

علوم  
الحياة

الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة  
INTL. COMMISSION ON SCIENTIFIC SIGNS IN QUR'AN & SUNNAH



# إعجاز التمر

في الشفاء والوقاية  
من الميكروبات الضارة والممرضة

د. أروى عبد الرحمن أحمد

قسم علوم الحياة ميكروبيولوجي  
كلية العلوم - جامعة صنعاء



# إعجاز التمر

في الشفاء والوقاية  
من الميكروبات الضارة والممرضة

د. أروى عبد الرحمن أحمد

قسم علوم الحياة ميكروبيولوجي

كلية العلوم - جامعة صنعاء

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿سُرِّيهِمْ ءَايَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ  
يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ  
عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ [فصلت]



# المحتويات

٧	تقديم
١١	ملخص البحث
١١	النص المعجز
١٢	الحقيقة العلمية المرتبطة بالنص
١٢	الملخص:
١٤	وجه الإعجاز في النص
١٥	مقدمة عن التمر
١٦	موطن النخل والتمر بلاد العرب
١٩	تركيب التمر
٢٢	أهمية التمر في الوقاية والعلاج
٣٩	النص المعجز
٤٢	أقوال العلماء في شرح الآية وفهم الأحاديث
٥٥	من الفوائد الغذائية والعلاجية للرطب
٦١	الواقع العلمي
٦١	أولاً: أثر التمر في تثبيط البكتريا المعزولة من أفواه الصائمين
٦٩	ثانياً: أثر التمر في تثبيط البكتريا المعزولة من مرضى التهاب اللوز
٨٣	المراجع

﴿ فِيهِمَا فَكِيهَةٌ  
وَخَلٌّ وَرَمَانٌ ﴾

[الرحمن]



# تقديم

فضيلة الدكتور/ عبد الله بن عبد العزيز المصلح  
الأمين العام للهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعده، إن المعجزة العلمية في القرآن الكريم والسنة المطهرة تعد أسلوباً جديداً وباباً فريداً للولوج إلى القلوب من خلال القناعات العقلية بالمسلمات العلمية خاصة عند غير المسلمين الذين يؤمنون بلغة العصر وهي لغة العلم.

ولذلك حرصت الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة على الاهتمام بالبحوث العلمية وتوثيقها توثيقاً منهجياً صحيحاً بمشاركة عدد كبير من الباحثين والعلماء المتخصصين داخل الهيئة وخارجها من شتى الآفاق.

إن هذا البحث الذي بين أيدينا "إعجاز التمريفي الشفاء والوقاية من الميكروبات الضارة والممرضة" للدكتورة/ أروى عبد الرحمن أحمد، يقع ضمن بحوث محور (علوم الحياة)، وهو أحد محاور الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

تناولت الباحثة في هذا البحث معرفة أثر التمر في القضاء على بعض الميكروبات الضارة المعزولة من الفم واللوز الملتهبة.

وتركز اهتمام البحث على بيان إعجاز التمر في الشفاء والوقاية من الأمراض وبالذات أمراض الفم، وكذلك أثره في تشييط مجموعة من البكتريا المعزولة من أفواه الصائمين عند المساء، وأثره في تشييط مجموعة من البكتريا المعزولة عند مرضى التهاب اللوز.

وفي هذا البحث عزلت الأنواع البكتيرية المتواجدة في أفواه الصائمين حيث تم أخذ العينات عند المساء قبل الإفطار بحوالي ساعة، ووجد أن للتمر بتراكيزه المختلفة تأثيراً فعالاً في التشييط والقضاء على هذه البكتريا المعزولة من أفواه الصائمين بعد إفطارهم.

كذلك عزلت البكتريا المسببة لمرض التهاب اللوز ودرست أثر التمر في القضاء عليها، حيث وجدت أن للتمر أثر كبير في القضاء على هذه البكتريا.

كما قال صلى الله عليه وسلم: (من اصطبج 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 (٢ / ٣٠٥) بإسناد صحيح.

ويعد هذا البحث عملاً مباركاً، وجهداً مشكوراً ضمن مجال الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، نسأل الله أن ينفع به، وأن يبارك في جهود العاملين المخلصين.. آمين أن نصل مع الجميع إلى أن تكون الهيئة العالمية درة العاملين في هذا المجال وجوهره ...

والله ولي التوفيق،،،



﴿ وَالنَّخْلَ

بَاسِقَاتٍ

لَهَا طَلْعٌ

نَضِيدٌ ﴿۱۰﴾

[سورة: ق]



# ملخص البحث

## النص المعجز:

يكفي لبيان أهمية التمر والنخيل ورود ذكرها في القرآن الكريم في مواضع متعددة منها قوله تعالى: ﴿وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ﴾ [ق]، وقوله: ﴿وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ﴾ [الشعراء]، وقوله تعالى: ﴿فِيهِمَا فَالِكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ [الرحمن].

كما ورد في الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (خير تمراتكم البرني، يذهب الداء، ولا داء فيه)<sup>(١)</sup>، وقال صلى الله عليه وسلم: (من اصطبغ كل يوم تمرات عجوة لم يضره سم ولا سحر ذلك اليوم إلى الليل)<sup>(٢)</sup>، وقال صلى الله عليه وسلم: (العجوة من الجنة

(١) أخرجه الحاكم في المستدرک، وقال صحيح الإسناد، وصححه الألباني.

(٢) رواه البخاري (ح ٥٧٦٨).

وفيها شفاء من السم<sup>(١)</sup>، من هنا كانت انطلاقة البحث لمعرفة أثر التمر في القضاء على بعض الميكروبات الضارة المعزولة من الفم واللوز الملتهبة.

## الحقيقة العلمية المرتبطة بالنص:

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 لدى مرضى التهاب اللوز.

## الملخص:

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.

(١) رواه أحمد ( ٢ / ٣٠٥ ) بإسناد صحيح

ووجد أن للتمر بتركيزه المختلفة تأثيراً فعالاً في التثبيط والقضاء على هذه البكتريا المعزولة من أفواه الصائمين. كما أجريت الدراسة أيضاً على (٣٠) عينة من المرضى (٢١ من الإناث و ٩ من الذكور) الذين تم تشخيصهم إكلينيكيًا بان لديهم التهاب اللوز، وقسم من هؤلاء المرضى كان لديهم التهاب حاد كخراجات على اللوز قبل إزالتها، والقسم الآخر كانوا يعانون من التهاب اللوز بعد أن خضعوا لعملية إزالتها، لكن ASO كان لديهم مرتفع. 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، وقد كان رسولنا صلى الله عليه وسلم يفطر على التمر، 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)<sup>(١)</sup> وقد وجدنا في هذا البحث أن التمر يثبط معظم الأنواع البكتريا المعزولة من فم الصائمين عند المساء.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (خير تمراتكم البرني، يذهب الداء، ولا داء فيه)<sup>(٢)</sup>، والتمر البرني نوع من أنواع التمر.

(١) رواه أبو داود والترمذي وقال حديث حسن.

(٢) رواه الطبراني في الأوسط، وفي إسناده ضعف، والحاكم وقال الألباني: حديث حسن.

ومعلوم أن البكتيريا من أهم المسببات للأمراض، لذا فقد قمنا بعزل البكتيريا المسببة لمرض التهاب اللوز ودرسنا أثر التمر في القضاء عليها، فوجدنا أن للتمر أثراً كبيراً في القضاء على هذه البكتيريا.

كما قال صلى الله عليه وسلم: (من اصطبح 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)<sup>(١)</sup>

## وجه الإعجاز في النص:

يقول 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 بالبولة (أوريميا) أو الانسام نتيجة التفسخات المعوية وظيفانات الجراثيم والطفيليات. وقد اهتم هذا البحث بالسموم الميكروبية وبالذات السموم البكتيرية ومعرفة أثر التمر في القضاء على بعض الميكروبات الضارة المعزولة من الفم واللوز الملتهبة -سواء تلك التي تفرز سموماً داخلية أو خارجية- ووجد أن للتمر فعالية عالية في القضاء على تلك البكتيريا.

(١) رواه أحمد (٢ / ٣٠٥) بإسناد صحيح.

## مقدمة عن التمر

إن ورودَ ذِكْرِ النخيلِ في القرآنِ الكريمِ يكفي للدلالة على أهمية التمر والنخيل، فقد ورد ذكر النخيل في القرآن الكريم في مواضع متعددة منها قوله تعالى: ﴿وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ﴾ [ق]، وقوله تعالى: ﴿وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلَعُهَا هَضِيمٌ﴾ [الشعراء]، وقوله تعالى: ﴿فِيهِمَا فَكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ [الرحمن].

كما يؤكد هذا الإعجاز ورود ذكر التمر في الحديث الشريف حيث يقول صلى الله عليه وسلم: (يا عائشة، بيت لا تمر فيه جياع أهله، أو جاع أهله، قالها مرتين أو ثلاثاً)<sup>(١)</sup>. وقد قالت عائشة رضي الله عنها لابن أختها عروة: (والله يا بن 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:

(١) رواه مسلم في الأشربة، حديث رقم (١٥٣)، وأحمد ٦ / ١٨٨.

