



المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة

# إعجاز التمر في الشفاء والوقاية من الميكروبات الضارة والممرضة

دكتورة / أروى عبد الرحمن أحمد

قسم علوم الحياة- ميكروبيولوجي-كلية العلوم - جامعة صنعاء

## ملخص البحث

النص المعجز: يكفي للدلالة على بيان إعجاز التمر والنخيل في الشفاء والوقاية من البكتريا الضارة في الفم وغيره، ورود ذكرها في القرآن الكريم في مواضع متعددة منها قوله تعالى: ﴿وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ﴾ (ق: ١٠)، وقوله: ﴿وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ﴾ (الشعراء: ١٤٨)، وقوله: ﴿فِيهَا فَكْهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ (الرحمن: ٦٨). كما ورد في الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خير تمراتكم البرني، يذهب الداء، ولا داء فيه»، ذكره الألباني في الصحيحة (١٨٤٤)، وقال صلى الله عليه وسلم: «من اصطبغ كل يوم تمرات عجوة لم يضره سم ولا سحر ذلك اليوم إلى الليل» رواه البخاري (ح ٥٧٦٨)، وقال صلى الله عليه وسلم: «العجوة من الجنة وهي شفاء من السم» رواه أحمد (٣٠٥ / ٢) بإسناد حسن، من هنا كانت انطلاقة البحث لمعرفة أثر التمر في القضاء على بعض الميكروبات الضارة المعزولة من الفم واللوز الملتهبة.

### الحقيقة العلمية المرتبطة بالنص:

www.eajaz.org

لقد اهتم البحث بـ:

- بيان إعجاز التمر في الشفاء والوقاية من الأمراض . بالذات أمراض الفم .
- أثر التمر في تثبيط مجموعة من البكتريا المعزولة من أفواه الصائمين عند المساء .
- أثر التمر في تثبيط مجموعة من البكتريا المعزولة من مرضى التهاب اللوز .

البحث: في هذا البحث عزلت الأنواع البكتيرية المتواجدة في أفواه الصائمين لتسعة وعشرين من الذكور الذين تتراوح أعمارهم من (٢١-٢٣) سنة وقد تم أخذ العينات عند المساء قبل الإفطار بحوالي ساعة. ووجد أن للتمر بتراكيزه المختلفة تأثير فعال في تثبيط و

القضاء على هذه البكتريا المعزولة من أفواه الصائمين. كما أجريت الدراسة أيضا على ٣٠ عينة من المرضى (٢١ من الإناث و ٩ ذكور) الذين تم تشخيصهم إكلينيكيًا ، وتبين بأن لديهم التهاب اللوز وقسم من هؤلاء المرضى كان لديهم التهاب حاد كخرجات على اللوز قبل إزالتها، والقسم الآخر كانوا يعانون من التهاب اللوز بعد أن خضعوا لعملية إزالتها، لكن الـ : ASO كان لديهم مرتفعاً. وبعد دراسة تأثير المستخلصات المائية للتمر على السلالات البكتيرية المعزولة من التهاب اللوز ومقارنته بنباتات طبية أخرى مثل الليمون والثوم وغيره. أظهر مستخلص التمر أعلى تأثير على كل البكتيريا المعزولة من مرضى التهاب اللوز.

### وجه الإعجاز في النص:

قال صلى الله عليه وسلم: «في الصائمين: «فإن خلوف أفواههم حين يمسون أطيب عند الله من ريح المسك» ونعلم أن سبب الرائحة الكريهة في فم الصائم حين يمسي هي ناتجة عن وجود البكتريا والتي تغير رائحة الفم، لذا كان صلى الله عليه وسلم يفطر على التمر عن أنس رضي الله عنه قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلى على رطبات فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء» رواه أبو داود والترمذي وقال حديث حسن. وقد وجدنا في هذا البحث أن التمر يثبط معظم أنواع البكتريا المعزولة من فم الصائمين عند المساء.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خير تمراتكم البرني، يذهب الداء، ولا داء فيه» رواه الطبراني والحاكم وقال الألباني: حديث حسن والتمر البرني نوع من أنواع التمر ومعلوم أن من أهم المسببات للأمراض هي البكتريا، لذا فقد قمنا بعزل البكتريا المسببة لمرض التهاب اللوز، ودرسنا أثر التمر في القضاء عليها، ووجدنا أن للتمر أثراً كبيراً في القضاء على هذه البكتريا.

كما قال صلى الله عليه وسلم: «من اصطحب كل يوم تمرات عجوة لم يضره سم ولا سحر ذلك اليوم إلى الليل» رواه البخاري، وقال صلى الله عليه وسلم: «العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم» رواه أحمد بإسناد صحيح، ويقول الدكتور النسيمي: السموم أنواع،

والتسمم إما أن يكون خارجي المنشأ، يدخل الجسم عن طريق الجروح أو لدغات الأفاعي، أو عن طريق طلاء الحروق الواسعة بمواد تعدُّ سامة بمقدارها الكبير كالمكروكروم، أو عن طريق الفم مع الطعام والشراب أو عن طريق التنفس، وإما أن يكون التسمم داخلي المنشأ كالانسام بالبوله (أوريميا) أو الانسام نتيجة التفسخات المعوية وذيوانات الجراثيم والطفيليات. وقد اهتم هذا البحث بالسموم الميكروبية، وبالذات السموم البكتريا، ومعرفة أثر التمر في القضاء على بعض الميكروبات الضارة سواء تلك التي تفرز سموما داخلية أو خارجية، والمعزولة من الفم واللوز الملتهية، ووجد أن للتمر فعالية عالية في القضاء على تلك البكتريا.



[www.eajaz.org](http://www.eajaz.org)

## المقدمة

إن ورود ذكر النخيل في القرآن يكفي للدلالة على بيان إعجاز التمر والنخيل في الشفاء ، والوقاية من الأمراض ، فقد ورد ذكر النخيل في القرآن الكريم في مواضع متعددة منها قوله تعالى: (والنخل باسقات لها طلع نضيد) الآية ١٠ سورة ق، وقوله: (ونخل طلعتها هضيم) (الآية ١٤٨ سورة الشعراء)، وقوله: (فيها فاكهة ونخل ورمان) (الآية ٦٨ سورة الرحمن).

كما يؤكد هذا الإعجاز ورود ذكر النخيل والتمر في الحديث الشريف حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أكرموا عممتنا النخلة فإنها خلقت من الطين الذي خلق منه آدم عليه السلام وليس من الشجر أكرم على الله من شجرة ولدت تحتها مريم ابنة عمران» ويقول أيضا: «يا عائشة، بيت لا تمر فيه جياع أهله، أو جاع أهله، قالها مرتين أو ثلاثا». وقد قالت عائشة رضي الله عنها لابن أختها عروة: «والله يا ابن أخي إن كنا لننظر إلى الهلال ثم الهلال، ثلاثة أهلة في شهرين، وما أوقدت في أبيات رسول الله عليه السلام نار» فقلت: يا خالة، ما كان يعيشكم؟ قالت: «الأسودان: التمر والماء، إلا أنه قد كان لرسول الله عليه الصلاة والسلام جيران من الأنصار كانت لهم منائح وكانوا يمنحون رسول الله عليه السلام من ألبانهم فيسقيننا»، من هنا كانت انطلاقة البحث لمعرفة أثر التمر في القضاء على بعض الميكروبات الضارة المعزولة من لوز الفم الملتهبة.

### موطن النخل و التمر بلاد العرب :

والنخل قديم قدم الانسانية. واختلف في تحديد مكان نشأته ويرى العالم بكارى أن موطنها الأصلي هو الخليج العربي. ويذكر ابن وحشية رأيين: أحدهما : أن موطن النخيل الأصلي هو البحرين ، والثاني : أنها الاحساء ، ثم انتشرت في شبه الجزيرة العربية. وتمر ثمرة النخيل بخمسة أطوار، ويحتاج تكوينها إلى (٦) أشهر تقريبا. وطورها الأول يسمى الحبابوك أو السدي الذي يتشكل فور إلقاح الزهرة حيث تكون كروية الشكل، مرّة الطعم، والثاني: البلح حيث تأخذ بالنمو والاستطالة مخضرة اللون ذات طعم عفصي. والثالث : البسر أو

الخلال حيث تبدو صفراء محمرة حلوة الطعم مشوبة بطعم عفصي، والرابع: الرطب عندما يصبح نصفها السائب لحمي القوام عسلية اللون مطاوعة لينة حلوة سكرية الطعم، وأخيراً تصبح الثمرة تمر فيعتم لونها، وتتجدد قشرتها، وكلمة (تمر) هي العامة والعجوة ما هي إلا نوع من أنواع التمر. [١]

وقد جاء نبي الإسلام محمد صلى الله عليه وسلم ليؤكد أهمية هذه الثمرة حيث خاطب عائشة رضي الله عنها: «يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله، قالها مرتين أو ثلاثاً» [٢] صحيح مسلم (ح ١٥٣/٢٠٤٦). واستطاع المسلمون الأوائل فتح ربع المسكون من الأرض في ثلث قرن، وإدارة التموين في جيوشهم لا تقدم لهم في غالب الأحيان سوى جراب من التمر وقليل من الماء. عن عروة عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت له: والله يا ابن أختي، إننا كنا ننظر إلى الهلال ثم الهلال ثم الهلال، ثلاثة أهلة في شهرين، وما أوقدت في بيت رسول الله نار. قال: فقلت يا خالة ما كان يعيشكم؟ قالت: الأسودان: التمر والماء [٢،٣] رواه البخاري (ح ٢٥٦٧) ومسلم (ح ٩٧٢)، وعن عائشة رضي الله عنها: توفي رسول الله صلى الله عليه وسلم حين شبعنا من الأسودين: التمر والماء [٢،٣] رواه البخاري (ح ٥٣٨٣) ومسلم (ح ٢٩٧٥).

قال ابن حجر: فالمراد أنه عليه الصلاة والسلام شبع حين شبعوا واستمر شبعهم وابتدأه من فتح خيبر، وذلك قبل موته صلى الله عليه وسلم بثلاث سنوات. ومراد عائشة من الشبع هو من التمر خاصة دون الماء، ولكن قرنته به لتشير إلى أن تمام الشبع حصل بهما. أما كلمة - الأسودان - فقد ذكر [٤] لسان العرب عن الأصمعي قوله: الأسودان التمر والماء وإنما الأسود التمر دون الماء وهو الغالب على تمر المدينة، والعرب تفعل ذلك في الشيين يصطحبان يسميان معاً بالاسم الأشهر منهما حيث قالوا: القمران، للشمس والقمر.

## تركيب التمر:

يحتوي التمر على عشرات المواد الغذائية الهامة والتي تفي حاجات البدن لقيامه بأنشطته الحيوية. فهو غني بالسكريات، غني بالألياف، فقير بالدهون، فيمثل بذلك الغذاء المثالي الذي توصي به الجمعيات الصحية العالمية.

فالتمر يعتبر أغنى المواد الغذائية بالسكريات وأرخصها على مدار السنة إذ يمكن تخزينه لكل الفصول. وتمثل السكريات Carbohydrate/ %٧٠-٧٣ من وزن القسم المأكول من التمر منها سكاكر أحادية (سكر العنب والفواكهة) كمكون أساسي ذي امتصاص سريع وسهل، ومنها سكاكر ثنائية (سكر القصب أو السكر العادي) موجودة في الثمرة الناضجة بكميات قليلة حيث يكون معظمها قد تحول إلى سكاكر أحادية في فترة النضج. وتحتوي التمور على نسبة عالية من السكريات، والتي قد تزيد عن ٧٢٪ من وزنها الجاف، ومن هنا يمكن اعتبار التمور من أغنى الفواكه في محتواها من الطاقة الحرارية فمحتوى ثمار التمر من الطاقة يزيد عن أربعة أضعاف ما تحتويه ثمار التفاح، وسبعة أضعاف ما تحتويه ثمار البرتقال، وثلاثة عشرة ضعف ما تحتويه ثمار البطيخ، حيث نجد أن كيلو جرام التمر يمد الجسم بما يزيد عن ٣٠٠٠ سعر حرارية والتي تعادل ١٠ كيلو جرام من اللحم.

ويحتوي التمر على ٢٪ من وزنه على البروتينات، وهي رغم قلتها تفوق نسبتها ما تحويه كل أنواع الخضار والفواكه الأخرى من هذه المواد القيمة، والتي تعتبر المادة الأساسية لبناء الخلايا. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن معظم هذه البروتينات موجود على شكل أحماض أمينية هامة، حيث إن كلاً من اللب والنواة تحتوي على ١٢ حمضاً أمينياً منها حمض الغلوتاميك والأسبارتيك والغليسين والسيرين والأرجنين والتربتوفان، كما وجد أن التمر من أغنى المصادر بالحمض الأميني النادر Pepicolic acide.

أما الدهون فقد وجد كلفلاند أن نسبتها تبلغ %٣١,٩, ١,٩ من وزن الثمار الناضجة (منزوعة النوى). ومعظمها موجودة في قشرة الثمرة على هيئة شمع. وللألياف التي تدخل في تركيبه بنسبة ٨,٥٪ أهمية خاصة، وتشمل المادة السليولوزية المكونة لجدران خلايا الثمرة، كما تشمل الهميسليولوز، وهي من السكريات المعقدة التي تختلف عن السليولوز في إمكانية تحولها إلى سكر العنب. [٥]

أما العفص (Tannin) المادة القابضة فتوجد في معظم التمور في مرحلة البُسر والبلح، ويكون في الطبقة القريبة من القشرة، ويترسب تدريجياً في مراحل النضج محمولاً إلى حبيبات غير قابلة للذوبان. والأصناف التي تكاد تكون خالية من العفص في مرحلة البلح - مثل

حلوة المدينة \_ يمكن أن تؤكل وهي في ذلك الطور. هذا وإن كل ١٠٠ جم من التمر (ما يعادل ١٠\_١٢ ثمرة) تعطي ما بين ٢٤٨\_٢٩٧ حريرة تبعاً لصنف التمر ودرجة نضجه.

و يحتوي كل ١٠٠ جم من التمر على ٦٠\_١٧٤ وحدة دولية من الفيتامين أ (A). كما يتوفر في التمر الفيتامين ب ١ (B١)، وفيتامين ب ٢ (B٢) كما يحتوي على نسبة عالية من فيتامين د (D) الذي يساعد في تثبيت الكلس.

