ستديو ثقافة شعبية

دبكة عربية

فرقة موسيقية بالملابس الشعبية

رقصة من البحرين

النشاط الفولكلوري للباحث الدكتور حسين علي محفوظ

د. صباح نوري المرزوك

ولد الدكتور حسين علي محفوظ الاسدي في مدينة الكاظمية ببغداد ١٩٢٨م، ونشأ في بيت والده، وقد جمع بين الدراستين القديمة والحديثة، وحصل على شهادة دار المعلمين العالية في بغداد سنة ١٩٤٨م، حصل على بعثة علمية في الأدب المقارن في جامعة طهران وتخرج فيها عام ١٩٥٥م عن دراسته (المتنبي وسعدي) وبعد عودته عين مشرفا اختصاصيا ثم انتقل للعمل في كلية الآداب في جامعة بغداد ثم أسس قسم الدراسات الشرقية واعد مناهجه وأقسامه وكان نواة لكلية اللغات في الوقت الحاضر، كتب الشعر لكنه يعد من شعر العلماء، عضو المجمع العلمي الإيراني ١٩٥٢ والجمعية الآسيوية الملكية في لندن ١٩٥٤م ومجمع اللغة العربية في القاهرة ١٩٥٦ وعضو مراسل في دمشق وكابل وأنقرة، ومن الغريب انه لم يرشح لعضوية المجمع العلمي العراقي البتة، عمل في الكلية الشرقية بجامعة لينينغراد أستاذاً زائرا وزار مكتبات الاتحاد السوفيتي القديم بصحبة كوركيس عواد ١٩٦١م، وله مكتبة تعد من أهم مكتبات البيوتات العراقية، فقد بدأ بجمعها وهو ابن ١٠ سنوات وتحوي المخطوط والمطبوع، له شيوخ كثيرون عن طريق الإجازة، وله من المطبوعات من الكتب والمقالات ما بلغ عدده ١٢٠٠، توفي في بغداد مساء يوم الاثنين ٢٠٠٩/١/١٩م.

الكتب

١. اثر اللغة العربية في اللغة التاجيكية (ج١ .ج٢: بغداد ١٩٦٤.١٩٦٥م، ٥٢ص).
٢. الألفاظ التركية في اللهجة العراقية (بغداد ١٩٦٤م، ٢٤ص).
٣. تقريب العامية من الفصحى (بغداد ١٩٧٩م، ١٥ص).
٤. قاموس الموسيقى العربية (وزارة الثقافة والإعلام، بغداد ١٩٧٧م).
٥. المصطلحات المعمارية في التراث العربي (بغداد ١٩٧٨م).
٦. المصطلحات الموسيقية في التراث العربي (بغداد ١٩٧٨م، ١٤ص).
٧. موالات السيد يحيى آل الورد (بغداد ١٩٦٨م، ١٣ص).

