبر شهر كانون ثاني هو بداية السنة، بينما كان المزارعون في الماضي يعتبرون بداية السنة في تشرين الأول أو تشرين الثاني، ويبين ذلك ارتباط التقويم المحلي القديم ببداية موسم الأمطار . وقد عرفت أشهر السنة الميلادية بأسماء محلية، فقد كان هناك تسميات محلية لأشهر السنة ولهذه التسميات دلالات زراعية ولهذا وضع بجانب كل شهر ميلادي الاسم المحلي المرادف له .

لقد تبين بأن للمواسم والأعياد حسب التقويم المسيحي الشرقي أثر في حياة المزارع وقد ربط الإنسان الفلسطيني سير أعماله الزراعية حيث يصادف عيد القيامة المسيح من بين الأموات وعيد العنصرة (وقت حلول الروح القدس على تلاميذ السيد المسيح (الحواريون) وقت الحر، وعيد الميلاد وقت البرد، وعيد البربارة وقت الأمطار، وعيد الصليب وقت قطف العنب للزبيب وبداية قطف الزيتون وبداية بشائر المطر، وعيد لد وقت زراعة الحبوب .

لقد قسم المزارع موسم الصيف إلى ثلاث فترات، مدة كل منها خمسون يوما (مقدرة تقديرا) . الفترة الأولى تبدأ من عيد القيامة (قيامه المسيح عليه السلام من بين الأموات) لدى المسيحيين (حسب التقويم

الشرقي) حتى عيد العنصرة وهي خمسون يوماً، خلال هذه الفترة يقوم المزارع بتجهيز أرضه وزراعتها بالمحاصيل الصيفية كالقثائيات (مثل الفقوس) والذرة من المحاصيل البعلية، وكذلك زراعة الخضار المروية، ويبدأ أيضاً بحصاد غلاله الشتوية من حبوب وقطاني. أما **الفترة الثانية** وتبدأ من العنصرة وحتى المنطرة وخلالها يدرس المزارع غلته من المحاصيل الشتوية (الخبوب والقطانة) ويبدأ في نظارة (حراسة) كروم عنبه وتينه وزيتونه التي بدأت تعطي ثمارها، أما **الفترة الثالثة** فهي ممتدة من المنطرة وحتى المعصرة وهي فترة قطف الزيتون وعصره، وما أن تنتهي هذه الفترة مع عيد لد حتى يبدأ المزارع بزراعة محاصيله الشتوية.

أما موسم الشتاء فقد كان يقسم إلى فترتين، **الأولى** المربعانيات وتمتد من ٢١ كانون الأول حتى آخر كانون الثاني، وهي فترة يبحث فيها المزارع عن فرص الصحو (توقف الأمطار) لإتمام زراعة ما لم يزرعه من حبوب، وخاصة الشعير والقطاني والكرسنة، أما القمح فيزرع قبل موسم الأمطار، ويسمى عفير أو خلال هذه الفترة، أما **الفترة الثانية** تسمى الخمسينيات (لأن مدتها خمسون يوماً 1 شباط إلى ٢٢ آذار) وقد قسمت إلى أربعة فترات متساوية (سميت السعود الأربعة) مدة كل منها ٥، ١٢ يوماً وهي:

سعد ذابح: من ١ إلى ١٣ شباط. وهي فترة تتسم بالبرد الشديد. (سعد الذابح ما بخلي ولا كلب نابح).

سعد بلع: من ١٣ إلى ٢٥ شباط، وهو كناية على أن الأرض في تلك الفترة تبتلع ما يسقط عليها من أمطار نتيجة ابتداء ارتفاع درجة حرارة الجو.

سعد السعود: من ٢٥ شباط إلى ٩ آذار، حيث تدور العصاراة في الأشجار وتبدأ براعمها الخضرية والزهرية بالنمو والتفتح. (سعد السعود بتدور الميه في العود وبدفي كل مبرود).

سعد الخبايا: من ٩ إلى ٢٢ آذار. حيث تزداد درجة الدفء وتبدأ ذوات الدم البارد بالحركة مثل الأفاعي وغيرها. (في سعد الخبايا بتطلع من الأرض الخبايا أو تطلع الحيايا).

وخلال فترة السعود الأربعة تأتي **المستقرضات**: ومدتها سبعة أيام، ثلاثة أيام من أواخر شهر شباط واربعة أيام من أوائل شهر آذار. ففي الماضي غالباً ما كانت هذه الفترة تمتاز في اغلب الأحيان بالمطر الشديد والقياضانات، وهبوب الرياح الشديدة والبرد القارس.

وفيما يلي شرحاً لأسماء الأشهر المحلية التي تترادف أسماء الأشهر الميلادية :

- * شهر كانون الكبير أو الأصم (كانون ثاني)
* شهر شباط (شباط)
* شهر آذار (آذار)
* شهر الخميس (نيسان)
- وسمي كذلك لأن النباتات قد بدأت بالنضوج والاصفرار وهذا يؤكده القولء شهر الخميس الخضرة فيه بتيس « وهذا يعني الأعشاب والمزروعات (الحبوب والقطاني) وليس الأشجار .
- * شهر جماد (أيار)
وهذا الشهر وشهر حزيران هما شهر الحصاد .
- * شهر قلاش أو قلاش (حزيران)
وهو امتداد لموسم الحصيد الذي بدأ في شهر أيار وتسمية قلاش اشتقت من القالوش ، وهو أداة من أدوات الحصاد تشبه المنجل .
- * سلاق العجر (تموز)
يعني به شهر تموز حيث درجات الحرارة المرتفعة وسبب التسمية هو أن الشمس اللاهبة جاءت لتنضج الثمر العجر (ثمرة التين) .
- * شهر آب (آب)
* شهر أيلول أو شهر الصليب (أيلول)
* شهر أجرد أول وشهر أجرد ثاني (شهري تشرين أول وتشرين ثاني)
- وسبب التسمية هو أن في تلك الفترة تكون الأرض قد تجردت من حللها وغطائها الأخضر وكذلك الأشجار تكون قد تجردت من أوراقها لتصبح جرداء . وفي مطلع تشرين ثاني يطلق أسمء الوسم البدري « وهو موسم البذار المبكر ويسمى هذا البذار العفير .
- * كانون الصغير (كانون أول)

فيما يلي أشهر السنة حسب التقويم الميلادي والإسم المحلي المرادف لها وما قيل من أمثال مرتبطة بها :



١ . شهر كانون ثاني (كانون الكبير) (الأصم) .

- أبرد من برد كانون .
- اظلم الليالي كانون أو زي عتمة كانون .
- المربعانية يا بتقبع يا بتربع (المربعانية : ومدتها أربعون يوماً، تبدأ في الحادي والعشرين من كانون الأول وتنتهي في الحادي والثلاثين من شهر كانون الثاني ويكون خلال هذه الفترة النصف الأول من موسم الشتاء حيث البرد القارس والمطر) .
- المربعانية يا شمس تحرق يا مطر يغرق .
- إمش عَ غيمِ كانون ، ولا تمش عَ غيمِ شباط .
- إن غطس النصراني إشلح ثوبك الفوقاني . (إشارة إلى عيد الميلاد الموافق ٧ كانون ثاني ، وعيد الغطاس الموافق يوم ١٩ كانون ثاني وهي أعياد ذكرى ميلاد وعماد السيد المسيح عليه السلام) .
- إن فاتك الميلادي خلّي عدساتك للولادي . (أي إذا مر عيد الميلاد ولم تبذر بذارك تكون قد خسرت الموسم الزراعي) .
- بعد كانون الشتا بيهون .
- بكانون كتر النار بالكانون . (كتر : كثر)
- سيل الزيتون من سيل كانون .
- في المربعانية لا بنزرع ولا بنقلع .
- في كانون الأصم ، فوت عَ بيتك وإنظم . (أنظم : نام)
- كانون فحلها وأذار محلها .
- كانون ثاني فحل الشتا .
- كل الشجر بيتعري بكانون إلا العفص والصنوبر والزيتون . (العفص : البلوط)
- رياح كانون شيببت النسور في الجو .
- ما بين ميلاده والغطاس لا تسافر يا ابن الناس .
- من المولود للمعمود بتوقف المي عمود . (أي بين عيد الميلاد وعيد الغطاس تكون أيام وليالي باردة وقد يتساقط الثلج وتنخفض درجات الحرارة لدرجة تجمد المياه النازلة من المزراب إلى الأرض وتصبح على شكل عمود جليد) .
- يا لوز يا مجنون بتزهّر في كانون . (اللوز أول من يزهر بين الأشجار ويذكر بتجدد الحياة في الشجر)



٢ . شهر شباط (شباط)

