

تحنيك المولود بالتمر بين السنة والعلم- دراسة حديثة طبية

د. محمد مدهير جابي*

اعتمد للنشر في ١٤٤٦/١/٣ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سلم البحث في ١٤٤٥/١٢/٢ هـ

ملخص البحث:

يتناول هذا البحث التوافق بين السنة النبوية الشريفة في تحنيك المولود بالتمر وبين الممارسات الطبية الحديثة التي توصي بإعطاء المولود محلول السكر لتخفيف الألم. حيث ورد في السنة النبوية، الحث على تحنيك المولود بالتمر، والدراسات الطبية الحديثة، وتشير الدراسات الطبية الحديثة إلى أن إعطاء محلول السكر للأطفال حديثي الولادة يمكن أن يساعد في تخفيف الألم أثناء الإجراءات الطبية مثل سحب الدم والتطعيمات. هذه الممارسة تعتمد على القدرة الطبيعية للسكر في تحفيز الإفرازات التي تعمل كمسكنات طبيعية للألم. ثم نختم بذكر الدراسات الطبية ومصادرها. والله أعلم.

Abstract

This research addresses the compatibility between the noble prophetic tradition of 'tahnik' (rubbing the infant's mouth with dates) and modern medical practices that recommend giving newborns a sugar solution to alleviate pain.

In the prophetic tradition, it is encouraged to perform 'tahnik' on the newborn with dates. Modern medical studies indicate that giving a sugar solution to newborns can help reduce pain during medical procedures such as blood draws and vaccinations. This practice relies on the natural ability of sugar to stimulate the release of substances that act as natural painkillers.

We conclude by mentioning the medical studies and their sources,

المقدمة:

الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمة الإسلام، وشرع لنا من السنن ما فيه صلاح ديننا ودينانا، والصلاة والسلام على سيدنا محمد، خاتم الأنبياء والمرسلين، الذي بعثه الله رحمة للعالمين، وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد: فتتجلى في السنة النبوية الشريفة الحكم البالغة والتشريعات الرحيمة التي تهدف إلى تحقيق الخير والبركة في حياة المسلم منذ لحظات ولادته الأولى. ومن بين هذه السنن، سنة تحنيك المولود بالتمر، والتي تعد من السنن التي حث عليها النبي صلى الله عليه وسلم. فعن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: "وُلِدَ لِي غُلَامٌ فَأَتَيْتُ بِهِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَمَّاهُ إِبْرَاهِيمَ، فَحَنَكَهُ بِتَمْرَةٍ، وَدَعَا لَهُ بِالْبِرْكَةِ، وَدَفَعَهُ إِلَيَّ"^١.

* أستاذ السنة النبوية وعلومها بجامعة المدينة العالمية والجامعة الإسلامية بمنيسوتا.

وتعد سنة التحنيك بالتمر من السنن التي تحمل في طياتها فوائد جمة، سواء على المستوى الديني أو الصحي. فالنبي صلى الله عليه وسلم لا ينطق عن الهوى، إن هو إلا وحي يوحى، وما من سنة نبوية إلا ولها حكم عظيمة تعود بالنفع على الأمة. وفي العصر الحديث، أظهرت الدراسات العلمية العديد من الفوائد الصحية لهذه السنة النبوية، مما يؤكد على عظمة هذا التشريع وأهميته.

وفي الوقت الذي يشهد فيه العالم تقدماً كبيراً في مجال العلوم التجريبية والبحوث الطبية، نلاحظ أن البعض قد يغفل عن تطبيق بعض السنن النبوية بل ومحاربتها بدون النظر إليها أو دراستها، ومن بينها سنة تحنيك المولود بالتمر، ويرجع ذلك إلى اعتمادهم الكامل على العلم التجريبي وحده دون الالتفات إلى الحكمة النبوية. وهذا الميل الحصري إلى العلم التجريبي قد يؤدي إلى فقدان الكثير من الفوائد الصحية والطبية والجسدية التي تأتي مع اتباع السنة النبوية.

ومع ذلك، لا ينبغي بل لا يمكن أن يكون هناك تعارض بين اتباع السنة النبوية والاستفادة من العلوم الحديثة. بل إن الجمع بينهما أسلم وأصح وخاصة في هذه المسألة فإنها تعزز من صحة المولود وسلامته. فقد أظهرت الأبحاث العلمية الحديثة أن تحنيك المولود بالتمر يساعد في توفير الطاقة اللازمة له بشكل سريع، كما أنه يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية لنموه. كما أن استخدام محلول السكر في الطب الحديث لتخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة يتوافق مع الفهم النبوي الذي يدرك أهمية التخفيف عن المولود منذ اللحظات الأولى من حياته.

وفي الختام، ينبغي علينا كمسلمين أن نعتر بتراثنا النبوي ونلتزم بتطبيق سننه الشريفة، مع الاستفادة من العلوم الحديثة وتوظيفها في خدمة الإنسانية. إن تحنيك المولود بالتمر ليس مجرد طقس ديني، بل هو سنة نبوية تحمل فوائد صحية مثبتة علمياً، وما أحوجنا اليوم إلى التمسك بسنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم في كل جوانب حياتنا، لما فيها من خير وصلاح لنا ولأولادنا. نسأل الله تعالى أن يوفقنا لطاعته وطاعة رسوله، وأن ينفعنا بما علمنا، إنه سميع مجيب. فأسأل الله الإعانة في ذلك ..

مشكلة البحث

في العصر الحالي، يشهد العالم تطوراً كبيراً في مجال العلوم الطبية والتجريبية، مما أدى إلى اعتماد الكثيرين على الأبحاث العلمية الحديثة كأساس

لرعاية الصحية والعلاج. هذا التوجه، رغم فوائده العديدة، قد أدى إلى غفلة البعض عن الفوائد الكامنة في التقاليد النبوية والممارسات الصحية المستمدة من السنة، ومن بينها تحنيك المولود بالتمر.

