

# ФИНИКИ

## ЕДА, ЛАКОМСТВО и ЛЕКАРСТВО

Полезные и целебные свойства

Укрепляют иммунную систему

Укрепляют здоровье и продлевают жизнь

Снижают риск сердечных заболеваний

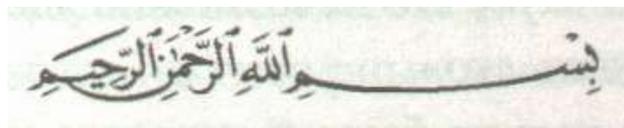
Средство от паразитов

Очищают почки и печень

Лечебные рецепты  
Кулинарные рецепты

Источник  
энергии





*Во имя Аллаха, Милостивого, Милосердного!*

## **Финики — щедрый дар, таящий в себе множество мудрых тайн**

Финиковая пальма — одно из благороднейших деревьев на Земле. Оно прекрасно, как доброе слово, ствол его — тверд и непоколебим. Финик — первое, что вкушает ребенок после молока матери, пища, которой разговляется постящийся и которую он принимает в последний раз перед рассветом. Именно ствол финиковой пальмы велел Аллах, потрясти благословенной Марйам (Деве Марии), чтобы затем съесть упавшие спелые плоды. Не это ли главное доказательство того, что данное дерево является великой милостью Вседарящего Благодетеля?!

Финиковая пальма — одна из древнейших сельскохозяйственных культур, которые стал выращивать человек. Правда, ученые-историки расходятся во мнениях относительно места ее происхождения. Одни считают, что впервые финиковую пальму стали выращивать либо на западе Индии, либо в Иране, другие полагают, что это был Вавилон, в IV тысячелетии до Рождества Христова. Третьи, приводя в доказательство своих слов сохранившиеся до наших дней

изображения, а также надписи, содержащие упоминания о ней, восходящие к эпохе Шумера, называют междуречье Тигра и Евфрата на юге современного Ирака. Одна из надписей так описывает финик: «Поистине, плод этот, когда он спелый и свежий, столь сладостный на вкус, что невозможно удержаться от того, чтобы не отведать его».

Финиковая пальма была и остается незаменимым источником пищи: ее плодами питались люди и домашняя скотина, из ее стволов возводили жилища и прочие хозяйственные постройки.

«Одним из великих завоеваний в истории культурных растений является разводима с древнейших времен финиковая пальма... Она сделала возможной жизнь людей в пустынях, определила тип оазисного земледелия, тип географического ландшафта Аравии, Египта, Нубии и Берберии; она была и остается хлебом бедных людей этой зоны. Ничто не могло бы там плодоносить, если бы финиковая пальма, это единственное дерево пустынных, засоленных, выжженных зноем земель, не создала защитный зеленый покров, под тенью которого стало возможным возделывать хлебные злаки, некоторые овощи и бахчевые растения. Таким образом, благодаря пальме были освоены под растениеводство огромные территории» — так охарактеризовал русский профессор П. М. Жуковский финиковую пальму.

Древние люди, жители Междуречья, вывели мужскую и женскую финиковые пальмы. И, по всей вероятности, деревья эти выращивались уже около 7000 лет назад.

В Африке и Западной Азии финики являлись важным пищевым продуктом и составляли основу рациона местного населения. В древности финики называли «ягодами жизни» и считали символом изобилия и плодородия, особенно мужского. Финиковую пальму называли «щедростью»

богов». По этой причине финик стал библейским символом тех избранных, кто получит благословение на Небесах. Колонны в виде финиковых пальм, характерные для древнеегипетской архитектуры, символизировали Древо Жизни. По арабскому преданию, это дерево наделено свыше четырьмя волшебными свойствами: «спасать от голода, услаждать, избавлять от дурных мыслей, лечить».

Особое место занимает финик в мусульманском мире, ведь это очень полезный и уникальный по своим вкусовым качествам продукт, употреблять который рекомендовал сам Посланник Аллаха ﷺ. В хадисах содержится множество упоминаний о достоинствах финика, например:

Передано со слов матери правоверных 'А'иши что сказал Посланник Аллаха ﷺ :

*О 'А'иша, голодны обитатели того дома, в котором нет фиников.*

Сказал он это два или три раза.

Передано со слов 'Ади ибн Хатима (да будет доволен им Аллах): «Слышал я, как говорил Посланник Аллаха ﷺ :

*Берегите себя от ада, даже путем [подавания] половины финика. (Сахих ал-Бухари)*

Финик можно найти практически в любой стране мира, на прилавке любого продуктового магазина. Причем цена его относительно невысока. При всем при этом ученые красиво называют его «источником» — источником огромного количества полезных и питательных веществ. Финик богат различными минералами, витаминами, фосфором и т. д. В нем такое высокое содержание железа и кальция, что всего несколько его маленьких кусочков обогащают этими веществами целую бутылку какого-нибудь напитка. Тот факт, что финик чрезвычайно богат магнием, ставит его в авангарде других полезных продуктов питания и фруктов. Дело в том, что магний препятствует возникновению у человека такого страшного болезни, как рак. Именно по этой причине большая

часть жителей оазисов, регулярно употреблявших финики в пищу, никогда не знали этого смертельного заболевания.

Финиковая пальма — очень полезное дерево. Люди во всем мире всегда использовали его плоды, стволы и даже ветви и листья в процессе жизнедеятельности. С течением времени, развитием сельского хозяйства и промышленного производства финиковая пальма не только не утратила своей значимости, но наоборот, заняла важное место в хозяйственно-экономическом наследии всего человечества.

Листья и древесина пальм применяются для постройки жилищ, мостов, рыболовецких лодок, используются в качестве топлива. Также из них изготавливают ширмы, экраны, корзины, опахала, трости, веники, шляпы, грубые ткани, канаты.

Сироп, выделяемый плодами фиников, используется для покрытий кожаных сумок и для изоляции труб. При надсечении стволов пальм получают сахаристый сок, из которого получают пальмовый сахар, мелассу (патоку) и используют при производстве алкогольных напитков. Измельченные семена смешивают с мукой и выпекают хлеб.

Цветы и цветочные почки добавляют в салаты. Плоды используются в кондитерском производстве при изготовлении булочек, тортов, пирогов, шоколада и др. Также получают сиропы, джемы, варенья. Плоды пальм даже идут на корм животным. Масло фиников используется в производстве мыла и косметики.

Плоды пальмы — финики — очень полезны для здоровья человека, так как содержат большое количество макро- и микроэлементов и витаминов. Издавна применяются в качестве отхаркивающего, смягчающего, слабительного и энергетического средства, а также для стимуляции лактации. Настойки, сиропы и мази из фиников используются для облегчения болей в горле, при бронхите, простуде, гриппе, туберкулезе, гонорее, раке, воспалении селезенки, конъюнктивитах и заболеваниях глаз, при болях в брюшной полости, при воспалении половых органов, для выведения бородавок, лечения гнойных заболеваний кожи, при лихорадке, для профилактики рака зубов. Молодые листья применяются при заболеваниях почек и сердца. Корни финика используются для лечения зубной боли.

Современная медицина также обратила довольно пристальное внимание на финики как на предмет многолетнего изучения, академических исследований, в ходе которых были

открыты многочисленные полезные свойства этого продукта. Среди них:

- финики не являются передатчиками каких-либо опасных для здоровья человека бактерий, микробов и паразитов;
- финики являются прекрасным средством в борьбе с вредоносной амёбой<sup>1</sup>;
- в финиках содержатся вещества, которые убивают болезнетворные бактерии в организме человека;
- финики — незаменимая еда и лекарство для космонавтов, а также они гораздо полезнее икры;
  
- в финиках содержатся вещества, способствующие усиленному сокращению мышц матки, что очень облегчает процесс родов у женщины, делает его быстрым и не таким болезненным;
- финики очищают ободочную кишку и понижают кровяное давление, они богаты витаминами А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, D, не говоря уже о содержании в них высокого процента легкоусваиваемого, быстро расщепляемого организмом сахара — фруктозы.

Этот полезный фрукт с течением веков занял почетное место в арабо-мусульманском мире как дар, ниспосланный свыше. Ведь не зря большое число ученых, исследователей и врачей во всем мире уделяли и уделяют ему пристальное внимание.

Мировое производство фиников достигло 3 219 000т в год.

При всем при этом, на сегодняшний день мы имеем лишь отдельно взятые газетные и журнальных статьи с самой общей информацией о финиках. Безусловно, существуют и серьезные академические исследования по данной теме, однако они скучны, сложны и непонятны простому читателю.

---

<sup>1</sup> Смертельный микроорганизм амёба-убийца (*naegleria fowleri*), обитающая в водоемах. Проникает в тело через носоглотку, добирается до мозга, буквально «проедавая» себе путь к нему, разрушая внутренние ткани, и поедает его до тех пор, пока человек не умрет. После заражения люди начинают жаловаться на анемию шеи, головные боли и лихорадку. На более поздних стадиях ярко выражены все признаки повреждения головного мозга — галлюцинации и поведенческие отклонения.

Отсюда актуальность и новизна данной усердно проделанной работы, в которой последовательно, шаг за шагом, раскрывается история происхождения фиников, и вниманию читателя предлагаются результаты исследований. Прежде чем написать эту книгу, автору пришлось прочесть и изучить большое количество разной литературы. В результате объективного и беспристрастного анализа различных источников по данной теме получилась совершенно новая работа.

## Финики в Коране и сунне пророка

Финики и финиковая пальма много раз упоминаются в Коране, это подчеркивает их важную роль в жизни человека и показывает преимущество и неслучайность предпочтений и выбора Ислама.

Обратил Аллах внимание свое на многочисленные полезные свойства фиников, ведь они — это небесный дар, источник пропитания и блага... И ниспослал потому Он следующие аяты:

*Так [пригни-ка] к себе ствол пальмы и потряси его, — посыплются на тебя финики свежие и спелые. [19:25]*

И сказал Всевышний:

*Среди нив и пальм с плодами нежными. [26:148]*

И сказал Всевышний:

*А также пальмы высокие с финиками, нагроможденными друг на друга. [50:10]*

И сказал Всевышний:

*От плодов пальм и лоз виноградных получаете вы напиток хмельной и пищу добрую. [16:67]*

В суре *Марйам* говорится о Марйам, которая, как и все женщины, ожидая рождения ребенка (Исы), пережила страдания и нестерпимую боль:

*Она подошла к стволу финиковой пальмы, не в силах терпеть родовые схватки и воскликнула: «О, если бы я умерла до этого и была бы навсегда забытой!» Тогда (Иса) воззвал из лона: «Не печалься, твой Господь сотворил возле тебя ручей (прохладный). Так потряси ствол пальмы — на тебя посыплются свежие финики. Теперь ешь, пей и возрадуйся...» [19:23-26]*

Финики — пища Пророка ﷺ. Наш Пророк ﷺ говорил так о финиковой пальме: *Среди всех деревьев есть дерево, напоминающее мусульманина. Оно не сбрасывает листья.* (Ал-Бухари и Муслим).

Сказал также Посланник Аллаха ﷺ:

*Если разговляется кто-то из вас, то пусть разговляется финиками, воистину — это благодать Аллаха. Если же нет финика, то разговляйтесь водой, воистину она — очищающая.* (Абу Да'уд и ат-Тирмизи)

Сказал Посланник Аллаха ﷺ:

*Того, кто начинает свой день с семи фиников ажва, не постигнет отравление и колдовство в этот день.* (Ал-Бухари)

Пророк ﷺ очень рекомендовал финики, особенно беременным и кормящим женщинам, желающим иметь здоровое потомство. Также Пророк ﷺ советовал есть финики как лекарство от болезней сердца. И на самом деле, в этих плодах

содержится набор микроэлементов, укрепляющих сердечную мышцу.

'А'иша رضي الله عنها, жена Пророка ﷺ, рекомендовала финики как прекрасное средство от головокружения. Любопытно отметить, что 'А'иша رضي الله عنها чтобы прибавить в весе, питалась финиками в сочетании с огурцами. Она говорила, что ей довелось перепробовать очень много различных рецептов для прибавления веса, но ничего не помогало. И только благодаря совету употреблять финики с огурцами ей удалось поправиться.

'А'иша رضي الله عنها, бесспорно, права, считая именно этот рецепт самым удачным. Ведь в 1 кг фиников содержится около 3000 калорий, которые вполне могут составить суточный минимум активного человека.

Передано со слов 'А'иши رضي الله عنها, что сказал Посланник

Аллаха ﷻ:

*Голодны обитатели того дома, в котором нет фиников. (Сахих ал-Бухари)*

Передано со слов Анаса رضي الله عنه: «Пророк ﷺ разговлялся перед молитвой свежими финиками, если же их не было, то сушеными финиками, а если и их не было, то пил несколько глотков воды». (Ахмад 3/631 и Абу Да'уд 6/481)

Посланник Аллаха ﷺ сказал:

*Финик устраняет болезнь, ведь нет в нем болезней, поистине, финик — райский плод и в нем — исцеление.*

Передал Са'д رضي الله عنه: «Слышал я, как сказал Посланник

Аллаха ﷻ:

*Того, кто начинает свой день с семи прессованных (ажва) фиников, не постигнет отравление и колдовство в этот день». (Ал-Бухари)*

Передал и Салман ибн 'Амир ад-Даби, что сказал ему Пророк ﷺ:

*Если разговляется кто-то из вас, то пусть разговляется финиками, воистину — это благодать Аллаца. Если же нет финика, то разговляйтесь водой, воистину она — очищающая.*

Передано со слов 'Амира ибн Са'йда ибн Абу 'Абд Аллаха: «Пророк ﷺ для произнесения проповедей поднимался на лежащий на земле ствол пальмы. Когда же для него был установлен минбар, мы услышали, что из ствола того исходят звуки, подобные детскому плачу. И не прекратились они до тех пор, пока не сошел Пророк ﷺ вниз и не положил на него свою руку». (Из достоверного сборника хадисов Имама Муслима)

Каждый из нас знает, что все в этом мире было сотворено по великой мудрости Всевышнего Аллаха (хвала Ему!), Его милосердию и доброте по отношению к человеку. Ведь именно ему поручил Он высшую миссию — стать Его наместником на Земле. Сказано в Коране:

*Славят Его Семь небес, земля и те, кто обитает там. Нет ничего, что не славил бы Его хвалой, но не понимаете вы [о неверные,] славословия их. Воистину, Снисходительный Он, Прощающий. [44:17]*

Отсюда и тоска финиковой пальмы, ее крик, как плач ребенка, который является не чем иным, как свидетельством существования Аллаха и Его Посланника ﷺ, и выражением печали от того, что заменили ее минбаром. Ведь она чтит за честь и была счастлива от близости к нашему возлюбленному господину Мухаммаду ﷺ, а чтение Корана пленяло ее слух. Эта чудесная история со стволом финиковой пальмы лишней раз подтверждает правдивость пророчества Посланника Аллаха ﷺ.