و التمر أغنى المصادر الغذائية بالأملاح المعدنية فهو يحتوي على الماغنيسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفوسفور والفلور ، وفيه قليل من الصوديوم. ويعتبر من أغنى الفواكه بالفوسفور فكل ١٠٠ جم من التمر تحتوي على ٤٠\_٧٢ ملجم فوسفور. و تقدر كمية الفلور في التمر ب ٤ أضعاف ما تحتويه الفواكه الأخرى [٦].

### أهمية التمر في الوقاية والعلاج:

ومن العادات المحببة لدى المسلمين الإفطار على التمر في رمضان حيث يعطي الصائم جرعة مركزة من الغذاء تخفف من شعوره بالجوع وشراسته للأكل، كما ينشط التمر العصارات الهضمية ، ويبقي من الإمساك، ويعدل الحموضة في المعدة وفي الدم ، كما يقوم بزيادة إفراز الهرمونات التي تحفز إفراز اللبن للمرضعة (مثل هرمون برولاكتين)، وذلك لما يحتويه من جليسي و ثريونين. ويستخدم لعلاج حالات الإمساك المزمن لتنشيطه حركة الأمعاء ومرورتها بما تحتويه من ألياف سيليلولوزية.

ويزيد التمر في وزن الأطفال، ويحفظ رطوبة العين وبريقها ، ويمنع جحوظ كرتها والحوص، ويكافح الغشاوة، ويقوي الرؤية وأعصاب السمع، ويهدئ الأعصاب ويقويها، ويحارب القلق العصبي، وينشط الغدة الدرقية، ويشيع السكينة والهدوء في النفس بتناوله صباحاً مع كأس حليب، ويلين الأوعية الدموية، ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهاب، ويقوي حجيرات الدماغ والقوة الجنسية، ويقوي العضلات ويكافح الدوخة وزوغان البصر والتراخي والكسل عند الصائمين والمرهقين، والتمر سهل الهضم سريع التأثير في تنشيط الجسم ، ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلى، ومنقوعه يفيد ضد



السعال والتهاب القصبات والبلغم وأليافه تكافح الإمساك، وأملاحه المعدنية القلوية تعدل حموضة الدم التي تسبب حصيات الكلى والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع ضغط الدم، وإضافة الجوز واللوز عليه أو تناوله مع الحليب يزيد في مفعوله، ولا يمنع التمر إلا عن البدينين والمصابين بالسكري.

فقد جاءت الأبحاث الطبية لتكشف عن آثار الرطب التي تعادل آثار العقاقير الميسرة لعملية الولادة، والتي تكفل سلامة الأم والجنين معاً. ومن المعروف طبيّاً أن الفص الخلفي من الغدة النخامية تفرز هرمون الأوكسي توسين oxytocin اللازم لعملية الولادة لأنه ينشط انقباض عضلات الرحم لتيسير هذه العملية، وبعد نزول الجنين يساعد هذا الهرمون على إعادة الرحم إلى سيرته الأولى فيتضاءل حدوث النزيف الرحمي بعد الولادة، وقد أثبت العلماء والباحثين أن التمر يحتوي على مادة تنبه تقلصات الرحم، وتزيد من انقباضها، وخاصة أثناء الولادة، وهذه المادة تشبه هرمون الأوكسي توسين، والذي يتألف من تسعة أحماض أمينية، والهرمون يساعد في توسيع عنق الرحم تمهيداً للولادة، وبعد الولادة يساعد في وقف النزف تدريجياً، ويساعد كذلك على استعادة الرحم لحجمه الطبيعي، ويسهم كذلك هذا الهرمون بشكل فعال في عملية إدرار الحليب للمولود، كما يحتوي التمر الرطب أيضاً على المغنيسيوم، وكذلك المنجنيز، والمغنسيوم يعمل على تهدئة الجهاز العصبي ومنع توتره وهياجه، ومهم جداً لحماية العظام والأسنان كما أنه خافض طبيعي للحرارة. [٧].

إن ثمرة النخيل الناضجة تحتوي على مادة قابضة لعضلات الرحم، وتقوي عملها في الأشهر الأخيرة للحمل فتساعد على الولادة من جهة، كما تقلل كمية النزف الحاصل من جهة أخرى بعد الولادة. ومن آثار الرطب أيضاً أنه يخفف ضغط الدم عند الحامل فترة ليست طويلة ثم يعود لطبيعته، وهذه الخاصية تقلل كمية الدم النازفة. كما يعتبر التمر منجماً كاملاً من المعادن والفيتامينات والهرمونات التي تحتاجها المرأة الحامل والتي تلد وللنفساء المرضع، حيث إن الهرمونات الموجودة في الرطب تساعد على انقباض الرحم وعودته إلى وضعه الطبيعي، وتزيد من رقة القلب والحنان والعطف والحب والإحساس المرهف، ولين العريكة والطبع وإرهاق الفؤاد. والرطب من المواد المليئة التي تنظف القولون، كما أن احتواء التمر على نسبة عالية من

البوتاسيوم، وهو لازم لتوازن كمية الماء داخل خلايا الجسم وخارجها، ولعمليات التمثيل الغذائي للعضلات والمخ. كما أن الرطب وما يحتويه من جلوكوز ذو الأهمية في علاج العديد من الأمراض مثل أمراض الدورة الدموية وزيادة التوتر، والنزيف، والتهاب أمعاء الأطفال، والأمراض المعدية المختلفة مثل التيفوس والملاريا، والتهاب الزور، والحمى القرمزية، والتسمم بأنواعه. كما أنه طعام ممتاز لخلايا الجسم وأنسجته وأعضائه حيث يزيد السكر الحيواني «جليكوجين» في الكبد، وهو منبع الطاقة في جسم الإنسان، كما يفيد في تحسين عملية بناء الأنسجة والتمثيل الغذائي، وتقوية الجهاز الدوري إذا كان هناك نقص في السكر الموجود بالدم.

وتحتوي التمور أيضاً على كميات لا بأس بها من فيتامين (A) ومن مجموعة فيتامينات (B) وخاصة الثيامين والريبوفلافين والنياسين، كما أنها تعتبر مصدراً جيداً لحمض الفوليك.

أما فيتامين (أ) الذي يحتويه التمر فهو يساعد على النمو وبقي من العشا (عمى الليل)، ويساعد الجلد والأغشية الناعمة الرطبة التي تبطن الأنف والحلق على أن تظل سليمة. وفيتامين أ (A) يعد ضرورياً أيضاً لنمو الأطفال، ويحفظ رطوبة العين ويقوي البصر، ويزيد مقاومة الأغشية المخاطية ضد الجراثيم، ويصلح الكثير من الاضطرابات الجلدية. إنه يحفظ رطوبة العين وبريقها، ويمنع الخوص، وجحوظ الكرة العينية، ويحقق في الطبقة المشيمية الداخلية للعين عملاً طبيعياً لأنه يعمل على تكوين الأرجوان الشبكي، وبذلك يحارب الغشاوة الليلية، ويجعل البصر نافذاً ثاقباً في الليل فضلاً عن النهار، وقد استعمله الطيارون الأميركيون إبان الحرب العالمية الأخيرة أثناء غاراتهم الليلية كي يعاونهم على تمييز الأهداف بالظلام. لذا فإن غنى التمر بالفيتامين (أ) يجعلنا نؤكد فائدته في تقوية الأعصاب البصرية، وفي مكافحة العشى الليلي، ومن المعروف أن سكان الصحراء مشهورون بالرؤية من مسافات بعيدة. والأطباء الأخصائيون في الأذن، يصفون الفيتامين (أ) اليوم لتقوية الأعصاب السمعية، وعلى هذا فالتمر يفيد الشيوخ الذين بدأوا يعانون قلة السمع والوشيش أو بالأصح ضعف الأعصاب السمعية. وبما أن الفيتامين (أ) يسمى بفيتامين النمو فإنه يساعد جسم الفتيان والفتيات والأطفال على النمو والتكامل فيغدو الفتى رشيقاً

نشيطا، وكذلك لا يخشى منه على الفتيات إذ أنه لا يورث السمنة عندهن، ولا يسيء إلى قاماتهن، لخلوه من المواد الشحمية والدهنية [٩][١٠][١١]

والفيتامين (ب) في التمر يحافظ على سلامة الجهاز العصبي ويقى من توتر الأعصاب وانسداد الشهية، ويساعد على هضم الكريائية والدهنية ويحافظ على سلامة اللسان والشفيتين والجفون ، ويقى من البلاجر (علة يصحبها طفح جلدي وضعف واضطراب الأمعاء والجهاز العصبي)

كما يتوفر في التمر الفيتامين ب١ (B1) المضاد لالتهاب الأعصاب ، والمفيد في معالجة الإجهاد الفكري والعضلي فهو ضروري للمحافظة على سلامة الأعصاب، ونقصه يؤدي إلى فقدان الشهية والإصابة بمرض البري بري، والفيتامين ب٢ (B2) (الريبو فلافين) الضروري لعمل الكبد ويعالج تشقق الشفاه وتكسر الأظافر وجفاف الجلد ، و يدخل في تركيب كثير من الإنزيمات، ليشترك في عمليات الأكسدة الحيوية، ونقصه يؤدي إلى تشققات في زاويا الفم.

كما يحتوي التمر على نسبة عالية من فيتامين د (D) الذي يساعد في تثبيت الكلس في العظام والأسنان. وفيتامين (د) مضاد لمرض الكساح، ويحافظ على تركيز الكالسيوم في الدم ، وله دور في حركة العضلات والفعل الحيوي للغدد [٩][١٠]

كما يحتوي على حمض البانثوثينيك ، وهو فيتامين مضاد للإجهاد، ويساعد في عمليات التمثيل الغذائي ، ونقصه يؤدي إلى اضطراب في عمليات التمثيل الغذائي، وتساقط شعر الرأس.

ويوجد حمض الفوليك في التمر أيضا ، وهو العامل المضاد للأنيميا الحادة، يلعب دوراً هاماً في تخليق الأحماض النووية، يقي من مرض تصلب الشرايين

وأما سكريات التمر فهي الغليكوز والليكولوز والسكراروز التي يمتصها الجسم، ويتمثلها بسهولة فتصل سريعاً إلى الدم فإلى الأنسجة والخلايا في الدماغ والعضلات فتمنحها القوة والحرارة ، وهي مدرة للبول ، ونافعة للكليتين والكبد.

والكربوهيدرات: مثل السكريات والألياف الخام والبكتين والسليولوز واللجنين.

فالجلوكوز والفركتوز: سكريات حلوة الطعم، متبلورة، تذوب في الماء، وتولد الطاقة التي تستخدم في تسيير كثير من التفاعلات الحيوية التي تجري داخل الخلايا، والفركتوز: يتميز بعدم احتياجية إلى انسولين عند استخدامه في إنتاج الطاقة، وبالتالي لا يمثل عبئاً على مرض السكر (مرض البول السكري). والألياف: أهمها السيلوز والهيموسيليلوز والبكتين. ولها دورها في منع أمراض سوء الهضم والإمساك وأمراض القولون.

والبكتين له تأثير جيد على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم، و يحمي من تصلب الشرايين. كما أكدت دراسة حديثة أن التمر يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، والوقاية من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين، كما أنه يمنع تسوس الأسنان ويتسبب في إعطاء رائحة ذكية للفم لاحتوائه أيضاً على الفلور، إضافة إلى أن التمر يعالج فقر الدم لاحتوائه على الحديد والنحاس وفيتامين «ب». وأوضحت الدراسة أن التمر يعالج ضعف العظام، ومن فوائده أيضاً أنه علاج لحفقان القلب والضعف العام، لاحتوائه على النحاس. ويحذر الأطباء مرضاهم الذين يعانون من اضطرابات القولون من تناول منقوع التمر باللبن حيث يسبب لهم تقلصات وانتفاخات نتيجة نشاط بكتريا ميكروفلورا الموجودة بالأمعاء، ولتجنب هذه الأعراض ينصح بعدم ترك البلح في اللبن مدة طويلة حتى لا تحدث له عملية تخمر، ويمكن لهؤلاء الأشخاص استبدال هذا المنقوع بكوب عصير طبيعي [١١][١٢]

ومن دلائل القيمة الغذائية للتمر هو احتوائها على البروتينات والدهون، وعلى كميات كبيرة من الأملاح المعدنية، والعناصر النادرة ذات الأهمية الغذائية الكبيرة، ولقد أطلق على التمر لقب منجم لغنائه بالمعادن. وتحتوي التمور على عنصر الفلورين الذي يقدر بخمسة أضعاف مما تحتويه الفواكه الأخرى من هذا العنصر، وهذا يؤكد الإدعاء أن تناول التمور لا يؤدي إلى تسوس الأسنان بل يحافظ عليها، ويؤكد ذلك احتفاظ الأشخاص الذين يعتمدون على التمر في وجباتهم اليومية بأسنان سليمة رغم تناولهم كميات كبيرة من التمور.

والتمر غني بالمعادن حيث توصل علماء التغذية إلى أن التمر غني بالفسفور، فهو أغنى من المشمش والعنب ففي كل مائة غرام من التمر نجد أربعين مليغراماً من الفسفور بينما لا تزيد كمية الفسفور الموجودة في أي فاكهة عن عشرين مليغراماً في نفس الكمية. وإذا

عرفنا الفسفور يدخل في تركيب العظام والأسنان أدركنا قيمته ؛ خاصة وأنه يستخدم التمر لعلاج نقص البوتاسيوم Hypokalemia لاحتوائه على كميات كبيرة من البوتاسيوم علاوة على ذلك، فإن بضع حبات من التمر تزيد في مفعولها عن فائدة زجاجة كاملة من شراب الحديد أو أخذ إبرة كالسيوم، لأن الحديد والكالسيوم موجودان في التمر بشكل طبيعي يتقبله الجسم ويتمثله بسرعة بينما أدوية الحديد والكالسيوم تمجها المعدة ، وتثقل غشائها المخاطي ، وقد لا يهضمها كاملة والدليل على ذلك اصطبغ لون براز من يتعاطى الأدوية الحديدية بالسواد.

