

النخيل

م: احمد حميميني /2003م

جمع وترتيب :

واس

مكتبة قصيمي نت لروائع الكتب

بسم الله الرحمن الرحيم



النخيل (التمر)

في وسط الصحراء وقلب الرمال والأجواء الصعبة والقاسية نشاهد الأشجار
الباسقة العملاقة الشامخة وبإحجام متعددة وأشكال مختلفة وثمار متنوعة ()
ويعتبر

الغذاء الرئيسي الذي يتناوله سكان الصحراء خصوصا والناس عامة ليعطيهم القوة والرشاقة والطول، والمناعة ضد الأمراض (0) و التمر غني بالمعادن والمواد الغذائية النادرة لذلك فان القدماء أشادوا بفوائده غضا وجافا وعلى شكل عجوة فهو فاكهة الصحراء

الموطن الأصلي للتمر

إن الموطن الأصلي : هي المناطق تحت الاستوائية و. تعتبر منطقة الخليج العربي وإيران الموطن الأصلي لشجرة النخيل التي انتشرت زراعتها في المناطق الحارة الجافة وأهم الدول المنتجة لنخيل البلح : السعودية والعراق و الجزائر وإيران وليبيا ومصر والمغرب وتوجد بكميات أقل في تونس والهند والسودان والولايات المتحدة الأمريكية. وأهمية النخيل وزراعته تعود إلى سهولة حفظ الثمار في كل مدار العام ورخص ثمنه وسهولة التداول وقيمه الغذائية الكبيرة والأهمية الأكبر هو إمكانية تحمله لظروف حرارية من قلة المياه وارتفاع الملوحة وتلاؤمه مع هذه الظروف

وبعد زراعة هذه الشجرة فإنها تمر بخمسة أطوار أو مراحل من التلقيح إلى النضج وهي الطلع بعد التلقيح مباشرة وطور الخلال تصبح الثمرة خضراء وطور البسر حيث يكبر وزن الثمرة ويتغير لونها ثم طور الرطب وبها تبدأ الثمرة بالنضج ويتغير طعمها إلى الحلو وفي النهاية طر النضوج النهائي ويسمى طور التمر و إن هذه الثمرة العظيمة والعالية الفائدة تحوي العديد من المواد الغذائية والمفيدة لإنسان

مكونات وتركيب التمر

فحبة التمر الواحدة تحوي عناصر و مواد لا تحصى ونذكر على سبيل المثال :

- 75% سكريات سهلة الهضم والامتصاص والتي تعطي طاقة كبيرة مفيدة للجسم
- 20% ماء
- 2.2% بروتينات
- 2.4% ألياف
- 180 وحدة دولية من فيتامين A
- / 1 / ملغ صوديوم
- / 97 / ملغ بوتاس
- / 72 / ملغ فوسفور
- / 65 / ملغ كبريت

- 83 / ملغ فلوز
- 65 ملغ كالسيوم
- 65 ملغ مغنيزيوم/
- 5 ملغ حديد

والتمر يؤكل رطباً ويابساً، وبلحاً ويانعاً، وهو غذاء ودواء وقوت وحلوى، وشراب وفاكهة، التمر فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى وعلاج وما يحويه من طاقة يفوق أربعة أضعاف التفاح وسبعة أضعاف الليمون وثلاثة أضعاف البطيخ وكذلك نتيجة احتوائه على المواد الغذائية الرئيسية مثل السكر والأحماض والمعادن والدهون والبروتينات وغيرها.

وتفيد احد الدراسات ان تناول سبع تمرات أي ما يقرب من 100 غرام من التمر يمد جسم الإنسان بكامل احتياجاته اليومية من كل من الماغنسيوم والمنجنيز والنحاس والكبريت ونصف احتياجاته من الحديد وربع احتياجاته من كل من الكالسيوم واليوتاسيوم.