'А'иша رضي الله عنها рассказала, что Пророк ﷺ однажды сказал:

*В финиках ал-'ажва ал-'алийя<sup>1</sup> — исцеление [тирйак, противоядие], если есть их ранним утром [букра] натоцак. (Муслим)*

В передаче Ахмада этот хадис звучит так:

*В финиках ал-'ажва ал-'алийя — исцеление или [тирйак, противоядие], если съест их ранним утром [букра] натоцак.*

Са'д рассказывал, что Посланник Аллаха ﷺ говорил:

*Тот, кто каждый день завтракает семью финиками ажва, не отравится [лам йудырраху самм] в тот день и не будет околдован. (Ал-Бухари, Муслим)*

Абу Хурайра рассказывал, что Посланник Аллаха ﷺ говорил:

*Прессованные финики из Рая, и в них — лечение от яда [самм], а трюфели — из манны, и сок их — лечение для глаз. (Ат-Тирмизи, Ахмад)*

Посланник Аллаха ﷺ говорил:

*Тот, кто съест семь фиников, выросших в местности между двумя лавами [лабатайха] Медины, перед рассветом, не отравится [лам йудырраху самм] до самого вечера. (Муслим)*

Ал-Бухари передает этот хадис так:

*Тому, кто утро каждого дня начинает финиками ажва, не страшны ни яд [самм], ни колдовство [сихр] в тот день до самой ночи.*

---

<sup>1</sup> Сорт .мединских фиников из садов южнее Мечети Пророка.

## Значения терминов

*Букра* — время на рассвете перед восходом солнца.

*Лабатайха* — две ее лавы — имеется в виду Медина, расположенная между лавовыми полями.

*Лаба* — застывшая лава, каменистая местность вулканического происхождения.

Ибн ал-Асир писал: «Медина находится между двумя огромными вулканическими плитами». Ал-Асмаи говорил: «Это — земля, покрытая черными камнями, а две лавы— это две местности, лишённые растительности, j впадина к востоку от Медины и покрытая густо травой к западу от нее».

*Самм* — яд или любое ядовитое, отравляющее вещество, которое при попадании в организм нарушает жизненные процессы и полностью останавливает их (*Ал- Му'джам ал- Васит*).

Ибн Хаджар в комментарии к Ибн ал-Каййиму определил *самм* как яд червей, обитающих в животе (*Фатх ал-Бари Шарх Сахих* ал-Бухари).

*Тирйак* — лекарства и мази, используемые для выведения яда из организма. В *Ал-Му'жам ал-Васит тирйак* называется средством, механически препятствующим всасыванию яда в желудок и кишечник.

Из-за того что финики являются ценными продуктами питания, поддерживающими жизнь, Пророк ﷺ велел давать их в виде *закат ал-фитр*. Ибн 'Умар сказал: «Посланник Аллаха ﷺ обязал *закат ал-фитр*, состоящий из *са* фиников или *са* ячменя» (Ал-Бухари). Абу Са'ид ал-Худри رضي الله عنه сказал: «Мы раздавали это (*закат ал-фитр*) во время Пророка в количестве одного *са'* пищи, и нашей пищей были финики, ячмень, изюм и творог» (Ал- Бухари).

## Финики и молоко...

### Предписания Пророка

Посланник Аллаха  советовал завтракать финиками с молоком. И тут мы можем задаться вопросом, почему же Пророк  выбрал именно эти продукты среди всех прочих? В данном предписании Посланника Аллаха  содержится благое намерение. Ведь финики — это очень легкоусваиваемая и перевариваемая пища, благодаря чему все питательные вещества, содержащиеся в них, быстро поступают в кровь, снимая усталость и заряжая организм энергией.

Финики благотворно воздействуют на нервную систему человека, снимают напряжение и боль при язве желудка. Финики полезны при заболеваниях печени, глистной инвазии, сухости кожи, губных трещинах, выпадении волос, ломкости ногтей. Они богаты фосфором, который способствует укреплению костей и зубов. Финики считаются природным слабительным, в них содержатся целлюлозные волокна, облегчающие процесс пищеварения. Витамин А, которого очень много в этом фрукте, укрепляет нервную систему, благотворно влияет на функционирование щитовидной железы и легких, повышает тонус, обеспечивает обновление кожи. Финики являются достойным дополнением при лечении кашля, выделения мокроты, воспаления дыхательных путей и легких.

Что же касается молока, то у него следующие особенности:

- в молоке содержатся минералы, аминокислоты, а также лактоза;
- в молоке содержатся витамины А, В, С, D, необходимые для полноценного роста зубов и волос;
- молоко обладает мочегонным эффектом, что позволяет ему прочищать мочеиспускательные каналы;
- молоко обладает высокой способностью выведения микробов из кишечника;

- молоко облегчает боли при язве желудка, способствует пищеварению, успокаивает нервы;
- молоко помогает при нервных напряжениях и расстройствах;
- молоко полезно для кожи;
- молоко полезно при атеросклерозе и укрепляет иммунитет человека;
- молоко полезно при лечении пародонтоза.

### **ТАХНИК<sup>1</sup> МЛАДЕНЦУ: ИСЛАМСКАЯ ТРАДИЦИЯ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОЛЬЗА**

Ал-Бухари привел в книге *Ал-'Акика*, что передано со слов Абу Мусы رضي الله عنه: «Родился у меня мальчик. Подтвердил это Пророк ﷺ и назвал его Ибрахимом. Он совершил ему *тахник* фиником и благословил, после чего отдал его мне обратно».

Поистине, *тахник* фиником младенцу — чудесный обычай. В нем таится огромная польза, ибо доказано: в финике содержатся вещества, необходимые для нормального функционирования младенческого организма и укрепления иммунитета. Это как прививка, предупреждающая такие опасные заболевания, как полиомиелит, дифтерия и корь.

Во вкладывании кусочка финика в уста младенцу заключена родительская нежность и теплота по отношению к своему ребенку, которая молодым ростком прорывается из недр их сердец и пышно расцветает. И да пребудут такие мусульманские семьи в согласии, гармонии, мире, любви! И хвала Аллаху, Его всеохватной мудрости, всю величину которой никому не дано познать, кроме Него Самого.

### **ЧУДЕСНАЯ ИСТОРИЯ, ПРИКЛЮЧИВШАЯСЯ С БЛАГОСЛОВЕННОЙ МАРЬАМ ВОЗЛЕ ФИНИКОВОЙ ПАЛЬМЫ**

Сказал Всевышний Аллах:

---

<sup>1</sup> *Тахник* — вкладывание в рот новорожденного пережеванного кусочка финика или изюма и массажирование им нёба и десен малыша.

*Так [прыгни-ка] к себе ствол пальмы и потряси его, — посыплются на тебя финики свежие и спелые. [19:25]*

Когда послал Аллах ﷻ к благословенной Марйам (мир ей) Джibriла ﷺ, предстал тот перед ней в образе обыкновенного человека и сказал, что является посланником Господа ее, Который дарует ей невинное дитя, мальчика. При этом не прикаснется к ней ни один мужчина. И будет этот мальчик знаменем для всего мира, свидетельством милости Господа.

И забеременела Марйам по воле Всемогущего Аллаха, будучи девственницей и не имея при этом мужа. Когда же приблизилось время родовых схваток, отправилась она в отдаленное место, подальше от людей, дабы никто не увидел мук ее и рождения ребенка.

И устроил возле Марйам Господь ручей прохладный с вкусной водой, дабы могла Марйам испить ее для облегчения схваток и родов. Она была изнурена длительным путешествием и остановилась возле финиковой пальмы. У нее пересохло во рту. «Вкусила она фиников свежих и испила воды ключевой и прохладной, как из Салсабила<sup>1</sup>, и покинули ее тревоги и волнения, и смягчились боли ее во время схваток и родов».

Во всем вышеописанном присутствуют открытия современной медицины в отношении облегчения родов у женщины, на которые Священный Коран указывал уже очень давно, приблизительно 1400 лет тому назад, тем самым опередив современную медицину.

Чудом является и то, что финики упали лишь от того, что Марйам просто потрясла пальму. Ведь они очень крепко держатся на ветках, и нужно иметь силу, чтобы сорвать их.

---

<sup>1</sup> Название источника в Раю.

## **ПОЧЕМУ ФИР'АУН ВЫБРАЛ СТВОЛЫ ПАЛЬМЫ ДЛЯ РАСПЯТИЯ ЧАРОДЕЕВ?**

Известно, что ствол пальмы один из самых прочных и крепких среди остальных деревьев. Поэтому и выбрал его Фир'аун для того, чтобы распять на нем тех чародеев, которые уверовали в Господа Харуна и Мусы. Вот что говорит об этом Священный Коран:

*И [после того как воплотилось слово Божие,] пали волшебники ниц и воскликнули: «Уверовали мы в Господа Мусы и Харуна!» Спросил [Фир'аун разгневанный]: «Неужели поверили вы ему (то есть Мусе) без моего соизволения? Воистину; предводитель он ваш, обучивший вас колдовству: Велю я отрубить вам руки и ноги накрест, а туловища распять на стволах пальмовых. И тогда узнаете вы, кто более жестоко наказывает из нас и кто долговечнее [-я или Бог Мусы]». [20:70-71]*

Чудесна, однако, история этого благословенного дерева — величественной и в то же время покорной воле Всемогущего Аллаха пальмы.

## **«БИОГРАФИЯ» ФИНИКОВОЙ ПАЛЬМЫ** **Происхождение**

Из глубокой древности к нам дошли легенды о древе жизни, символизирующем бессмертие и обновление. У этого символа есть вполне реальный прототип. Для народов Ближнего Востока и Аравии живым воплощением «космического» древа служила финиковая пальма. Плодами этого растения, согласно представлениям древних жителей Передней Азии, питались боги и первые люди. Пальма означала плодородие и процветание, не случайно ее посвящали богине-матери — шумерской Инанне, финикийской Астарте и вавилонской Иштар.

Финиковая пальма знакома человеку так давно, что сейчас никто не вспомнит, какой народ, где и когда впервые использовал ее как сельскохозяйственную культуру. Неизвестен науке и ее дикий предок. Ученые считают, что

земледелие началось с садоводства. Финиковая пальма стала одним из первых садовых деревьев.

Безвестные народы научились огораживать дикие пальмовые рощи, ухаживать за молодыми деревцами, защищать их от поедания животными. Древние садоводы путем проб и ошибок придумали искусственное опыление, которое помогало получать хороший урожай.

До наших дней сохранился глиняный рельеф времен ассирийского царя с труднопроизносимым именем Ас-сурнасирпал, на котором изображен процесс опыления финиковой пальмы. Столь важным делом занимались жрецы в птичьих масках! Они привязывали к кронам женских пальм мужские соцветия. Это означает, что жители Междуречья уже 6000 лет назад знали строение и назначение цветка. Европейская наука открыла половое размножение у растений лишь в XVII веке.

Археологи установили, что в Египте финики выращивали еще в эпоху неолита, а на берегах Индийского океана — в конце неолита — начале бронзового века. Оттуда эта культура пришла на побережье Персидского залива и в южное Средиземноморье. Сохранились сведения о том, что в V тысячелетии до н. э. финиковые сады возделывали в междуречье Тигра и Евфрата. Пшеница, полба, ячмень, бобы, виноград и финиковая пальма — растения-кормильцы многих древнейших цивилизаций. Финики хорошо сохранялись и служили высококалорийной пищей. Геродот, Теофраст, Страбон и Плиний писали о том, что финиковые пальмы выращивают от Вавилонии до Канарских островов.

В диком состоянии финиковая пальма не найдена. Культура ее уходит вглубь тысячелетий. По самым осторожным подсчетам ученых финиковую пальму возделывали уже за 3,5 тыс. лет до н. э. на территории современных Ирана, Египта, Саудовской Аравии.

Римский император *Август*, гордившийся тем, что жил очень скромно, писал в одном из писем: «Сегодня в пути я быстро пообедал хлебом и финиками».

Секрет распространения пальмы прост. Финики — идеально сохраняющийся, очень питательный и полезный продукт. Они с древнейших времен были незаменимым обозным провиантом завоевателей, заполняли трюмы кораблей дальнего плавания, переносились в котомках кочевников и паломников.

Известно, что мореходы Испании, в которую финики принесли мавры, несколько веков назад оставили свой след в виде финиковой пальмы в Мексике, откуда она уже при помощи других странников переселилась в Соединенные Штаты. Поэтому совершенно естественно предположить, что проводники арабских торговых караванов, доставлявших оманский ладан и азиатские пряности в Средиземноморье, и арабские воины, совершавшие набеги на соседние территории, способствовали расселению финиковой пальмы на Аравийском полуострове и территориях современных Ирана и Ирака, в Северной Африке и в районе Африканского Рога.

