

King of Saudi Arabia
Minister of education
General administration
Al-Baha
Scientific activity
Al – mandaq education
office
Al-afous secondary



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الباحة
قسم النشاط العلمي
ثانوية العفوص

عنوان البحث باللغة العربية و اللغة الإنجليزية

Mint: a comprehensive study
النعناع: دراسة شاملة

Supervisor :

Abdullah Mohammed Al-zahrani

Commander :

Jamaan Yahya Al-lahlahi

General Supervisor :

Ahmed saeed AL-Baidani

Students Work : Rayan Muhammad
Abdulaziz Al-Zahrani

الفهرس

١	الغلاف
٢	الفهرس
٣	المقدمة
٤	ما هو النعناع
٥	التسميد المزاي، المناخ
٦	الفوائد، طريقة الاستخدام
٧	الزراعة والعناية بالنعناع، قصة مع النعناع
٨	فوائد النعناع واهميته في حياتنا اليومية
٩	مواقع لزراعة النعناع
١١ : ١٠	صور مراحل نمو النعناع
١٢	استخداماته وبعض الصور
١٣	الخاتمة
١٤	المصادر والمراجع

المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ، وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد:

فمن المعلوم أن الله جل وعلا أسبغ علينا نعمًا كثيرة، ولم يزل يسبغ على عباده النعم الكثيرة، وهو المستحق لأن يشكر على جميع النعم. والشكر قيد النعم، إذا شكرت النعم اتسعت وبارك الله فيها وعظم الانتفاع بها، ومتى كفرت النعم زالت وربما نزلت العقوبات العاجلة قبل الآجلة. في هذا البحث، سنتناول موضوع زراعة النعناع، أحد النباتات العطرية التي تتميز بفوائدها الصحية والجمالية. سنتعرف على طرق زراعته، احتياجاته من البيئة والمياه، وكذلك أهميته في مختلف الاستخدامات. النعناع هو نبات أو عشبة شائعة الاستخدام بين الكثيرين بسبب فوائدها الصحية المتعددة، حيث يتم استهلاكه سواء كان طازجاً أو مجففاً ويستخدم أيضاً في الكثير من الأكلات. كما يدخل في الصناعات مثل صناعة معجون الأسنان والعلكة وبعض منتجات التجميل حيث تضم عائلة النعناع حوالي ١٥-٢٠ نوعاً من النباتات ومنها النعناع الفلفلي، والنعناع المذبذب ويتميز النعناع بأنه من النباتات الغنية بمضادات الأكسدة المفيدة لجسم الإنسان

ما هو النعناع (Mentha) هو نبات عشبي معمر ينتمي إلى الفصيلة الشفوية، ويُستخدم على نطاق واسع في الطهي والطب التقليدي والصناعة. يتميز النعناع بنموه السريع وقدرته على التكيف مع بيئات مختلفة، مما يجعله من المحاصيل ذات العائد الاقتصادي الجيد.

الظروف البيئية المناسبة لزراعة النعناع

التربة:

يُفضل التربة الخصبة جيدة الصرف. يزدهر النعناع في التربة الطينية الرملية أو التربة الغنية بالمواد العضوية.

درجة حموضة التربة (pH) المثالية: ٦,٠ - ٧,٥.

المناخ: ينمو النعناع بشكل جيد في المناطق المعتدلة إلى الدافئة. يحتاج إلى درجات حرارة تتراوح بين ١٥ - ٣٠ درجة مئوية.

الإضاءة: يتطلب النعناع التعرض للشمس الجزئية إلى الكاملة.

يُفضل زراعته في أماكن تتعرض لأشعة الشمس المباشرة لبضع ساعات يوميًا

طرق زراعة النعناع:

١. زراعة بالبذور:

تُعتبر أقل شيوعًا لأن نمو البذور بطيء. تُزرع البذور في أوعية أو مباشرة في الأرض.

٢. زراعة بالعقل:

الطريقة الأكثر شيوعًا.

تُقطع العقل من نبات نعناع ناضج بطول ٨ - ١٠ سم وتُزرع في التربة.

٣. زراعة بالجذور:

تُستخدم جذور النباتات القديمة لإعادة الزراعة. خطوات زراعة النعناع في الحقول المفتوحة

١. إعداد الأرض:

حرث التربة جيدًا وإزالة الأعشاب الضارة. إضافة السماد العضوي لتحسين خصوبة التربة.

