

التمر والصوم والحسد

(خبز الصحراء)

الهوى إن هو إلا وحى يوحى علمه شديد
القوى». فما هى إذن العلاقة بين الصوم
والتمر؟ وما هى العلاقة بين التمر
والشفاء من بعض الأمراض؟

مؤكد أن جميع الأعمال التي قام بها النبي
الرحيم فيها حكمة عظيمة، مازال العلم
يكشف النقاب عن تلك الحكمة... فهو نبينا
الذى قال فيه عز من قائل «وما ينطق عن

الحسد بالوجبة الغذائية او
القيمة الغذائية للتمر...؟
كيف يعالج التمر التسّم؟!
من الناحية المادية العملية
المرئية تأثير التمرات على الجسم
وكيفية الوقاية منه من نفايات
الأغذية السامة أو المشروبات
الغريبة ذات التأثير السام سواء
كانت سحرا يُشرب ..

على المستوى النفسى وغير
المرئى مثل : الطاقة .. وعلاقته
بالحسد

- إن التمر أيضا غني بالحديد
، فتناول مئة جرام منه يعطي
سدس حاجة الجسم اليومية
من الحديد . وأكثر الناس حاجة
للحديد هم النساء في حالة
الطمث ، والحوامل ، والمصابون
بفقر الدم.

- ان ما يعطيه الكيلو الواحد
من البلح يعادل ثلاثة اضعاف ما
يعطيه كيلو واحد من السمك.

يعتبر التمر غذاءً كاملاً
للإنسان وذلك لاحتوائه على
المواد الغذائية الرئيسية مثل:
السكريات والأحماض العضوية
والدهون والبروتينات والألياف
الغذائية وغيرها.

كما يحتوي التمر على عدد
من المعادن أهمها البورون
والكاليوم والكوبالت والنحاس
والفلور والحديد والمغنسيوم
والمنجنيز والبوتاسيوم
والفوسفور والصوديوم والزنك،
ويحتوي التمر كذلك على عنصر
السيليونيوم المقاوم للسرطان.

فتناول سبع تمرات عجوة
كل يوم عملاً بحديث نبينا عليه
الصلاة والسلام: فهذه التمرات
السبع ترز تقريباً سبعين جراماً،
وإذا تناولتها كل يوم فإن هذا
يعني أنك تتناول ٧٠ ملجم
من الكالسيوم المفيد للعظام
والمفاصل والأعصاب. ويعني
أنك قد تناولت ٣٥ ملجم من
الفوسفور المغذي للمخ والدماغ،
ويعني أيضاً أنك تناولت أكثر من
٧ ملجم من الحديد المقوي للجسم
بشكل عام والقلب بشكل خاص.

وبالتالى فهي تقاوم الوهن .
يقول نبينا الكريم صلى الله
عليه وسلم: (من تصبّح بسبع
تمرات عجوة لا يصبّيه في هذا
اليوم سُم ولا سحر) [رواه أبو
داود].
ولكن ما هى علاقة السحر

وقد حظيت هذه الثمرة اهتمام
الحضارات القديمة منذ أكثر
من خمسة آلاف سنة. فيعدها
قدماء المصريين رمزاً للخصوبة،
وزين الرومان واليونانيون بها
مواكب النصر الفخمة. بداية ..
سننتعرف على الفائدة العظمى
للتمر والتي تتمثل فى العناصر
الغذائية الموجودة فيه.

التمر والرطب والبسر
وتمر ثمرة التمر بأدوار وأطوار
حتى يتم نضجها وهي الطور
الأول الطلع ثم البسر والرطب
وتصبح التمرة في هذا الطور
مائية حلوة وفترة هذا الطور
تتراوح بين ٢ - ٤ أسابيع والطور
الأخير التمر وهو الطور النهائي
للنضوج. كما تتميز التمور بأن
فترة صلاحيتها طويلة قد تستمر
إلى عدة سنوات حسب ظروف
التخزين.

التمر يقي من الوهن
والسرطان وتسوس الأسنان
وامراض الكبد والفشل الكلوى
يحتوي التمر أيضا على
فيتامينات أ وب١ وب٢ ويحتوي
التمر أيضا على الفلور وهو
مقاوم لتسوس للأسنان.

بل وما هى علاقة السحر
والحسد بالوجبة الغذائية او
القيمة الغذائية للتمر...؟

يقول نبينا الكريم صلى الله
عليه وسلم: (من تصبّح بسبع
تمرات عجوة لا يصبّيه في هذا
اليوم سُم ولا سحر) [رواه أبو
داود]. وفى رواية أخرى عن
رسولنا الكريم: «إن العجوة من
الجنة، وفيها شفاء من السم».