ويحتوي التمر على المغنيسيوم ، وقد لوحظ أن الذين يتناولون التمر بكثرة لا يعرفون مرض السرطان إطلاقاً، ومن العناصر النادرة والمهمة في التمر البورون BORON الذي يعتبر مهماً لنمو بعض الكائنات الحية ، ويلعب البورون دوراً كبيراً في عمل الفيتامينات التي تكون ذات أهمية لعلاج الروماتيزم ، وهناك تأثير للبورون على الهرمونات الجنسية ، ولقد دلت الدراسة على أن التمر يحتوي على البورون بنسبة تصل إلى ٦٣ ملجرام / ١٠٠ جرام في الجزء اللحمي والنوى على حد سواء ، كما قرر العلماء أخيراً إطلاق عبارة (نقب عن المعادن في مناجم التمر) في كل حبة تمر. [١٠][٩]

ولأن التمر من أغنى الفواكه بالفوسفور فكل ١٠٠ جم من التمر تحتوي على ٤٠\_٧٢ ملجم فوسفور، لذا فهو الغذاء المفضل لحجيرات الدماغ ، وينشط الفكر للعاملين بأدمغتهم، كما يساعد أيضاً في تنشيط الوظيفة الجنسية ، ويقوي الباه، كما يدخل في بناء العظام والأسنان. فالتمر غني بالفوسفور الذي يزيد في حيوية الدماغ والنشاط الجنسي.

وهو غني بالبوتاسيوم الذي يعتبر هاماً للعديد من وظائف البدن ، ويوجد في كل خلية من خلاياه، فهو ضروري لعمل القلب والعضلات والجهاز العصبي ، وللمحافظة على سكر الدم.

كما أن تناول ١٠٠ جم من التمر تمون البدن بسدس حاجته اليومية من الحديد الذي يعتبر نقصه من أهم المشاكل الغذائية شيوماً ، وما ينجم عن ذلك من آفات يأتي في طليعتها فقر الدم. كما أن التمر يزود البدن بخمس حاجته من الماغنسيوم ، وإن نقصه يعتبر عاملاً مساعداً

في حدوث ارتفاع الضغط الدموي، كما يؤدي إلى الإعياء والتشنجات العضلية والضعف العام والرجفان، وقد يحدث تسرع في القلب وإعياء في الذهن. ويرى بعض العلماء أن خلو سكان الواحات من مرض السرطان يعود إلى كثرة تناولهم للتمر الغني بالمغنسيوم.

وتقدر كمية الفلور في التمر بـ ٤ أضعاف ما تحتويه الفواكه الأخرى، وهو يلعب دوراً في المحافظة على سلامة الأسنان ومنع تسوسها، وهذا يفسر احتفاظ سكان البوادي بأسنان سليمة وقوية لتناولهم اليومي لكميات كبيرة من التمر الذي يحتوي أيضاً على الكالسيوم والفوسفور وهما الضروريان لذلك.

ويعتقد العلماء أن وجود الأملاح المعدنية القلوية في التمر يسبب تعادل حموضة الدم المتأتية عن تناول النشويات بكثرة، والمعروف أن حموضة الدم هي السبب في الإصابة بعدد من الأمراض الوراثية كحصى الكلى والمرارة والقرس وارتفاع ضغط الدم والبواسير وغيرها. [١٣]

يعتبر التمر من أهم الأغذية التي لها دور وقائي ضد مرض السرطان، وذلك لما تحتويه من فينولات ومضادات أكسدة. فقشرة التمور غنية بالفلافونويدات التي اكتسبت أهمية كبيرة في السنوات الأخيرة كمضادات للأكسدة، فلها نشاطات فسيولوجية متعددة، من أهمها أنها تعمل منشطاً ومحفزاً للقلب، وهي تعمل حتى في وجود كميات قليلة منها. كما أنها تقوي جدران الأوعية الدموية الشعرية، وتمنع نفاذيتها ونزيفها كما أنها تعمل كمضادات للفطريات والبكتيريا والفيروسات وكمواد مانعة للسرطان.

ويعد التمر من أهم الأغذية الغنية في محتواها من المركبات التي تنشط الجهاز المناعي فهي غنية في محتواها من مركب «بيتا ١-٣ دي جلوكان»، و من أهم فوائد هذا المركب تنشيط الجهاز المناعي بالجسم، وأيضا له مقدرة على الاتحاد والإحاطة، والتغليف للمواد الغريبة بالجسم. وكذلك يتعرف على مخلفات الخلايا المدمرة بالجسم نتيجة تعرضها للأشعة (مثل أشعة الحاسب الآلي أو أشعة اكس الطبية أو أشعة التليفون الجوال أو الأشعة فوق البنفسجية أو الأشعة المنبعثة من الرحلات الجوية) ويحتويها ويدمرها.

يتميز التمر باحتواءه على نسبة عالية من الألياف الغذائية والتي تعتبر مصدرا مهما

وعاملاً صحياً ، حيث تقوم بكتريا حامض اللاكتيك (تكون موجودة في الحليب المتخمر) بتخميرها مكونة نواتج ميتابولزمية مميزة وأحماض دهنية قصيرة السلسلة تؤدي بدورها إلى زيادة نشاط الإنزيمات المضادة للأكسدة مثل الجلوتاتاسيون-س- ترانسفيريز والجلوتاتاسيون بيروكسيديز، والتي تؤدي بدورها إلى زيادة تركيز الجلوتاتاسيون في الدم ، وتنشيط امتصاص أملاح الصفراء وزيادة كفاءة الكبد في التخلص من السموم وزيادة كفاءة الجهاز المناعي بالجسم.

وفي تجارب على نوى التمر في تغذية الحيوانات تبين أنها تحتوي على هرمون أنثوي له تأثير خاص على وزنها ، كما أنها تفيد في إزالة المغص والإسهال عندها. و تدل الأبحاث العلمية أن للتمر خواصّ مثبطة للنشاط الدرقي المفرط ، والذي يسبب المزاج العصبي عند الأطفال، لذا ينصح الأطباء بإعطاء التمر صباحاً لأمثال هؤلاء الأطفال لتضفي على نفوسهم الهدوء والسكينة. وهذا معناه أن للتمر قيمة غذائية عظيمة ، وهو مقو للعضلات والأعصاب ، ومرمم ، ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أضيف إليه الحليب كان من أصلح الأغذية وخاصة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفاً. [١٤]

إن القيمة الغذائية في التمر تضارع بعض ما لأنواع اللحوم من هذه القيمة، وثلاثة أمثال ما للسمك من قيمة غذائية، وهو يفيد المصابين بفقر الدم والأمراض الصدرية، ويعطى على شكل عجينة أو منقوع يغلى ويشرب على دفعات، ويفيد خاصة الأولاد والصغار والشبان والرياضيين والعمال والناقهين والنحيفين والنساء الحوامل. [٩]. [١١]

ولقد وجد أن الرطب يحوي مادة مقبضة للرحم تشبه الأكسيتوسين فتناول الرطب يساعد على خروج الجنين وتقليل النزف بعد الولادة، وبما أن الرطب فيه مواد حافظة للضغط الدموي فهذا يساعد أيضاً على تقليل النزف، وكذلك فإن عملية الولادة مجهدة، مما يتطلب طاقة والرطب غني بالسكر الذي يعطي هذه الطاقة.

كما أنه يحتوي على مضادات السرطان وعلى المنشطات الجنسية ؛ فإذا استخدم مع الحليب فإنه يزيد في الباءة ، ويخصب البدن فالتمر فيه معدن الفسفور ، وهو غذاء للحجيرات النبيلة، وهي حجرات التناسل ، وهذا يعطي القوة الجنسية بالإضافة إلى حامض الأرجين،

وهو من الأحماض الأمينية الأساسية ، وهذا الحامض له دوره المؤثر في الذكور حيث يؤدي نقصه عند الذكور إلى نقص تكوين الحيوانات المنوية ، ومن ثم فله أهمية ، وخاصة لبعض من يعانون العقم نتيجة نقص الحيوانات المنوية، لذلك فهو غذاء هام ومفيد يصلح للرجال، ويساعدهم على الحفاظ على قدراتهم الجنسية، والهرمونات المهمة مثل هرمون البيتوسين الذي له خاصية تنظيم الطلق عند النساء بالإضافة إلى أنه يمنع النزيف أثناء وعقب الولادة، ويخفض لضغط الدم عندما تتناوله الحوامل. [١٥]

وهناك صفة نفسية مهمة للتمر ، وهو أنه يضيفي السكينة والدعة على النفوس القلقة المضطربة. ويرد الطب الحديث حصول المزاج العصبي إلى فرط نشاط الغدة الدرقية الرابضة في مقدم العنق وإلى ازدياد إفرازها، وقد عرف أخيرا بأن بعض النباتات والثمار لها خاصية ( ضد الدرقية) تحد من نشاطها، وتلجم فرزها، نذكر منها الجزر، والسبانخ، واللوز، والمشمش، وفي طليعة هذه النباتات التمر. فإدخالها في أطعمة العصبيين مما يفيد من تهدئتهم، ويخفف من تحسسهم وتأففهم وتبرمهم بالحياة. ويعلل الطب الحديث تميز هذه الأغذية بتلك الفوائد لاحتوائها على الفيتامين (أ) الذي يلعب دورا مهما مضادا للدرق، مما جعل العلماء المتبعين، ينادون بمعالجة المصابين بالعصي ( أي باشتداد الودي )، ومعالجة المضطربة أعصابهم بالفيتامين (أ) وبخاصة إعطائه من مصادره الطبيعية كالتمر، وهم يرجحونه على المركبات اليودية التي كانت تعطى للحد من نشاط الدرق، لأن الفيتامين المذكور أشد فعالية من اليود وأبعد أثرا، وهم يرجحونه أيضا على المهدئات والمسكنات العصبية التي تورث الإدمان أولا، وتثبط العزائم ، وتدخل الخمول والكسل إلى متعاطيها ثانيا. لذلك يُنصح بإعطاء كل طفل نائر عصبي المزاج بضع تمرات في صباح كل يوم لتضفي السكينة والهدوء على نفسه، فتحد من تصرفاته واضطرابه، ويُنصح كل من لا يستسيغ تناول فطور الصباح بأخذ بضع تمرات مع كأس من الحليب صباح كل يوم، فإنه بذلك سيستقبل نهاره مزودا بالوقود اللازم لفكره وجسمه، وبالعلاج اللازم لتهدئة أعصابه التي ستوفرها أحداث النهار. [١١][٩].

والتمر يجوي على الألياف السللوزية التي تكسبه الشكل الخاص به وتساعد هذه الألياف



الأمعاء على حركتها الاستدارية وبذلك تجعل التمر مليناً طبيعياً، ويساعد التمر على تجنب أمراض البواسير وهو سبب للوقاية من الإمساك، فتناول التمر والرطب الذي هو غني بالألياف - حيث وجد أن كل ١٠٠ جرام من التمر تعطي نحو ٥, ٨ جرامات من الألياف - وهذه الألياف مهمة للوقاية من الإمساك ، وقد ظهرت في هذا المجال دراسة حديثة نشرتها إحدى مجلات التغذية الأمريكية ، وهي مجلة Journal Of American Dietetic أوضحت فوائد التمر في علاج الإمساك والوقاية منه ، ومن أمراض البواسير. وتحتوي التمور على بعض الإنزيمات أشهرها الإنزيم المسمى (انفرتيز) الذي يساعد على نضج التمور ، وهو أهم إنزيم يؤثر على جودة التمر إذ يستمر عمله بعد قطف الثمار ، ويعتبر سبباً في قصر مدة حفظ التمور على صورة رطب إذ أنه يعمل على إنضاجها وتحويلها إلى تمر. حيث تمر ثمرة التمر بأدوار وأطوار حتى يتم نضجها وهي الطور الأول الطلع ثم البسر والرطب ، وتصبح التمرة في هذا الطور مائة حلوة وفترة هذا الطور تتراوح بين (٢ - ٤) أسابيع والطور الأخير التمر وهو الطور النهائي لنضوج الثمرة. [١٧][٩]

## النص المعجز :

لقد ذكر النخل في كتاب الله سبحانه وتعالى في عدة مواضع وذلك في معرض امتنانه - جلا وعلا - على خلقه بثمرها وجمالها، وكذلك ترغيبه سبحانه وتعالى لهم في جنته وما أعده لهم فيها فقال تعالى:

﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ \* تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴾ (إبراهيم : ٢٤ - ٢٥)

- قال تعالى: ﴿ وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَعُّ نَضِيدٌ ﴾ (الآية ١٠ سورة ق)
- وقال عز وجل: ﴿ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ ﴾ (الآية ١٤٨ سورة الشعراء)
- وقوله: ﴿ فِيهَا فَكِّهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (الآية ٦٨ سورة الرحمن)

أما في السنة فقد ذكر النخيل والتمر بجلاء ووضوح وذكر من أهميته في نصوص كثيرة نورد منها ما يلي:

- عن أبي سعيد رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خير تمراتكم البرني، يذهب الداء، ولا داء فيه» رواه الطبراني [١٩] والحاكم [١٨] وقال الشيخ ناصر الدين الألباني: حديث حسن (صحيح الجامع الصغير) [٢٠].
  - وقال صلى الله عليه وسلم: «من تصبّح بسبع ثمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سم ولا سحر» رواه أبو نعيم [٢٠] و أبو داود [٢١]، و الحاكم [١٨]، و الإمام الترمذي [٢٢]، ورؤي في الطب النبوي للإمام الذهبي [٢٣].
  - وعن أبي هريرة رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم والكمأة من المن وماؤها شفاء للعين» رواه الترمذي [٢٢] وأحمد بإسناد صحيح [٢٤].
  - وقال صلى الله عليه وسلم: «من أكل سبع تمرات مما بين لابتيها حين يصبح لم يضره سم حتى يمسي» رواه مسلم [٢].
  - وروى البخاري [٣]: «من اصطبّح كل يوم تمرات عجوة لم يضره سم ولا سحر ذلك اليوم إلى الليل».
- وكما نعلم أن البكتريا تفرز سموما داخلية وخارجية مسببة العديد من الأمراض ، وقد وجد من خلال هذا البحث أن للتمر أثراً فعالاً في القضاء على بعض البكتريا الضارة الموجودة في الفم واللوز والتهابات الأذن وغيرها ، وهذا مصداقاً لقوله صلى الله عليه وسلم «يذهب الداء» وقوله «لا يصيبه في هذا اليوم سم»
- قال عليه الصلاة والسلام (بيت لا تمر فيه جياع أهله) أخرج مسلم
  - عن أنس رضي الله عنه قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء» رواه أبو داود [٢١] والترمذي وقال حديث حسن [٢٢].