٢. اختيار العقل أو الجذور:

اختيار نباتات خالية من الأمراض. نقع العقل في الماء لمدة ٢٤ ساعة قبل الزراعة.

٣. الري:

يحتاج النعناع إلى ري منتظم، خاصة في المناطق الجافة. يجب أن تبقى التربة رطبة ولكن غير مغمورة بالمياه.

٤. التسميد:

إضافة الأسمدة النيتروجينية مثل اليوريا بانتظام لتعزيز النمو. يُفضل استخدام السماد العضوي لتحسين جودة النبات.

٥. العناية:

إزالة الأعشاب الضارة بانتظام. تقليم النبات لتحفيز نمو فروع جديدة

زراعة النعناع في الأنظمة المغلقة (البيوت المحمية)

المزايا: إنتاج مستمر على مدار العام. حماية من الآفات والأمراض

المتطلبات: التحكم بدرجة الحرارة والرطوبة.

استخدام الري بالتنقيط لتوفير المياه. الآفات والأمراض الشائعة

١. الآفات:

الديدان القارضة: تهاجم الجذور والسيقان. العنكبوت الأحمر: يُسبب اصفرار الأوراق. الحل: استخدام المبيدات الحيوية أو العضوية.

٢. الأمراض:

البياض الدقيقي: يُظهر بقعًا بيضاء على الأوراق. تعفن الجذور: نتيجة لزيادة الري. الحل: استخدام المبيدات الفطرية والاعتدال في الري

الحصاد: يتم حصاد النعناع بعد حوالي ٢-٣ أشهر من الزراعة. يُنصح بقطع السيقان على ارتفاع ٥ سم من سطح التربة لتحفيز النمو الجديد. يمكن حصاد النعناع ٣-٤ مرات سنويًا.

التسويق واستخدامات النعناع:

التسويق: يُباع النعناع طازجًا أو مجففًا في الأسواق المحلية أو يتم تصديره. يُستخدم في صناعة العطور والزيوت ومستحضرات التجميل. الاستخدامات: تحضير المشروبات الساخنة مثل شاي النعناع. استخدامه كزينة للأطباق أو في السلطات.

زراعة النعناع مشروع زراعي مربح يتطلب القليل من الخبرة ولكنه يحقق عائدًا اقتصاديًا مرتفعًا. من خلال اتباع الممارسات الزراعية السليمة والعناية بالنبات، يمكن تحقيق إنتاجية عالية وجودة ممتازة. الوصف النباتي: النعناع نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم، ذو أوراق مسننة وساق مربعة، وأزهار بنفسجية اللون.

الموطن الأصلي: ينتشر النعناع في أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية، ويُزرع في مناطق متعددة حول العالم.

المكونات الكيميائية: يحتوي النعناع على زيت طيار، أبرز مكوناته المثل والمون، بالإضافة إلى فلافنويدات وأحماض فنولية وتربينات ثلاثية.

الفوائد الطبية:

تهدئة الجهاز الهضمي: يُستخدم النعناع لتخفيف الغثيان، أوجاع المعدة، وطرْد الغازات.

تسكين الآلام: يُساهم في تخفيف آلام الأسنان عند مضغ أوراقه الطازجة.

علاج التهابات الثدي: يُستخدم لعلاج التهابات الثدي لدى المرضعات. مهدئ للأعصاب: يُعتبر مهدئاً لهياج الأعصاب ويساعد في تسهيل التنفس.

طرق الاستخدام:

شاي النعناع: يُحضّر بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة إلى فنجان ماء مغلي، ويُشرب ٢-٣ مرات يومياً.

استخدام موضعي: يُستخدم الزيت المستخلص من النعناع موضعياً لتخفيف بعض الآلام. موانع الاستخدام: يُنصح بتجنب استخدام النعناع في حالات الحميات أو عند وجود استعداد للقيء، كما يُفضل عدم إعطائه للأطفال الرضع لاحتوائه على نسبة عالية من المثلوثات.

أنواع النعناع:

النعناع البلدي: الأكثر شيوعاً في الحدائق والبساتين.

نعناع الماء: يُنصح بتجنب تناوله لاحتوائه على مركبات قد تكون سامة.

النعناع السنبلية: يتميز بأوراقه ذات الشكل غير المنتظم.

يُعتبر النعناع من النباتات متعددة الاستخدامات، سواء في الطهي أو الطب التقليدي، ويُنصح دائماً باستخدامه باعتدال ومراعاة التحذيرات المرتبطة به.