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<sup>(١)</sup>، وعن سعد بن أبي وقاص أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ( من أكل سبع تمرات مما بين لا بتيه حين يصبح لم يضره سم حتى يمسي ) ، وفي رواية: ( من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سُمٌ ولا سحر )<sup>(٢)</sup> .

من هنا كانت انطلاقة البحث لمعرفة أثر التمر في القضاء على بعض الميكروبات الضارة المعزولة من الفم اللوز الملتهبة.

## موطن النخل والتمر بلاد العرب:

والنخل قديم قدم الإنسانية. واختلف في تحديد مكان نشأته ويرى العالم (بكارى)<sup>(٣)</sup> أن موطنها الأصلي هو الخليج العربي. ويذكر ابن وحشية<sup>(٤)</sup> رأيان: أحدهما أن موطن النخيل الأصلي هو البحرين والثاني أنها الأحساء ثم انتشرت في شبه الجزيرة العربية.

(١) متفق عليه، راجع البخاري حديث رقم (٢٥٦٧) و(٦٤٥٩)، ومسلم حديث (٢٩٧٢).

(٢) مسلم: الشربة ١٥٤، ١٥٥.

(٣) بكارى: هو أودورادو بكارى، عالم إيطالي، يعتبر حجة في دراسة العائلة النخيلية من النبات.

(٤) هو أبو بكر أحمد بن علي المعروف بابن وحشية من أبناء القرن الثالث الهجري، له كتاب النخل في الفلاحة النبطية، وهو من أشهر المؤلفات الزراعية القديمة.

وتمر ثمرة النخيل بخمسة أطوار ويحتاج تكونها إلى ٦ أشهر تقريباً:

- الأول: يسمى الحبابوك أو السّدي الذي يتشكل فور إلقاح الزهرة حيث تكون كروية الشكل، مرّة الطعم.
- الثاني: البلح حيث تأخذ بالنمو والاستطالة مخضرة اللون ذات طعم عفصي.
- الثالث: البُسْر أو الخلال حيث تبدو صفراء محمرة حلوة الطعم مشوبة بطعم عفصي.
- الرابع: الرُّطب عندما يصبح نصفها السائب لحمّي القوام عسليّة اللون مطاوعة لينة حلوة سكرية الطعم.
- الخامس: تصبح الثمرة تمرة فيعتم لونها وتتجدد قشرتها، وكلمة (تمر) هي العامة، والعجوة ما هي إلا نوع من أنواع التمر<sup>(١)</sup>.

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)<sup>(٢)</sup>. 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.

(١) عن مجلة العربي - عدد آذار ١٩٨١م، ربيع الثاني ١٤٠١ هـ.

(٢) صحيح مسلم (ح ١٥٣ / ٢٠٤٦).



عن عروة عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت له: والله يا ابن أختي، إننا كنا ننتظر إلى الهلال ثم الهلال ثم الهلال، ثلاثة أهلة في شهرين وما أوقدت في بيت رسول الله نار. قال: فقلت يا خالة ما كان يُعيشُكم؟ قالت: الأسودان: التمر والماء، رواه البخاري ومسلم، وعن عائشة رضي الله عنها: توفي رسول الله صلى الله عليه وسلم حين شبعنا من الأسودين: التمر والماء<sup>(١)</sup>.

قال ابن حجر: فالمراد أنه عليه الصلاة والسلام شَبِع حين شَبِعوا واستمر شبعهم وابتدأؤه 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 إلى أن تمام الشبع حصل بهما.

أما كلمة الأسودان فقد ذكر 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.

(١) رواه البخاري (ح ٥٢٨٣) ، ومسلم (ح ٩٧٢) .

## تركيب التمر:

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

### السكريات:

التمر يعتبر أغنى المواد الغذائية بالسكريات وأرخصها على مدار السنة إذ يمكن خزنه لكل الفصول. وتمثل السكريات 70 - 73% Carbohydrate من وزن القسم المأكل من التمر، منها سكاكر أحادية (سكر العنب والفواكهة) كمكون أساسي ذو 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.

## البروتينات:

يحتوي 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 أن كلاً من اللب والنواة تحتوي على (١٢) حمضاً أمينياً منها حمض الغلوتاميك والأسبارتيك والجليسين والسيرين والأرجنين والتربتوفان، كما وجد أن التمر من أغنى المصادر بالحمض الأميني النادر Pepicolic acide.

## الدهون:

أما الدهون فقد وجد كلفلاند أن نسبتها تبلغ ٣١, ٩\_٠, ١٪ من وزن الثمار الناضجة (منزوعة النوى). ومعظمها موجودة في قشرة الثمرة على هيئة شمع. وللألياف التي تدخل في تركيبه بنسبة ٥, ٨٪ 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<sup>(١)</sup>.

(١) الأسودان : التمر والماء، حسان شمسي باشا، جدة.

### العفص:

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.

### السعرات:

هذا وإن كل ١٠٠ جم من التمر (ما يعادل ١٠-١٢ ثمرة) تعطي ما بين ٢٤٨-٢٩٧ حريرة تبعاً لصنف التمر ودرجة نضجه.

### الفيتامينات:

يحتوي كل (١٠٠) جم من التمر على (٦٠-١٧٤) وحدة دولية من فيتامين أ (A). كما يتوفر في التمر فيتامين ب ١ (B1)، وفيتامين ب ٢ (B2) كما يحتوي على نسبة عالية من فيتامين د (D) الذي يساعد في تثبيت الكلس.

### الأملاح:

والتمر 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. وتقدر كمية الفلور في التمر بـ ٤ أضعاف ما تحتويه الفواكه الأخرى<sup>(١)</sup>

## 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 ويقي 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 وثريونين. ويستخدم لعلاج حالات الإمساك المزمن لتنشيطه حركة الأمعاء ومرورتها بما تحتويه من ألياف سيلولوزية.

ويزيد التمر في وزن الأطفال ويحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع جحوظ كرتها والخوص ويكافح الغشاوة ويقوي الرؤية وأعصاب

(١) الرطب والنخلة: عبد الرزاق السعيد، جدة.

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 والباحثون 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 المغنيسيوم وكذلك المنجنيز، والمغنسيوم يعمل على تهدئة الجهاز العصبي ومنع توتره وهياجه، ومهم جداً لحماية العظام والأسنان ، كما أنه خافض طبيعي للحرارة<sup>(١)</sup>.

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 وللنساء المرضع، حيث أن

(١) تأملات في النخلة والطب : جميل القدس الدويك ، مجلة الإعجاز العلمي ، عدد (١٣) ، ١٤٢٣ هـ.

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 جلوكونز ذو الأهمية في علاج العديد من الأمراض مثل أمراض الدورة الدموية وزيادة التوتر، والنزيف وأمعاء 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 ويقي 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 الخوض وجحوظ الكرة العينية ويحقق في الطبقة المشيمية الداخلية للعين عملاً طبيعياً لأنه يعمل على تكوين الأرجوان الشبكي، وبذلك يجارب 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 نشيطاً، وكذلك لا يخشى منه

على الفتيات إذ أنه لا يورث السمنة عندهن، ولا يسيء إلى قاماتهن، لخلوه من المواد الشحمية والدهنية.

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

كما يتوفر في التمر فيتامين ب ١ (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، وفيتامين ب ٢ (B2) (الريبو فلافين) الضروري لعمل الكبد، ويعالج تشقق الشفاه وتكسر الأظافر وجفاف الجلد ويدخل في تركيب كثير من الأنزيمات، 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<sup>(١)</sup>.

(١) <http://www.moderncafe.net>، مصيقر، عبد الرحمن. ٢٠٠٥. القيمة الغذائية للتمر وفوائدها الصحية. من: نخيل التمر من مورد تقليدي إلى إثروة خضراء. مركز الإمارات للدراسات والبحوث الإستراتيجية.

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

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

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

الكاربوهيدرات: مثل السكريات والألياف الخام والبكتين والسيليلوز واللجنين. فالجلكوز والفركتوز: سكريات حلوة الطعم، متبلورة، تذوب في الماء تولد الطاقة التي تستخدم في تسيير كثير من التفاعلات الحيوية التي تجري داخل الخلايا والفركتوز: يتميز بعدم احتياجية إلى إنسولين عند استخدامه في إنتاج الطاقة وبالتالي لا يمثل عبئاً على مرض السكر (مرض البول السكر).

والألياف: أهمها السيلولوز والهيموسيليلوز والبكتين. ولها دورها في منع أمراض سوء الهضم والإمساك وأمراض القولون.

والبكتين : له تأثير جيد على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم ويحمي من تصلب الشرايين

كما أكدت دراسة حديثة أن التمر يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم والوقاية من تصلب الشرايين لإحتوائه على البكتين، كما أنه يمنع تسوس الأسنان واعطاء رائحة ذكية للضم لإحتوائه أيضاً على الفلور، إضافة إلى أن التمر يعالج فقر الدم لإحتوائه على الحديد والنحاس وفيتامين (ب).