• عن سلمان بن عامر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فمن لم يجد تمراً فالماء فإنه طهور» رواه الترمذي وقال حديث حسن [٢٢].

• عن أبي موسى رضي الله عنه قال: (ولد لي غلام فأتيت به النبي صلى الله عليه وسلم فسماه إبراهيم فحنكه بتمر ودعا له بالبركة ودفعه إلي) صحيح البخاري [٣].

ونعلم أن سبب الرائحة الكريهة في فم الصائم حين يمسي هي ناتجة عن وجود البكتريا وغيرها من الميكروبات لذا كان صلى الله عليه وسلم يفطر على التمر، وهذا يثبط بعض البكتريا المتواجدة في فم الصائم، ومن هنا كانت انطلاقة البحث لمعرفة أثر التمر في القضاء على بعض الميكروبات الضارة المعزولة من الفم واللوز الملتهبة.

### أقوال العلماء في شرح الآية وفهم الأحاديث :

﴿لَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ \* تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ﴾ (إبراهيم: ٢٤-٢٥)

فمن عظم قدر هذه الشجرة وكبير نفعها ذهب أهل التفسير من الصحابة والتابعين، ومن بعدهم على أن الشجرة الطيبة التي شبهت بكلمة التوحيد، فقد روى الحاكم في كتابه المستدرک على الصحيحين [١٨] عن أنس مالك رضي الله عنه قال: «ثم أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم بقناع من بسر فقرأ مثل كلمة طيبة كشجرة طيبة قال هي النخلة.» قال الحاكم حديث صحيح على شرط مسلم ولم يخرجاه.

قال تعالى: (والنخل باسقات لها طلع نضيد) (الآية ١٠ سورة ق) أي طوال شاهقات قال ابن عباس ومجاهد وعكرمة والحسن وقتادة والسدي وغيرهم الباسقات الطوال، ونضيد أي منضود. [٢٥]

وقال عز وجل: (ونخل طلوعها هضيم) (الآية ١٤٨ سورة الشعراء) قال العوفي عن ابن

عباس أئبع وبلع فهو هضم. وقال علي بن أبي طلحة عن ابن عباس يقول معشبة ، وقال إسماعيل بن أبي خالد عن عمرو عن ابن عباس قال إذا رطب واسترخى ، وقال أبو إسحاق عن أبي العلاء هو المزب من الرطب ، وقال مجاهد هو الذي إذا يبس تهشم وتفتت وتناثر ، وقال ابن جريج : سمعت عبد الكريم أنبانا أمية سمعت مجاهد قال حين يطلع يقبض عليه فهو من الرطب الهضم يقبض عليه فتهشمه ، وقال عكرمة وقتادة : الهضم الرطب اللين ، وقال الضحاك : إذا كثر حمل الثمرة وركب بعضها بعضها فهو هضم ، وقال مرة : هو الطلع حين يتفرق ويخضر ، وقال الحسن البصري هو الذي لا نوى له ، وقال أبو صخر: ما رأيت الطلع حين ينشق عنه الكم فترى الطلع قد لصق بعضه ببعض فهو الهضم. [٢٥]

وقوله: (فيها فاكهة ونخل ورمان) (الآية ٦٨ سورة الرحمن)، وهو هنا من باب عطف العام على الخاص وأنه سبحانه أفرد النخل والرمان بالذكر لشرفهما على غيرهما. [٢٥]

**وفي الحديث روى أبو داود، وروى الحاكم، وروى الإمام الترمذي، ورؤي في الطب النبوي للإمام الذهبي، قال: « من تصبغ بسبع تمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سم ولا سحر » . قال الخطابي: كون العجوة تنفع من السمّ والسحر إنما ببركة دعوة النبي صلى الله عليه وسلم لتمر المدينة لا لخاصية في التمر. [٢٦]**

**وقال ابن حجر: وأما خصوصية السبع فالظاهر أنها لسر فيها. [٢٧]** وقال القرطبي: وظاهر الأحاديث خصوصية عجوة المدينة بدفع السمّ وإبطال السحر. [٢٨]

**وقال المناوي في فيض القدير: وليس ذلك عاماً في العجوة بل خاصاً بعجوة المدينة** بدليل رواية مسلم: « من أكل سبع تمرات مما بين لابتيها أي المدينة لم يضره في ذلك اليوم سمٌ ». قال المناوي: وتخصيصه بسبع لخاصية هذا العدد علمها الشارع، وقد جاء في مواضع كثيرة فما جاء من هذا العدد مجئ التداوي فذلك لخاصية لا يعلمها إلا الله ومن أطلع عليه، وما جاء عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « إن في عجوة العالية شفاءً أو أنها ترياق أول البكرة » [رواه مسلم] [٢٩]، وقال النووي في شرحه: والعالية ما كان من الحوائط والقرى والعمارات من جهة المدينة العليا وهي جهة نجد. [٣٠]

وفي هذه الأحاديث فضيلة تمر المدينة وعجوتها، وفضيلة التصبغ بسبع تمرات منها، وعدد

السبع من الأمور التي علمها الشارع وقد نعلم نحن بعض حكمتها ولكن يجب الإيمان بها واعتقاد فضلها والحكمة فيها، وما زال العلم يكتشف إعجاز الوحي الرباني المنزل على سيد الثقلين.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم والكفاة من المنّ وماؤها شفاء للعين» [رواه أحمد والترمذي وابن ماجة]، هذه الرواية تتفق مع رواية البخاري بعدم تخصيص لتمر المدينة أو عجوتها.

قال القرطبي: ومن أئمتنا من تكلف فقال: إن السموم إنما تقتل لفرط برودتها فإذا داوم على التصبّح بالعجوة تحكمت فيه الحرارة وأعانتها الحرارة الغريزية فقاوم ذلك برودة السمّ ما لم يستحکم، قال: وهذا يلزم رفع خصوصية عجوة المدينة. [٣١] وقال ابن القيم: عجوة المدينة من أنفع تمر الحجاز، وهو صنف كريم من ألين التمر وألذّه. والتمر في الأصل من أكثر الثمار تغذية لما فيه من القوة الترياقية. فإذا أديم أكله على الريق جفف مادة الدود وأضعفه أو قتله. [٣٢] قال ابن حجر: وفي كلامه إشارة إلى أن المراد نوع خاص من السمّ وهو ما ينشأ عن الديدان التي في البطن لا كل السموم، لكن السياق يقتضي التعميم لأنه نكرة في سياق النفي. [٢٧]

عن أنس رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل أن يصلي وفي رواية: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان صائماً لم يصل حتى تأتيه برطب وماء ففي الجامع الصحيح «كان إذا كان الرطب لم يفطر إلا على الرطب وإذا لم يكن الرطب لم يفطر إلا على التمر».

احتار العلماء والمفسرون قديماً وحديثاً في سبب الإفطار على الرطب أو التمر، واستنبط الكثير منهم أسباباً عديدة فبعضهم قال إن الرطب والتمر فاكهتان مباركتان، وقال آخرون لأن الرطب والتمر من الفاكهة الحلوة التي تعطي الجسم القوة والنشاط في سرعة فائقة، ومنهم من قال: أنهما يقويان النظر ومنهم من قال غير ذلك.

ذكر ابن حجر في فتح الباري ما يلي: «والحكمة في استحباب التمر لما في الحلو من تقوية البصر الذي يضعفه الصوم ولأن الحلو مما يوافق الإيمان ويعبر به المنام ويرق به القلب وهو أيسر من غيره ومن ثم استحباب بعض التابعين أنه يفطر على الحلو مطلقاً كالعسل رواه ابن

أبي شيبة عن معاوية بن قررة وابن سيرين وغيرهما» . [٢٧]

قال ابن القيم: في فطره عليها تدبير لطيف فإن الصوم يخلي المعدة من الغذاء فلا يجد الكبد منها ما يجذبه ويرسله إلى القوى والأعضاء فيضعف، والحلو أسرع شيئاً وصولاً إلى الكبد وأحبه إليها سيما الرطب فيشتد قبولها فتنتفع به هي والقوى فإن لم يكن فالتمر لحلاوته وتغذيته فإن لم يكن فحسوات الماء تظفيء لهيب المعدة وحرارة الصوم فتنتبه بعده للطعام وتتلقاه بشهوة» [٣٢] وقد ذكر البجيرمي: فإن قلت ما الحكمة في استحباب التمر قلت لما في الحلو من تقوية البصر الذي يضعفه الصوم وهو أيسر من غيره [٣٣]

أما الطحاوي فقد قال: «الحكمة في تخصيص التمر لما في الحلو من تقوية البصر الذي أضعفه الصوم وترقيق القلب وهو أيسر من غيره ومن ثمة استحباب بعض التابعين أن يفطر على الحلو مطلقاً كالعسل وقيل لأنه يحسن البول وقيل لأن النخلة مثل بها المسلم فثمرها أفضل المأكول وقيل لأنها الشجرة الطيبة» [٣٤]

وقال الشوكاني: «وإنما شرع الإفطار بالتمر لأنه حلو، وكل حلو يقوي البصر الذي يضعف بالصوم، وهذا أحسن ما قيل في المناسبة وبيان وجه الحكمة، وإذا كانت العلة كونه حلواً، والحلو له ذلك التأثير فيلحق به الحلويات كلها، أما ما كان أشد منه حلاوة فبفحوى الخطاب، وما كان مساوياً له فبلحنه» [٣٥]

أما عبد الرؤوف المناوي فقد ذكر في كتابه «فيض القدير»: كان إذا كان الرطب أي زمنه لم يفطر من صومه إلا على الرطب وإذا لم يكن الرطب لم يفطر إلا على التمر لتقويته للنظر الذي أضعفه الصوم ولأنه يرق القلب. [٢٩]

وجاء في تذكرة أولي الألباب لداود الأنطاكي: التمر هو المرتبة السابقة من تمر النخيل، يقطع السعال المزمن، وأوجاع الصدر، ويستأصل شأفة البلغم خصوصاً إذا أكل على الريق، ويغذي كثيراً، ومع الحليب يقوي الباه. [٣٦]، وأكد ابن البيطار هذه الفوائد فقال: والتمر يسخن البدن، وهو صالح للصدر والرئة والمعي، وإذا نقع في الحليب أنعظ إنعاضاً قوياً. [٣٧]

أما ابن قَيِّم الجوزية فقد شرح فوائد التمر في كل مراحلها [عن كتابه الطب النبوي] فقال: البُسْر حارٌّ يابس يجبس البطن ، وينفع اللثة والفم وأنفعه ما كان هشاً وحلواً. والرطب يقوي المعدة الباردة ، ويزيد في الباه ، ويخصب البدن ، ويغذي غذاءً كثيراً. أما التمر فهو مقوٌّ للكبد ملين للطبع يزيد في الباه ، ولا سيما مع حب الصنوبر، ويبرئ من خشونة الحلق. وهو من أكثر الثمار تغذية للبدن وأكله على الريق يقتل الدود وهو فاكهة وغذاء. [٣٢]

وقد قال أبو قراط أبو الطب : ليكن غذاؤك دواءك : وعالجوا كل مريض بنبات أرضه فهي أجلب لشفائه.

وقال ابن النفيس : صحتك في تنظيم غذائك، وعليك بالحذر من اللجوء إلى الأدوية إلا عند الضرورة القصوى .

وقال ابن القيم: إن من شرط انتفاع العليل بالدواء قبوله ، واعتقاده النفع به فتقبله الطبيعة فتستعين به على دفع العلة حتى أن كثيراً من المعالجات تنفع بالاعتقاد ، وحسن القبول وكمال التلقي. [٣٢]

وقال فضيلة الشيخ سليمان بن ناصر العلوان: (وإن تيسر التصبّح بسبع تمرات من تمر العجوة ، فهذا سبب شرعي ، وحصن حصين من كل ساحر مرید ، ففي الصحيحين وغيرهما من حديث عامر بن سعد عن سعد رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « من تصبّح بسبع تمرات من تمر العجوة لم يصبه سم ولا سحر » (متفق عليه)، وهذا الكلام للشيخ ابن باز رحمه الله قلت : والذي أراه في هذه المسألة أن المنفعة والفائدة باقية في تمر العجوة خاصة ، وتمر المدينة عامة إلى قيام الساعة ، وأن ذلك ليس مخصوصاً بزم من رسول الله صلى الله عليه وسلم ولا بتمر العجوة عما سواه ، مع أن الخبرة والتجربة العملية في هذا الميدان أكدت بما لا يدع مجالاً للشك تأثير تمر العجوة على السحر خاصة والمنفعة العظيمة له قبل أو بعد وقوعه، والله تعالى: أعلم.

هذا بعض ما ذكره العلماء ، وتتلخص أقوالهم أن التمر فاكهة طيبة مباركة فيها منافع كثيرة كتقوية البصر، كما أن الرطب والتمر يعطي الجسم النشاط والقوة.

