

## التمر

### Date palm

هو ثمر النخل، يُعرف علمياً باسم *Phoenix dactylifera* وهي شجرة معمرة دائمة الخضرة ذات ساق أسطوانية غير متفرعة تغطي بقواعد الأوراق. الأوراق كبيرة ريشية تتجه فيها وريقاتها ناحية قمة الورقة. يصل طول الورقة ما بين ٢ إلى ٦ أمتار، فيما يصل ارتفاع الشجرة إلى ٣٠ متراً. والنخل ثنائي المسكن أي يوجد نخل ذكر وآخر أنثى، وثمره النخل بيضاوية إلى مدورة ذات ألوان متعددة. وتنمو من النخلة نباتات صغيرة تسمى فسائل قرب أسفل الجذع، ويمكنها أن تتطور إلى شجيرات ثم نقلها إلى مكان آخر وتصبح فيما بعد شجرة تشبه النخلة الأم في نوع ثمرها. تنتج الأشجار الذكرية من النخل حبوب اللقاح، أما الأشجار الأنثوية فهي التي تعطي التمر. تمر ثمرة التمر بخمسة أطوار رئيسة بعد عملية التلقيح والإخصاب وهي:



**الطور الأول:** طور

الحبابوك، ويبدأ هذا الطور

بعد التلقيح مباشرة ويستغرق من ٤-٥ أسابيع وتكون الثمرة صغيرة مدورة الشكل ولونها قشطي مع خطوط أفقية خضراء.

**والطور الثاني:** طور الكمرى وتكون الثمرة في هذا الطور بيضاوية الشكل،

ولونها أخضر وطعمها مر.



موسوعة خاير لطب الالعشاب

**والطور الثالث:** طور الخلال أو البسر وفي هذا الطور تبلغ الثمرة حجمها وشكلها النهائي وقد اصفر لونها أو أصبح مشوباً بالحمرة. وطعم الخلال أو البسر قابض مع شيء من الحلاوة. وتستمر هذه المدة من ٣-٥ أسابيع.

**والطور الرابع:** هو طور الرطب، ويطلق هذا الاسم عندما يصبح النصف المدب البعيد عن نقطة الارتكاز (قمة الثمرة) لحمياً أما النصف الآخر المرتكز على الشمراخ فإنه يبقى كما كان في مرحلة الخلال. وكثير من التمور تستهلك في هذه المرحلة مثل: البرحي والسكري وأم الخشب والغر والطيّار. وتبدأ هذه المرحلة بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع من نهاية طور الخلال.

**وأخيراً الطور الخامس:** وهو طور التمر، وهو آخر طور من أطوار نضج ثمار النخيل وذلك بعد أن ينضج النصف الثاني من الرطب. ويوجد عدد كبير من أصناف التمر في المملكة العربية السعودية وهي: أبا سويد، وأبو حلاء، والشرقية، والصور، والعنبرة، وأم الحمام، وأم الخشب، وأم رحيم، وأم كبار، وبرحي، وبرني، وبريم، وبكيري، وبياض، وتاجيب، وجسب، وحاوي، وحاتمي، وحقاقي، وحسينية، وخضيرية، وحقّي، وحلوة، وحلية ورسّي، وحمراء، وحممر عقيق، وخشرم، وخصاب، وخضري، وخلاص، وخنيزي، ودخيني، ودقل، وذادي، وربيعي، ورخيمي، ورزيز، وروثان، وسري، وسويسري، وسكري، وسكرية، وسلج، وشبيبي، وشكل، وشقري، وشلبي، وشهل، وشيشي، وصبيحة، وصفاري، وصفراء، وصفري، وصقعي، وعمينات، وعجوة، وعز، وفتحاء، وقطار، وكسبة، وكبان، ولاصمية، ولونة مساعد، والمتلين، والمشوك، والمجنّاز، والمسكاني، والمسبحية، والمقفزي، والمكتومي، ومنيفي، ونبوت سيف، ونبت زامل، ونبت سلطان، ونبت قرين، وهلال، ووصيلي وونانة.

ينمو التمر على شكل عناقيد تسمى عراجين ويمكن أن يحتوي عرجون واحد لبعض أنواع التمر الناضجة ما بين ٦٠٠ إلى ١٧٠٠ ثمرة وقت القطف، وتنتج النخلة سنوياً ما لا يقل عن ٤٥ كيلوجراماً من التمر؛ وذلك طيلة حوالي ٦٠ سنة.