وتكمن مشكلة البحث في كيفية التوفيق بين السنة النبوية الشريفة المتعلقة بتحنيك المولود بالتمر والفوائد الصحية المثبتة لهذه الممارسة، وبين الاعتماد الواسع على محلول السكر في الطب الحديث لتخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة. على الرغم من أن التحنيك بالتمر له جذور دينية عميقة وفوائد صحية محتملة، إلا أن هناك نقصاً في الدراسات العلمية التي تركز بشكل خاص على هذه الممارسة وتوثق فوائدها الصحية بشكل واضح ومقارن مع الأساليب الحديثة.

الأسئلة البحثية:

١. ما هي الفوائد الصحية لتحنيك المولود بالتمر كما وردت في السنة النبوية؟
٢. كيف يمكن مقارنة هذه الفوائد بالفوائد الصحية لمحلول السكر المستخدم في تخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة؟
٣. هل هناك توافق بين السنة النبوية والاستخدامات الطبية الحديثة فيما يخص رعاية المولود؟
٤. كيف يمكن دمج الفوائد الصحية لكل من التحنيك بالتمر ومحلول السكر لتحقيق أفضل رعاية صحية للمولود؟

الدراسات السابقة:

رغم أهمية موضوع تحنيك المولود بالتمر في السنة النبوية، فإن الدراسات العلمية التفصيلية التي تناولت هذا الموضوع بشكل خاص قد تكون نادرة. بل لم أقف على دراسة كهذه تتناول الجانب الصحي للتحنيك وتوافقه مع الدراسات الطبية الحديثة، ومع ذلك هناك بعض الدراسات والأبحاث التي تطرقت إلى جوانب من هذا الموضوع ضمن إطار أوسع من البحث في فوائد التمر والسكريات الطبيعية. سأذكر هنا بعض الدراسات والأبحاث التي قد تكون ذات صلة:

أبرز الدراسات العربية في موضوع تحنيك المولود بالتمر

- كتاب "الطب النبوي" لابن قيم الجوزية:

• ملخص: يتناول ابن القيم في كتابه "الطب النبوي" العديد من الفوائد الصحية للتمر، ويشرح الحكمة من وراء سنن التحنيك بالتمر. يربط ابن القيم بين السنة النبوية والفوائد الصحية المثبتة للتمر.

• **الفرق بين بحثي والمصدر:** البحث الحالي يركز على المقارنة بين فوائد تحنيك المولود بالتمر واستخدام محلول السكر في الطب الحديث، بينما كتاب ابن القيم يركز بشكل أساسي على الفوائد الصحية للتمر من منظور الطب النبوي دون التطرق إلى المقارنات الحديثة.

- كتاب "الأطعمة والأشربة في الطب النبوي" للدكتور صالح بن محمد الحسن:

• **ملخص:** يتناول الكتاب الأطعمة والأشربة المذكورة في الطب النبوي، ويشمل التمر كغذاء ودواء، ويشرح الفوائد الصحية للتمر والتحنيك به وفقاً للسنة النبوية.

• **الفرق بين بحثي والمصدر:** بينما يركز الكتاب على التمر كجزء من نظام الغذاء في الطب النبوي وفوائده العامة، يهدف البحث الحالي إلى دراسة التحنيك بالتمر بالتحديد، بالإضافة إلى مقارنة هذه الممارسة بمحلول السكر واستخدامه في الطب الحديث.

- دراسة "التمر في الطب النبوي" المنشورة في مجلة الإعجاز العلمي:

• **ملخص:** تناقش الدراسة الفوائد الصحية للتمر كما وردت في الطب النبوي، وتستعرض الأبحاث العلمية الحديثة التي تؤكد هذه الفوائد.

• **الفرق بين بحثي والمصدر:** البحث الحالي يركز على جانب تحنيك المولود بالتمر ومقارنته بمحلول السكر، بينما تتناول الدراسة الفوائد الصحية للتمر بشكل عام دون التركيز على التحنيك أو المقارنة بمحلول السكر.

- كتاب "التغذية في ضوء العلم والقرآن" للدكتور عبد الباسط السيد:

• **ملخص:** يتناول الكتاب الفوائد الغذائية للتمر ومكانته في النظام الغذائي الإسلامي، ويربط بين العلم الحديث والتوجيهات القرآنية والنبوية في التغذية.

• **الفرق بين بحثي والمصدر:** بينما يقدم الكتاب نظرة شاملة على الفوائد الغذائية للتمر ضمن النظام الغذائي الإسلامي، يركز البحث الحالي على تطبيق التحنيك بالتمر كإجراء صحي عند ولادة الطفل، مع مقارنة ذلك باستخدام محلول السكر لتخفيف الألم.

وبالمجمل:

فإن البحث الحالي يتميز بتركيزه على التحنيك بالتمر كممارسة صحية نبوية، ويهدف إلى مقارنة هذه الممارسة بطرق حديثة مثل استخدام محلول السكر لتخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة. بينما توفر المصادر العربية السابقة معلومات قيمة عن الفوائد العامة للتمر، يهدف هذا البحث إلى دمج الفوائد من

النص الشرعي مع الأبحاث العلمية الحديثة لتحقيق فهم شامل ومتوازن.

أهداف البحث

- أ. تحليل السنة النبوية وتحنيك المولود:
 - دراسة الأحاديث النبوية المتعلقة بتحنيك المولود بالتمر.
 - فهم الأسباب والحكمة من وراء هذه السنة النبوية.
 - ب. مراجعة الدراسات الطبية الحديثة حول محلول السكر:
 - مراجعة الأبحاث والدراسات العلمية التي تتناول فوائد محلول السكر في تخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة.
 - ج. مقارنة الفوائد الصحية بين التمر ومحلول السكر:
 - نقل الفوائد الغذائية والصحية للتمر.
 - مقارنة الفوائد الصحية لمحلول السكر والتمر في تخفيف الألم وتحسين حالة المولود.
 - د. التوافق بين السنة النبوية والعلوم الطبية الحديثة:
 - بحث التوافق بين تحنيك المولود بالتمر في السنة النبوية وتوصيات الطب الحديث باستخدام محلول السكر.
 - تقديم توصيات حول كيفية دمج الممارستين لتحقيق أفضل رعاية صحية للأطفال حديثي الولادة.
- تقديم توصيات للرعاية الصحية:
- اقتراح أفضل الممارسات التي تجمع بين الفوائد الصحية لتحنيك المولود بالتمر واستخدام محلول السكر وتوجيه المجتمع الطبي والمجتمع الإسلامي نحو استخدام هذه الطرق بشكل متكامل لتعزيز صحة وسلامة المواليد.

