

# رمضانيات

شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس

تصدر عن وكالة أبراس

الإدارة : 17534117  
الإعلانات : 39817326  
التوزيع : 36518493  
فاكس : 17534118

www.aprasadv.com

ramadanyat@aprasadv.com

3 سبتمبر 2009 ميلادية

الخميس 13 رمضان 1430 هجرية

## أصل النخيل يرجع إلى البحرين واشتهرت ببلد المليون نخلة التمر .. افطار صائم ومنجم من الفوائد الصحية



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "بيت لا تمر فيه، جياع أهله"، وتعد التمور غذاء شهى طيب المذاق فضلاً عن قيمته الغذائية العالية يمكن تناوله بأكثر من طريقة، كما انه ليس غريباً أن يوصف التمر بأنه منجم غذائي لكثرة ما يحتويه من معادن كالفسفور والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والصوديوم والبوتاسيوم والكبريت والكلور. كما يحتوي التمر على فيتامينات وسكريات سهلة بسيطة التركيب، لذا شاع بين العامة قولهم التمر مسامير الركب، وتعتبر النخلة شجرة كريمة أفاد منها أهل منطقة شبه الجزيرة العربية وغيرها من بقاع العالم ثمراً وسعفاً وخشبا. ويرجع أصل النخيل إلى منطقة البحرين وشبه الجزيرة، كما كان يُزرع على شواطئ نهرى دجلة والفرات منذ حوالي أربعة آلاف سنة ...

## 4218 شخص أشهروا إسلامهم منذ تأسيسه

## مركز اكتشاف الإسلام .. هداية رجل خير من الدنيا وما فيها



قال الرسول صلى الله عليه وسلم "لئن يهدي الله بك رجلاً واحد خيراً لك من حمر النعم"، هكذا اشار النبي الكريم إلى أهمية الهداية إلى الإسلام وفضل القائمين عليها، ومن هنا المنطلق يأتي مركز اكتشاف الإسلام بالبحرين الذي يأخذ على عاتقه الكثير من المسؤوليات الجسام، وعلى رأسها تعريف الجاليات الأجنبية المقيمة بالبحرين ومنطقة الخليج بتعاليم الإسلام، ورغم ان المركز بدأ عمله عام 1987 في مكان بسيط بالعاصمة المنامة وبوسائل محدودة، إلا انه تحول إلى أحد المنارات الإسلامية الضخمة ليس داخل البحرين فحسب ولكن في جميع اقطار العالم الاسلامى حتى وصل عدد من اهتموا بين يدي القائمين عليه حتى بداية العام الجاري 4218 مهتداً.. "رمضانيات" تفتح صفحات من نور الهداية على طريق اكتشاف الإسلام....



"رمضانيات"  
تروي ذكريات  
من أيام زمان



صور المجالس الرمضانية

## نبذة عن بنك البحرين الإسلامي



تأسس بنك البحرين الإسلامي في عام ١٩٧٩ كأول بنك تجاري إسلامي في مملكة البحرين، برأس مال مصرح به ١٠٠ مليون دينار بحريني، و رأس مال مدفوع ٦٦ مليون دينار بحريني. شهد البنك نموا ملحوظا و مستمرا حيث بلغت أموال مساهميه حوالي ١٦٦ مليون دينار بحريني ومجموع موجوداته تفوق ٨٧٠ مليون دينار بحريني في نهاية سنة ٢٠٠٨م.

وقد وطد البنك رباته بتطبيق أساليب الاستثمار والتمويل الإسلامي والتفوق في توفير مجموعة متنوعة من المنتجات والخدمات للعملاء من الأفراد والشركات التجارية والمؤسسات المالية.

ويملك البنك، المدرجة أسهمه في سوق البحرين للأوراق المالية، من قبل مجموعة من المؤسسات المالية المحلية والإقليمية الرائدة، و يتولى مصرف البحرين المركزي الرقابة عليه.

ويوفر البنك شبكة قوية ومتنامية من الفروع المحلية التي يبلغ عددها في الوقت الحاضر ١٢ فرعا تعتبر الأكبر بين البنوك الإسلامية في البحرين، حيث تمكنه من توفير الخدمات المصرفية والتمويل والفرص الاستثمارية التي يتطلبها الأفراد والمؤسسات وفقا لأعلى المعايير والقيم الأخلاقية والالتزام التام بمبادئ وأحكام لشريعة الإسلامية الغراء، بالإضافة إلى وجود مايقارب ٤٥ جهاز صراف آلي بمختلف أنواعه تم توزيعها في كافة مناطق مملكة البحرين.

### رسالة البنك

تحقيق قيمة وعائدات أعلى للمساهمين والمستثمرين والزبائن عن طريق التطوير المستمر لموجودات وموارد البنك بما في ذلك قيمة مضافة للأفراد والمؤسسات وتقديم أعلى مستويات الخدمة ورضا الزبائن.

### رؤية البنك

أن يكون مصرفاً إسلامياً رائداً ومبتكراً ويلبي بكفاءة احتياجات الأسواق المحلية والإقليمية المتنوعة.



