

## المورينقا عبدالعزیز بن مبروك الصحفي



هل سمعتم بما يسمى الشجرة المعجزة، وما يدور حولها من أقوال كثيرة بين الناس أوصل بعضهم إلى حد أن أعتبروها مستشفى كامل بصيدلياته.

**إنها شجرة المورينقا أوليفيرا ، تعجبت سبحان الله من هذه الشجرة والتي لم أكن أعرف عنها أي شيء إطلاقاً إلا قبل حوالي 6 أعوام فقط وكانت معلومات بسيطة جداً لا تتعدى الإسم والمنشأ وأن كثير من الآسيويين يأكلونها وخاصة في الهند وبنغلاديش ولم أعر ذلك إهتمام كبير آن ذاك.**

وصادف قبل فترة بسيطة أن نشر أحد الأخوة الأفاضل في مجموعتنا وهو الدكتور حمزة المغربي جزاه الله خيرًا مقطع فيديو عن المورينقا منقولاً عن شخص آخر كان الهدف منه الإطلاع والمعرفة.

أثار المقطع فضولي ولأنني هذه الأيام لدي متسع من الوقت فقد بدأت رحلة الإستطلاع والبحث عن مصادر علمية تؤكد شيئاً مما ورد في المقطع ومما يتناقله الناس عن المورينقا.

**وقد وفقني الله فوجدت ورقة بحثية نشرت في أبريل 2016 م قام بها باحثين من معهد التكنولوجيا الهندي وهو معهد هندي تأسس عام 1961 م ككلية هندسية ثم أصبح واحداً من 23 مركزاً متميزاً في الدراسات البحثية والتطوير العلمي.**

المثير في الأمر أن الورقة البحثية التي قرأتها تتكون من ثمان صفحات فقط وإنما أعتد الباحثين في إعدادها على 70 مصدر علمي من عدة جامعات ومعاهد علمية ومراكز أبحاث حول العالم من شرقه إلى غربه ومن شماله إلى جنوبه..

لكم أن تتخيلوا الجهد الكبير المبذول لقراءة ومراجعة 70 مصدرًا ما بين ورقة بحثية وتجربة علمية وإستخلاص ثمان صفحات فقط فيها كم هائل من المعلومات.. فشكرًا لأصحاب الورقة البحثية المشار إليها.

أعطت الورقة البحثية معلومات عن الشجرة، شملت طريقة الزراعة، التعامل مع المنتجات، تركيبات الخصائص الغذائية، معالجة المنتجات، الإستفادة من الشجرة في الإستخدامات التجارية ومجال صناعة الأدوية، والمكملات الغذائية، ومستحضرات التجميل.

وهنا سأعطيكم جزء بسيط للفائدة إن شاء الله :

مورينقا أوليفيرا وهو الإسم المتعارف عليه Moringa Oleifera تنتمي إلى عائلة مورينقاسيا Moringaceae وهذا النوع المعروف محليًا بالمورينقا الهندي مع العلم أنه يوجد مورينقا محلية يطلق عليها شجرة البان تختلف عن المورينقا الهندي من حيث شكل الورق والذي هو كالسيقان ويشبه شجرة المرح إلى حد كبير وإنما لها نفس ثمار المورينقا الهندي والتي هي عبارة عن قرون تشبه الفاصوليا أو اللوبيا يتراوح طولها ما بين 15 إلى 30 سم أو أكثر وبداخلها بذور مكسوة بغلاف صلب يحيط به غشاء خفيف له جوانب تشبه الورق الشفاف، وهي شجرة قوية معمرة تتحمل كافة أنواع الظروف البيئية المختلفة من حيث درجة الحرارة، نوعية التربة، ودرجة ملوحة أو قلوية المياه وتحمل الرياح ويمكن زراعتها من البذور في التربة مباشرة أو في أوعية بلاستيكية ثم تنقل إلى التربة عندما يصل طولها إلى حوالي متر.