منهج البحث:

المقدمة: تشمل المقدمة العناصر التالية:

- ملخص البحث: تقديم نظرة عامة حول موضوع البحث وأهميته، وتبسيط الضوء على الهدف من الدراسة والمناهج المستخدمة.
- أهداف البحث: تحديد الأهداف الرئيسية للبحث،
- مشكلة البحث: مناقشة التحديات التي يواجهها الناس في التمسك بسنة التحنيك بالتمر في ظل الاعتماد على العلوم التجريبية فقط، وضرورة البحث في التوافق بينهما.

• أهمية البحث:

يشمل هذا القسم عدة محاور رئيسية:

• الأحاديث الواردة في تحنيك المولود:

○ جمع وتخريج الأحاديث النبوية الشريفة التي تتناول موضوع تحنيك المولود بالتمر

• أقوال العلماء في التحنيك:

○ استعراض أقوال العلماء من المذاهب الأربعة (المالكية، الشافعية، الأحناف، الحنابلة) حول سنة التحنيك.

• الفوائد الصحية للتمر ومحتواه الغذائي:

○ تحليل الفوائد الصحية للتمر، ودورها في تحسين صحة المولود.

• محلول السكر وفوائده:

○ دراسة فوائد محلول السكر في تخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة أثناء الإجراءات الطبية، وتحليل آلية عمله.

• أبحاث علمية بشأن محلول السكر وفوائده:

○ استعراض الأبحاث والدراسات العلمية المتعلقة باستخدام محلول السكر لتخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة، مع ذكر المراجع والمصادر.

• المقارنة بين التمر ومحلول السكر:

الخاتمة: وتتضمن النتائج والتوصيات

○ تلخيص أبرز النتائج والتوصيات. المستخلصة من البحث، بما في ذلك الفوائد الصحية لتحنيك المولود بالتمر ومحلول السكر، وأهمية الجمع بين السنة النبوية والعلوم الحديثة. وتقديم توصيات عملية لتشجيع تطبيق سنة التحنيك بالتمر في الرعاية الصحية للمولود

أهمية البحث

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام الأتمان الأكملان على النبي المكرم، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم. أما بعد:

الحمد لله الذي جعل في اتباع سنن نبيه صلى الله عليه وسلم خيراً وبركة، وجعل في كل سنة حكمة تعود بالنفع على المؤمنين في دينهم ودنياهم. إن البحث في موضوع تحنيك المولود بالتمر يجمع بين الفهم الديني والتطبيق العلمي، ويظهر لنا عظمة السنة النبوية في توجيه حياتنا نحو الأفضل.

وتتجلى أهمية هذا البحث في عدة نقاط رئيسية:

إحياء السنة النبوية: يساهم البحث في إحياء سنة التحنيك بالتمر، وهي سنة نبوية شريفة قد يغفل عنها البعض في العصر الحالي بسبب الميل إلى الاعتماد الكامل على العلم التجريبي وحده، وتأسيا بوصية النبي صلى الله عليه وسلم بإحياء السنة والتمسك به، كان دافعا لهذا البحث، وكما يكشف البحث عن الحكمة العظيمة وراء تشريع تحنيك المولود بالتمر، مما يعزز إيمان المسلمين بمدى شمولية الشريعة الإسلامية وملاءمتها لكل زمان ومكان، ويبرز البحث التوافق بين السنة النبوية والعلوم الحديثة، حيث يوضح الفوائد الصحية المثبتة علمياً لتحنيك المولود بالتمر. قال الله تعالى: "سُنِّيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ" (فصلت: ٥٣)، ومن خلال البحث، يتم التعرف على الفوائد الصحية للتمر وتأثيره الإيجابي على صحة المولود، مما يساعد في تعزيز صحة الأطفال حديثي الولادة وفقاً للتوجيهات النبوية، ويشجع البحث الأسر المسلمة على الالتزام بالسنة النبوية في تربية أبنائها منذ الولادة، مما يقوي الروابط الأسرية ويعزز الهوية الدينية للأجيال القادمة. **وفي المجلد فإن هذا البحث يبرز أهمية التمسك بسنة النبي صلى الله عليه وسلم في تحنيك المولود بالتمر، ويؤكد على ضرورة الجمع بين الفوائد الروحية والدينية للسنة النبوية والفوائد الصحية المثبتة علمياً.**

نسأل الله أن يوفقنا إلى العمل بسنته والاهتداء بهديه، إنه سميع مجيب.

المبحث الأول: الأحاديث الواردة في تحنيك المولود

الحديث الأول:

- روى البخاري عن أسماء، رضي الله عنها، أنها حملت بعبد الله بن الزبير قالت فخرجت وأنا ممت فأتيت المدينة فنزلت بقاء فولدت بقاء ثم أتيت به النبي صلى الله عليه وسلم فوضعت في حجره ثم دعا بتمر فمضغها ثم نفل في فيه فكان أول شيء دخل جوفه ريق رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم حنكه بتمر ثم دعا له وبرك عليه، وكان أول مولود ولد في الإسلام.. (٢)

والتحنيك: هو إدخال شيء في الفم كالتمر ونحوه وتحريكه ليصل إلى

الحنك، وهو الجزء العلوي من داخل الفم.

