

إعلانات Google

لماذا هذا الإعلان؟ ⓘ

اف عرض هذا الإعلان

فوائد تمر العجوة وشرح حديث الرسول عليه الصلاة والسلام

كتابة: A آخر تحديث: 27 يوليو 2017 , 17:59



إعلانات Google

→

لماذا هذا الإعلان؟ ⓘ

إيقاف عرض هذا الإعلان

يعتبر **التمر** من ثمار الجنة، والتي جعلها الله سبحانه وتعالى، من الثمار الطبية والمفيدة للإنسان، وطرح فيها الخير والبركة، وقد جاء ذكرها في القرآن الكريم في عدة مواقع، فقد وردت في سورة النحل ضمن الآية رقم 67، يقول الله جلّ وعلا: (وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا، إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ)، وذكرت أيضاً في سورة مريم، ضمن الآيات رقم 25 و26، يقول الله تعالى: (وَهَؤُلاءِ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا غَنِيًّا) (فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا)، وأيضاً جاء ذكر التمر في سورة ق، ضمن الآية رقم 10، حيث يقول الله سبحانه وتعالى: (والنخل باسقاتٍ لها طلعٌ نضيد).

والتمر عبارة عن فاكهة صيفية ذات قيمة غذائية عالية، حيث يُستخرج من شجر النخيل، والذي تتم زراعته في الوطن العربي بشكل عام، وعلى الأخص في المملكة. ويأخذ التمر عدة أنواع، وذلك حسب درجة نضجه، فعندما يكون التمر طرياً وغضاً يسمى بسراً، وعندما يكون أخضراً وغير ناضجاً يسمى بلحاً، وعند تجفيفه قليلاً يسمى رُطباً، أمّا عندما يكون ناضجاً فيسمى تمرّاً. وأياً كان نوع ثمرة التمر، فهي تأخذ شكلاً بيضاوياً، يتفاوت قياسها ما بين 20 إلى 60 مم طولاً، و8 إلى 30 مم قطراً، وتتكون الثمرة الناضجة من بذرة أو نواة صلبة، يحيط بها غلاف يسمى القطمير، والذي يدوره يفصل البذرة عن الجزء اللحمي الذي يتم تناوله.

وهناك ما يسمى ب **تمر العجوة**، والمقصود به أنّه يتم إزالة البذور الموجودة داخل ثمار التمر الناضجة، ثمّ يتم طحنها وضغطها، ويُسحب الماء من داخلها، هذا ويعتبر تمر العجوة مفيد جداً للجسم، وليس كما يعتقد البعض أنّه يؤدي إلى زيادة الوزن، وقد نصح بتناوله رسولنا الكريم، بقوله صلى الله عليه وسلم: (من تصبّح بسبع تمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سُمٌّ ولا سحر) [صحيح البخاري]، وستتطرق خلال السطور التالية، لتفسير وشرح الحديث الشريف عن رسولنا الكريم، واستعراض أهم فوائد تمر العجوة.

شرح لحديث الرسول عليه الصلاة والسلام حول تمر العجوة

كما ذكرنا عليه، أنّ شجرة النخيل والتي يستخرج منها التمر، تعتبر من الأشجار المباركة، لما بها من العديد من الفوائد على صحة الإنسان، وقد أكّد الرسول عليه الصلاة والسلام على أهمية تناول التمر بقوله صلى الله عليه وسلم: (بيت ليس فيه تمر جياع أهله) [صحيح مسلم]. وحديث آخر أيضاً، أوصى فيه بالإفطار على التمر، وذلك بقوله عليه الصلاة والسلام: (إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنّه بركة، فإن لم يجد فالماء فإنّه طهور) [رواه أبو داود والترمذي]. ولكنه من ناحية ثانية، أكّد بشكل خاص على **فوائد تمر العجوة**، كما ذكرنا في الأعلى، بقوله عليه الصلاة والسلام: (من تصبّح بسبع تمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سُمٌّ ولا سحر) [صحيح البخاري].

ونلاحظ في الحديث الشريف، أنّ الرسول عليه الصلاة والسلام، قد أكّد على تناول تمر العجوة، ويعتبر التمر الذي يتم عمله لدينا في المملكة، وعلى وجه الخصوص في المدينة المنورة، من **أفضل أنواع تمر العجوة**، ويعمل لونه بعض الشيء للسواد، ولقد أكّد العلماء ورجال الدين، على أنّ تمر العجوة ذو فوائد كبيرة بسبب دعاء النبي بالبركة، وهناك بعض العلماء، ممن يجدون أنّ هذه الخصائص تنطبق على جميع أنواع التمر، وليست فقط مرتبطة بتمر العجوة.

كما نلاحظ في الحديث الشريف، عن الرسول عليه الصلاة والسلام حيث أوصى، بتناول سبع ثمار تمر في الصباح، وسبب ذلك أنّ تناول التمر، وبما يحتويه من مواد مفيدة، يشكل دعماً وحاجزاً يصعب اختراقه من قبل الجنّ، وبالتالي لا يصيب الإنسان **الحسد** ولا العين. وقد أثبتت الدراسات الحديثة، أنّ التمر يحتوي على الفيتامينات بشكل مركز، وغنيّ بالبروتينات والسكريات، والكاربوهيدرات، بالإضافة إلى الأملاح والمعادن المفيدة للجسم.

الفوائد الصحية المكتسبة من تناول تمر العجوة

أولاً: نظراً لاحتواء تمر العجوة على **مضادات الأكسدة**، وبعض الخصائص المضادة للالتهابات، مما يساعد على التحكم بالآلام التي يعاني منها الإنسان، ويخفف من التهابات المفاصل، كما أنّ عناصر المغنيزيوم والبوتاسيوم، يساعدان في الوقاية من الإصابة بـ **هشاشة العظام**، مما يقلل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل. ويساعد التمر بالنسبة للحوامل، في المحافظة على الحمل وتقويته، نظراً لاحتوائه على عناصر غذائية فعالة، تساعد المرأة الحامل والجنين، وتجعل عملية الولادة أسهل.

ثانياً: باعتبار أنّ تناول تمر العجوة، يساعد الجسم في عدم تراكم الدهون داخله، فهو يحتوي على نسبة قليلة من الصوديوم، ونسبة عالية من البوتاسيوم، ونسبة معينة من المغنيزيوم، الأمر الذي يساعد في تقليل خطر الإصابة بـ **السكتات الدماغية**، وتنظيم معدل ضربات القلب، والحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة. وأيضاً نظراً لاحتوائه على نسب عالية من الألياف القابلة للذوبان، فإنّه يساعد على التقليل من الإمساك، وتعزيز حركة الأمعاء، والمرور السلس للطعام من خلال الأمعاء.

ثالثاً: نظراً لاحتواء تمر العجوة على نسب عالية من السكريات، مثل: **الجلوكوز والفركتوز** والسكروز، لذا فهو يمنح الشخص الطاقة، ويقوم بتنشيط جسمه، وأيضاً حصول الجسم على معدن البوتاسيوم، والموجود بنسبة عالية في التمر، يساعده في تحويل السكر إلى طاقة.

2 تعليقات

تمر العجوة:

11:38 الساعة 2019-07-19



تمر العجوة

رد

.reham

16:52 الساعة 2017-07-28



مقال جميل جدا ...

رد