## الموطن الأصلي للنخل:

الموطن الأصلي للنخيل الجزيرة العربية وشمال المغرب العربي ويزدهر في البلدان ذات الجو الحار الجاف صيفاً، وأفضل أنواع التربة لزراعته هي التربة الطينية الغنية بالمواد العضوية. الأجزاء المستعملة من نخيل التمر: جميع الأجزاء دون استثناء.

## المحتويات الكيميائية في نخيل التمر:

١- الثمار: تحتوي ثمار التمر على سكرز، وسكريات مختزلة مثل: الجلوكوز والفركتوز، بروتينات، دهون وفيتامينات أ، ب١، ب٢ وبيوتين وحمض الفوليك والنياسين وحمض الأسكوربيك، ومعادن مثل: البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم، والكبريت، والصوديوم، والكلور، والمغنسيوم وكميات قليلة من الحديد، والمنجنيز، والنحاس، والزنك والكوبلت، والفلور، وتحتوي أيضاً على حامض ٣، affeylshikimic وهو حمض فينولي.

٢- ساق النخل: يحتوي الساق على عدد كبير من المركبات الكيميائية منها: لوبيول (Lupeol) ولايبايل (Lypyl)، وستجماستيرون (Stigmasterol) وبيتاسيتوستيرون (B-Sitosterol) واستريت (asetrite).

٣- حبوب اللقاح: تحتوي على الكولسترول الذي يعد المولد لكل الهرمونات الأسترويدية في الحيوانات كما تحتوي على الهرمون المعروف بالأسترون.

٤- البذور: تحتوي البذور على هرمون الأسترون ومواد دهنية بنسبة كبيرة ومواد معدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور.

٥- الكفري: يحتوي الكفري على زيت طيار ومواد هلامية ومواد عصبية ومواد صابونية وفلافونيدات وسيتروولات وتربينات ثلاثية.

٦- الأوراق: تحتوي الأوراق على عدد كبير من الأحماض الأمينية سواء في أوراق الإناث أو الذكور وأهمها حمض الأسبارتيك والجلوتاميك والسيستين والأرجنين والهستيدين، وهذه الأحماض الأمينية مشتركة في أوراق الإناث والذكور.

## التمر في الطب القديم:

عرف الإنسان ثمر النخيل منذ القدم وقيل إن تاريخه يرجع إلى أكثر من ٥٠٠٠ سنة. والنخلة شجرة مباركة فقد ذكرت في مختلف كتب المعتقدات والديانات، ولقد شوهدت صورة النخلة على جدران مقبرة (نفر - معت) بميدوم - الأسرة الرابعة، وأيضاً وجدت رسوماتها على العديد من جدران معابد الفراعنة، كما تحدث أطباء الفراعنة عن ثمار البلح غصاً وجافاً ونيئاً، كما تحدثوا عن طلعه. وكان قدماء المصريين يطلقون على نخلة البلح بالهيروغليفية "أمات" وهو الاسم الذي اشتقت منه كلمة "أمهات" التي تطلق حالياً على أحد أصناف البلح في مصر. أما اليهود فكانوا يطلقون على بناتهم اسم تامار من التمر تشبيهاً لهن بالنخلة لتمتع النخلة بالخصوبة والقوام المشوق والطعم الحلو.

وقد ذكر مؤرخ العالم الطبيعي الروماني بليسي أن الرومان عرفوا عدة أنواع من التمر كما كان يقدم على موائد الملوك.

وفي النصرانية كان للنخلة حظ أوفر من التقدير ويكفي أن المسيح عليه السلام قد وُلد تحت النخلة.

ولما جاء الإسلام كُرمت النخلة وذكر اسمها في القرآن الكريم في عشرين آية في ست عشرة سورة، قال تعالى في سورة مريم ﴿وَهَزِيْ اِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ۝٢٥﴾ فَكُلِيْ وَاَشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا فَاِمَّا تَرِيْنَ مِنْ الْبَشَرِ اَحَدًا فَقُولِيْ اِنِّيْ نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اَكْلِمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا ۝٢٦﴾.