المقالات

١. ابن رحمة الحويزي موسيقار العراق قبل ثلاثة قرون (م/العراق- التراث الشعبي (بغداد)، ع٧و٨، مايس وحزيران ١٩٦٩م، ص٧.٣).
٢. اثر اللغة العربية في الشعوب الشرقية والإعلام واللهجات في إيران وتركيا والهند (م/المورد (بغداد)، ع٤، مج٩، شتاء ١٩٨٠م، ص٢٣١.٢١٥).
٣. اثر اللغة العربية في اللغة الاوردية (م/ كلية الآداب-جامعة بغداد (بغداد)، ع٢١، مج١، ١٩٧٧م، ص١٦٥.١٢٩).
٤. الأدوية الشعبية في تراث بيت الشيخ راضي العطار (م/التراث الشعبي (بغداد)، ع الفصلي الرابع، خريف ١٩٨٨م، ص٢٠٧.١٩٢).
٥. أمثال طرابلس العامية في القرن التاسع عشر (م/العراق . التراث الشعبي (بغداد)، ع٢و٣، حزيران وتموز ١٩٦٨م، ص٢٦.١٤).
٦. أمثال العامة]من كتاب نثر الدر للابي[(م/ التراث الشعبي (بغداد)، ع٣، السنة ٢، كانون الثاني ١٩٦٥م، ص٨.٦).
٧. الأمثال العربية في الآداب الشرقية (م/التراث الشعبي (بغداد)، ع٣و٤، السنة ٣٠، ١٩٩٩م، ص١١٨.١١٦).
٨. التراث الموسيقي في مؤلفات احمد تيمور (م/ القيثارة (بغداد)، ع٩و١٠، ١٩٧٩م، ص٤٦.٤٥).
٩. التراث الموسيقي في كتاب (نزهة الجليس) لعباس بن نور الدين علي بن ابي الحسن الموسوي الحسيني (م/القيثارة (بغداد)، ع١٢، ١٩٧٩م، ص٣٣.٣٢).
١٠. التراث الموسيقي في ورقات حسن حسني عبد الوهاب (م/القيثارة (بغداد)، ع٣و٤، ١٩٨٠م، ص٢٥.٢٣).
١١. تقريب العامية من الفصحى (م/كلية الاداب . جامعة بغداد (بغداد)، ع٢٧، نيسان ١٩٧٩م، ص٦٧.٥٣، وم/التراث الشعبي (بغداد)، ع١، السنة ٣٦، ٢٠٠٥م، ص٨.٤).
١٢. دور مصطفى جواد في بناء مجلة التراث الشعبي : بمناسبة ذكره وذكراها العاشرة في ١٩٧٩/١٢/١٧م (م/التراث الشعبي (بغداد)، ع١، السنة ١١، ١٩٨٠م، ص٦٦.٦٣).
١٣. الصناعات العراقية وآلاتها في القرن السابع الهجري (م/التراث الشعبي (بغداد)، ع١، السنة ٢، تشرين الثاني ١٩٦٤م، ص٣٧).
١٤. الطفل في التراث (م/التراث الشعبي (بغداد)، ع٥و٦، السنة ١٥، ١٩٨٤م، ص١٧٤.١٦٤).
١٥. العلامات والرموز عند المؤلفين العرب قديماً وحديثاً (م/التراث الشعبي (بغداد)، ع٤و٥، السنة ١، كانون الاول ١٩٦٣م، كانون الثاني ١٩٦٤م، ص٣٧.٢٢).
١٦. العمامة والسيدارة وألبسة الرأس في التراث العربي (ج/الجمهورية (بغداد)، ع٨١٥١، ١٩٩٢/٣/٢٥م).
١٧. الفولكلور العراقي واللهجة البغدادية (م/ العراق . التراث الشعبي (بغداد)، ع١، مايس ١٩٦٨م، ص١٨.١٢).
١٨. كنايات الصوفية والطفيليين في القرن الرابع الهجري (م/التراث الشعبي (بغداد)، ع٦و٧، السنة ٢، اب ١٩٦٥م، ص١٥.١٠).
١٩. المصطلحات الموسيقية في التراث العربي (م/ الموسيقى العربية (بغداد)، ع٢، كانون الثاني، ١٩٨٣م، ص٤٤.٣١).
٢٠. مفردات العطار في بغداد سنة ١٣٤٦هـ/١٩٢٨م جمعها الشيخ علي محفوظ ١٩٣٦.١٨٩٢م]حققها وعلق عليها[(م/التراث الشعبي (بغداد)، ع٩و١٠، السنة ١٥، ١٩٨٤م، ص١٠٠.٧١).
٢١. موالات السيد يحيى الورد (م/العراق . التراث الشعبي (بغداد)، ع٥و٦، أيلول وتشرين الأول، ١٩٦٨م، ص٢٠.٨).
٢٢. النوروز في الأدب العربي (م/التراث الشعبي (بغداد)، ع٨، السنة ١، نيسان ١٩٦٤م، ص١٦.١١، وع٣، السنة ٣٥، ٢٠٠٤م، ص١٠٩.١٠٥).

حكاية من تايلند

جزيرة الأختين

ترجمة: عادل العامل

كان هناك ذات يوم امرأةٌ عجوز وابنتاها، وكن يعشن في إحدى جزر سنغافورة، وكانت العجوز أرملة وملزمة بالعمل بجد لتأمين معيشة الأسرة الصغيرة.

وحين كبرت ابنتاها و بلغتا سن الزواج، قررت الأرملة أن الوقت قد حان لتزويجهما والسماح لهما بالتمتع بسعادة الحياة الزوجية، غير أن الأختين، واسماهما مينه ولينا، كان من الصعب فصلهما عن بعض، إذ كانتا تحبان إحداهما الأخرى بشكل شديد.. وقد أصابهما الحزن لاقتراحٍ تزويجهما والعيش بصورة منفصلة، فأخبرتا أمهما بأنهما لن تتزوجا إلا بشرط أن يكون خطيباهما أخوين.