وخلاصة القول : إن الصحابة الكرام والتابعين ومن تبعهم فسروا الأحاديث السابقة تفسيراً قريباً مما فسره العلم الحديث ، وبينوا فوائد الرطب والتمر في الصيام ، وذكروا الفوائد من تجارب مرت معهم ومع غيرهم ، ولم ينسوا ذكر بركة التمر بسبب حرص رسول الله على ادخاره « بيت لا تمر فيه جياح أهله »

أما العلماء المعاصرون فلم يخرجوا عما نقله لنا الأقدمون ، لكنهم استفاضوا في الحكمة من ذلك ، ومنهم د. صبري القباني صاحب الكتاب الشهير «الغذاء لا الدواء» إذ يقول: «فالصائم يستنفد في نهاره عادة معظم وقود جسده، أي: يستنفد السكر المكتنز في خلايا جسمه، وهبوط نسبة السكر في الدم عن حدّها المعتاد هو الذي يسبب ما يشعر به الصائم من ضعف وكسل وزوغان في البصر، وعدم قدرة على التفكير والحركة؛ لذا كان من الضروري أن نمدّ أجسامنا بمقدار وافر من السكر ساعة الإفطار، فالصائم المتراخي المتكاسل في أواخر يوم صيامه، تعود إليه قواه سريعاً ، ويدب النشاط إلى جسمه في أقل من ساعة إذا اقتصر في إفطاره على المواد السكرية ببضع تمرات مع كأس ماء أو كأس حليب، وبعد ساعة يقوم الصائم إلى تناول عشاءه المعتاد، ولهذا النمط من الإفطار ثلاث فوائد هي:

(١) أن المعدة لا ترهق بما يقدم إليها من غذاء دسم وفير، بعد أن كانت هاجعة نائمة طوال ثماني عشرة ساعة تقريباً، بل تبدأ عملها بالتدرج في هضم التمر السهل الامتصاص، ثم بعد نصف ساعة يقدم إليها الإفطار المعتاد.

(٢) أن تناول التمر أولاً يجد من جشع الصائم، فلا يقبل على المائدة ليلتهم ما عليها بعجلة دون مضغ أو تذوق.

(٣) أن المعدة تستطيع هضم المواد السكرية من التمر خلال نصف ساعة فيزول الإحساس بالدوخة والتعب سريعاً [٣٨]

وأوصانا رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم أن نبدأ بالرطب فطورنا بعد الصيام



وهذه السنة النبوية المطهرة فيها إرشاد طبي وفوائد وحكم عظيمة. فعندما يبدأ الصائم في تناول إفطاره فإنه يحتاج في تلك اللحظات إلى مصدر طاقة سريع يدفع عنه الجوع، ويصل بأسرع ما يمكن إلى المخ وسائر الأعضاء لإمدادها بالطاقة. وأسرع المواد الغذائية في الهضم والامتصاص والإمداد بالطاقة هي السكريات فالجسم يستطيع امتصاصها بسهولة خلال دقائق معدودة خاصة إذا كانت المعدة والأمعاء خالية كما هو الحال في الصيام، وكانت تلك السكريات في الصورة الأحادية.

وإذا أمعنا النظر في نص الحديث الشريف فإننا نجد أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قدم الرطبات على التمرات للصائم عند فطوره خلافاً لأحاديث أخرى تقدم التمر عند التصبح بها لقوله صلى الله عليه وسلم « من تصبح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر » الحديث و قوله صلى الله عليه وسلم « نعم سحور المؤمن التمر » رواه ابن حبان والبيهقي. ولعل في ذلك رحمة من رسول الله صلى الله عليه وسلم بالمسلمين فنعوية السكريات الغالبة بالرطب تختلف عن تلك الغالبة بالتمر. وبصفة عامة فإن السكريات الموجودة في التمر أغلبها من نوعين السكريات الأحادية (الجلوكوز) والسكريات الثنائية (السكروز)، وتعتبر السكريات الأحادية الأسهل امتصاصاً والأسرع انتقالاً للدم مباشرة، ولا يستغرق امتصاص هذه النوعية من السكريات وانتقالها في الدم ووصولها إلى أعضاء الجسم المختلفة إلا دقائق معدودة، أما السكريات الثنائية (السكروز) فيجب أن تمر بعمليات كيميائية حيوية تتحول فيها هذه السكريات الثنائية إلى سكريات أحادية حتى يمكنها التحرك في الدم لتحقيق الغاية المطلوبة منها.

ومن البديهي أن الوقت اللازم لاستفادة الجسم من السكريات الثنائية أطول مقارنة بالسكريات الأحادية، و الرطب يحتوي على نسبة عالية جداً من السكريات الأحادية فيكون تأثيرها أسرع، بينما تحتوي ثمار التمر على نسبة عالية من السكريات الثنائية مما يتطلب وقتاً أطول لتحويلها عن طريق الهضم إلى سكريات أحادية، وهنا تجلت عظمة رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما طلب من المسلمين أن يكون فطورهم في شهر

رمضان على رطبات ، وصدق الله العظيم إذ يقول في محكم آياته : «وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ  
إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ» (٤،٣ سورة النجم)، ولعل الله تعالى: قد أمر السيدة مريم أن  
تأكل رطبات وقت مخاضها لحاجتها السريعة للطاقة التي تعينها على عملية المخاض .

والتمر فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى وتعتبر التمر من الأغذية ذات القيمة  
الغذائية العالية. ويعد التمر غذاء مثالياً كافياً للإنسان إذا ما أضفنا إليه الحليب وذلك  
لاحتوائه على المواد الغذائية الرئيسية مثل السكريات والأحماض العضوية والدهون  
والبروتينات والألياف الغذائية وغيرها كما أنه يحتوي على كمية كبيرة من مضادات  
الأكسدة ، وأيضاً يحتوي على كميات لا بأس بها من الفيتامينات مثل فيتامين ج وفيتامين  
A ومجموعة فيتامينات B ، وخاصة الثيامين والريبوفلافين والنياسين. ولقد أطلق على  
التمر لقب منجم لغنائه بالمعادن والعناصر الغذائية المختلفة، وقد ورد في الحديث النبوي  
الشريف قوله صلى الله عليه وسلم: (من تصبغ بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا  
سحر)، ولقد وجد أن تناول ٧ تمرات أي ما يقرب من ١٠٠ جرام من التمر يمد جسم  
الإنسان بكامل احتياجاته اليومية من كل من الماغنسيوم والمنجنيز والنحاس والكبريت،  
ونصف احتياجاته من الحديد ، وربع احتياجاته من كل من الكالسيوم والبوتاسيوم. كما  
أن التمر يحتوي على كميات مرتفعة من عنصر الفلورين يقدر بخمسة أضعاف ما تحتويه  
الفواكه الأخرى من هذا العنصر ، ونعلم جميعاً الدور الذي يلعبه الفلورين في مقاومة  
تسوس الأسنان و المحافظة عليها ولا نكاد نرى معجون أسنان سواء كان محلياً أو دولياً  
إلا ويحتوي على الفلورين. ومن العادات المحببة لدى المسلمين الإفطار على رطبات في  
شهر رمضان حيث تعطي الصائم جرعة مركزة من الغذاء السريع الامتصاص تحفف من  
شعوره بالجوع وشرائه للأكل، كما تنشط العصارات الهضمية وتقي من الإمساك وتعديل  
الحموضة في المعدة وفي الدم. [٣٩][٤٠]

وأيضاً من الفوائد الغذائية والعلاجية للرطب:

(١) أنه مقو عام للجسم ، ويعالج فقر الدم ، ويمنع اضطراب الأعصاب لما يحتويه من نسبة عالية من السكر و البوتاسيوم .

(٢) سبب لزيادة إفراز الهرمونات التي تحفز إفراز اللبن للمرضعة (مثل هرمون برولاكتين)، وذلك لما يحتويه من جليسي و ثريونين .

(٣) يستخدم لعلاج حالات الإمساك المزمن لتنشيطه حركة الأمعاء ومرورها بما تحتويه من ألياف سيليلوزية .

(٤) فيه الوقاية من السرطان: يعتبر التمر والرطب من أهم الأغذية التي تلعب دورا وقائيا ضد مرض السرطان وذلك لما تحتويه من فينولات و مضادات أكسدة .

(٥) فيه تنشيط الجهاز المناعي: إن التمر من أهم الأغذية الغنية في محتواها من المركبات التي تنشط الجهاز المناعي ، فهي غنية في محتواها من مركب «بيتا ١-٣ دي جلوكان»، ومن أهم فوائد هذا المركب تنشيط الجهاز المناعي بالجسم ، وأيضا لها مقدرة على الاتحاد والإحاطة والتغليف للمواد الغريبة بالجسم . وكذلك يتعرف على مخلفات الخلايا المدمرة بالجسم نتيجة تعرضها للأشعة (مثل أشعة الحاسب الآلي، أو أشعة اكس الطبية، أو أشعة التليفون الجوال، أو الأشعة فوق البنفسجية، أو الأشعة المنبعثة من الرحلات الجوية)، ويحتويها ويدمرها. [٣٩][٤٠][٤١] www.eajaz.org

أما الدكتور عبد الباسط محمد سيد فيقول: « فالتمر غني بالسكريات الأحادية التي تعطي سرعات حرارية عالية في فترة زمنية قصيرة لسهولة هضمه وامتصاصه، لذلك أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم الصائمين أن يبدؤوا إفطارهم برطب أو تمر لكي يعوضوا ما فقدوا من سكريات في يوم صيامهم . وقد أوضحت الدراسات العلمية والطبية الحديثة صحة وفاعلية ما نصح به الرسول صلى الله عليه وسلم الصائمين عن بدء إفطارهم، والأطباء عادة ينصحون الصائمين الذين يشعرون بالدوخة والتراخي وزوغان البصر ينصحونهم بتناول بضع تمرات عند إفطارهم فتزول عنهم تلك الدوخة خلال نصف ساعة من تناولهم للتمر [٤١]

ومن أقوال العلماء علمنا أن تناول التمر قبل دخول أي طعام لجسم الإنسان ولا سيما بعد الصوم له فوائد عظيمة منها :

إن الصائم يعتره نقص بعض أنواع من السكاكر التي تمده بالطاقة ، وكذلك بعض العناصر الحيوية الهامة التي بتغيرها في الإفطار والسحور بالبدائل الغذائية تعد نعمة من الله لتنقية الجسم، وتطهره بالصوم وكأنها تغيير زيت السيارة مثلاً .

والتمر سريع الهضم والامتصاص خلال ساعة من تناوله مما يسرع في إمداد الجسم بالطاقة ، وتعويضه بالعناصر المعدنية والفيتامينات والكريبوهيدرات مع ما يقوم به التمر إثر تناوله بإمداد الجسم بما به من مواد سليلوزية تساعد المعدة على عملياتها الهضمية ، وكذلك تنظيفها وتطهيرها .

إن نقص نسبة السكر في الجسم أثناء الصيام هي التي تسبب الإحساس بالجوع وليست قلة الطعام والشراب هي سر ذلك، ولذا كان السر في الإفطار بالتمر وكذلك السحور، وخاصة أن سكر الفركتوز يعوض السكر المحترق في الدم نتاج الحركة ، وبذل الجهد فلا يفتر الصائم ، ولا يتعب ؛ ناهيك عن أنه يقوي الكبد والقلب والدم لما يحتويه من منجم معادن سهلة ، وسريعة الامتصاص فخلال ساعة يهضم التمر كالعسل ، وصدق رسول الله الذي نبه أمته إلى هذه الفوائد الصحية قبل أن يكتشفها العلم الحديث .

كما أن تحنيك الوليد بالتمر أمر عجيب لما فيه من عظيم الفوائد الطبية ، فقد ثبت أن بالتمر عناصر حيوية تقي الطفل من الأمراض ، وتقوي مناعته المكتسبة من الله، وهي بمثابة لقاح يقيه طيلة عمره ويدرعه . كما يعطي للطفل لقاحات شلل الأطفال والدفترية والحصبة . ولأن الطفل أقل مناعة من البالغ وأكثر عرضة للإصابة بالميكروبات سن صلى الله عليه وسلم تحنيك الطفل بالتمر كما ورد في الحديث .

إن قيام الرسول صلى الله عليه وسلم بتحنيك الأطفال المواليد بالتمر بعد أن يأخذ التمرة في فيه ثم يحنكه بها ذاب من هذه التمرة بريقه الشريف فيه حكمة بالغة ، فالتمر

يحتوي على السكر «الجلوكوز» بكميات وافرة ، وخاصة بعد إذابته بالريق الذي يحتوي على إنزيمات خاصة تحول السكر الثنائي سكروز إلى سكر أحادي ، كما أن الريق ييسر إذابة هذه السكريات ، وبالتالي يمكن للطفل المولود أن يستفيد منها. وبما أن معظم أو كل المواليد يحتاجون للسكر «الجلوكوز» بعد ولادتهم مباشرة فإن إعطاء الطفل التمر المذاب يقي الطفل من مضاعفات نقص السكر الخطيرة ؛ والتي المحنا إليها فيما سبق ومنها مخاطر نقص السكر «الجلوكوز» في دم المولود.

إن استحباب تحنيك الطفل بالتمر هو علاج وقائي ذو أهمية بالغة ، وهو إعجاز طبي لم تكن البشرية تعرفه ، وتعرف مخاطر نقص السكر، وإن المولود وخاصة إذا كان خداجاً، يحتاج دون ريب بعد ولادته مباشرة إلى أن يعطى محلولاً سكرياً. وقد دأبت مستشفيات الولادة والأطفال على إعطاء المولودين محلول الجلوكوز ليرضعه المولود بعد ولادته مباشرة. ثم بعد ذلك تبدأ أمه بإرضاعه. إن هذه الأحاديث الشريفة المتعلقة بتحنيك الأطفال تفتح آفاقاً مهمة جداً في وقاية الأطفال من أمراض خطيرة جداً بسبب إصابتهم بنقص سكر الجلوكوز في دمائهم. كما وأن إعطاء المولود مادة سكرية مهضومة جاهزة توضح إعجازاً طبيّاً لم يكن معروفاً في زمنه صلى الله عليه وسلم ولا في الأزمنة التي تلتها حتى اتضحت الحكمة من ذلك الإجراء في القرن العشرين. [٤٢][٤٣]

www.eajaz.org

## الواقع العلمي

إن التمر يعتبر من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية وكان رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم يفطر عليه ؛ بل ويفطر عليه الصائمون اقتداء برسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم ولأنه صلى الله عليه وسلم أمر بذلك الصائمين، وله من الفوائد والمعالجات ما لا يعد، فقد ركزت هذه الدراسة على تأثير التمر على ميكروبات المعزولة من الفم سواء تلك المعزولة من أفواه الصائمين عموماً أو المرضى على وجه الخصوص .

### أولاً : أثر التمر في تثبيط البكتريا المعزولة من أفواه الصائمين

« كان صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن تمرات »  
وقال صلى الله عليه وسلم : « إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة »

#### الدراسة :

قمنا في هذا البحث بعزل الأنواع البكتيرية المتواجدة في أفواه الصائمين لمجموعة من الصائمين تصل إلى تسعة وعشرين من الذكور الذين تتراوح أعمارهم من ٢١-٢٣ سنة، وقد تم أخذ العينات عند المساء قبل الإفطار بحوالي ساعة.