- إذا تأخر المطر في شباط ، عليك بالمستقرضات .
- آذار يا ابن عمي أربعة منك وثلاثة مني ويا ويلك يا عجوز السوء مني . (أي آخر ثلاثة أيام من شباط وأول أربعة أيام من آذار وتسمى بالمستقرضات) . (هذا المثل من القصص التي تروى ، حيث قالت العجايز : شباط وشبط ، وآذار وذذر ، وراح المطر . فسمعهن شهر شباط فأخذ يخاطب شهر آذار قائلاً : آذار يا ابن عمي أربعة منك وثلاثة مني . (أي بمعنى آخر ثلاثة أيام من شباط وأول أربعة أيام من آذار) ، فهبت الرياح وهطلت الأمطار مدة سبعة أيام ، وجرفت السيول العجايز ، وهي الأيام التي سمها العرب قديماً أيام العجوز وهي : صنّ ، وصنبر ، ووبر ، والأمّر ، والمؤتمّر ، والمعلل ، ومطفي الجمر . وتسمى هذه الأيام كذلك بالمستقرضات وهي الأيام المعدودة التي يستقرضها شباط من آذار ليقضي على بقية العجايز وتعرف هذه الأيام عادة ببردها ومطرها) .
- إمش عَ غيم كانون ، ولا تمش عَ غيم شباط .
- إن أخرج في شباط حضرواله الباط ، (ما يشبه الجرار أو الزيارة ولكنها أكبر حجماً منهما ، وهو الاستبشار بموسم زيتون جيد جداً بسبب سقوط كميات أمطار جيدة وفي الوقت المناسب) . (الزيارة جمع زير)
- بالمستقرضات عند جارك لا تبات . (دليل على كثرة الامطار)
- برد شباط بمنع الجراد والقحاط . (القحاط : القحط)
- راح شباط الغدار وإجا آذار الهدار .
- سرحنأ أول شباط عَ زراعة العنبات . (هذا هو الموعد المناسب لغرس العنب)
- سعد ذابح ما بخلي ولا كلب نابح . (هذه الفترة من ١ - ١٣ شباط ، حيث يكون البرد فيها قارس وذابح)
- سعد بلع : هذه الفترة من ١٣ إلى ٢٥ شباط وهو كناية على أن الأرض في تلك الفترة تبتلع ما يسقط عليها من أمطار نتيجة ابتداء دفء حرارة الجو .
- سعد السعدو بتمشي المية في العود ويدفي كل مبرود . (وهذه الفترة من ٢٥ شباط إلى ٩ آذار ، حيث تدور العصاراة في الأشجار ، وتبدأ براعمها الخضرية والزهرية بالنمو والتفتح) .
- شباط الخبّاط ، إن خبّط أو لبّط ريحة الصيف فيه أو شباط الخبّاط بشبط وبخبط وريحة الصيف فيه .
- شباط جرّ العنزة بالرباط . (يمتاز هذا الشهر بالتقلبات الجوية وعدم الاستقرار)
- شباط عدو العجايز .
- شباط غيمو وهواه أحسن من شمسوه وشتاه .
- شباط ما على كلامو رباط أو شباط ما فيش عليه إرباط .
- قمح شباط ما ييملي الرباط . (أي أن زراعة القمح في شباط لا يعطي غلّة)

- كل ساعة برأي مثل غيمة شباط .
- لا تقول خلصت الشتوية حتى تخلص المستقرضات المنكّية .
- مثل شباطٍ بعيرٍ وبِستعيرٍ ويضل ناقص . (بعير وبستعير : يعطي ويستدين)

٣. شهر آذار (آذار)

- آذار أبو السبع ثلجات الكبار .
- آذار أبو الزلازل والأمطار بحمض اللبن، وبيرطع الجمل، وبنشف الراعي بلا نار .
- آذار الهدار أبو الزلازل والأمطار، او آذار أبو الزلازل والأمطار .
- آذار يحيي الأشجار .
- آذار حَبَلٍ ونيسان سَبَلٍ . (بداية الدفء في آذار تشجع على الإخصاب للذكر والأنثى، وفي نيسان يبدأ انعقاد سنابل القمح والحبوب الأخرى) .
- آذار خَبيلو فحماذك لكبار أو خبي فحماذك الكبار لعمك آذار .
- آذار ساعة شمس وساعة أمطار .
- آذار ساعة شمس وساعة أمطار، بَنبَلِ الراعي وبنشف بلا نار .
- آذار فيه بيحمض اللبن، وبكثر الحشيش، وبيرطع الكدّيش .
- آذار مرة شميسة ومرة أمطار ومرة إمقاقات الشنار، بتبيض العنقا وصغار الأطيّار . (صغار : أصغر الطيور حجما)
- الزيتون إذا دفع في آذار، حضر والجرار . (يدل على الإستبشار بوجود موسم الزيتون إذا بدأت أغصانه بالنمو في شهر آذار) .
- الزرع اللي بموتو آذار، ما بحيه نيسان .
- العنب في آذار قد دينين الفار . (البراعم)
- الفول في آذار مثل مخالب الفار . (حجم القرن الأخضر وهي كناية عن صغر حجمه) .
- الكرم إذا ما انفلح بآذار، بار .
- إن ابرز في آذار هيؤلوا الجرار، وان ابرز في شهر الخميس هيؤلوا المغاطيس . (يدل على توقع إنتاجية موسم الزيتون، حيث الجرار حجمها كبير والمغاطيس هي جرار صغيرة الحجم) .
- إن أمحلت وراها آذار، وان أخصبت وراها آذار .
- إن شحت الأمطار عليك بالتخطيط في آذار . (تخطيط الأرض)
- إن لسنّ الزيتون في آذار هيئوا له الزيارة . (الإستبشار بموسم جيد)
- بآذار بتساوى الليل والنهار . (حيث يتساوى الليل والنهار في ٢١ آذار كما يتساويان في ٩ / ٢٣ أيلول .

ويكون أطول ليل في ٢١ كانون الأول وأطول نهار في ٦/٢٢ حزيران).

- بأذار بيترنخ الراعي وبنشف بفرد نهار .
- بأذار بيعشش الدّوري ويتورق الأشجار .
- حشيش آذار للشطار ، وحشيش نيسان للكسلان .
- راح شباط الغدار وإجا آذار الهدار .
- سعد السّعود بتمشي المية في العود وبدفي كل مبرود . (هذه الفترة من ٢٥ شباط إلى ٩ آذار حيث تدور العصاره في الأشجار وتبدأ براعمها الخضرية والزهرية بالنمو والتفتح) .
- سعد الخبايا بتطلع من الأرض الخبايا أو تطلع الحيايا . (هذه الفترة من ٩ إلى ٢٢ آذار ، حيث تزداد درجة الدفء وتبدأ الخبايا بالخروج من الأرض (وهي الافاعي والخنافس وغيرها) .
- شتوة آذار أحييت البذار .
- في آذار بتفتح العنقا ، وبدحيّ الشنار . (العنقا : الحية أو الأفعى ، بدحيّ : ببيض) .
- في آذار العجوز ما بتفارق النار .
- في آذار طلّع بقراتك للدار . (خوفا من الزوابع والأمطار) .
- في آذار كل بلة بغّلة .
- في آذار لا تبجر لزرك يا مسكين إلا لما يتوارى الغراب في ورق التين . (دلالة على الحكم على نمو الزرع في شهر آذار)
- في أول آذار ورقة التين قد ذان الفار .
- كانون فحلها وآذار محلها .
- كل رعدة بأذار مطرة في نيسان .



٤ . شهر نيسان (الخميس)

- إذا حفل أبو سعد بطلّ الرعد . (وهذا طائر مهاجر يأتي إلى فلسطين في شهر نيسان حيث تقل بعدها فرص حدوث الرعد)
- آذار حبل ونيسان سبل . (بداية الدفء في آذار تُشجع على الإخصاب للذكر والأنثى ، وفي نيسان يبدأ عقد سنابل القمح والحبوب الأخرى) .
- الخميس إن هاج ردّ الناس للمشاتي . (أي إذا أمطرت في نيسان فإن البرد يشتد)
- الزرع إللي بيموته آذار ، ما بحيه نيسان .
- الشتوة في نيسان جواهر ما إليها تمان . (تمان : ثمن) .
- النقطة في نيسان بتسوى كل سيل سال .

- إن أبرز في آذار هيئوا الجرار وإن أبرز في شهر الخميس هيئوا المغاطيس . (المغاطيس : الأواني الصغيرة وذلك لضعف موسم الزيتون) .
- إن أحسم الزيتون في الخميس هيئوا له الغطاطيس . (الغطاطيس : الأواني الصغيرة لضعف المحصول ، أحسم : أي بدأت براعم الأغصان بالنمو وهذا يدل عن تأخر النمو بسبب ضعف موسم الأمطار) .
- إن لسن الزيتون في نيسان لا تعشم فيه يا إنسان . (دليل على ضعف كمية الأمطار وتأخر نمو الزيتون)
- نيسان بتصير الدنبا عروس ، ويخفقوا الغطا والملبوس .
- حشيش آذار للشطار ، وحشيش نيسان للكسلان .
- شتوة نيسان بتحبي كل عرق فان . (فان : ميت)
- شتوة نيسان بتساوى السكة والفدان . (خصوصا للمزروعات الصيفية)
- شتوة نيسان تحبي الإنسان .
- صلب وخش وخمس وإطلع . (أي عيد عيد الصليب (٢٧ أيلول) وعُد إلى بيتك لأنه يدل على قدوم بشائر الشتاء وفي شهر (الخميس) نيسان أخرج طلبا للصيف) .
- في الخميس كل خضراء تيبس . (كناية عن نضج المحاصيل الحقلية والأعشاب وإصفرارها وليس المقصود الأشجار) .
- في نيسان الحصيدية وين مكان . (يعني في كل مكان) .
- كل رعدة بأذار مطرة في نيسان .
- لو حطوا الدريس عالدريس لا بد من مطرة الخميس . (الخميس : نيسان)
- مية نيسان بتحبي الإنسان .
- نيسان أبو السبل . (أي فيه تكون محاصيل الحبوب قد اعطت سنابلها فلماذا ترها وقد امتلأت الاراضي الزراعية بالسنابل)



٥. شهر أيار (جماد)

- المطرة في أيار يتمون الفلاح وبقراتو ، ويتجوّز ولادو وبنياتو .
- أيار توت ومشمش وخيار .
- أيار شهر الرياحين والأزهار .
- برد أيار خرّاب الديار . (يؤثر سلبا على المحاصيل التي حان موعد حصادها) .
- بعشرة أيار خوخة ، وسبلة ، وزرّ خيار .
- في أيار الغمر طيار . (كناية على بدء موسم الحصاد في أيار ونبدأ بمشاهدة أكوام الحصيدية في الحقول وفي هذه الفترة تهب عادة رياح الخماسين والتي تأتي من البادية العربية)

- في أيار بستوى المشمش والخيار .
- في شهر أيار خُذ منجلك وغار . (كناية عن موعد الحصاد)
- في عشرة أيار إحمل منجلك وإنذار .
- في عيد الخضر حرام حط النير عالبقر . (يصادف عيد الخضر في ٦ أيار) .
- في مايس اسحب منجلك وآيس .



