

السيدة مريم (ع) تقطف أغلى ثمرة



- القيمة الغذائية العلمية للتمر:

يعد التمر فاكهة وغذاء في آنٍ واحد، ففيه ميزات الفاكهة، وفيه ميزات الغذاء، حيث يعدّ غذاءً كاملاً متكاملًا يحتوي على كثير جدًّا مما يحتاجه الجسم الحي. ففي كثير من البلدان، ولا سيما إيران والعراق يعتبر التمر الجزء المهم من الغذاء اليومي، كما يعتبر الوقت الأساسي في كثير من المناطق الجبلية. والدراسة العلمية المخبرية للتمر تكشف الكثير من العناصر الغذائية القيّمة في هذه المادة، فهو غني بالمواد السكرية التي يتكون منها معظم المادة التمرية، كما أنّه غني ببعض الفيتامينات وكذلك بالأملاح المعدنية. ولو قارنت القيمة الحرارية للتمر بالنسبة للأطعمة الأخرى الأساسية التي يتناولها الإنسان لوجدت التمر يفوقها. فمثلاً في الأرز المطبوخ الذي يقدم على المائدة تحتوي اللبنة الواحدة منه على 818 سعرة. أما الخبز فتحتوي اللبنة الواحدة منه على 1043 سعرة. ولحم الضأن (الخالي من الشحم) تحتوي اللبنة الواحدة منه على 1020 سعرة. ولما كان العامل ذو البنية المعتدلة يحتاج إلى 3000 سعرة حرارية في اليوم الواحد، فإنّ الكيلو الواحد من التمر يكفي لسد هذه الحاجة. وفيما يلي تحليلاً لبعض أصناف التمر: المادة الحلاوي% السائرا% دقله نور%

الخضراوي% الزهدي% النوى 13.00 14.00 10.000 10.60 13.30 الرطوبة (الماء) 12.80 15.10

18.40 12.70 19.30 السكر المختزل 76.50 76.50 38.20 76.50 65.80 سكر القصب - - 42.70 -

- البروتين 1.65 2.37 2.00 1.79 1.30 الرماد (الأملح المعدنية) 2.00 1.73 1.80 1.73

40.1 السعرات الحرارية في لبرة واحدة [1] 1376 1356 1430 1340 1295 - فيتامينات التمر:

يعتبر التمر بين الثمار الغنية بنسبة الفيتامين (A) والمتوسطة بنسبة الفيتامين ب1، ب2، ب3، كما أنه يحتوي على نسبة قليلة من الفيتامين (C) أي ج. وهذا جدول يبين كميات الفيتامينات في كل مائة غرام من مادة التمر: نوع الفيتامين الكمية في كل مائة غرام من التمر فيتامين (A) 8-100 وحدة عالمية فيتامين (B1) 0.07 ملغرام فيتامين (B2) 0.03 ملغرام حامض النيكوتين (نياسين) B1 2.2-0.33 ملغرام حامض الاسكوريك (فيتامين C) 2.7-77 ملغرام [2] - الأملاح المعدنية: يعتبر التمر مصدراً جيداً لعنصري الحديد والبتاسيوم. ومعتدلاً في الكالسيوم. كما أنه يحتوي على مقادير مناسبة من المغنيزيوم، الكبريت، الكلورين، النحاس، الفوسفور. وهذا جدول يبين العناصر أو المواد المعدنية لكل مائة غرام من التمر: العنصر الكمية بالملغرام بوتاسيوم 349-754 كلورين 268-290 كالسيوم 58.3-67.8 فوسفور 54.8-63.8 مغنيزيوم 50.3-58.5 كبريت 43.8-51.0 صوديوم 4.1-4.8 حديد 3-2.0.1 نحاس 0.18-0.21 [3] ومما تقدم نرى أن السكر أهم مكونات التمر، إذ تزيد نسبته عن 70% من وزن التمر. وسكريات التمر سريعة الامتصاص تذهب رأساً للدم وللخلايا الجسمية لتمنحها الطاقة والحرارة والنشاط، ولا يحتاج امتصاصها إلى عمليات هضمية معقدة كما في المواد النشوية والدهنية. ومن هنا تتضح تأكيدات الرسول الأعظم محمد (ص) على البدء في التمر عند الفطور في شهر رمضان، حيث ورد في عدد من الأحاديث النبوية الشريفة أنه كان أول ما يفطر على الرطب إذا كان زمن الرطب، وبالتمر إذا كان زمن التمر، وقد ورد علمياً وطبياً أن نسبة السكر في دم الصائم تنخفض في آخر ساعات النهار، والرطب أو التمر بما يحويه من مواد سكرية سريعة التمثل والامتصاص، ترفع نسبة السكر المتدنية في دم الصائم فيخف تعب، وتقل شراسته للطعام. ولم يخف هذا الأمر على تاريخنا العلمي، فقد ذكر "في فطر النبي (ص) من الصوم عليه أو على التمر أو الماء تدبير لطيف جداً". فان الصوم يخلي المعدة من الغذاء فلا تجد الكبد فيها ما تجذبه وترسله إلى القوى والأعضاء. والحلو أسرع شيء وصولاً إلى الكبد، وأحبه إليها، ولا سيما إن كان رطباً فيشتد قبولها له فتنتفع به هي والقوى. فإن لم يكن فالتمر: لحلاوته وتغذيته. وإن لم يكن فحسوات الماء تطفء لهيب المعدة وحرارة الصوم، فتنتبه بعده للطعام، وتأخذ بشهوة" [4]. وفضلاً عن فائدة التمر كمصدر وقود للجسم فإنه مدرّ للبول ويساعد على غسل الكلى وتنظيف الكبد، يقول الدكتور صبري القباني، اطلق العلماء على التمر لقب "منجم" لغناه بالمعادن المختلفة. فالتمر