ومن خلال هذا البحث وجد أن البكتيريا الأكثر انتشاراً في هذه الدراسة بين الصائمين عن المساء قبل الإفطار هي: *Staphylococcus saprophyticus* وقد عزلت من ١٢ صائماً وكانت نسبتها (٤, ٤١) تليها *Staphylococcus aureus* وعزلت من ٨ صائمين وكانت نسبتها (٦, ٢٧) تليها *Pseudomonas aeruginosa* وعزلت من ٥ صائمين وكانت نسبتها (٢, ١٧) وأخيراً عزلت *Staphylococcus epidermidis* من ٤ صائمين وكانت نسبتها (٨, ١٣).

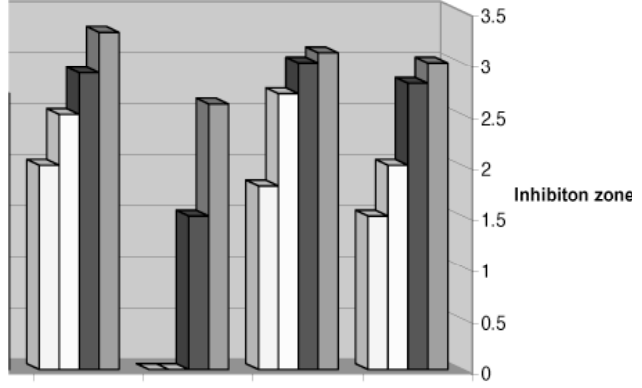
ويوضح الشكل (١) التالي تأثير التراكيز المختلفة من التمر على هذه البكتريا المعزولة من أفواه الصائمين عند المساء من خلال منطقة التثبيط الموضحة أكثر في الشكل (٢)، فبالنسبة إلى *Pseudomonas aeruginosa* كان متوسط أعلى منطقة للتثبيط (٣٠ مم) عندما أخذ التمر، وأضيف له وزنه من الماء المعقم والمقطر وهو المرموز له بالرمز (١) ثم خفف بنسبة ١:١ وهو (٢/١) وهكذا، وكان متوسط أقل منطقة للتثبيط هي (١٨ مم) عند التركيز (٨/١).

وكذلك الحال بالنسبة إلى *Staphylococcus saprophyticus* حيث كان متوسط أعلى منطقة للتثبيط هي (٣١ مم) عند التركيز (١) و متوسط أقل منطقة للتثبيط هي (١٤ مم) عند التركيز (٨/١).

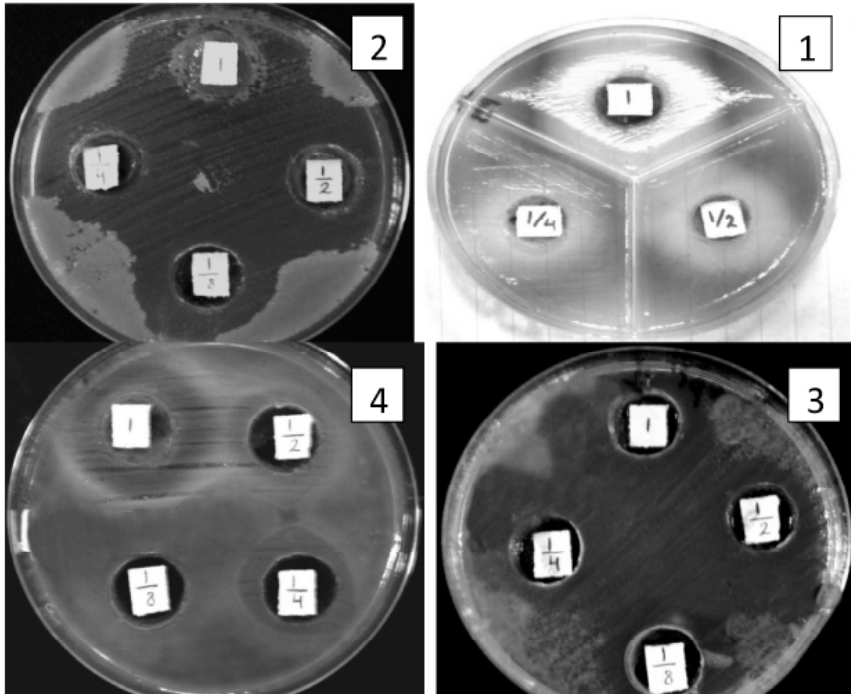
وبالنسبة *Staphylococcus aureus* كان متوسط أعلى منطقة للتثبيط هي (٢٦ مم) عند التركيز (١) و متوسط أقل منطقة للتثبيط هي (١١ مم) عند التركيز (٤/١).

وأخيرا بالنسبة إلى *Staphylococcus epidermidis* كان متوسط أعلى منطقة للتثبيط هي (٣٤ مم) عند التركيز (١) و متوسط أقل منطقة للتثبيط هي (١٩ مم) عند التركيز (٨/١).

- 1- *Pseudomonas aeruginosa*.
- 2- *Staphylococcus saprophyticus*.
- 3- *Staphylococcus aureus*.
- 4- *Staphylococcus epidermidis*.



شكل (١): رسم تخطيطي يوضح تأثير التراكيز المختلفة من التمر على بعض البكتريا المعزولة من أفواه الصائمين



شكل (٢): يوضح مناطق التثبيط للأنواع المختلفة من البكتريا المعزولة من أفواه الصائمين

- 1- *Pseudomonas aeruginosa*.
- 2- *Staphylococcus saprophyticus*.
- 3- *Staphylococcus aureus*.
- 4- *Staphylococcus epidermidis*.



من هنا يمكن القول أن للتمر أثراً فعالاً في تثبيط البكتريا الموجود في أفواه الصائمين عند المساء ، والتي تتواجد فيهم نتيجة الصيام، وذلك لأن الامتناع عن الشراب أثناء الصيام يؤدي إلى تقليل إفراز اللعاب في الفم ، وبالتالي إلى خسارة منافع اللعاب. يؤدي توفر كميات كبيرة من اللعاب إلى الحد من نمو و تكاثر البكتيريا، و يقوم بإذابة المخلفات الكبريتية ، وبالتالي إلى تقليل أو إخفاء الرائحة الكريهة فمن العوامل التي تؤدي إلى تفاقم مشكلة الرائحة الكريهة أثناء الصيام هو العطش. [٤٤][٤٥]

كما أن من الأسباب الرئيسية للرائحة الكريهة في الفم هو وجود البكتيريا اللاهوائية في الفم. حيث يقوم هذا النوع من البكتيريا بإفراز مادة «الكبريت» ذات الرائحة الكريهة. ومن صفات البكتيريا اللاهوائية: أنها تعيش في معزل عن الهواء ، و مجرد تعرضها للهواء يؤدي إلى هلاكها. يؤدي عدم الأكل أو الشرب أثناء الصيام إلى تكون طبقة بيضاء على اللسان. وهذه الطبقة عبارة عن طبقة من اللعاب الهلامي الثقيل. يمكن للبكتيريا اللاهوائية أن تعيش وتتكاثر تحت هذه الطبقة البيضاء على اللسان مفرزة مادة الكبريت ذات الرائحة المقززة. [٤٦]

غير أن للصيام فوائد عديدة ليس فقط على الفم والأسنان بل على الجهاز الهضمي بأكمله، فالامتناع عن الأكل والشرب يحرم بكتيريا الجهاز الهضمي من غذائها ويتسبب في تجوعها، فالخلايا البكتيرية عبارة عن كائنات حية صغيرة جدا ، و لا تستطيع تخزين كميات كبيرة من الغذاء في أجسامها كما يمكن للبشر. فيؤدي الصيام إلى هلاك كميات كبيرة من البكتيريا الضارة. وفي عالم الجراثيم أول ما يهلك أثناء الصيام هي البكتيريا القوية شديدة الضرر، وذلك لاحتياجها للطاقة بصورة مستمرة، ومن هذه البكتيريا ما يسبب التسوس و أمراض اللثة. أي بعبارة أخرى يقوم الصيام بالتقليل من حالات التسوس و أمراض اللثة، نتيجة للتقليل من البكتيريا الضارة. [٤٧][٤٨]

وفي هذا المجال أثبتت دراسة علمية أجريت بكلية الصيدلة بجامعة القاهرة للأستاذة بالكلية الدكتور سامية عبد الوهاب أن الخلاصة المائية للتمر لها تأثير خافض للحرارة

مشابه لتأثير المخفضات الكيميائية ، وأن المواد الفعالة للمستخلص المائي لها تأثير خافض لنسبة السكر في الدم بنسبة تقارب مخفضات السكر الكيميائية التي تتناول عن طريق الفم، وأثبتت أن الخلاصة الكحولية والمائية للتمر لها تأثير ملحوظ كمضاد حيوي لبعض الميكروبات المرضية ، وتحتوى على بعض الأحماض الأمينية التي لها تأثير فعال في تقوية الذاكرة إضافة إلى بعض الهرمونات التي تشابه الهرمونات الموجودة بالجسم مثل الاستروجين [٤٩] ومن هنا كان هذا الإعجاز العظيم في قوله عز وجل: (ونخل طلعتها هضيم) (الآية ١٤٨ سورة الشعراء)

وعن سلمان بن عامر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فمن لم يجد تمرًا فالماء فإنه طهور» [رواه الترمذي وقال حديث حسن، وقال عبد القادر الأرنؤوط: إسناده صحيح].

إن وراء هذا الوحي الإلهي والهدى النبوي حكمة رائعة وهدياً طبيياً عظيماً. فأهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هو طاقة جديدة تعوضه ما فقدته نهار صومه، كذلك فالجسم في حاجة ماسة إلى الماء وإزالة شعور العطش لديه. وأسرع شيء يمكن امتصاصه هي المواد السكرية، وخاصة الأحادية منها، ولذلك قال عز وجل: (ونخل طلعتها هضيم) (الآية ١٤٨ سورة الشعراء). فالمواد السكرية في صورة محلول مائي يمكن امتصاصها في صورة ميسرة في المعدة والأمعاء الفارغة عند الصائم، وهذا ما يحققه الرطب وبذا يرتفع مستوى سكر الدم في وقت وجيز. ومن الملاحظات الهامة أن التمر والرطب يكادان يخلوان من الدهن، وبذا لا يحتاج هضمها لساعات طويلة، وكذلك الحال بالنسبة للبروتينات. كما أن وجود الألياف السليولوزية في التمر بنسبة عالية له مزايا أخرى فهي تفيد بأن تعمل كإسفنجة تمتص الماء داخل المعى وتعطي البراز حجماً معقولاً مع إحداث تليين طبيعي يمنع حدوث الإمساك عند الصائم. [٥٠]

## ثانياً: أثر التمر في تثبيط البكتريا المعزولة مرضى التهاب اللوز :

قال صلى الله عليه وسلم : « إن العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم » وقال أيضا: «من تصبح بسبع ثمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سم»

### الدراسة :

التهاب اللوز مرض يصيب اللوز، فيؤدي ذلك إلى انتفاخ اللوز، وتكون بقع حمراء باهتة أو خراجات تقيحية بيضاء، أو صفراء تلاحظ على السطح، كلا من البكتيريا والفيروسات يسبب التهاب اللوز، وتكون الأعراض متشابهة. وأجريت هذه الدراسة على ٣٠ عينة من المرضى (أطفال وبالغين) الذين تم تشخيصهم إكلينيكيًا بان لديهم التهاب اللوز قسم من المرضى كان لديهم التهاب حاد كخرجات على اللوز قبل إزالتها Tonsillectomy، آخرين كانوا يعانون من التهاب اللوز بعد أن خضعوا لعملية إزالتها Tonsillectomy، لكن ASO كان لديهم مرتفع.

هؤلاء المرضى المصابين بالتهاب اللوز كان منهم ٢١ من الإناث و ٩ ذكور. وبحسب الفئات العمرية فإن هذه المجموع تكونت من: المجموعة الأولى ١١ مريضاً من (٨ شهور إلى ١٠ سنوات)، و المجموعة الثانية من (١١-٢٠ سنة) وتضم ١٠ مرضى، والمجموعة الثالثة من (٢١-٣٠ سنة) وتضم ٥ مرضى وأخيراً المجموعة الرابعة (٣١) سنة وكان عددهم (٤) مرضى. وقد كانت أكثر الإصابات بالتهاب اللوز عند الأطفال (٨ شهور إلى ١٠ سنوات) ثم الفئة من (١١-٢٠ سنة).

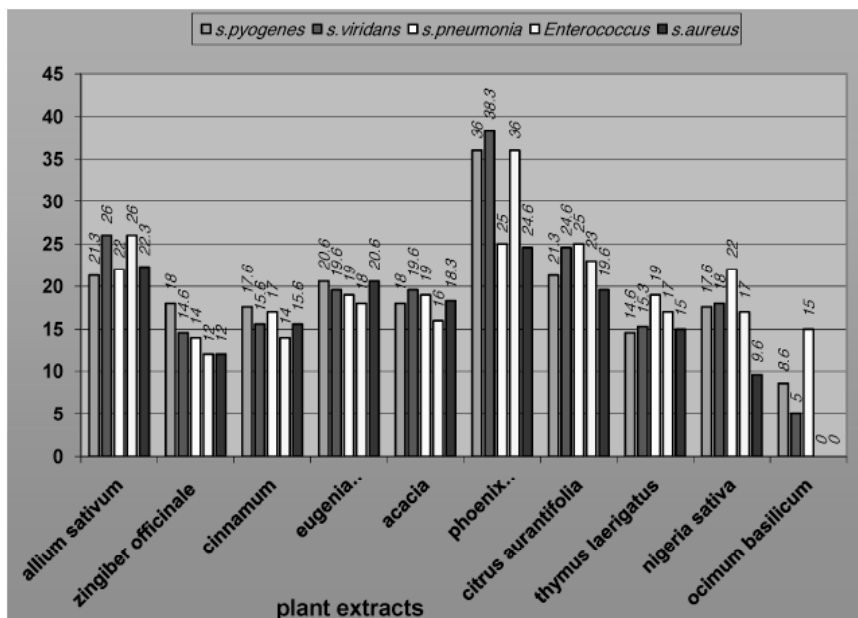
ومن خلال هذا البحث وجد أن البكتيريا الأكثر انتشاراً في هذه الدراسة هي *S. pyogenes* حيث كانت نسبتها (39.2%) من مجموع البكتريا المسببة لالتهاب اللوز، وكانت ثاني الأنواع انتشاراً هي: *S. ureus* وكانت نسبته (25%)، يليه *Viridans streptococci* وكانت نسبته (21.4%)، كما عزلت بعض البكتيريا بأعداد قليلة وهي *S. pneumoniae Enterococci* و(*E. coli S. epidermidis* (3.6%)

كما أجري في هذه الدراسة اختبار تأثير المستخلصات المائية للتمر على السلالات البكتيرية المعزولة ومقارنته بنباتات طبية أخرى مثل الليمون والثوم وغيره، وقد أظهر مستخلص التمر أعلى تأثير على البكتيريا المعزولة من مرضى التهاب اللوز، كما في Viridans streptococci والذي أعطى منطقة تثبيط قطرها (38.3 mm)، وكذلك أعطى على S. pyogenes منطقة تثبيط قطرها (42mm) كما أعطى منطقة تثبيط قدرها (63 mm) على كل من Enterococcus و E. Coli . أما S. aureus و S. epidermides و S. pneumonia فقد كانت منطقة التثبيط هي (25 mm).