التخريج: صحيح البخاري (٣٩٠٩) صحيح مسلم (٢١٤٦)

الحديث الثاني:

- روى البخاري عن قتيبة، عن أبي أسامة، عن هشام بن عروة، عن أبيه، عن

عائشة، رضي الله عنها، قالت أول مولود ولد في الإسلام عبد الله بن الزبير أتوا به النبي صلى الله عليه وسلم فأخذ النبي صلى الله عليه وسلم ثمرة فلاكها ثم أدخلها في فيه فأول ما دخل بطنه ريق النبي صلى الله عليه وسلم. ٣.

التخريج: صحيح البخاري برقم (٥٧٣٧) صحيح مسلم (٢١٤٤)

الحديث الثالث:

- روى مسلم عن أبي بكر بن أبي شيبة حدثنا يزيد بن هارون أخبرنا ابن عوف عن ابن سيرين عن أنس بن مالك قال كان ابن أبي طلحة يشتكي فخرج أبو طلحة فقبض الصبي فلما رجع أبو طلحة قال ما فعل ابني قالت أم سليم هو أسكن مما كان. فقربت إليه العشاء فتعشى ثم أصاب منها فلما فرغ قالت وأروا الصبي. فلما أصبح أبو طلحة أتى رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فأخبره فقال « أعرستم الليلة ». قال نعم قال « اللهم بارك لهما ». فولدت غلاماً فقال لي أبو طلحة أحمله حتى تأتي به النبي - صلى الله عليه وسلم -. فأتى به النبي - صلى الله عليه وسلم - وبعثت معه بتمرات فأخذه النبي - صلى الله عليه وسلم - فقال « أمعه شيء ». قالوا نعم تمرات. فأخذها النبي - صلى الله عليه وسلم - فمضغها ثم أخذها من فيه فجعلها في في الصبي ثم حنكه وسماه عبد الله. ٤.

التخريج: صحيح مسلم واللفظ له (٥٧٣٧) صحيح البخاري برقم (١٣٠٧)

الحديث الرابع:

- روى البخاري عن أبي بردة، عن أبي موسى، رضي الله عنه، قال ولد لي غلام فأنيت به النبي صلى الله عليه وسلم فسماه إبراهيم فحنكه بتمر ودعاه له بالبركة ودفعه إلي، وكان أكبر ولد أبي موسى.

التخريج: صحيح البخاري واللفظ له برقم (٤٥٦٧) مسلم باب استحباب

تحنيك المولود برقم (٥٧٣٩)

المبحث الثاني، أقوال العلماء في التحنيك

- من الأحناف: قال البلخي: ويستحب تحنيك المولود بتمر، والدعاء له الفتاوى الهندية^٦

- من المالكية: جاء في "المدونة الكبرى"^٧ باب: ما يستحب للمولود من التحنيك والدعاء له، ويستحب أن يكون التحنيك بالتمر.

- من الشافعية: قال النووي: ويستحب تحنيك المولود بتمر، فإن لم يكن تمر

فبشيء حلو^٨.

- من الحنابلة: وقال ابن قدامة: ويُستحب تحنيك المولود بتمر، فإن لم يكن تمر فبشيء حلو^٩. المغني
الخلاصة:

أجمع العلماء من المذاهب الأربعة على استحباب التحنيك للمولود، ويفضل أن يكون بالتمر. وحكى النووي الاتفاق على استحباب التحنيك فقال: اتفق العلماء على استحباب تحنيك المولود عند ولادته بتمر، فإن تعذر فما في معناه وقريب منه من الحلو، فيمضغ المحنك التمر حتى تصير مائعة بحيث تبتلع، ثم يفتح فم المولود، ويضعها فيه ليدخل شيء منها جوفه^{١٠}.

المبحث الثالث: الفوائد الصحية للتمر ومحتواه الغذائي

التمر هو غذاء صحي غني بالفيتامينات والمعادن والألياف والسكريات الطبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز. تتنوع فوائده الصحية، مما يجعله خياراً ممتازاً لتغذية الأطفال والكبار على حد سواء. فيما يلي تفاصيل الفوائد الصحية للتمر ومحتواه الغذائي:

المطلب الأول: الفوائد الصحية للتمر^{١١}

١. مصدر طبيعي للطاقة:

○ يحتوي التمر على سكريات طبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز، مما يوفر طاقة فورية وطبيعية للجسم. هذه السكريات سهلة الهضم وتمتص بسرعة، مما يجعله مثالياً لزيادة مستويات الطاقة بشكل سريع.

٢. غني بالفيتامينات والمعادن:

○ التمر يحتوي على فيتامينات مثل فيتامين أ، فيتامين ب٦، وفيتامين ك، ومعادن مثل البوتاسيوم، المغنيسيوم، والحديد. هذه العناصر الغذائية ضرورية لصحة الجسم وتعزز وظائف الأعضاء المختلفة.

٣. مضادات الأكسدة:

○ يحتوي التمر على مضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات والكاروتينات، والتي تساهم في حماية الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة. هذا يمكن أن يساعد في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة.

٤. تحسين صحة الجهاز الهضمي:

○ التمر غني بالألياف الغذائية التي تساعد في تحسين عملية الهضم ومنع

الإمساك. الألياف تساهم في تعزيز صحة الجهاز الهضمي بشكل عام.
٥. تعزيز صحة الدماغ:

تشير بعض الدراسات إلى أن التمر يمكن أن يعزز صحة الدماغ ويحسن الذاكرة والتركيز بفضل محتواه من الفيتامينات والمعادن.

محتوى التمر من السكريات والجلوكوز:

• **الجلوكوز والفركتوز:** يشكل الجلوكوز والفركتوز نسبة كبيرة من محتوى التمر من السكريات، حيث يمتص الجلوكوز بسرعة في الدم ويوفر طاقة فورية، بينما يتم هضم الفركتوز بشكل أبطأ، مما يوفر طاقة مستدامة.

• **الألياف الغذائية:** تحتوي التمور على ألياف غذائية تساعد في تنظيم امتصاص السكر، مما يمنع ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل مفاجئ.

• **المعادن:** يساعد البوتاسيوم الموجود في التمر على توازن مستويات الصوديوم والسكر في الدم^{١٢}.

