وقائع مؤتمر الإمام الحسين عليه السلام الدولي السنوي السادس

الجزء الأول

محفوظة جميع الحقوق

لدار القرآن الكريم في العتبة الحسينية المقدسة

BP133.7 .A44 .M88 2026
ISBN 9789922778327

مؤتمر الإمام الحسين عليه السلام الدولي السنوي المنعقد بعنوان: أثر أمير المؤمنين علي عليه السلام القرآني في مدونات المسلمين السادس (٦-٥/ ٢/ ٢٠٢٥ : كربلاء، العراق).
وقائع مؤتمر الإمام الحسين عليه السلام الدولي السنوي السادس المنعقد بعنوان: أثر أمير المؤمنين علي عليه السلام القرآني في مدونات المسلمين : قراءة في المنهج والادوات / أقامه قسم دار القرآن الكريم التابع للعتبة الحسينية المقدسة بالتعاون مع كلية العلوم الإسلامية - جامعة كربلاء ورابطة التدريسيين التربويين بتاريخ (٥-٦/ ٢/ ٢٠٢٥) - الطبعة الأولى - كربلاء، العراق : العتبة الحسينية المقدسة، قسم دار القرآن الكريم، ٢٠٢٦م / ١٤٤٧ هـ.
٥ مجلد ؛ ٢٤ سم. - (العتبة الحسينية المقدسة؛ ١٧٦٣)، (قسم دار القرآن الكريم؛ ٤٧).
يتضمن ارجاعات ببليوجرافية.
١. علي بن أبي طالب عليه السلام الإمام الأول، ٢٣ قبل الهجرة-٤٠ للهجرة - في القرآن - مؤتمرات.
٢. علي بن أبي طالب عليه السلام الإمام الأول، ٢٣ قبل الهجرة-٤٠ للهجرة - أثره في تفسير القرآن وعلومه- مؤتمرات.
٣. حديث (علي مع القرآن) - دراسة.
٤. الإسلام والسياسة - مؤتمرات.
٥. السياسة الاقتصادية (الإسلام) - مؤتمرات.
٦. الإسلام وعلم الاجتماع - مؤتمرات.
٧. الإسلام والطب. أ. العتبة الحسينية المقدسة (كربلاء، العراق). دار القرآن الكريم. ب. العنوان.
تمت الفهرسة قبل النشر في شعبة نظم المعلومات التابعة لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة الحسينية المقدسة.

239،3063

م ٣٥٩ مؤتمر الإمام الحسين عليه السلام الدولي (٦: ٢٠٢٦: كربلاء)
وقائع مؤتمر الإمام الحسين عليه السلام الدولي السنوي السادس المنعقد بعنوان أثر أمير المؤمنين علي عليه السلام القرآني في مدونات المسلمين : قراءة في المنهج والأدوات/ مؤتمر . ط١- كربلاء: دار القرآن الكريم، ٢٠٢٦، الجزء الأول، (٥٣٤ صفحة)، ٢٤ سم.
١ .الإمام الحسين بن علي عليهما السلام - الإمام الثالث- مؤتمرات .
م. العنوان.
رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٧٤٦) - لسنة ٢٠٢٦م

الإخراج الفني: أمجد حامد الفتلاوي

وقائع مؤتمر الإمام الحسين عليه السلام الدولي السنوي السادس

المنعقد بعنوان

أثر أمير المؤمنين علي القرآني في مدونات المسلمين

قراءة في المنهج والأدوات

وتحت شعار لن يفترقا

علي مع القرآن والقرآن مع علي

أقامه قسم دار القرآن الكريم التابع للعتبة الحسينية المقدسة

بالتعاون مع كلية العلوم الإسلامية - جامعة كربلاء ورابطة التدريسيين التربويين

وذلك بتاريخ (٥-٢٠٢٥/٢/٦)

Ministry of Higher Education & Scientific Research
Research & Development Directorate

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
دائرة البحث والتطوير
قسم التنسيق والتعاون العلمي

العدد: ب ت/ ١٢٥٤
التاريخ: ٢٠٢٥/١/٢٩

جامعة كربلاء/ السيد مساعد رئيس الجامعة للشؤون العلمية المحترم

م/ مؤتمر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

إشارةً الى كتابكم ذي العدد (ع/ش.ع/ ٣٠٩) في (٢٠٢٥/١/٢١) ومرفقه الاوليات الخاصة بمؤتمر جامعتكم الموسوم (**أثر امير المؤمنين علي (عليه السلام) القرآني في مدونات المسلمين – قراءة في المنهج والادوات**) والمزمع انعقاده للمدة (٥-٦/ ٢/ ٢٠٢٥) ، وبالنظر لاستيفائكم المتطلبات المشار اليها ضمن الضوابط الخاصة بإقامة المؤتمرات التي تم اعمامها بموجب كتابنا المرقم بالعدد (ب ت٢/٥٣٥٩) في (٢٠٢٣/٦/٢١) ، بشأنه حصلت الموافقة على إقامة المؤتمر أعلاه.

... مع التقدير

أ.د. لبنى خميس مهدي
المدير العام لدائرة البحث والتطوير
٢٠٢٥/ ١ /٢٩

نسخة منه الى//

- مكتب الوزير/ للتفضل بالاطلاع ... مع التقدير
- مكتب وكيل الوزارة لشؤون البحث العلمي/ للتفضل بالاطلاع ... مع التقدير
- دائرة البحث والتطوير/ مكتب المدير العام/ للتفضل بالاطلاع ... مع التقدير
- دائرة البحث والتطوير / قسم التنسيق والتعاون العلمي /شعبة المؤتمرات / مع الاوليات.

م.م. مروه ١/٢٨

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

المقدِّمة:

الْحَمْدُ للهِ النَّاشِرِ فِي الْخَلْقِ فَضْلَهُ، وَالْبَاسِطِ فِيهِمْ بِالْجُودِ يَدَهُ، نَحْمَدُهُ فِي جَمِيعِ أُمُورِهِ، وَنَسْتَعِينُهُ عَلَى رِعَايَةِ حُقُوقِهِ، وَنَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ غَيْرُهُ، وَأَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، أَرْسَلَهُ بِأَمْرِهِ صَادِعاً، وَبِذِكْرِهِ نَاطِقاً، فَأَدَّى أَمِيناً، وَمَضَى رَشِيداً، وَخَلَّفَ فِينَا رَايَةَ الْحَقِّ، مَنْ تَقَدَّمَهَا مَرَقَ، وَمَنْ تَخَلَّفَ عَنْهَا زَهَقَ، وَمَنْ لَزِمَهَا لَحِقَ، آلَه الطاهرين، صلوات الله عليهم أجمعين...

خلق الله تعالى أمثلةً للإنسان الكامل على مختلف العصور؛ فكان حجَّته في أرضه التي لا تخلو من مثالٍ لذلك الكمال، الذي هو بنفسه درجات مثَّل أعلاها نبيُّنا محمَّدﷺ، فكان المثال الأعلى في الكمال على مستوى المخلوق، ولو أردنا البحث عمَّن يليه في هذه المرتبة فلا بدَّ من الاستعانةِ بخطٍّ شروعٍ متَّفقٍ عليه يكشف الكمال، ولا يوجد مثل القرآن الكريم من يكشف ذلك بوصفه كلام الله تعالى الكامل، وعلى أساس ذلك يكون مقياس الكمال على شدَّة المصاحبة والانطباق مع كلام الله تعالى، ويكون ذلك ميزانًا للتفاضل، ومن هنا فقد اتَّفقت مصادر المسلمين على رواية قول النبيِّ محمَّدﷺ لأمير المؤمنين عليِّ بن أبي طالبٍعليه السلام: ((عَلِيٌّ مَعَ الْقُرْآنِ وَالْقُرْآنُ مَعَ عَلِيٍّ، لَنْ يَتَفَرَّقَا حَتَّى يَرِدَا عَلَيَّ الْحَوْضَ))، وهذا الحديث رواه الحاكم النيسابوريّ (ت: ٤٠٥ هـ) في المستدرك وصحَّحه، ووافقه الذَّهبيُّ (ت: ٧٤٨ هـ) - على ما فيه من تشدُّدٍ - في التصحيح، وروي أيضًا في غير ذلك من المصادر الأخر، أمَّا في مصادر أهل البيتعليهم السلام فلا خلاف في هذا الحديث ودلالته، وبذلك فهو متَّفقٌ على صحَّته ونسبته إلى رسول اللهﷺ، وهو لا ينطق عن الهوى فيكون مصداق هذا الحديث حقيقة لا مرية فيها، وعلى أساس ما تقدَّم أُقيم هذا المؤتمر العلميّ الدَّوليّ لدراسة حقيقة هذا الحديث وواقعه العمليّ عبر البحث في مدوَّنات المسلمين عن الأثر القرآني لأمير المؤمنينعليه السلام، وبيان ما له من علومٍ قرآنيَّة تفرَّد بها؛ وصولًا إلى الإثبات العمليّ لدلالة الحديث المذكور آنفًا.

وقد حدَّد المؤتمر مساره البحثي في بيان الحقائق القرآنيَّة على وفق منهج أمير المؤمنين عليه السلام، والبرهنة العمليَّة على كماليَّة القرآن الكريم بشموله لكلِّ نواحي الحياة، ومقاربة ذلك بحياتنا المعاصرة، ومعالجة أهمِّ مشكلاتها في ضوء ما قدَّمه أمير المؤمنين عليه السلام من أثرٍ قرآنيٍّ امتدَّ ليشمل الحاجات الإنسانيَّة على مختلف العصور، مركِّزًا في ذلك على حاجات الإنسان الكبرى التي لا تختلف باختلاف صور معيشته، ومن هنا فإنَّ المؤتمر يركِّز على الأثر القرآنيّ لأمير المؤمنين عليه السلام تفسيرًا وعلومًا، ومقاربته على وفق المناهج الحديثة في البحث العلميّ ومساراته المعرفيَّة في التخصصات الإنسانيَّة والعلميَّة؛ لتكون النتيجة تقديم أمير المؤمنين عليه السلام بوصفه حلًّا لكلِّ التقاطعات، والمرجعيَّة الأصيلة التي يمكن أن ننتهي إليها بمعيَّة القرآن الكريم.

وكان حاصل هذا المؤتمر مائة وخمسة وستِّين بحثًا في شتَّى التخصُّصات المعرفيَّة، عملت على استنطاق أهداف المؤتمر ومعالجة أهمِّ المسارات التي حُدِّدت بشأنِ إقامته، وما هذه الوقائع إلَّا واحدة من مخرجات المؤتمر نأمل من الله تعالى أن تكون مرضيَّةً من لدن الباحثين والمتخصِّصين والمتابعين بشكلٍ عام.

وآخر دعوانا أنِ الحمدُ لله ربِّ العالمين، والصلاة والسلام على محمَّد وآله الطاهرين.

لجنة التدقيق والمراجعة العلمية

الشيخ د. خير الدين علي الهادي سلمان/ رئيس قسم دار القرآن الكريم

السيد د. مرتضى عبد الأمير جمال الدين/ معاون رئيس قسم دار القرآن الكريم

م.د. عماد طالب موسى/ مدير مركز البحوث والدراسات القرآنية

أ.م.د. عمار حسن عبد الزهرة/ مدير تحرير مجلة هدي التقلين

م.د. بهاء مهدي مظلوم دويج/ مدقق لغوي

م.د. عمار عبد العباس عزيز/ مدقق لغوي

أمجد حامد شاكر/ مدقق فني

الفهرس

الإعجاز الطبّي للتمر (الرطب) لسيّدنا الإمام عليّ عليه السلام ١١

أ. د. محمد جياد النعيمي

الحجاج المُدَّعم في الخطاب العلويّ قراءة استكشافيّة في اللسانيّات الاجتماعيّة ٦٥

أ.د حازم طارش حاتم

نصُّ الدعاءِ وشعريّة تودوروف الأجناسيّة دعاءُ كميلٍ اختيارًا ٨٩

أ.د. خليل شكري هياس / أحمد علي الهادي سليمان

التربية والتّعليم في القرآن وفي تعاليم أمير المؤمنين عليه السلام ١٣٩

أ.د. دلال عبّاس

التوجيه اللغوي لأقوال أمير المؤمنين عليه السلام في المدوّنات القرآنيّة..... ١٧٧

أ.د. سليمة جبّار غانم

منهجُ أميرِ المؤمنين عليه السلام في أقواله في تفسير القرآن الكريم..... ٢٠٧

أ. د. سميّة حسن عليان

الأثر القرآنيّ ومكانة الإمام عليّ عليه السلام ودور أهل البيت في التفسير ٢٣٣

أ. د شاكر محمود مهدي هادي العزاويّ

الشاهدُ القرآنيُّ مقتضًى إقناعيٌ في خطبةِ الديباجِ للإمامِ عليٍّ بنِ أبي طالب عليه السلام..... ٢٥٧

أ.د. عبد الإله عبد الوهاب هادي العرداويّ

أثرُ الإمامِ عليّ عليه السلام في كتاب (البصائر والذخائر) لأبي حيّان التوحيديّ ٢٨٥

أ.د. عبد الهادي عبد الرحمن الشاوي

حِلِّيَّة المطعوم وتحريمه فيما رُوِي عن الإمام علي عليه السلام في سورة المائدة ٣١٣

أ. د. علي رحيم هادي الحلو

الأثرُ القرآني في حياة أمير المؤمنين عليه السلام وتفريعه في قصيدة (وجوهٌ لعليّ) ٣٣١

أ.د. علي مجيد البديري

إيثارُ أمير المؤمنين عليه السلام آيةُ ليلةِ المَبيت مصداقًا ٣٥٥

أ.د. علي نيكوكار

الثابتُ والمُتغيِّر في السلطةِ عندَ الإمام عليّ عليه السلام في ضوءِ المَنهجِ القُرآني ٣٨٥

أ.د. كاظم عبد فريح

التعايشُ السلميّ وحقوقُ الإنسان عند أمير المؤمنين عليه السلام دراسةٌ تطبيقيةٌ وميدانيّةٌ.... ٤٠٧

أ.د.مصطفى محمد أمين الأتروشي/ آسيا عبد الله أحمد

المُشيراتُ القرآنيَّةُ في الخُطبِ العلويَّة (قراءَة معرفيَّة جديدَة في الدّراسات اللسانيَّة)... ٤٢٩

أ.د. هادي سعدون هنون العارضي

عالميّةُ الخطابِ العلويّ من منطقِ القيمِ القرآنيّةِ إلى منطقِ نشرِ القيم..... ٤٥٥

أ. د. آمال خلف علي آل حيدر

رؤيةُ الإمامِ عليٍّ عليه السلام في الوسطيّةِ والاعتدالِ من المنظورِ القرآنيّ أداةٌ في محاربةِ ٤٥٧

أ.د. حيدر كريم الجمالي/ أ.د. صادق فوزي النجادي

السياسة الاقتصاديّة للإمام عليّ بن أبي طالب عليه السلام في مواجهة الفقر ٥١٣

أ.د. برزان مُيَّسر الحامد

الإعجاز الطبّي للتمر (الرطب) لسيّدنا الإمام عليّ عليه السلام

أ. د. محمد جياد النعيمي
جامعة العين العراقية/ ذي قار/ كليّة الطب

الملخّص:

إنّ سيّدنا وإمامنا عليّ عليه السلام هو ابن عمّ الرسول صلى الله عليه وآله، وهو أوّل من آمن برسالة سيّدنا محمد صلى الله عليه وآله، وتربّى في كنف رسولنا الكريم صلى الله عليه وآله، ونهل من علومه، إذ تعلّم القراءة والكتابة منذ نعومة صغره، وهو أوّل مَن كتب الوحي، إذ كان تلميذ مدرسة الوحي والرسالة.

كان عليّ عليه السلام واسع العلم، وينبوعًا للحكمة و المعرفة، لقد ترامت أطراف بحر علم عليّ عليه السلام ، وتلاطمت أمواجه، وإنّ ما سنذكره اليوم ما هو إلّا قطرة من محيط علمه المترامي.

إنّ لأمير المؤمنين عليّ بن أبي طالب عليه السلام إشارات رياديّة في مختلف العلوم الدينيّة والدنيويّة ومنها العلوم الطبية. ونلاحظ بأنّ حكمه وأقواله (في المجال الطبّي) التي ذكرها قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة جاءت متطابقة مع ما توصلت إليه البحوث العلمية والطبيّة الحديثة. ويكفي أنّ الرسول صلى الله عليه وآله اختصّه بالقول: أنا مدينة العلم وعلي بابها، فمن أراد المدينة فليأت الباب.

وما سنذكره من حكم وأقوال مهمّة لسيّدنا عليّ عليه السلام في العلوم الطبيّة فيما يخص التمر في محاور ثلاثة:

١-ما تأكل الحامل من شيء ولا تتداوى به أفضل من الرطب.