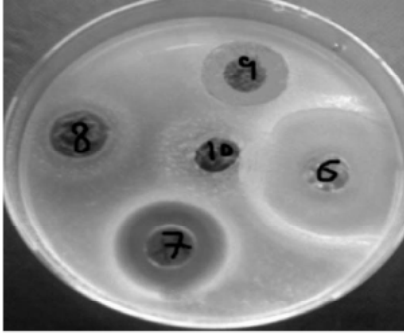
بينما أعطى مستخلص الثوم على سبيل المثال كما في Viridans streptococci و Enterococcus والذي أعطى منطقة تثبيط قطرها (62mm) و مستخلص الليمون كما في S. pneumonia والذي أعطى منطقة تثبيط قطرها (25 mm). وقد كانت أقل المستخلصات النباتية تأثيرا هي الريحان الذي يملك تأثير قليل على S pneumonia والذي أعطى منطقة تثبيط قطرها (15 mm) وعلى S. pyogenes والذي أعطى منطقة تثبيط قطرها (8.5 mm) أما باقي المستخلصات التي دخلت في بحثنا هذا فقد أثرت على نمو البكتيريا المعزولة بقيم مختلفة.

جدول (١): يوضح نوع و نسبة البكتريا المعزولة من مرضى التهاب اللوز و قطر مناطق التثبيط للتمر.

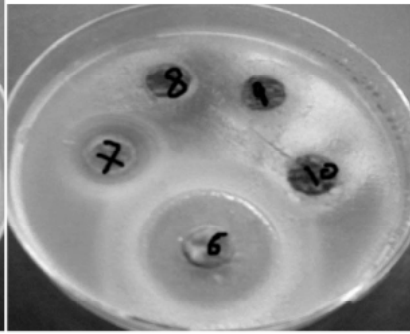
قطر منطقة التثبيط(مليمتر)	أنواع البكتريا المعزولة	النسبة البكتريا
42 mm	<i>S. pyogenes</i>	41.7
38.3 mm	<i>Viridans streptococci</i>	20.9
25mm	<i>S. aureus</i>	20.9
25mm	<i>S. epidermides</i>	4.17
25mm	<i>S. pneumonia</i>	4.17
36mm	<i>Enterococcus</i>	4.17
36mm	<i>E. Coli</i>	4.17



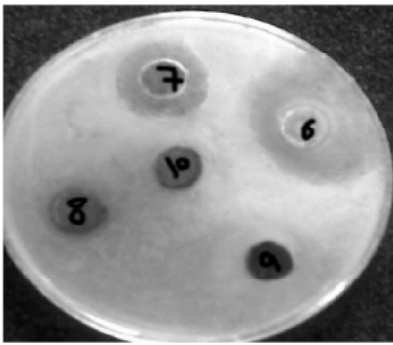
شكل (٣): يوضح مناطق التثبيط للتمر مع مقارنته ببعض المستخلصات النباتية لبعض الأنواع من البكتريا المعزولة من مرضى التهاب اللوز



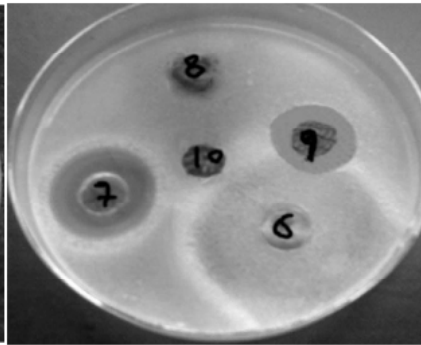
*S.pyogenes*



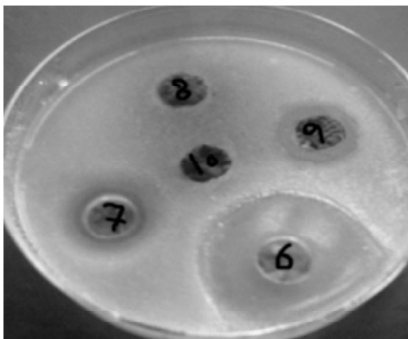
*Viridans streptococci*



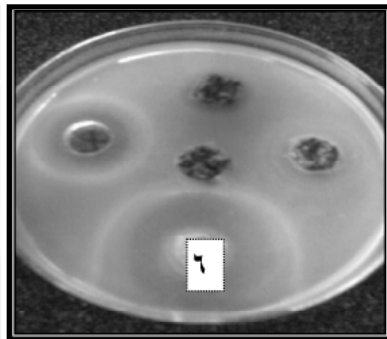
*S. aureus*



*S. pneumoniae*



*Enterococcus*



*E.coli*

فعن أبي سعيد رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « خير تمراتكم البرني، يذهب الداء، ولا داء فيه » رواه الطبراني والحاكم وقال الشيخ ناصر الدين الألباني: حديث حسن (صحيح الجامع الصغير)..، وقال صلى الله عليه وسلم: « من تصبح بسبع ثمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سم ولا سحر » رواه أبو نعيم و أبو داود، و الحاكم، و الإمام الترمذي، وروى في الطب النبوي للإمام الذهبي.

أما ما يتعلق بالسم فقد أجريت تجارب علمية على السم ، فوجد أن هناك للسم الداخلي إنزيم في الكبد مسؤول عن إبطال مفعوله ومعلوم أن الكبد يقوم بعملية مضادة السموم، وعندما تدخل السموم إلى الجسم فإن هذا الإنزيم يرتفع، وعند فحص نسبة هذا الإنزيم في الجسم تجده مرتفعاً. أما عندما تتناول سبع تمرات عجوة لمدة شهر يوماً نجد أن هذا الإنزيم ابتداءً يهبط ، و يدخل في الوضع الطبيعي، ومن الغريب أننا لو تتبعنا الحالة لمدة سنة بعد هذا نجد الإنزيم لا يرتفع بما يعني أنه أصبح هنالك وقاية و شفاء. ولذلك لما أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم من شاة خيبر التي كان كتفها مسمومة، و الله سبحانه أنطق الكتف لتخبر النبي أنها مسمومة، كان النبي متصبِحاً بسبع تمرات عجوة فلم يصبه في هذا الوقت سم، وإنما السم وجه تحت الجلد يعني دخل في الدهون تحت الجلد، ولذلك احتجم رسول الله صلى الله عليه وسلم في مكان تخزين هذا الدهن تحت الجلد. كذلك فالعجوة تقي من السم العالي، و هنالك جمعية بريطانية قائمة على دراسة ظاهرة (التليباثي) الاستجلاء البصري أو الاستجلاء السمعي أو التي يسمونها التخاطر عن بعد، بحثت في هذا الحديث بحثاً مستفيضاً، و بجانب الدراسات التي تمت في جامعة الملك عبد العزيز ، وكانت نتائج الدراسات أنه لا تعارض بين هذا الحديث و بين نتائج هذه التجارب.

فمن خلال تجاربها على البشر وجد أن الذين يتعرضون للتسمم كالذين يتعاملون مع مادة الرصاص في صناعة البطاريات يعانون من مشكلة الكادميوم و التي هي عبارة عن إحدى العناصر الثقيلة التي تسممها يؤدي إلى الفشل الكلوي، و يؤدي إلى مشاكل كبيرة جداً ، لو تناولوا سبع تمرات عجوة ستكون detoxication أو مضادات السموم في الكبد سليمة، و هنالك حوالي ١٢٠ بحثاً منشورةً حول ذلك، و منهم اليهودي (جولدمان) الذي

نشر بحثاً عن سبع تمرات عجوة ، فبسبع تمرات عجوة تكون Claition أي أن المعادن الثقيلة تدخل الجسم وتتكون لها مركبات مخرقة، تدخل تحت الجلد، بالإضافة إلى أن جزءاً منه يذاب ويخرج في البراز، وجزءاً يذويه وينزله في البول هذه عملية تسمى detoxication أو عملية مضادات السموم التي تتم من تمر العجوة، ولذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم»، «إن العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم». رواه الترمذي في سنن الترمذي الحديث

فقد قام أصحاب ظاهرة التليباثي أو الاستجلاء البصري أو الاستجلاء السمعي والذين هم علماء بريطانيين وأبحاثهم منشورة في المجلة الدورية التي اسموها «تليباثي»، فقاموا بفحص خط الطيف الذي ينتج عن هضم تمر العجوة فوجدوا أنه يُعطي خط طيفٍ لونه أزرق، قالوا إن اللون الأزرق يستمر لمدة ١٢ ساعة، وقالوا إن العين هي التي تُسحر، فالسحر ليس هو تغييرٌ في طبيعة الأشياء إنما هو تخيل و سحر للعين، لذلك قال تعالى: في القرآن الكريم وقال: (سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَاسْتَرْهَبُوهُمْ وَجَاءُوا بِسِحْرٍ عَظِيمٍ)، وقال مبيناً ما حصل عند سيدنا موسى: (فَإِذَا جَاءَهُمْ وَعَصِيَّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ...). فوجدوا أن العين هي التي تُسحر والقدرة السحرية يبطلها أو تمتص كل الألوان ما عدا اللون الأزرق، فالتصبح بسبع تمرات كل يوم ينتج عنها خط طيف لونه أزرق يقي الإنسان من الحسد، ويقيه من السحر. [٥١][٥٢]

وفي هذا المجال يقول الدكتور محمود ناظم النسيمي: السموم أنواع، والتسمم إما أن يكون خارجي المنشأ، يدخل الجسم عن طريق الجروح أو لدغات الأفاعي، أو عن طريق طلاء الحروق الواسعة بمواد تعدُّ سامة بمقدارها الكبير كالمكروكروم، أو عن طريق الفم مع الطعام والشراب أو عن طريق التنفس. وإما أن يكون التسمم داخلي المنشأ كالانسام بالبوله (أوريميا) أو بانحباس الآزوت لقصور كلوي (آزوتيميا) أو الانسام نتيجة التفسخات المعوية وظيفانات الجراثيم والطفيليات. هذا ويتخلص الجسم من جميع المواد الضارة ومن ذيفانات الجراثيم ونتائج تعفن المواد الغذائية في الأمعاء عن طريق ربطها في الكبد ببعض المركبات ومن أهمها الغلوكورونيك الذي يصنعه الكبد نتيجة أكسدة سكر



العنب. ونستطيع القول أن وظيفة الكبد في إبطال المركبات السامة من أهم وظائفه، ولذا كان سكر العنب داخلاً في حمية ومعالجة الانسهمات المختلفة، والتمر والرطب من أغنى الفواكه بهذا السكر. وللحكم الصحية السابقة، ولحكم أخرى قد يكتشفها الطب في المستقبل - الله أعلم بها -، أوصى النبي صلى الله عليه وسلم أن يتناول الإنسان صباحاً سبع تمرات عجوة قبل الفطور ليمتص سكرها بسرعة ويدخرها في الكبد مما يساعده على تخريب السموم وتعديلها، أضف إلى ذلك المعالجة الروحية وعلو المعنويات الناجم عنها عندما يتصبح المسلم بسبع تمرات يقيناً وتصديقاً لرسول الله صلى الله عليه وسلم. [٥٣]

يقول الدكتور عبد الله عبد الرزاق السعيد في كتابه الرطب والنخلة: حقاً إن التمر لا داء فيه، فالجراثيم لا تعيش فيه. فقد لوثت تمر طرية من الأنواع التي تصدر للأسواق الخارجية بجراثيم الهیضة (الكوليرا) وبنسبة ١٠٠ - ١٠٠٠ مرة أكثر مما يشاهد في براز المصابين بالهیضة، واستخدم لذلك ثلاث سلالات مختلفة من الجراثيم الممرضة للكوليرا. وقد ظهر أن الجراثيم لم تعش أكثر من ثلاثة أيام، وهذا يعني أن التمر إذا تعرضت إلى تلوث شديد تصبح خالية من العامل الممرض خلال ثلاثة أيام في الظروف الطبيعية. وقد قام بهذه الأبحاث المعهد البكتريولوجي المركزي العراقي بالتعاون مع الخبير الدولي لمنظمة الصحة العالمية أوسكار فيلزنفلد الاختصاصي بالكوليرا. ويقول الدكتوران النعيمي وجعفي: لقد أشارت دراسات Turel إلى أن وجود طبقة التانين Tannin في الثمرة يحميها من الطفيليات التي تسبب ظهور بقع متفسخة على سطح الثمرة في مرحلة الرطب. [١٦]

وأكدت نتائج الدراسة التي أجريت بإشراف مجموعة من أساتذة متخصصة في علوم الشريعة والأحياء والكيمياء في جامعة الزيتونة، أن التصحيح بأكل التمر يقي الإنسان من خطر السموم بها في ذلك سموم الأفاعي ومثيلاتها من الحشرات السامة.