# يهدف إلى تعريف الجاليات الأجنبية بالبحرين ومنطقة الخليج بتعاليم الإسلام مركز اكتشاف الإسلام.. نور الهداية يبدأ بالحكمة والموعظة الحسنة



أول مركز متخصص بالتعريف بالإسلام ودعوة الجاليات بمملكة البحرين تأسس 1987م، ويهدف إلى التعريف بالإسلام ودعوة الجاليات المقيمة في مملكة البحرين إلى الإسلام بالحكمة والموعظة الحسنة باستخدام الوسائل الحديثة والعصرية من قنوات فضائية وانترنت وغيرها، وكذلك العناية بالمهتدين الجدد ومتابعيهم المستمرة، وتوثيق العلاقة بين المهتدين الجدد وإخوانهم المهتدين، كما يهدف إلى نشر العقيدة الإسلامية الصحيحة وتصحيح المفاهيم الخاطئة لدى غير المسلمين ورد الافتراءات والشبهات التي تثار حول الإسلام والمسلمين، وإظهار أوجه انتفاع العالم بالحضارة الإسلامية عبر التاريخ، وقد بلغ المهتدين للإسلام عن طريق مركز اكتشاف الإسلام حتى بداية العام الجاري 4218 مهتداً.. أنه مركز اكتشاف الإسلام بالبحرين الذي تفرد له "رمضانيات" سطوراً حول علاماته واضاءاته....

## خطوة على طريق الهداية

تعريف الجاليات الأجنبية المقيمة بالبحرين ومنطقة الخليج بتعاليم الإسلام يمثل الهدف الرئيسي لمركز "اكتشف الإسلام"، وهو مؤسسة بحرينية تأسست في عام 1987م، ومنذ تأسيس المركز وهو يسعى في مجال تطوير الأدوات والوسائل المستخدمة في تفعيل نشاطاته، وعرض خطابه الدعوي الذي يعتبر القائمون على المركز أن فعاليته تكمن في بساطته ووضوحه، ويحاول القائمون على المركز الجمع بين الحداثة والعصرية في مجال الآليات والوسائل والأصالة في مجال عرض الأفكار والتعاليم الإسلامية، وعدم الاعتماد عن جوهر تلك التعاليم.

## 18 ألف زائر من جميع الجنسيات

ويشهد المركز إقبالا كبيرا؛ فعلى سبيل المثال يستقبل دعاة "اكتشف الإسلام" بمسجد ومركز أحمد الفاتح الإسلامي ما يزيد على 18 ألف زائر من جميع الجنسيات سنويا، وبعد عشرين عاما على تأسيسه بلغ من أشهروا إسلامهم نحو 4218 شخص شكلت النساء النسبة الأكبر منهم، وخلال عام 2007 بلغ عدد معتقي الإسلام 366 مهتديا ومهتدية بواقع مهتد جديد كل يوم، وهو رقم يمثل فخرا ونصرا للإسلام وشرفا للقائمين على المركز الذي بدأ العمل عام 1986 على يد مجموعة من الدعاة والمهتدين بتعريف الإسلام لغير المسلمين، وذلك بعدما رأوا أن كثيرا من غير المسلمين يجيئون ويعودون دون التواصل معهم أو تبليغهم بدين الله تعالى، وفي العام التالي تم افتتاح دار الأرقم إلى أن تم تسميته بمركز "اكتشف الإسلام"، وقد بدأ العمل في مكان بسيط بالعاصمة المنامة بوسائل محدودة مثل: توزيع الكتيبات والمطويات التعريفية باللغات المختلفة، واللقاءات الدعوية، وخط الهاتف للرد على أسئلة المهتمين بالإسلام، ثم تطورت الأنشطة وتزايدت شيئا فشيئا حتى صار بالمركز عشر لجان دعوية تقوم بمشاريع وأنشطة متنوعة من أجل التعريف بالإسلام لغير المسلمين.

## انتشار خارج البحرين

ومركز "اكتشف الإسلام" جمعية بحرينية مسجلة رسميا بمملكة البحرين، ولديها تعاون مع معظم المؤسسات والهيئات التي تعمل في مجال التعريف بالإسلام، وخصوصا من منطقة الخليج العربي؛ ولدى المركز حوالي 109 دعاة من جاليات مختلفة؛ ويقوم المركز بالتعريف بالإسلام في كل جالية بدعاة متخصصين منهم، فضلا عن أن العنصر النسائي يمثل حوالي 50 بالمائة من الدعاة والعاملين، كما يشجع المركز على تطوع الشباب من أجل الاستفادة من جهودهم وأفكارهم الجديدة في تطوير العمل الدعوي.

## خطاب بسيط ومقنع

ويتركز خطاب المركز في كونه خطاب دعوي بسيط ومقنع في نفس الوقت، وهو ذو جانبين: الأول: التعريف بقيم ديننا الحنيف من خلال إبراز الصورة الحقيقية للإسلام، ومن خلال الترحيب، وطريقة التعامل مع السائحين والزوار. والثاني: الرد على الشبهات المثارة حول الإسلام والمسلمين، والتي يستفسر الضيوف حولها غالبا، ويركز "اكتشف الإسلام" من أجل الحصول على الأهداف المطلوبة على أهمية أن يقوم دعائه باتباع هدي الحبيب صلى الله عليه وسلم في الدعوة بالحكمة والموعظة الحسنة، ولدى المركز دورات وورش عمل يعقدونها بصورة دورية من أجل تطوير الدعاة والمتطوعين والعاملين، وتحقيق أفضل أداء متميز في مجال عملنا.