٢- حنّكوا أولادكم بالتمر فهكذا فعل رسول اللّه صلى الله عليه وآله وسلم بالحسن والحسين.

٣- كلوا التمر فإنّ فيه شفاء من الأدواء (جمع داء).

الكلماتُ المفتاحيّة: الإعجاز الطبّي، التمر، الإمام عليّ عليه السلام .

Abstract:

Our Master and Imam Ali (PBUH), the cousin of the Prophet (PBUH) and the first to believe in his message, was raised under the noble Prophet's care and drew deeply from his knowledge. Learning to read and write from an early age, he became the first scribe of the Divine Revelation and a distinguished student of the school of Prophethood.

Imam Ali (PBUH) was a vast fountainhead of wisdom and knowledge; his intellectual legacy is an expansive sea, of which this study presents but a single drop. He provided pioneering insights into various religious and worldly sciences, including medicine. Remarkably, his medical aphorisms and teachings from over 1,400 years ago align perfectly with the findings of modern scientific and medical research. This stature is best encapsulated by the Prophet's (PBUH) testament: "I am the city of knowledge and Ali is its gate; whoever seeks the city must enter through the gate."

This research highlights the Imam's significant medical contributions regarding Dates, organized into three thematic pillars:

"No food or medicine consumed by a pregnant woman is superior to fresh dates."

"Perform Tahnik (rubbing the palate) for your children with dates, for that is what the Messenger of Allah (PBUH) did with Al-Hassan and Al-Hussein."

"Eat dates, for they contain healing for ailments."

Keywords: Medical Miracles, Dates, Imam Ali (PBUH).

المقدّمة

التمر (الرطب): هو ثمرة أشجار النخيل ذات الاسم العلمي Phoenix dactyliferous، وهو أحد الثمار الشهيرة بقيمتها الغذائية العالية وهي فاكهة صيفية تنتشر في الوطن العربي[١].

وقد اعتمد العرب قديمًا في حياتهم اليومية عليها، والتمر يأخذ شكلًا بيضويًّا ويتفاوت مقاسه ما بين ٢٠ مم إلى ٦٠ مم طولًا، و٨ مم إلى ٣٠ مم قطرًا. تتكوّن الثمرة الناضجة من نواة صلبة محاطة بغلاف ورقي يسمى القِطْمِير يفصل النواة عن القسم الذي يؤكل. اختلف المؤرّخون حول مكان نشأتها فأعرب بعض المؤرخين عن اعتقادهم أن تكون قد نشأت حول الخليج العرب، ومنهم من يقول: إنّ أقدم ما عرف عن النخل كان في بابل نحو ٤ آلاف سنة قبل الميلاد. ويعرف عن المصريّين القدماء استخدام التمر في النبيذ. ويحتوي التمر على قيمة غذائية عالية ويعتبر قوتًا أساسيًا للإنسان منذ القدم، وتعتبر ثمار التمور أعلى الفواكه احتواء على السكريات، وتختلف هذه المكوّنات حسب طبيعة الثمرة سواء كانت رطبة أو نصف جافة أو جافة، وكذلك بحسب الأصناف، إذ تكون نسبة السكريات بالتمرة ما بين ٧٠ ـ ٧٨٪ من مكوّنات الثمرة، وتتميّز هذه السكريّات بسرعة امتصاصها وانتقالها للدم مباشرة وهضمها وحرقها. ويبلغ عدد أصناف التمر بالعالم ما يزيد عن ٢٠٠٠ صنفًا، وتؤثّر عوامل المناخ تأثيرًا كبيرًا على النخلة وثمارها؛ ولذلك تتغيّر صفات هذه الأصناف عندما تزرع النخلة في أماكن مختلفة عن مكان تكاثرها وتواجدها الأصلي[٢].

---

(1) Taavoni S، Fathi L، Nazem Ekbatani N، Haghani H. The Effect of Oral Date Syrup on Severity of Labor Pain in Nulliparous. Shiraz E-Med J. 2018;20(1): e69207.

(٢) عبد الجبار البكر ٢٠١٣. نخلة التمر ماضيها وحاضرها، والجديد في زراعتها وصناعتها وتجارتها. الدار العربية للموسوعات، بيروت الطبعة الرابعة ٢٠١٣: ٥٢٤، و د. جاسم محمد حمد ٢٠١٠. أطلس أصناف التمور (الشجرة الطيبة) في الخليج. دولة الكويت، الطبعة الرابعة أغسطس ٢٠١٠، ص ٣٤ من جزء الكتاب الأول (العناية بالنخيل).

تحتوي ثمار نخيل التمر على ٢١٪ ماء، و٧٥٪ كربوهيدرات (٦٣٪ سكريات و٨٪ ألياف غذائية)، و٢٪ بروتين، وأقل من ١٪ دهون. وهو مصدر غني بالفيتامينات والمعادن. وفي كمية بحدود ١٠٠ جرام، توفر التمر ٢٨٠ سعرة حرارية من الطاقة الغذائية[١].

المحور الأوّل: الإعجاز في مقولة سيّدنا عليّ عليه السلام

[ما تأكل الحامل من شيء ولا تتداوى به أفضل من الرطب][٢]

وهنا نستشهد أيضًا بقول الله عزّ وجلّ: ﴿وَهزي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا * فَكُلِي واشْرَبِي وقَرِّي عَيْنًا﴾ [مريم: ٢٥-٢٦].

ويشمل هذا المحور فقرات عدّة:

١- إعجاز تناول التمر (الرطب) في مدّة الحمل، أي: ما قبل الولادة:

إنّ تناول التمر خلال الحمل يفيد الحامل؛ لأنّه يحتوي على سعرات حرارية عالية؛ لأنّ السكر في التمر هو الجلوكوز والفركتوز الطبيعي، سهل الهضم والامتصاص؛ لذلك فإنّ ثمرة التمر تعطي وتديم الطاقة المطلوبة للأم الحامل؛ وبذلك يمنع التمر الإجهاد والتعب خلال فترة الحمل[٣].

---

(1) Tang ZX، Shi LE، Aleid SM. Date fruit: chemical composition، nutritional and medicinal values، products. J Sci Food Agr. 2013;93(10):2351-61.

Al-Farsi MA، Lee CY. Nutritional and functional properties of dates: a review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2008;48(10):877-87.

(٢) مسند الإمام علي عليه السلام: ١٤٣.

(3) Karimi AB، Elmi A، Zargaran A، Mirghafourvand M، Fazljou SM، Araj-khodaei M، Navid RB. Clinical effects of date palm (Phoenix dactylifera L.): A systematic review on clinical trials. Complementary therapies in medicine. 2020;51: 102429

-للتمر أنشطة مزيلة للقلق، مهدّئ ومسكّن للألم، ومنشّط للذهن[١]، إذ تحفّز الحلويّات بصورة عامّة والتمر بصورة خاصّة إفراز المواد الأفيونيّة الداخلية (الأندورفينات) وهذه بدورها تعمل على الشعور بالسعادة والغبطة والفرح وإزالة الشعور بالقلق، بالإضافة إلى عملها كمسكّن للآلام خلال مدّة الحمل ولاسيما الحمل الأول[٢].

الفوائد العديدة الأخرى وكما وضّحتها المصادر التالية[٣]:

- التمر غنيّ بالألياف المفيدة لصحّة جهاز الهضم ويمنع الإمساك.
- يحتوي على البوتاسيوم المفيد لجهاز الدوران والمنظم لضغط الدم.
- يحتوي على حامض الفوليك المفيد لنمو الجنين ويمنع التشوّهات الولاديّة.
- التمر غنيّ بالحديد المفيد للأم والجنين إذ يمنع حدوث فقر الدم.

(1) Vyawahare N، Pujari R، Rajendran R، Khsirsagar A، IngawaleD، Patil M. Neurobehavioral effects of Phoenix dactyliferain mice. JYoung Pharmacists 2009;1(3):225.

(2) Bergmann F، Lieblich I، Cohen E، Ganchrow JR. Influence of intake of sweet solutions on the analgesic effect of a low dose of morphine in randomly bred rats. Behav Neural Biol. 1985 Nov;44(3):347-53. Erlanson-Albertsson C. Socker triggar våra belöningssystem. Sött frisätter opiater som sätter fart på sötsuget--insulin kan dämpa det [Sugar triggers our reward-system. Sweets release opiates which stimulate the appetite for sucrose--insulin can depress it]. Lakartidningen. 2005 23-29;102(21):1620-2، 1625، 1627.

(3) Tang، Z.X.، Shi، L.E.، Aleid، S.M. (2013). Date fruit: chemical composition، nutritional and medicinal values، products. J Sci Food Agr، 93(10)، 2351-61.

Vayalil، P.K. (2014). Bioactive compounds، nutritional and functional properties of date fruit. In: Siddiq M، Aleid SM، KaderAA (eds.) Dates: postharvest science، processing technology and health benefits. Chichester، UK: John Wiley & Sons Ltd. 42. Tang، Z.X

- (المعروف عندنا: تعطي الطبيبات الحديد وحامض الفوليك للحوامل لمنع حدوث فقر الدم).

ويحتوي على فيتامين K الذي يساعد على نمو الطفل، وعلى تطوير عظام قويّة، ويمكن أن يحسّن وظيفة العضلات والأعصاب.

- يحتوي التمر على العديد من الفيتامينات (B١، A، B٢، B٣، B٦، B٩، and C) المهمّة لنمو الجنين. إذ تكون مهمّة لتصنيع الدنا DNA وأيضًا السكريّات والبروتينات والشحوم ومضادة للأكسدة إذ تحمي الأنسجة[١].

- يمكن أن يؤدّي استهلاك التمر إلى زيادة اتّساع عنق الرحم لحظات دخول غرفة الولادة، وتقليل مدة المخاض في المرحلتين الأولى والثانية من الولادة[٢].

- تشير الدراسات المدعومة سابقًا إلى أنّ استخدام التمر، يؤدّي إلى ولادة أقصر، ويمكن أن يقلّل أيضًا من استخدام عقار الأوكسيتوسين وكميّة الدم أثناء المخاض[٣].

---

(1) Apri Sulistianingsih، Istikomah، Wahyu Widayati، Indah Cahyaning Sasih، Rissa Uhmul Khasanah، Anisa Lestari (2023). Effect of Consumption Dates Fruit Atterm Pregnancy to Hormone Oxytocin and Labor Outcome in Pringsewu Regency، Lampung Province، Indonesia. Journal، 11(6)، 828-837.

(2) Nasiri M، Gheibi Z، Miri A، Rahmani J، Asadi M، Sadeghi O، Maleki V، Khodadost M. Effects of consuming date fruits (Phoenix dactylifera Linn) on gestation، labor، and delivery: An updated systematic review and meta-analysis of clinical trials. Complement Ther Med. 2019 Aug;45:71-84.

(3) Kordi M، Meybodi FA، Tara F، Fakari FR، Nemati M، Shakeri M. Effect of Dates in Late Pregnancy on the Duration of Labor in Nulliparous Women. Iran J Nurs Midwifery Res. 2017 Sep-Oct;22(5):383-387. Kuswati K، Handayani R. "Effect of Dates Consumption on Bleeding، Duration، And Types of Labor،" J Midwifery. 2019; 4(1):1-8.

– وأظهرت دراسة أخرى أنّ تناول ستّ تمرات تمر يوميًّا خلال أواخر الحمل (الأسابيع الأربعة الأخيرة) يقلّل بشكل كبير من الحاجة إلى تحفيز الولادة وبذلك يقلّل من مدّة المخاض، ويزيد من توسّع عنق الرحم، ومعدّل الولادة الطبيعيّة[١].

– التمر ليس صحيًا فحسب، ولكنّه آمن أيضًا للأكل أثناء الحمل. لا يوجد سبب للاعتقاد بأنّ التمر له تأثير سلبي خلال الأشهر الثلاثة الأولى أو الثانية أو الثالثة من الحمل. إنّ استخدام التمر على حمل المرأة لا يظهر أي سميّة أو خطر على الجنين والأم؛ لذلك يعتبر آمنًا للعلاج في نهاية الحمل[٢].

التمر لعلاج فقر الدم اثناء الحمل

يعدّ فقر الدم الناجم عن نقص الحديد (IDA) أحد أخطر مشكلات الصحّة العامّة في العالم. ويمكن أن تؤدّي الـ IDA أثناء الحمل إلى مضاعفات خطيرة للأم والجنين. وبما أنّ العلاج الدوائي للتعويض عن الحديد كعلاج لفقر الدم الناجم عن نقص الحديد يمكن أن يسبّب آثارًا جانبية (الغثيان والإمساك والإسهال والبراز الأسود) التي يحبّذ تجنّبها من قبل النساء الحوامل بسبب إزعاجها وخطورتها؛ لذا فإنّ العلاج البديل هو الأطعمة الغنيّة بالحديد، التي ينصح بها من قبل العاملين في المجال الصحّي. ولم تتمّ دراسة فعالية الأطعمة الغنية بالحديد مثل التمر لعلاج IDA بشكل عميق. لذا فإنّ في هذه الدراسة تمّ اختيار عيّنة من ١٧ امرأة حامل في

(1) Al-Kuran OA، Mehaisen LA، Bawadi H، et al. The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery. J Obstet Gynaecol 2011;31:29–31.
(2) Ahmed M، Hwang JH، Choi S، Han D. Safety classification of herbal medicines used among pregnant women in Asian countries: a systematic review. BMC Complement Altern Med. 2017 Nov 14;17(1):489.

الأشهر الثلاثة الأولى، وتمّ قياس كمية الهيموجلوبين قبل وبعد التجربة. وقد أدّى استهلاك التمر إلى زيادة معنوية في تركيز الهيموجلوبين (p-Value٠,٠١)؛ لذا توصي هذه الدراسة ذوي المهن الصحيّة بإعطاء التمر كعلاج وكوقاية من IDA أثناء الحمل. على الرغم من أنّ كميّة الحديد التي يوفّرها التمر ليست بقدر مكمّلات الحديد، إلّا أنّ التمر يمكن أن يوفّر العناصر الغذائية الأخرى اللازمة لتكوين الدم، والمهم أيضًا، يعتبر التمر خالي من الآثار الضارة بالمقارنة مع مكمّلات الحديد الأخرى التي قد تضرّ الأمّ والطفل[١].

التمر مهم لنمو الجنين:

في دراسات سابقة وضّحت بأنّ التمر يحتوي على كميّة جيدة من الحديد الضروري لتكوين الهيموغلوبين الذي يحمل الأوكسجين إلى خلايا الجنين. والحديد يمنع فقر الدم سواء للأم أو الجنين. ويحتوي التمر على الأملاح الضرورية لتكوين العظام وأنسجة الجنين الأخـرى مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفوسفات[٢].

فائدة التمر في حالة تسمّم الحمل Preeclampsia:

هو المشكلة الرئيسة والسبب الرئيسي لوفيّات الأجنّة والأمّهات في جميع أنحاء العالم. إنّ التنبؤ المبكّر بتسمّم الحمل لدى النساء الحوامل أمر ضروري

(1) Yuniarti S، Bethasari M. Influences of Dates Consumption on Hemoglobin Concentration of Pregnant Woman at BPM Siti Fatimah Cimahi. International Seminar on Global Health (ISGH) 2017. Jenderal Achmad Yani Cimahi School of Health Sciences.

(2) Nehdi I، Omri S، Khalil MI، Al-Resayes SI، Characteristics and chemical composition of date palm (Phoenix canariensis) seeds and seed oil. Industrial Crops and Products، Volume 32، Issue 3،2010، Pages 360-365. Saryono M، Rahmawati E. Effects of dates fruit (phoenix dactylifera l.) in the female reproductive process. International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research. 2016; 03(7):1630-1633

لمنع حدوث مضاعفات تسمّم الحمل. العامل الرئيسي المسبّب للمضاعفات هو ارتفاع الضغط الشرياني. وقد تمّ تقسيم أربعين امرأة حامل بشكل عشوائي إلى المجموعة الضابطة (العدد = ١٠) ومجموعة التدخّل اللّاتي تناولن سبع تمرات يوميًّا من تمر العجوة (العدد = ٣٠). وتم قياس ضغط الدم قبل وبعد فترة التدخّل لمدّة ثمانية أسابيع. وأظهرت مجموعة التدخّل انخفاضًا معنويًّا كبيرًا في ضغط الدم؛ لذلك اعتبر الباحثين إنّ الاستهلاك اليومي لسبعة تمور عجوة لديه إمكانات ملحوظة لتقليل معدل ضغط الدم لدى النساء الحوامل المعرّضات لخطر الإصابة بتسمّم الحمل، ومن ثمَّ يمكن أن يساهم في منع تطور تسمّم الحمل[١].