وأوضحت الدراسة أن التمر يعالج ضعف العظام ومن فوائده أيضاً أنه علاج لخشقان القلب والضعف العام، لإحتوائه على النحاس. ويحذر الأطباء المرضى الذين يعانون من اضطرابات القولون من تناول منقوع التمر باللبن، حيث يسبب لهم تقلصات وانتفاخات نتيجة نشاط بكتيريا ميكروفلورا الموجودة بالأمعاء، ولتجنب هذه الأعراض ينصح بعدم ترك البلح في اللبن مدة طويلة حتي لا تحدث له عملية تخمر ويمكن لهؤلاء الأشخاص استبدال هذا المنقوع بكوب عصير طبيعي<sup>(١)</sup>.

ومن دلائل القيمة الغذائية للتمور هو احتواؤها على البروتينات والدهون وعلى كميات كبيرة من الأملاح المعدنية والعناصر النادرة ذات الأهمية الغذائية الكبيرة.

(١) نفس المرجع السابق .

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 الادعاء 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. ومن المعروف أن الفسفور يدخل في تركيب العظام والأسنان.

ويستخدم التمر لعلاج نقص البوتاسيوم Hypokalemia لاحتوائه على كميات كبيرة من البوتاسيوم. وعلاوة 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 غشاءها المخاطي وقد لا يهضمها كاملة، والدليل على ذلك اصطبغ لون براز من يتعاطى الأدوية الحديدية بالسواد.

ويحتوي التمر على المغنيسيوم وقد لوحظ ان 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 الفيتامينات التي تكون ذات أهمية لعلاج الروماتيزم، كما أن له تأثيراً 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 إطلاقاً عبارة (نقّب عن المعادن في مناجم التمر) في كل حبة تمر<sup>(١)</sup>.

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.

(١) الرضبان، خالد بن ناصر. ٢٠٠٦. القيمة الغذائية والعلاجية للتمر. جامعة القصيم. المملكة العربية السعودية، الملف نت. <http://majdah.maktoob.com>.

كما أن تناول (١٠٠) جم من التمر تموّن البدن بسدس حاجته اليومية من الحديد الذي يعتبر نقصه من أهم المشاكل الغذائية شيوعاً 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 بالماغنسيوم.

و تقدر كمية الفلور في التمر بأربعة 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 الضروريان لذلك.

ويعتقد العلماء أن وجود الأملاح المعدنية القلوية في التمر يسبب تعادل حمضية الدم المتأتية عن تناول المشروبات بكثرة، والمعروف أن حموضة الدم هي السبب في الإصابة بعدد من الأمراض الوراثية كحصى الكلى والمرارة والنقرس وارتفاع ضغط الدم والبواسير وغيرها<sup>(١)</sup>.

(١) الرطب والنخلة : عبد الرزاق السعيد ، جدة .

يعتبر التمر من أهم الأغذية التي لها دور وقائي ضد مرض السرطان وذلك لما تحتويه من فينولات و مضادات أكسدة؛ فقشرة التمور غنية بالفلافونويدات التي اكتسبت أهمية كبيرة في السنوات الأخيرة كمضادات للأكسدة، حيث إن لها 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، وأيضاً 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 بإحتوائه على نسبة عالية من الألياف الغذائية والتي تعتبر مصدراً مهماً، وعاملاً صحياً حيث تقوم بكتيريا حامض اللاكتيك (الموجودة في الحليب المتخمر) بتخميرها مكونة نواتج



ميتابولزمية مميزة وأحماض دهنية قصيرة السلسلة تؤدي بدورها إلى زيادة نشاط الأنزيمات المضادة للأكسدة مثل الجلوتاتسيون-س-ترانسفيريز والجلوتاتسيون بيروكسيديز والتي تؤدي بدورها إلى زيادة تركيز الجلوتاتسيون 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. وتدل 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 نفسه الهدوء والسكينة. وهذا معناه أن للتمر قيمة غذائية عظيمة وهو مقو للعضلات والأعصاب ومرمم ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أُضيف إليه الحليب كان من أصلح الأغذية وخاصة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفاً.<sup>(١)</sup>

إن القيمة الغذائية في التمر تضارع بعض ما لأنواع اللحوم وثلاثة أمثال ما للسّمك من قيمة غذائية، وهو يفيد المصابين بفقر الدم والأمراض الصدرية ويعطى على شكل عجينة أو منقوع يغلى

(١) مقالة لأجود الحراكي عن التمر، مجلة حضارة الإسلام، العدد ٧ المجلد ١٨ عام ١٩٧٧م أيلول.

ويشرب على دفعات، ويفيد خاصة الأولاد والصغار والشبان والرياضيين والعمال والناقهين والنحيفين والنساء الحوامل<sup>(١)</sup>.

ولقد وجد أن الرطب يحوي مادة مقبضة للرحم تشبه الأكستوسين، 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 مجهددة وتتطلب طاقة كبيرة، والرطب غني بالسكر الذي يعطي هذه الطاقة.

كما أنه يحتوي على مضادات السرطان والمنشطات الجنسية، وإذا استخدم مع الحليب فإنه يزيد في الباءة ويخصب البدن. فالتمر فيه معدن الفسفور وهو غذاء للحجيرات النيلية وهي حجرات التناسل وهذا يعطي القوة الجنسية. بالإضافة إلى حامض الأرجنين وهو من الأحماض الأمينية الأساسية، وله 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. ويحتوي أيضاً على هرمونات مهمة مثل هرمون البيتوسين الذي له خاصية تنظيم الطلق عند النساء

(١) الرضبان، خالد بن ناصر. ٢٠٠٦. القيمة الغذائية والعلاجية للتمور. جامعة القصيم. المملكة العربية السعودية، <http://www.moderncafe.net>

بالإضافة إلى أنه يمنع النزيف أثناء وعقب الولادة، ويخفض لضغط الدم عندما تتناوله الحوامل.<sup>(١)</sup>

وهناك صفة نفسية مهمة للتمر وهو أنه يضيء السكينة والدعة على النفوس القلقة المضطربة. ويردُّ الطبُّ الحديثُ المزاجَ العصبيَّ إلى نشاط الغدة الدرقية الرابضة في مقدم العنق وازدياد فرزها، وقد عرف أخيراً 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 يفيد في تهدئتهم، ويخفف من تحسسهم وتأفهم وتبرمهم من الحياة. ويعلل الطب الحديث هذه الأغذية باحتوائها على الفيتامين (أ) الذي يلعب دوراً مهماً مضاداً للدرق، مما جعل العلماء المتبعين، ينادون بمعالجة المصابين بالعصبية (أي باشتداد الودي) ومعالجة المضطربة أعصابهم بالفيتامين (أ) وبخاصة إعطائه من مصادره الطبيعية كالتمر، وهم يرجحونه على المركبات اليهودية التي كانت تعطى للحد من نشاط الدرق، لأن الفيتامين المذكور أشد فعالية من اليود وأبعد أثراً، وهم يرجحونه أيضاً على المهدئات والمسكنات العصبية التي تورث الإدمان أولاً، وتثبط العزائم وتؤدي إلى الخمول والكسل لتعاطيها ثانياً. لذلك يُنصح بإعطاء

(١) عبد السلام، نبيل علي. ١٤٢٦ هـ. العلاج بالتمر والرطب. دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير.

كل طفل نائر عصبي المزاج يضع تمرات في صباح كل يوم لتضفي السكينة والهدوء على نفسه، فتحد من تصرفاته واضطرابه، ويُصحح كل من لا يستسيغ تناول فطور الصباح بأخذ بضع تمرات مع كأس من الحليب صباح كل يوم، فإنه بذلك سيستقبل نهاره مزوداً بالوقود اللازم لفكره وجسمه، وبالعلاج اللازم لتهدئة أعصابه التي ستوفرها أحداث النهار.<sup>(١)</sup>

والتمر يحوي على الألياف السللوزية تكسبه الشكل الخاص به وتساعد هذه الألياف الأمعاء على حركتها الاستدارية وبذلك تجعل التمر مليناً طبيعياً ويساعد التمر على تجنب امراض البواسير وللوقاية من الإمساك فتناول التمر والرطب وهو غني بالألياف 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 أو وضحت 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

(١) الرضبان، خالد بن ناصر. ٢٠٠٦. القيمة الغذائية والعلاجية للتمور. جامعة القصيم. المملكة العربية السعودية، <http://www.moderncafe.net>.

جودة التمر إذ يستمر عمله بعد قطف الثمار ويعتبر سبباً في قصر مدة حفظ التمور على صورة رطب إذ أنه يعمل على انضاجها وتحويلها إلى تمر. وتمر 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<sup>(١)</sup>

(١) <http://www.moderncafe.net> ، الرضيهان، 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.

## النص المعجز

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

﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾﴾ [إبراهيم]، وقال تعالى: ﴿وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ ﴿٢٦﴾﴾ [ن]. و في قوله تعالى: ﴿وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ ﴿١٤٨﴾﴾ [الشعراء]، وقوله تعالى: ﴿فِيهِمَا فَكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴿٦٨﴾﴾ [الرحمن].

أما في السنة فقد ذكر النخيل والتمر بجلاء ووضوح وذكر من أهميته ما يلي:

عن أبي سعيد رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (خير تمراتكم البرني، يذهب الداء، ولا داء فيه) <sup>(١)</sup>.

وقال صلى الله عليه وسلم: (من تصبح بسبع تمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سُؤْمٌ ولا سحر) <sup>(٢)</sup>

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 وأحمد بإسناد صحيح .