ويحوي التمر على كميات لا بأس بها من فيتامين «اي» ومن مجموعة فيتامينات «بي» وخاصة الثيامين والريبوفلافين والنياسين كما انها تعتبر مصدرا جيدا لحمض الفوليك. كما ان التمر تحتوي على كميات مرتفعة من عنصر الفلورين يقدر بخمسة اضعاف ما تحتويه الفواكه الاخرى من هذا العنصر. وهذا يؤكد ان التمر لا يؤدي الاسنان

فائدة هضمية

والتمر ينشط العصارات الهضمية ويقي من الإمساك ويعدل الحموضة في المعدة وفي الدم، وفي ذلك يقول الحديث الشريف «إذا افطر أحدكم فيفطر على رطبات فإن لم يجد فعلى تمرات فإن لم يجد فعلى ماء فإنه طهور»

ومن فوائده

وهناك فوائد كبيرة أخرى نذكر منها على سبيل المثال النوى التمر المحمص المطحون يساعد على تفتيت الحصى في الكلية . ويفيد في منع الدوخة والإمساك والربو والسعال والحموضة المعدية كما انه يوقف الخلايا السرطانية لأنه من الأغذية الغنية بعنصر المغنيسيوم التي تحمي من مرض السرطان ويفيد أيضا في مرض الحساسية والفشل الكلوي وهذا معناه أن للتمر قيمة غذائية عظيمة وهو مقوي للعضلات والأعصاب ومرمم ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أضيف إليه الحليب كان من أصلح الأغذية وخاصة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفا والتمر من المواد المنحفة لانه فقير بالمواد الدهنية وهو مقوي للبصر والعظام وعلاج لفقر الدم

من الفوائد الصحية أيضاً

- يساعد الأطفال على النمو الجيد
- يكافح الغشاوة الليلية لتقويته العصب البصري ويجعل البصر نافذاً ثاقباً في الليل فضلاً عن النهار
- يقوي الأعصاب السمعية نتيجة احتوائه على فيتامين أ)
- يهدئ النفس ويضفي السكينة فهو مهدئ للنفوس القلقة وهو أفضل من المهدئات التي تورث

الإدمان

- يفيد في الدرق
- مقوي للجملّة العصبية
- يفيد في القرحة والناقيين والرياضيين والمفكرين
- يفيد في آفات الكبد واليرقان وتشقق الشفاه وفي حالات الأليرجيا (التحسس والشري)
- يفيد في حالات تكسير الأظافر وجفاف الجلد

ونقول صحياً أيضاً أن التمر يفيد المرأة الحامل في الولادة لما يقدمه من مادة مقبضة للرحم تساعد على الولادة ومادة تقلل النزف أثناء الولادة ويقدم للمرأة المرصع أفضل الغذاء لما يحويه من السكريات والمواد الغذائية النادرة القيمة كما سبق وان ذكرنا قيماً عديدة منها

وصناعياً

نجد إن جذوعها تستعمل للبناء والآلات والأواني، ويتخذ من خوصها الحصر والمكاتل والأواني والمراوح، وغير ذلك، ومن ليفها الحبال والحشايا وغيرها، ثم آخر شيء نواها علف للابل، ويدخل في الأدوية والأحمال، كما إن التمر يدخل التمر في صناعات عديدة منها الدبس و الخل والمربيات والسكر والخمائر والأحماض والكحوليات الصناعية والطبية

أما الذكر الحكيم

- نزلت تحتها مريم لما ولدت عيسى عليه السلام. (ينبت لكم الزرع والزيتون والنخيل والا عناب ومن كل الثمرات إن ف يذلك لقوم يتفكرون) النحل / 11 /
 - فقد أورد النخيل والرطب في الآيات التالية (وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا) مريم / 25 /
 - (ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه مسكرا وورزقا حسنا أن في ذلك لآيات لقوم يعقلون) النحل / 67 /
 - ((والنخل باسقات لها طلع نضيد رزقا للعباد))
 - (ونخل ظلها هضيم) الشعراء / 148 /
- والهضيم : فهو المنضم بعضه إلى بعض، فهو كالنضيد أيضاً، وذلك يكون قبل تشقق الكفرى منه.

مع تحيات :

مكتبة قصيمي نت لروائع الكتب

<http://www.qassimy.com/vb/forumdisplay.php?f=67>

واس : مشرف المكتبة

waas@hotmail.com

الشكر للاخت **شيخة الكعبي** من منتدى قصيمي نت