-وثّقت بعض التجارب التي أجريت على الفئران بعدم تسجيل أيّ سميّة أو آثار جانبيّة في الفئران حتّى جرعة ٢٠٠٠ ملغم/ كغم من مستخلص ثمار التمر ودون حدوث أي وفيّات[٢].

-وما نشر قبل أيام ٢٠٢٤ يوضّح بأنّ تناول التمر عن طريق الفم في الفترة المحيطة بالولادة له رعاية تكاملية فعالة وآمنة لتسهيل الولادة وتحسين نتائج الفترة المحيطة بالولادة[٣].

---

(1) Royani I، As'ad S، Mappaware NA، Hatta M، Rabia. Effect of Ajwa Dates Consumption to Inhibit the Progression of Preeclampsia Threats on Mean Arterial Pressure and Roll-Over Test. Biomed Res Int. 2019 Dec 10;2019:2917895.
(2) Vyawahare N، Pujari R، Rajendran R، Khsirsagar A، IngawaleD، Patil M. Neurobehavioral effects of Phoenix dactyliferain mice. JYoung Pharmacists 2009;1(3):225. Al-Snafi AE، Thuwaini MM. Phoenix dactylifera: traditional uses، chemical constituents، nutritional benefit and therapeutic effects. Traditional Medicine Research 2023;8(4):20.
(3) Salajegheh Z، Nasiri M، Imanipour M، Zamanifard M، Sadeghi O، Ghasemi Dehcheshmeh M، Asadi M. Is oral consumption of dates (Phoenix dactylifera L. fruit) in the peripartum period effective and safe integrative care to facilitate childbirth and improve perinatal outcomes: a comprehensive revised systematic review and dose-response meta-analysis. BMC Pregnancy Childbirth. 2024 Jan 2;24(1):12.

إنّ هذه البحوث وبالذات الحديثة منها أعطت دلالات على عدم وجود تأثير سلبي لتناول التمر من قبل الحامل قبل شهرين أو ما يزيد من الولادة، وإنّما على العكس له تأثير وقائي من الإصابة من بعض أمـراض الحمل وأهمها تسمّم الحمل وفقر الدم.

إعجاز تناول التمر (الرطب) خلال مدة الولادة:

المخاض هو من أكثر التجارب الفيزيولوجية إيلامًا وإرهاقًا في حياة المرأة. وإحدى الأولويّات القصوى لمعظم النساء الحوامل هي الحصول على ولادة سلسة. ويمكن استخدام الطرق الصيدلانية لتقليل الألم وجعل الولادة ممتعة ولكنها دائمًا تصاحبها مضاعفات للأم وللجنين. وهناك العديد من الأشياء التي قد تساعد في سهولة الولادة، ويقال إنّ التمر يساعد بشكل كبير. فقد وضّحت هذه الدراسة السريرية بأنّ متوسط شدّة آلام المخاض عند النساء اللواتي لم يلدن سابقا والذين تناولن شراب التمر أقل بكثير من مجموعة التحكم[١].

وفي دراسة أخرى تمّ تقسيم النساء الحوامل إلى قسمين منذ الأسبوع السابع والثلاثين؛ مجموعة تناولت فاكهة التمر (مجموعة التجربة) والأخرى تناولت الأكل العادي من دون التمر (مجموعة السيطرة)، لوحظ عند دخول النساء الحوامل إلى مستشفى الولادة بأنّ معدل توسّع عنق الرحم أكثر معنويًّا عند مجموعة التجربة بالمقارنة مع مجموعة السيطرة. وإنّ نسبة نجاح حثّ الولادة عند مجموعة التجربة كان أكثر من مجموعة السيطرة. وتوصي هذه الدراسة على حثّ النساء الحوامل على تناول التمر في الأسابيع الأخيرة من الحمل وبالذات الأمّ الحامل لأوّل مرّة[٢].

---

(1) Taavoni S، Fathi L، Nazem Ekbatani N، Haghani H. The Effect of Oral Date Syrup on Severity of Labor Pain in Nulliparous. Shiraz E-Med J. 2018;20(1): e69207.

(2) Kordi، M.، Aghaei Meybodi، F.، Tara، F.، Nemati، M.، Taghi Shakeri، M. The Effect of Late Pregnancy Consumption of Date Fruit on Cervical Ripening in Nulliparous Women. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*، 2014; 2(3): 150-156.

ولوحظ أيضًا بأنّ شراب التمر تسبّب في ارتفاع معدل تقدّم الولادة الطبيعي؛ لذا يمكن استخدامه في أثناء المخاض لمنع حدوث الولادة لمدة طويلة، أي: إنّ تناول شراب التمر يقلّل من مدّة المخاض، وكذلك يقلّل من العمليات القيصريّة[١].

يُعد تناول التمر في نهاية الحمل مهمّ؛ لأنّه يعمل على زيادة مستويات الأوكسيتوسين، وتصنيع اللّبأ، وزيادة تقلّصات المخاض، وتقليل مدّة المخاض وانخفاض آلام المخاض. هذه الدراسة تجيب على فرضيّة في الدراسات السابقة التي أوضحت بأنّ التمر قد يزيد الأوكسيتوسين الطبيعي، وبذلك يزيد تقلّصات الرحم وتوسّع عنق الرحم في مدّة الولادة. وإنّ وجود الأوكسيتوسين الطبيعي في التمر يمكن أن يقلّل من الحاجة إلى الأوكسيتوسين العلاجي في مدّة المخاض[٢].

إنّ خلاصة البحث الآتي توضّح بأنّ تناول الطعام (التمر وعصير البرتقال والماء) أثناء المخاض يمكن أن يقلّل من مستوى الألم والقلق أثناء المخاض[٣]، وفي بحث آخر لوحظ بأنّ تناول (٧) تمرات وشرب ٣٠٠ مل من الماء خلال المرحلة الأولى من المخاض يقصّران بشكل كبير من مدّة المرحلتين الثانية والثالثة من المخاض دون أيّ ضرر على الجنين والأم والوليد أو حتّى طريقة الولادة[٤]،

(1) Kordi M et al (2010) The Effect of Oral Honey- Date Syrup Intake during Labor on Labor Progress of Nulliparous Women. The Iran Journal of Obstetrics، Gynecology and Infertility،13 (2). pp. 23-30

(2) Apri Sulistianingsih، Istikomah، Wahyu Widayati، Indah Cahyaning Sasih، Rissa Uhmul Khasanah، Anisa Lestari (2023). Effect of Consumption Dates Fruit Atterm Pregnancy to Hormone Oxytocin and Labor Outcome in Pringsewu Regency، Lampung Province، Indonesia. Journal، 11(6)، 828-

(3) Bilandi RR، Khakbazan Z، Bahri N، Baloochi T، Khargani R. The effect of food intake during labor on pain and anxiety in pregnant women. Zahedan J Res Med Sci. 2012;13(8):e93776.

(4) Al-Dossari A.R.، Ahmad E.R.، Al Qahtani N.H. Effect of eating dates and drinking water versus IV fluids during labor on labor and neonatal outcomes. IOSR J Nurs Health Sci. 2017;6(4):86–94.

ووفقًا لنتائج دراسة أخرى للعام (٢٠١٧) نفسه، فإنّ تناول التمر في أواخر الحمل كان فعّالًا في تقليل طول عمليات المخاض وتقليل الحاجة إلى الأوكسيتوسين لتسريع المخاض؛ لذلك ننصح بتناول التمر في نهاية الحمل ومن دون أيّ تردّد[١].

ويعدّ استهلاك شراب العسل والزعفران وشراب التمر فعّالين في تقليل آلام المخاض، لكنّ شراب التمر في المرحلة الثانية من المخاض أكثر فاعليّة من شراب العسل والزعفران ويمكن استخدامه بدلًا من التدخّلات الدوائية لتقليل آلام المخاض وبالذات النساء اللاتي حملن أوّل مرّة[٢].

ونلاحظ من نتائج هذا البحث الحديث بأنّ تناول عصارة التمر يمكن أن يقلّل من طول المرحلة النشطة للولادة؛ لذا فإنّ تقصير مدّة المخاض سوف يقلّل من عدد الساعات التي تتحمّلها الأمّ من الألم والقلق.

فائدة التمر من الناحية الهرمونيّة الأخرى:

قبل كلّ شيء نستذكر هنا وضع سيّدتنا مريم العذراء النفسي، إذ إنّها تمنّت الموت، ﴿يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسْياً مَنْسِيّاً﴾ [مريم:٢٣]؛ لأنّها علمت أنّ الناس سيتّهموها ولا يصدّقوها بل يكذّبوها حين تأتيهم بغلام على يدها، وهنا تأتي الآية الكريمة: ﴿فَكُلِي واشْرَبِي وقَرِّي عَيْنًا﴾، أي: كلي الرطب وتناولي الماء.

وتوضّح كثير من البحوث أنّ تناول السكّريّات (كالتمر) تعمل على تحفيز إفراز المواد الأفيونيّة الداخلية (الاندورفينات) وهذه بدورها تعمل كمسكّن للآلام

(1) Kordi M، Meybodi FA، Tara F، Fakari FR، Nemati M، Shakeri M. Effect of Dates in Late Pregnancy on the Duration of Labor in Nulliparous Women. Iran J Nurs Midwifery Res. 2017 Sep-Oct;22(5):383-387.
(2) Sohrabi H، Karimeh R، Ghaderkhani G، Shahoei R. [The effect of oral consumption of honey-saffron syrup with date syrup on labor pain in nulliparous women (Persian)]. Iran J Obstet Gynecol Infertil. 2022;25(2):67–78.

خلال فترة الولادة، وكذلك تعطي شعور بالسعادة والغبطة وإزالة الشعور بالقلق، أي: إنّها تعطي نوع من الراحة النفسية والثقة بالنفس؛ لذلك أصبح عندها الجرأة بأخذ ابنها سيّدنا عيسى عليه السلام والرجوع إلى أهلها وعشيرتها[١].

ومن الكتب المنهجيّة لعلم وظائف الأعضاء نلاحظ بأنّ الوظائف الرئيسة لهرمون الأوكسيتوسين عند النساء إنّه يفرز هرمون الأوكسيتوسين من الفصّ الخلفي للغدّة النخاميّة، إذ يسهّل عملية الولادة؛ لأنّه يقبض الرحم ويوسّع عنق الرحم، ويعمل على تدفّق الحليب إلى فم المولود.

فائدة التمر ما بعد الولادة:

إنّ الرطب (التمر) يحتوي على مركّبات عضويّة مشابهة لهرمون الأوكسيتوسين؛ ولذلك فإنّه يعمل على تقلّص الرحم بعد الولادة والذي بدوره يسهّل من ولادة المشيمة. ولوحظ بأنّه يقلّل كميّة النزيف بشكل ملحوظ مقارنة مع تناول الأوكسيتوسين العلاجي في الساعة الأولى بعد ولادة المشيمة؛ لذلك اعتبر استخدام التمر بالفمّ بعد الولادة مقلّل للنزيف أكثر من الأوكسيتوسين العضلي، وهو بديل جيّد في الولادة الطبيعيّة[٢].

---

(1) Bergmann F، Lieblich I، Cohen E، Ganchrow JR. Influence of intake of sweet solutions on the analgesic effect of a low dose of morphine in randomly bred rats. Behav Neural Biol. 1985 Nov;44(3):347-53.

Erlanson-Albertsson C. Socker triggar våra belöningssystem. Sött frisätter opiater som sätter fart på sötsuget--insulin kan dämpa det [Sugar triggers our reward-system. Sweets release opiates which stimulate the appetite for sucrose--insulin can depress it]. Lakartidningen. 2005 23-29;102(21):1620-2، 1625، 1627.

(2) Khadem N، Sharaphy A، Latifnejad R، Hammod N، Ibrahimzadeh S. Comparing the efficacy of dates and oxytocin in the management of post-partum hemorrhage. Shiraz E Med J. 2007;8:64–71

وكذلك يعجّل ويسرّع من رجوع الرحم والمهبل إلى وضعه الطبيعي ما قبل الولادة[١].

يساعد التمر في التآم الجروح:

من المعلوم أنّ انسلاخ المشيمة وولادتها يرافقه جروح في الرحم ممّا يسبّب نزيف لأيّام بعد الولادة، وقد وضّحت دراسة أجريت على جروح مفتعلة ميكانيكيًّا في الفئران، إذ عملت عصارة نخيل التمر على تسريع إلتئام الجروح، بواسطة زيادة تكاثر الخلايا وتعزيز الشفاء بشكل أسرع مقارنةً مع Cicaflora. تمتلك العصارة قدرة إجمالية عالية مضادة للأكسدة وتمارس نشاطًا جذريًا ملحوظًا في الكسح (التنظيف) للأنسجة التالفة[٢].

يساعد التمر في درّ اللبن (الحليب):

يحتوي الرطب على كميّة كبيرة من المواد النشويّة والبروتينية والأملاح التي منها الحديد والكالسيوم الضروريّة لتصنيع اللبن وبنفس الوقت تحسّن من نوعيّة حليب الثدي[٣]، وقد أوضحت النتائج الأوليّة أنّ فاكهة التمر تزيد من كمية حليب

(1) Yamamoto RT، Foulds-Mathes W، Kanarek RB. Antinociceptive actions of peripheral glucose administration. Pharmacol Biochem Behav. 2014 Feb;117:34-9.

Saryono M، Rahmawati E. Effects of dates fruit (phoenix dactylifera l.) in the female reproductive process. International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research. 2016; 03(7):1630-1633

(2) Abdennabi R، Bardaa S، Mehdi M، Rateb ME، Raab A، Alenezi FN، Sahnoun Z، Gharsallah N، Belbahri L. Phoenix dactylifera L. sap enhances wound healing in Wistar rats: Phytochemical and histological assessment. Int J Biol Macromol. 2016 Jul;88:443-50.

(3) Saryono M، Rahmawati E. Effects of dates fruit (phoenix dactylifera l.) in the female reproductive process. International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research. 2016; 03(7):1630-1633

الثدي وكذلك من وزن المولود خلال الأيّام السبعة الأولى بعد الولادة[١]، بالإضافة لذلك، وجد سوياتي وآخرون عام ٢٠١٦ بأنّ تناول فاكهة التمر تساعد في دفق الحليب بعد الولادة. وقال: قد يكون هذا بسبب وجود مادة كيميائية في ثمرة التمر تتصرّف مثل هرمون الأوكسيتوسين، التي بدورها تعمل على تقلّص العضلات الملساء المحيطة بأكياس الحليب ممّا يساعد على دفق الحليب إلى قنوات الحليب[٢].

ويؤيّد ما جاء أعلاه في دراسة حديثة عام ٢٠٢١ التي أوضحت أنّ التمر يزيد من إنتاج حليب الثدي للأم بعد الولادة[٣].

ونستنتج ممّا سبق من هذه البحوث أنّ ثمرة التمر لا تزيد من كميّة الحليب في الثدي فقط، وإنّما تسرّع أيضًا من دفق الحليب للمولود بعد الولادة.

المحور الثاني: الإعجاز في مقولة سيّدنا عليّ عليه السلام ((حنّكوا أولادكم بالتمر، فهكذا فعل رسول الله صلى الله عليه وآله بالحسن والحسين عليهما السلام))

الإعجاز الهرموني والدماغي في تحنيك المولود:

يكون مستوى السكّر بدم الجنين ١٠-٢٠ ملغم/ ١٠٠مل أقلّ من مستوى السكّر بدم الأم، وهذا يؤدّي إلى انسيابية السكّر من الأم إلى الجنين.

---

(1) Sakka AB، Salama M، Salama K. The effect of fenugreek herbal tea and palm dates on breast milk production and infant weight. *J Pediatr Sci* 2014:6;e202.

(2) Suyati S، Siti RJ، Yuyun F. The Effect of Date Palm for the Smoothness of Breast Milk on Postpartum Maternal. In: The Proceeding of 7th International Nursing Conference: Global Nursing Challenges in The Free Trade Era، Surabaya، 2016.

(3) Dewi RK، Afifi DN، Awatiszahro A، Yulianti WD. (2021). The Effect of Dates (Phoenix dactylifera) on Breast Milk Production in Post-Partum Mother. Day 3-9. Journal of Global Research in Public Health، 6(1)، 52–55.

فـالأم الحامل يـزداد عندها مستوى السكّر في الـدم نتيجة لزيادة بعض الهرمونات خلال الحمل؛ لهذا يرتفع السكّر عند الجنين أيضًا؛ لذا يفرز البنكرياس هرمون الأنسولين لتقليل سكّر الدم إلى المستوى الطبيعي، فتظهر المشكلة عندما تصاب الأم بمرض السكّري خلال الحمل Gestational Diabetes ، والذي يؤدّي إلى الارتفاع المفرط بسكّر الدم وبصورة مزمنة (لأشهر)، يؤدّي هذا إلى الارتفاع المزمن في سكّر دم الجنين إلى ضخامة البنكرياس؛ لكي يفرز كميّات أكثر من الأنسولين حتّى يرجع سكّر الدم إلى المستوى الطبيعي[١].