## لجان لا يتوقف عملها

ويقوم المركز بعمله في طريق الهداية من خلال عدد من اللجان الهامة والرئيسية من أبرزها لجنة الموارد المالية والعلاقات العامة والإعلام وتهدف إلى إيجاد التمويل العام للمركز، والتواصل مع الشخصيات العامة والدعاة والمتبرعين ومراسلاتهم واستقبال زوار المركز من جميع دول العالم، كذلك هناك اللجنة الدعوية، إذ يضم المركز 14 لجنة دعوية تشمل 80 داعية بلغات واللهجات المختلفة، وتقوم بدور دعوي بارز في جميع أوساط الجاليات الأجنبية المقيمة بمملكة البحرين، كما أن هناك لجنة زيارة المستشفيات والسجون وتقوم اللجنة بزيارة العديد من المرضى والمسجونين أسبوعياً وتقديم الهدايا ومساندتهم معنوياً الأمر الذي يترك أثراً طيباً لديهم ويجعلهم يتعرفوا على صورة الإسلام الحقيقية ومنهم من يشرح الله صدره للإسلام، كذلك هناك اللجنة النسائية وتعتبر اللجنة النسائية بمركز اكتشاف الإسلام من أهم اللجان الدعوية، حيث تمثل نسبة دعاة الجاليات من النساء الأغلبية، علماً بأن اللجنة بها ما يزيد عن 30 داعية من مخلف الجاليات، وكذلك تشرف على 6 لجان دعوية نسائية منها الفلبينية والسيريلانكية والمليبارية والهندية والباكستانية والأثيوبية، علاوة على لجنة تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها،



وهي لجنة مختصة بالتنسيق وإدارة مشروع تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها ومنحهم شهادات من مركز اكتشاف الإسلام طبقاً للمستويات التي وصلوا إليها ومقرها المركز، إضافة إلى لجنة التنسيق الخارجي وتنظيم المحاضرات، والتي تقوم بالإعداد والتنسيق المؤتمرات العالمية واستضافة المحاضرين الدوليين وورش العمل التي تنظم من أجل تدريب وتطوير الدعاة.

## لجنة خاصة لاستقبال زوار الفورمولا

وفي عام 2003 بدأ مركز اكتشاف الإسلام بتكوين لجنة خاصة لمشروع سباقات الفورمولا 1، وهي لجنة معنية بالإعداد لاستقبال الزوار الأجانب خلال فعاليات السباق، حيث حقق المركز نجاحا كبيرا، واستمر العمل منذ ذلك الحين وحتى الآن، وقد وصل عدد الدعاة والمتطوعين المشاركين في هذا المشروع نحو 300 داعية، وكان أغلبهم من المتطوعين ومن الجنسين، وهدف المركز من هذا المشروع توضيح الصورة الصحيحة للإسلام من خلال استقبال الزوار الأجانب والترحيب بهم وتقديم الهدايا التراثية وبعض المطبوعات التعريفية عن الإسلام، وكان دعائنا يتواجدون في أربعة مواقع بالمطار، وموقع حلبة سباق السيارات، وموقع باب البحرين، وموقع مركز الفاتح الإسلامي.

## أنشطة وفعاليات متعددة

ولا تتوقف مشاريع وأنشط المركز عند هذا الحد، إذ يقوم المركز بالكثير من المشاريع الأخرى كتعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها، المتخصصة في التعريف بالإسلام على المستويين الإقليمي والعالمي، بالإضافة إلى ورش العمل المعنية بتطوير الأداء والجودة لدى العاملين في الحقل الدعوي المتخصص بدعوة غير المسلمين، كما يقوم المركز بتعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها انطلاقاً من أنها هي البوابة الرئيسية لفهم الثقافة والحضارة الإسلامية.

## الرد على الحملات الشرسة ضد المسلمين

وشهد مركز اكتشاف الإسلام طيلة عمله الكثير من الصعوبات والمحن، لعل من أهمها أحداث 11 سبتمبر، حيث وقع على كاهل المركز الكثير من المسؤوليات عقب الحملات الشرسة والمنظمة على الإسلام والمسلمين؛ مما دفع المركز الى تنسيق تضافر الجهود لإيجاد أفكار وأساليب دعوية مبتكرة وجديدة كان من أهمها: إنتاج برامج إعلامية دعوية وبثها على قناة ديسكفر إسلام على مدار الساعة للتعريف بسماحة الإسلام، وإقامة مؤتمرات عن حوار الحضارات عام 2002 بمشاركة أكاديميين ومفكرين بارزين من الغرب بهدف مد الجسور مع الحضارات الأخرى، وبيان صورة الإسلام الصحيحة، وزيادة أواصر التعاون مع المؤسسات والجمعيات والمراكز العاملة في مجال التعريف بالإسلام، كما نظم مركز اكتشاف الإسلام مؤتمراً حول العمل الدعوي شاركت فيه 52 جهة متخصصة في مجال التعريف بالإسلام من 22 دولة.

# تعد أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً وتمتاز بالعناصر الغذائية المفيدة للإنسان التمور .. "من تصبغ بسبع تمرات لم يضره سم ولا سحر"



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من تصبغ بسبع تمرات، لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر"، وفي الصحيحين عن عبدالله بن جعفر قال: "رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل القثاء بالرطب"، وتعد التمور من أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً وهي غذاء صحي ومركز طبيعي، وتمتاز التمور عن كثير من الاغذية باحتوائها على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الانسان ويتغذى على ثمارها كثير من الناس حول العالم، فالتمور غنية بالمواد السكرية وتبلغ نسبتها 70%. كما انها غنية بالاملاح المعدنية وبعض الفيتامينات. وتمتاز سكريات التمور بأنها سريعة الامتصاص تذهب رأساً الى الدم ثم الخلايا الجسمية ولا يحتاج امتصاصها الى عمليات هضم معقدة كما في المواد النشوية والدهنية، وتقدم اصناف التمور يومياً اما طازجة مع الوجبات الغذائية وفي الضيافة مع القهوة وفي كل الاوقات او تدخل في صناعة منتجات غذائية متعددة كالتمور المجففة والمحفوظة تحت تزيغ والمربي وشراب الحليب بالتمر (الدبس) والحلويات والفظائر والبسكويت وغيرها من المنتجات...