وقال صلى الله عليه وسلم: (من أكل سبع تمرات مما بين لابتيها حين يصبح لم يضره سم حتى يمسي) رواه مسلم .

وقال صلى الله عليه وسلم: (من اصطحب كل يوم تمرات عجوة لم يضره سم ولا سحر ذلك اليوم إلى الليل) رواه البخاري.

وكما نعلم أن البكتريا تفرز سموماً داخلية وخارجية مسببة العديد من الأمراض، وقد وجد من خلال هذا البحث أن للتمر أثر فعال 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 سُؤْمٌ)

(١) رواه الطبراني والحاكم وقال الشيخ ناصر الدين الألباني: حديث حسن (صحيح الجامع الصغير)

(٢) رواه أبو نعيم وأبو داود، والحاكم، والإمام الترمذي، وزُوي في الطب النبوي للإمام الذهبي .

قال عليه الصلاة والسلام (بيت لا تمر فيه جياح أهله) أخرجه مسلم.

وعن أنس رضي الله عنه قال: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء) (١).

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.

وعن أبي موسى رضي الله عنه قال: (ولد لي غلام فأتيت به النبي صلى الله عليه وسلم فسماه إبراهيم فحنكه بتمره ودعا له بالبركة ودفعه إلي) رواه البخاري.

ونعلم أن سبب تغيير رائحة فم الصائم حين يمسي هي ناتجة عن وجود البكتريا وغيرها من الميكروبات لذا كان صلى الله عليه وسلم يفطر على التمر وهذا لأنه يشبط 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.

(١) رواه أبو داود والترمذي وقال حديث حسن.



## أقوال العلماء في شرح الآية وفهم الأحاديث:

قال تعالى:

﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴿٤١﴾ تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾﴾ [إبراهيم].

فمن عَظْمِ قَدْرِ هَذِهِ الشَّجَرَةِ وَكَبِيرِ نَفْعِهَا ذَهَبَ أَهْلُ التَّفْسِيرِ مِنَ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ وَمَنْ بَعْدَهُمْ عَلَى أَنَّ الشَّجَرَةَ الطَّيِّبَةَ الَّتِي شَبِهَتْ بِكَلِمَةِ التَّوْحِيدِ هِيَ النَّخْلَةُ، فَقَدْ رَوَى الْحَاكِمُ فِي كِتَابِهِ الْمُسْتَدْرَكِ عَلَى الصَّحِيحِينَ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: ( ثُمَّ أَتَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِقِنَاعٍ مِنْ بَسْرِ فُقْرًا مِثْلَ كَلِمَةِ طَيِّبَةِ كَشَجَرَةِ طَيِّبَةٍ قَالَ هِيَ النَّخْلَةُ ) قَالَ الْحَاكِمُ حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ مُسْلِمٍ وَلَمْ يَخْرُجْ.

قال تعالى: ﴿وَالنَّخْلُ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ ﴿١٣﴾﴾ [ق]، أي طووال شاهقات قال ابن عباس ومجاهد وعكرمة والحسن وقتادة والسدي وغيرهم: الباسقات الطووال ونضيد أي منضود. تفسير ابن كثير

وقال عز وجل: ﴿وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ ﴿١٤٨﴾﴾ [الشعراء]، قال العوفي عن ابن عباس: أِينَعٌ وَبَلَعٌ فَهُوَ هَضِيمٌ. 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 المزبب من الرطب، وقال مجاهد: هو الذي إذا يبس تهشم وتفتت وتناثر، وقال ابن جريج: سمعت عبد الكريم أنبأنا أمية سمعت مجاهد قال: حين يطلع يقبض عليه فهو من الرطب الهضيم تقبض عليه فتشمه، وقال عكرمة وقتادة: الهضيم الرطب اللين، وقال الضحاك: إذا كثر حمل الثمرة وركب بعضها بعضاً فهو هضيم، 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 الهضيم. تفسير ابن كثير

وقوله تعالى: ﴿فِيهِمَا فَكِّهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ [الرحمن]. وهو هنا من باب عطف العام على الخاص وأنه سبحانه أفرد النخل والرمان بالذكر لشرفهما على غيرهما. تفسير ابن كثير

وفي الحديث روى أبو داود، والحاكم، والإمام الترمذي، وروى في الطب النبوي للإمام الذهبي، قال: (من تصبح بسبع تمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سُمٌّ ولا سحر). قال الخطابي: كون العجوة تنفع من السمِّ والسحر إنما ببركة دعوة النبي صلى الله عليه وسلم لتمر المدينة لا لخاصية في التمر. (١)

(١) محمد العربي الخطابي عن كتابه الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي دار الغرب الإسلامي-بيروت..

وقال ابن حجر: وأما خصوصية السبع فالظاهر أنها لسر فيها.<sup>(١)</sup>  
وقال القرطبي: وظاهر الأحاديث خصوصية عجوة المدينة بدفع  
السّم وإبطال السحر.<sup>(٢)</sup>

وقال المناوي في فيض القدير: وليس ذلك عاماً في العجوة بل خاصاً  
بعجوة المدينة بدليل رواية مسلم: (من أكل سبع تمرات مما بين لايبتها  
أي المدينة لم يضره في ذلك اليوم سُم). قال المناوي: وتخصيصه  
بسبع لخاصية هذا العدد علمها الشارع وقد جاء في مواضع كثيرة  
فما جاء من هذا العدد مجيئ التداعي فذلك لخاصية لا يعلمها إلا الله  
ومن أطلعها عليها، وما جاء عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى  
الله عليه وسلم قال: (إن في عجوة العالية شفاء أو أنها ترياق أول  
البكرة) رواه مسلم.<sup>(٣)</sup>

وقال النووي في شرحه: والعالية ما كان من الحوائط والقرى  
والعمارات من جهة المدينة العليا وهي جهة نجد.<sup>(٤)</sup>

وفي هذه الأحاديث فضيلة تمر المدينة وعجوتها، وفضيلة التصبح  
بسبع تمرات منها، وعدد السبع من الأمور التي علمها الشارع، وقد  
نعلم نحن بعض حكمتها ولكن يجب الإيثار بها واعتقاد فضلها

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري .

(٢) المفهم شرح صحيح مسلم للقرطبي الأنصاري .

(٣) فيض القدير شرح الجامع الصحيح للمناوي .

(٤) شرح الأربعين النووية في الأحاديث الصحيحة النبوية ، للإمام الحافظ محي الدين النووي .

والحكمة فيها وما زال العلم يكتشف إعجاز الوحي الرباني المنزل على سيد الثقلين صلى الله عليه وسلم.

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)<sup>(١)</sup>.

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.<sup>(٢)</sup>

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.<sup>(٣)</sup> 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.<sup>(٤)</sup>

عن أنس رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم

(١) رواه أحمد والترمذي وابن ماجه، هذه الرواية تتفق مع رواية البخاري بعدم تخصيص لتمر المدينة أو عجوتها.

(٢) التمهيد: شرح الموطأ للقرطبي.

(٣) زاد المعاد: ابن قيم الجوزية.

(٤) فتح الباري بشرح صحيح البخاري، ابن حجر العسقلاني.

يفطر على رطبات قبل أن يصلي، وفي رواية: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان صائماً لم يصل حتى نأتيه برطب وماء. ففي الجامع الصحيح (كان إذا كان الرطب لم يفطر إلا على الرطب وإذا لم يكن الرطب لم يفطر إلا على التمر).

وقد 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: إنها 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 بن أبي شيبه عن معاوية بن قره وبن سيرين وغيرهما<sup>(١)</sup>).

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 شئاً وصولاً إلى الكبد وأحبه إليها سيما الرطب فيشتد قبولها فتنتفع به هي والقوى، فإن لم يكن فالتمر

(١) المصدر نفسه.

لحلاوته وتغذيته، فإن لم يكن فحسوات الماء تطفىء لهيب المعدة وحرارة الصوم فتتبه بعده للطعام وتتلقاه بشهوة<sup>(١)</sup>. وقد ذكر البجيرمي: فإن قلت: ما الحكمة في استحباب التمر؟ قلت: لما في الحلو من تقوية البصر الذي يضعفه الصوم وهو أيسر من غيره<sup>(٢)</sup>.

أما الطحاوي فقد قال: (الحكمة في تخصيص التمر لما في الحلو من تقوية البصر الذي أضعف 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)<sup>(٣)</sup>.

وقال الشوكاني: (وإنما شرع الإفطار بالتمر لأنه حلو، وكل حلو يقوي البصر الذي يضعف الصوم، 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)<sup>(٤)</sup>.

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

(١) زاد المعاد: ابن قيم الجوزية.

(٢) تحفة الحبيب على شرح الخطيب: البجيرمي.

(٣) شرح معاني الآثار: الطحاوي.

(٤) الدراري المضية شرح الدرر البهية: الإمام الشوكاني.

يكن الرطب لم يفطر إلا على التمر لتقويته للنظر الذي أضعفه الصوم ولأنه يرق القلب<sup>(١)</sup>.