٦ . شهر حزيران (إقلاش)

- حزيران ابو الرفاهيات ، لا هو حامي ولا بارد .
- حزيران شهر البسط والكيف ، أولو ربيع ، وآخرو صيف .
- بحزيران بتشعل نيران . (كناية عن نشوب الحرائق بسبب الحر) .
- تعبك ع صوص حزيران ما بيروح ضيعان .
- حر حزيران بيعمل الحليب عيران . (ترتفع حموضة اللبن)
- عيد الصعود بيقول للصيف عود . (عيد صعود المسيح إلى السماء ويصادف في شهر حزيران)
- في حزيران تبقى الذرة مثل الخيزران . (بهذا الموعد يكون هذا المحصول في اوج نموه)



٧ . شهر تموز (سلاق العجر)

- بتموز بتدفا العجوز .
- في تموز أُطْف الكوز . (شهر حار وفيه تنضج الثمار وتقطف) .
- في تموز بتغلى المية في الكوز .



٨ . شهر آب (آب)

- آب اللهاب .
- آب طباخ أو صباغ العنب والتين . (أي يُنضج الثمار بحرارته العالية)
- إن دخل آب وما ذريت فإنك بالهوا إنغريت .
- إن فاتك آب وما ذريت كأنك بالهوا إنغريت . (هذا الشهر هو موعد التذرية فإذا تأخر عن ذلك هناك خوف لهوب رياح الخماسينية الشرقية القوية في أيلول والتشارين)
- بعشرين آب أدخل الكرم ولا تهاب . (الكرم : كرم العنب) .
- بعيد الرب نق الحب . (عيد تجلي المسيح عليه السلام يصادف هذا العيد في ١٩ آب وبهذه الفترة تكون ثمار النباتات والأشجار ناضجة وتبدأ ربة البيت بتنقية الحبوب التي أنتجت هذا العام ، وفي إعداد

- البرغل ، وبتصنيع وتجفيف ثمار الاشجار لتخزينها لفصل الشتاء).
- بعيد مار الياس حُطَّ العنَب للجُلّاس . (يصادف عيد مار الياس في ٢ آب)
- عيد التجلي يقول للصَّيف: وكي . (أي أن مظاهر طقس الصيف تبدأ في هذا الموعد بالتغيُّر لتسيطر على الجو مظاهر فصل الخريف).
- في آب اقطع القطف ولا تهاب . (كناية عن نزوح قطوف العنب)
- في آب يتخلق السحاب .
- في عيد مار الياس بيتخلق الغيم في السما .



٩ . شهر أيلول (أيلول أو شهر الصليب)

- إن أجا الصليب رَوَّح يا غريب . (إذا حلَّ عيد الصليب يعود المصيطافون في الكروم إلى بيوتهم - ويصادف عيد الصليب في ٢٧ أيلول).
- إن صلب الصليب لا تأمن الصبيب . (الصبيب : المطر)
- إن صلبت خربت .
- أيلول دَبَّاع الزيتون . (أي تبدأ ثمار الزيتون بالتلون من الاخضر إلى الأسود)
- أيلول طرفة بالشتا مبلول ، أو أيلول طرفه مبلول . (أي أن تباشير فصل الشتاء تبدأ بالظهور في أواخر شهر أيلول ، وخاصة ابتداء تشكل الغيوم المنخفضة التي تبشّر بالمطر)
- بأيلول تمون لعيالك ، وشيل الهّم عن بالك . (وهو تحضير مونة العيال في البيت لفصل الشتاء لأن فصل الشتاء في الماضي كان خالي من الفواكه والخضراوات الطازجة ، فكانت تجفف أو تعمل على شكل مربى أو مخلل أو عصير وتخزن).
- بأيلول دبر المكيول للعدس والحمص والفول . (إخزن ما تحتاج إليه من هذه الحبوب للشتاء)
- بعد عيد الصليب كل أخضر بسيب .
- بعدك يا صليب ما ظل حليب . (أي في الخريف يقل الحليب بسبب الجفاف ، ولأن الإناث تكون قد حملت).
- في الصليب المطر طروحات . (أي أن المطر خفيف في الخريف).
- في أيلول بدور الزيت في الزيتون والمر في الليمون .
- في أيلول بيطيح الزيت في الزيتون .
- صلب وخش وخمس واطلع . (أي عيد عيد الصليب (٢٧ أيلول) وعد إلى بيتك لأنه يدل على قدوم بشائر الشتاء وفي شهر (الخميس) نيسان أخرج طلبا للمصيف).
- عيد واطلع وصلب وادخل (أي إذا جاءت بشائر الصيف وهي بعد عيد قيامة المسيح عليه السلام وهو

- عادة في اواخر شهر نيسان ، اخرج للتصنيف في الكروم وإذا جاءت بشائر الشتاء عد إلى بيتك).
- لا تقطع العنب للزبيب حتى يمر الصليب ، أو لا تقطع العنب للزبيب إلا بعد الصليب . (وهذا يحدد الموعد المناسب لقطف العنب لصنع الزبيب ، حيث يكون قد نضج واصبح حلواً).
- لما يصلب الصليب ما ترفع عن زيتونك القضيبي . (إشارة إلى إمكانية قطف الزيتون في هذا الموعد) مالمك صيفيات بعد الصليبيات . (أي بعد أيلول يقترب فصل الشتاء).



١٠ . شهر تشرين أول (أجرد أول)

- إليلي ما بحرث في الأجرّد عند الصليبي بحرد . (فيه ينصح الفلاح بحراثة وإعداد أرضه لتعطيه غلالا وثمارا وفيرة العام القادم) .
- إليلي ما شبع من العنب والتين يشبع من مئة تشرين .
- برد تشارين أحد من السكاكين .
- برد تشارين توقاه ، وبرد الربيع استلقاه .
- خيار تشريني شمّني وإرميني . (وهذا في الزراعة التقليدية وليس الحديثة حيث يكون الخيار الناتج غير مقبول شكلا ولا طعما) .
- خيار تشريني شمّني ولا تشريني .
- صوص تشرين دائما يتّين . (لأنه فقس متأخرا ، حيث يصبح يثن من البرد)
- في تشرين بعبر العنب والتين .
- ما في أنقى من قمرّة تشرين ، ولا أظلم من عتمة كانون . (لأن السماء تكون صافية بسبب الرياح الشرقية الحارة التي تهب وفي كانون يهطل المطر)
- ما بين تشرين الأول وتشرين الثاني صيف تاني . (وهذا لأنه بين تشرين الأول والثاني قد تمر أيام تشتد فيها الحرارة كأيام الصيف ، وهي تسمى فترة الخماسين الثانية وتستمر عادة لأسبوعين ، أما الفترة الاولى فتبدأ في أواخر نيسان وبداية أيار)



١١ . شهر تشرين ثاني (أجرد ثاني)

- إليلي ما شبع من العنب والتين يشبع من مئة تشرين .
- إليلي ما يبذر في الأجرد عند الحصيدة بيحرد أو إليلي ما يبذر في الاجرد عند البيادر يحرد .
- إن أوسمت ع عيد لد أحرث وقد . (أي إذا أمطرت في بداية الشتاء وأصبحت في الارض رطوبية ، أحرث وأبذر)
- برد تشارين أحد من السكاكين .

- برد تشارين توقاه، وبرد الربيع إستلقاه .
- في عيد لد اللي ما شد يشد (يقال للفلاح الذي لم يستعد للزراعة عليه أن يتهياً لذلك)
- في عيد لد كل شداد يشد، يا قبله ب ١٥ يا بعده ب ١٥ ، يا الوسم فيه . (أي الفترة المناسبة لإعداد الأرض لزراعة والإستعداد لذلك وقد يحدث خلال هذه الفترة الوسم وهي المطر الاول الذي يصل فيه الماء للماء أي تصل التربة إلى مرحلة الرطوبة الأرضية الكاملة)
- ما بين تشرين الأول وتشرين الثاني صيف تاني .
- ما في أنقى من قمره تشرين ، ولا أظلم من عتمه كانون .
- تشرين برده بيكى المصارين .
- عيد لد يا مطر بيه يا صيف بجد . (عيد لد يصادف في ١٦ تشرين الثاني وهو ذكرى تجديد هيكل القديس جورجوس (الخضر) فوق قبره في مدينة اللد).
- يا عيد لد يا قمح المواليدي أو يا شعير لد يا قمح المواليدي . (أي إزرع في أواسط تشرين ثاني ما يمكن ان تزرعه حتى عيد الميلاد والذي يحل في أوائل كانون الثاني أن الأرض تكون قد ارتوت بالماء)



١٢ . شهر كانون أول (كانون الصغير)

- أبرد من برد كانون .
- اظلم الليالي كانون .
- المربعانية يا بتقبع يا بتربع
- المربعانية يا شمس تحرق يا مطر يغرق (ومدتها أربعون يوماً تبدأ في ٢١ كانون أول وتنتهي في ٣١ كانون الثاني من العام الذي يليه) .
- إمش ع غيم كانون ، ولا تمش ع غيم شباط .
- إن طلعت البربارة يا بدارة حطوا الشعير في المطمارة والقمح في الغرارة . (البربارة تعني نجم يطل من ناحية الشرق في أوئل كانون الثاني ويعتبر ظهورها نهاية لموسم زراعة الشعير وعلى المزارعين إعادته لمخازنهم ، بدارة : المزارعون الذين يبذرو الحب)
- طلعت البربارة يا بدارة حطوا الشعير في الغرارة .
- بعيد البربارة بتطلع المي من وكر الفارة ، أو من قدوح الفارة . (يصادف عيد البربارة في ١٧ كانون أول وذكرى القديسة قطع رأس القديسة بربارة وهي قديسة مصرية) .
- بكانون كتر النار بالكانون . (كتر : كثر)
- رياح كانون شبيت النسور في الجو .
- ضب القمح في أوكاره لما تيجي بربارة .