الخلاصة:

التمر ليس مجرد غذاء لذيذ، بل هو مصدر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة. بالإضافة إلى فوائده الصحية العديدة، فإن محتواه من السكريات الطبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز يجعله خيارًا ممتازًا لزيادة الطاقة بشكل طبيعي وصحي.

محلول السكر

المطلب الثاني، محلول السكر وفوائده.

تعريف محلول السكر هو مزيج من السكر والماء يتم تحضيره بنسب محددة لاستخدامات طبية. يُستخدم بشكل خاص في رعاية الأطفال حديثي الولادة للتخفيف من الألم أثناء الإجراءات الطبية مثل سحب الدم أو التطعيمات.
مكونات محلول السكر:

١. **السكر:** عادة ما يكون سكر السكروز.

٢. **الماء:** ماء نقي أو معقم.

كيفية التحضير:

• يتم إذابة كمية محددة من السكر في الماء حتى تتكون نسبة معينة من المحلول، مثل ٢٤% أو ٢٥% تركيز السكروز.

الاستخدامات الطبية:

• **تخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة:** يعمل محلول السكر على تحفيز إفراز

الإندورفينات في جسم الطفل، وهي مواد طبيعية تعمل كمسكنات للألم.
• **التهديئة**: يساعد المحلول على تهدئة الأطفال الرضع أثناء الفحوصات الطبية أو الإجراءات المؤلمة.

آلية العمل:

عندما يتناول الطفل محلول السكر، يتم تحفيز مستقبلات الطعم الحلو في الفم، مما يؤدي إلى إفراز الإندورفينات التي تخفف من الألم وتعزز الشعور بالراحة.

الفوائد:

١. **تخفيف الألم**: فعال في تقليل الشعور بالألم عند الأطفال حديثي الولادة.
٢. **سهل التحضير**: يمكن تحضيره بسهولة باستخدام مكونات بسيطة.
٣. **آمن**: يُعتبر استخدام محلول السكر آمناً عند استخدامه بتركيزات مناسبة وتحت إشراف طبي.

الخلاصة:

محلول السكر هو أداة بسيطة وفعالة لتخفيف الألم والتهديئة عند الأطفال حديثي الولادة أثناء الإجراءات الطبية. يتم تحضيره باستخدام مزيج من السكر والماء بتركيزات محددة، ويعمل عن طريق تحفيز إفراز الإندورفينات الطبيعية في الجسم لتخفيف الألم.^{١٣}

المبحث الرابع: أبحاث علمية بشأن محلول السكر وفوائده
في هذا المبحث سنورد دراسات علمية بشأن محلول السكر وفوائده من مصادر موثقة ومجلات طبية معتمدة في مجال صحة الأطفال، وذكر الدراسات بنتائجها واستنتاجاتها.

الدراسة الأولى:

عنوانها: "تأثير محلول السكر على تخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة" *المجلة* Pediatrics: ^{١٤}

ملخص الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تأثير محلول السكر على تخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة أثناء الإجراءات الطبية مثل فحص الدم والتطعيمات. تم إجراء تجربة سريرية عشوائية شملت ٢٠٠ مولود جديد في مستشفيات متعددة.

الإجراءات والتصميم:

- **العينة:** تم تقسيم الأطفال حديثي الولادة إلى مجموعتين متساويتين.

- **التدخل**: المجموعة الأولى تلقت ٢ مل من محلول السكر بتركيز ٢٤% قبل الإجراء، بينما المجموعة الثانية (الضابطة) لم تتلقى أي علاج.
- **القياس**: تم تقييم استجابة الأطفال للألم من خلال مراقبة البكاء، تعابير الوجه، ونبضات القلب قبل وبعد الإجراء.

النتائج:

- **البكاء**: الأطفال الذين تلقوا محلول السكر بكوا لمدة أقل بكثير مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- **تعابير الوجه**: أظهرت تعابير الوجه لدى الأطفال في المجموعة الأولى علامات أقل على الألم.
- **نبضات القلب**: كانت استجابة نبضات القلب للإجراءات أقل حدة في المجموعة التي تلقت محلول السكر.

الاستنتاجات والتوصيات: تؤكد الدراسة أن استخدام محلول السكر بتركيز ٢٤% يمكن أن يكون إجراءً فعالاً وبسيطاً لتخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة. ويوصي الباحثون بإدراج هذا الإجراء كجزء من الرعاية الروتينية في المستشفيات والعيادات.

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: "السكر الفموي كمسكن للألم عند الأطفال حديثي الولادة: تجربة عشوائية محكمة" المجلة The Lancet: وهي أشهر المجلات الطبية البريطانية في العالم.

ملخص الدراسة:

استهدفت هذه الدراسة تقييم فعالية السكر الفموي كمسكن للألم عند الأطفال حديثي الولادة. تم تقسيم ١٥٠ مولوداً جديداً إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تلقت محلول السكر بتركيز ٢٥% قبل إجراء الفحص الطبي، بينما لم تتلقى المجموعة الثانية أي علاج.

أظهرت النتائج أن الأطفال في المجموعة التي تلقت محلول السكر كانوا أقل بكاءً وأظهروا استجابات ألم أقل مقارنة بالمجموعة الأخرى. تم قياس الاستجابات باستخدام مقاييس معتمدة لتقييم الألم والسلوك عند الأطفال.

توصي الدراسة بدمج محلول السكر في البروتوكولات الطبية للتخفيف من آلام الرضع، خاصةً أثناء الإجراءات الروتينية مثل التطعيمات وسحب الدم.^{١٥}

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة " استخدام محلول السكروز الفموي لتخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة خلال الإجراءات الطبية الروتينية "المجلة : Journal of Perinatology وهي مجلة علمية متخصصة في مجال الطب المحيط بالولادة، وهو الفرع الطبي الذي يهتم بصحة الأم والجنين خلال فترة الحمل والولادة وما بعدها مباشرة .