وجاء في تذكرة أولي الألباب لداود الأنطاكي: التمر هو المرتبة السابعة من ثمر النخيل، يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر ويستأصل شأفة البلغم خصوصاً إذا أكل على الريق ويغذي كثيراً، ومع الحليب يقوي الباه<sup>(٢)</sup>، وأكد ابن البيطار هذه الفوائد فقال: والتمر يسخن البدن وهو صالح للصدر والرئة والمعى وإذا نقع في الحليب أنعظ إنعاظاً قوياً<sup>(٣)</sup>.

أما ابن قيم الجوزية فقد شرح فوائد التمر في كل مراحلها في كتابه "الطب النبوي" فقال: البسر حارٌ 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 ولاسيما مع جب الصنوبر، ويبرئ من خشونة الحلق. وهو من أكثر الثمار تغذية للبدن وأكله على الريق يقتل الدود وهو فاكهة وغذاء<sup>(٤)</sup>. وقد قال أبو قراط أبو الطب: ليكن غذاؤك دواءك وعالجوا كل مريض بنبات أرضه فهي أجلب لشفائه.

(١) فيض التقدير شرح الجامع الصحيح للمناوي.

(٢) تذكرة أولي الألباب: داوود الأنطاكي.

(٣) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ابن البيطار.

(٤) زاد المعاد: ابن قيم الجوزية.

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 إن كثيراً من المعالجات تنفع بالاعتقاد وحسن القبول وكمال التلقي.<sup>(١)</sup>

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 بن 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 بزمن 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 وتلخص أقوالهم أن التمر فاكهة طيبة

(١) تحفة الحبيب على شرح الخطيب: البجيرمي .



مباركة فيها منافع كثيرة كتقوية البصر كما أنّ 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 جياع 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 نمّد 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 انمط 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 يحد 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<sup>(١)</sup>.

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 لو

(١) الغذاء للدواء: صبري القباني .

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 سمٌّ ولا سحر) الحديث، وقوله صلى الله عليه وسلم (نعم سحور المؤمن التمر) رواه ابن حبان والبيهقي.

ولعل في ذلك رحمة من رسول الله صلى الله عليه وسلم بالمسلمين، فنوعية 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 والرطب يحتوي على نسبة عالية جداً من السكريات الأحادية فيكون تأثيرها أسرع بينما تحتوي ثمار التمر على نسبة عالية من السكريات الثنائية مما يتطلب وقت أطول لتحويلها عن طريق الهضم إلى سكريات أحادية وهنا تجلت الحكمة في إرشاده صلى الله عليه وسلم الصائمين أن يكون فطورهم في شهر رمضان على رطبات ، وصدق الله العظيم إذ يقول في محكم آياته: ﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾ [النجم]. ولعل الله تعالى قد أمر الصديقة مريم أن تأكل رطبات وقت مخاضها لحاجتها السريعة للطاقة التي تعينها على عملية المخاض.

والتمر فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى، وتعتبر التمور من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية. ويعد التمر غذاءً 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 لغناه بالمعادن والعناصر الغذائية المختلفة، وقد ورد في الحديث النبوي الشريف قوله صلى الله عليه وسلم: (من تصبَّح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سُوءٌ ولا سحر).

ولقد وجد أن تناول سبع تمرات أي ما يقرب من (١٠٠) جرام من التمور 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 والمحافظة عليها، ولا نكاد نرى معجون أسنان سواء محلياً أو دولياً إلا ويحتوي على الفلورين. ومن العبادات المحببة لدى المسلمين الإفطار على رطبات في شهر رمضان حيث تعطي الصائم جرعة مركزة من الغذاء السريع الامتصاص تخفف من شعوره بالجوع وشراهته للأكل، كما تنشط العصارات الهضمية وتقي من الإمساك وتعديل الحموضة في المعدة وفي الدم.<sup>(١)</sup>

(١) العلاج بالتمر والرطب : عبد السلام نبيل علي . القيمة الغذائية للتمور وفوائدها الصحية، من نخيل التمر من مورد تقليدي إلى ثروة خضراء، مركز الإمارات للدراسات والبحوث ، ط ١ .

## من الفوائد الغذائية والعلاجية للرطب:

- (١) أنه مقوِّ عام للجسم ويعالج فقر الدم ويمنع اضطراب الأعصاب لما يحتويه من نسبة عالية من السكر و البوتاسيوم.
- (٢) زيادة إفراز الهرمونات التي تحفز إفراز اللبن للمرضعة (مثل هرمون برو لكتين) وذلك لما يحتويه من جليسي و ثريونين.
- (٣) يستخدم لعلاج حالات الإمساك المزمن لتنشيطه حركة الأمعاء ومرونتها بما تحتويه من ألياف سيليلوزية.
- (٤) الوقاية من السرطان: يعتبر التمر والرطب من أهم الأغذية التي تلعب دوراً وقائياً ضد مرض السرطان وذلك لما تحتويه من فينولات ومضادات أكسدة .
- (٥) تنشيط الجهاز المناعي: إن التمر من أهم الأغذية الغنية في محتواها من المركبات التي تنشيط الجهاز المناعي، فهي غنية في محتواها من مركب (بيتا ١-٣ دى جلوكان) ومن أهم فوائد هذا المركب تنشيط الجهاز المناعي بالجسم وأيضاً 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 إكس الطبية أو أشعة التليفون الجوال أو الأشعة فوق البنفسجية أو الأشعة المنبعثة من الرحلات الجوية) ويحتويها ويدمرها.<sup>(١)</sup>

٦) أما الدكتور عبد الباسط محمد سيد فيقول<sup>(٢)</sup>: ( فالتمر غني بالسكريات الأحادية التي تعطي سعرات 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 وفاعليه ما نصح به الرسول صلى الله عليه وسلم الصائمين، والأطباء عادة ينصحون الصائمين الذين يشعرون بالدوخة والتراخي وزوغان البصر ينصحونهم بتناول بضع تمرات عند افطارهم فتزول عنهم تلك الدوخة خلال نصف ساعة من تناولهم للتمر<sup>(٣)</sup>

(١) العلاج بالتمر والرطب : عبد السلام نبيل علي، القيمة الغذائية والعلاجية للتمور: خالد بن ناصر الرضبان، المجلة الزراعية، إدارة العلاقات العامة والإعلام الزراعي، وزارة الزراعة، المجلد ٣٥ العدد الرابع شوال ١٤٢٥ هـ.

(٢) التداوي بالنبات والطب النبوي: عبد الباسط محمد السيد .

(٣) القيمة الغذائية والعلاجية للتمور: خالد بن ناصر الرضبان، المجلة الزراعية، إدارة العلاقات العامة والإعلام الزراعي، وزارة الزراعة، المجلد ٣٥ العدد الرابع شوال ١٤٢٥ هـ.

فمن أقوال العلماء علمنا أن تناول التمر قبل دخول أي طعام لجسم

الإنسان ولا سيما بعد الصوم له فوائد عظيمة منها :

- أن 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.
- التمر سريع الهضم والامتصاص خلال ساعة من تناوله مما يسرع في إمداد الجسم بالطاقة وتعويضه بالعناصر المعدنية والفيتامينات والكربوهيدرات، 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 صلى الله عليه وسلم الذي أرشد إلى فضيلة الإفطار



على الرطب أو التمر المشتمل على هذه الفوائد الصحية قبل أن يكتشفها العلم الحديث.

- أن تحنيك الوليد بالتمر لأمر 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 والدفتيريا والحصبه. ولأن الطفل أقل مناعة من البالغ وأكثر عرضة للإصابة بالميكروبات سن الرسول 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 أنزيمات 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 ألمحنا إليها فيما سبق.

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 يعطي 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 أن 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<sup>(١)</sup>.

(١) تحنيك المولود وما فيه من إعجاز علمي : محمد علي البار ، مجلة الإعجاز العلمي ، العدد الرابع .

# الواقع العلمي

إن التمر يعتبر من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية وكان رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم يفطر عليه؛ 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 أو المرضى.

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

(كان صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن تمريرات)، وقال صلى الله عليه وسلم: (إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة) (الترمذي ٣ / ٧٩).

## 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 البكتيريا المعزولة من أفواه الصائمين عند المساء من خلال منطقة التثبيط الموضحة أكثر في الشكل (٢)، فبالنسبة إلى *Pseudomonas aeruginosa* كان متوسط أعلى منطقة للتثبيط (٣٠مم) عندما أخذ التمر وأضيف له وزنه من الماء المعقم والمقطر وهو المرموز له بالرمز (١) ثم خفف بنسبة ١:١ وهو (١/٢) وهكذا، وكان متوسط

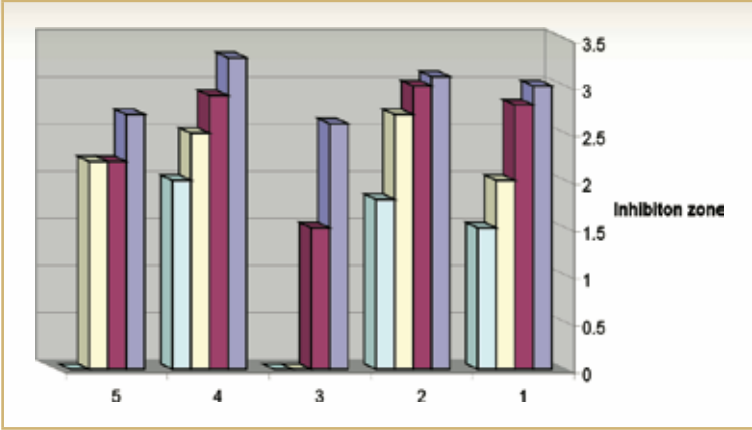


أقل منطقة للتثبيط هي (١٨ مم) عند التركيز (٨/١).