- في كانون شق الماء وإزراع . (أي ان زراعة الحبوب ممكنة ومحببة في كانون أول وثاني)
- كانون الأجرّد خلا الشجر أمرد .
- كل الشجر بتتعري بكانون إلا العفص والصنوبر والزيتون . (العفص : البلوط)

٢ . الأرض والعمليات الزراعية والطقس في المعرفة الزراعية الفلسطينية

- يختص هذا القسم بالمعرفة المحلية الفلسطينية في العمليات الزراعية المختلفة والتي وردت على شكل أمثال واغاني واشعار وأهازيج . وقد تم تقسيمه إلى الثلاثة أجزاء التالية :
- I . إعداد الارض والعمليات الزراعية المختلفة للمحاصيل الحقلية .
 - II . الاشجار المثمرة وخاصة الزيتون .
 - III . الطقس وعلاقته بحياة الفلاح الفلسطيني .

I . إعداد الارض والعمليات الزراعية المختلفة للمحاصيل الحقلية.

١ . الأرض

- إحذر من الأرض المعلقة والحرمة المطلقة .
- أعط الزرع للزارع ، والأرض لصاحبها .
- أكلنا من ثمارنا وقعدنا بقيها .
- الأرض الواطية تشرب ماءها وماء غيرها .
- الأرض بتفرق ع الشبر أو الأرض بتفرق بالشبر .
- الأرض تعرى وتكتسي .
- الأرض زي الذهب ما بتنباع .
- الأرض كنز لا يبلى وذهب لا ينگش .
- الأرض مثل العرض .
- الزرع واحد والأرض محطات .
- اللي بعجبه الأجرة بيرجع على المارس .
- إن جار عليك الزمان ، جود عالارض .
- كل أرض وإلها بدار ، وكل أمر ولو قرار .



٢ . في الحث على حرّاة وزراعة الأرض

- إليلي ما بَحْرُثُ في الشِّتَا يَسْتَعْطِي في الصَّيْفِ .
- ازرع أرضك وارويها يا فلاح وداوم على الزرع فيها يا فلاح
- إزرع ولا تقطع .
- إن شحت الأمطار عليك بالتخطيط في آذار . (تخطيط الأرض).
- إفلح أرضك وأستر عرضك .
- إفلح وتنّ ، وازرع بدري .
- إليلي ما بَحْرُثُ في الشِّتَا يَسْتَعْطِي في الصَّيْفِ (بستعطي : يشحت)
- إن فاتك بيوم فاتك بقوم . (أي إذا تأخر المزارع في إعداد أرضه)
- إن هدر الرعد إرمي واندم ولا تظل بلاش وتندم .
- حرّات الوحل محل .
- حمارها ولا معيارها (حمارها : حرّاة الأرض)
- سنة الزرزور احرت البور . (يستبشر المزارع بموسم مطري جيد في السنة التي يهاجر بها طير الزرزور إلى فلسطين) .



- ما بَحْرُثُ الأَرْضُ إلا عَجولها .
- من يزرع زرعين ما يخيب .
- نَيْالِكُ يا زارع الشجر يا قاطع الثمر .
- يا فلاح ، إزرع الشجر قبل ما يفوتك المطر .

٣ . خلال عملية الحرّاة

- إذا كان حرّائك ابن مرتك وثورك ابن بقرتك غنمت لحيتك .
- حرّات البقر ما أطول معانيك ، تلفت (قتلت) البقر من طول معانيك حلفن البيض ما يغسلن اواعيك . (معانيك الأولى تعني الكلام ذو المعنى ومعانيك الثانية تعني المساحة من الأرض)
- حرّات البقر ما أطول معانيك قطعت البقر من طول معانيك حلفن البيض ما يغسلن أواعيك ولا يقدين عليك الثياب .
- مطرت الدنيا وصارت تنقط حبيبي ببحرث وأنا بلقط .
- الخدود الحلوه تفاح مرقط ربي الوقية بليرة يببعونا
- نادى الحرّات وقاللو : الله يتعب إليلي اتعب بالك هات الفدان تأحرث بدالك انا يوم وانت يوم تامضي هالسنة .
- يا حرّات احرت من غاد جاي .

٤ . خلال عملية البذار

- إحننا راميين الحب ومتوكلين على الرب ، يا رب اطعمنا واطعم الطير في ظلام الليل .
- اللهم اطعمنا واطعم الطير في ظلام الليل .
- بذرنا الحب وتوكلنا على الرب يطعم منا ومنك ويسامح إلي يוכל منك من دون إسراف .
- بسم الله الرحمن الرحيم ، رمينا الحب وتوكلنا على الله ، يا رب تطعمنا وتطعم الطير في ظلام الليل أو بسم الله رمينا الحب وتوكلنا على الرب .
- عند البذار يسمى المزارع باسم الله الرحمن الرحيم ويقول : اللهم اطعمنا واطعم الهاجم والناجم واللي ع جنبه نايم .
- يا رب تطعمنا وتطعم الطير في ظلام الليل .
- يا رب رزق الحلال وإستيرة الحال بحق العزيز المتعال .

٥ . موعد البذار

- أعفر واندم ولا تتأخر وتندم .
- إفلح وتنّ ، وازرع بدري .
- الزرعة البدرية ما بتلتحق .
- اللي ما يبذر في الأجرد عند البيادر يجرّد .
- اللي ما يبذر في الأجرد (كانون أول) عند الحصيدة بيجرّد .
- أيام الزراعة معدودة ، وأيام الحصاد ممدودة .
- طلع الرنجس والحنون ضب بدارك يا مجنون . (الرنجس : النرجس ، الحنون زهر بري ، بدارك : بذارك) .



٦ . كثافة البذار

- الكرسنة بدھا بذار اعور و بشت مقعور . (أي الأفضل زيادة كمية البذار من الكرسنة) .
- كرسنة توشوش وعدس اينادي . (كناية عن معدل البذار) .
- يقول المزارع أن الكرسنة تقول : بدی بذار اعور وجعبه مقعور (كناية عن حاجتها إلى البذار الكثيف) .
- الزرع الدليل مدلل .

٧. الحصيد



وعملية الحصاد هي جمع المحصول من المحاصيل الحقلية حيث يقوم الفلاحون (رجالاً ونساءً) بحصاد الزرع بالمناجل والقوايش، بينما النساء تقوم بتغمير الزرع ووضعه على القوادم ويقوم الرجال بشد وربط الزرع على القوادم وتحميله على الدواب ونقله إلى البيدر، ثم يقوم الرجال بعملية دراس الزرع بواسطة الدواب، بعدها تجمع في كومة واحدة ويقوم الرجال بعملية التذرية، وبعد فصل الحبوب عن التبن يقوم الرجال بعملية الكربلة (الغربلة) بواسطة الكريال (الغربال) وبذلك تكون الحبوب جاهزة للتعبئة في أكياس لنقلها لمكان التخزين

بعد أن يكون المزارع قد أخرج صاع الخليل وهي زكاة المحصول ومقدارها ١٠٪، (تغمير: تجميع الزرع المحصود على شكل أكوام، القادم: أداة مصنوعة من الخشب بطريقة معينة حيث تثبت على ظهر الدابة بعد ربط الزرع عليها، التذرية: عملية فصل التبن عن الحبوب باستخدام المدرة والاستفادة من الهواء لطرده التبن بعيداً عن الحبوب، صاع الخليل: وحدة كيل وتقدر بحوالي ٥, ٢ رطل).

- أُحصد عَ بدري قبل ما تيجي الشُّوبة. (فترة رياح الخماسين الجافة)
- الحصاد قدد له والجداد جدد له.
- إن طالت حصيدة القشة يخرّب الفشة.
- زرنا وإحنا أصحابو بالمناجل ما نهابو.
- شو غدا الزحافات قال له بيض القرافات (غدا: غداء، الزحافات: الحصادات، القرافات: الدجاجات).
- كثر الأيادي في الحصيدة بركة.
- من حس العتابا صار منجلي في زرع المحبوب يرغب منجلي
- تعال يا محبوب جرد منجلي تأحصد عتابا وأنت غمّر ميجنا
- يا زرع الجوّاد يا ريتك تخصب الغل، منك نحلل ومنك ننصب الحلة، ومنك نراضي العزب ولو كان زعلاني، زعلان زعلان بدو بنت الكرام، يا بنت الكرام ويش جابك على بالي، جابني هالشب هالغطوس هالغالي. (الجوّاد: الكرمين)
- يا حصّاد بالوادي لا خبز ولا زادي
- يا حصّاد الملوخية لا خبز ولا مية

- ياريت الحصيدة كلها قطاني لا اشوف المنجل ولا المنجل يراني
- ياريت الحصيدة كل عام تعود ونحصد الحصيد وندرس ع القاعود
- يا زرعي إدنا لي مالي حيلة أمد أيدي
- يا زرعي وإدنا لي مالي حيل أمد أيديه
- مالي حيل ولا حيلة مالي حيل ع الطويلة
- أثناء الحصيدة ينشد الحصادون: (الخليل / دورا)
- يا زرعي وادنا لي مالي حيل أمد أيدي (ادنا: اقترب، حيل: قوة)
- يا مارس واهلك غياب ما حضروا طعن الشباب
- لو حضروا كان سدوا مسدات الغياب
- يا زرعي ويا زريعاتي يا مونة اوليداتي
- صلي ع النبي المختار هاللي حج وطاف وزار
- وهاللي زارته الزوار حتى الغزالة زارته زارته واختارته
- وقالت جرنبي يا مختار جرنبي من عذاب النار
- يا حصّاد اكر ب سيرك أم قديد لغيرك (ام قديد: ذات القد الجميل)
- يا حصادين الجهاجير عقبوا سبل للنائم (الجهاجير: الأرض المرتفعة)
- راعي الزرقا اللي مرق قولوا له خله يقف (الزرقا: الفرس)
- يا يمه ما عرفته سلم علي ياسمي ويا يمه ما عرفته (يمه: أُمي)
- ولما قالوا لي فلان حبيبي من قلبي عرفته
- منجلي يا منجله راح للصايغ جلاه ما جلاه إلا بعلبة ريت هالعلبة عزاه
- منجلي مرجوب وأنا ابو علي منجلي مرجوب للزرع القوي
- منجلي يا بو الخراخش يا اللي في هالزرع طافش
- منجلي يا منجله أخذته للصايغ جلاه
- ما جلاه إلا بعلبة ليت العلبة غطاه
- منجلي يا ابو المناجل منجلي في الزرع طايح
- يا منجلي يا منجله أخذته للصايغ جلاه
- ما جلاه إلا بعلبة ياريت العلبة عزاه
- يا منجل يا منجله رحت للصايغ جلاه
- ما جلاه إلا بعلبة ياريت العلبة عزاه (العلبة: الصندوق)
- يا منجل يا أبو رزة ويش جابك من بلاد غزة