وبعد الولادة لا يأتي سكّر من دم الأم للجنين، والبنكرياس متضخّم ويفرز كميّات كبيرة من الأنسولين الذي قد يؤدّي إلى انخفاض كبير وخطر في مستوى سكّر الدم عند المولود الذي قد يؤدّي إلى تلف الدماغ؛ لأنّ الغذاء الرئيسي للدماغ هو السكّر. ولتأييد هذا الكلام نستشهد ببحث حديث يبيّن تأثير مرض السكّري عند الأم الحامل على انخفاض مستوى السكّر في دم المولود بعد الـولادة[٢]، ويشير البحث السريري إلى أنّ نقص السكر في الدم عند الأطفال حديثي الولادة يشكّل عاملًا خطرًا كبيرًا لصعوبات التعلّم، ونقص الانتباه، وتأخّر النمو، وفرط النشاط، والصرع، والتوحّد[٣].

وفي بحث آخر حديث للعام ٢٠٢٣ وضّح أنّ تعرّض الأطفال حديثي الولادة

(1) Alnoaemi Mohammed Chyad، Mohammed Faris Shalayel. Patho-physiology of Gestational Diabetes Mellitus: The Past، the Present and the Future. Gestational Diabetes. InTech; 2011.
(2) Daniel D. (2023). The Impact of Gestational Diabetes on the Offspring. The Science Journal of the Lander College of Arts and Sciences، 17(1)، 43-52.
(3) Boardman JP، Wusthoff CJ، Cowan FM. Hypoglycaemia and neonatal brain injury. Arch Dis Child Educ Pract Ed. 2013 Feb;98(1):2-6.

لأمّهات مصابات بداء السكّري قبل الحمل لخطر زيادة الوزن والمشاكل العصبيّة، مثل صعوبات الرضاعة، وطول مدّة الإقامة في المستشفى، والدخول إلى وحدة العناية المركّزة لحديثي الـولادة، ومتلازمة الضائقة التنفسية بسبب النقص في سكر الـدم[١].

وهنا يتوضّح الإعجاز في تحنيك المولود بالتمر لكي يرفع مستوى السكّر في دم المولود ومنع حدوث تلف دماغي أو مضاعفات مرضيّة أخرى وكما أمرنا به سيّدنا عليّ عليه السلام .

ومن ناحية أخرى تتوضّح فائدة تحنيك المولود بالتمر (الرطب)، إذ يحفّز التمر إفراز هرمون الإندورفين (المورفين الداخلي) الذي بدوره يخفّف الألم عند المولود من جراء اندعاص الرأس والجسد خلال عملية الولادة. ونظرًا لكون التمر يحفّز هذا الهرمون؛ لذا فإنّه يخفّف الألم أيضًا عند أخذ عيّنات دم من المولود؛ لغرض إجراء بعض الفحوصات الطبيّة من الوريد أو من كعب القدم، وكذلك مفيد لعمليّة الختان.

وكذلك أظهرت نتائج بعض الدراسات بأنّ مستخلص التمر يقلّل من فرط التألّم الحراري في الفئران، وهذا الفعل قد يكون مفيدًا لإزالة الألم الناتج عن اعتلال الأعصاب عند المرضى المصابين بداء السكّري، أي: إنّ التمر يعمل على تقليل شدّة الألم[٢].

وتصف درجة أبغار APGAR Score حالة الطفل حديث الولادة وبعد الولادة مباشرة، إذ تعدُّ أداة لتقييم حالة المولود، وجد أحمد وجماعته عام ٢٠١٨ بأنّ

(1) Bamehrez M. Hypoglycemia and associated comorbidities among newborns of mothers with diabetes in an academic tertiary care center. Front Pediatr. 2023 Oct 13;11:1267248.
(2) Ahmed IE، Mirghani HO، Mesaik MA، Ibrahim YM، Amin TQ. Effects of date fruit consumption on labour and vaginal delivery in Tabuk، KSA. J Taibah Univ Med Sci. 2018 Nov 27;13(6):557-563.

نتيجة APGAR عند ٥ دقائق بعد الولادة أفضل بين الرضّع الذين تناولت أمّهاتهم ثمار التمر[١].

وممّا كتبه هاريسون عام ٢٠٠٨: ((هناك العديد من المراجع التاريخية المتعلّقة بالفوائد المسكّنة للألم بواسطة المواد الحلوة التي يعود تاريخها إلى عام ٦٣٢م، عندما أوصى النبيّ محمّد صلى الله عليه وآله بإعطاء الأطفال حديثي الولادة تمر ممضوغ جيّدًا))[٢]، كما ورد في مقولة سيّدنا عليّ عليه السلام .

المحور الثالث: الإعجاز في مقولة سيّدنا عليّ عليه السلام ((كلوا التمر فإنّ فيه شفاء من الأدواء))

بالإضافة إلى احتواء التمر على المكوّنات الغذائية الأساسية فإنّه يمتلك العديد من المواد العلاجية؛ لذلك يُعدُّ دواء غذائيًا وطبيعيًا واعدًا بسبب سلامته، ومن ذلك:

١-الفائدة الطبيّة للتمر في تخفيف ألم الدورة الشهريّة:

(متلازمة ما قبل الحيض) Premenstrual syndrome

تعاني حوالي ٨٠٪ من النساء من آلام الدورة الشهرية التي تسمّى متلازمة ما قبل الحيض، إذ تتميّز الدورة الشهرية عند الإناث بألم، وبالذات في بداية حدوثها، والأكثر عند الإناث اللّاتي لم ينجبن من قبل[٣]، فقد تؤدّي السكّريّات (الكربوهيدرات) كالتمر إلى زيادة السيروتونين في المخ، الذي بدوره يعمل على

(1) Ahmed IE، Mirghani HO، Mesaik MA، Ibrahim YM، Amin TQ. Effects of date fruit consumption on labour and vaginal delivery in Tabuk، KSA. J Taibah Univ Med Sci. 2018 Nov 27;13(6):557-563.
(2) Harrison DM. Oral sucrose for pain management in infants: Myths and misconceptions. Journal of Neonatal Nursing. 2008; 14(2): 39-46.
(3) Naraoka Y، Hosokawa M، Minato-Inokawa S، Sato Y. Severity of Menstrual Pain Is Associated with Nutritional Intake and Lifestyle Habits. Healthcare (Basel). 2023 Apr 30;11(9):1289.

تخفيف أعراض ما قبل الحيض وآلامه[١]، وكذلك يحفّز التمر المورفينات الداخلية التي بدورها تخفّف شدّة الألم، ومن خصائص ثمرة التمر هو تنظيم الدورة الشهريّة وتقليل ألم الحيض[٢].

٢- الفائدة الطبيّة للتمر فيما يخصّ الضعف الجنسي والعقم:

إنّ محلول فاكهة التمر يحسّن من عدد الحيامن وحركتها وشكلها ومن نوعية الـ(DNA) التي تحتويه. وكذلك يزيد من حجم الخصية والبربخ، لكنّه لا يزيد من حجم البروستات. وهذا بدوره سوف يزيد من قابلية الخصوبة عند الذكور[٣]، وقد وضّحت البيانات أنّ المستخلص المائي لحبوب لقاح التمر يعزّز السلوك الجنسي في ذكور الجرذان. وقد يُعزى تحسين الشهيّة الجنسية لدى ذكور الجرذان إلى القلويدات، والصابونين، أو الفلافونويدات؛ لأنّ هذه المواد الكيميائية النباتية تـؤدّي إلى الاحتقان، وتعزيز الأنـدروجـين. وتدعم النتائج التي توصّلنا إليها الاستخدام التقليدي لهذا النبات باعتباره مثيرًا للشهوة الجنسية ولعلاج ما قبل القذف والعجز الجنسي[٤]، وتعمل حبوب الطلع للنخيل على تحسّن عدد الحيامن وحركتها وأشكالها، فمسحوق حبوب اللقاح للنخيل عنده قابلية كبيرة كمضاد للأكسدة. وإنّ هذه الخاصية لها فعل إيجابي على منع حدوث وكذلك علاج العقم

(1) Murakami K، Sasaki S، Takahashi Y، Uenishi K، Watanabe T، Kohri T، Yamasaki M، Watanabe R، Baba K، Shibata K، Takahashi T، Hayabuchi H، Ohki K، Suzuki J. Dietary glycemic index is associated with decreased premenstrual symptoms in young Japanese women. Nutrition. 2008 Jun;24(6):554-61.
(2) Taavoni S، Fathi L، Nazem Ekbatani N، Haghani H. The Effect of Oral Date Syrup on Severity of Labor Pain in Nulliparous. Shiraz E-Med J. 2018;20(1): e69207.
(3) Bahmanpour S، Talaei T، Vojdani Z، Ghaeminia M، Panjehshahin M، Poostpasand A، Zareei S. Effect of Phoenix dactylifera pollen on sperm parameters and reproductive system of adult male rats. Iran J Med Sci. 2006;31(4):208-212
(4) Abedi A، Parviz M،Karimian SM، Sadeghipour HR. 2013. Aphrodisiac Activity of Aqueous Extract of Phoenix dactylifera Pollen in Male Rats. Advances in Sexual Medicine، 2013، 3، 28-34

عند الرجال. إضافة لذلك فهو وجود الهرمونات مثل الكونادوتروبين gonadotropic (المنمي للقند) والإستيرويدات في حبوب الطلع للنخيل التي تلعب دورًا في علاج العقم عند الرجال[١]. وفي بحثٍ آخر، أدّى طلع نخيل التمر إلى زيادة معنويّة في نسبة الخصية أو البربخ إلى وزن الجسم وعدد الحيوانات المنويّة وحركتها ومستوى الاستراديول مقارنة بمجموعة السيطرة. كذلك لوحظ زيادة في مستويات هرمون ملوتن LH وهرمون التستوستيرون بشكل ملحوظ. ختامًا، تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أنّ طلع نخيل التمر يمكن أن يحسّن عوامل الخصوبة[٢].

٣- فوائدهُ للقلب والأوعية الدمويّة:

تعدّ أمراض القلب والأوعية الدمويّة مشكلة كبيرة ومتنامية في معظم المناطق في العالم، وبالذات أصبحت النوبات القلبية شائعة بشكل متزايد هذه الأيام، وسجّلت أمراض القلب أعلى نسبة في الوفيّات عالميًّا بحسب إحصائيّات منظمة الصحّة العالمية.

إنّ من فوائد تمر العجوة للقلب والأوعية الدمويّة هو احتوائها على فيتامين (B) الذي يلعب دورًا مهمًا في إزالة مستويات الهوموسيستين الضارّة في الدم، إضافة إلى أفعاله القويّة المضادة للأكسدة، وخافض لشحميّات الدم، ومضادّة للالتهابات ومضادّة لموت الخلايا المبرمج ضدّ تلف عضلة القلب. وهذا يؤيّد استخدام العجوة في الطبّ العربي التقليدي ضد أمراض القلب والأوعية الدمويّة[٣]،

(1) Tatar T، Akdevelioğlu Y. J Am Coll Nutr. 2018;37:154-160
(2) Mehraban F، Jafari M، Akbartabar Toori M، Sadeghi H، Joodi B، Mostafazade M، Sadeghi H. Effects of date palm pollen and Astragalus ovinus on sperm parameters and sex hormones in adult male rats. Iran J Reprod Med. 2014 Oct;12(10):705-12.
(3) Al-Yahya M، Raish M، AlSaid MS، Ahmad A، Mothana RA، Al-Sohaibani M، Al-Dosari MS، Parvez MK، Rafatullah S. 2016 Oct 15;23(11):1240-8.

(٥).فالاستهلاك المنتظم لتمر العجوة يحافظ على قوّة الأوعية الدمويّة ويقوّي القلب ويحسّن وظائفه.

٤- النشاط المضاد لمرض السكّري:

يحتوي التمر على مركّبات الفلافونويد والسابونين والستيرويدات والفينول، وهذه المركّبات لها القدرة على منع نشاط مرض السكّري وتسبّب تحسّنًا في الاعتلال العصبي السكّري على معدّل الإصابة بالسكّري الناجم عن الستربتوزوسين.

ويعتقد معظم العلماء وعامّة الناس أنّ مرضى السكّري يجب أن يقلّلوا أو يتجنّبوا استخدام ثمرة التمر بسبب محتواها العالي من السكّريات الأحادية مثل الجلوكوز والفركتوز. ومع ذلك، لم يتمّ العثور على أيّة آثار ضارّة على الجلوكوز في الدمّ أو يرتبط بانتشار مرض السكّري من النوع الثاني[١].

وفي الواقع يمكن لمكوّنات ثمرة التمر أن تساهم في علاج مرض السكّري وتأخير تطوّر المضاعفات المرتبطة بمرض السكّري[٢]، ومن فوائد تمر العجوة لمرضى السكري أنّ المؤشّر الجلايسيمي (السكّري) لديهم منخفض، ممّا يعني أنّ تناول تمر العجوة لا يسبّب ارتفاعًا ملحوظًا في نسبة السكّر في الدم، كما يمنع التمر امتصاص الجلوكوز ويزيد من إنتاج الأنسولين[٣]، ويؤثّر التمر على مستقبل أنسجة البنكرياس نتيجة لزيادة إنتاج الأنسولين وتثبيط امتصاص الأمعاء للجلوكوز[٤]؛ إذ

(1) Martín-Sánchez، A.M.، Cherif، S.، Ben-Abda، J. (2014). Phytochemicals in date co-products and their antioxidant activity. Food Chem، 158، 513– 520.
(2) Al-Farsi MA، Lee CY. Nutritional and functional properties of dates: a review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2008;48(10):877-87.
(3) Al-Turki، S.، Shahba، M.A.، Stushnoff، C. (2010). Diversity of antioxidant properties and phenolic content of date palm (Phoenix dactylifera L.) fruits as affected by cultivar and location. J Food AgriEnviron، 8، 1-2
(4) Al-Farsi، M.، Alasalvar، C.، Morris، A.، Baron، M.، Shahidi، F. (2005). Comparison of antioxidant activity، anthocyanins، carotenoids، and phenolics of three native fresh and sun- dried date (Phoenix dactylifera L.) varieties grown in Oman. J Agri Food Chem. 53(19)، 7592-99.

يتكوّن تمر العجوة من سكّر الفركتوز، وهو سكّر يحتوي على أقلّ مؤشّر نسبة السكر في الدم بين السكر الطبيعي، ولهذا السكّر دور فعّال في الحفاظ على نسبة السكّر في الدم لدى مرضى السكّري[١].

٥- النشاط المضادّ للسرطان:

تمّ عزل مادة الجلوكان من التمور الليبيّة، وتمّ تشخيص تركيب الجلوكان المنقّى باستخدام طرق الاشتقاق بما في ذلك المثيلة، وأكسدة البيريوديت، والتحليل الأسيتوني. إذ تمّ العثور على مادّة الجلوكان ذات النشاط القوي المضاد للأورام، ويمكن أن يُعتبر هذا هو التقرير الأوّل عن دراسة المركبات النشطة المضادة للأورام الموجودة في التمر[٢]، إذ تمّ تقييم النشاط المضادّ للسرطان لمستخلص التمر الهيدروإيثانولي، حيث منع المستخلص من تكاثر الخلايا السرطانية[٣].

وسبّب مستخلص ثمرة التمر تثبيط الطفرات التي يسبّبها البنزين على السالمونيلا والتي تكون بصورة طرديّة مع ازدياد الجرعة، إضافة لذلك قام المستخلص بتثبيط تكاثر الخلايا السرطانية عن طريق إيقاف دورة الخلية cell cycle وتحريض موت الخلايا المبرمج apoptosis[٤].

(1) Vayalil، P.K. (2014). Bioactive compounds، nutritional and functional properties of date fruit. In: Siddiq M، Aleid SM، KaderAA (eds.) Dates: postharvest science، processing technology and health benefits. Chichester، UK: John Wiley & Sons Ltd. 42. Tang، Z.X

(2) Ishurda، O.، & John، F.K. (2005). The anti-cancer activity of polysaccharide prepared from Libyan dates. Carbohyd Polymers، 59; 531- 535.

(3) El Abed H، Chakroun M، Abdelkafi-Koubaa Z، et al. Antioxidant، Anti-Inflammatory، and Antitumoral Effects of AqueousEthanolic Extract from Phoenix dactylifera L. ParthenocarpicDates. BioMed Res Int 2018;2018:1–7.