Самые древние находки косточек финиковых плодов в пределах людских поселений относятся к VI тысячелетию до н. э. Нашли их в Пакистане. Есть подтвержденные сведения, что пальмовые рощи были на территории нынешней оманской южной провинции Дофар уже в V тысячелетии до н. э, поскольку здесь есть древние наскальные изображения пальмы. Ее косточки были найдены при раскопках поселений 5000-летней давности и на территории ОАЭ. Одна из них обнаружена на принадлежащем Абу Даби острове Дельма и датируется 5110-м годом до н. э., вторая — 4670-м. В связи с тем, что пальмовых рощ в то время в этом районе не было, предполагается, что плоды фиников были завезены на остров заезжими торговцами.

К этому же времени относятся находки финиковых косточек в Бахрейне и на территории современного Ирака. В связи с тем, что древние жители страны Междуречья — шумеры — называли финики несвойственными для их языка словами *зулум* и *гишим-мар*, ученые делают вывод, что они были известны аборигенному населению Месопотамии еще до шумеров. Это позволяет предположить, что район нынешнего Ирака мог быть родиной благодатного творения, которое на его земле совершенствовалось в ходе тысячелетий. В начале 60-х годов прошлого века здесь была самая большая пальмовая роща мира. К сожалению, в результате войн и американских бомбардировок она сократилась более чем наполовину.

Жители Междуречья окрестили пальму «деревом Адама», связывая это название с найденной здесь древней табличкой, на которой изображения Адама, Евы и змея-искусителя, обвивающего пальму.

Если считать пальму, высота ствола которой достигает 35 м, деревом, то это дерево необычное. Опять же со

странностями. Прежде всего, «без головы» она не живет. Потеряв вершину по какой-либо причине, пальма погибает. Круглый ствол имеет своеобразную структуру, отличающуюся от древесины деревьев. У нее нет ветвей. Листья, достигающие длины в 4-5 м, отходят непосредственно от ствола и заканчиваются острыми иглами, защищающими их от травоядных животных. Корневая система густая и уходит глубоко в землю.

Пальма относится к двудомным растениям, у которых мужские и женские цветы расселены на разных особях. Она начинает плодоносить в 5-8 лет, а достигает зрелости к 30 годам. Длина ее века близка к человеческому — примерно 100 лет. Жесткие листья, рыхлый ствол, обвивающие его волокна, которые арабы называют «волосами», - все использовалось и до сих пор используется человеком.

Главное богатство, которым одаряет фермеров «госпожа пальма», это ее плоды. Они созревают в кистях, достигающих 10-килограммового веса. Урожай зрелой пальмы может содержать до десятка кистей и составлять до центнера плодов.

С давних времен финики считались символом изобилия и плодородия. В Древнем Египте они были пищей фараонов. Пальмовые листья использовались в качестве покрывал для мумий. Плоды и косточки служили лекарством. В папирусах содержатся десятки рецептов их использования для лечения насморка, заболеваний желудка, печени и кишечника, десен и мочевого пузыря. Они и сейчас применяются арабами для этих целей, а также как успокаивающее и противовоспалительное средство, которое стимулирует работу сердечных мышц, открывает дыхание людям, страдающим респираторными заболеваниями, и возбуждает половую силу. Вяленые, сушеные и свежие финики, богатые минеральными веществами и сахаром, были основой рациона бедуинов. Арабский воин, собираясь в поход, обязательно брал с собой, для поддержания выносливости и мышечной силы, 2 мешка фиников, подвешивая их к седлу коня с обеих сторон. В Азии и многих странах Африки плоды пальм составляли основу пищевого рациона местного населения. По хозяйственному значению финиковая пальма уступает в своем семействе только кокосовой. Древнегреческий ученый Страбон говорил о 36 полезных особенностях финиковой пальмы, известных людям. Однако самая общедоступная из них — способность

защитить путешественника от палящих лучей солнца — по сей день остается весьма актуальной.

В Америку финиковая пальма была завезена испанскими миссионерами после открытия этого континента. Однако промышленная культура здесь начала развиваться только в начале XX столетия.

Финиковые деревья культивируют по всему миру: на Юге Европы, в Передней Азии, Индии, странах Северной Африки и ЮАР, США, Южной Америке и Австралии. Количество финиковых пальм на Земле достигает приблизительно 105 миллионов на общей площади 800 тысяч гектаров, которые ежегодно дают около 5 миллионов тонн плодов. Из них 62 миллиона деревьев приходится на арабский мир.

Мировое первенство в выращивании фиников (70% урожая) принадлежит арабским странам. Среди них первое место традиционно занимает Египет. Второе до середины 1990-х годов принадлежало Ираку, где произрастало 33 миллиона финиковых пальм. Однако из-за блокады и войн в этой стране погибло более 14 миллионов деревьев.

### **ФИНИКОВАЯ ПАЛЬМА В ЕГИПТЕ**

В Древнем Египте финиковая пальма имела не только важное сельскохозяйственное, но и религиозное значение. Ее выращивали в долине Нила за тысячи лет до того, как появились первые иероглифы и пирамиды. К додинастическому периоду в истории Египта (XXXV век до н. э.) относятся найденные в провинции Шаркия остатки мумии, завернутой в пальмовые листья. А на дне кадки для пива, сваренного египтянами в 3450 году до н. э., обнаружили кусочки фиников. В качестве подношения усопшим финики оставляли в могилах царей первой династии (XXX век до н. э.) в Гизе. А букеты из пальмовых листьев, в качестве символа воскрешения и перерождения, египтяне оставляли в гробницах, начиная со времен фараонов и заканчивая периодом гибели Римской империи. Финиками часто рассчитывались с наемными работниками. Колонны, увенчанные узорами из пальмовых листьев, стены с резными изображениями пальм украшали дворцы, храмы и гробницы.

Пальмы, наряду с инжиром, померанцами и платанами, росли в храмовых и дворцовых садах. Финиковые пальмы были символом великого бога солнца Ра. Хатор — богиня неба, дарящая радость сердцам и плодородие земле, являлась египтянам в образе финиковой пальмы. К ней обращался с просьбой о покровительстве и защите сам фараон. Хатор почитали также как богиню любви и веселья, музыки и танцев. Ее храмы традиционно окружались финиковыми рощами.

Лунный бог мудрости, письменности, знаний и науки Тот, поделивший время на годы и месяцы, также изображался с листьями финиковой пальмы. В Древнем Египте это дерево служило первым календарем: каждый месяц на нем появляется один молодой лист и отмирает один старый. Во время священной церемонии в честь фараона, перешагнувшего 30-летний рубеж в правлении страной, царь Египта должен был держать в руках связки черешков пальмовых листьев. Считалось, что божество, покровительствующее фараону, сделало на них столько насечек, сколько лет отведено последнему на жизнь и царствование.

Плоды финиковой пальмы в Древнем Египте заготавливали двумя способами. Согласно первому и самому простому: их сушили 2-3 дня под прямыми лучами солнца либо в тени. Такие финики у арабов называются *тамр*. Более сложный способ помогал сохранить в плодах больше влаги. Для этого финики укладывали в корзины из пальмовых листьев и несколько дней держали под прессом. Заготовленные таким образом плоды арабы называют *агуа* (*agua*). Оба способа сохранились до наших дней и повсеместно используются.

Финиковую пальму выращивали в Древнем Египте не только как фруктовое и священное дерево. Из ее ствола делали крыши домов. Из листьев вязали корзины. Обувь для жрецов и служителей храмов шили исключительно из пальмовых листьев. Всего из финиковой пальмы изготавливали около 360 наименований продукции. Среди них пальмовое вино — *арак*, которое и по сей день производят в сельских районах Египта христиане-копты. Кроме него из пальм получали пальмовое пиво, которое служило одним из компонентов средства для бальзамирования. У египтян издревле было две традиционные сладости — *идем* и *дипса*. Первую, содержащую 40% сахара, готовили из бобов и подавали на стол фараону и жрецам. А вторая — из пальмового сока, содержащего 15% сахара, была любимым лакомством простолюдинов.

Древнеегипетская медицина также широко использовала финиковую пальму и для лечения различных недугов.

### **ФИНИКОВАЯ ПАЛЬМА У ИУДЕЕВ**

Иудеи также считали финиковую пальму деревом жизни. Упоминание о нем встречается на первых страницах Библии, в Книге Бытия: «И насадил Господь Бог рай в Эдеме на востоке... и произрастил Господь Бог из земли... древо жизни посреди рая» (Быт. 2:8-10).

Впервые древние евреи познакомились с культурой выращивания финиковой пальмы еще в египетском рабстве. Заселив землю обетованную, они переняли многие земледельческие традиции как египтян, так и соседних народов. Библейский Иерихон называли городом финиковых пальм. Пальма стала привычным деревом в садах Палестины. В конце осеннего сбора урожая израильтяне собирались в Иерусалиме и отмечали праздник Кущей, строя себе временные хижины из пальмовых ветвей. Празднество длилось семь дней и на восьмой заканчивалось торжественным собранием. Это число напоминало о годах скитаний в пустыне. Финиковая пальма с давних пор была символом женской красоты и сексуальности. Ее именем (Тамр, Тамар или Тамара) называли девушек, чтобы они были прекрасными, стройными и плодовитыми, как пальма.

Так же как и египтяне, древние евреи готовили из фиников вино, которое имело не только утилитарный, но и сакральный смысл. Его приносили в жертву Иегове в иерусалимском храме. Из иудаизма символика финиковой пальмы перекочевала в христианство.

### **ФИНИКОВАЯ ПАЛЬМА У ХРИСТИАН**

Ветви пальмового дерева стали символом Христа и превратились в непрменный атрибут Пальмового (Вербного) воскресенья. Согласно преданию, в этот день Иисус торжественно въехал в Иерусалим, а ученики и горожане

приветствовали его пальмовыми ветвями как царя. Ветви пальмы в этом случае не только символизировали мир и праведность: ими, по заимствованной у греков и римлян традиции, чествовали триумфатора (отсюда и пошло выражение «пальма первенства»).

В древние времена считалось, что пальма всегда растет прямо, вопреки многим невзгодам. Поэтому она стала символом выдержки и мужества перед лицом невзгод. Христиане изображали святых мучеников с пальмовыми ветвями в руках. Сохранилось несколько христианских легенд о финиковых пальмах. Так, в одной из них говорится о бегстве Святого семейства в Египет. Отправляясь в путь, Иосиф и Мария не взяли с собой еду. Достигнув Египта, они увидели несколько высоких пальм. И тут случилось чудо: деревья склонились к ногам младенца и позволили его родителям собрать свои плоды.

Другая легенда рассказывает о святом Христофоре, покровителе путешественников. Он помог Святому семейству переправиться через реку. Когда Христофор переносил младенца Иисуса, тяжесть на его плечах показалась ему равной тяжести всего мира. Достигнув берега, Иисус повелел ему воткнуть посох, сделанный из пальмы, в почву, и тот превратился в плодоносящее финиковое дерево.

В странах Ближнего Востока и Египте пальмовые рощи окружают монастыри, подобные крепостям. Особенно популярна символика финиковой пальмы у коптов — христиан Египта. Слово «паломник» также обязано своим происхождением финиковой пальме, ветви которой приносили из Палестины как знак мира и напоминание о Святой земле.

## ЛЮБИМОЕ ДЕРЕВО ПРОРОКА

В Коране финиковая пальма упоминается много раз. И в 15 случаях о ней говорится как о подарке Аллаха людям. Пророк Мухаммад  считал молоко и финики лучшей пищей, доступной человеку. Кроме того, он говорил, что финики — это отличное лекарственное средство. Того же мнения придерживались и его ближайшие последователи.

Финиковая пальма укрыла Марию, когда та рожала Иисуса, и по совету ангела она подкреплялась финиками во время схваток и после родов. А первые тексты Корана были написаны на пальмовых листьях. Существует несколько историй о пальмах и Пророке Мухаммаде ﷺ. Одна из них рассказывает о том, что в старости Пророк имел обыкновение читать проповедь со ствола финиковой пальмы, который служил ему опорой. Но однажды ему сделали минбар, деревянную кафедру. Когда он начал читать проповедь перед молитвой в отдалении от своего привычного места, дерево, разлученное с Посланником Аллаха, горько заплакало.

Первая мечеть, возведенная в Медине, была сделана из стволов пальмы и кирпичей. И до сих пор гробницу Пророка ﷺ украшают декоративные изображения пальмовых листьев. Из листьев и стволов пальмы были сделаны дома, в которых жили жены Мухаммада. Пророк ﷺ употреблял в пищу любые финики, но особенно ценил сорт ажва.

Таким образом, мы видим, что у финиковой пальмы длинная история, связанная со многими странами мира, где ее почитали, оберегали. Она всегда была источником пищи для людей и для скотины, ее использовали как строительный материал для возведения жилищ, а также для изготовления домашней утвари. Ее считают одной из древнейших сельскохозяйственных культур, которые впервые стал выращивать человек.

## БОТАНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Арабское слово *нахил* (или *нахл*) переводится на русский язык, как «дерево, плодоносящее финиками», то есть — финиковая пальма.

Финиковая пальма (*Phoenix dactylifera L.*) — представитель единственного рода Феникс (*Phoenix L.*), относящегося к семейству пальм (*Palmae L.*). Этот род включает 17 видов, некоторые из них выращивают как декоративные растения.

Например, на Черноморском побережье Кавказа в парках и садах распространена финиковая пальма канарская.

Финиковая пальма прекрасно растет в засушливых районах при отсутствии осадков, крайней сухости воздуха, сильной жаре. Но встречается она лишь в тех местах, где есть источники воды, — в оазисах. «Царица оазиса купает свои ноги в воде, а прекрасную голову в огнях солнца», — так говорят о ней арабы.

Финиковая пальма обычно имеет один хорошо развитый прямой неветвящийся ствол с кроной крупных веерных листьев на верхушке. Высота растений достигает 35 м, а диаметр ствола — 50 см. Пальма дает первые плоды на 3-4-й год после посадки и продолжает обильно плодоносить еще на протяжении 100 и даже 200 лет. На одной пальме образуется от 30 до 120 листьев длиной до 6 м, которые живут несколько лет.