- جانبي حب البنات والغمور العاليات
- جانبي حب البنات البنات الغاويات
- عند حصاد المحصول كان مجموعة من الرجال والنساء يصطفون في بداية القطعة التي يريدون حصادها ويأخذ أحدهم بالابتعاد ليحدد لهم القطعة التي يستطيعون حصادها، ويبدأ بالأغاني قائلاً (الخليل/ دورا):

- يا الله ويا رب ألفتين أردب من هذا الحب (أردب: مكيال، الحب: الحبوب)
- وان خس الكيل أوفي يا رب (خس: نقص)
- وتقوم المجموعة بترديدها بعده. وعند تعب المجموعة يبدأ يغني قائلاً:
- يا معلم لو نويت صب للصبيان زيت
- زيتهم من بيتهم لا تقول غديتهم
- وتقوم المجموعة بترديدها بعده. وعندما تكون الشمس حامية (مرتفعة الحرارة) يغني لهم قائلاً:
- اليوم اليوم يا حر اليوم اليوم وغدا عنه رد (رد: رجوع)
- اليوم ونار الهدار اليوم وطالع البطل (البطل: لا عمل له)
- اليوم وطويل ع كل عويل اليوم اليوم يا نار اليوم وحر اليوم يا شوب اليوم (شوب: حر)
- وتقوم المجموعة بترديدها بعده



٨. الدراس:

- يا حمرا لو حيلك لوح عشرة تا يجرو اللوح (الحمرا: الخيل)
- يا حمرا جري هاللوح واربعة ما جرته
- ما جرته إلا الحمرا لانها طويلة روح

٩. الذرأة:

- إن دخل آب وما ذريت فانك بالهوا إنغريت .
- يا الله يا ريح غربي وصحيح يا الله يا عون على فرعون
- يا الله يا ريح غربي وصحيح وان طاب الريح إحنا طبنا
- شوفو العيلة خليها تطبخ خلي الريح تزبط .



١٠: الكريلة أو الغريلة :

- طيبي يا طرحتي طيبي قبل الشمس ما تغيبي
- ثلاث بنات على البيدر بغربلن . . . ما ادري بناتي وإلا مزوجاتي
- ثلاث بنات يتلاقفن في تفاحة . . . أخذن عقل العزب خلينو سواحي .
- ثلاث بنات يتلاقفن في ليمونة . . . اخذن عقل العزب خلينو مهبولي .
- يا حاملي جرتك على الدرب حطيتها تتسقي شباب البلد ولا غيرك سقاها .



١١ . التعبئة وكيل الحبوب :

- عند تعبئة الحبوب يردد المزارع :
- بسم الله الرحمن الرحيم ، الله واحد ما له ثاني ، . . . ، وبعد المكيال السادس يقول البركة من الله ، ويستمر بالكيل حتى يصل المكيال العاشر ، فيخرج صاع (مكيال) زكاة يسمى صاع الخليل (إبراهيم عليه السلام) .
- أول صاع لأبونا خليل الله . واحد ما لو ثاني ثلاثة اربعة
- بدايةً يسمى المزارع بسم الله ، ويبدأ بالعد قائلًا: الله واحد ماله ثاني ، ماله ثالث ، حتى يصل إلى التاسع والرقم العاشر يُخرجه زكاة ، حيث يسمى صاع أبونا إبراهيم (خليل الله) .
- الحادي للنبي الهادي اثنين يا رب عليك وفاء الدين وهكذا
- الله واحد ما له ثاني ، ويا صاحب البركة حط البركة ، يا بركة ربي هانا دبي (بمعنى تعالي هنا) .
- كيال البيدر غلب الفلاح .

١٢ . طحن الحبوب :

- حس الطواحين في دار الصعاليك وحس الزغاريد في دار المماليك
- بحبك على محبة أبوك أما أمك هجرناها
- يا أبوك مال للشدة ادخرناها
- يا امك خابيت فول للبقر جرشناها .



II . الاشجار المثمرة وخاصة الزيتون :

١ . كثافة الزراعة :

- إبعاد أختي عني وخذ ثمرها مني . (كناية عن وجوب توسيع المساحة بين غرس الزيتون)

٢ . التقليم ورعاية الأشجار :

- ثلاثة في الدنيا لازم قطعها : الزيتون المتعلي ، والتين المتدلي ، وفروع الحمائل الأقل . أو التين إقطع واطيه ، والزيتون إقطع عاليه .
- قنبي ولا تكربني . (اي أن تقليم الزيتون أهم من حراثة أرضه)
- مثل ما بدك منها بدّها منك . (أي خدمة الشجر والأرض)



٣ . عقد ثمار الزيتون :

- ندى وسموم تايعقد الزيتون . (أي أن شجرة الزيتون بحاجة إلى رطوبة وحرارة في الجو حتى تعقد ثمارها)
- يارب ندى وسموم عند عقدك يا زيتون .

٤ . الإنتاج :

- إن لسن الزيتون في شباط حضرّوا له البطاط . (الجرار الكبيرة كنية عن توقع موسم جيد جدا)
- إذا لسن في آذار هيؤا له الزّيارة . (توقع موسم جيد)
- إن احسم الزيتون في الخميس هيؤا له الغطاطيس . (أحسم : فتحت براعمه ، وهذا دليل على موسم غير جيد)
- ان ابرز في اذار هيؤا له الجرار وان ابرز في شهر الخميس هيؤا له المغاطيس .
- السنة المليحة بتتعرف من فولها وسخولها .

٥ . جني ثمار الزيتون :

- الذكر زيتته عكر عند لقاطه بتفكر ، والسري زيتته طيب وعند لقاطه بشيب ، والنبالي زيتته عالي وعند لقاطه بشرح البالي .
- السري زيتته طيب وعند القاطه بشيب ، يا ويلى عليه والذكر زيتته عكر وعند القاطه بدكر .

- لقطي يا لقاطة في الحبوب الساقطة ما سقطها إلا ابو نادر واحنا علينا القاطها (الحبوب هي ثمار الزيتون)
- لقطي يا ديتي اللقاطة يا غارقة بالزيت والرقاقة
- يا ديتي يا دية الحقاقة غارقة في الزيت والرقاقة
- ديتي يا دية الحزم لزم عاملين اليوم ولا يلتزم.

٦. عصير الزيتون :

- ما بطلع الزيت إلا من كثر العصر .
- من الشجر للحجر . (لضمان جودة الزيت)

III . الطقس وعلاقته بحياة الفلاح الفلسطيني .

- أبرد من طين الشتا .
- إذا حفل أبو سعد بطل الرعد . (أبو سعد : طائر اللقلق وهو يزور فلسطين في نيسان)
- إذا استرق غيمها اثلجت .
- الغربية بتجيب المطر والشرقية بتعمي البصر (اتجاه هبوب الريح وتوقع سقوط المطر) .
- المطر البدري طريح . (طريح : قليل)
- إن ابرقت غرقت . (أي أن البرق في السماء يبشر بنزول أمطار غزيرة)
- إن أثلجت أفرجت .
- إن درجت سماها قربت مياهها . (تراكم الغيوم فوق بعضها يشير إلى قرب سقوط المطر)
- إن رقطت نقتت .
- إن طاب هواك ذري .
- إن طلع إسهيل لا تأمن السيل لو تالي الليل . (إسهيل : نجم في السماء)
- إن غلت وراها آذار وإن امحلت وراها آذار .
- إن غيم سماها ابشر بمياها .
- إن قوست باكر خذ عصاتك وسافر . (قوست : ظهر قوس قزح)
- إن قوست صبحية احمل عصاتك للرعية ، وان قوست عصرية دور لك على مغارة دفة .
- إن هبت شرقي يا ضبعة إبنّي . (لأن الريح الشرقية جافة وتهدد بجفاف المزروعات)
- إن هبت غربي ، يا سعد قلبي . (لأن الرياح الغربية تكون مشبعة بالرطوبة وقد تمطر) .
- سنة الثلجة بيحي الزيتون حامل .
- سنة الحمام افرش ونام .
- سنة الزرزور أحرث في البور . (يعتقد بأن طيور الزرزور عندما تكثر في الجو ، يتوقع ان تكون سنة

(خير)

- سنة القطا تبيع الغطا . (أي أن إذا ظهر طائر القطا تكون سنة محل وقحط)
- صقعة السبل بتهد الجبل .
- صقعه السبل ترمي الجمل .
- في الحسوم إشلح ثوبك وعموم . (الحسوم هي الرياح الخماسينية الحارة والجافة)
- ما بُعقب الغباش إلا الرّشاش . (أي أن المطر يأتي بعد الضباب الكثيف)
- ما من مطر بلا رياح ولا كون بلا صياح .
- يارب الندى عند عقد المرودة ، ويارب السموم عند عقد الزيتون . (السموم : الرياح الحارة الجافة) .
- من الأقوال : كان هناك فتاتان فقالت الأولى وقد زرع أبوها قمحا يارب الندى عند المرودة ، فقالت الأخرى وقد كان لدى والدها بستان زيتون يارب السموم عند عقد الزيتون .



فريق البحث خلال المقابلات الميدانية.