باليهضة، واستخدمت لذلك ثلاث سلالات مختلفة من الجراثيم المسببة للكوليرا.. وقد ظهر ان الجراثيم لم تعش أكثر من ثلاثة ايام، وهذا يعني ان التمور اذا تعرضت الى تلوث شديد تصبغ خالية من العامل المرض خلال ثلاثة ايام في الظروف الطبيعية.

## قيمة غذائية وفوائد شتى

والتمور منجم غني بالعناصر الغذائية الضرورية لجسم الانسان مثل الماء والكاربوهيدرات سريعة الهضم والامتصاص، فهي تحتوي على السكريات احادية الكلوكوز والفركتوز الذائبة في الماء لتمتص الى الدم وتقل الى خلايا الجسم المختلفة فتجهزها بالطاقة اللازمة، ولهذا السبب يوصى بان يكون التمر اول غذاء الصائم عند الافطار اذ يكون مستوى السكر لديه منخفضاً نتيجة نفاذ الكلايوجين في عضلة الكبد، هذا الى جانب كونه مصدراً مهماً للطاقة والفيتامينات والاملاح المعدنية والبكتين والنشأ والالياف مثل السليلوز والهيمي سليولوز، ويمكن وصف التمرة بانها أم الفواكه والغذاء واحتوائها على مواد اخرى ذات اهمية كبيرة لوقاية الجسم مثل المضادات الحيوية ومضادات السرطان ومنشطات الاعصاب ومضادات الروماتيزم اضافة الى الالياف المهمة في منع الاصابة بسرطان الامعاء، كما أن الفيتامينات تعزز القيمة التغذوية للتمور كونها تشكل مصدراً جيداً للاملاح المعدنية والرماد كالبورون والبوتاسيوم والحديد المهم في بناء هيموغلوبين كريات الدم الحمراء المسؤولة عن حماية الحوامل من الاصابة بمرض فقر الدم وارتباط ذلك بسلامة نمو الجنين وتوفير نسبة عالية من الكالسيوم والفسفور الذي يعد منشطاً للقوى الفكرية ويدخل في تركيب العظام والاسنان والمحافظة على عوامل مضادة للاكسدة وعوامل اخرى لحماية خلايا جسم الانسان الطبيعية.

## قيمة دوائية عالية

ولعل من أهم مميزات التمر أنه لا ينقل الميكروبات المرضية التي قد تصيب الانسان، وقد يستخدم في علاج امراض الحلق واللوزتين وعلاج الامراض الصدرية والربو وفي اعطاء القوة والنشاط والحيوية، كما ان له قيمة دوائية ما يفقده ارباب الفكر والقلم من جهد وفي ازالة الشعور بالدوران والكسل والتراخي وزوغان البصر الذي ينتاب الصائمين، كما انه افضل غذاء ودواء لرجال الفضاء، بالاضافة الى انه ينظف الجسم ويقبه من الامراض الجلدية فضلاً عن انه افضل غذاء للمقاتل في الحرب لاعطائه السرعات الحرارية وينشط الغدة الكظرية.

تعمل على تصحيح حموضة الدم الناتجة من الافراط في تناول اللحوم والنشويات والتي تتسبب في الاصابة بكثير من الامراض الوراثية كالسكري والنقرس والحصى الكولية والتهابات المرارة، ارتفاع ضغط الدم، البواسير.

## الجراثيم لا تسكن التمور

ورغم ما ورد اليها من الأباء والأجداد حول نقاوة ثمرة التمر من مسببات المرض وخلوها من الاحياء الجرثومية، لكننا لم نتأكد من ذلك الا بعد اطلاقنا على نتائج الفحوصات المايكروبية لعينات من التمور اظهرت خلوها من البكتيريا الهوائية وبكتيريا القولون والقلون البرازية والعنقوديات الذهبية وبكتيريا السالمونيلا، فالجراثيم لاتعيش في التمر، وهذه النتيجة توصلت اليها افضل المعاهد البحثية والعلمية، فقد جرى تلويث تمور طرية من تلك الانواع التي تصدر للاسواق الخارجية بجراثيم الهيةضة "الكوليرا" وبنسبة 100 - 1000 مرة اكثر مما يشاهد في براز المصابين



## النخلة الشجرة المباركة

قال تعالى "فأجاءها المخاض الى جذع النخلة قالت يا ليتني مت قبل هذا وكنت نسياً منسياً فتادها من تحتها الا تحزني قد جعل ربك تحتك سرياً وهزي اليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً فكلي واشربي وقري عينا"، وهكذا فان الله تعالى هياً الشراب والغذاء المناسبين للسيدة العذراء (ع) اثناء المخاض فامرها ان تأكل من الرطب الجني الغني بالسكريات لاسيما سكر العنب سريع الامتصاص الذي لا يحتاج الى هضم ليطلق طاقة ممتازة، كذلك امرها ان تشرب من السري، فكأنها بذلك تتناول محلول الكلوكوز بالماء. وهذا ما ينصح به الاطباء في يومنا هذا، اذ لا ينصحون المرأة وهي في حال الولادة ان تعطى سواحل سكرية، وقد سبقهم القرآن الى ذلك قبل الف واربعمئة سنة، فالنخلة اذن هي تلك الشجرة المباركة المعطاء التي حباها الله بفضائل كثيرة وجاء ذكرها في عدد من آيات القرآن الكريم بدلالة عظيمة على ما فيها من نعم كريمة وأسرار حكيمة تدل على عظمة الخالق المنعم الوهاب سبحانه وتعالى اذ كانت وما تزال مصدر خير وبركة.