Финиковая пальма — двудомное раздельнополое ветроопыляемое растение. При посеве семенами вырастает равное количество растений с мужскими и женскими цветками. Цветки собраны в крупные соцветия, например, в женских соцветиях может быть более 10 000 цветков. Одного мужского растения достаточно, чтобы опылить 100 женских растений. На финиковой пальме впервые начало применяться искусственное опыление. Впервые его начали делать древние ассирийцы еще 3 или 4 тысячи лет назад.

Цветки мелкие, желтой окраски, собраны в метельчатые соцветия. Растения двудомные. Чашечка кубковидная, лепестков 3, в мужских цветах 6 тычинок, в женских 6 стаминодий и 3 свободные пестика, из которых большей частью только один дает ягодный плод с одним семенем; на внутренней стороне семени глубокая борозда, в середине которой находится зародыш; белок роговой.

### НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ ФИНИКОВОЙ ПАЛЬМЫ

*Ал-Джиз'* — ствол пальмы, покрытый отмершими листовыми черешками. Его высота достигает более 20 м. *Ас-Са'аф* — пальмовые ветви (веерные листья).

Продолжительность их жизни колеблется от 3 до 7 лет. На одной пальме может быть от 30 до 100 ветвей. Они состоят из:

- *ан-насл* — листья и колючки;
- *ал-карнаф* или *ал-карба* — черешок (основание);
- *ал-хус* — боковые листья;
- *аш-шук* — колючки или шипы, располагающиеся по кромкам листьев.

*Ал-жуммара* — верхушка пальмы.

*Ал-жузур* (*ал-'урук*) — корни пальмы, отходят от основания ствола.

*Ал-'изк* — кисть или гроздь плодов.

Продолжительность жизни финиковой пальмы достигает 150 лет. Растет она очень медленно, плодоносить (только женская пальма) начинает лишь через 5 лет после посадки.

### ОПИСАНИЕ И СТАДИИ СОЗРЕВАНИЯ ФИНИКА

Финик — плод финиковой пальмы — имеет овальную форму, длина его колеблется приблизительно от 20 до 60 мм, ширина — от 8 до 30 мм. В спелом финике содержится твердая косточка, покрытая оболочкой в виде тонковолокнистой кожицы. Она отделяет косточку от мякоти плода.

Финики — съедобные плоды финиковой пальмы — распространенный продукт питания, широко доступны как сухофрукты. Для промышленной культивации используются определенные сорта финиковой пальмы.

Одна пальма дает до 100 кг плодов.

В чашечке женского цветка содержится три семязачатка. Только один из них оплодотворяется. Что же касается остальных, то они попросту отмирают. Оплодотворенный семязачаток превращается в семя, из которого затем образуется плод, проходящий пять основных стадий созревания:

- *Первая стадия (стадия завязи)*

На этой стадии после оплодотворения семязачатка образуется (завязывается) семя. Сама завязь при этом превращается в плод. Этот период длится приблизительно 4-5 недель.

- *Вторая стадия (промежуточная стадия)*

Начинается процесс роста и созревания плода. Он становится зеленоватого цвета и начинает быстро набирать массу и объем за счет увеличения содержания воды и сахара.

- *Третья стадия (стадия незрелости)*

Характеризуется медленным увеличением массы плода. Цвет финика с зеленого меняется на желтый, красно-коричневый или оранжевый. Все это происходит в течение 3-5 недель.

- *Четвертая стадия (стадия биологической спелости)*

Плод начинает наливаться, становится сочным и сладким в течение 2-4 недель.

- *Пятая стадия (стадия полного созревания)*

Заключительная стадия созревания финика. Мякоть плода становится нежной, цвет тускнеет, кожица грубеет.

В арабских странах различают четыре стадии зрелости плодов:

- *кимри* — цвет плодов еще зеленый;
- *халаб* — цвет красно-желтый;
- *рутаб* — начинает размягчаться верхушка;
- *тамар* — «мягкие» финики коричневого цвета.

Наибольшую питательную ценность имеют финики в стадии *халаб*, поэтому они больше всего потребляются арабами. Однако для европейцев они слишком терпкие, поэтому на экспорт собирают вполне зрелые финики. Все многочисленные

сорта финиковой пальмы делят на три группы: с мягкими плодами, полумягкими и твердыми.

Мягкие плоды содержат до 75% Сахаров, около 2% белка, 2-5% жиров, поэтому являются полноценными в смысле питательных свойств. Такие плоды в подвяленном виде обычно поступают из Ирака на наши рынки. Полутвердые финики тоже часто идут на экспорт. Твердые финики употребляют только на месте, они отличаются твердой мякотью вследствие повышенного содержания крахмала. Наиболее ценятся в арабских странах «хлебные» финики, которые подвяливаются и засахариваются прямо на дереве.

Собранные плоды обрабатывают, чтобы уничтожить вредителей, которые могут повредить плоды во время последующего хранения и транспортировки. После этого финики подвяливают в сухом помещении при температуре 32-35 °С.

Пальма способна приносить плоды до глубокой старости, но по достижении 60-70 лет становится слишком высокой для опыления и сбора урожая.

### **Виды и сорта фиников**

В мире насчитывается более 450 разновидностей фиников. Очень большое значение придают им в Саудовской Аравии, на территории которой находятся священные для мусульман города Мекка и Медина и куда ежегодно тысячи и тысячи мусульман совершают паломничество. Саудовская Аравия считается одним из крупнейших производителей фиников в мире. В ней произрастает более 18 миллионов пальм, дающих 648 тысяч тонн урожая ежегодно. Здесь на государственном уровне оказывается поддержка производству фиников. Постоянно увеличиваются площади финиковых садов, в их почву регулярно вносятся органические и минеральные удобрения. В общем, делается все для того, чтобы финик занимал важное место в национальной экономике страны.

Эта сельскохозяйственная культура получила развитие во всех регионах Королевства. Увеличилось количество сортов фиников. Далее мы приведем названия и описания основных сортов фиников, выращиваемых в разных регионах страны:

- *ас-суккари* — наилучший сорт фиников. Финики этого сорта продолговатой формы, выпуклые посередине, желтого цвета, очень сладкие. Обладают восхитительными вкусовыми качествами, употребляются на всех стадиях своего созревания. Возможная форма хранения — замораживание. В сушеном виде очень мягкие;
- *шакра'* — самый распространенный сорт. Цвет фиников светло-красный. Когда их высушивают, они становятся темными, ближе к черному цвету. Один из важнейших коммерческих сортов ввиду высокой урожайности, низкой стоимости и возможности долгого хранения;
- *набут сайф* — в начальной стадии своего созревания финики этого сорта желтые. Затем они приобретают золотистый оттенок. А когда созревание завершается, становятся красными. Финики продолговатой яйцевидной формы, выпуклые по центру;
- *хадри* — в начальной стадии своего созревания финики темно-зеленого цвета. Когда созревают полностью приобретают желтую окраску. Финики крупные, продолговатой формы, мякоть обладает небольшой волокнистостью;
- *сак'и* — один из очень известных сортов. Финики этого сорта крупные, цилиндрической формы, желтого цвета;
- *шииш* — в начальной стадии своего созревания финики этого сорта светло-желтого цвета. Когда созревают, приобретают привлекательную золотистую окраску;
- *бархи* — финики этого сорта желтого цвета. Их отличает очень сладкий вкус. Имеют коротко-цилиндрическую, почти шарообразную форму. Одна пальма этого сорта способна давать ежегодно около 115 кг плодов;
  - *мактуми* — финики этого сорта ярко-желтого цвета. Обладают превосходным вкусом. Очень нежные и сочные;
  - *'ажва* — финики этого сорта яйцевидной формы. На начальной стадии своего созревания они красного цвета, затем приобретают каштановый окрас. Распространены в Медине. Пальмы этого сорта имеют среднее плодоношение и цветут в период хаджжа;
  - *ханизи* — этот сорт имеет красные плоды;

*разиз* — сорт мягких фиников. На ранней стадии своего созревания плоды желтого цвета. После высушивания они приобретают золотистую окраску.

Пальмы этого сорта дают очень богатый урожай;

- *халас* — финики этого сорта на начальной стадии своего созревания желтого (абрикосового) цвета. Когда же плод полностью созревает, он приобретает янтарно-красный окрас. Обладает превосходными вкусовыми качествами. Употребляется в пищу на всех стадиях своего созревания;
- *'анбара* — сорт мягких и крупных по размерам (диаметр достигает 2,5-3 см) фиников. Плоды продолговатой формы, красного цвета. Их производство очень ограничено, а цена высока. Это мединский сорт фиников;
- *шаллаби* — финики этого сорта очень большие по размеру и мягкие по консистенции. Созревшие плоды желтого (апельсинового) цвета. Их цена высокая ввиду ограниченности производства. Мединский сорт фиников;
- *халва* — финики этого сорта красного цвета;
- *сулж* — на ранней стадии своего созревания финики этого сорта желтого цвета. Полностью созревшие плоды янтарно-золотистого цвета. Период созревания — начало сезона совершения хаджжа. Финики — сладкие на вкус, производятся, главным образом, в Медине;
- *барни* — сорт полусухих крупных фиников. Плоды желтого цвета. Финики этого сорта также производятся в Медине;
- *ар-русанна* — финики этого сорта средние по размерам, яйцевидной формы. Длина плода достигает 3,5-4 см, вес — от 13 до 15 г. Финики желтого цвета, сладкие на вкус (даже еще не созревшие). Имеют длительный срок хранения;
- *набта 'али* — плоды этого сорта бывают среднего и крупного размеров. Имеют продолговатую яйцевидную форму. Длина плода колеблется от 3,5 до 4,5 см, диаметр 2,5-3 см, цвет — желтый. Пальмы этого сорта фиников чрезвычайно плодovиты. Одно дерево в год дает в среднем 95 кг урожая;
- *дакалат нур* — это очень редкий сорт полусухих фиников. Размер плодов — от средних до крупных. Форма

— продолговатая, яйцевидная. Цвет — от красного (цвета амбры) до оранжево-розового, кораллового. Это поздний сорт. Пальмы его плодovиты, одна может дать в год от 90 до 120 кг фиников;

- *мунифи* — финики этого сорта яйцевидной формы, желтого цвета. Вес одного плода может достигать 20 г. Пальмы этого сорта не очень плодovиты: в год одна дает не более 70 кг урожая. Финики созревают в конце сентября;
- *ас-сибака* — мало распространенный сорт фиников. Пальмы плодovиты, одна может давать в год в среднем 145 кг урожая. Плоды крупные, их вес колеблется между 19,35 и 19,62 г. Имеют цилиндрическую форму. Цвет — от желтого до бурого и темно-коричневого. Кожица толстая, заметно сморщенная. Мякоть маловолокнистая. На вкус сладкие, слегка вяжущие;
- *рашудиййа* — данный сорт выращивают на песчаных почвах. Форма плодов цилиндрическая, продолговатая. Длина колеблется между 2,5 и 3 см, вес 15 г. Цвет — желтый, апельсиновый. Это сорт сухих фиников. В урожайный год одна пальма может давать до 200 кг плодов. Финики этого сорта поспевают в конце августа;
- *ас-сафави* — этот сорт фиников считается одним из самых лучших в Саудовской Аравии. Плоды средних размеров, яйцевидной продолговатой формы, в длину достигают 3-3,9 см, в диаметре 1,8-3,1 см. Когда финики созревают, они красного цвета, терпкие и вяжущие на вкус, но через некоторое время становятся темно-каштановыми и очень вкусными. В высушенном состоянии они приятные на вкус и запах. Финики этого сорта созревают к концу сезона совершения *хаджжа*. Производятся в районе Медины;
- ал-'асила — сорт сухих фиников, выращиваемых в регионах с песчаной и глинистой почвой. Длина плода составляет 3-5 см, вес достигает 20 г, цвет — кофейно-желтый, форма — продолговато-цилиндрическая. Пальмы этого сорта очень плодovиты, одна в год может давать до 200 кг урожая. Финики этого сорта пользуются большим спросом за границей, поэтому хорошо идут на экспорт в большом количестве. Созревают они в последних числах августа.

Эти разнообразные и многочисленные виды и сорта — всего лишь маленькая частичка творений Господа — поразили исследователей, ученых, специалистов разных областей своими многочисленными полезными и питательными свойствами. После проведенных изучений, исследований, анализов в финиках обнаружили содержание сахара, воды, витаминов, минералов и даже уксуса.

И сама пальма также обладает многими полезными свойствами и достоинствами.

И нет ничего удивительного в том, что после таких слов Аллаха и Его Посланника ﷺ это благословенное, благородное дерево снискало почет и любовь во всех странах мира, стало активно выращиваться, а его плоды стали желанным угощением для каждого раба Божьего. По данным департамента экономики и статистики Министерства сельского и водного хозяйства Саудовской Аравии, мировое производство фиников достигает 3 219 000 тонн в год. Доля производства Саудовской Аравии составляет 17,6 % общемирового.

### **ПОКУПКА И ХРАНЕНИЕ**

В местах произрастания финики едят свежими, их варят, жарят, но чаще всего сушат и вялят. На внешние рынки финики поступают обычно подсушенными или подвяленными, так как они не могут долго храниться. Круглый год в торговле бывают подвяленные, клейкие от сахарного сиропа финики с красновато-коричневой мякотью разнообразного оттенка.

Финики, которые продаются россыпью, благодаря высокому содержанию сахара способны храниться длительное время. Но их лучше хранить в холодильнике при температуре около 0. Спрессованные и упакованные в небольшие емкости финики предварительно пастеризуются, поэтому они могут храниться длительное время в комнатных условиях.