المراجع

- ١ . احمد فرج العطيات (١٩٩٥)، النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي (١) . المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت- لبنان .
- ٢ . احمد فرج العطيات وعوني الطعيمة (١٩٩٥)، البيئة وعالم النبات، نباتات البادية العربية والغطاء النباتي في الاردن . المجلس الاعلى للعلوم والتكنولوجيا . عمان-الاردن .
- ٣ . امين رويحة (١٩٨٣)، التداوي بالاعشاب . دار القلم ، بيروت- لبنان .
- ٤ . المنجد في اللغة والأعلام (١٩٧٥) . الطبعة الثالثة والعشرون ، دار المشرق ، بيروت - لبنان .
- ٥ . بركات ابو رميلة . الاعشاب في الاردن . منشورات الجامعة الاردنية ، الاردن .
- ٦ . جاد إسحق وعيسى إسحق . ١٩٩٢ . الحاكورة « دليل عملي للعناية بالحديقة » . التربية من أجل الوعي والمشاركة . القدس - فلسطين .
- ٧ . جبار حسن النعيمي ويوسف حنا (١٩٨٠) إنتاج الفاكهة النفضية . وزارة التعليم العالي - جامعة البصرة .
- ٨ . جريس كروفوت ولويز بالدليبرجر (ترجمة عيسى المصو) (١٩٨٦) . من الأرز إلى الزوفا . جمعية الدراسات العربية . القدس - فلسطين .
- ٩ . حسان قبسي (١٩٩٩)، معجم الأعشاب والنباتات الطبية . دار الكتب العلمية ، بيروت- لبنان .
- ١٠ . سامي محمود، الطريقة المثالية للتغذية واستخدام الأعشاب في العلاج، المركز العربي للنشر والتوزيع ، مصر .
- ١١ . سمير يحيى الجمال . العلاج الشافي بالنباتات الطبية . مكتبة مدبولي ، القاهرة- مصر .
- ١٢ . شكري عرآف . ١٩٩٣ . الأرض الإنسان والجهد دراسة لحضارتنا المادية على أرضنا . الطبعة الثانية ، ترشيحا .
- ١٣ . شكري عراف ورزق الله عطاالله . ١٩٩٦ . المثل الشعبي بين المتحفية والإستمرارية ، فلسطين .
- ١٤ . شكري عراف وآخرون (١٩٩٥)، مساهمة في دراسة نباتات البلاد . الحلقة الأولى ، إصدار مركز الدراسات القروية ، ترشيحا .
- ١٥ . شكري عراف وآخرون (١٩٩٩)، مساهمة في دراسة نباتات البلاد . الحلقة الثانية ، إصدار مركز الدراسات القروية ، ترشيحا .
- ١٦ . طارق علي العاني و عرفان محمد راشد (١٩٨٦)، إنتاج محاصيل العلف والمراعي . مؤسسة المعاهد الفنية ، بغداد- العراق .
- ١٧ . عادل بريغيث (١٩٩٥) . ورقة علمية بعنوان الأحزمة البيئية النباتية . دورة تدريبية حول التنوع الحيوي في فلسطين - معهد الابحاث التطبيقية - القدس (أريج) .

- ١٨ . عبد العظيم علي عبد الحافظ وآخرون (١٩٩٢/١٩٩١). دروس عملية في إنتاج الخضر. جامعة القاهرة-كلية الزراعة. القاهرة-مصر.
- ١٩ . عبد الفتاح عثمان (١٩٩٠)، إنتاج محاصيل الفاكهة. منشأة المعارف، الإسكندرية-مصر.
- ٢٠ . عبد اللطيف عاشور. التداوي بالأعشاب والنباتات. مكتبة ابن سينا، القاهرة-مصر.
- ٢١ . عزاريا الون (١٩٩٢)، باقة ازهار برية بالوان الطيف. جمعية حماية الطبيعة، اسرائيل.
- ٢٢ . عزاريا الون (١٩٩٣)، اشجار وشجيرات. جمعية حماية الطبيعة، اسرائيل.
- ٢٣ . علي الدجوي، تكنولوجيا الزراعة والعلاج النباتي.
- ٢٤ . عواطف عبد الباري (١٩٩٦)، الموسوعة الخضراء في الاعشاب الشافية والنباتات المداوية. مكتبة ابن سينا، القاهرة-مصر.
- ٢٥ . عيسى عطا الله. ١٩٨٥. قالوا في المثل موسوعة في الأمثال والحكم السائرة نثرا وشعرا (الجزء الأول الأمثال والحكم الثرية). جمعية الدراسات العربية - القدس فلسطين.
- ٢٦ . فؤاد إبراهيم عباس واحمد عمر شاهين (١٩٨٩)، معجم الأمثال الشعبية الفلسطينية. دار الجليل للنشر والدراسات والابحاث الفلسطينية - عمان.
- ٢٧ . فوزي كريم وصالح قرعان (١٩٨٦)، النباتات الطبية في الأردن. جامعة اليرموك، اربد-الأردن.
- ٢٨ . كمال رمزي استينو واخرون (١٩٦٤)، نباتات الخضر واصنافها. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة-مصر.
- ٢٩ . مجموعة باحثين من معهد الأبحاث التطبيقية (١٩٩٧). الموسوعة البيئية المجلد الاول «المعلم البيئية في فلسطين. معهد الابحاث التطبيقية - القدس (أريج). بيت لحم - فلسطين.
- ٣٠ . محمد السيد ارناؤوط (١٩٩٢). صحتك في الغذاء- طعام الانسان وشرابه بين الطب والقرآن والسنة. دار الجليل - بيروت، المكتب الثقافي - القاهرة.
- ٣١ . محمد فؤاد عبد الباقي (١٩٨٨). المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم بحاشية المصحف الشريف. دار الحديث-القاهرة.
- ٣٢ . محمود جبريل الجنيدى (١٩٩٥)، التوزيع البيئي لنباتات الاردن الطبيعية وفوائدها الاقتصادية والبيئية. عمان-الاردن.
- ٣٣ . وديع جبر (١٩٨٥)، منافع الأعشاب والخضار وفوائدها الطبية. الطبعة الأولى، المكتبة الحديثة للطباعة والنشر، بيروت - لبنان.

34. <http://arabic.studylight.org/> Bible Study Resources from HaertLight.org.

35. Michael Zohary. 1962. **Plant Life of Palestine**. The Roland Press Company. New York.

36. [http://pppis.fao.org/GPPIS.exe\\$ShowHost?Host=9506](http://pppis.fao.org/GPPIS.exe$ShowHost?Host=9506)
37. <http://www.salisbury.edu/arboretum/Cedrus/CeLi/CeLiHM.html>
38. <http://www.hort.net/gallery/view/pin/cedlist00>
39. http://www.geocities.com/spethi_ks/Sycamore.htm
40. http://www.geocities.com/spethi_ks/Sycamore.htm
41. <http://tncweeds.ucdavis.edu/photos/cersi04.jpg>
42. <http://www.botanical-online.com/fotosceratonia.htm>
43. <http://www.bgu.ac.il/~sergeev/pictures/archives/2002/257/browser1.htm>
44. http://www.gnc.com/health_notes/Herb/Ginger.htm
45. http://www-ang.kfunigraz.ac.at/~katzner/engl/generic_frame.html?Zing_off.html
46. http://fisica.ciencias.uchile.cl/botanica/pag3/lolium_temulentum.htm
47. <http://www.fragrantflowers.co.uk/picture/hyssopusofficinalis.htm>
48. <http://linnaeus.nrm.se/flora/di/lamia/hyso/hysoff.html>
49. <http://www.funet.fi/pub/sci/bio/life/plants/magnoliophyta/magnoliophytina/magnoliopsida/apiaceae/foeniculum/>
50. http://www.thompson-morgan.com/seeds/uk/product_754_2.html
51. <http://linnaeus.nrm.se/flora/di/salica/salix/salialb.html>
52. <http://www.uib.es/depart/dba/botanica/herbari/generes/Juniperus/oxycedrus/>
53. http://www.fotoreiseberichte.de/mallorca/mallo02_004.htm
54. <http://www.geocities.com/HotSprings/Bath/6482/Hebrew/plants/atad.jpg>
55. <http://www.geocities.com/HotSprings/Bath/6482/Hebrew/plants/atad.jpg>

الملحق الاول

الاسم والعمر للأشخاص الذين تمت مقابلتهم في محافظات الضفة الغربية - فلسطين المستهدفة في المشروع

الرقم	المحافظة	القرية/ البلدة	الإسم	العمر(سنة) المهنة
١	قلقيلية	جينصافوط	فتحي عبد الرزاق عيد	٧١ مزارع
٢	قلقيلية	عزون	محمد منصور سليم	٦٠ مزارع
٣	قلقيلية	كفر قدوم	جواد ثابت عبيد	٥٨ مدرس
٤	قلقيلية	عزون	عبد الخالق محمود محمد يحيى	٦٢ مدرس متقاعد
٥	قلقيلية	عزون	عبد الكريم محمود شبيطة	٦٩ مزارع
٦	قلقيلية	عزون	يوسف حواري	٧٣ مزارع
٧	قلقيلية	عزون	رحمة داود احمد	٦٥ مزارعة
٨	قلقيلية	عزون	عثمان يوسف الحاج علي	٧٢ مزارع
٩	قلقيلية	عزون	صبحي عبد الرازق عبد السلام	٧٨ مزارع
١٠	جنين	سيلة الظهر	أم فوزي	٦٠ ربة بيت
١١	جنين	سيلة الظهر	فتح الله عبد الرحمن متولي	٦٥ بلا عمل
١٢	جنين	سيلة الظهر	أحمد مالول	٥٥ تاجر
١٣	جنين	سيلة الظهر	أم العبد	٥٠ ربة بيت
١٤	جنين	سيلة الظهر	مجاهد أبو فياض	٦٠ بلا عمل
١٥	أريحا	العوجا	خلف احمد داود	٦٣ مزارع
١٦	أريحا	العوجا	مفلح محمد عطيات	٥٠ مزارع
١٧	أريحا	العوجا	احمد أمين عطيات	٢٩ مزارع
١٨	أريحا	العوجا	يوسف أمين عطيات	٤٢ مزارع
١٩	أريحا	العوجا	يونس صعايدة	٢٥ مزارع
٢٠	أريحا	العوجا	علي محمد علي	٦٥ مزارع
٢١	أريحا	العوجا	فضية الصعايدة	٤٩ ربة بيت
٢٢	أريحا	العوجا	شيحة الصعايدة	٦٠ ربة بيت
٢٣	أريحا	النويمة	حمدة عبد الله عطيات	٤٥ ربة بيت
٢٤	أريحا	النويمة	شومة عيد	٦٠ ربة بيت
٢٥	أريحا	النويمة	فتحية علي عبد الحافظ	٤٦ ربة بيت
٢٦	أريحا	النويمة	أم موسى	٦٠ ربة بيت
٢٧	أريحا	النويمة	حمدة نجيب	٥٠ ربة بيت
٢٨	أريحا	النويمة	تمام فالح عواطلة	٦٠ ربة بيت
٢٩	أريحا	النويمة	فلحة عبد سالم عواطلة	٢٥ ربة بيت