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

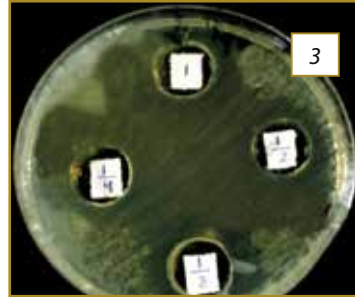
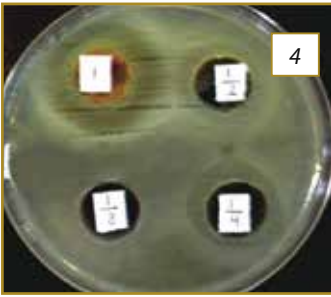
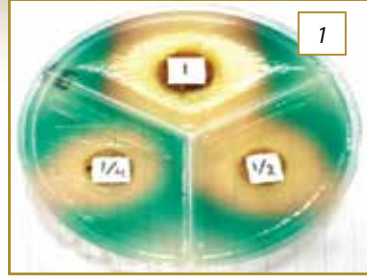
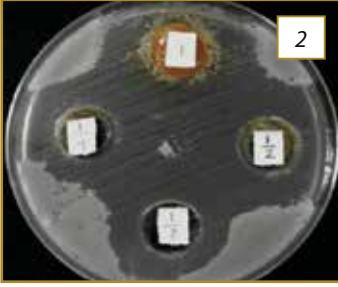
وبالنسبة *Staphylococcus aureus* كان متوسط أعلى منطقة للتثبيط هي (٢٦ مم) عند التركيز (١) ومتوسط أقل منطقة للتثبيط هي (١١ مم) عند التركيز (٤/١).

وأخيراً بالنسبة إلى *Staphylococcus epidermidis* كان متوسط أعلى منطقة للتثبيط هي (٣٤ مم) عند التركيز (١) ومتوسط 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 لأنواع 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 أثر فعال 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، حيث يؤدي توفر كميات كبيرة من اللعاب إلى الحد من نمو وتكاثر البكتيريا، ويقوم بإذابة المخلفات الكبريتية وبالتالي إلى تقليل أو إخفاء الرائحة الكريهة، فمن العوامل التي تؤدي إلى تفاقم مشكلة الرائحة الكريهة أثناء الصيام هو العطش<sup>(١)</sup> كما إن 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. من صفات البكتيريا اللاهوائية: أنها تعيش في معزل عن الهواء ومجرد 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 المقلزة.<sup>(٢)</sup>

(١) خواص اللعاب الشفائية، د. ظافر العطار، مجلة طب الفم السورية، العدد الأول ١٩٨٧ م.

Jacobson, E. D. (1981). Salivary secretion. In L. R. Johnson (Ed.), *Gastrointestinal physiology* (Second ed., pp. 46-54). St. Louis: The C.V. Mosby Company.

(٢) <http://www.aklaam.net/forum/showthread.php?t=7622>



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 تجويعها. فالخلايا البكتيرية عبارة عن كائنات حية صغيرة جداً ولا تستطيع تخزين كميات كبيرة من الغذاء في أجسامها كما يمكن للبشر. فيؤدي الصيام إلى هلاك كميات كبيرة من البكتيريا الضارة. وفي عالم الجراثيم أول من يهلك أثناء الصيام هي البكتيريا القوية شديدة الضرر، وذلك لاحتياجها للطاقة بصورة مستمرة، ومن هذه البكتيريا ما يسبب التسوس وأمراض اللثة. أي بعبارة أخرى يقوم الصيام بالتقليل من حالات التسوس وأمراض اللثة نتيجة للتقليل من البكتيريا الضارة. (١)

**وفي هذا المجال أثبتت دراسة علمية أجريت بكلية الصيدلة بجامعة القاهرة للأستاذة بالكلية 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

(١) <http://www.dentistry.nus.edu.sg>

دكتور محمود ناظم النسيمي: عن كتابه (الطب النبوي والعلم الحديث).

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<sup>(١)</sup>.

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 تمرًا فالماء فإنه طهور) رواه الترمذي وقال حديث حسن، وقال عبد القادر الأرنؤوط: إسناده صحيح إن وراء هذا الوحي الإلهي والهدي 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 ماسّة إلى الماء وإزالة شعور العطش لديه. وأسرع شيء يمكن امتصاصه هي المواد السكرية وخاصة الأحادية منها ولذلك قال عز وجل: ﴿وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ﴾ [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 السليلوزية في التمر بنسبة عالية له مزايا أخرى فهي تفيد بان تعمل كإسفنجة تمتص الماء داخل المعى وتعطي البراز حجماً معقولاً مع إحداث تليين طبيعي يمنع حدوث الإمساك عند الصائم.<sup>(١)</sup>

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

قال صلى الله عليه وسلم: (إن العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السُّم)، وقال أيضاً: (من تصبح بسبع تمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سُمٌّ).

### الدراسة:

التهاب اللوز مرض يصيب اللوز فيؤدي ذلك إلى انتفاخها وتكون بقع حمراء باهتة أو خراجات تقيحية بيضاء أو صفراء تلاحظ على السطح. كل من البكتيريا والفيروسات يسبب التهاب اللوز وتكون الأعراض متشابهة. وقد أجريت هذه الدراسة على ٣٠ عينة من

(١) رمضان والطب: أحمد عبد الرؤوف.

المرضى (أطفال وبالغين) الذين تم تشخيصهم إكلينيكيًا بأن 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 المصابون بالتهاب اللوز كان منهم (٢١) من الإناث و(٩) من الذكور.

وبحسب الفئات العمرية فإن هذه المجموعات تكونت من:

- المجموعة الأولى (١١) مريضاً من (٨ شهور إلى ١٠ سنوات).
- المجموعة الثانية من (١١-٢٠ سنة) وتضم (١٠) مرضى.
- المجموعة الثالثة من (٢١-٣٠ سنة) وتضم (٥) مرضى.
- المجموعة الرابعة (٣١) سنة وكان عددهم (٤) مرضى.

وقد كانت أكثر الإصابات بالتهاب اللوز عند الأطفال (٨ أشهر 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 البكتيريا 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:

*E.coli*, *S.epidermides*, *S.pneumonia* و *Enterococci* (%3.6)

كما أجري في هذه الدراسة اختبار تأثر 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 (38.3mm)، وكذلك أعطى على *S. pyogenes* منطقة تثبيط قطرها (42mm)، كما أعطى منطقة تثبيط قدرها (36mm) على كل من *Enterococcus* و *E. Coli*. أما *S. epidermides* و *S. aureus* و *S. pneumonia* فقد كانت منطقة التثبيط هي (25mm).

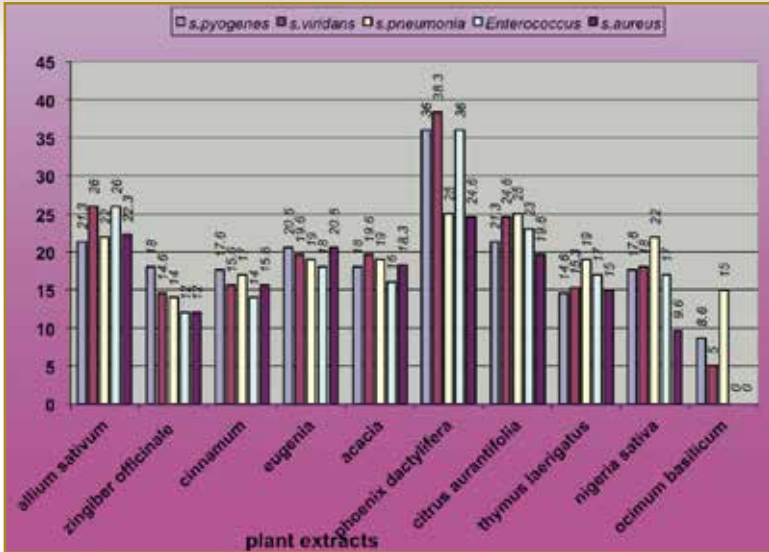
بينما أعطى مستخلص الثوم على سبيل المثال كما في *Viridans streptococci* و *Enterococcus* والذي أعطى منطقة تثبيط قطرها (62mm) و مستخلص الليمون كما في *S. pneumonia* والذي أعطى منطقة تثبيط قطرها (25mm). وقد كانت أقل المستخلصات النباتية تأثيراً هي الريحان الذي يملك تأثيراً قليلاً على *S. pneumonia* والذي أعطى منطقة تثبيط قطرها (15mm) وعلى *S. pyogenes*

والذي أعطى منطقة تثبيط قطرها (8.5mm). أما باقي المستخلصات التي دخلت في بحثنا هذا فقد أثرت على نمو البكتيريا المعزولة بقيم مختلفة.