يحتوي على الفوسفور بنسبة عالية، وأكثر مما يحتويه المشمش والإجاص والعنب. ولهذا يعتبر منشطاً للقوى الفكرية والجنسية. ولو لم يكن في التمر من فائدة سوى احتوائه على المغنيزيوم لكفاه سبباً يضعه في مقدمة الأغذية. فقد لوحظ أن سكان الواحات لا يعرفون مرض السرطان، والمعتقد أن غنى التمر بالمغنيزيوم هو السبب [5]. والتمر يحتوي على نسبة عالية من الفيتامين (A) الذي يطلق الأطباء عليه اسم (عامل النمو) حيث إنّه يساعد على زيادة وزن الطفل، كما إنّه ذو فائدة في تقوية الأعصاب البصرية، وفي مكافحة العشى الليلي. ومن المعروف أن سكان الصحراء مشهورون بالرؤية من مسافات بعيدة. ويوصف فيتامين (A) لتقويم الأعصاب السمعية أيضاً. فالتمر يفيد الشيوخ الذين بدأوا يعانون قلة السمع والوشيش. وأما احتواء التمر على الفيتامين ب1، وب2 فمما يساعد على تقوية الأعصاب ويلين الأوعية الدموية، ويرطب الأمعاء ويحفظها من الالتهاب والضعف. ويصف الأطباء فيتامين ب1 للآفات العصبية واسترخاء القلب والقرحة المعدية. ويوصي به في حالة النقاها للرياضيين والمفكّرين. كما يوصف فيتامين ب2 لآفات الكبد واليرقانات وتشقق الشفاه وفي حالات الحساسية وفي تكسر الأطافر وجفاف الجلد. ويضم التمر هذه الخواص الشفائية مجتمعة [6]. - أهمية التمر بالنسبة للحمل والولادة: والآن، وبعد أن عرفنا الأهمية العامة للتمر على صعيد القرآن والسنة والطب الحديث، لا شك ستتوافر أمامنا صورة واضحة نستطيع أن نربط من خلالها الأهمية الخاصة لنخلة السيدة مريم (ع) ورطبها الجني ودورها في تغذية تلك الفتاة البريئة وتهذئة أعصابها مما جرى لها في وحدتها وغربتها، وقد توافرت الروايات في تأكيد أهمية التمر للحامل والنفساء. ومثل هذا التوافر أكد العلم والطب على أهمية التمر في الحمل والولادة. ومن الروايات في هذا الصدد يمكن أن نذكر: ما ورد عن الإمام الباقر (ع) قال: "لم تستشف النساء بمثل الرطب، إنَّ أبا أطمعه مريم في نفاسها" [7]. وعن الصادق (ع) ورد: "قال أمير المؤمنين ما تأكل الحامل من شيء ولا تتداوى به أفضل من الطب: قال إنَّ عزَّ وجلَّ لمريم (وَهْزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطَابًا حَلِيًّا) * فَكُلِي وَاشْرَبِي وَرَبِّي عَيْنًا" (مريم/ 25-26) [8]. وعن الإمام الصادق (ع) قال: "لو كان طعام أطيب من الرطب لأطعمه إنَّ مريم" [9]. وورد عن الإمام أمير المؤمنين علي (ع) إنَّه قال: "قال رسول الله (ص): ليكن أول ما تأكل النفساء الرطب، فإنَّ إنَّ عزَّ وجلَّ قال لمريم بنت عمران: (وَهْزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطَابًا حَلِيًّا) *، قيل: يا رسول الله (ص) فإن لم يكن أبان الرطب؟ قال: سبع تمرات من تمرات المدينة فإن لم يكن فسبع تمرات من تمرات أمصاركم، فإنَّ الله (ص) تبارك وتعالى قال: وعزتي وجلالي وعظمتي وارتفاع مكاني، لا تأكل نفساء يوم تلد الرطب فيكون غلاماً إلا كان حليماً، وإن كانت جارية كانت حليمة" [10]. وورد إنَّه قال رسول الله (ص) اطعموا نساءكم في نفاسهنَّ