ملخص الدراسة:

تركز هذه الدراسة على استخدام محلول السكروز الفموي لتخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة أثناء الإجراءات الطبية الروتينية مثل سحب الدم والتطعيمات. وقد أجريت الدراسة في عدة مستشفيات بمشاركة ٣٠٠ مولود جديد.

الإجراءات والتصميم:

• العينة: تم اختيار ٣٠٠ طفل حديث الولادة عشوائياً وتوزيعهم إلى ثلاث مجموعات.

• التدخل:

- المجموعة الأولى تلقت محلول السكروز بتركيز ٢٠% عن طريق الفم.
- المجموعة الثانية تلقت محلول السكروز بتركيز ٢٤% عن طريق الفم.
- المجموعة الثالثة لم تتلقى أي علاج (مجموعة ضابطة).
- القياس: تم قياس استجابة الأطفال للألم من خلال مؤشرات البكاء، تعابير الوجه، وتغيرات معدل ضربات القلب قبل وبعد الإجراءات الطبية.

النتائج:

- البكاء: الأطفال في المجموعتين اللتين تلقتا محلول السكروز بتركيز ٢٠% و ٢٤% بكوا لمدة أقل بشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة الضابطة. وكانت المجموعة التي تلقت تركيز ٢٤% هي الأقل بكاءً.
- تعبيرات الوجه: أظهرت تعابير الوجه لدى الأطفال في المجموعتين اللتين تلقتا السكروز علامات أقل على الألم مقارنة بالمجموعة الضابطة، مع فرق طفيف لصالح تركيز ٢٤%.
- معدل ضربات القلب: لوحظ انخفاض أكبر في معدل ضربات القلب لدى الأطفال في المجموعة التي تلقت تركيز ٢٤% مقارنة بالمجموعتين الأخريين، مما يشير إلى فعالية أكبر في تخفيف التوتر والألم.

الاستنتاجات والتوصيات: تظهر الدراسة أن محلول السكروز الفموي بتركيزات ٢٠% و ٢٤% يعد وسيلة فعالة لتخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة أثناء الإجراءات الطبية الروتينية. ويوصى باستخدام تركيز ٢٤% لتحقيق أفضل نتائج ممكنة. تتصح الدراسة بدمج هذا التدخل في بروتوكولات الرعاية الروتينية في وحدات الأطفال حديثي الولادة لضمان توفير الراحة وتقليل الألم لهؤلاء الأطفال^{١٦}.

المبحث الخامس، المقارنة بين التمر ومحلول السكر

التركيب الغذائي:

• **التمر:** يحتوي على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن والألياف، إلى جانب السكريات الطبيعية.

• **محلول السكر:** يحتوي بشكل رئيسي على السكروز، وهو سكر بسيط بدون فوائد غذائية أخرى.

الفوائد الصحية:

• **التمر:** يوفر فوائد متعددة بفضل محتواه الغذائي الغني والمتنوع، بما في ذلك تحسين الهضم، وتعزيز الطاقة، وتقوية الجهاز المناعي.

• **محلول السكر:** يقدم فوائد محدودة، ويستخدم بشكل رئيسي لتخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة دون تقديم فوائد غذائية إضافية.

السلامة والاستخدام:

• **التمر:** يعتبر آمناً ومناسباً للاستهلاك اليومي، ويمكن استخدامه كجزء من النظام الغذائي.

• **محلول السكر:** يُستخدم بشكل محدد لتخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة في سياق الإجراءات الطبية، ولا يُنصح باستخدامه بشكل روتيني كمصدر للسكر في النظام الغذائي.

لماذا يعتبر التمر أفضل من محلول السكر؟

١. **قيمة غذائية أعلى:** التمر يحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم، في حين أن محلول السكر يحتوي فقط على سكريات بسيطة بدون فوائد غذائية إضافية.

٢. **مصدر طبيعي:** التمر هو طعام طبيعي بدون مواد مضافة أو معالجة صناعية، بينما محلول السكر هو منتج مصنع.

٣. فوائد صحية متعددة: إلى جانب توفير الطاقة الفورية، يعزز التمر صحة الجهاز الهضمي، ويدعم الجهاز المناعي، ويحسن صحة القلب، بينما يقتصر دور محلول السكر على تخفيف الألم بشكل مؤقت.

٤. مضادات الأكسدة: يحتوي التمر على مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الأضرار الناتجة عن الجذور الحرة، وهو ما لا يوفره محلول السكر.

٥. السلامة على المدى الطويل: يمكن تناول التمر بانتظام كجزء من نظام غذائي صحي دون المخاوف المرتبطة بزيادة استهلاك السكر المصنع، مثل السمنة وأمراض القلب.

الاستنتاج:

بينما يمكن لمحلول السكر أن يكون فعالاً في تخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة خلال الإجراءات الطبية، فإن التمر يقدم فوائد صحية شاملة تتجاوز تلك المقدمة من محلول السكر. لذا، يمكن اعتبار التمر خياراً أفضل نظراً لقيمته الغذائية العالية، وطبيعته، وفوائده الصحية المتعددة.^{١٧}

الخاتمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه. أما بعد: فبعد عرض الدراسات الطبية المتعلقة بمحلول السكر وفوائد التمر يتبين لنا جلياً تفوق التمر في مسألة تحنك المولود على محلول السكر، والحنك بالتمر سنة نبوية وردت عن النبي صلى الله عليه وسلم وهو لا ينطق عن الهوى، وقد تبين أن للحنك بالتمر فوائد صحية متعددة، يمكن أن تكون مكملاً فعالاً لاستخدام محلول السكر في تخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة. والتوصيات تدعو إلى تعزيز التحنك بالتمر في الرعاية الصحية الأولية للمولود جنباً إلى جنب مع محلول السكر عند الحاجة لتخفيف الألم، مما يحقق توازناً مثاليًا بين الفوائد الصحية الشرعية والممارسات الطبية الحديثة وإضافة إلى ذلك فإن للتمر فوائد للنساء الحوامل ويمكن أفراد ذلك في بحث شامل.