Финики — самые сладкие фрукты, потому что в них содержится около 50% сахара. Финики бывают мягкие,

полумягкие и сухие в зависимости от того, до какой мягкости они созрели. Самый популярный сорт фиников в США — *деглет нур* (алжирского происхождения) — полумягкие среднего размера. Из мягких фиников самые известные сорта *меджул* (марокканского происхождения), они еще и самые крупные.

Финики продают свежими и сухими. Не покупайте слишком сморщенные финики (хотя они должны быть с морщинками) и те, на кожице которых выступил кристаллизованный сахар и плесень. Хранить финики можно целый год в емкости с плотно закрытой крышкой в темном прохладном месте, а в морозилке целых 5 лет. Финики часто используют в кондитерском деле, они прекрасны в салатах, пловах, начинке для фаршированной курицы и в рагу из баранины.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ФИНИКОВ

**Все, что есть полезного в финике,  
это дар Милосердного**

Сказал Всевышний:

*Так [пригни-ка] к себе ствол пальмы и потряси его, — посыплются на тебя финики свежие и спелые. [19:25]*

Сказал Посланник Аллаха ﷺ:

*Обитатели дома, в котором нет фиников, — голодные.*

В тафсире Ибн Касира написано: сказал 'Амр ибн Маймун: «Что может быть лучше свежих и отборных фиников?»

Сказал Имам ал-Мунави о финиках следующие слова:  
«Финики — ценнейший плод, укрепляющий душу и тело».

### ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИНИКА

Основным компонентом финика является сахар в разных видах: сахароза (пищевой сахар) и глюкоза (фруктовый сахар). Эти сахара считаются основными источниками энергии для человеческого организма. Уровень содержания сахара, напрямую влияющий на питательную ценность фрукта, отличается в зависимости от сорта финика и степени его спелости и может достигать 32%. Больше всего сахарозы в сорте *ас-суккари*. Ранний сбор фиников уменьшает содержание в них сахара, так как они еще не совсем спелые.

В финиках содержатся витамины, минералы и некоторые органические вещества, которые влияют на запах.

### ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Финики используются как лекарство от гипокалиемии<sup>1</sup>, благодаря высокому содержанию в них калия. Также они считаются основным компонентом для изготовления некоторых лечебных напитков, поскольку в них в больших количествах содержится глюкоза.

Финики являются болеутоляющим и противовоспалительным средством. Более того, современные медицинские исследования показали, что из косточки финика при очень высокой температуре в бескислородном пространстве можно изготовить таблетки от лишнего газообразования и вздутия живота.

Финики обладают многочисленными полезными свойствами, о которых упомянул Ибн ал-Каййим в книге *Зад ал-ма'ад*. Вот что написал он о том, как употреблял в пищу финики Посланник Аллаха ﷺ: «Известно, что Пророк ﷺ ел финики с маслом, хлебом либо без ничего... Пророк ел вместе со свежими финиками огурцы, арбуз либо дыню».

---

<sup>1</sup> Гипокалиемия — болезнь, характеризующаяся потерей и дефицитом калия в организме.

Финик является источником большого числа минеральных элементов, он один из самых богатых фруктозой фруктов.

Этот раздел мы хотели бы закончить некоторыми научными наблюдениями Ибн ал-Каййима, касающимися фиников:

- финики содержат вещество, способствующее повышению тонуса матки, учащению и усилению ее сокращений, что, главным образом, очень полезно во время родов. Оно очень похоже на окситоцин — гормон гипоталамуса<sup>1</sup>, место секреции которого находится в задней доле гипофиза<sup>2</sup>. Благодаря высокому содержанию фруктозы финики являются незаменимым источником энергии;
  - в финиках содержится витамин А, поддерживающий и улучшающий зрение ночью;
  - финики благотворно воздействуют на нервную систему человека, снимают напряжение;
  - благодаря наличию витамина В финики весьма полезны для нормального функционирования и развития мышечной системы;
  - благодаря наличию витамина В финики являются прекрасным дополнением при лечении глистных инвазий печени и желтухи;
- 
- благодаря наличию фосфора финики питают нервные клетки и повышают тонус; финики улучшают аппетит;
- 
- финики полезны при острых стадиях анемии благодаря высокому содержанию железа;
  - финики полезны для печени, усиливают половое влечение, особенно если их есть вместе с кедровыми орехами, смягчают

---

<sup>1</sup> Гипоталамус — отдел головного мозга, выполняющий многообразные физиологические функции.

<sup>2</sup> Гипофиз — округлое образование, расположенное на нижней поверхности головного мозга, являющееся центральным органом эндокринной системы.

нрав. Они являются прекрасным средством, предупреждающим зубные боли и мигрени;

- это самый питательный фрукт для организма человека;
- употребление фиников натошак убивает паразитов;
- финики — это фрукт, еда, лекарство, напиток и сладость.

Разумеется, понятно, что человек может спокойно жить без фиников, однако они чрезвычайно полезны для здоровья благодаря содержанию растительных волокон, сахаридов, протеинов, витаминов, главным образом группы В, минералов, таких как кальций, натрий, калий и железо.

Финики содержат:

60-65 % углеводов — самый высокий процент по сравнению со всеми другими фруктами. Жиры (0,2-0,5 %).

15 солей и минералов (медь, железо, магний, цинк, марганец, калий, фосфор, натрий, алюминий, кадмий, кобальт, сера, бор и др.), количество минералов в сушеных финиках варьируется от 0,1 до 91 % в зависимости от вида минералов.

Масло (0,2-0,5 %).

23 вида различных аминокислот, которые отсутствуют в большинстве других фруктов.

Витамины А, А<sub>1</sub>, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, ниацин, а также пантотеновую кислоту, которые способствуют усвояемости

углеводов, регулируют уровень глюкозы в крови и содержание жирных кислот.

Пектин (0,5-3,9 %).

Пищевые волокна (6,4-11,5 %), которые снижают риск некоторых раковых заболеваний.

Фтор, защищающий зубы от кариеса.

Селен, снижающий риск раковых заболеваний, укрепляющий иммунную систему и снижающий риск сердечных заболеваний.

Энергетическая ценность 100 г съедобной части плодов — 142-274 калории, подвяленных или подсушенных — 340 калорий. В плодах содержится от 40,0 до 77,5% сухих веществ; 26-55% Сахаров, преимущественно глюкозы и фруктозы; 0,9-2,9% белков; 0,3-1,0% жира; 1,7-6,5% клетчатки.

Зольных элементов 1,0-1,9%, они представлены фосфором (30-350 мг/100 г), кальцием (34-60 мг/100 г), железом (0,7-6,0 мг/100 г), калием (до 700 мг/100 г), натрием (до 1 мг/100 г).

Витаминный комплекс плодов состоит из бета-каротина (30-145 мг/кг), витаминов В<sub>1</sub> (0,07-0,09 мг/100 г), В<sub>2</sub> (0,05-0,1 мг/100 г), В<sub>5</sub> (0,1-2,2 мг/100 г), витамина С (до 30 мг/100 г), Е.

Как и большинство растительной пищи, финики не содержат холестерина.

Финики — удивительный плод, которому во многих странах приписывают свойства укреплять здоровье и продлевать жизнь. Говорят, что в Китае есть долгожители, основой питания которых служат исключительно финики. Во всяком случае, это очень полезный продукт, и многие диетологи рекомендуют употреблять его вместо сладкого. Кроме того, финики со стародавних времен были известны своими целебными свойствами. Финики богаты глюкозой и фруктозой, которые быстро усваиваются организмом, а также витамином В<sub>5</sub> (пантотеновой кислотой). Такое сочетание Сахаров и витамина В<sub>5</sub> придает плодам финиковой пальмы весьма ценное свойство не только быстро утолять голод, но и восстанавливать физическую силу, энергию и свежесть мозга и нервов. Эти свойства фиников давно заметили бедуины, которые до сих пор утоляют финиками голод во время дальних и трудных переходов по пустыне с караванами.

Финики богаты и незаменимой аминокислотой триптофаном, который также необходим для оптимального функционирования мозга и сохранения нормального психического состояния, особенно в пожилом возрасте. Триптофан препятствует старению: достаточное количество его в пище позволяет приостановить процессы старения клеток. Кроме того, благодаря триптофану финики имеют мягкое успокаивающее и снотворное действие.

Кроме триптофана финики содержат и другую аминокислоту — глутаминовую, которая препятствует возникновению изжоги, нейтрализуя излишнюю желудочную кислоту.

Благодаря богатому химическому составу финики могут рекомендоваться для людей, ослабленных после тяжелых болезней, переутомления, стрессов. Они являются превосходным общеукрепляющим средством для лиц, занятых напряженным умственным трудом.

В финиках довольно много калия и следы натрия — это весьма благоприятно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В семенах содержится в среднем 23,2% жирного масла и 5,8% белка.

Считается, что сушеные финики благоприятно воздействуют на мозг, увеличивая его производительность на 20% и более. Ученые считают, что 10 фиников в день достаточно для обеспечения суточной потребности человека в магнии, меди, сере, половины потребности в железе, четверти потребности в кальции. По своим питательным, диетическим и лечебным свойствам финики приравниваются к злакам. Они полезны взрослым, детям, беременным женщинам. В состав финика входит: огромное количество углеводов от 44 до 88%, кстати, последние содержат в среднем около 29 г натурального сахара (фруктозы, глюкозы, сахарозы). Жиры | составляют от 0,2 до 0,5%. Составной частью финика являются 15 солей и минеральных веществ: медь, железо, магний, цинк, марганец, калий, фосфор, натрий, алюминий, кадмий, кобальт, сера, бор и др. Количество минеральных соединений в сушеных финиках варьируется от 0,1 до 91%. 31 Фрукт содержит 23 аминокислоты, которых нет в яблоках, апельсинах и бананах. Витамины А, С, группы В, и в частности пантотеновая кислота и рибофлавин, участвуют в регуляции уровня глюкозы в крови. Пектин и пищевые волокна усиливают перистальтику кишечника, тем самым предупреждают развитие раковых заболеваний. Финики не содержат холестерина, а входящие в их состав фтор и селен укрепляют зубы, предупреждают развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Финик низкокалориен, поэтому смело употребляйте его вместо сладостей, и ваш вес будет соответствовать норме. Медиками установлено, что малое содержание сахара в крови зачастую приводит к тому, что человек испытывает непомерное чувство голода, а после употребления всего нескольких фиников чувство голода исчезает. Таким образом, если постящийся при разговении сначала поест фиников, то потом он удовлетворится небольшим количеством еды, не станет переедать и не причинит вред ни своему духовному, ни физическому здоровью.

Очень полезно употреблять финики женщинам с целью восстановления организма после родов. Теологи

Ислама сообщили, что после того как Марйам (Мария) родила 'Ису (Иисуса), мир Им, произошло чудо. Одна финиковая пальма дала урожай в несезонное время, и Марйам отведала ее вкусные и сочные плоды. Научные эксперименты показали, что финики содержат особые стимулирующие вещества, которые укрепляют мышцы матки в последние месяцы беременности. А это, в свою очередь, не только облегчает процесс родов, но и уменьшает срок послеродового кровотечения. В состав фиников входят также особые элементы, помогающие устранить депрессивные состояния, порой характерные для беременных женщин. Употребление фиников кормящими матерями способствует обогащению грудного молока многими важнейшими для полноценного развития ребенка витаминами, повышая сопротивляемость организма малыша множеству заболеваний. Поэтому именно эти плоды рекомендуют современные диетологи беременным и кормящим женщинам.

Диетологи советуют давать эти вкусные и полезные плоды детям, страдающим нервными расстройствами. Финики также оказывают положительное воздействие на глаза, сердце, органы дыхания, укрепляют кости и мышцы. Всего через полчаса после потребления фиников даже к очень уставшему человеку возвращаются силы и восстанавливается энергия. Они, безусловно, являются короной сладостей и пищей, идеальной для легкого и быстрого усвоения организмом человека.

При сердечной недостаточности финики стимулируют деятельность сердца, служат тонизирующим и укрепляющим средством, восстанавливают силы после продолжительной болезни. Помогают финики при параличе лицевого нерва, при переутомлении и физической усталости, при сахарном диабете. Отвар фиников с рисом помогает при дистрофии.

Финики очень полезны для пищеварения, они производят очищающее воздействие на пищеварительную систему. Русский ученый *И. И. Мечников* рекомендовал потреблять финики при кишечных расстройствах. Так как вяленые и сушеные финики имеют липкую поверхность и на них могут попасть загрязнители и бактерии, то не следует долго держать их на открытом воздухе, а перед употреблением нужно мыть.

То есть финики практически содержат все необходимые вещества для человека, так, питаясь только финиками и водой, можно прожить несколько лет.

Таким образом, покупая на рынке хотя бы 200 г фиников, вы покупаете невероятное количество минералов солей и витаминов. Минералы, содержащиеся в финиках, очень важны для зубов. Они являются одними из строительных и укрепляющих зубные ткани веществ. Этим и обусловлена польза фиников для зубов. Польза фиников ярко проявляется в лечении сердечных, онкологических заболеваний. Польза фиников важна прежде всего при раковых заболеваниях. Иногда у больных недостаточна денег на дорогостоящие лекарства. Но это не такая уж и непоправимая беда. Польза фиников при лечении рака очень велика. Больной может есть финики, и это обязав тельно должно дать положительный эффект.

В течение года финики всегда можно найти в большинстве магазинов по относительно низкой цене.

## **арабы и финики — тысячелетняя связь**

С древнейших времен между арабами и финиками существует тесная связь — и вовсе не только по той причине, что именно арабский регион славится во всем мире своим финиковым производством, а из-за многочисленных упоминаний о полезных и целебных свойствах этого фрукта в Коране и Сунне Пророка ﷺ.