الدراسة أجريت على أربعة عشر طالباً من طلبة الجامعة المذكورة تطوعوا بالتبرع بالدم على مدار أربعة أسابيع، حيث تم تقسيم الطلبة إلى مجموعتين الأولى جرى إعطائهم سبع تمرات يومياً على الريق في حين أن أفراد المجموعة الثانية لم يتناولوا التمر طوال الشهر، وبعد أخذ عينات دم من المجموعة الأولى وسكب سم الأفاعي عليه لم يطرأ عليه أي تغيير إطلاقاً

في حين بعد سكب سم الأفاعي على عينات دم المجموعة الثانية تبين أن الدم فقد خواصه وتكسرت فيه بصورة تامة كريات الدم الحمراء والبيضاء، وظل لونه يقارب للاصفرار بعد أن فقد خواصه الطبيعية وتلفه بصورة تامة. [٥٤]

وأثبتت الدراسة المصرية التي أجريت في كلية الصيدلة بجامعة القاهرة بعنوان (نوى التمر لعلاج السكري وتخفيض الحرارة) للباحثة الدكتورة سامية عبد الوهاب أن الخلاصة المائية للتمر لها تأثير خافض للحرارة مشابه لتأثير المخفضات الكيميائية، وأن المواد الفعالة للمستخلص المائي لها تأثير خافض لنسبة السكر في الدم بنسبة تقارب مخفضات السكر الكيميائية التي تتناول عن طريق الفم. وأثبتت أن الخلاصة الكحولية والمائية للتمر لها تأثير ملحوظ كمضاد حيوي لبعض الميكروبات المرضية، وتحتوي على بعض الأحماض الأمينية التي لها تأثير فعال في تقوية الذاكرة إضافة إلى بعض الهرمونات التي تشابه الهرمونات الموجودة بالجسم مثل الاستروجين. [٥٥]

وأيضاً نشر دراسة حديثة لعام ٢٠٠٧م في المملكة العربية السعودية عن تأثير التمور على جهاز المناعة عند الحيوان حيث أظهرت الدراسة زيادة كبيرة في الأجسام المناعية في الحيوانات التي أحتوى غذاؤها على التمور. وقد ظهرت دراسة حديثة، نشرتها إحدى مجلات التغذية الأمريكية وهي مجلة Journal Of American Dietetic أوضحت فوائد التمر في علاج الإمساك، والوقاية منه ومن أمراض البواسير. [٥٦]

ويقول الدكتوران النعيمي وجعفي: لقد أشارت دراسات Turel إلى أن وجود طبقة التانين Tannin في الثمرة يحميها من الطفيليات التي تسبب ظهور بقع متفسخة على سطح الثمرة في مرحلة الرطب.

وجاء في عدد من البحوث أجريت في عدد من الجامعات في المملكة عن النخيل، وقد أثبتت أن النخلة لها فائدة أكبر، وذات قيمة غذائية كبيرة، وأن تركيب نواة التمر من حيث العناصر يشابه إلى حد كبير التركيبة الغذائية لحليب الأم المرضع، وهذه الحقيقة يجب الاستفادة منها واستغلالها في إعداد حليب الأطفال المصنع وبعض الأطعمة مثل الخبز والمعجنات، ومما لا شك فيه أن قيمتها الغذائية الطبيعية سوف ترتفع وتعم الفائدة. [١٦]

وفي هذا السياق، أكدت دراسة علمية أجراها المركز القومي المصري للبحوث، أن التمر أو البلح المجفف يساعد في الحماية من السرطان، وتسوس الأسنان، ويقوى العصب البصري. وبينت الدراسة أن أثر الوقاية الصحية في التمر يعود إلى احتوائه على مجموعة كبيرة من العناصر الغذائية، أهمها الحديد والمغنيسيوم ومجموعة فيتامين (ب) ومادة الفلوريد التي تزيد نسبتها في التمر عن الفواكه الأخرى بخمسة أضعاف. يحتوي التمر على فيتامين (ج) وبروتين وسكريات بنسبة ٨٥ بالمائة، ودهون وألياف وأحماض أمينية تنشط التفاعلات الكيميائية، وذلك حسب ما نقلته وكالة الأنباء السعودية. ودعت الدراسة المصرية إلى ضرورة إدخال التمر ضمن غذاء الأطفال لأنه يمنحهم المزيد من السكريات اللازمة لتوليد الطاقة، ويذكر أن القائمين على شؤون التغذية يشددون على أهمية استبدال الحلويات الرضائية بالتمر والفاكهة المجففة، والابتعاد عن الدهون والمقالي قدر المستطاع.

أما قشرة التمر فهي غنية في الفلافونويدات التي اكتسبت أهمية كبيرة في السنوات الأخيرة كمضادات للأكسدة، فلها نشاطات فسيولوجية متعددة من أهمها أنها تعمل منشطاً ومحفزاً للقلب، وهي تعمل حتى في وجود كميات قليلة منها. كما أنها تقوي جدران الأوعية الدموية الشعرية وتمنع نفاذيتها ونزيفها، كما أنها تعمل كمضادات للفطريات والبكتيريا والفيروسات وكمواد مانعة للسرطان. [٥٨].

وتقول د. منى تركي الموسوي مديرة مركز بحوث السوق وحماية المستهلك في جامعة بغداد: أن من أهم مميزات التمر أنه لا ينقل الميكروبات المرضية التي قد تصيب الإنسان، وقد يستخدم في علاج أمراض الحلق واللوزتين، وعلاج الأمراض الصدرية والربو، وفي إعطاء القوة والنشاط والحيوية. كما أن له قيمة دوائية ما يفقده أرباب الفكر والقلم من جهد، وفي إزالة الشعور بالدوران والكسل والتراخي وزوغان البصر الذي يتتاب الصائمين، كما أنه أفضل غذاء ودواء لرجال الفضاء، بالإضافة إلى أنه ينظف الجسم ويقيه من الأمراض الجلدية فضلاً عن أنه أفضل غذاء للمقاتل في الحرب لإعطائه السرعات الحرارية وينشط الغدة الكظرية [٥٩]

## المراجع:

- [١] عن مجلة العربي - عدد آذار ١٩٨١ م، ربيع الثاني ١٤٠١ هـ
- [٢] الإمام مسلم: في كتابه الجامع الصحيح، منشورات دار الأفاق الجديدة، بيروت
- [٣] الإمام البخاري في كتابه صحيح البخاري، دار الفكر، بيروت
- [٤] لسان العرب المحيط ابن منظور مؤسسة الاعلمي-بيروت
- [٥] دكتور حسان شمسي باشا عن كتابه (الأسودان: التمر والماء)، جدة، ١٩٩٢
- [٦] الدكتور جبار حسن النعيمي والدكتور الأمير عباس عن كتاب (الرطب والنخلة) لعبد الرزاق السعيد، جدة ١٩٨٥
- [٧] جميل القدس الدويك: تأملات في النخلة و الطب - مجلة الإعجاز العلمي - عدد (١٣) - ١٤٢٣ هـ
- [٨] غريب جمعة: الرطب بين القرآن والعلم - المجلة العربية - ذو الحجة - ١٤١٥ هـ.
- [٩] <http://www.moderncafe.net>
- [١٠] مصيقر عبد الرحمن. ٢٠٠٥. القيمة الغذائية للتمور وفوائدها الصحية. من: نخيل التمر من مورد تقليدي إلى ثروة خضراء. مركز الإمارات للدراسات والبحوث الإستراتيجية. الطبعة الأولى: ٤٦٩-٤٩١.
- [١١] الرضيان خالد بن ناصر. ٢٠٠٦. القيمة الغذائية والعلاجية للتمور. جامعة القصيم. المملكة العربية السعودية.
- [١٢] الملف نت. <http://majdah.maktoob.com>
- [١٣] الدكتور جبار حسن النعيمي والدكتور الأمير عباس عن كتاب (الرطب والنخلة) لعبد الرزاق السعيد \_ جدة ١٩٨٥
- [١٤] عن مقالة لأجود الحراكي عن التمر، مجلة حضارة الإسلام، العدد ٧ المجلد ١٨ لعام ١٩٧٧ أيلول
- [١٥] عبد السلام نبيل علي. ١٤٢٦ هـ. العلاج بالتمر والرطب. دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير.
- [١٦] السعيد عبد الله الرزاق كتاب (الرطب والنخلة)، جدة ١٩٨٥ م

[١٧] الرضيّان خالد بن ناصر. ٢٠٠٤. القيمة الغذائية والعلاجية للتمور. المجلة الزراعية إدارة العلاقات العامة والإعلام الزراعي. وزارة الزراعة. المملكة العربية السعودية. المجلد ٣٥ العدد الرابع شوال ١٤٢٥ هـ.

[١٨] الحاكم النيسابوري في كتابه المستدرک علی الصحیحین دار الكتاب العربي-بيروت

[١٩] الطبراني في كتابه المعجم الكبير مؤسسة الرسالة الشركة المتحدة بيروت

[٢٠] الشيخ ناصر الدين الألباني في كتابه صحيح الجامع الصغير صحيح الجامع الصغير وزيادته الفتح الكبير المكتب الإسلامي-بيروت

[٢١] الإمام أبو داود في كتابه سنن أبي داود نشر وتوزيع محمد علي السيد، حمض

[٢٢] الإمام الترمذي في كتابه الجامع الصحيح (سنن الترمذي) بتحقيق وشرح أحمد شاکر الناشر دار الكتب العلمية بيروت

[٢٣] الإمام الذهبي في كتابه الطب النبوي. الناشر: دار إحياء العلوم بيروت

[٢٤] الإمام أحمد في مسنده. تحقيق: شعيب الأرنؤوط، وجماعة. الطبعة الثانية. الناشر مؤسسة الرسالة

[٢٥] الإمام الحافظ ابن كثير في كتابه تفسير القرآن العظيم الناشر مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت

[٢٦] محمد العربي الخطابي عن كتابه الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي دار الغرب الإسلامي-بيروت

[٢٧] ابن حجر العسقلاني عن كتابه فتح الباري بشرح صحيح البخاري، الحافظ عالم الكتب-بيروت

[٢٨] المفهم شرح صحيح مسلم للقرطبي الأنصاري دار الكتاب المصري/ دار الكتاب اللبناني-بيروت

[٢٩] المناوي عن كتابه فيض القدير شرح الجامع الصحيح مؤسسة البلاغ-بيروت

[٣٠] الإمام الحافظ محيي الدين النووي شرح الأربعين النووية في الأحاديث الصحيحة النبوية مؤسسة الكتب الثقافية-بيروت

[٣١] القرطبي التمهيد شرح الموطأ مؤسسة الرسالة/ الشركة المتحدة-بيروت

[٣٢] ابن القيم الجوزية عن كتابه زاد المعاد مؤسسة الكتب الثقافية-بيروت

[٣٣] البجيرمي عن كتابه تحفة الحبيب على شرح الخطيب دار المعرفة

[٣٤] الطحاوي عن كتابه شرح معاني الآثار عالم الكتب-بيروت

- [٣٥] الدراري المضية شرح الدرر البهية الإمام الشوكاني مؤسسة الريان-بيروت
- [٣٦] داود الأنطاكي عن كتابه تذكرة أولي الألباب
- [٣٧] ابن البيطار: عن كتابه (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية).
- [٣٨] صبري القباني عن كتابه الغذاء لا الدواء
- [٣٩] عبد السلام نبيل علي. ١٤٢٦ هـ. العلاج بالتمر والرطب. دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير.
- [٤٠] مصيقر عبد الرحمن. ٢٠٠٥. القيمة الغذائية للتمور وفوائدها الصحية. من: نخيل التمر من مورد تقليدي إلى ثروة خضراء. مركز الإمارات للدراسات والبحوث الإستراتيجية. الطبعة الأولى.
- [٤١] الرضيان خالد بن ناصر. ٢٠٠٤. القيمة الغذائية والعلاجية للتمور. المجلة الزراعية إدارة العلاقات العامة والإعلام الزراعي. وزارة الزراعة. المملكة العربية السعودية. المجلد ٣٥ العدد الرابع شوال ١٤٢٥ هـ.
- [٤١] الدكتور عبد الباسط محمد السيد أستاذ مادة الجراثيم و المكروبات في الجامعات المصرية عن كتابه التداوي بالنبات و الطب النبوي.
- [٤٢] محمد على البار: تخنيك المولود وما فيه من أعجاز علمي، مجلة الإعجاز العلمي العدد الرابع
- [٤٣] <http://www.khayma.com/dates>
- [٤٤] الدكتور ظافر العطار: خواص اللعاب الشفائية، مجلة طب الفم السورية، العدد الأول لعام ١٩٨٧م
- [٤٥] Jacobson E. D (١٩٨١). Salivary secretion. In L. R. Johnson (Ed.) Gastrointestinal. physiology (Second ed. pp ٥٤-٤٦). St. Louis: The C.V. Mosby Company.
- [٤٦] <http://www.aklaam.net/forum/showthread.php?t=٧٦٢٢>
- [٤٧] <http://www.dentistry.nus.edu.sg>
- [٤٨] دكتور محمود ناظم النسيمي: عن كتابه (الطب النبوي والعلم الحديث).
- [٤٩] <http://www.sanabes.com>
- [٥٠] الدكتور أحمد عبد الرؤوف هاشم عن كتابه رمضان والطب
- [٥١] الدكتور عبد الباسط محمد السيد أستاذ مادة الجراثيم و المكروبات في الجامعات المصرية عن كتابه التداوي بالنبات و الطب النبوي

[٥٢] <http://www.amaneena.com/m.htm.٧٦>

[٥٣]. دكتور محمود ناظم النسيمي: عن كتابه (الطب النبوي والعلم الحديث). المجلد ٣

[٥٤] <http://www.islammemo.cc/article١.aspx?id=٣٧٣٥>

[٥٥] الدكتورة سامية عبد الوهاب: «نوى التمر لعلاج السكري وتخفيض الحرارة»، كلية الصيدلة، جامعة القاهرة.

[٥٦] إصدارات ندوة النخيل الرابعة بالمملكة العربية السعودية - جامعة الملك فيصل ٢٠٠٧م.

[٥٧] موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

[٥٨] وكالة الأنباء السعودية.

[٥٩] من موقع جريدة الصباح التمور التاريخ : Sunday June ١٠ اسم الصفحة علوم



[www.eajaz.org](http://www.eajaz.org)