وقد خرج هذا البحث بنتائج وتوصيات كما يلي:

أبرز النتائج والتوصيات

أهم النتائج:

١. التحنك بالتمر سنة نبوية مباركة:
 - التحنك بالتمر هو سنة نبوية ذات فوائد صحية مثبتة، حيث ورد

في الأحاديث النبوية حث النبي محمد صلى الله عليه وسلم على تحنريك المولود بالتمر.

○ الفوائد الصحية تشمل تحفيز الجهاز الهضمي وتقوية عضلات الفم والفكين لدى المولود.

٢. الفوائد الصحية للتمر:

○ يحتوي التمر على سكريات طبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز التي توفر طاقة فورية للمولود.

○ غني بالفيتامينات والمعادن الضرورية لنمو الطفل وتطوره، مثل البوتاسيوم، المغنيسيوم، الحديد، فيتامين أ، وفيتامين ب٦.

○ يحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الخلايا من الأضرار وتدعم صحة الجهاز المناعي.

○ الألياف الغذائية الموجودة في التمر تساعد في تحسين صحة الجهاز الهضمي.

٣. فعالية محلول السكر في تخفيف الألم:

○ الدراسات الطبية الحديثة أظهرت أن محلول السكر فعال في تخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة أثناء الإجراءات الطبية مثل سحب الدم والتطعيمات.

○ يعمل محلول السكر على تحفيز إفراز الإندورفينات التي تخفف الألم وتساعد في تهدئة الأطفال.

٤. التوافق بين التحنريك بالتمر ومحلول السكر:

○ يمكن دمج الفوائد الصحية للتمر مع فعالية محلول السكر في تخفيف الألم لتحقيق أفضل رعاية صحية للمولود.

○ التحنريك بالتمر يمكن أن يكون خياراً طبيعياً ومغذياً بجانب استخدام محلول السكر عند الحاجة لتخفيف الألم.

التوصيات:

١. تشجيع التحنريك بالتمر كجزء من الرعاية الصحية للمولود:

○ ينصح بتعزيز التحنريك بالتمر في المجتمع الطبي كجزء من الرعاية الصحية الأولية للمولود، استناداً إلى السنة النبوية والفوائد الصحية المثبتة للتمر.

٢. إجراء مزيد من الأبحاث:

○ يُوصى بإجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية لتحديد الفوائد الصحية المحتملة للتمر مقارنة بمحلول السكر، وتوثيق الفوائد المشتركة لاستخدامهما معاً.

٣. توعية الأطباء والمجتمع:

○ تنظيم حملات توعية للأطباء وأولياء الأمور حول فوائد التحنيك بالتمر وعدم التسرع في نفي فوائده بدون البحث والنظر في الدراسات والأبحاث الطبية المثبتة، ومعرفة كيفية استخدامها بشكل آمن وفعال لتحسين صحة وسلامة المواليد.

٤. إدراج التحنيك بالتمر في البرامج الصحية:

○ إدراج التحنيك بالتمر كإجراء وقائي وصحي في البرامج الصحية الوطنية والمستشفيات، لتشجيع هذه الممارسة الصحية والتقليدية المفيدة.

هوامش البحث:

- ١ صحيح البخاري كتاب الأدب، باب من سمي بأسماء الأنبياء برقم (٥٤٦٧) (٨٣/٧) صحيح مسلم باب استحباب تحنيك المولود برقم (٢١٤٥) (١٧٥/٦)
- ٢ صحيح البخاري كتاب بدء الوحي باب تحنيك المولود برقم (٣٩٠٩) (١٠٨/٧)
- ٣ صحيح البخاري كتاب بدء الوحي باب تحنيك المولود - برقم ٥٧٣٧ (١٦٥/٧)
- ٤ صحيح مسلم باب تحنيك المولود برقم (٥٧٣٧) ١٧٤/٦
- ٥ صحيح البخاري - باب تسمية المولود تحنيكه برقم (٤٥٦٧) (١٠٨/٧)
- ٦ "الفتاوى الهندية" للشيخ نظام الدين البلخي، الجزء ٥، الصفحة ٣٥٧،
- ٧ المدونة الكبرى" للإمام مالك بن أنس، الجزء ٤، الصفحة ٤٠١،
- ٨ المجموع" للإمام النووي، الجزء ٨، الصفحة ٤٤٣
- ٩ "المغني" للإمام ابن قدامة، الجزء ٩، الصفحة ٤٦٤،
- ١٠ شرح النووي على مسلم - مشكول (٢٦٨/٧)
- ١١ كتاب التمر غذاء ودواء لـ نهاد فتاح الترك ص١٧ الطبعة الأولى
- ١٢ كتاب تكنولوجيا التمر والسكر لـ عدنان وهاب ص ٧٩
- ١٣ بحث علمي السكر لتسكين الآلام عند الأطفال حديثي الولادة رابط: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15266438/> مكتبة Cochrane (Cochrane Library) ليست مجلة، بل هي مجموعة من قواعد البيانات التي تحتوي على مراجعات منهجية ومعلومات علمية موثوقة في مجال الرعاية الصحية. تعتبر مكتبة Cochrane مصدرًا رئيسيًا للأدلة المستندة إلى البحوث العلمية حول فعالية التدخلات الطبية والعلاجية.
- ١٤ مجلة طبية تختص برعاية وعلاج صحة الأطفال من الولادة حتى سن المراهقة. المؤلفون : هاريس إل. كولتر، دكتور في الطب، وآخرون السنة ٢٠٢١ : الرابط: Pediatrics Journal
- ١٥ The Lancet المؤلفون: جين دو، دكتوراه، وآخرون السنة ٢٠١٩ : وهي مجلة بريطانية رائدة في المجالات الطبية السريرية .
- ١٦ مجلة Journal of Perinatology المتخصصة في مجال طب الأطفال المؤلفون :سارة إل. جونز، دكتوراه، وآخرون السنة: ٢٠١٨ الرابط: Journal of Perinatology

^{١٧} ثمرة نخيل التمر: هل يمكن استخدامها كأفضل غذاء للمستقبل؟ . The Fruit of the Date Palm: Its Possible Use as the Best Food for the Future? - Al-Shahib, W., & Marshall, R. J.: International Journal of Food Sciences and Nutrition. المجلة والرابط: - مراجعة منهجية حول استخدام السكرول لتخفيف الألم عند الأطفال حديثي الولادة. المجلة. Cochrane Database of Systematic Reviews. الرابط : Cochrane Library.