## لماذا يعد التمر خيراً لافطار للصائم؟

ويعد التمر افضل غذاء لافطار الصيام في رمضان وغير رمضان قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (اذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة)، (اذا أفطر أحدكم فليفطر على رطب فان لم يجد فعلى تمرات)، (ومن فطر صائماً بشق تمره فله الجنة). وفي الاثر كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل ان يصلي وكان فطره رطباً ان وجدها فإن لم يجد فعلى تمرات، فإن لم يجد فعلى حسيات من الماء، كما انه من الناحية الصحية فقد أثبتت البحوث العملية الحديثة الكثير والكثير من الفوائد التي يكسبها جسم الانسان حينما يفطر على التمر من اهم هذه الفوائد أن التمر غني بالطاقة السكرية، ويزود الجسم بأهم متطلباته الغذائية وهو السكر الغذاء الاساسي والوحيد لخلايا المخ والاعصاب، كما أن التمر غذاء سهل الهضم، ولا يرهق المعدة، إضافة إلى أن التمر يحد من الشعور بالجوع الشديد الذي يشعر به الصائم فلا يندفع في الافراط في تناول الطعام فيصاب بارتباكات هضمية، كذلك يهيئ التمر المعدة لاستقبال الطعام بعد ركودها طوال اليوم بتنشيط الافرازات والعصائر الهضمية، علاوة على أنه يقي الصائم من الاصابة بالقبض (الامساك) الناتج عن تغيير مواعيد تناول الوجبات الغذائية او انخفاض نسبة الالياف في الوجبات الغذائية، واخير فان الاملاح القلوية الموجودة في التمر

## يعد التمر افضل غذاء لافطار الصيام في رمضان وغير رمضان



مواصفات جيدة مع ثبات اللعان واللون والطعم والنكهة لمدة ستة اشهر، كما استخدمت مواد حافظة مسموح بها لحفظ تمر الرطب ذات المحتوى المائي العالي، وقد اعطت سوربات البوتاسيوم تركيز 5% افضل النتائج كما عضدت هذه المواد الحافظة بعضها عند استعمالها ممزوجة بتركيز واطئة من محلول خليط بنزوات الصوديوم وبروبيونات الكالسيوم ومحلول خليط بنزوات الصوديوم مع ثاني اوكسيد الكبريت، وهناك ايضا عملية طبخ خلال لبعض انواع التمور وهي في مرحلة الخلال للتخلص من مادة التانين المسببة للطعم القابض، ويمتاز بنكهته الجيدة وامكانية تخزينه لمدة طويلة وسهولة نقله وطحنه والحصول على مسحوق يمكن حفظه وادخاله في الصناعات الغذائية.

### العلم الحديث يكشف أسرار جديدة للتمر

وإذا كان لثمار التمر كل هذه المواد الغذائية المهمة، فما هي تركيبته الكيميائية التي تكتنز بداخلها، اجابة السؤال كشفتها البحوث العملية الحديثة، حيث أكدت الدراسات الأخيرة على التركيب الكيميائي لثمار نخلة التمر يكشف على انها مادة غذائية مركزة بالطاقة لوجود السكريات بنسبة عالية فيه (80% من الوزن الطازج) لذلك فان التمور تعطي سعرات حرارية عالية جدا موازنة بالمواد الغذائية الاخرى، اذ ان كل (100)غم من التمر يحتوي على (280) سعرة حرارية.

كما وان غالبية سكريات ثمار نخلة التمر (حوالي 95%) تكون على هيئة سكريات احادية (كلوكوز وفركتوز) وما تمتاز به هذه السكريات انها سريعة الامتصاص في الجسم ولا تحتاج الى عمليات هضم معقدة، كما هو الحال في المواد الدهنية او البروتينية او السكريات المعقدة.

### ثمرة واحدة ولكنها منجم للمعادن الهامة

ويطلق على ثمار نخلة التمر لقب (المنجم) لغناها بالمعادن مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم والكبريت والصوديوم والكلورين والمغنيسيوم وهي تلعب دورا مهما في الكثير من العمليات الحيوية التي تجري داخل جسم الانسان بمحتوى الاغذية المختلفة الاخرى من هذه المعادن، كما تحتوي ثمار نخلة التمر على العديد من العناصر القادرة مثل الحديد والمنغنيز والنحاس والزنك والكوبلت والفلورين..

وتزخر ثمار نخلة التمر بمحتواها من الفيتامينات مثل فيتامين (A) و (B1) و (B7) و (C) المهمة لنمو جسم الانسان وحمايته من الاصابة بالعديد من الامراض. وتتمتاز ثمار نخلة التمر بالمحتوى القليل من المواد البروتينية والدهنية وبنسبة جيدة من الالياف، ومتفاوتة من الاحماض الامينية، وقد لوحظ ان ثمار نخلة التمر لاتنقل الجراثيم المرضية مدة طويلة لارتفاع تركيز السكريات فيها.

وبنية داكنة اللون في مرحلة التمر، وهذا الصنف يأتي من محافظات المجمعة وشقراء، وحوطة سدير، فضلا عن ذلك، هناك العديد من الأصناف الأخرى، منها عجوة المدينة والبرحي، والمكتومي، وأم الخشب، وشقراء، والخنيزي، الصقعي، وعسيلة، وصفاوي، وعنبر المدينة.