كما ورد في النخلة وثمرها عشرات الأحاديث النبوية، ومن ذلك قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "أطعموا نساءكم التمر، فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليماً". وقال عليه الصلاة والسلام: "إن من الشجر لما بركته كبركة المسلم، هي النخلة" رواه البخاري، وعنه صلى الله عليه وسلم قال: "من تصبح كل يوم سبع تمرات لم يضره في ذلك اليوم سُم ولا سحر" رواه البخاري.

لقد تحدث العرب عن التمر والنخل في نثرهم وشعرهم، فقد قال النابغة  
الذياني يصف النخيل:

صفار النوى مكنوزة ليس قشرها  
إذا طار قشر التمر عنها بطائر

من الشارعات الماء بالقاع تستقي  
بأعجازها قبل استقاء المحاجر

وقال النمر بن تولب:

ضربن العرق في ينبوع عين  
طلبن معينة حتى ردينا

بنات الدهر لا يخشين محلاً  
إذا لم تبق سائمة بقينا

كأن فروعهن بكل ريح  
عذارى بالذوائب ينتضينا

وقال الشاعر ابن الرومي يصف التمر البرني وهو أحسن أنواعه:

بعثت ببرني جني كأنه  
مخازن تبر قد ملئن من الشهد

مختمة الأطراف تتقد قمصها  
عن العسل الماذي والعنبر الهندي

تثقل من خضر الشياب وُصُفَها  
إلى حُمَرها ما بين وشي إلى ورد

فكم لبثت في شاهق لا ترى به  
ولا تجتنى باللحظ إلا من البعد

ألد من السلوى وأحلى من المنى

وأعذب من وصل الحبيب على الصد

وقال أحمد شوقي في التمر:

طعام الفقير وحلوى الغني

وزاد المسافر والمغترب

لقد تناول الفراعنة البلح طازجاً ومخلوطاً بالعسل وصنعوا منه العجوة واستخلصوا منه نوعين من العسل يُعرف حالياً في العراق والسعودية باسم "دبس". وقد ورد ذكر البلح في بردية (هيرست) الطبية ضمن الوصفات العلاجية لأمراض المثانة وعسر البول والمعدة والأمعاء والإمساك، وفي قرطاس (إبيرز) ذكر البلح وأجزاء أخرى من النخلة في عدة وصفات لعلاج بعض الأمراض منها ما يفيد في درء الآلام ودرء القيء. وتتكون وصفة درء القيء من: بلح جاف + جريش القمح يسحقان ناعماً ويضافان إلى كوب من اللبن ويشربه المريض.

وفي بردية (إبيرز) ذكر البلح في عشرات الوصفات الطبية نذكر منها وصفات لإزالة جميع الأمراض التي في الجسم ولعلاج الدودة ووصفات لمعالجة البطن والدبر ولعلاج الحرقعة من الشرج وتبريده وإزالة السحر والضعف الذي يصيب الإنسان، ولعلاج التخمة ولتهدئة ألم تصلب الأعصاب ولتسكين النخز في جميع الأعضاء ولإزالة زكام الأنف.

في العصر الإسلامي كان الاهتمام بالنخلة كدواء اهتماماً عظيماً. يقول الدمشقي في كتابه "الطب النبوي": "إن البلح ينفع الفم واللثة والمعدة". ويقول عن الطلع: "إنه يقوي المعدة الباردة ويزيد في الباءة، ويخصب البدن ويغذي كثيراً" ويقول في البسر "إنه ينشف الرطوبة، ويدبغ المعدة، ويحسن البطن، وينفع اللثة والفم وأنفعه ما كان هشاً وحلواً".

ويقول داود الأنطاكي "إن أفضله الأخضر المشرب بالحمرة، الرقيق، الصغير النوى، القابل للسان بحلاوة، يقوي المعدة والكبد ويقطع الإسهال المزمن والقيء

الصفراوي، وإدرار البول، وبطيب العرق ويشد العصب المسترخي". كما يقول في الطلع وهو لقاح النخل: "إن الناعم منه البالغ لا نظير له في تقوية الباءة، ولا لرائحته في تحريك شهوة النساء، كما أنه يدبغ المعدة خصوصاً بالسكر، وينفع من الالتهاب والعطش والحميات والإسهال والنزيف ونفث الدم".