يُعد النعناع من النباتات العطرية الشهيرة، ويتميز برائحته الزكية ونكهته المميزة، مما يجعله مكوناً أساسياً في العديد من الأطباق والمشروبات. إلى جانب ذلك، يحمل النعناع فوائد صحية متعددة، حيث يُستخدم في الطب التقليدي لتخفيف مشاكل الجهاز الهضمي وتهدئة الأعصاب.

فوائد النعناع الصحية: تحسين عملية الهضم: يساعد النعناع في تخفيف الانتفاخ والغازات، ويُعزز إفراز العصارات الهضمية.

تخفيف الصداع: يُعتبر زيت النعناع مفيداً في تخفيف آلام الصداع عند تدليك على الجبهة.

تهدئة الأعصاب: يُساهم شاي النعناع في تقليل التوتر والقلق.

استخدامات النعناع في الطهي:

المشروبات: يُضاف النعناع إلى الشاي والمشروبات الباردة لإضفاء نكهة منعشة.

السلطات: تُستخدم أوراق النعناع الطازجة في تحضير السلطات لإضافة نكهة مميزة.

الحلويات: يُضاف النعناع إلى بعض الحلويات، مثل الآيس كريم والحلويات الشرقية.

الزراعة والعناية بالنعناع:

البيئة المناسبة: يفضل النعناع التربة الرطبة والغنية بالمواد العضوية، وينمو بشكل أفضل في الأماكن المشمسة جزئياً.

تحذيرات: على الرغم من فوائد النعناع المتعددة، إلا أنه يجب تناوله بحذر في بعض الحالات. وفقاً للدكتور محمد الفايذ، يُنصح بالابتعاد عن تناول النعناع في حالات معينة، مثل:

الحمل والرضاعة: قد يؤثر النعناع على استرخاء العضلات، مما قد يكون غير مناسب في بعض الحالات.

الأطفال الصغار: يُفضل تجنب إعطاء النعناع للأطفال دون سن الخامسة.

الارتجاع المريئي: قد يزيد النعناع من أعراض الارتجاع لدى بعض الأشخاص.

قصة الرحلة مع النعناع:

منذ زمن بعيد، بدأت قصتي مع النعناع، ذلك النبات الأخضر ذو الرائحة العطرية التي لا يمكن أن تُخطئها. كنت أرى هذا النبات يزهر في حديقة منزلنا، وأشعر بسعادة لا توصف كلما اقتربت منه. في البداية، لم أكن أدرك تمامًا كم هو مُميز، لكن مع مرور الوقت، اكتشفت أن النعناع ليس مجرد نبتة عادية، بل هو سر من أسرار الطبيعة.

بداية اللقاء:

في صباح مشرق، كنت أتجول في الحديقة كما أفعل كل يوم، وفجأة لفت انتباهي شكل أوراقه الخضراء اللامعة. اقتربت منه وتأملت في جماله. لم يكن يشبه أي نبات آخر، فكل ورقة منه كانت وكأنها تحمل قصة، وكل عرق في ساقه كان يشير إلى قوة الحياة التي تسري فيه. قررت أن أبدأ في زراعته بنفسي. كان ذلك هو بداية مشواري مع النعناع.

عملية الزراعة:

بعد أن تعلمت طرق زراعة النعناع من الكتب والمصادر التي حصلت عليها، بدأت بتطبيق ما تعلمته. اخترت مكاناً مشمساً في الحديقة، حيث يكون الضوء مناسباً، وبدأت في تحضير التربة. كانت التربة مليئة بالعناصر الغذائية التي يحتاجها النعناع.

وضعت الشتلات بعناية، وعلمت أن النعناع لا يحب التربة الجافة، لذلك كنت أحرص على سقيه بانتظام. ومع مرور الأيام، بدأت أرى أولى علامات النجاح؛ نبتت أوراقه الصغيرة بلون أخضر مشرق. كنت في قمة سعادتي.

العناية اليومية:

كانت أيام العناية بالنعناع تمر بسرعة. كان يتطلب مني القليل من الجهد، ولكن النتائج كانت رائعة. من خلال الاعتناء به بشكل دوري، بدأت أوراق النعناع تتساقط بحب في كل مرة أقرب منه. كانت له رائحة عطرة تملأ المكان. كنت أقطف منه بعض الأوراق، وأضيفها إلى مشروبي

المفضل، أو أستخدمها في تحضير الأطعمة. لم يكن النعناع مجرد نبتة، بل كان جزءًا من حياتي اليومية، كما لو أنه صديق قديم.