ومرَّ الوقت، وجاء خطّاب كثيرون وراحوا، إذ لم يكن بينهم أخوان.. وسرعان ما توفيت المرأة العجوز، فذهبت الأختان لتعيشا مع خالٍ لهما.

وذات يوم، ذهبت لينا لتسحبَ ماءً من بئر القرية حين مرت جماعة من أورانج لوت (أي سكان البحر).. وكان هؤلاء الأورانج لوت عصابة من اللصوص والقراصنة، وعندما رأى قائدهم، المتين البنية، لينا، وقع في الحب.. وملأ جمالها عقله بالرغبة فيها وابتسم وهو يقترب منها.

وما إن رأت لينا هؤلاء الرجال المخيفين يقتربون، حتى ركضت على الفور عائدةً إلى القرية، لكن القائد كان قد أمر بعض رجاله ليتبعوها و يكتشفوا أين تعيش.. وسرعان ما كان يدق على الباب، فذهب خالها إلى الباب و أصابه الخوف حين رأى جماعة الأورانج لوت عند العتبة.

– «أيها الشيخ ، إني هنا لأطلبَ يد ابنتك للزواج، و حيث أنني رئيس الأورانج لوت، فإني أستطيع أن أنفق عليها بسخاء.. ومن الأفضل لك أن توافق على طلبي، إذ أن عليَّ مع هذا مواجهة أي واحد يتحدَّاني».

فقال الشيخ ملتمساً العذر:

– «من فضلك أيها الرئيس ، إن البنتين ليستا أبنتَيَّ، و لذلك لا أستطيع أن أتخذ القرار عنهما».

– «لا يهمني ذلك.. سأجيء غداً من أجل الفتاة»، قال القائد، وبتلويحة من يده، تفرقت الجماعة.

لم يكن الشيخ يستطيع أن يحمي لينا فأخبرها بأن ليس هناك من طريقة أخرى تمنع هذا، حتى لو توسَّلت الفتاة وبكت.. وفي تلك الليلة، ظلَّت الأختان ساهرتين الليلَ كله تصليان من أجل حصول معجزة، لكن الصباح انبلج و لم يحدث شيء.

وسرعان ما وصل الرئيس ورجاله، وبالرغم من أن الأختين تشبثت أحداهما بالأخرى، فإن رجال الرئيس فرَّقوا بينهما وأتوا بلينا إلى رئيسهم، الذي رماها فوق كتفيه وراح يحملها بعيداً إلى زورقه الصغير.. وقد خرجت القرية على بكرة أبيها لتتفرج على المشهد، لكن أحداً لم يفعل شيئاً لإيقاف ما كان يجري.

وفي هذا الوقت، كانت هناك عاصفةٌ تهبّ، وراحت مينه، التي آذاها رجال الرئيس وهم يحاولون التفريق بين الأختين، تركض وراءهم، متوسّلة للرئيس بأن يدع أختها تذهب لحالها، وظلت، حتى والزورق يحمل لينا في البحر، تركض داخل البحر إلى أن ابتلعتها موجة كبيرة، وحين رأت لينا اختها تختفي داخل الماء، راحت تكافح بشدة وفرت من آسريها، وقذفت بنفسها في البحر لتلحق بأختها.

واشتدَّت العاصفة وركض أهل القرية عائدين إلى مساكنهم، خوفاً من فرقعات الرعد الصاخبة والبرق، ولم تتوقف العاصفة حتى اليوم التالي، وحين خرج الناس من أكواخهم، دُهشوا لرؤية جزيرتين في المكان الذي غرقت عنده الفتاتان على وجه الاحتمال.

ووفقاً للأسطورة، ففي كل سنة في ذلك اليوم الخاص الذي أصبحتْ فيه الأختان جزيرتان، تكون هناك عاصفة أيضاً.