وفى رواية أخرى عن رسولنا
الكريم: «إن العجوة من الجنة،
وفيها شفاء من السم».

وفى رواية عن رسول الله
صلى الله عليه وسلم أنه قال :
« أطمعوا نساءكم التمر فإن من
كان طعامها التمر ، خرج ولدها
خليماً » الجامع الكبير.
(خبز الصحراء)

يُعتبر التمر من أساسيات
الطعام ولذلك يسميه
البعض «خبز الصحراء». ويوجد
أكثر من ٦٠٠ نوع من أنواع
التمر. ويعيش عليه معظم اهالى
البدو والصحراء. فهو يمثل لهم
وجبات رئيسية بأشكاله المتعددة
ويمثل لهم تجارة رئيسية منها
يتاجرون وعليها يعيشون .

بقلم:



د. أميمة خفاجي

أستاذ مساعد الهندسة الوراثية
جامعة قناة السويس

عملية غسيل كاملة طبيعية تقوم بها السبع حبات التمر أو العجوة ولذلك روى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فيما رواه الترمذي: «إن العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم».

أما فيما يتعلق بالسحر:

هناك العديد من التفسيرات العلمية لعلم الفيزياء والطاقة السالبة والموجبة وكذلك علم الأنثروبولوجي وهو علم يهتم بدراسة الإنسان (الأنثروبولوجيا) علما منظورا، يدرس الإنسان وسلوكه وأعماله فقد ثبت بعض العلماء البريطانيين من خلال «ظاهرة التخاطر» أو الاستجلاء البصري والسمعي

بدراستهم بفحص الموجات المنبعثة والطاقة السالبة والموجبة وجدوا أن خط الطيف الذي ينتج عن هضم تمر العجوة يعطي طيفا لونه أزرق وأن اللون الأزرق يستمر لمدة ١٢ ساعة وقالوا إن عين الحسود والساحر ينبعث منها طاقة فهي التي تخترق الإنسان وتسحر ، فالسحر لا يغير في طبيعة الأشياء إنما هو تخيل و سحر للعين ، لذلك قال تعالى في القرآن الكريم وقال (سَحَرُوا عَيْنَ النَّاسِ وَاسْتَرْهَبُوهُمْ وَجَاءُوا بِسِحْرٍ عَظِيمٍ) فوجدوا أن العين هي التي تسحر والقدرة السحرية يبطلها أو تمتص كل الألوان المنبعثة فيما عدا اللون الأزرق ، وبالتالي فإن أكل سبع تمرات كل يوم ينتج عنه طيف واقى يقي الإنسان من الحسد، ويقيه من السحر.

من البوتاسيوم وهو لازم لتوازن كمية الماء داخل خلايا الجسم وخارجها، ولعمليات التمثيل الغذائي للعضلات والمخ.

- وتتميز التمر بأنها تحتوي على عناصر غذائية هامة من بوتاسيوم وحديد وألياف وسكريات مختزلة. حيث إن التمر تحتوي على نسبة عالية من السكر (تصل إلى ٧٠٪) فإنها تعطي سعرات حرارية عالية (حوالي ٣٠٠ كيلو سعر حراري لكل ١٠٠ جم تمر).

كيف يعالج التمر اضطرابات الكبد ؟!..

ولأن الكبد يعد مخزن السموم في الجسم ومصنع تخلص الجسم من النفايات المختلفة للأغذية والدم فيساعد التمر الكبد في التخلص من هذه السموم التي تعد مشكلة العصر هو اصابات الكبد المتعددة من تليف وفيروسات وغيرها مما يؤدي إلى عدم قدرة الكبد على التخلص من النفايات والسموم المتراكمة، وإذا تزامن الصوم مع الإفطار على التمر، فيعد من أعظم الطرق الطبيعية لوقاية وصيانة وتنظيف الكبد من السموم المتراكمة فيه.

فيما يتعلق بالشق الأول وهو السم : تم على السم تجارب علمية، فوجد أنه عندما يتعرض جسم الإنسان للتسمم هناك إنزيمات تنتج داخل الكبد تعمل كمضادات لهذه السموم. فمن خلال تجاربها على البشر وجد أن الناس الذين يتعرضون للتسمم يعني الناس الذين يتعرضون لبعض العناصر الثقيلة مثل: الرصاص والكاديوم يعانون من مشكلة التسمم المؤدى إلى الفشل الكلوي، وغيرها من السموم التي تخزن في الكبد .. فإذا تناول الفرد سبع تمرات عجوة والتي تعتبر مضادات للسموم وتعمل على إذابة تلك السموم وقد اكتشف علماء التغذية ، أنه بسبع تمرات عجوة يتكون ما يسمى بالتحالف أو التآلف مع تلك المعادن الثقيلة الملوثة التي تدخل الجسم وتصبح كمركبات مخليبة، تعمل على التخلص منها بإذابتها وخروجها من الجسم على شكل فضلات وبول . أى إنها بمثابة