### التمر في الطب الحديث:

يقول عاشور عن الرطب: "إن الأبحاث الحديثة جاءت لتكشف آثارها التي تعادل آثار العقاقير الميسرة لعمليات الولادة والتي تكفل سلامة الأم والجنين معاً، فهو يقوم بدور الهرمونات التي يصفها الطبيب، كما يسهل انقباض الرحم بعد الولادة، ويمنع النزيف، وبقي من ارتفاع ضغط الدم أثناء الولادة، كما أن له تأثيره المهدئ للأعصاب وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية". ويقول بوليس: إن البلح يستعمل في صناعة الأدوية الخاصة بتنظيم البول، وتصحيح وضع الرحم وبتعجيل الخصوبة، وعلاج الكحة. كما أن عصير البلح المغلي يعطى للمعوقين، كما يستعمل لب البلح في عمل ضمادات لعلاج تقرحات الأعضاء التناسلية ويستعمل رماد اللب في عمل غسيل للعين ولعلاج التهاب الجفون".

ويقول عاشور: "إن الطلع مقو للجسم، كما أنه يحتوي على هرمون الأيسترون الذي ينشط المبيض، وينظم الطمث، ويساعد على تكوين البيضة في الأنثى، كما استطاع العلماء فصل مادة البروتين التي يتكون منها عقار يقوي الشعيرات الدموية في جسم الإنسان ويحفظها من الانفجار، وبذلك يمنع النزف الداخلي الذي يصيب مرضى السكر والضغط".

أما الدمشقي في كتابه الطب النبوي فيقول: "إن الجمار هو قلب النخل عند قمتها، ومن فوائده أنه يختم القروح وينفع من نفث الدم واستطلاق البطن وغلبة المرة الصفراء، ويغذي غذاءً يسيراً وهو بطيء الهضم". أما سعد كوبلي فيقول: "إن التمر يدخل في وصفات عديدة لعلاج المصابين بالسعال والبلغم والتهاب الأعصاب، وتحضر إحدى هذه الوصفات بغلي ٥٠ جراماً من التمر مع ٥٠ جراماً

من الزبيب مع ٥٠ جراماً من التين و٥٠ جراماً من العنب المجفف في لتر ماء يشربه المريض على عدة جرعات".

كما أن الكفري وهو غلاف الطلع له مزايا قاتلة للبكتريا، حيث ثبت مخبرياً أنه قاتل للميكروبات التالية: بروتس فولجار، وبسودومونس ايروجونوزا، وباسليس سبتيلز، وكانديدا البيكانز، وستافيلوكوكس ادرس. كما وجد مخبرياً أن له تأثيراً مثبطاً للجهاز العصبي المركزي لدى حيوانات التجارب.

وأخيراً فإن تمر النخل له فوائد جمّة لا تتوفر في أي شيء آخر، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغني وزاد المسافر والمغترب ودواء للعليل.

يجب نصح مرضى السكري والمصابين بالسمنة بعدم تناول تمر النخيل. ولا تنسى أن المسلمين في مختلف بقاع الأرض أول ما يفكون صومهم في أيام شهر رمضان المبارك بالتمر، وهذه ميزة ميّز الله بها التمر عن غيره من الأغذية.



## التمر الهندي Tamarind tree

هولب ثمار قرنية لنبات شجري دائم الخضرة سريع النمو يصل ارتفاعه إلى حوالي ثلاثة أمتار، وأوراقه مركبة الأزهار عنقودية، صفراء اللون والخشب صلب لونه مائل إلى الحمرة، الثمار عبارة عن قرون، ويستخدم اللب الذي يغلف البذور، وحين تجمع الثمار تزال قشورها الصلبة ثم تعجن فتكون كتل سمراء اللون وربما تخلط بسكر ليساعد على حفظها وعدم فسادها، يعرف التمر الهندي بعدة أسماء منها الحمر والحومر والعرديب والصبان.

ويعرف علمياً باسم *Tamarindus indica* من الفصيلة البقولية، أما الموطن الأصلي للتمر الهندي فيقال إن موطنه الأصلي إفريقيا الاستوائية وعرف منذ القدم في مصر والهند وانتشر إلى جزر الكاريبي وإلى أغلب بقاع العالم.