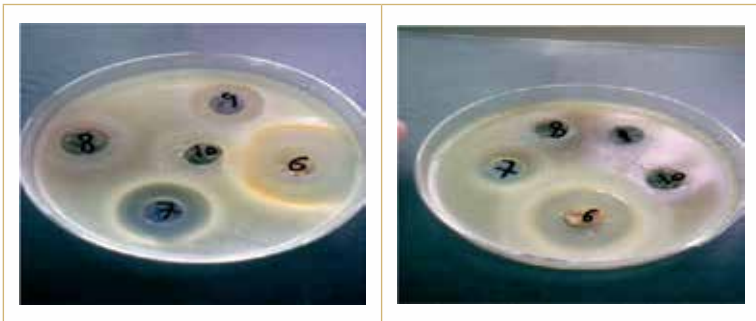
جدول (١) : يوضح نوع ونسبة البكتيريا المعزولة من مرضى التهاب اللوز وقطر





مناطق التثبيط للتمر.

قطر منطقة التثبيط (مليمتر)	أنواع البكتيريا المعزولة	نسبة البكتيريا
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.



<p><i>S.pyogenes</i></p> 	<p><i>Viridans streptococci</i></p> 
<p><i>S. aureus</i></p>	<p><i>S. pneumonia</i></p>
	
<p><i>Enterococcus</i></p>	<p><i>E.coli</i></p>

شكل (٤) : يوضح مناطق التثبيط لبعض الأنواع من البكتيريا المعزولة من مرضى التهاب اللوز (التمر).٦.

عن 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 تصبى بسبع تمرات عجوة لا يصيبه



في هذا اليوم سم ولا سحر) رواه أبو نعيم وأبو داود، والحاكم، والإمام الترمذي،  
وروي في الطب النبوي للإمام الذهبي.

فمن خلال تجاربها على البشر وجد أن الذين يتعرضون للتسمم  
كالذين يتعاملون مع مادة الرصاص في صناعة البطاريات يعانون  
من مشكلة الكادميام والتي هي عبارة عن إحدى العناصر الثقيلة  
التي يؤدي التسمم بها إلى الفشل الكلوي، ويؤدي إلى مشاكل  
كبيرة جداً، فلو تناولوا سبع تمرات عجوة ستكون detoxication أو  
مضادات السموم في الكبد سليمة.

وهنالك حوالي (١٢٠) بحثاً منشوراً حول ذلك، ومنهم اليهودي  
(جولدمان) الذي نشر بحثاً عن "سبع تمرات عجوة"، وأوضح أنه  
بسبع تمرات عجوة تتكون Claition، أي أن المعادن الثقيلة تدخل  
الجسم وتتكون لها مركبات مخرقة تدخل تحت الجلد، بالإضافة إلى  
أن جزءاً منها يذاب ويخرج في البراز، وجزءاً يذاب وينزل في البول  
وهذه عملية تسمى detoxication أو عملية مضادات السموم التي  
تتم بواسطة تأثير 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 سننه (٤ / ٤٠٠).

وقد قام أصحاب ظاهرة التليثاوي أو الاستجلاء البصري أو  
الاستجلاء السمعي والذين هم علماء بريطانيين وأبحاثهم منشورة  
-منها المجلة الدورية التي أسموها (تليثاوي)- قاموا بفحص خط

الطيف الذي ينتج عن هضم تمر العجوة فوجدوا أنه يُعطي خط طيفٍ لونه أزرق، وقالوا إن اللون الأزرق يستمر لمدة ١٢ ساعة، وقالوا إن العين هي التي تُسحر، فالسحر ليس هو تغيرٌ في طبيعة الأشياء إنما هو تخيل وسحر للعين.

لذلك قال تعالى: ﴿سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَأَسْتَرْهَبُوهُمْ سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَأَسْتَرْهَبُوهُمْ وَجَاءُوا بِسِحْرِ عَزِيمٍ ﴿١٣٦﴾﴾ [الأعراف].

وقالوا على سيدنا موسى: ﴿فَإِذَا جِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ﴾ [طه]

فوجدوا أن العين هي التي تُسحر، والقدرة السحرية يبطلها أو تمتص كل الألوان ماعدا اللون الأزرق، فالتصبح بسبع تمرات كل يوم ينتج عنها خط طيف لونه أزرق يقي الإنسان من الحسد، ويقيه من السحر. (١)

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 بالبولة (أوريميا) أو بانحباس الآزوت لقصور كلوي

(١) التداوي بالنبات والطب النبوي : د. عبد الباسط محمد السيد .

(آزوتيميا) أو الانسحاب نتيجة التفسخات المعوية وذيوانات الجراثيم والطفيليات. هذا ويتخلص الجسم من جميع المواد الضارة ومن ذيوانات 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 هي من أهم وظائفه، ولذا كان سكر العنب داخلاً في حمية ومعالجة الانسحابات 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 يصبح المسلم بسبع تمرات يقيناً وتصديقاً لرسول الله صلى الله عليه وسلم. (١)

**يقول الدكتور عبد الله عبد الرزاق السعيد في كتابه الرطب والنخلة :**

حقاً إنّ التمر لا داء فيه، فالجراثيم لا تعيش فيه. فقد لوثت تمر

(١) الطب النبوي والعلم الحديث : محمود ناظم النسيم ، المجلد ٣ .

طرية من الأنواع التي تصدر للأسواق الخارجية بجراثيم الهيضة (الكوليرا) وبنسبة ( ١٠٠ - ١٠٠٠ ) مرة أكثر مما يشاهد في براز المصابين بالهيضة، واستخدم لذلك ثلاث سلالات مختلفة من الجراثيم الممرضة للكوليرا. وقد ظهر أن الجراثيم لم تعش أكثر من ثلاثة أيام، وهذا يعني أن التمور 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 فيلزنفيلد 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. <sup>(١)</sup>

وأكدت نتائج الدراسة التي أجريت بإشراف مجموعة من أساتذة متخصصة في علوم الشريعة والأحياء والكيمياء في جامعة الزيتونة الأردنية، أن التصبغ بأكل التمريقي الإنسان من خطر السموم بما في ذلك سموم الأفاعي ومثيلاتها من الحشرات السامة.

أجريت الدراسة على أربعة عشر طالباً من طلبة الجامعة المذكورة

(١) الرطب والنخلة : عبد الله عبد الرزاق السعيد ، جدة .

تطوعوا بالتبرع بالدم على مدار أربعة أسابيع، حيث تم تقسيم الطلبة إلى مجموعتين:

الأولى جرى إعطاؤهم 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 أنه 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 وتلف بصورة تامة. (١)

كما أثبتت 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 وتحتوى على

(١) <http://www.islammemo.cc/article1.aspx?id=3735>

بعض الأحماض الأمينية التي لها تأثير فعال في تقوية الذاكرة إضافة إلى بعض الهرمونات التي تشابه الهرمونات الموجودة بالجسم مثل الاستروجين.<sup>(١)</sup>

وأيضاً نشرت دراسة حديثة لعام ٢٠٠٧م في المملكة العربية السعودية عن تأثير التمور على جهاز المناعة بالحيوان حيث أظهرت الدراسة زيادة كبيرة في الأجسام المناعية في الحيوانات التي يتغذى عليها على التمور. وقد ظهرت دراسة حديثة، نشرتها إحدى مجلات التغذية الأمريكية وهي مجلة Journal Of American Dietetic أو وضحت فوائد التمر في علاج الإمساك، والوقاية منه ومن أمراض البواسير.<sup>(٢)</sup>

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. وقد أثبتت عدد من البحوث التي أجريت في عدد من الجامعات في المملكة عن النخيل 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

(١) نوى التمر لعلاج السكري وتخفيض الحرارة : د. سامية عبد الوهاب ، كلية الصيدلة ، جامعة القاهرة .

(٢) إصدارات ندوة النخيل الرابعة بالمملكة العربية السعودية : جامعة الملك فيصل ٢٠٠٧م .

مثل الخبز والمعجنات، ومما لا شك فيه أن قيمتها الغذائية الطبيعية سوف ترتفع وتعم الفائدة. (١)

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.

كما 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 الرمضانية بالتمر والفاكهة المجففة والابتعاد عن الدهون والمقالي قدر المستطاع. أما قشرة التمر فهي غنية بالفلافونويدات التي اكتسبت أهمية كبيرة

(١) الرطب والنخلة : عبد الله عبد الرزاق السعيد ، جدة .

في السنوات الأخيرة كمضادات للأكسدة حيث إن لها 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.<sup>(١)</sup>

وتقول د. منى تركي الموسوي مدير مركز بحوث السوق وحماية المستهلك في جامعة بغداد : إن 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 بالنسبة لما يفقده أرباب الفكر والقلم من جهد، وفي إزالة الشعور بالدوران والكسل والتراخي وزوغان البصر الذي ينتاب 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 السعرات الحرارية، وينشط الغدة الكظرية<sup>(٢)</sup>.

(١) وكالة الأنباء السعودية .

(٢) من موقع جريدة الصباح، التمر التاريخ : Sunday، June ١٠ اسم الصفحة علوم.