(4) Khan F، Ahmed F، Pushparaj PN، et al. Ajwa Date (Phoenixdactylifera L.) Extract Inhibits Human Breast Adenocarcinoma (MCF7) Cells In Vitro by Inducing Apoptosis and Cell CycleArrest. PLoS One 2016;11(7):e0158963.

وكذلك لوحظ أنّ لمستخلص أوراق النخيل الكحولي المائي تأثير مضادّ لسرطان الجلد البشري إذ تمّ تثبيط نمو خطّ الخليّة[١].

وعند دراسة تحفيز موت الخلايا المبرمج بواسطة المستخلص الإيثانولي للبّ تمر العجوة لوحظ بأنّ المستخلص تسبّب في تثبيط كبير يعتمد على الجرعة والوقت لنمو خلايا سرطان الكبد البشريّة[٢]، وتمّت دراسة التأثير الوقائي لمستخلص نواة التمر ضدّ سرطان القولون الناجم عن الآزوكسي ميثان والإجهاد التأكسدي في الجرذان، إذ يحتوي مستخلص نواة التمر على مغذّيات نباتيّة قادرة على تثبيط الإجهاد التأكسدي المستحث كيميائيًا في الخلايا القولونية للفئران[٣]، وتمّ تحضير جزيئات الذهب والفضة النانوية من مستخلص طلع نخيل التمر. حيث وجد بأنّها تمتلك تأثيرًا مضادًا للسرطان ضد خلايا MCF، حيث قام المستخلص بتثبيط البروتين المضادّ لموت الخلايا المبرمج Apoptosis وتحفيز البروتين المؤيّد لموت الخلايا المبرمج[٤]، بالإضافة إلى ذلك، تُظهر مكوّنات ثمرة التمر نشاطًا مضادًا للأورام، الذي ثبت أنه مرتبط بوجود مادة الجلوكان Glucan[٥].

(1) Chakroun M، Khemakhem B، Mabrouk HB، et al. Evaluationof anti-diabetic and anti-tumoral activities of bioactive compoundsfrom Phoenix dactylifera L's leaf: In vitro and in vivo approach. Biomed Pharmacother 2016;84:415–422.
(2) Siddiqui S، Ahmad R، Khan MA، Upadhyay S، HusainI، Srivastava AN. Cytostatic and Anti-tumor Potential of Ajwa Date Pulp against Human Hepatocellular Carcinoma HepG2 Cells. Sci Rep 2019;9(1).
(3) Waly MI، Al-Ghafri BR، Guizani N، Rahman MS. Phytonutrient Effects of Date Pit Extract against Azoxymethane-InducedOxidative Stress in the Rat Colon. Asian Pac J Cancer Prevent 2015;16(8):3473–3477.
(4) Banu H، Renuka N، Faheem SM، et al. Gold and Silver Nanoparticles Biomimetically Synthesized Using Date Palm Pollen Extract-Induce Apoptosis and Regulate p53 andBcl-2Expression in Human Breast Adenocarcinoma Cells. Biol TraceElem Res 2018;186(1):122–134.
(5) Rahmani، A.H.، Alzohairy، M.، Babiker، A.A.Y.، Khan، A.A.، Aly، S.M.، & Rizvi، M.A. (2013). Implication of andro- gen receptor in urinary bladder cancer: a criti- cal mini review. Int J Mol Epidemiol Genet، 4; 150-155.

يتبيّن ممّا سبق أنّ شجرة النخيل المباركة لها تأثير مضادّ للسرطان سواء عن طريق المواد الموجودة في ثمرتها أو في نواتها أو في أوراقها أو حتّى في طلعها.

٦- فوائد التمر الوقائية للأعصاب والدماغ:

توفّر ثمار نخيل التمر حماية محتملة ضدّ الالتهابات والإجهاد التأكسدي في الدماغ. ويحتوي التمر على المكوّنات الآتية: (هيدروكسي سينواميت، حمض الغاليك، حمض الفيروليك، أحماض مونوهيدروكسي بنزويك، الفلافونات وألفا سينوكلين، والأنثوسيانين) التي تمنع تكوين السيتوكينات المسبّبة للالتهابات، وببتيدات بيتا أميلويد وألفا سينوكلين، وتزيد من تركيزات الطاقة ATP في الدماغ، ممّا يؤدّي إلى الوقاية من الأمراض التنكّسية العصبية neurodegenerative diseases . وبما أنّ ثمرة التمر تحتوي على نشاط مضادّ للأكسدة وهذا الفعل مفيد للنشاط الوقائي الدماغي[١].

ومن ناحية أخرى، أدّى العلاج باستخدام المستخلصات المائيّة لفاكهة التمر إلى تحسّن كبير في التغيّرات السلوكيّة العصبيّة بالإضافة إلى تحسين كبير في الإجهاد التأكسدي في المخيخ والحصين. والاستنتاجات توضّح بأنّ تناول المستخلصات المائيّة لفاكهة التمر يؤدّي إلى تحسين الأعراض الشبيهة بالتوحّد الناجمة عن حمض فالبرويك valproic acid في الفئران عن طريق تخفيف الإجهاد التأكسدي[٢].

وعند دراسة إمكانيّة نواة نخيل التمر في تقليل التأثير الضارّ لميثيل بريدنيزولون

(1) Essa MM، Akbar M، Khan MA. Beneficial effects of date palm fruits on neurodegenerative diseases. Neural Regen Res. 2016 Jul;11(7):1071-2.
(2) Hussein AM، Mahmoud SA، Elazab KM، Abouelnaga AF، Abass M، Mosa AAH، Hussein MAM، Elsayed MEG. Possible Mechanisms of the Neuroprotective Actions of Date Palm Fruits Aqueous Extracts against Valproic Acid-Induced Autism in Rats. Curr Issues Mol Biol. 2023 Feb 14;45(2):1627-1643.

على الناقلات العصبية في الدماغ وهرمون التستوستيرون في الجرذان، تمّ تسجيل أقصى ارتفاع في محتوى ناقلات حمض غاما أمينوبوتيريك والدوبامين والنورإبينفرين (الذي انخفض بواسطة ميثيل بريدنيزولون) في جذع الدماغ بعد تناول نخيل التمر عن طريق الفم لمدة أسبوعين. كما أدّت حفر نخيل التمر إلى رفع مستوى هرمون التستوستيرون في الدم بشكل ملحوظ[١].

كذلك تمّ دراسة دور مستخلص نوى التمر في الحماية من الأضرار الدماغية الناجمة عن انسداد الشريان الدماغي الأوسط في الجرذان. إذ أدّى انسداد الشريان الدماغي الأوسط إلى انخفاض ملحوظ في نشاط SOD وإجمالي أنشطة مضادات الأكسدة. كما انخفض التنسيق الحركي بسبب نقص التروية الدمويّة، وقد أدّى العلاج بالمستخلص إلى تخفيف جميع التغيّرات وتقليل تلف الخلايا العصبية الناجم عن الانسداد[٢]، ولوحظ أيضًا أنّ بعض الفئران المعدّلة وراثيًا فقدت الذاكرة وظهرت عليها أعراض تشبه مرض الزهايمر، بينما الفئران المعدّلة وراثيًا التي تناولت مع الغذاء ثمرة التمر التي بدورها قلّلت من ترسّب بروتين بيتا أميلويد في الدماغ المسبّب لمرض الزهايمر وهذا أدّى الى تأخير ظهور أو إبطاء تطوّر مرض الزهايمر، أي: كان لثمرة التمر فعاليّة مفيدة في تقليل المخاطر أو تأخير ظهور مرض

(1) Saddiq AA، Bawazir AE. Antimicrobial activity of date palm (Phoenix dactylifera) pits extracts and its role in reducing the side effect of methyl prednisolone on some neurotransmitter content in the brain، hormone testosterone in adulthood. Acta Hortic 2010;(882):665–690.

Al-Snafi AE، Thuwaini MM. Phoenix dactylifera: traditional uses، chemical constituents، nutritional benefit and therapeutic effects. Traditional Medicine Research 2023;8(4):20.

(2) Kalantarip TP، Asadi-Shek M، Basiri M، Najar AG. Cerebroprotective Effect of Date Seed Extract in Male Rats. J Biol Sci 2012;12(3):180–185.

الزهايمر أو إبطاء تقدّمه، أي: إنّ التمر يحسّن الذاكرة والتعلّم والحركة المنسّقة، وخفض مستويات القلق[١].

ويعزى هذا الفعل إلى كون ثمرة التمر غنية بالمواد المضادّة للتأكسد مثل انثوسيانين، وحمض الكافايين، وحمض الفيرول وحمض بروتوكاتيجك. والتي تحمي الجهاز العصبي.

٧- يحسّن صحّة العظام:

التمر غنيّ بالسيلينيوم والمنغنيز والنحاس والمغنيسيوم، وكلّها ضروريّة عندما يتعلّق الأمر بالحفاظ على صحّة عظامنا ومنع حالات مثل هشاشة العظام. إذ تؤدّي هشاشة العظام إلى أن تصبح العظام ضعيفة وهشّة نتيجة السقوط أو حتّى الإجهاد الخفيف. وتحتوي ثمار التمر على عناصر غذائية تشمل البوتاسيوم والمغنيسيوم وحمض الفوليك والسيلينيوم والألياف وفيتامين C المفيد للعظام[٢].

٨- يحسّن صحّة الجهاز الهضمي:

تحتوي ثمرة التمر على مادة البكتين التي تمتلك تأثيرًا وقائيًا ضدّ السموم، ويعود تأثيره الوقائي إلى قابليّته للارتباط بالسموم ومنع امتصاصها؛ ولأنّه يمتصّ ويمنع امتصاص السموم البكتيرية يستخدم لعلاج الإسهال[٣].

---

(1) Subash S، Essa MM، Braidy N، Awlad-Thani K، Vaishnav R، Al-Adawi S، Al-Asmi A، Guillemin GJ. Diet rich in date palm fruits improves memory، learning and reduces beta amyloid in transgenic mouse model of Alzheimer's disease. J Ayurveda Integr Med. 2015 Apr-Jun;6(2):111-20.
(2) Naureen I، Saleem A، Rana NJ، Ghafoor M، Ali FM، Murad N. Potential Health Benefit of Dates Based on Human Intervention Studies: A Brief Overview. Haya Saudi J Life Sci، Mar، 2022; 7(3): 101-111
(3) Al-Shahib W، Marshall RJ. The fruit of the date palm: its possible use as the best food for the future? Int J Food Sci Nutr. 2003 Jul;54(4):247-59.

وكذلك أظهرت نتائج هذه الدراسة أنّ المستخلص المائي لسعف النخيل يحتوي على مواد فعّالة دوائيًّا مع خصائص مضادّة للإسهال في الجرذان. وهذه الخصائص قد تفسّر أهميّة الاستخدام الفعّال للنبات كعامل مضادّ للإسهال في الطب التقليدي[١].

٩- التمر لعلاج الإمساك:

من المعروف منذ القدم أنّ للتمر تأثيرًا مليّنًا، وقد يكون تأثيره المليّن بسبب محتواه من الألياف، إذ تؤدّي الألياف إلى امتصاص الماء وزيادة حجم البراز، ممّا يحفّز حركة الأمعاء. ويحتاج الإنسان البالغ إلى ٦ غرام من الألياف يوميًّا، ولوحظ أنّ هذه الكمية تقلّل من مدّة مرور البراز في الأمعاء بنسبة ٢٩٪ وتزيد من وزن البراز بنسبة ٢١٪ [٢]، وتشير نتائج هذا البحث إلى أنّ مستخلص لب التمر وعصير النخيل لهما تأثير محفّز على نشاط الجهاز الهضمي لدى الجرذان، وتؤكّد استخدامهما في الطبّ التونسي التقليدي لعلاج الإمساك[٣]، وقد تمّ تحديد محتوى الفلافونويد والفينول والألياف الغذائية والمعادن على أنّها العناصر الفاعلة المحتملة التي تساهم بشكلٍ جماعي في الخصائص المليّنة لثمرة التمر[٤].

---

(1) Al-Taher AY. Possible antidiarrheal effect of the date palm (Phoenix Dactylifera L) spathe aqueous extract in rats. Sci J King Faisal Uni. 2008;9(1):131-8.
(2) Burkitt DP. Dietary Fiber and Disease. JAMA 1974;229(8):1068.
(3) Souli A، Sebai H، Rtibi K، Chehimi L، Sakly M، Amri M، El-Benna J. Effects of dates pulp extract and palm sap (Phoenix dactylifera L.) on gastrointestinal transit activity in healthy rats. J Med Food. 2014 Jul;17(7):782-6.
(4) Camilleri E، Blundell R، Cuschieri A. Deciphering the anti-constipation characteristics of palm dates (Phoenix dactylifera): a review. International Journal of Food Properties. 2023; 26(1):65–80

١٠- يحسّن صحّة الكبد:

العلاج بالمستخلص المائي لفاكهة التمر أو نوى التمر أدّى إلى انخفاض معنوي ملحوظ في تركيز البيليروبين في الدم وتحسين تلف الكبد التركيبي والنسيجي في الفئران التي عولجت بمادّة رباعي كلوريد الكربون CCl4. وتشير هذه الدراسة إلى تلف الكبد الناجم عن CCl4 في الجرذان يمكن تحسينها عن طريق العلاج بالمستخلصات من التمر أو نواته[١].

وعلى وجه الخصوص، تمّ العثور على زيادة في أنشطة ديسموتاز الفائق أكسيد (SOD) والجلوتاثيون بيروكسيديز (GPx) بواسطة الديميثوات بينما انخفض نشاط الكاتلاز (CAT) بشكل ملحوظ. وقد ترافقت هذه التغيّرات البيوكيميائية مع تغيّرات نسيجية تميّزت بظهور تفريغ ونخر واحتقان والتهاب وتضخّم الجيوب في قسم الكبد. أعادت المعالجة المسبقة بمستخلص ثمار نخيل التمر تلف الكبد الناجم عن الدايميثوات، كما يتّضح من تثبيط بيروكسيد الدهون الكبدي، وتحسين أنشطة SOD، وGPx، وCAT، وتحسين التغيّرات التشريحية المرضيّة، وتشير النتائج الحاليّة إلى أنّ ثمار نخيل التمر في الجسم الحي قد تكون مفيدة للوقاية من التسمّم الكبدي الناجم عن الإجهاد التأكسدي[٢].

---

(1) Al-Qarawi AA، Mousa HM، Ali BEH، Abdel-Rahman H، El-Mougy SA. "Protective effect of extracts from dates (Phoenixdactylifera L.) On carbon tetrachloride–induced hepatotoxicity in rats". Int J Appl Res Vet Med. 2004; 2(3): 176–180.

(2) Saafi EB، Louedi M، Elfeki A، Zakhama A، Najjar MF، Hammami M، et al. Protective effect of date palm fruit extract (Phoenix dactylifera L.) on dimethoate induced-oxidative stress in rat liver. Exp Toxicol Pathol. 2011;63:433–41.

١١- النشاط المضاد للتسمّم الرئوي:

تمّ دراسة التأثير الوقائي لعصارة نخيل التمر على تليّف الرئة الناجم عن البليوميسين bleomycin في الجرذان، زاد البليوميسين من بيروكسيد الدهون ومستويات ديسموتاز الفائق أكسيد SOD وانخفض نشاط الكاتلاز CAT. كما إنّه يسبّب الالتهاب وتراكم حزم الكولاجين في الرئة. وقد أعادت عصارة نخيل التمر المستويات الطبيعية لنشاط الكاتلاز ديسموتاز الفائق أكسيد، مع انخفاض مستوى الهيدروكسي برولين، وقلّة التلف النسيجي الناجمة عن البليوميسين[١].

١٢- النشاط المضاد للتسمّم الكلوي:

كان لثمرة التمر ونواتها فعاليّة معنويّة في تقليل الزيادات في تركيزات الكرياتينين واليوريا في البلازما الناتجة عن التسمّم الكلوي بالجنتامايسين وقلّل من تلف النبيبات الكلويّة، وقد أدّى العلاج بمستخلص ثمرة نخيل التمر (دقلة نور) وكذلك بفيتامين C بشكل ملحوظ ($P < ٠,٠٥$) إلى عكس المؤشّرات الكلويّة في المصل إلى مستوياتها شبه الطبيعية عند مقارنتها بالجرذان المعالجة بالديميثوات. بالإضافة إلى ذلك، أدّى مستخلص التمر من نوع (دقلة نور) وفيتامين C إلى تقليل بيروكسيد الدهون بشكل كبير، واستعادة إنزيمات الدفاع المضادة للأكسدة في الكلى، وتحسين التغيّرات التشريحيّة المرضيّة. وتشير النتائج الحاليّة إلى أنّ ثمار نخيل التمر في الجسم الحي قد تكون مفيدة للوقاية من التسمّم الكلوي الناجم عن الإجهاد التأكسدي[٢].