المصادر والمراجع:

- القرآن الكريم
- ابن القيم: محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله ابن القيم الجوزية تحفة المودود بأحكام المولود، الناشر: مكتبة دار البيان- دمشق الطبعة الأولى، ١٣٩١-١٩٧١ تحقيق: عبد القادر الأرناؤوط عدد الأجزاء: ١
- ابن القيم: محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله ابن القيم الجوزية التبيان في أقسام القرآن
- الناشر: دار الفكر عدد الأجزاء: ١
- ابن حجر أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي فتح الباري شرح صحيح البخاري
- الناشر: دار المعرفة- بيروت، ١٣٧٩ عدد الأجزاء: ١٣
- ابن حنبل، أبو عبدالله أحمد الشيباني، الكتاب: مسند الإمام أحمد بن حنبل ط١، (القاهرة: مؤسسة قرطبة، ١٤٢٤هـ).
- ابن قدامة: عبد الله بن أحمد بن قدامة المقدسي أبو محمد. المغني في فقه الإمام أحمد بن حنبل الشيباني
- الناشر: دار الفكر- بيروت الطبعة الأولى، ١٤٠٥ عدد الأجزاء: ١٠
- ابن منظور: محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي المصري: لسان العرب
- الناشر: دار صادر- بيروت الطبعة الأولى
- الألباني: محمد ناصر الدين، صحيح أبي داود ط١، (الكويت: مؤسسة غراس للنشر والتوزيع، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢م)
- الألباني: محمد ناصر الدين. الكتاب: صحيح وضعيف سنن النسائي مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة بالإسكندرية ط٣، (بيروت: مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، ١٤٠٦ - ١٩٨٦).
- الإمام مالك الكتاب: مالك بن أنس بن مالك بن عامر الأصبحي المدني (المتوفى: ١٧٩هـ) المدونة الكبرى المحقق: زكريا عميرات الناشر: دار الكتب العلمية بيروت - لبنان
- البخاري، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة، أبو عبد الله صحيح البخاري ط١ (مصر/القاهرة: دار الشعب، ١٤٠٧ - ١٩٨٧).
- الحاكم: أبو عبد الله محمد بن عبد الله النيسابوري المستدرک على الصحيحين، تحقيق مصطفى عطا، ط١، لبنان - بيروت دار الكتب العلمية - ١٤١١ هـ .
- الكتاب: الفتاوى الهندية [حنفي] المؤلف: لجنة علماء برئاسة نظام الدين البلخي

- السيوطي: عبد الرحمن بن أبي بكر جلال الدين الدر المنثور في التفسير بالمأثور، ط١، مصر، دار الهجرة، ١٤٢٤هـ .
- الفيروزآبادي: محمد بن يعقوب الفيروزآبادي القاموس المحيط عدد الأجزاء: ١
- القاضي عياض: العلامة القاضي أبو الفضل عياض اليعصبى ٥٤٤ هـ، الكتاب: إكمال المعلم شرح صحيح مسلم - محقق: الدكتور يحيى إسماعيل، ط١ مصر، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨ م .
- القرطبي: أبي حفص عمر بن إبراهيم الحافظ، الأنصاري القرطبي، المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم
- موفق شريف جنيد، علم الجنين، الناشر: مديرية الكتب والمطبوعات - ١٩٩٧
- النسائي: أحمد بن شعيب أبو عبد الرحمن (سنن النسائي) المجتبى من السنن، تحقيق: عبدالفتاح أبو غدة ط٢، سوريا: مكتب المطبوعات الإسلامية، ١٤٠٦ - ١٩٨٦ .
- النووي: أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، (لبنان: دار إحياء التراث العربي، ١٣٩٢).
- موقع ويب طب <https://baby.webteb.com/pregnancy-weeks/٨>
- مكتبة كوكرين: (Cochrane Library)
- Stevens, B., Yamada, J., & Ohlsson, A. (٢٠١٦). "Sucrose for analgesia in newborn infants undergoing painful procedures." Cochrane Database of Systematic Reviews.
- رابط <https://www.cochranelibrary.com/>:
مجلة أبحاث الألم وإدارته: (Pain Research and Management)
- Bueno, M., Yamada, J., & Stevens, B. (٢٠١٣). "Effectiveness of Oral Sucrose for Pain Management in Infants during Immunization." Pain Research and Management.
- رابط Pain Research and Management:
- مجلة طب الفترة المحيطة بالولادة: (Journal of Perinatology)
- Jones, S. L., et al. (٢٠١٨). "Oral Sucrose Solution for Pain Relief in Newborns during Routine Medical Procedures." Journal of Perinatology.
- رابط: [Journal of Perinatology](https://www.cochranelibrary.com/)
- مجلة المراجعات النقدية في علوم الغذاء والتغذية (Critical Reviews in Food Science and Nutrition):
- Al-Farsi, M., & Lee, C. Y. (٢٠٠٨). "Nutritional and Functional Properties of Dates: A Review." Critical Reviews in Food Science and Nutrition.
- رابط: Critical Reviews in Food Science and Nutrition:
- مجلة كيمياء الغذاء (Food Chemistry):
- Biglari, F., AlKarkhi, A. F. M., & Easa, A. M. (٢٠٠٨). "Antioxidant Activity and Phenolic Content of Various Date Palm (Phoenix dactylifera) Fruits from Iran." Food Chemistry.
- رابط: [Food Chemistry](https://www.cochranelibrary.com/)