В суре «Пчелы» сказал Всевышний:

*Взрачивает ея [Господь] злаки для вас, маслины, финики, виноград и плоды всякого рода. Воистину, во всем этом — знаменья для людей размышляющих. [16:11]*

*В Сахихе Ал-Бухари: Того, кто начинает свой день с семи прессованных фиников, не постигнет отравление и колдовство в этот день.*

*Если разговляется кто-то из вас, то пусть разговляется финиками, воистину — это благодать Аллаха. Если же нет финика, то разговляйтесь водой, воистину — она очищающая. (Передал Ат-Тирмизи)*

Аравийских кочевников сопровождали в странствиях три обязательные и неизменные поклажи: запасы кофе, воды и фиников. В «пустынных конфетах», как еще называют финики, есть практически все витамины, минералы и полезные вещества, необходимые для обеспечения нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Арабы называют их «рудниками здоровья». Финики богаты фтором, который защищает зубы от кариеса. И вовсе не случайно арабы говорят: «Ешьте финики, — спасете зубы». Кстати, аравийские кочевники имеют не только хорошие зубы. У них практически не встречается раковых заболеваний. Некоторые исследователи приписывают эту заслугу финикам, в состав которых входят селен и другие элементы, снижающие риск появления в организме раковых клеток.

Арабы издавна знают, что финики способствуют лечению опухолей. Для этой цели они использовали пасты а составе измельченных фиников и их косточек, сушеной мирры и пчелиного воска, которые прикладывались пораженным частям тела при повторении процедуры в течение четырех дней. перебродивший финиковый сок применялся против опухания и заболеваний ног у беременных женщин.

Финики не содержат холестерина и достаточно калорийны. Килограмм плодов содержит около 3000 калорий, а в одном финике их немногим более 20. Укрепляя зрительный и слуховой нервы, плоды «госпожи песков» способствуют сохранению зрения и слуха. В них есть стимуляторы, способствующие снятию депрессий у беременных женщин. «Пустынная конфета» обогащает материнское молоко важнейшими витаминами, необходимыми для полноценного развития ребенка.

В хадисах Пророка Мухаммада переданных его современниками, говорится не только о целебных свойствах пальмового плода. Ему приписывается даже сверхъестественная сила, в частности, защита от сглаза и колдовства. Мы уже упоминали хадисы, где говорится, что съеденные утром натошак семь фиников нейтрализуют попавший в организм яд и предохраняют от козней колдунов в течение

всего дня. Постящимся мусульманам Пророк ﷺ рекомендовал завершать дневной пост Рамадана, разговляясь прежде всего финиками.

Для арабов, жителей пустыни, финиковые пальмы много веков были их жизнью, их радостью: они спасали людей от лучей солнца, предохраняли ручьи и водоемы от высыхания и занесения песком. Балки, столбы, двери в их хижинах сделаны из стволов финиковой пальмы, крыши покрыты ее листьями. Из листовых жилок и волокон коры изготавливают канаты, веревки, циновки, мешки, корзины. Верхушечные почки и цветочные обертки, так называемая «пальмовая капуста», идет в пищу. Их заквашивают и получают «пальмовый сыр». Особым лакомством считается сердцевина молодых финиковых пальм, имеющая вкус миндаля. Это лакомство очень дорогое, так как удаление сердцевины приводит пальму к гибели. Соцветия и стебель выделяют сладкий сок (до 3 литров в день), из которого делают сахар и пальмовое вино лакби. Листья пальмы с незапамятных времен служили пещим материалом, а из древесины можно изготовить бумагу. В Каирском университете 'Айн Шамс в ходе научного исследования пришли к выводу, что даже центральную жилку пальмового листа можно использовать в качестве древесины, например, при изготовлении каких-либо инструментов и посуды. Из пальмовых листьев делают циновки, из пальмовых волокон изготавливают веревки, матрасы. Финиковые косточки служат кормом для верблюдов, а также являются одним из компонентов при изготовлении сурьмы.

Небезынтересно отметить, что в первые годы становления Ислама именно финики являлись неотъемлемым компонентом рациона воинов. Финики обычно носили в специальных мешках, которые прикреплялись по бокам. Финики известны как превосходный стимулятор мышц и являются лучшей едой для спортсмена.

Для большинства россиян финики прежде всего лакомство, а в жарких странах благодаря высокой калорийности они заслужили репутацию «хлеба пустыни». Плоды финиковой пальмы и ныне являются основной пищей жителей многих районов тропиков и пустынь, они также незаменимы при физическом переутомлении и истощении. Прославился этот «некогда сочный плод» и на эретическом поприще. Дело в том, что частое потребление фиников способно значительно увеличить количества мужского семени. Правда, в чрезмерной заботе о своей потенции можно

переусердствовать: тот же Ион Сива предупреждает, что злоупотребление этими плодами МОЖЕТ вызывать сильную головную боль.

Вот почему возделывание пальмовых рощ и финиковое производство занимают очень важное место в экономике многих ближневосточных и североафриканских государств, несмотря на то, что в большом количестве они выращиваются также в Южной и Восточной Африке, Центральной и Южной Америке, Испании, Италии, Южной Европе.

Из фиников изготавливают соки, варенье, детское питание, мороженое, а также используют при приготовлении обычных напитков.

## **Символ гостеприимства... И ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА**

Финик — это главный символ арабского гостеприимства, которым славятся жители Аравийского полуострова, финик считается здесь одним из лучших и главных продуктов питания, способствующих здоровому развитию и укреплению человеческого организма. В финиках содержится такое количество питательных веществ, которое полностью удовлетворяет суточную норму потребности организма в энергии.

Сказал Всемогущий и Великий:

*Ниспослали Мы с неба воду [дождевую] благословением [для рабов Своих] и произрастили с ее помощью сады злаки нив, а также пальмы высокие с финиками, награжденными друг на друга, для рабов Божьих в качестве хлеба насущного. [50:9-11]*

Напомним хадис Посланника Аллаха ﷺ:

*Финик устраняет болезнь, ведь нет в нем болезней,  
поистине, финик — райский плод и в нем — исцеление.*

Раньше всегда в самолетах пассажирам предлагались финики, сейчас, к сожалению, это делается значительно реже. Причем подаются они в традиционном стиле на воздушных рейсах авиакомпаний, число которых не превышает количества пальцев на одной руке. При полетах на высоте организм летчика теряет много влаги, а вместе с ней и калия, поэтому для восстановления необходимого запаса его в организме полезно съесть несколько фиников перед полетом. Это нужно учитывать паломникам при перелетах.

Добавим к этому то, что финики подаются с арабским кофе, а большинство ресторанов во всем мире испытывают в нем большую потребность. В общем, финики — очень почитаемый в арабском мире продукт. Неудивительно, что арабы считают ее своим национальным деревом. Для жителей пустынь пальма — кормилица, дающая защита от солнца, пищу, материал для строительства жилья, топливо, корм для скота и воду (мощная корневая система пальм способна откачивать воду с тридцатиметровой глубины). Значение финиковой пальмы для арабов настолько велико, что в 1981 году на первой межарабской конференции в Багдаде было решено каждый год, 15 сентября отмечать как День финиковой пальмы.

А если вы окажетесь в начале ноября в Тунисе, то почувствуете в празднике урожая, посвященном сбору фиников. Все зрелища на этом празднике бесплатные, раскошелиться придется только на сами финики, которые непрерывно жуют все присутствующие, от туристов до... верблюдов.

### **Двадцать восемь продуктов, изготовленных из фиников**

Финик — это благословенный фрукт, употреблять в пищу который рекомендовал нам сам Посланник Аллаха ﷺ

Ведь в нем таится огромная природная польза для здоровья человека.

Исследования современной медицины доказали значение финика и его многочисленные полезные свойства здоровья человека.

Специалисты в области питания подвергли финик серии интересных исследований, в ходе которых обнаружили не только очевидные полезные свойства этого фрукта, но также выяснилось, что из него можно изготовить десятки видов другой продукции. К примеру, это:

- финики, фаршированные разноцветным марципаном;
- паста из яиц и фиников;
- традиционная саудовская выпечка, печенье, *каек* или *кайка* с финиками.

Пищевая ценность 100 г фиников какого-нибудь широко известного сорта колеблется между 200-300 калориями.

По данным Консультативного совета Саудовской Аравии, страны, принимающей ежегодно тысячи паломников-мусульман, число производств фиников в стране достигает 42. Из них 19 ежегодно производят 72150 тонн фиников — поштучных, прессованных, бескосточковых, фаршированных миндалем, посыпанных кунжутом и т. д. Что же касается остальных — то они еще не заработали в полную силу.

Производство фиников так активно развивается благодаря новым технологиям, которые позволяют сделать из этого фрукта превосходные продукты: финики с миндальным орехом вместо косточки, финиковую пасту, финиковый шоколад, финиковый мед, сахарный сироп, закваску для хлеба, быстрорастворимый финиковый порошок, пектиновые сладости, финиковые сладости и т. д.

### **Информация для собирающихся в хаджж**

Цены на финики постоянно меняются, и растет конкуренция между фирмами за реализацию продукции, сезон которой уже прошел. Основной метод борьбы — снижение цен, которое иногда достигает 50%. А некоторые даже предлагают финики по оптовым ценам. Цены снижаются главным образом в сезон жатвы — в месяцы *рабй' ал-ахар* и *джумада-л-ула*. Что же касается цен приходится на Рамадан из-за всплеска

покупательского спроса. Стоимость упаковки фиников весом в 24 кг достигает 200 саудовских риалов.

## ФИНИКИ И РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА

С самого рождения ребенок-мусульманин знакомится с этим благословенным плодом.

Абу Муса رضي الله عنه передал: «У меня родился ребенок. Я принес его Пророку ﷺ, он назвал его Ибрахимом, сделал *тахник* и прочитал ему *ду'а*, чтобы Аллах сохраним благословил его» (ал-Бухари и Муслим).

После рождения ребенка является сунной помазая ему губы и полость рта сладкой мякотью финика. Это нужно делать после того как в его уши прочитывают слова восхваления Аллаха, затем сначала в правое ухо произнесут *азан* (первый призыв к молитве), а затем в левое ухо произнесут *икамат* (второй короткий призыв к молитве) чтобы шайтан не совратил ребенка с истинного пути. Делается это так. Как правило, мать младенца тщательно прожевывает финик, после чего берет пальцем небольшую его часть и кладет в рот новорожденному. Затем легкими движениями пальца вправо и влево массирует эту массой полностью верхние и нижние десенки ребенка полость рта малыша так, чтобы сладкая масса распределилась по всей ротовой полости. При отсутствии фиников можно использовать любой сладкий продукт. Главное - исполнить эту сунну, цель которой — с самого рождения ощущением сладости положительно повлиять на будущий характер ребенка.

Все эти действия сопровождаются чтением молитв добрыми пожеланиями ребенку. Такой процесс массирования десен и полости рта малыша называется *тахник*.

## Финики и пост

Как известно, пост является одним из столпов Ислама. Мусульмане, соблюдающие пост, как правило, начинают разговор с фиников. Со слов сподвижника Салмана ибн Амира ад-Дабби رضي الله عنه, Пророк ﷺ сказал:

*Когда кто-нибудь из вас будет разговляться, пусть разговляется финиками, а если не найдет фиников, пусть разговляется водой, ибо, поистине, она очищает. (Абу Да'уд, ат-Тирмизи).*

Передаётся, что Анас رضي الله عنه сказал: «Посланник Аллаха всегда разговлялся перед молитвой [съедая несколько свежих фиников, если свежих фиников не было, то тремя] | сушеными финиками, а если не было и сушеных фиников, делал несколько глотков воды» (Абу Да'уд, ат-Тирмизи). Пророк ﷺ иногда сочетал финики с хлебом или же с топленным маслом, из всех видов фиников предпочитая мединский сорт *ал-'ажва*.

Установленное Сунной употребление воды и фиников представляет собой великолепное сочетание, с помощью которого пост прерывается, не подвергая организм человека шоку, то есть резкому снижению кровяного давления. По этому поводу Ибн ал-Каййим пишет: «Пророк ﷺ совершал разговение свежими финиками либо водой, чем лишний раз подтверждал свою мудрость. Ведь во время поста желудок человека пуст. Соответственно, чувство голода усиливается и постящийся может сильно себе навредить, если сразу же после захода солнца начнет много есть. Получается, что ему необходима еда, которая при малом объеме может давать силу и энергию на долгое время, при этом быстро перевариваться. Финик идеален в этом плане, так как снабжает организм сахаром [в виде глюкозы и фруктозы], который является источником энергии. Если желудок пуст, то финик заменяет пищу, если же нет, то он выводит из желудка остатки пищи».

Польза заключается также в том, что у человека после употребления фиников и воды есть время для того, чтобы определить потребности своего организма перед тем, как съесть еще что-нибудь. Более того, всего через полчаса к человеку, съевшему финики, возвращаются сила и энергия. всего нескольких фиников это чувство исчезает, так как в них содержится быстроусвояемая глюкоза. Таким образом, если постящийся при разговении сначала поест фиников, то потом он удовлетворится небольшим количеством еды, не станет передать, таким образом причиняя вред своему духовному физическому здоровью (ведь известно из хадисов, что переедание — главная причина множества болезней черствости сердца).

В Сунне Порока также содержится рекомендация постящимся, чтобы они разговлялись продуктами, богатыми водой и сахаром, коими являются финики или финиковый настой.

## **финики и древняя медицина**

### **Применение в народной медицине**

Археологические находки показывают, что дикие финики использовались предками арабов еще 5000-7000 лет назад. В папирусе, написанном между 1700 и 1500 г. до н. э., содержатся рекомендации по лечению зубной боли при помощи оливкового масла, фиников, лука, бобов. В давние времена финики использовались не только как продукт питания, но и как лечебное средство. Физикам народная медицина издавна приписывала много добрых дел: компрессами и примочками из финиковой кашицы на кислом вине лечили гнойные раны, воспалительные процессы и даже некоторые венерические заболевания. Но все вышесказанное в большей степени относится к финиковым плодам, находящимся на промежуточной стадии созревания. Такие финики характеризуются красно-желтым цветом и имеют терпковатый привкус. Европейцы же предпочитают перезревшие шоколадно-коричневые плоды — сладкие на вкус и с воскообразной корочкой.