## المراجع

- [1] مجلة العربي - عدد آذار 1981 م، ربيع الثاني 1401 هـ.
- [2] الإمام مسلم: في كتابه الجامع الصحيح، منشورات دار الآفاق الجديدة، بيروت.
- [3] الإمام البخاري في كتابه صحيح البخاري، دار الفكر، بيروت..
- [4] لسان العرب ابن منظور مؤسسة الاعلمي-بيروت..
- [5] دكتور حسان شمسي باشا عن كتابه (الاسودان: التمر والماء)، جدة، 1992.
- [6] الدكتور جبار حسن النعيمي والدكتور الأمير عباس عن كتاب (الرطب والنخلة) لعبد الرزاق السعيد، جدة 1985.
- [7] جميل القدس الدويك: تأملات في النخلة والطب- مجلة الإعجاز العلمي- عدد(13) 1423-هـ.
- [8] غريب جمعة : الرطب بين القرآن والعلم - المجلة العربية - ذو الحجة - 1415هـ.
- [9] <http://www.moderncafe.net>
- [10] مصيقر، عبد الرحمن. 2005 . القيمة الغذائية للتمور وفوائدها الصحية. من: نخيل التمر من مورد تقليدي إلى ثروة خضراء. مركز الإمارات للدراسات والبحوث الإستراتيجية. الطبعة الأولى: 469\_491 .
- [11] الرضيان، خالد بن ناصر . 2006 . القيمة الغذائية والعلاجية للتمور. جامعة القصيم. المملكة العربية السعودية.

- [12] الملف نت .<http://majdah.maktoob.com>.
- [13] الدكتور جبار حسن النعيمي والدكتور الأمير عباس عن كتاب (الرطب والنخلة) لعبد الرزاق السعيد \_ جدة 1985 .
- [14] عن مقالة لأجود الحراكي عن التمر، مجلة حضارة الإسلام، العدد 7 المجلد 18 لعام 1977 أيلول.
- [15] عبد السلام، نبيل علي. 1426 هـ. العلاج بالتمر والرطب. دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير.
- [16] السعيد، عبد الله عبد الرزاق كتاب (الرطب والنخلة)، جدة 1985 م.
- [17] الرضيان، خالد بن ناصر. 2004. القيمة الغذائية والعلاجية للتمور. المجلة الزراعية، إدارة العلاقات العامة والإعلام الزراعي. وزارة الزراعة. المملكة العربية السعودية. المجلد 35، العدد الرابع، شوال 1425 هـ.
- [18] الحاكم النيسابوري في كتابه المستدرک علی الصحیحین دار الكتاب العربي-بيروت.
- [19] الطبراني في كتابه المعجم الكبير مؤسسة الرسالة الشركة المتحدة بيروت..
- [20] الشيخ ناصر الدين الألباني في كتابه صحيح الجامع الصغير وزيادته الفتح الكبير المكتب الاسلامي-بيروت.
- [21] الإمام أبو داود في كتابه سنن أبي داود نشر وتوزيع محمد علي السيد، حمص.
- [22] الإمام الترمذي في كتابه الجامع الصحيح (سنن الترمذي) بتحقيق وشرح أحمد شاکر الناشر دار الكتب العلمية بيروت.
- [23] الإمام الذهبي في كتابه الطب النبوي. الناشر: دار إحياء العلوم بيروت.
- [24] الإمام أحمد في مسنده. تحقيق: شعيب الأرنؤوط، وجماعة. الطبعة الثانية. الناشر مؤسسة الرسالة.
- [25] الإمام الحافظ ابن كثير في كتابه تفسير القرآن العظيم الناشر مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت.
- [26] محمد العربي الخطابي عن كتابه الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب

- الإسلامي دار الغرب الإسلامي-بيروت.
- [27] ابن حجر العسقلاني عن كتابه فتح الباري بشرح صحيح البخاري، الحافظ ، عالم الكتب-بيروت.
- [28] المفهم شرح صحيح مسلم للقرطبي الانصاري دار الكتاب المصري/ دار الكتاب اللبناني-بيروت.
- [29] المناوي عن كتابه فيض القدير شرح الجامع الصحيح مؤسسة البلاغ-بيروت.
- [30] الامام الحافظ محيي الدين النووي شرح الأربعين النووية في الأحاديث الصحيحة النبوية مؤسسة الكتب الثقافية-بيروت.
- [31] القرطبي التمهيد شرح الموطأ مؤسسة الرسالة/ الشركة المتحدة-بيروت.
- [32] ابن القيم الجوزية عن كتابه زاد المعاد مؤسسة الكتب الثقافية-بيروت.
- [33] البجيرمي عن كتابه تحفة الحبيب على شرح الخطيب دار المعرفة.
- [34] الطحاوي عن كتابه شرح معاني الآثار عالم الكتب-بيروت.
- [35] الدراري المضية شرح الدرر البهية الامام الشوكاني مؤسسة الريان-بيروت.
- [36] داود الأنطاكي عن كتابه تذكرة أولي الألباب.
- [37] ابن البيطار: عن كتابه (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية).
- [38] صبري القباني عن كتابه الغذاء لا الدواء.
- [39] عبد السلام، نبيل علي. 1426 هـ. العلاج بالتمر والرطب. دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير.
- [40] مصبقر، عبد الرحمن. 2005 . القيمة الغذائية للتمور وفوائدها الصحية. من: نخيل التمر من مورد تقليدي إلى ثروة خضراء. مركز الإمارات للدراسات والبحوث الإستراتيجية. الطبعة الأولى.
- [41] الرضيان، خالد بن ناصر. 2004. القيمة الغذائية والعلاجية للتمور. المجلة الزراعية، إدارة العلاقات العامة والإعلام الزراعي. وزارة الزراعة. المملكة العربية السعودية. المجلد 35، العدد الرابع، شوال 1425 هـ.

- [41] الدكتور عبد الباسط محمد السيد أستاذ مادة الجراثيم والمكروبات في الجامعات المصرية عن كتابه التداوي بالنبات والطب النبوي.
- [42] محمد على البار: تحنيك المولود وما فيه من إعجاز علمي، مجلة الإعجاز العلمي العدد الرابع.
- [43] <http://www.khayma.com/dates>
- [44] الدكتور ظافر العطار: خواص اللعاب الشفائية، مجلة طب الفم السورية، العدد الأول لعام 1987م.
- [45] Jacobson, E. D. (1981). Salivary secretion. In L. R. Johnson St. .(54-(Ed.), Gastrointestinal physiology (Second ed., pp. 46 .Louis: The C.V. Mosby Company
- [46] <http://www.aklaam.net/forum/showthread.php?t=7622>
- [47] <http://www.dentistry.nus.edu.sg>
- [48] دكتور محمود ناظم النسيمي: عن كتابه (الطب النبوي والعلم الحديث).
- [49] <http://www.sanabes.com>
- [50] الدكتور أحمد عبد الرؤوف هاشم عن كتابه رمضان والطب .
- [51] الدكتور عبد الباسط محمد السيد أستاذ مادة الجراثيم والمكروبات في الجامعات المصرية عن كتابه التداوي بالنبات والطب النبوي .
- [52] <http://www.amaneena.com/m/76.htm>.
- [53] دكتور محمود ناظم النسيمي: عن كتابه (الطب النبوي والعلم الحديث). المجلد 3.
- [54] <http://www.islammemo.cc/article1.aspx?id=3735>
- [55] الدكتورة سامية عبد الوهاب: (نوى التمر لعلاج السكري وتخفيض الحرارة)، كلية الصيدلة، جامعة القاهرة.
- [56] إصدارات ندوة النخيل الرابعة بالمملكة العربية السعودية - جامعة الملك فيصل 2007م.

[57] موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

[58] وكالة الأنباء السعودية.

[59] من موقع جريدة الصباح التمور التاريخ: 10 Sunday، June - اسم  
الصفحة: علوم.





**MUSLIM WORLD LEAGUE رابطة العالم الإسلامي**  
**الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة**  
**INTL. COMMISSION ON SCIENTIFIC SIGNS IN QUR'AN & SUNNAH**

**الرقم الموحد : ٩٢٠٠١٠٠٩٧**

**ص.ب ١١٢٨٣٣ جدة ٢١٣٧١**

مكة المكرمة : تليفاكس ٥٦٠١٣٢٢ ص.ب ٥٧٣٦

جدة : هاتف ٦٨٢٤٦٠٨ - فاكس ٦٨٢٠٢٢٨

المدينة المنورة : هاتف ٨٦٤٤٨٣٠

الرياض : هاتف ٢٥٣٣٥٥٥

الشرقية : هاتف ٨٩٧٣٢٠٠

عسير : هاتف ٢٢٦٢٣٢٣

اللجنة النسائية - مكة المكرمة : هاتف ٥٤١٣٣٣٥

اللجنة النسائية - المدينة المنورة : هاتف ٨٦٤٤٣٥٠

اللجنة النسائية - جدة : هاتف ٦٨٣٧٦٥٠

اللجنة النسائية - الطائف : هاتف ٧٤٨٧٤٧١

اللجنة النسائية - الدمام : هاتف ٨٤٢٣٣٥٨

[info@ejaz.org](mailto:info@ejaz.org)

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

**للتبرع بطباعة كتب الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة يمكنكم**

**الاتصال على أحد الأرقام المذكورة أعلاه**

**رقم حساب الهيئة العام - البنك الأهلي التجاري**

**SA777 7777777 777777 777777**