التمر فإنّه من كان طعامها في نفاسها التمر خرج ولدها ولداً حليماً، فإنّه كان طعام مريم حين ولدت عيسى، ولو علم أنّ طعاماً هو خير لها من التمر لأطعمها إياه" [11]. وورد أيضاً "لو علم أنّ ان شيئاً للنفساء خير من الرطب لأمر مريم به" [12]. وورد أيضاً "ليس للنفساء خير من الرطب أو التمر وقال انّ قال: (وَهْزِي إِلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنَدِيًّا) [13]. وورد أيضاً "ليس للنفساء عندي دواء مثل الرطب ولا للمريض مثل العسل" [14]. - القيمة الغذائية العلمية للتمر: هذا ما ورد في الروايات حول أهمية التمر بالنسبة للحامل والنفساء ولكن ماذا قال العلم والطب هل يوافق الدين أم هناك اشكالات؟ لا شك أنّ الرواية الصحيحة التي وصلت إلينا عن النبي (ص) والأئمة الأطهار هي حق فلا تخالف الواقع ولا تتخلف عنه، وكذلك المادة العلمية، إذا خضعت لقوانين علمية وتجارب صحيحة كذلك حق، ولا بدّ أن يتطابق الحق مع الحق والصحيح مع الصحيح في كل شيء. وهذا ما حصل. فقد أكّد العلم والطب أهمية الرطب والتمر، وخاصة بالنسبة إلى الحامل، فالحامل عندما يصل حملها إلى وقته المقرر تبدأ عملية (الولادة) بالتقلصات الرحمية، فتبدأ خفيفة وقصيرة وبفواصل متباعدة مرة كل ساعة، ثمّ أربع مرات في ساعة، ثمّ إلى 6-12 مرة في الساعة، إلى ان تصبح التقلصات قوية وشديدة تعاني منها الحامل آلاماً كبيرة. في هذا الوقت يفرز الجسم مادة خاصة لتسهيل عملية الولادة، وبعد هذا المجهود العضلي القوي للمرأة في ولادتها يحتاج جسمها إلى سرعات حرارية عالية. ومن هنا يوفر التمر السرعات الحرارية العالية التي قد لا تتوفر في غيره من الأغذية - كما ذكرنا عند حديثنا عن القيمة الغذائية للتمر - إضافة إلى ذلك يحتوي التمر على مادة تسمّى (الاوكسي توكسين) وهي مادة مهمة لعملية الولادة، إضافة إلى ذلك أيضاً فإنّ التمر يساعد الحامل على خفض ضغط الدم، وبانخفاض ضغط دمها تقلّ كمية الدم النازف منها أثناء الولادة، ثمّ إنّ للتمر فائدة مهمة أخرى وهي وجود المواد المليّنة حيث تقوم بتنظيف القولون، في حين يعتمد الطب قبل إجراء عملية الولادة إلى اعطاء الأم حقنة شرجية لتنظيف القولون من الفضلات [15]. وأخيراً.. نحن نعتقد ان كل ما ورد في القرآن المجيد حق وصدق من أوّل له إلى آخره، ولا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، فالإيحاء إلى السيدة مريم (ع) بالذهاب إلى جذع النخلة وهزّ هذا الجذع وتساقط الرطب الجنّي لتأكل منه هذه السيدة الحائرة، وليساعدها على عملية ولادتها، لم يأت دون حكمة.. انها تدبير إلهي محكم ومتماسك، وكل عنصر من عناصره ينسجم والعنصر الآخر، الواحد يكمل الآخر، لتكون بالتالي قصة مريم العذراء وعيسى النبي - عليهما السلام - هذه القصة العجيبة الغريبة المعجزة التي بقيت على الدهر خالدة خلود صاحبَيها. وإذا كانت (أي القصة) كذلك حقاً وصدقاً ومعجزة، فلماذا هذه المحاولات للربط بين أهمية ذلك الرطب المريمي الجنّي، والبحث في علاقة الرطب والتمر