Финики «порождают хорошую кровь», снимают усталость и боли в пояснице, лечат простуженные легкие.

Финики входили в состав древнейших арабских рецептов, применявшихся при желудочных болезнях. Плоды фиников арабы применяют при хронических запорах. Ибн ал-Каййим в книге *Зад ал-ма'ад* писал, что «свежие финики полезны натошак и способствуют пищеварению, повышают тонус. Финик — король фруктов, самый полезный из них. Он укрепляет печень и смягчает нрав. Финик очень сытный и питательный. Употребление его натошак уничтожает глистов в организме человека. Финик — это и фрукт, и лекарство, и сладость. Из него можно приготовить и вкусное блюдо, и вкусный напиток», а Финики содержат такие элементы, которые обладают свойствами сжимать и стягивать стенки матки, способствуя успешной родовой деятельности. Более того, они помогают остановить обильное послеродовое кровотечение.

Постящиеся мусульмане обычно начинают разговор с фиников.

Арабы зачастую едят финики с молоком, йогуртом, хлебом, маслом и рыбой. Такое сочетание, несомненно, является вкусным, питательным, полезным и телу, и уму. Одно из редких целебных свойств фиников — профилактика рака. Жители пустынь, в рационе которых постоянно присутствуют финики, почти совсем не знают таков болезни. Таким образом, больным онкологическими заболеваниями рекомендуется в большом количестве есть финики. В арабской медицине финики используются в качестве отхаркивающего, смягчающего, противокашлевого средства, а также для стимуляции лактации. Финики очень питательны, помогают при параличе лицевого нерва, оказывают благоприятное действие при переутомлении и физической усталости, простудных заболеваниях. Отвар фиников с рисом — хорошее средство от дистрофии. Также этот отвар прекрасно помогает при расстройстве желудка. Рецепт его таков: 5 промытых фиников залить стаканом воды и кипятить 15 мин, остудить, вынуть косточки, растолочь мякоть и добавить отвар; смешать стакан вареного риса с полученной смесью и употреблять на десерт.

Финики являются прекрасным диетическим продуктом для тех, кто следит за своим здоровьем и стремится к правильному питанию. Они также богаты кальцием, а значит, способствуют укреплению костей. Если уровень кальция в организме человека падает, это приводит к хрупкости костей, зубов и другим болезням.

Финиками можно быстро восстановить силы при переутомлении и физической усталости. Как уже отмечалось: в первые годы становления Ислама именно финики являлись неотъемлемой составляющей рациона воинов-сподвижников Пророка ﷺ. Финики обычно носили в специальных мешочках, прикреплявшихся по бокам тела. Они известны как превосходный стимулятор мышечной активности и являются лучшей едой воина перед битвой. Финики также содержат важнейшие элементы, которые являются весьма эффективным средством для предотвращения развития рака желудка. Укрепляя зрительный и слуховой нервы, финики способствуют сохранению зрения и слуха. Весьма интересно: откуда же неграмотный Пророк ﷺ в свое время мог узнать об этом?

Разумеется, Ему поведал это Всезнающий Бог. В Священном Коране финики упоминаются много раз, что еще раз подчеркивает важную роль фиников в жизни человека.

О наставлении

## О наставлении при лечении заболевания сердца

(из книги «Медицина Пророка»  
Ибн Каийма ал-Джаузи)

В сборнике Абу Да'уда, хадисе от Са'да, передается, что он как-то заболел, и его пришел навестить Пророк ﷺ «Он положил мне руку на грудь так, что я даже почувствовал ее холод». — «У тебя повышенное сердцебиение. Позови *Харида бин Каладу* из сакафитов, он лечит. Пусть возьмет семь штук мединских фиников *'ажва*, сделает из них настой и поит тебя им».

В сборниках ал-Бухари и Муслима от Са'а бин Аби передается, что Посланник Аллаха ﷺ сказал:

*В финиках ал-'ажва ал- 'алийя<sup>1</sup> — исцеление [тирйак, противоядие], если есть их ранним утром [букра] нато щак. (Муслим)*

Сердцебиение — неприятное ощущение сокращения сердца, наблюдающееся при различных заболеваниях как самого сердца, так и других органов (нервной системы желез внутренней секреции, при туберкулезе легких и пр.). У здоровых людей сокращения сердца не вызывают никаких субъективных ощущений, и сердцебиений может появиться лишь при значительном физическом напряжении (что чаще бывает у нетренированных лиц) или при сильных эмоциональных переживаниях (страх, испуг, гнев). В патологических условиях (нарушение кровообращения, неврозы сердца и пр.) ощущение сердцебиения может появиться уже при незначительном физическом напряжении или даже в покое. Помимо учащения сердечных сокращений, ощущение сердцебиения может быть вызвано также наличием некоторых нарушений сердечного ритма.

---

<sup>1</sup> Сорт мединских фиников из садов южнее Мечети Пророка.

Настой из свежих фиников (не обязательно мединских или именно сорта *ажва*) можно применять при функциональных расстройствах сердечной деятельности и кровообращения — при учащенном сердцебиении, как средство, слегка понижающее кровяное давление, снимающее аритмию, при атеросклерозе. Также успокаивающе действует на центральную нервную систему, при повышенной возбудимости и бессоннице.

Количество числом семь, названное в хадисе, упоминается и во многих других случаях и предначертано как предопределением, так и Шариатом. Так, Аллах создал семь небес и семь земель:

*Аллах — Тот, Кто сотворил семь небес и столько же [слов] земли: Нисходит сквозь них веление [Его], чтобы знали вы, что властен Аллах надо всем сущим, что объемлет Он Знанием Своим все сущее. [65:12]*

Также Он повелел:

*Те, кто тратит имущество свое во имя Аллаха, подобны зерну, из которого выросло семь колосьев, а в каждом колосе — сто зерен: ведь воздаст Творец сторицей, кому пожелает. Всеведущий Он, Всезнающий. [2:261] Также:*

*Однажды сказал царь [Египта]: «Видел я [во сне] семь коров тучных, пожираемых семью тощими, а также семь колосьев зеленых и семь высохших. О приближенные! Разъясните сновидение мое, если умеете вы сны толковать»... Ответил [Йусуф]: «Будете сеять вы семь лет [подряд] в поте лица. То, что пожнете вы, оставляйте [не обмолив] в колосе, за исключением количества небольшого, что пойдет на пропитание...» [12:43,47]*

*Также говорится в Коране: Были истреблены самудиты невероятным землетрясением, а 'адиты — ветром ураганным, завывающим. В течение семи ночей и восьми дней без перерыва Он ураганом подвергал наказанию их. Поверженными оказались они после [кары этой], подобно рухнувшим стволам пальмовым, дуплистыми изнутри. [69: 5-7]*

В Сунне же Пророка ﷺ числом семь определены круги обхода вокруг Каабы, ас-Са'и между Сафа и Марва, количество камней при кидании и *такбир*ы на праздничной молитве — Аллах предписал их семью разами. Говорится также в хадисе,

где о детях сказано: «Приказывайте им выстаивать молитву после семи (лет)». И также при разводе родителей: «И когда мальчик достигает семи лет, может выбрать между отцом и матерью». Также сказано в хадисе, где говорится, что из этой *уммы* (общины мусульман), семьдесят тысяч в Рай войдут безо всякого расчета.

## **финики и современная медицина**

В современной медицине финики используются как лекарство. Многочисленные научные исследования, посвященные финику, доказывают, с каким вниманием современная медицина относится к этому фрукту. Медицинский анализ свежего финика показал, что содержание воды в нем достигает 65-70% общей массы, содержание сахара 24-58%, протеина 2-2,1%, растительных волокон 5,2%.

Химические и биологические анализы показали, что употребляемая в пищу часть сушеного финика составляет 85-87% его общей массы. Также в нем содержится 70-75% сахаридов, 2-3% протеина, 8,5% растительных волокон и незначительное количество жиров.

### **НЕТ СТАРОСТИ С ФИНИКАМИ**

Итак, анализ сухих фиников показал, что с медицинской точки зрения они являются чрезвычайно богатым источником различных полезных веществ. Так, в них содержится 70,6% углеводов, 2,5% жиров, 33% воды, 1,32% минеральных солей, 10% растительных волокон, а также некоторое количество корамина и витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, D, протеина, сахара, масла, извести, кальция, железа, фосфора, серы, калия, марганца, хлоридов, меди, кальция и магния.

Вот почему обладающие высокой питательной ценностью финики укрепляют нервную систему и замедляют процесс старения организма. А если вместе с финиками

употреблять молоко, то это будет очень полезное лакомство, особенно для тех, у кого слабый пищеварительный аппарат. Считается, что сушеные финики благоприятно воздействуют на мозг, увеличивая его производительность на 20% и более.

По своей питательной ценности финики в несколько раз превосходят мясо некоторых животных и в 3 раза рыбу. Они являются хорошим вспомогательным средством при малокровии и легочных заболеваниях.

Из-за высокого содержания калия врачи рекомендуют употреблять финики при сердечно-сосудистых заболеваниях. При сердечной недостаточности финики стимулируют деятельность сердца, служат тонизирующим и укрепляющим средством, восстанавливают силы после продолжительной болезни.

### **Финики и любовь к жизни**

Употребление фиников способствует увеличению массы тела у детей, поддерживает влажность глаз и их блеск, предохраняет от пучеглазия (базедовой болезни), улучшает зрение, повышает слух, успокаивает и укрепляет нервную систему, смягчает нрав, стимулирует работу щитовидной железы. Лучше всего их употреблять утром натощак вместе со стаканом молока.

Финики представляют собой легкоусваиваемую и быстро тонизирующую весь организм пищу. Они являются мочегонным средством, очищают печень и почки. Финиковый настой полезен при кашле, воспалении дыхательных путей и в качестве отхаркивающего средства. Растительные волокна, содержащиеся в этом фрукте, помогают при запоре, а минерально-щелочные соли нормализуют кислотность крови, повышенный уровень которой может стать причиной образования камней в почках или желчном пузыре, возникновения подагры (отложения солей), геморроя, гипертонии. Употребление же фиников вместе с орехами или молоком усиливает их полезное воздействие на организм человека.

## ФИНИКИ И ИХ ПОЛЬЗА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

Наш любимый Пророк Мухаммад  очень рекомендовал финики особенно беременным и кормящим для развития здорового потомства.

Научные эксперименты и результаты исследований современной медицины показали, что финики содержат особые стимуляторы, которые укрепляют мышцы матки в последние месяцы беременности. А это, в свою очередь, не только облегчает процесс самих родов, но также уменьшает срок послеродового кровотечения. Так как финики содержат вещества, аналогичные окситоцину — препарату родовспоможения, которые повышают тонус матки, вызывают учащение и усиление ее сокращений, их прием перед родами способствует облегчению выхода плода. Кроме того, во время родов женщина теряет значительное количество крови, что становится причиной понижения Уровня сахара в организме. Финики важны, прежде всего, Для поступления в организм дополнительного сахара, дабы не допустить снижения давления. Стоит напомнить также, что в финиках присутствуют слабительные вещества, которые прочищают ободочную кишку, что сильно облегчает роды.

Кроме вышеуказанного, финики еще содержат и такие элементы, которые обогащают материнское молоко важнейшими витаминами для полноценного развития здорового ребенка, повышая сопротивляемость организма малыша множеству заболеваний. Также немаловажно отметить, что в финиках есть особые элементы, помогающие устранить депрессивные состояния, весьма характерные для беременных женщин. Учитывая все эти факторы, именно финики как лучшую еду рекомендуют диетологи беременным и кормящим женщинам.

Доктора настоятельно рекомендуют женщинам накануне и в день родов непременно потреблять продукты, содержащие фруктозу. Дело в том, что фруктоза обеспечивает ослабленному беременностью организму матери энергию и жизненную силу и в то же время запускает целый каскад химических реакций в организме роженицы способствующий началу выработки молочными железами достаточного количества молока,

необходимого новорожденному младенцу с первых минут жизни.

Не будем также забывать и то, что в финиках содержится витамин А, который способствует нормальному обмену веществ, необходим для роста новых клеток, благодаря своему благотворному влиянию на зрение используется как средство от ночной слепоты, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, замедляет процесс старения, применяется при лечении практически всех заболеваний кожи.

В финиках содержится витамин В, который предупреждает развитие нервозности, укрепляет нервную систему, повышает аппетит, нормализует пищеварительный процесс, участвует в жировом обмене, необходим для здоровья языка и губ.

## **Финики и сексуальная активность**

Из Сахаров в финиках содержатся глюкоза и сахароза. Они имеют высокую растворимость и быстро всасываются в кровь, являются основным и наиболее универсальным источником энергии для человеческого организма, питают клетки головного мозга, полезны для почек и печени.

Напомним также, что финики богаты фосфором, который улучшает деятельность мозга и повышает сексуальную активность.

### **Почему постящемуся надо разговляться фиником?**

Современная медицина поддерживает рекомендации Пророка Мухаммада ﷺ разговляться финиками. Постящийся целый день ничего не ест и не пьет. Поэтому, когда наступает время разговения, ему нужен источник сахара, который быстро утолит чувство голода, и воды, чтобы унять жажду.

Среди питательных веществ быстрее всех, в считанные минуты, поступают в кровь и всасываются сахараиды, главным образом моно- и дисахаридаы. При нехватке энергии организм начинает искать в качестве ее источника сахараиды, которые содержатся в печени и мышцах в виде гликогена. Если же

таковые не обнаруживаются, то начинают расщепляться жиры и протеины.

Сахариды, содержащиеся в свежих финиках, приостанавливают окисление жирных кислот, повышают тонус и благотворно влияют на нервную систему.