(1) Bahri S، Abdennabi R، Mlika M، Neji G، Jameleddine S، Ali RB. Effect of Phoenix dactylifera L. Sap Against Bleomycin-InducedPulmonary Fibrosis and Oxidative Stress in Rats: Phytochemical and Therapeutic Assessment. Nutr Cancer 2019;71(5):781–791.

(2) Saafi-Ben Salah EB، El Arem A، Louedi M، Saoudi M، Elfeki A، Zakhama A، Najjar MF، Hammami M، Achour L. Antioxidant-rich date palm fruit extract inhibits oxidative stress and nephrotoxicity induced by dimethoate in rat. J Physiol Biochem. 2012;68(1):47-58.

وكذلك تمّ فحص تأثير العلاج بالمستخلص المائي لحبوب لقاح نخيل التمر على الباراسيتامول الذي تسبّب في تلف الكبد والكلية في الجرذان، وقد بيّنت النتائج وجود تأثيرات وقائية للكبد والكلية للعلاج بواسطة حبوب اللقاح للتمر، ويعزى السبب إلى وجود مركّبات ذات خصائص قوية مضادّة للأكسدة[١]، فقد تمّ إعطاء جرعة سميّة من المضاد الحيوي ازيثرومايسين لبعض الأرانب لتعطيل عمل الكبد والكلية، فلوحظ أنّ المجموعة التي أُعطيت المستخلص المائي والإيثانولي لثمرة التمر حصل عندهم تحسّن معنوي في شحوم الدم وكذلك تحسّن معنوي في فحوصات وظائف الكبد والكلية بالمقارنة مع مجموعة ازيثرومايسين التي لم تعطَ مستخلص التمر[٢].

١٣ - التأثير المضاد للأكسدة:

تلعب خصائص مضادات الأكسدة الموجودة في ثمرة التمر ومنها العجوة، دورًا مهمًّا في حماية البشر من خلال عملها كمضادّة وكمزيلة للجذور الحرّة والقضاء عليها[٣]، والجذور الحرّة هي المكوّنات الأكثر نشاطًا حيث تؤدّي إلى الأكسدة الخلوية، ممّا يسبّب تلف الخلايا البشرية، إضافة إلى فعلها المسرطن[٤].

(1) Al-Asmari، A.K.، Al-Said، M.S.، Abbasmanthiri، R. et al. Impact of date palm pollen (Phoenix dactylifera) treatment on paracetamol-induced hepatorenal toxicity in rats. Clin Phytosci. 2020; 6: 16.
(2) Ahmed M، Hwang JH، Choi S، Han D. Safety classification of herbal medicines used among pregnant women in Asian countries: a systematic review. BMC Complement Altern Med. 2017; 14:17(1):489.
(3) Ishurd O، Sun C، Xiao P، Ashour A، Pan، Y. A neutral beta-D-glucan from dates of the date palm، Phoenix dactylifera L. Carbohyd Res.2002; 337:1325-8

Rahmani، A.H.، Alzohairy، M.، Babiker، A.A.Y.، Khan، A.A.، Aly، S.M.، & Rizvi، M.A. (2013). Implication of andro- gen receptor in urinary bladder cancer: a criti- cal mini review. Int J Mol Epidemiol Genet، 4; 150-155.
(4) Rahmani A، Alzohairy M، Khadri H، Mandal AK، Rizvi، MA. Expressional evaluation of vascular endothelial growth factor protein in urinary bladder carcinoma patients exposed to cigarette smoke. Int J Clin Exp Pathol. 2012; 5: 195202.

وتمّ تقييم التأثير المضادّ للأكسدة لمستخلص فاكهة التمر، إذ أظهرت الأصناف المختلفة للتمر تأثيرات مختلفة مضادّة للأكسدة، وتسجيل الحدّ الأقصى لنشاط مضادات الأكسدة الكلية في البسر، تليها المرحلة غير الناضجة، وقد وجد أنّ الانخفاض الحاد في نشاط مضادات الأكسدة يرتبط بنضج الثمار، وأنَّ لهذه المستخلصات نشاطًا قويًا للكسح (التنظيف) إذ تنظّف جذور الاوكسيجين العالية والتي تعمل على تلف الأنسجة[١].

١٤- تأثيرات مضادة للالتهابات:

أظهرت المستخلصات المائية والميثانولية من لـبّ ثمرة نخيل التمر والمستخلص الميثانولي لبذور نخيل التمر تأثيرًا مضادًّا للالتهابات في نموذج التهاب المفاصل في الجرذان. إذ إنّ مستخلص الميثانول له نشاط مضاد للالتهابات أكثر قوّة من تلك التي ينتجها المستخلص المائي. وتعمل مادة البوليفينول في شراب التمر على قمع الالتهاب وتقليل التغيّرات النسيجية الناتجة من الالتهابات كتكوين أوعية دموية جديدة وهجرة الخلايا البيضاء، ومن دون حدوث أيّ سميّة خلويّة[٢]، وتعمل مادة البوليفينول في شراب التمر على قمع الالتهاب وتقليله لمراحل تكوين الأوعية الدموية

(1) Allaith AAA. Antioxidant activity of Bahraini date palm (Phoenix dactylifera L.) fruit of various cultivars. Int J Food Sci Technol 2008;43(6):1033–1040.

(2) Samad MA، Hashim SH، Simarani K، Yaacob JS. Antibacterial Properties and Effects of Fruit Chilling and Extract Storage on Antioxidant Activity، Total Phenolic and Anthocyanin Content of Four Date Palm (Phoenix dactylifera) Cultivars. Molecules. 2016 Mar 26;21(4):419.

El Abed H، Chakroun M، Abdelkafi-Koubaa Z، et al. Antioxidant، Anti-Inflammatory، and Antitumoral Effects of AqueousEthanolic Extract from Phoenix dactylifera L. ParthenocarpicDates. BioMed Res Int 2018;2018:1–7.

المصاحبة للالتهابات، ومن دون حدوث السميّة الخلويّة[١].

١٥- التأثير المناعي:

حفّزت ثمار التمر المناعة الخلطيّة (إنتاج الأجسام المضادّة) بدرجة أكبر من المناعة الخلويّة. وتوفّر هذه الملاحظة أساسًا علميًا لتغذية التمر للأمّهات بعد الولادة وللمعاقين ذوي الحالة المناعية الضعيفة نسبيًا[٢]، وعند فحص التأثير المضاد للحساسيّة لمستخلص الماء الساخن من نخيل التمر الناضج، في الفئران الحسّاسة للعثّ لوحظ أنّ فرك الأنف والعطس أقلّ بكثير من ذلك المسجّل في السيطرة، وكذلك النقصان في الجلوبيولين المناعي الخاصّ بمستضدّ العثّ[٣].

١٦- التأثيرات المضادّة للسموم:

بالإضافة إلى محتواه العالي من البكتين الذي يتميّز بقدرته على امتصاص السموم، كما أنّه يغطّي الغشاء المخاطي للأمعاء ويمنع امتصاصها[٤]، وتتمتّع مركّبات الفلافونويد الموجودة في التمر بتقارب قوي لأيونات المعادن الثقيلة؛

(1) Taleb H، Morris RK، Withycombe CE، Maddocks SE، Kanekanian AD. Date syrup – derived polyphenols attenuate angiogenic responses and exhibits anti-inflammatory activity mediated by vascular endothelial growth factor and cyclooxygenase-2 expression in endothelial cells. Nutr Res 2016;36(7):636–647.

(2) Puri A، Sahai R، Singh KL، Saxena RP، Tandon JS، Saxena KC. Immunostimulant activity of dry fruits and plant materials used in Indian traditional medical system for mothers after child birth and invalids. Journal of Ethnopharmacology. 2000; 71(1-2): 89-92.

(3) Karasawa K، Otani H. Anti-Allergic Properties of a Matured Fruit Extract of the Date Palm Tree (Phoenix dactylifera L.) in Mite-Sensitized Mice. J Nutr Sci Vitaminol 2012;58(4):272–277.

(4) Tyler VE، Brady LR، Robbers JE. Pharmacognosy. 9th ed. Lea and Febriger، Philadelphia;1988:54–56.

ولذلك يحتوي التمر على العديد من الجزيئات النشطة التي لها القدرة على الارتباط بالسموم وتثبيط امتصاصها، ويعمل على تبطّين الأمعاء ويمنع امتصاص السموم[١].

١٧ - النشاط المضاد للشحوم:

تمّ إعطاء الفئران غذاء غنيًا بالكوليسترول ممّا أدّى إلى الزيادة في وزن الجسم وتضخّم الكبد وزيادة الدهون في مصل الدم والكبد، وانخفاض البروتين الدهني عالي الكثافة HDL. وعند إعطاء مستخلص البوليفينول لتمر العجوة عن طريق الفم، لوحظ انخفاض في وزن الجسم والكبد، وقلّة الدهون في الكبد وتحسين مستوى البروتين الدهني عالي الكثافة وازدياد نشاط الأنزيم المضادّ للأكسدة بشكل ملحوظ[٢].

وفي دراسة أخرى تسبّبت التغذية المزمنة لمستخلصات بذور التمر (بجرعة ٢٠٠ ملغم/ كغم) للجرذان التي تتغذّى بشكل متزامن على نظام غذائي عالي الدهون (HFD) لمدّة ثلاثة أسابيع، في انخفاض كبير ($P < ٠,٠٥$) في إجمالي الكوليسترول في الدم، والدهون الثلاثية، والبروتين الدهني منخفض الكثافة، وكذلك إلى الانخفاض في مستوى مؤشّر تصلّب الشرايين، في حين أنّه يزيد من البروتين الدهني عالي الكثافة HDL في الدم. علاوة على ذلك، فإنّ مستخلص بذور التمر كانت فعّالة في منع زيادة وزن الجسم. واستنتج الباحثون أنّ بذور التمر لها دور في الوقاية من ارتفاع نسبة الدهون في الدم وتصلّب الشرايين[٣].

---

(1) Soongy Y، Barlow PJ. Antioxidant activity and phenolic content of selected fruit seeds. Food Chem 2004;88:411.

(2) Alqarni MMM، Osman MA، Al-Tamimi DS، et al. Antioxidant and antihyperlipidemic effects of Ajwa date (Phoenix dactylifera L.) extracts in rats fed a cholesterol-rich diet. J Food Biochem 2019;43(8).

(3) Bouhlali E dine T، Hmidani A، Bourkhis B، et al. Effect of Phoenix dactylifera seeds (dates) extract in triton WR-1339 and high fat diet induced hyperlipidaemia in rats: a comparison with simvastatin. J Ethnopharm 2020;259:112961.

وكذلك لوحظ الدور التحسيني (المفيد) لمحلول التمر الذي أعطي للجرذان (٣٠٠ و٦٠٠ ملغم/ كغم) ولمدّة ١٤ يومًا في فرط شحميّات الدم والكبد الدهني، كما انخفض مستوى الدهون في الدم ومستوى الجلوكوز في الدم ونشاط الإنزيمات الكبدية بشكل ملحوظ عند الجرعات المنخفضة والعالية[١]، وفي دراسة على البشر، تمّ دراسة تأثير تناول صنفين من التمر: المجدول والحلاوي (١٠٠ جم/ يوم لمدة ٤ أسابيع) في الأشخاص الأصحّاء على مستوى الجلوكوز والشحم والحالة التأكسدية في الدم. لوحظ بأنّ التمر يقلّل من نسبة ثلاثي الجلسرين بينما لم يرتفع جلوكوز الدم، كما قلّت الحالة التأكسديّة للدم بنسبة ٣٣٪ بالمقارنة مع ما تمّ تسجيله قبل تناول التمر لنفس الأشخاص[٢].

١٨- تأثير الحماية من الإشعاع:

أظهرت الفئران المعالجة بشراب التمر انخفاضًا في تلف الأنسجة الناجم عن إشعاع الجسم، وتحسين حالة مضادّات الأكسدة في الدم وتحسين حالة الأكسدة الكبدية وتقليل تلف الحمض النووي DNA[٣]. وقد أدّت المعالجة المسبقة للفئران قبل التشعيع بمستخلص نواة التمر إلى ارتفاع معدّل البقاء على قيد الحياة بعد التعرّض للإشعاع بجرعات مختلفة. كما أدّى المستخلص إلى تحسين حالة

(1) Ahmed S، Khan RA، Jamil S. Anti-hyperlipidemic and hepatoprotective effects of native date fruit variety. Pak J Pharm Sci 2016;29(6):1945–1950.
(2) Rock W، Rosenblat M، Borochov-Neori H، et al. Effects of Date (Phoenix dactylifera L.، Medjool or Hallawi Variety) Consumption by Healthy Subjects on Serum Glucose and Lipid Levels and on Serum Oxidative Status: A Pilot Study. J Agric Food Chem 2009;57(17):8010–8017.
(3) Abou-Zeid SM، EL-bialy BE، EL-borai NB، AbuBakr HO، Elhadary AMA. Radioprotective effect of Date syrup on radiation-induced damage in Rats. Sci Rep 2018;8(1).

الأكسدة الكبدية بشكل ملحوظ، وارتفاع ملحوظ في البروتين الدهني عالي الكثافة HDL، والتستوستيرون، والأنسولين، ونشاط نازعة هيدروجين الجلوكوز ٦ فوسفات G6PD في الكبد. وقد قام بتعديل أنشطة إنزيم الكبد بشكل إيجابي[١].

وقد تمّت دراسة التأثير الوقائي الإشعاعي لمستخلص بذور نخيل التمر في الفئران بعد تشعيع الجسم بالكامل بأشعّة غاما.

وأظهرت النتائج أنّ المستخلص الذي تمّ حقنه في الفئران قبل التشعيع ليس له أيّ سميّة ويمكن أن يحمي الفئران من التأثيرات المميتة لتشعيع الجسم الكلّي، بل زاد عدد الفئران التي بقيت على قيد الحياة عند انتهاء التجربة[٢].

ويبدو ممّا سبق، إنّ جميع أجزاء ثمرة التمر لها فعل مضادّ للأشعّة، أي: إنّها تحمي الجسم من المواد المشعّة بأنواعها.

١٩- التأثير المضادّ للميكروبات:

أ. التأثير المضادّ للبكتريا:

تمّ دراسة مستخلص تمر البرحي لمعرفة تأثيره على نمو البكتيريا Bacillus subtilis و Staphylococcus aureus و Salmonella typhi و Pseudomonas aeruginosa، وقد لوحظ تثبيطه لنمو البكتيريا من ٨٠ إلى ٩٩٪ في المزارع المغذية لها التي تحتوي على مستخلص التمر. وتمّ تثبيط إنبات

(1) Abdel-Magied N، Ahmed AG، Abo Zid N. Possible ameliorative effect of aqueous extract of date pits in rats exposed to gamma radiation. Int J Radiat Biol 2018;94(9):815–824.

(2) Khezerloo D، Mortezazadeh T، Farhood B، Sheikhzadeh P، Seyfizadeh N، Pezhman L. The effect of date palm seed extract as a new potential radioprotector in gamma-irradiated mice. J CanRes Ther 2019;15(3):517–521.

جراثيم B. subtilis بشكل كامل باستخدام تراكيز مختلفة من مستخلص التمر[١]، وليس فقط المستخلص (المائي أو الميثانولي) لثمرة التمر لها تأثير مضادّ للبكتريا وإنّما حتّى مستخلص النواة أو أوراق النخيل لهم أيضًا تأثير مضادّ للبكتريا، كما لوحظ بأنّ مستخلص ٤-٥ تمرات لها تأثير مضادّ للعديد من الجراثيم سواء إيجابية الغرام أو سلبيّة الغرام[٢] ومنها:

Salmonella enterica، Escherichia coli، Enterococcus faecalis، Staphylococcus areues، Bacillus subtilis، and Pseudomonas aeruginosa.

ب. التأثير المضاد للفطريات:

أدّى تركيز مستخلص التمر إلى حدوث ضرر أكبر في الفطريّات البيضاء من خلال تحلّل الخلايا والتسرّب المتزامن للمادة السيتوبلازمية مع موت الخلية في نهاية المطاف. وتشير هذه النتائج إلى أنّ مستخلص التمر قد يكون له تأثيرات متعدّدة على الفطريّات البيضاء مع زيادة إمكانيّة استخدامه لأغراض الوقاية[٣]، كما لوحظ وجود فعل تثبيطي لنموّ الفطريّات من مستخلصات الماء والأسيتون والميثانول لأوراق شجرة النخيل وثمرة البرحي ضدّ سبعة فطريّات ممرّضة[٤]، هم:

Fusarium oxysporum، Fusarium sp.، Fusarium solani، As-

(1) Sallal AK، Ashkenani A. Effect of date extract on growth and spore germination of Bacillus subtilis. Microbios. 1989;59:203–10.
(2) El Sohaimy S.A.، Abdelwahab A.E.، Brennan C.S. and Aboul-enein A.M.، Phenolic Content، Antioxidant and Antimicrobial activities of Egyptian Date Palm (Phoenix dactylifera L.) Fruits. Aust. J. Basic & Appl. Sci.، 9(1): 141-148، 2015
(3) Shraideh ZA، Abu-Elteen KH، Sallal AK. Ultrastructural effects of date extract on Candida albicans. Mycopathologia. 1998;142:119–23.
(4) Bokhari NA، Perveen K. In vitro inhibition potential of Phoenix dactylifera L. extracts on the growth of pathogenic fungi. J Med Plants Res. 2012;6:1083–8.

pergillus flavus، Alternaria alternata، Alternaria sp. and Trichoderma sp.