بالحامل والنفساء، أي حامل وأي نفساء؟ والجواب، لنثبت حكمة ما ورد في القرآن أو لا،
واعجازه المتجدد مع الزمان والمكان، لتطمئن قلوبنا ونفوسنا إلى ما قرأنا وإلى ما آمننا
من غيب، باعتباره كلاماً إلهياً. لنطمئن من خلال ربط القول بالفعل، الكلام النظري
بالتجارب العملية، الأقوال البعيدة في التاريخ بخضوع المادة تحت الأجهزة العلمية
المتطورة ليتطابق القرآن مع الطبيعة، مع التجربة الصحيحة. فالرطب اختيار في غاية
الدقة، مادة غذائية جيّدة متكاملة، ومن أفضل المواد الطبيعية وأنسبها في تغذية الحامل
والنفساء، حين لم توجد مواد كيميائية علمية مدروسة كالتّي نعرفها اليوم، وبه (الرطب)
ستكتمل عملية الولادة على الوجه الصحيح، وكان فعلاً ذلك، وكانت الولادة ناجحة، كان الرطب
غذاءً لها بشكل عام، وفي الوقت نفسه مادة ممتازة لتسهيل عملية الولادة وما بعد الولادة،
وهذا عين الحكمة وهذا ما أثبتته العلم والطب الحديث. الهوامش:

- [1]- نخلة التمر، البكر ص841. [2]- المرجع نفسه، ص843. [3]- المرجع نفسه، ص842. [4]-
الطب النبوي، ابن قيّم الجوزية، ص241. [5]- نخلة التمر، البكر، ص844. [6]- المرجع
نفسه. [7]- بحار الأنوار، الشيخ محمد باقر المجلسي، ج66، ص124، مؤسسة الوفاء بيروت،
طبعة ثالثة دار احياء التراث العربي 1983. [8]- المصدر نفسه، ج66، ص128. [9]- رمز
الصحة، الدهسرخي، ص159. [10]- بحار الأنوار، المجلسي، ج66، ص135. [11]- الدر المنثور:
السيوطي: ج4، ص269. [12]- المصدر نفسه. [13]- المصدر نفسه. [14]- المصدر نفسه.

- [15]- علم الطب والصحة في الإسلام، د. جليل علي لفته، ص83، دار الشهيد الصدر 1410هـ.

المصدر: مجلة نور الإسلام/ العددان 39 و40 لسنة 1993م