### المحتويات الكيميائية:

يحتوي التمر الهندي على ما بين ١٦-١٨% أحماضاً منها حمض الليمون وحمض الطرطير وحمض المالك و مواد عفصية قابضة وسترات البوتاسيوم وأملاح معدنية مثل الفوسفور والمغنسيوم والحديد والمنجنيز والكالسيوم والصوديوم والكلور وغيرها، يحتوي التمر الهندي على فيتامين ب٣ وكذلك زيوت طيارة وأهم مركباته جيرانيال وليمونين وكذلك بكتين ودهون ومواد سكرية، كما أثبتت الدراسات الحديثة احتواء التمر الهندي على المضادات الحيوية القادرة على إبادة الكثير من السلالات البكتيرية المختلفة، هذا بجانب فوائده كملين ومضاد لحموضة المعدة.

# موسوعة جازر الطب الأعشاب



## الطب القديم والتمر الهندي؛

قيل إن الفراعنة لهم الفضل الأول في إدخال زراعة التمر الهندي خلال العصور الوسطى إلى مناطق البحر الأبيض المتوسط، وقد عثر علماء الآثار على بعض أجزاء من التمر الهندي في مقابر الفراعنة، وقد عرفت أوروبا التمر الهندي لأول مرة عن طريق العرب خلال العصور الوسطى، وقد جاء التمر الهندي في وصفه فرعونية في بردية أيبزر الطبية ضمن وصفة علاجية لطرد وقتل الديدان في البطن.

وقد وصف أطباء الفرس القدامى متنوع التمر الهندي شرباً لعلاج بعض أمراض المعدة والحميات الناشئة عنها، ثم عرفت أوروبا هذه الفوائد العلاجية عن طريق العرب الذين حملوا معهم التمر الهندي أثناء الفتوحات الإسلامية. وقال أبو بكر الرازي عن التمر الهندي: "عصارة التمر الهندي تقطع العطش لأنها باردة طرية".



وقال ابن سينا:  
"التمر الهندي  
ينفع من القيء  
والعطش في  
الحميات ويقبض  
المعدة المسترخية  
من كثرة القيء،  
يسهل الصفراء

والشراب من طبيخه قريب من نصف رطل ينفع الحميات".

وقال ابن البيطار: "التمر الهندي أجوده الطري الذي يذبل وهو يكسر وهيج الدم، مسهل وينفع من القيء والعطش ويسهل الصفراء ويسيل الصفراء ينفع من الحميات وشربته ربع رطل".

وقال داود الانطاكي: "التمر الهندي بارد يابس يسكن اللهب والمرارة الصفراوية وهيجان الدم والقيء والغثيان والصداع الحار، وحبه إذا طبخ مسكن الأورام طلاء والأوجاع الحارة".

### الطب الحديث والتمر الهندي؛

يستخدم عصير التمر الهندي كملين لطيف ومبرد منعش ويفيد لحالات الإمساك والاضطرابات المعوية والكسل.

- نظراً لوجود الأحماض والمعادن في مشروب التمر الهندي فإنه يفيد في تخليص الدم من حموضته الزائدة وطرده ما يحتويه من سموم.

- حيث إن مشروب التمر الهندي يحتوي على عدد من المضادات الحيوية فإنه يفتك بعدد من السلالات البكتيرية؛ ولذا فإنه يطهر الجسم من الجراثيم.

- يضاف التمر الهندي من قبل شركات الأدوية إلى أدوية الاطفال كخافض للحرارة.

- يستخدم مشروب التمر الهندي في حالات ارتفاع ضغط الدم والقيء والغثيان والصداع.

يحضر التمر الهندي بنقعه في الماء البارد مدة عدة ساعات أو في الماء المغلي مدة بسيطة مع إضافة بضع من أوراق الكركديه وبذور الشمر ثم يترك حتى يستقر ثم يصفى ويضاف إليه قليل من السكر، يشرب التمر الهندي في رمضان في أي وقت من الليل، وهو من المشروبات المفضلة لدى كثير من الناس، كما أن التمر الهندي يدخل في بعض المأكولات حيث يضاف إلى المحاشي وكذلك إلى الحلبة التي تعمل في رمضان في بعض مناطق المملكة كأحد المشهيات الجيدة.

يستعمل التمر الهندي في الهند لإزاحة غازات المعدة ولترطيب الحلق وملين لطيف، وفي الصين يستخدم التمر الهندي لعلاج الدسنتاريا وعلاج البرد ولنقص الشهية. ولا توجد أي محاذير للتمر الهندي حتى بالنسبة للحوامل والأطفال.



## موسوعة خاير لطب الالعشاب