أما بالنسبة لمركبات الخصائص الغذائية فقد ذكرت الورقة البحثية أن المورينقا بها فيتامين C أكثر بـ 7 مرات من البرتقال، وفيتامين A أكثر 10 مرات من الجزر، وكالسيوم أكثر 17 مرة من الحليب، وبروتين أكثر 9 مرات من الزبادي، وبوتاسيوم أكثر 15 مرة من الموز، ومن الحديد 25 مرة أكثر من السبانخ وهذا جزء بسيط من خصائصها الغذائية وذلك في جميع أجزائها.

والمورينقا تعتبر مكمل غذائي ممتاز ويمكن إعطاؤها للأطفال من عمر ثلاثة أعوام فأكثر كمكمل غذائي للمساعدة على النمو السليم وبناء عظام قوية ولكي يستسيغها الأطفال يمكن خلط مقدار بسيط من بودرة ورق المورينقا مع الشوكولاتة أو الحلاوة الطحينية أو إضافتها إلى أي مشروب يحببه الطفل، وكذلك هي تساعد على إدرار الحليب لدى المرضعات ويكفي للمرأة أن تتناول 4 إلى 6 ملاعق صغيرة يوميًا من بودرة ورق المورينقا لتحصل المرأة على حاجتها اليومية من الحديد والكالسيوم.

وتعتبر المورينقا مكمل غذائي ممتاز لمكافحة التأكسد وتعزيز المناعة والتخلص من مشاكل سوء الهضم وسوء التغذية.

وهي أيضًا مصدر بروتين ممتاز عند إضافتها إلى علف المواشي للمساعدة على كسب مناعة وبناء جسم وإدرار الحليب وفي نفس الوقت كقيمة إقتصادية من حيث التوفير في قيمة العلف.

كل هذه الخصائص الغذائية والفوائد الصحية بقدرة الله موجودة في شجرة واحدة فسبحان الله العظيم.

لقد قرأت الورقة البحثية وأطلعت على بعض المراجع التي أشارت إليها الورقة لأضع هذه المقالة المتواضعة بين أيديكم للفائدة والمعرفة وأرجو من الله أن أكون قد وفقت في نقلها بأمانة علمية وبطريقة صحيحة.

ملاحظة: 1

أحب أن أنوه أنا كاتب هذه المقالة بأنني حاليًا ووقت كتابة هذه المقالة ليس لدي مزرعة لبيع شتلات المورينقا ولا أملك متجرًا لبيع منتجات المورينقا، ولا يوجد لدي صديق أو قريب يعمل في هذا المجال ولا يقصد بهذه المقالة الدعاية لأي شخص، ولا أشجع أحدًا أن يتوقف - بسبب هذه المقالة عن أي علاج يستخدمه حاليًا أو أن يستبدله بالمورينقا، وإنما هذه المعلومات التي حصلت عليها قد تحفزني للدخول في مجال زراعة المورينقا وربما تحفزكم أيضًا.

#### ملاحظة: 2

أنا لست متخصصًا في الزراعة ولست متخصصًا في التغذية، بل تخصصي علم نفس وإدارة أعمال وإدارة إستراتيجية وبعض من تحليل السلوك التطبيقي وإدارة السلوك التنظيمي، وإنما حب العلم ونشر الفائدة يدفعني لأطوف في حدائق العلم حول العالم عن طريق الإنترنت أو الكتب والمراجع العلمية فأنتقي منها ما أرى أن فيه الفائدة لي وأنشره لتعم الفائدة الآخرين.

#### ملاحظة: 3

حيث أن الورقة البحثية التي أشرت إليها هي مصدر علمي مفتوح مكتوب باللغة الإنجليزية فقد قمت بترجمتها، ومن أراد النص الكامل للترجمة العربية يمكنه مراسلة الصحيفة.

#### ملاحظة: 4

لم تشر الورقة البحثية إلى استخدام المورينقا بمفردها كعلاج في الطب الحديث وإنما كانت تستخدم كعلاج في الطب الشعبي، وأما حاليًا فهي مكمل غذائي ممتاز.

د. عبدالعزيز مبروك الصحفي