Dietetic أوضحت فوائد التمر في علاج الإمساك والوقاية منه ومن أمراض البواسير وتحتوي التمر على بعض الإنزيمات أشهرها الإنزيم المسمى انفرتيز الذي يساعد على نضج التمر وهو أهم إنزيم يؤثر على جودة التمر إذ يستمر عمله بعد قطف الثمار ويعتبر سببا في قصر مدة حفظ التمر على صورة رطب إذ أنه يعمل على انضاجها وتحويلها إلى تمر.

- التمر قد يعالج السرطان فيحتوي التمر كذلك على عنصر السيلينيوم المقاوم للسرطان. ولذلك قد يكون تناول التمر بانتظام، وكل يوم سبع حبات أو أكثر، فإن ذلك قد يفيد في الوقاية من أنواع السرطانات المختلفة.

* التمر يسهل الولادة فإن عضلة الرحم في مرحلة المخاض والولادة تكون بأبس الحاجة للسكر الطبيعي كغذاء لهذه العضلة الضخمة نسبيا. وبما أن التمر مادة ملينة ومسهلة فهي ضرورية للحامل قبل الولادة

* إن أكل كمية قليلة من التمر كل يوم سوف تساعد الجسم على التخلص من جزء من السموم المخزنة في خلاياه مثل: المعادن الثقيلة كالرصاص مثلا، وهذه السموم تحاصرنا بسبب التلوث الكبير للماء والهواء والغذاء الذي نتناوله. حيث إن الهواء الذي نستنشقه الآن ملوثا بالرصاص، بسبب انبعاث كميات من أكاسيد الرصاص من عوادم السيارات ومداخل المصانع.

- يحتوي التمر على كميات مرتفعة من عنصر الفلورين يقدر بخمسة أضعاف ما تحتويه الفواكه الأخرى من هذا العنصر، والفلورين مهم في مقاومة تسوس الأسنان و المحافظة عليها.

- التمر غني بالحديد والفسفور والمغنيسيوم.

- يحتوي على مضادات الأكسدة مثل : كميات من الفيتامينات مثل: فيتامين ج وفيتامين B وخاصة الثيامين والريبوفلافين وغيرها.

- والرطب من المواد الملينة التي تنظف القولون، كما أن احتواء التمر على نسبة عالية

* وبالنسبة للطاقة فيحتوي التمر على سكريات ثنائية (السكروز) وسكريات أحادية (الجلوكوز) . والسكريات الأحادية هي الأسهل امتصاصا وهي الموجودة في الرطب حيث إن الرطب يحتوي فقط على السكريات الأحادية ولهذا أوصانا الرسول صلى الله عليه وسلم بأن يكون إفطارنا في رمضان على رطبات ، أما التمر العادي فيحتوي على نسبة عالية من السكريات الثنائية مما يتطلب وقت أطول لتحويلها عن طريق الهضم إلى سكريات أحادية.

- يحتوي التمر على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة. - الرطب والتمر يحتويان على نسبة عالية من السكريات، وهي سهلة الهضم والامتصاص وبذلك فإنها تعوض الجسم عن نقص السكر في الدم أثناء الصوم، وتزيل الشعور بالضعف العام وعدم القدرة على الحركة والنشاط والتركيز.

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 والحديد وربيع احتياجاته من كل من الكالسيوم والبوتاسيوم.

- ويمنع اضطراب الأعصاب لما يحتويه من نسبة عالية من السكر والبوتاسيوم

- يستخدم لعلاج حالات الإمساك الزمن لتنشطه حركة الأمعاء ومرونتها بما تحتويه من ألياف سيلولوزية. الألياف السيلولوزية تكسبه الشكل الخاص به وتساعد هذه الألياف الأمعاء على حركتها الإستدارية وبذلك يصبح التمر ملينا طبيعيا ويساعد التمر على تجنب امراض البواسير وللوقاية من الإمساك فتناول التمر والرطب وهو غني بالألياف وجد ان كل ١٠٠ جرام من التمر يعطي نحو ٨,٥ جرامات من الألياف وهذه الألياف مهمة للوقاية من الإمساك وقد ظهرت في هذا المجال دراسة حديثة نشرت في إحدى مجلات التغذية الأمريكية مجلة Journal Of American