حكاية شعبية

(بعير أكل بعير)

محمود النمر

يحكى ان بدوياً احتاج الى بعض المال فأخذ بعيرين واتجهه نحو المدينة ليبيع احدهما، فباع احدهما وذهب الى السوق ليشتري ما يحتاج أهله من تمر وشاي وسكر وبن ومن مواد غير قابلة للتلف مهما تعرضت لعوامل مناخية شتى،وبعد بغية وضع جميع ما اشتراه من مواد وحاجيات والمال الباقي الذي لم يصرف منه سوى القليل في الخرج واتجه قاصداً الصحراء فلما احس بالتعب وأراد ان يأخذ قيلولة تحت شجرة في واحة صغيرة فيها ماء وشجر، أناخ بعيره ونام تحت ظل شجرة، وما هي إلا سويعة او بعضاً منها، حتى استيقظ من نومه فأراد ان ينهض بالبعير ولكنه وجد البعير قد اجهز على كل شيء بما فيه المال المتبقي من سعر البعير الأخر المباع، فندم على ذلك وقال: ان بعيراً قد أكل بعير، وعاد الى أهله خالي الوفاض حزيناً على ما جرى ولما سألته زوجته قص عليها ما حدث وقالت: حقاً ان بعيراً أكل بعير، وفي صباح اليوم الثاني اخذ بعيراً آخر ولكنه احتاط للامر الذي مر به يوم أمس فوضع كل شيء في مكانه الصحيح.

من طرائق العلاج بالأعشاب

(2-1)

صالح الحنانة

– الروماتيزم: تغلى عشرة جرامات من أوراق الصفصاف في فنجان من الماء ويحلى بالعسل او السكر ويشرب المصاب كل يوم كأساً في الصباح والمساء ويواظب على ذلك فانه مفيد.

وصفة أخرى: يشرب المصاب بالروماتيزم مقدار ثلاثة أكواب في اليوم من مسحوق عرق السوس، مقدار ثلاث ملاعق في ثلاثة أكواب، واحد في الصباح والآخر عند الظهيرة والثالث مساء ويواظب على ذلك.

وصفة أخرى: إذا استمر المصاب بأكل كيلو تفاح يوميا لمدة أربعة أسابيع متتالية فإنه يشفى تماما بأذن الله.

وصفه أخرى: أكل رأسين غضين من الكرفس كل يوم لمدة بضعة أشهر كافية لوضع حد لأنواع الروماتيزم.

– ألم العمود الفقري: يفرك مكان الألم فركاً جيداً بأسنان من الثوم المسحوقة او الممزوجة بزيت الزيتون الساخن فإنه يسكن الألم.

– عرق النسا: يسف المصاب الحرمل من غير دق مقدار أربع جرامات ونصف مدة ١٢ ليلة متتالية، يزول عرق النسا،.

– وجع الظهر: إذا واظب المصاب بوجع الظهر على أكل التين الجاف فإنه مفيد جداً.

وصفة أخرى: دهن الخردل ينفع جيدا في تسكين الم الظهر.

– وجع المفاصل: الصبر ينفع في علاج الم المفاصل شراباً وضماداً.

وصفة أخرى: إذا سحق الكون وخلط مع الخل ودهنت به المفاصل زال وجعها.

– وجع الركبة: يؤخذ حناء مدقوقة ويعجن بالماء ويضمد به الركبة يسكن ألمها.

– ألم الرجلين: تؤخذ ثلاث حفنات من زهر البابونج في ثلاثة لترات من الماء وتغلى، ثم بعد ذلك يضع المصاب رجليه في الصحن ، ويفركهما بالماء ويتركهما حتى يبرد ويجففهما ويلبس جوربا او يلفهما بشيء دافئ وقت النوم، فان ذلك يعمل على تسكين الم الرجلين والصداع وانتعاش الجسم.

– دوالي الساق: يدلك بالخل مكان دوالي الساق من الأسفل الى الأعلى مرتين في اليوم مدة ٢٠ يوماً او أكثر فإنه مفيد وجيد.

– النقرس: أكل رأسين من الكرفس كل يوم مدة أشهر كافية للقضاء على داء النقرس نهائيا وتسكين الآمة في الأصابع.

– تثليج الأصابع: تشوى بصلة شياً خفيفاً من غير ان يتغير لونها بعد ان تكون مفرومة الأوراق، ثم توضع على القدمين او الأصابع مدة عشرين دقيقة فان ذلك يفيدها في التثليج.

– مسمار الرجل والأصابع: يدلك المكان المصاب دلكاً قوياً بزيت الخروع ثلاث مرات في اليوم.