### نوى التمر... غذاء وصحة

ونوى التمر هو جسم صلب مستطيل يقع وسط الثمرة له فوائد في تغذية الجنين ونضوج التمر مثلما له استخدامات عديدة، ويستخدم النوى كفحم في صياغة الحلي ومبيض للنحاس ووقود للحدادين وحطباً للطبخ عند اعراب البادية وعلفاً للحيوانات اذا تم جرشه، اما اذا نقع مع الماء لمدة سبعة ايام متتالية مع تبديل الماء يوميا يصبح النوى طريا سهل الاكل كعلف للحيوانات، كما يصلح للاستهلاك البشري اذ يصنع منه (بن النوى) كما ان النوى ينقع عدة ايام ثم يلين ويدق ويغلي مع الحليب ويؤكل.. ويستخدم نوى التمر ايضا مستحضرا طبيا اذ يحمص النوى في مغلاة ويطحن ويغلى المسحوق بالماء فيتحول الى مستخلص القهوة الذي يشرب كمدر للبول وعلاج لامراض الكلى والمصابين بالسكر.

### سر الصناعة

ويتبع القائمين على صناعة التمر اساليب مختلفة في حفظ الثمار والمحافظة عليها من الفساد وتحسين مظهرها الخارجي لرفع قيمتها، من بينها استخدام عمليات تلميع التمور باستخدام معاملات حرارية لتوزيع الطبقة الشمعية في قشرة الثمرة واستخدام عوامل تكسب اللعان، وقد اعطت التمور الملمعة



### آيس كريم وشكولاته بالتمر

وفي السياق نفسه، تدخل التمور في صناعات تحويلية كثيرة، كما ان عدة صناعات غذائية تعتمد على التمور كمادة اولية من بينها: الخلال المطبوخ، وصناعة الدبس، والخل، والسكر السائل، والكحول، والمشروبات، وانتاج خميرة الخبز، وصناعة البروتين احادي الخلية ويستخدم علفاً حيوانياً، كما أن هناك صناعات غذائية اخرى تعتمد على التمور، فهناك مكعبات وأقراص ومسحوق التمر، والدبس المجفف، وآيس كريم ومثلجات التمر، وكراميل التمر، وصناعة بسكويت الويفر بالتمر، وصناعة اغذية الاطفال، والحلوى الجيلاتينية، والشكولاته، والمشروبات المرطبة والغازية، وصناعة حامض الليمون (الستريك).

### أصناف... ومذاق دون مذاق

وتعد انواع التمر وتختلف بحيث يصعب على المستهلك العادي ان يفرق فيما بينها، كما انه منه ما يشتهر بأرضه وبلده الخاصة به، ولا يقبل له طعما بعيدا عن مكان زراعته، كما انه منه الاحمر والاصفر والاشقر، ومنه ايضا الطويل النحيف الذي لا يصلح للتجفيف بقدر ما انه يدخل في صناعات اخرى، كما ان منه القصير المكتنز المثلئ حلو الطعم، ومن اهم انواع التمور بالجزيرة العربية ما يأتي: السكري: وتشتهر به منطقة القصيم،



كما تنتشر زراعته بنسب أقل في بعض المناطق الأخرى. وهذا الصنف ينقسم الى أنواع عدة، يأتي على رأسها: السكري الملكي، ثم السكري الممتاز، وأخيراً السكري العادي، كذلك هناك تمر الخلاص: وهو من أفضل أنواع التمور، ومتوسط إنتاج النخلة من هذا النوع ضعيف ولا يتعدى سبعين كيلو جراما لكل نخلة، وثمرته شقراء اللون، وموسمه يبدأ من شهر سبتمبر، كما هناك تمر العنبرة: وثمرته لينة كبيرة الحجم مستطيلة الشكل، وهو من الأصناف التي يكتمل نضجها في نهاية الموسم، ولونها أحمر في مرحلة البسر (البلح)، ضارب إلى السواد في مرحلة التمر، وعدد أشجاره محدود جدا، ونخلته متوسطة الحمل، وتعتبر من أعلى ثمار التمور، ولا تنس بالطبع ذكر تمر نبوت سيف: وهو من أفضل أصناف النخيل، وثمرته لينة صفراء في مرحلة البسر (البلح)، ذهبية ضاربة إلى الحمرة في مرحلة التمر، في حين تكون ثمارها غير مستساغة في مرحلة البسر، كذلك هناك تمر شلبي: وثمرته لينة كبيرة مستطيلة ذهبية اللون، ونخلته متوسطة الحمل، وهو مرتفع السعر نسبياً، وهو من أحسن أصناف التمور القابلة للحفظ والتجفيف والتعبئة، كما هناك تمر الرزيزي: وثمرته لينة صفراء اللون في مرحلة البسر، ضاربة إلى الاحمرار في مرحلة الرطب، ذهبي في مرحلة التمر. ونخلته غزيرة الإنتاج، وهو موجود بشكل رئيس في محافظة الأحساء، علاوة على تمر الخضري: وثماره خضراء قانية مستطيلة الشكل كبيرة الحجم في مرحلة البسر،