ت. التأثير المضادّ للفيروسات:

إنّ مستخلص الأسيتون الخام لنواة نخيل التمر له نشاط مضادّ للفيروسات، ومن المتأمّل أن يعزّز هذا البحث في إمكاناته كعامل جديد ضد الفيروسات البشرية المسبّبة للأمراض[١].

ث. التأثير المضادّ للطفيليّات:

تمّ دراسة التأثير المضادّ لطفيلي الليشمانيا باستعمال المستخلصات الميثانولية لنواة نخيل التمر وثمارها ضدّ طفيليّات الليشمانيا الرئيسة، ولوحظ وجود فعل مضادّ لجرثومة الليشمانيا وبصورة طرديّة من ناحية الوقت والكميّة[٢].

كذلك تمت دراسة تأثير المستخلص المائي لثمرة تمر الخضري (٤ مل/ كجم) على نتيجة الإصابة بطفيلي الكوكسيديا في الفئران. إذ قلّل المستخلص من إنتاج البراز للبويضات، وقلّل عدد المراحل الطفيليّة في الزغابات المعويّة إلى حوالي ٥٢٪، ويقلّل من الآفات النسيجيّة المرضية لأمعاء الفئران[٣].

(1) Jassim SA، Naji MA. In vitro Evaluation of the Antiviral Activity of an Extract of Date Palm (Phoenix dactylifera L.) Pits on a Pseudomonas Phage. Evid Based Complement Alternat Med. 2010 Mar;7(1):57-62.
(2) Albakhit S، Khademvatan S، Doudi M، Foroutan-RadM. Antileishmanial Activity of Date (Phoenix dactylifera L) Fruit andPit Extracts In Vitro. J Evid Based Complementary Altern Med. 2016;21(4):NP98–102.
(3) Metwaly MS، Dkhil MA، Al-Quraishy S. The potential roleof Phoenix dactylifera on Eimeria papillata-induced infection in mice. Parasitol Res 2012;111(2):681–687.

٢٠- يحسّن صحّة الجلد (يستخدم في مستحضرات التجميل):

تحتوي مخلّفات التمر والبذور على مركّبات عضويّة مثل الفلافونويد والأحماض الفينولية، التي تلعب دورًا رئيسًا في منع إنتاج الجذور الحرّة التي تعدّ سببًا رئيسًا لتلف الجلد. إذ تمّ العثور على منتجات التجميل من المصادر الطبيعيّة تحتوي على العديد من المكوّنات النباتية، وقد نما الطلب عليها بسرعة في السنوات الأخيرة. ويعمل وجود لبّ الفينول كجهاز استشعار مهمّ للأنواع النشطة ويقلّل من بيروكسيد الدهون[١]. ومن المثير للاهتمام أنّ المشتقّات الفينوليّة مهمّة في صناعة مستحضرات التجميل لتطوير منتجات صديقة للبيئة، وخاصّة المنتجات الطبيّة الغنيّة بالمكوّنات الطبيعية، ولمنع الشيخوخة المبكرة للجلد[٢].

٢١- التمر لمعالجة المدمنين على المخدّرات:

في أثناء التجارب على الحيوانات، لوحظ بأنّ الفئران التي تتناول السكروز عن طريق الفم عندها زيادة كبيرة في تحمّل الألم بالمقارنة مع بالفئران التي أُعطيت الماء، ويمكن منع (تثبيط) هذا الفعل إذا أعطيت الفئران عقار النالوكسون المضادّ للأفيونيّات[٣]، ومن الناحية السريرية ارتبط تناول الطعام الحلو بتسكين الألم بشكل كبير لدى البشر، وغالبًا.

---

(1) Pouillot، A.، Polla، L.، Tacchini، P.، Neequaye، A.، Polla، A.، Polla، B. (2011). Natural Antioxidants and their Effects on the Skin chapter 13: In Formulating، Packaging، and Marketing of Natural Cosmetic Products، 3، 239–257.

(2) Kazemi M، Dadkhah A. (2012). Antioxidant activity of date seed oils of fifteen varieties from Iran. Orient J. Chem، 28، 1201–1205. 84.

(3) Blass EM، Fitzgerald E، Kehoe P. Interactions between sucrose، pain، and isolation distress. Pharmacology، Biochemistry & Behavior. 1987;26:483–489

ما يُعطى السكروز للخدّج في وحدات العناية المركّزة لحديثي الولادة لتسكين ألم وخز الكعب.

لأخذ عيّنات الدم[١]. وترتكز هذه الممارسة على أنّ محاليل السكروز التي يتمّ تناولها عن طريق الفم تقلّل من البكاء ومعدّل ضربات القلب عند الرضّع المعرّضين لوخز الكعب[٢].

والمواد الأفيونيّة (المخدّرات) لها مخاطر جسيمة على الفرد والمجتمع، وبما إنّ هناك ارتباط وعلاقة ما بين المذاق الحلو والنظام الأفيوني الداخلي، إذ تنشّط المواد الحلوة إفراز.

الأفيوني الداخلي، ممّا يؤدّي إلى تسكين (تهدئة) الشخص؛ لذا أمكن استخدامها لعلاج المدمنين على المخدّرات[٣]، ومن المعلوم أنّ التمر يحتوي على تركيز عالي جدًّا من السكّريات؛ لذا يمكن إضافته لعلاج المرضى المدمنين على المخدّرات.

(1) Mitchell A، Waltman PA. Oral sucrose and pain relief for preterm infants. Pain Management Nursing. 2003;4(2):62–69.
(2) Ramenghi LA، Wood CM، Griffith GC، Levene ME. Reduction of pain response in premature infants using intraoral sucrose. Archives of Disease in Childhood. 1996;74:F126–F128.
(3) Mysels DJ، Sullivan MA. The relationship between opioid and sugar intake. J Opioid Manag. 2010 Nov-Dec;6(6):445-52.

الخاتمة:

١. سيّدنا ومولانا أمير المؤمنين عليّ بن أبي طالب عليه السلام له العديد من الأقوال الطبيّة التي تفيد البشريّة إذا تمّ تطبيقها عمليًّا.

٢. أوضحنا في بحثنا هذا الأقوال التي تتعلّق بالتمر، وما يترتب عليه من فوائد عديدة، ومنها؛ إنّ تناول الأم الحامل للتمر له فائدة قبل الولادة سواء لتعزيز صحّة الأم أو الجنين. وفائدة التمر لتسهيل الولادة وتقليل فترة المخاض وتسهيل ولادة المشيمة وسرعة رجوع الجهاز التناسلي لوضعه الطبيعي ما قبل الحمل، مع التسريع في التآم الجروح الناتجة من أثر الولادة.

٣. يسرّع التمر من ضخّ الحليب (اللبن) إلى الرضيع، وتعزى هذه الفوائد الطبيّة لاحتواء التمر على مادة كيميائية تشابه تركيب هرمون الاوكسيتوسين.

٤. يمنع تحنيك المولود بالتمر من حصول تلف الدماغ الناتج من انخفاض السكّر في دم المولود.

٥. إضافة لذلك هناك العديد من الفوائد الطبيّة التي يمنحها تناول التمر، ومنها؛ تخفيف الآلام عند الأم خلال عمليّة الولادة وبعدها، وتحسين صحّة القلب والعظام والجهاز الهضمي.

٦. للتمر فعل مضادّ للسرطانات ومرض السكّري، وكذلك فعل مضادّ للالتهابات والجراثيم بأنواعها.

ونختم بحثنا هذا بالقول: إنّ ما قاله سيّدنا عليّ عليه السلام قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة يتطابق اليوم مع البحوث الطبيّة الحديثة.

المصادر والمراجع:

المصادر العربية:

*القرآن الكريم.

١. أطلس أصناف التمور (الشجرة الطيبة) في الخليج، د. جاسم محمد حمد. دولة الكويت، الطبعة الرابعة، الدار العربية للموسوعات، أغسطس ٢٠١٠.

٢. تحف العقول عن آل الرسول صلى الله عليه وآله، ابن شعبة الحراني، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة، الطبعة الثانية، ١٤٠٤هـ.

٣. الكافي، الشيخ الكليني (٣٢٩هـ)، دار الكتب الإسلامية، طهران الطبعة الثالثة، ١٣٦٧ش.

٤. كتاب مكارم الأخلاق: الحسن بن الفضل بن الحسن الطبرسي (٥٦٠هـ)، منشورات الشريف الرضي، الطبعة السادسة، ١٩٧٢م.

٥. المستدرك على الصحيحين، أبي عبد الله الحاكم النيسابوري، دار المعرفة، بيروت، لبنان.

٦. نخلة التمر ماضيها وحاضرها، والجديد في زراعتها وصناعتها وتجارتها، عبد الجبار البكر، ٢٠١٣.

المصادر الأجنبية:

1. Abdel-Magied N، Ahmed AG، Abo Zid N. Possible ameliorative effect of aqueous extract of date pits in rats exposed to gamma radiation. Int J Radiat Biol 2018.

2. Abdennabi R، Bardaa S، Mehdi M، Rateb ME، Raab A، Alenezi FN، Sahnoun Z، Gharsallah N، Belbahri L. Phoenix dactylifera L. sap enhances wound healing in Wistar rats: Phytochemical and histological assessment. Int J Biol Macromol. 2016.

3. Abedi A، Parviz M،Karimian SM، Sadeghipour HR. 2013. Aphrodisiac Activity of Aqueous Extract of Phoenix dactylifera Pollen in Male Rats. Advances in Sexual Medicine، 2013.

4. Abou-Zeid SM، EL-bialy BE، EL-borai NB، AbuBakr HO، Elhadary AMA. Radioprotective effect of Date syrup on radiation-induced damage in Rats. Sci Rep 2018.

5. Ahmed IE، Mirghani HO، Mesaik MA، Ibrahim YM، Amin TQ. Effects of date fruit consumption on labour and vaginal delivery in Tabuk، KSA. J Taibah Univ Med Sci. 2018 .

6. Ahmed M، Hwang JH، Choi S، Han D. Safety classification of herbal medicines used among pregnant women in Asian countries: a systematic review. BMC Complement Altern Med. 2017 .

7. Ahmed S، Khan RA، Jamil S. Anti-hyperlipidemic and hepatoprotective effects of native date fruit variety. Pak J Pharm Sci 2016.

8. Al-Asmari، A.K.، Al-Said، M.S.، Abbasmanthiri، R. et al. Impact of date palm pollen (Phoenix dactylifera) treatment on paracetamol-induced hepatorenal toxicity in rats. Clin Phytosci. 2020.

9. Albakhit S، Khademvatan S، Doudi M، Foroutan-RadM. Antileishmanial Activity of Date (Phoenix dactylifera L) Fruit andPit Extracts In Vitro. J Evid Based Complementary Altern Med. 2016.

10. Al-Dossari A.R.، Ahmad E.R.، Al Qahtani N.H. Effect of eating dates and drinking water versus IV fluids during labor on labor and neonatal outcomes. IOSR J Nurs Health Sci. 2017.

11. Al-Farsi MA، Lee CY. Nutritional and functional properties of dates: a review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2008.

12. Al-Farsi، M.، Alasalvar، C.، Morris، A.، Baron، M.، Shahidi، F. (2005). Comparison of antioxidant activity، anthocyanins، carotenoids، and phenolics of three native fresh and sun- dried date (Phoenix dactylifera L.) varieties grown in Oman. J Agri Food Chem.

13. Al-Kuran OA، Mehaisen LA، Bawadi H، et al. The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery. *J Obstet Gynaecol* 2011.

14. Allaith AAA. Antioxidant activity of Bahraini date palm (Phoenix dactylifera L.) fruit of various cultivars. Int J Food Sci Technol 2008.

15. Alnoaemi Mohammed Chyad، Mohammed Faris Shalayel. Pathophysiology of Gestational Diabetes Mellitus: The Past، the Present and the Future. Gestational Diabetes. InTech; 2011.

16. Al-Qarawi AA، Mousa HM، Ali BEH، Abdel-Rahman H، El-Mougy SA. "Protective effect of extracts from dates (Phoenixdactylifera L.) On carbon tetrachloride–induced hepatotoxicity in rats". Int J Appl Res Vet Med. 2004.

17. Alqarni MMM، Osman MA، Al-Tamimi DS، et al. Antioxidant and antihyperlipidemic effects of Ajwa date (Phoenix dactylifera L.) extracts in rats fed a cholesterol-rich diet. J Food Biochem 2019.

18. Al-Shahib W، Marshall RJ. The fruit of the date palm: its possible use as the best food for the future? Int J Food Sci Nutr. 2003.

19. Al-Taher AY. Possible antidiarrheal effect of the date palm (Phoenix Dactylifera L) spathe aqueous extract in rats. Sci J King Faisal Uni. 2008.

20. Al-Turki، S.، Shahba، M.A.، Stushnoff، C. (2010). Diversity of antioxidant properties and phenolic content of date palm (Phoenix dactylifera L.) fruits as affected by cultivar and location. J Food AgriEnviron.

21. Al-Yahya M، Raish M، AlSaid MS، Ahmad A، Mothana RA، Al-Sohaibani M، Al-Dosari MS، Parvez MK، Rafatullah S. 2016 .

22. Apri Sulistianingsih، Istikomah، Wahyu Widayati، Indah Cahyaning Sasih، Rissa Uhmul Khasanah، Anisa Lestari (2023). Effect

of Consumption Dates Fruit Atterm Pregnancy to Hormone Oxytocin and Labor Outcome in Pringsewu Regency، Lampung Province، Indonesia. Journal.

23. Apri Sulistianingsih، Istikomah، Wahyu Widayati، Indah Cahyaning Sasih، Rissa Uhmul Khasanah، Anisa Lestari (2023). Effect of Consumption Dates Fruit Atterm Pregnancy to Hormone Oxytocin and Labor Outcome in Pringsewu Regency، Lampung Province، Indonesia. Journal.

24. Bahmanpour S، Talaei T، Vojdani Z، Ghaeminia M، Panjehshahin M، Poostpasand A، Zareei S. Effect of Phoenix dactylifera pollen on sperm parameters and reproductive system of adult male rats. Iran J Med Sci. 2006.

25. Bahri S، Abdennabi R، Mlika M، Neji G، Jameleddine S، Ali RB. Effect of Phoenix dactylifera L. Sap Against Bleomycin-InducedPulmonary Fibrosis and Oxidative Stress in Rats: Phytochemical and Therapeutic Assessment. Nutr Cancer 2019.

26. Bamehrez M. Hypoglycemia and associated comorbidities among newborns of mothers with diabetes in an academic tertiary care center. Front Pediatr. 2023.

27. Banu H، Renuka N، Faheem SM، et al. Gold and Silver Nanoparticles Biomimetically Synthesized Using Date Palm Pollen Extract-Induce Apoptosis and Regulate p53 andBcl-2Expression in Human Breast Adenocarcinoma Cells. Biol TraceElem Res 2018.

28. Bergmann F، Lieblich I، Cohen E، Ganchrow JR. Influence of intake of sweet solutions on the analgesic effect of a low dose of morphine in randomly bred rats. Behav Neural Biol. 1985.

29. Bilandi RR، Khakbazan Z، Bahri N، Baloochi T، Khargani R. The effect of food intake during labor on pain and anxiety in pregnant women. Zahedan J Res Med Sci. 2012.

30. Blass EM، Fitzgerald E، Kehoe P. Interactions between sucrose، pain، and isolation distress. Pharmacology، Biochemistry & Behavior. 1987.

31. Boardman JP، Wusthoff CJ، Cowan FM. Hypoglycaemia and neonatal brain injury. Arch Dis Child Educ Pract Ed. 2013.

32. Bokhari NA، Perveen K. In vitro inhibition potential of Phoenix dactylifera L. extracts on the growth of pathogenic fungi. J Med Plants Res. 2012.

33. Bouhlali E dine T، Hmidani A، Bourkhis B، et al. Effect of Phoenix dactylifera seeds (dates) extract in triton WR-1339 and high fat diet induced hyperlipidaemia in rats: a comparison with simvastatin. J Ethnopharm 2020.