ربة بيت	٣٥	جميلة حسين	التويعة	أريحا	٣٠
مربي أغنام	٤٥	سليمان سلامة زايد (من عرب الرشادة)	الديوك	أريحا	٣١
ربة بيت	٣٥	مريم محمود طريف	الديوك	أريحا	٣٢
عامل	٥٢	محمد أبو هنية (أبو خالد)	دار صلاح	بيت لحم	٣٣
ربة بيت	٤٥	أم خالد زوجة محمد أبو هنية	دار صلاح	بيت لحم	٣٤
مزارع	٧٣	أحمد محمد حمدان (وزوجته نواف- ربة بيت)	زعترة	بيت لحم	٣٥
مزارع	٦٤	إبراهيم محمود الصلاحيات	راس الواد	بيت لحم	٣٦
ربة بيت	٦٠	سمية حسن الأطرش	راس الواد	بيت لحم	٣٧
حداد بناء	٥٠	احمد سالم مبارك	زعترة	بيت لحم	٣٨
مزارع	٦٧	محمد إبراهيم كلوش	راس الواد	بيت لحم	٣٩
ربة بيت	٦٣	سعاد عيسى الاطرش	راس الواد	بيت لحم	٤٠
مزارع	٧١	موسى محمود الصلاحيات	راس الواد	بيت لحم	٤١
تاجر مواد بناء	٤٨	أحمد خليل أبو ربة	زعترة	بيت لحم	٤٢
عامل بناء	٥٢	احمد موسى الرمالي	زعترة	بيت لحم	٤٣
لا تعمل	٩٠	فاطمة جمعة ذويب	راس الواد	بيت لحم	٤٤
مزارع	٦٣	علي إبراهيم ذويب	راس الواد	بيت لحم	٤٥
لا تعمل	٨٤	فضية الرشيد	دار صلاح	بيت لحم	٤٦
لا تعمل	٧٠	خضرة محسن	زعترة	بيت لحم	٤٧
مزارع	٤٤	داود أحمد جمعة ابو عيدة	رأس الواد	بيت لحم	٤٨
مزارع	٦٠	عيسى محمد عبد الرحيم جرادات	سعير	الخليل	٤٩
مزارع	٧١	عيسى عبد القادر شلالدة	سعير	الخليل	٥٠
حرف يدوية (تجارة)	٧٠	محمد حسين العرامين	سعير	الخليل	٥١
مدير مكتب نكسي	٤٥	جمال سالم الفروخ	سعير	الخليل	٥٢
ربة منزل	٦٣	جميلة العبد	سعير	الخليل	٥٣
مزارع	٧٤	خليل إسماعيل الفروج	سعير	الخليل	٥٤
ربة بيت	٦٢	خضرة جرادات	سعير	الخليل	٥٥
ربة بيت	٦٠	زكية عبد الصمد المطور	سعير	الخليل	٥٦
ربة بيت	٥٦	ثريا عبد القادر جرادات	سعير	الخليل	٥٧
ربة بيت	٥٨	سميحة العلي	سعير	الخليل	٥٨
ربة بيت	٦٠	هنية حسن الفروخ	سعير	الخليل	٥٩
مزارع	٧٤	عبد ربه حسين	سعير	الخليل	٦٠
طالب	١٧	انس احمد نصار	دورا	الخليل	٦١
مدرس	٤٠	عبدالله حجازي جحشن	حلحول	الخليل	٦٢
ربة بيت	٨٥	ظريفة قاسم المناصرة	بني نعيم	الخليل	٦٣

المحط الثاني
النباتات التي وردت في الكتاب حسب الترتيب الهجائي

جدول الاسم العلمي والشافع للنباتات والعائلة باللغتين العربية والإنجليزية

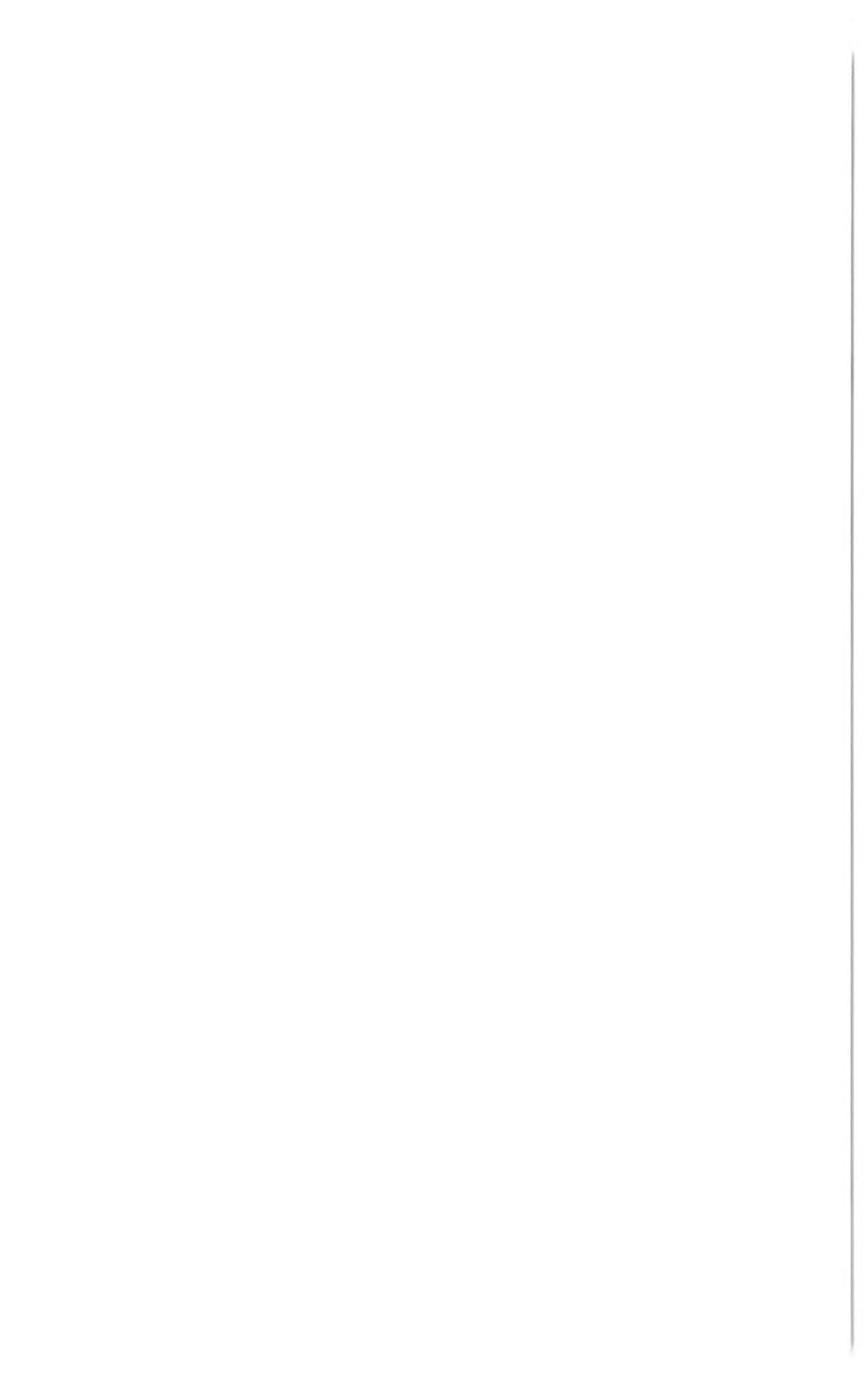
العائلة (E)	العائلة (ع)	الاسم العلمي	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	رقم
Salvadoraceae	الأراكية	<i>Salvadora persica</i> L.	Tooth-brush tree	آراك، سواك	١
Pinaceae	الصنوبرية	<i>Cedrus libani</i> A. Richard	Cedar of Lebanon	أرز لبنان	٢
Myrtaceae	الآسية	<i>Myrtus communis</i> L.	Common myrtle	آس معروف، مرسين	٣
Compositae	الركبة	<i>Marricaria chamomilla</i> L.	Wild or German camomile	بابونج، بابونج بري	٤
Rosaceae	الوردية	<i>Prunus domestica</i> L.	Plums, common plum	برقوق، حوخ	٥
Liliaceae	الزنبقية	<i>Allium cepa</i> L.	Onion, garden onion	بصل، بصل حقل	٦
Liliaceae	الزنبقية	<i>Urginea maritima</i> Barker	Squill white, medicinal squill	بصيل، المنصل، البصيلة، النيصلان	٧
Anacardiaceae	الطيفية	<i>Pistacia palaestina</i> Bioss	Palestinian pistachio	بطم فلسطيني	٨
Umbelliferae	الخمبية	<i>Petroselinum sativum</i> Hoffm.	Parsley	بقدونس، مقدونس	٩
Rosaceae	الوردية	<i>Sarcopoterium spinosa</i> L.	Thorny burnet	بلان، نثنس	١٠
Rosaceae	الوردية	<i>Pyrus malus</i>	Apple	تفاح	١١
Moraceae	التوتية	<i>Ficus carica</i> L.	Fig	تبن	١٢
Liliaceae	الزنبقية	<i>Allium sativum</i> L.	Garlic	ثوم	١٣