## مجلس الشيخ محمد جعفر الجفيري



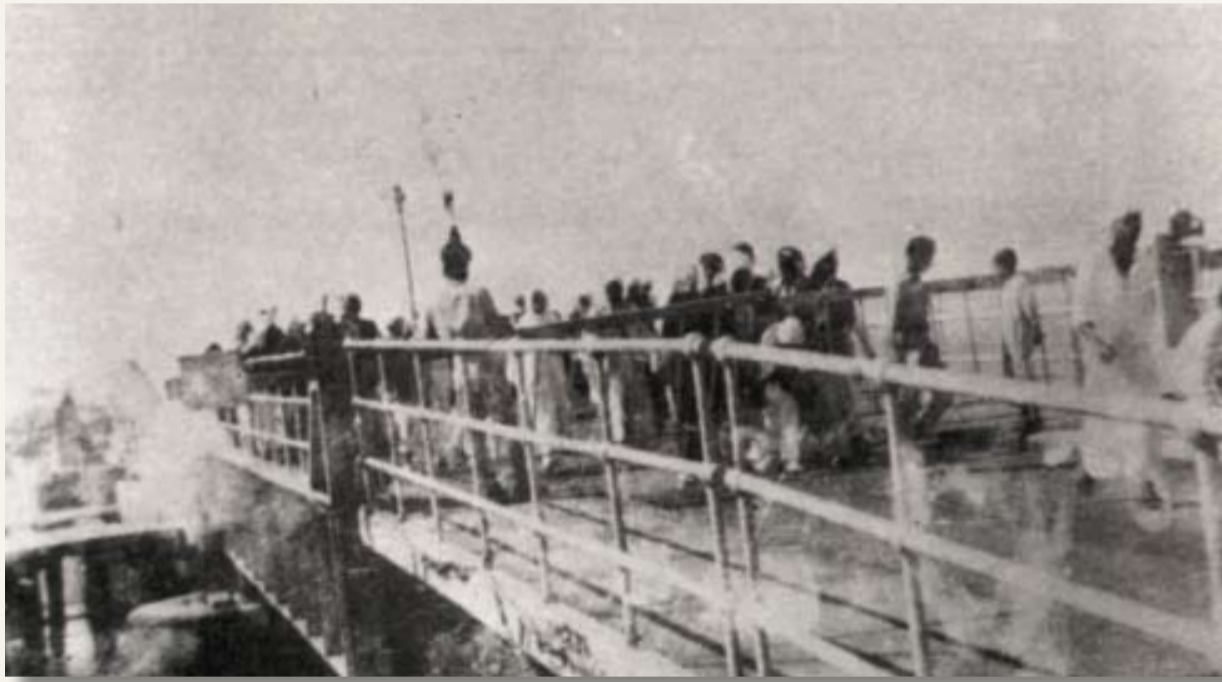
## مجلس أبناء عبدالكريم الأنصاري



## ذكريات من أيام زمان



موقف المراكب الشراعية  
في المحرق



افتتاح جسر الشيخ حمد  
عام 1941



حمامات الفرضة  
«مقابل سينما القصيبي حاليا»





## المجالس الرمضانية

## الخميس

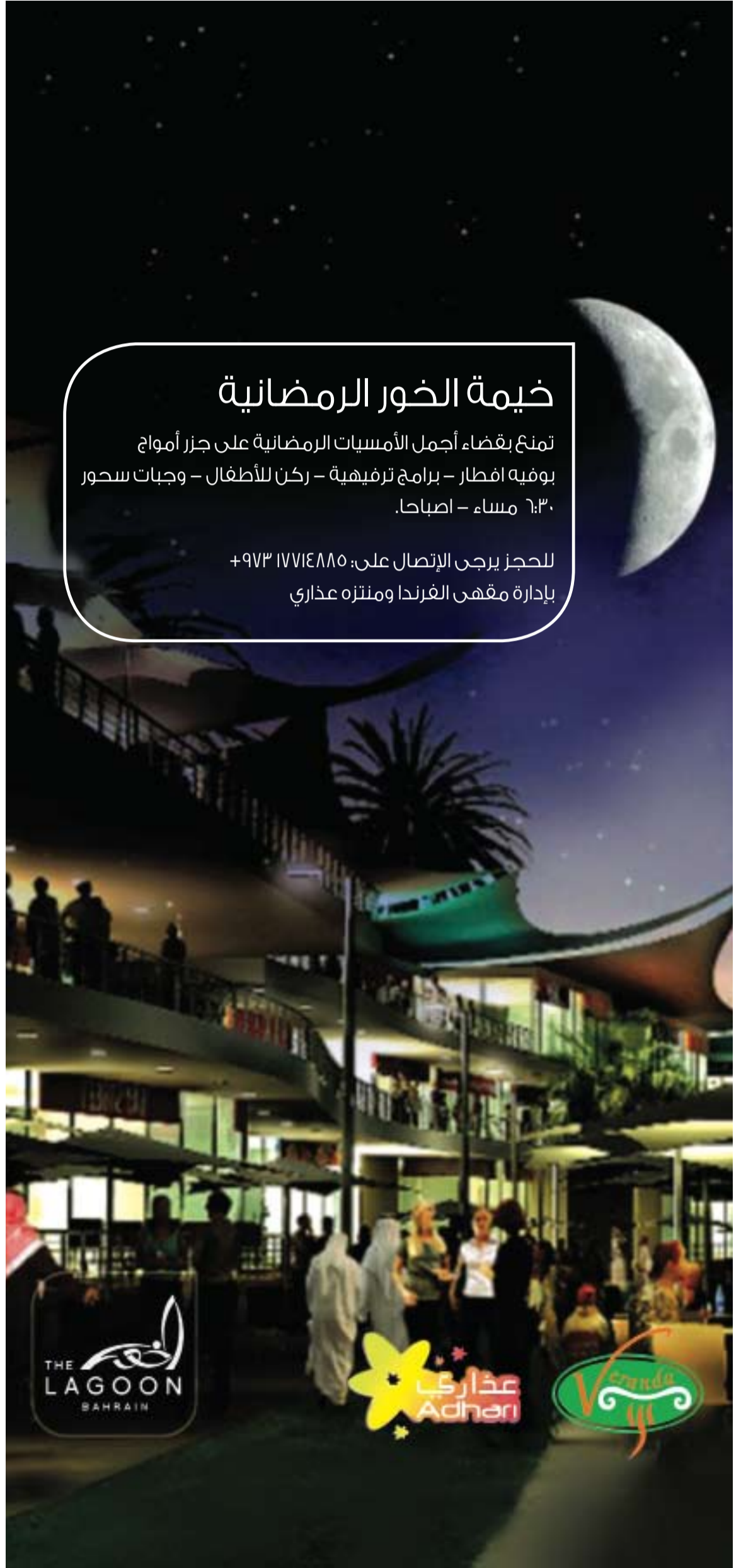
17812811	الرفاع	سعادة الشيخ عبدالله بن خالد الخليفة الشيخ عبدالله بن خليفة
36343781	الرفاع	بن سلمان آل خليفة
17680071	الرفاع	سعادة د. ماجد بن علي النعيمي
39461369	الجفير	مجلس عبدالغفار الكوهجي
17720044	المحافظة	الشيخ حمود بن عبد الله آل خليفة
39615005	العدلية	الشيخ عبدالحسين العصفور
36651111	العدلية	مجلس فيصل جواد
17748801	السهلة	سعادة علي صالح الصالح
17228855	السهلة	صادق وتقي البحارنة
39687777	جبله حيشي	جميل كاظم العلوي
17400056	بوقة	حبيب علي عواجي
	المرز	ديوانية العصفور
39455566		مجلس المرحوم عبد الرضا العصفور
39476676	الحد	مجلس آل محمود
39672223	الحد	مجلس المسلم
39616151	الحد	عبد الرحمن بو علي
39671417	الحد	عمسي مبارك الكبسي
39645444	بلاد القديم	عبد المهدي البصري