34. Burkitt DP. Dietary Fiber and Disease. JAMA 1974.

35. Camilleri E، Blundell R، Cuschieri A. Deciphering the anti-constipation characteristics of palm dates (Phoenix dactylifera): a review. International Journal of Food Properties. 2023.

36. Chakroun M، Khemakhem B، Mabrouk HB، et al. Evaluationof anti-diabetic and anti-tumoral activities of bioactive compoundsfrom Phoenix dactylifera L's leaf: In vitro and in vivo approach. Biomed Pharmacother 2016.

37. Daniel D. (2023). The Impact of Gestational Diabetes on the Offspring. The Science Journal of the Lander College of Arts and Sciences.

38. Dewi RK، Afifi DN، Awatiszahro A، Yulianti WD. (2021). The Effect of Dates (Phoenix dactylifera) on Breast Milk Production in Post-Partum Mother. Day 3-9. Journal of Global Research in Public Health.

39. Erlanson-Albertsson C. Socker triggar våra belöningssystem. Sött frisätter opiater som sätter fart på sötsuget--insulin kan dämpa det [Sugar triggers our reward-system. Sweets release opiates which stimulate the appetite for sucrose--insulin can depress it]. Lakartidningen. 2005.

40. El Abed H، Chakroun M، Abdelkafi-Koubaa Z، et al. Antioxidant، Anti-Inflammatory، and Antitumoral Effects of Aqueous-Ethanolic Extract from Phoenix dactylifera L. ParthenocarpicDates. BioMed Res Int 2018.

41. El Sohaimy S.A.، Abdelwahab A.E.، Brennan C.S. and Aboulenein A.M.، Phenolic Content، Antioxidant and Antimicrobial activities of Egyptian Date Palm (Phoenix dactylifera L.) Fruits. Aust. J. Basic & Appl. Sci، 2015.

42. Essa MM، Akbar M، Khan MA. Beneficial effects of date palm fruits on neurodegenerative diseases. Neural Regen Res. 2016.

43. Harrison DM. Oral sucrose for pain management in infants: Myths and misconceptions. Journal of Neonatal Nursing. 2008.

44. Hussein AM، Mahmoud SA، Elazab KM، Abouelnaga AF، Abass M، Mosa AAH، Hussein MAM، Elsayed MEG. Possible Mechanisms of the Neuroprotective Actions of Date Palm Fruits Aqueous Extracts against Valproic Acid-Induced Autism in Rats. Curr Issues Mol Biol. 2023.

45. Ishurd O، Sun C، Xiao P، Ashour A، Pan، Y. A neutral beta-D-glucan from dates of the date palm، Phoenix dactylifera L. Carbohyd Res.2002.

46. Ishurda، O.، & John، F.K. (2005). The anti-cancer activity of polysaccharide prepared from Libyan dates. Carbohyd Polymers.

47. Jassim SA، Naji MA. In vitro Evaluation of the Antiviral Activity of an Extract of Date Palm (Phoenix dactylifera L.) Pits on a Pseudomonas Phage. Evid Based Complement Alternat Med. 2010.

48. Kalantarip TP، Asadi-Shek M، Basiri M، Najar AG. Cerebroprotective Effect of Date Seed Extract in Male Rats. J Biol Sci 2012.

49. Karasawa K، Otani H. Anti-Allergic Properties of a Matured Fruit Extract of the Date Palm Tree (Phoenix dactylifera L.) in Mite-Sensitized Mice. J Nutr Sci Vitaminol 2012.

50. (Karimi AB، Elmi A، Zargaran A، Mirghafourvand M، Fazljou SM، Araj-khodaei M، Navid RB. Clinical effects of date palm (Phoenix dactylifera L.): A systematic review on clinical trials. Complementary therapies in medicine. 2020.

51. Kazemi M، Dadkhah A. (2012). Antioxidant activity of date seed oils of fifteen varieties from Iran. Orient J. Chem.

52. Khadem N، Sharaphy A، Latifnejad R، Hammod N، Ibrahimzadeh S. Comparing the efficacy of dates and oxytocin in the management of postpartum hemorrhage. Shiraz E Med J. 2007.

53. Khan F، Ahmed F، Pushparaj PN، et al. Ajwa Date (Phoenixdactylifera L.) Extract Inhibits Human Breast Adenocarcinoma (MCF7) Cells In Vitro by Inducing Apoptosis and Cell CycleArrest. PLoS One 2016.

54. Khezerloo D، Mortezazadeh T، Farhood B، Sheikhzadeh P، Seyfizadeh N، Pezhman L. The effect of date palm seed extract as a new potential radioprotector in gamma-irradiated mice. J CanRes Ther 2019.

55. Kuswati K، Handayani R. "Effect of Dates Consumption on Bleeding، Duration، And Types of Labor،" J Midwifery. 2019.

56. Kordi M et al (2010) The Effect of Oral Honey- Date Syrup Intake during Labor on Labor Progress of Nulliparous Women. The Iran Journal of Obstetrics، Gynecology and Infertility، pp.

57. Kordi M، Meybodi FA، Tara F، Fakari FR، Nemati M، Shakeri M. Effect of Dates in Late Pregnancy on the Duration of Labor in Nulliparous Women. Iran J Nurs Midwifery Res. 2017.

58. Kordi، M.، Aghaei Meybodi، F.، Tara، F.، Nemati، M.، Taghi Shakeri، M. The Effect of Late Pregnancy Consumption of Date Fruit on Cervical Ripening in Nulliparous Women. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*، 2014.

59. Martín-Sánchez، A.M.، Cherif، S.، Ben-Abda، J. (2014). Phytochemicals in date co-products and their antioxidant activity. Food Chem.

60. Mehraban F، Jafari M، Akbartabar Toori M، Sadeghi H، Joodi B، Mostafazade M، Sadeghi H. Effects of date palm pollen and Astragalus ovinus on sperm parameters and sex hormones in adult male rats. Iran J Reprod Med. 2014.

61. Metwaly MS، Dkhil MA، Al-Quraishy S. The potential roleof Phoenix dactylifera on Eimeria papillata-induced infection in mice. Parasitol Res 2012.

62. Mitchell A، Waltman PA. Oral sucrose and pain relief for preterm infants. Pain Management Nursing. 2003.

63. Murakami K، Sasaki S، Takahashi Y، Uenishi K، Watanabe T، Kohri T، Yamasaki M، Watanabe R، Baba K، Shibata K، Takahashi T، Hayabuchi H، Ohki K، Suzuki J. Dietary glycemic index is associated with decreased premenstrual symptoms in young Japanese women. Nutrition. 2008.

64. Mysels DJ، Sullivan MA. The relationship between opioid and sugar intake. J Opioid Manag. 2010.

65. Naraoka Y، Hosokawa M، Minato-Inokawa S، Sato Y. Severity of Menstrual Pain Is Associated with Nutritional Intake and Lifestyle Habits. Healthcare (Basel). 2023.

66. Nasiri M، Gheibi Z، Miri A، Rahmani J، Asadi M، Sadeghi O، Maleki V، Khodadost M. Effects of consuming date fruits (Phoenix dactylifera Linn) on gestation، labor، and delivery: An updated systematic review and meta-analysis of clinical trials. Complement Ther Med. 2019.

67. Naureen I، Saleem A، Rana NJ، Ghafoor M، Ali FM، Murad N. Potential Health Benefit of Dates Based on Human Intervention Studies: A Brief Overview. Haya Saudi J Life Sci، Mar، 2022.

68. Nehdi I، Omri S، Khalil MI، Al-Resayes SI، Characteristics and chemical composition of date palm (Phoenix canariensis) seeds and seed oil. Industrial Crops and Products.

69. Saryono M، Rahmawati E. Effects of dates fruit (phoenix dactylifera l.) in the female reproductive process. International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research. 2016.

70. Pouillot، A.، Polla، L.، Tacchini، P.، Neequaye، A.، Polla، A.، Polla، B. (2011). Natural Antioxidants and their Effects on the Skin chapter 13: In Formulating، Packaging، and Marketing of Natural Cosmetic Products.

71. Puri A، Sahai R، Singh KL، Saxena RP، Tandon JS، Saxena KC. Immunostimulant activity of dry fruits and plant materials used in Indian traditional medical system for mothers after child birth and invalids. Journal of Ethnopharmacology. 2000.

72. Rahmani A، Alzohairy M، Khadri H، Mandal AK، Rizvi، MA. Expressional evaluation of vascular endothelial growth factor protein in urinary bladder carcinoma patients exposed to cigarette smoke. Int J Clin Exp Pathol. 2012.

73. Rahmani، A.H.، Alzohairy، M.، Babiker، A.A.Y.، Khan، A.A.، Aly، S.M.، & Rizvi، M.A. (2013). Implication of andro- gen receptor in urinary bladder cancer: a criti- cal mini review. Int J Mol Epidemiol Genet.

74. Ramenghi LA، Wood CM، Griffith GC، Levene ME. Reduction of pain response in premature infants using intraoral sucrose. Archives of Disease in Childhood. 1996.

75. Rock W، Rosenblat M، Borochov-Neori H، et al. Effects of Date (Phoenix dactylifera L.، Medjool or Hallawi Variety) Consumption by Healthy Subjects on Serum Glucose and Lipid Levels and on Serum Oxidative Status: A Pilot Study. J Agric Food Chem 2009.

76. Royani I، As'ad S، Mappaware NA، Hatta M، Rabia. Effect of Ajwa Dates Consumption to Inhibit the Progression of Preeclampsia Threats on Mean Arterial Pressure and Roll-Over Test. Biomed Res Int. 2019.

77. Saafi EB، Louedi M، Elfeki A، Zakhama A، Najjar MF، Hammami M، et al. Protective effect of date palm fruit extract (Phoenix dactylifera L.) on dimethoate induced-oxidative stress in rat liver. Exp Toxicol Pathol. 2011.

78. Saafi-Ben Salah EB، El Arem A، Louedi M، Saoudi M، Elfeki A، Zakhama A، Najjar MF، Hammami M، Achour L. Antioxidant-rich date palm fruit extract inhibits oxidative stress and nephrotoxicity induced by dimethoate in rat. J Physiol Biochem. 2012.

79. Saddiq AA، Bawazir AE. Antimicrobial activity of date palm (Phoenix dactylifera) pits extracts and its role in reducing the side effect of methyl prednisolone on some neurotransmitter content in the brain، hormone testosterone in adulthood. Acta Hortic 2010.

80. Sakka AB، Salama M، Salama K. The effect of fenugreek herbal tea and palm dates on breast milk production and infant weight. *J Pediatr Sci* 2014.

81. Salajegheh Z، Nasiri M، Imanipour M، Zamanifard M، Sadeghi O، Ghasemi Dehcheshmeh M، Asadi M، a comprehensive revised systematic review and dose-response meta-analysis. BMC Pregnancy Childbirth. 2024.

82. Sallal AK، Ashkenani A. Effect of date extract on growth and spore germination of Bacillus subtilis. Microbios. 1989.

83. Samad MA، Hashim SH، Simarani K، Yaacob JS. Antibacterial Properties and Effects of Fruit Chilling and Extract Storage on Antioxidant Activity، Total Phenolic and Anthocyanin Content of Four Date Palm (Phoenix dactylifera) Cultivars. Molecules. 2016.

84. Shraideh ZA، Abu-Elteen KH، Sallal AK. Ultrastructural effects of date extract on Candida albicans. Mycopathologia. 1998.

85. Siddiqui S، Ahmad R، Khan MA، Upadhyay S، HusainI، Srivastava AN. Cytostatic and Anti-tumor Potential of Ajwa Date Pulp against Human Hepatocellular Carcinoma HepG2 Cells. Sci Rep 2019.

86. Sohrabi H، Karimeh R، Ghaderkhani G، Shahoei R. [The effect of oral consumption of honey-saffron syrup with date syrup on labor pain in nulliparous women (Persian)]. Iran J Obstet Gynecol Infertil. 2022.

87. Soongy Y، Barlow PJ. Antioxidant activity and phenolic content of selected fruit seeds. Food Chem 2004.

88. Souli A، Sebai H، Rtibi K، Chehimi L، Sakly M، Amri M، El-Benna J. Effects of dates pulp extract and palm sap (Phoenix dactylifera L.) on gastrointestinal transit activity in healthy rats. J Med Food. 2014.

89. Subash S، Essa MM، Braidy N، Awlad-Thani K، Vaishnav R، Al-Adawi S، Al-Asmi A، Guillemin GJ. Diet rich in date palm fruits improves memory، learning and reduces beta amyloid in transgenic mouse model of Alzheimer's disease. J Ayurveda Integr Med. 2015.

90. Suyati S، Siti RJ، Yuyun F. The Effect of Date Palm for the Smoothness of Breast Milk on Postpartum Maternal. In: The Proceeding of 7th International Nursing Conference: Global Nursing Challenges in The Free Trade Era، Surabaya، 2016.

91. Taavoni S، Fathi L، Nazem Ekbatani N، Haghani H. The Effect of Oral Date Syrup on Severity of Labor Pain in Nulliparous. Shiraz E-Med J. 2018.

92. Taleb H، Morris RK، Withycombe CE، Maddocks SE، Kanekanian AD. Date syrup – derived polyphenols attenuate angiogenic responses and exhibits anti-inflammatory activity mediated by vascular endothelial growth factor and cyclooxygenase-2 expression in endothelial cells. Nutr Res 2016.

93. Tang ZX، Shi LE، Aleid SM. Date fruit: chemical composition، nutritional and medicinal values، products. J Sci Food Agr. 2013.

94. Tatar T، Akdevelioğlu Y. J Am Coll Nutr. 2018.

95. Tyler VE، Brady LR، Robbers JE. Pharmacognosy. 9th ed. Lea and Febriger، Philadelphia;1988.

96. Vayalil، P.K. (2014). Bioactive compounds، nutritional and functional properties of date fruit. In: Siddiq M، Aleid SM، KaderAA (eds.) Dates: postharvest science، processing technology and health benefits. Chichester، UK: John Wiley & Sons Ltd. 42. Tang، Z.X

97. Vyawahare N، Pujari R، Rajendran R، Khsirsagar A، Ingawale D، Patil M. Neurobehavioral effects of Phoenix dactyliferain mice. JYoung Pharmacists 2009.

98. Al-Snafi AE، Thuwaini MM. Phoenix dactylifera: traditional uses، chemical constituents، nutritional benefit and therapeutic effects. Traditional Medicine Research 2023.

99. Waly MI، Al-Ghafri BR، Guizani N، Rahman MS. Phytonutrient Effects of Date Pit Extract against Azoxymethane-InducedOxidative Stress in the Rat Colon. Asian Pac J Cancer Prevent 2015.

100. Yamamoto RT، Foulds-Mathes W، Kanarek RB. Antinociceptive actions of peripheral glucose administration. Pharmacol Biochem Behav. 2014.

101. Yuniarti S، Bethasari M. Influences of Dates Consumption on Hemoglobin Concentration of Pregnant Woman at BPM Siti Fatimah Cimahi. International Seminar on Global Health (ISGH) 2017. Jenderal Achmad Yani Cimahi School of Health Sciences.

102. Saryono M، Rahmawati E. Effects of dates fruit (phoenix dactylifera l.) in the female reproductive process. International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research. 2016.

103. Al-Farsi MA، Lee CY. Nutritional and functional properties of dates: a review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2008.

104. Al-Snafi AE، Thuwaini MM. Phoenix dactylifera: traditional

uses، chemical constituents، nutritional benefit and therapeutic effects. Traditional Medicine Research 2023.

105. El Abed H، Chakroun M، Abdelkafi-Koubaa Z، et al. Antioxidant، Anti-Inflammatory، and Antitumoral Effects of Aqueous-Ethanolic Extract from Phoenix dactylifera L. ParthenocarpicDates. BioMed Res Int 2018.

106. Erlanson-Albertsson C. Socker triggar våra belöningssystem. Sött frisätter opiater som sätter fart på sötsuget--insulin kan dämpa det [Sugar triggers our reward-system. Sweets release opiates which stimulate the appetite for sucrose--insulin can depress it]. Lakartidningen. 2005.

107. Rahmani، A.H.، Alzohairy، M.، Babiker، A.A.Y.، Khan، A.A.، Aly، S.M.، & Rizvi، M.A. (2013). Implication of andro- gen receptor in urinary bladder cancer: a criti- cal mini review. Int J Mol Epidemiol Genet.

108. Saryono M، Rahmawati E. Effects of dates fruit (phoenix dactylifera l.) in the female reproductive process. International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research. 2016.

109. Vayalil، P.K. (2014). Bioactive compounds، nutritional and functional properties of date fruit. In: Siddiq M، Aleid SM، KaderAA (eds.) Dates: postharvest science، processing technology and health benefits. Chichester، UK: John Wiley & Sons Ltd. 42. Tang، Z.X