<i>Cruciferae</i>	الصليبية	<i>Nasturtium officinale</i> R.Br.	Water cress	جر جبر	١٤
<i>Labiatae</i>	الثقوبية	<i>Teucrium polium</i> L.	Mountain germander	جمدة ، جميلة	١٥
<i>Moraceae</i>	التوتية	<i>Ficus sycamorus</i> L.	Sycamore, sicomore fig	جميز	١٦
<i>Zygophyllaceae</i>	الرطرية	<i>Peganum harmala</i> L.	Wild rue, harmala	جرمل	١٧
<i>Labiatae</i>	الثقوبية	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Rosemary	حصلان (أكل الجبل)	١٨
<i>Leguminosae</i>	البقولية	<i>Trigonella foenum-graecum</i> L.	Fennugreek	حلبة	١٩
<i>Boraginaceae</i>	الحصوية	<i>Anchusa strigosa</i> Lab.	Bugloss	حصصم	٢٠
<i>Lythraceae</i>	الحنايية	<i>Lawsonia inermis</i> L.	Henna	حناء	٢١
<i>Cucurbitaceae</i>	القرعية	<i>Citrullus colocynthis</i> (L.) Sch.	Bitter apple	حنظل ، العلقم ، قناء النعام ، التفاح المر	٢٢
<i>Malvaceae</i>	الجزارية	<i>Malva parviflora</i> L.	Least mallow, cheeze-weed	خميصة	٢٣
<i>Cruciferae</i>	الصليبية	<i>Sinapis arvensis</i> L.	Wild mustard	خردل بري ، لقيته ، ثلثة	٢٤
<i>Leguminosae</i>	البقولية	<i>Ceratonia siliqua</i> L.	Carob tree	خروب ، خروب	٢٥
<i>Euphorbiaceae</i>	السوسبية	<i>Ricinus communis</i> L.	Castor Beans	خروع	٢٦
<i>Leguminosae</i>	البقولية	<i>Retama raetam</i> (Forssk) Webb.	Ratame, white broom	رتم	٢٧
<i>Caryophyllaceae</i>	القرنفلية	<i>Paronychia argentea</i> Lam	Mountain knotgrass	رجل الحصاة ، فرش الأرض	٢٨
<i>Portulacaceae</i>	الرجلية	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Purslane	رجلة ، البقلة ، فرحينا	٢٩
<i>Punicaceae</i>	الرمانية	<i>Punica granatum</i> L.	Pomegranate	رمان	٣٠
<i>Labiatae</i>	الثقوبية	<i>Ocimum basilicum</i> L.	Sweet basil	ريحان ، الحبق	٣١
<i>Labiatae</i>	الثقوبية	<i>Majorana syriaca</i> L.	Mother of thyme, True za'atar	زعتر ، صغتر ، سغتر	٣٢
			Syrian oregano		

<i>Rosaceae</i>	الوردية	<i>Crataegus azarolous</i> L.	Azarole	زعرور معروف	٣٣
<i>Linaceae</i>	الطرايطية	<i>Balanites aegyptiaca</i> L.	Zachum Oil Tree	زقوم	٣٤
<i>Zingiberaceae</i>	الزنجبيلية	<i>Zingiber officinale</i> Rose.	Ginger	زنجبيل ، زنجبيل	٣٥
<i>Gramineae</i>	التحلبية	<i>Lolium temulentum</i> L.	Bearded darnel, darnel	زوان ، كقفة ، دوسر ، روطنة	٣٦
<i>Labiatae</i>	الثغوية	<i>Hyssopus officinalis</i> L.	Hyssop	زونا ، أفتان داود	٣٧
<i>Oleaceae</i>	الزيتونية	<i>Olea europaea</i> L.	Olive	زيتون	٣٨
<i>Rhamnaceae</i>	السدرة	<i>Ziziphus spina-christi</i> L.	Christ's thorn, nabk	سدرة ، النبق ، الدوم	٣٩
<i>Rutaceae</i>	السدائيات	<i>Ruta graveolens</i> L.	Common or garden rue	سداب زراعي ، سدب ، فجين	٤٠
<i>Cupressaceae</i>	السروية	<i>Cupressus sempervirens</i> L.	Ever green cypress	سرو	٤١
<i>Fagaceae</i>	السندانية (البلوطة)	<i>Quercus aegilops</i> L.	Oak	سندان ، بلوط	٤٢
<i>Leguminosae</i>	البقولية	<i>Acacia arabica</i> Willd.	Gum Arabic tree	سط عربي ، سسط	٤٣
<i>Iridaceae</i>	السوسنية	<i>Iris spp.</i>	Iris	سوسن	٤٤
<i>Umbelliferae</i>	الحيمية	<i>Anethum graveolens</i> L.	Dill, anet	ثيبث ، ثيبث ، سنوت	٤٥
<i>Gramineae</i>	التحلبية	<i>Hordeum vulgare</i> L.	Barley	شعير	٤٦
		<i>H. distichum</i>	Two-rows - barley	شعير ذو صفين	
		<i>H. hexastichum</i>	Six-rows - barley	شعير ذو ٦ صفوف	
<i>Umbelliferae</i>	الحيمية	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill	Fennel or sweet anise	شومر	٤٧
<i>Compositae</i>	الركبة	<i>Artemisia herba-alba</i> L.	Worm wood	شيج بري	٤٨
<i>Salicaceae</i>	الصفصافية	<i>Salix alba</i> L.	White willow	صفصاف ابيض	٤٩

<i>Compositae</i>	الربحية	<i>Phagnalon rupestre</i> (L.) Dc.	Rock phangalon, mountain germander	صوفان (القلبيح، قنطرة)	٥٠
<i>Leguminosae</i>	البقولية	<i>Lens culinaris</i> Medicus	Lentils	عدس	٥١
<i>Cupressaceae</i>	السروية	<i>Juniperus oxycedrus</i> L.	Prickly juniper	عور كادي	٥٢
<i>Rosaceae</i>	الوردية	<i>Rubus sanctus</i>	Brandle, Blackberry	عليلق، التوت الشوكي	٥٣
<i>Viaceae</i>	الكرمية	<i>Vitis vinifera</i> L.	Grapevine	عنب، الكرمة	٥٤
<i>Solanaceae</i>	الباذنجانية	<i>Lycium europaeum</i> L.	European boxthorn, bramble	عوسج	٥٥
<i>Leguminosae</i>	البقولية	<i>Vicia faba</i> L.	Broad bean	فول بلادي	٥٦
<i>Cucurbitaceae</i>	القرعية	<i>Cucumis melo-chate</i>	Egyptian cucumber	قنطار، قفوس	٥٧
<i>Cucurbitaceae</i>	القرعية	<i>Ecballium elaterium</i> A.Rich	Squirting cucumber	قنطار (قفوس) الحميمير	٥٨
<i>Urticaceae</i>	القرصيات أو الحريفية	<i>Urtica pilulifera</i> L.	Roman Nettle	قريص، قراض، انجرة	٥٩
<i>Ranunculaceae</i>	الحوذانية	<i>Nigella sativa</i> L.	Nigella, black cummin	قرحة، حبة البركة، الحبة السوداء، الكمون الأسود، شونيز	٦٠
<i>Gramineae</i>	التجلبية	<i>Triticum aestivum</i> L.	Wheat	قمح، بر، حنطة	٦١
<i>Compositae</i>	الربحية	<i>Achillea santolina</i> L.	Milfoil	قيصوم	٦٢
<i>Capparidaceae</i>	الكاربية أو الصمغية	<i>Capparis spinosa</i> L.	Caper	كبار، قنار، صمغ، قنطليح	٦٣
<i>Leguminosae</i>	البقولية	<i>Vicia ervilia</i> (L.) Willd	Bitter vetch	كرسة	٦٤
<i>Umbelliferae</i>	الحجمية	<i>Cuminum cyminum</i> L.	Cuminum	كمون	٦٥
<i>Myrtaceae</i>	الآسية	<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Deh.	Eucalyptus	كينا، كافور، او كاليبوس	٦٦

Rosaceae	الوردية	<i>Amygdalus communis</i> L.	Almond	لوز	٦٧
Rutaceae	السنابية	<i>Citrus limon</i> L.	Limon-tree	ليمون	٦٨
Labiatae	الشفوية	<i>Salvia officinalis</i> L.	Common sage, garden sage	مرغمية (امبريقية) شائعة	٦٩
Rosaceae	الوردية	<i>Prunus armeniaca</i> L.	Apricot	مشمش	٧٠
Tiliaceae	الريزوفونية	<i>Corchorus olitorius</i> L.	Jews mallow	ملوحيه	٧١
Musaceae	الوزية	<i>Musa paradisiaca</i> L.	Banana	موز	٧٢
Palmae	النخيلية	<i>Phoenix dactylifera</i> L.	Date palm	نخل البلخ	٧٣
Amaryllidaceae	الترجسية	<i>Narcissus</i> spp.	Wild narcissus, daffodil	نرجس شائع	٧٤
Labiatae	الشفوية	<i>Mentha piperita</i> L.	Peppermint	نعناع بستاني، نعنع	٧٥
Rosaceae	الوردية	<i>Rosa centifolia</i> L.	Rose	ورد جوردي	٧٦
Umbelliferae	الطيمية	<i>Pimpinella anisum</i> L.	Anise or aneseed	يانسون	٧٧
Cucurbitaceae	القرعية	<i>Cucurbita pepo</i> var. <i>melpopo</i> L.	Pumpkin, Vegetable Marrow	يقطين	٧٨
Leguminosae	البقولية	<i>Prosopis farcta</i> Banks et Sol.	Locust Pods	بشوت	٧٩





معهد الأبحاث التطبيقية - القدس
ص. ب ٨٦٠، شارع الكاريتاس، بيت لحم، فلسطين
تلفون: ١٨٨٩ ٢٧٤ - ٢ - ٩٧٢ +
فاكس: ٦٩٦٦ ٢٧٧ - ٢ - ٩٧٢ +
صفحة الكترونية: www.arij.org