فوائد النعناع:

مع مرور الوقت، بدأت أكتشف المزيد عن فوائد النعناع. أدركت أن له استخدامات عديدة، من تحسين الهضم إلى تهدئة الأعصاب. تعلمت أنه يمكن استخدامه في العديد من العلاجات الطبيعية. كما أنه يحتوي على خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، مما يجعله خيارًا ممتازًا للحفاظ على الصحة. كنت أشعر بالفخر بأنني أملك في حديقتي نبتة ذات فوائد طبية وجمالية.

النعناع في حياتي اليومية:

لم يعد النعناع مجرد نبتة في حديقتي، بل أصبح جزءًا من حياتي اليومية. كنت أضيفه إلى شاي الأعشاب في الصباح، وأستخدمه في تحضير الطعام. كان له تأثير سحري في تحسين مزاجي، بل وحتى في تسهيل مهام الحياة اليومية. في ليالي الصيف الحارة، كنت أجلس في الحديقة وأشرب عصير النعناع البارد، مستمتعًا بكل لحظة.

← مواقع لزراعة النعناع في البيت:

← يمكنك اتباع بعض الخطوات البسيطة لضمان نموه بشكل جيد. إليك بعض المواقع التي تقدم معلومات ونصائح حول كيفية زراعة النعناع في المنزل:

← موقع "الحديقة المنزلية"

يقدم هذا الموقع خطوات مفصلة لزراعة النعناع في المنزل، سواء في الحديقة أو داخل أوعية الزراعة. يمكنك زيارة الموقع لمعرفة كيفية اختيار التربة المناسبة، وأفضل الأوقات للزراعة، وكيفية العناية بالنبات.

← "زراعة النباتات" موقع

يقدم هذا الموقع نصائح حول زراعة الأعشاب المختلفة في المنزل، بما في ذلك النعناع. ستجد أيضًا إرشادات حول كيفية التعامل مع النعناع في الأواني والأحواض.

← "Greenhouse" موقع

موقع متخصص في زراعة النباتات المنزلية. يحتوي على معلومات حول كيفية زراعة النعناع في حديقة المنزل أو في أوعية الزراعة الداخلية، مع تقديم نصائح حول الري والإضاءة.

صور مراحل نمو النعناع



صور عن نمو النعناع



بعض الصور التي تُبرز جمال نبات النعناع واستخداماته المتنوعة



الشقيقة وصداع التوتر.
ألم الأسنان ورائحة الفم الكريهة، حيث يدخل في تركيب
معظم معاجين الأسنان.
مسكن للآلام والالتهابات، وآلام العضلات، والتهبات الساخنة



استخدامه في التدليك بالزيت، يجب تطبيق زيت النعناع على
فروة الرأس عن طريق مزجه مع زيت ناقل مثل زيت الجوجوبا
أو زيت جوز الهند.

الخاتمة

بحمد الله وتوفيقه ، وصلنا إلى ختام هذا البحث الذي بذلنا فيه جهوداً كبيرة ويمكننا القول إن زراعة النعناع تعد من الزراعة السهلة والمفيدة التي يمكن لأي شخص أن يبدأ بها. من خلال الاهتمام بالشروط البيئية المناسبة ، يمكن الحصول على محصول جيد من النعناع ، الذي يعد من النباتات ذات الفوائد الصحية المتعددة. نأمل أن يكون هذا البحث قد قدم فائدة واضحة حول كيفية زراعة النعناع وأهميته في حياتنا اليومية.

تم إعداد هذا البحث من قبل الطالب : ريان محمد عبد العزيز ، تقديراً وامتناناً للأستاذ :

عبد الله طلحة. وأتمنى أن يحوز على إعجابه

ونسأل الله عز وجل أن يجعل هذا البحث مفيداً ومنافعاً لنا ولكم اجمعين ونحمد الله تعالى حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ، وأخيراً وليس آخراً

المراجع والمصادر

← موقع الطيبي..

← الدراسات الشاملة في الجامعة الإيطالية

← موقع استكشاف لزراعة النعناع

← مؤسسة المهندسين الاستشاريين

← طريقة زراعة وكيفية العناية بالنعناع في المنزل – مؤسسة المهندسين الاستشاريين

← النعناع.. طريقة زراعة في المنزل – Lebanese Forces Official

Website