## الجمعة

17230088	باربار	يوسف عبدالوهاب الحواج سعادة الشيخ عبدالرحمن بن
36744404	الرفاع الغربي	علي بن خليفة آل خليفة
39665552	العدلية	أبناء المرحوم أ. أحمد العمران
36411000	عالي	أحمد محفوظ العالي الشيخ عبدالرحمن بن
39662685	الجفير	محمد بن راشد الخليفة
17712510	القضيبية	ابناء حسن حيدر درويش
39645444	بلاد القديم	عبد المهدي البصري
39666491	الديه	مجلس الحاج علي الطويل
39660066	أبو صبيح	إبراهيم عبدالله لطف الله
39468668	حدائق الماجد	ابناء السيد مجيد الماجد
39454948	سار	عبد الغني وإبراهيم جهرمي واخوانهم
39466688	دمستان	جعفر محمد آل ضيف
39636364	المرز	السيد كاظم الدرزي
39660036	مدينة حمد	د. أحمد جاسم جمال
39458262	بوري	الشيخ أحمد العصفور
17786111	الماحوز	سعادة منصور بن رجب
39622462	قرية القدم	ميرزا المحاري
39400944	التعيم	النائب الشيخ جاسم المؤمن

## المجالس اليومية

36411000	عالي	الشيخ عبدالله بن علي بن حمد آل خليفة أحمد محفوظ العالي
39639888	المنامة	مجلس المرحوم السيد موسى العلوي
	الجفير	مجلس عائلة المديقع
39454188	القضيبية	المرحوم علي بن يوسف فخرو
39457300	فريق العوضية	صلاح خنجي
17225547	التعيم	أحمد يوسف محمود
39645444	بلاد القديم	عبد المهدي البصري
39424269	بلاد القديم	صالح الجلاوي
17228855	المنامة	صادق وتقي البحارنة
39672223	الحد	مجلس المسلم
	المنامة	أبناء سيد كاظم جعفر العلوي
39585457	بني جمرة	الحاج محمد علي منصور الفسرة
39458262	بوري	الشيخ أحمد العصفور



## خيمة الخور الرمضانية

تمنع بقضاء أجمل الأمسيات الرمضانية على جزر أمواج  
بوفيه افطار - برامج ترفيهية - ركن للأطفال - وجبات سحور  
٦:٣٠ مساءً - اصباحاً.

للحجز يرجى الإتصال على: +٩٧٣ ١٧٧١٤٨٨٥  
بإدارة مقهى الفرندا ومنتزه عذاري

## ذكريات من أيام زمان



أول محطة بترول بالمنامة 1936



ثاني محطة بترول بالمحرق



طريق بالمحرق يمر على  
محطة البترول القديمة





رمضان كريم نظارات شمسية ذات الماركات العالمية- رجالية ونسائية



أول مرة في البحرين  
نظارات إيطالية طبية  
ذات اطارات خشب  
صديقة البيئة  
ضد الحساسية  
ARMADA



تشكيلة ٢٠١٠ الجديدة  
لنظارات بولارويد



١٠٠% حماية ضد الأشعة فوق  
البنفسجية وتحت الحمراء  
عدسات بولارويد- نظر خالي من  
انعكاسات الشمس المؤذية



SERIES 11

أصغر وأقوى

سماعة أذن في العالم  
تتحكم بها  
عن طريق  
الموبايل



AMIGO

أحدث جهاز تكبير



للقراءة

لضعاف البصر الشديد



بنّي

أزرق

أخضر

رمادي

سلي

تألقي هذا العيد مع عدسات **tutti** الملونة!  
اشتري زوجين واحصلي على زوج مجاناً!



مركز دلمون للبصريات والسمعيات  
Delmon Optic & Hearing Aid Center



Tel: 17 294 171 - 17 294 898



يا مرحبا زين الشهور  
بالحب تلاقك البدور