– فقر الدم: يواظب المصاب بفقر الدم على شرب ماء الكرنب فإنه يشفى.

– نزف الدم: يدق قشر البيض حتى تبقى كالغبار وتذر على الجرح فانها تقطع النزف.

– القروح الجلدية: بصل مسحوق مقدار ٥٠ غراما في لتر خل ، يغلى مدة ١٥ دقيقة ثم يدهن به.

– تشقق الجلد: يفيد في تشقق الجلد غسلها بمغلي الحلبة.

– الاكزيما: تغلى الحلبة وتوضع لبائخ على أماكن الاكزيما او يدلك بمائها المطبوخ.

– الثأليل: اذا دق الفجل وخلط بالخل وضمدت به الثأليل قلعها.

وصفة أخرى: يخلط البصل بالملح ويضمد به الثالول فيقلعه.

– الجذام: تطبخ أصول العوسج ويشرب المجذوم ماءه يتوقف انتشاره ويبرأ المجذوم إذا واظب.

وصفة أخرى: شرب نقيع الحناء مفيد جداً.

– الصدفية: شرب مستحلب القريص او مطبوخه ثلاث مرات في اليوم مقدار نصف كوب في ملعقتين من القريص مدة حتى يزول ان شاء الله.

– الصرع: يطبخ الحرمل مقدار ربع كيلو في لتر ونصف من الماء ويطبخ جيدا حتى يبقى لتر ماء تقريباً، يفطر به المصاب بالصرع مدة ثلاثين يوما مقدار ملعقتين كبيرتين في ملعقة عسل كبيرة، فان الصرع يزول عنة ولو كان مزمنا بإذن الله.

وصفة أخرى: إذا أكل المصاب كل يوم في الصباح قشرة متوسطة من القرفة زال عنه الصرع بإذن الله.

وصفة أخرى: إذا شرب المصاب عصير التفاح من غير طبخ ثلاث مرات في اليوم مقدار كوب مدة ١٥ يوماً او أكثر حسب ما يلمسه المصاب، فان ذلك يساعد على الشفاء أيضا بإذن الله.

– ارتفاع ضغط الدم: يؤخذ الثوم مقدار ٩٠٠ جرام وينقع في مقدار ١٥٠ جراماً من الخل مدة ٣ أسابيع، يأخذ المريض ١٥ نقطة في قليل من الماء، ويزاد القدر تدريجياً الى ٣٠ نقطة.

وصفة أخرى: الاقتصار على أكل الأجاص دون سواه أياماً يخفض الضغط.

وصفة أخرى: يمضغ المصاب فصين صغيرين من الثوم ببطء بين أسنانه فإنه يزيل ارتفاع الضغط، وللقضاء على رائحة الثوم يمضغ المصاب بضع وريقات خضراء من نبات النعناع الأخضر.

وصفة أخرى: غلي أوراق الزيتون مقدار ٤٠ جراما في لتر ماء وشربة على ٤ دفعات في اليوم، يؤدي الى انخفاض الضغط.

– هبوط الضغط: الاكثار من أكل الموالح يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم.

– الدوار (الدوخة): تؤخذ ملعقتان من خل التفاح في كوب من الماء كل صباح حتى تظهر النتيجة ويوضع حد للدوار.

– النسيان: المواظبة على أكل القرفة تزيل النسيان.

–الأرق (عدم القدرة على النوم): يواظب من يصاب بالأرق على اخذ جرعات من العسل قبل النوم، فإنه يكون له مسكن وباعث على النوم العميق اذا تناوله مع كوب دافئ من الماء.

– عسر الهضم: يشرب الكمون مدقوقا مع الخل مقدار ملعقة كبيرة.

وصفة أخرى: أكل الزنجبيل أو النعناع بعد الطعام يفيد جيداً في الهضم.

– المغص: يشرب الكمون المدقوق ممزوجا مع الخل مقدار ملعقة كبيرة فإنه يسكن المغص الشديد.

– المغص المعوي لدى الكبار والصغار: تؤخذ ملعقة كبيرة من اليانسون وتطبخ في ربع لتر من الماء وتشرب على ٤ حصص في اليوم، فانها تسكن المغص المعوي، ويمكن استعمالها للأطفال بمقدار ٣ ملاعق صغيرة يومياً.

– الغثيان: شم البصل الطري يقطع الغثيان ويسكنه.

– تقوية المعدة: يمضغ قليل من الكراويا على الريق، فإنه يقوي المعدة اذا واظب المصاب عليه كل يوم.

وصفة أخرى: شرب ماء السنبل (الخزامي) يقوي المعدة جيداً.

وصفة أخرى: أكل النعناع طرياً.

وصفة أخرى: شرب اليانسون ينقي المعدة.

– قذف دم المعدة: إذا خلط بياض البيض بالسويق قطع نفث دم المعدة.

وصفة أخرى: المواظبة على أكل النعناع جيدا في قطع نفث دم المعدة.

– ورم المعدة: شرب العسل يفيد جيدا في ورم المعدة، اذا واظب المصاب على ذلك.

– قرحة المعدة: تؤخذ أجزاء متساوية من الزعتر والقريص وتطبخ وتشرب على ٣ دفعات في اليوم وقت الصبح والظهر والعشاء ولابد من المواظبة على ذلك.

– قرحة المعدة والأمعاء: يبلع الثوم دون مضغه، ثم يعقبه شرب كوب من الماء، ويستمر على ذلك مدة.

– حموضة وقرحة المعدة والاثنا عشري: يفطر المريض كل صباح بكأس ماء فاتر قليلاً وفيه مقدار ملعقة عسل ولابد من الاستمرار، فانه يتحسن بعد ٤ أسابيع ان شاء الله تعالى.

– التهاب الأمعاء: يغلى التفاح بقشوره مع جزء من العرقسوس مدة ١٠ دقائق فإنه مفيد جدا في التهاب الأمعاء، تكرر العملية بانتظام حتى الشفاء.

– ألم المصران الغليظ: ملعقة صغيرة في كوب من الماء يتناولها المريض كل يوم من اليانسون، وذلك بطبخ كمية منه في كوبين من الماء، يواظب على ذلك المصاب بألم المصران الغليظ فإنه يفيده بإذن الله تعالى.

– دود البطن: اذا شرب الشيح مقدار نصف ملعقة كبيرة ، مطبوخة في كأس ماء كل يوم في الصباح من به دود البطن إزالة ان شاء الله تعالى.

وصفة أخرى: اذا أضيف خل الى مسحوق الحبة السوداء وواظب على الإفطار بها المصاب بدود البطن شفي من ذلك بخروج الدود.

– وقف الإسهال: تأخذ قشور الرمان وتطبخها وتشرب ماءها ثلاث مرات في اليوم، فانها توقف الإسهال، وتستمر في هذا الشرب الى ان يتوقف الإسهال.

– الإسهال المزمن: المواظبة على أكل النبق يقطع الإسهال المزمن.

– الزحار (الديزانتريا): تقلى أوراق الكرنب ويتناولها المريض، فإنه يقضي على الزحار قضاء تاماً

– الإمساك: تغلى ٤ تينات جافة في ٤٠٠ جراما من الماء او الحليب الى ان يبقى نصف الماء او الحليب، ثم يصفى ويشرب منه.

وصفة أخرى: شرب الماء يوميا مابين ٨ الى ١٠ أكواب موزعة على النهار يساعد في الحد من الإمساك.

– حصى المرارة: تؤخذ جذور الكرفس المائي مقدار ٣٠ جراما في لتر من الماء ويغلى لمدة ٥ دقائق ويشرب المصاب كل يوم مقدار فنجانين ويستمر حتى الشفاء ان شاء الله.

– قصور الكبد: تؤخذ أربع ورقات من الخرشوف وتغلى في لتر ماء، وتحلى بالعسل او السكر ويشرب منها كل يوم على الريق مدة ١٢ يوماً.

– وجع الكبد: يشرب قليل من البابونج ويضمد به مكان وجع الكبد، فإنه جيد اذا واظب المصاب عليه.

– ورم الكبد: قليل من عنب الثعلب والمصطكي والنعناع مع سويق ويشرب.

– ورم الطحال: دقيق الحلبة مع الخل ينفع في حالة ورم الطحال كضماد.

– صلابة الطحال: شرب طبيخ ماء السلق بخل وقليل من الخردل يلين صلابة الطحال.

– داء السكري: شرب ١٠٠ جراما من طبيخ القريص يفيد المصابين بالسكري اذا واظب عليه.