Напомним, продукты, содержащие в большом количестве протеины и жиры, весьма долго и трудно перевариваются организмом. Поэтому если человек при разговении употребит их в пищу, у него может случиться расстройство желудка.

В свою очередь, свежие финики чрезвычайно богаты водой (уровень ее содержания достигает 70%). И этого вполне достаточно разговляющемуся, чтобы не пить много воды.

С точки зрения медицины чрезвычайно полезно разговенье именно финиками, употребление которых мягко подготавливает голодный желудок к последующим приемам пищи. Очень хорошая рекомендация для верующих всех религий.

### **Десять полезных преимуществ разговения финиками**

В ходе изучения фиников доктора 'Али 'Абд ар-Ра'уф и 'Али аш-Шаххат (Саудовская Аравия) сделали следующие очень важные выводы:

- употребление сушеных или свежих фиников при разговении насыщает организм полезными сахарами, заряжает организм энергией;
- содержание большого количества воды (65-70%) в свежих финиках позволяет постящемуся не пить много во время разговения;
- организм постящегося испытывает дефицит некоторых видов сахара, которые заряжают его энергией, и других жизненно важных элементов. Человек восполняет их во время *сухур*<sup>1</sup> и *ифтар*<sup>2</sup>. Пост полезен, кстати, для больных диабетом. Пост — это милость Аллаха, благодаря чему мы можем очистить и укрепить свой организм;

---

<sup>1</sup> *Сухур* (араб.) — время перед рассветом, когда мусульмане в последний раз перед наступлением дневного поста в месяц Рамадан могут принимать пищу.

<sup>2</sup> *Ифтар* (араб.) — прекращение поста, разговенье.

- финики очень быстро перевариваются (максимум, в течение часа после их употребления в пищу), а питательные и полезные вещества, содержащиеся в них, хорошо усваиваются организмом. Благодаря этому человек быстро получает необходимую энергию, нужные витамины, минеральные элементы, углеводов. Волокна целлюлозы, содержащиеся в финиках, помогают пищеварительному процессу и способствуют выведению продуктов распада из организма;

- Посланник Аллаха ﷺ увещевал постящихся в месяц Рамадан разговляться свежими или сушеными финиками, чтобы быстро восполнить утраченную за время дневного поста энергию;

- понижение уровня сахара в организме человека во время дневного поста вызывает чувство голода. В этом- то и есть секрет разговения финиками. Ведь в них содержится фруктоза, которая восполняет потерянный за время голодания сахар в крови. Поэтому постящийся не слабеет и не устает. При этом финики благотворно воздействуют на печень, сердце, кровь, так как в них содержатся легко- и быстроусваиваемые минералы. Финики, как мед, перевариваются в течение одного часа. Слава Вседарящему Благодетелю!

- 

### **ФИНИКИ И ДИАБЕТ**

Некоторые больные диабетом убеждены, что свежие спелые финики сорта *ас-сак'и* наиболее безвредны для них. Однако это убеждение ошибочно, поскольку незрелые, затем спелые свежие финики содержат большое количество воды и мало сахара. Чем больше финик созревает, чем он спелее, тем ниже в нем уровень содержания дисахаридов и тем выше уровень содержания моносахаридов. К последним относится глюкоза, и поддержание ее стабильного уровня в крови человека является очень важным. К тому же моносахариды очень легко и быстро всасываются в кровь.

Исходя из всего вышесказанного, больному диабетом можно дать совет: не следует употреблять в пищу финики сорта *ас-сак'и*.

Также людям с заболеваниями почек можно посоветовать употреблять в пищу финики только после консультации с

врачом, так как в них в высокой концентрации содержатся минералы, которые могут быть противопоказаны при почечной недостаточности.

## **ФИНИКИ И ФИГУРА**

Многие задаются одним и тем же вопросом: влияет ли употребление фиников на увеличение веса?

Количество калорий в финиках по сравнению с бананами больше в несколько раз. Поэтому необходимо знать меру в употреблении фиников. И вообще, нужно всегда с осторожностью относиться к тем продуктам, которые нам сильно нравятся на вкус, ведь, как правило, мы начинаем их есть в большом количестве, не задумываясь при этом о последствиях так называемого обжорства. Все хорошо в меру!

В 100 г фиников содержится 281 килокалорий. Так что злоупотреблять ими тем, кто склонен к полноте, все же не стоит. Но это совсем не означает, что финики нужно полностью исключить из своего рациона. Несколько штук фиников в день на десерт вряд ли повредит вашей фигуре.

## **Так почему финик — райский фрукт?**

Быть может, его так называют за высокое содержание витаминов и минеральных солей, полезных для беременной и кормящей грудью женщины, а также гормона родовспоможения окситоцина, усиливающего сокращение мышцы матки, что облегчает роды.

В глаза бросаются многочисленные упоминания фиников, винограда и граната в Священном Коране, что подтверждает всю значимость и ценность этих фруктов, их полезные свойства для здоровья человека.

О финиках говорят, что они — источник питательных веществ, так как содержат большое количество таких минералов, как фосфат, кальций, магний, железо, натрий, сера и хлор.

## **ФИНИКИ - ЛЕКАРСТВО ЖИТЕЛЕЙ ПУСТЫНИ**

В финиках в большом количестве содержится витамин А, причем ничуть не меньше, чем в его основных источниках — рыбьем жире и сливочном масле. Он оказывает благотворное влияние на рост человека, улучшает состояние кожи, способствует сопротивлению организма инфекции, обеспечивает рост и развитие новых клеток, Укрепляет зрение в целом и входит в состав зрительного пигмента палочек сетчатки глаза. Этот пигмент регулирует адаптацию глаза к темноте. Поэтому жители пустыни, в основном рационе которых всегда в большом количестве присутствуют финики, славятся своим острым зрением. В финиках также содержится витамины В<sub>1</sub>, и В<sub>2</sub>. Они оказывают регулирующее воздействие на нервную систему, необходимы для упругости кровеносных сосудов и тонусу мышц пищеварительного тракта, а также выступают как антиоксиданты, защищая организм от разрушительного воздействия негативных явлений.

## **ЛЕКАРСТВО ОТ РАКА И ПОЛЬЗА ДЛЯ ПОЧЕК И ПЕЧЕНИ**

В финиках содержится магний, который препятствует росту раковых клеток. Именно по этой причине большая часть жителей оазисов, регулярно употреблявших финики в пищу, никогда не знали этого смертельного заболевания. Финики чрезвычайно богаты фосфором, богаче, чем абрикосы, клубника, груши и виноград. В 100 г фиников— 40 мг фосфора, в то время как в любом другом фрукте не более 20 мг. Фосфор же участвует фактически во всех физиологических химических реакциях. Он необходим для нормальной структуры костей и зубов. Фосфор способствует росту и восстановлению организма, обеспечивает энергию и силу, помогая метаболизму жиров и крахмалов, уменьшает боль при артритах, помогает сохранить десны и зубы здоровыми.

Немножечко фиников усилит полезное действие напитка, богатого железом и кальцием, потому что эти элементы не усваиваются организмом в чистом виде. В финиках содержатся

волокна целлюлозы, которые регулируют пищеварительный процесс и очищают желудок и кишечник.

В пище, состоящей из фиников с орехами, миндалем или молоком, повышается уровень протеинов и жиров. Не секрет, что в старину основной едой арабов были финики и молоко. Потому и сложились поговорки об их невероятной силе, крепчайшем здоровье, изящности и грациозности.

Поистине достойно упоминания то, что этот великолепный фрукт имеет большой срок хранения. Причем для этого не требуется каких-то дополнительных веществ, химической обработки, а все полезные свойства сохраняются.

Финик на 21% состоит из воды, большого количества витаминов, в нем 2,1% протеинов, 18% жиров, 73 % сахара и 3% растительных волокон.

Так слава же Всевышнему за то, что внушил Он Пророку  Своему разговляться финиками, слава же Всемогущему, что Он ниспослал нам такой прекрасный фрукт, который является и едой, и лекарством.

### **Финики укрепляют сердце и улучшают состояние волос**

Как известно, финиковые пальмы, родиной которых являются Африка и Азия, выращивают и в Европе. Финики широко используются в пищу, так как считаются очень полезным для здоровья продуктом. Плоды калорийны — 285 килокалорий в 100 г. Это в 4-5 раз выше, чем у любого другого фрукта. Установлено: в финике 72,6% углеводов (в основном сахара), 2,5% белка, 3,6% клетчатки.

Богаты финики минеральными солями. Преобладает калий (370 мг). Его нехватка в организме приводит к нарушению сердечной деятельности и проводимости нервных путей. По содержанию калия финики и черная смородина считаются рекордсменами среди всех фруктов и ягод. Кроме калия, в финиках содержатся соли магния, кальция, фосфора, натрия и железа, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР. Причем очень ценного витамина РР, отвечающего за углеводный, холестериновый и белковый обмен, в финике столько же, сколько в малине, облепихе, сливе и банане. Доказано, если в организме

недостаточно витамина РР, человека беспокоят общая слабость, утомляемость, апатия, ухудшение аппетита.

Медицинскими исследованиями установлено, что финики обладают очищающими свойствами, могут растворять камни в организме. Из тибетской медицины следует, что если проварить косточки финика и пить такой отвар растворятся камни в мочевом пузыре и почках. Кроме *того*, если сжечь косточки финика и затем смазывать пеплом кожу головы, то волосы перестанут выпадать.

### **ПОБОЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Из-за высокого содержания Сахаров финики не рекомендуется употреблять в пищу страдающим сахарным диабетом и излишним весом. Финики содержат много клетчатки, поэтому их нежелательно употреблять при желудочных заболеваниях в стадии обострения. Пыльца и плоды финиковых пальм могут вызывать аллергию!

## **практический и научный опыт**

### **Современная наука исследует финики и подтверждает божественную мудрость**

Финики — один из самых древних видов фруктов, известных людям, они и сегодня являются важным элементом рациона во многих странах мира благодаря своему нежному, сладкому вкусу и уникальным питательным характеристикам.

И хотя о пользе фиников известно издавна, современная наука по-прежнему занимается их исследованием. Все новые и новые удивительные особенности этого фрукта, открываемые учеными, сделали этот плод не только изысканной разновидностью пищи, но и лекарством при целом ряде заболеваний и недугов. Аяты Корана также обращают наше особое внимание на пользу фиников и то, когда их употребление наиболее необходимо человеку. К примеру,

история с Марйам. В момент родовых схваток Всевышний Господь внушил праведной Марйам, мир ей, вкусить плодов фиников. Это указание Корана несет в себе высшую Божественную мудрость.

Лишь недавно ученые смогли оценить величайшую пользу фиников для облегчения родов, а также для беременных женщин и плода. Научные эксперименты показали, что финики содержат особые стимуляторы, которые укрепляют мышцы матки в последние месяцы беременности. А это, в свою очередь, не только облегчает роды, но и уменьшает срок послеродового кровотечения.

Поэтому врачи настоятельно рекомендуют женщинам накануне и в день родов непременно потреблять продукты, содержащие фруктозу. Дело в том, что фруктоза обеспечивает ослабленному беременностью организму матери энергию и жизненную силу и в то же время запускает целый каскад химических реакций в организме роженицы, способствующий началу выработки молочными железами достаточного количества молока, необходимого новорожденному младенцу с первых минут жизни.

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ФИНИКОВ

Современная наука установила, что финики являются важной составляющей полноценного рациона человека. Они содержат в себе почти все необходимые витамины, сахар, жиры, белки и др. Недаром Пророк ﷺ придавал им такое большое значение. Известно, что Пророк ﷺ говорил: *«Дом без фиников — дом без пищи»*. Пророк ﷺ и сам выращивал финиковые пальмы.

При изучении химического состава этого фрукта, о котором Всевышний Аллах особо сообщает нам в Коране, были обнаружены многие уникальные особенности. Интересно, что финики обладают разнообразием своих свойств на всех этапах созревания, начиная с бутонирования и до полной зрелости.

Примечательно, что финики содержат более 10 элементов, необходимых для здоровья и трезвости мысли.

Сегодня ученые пришли к заключению, что человек может на протяжении нескольких лет жить, питаясь только лишь финиками и водой. Один из наиболее авторитетных специалистов в области диетологии доктор *В. Х. Доусон* утверждает, что одного финика и одного стакана молока достаточно для обеспечения дневной потребности человека в питательных веществах.

Кроме того, в финиках содержится высокий процент легкоусваиваемого, быстрорасщепляемого организмом сахара — фруктозы, который необходим для поддержания активности организма и выработки тепловой энергии. Фруктоза фиников отличается от обычных Сахаров, глюкозы, которые вызывают резкий подъем уровня сахара в крови. Резкое повышение уровня сахара в крови очень опасно для людей со многими заболеваниями, прежде всего при сахарном диабете. Высокое содержание сахара в крови оказывает негативное влияние на многие внутренние органы, более всего от этого страдают почки, зрение, сердечно-сосудистая и нервная система человека. Высокое содержание сахара в крови является главной причиной многих тяжелых заболеваний и может привести к потере зрения, инфаркту, почечной недостаточности и другим опасным осложнениям сахарного диабета.

Финики же содержат в себе большое число различных витаминов и минеральных элементов. Они богаты клетчаткой, жирами и белками. Из минеральных соединений в финиках содержится натрий, калий, кальций, магний, железо, сера, фосфор и хлор. Кроме того, плоды финика содержат витамин А, бета-каротин, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, и В<sub>6</sub>. Приведем лишь некоторые благотворные влияния витаминов и минералов, содержащихся в финиках, на организм беременной женщины и организм человека в целом.

Финики на 50% состоят из Сахаров, что делает их чрезвычайно питательными. Они очень быстро усваиваются организмом, фруктоза снимает нервное напряжение. Финики чрезвычайно полезны для мозговой деятельности, так как на 2,2% состоят из белков, а также содержат витамины А, В, и В<sub>6</sub>. Белки укрепляют иммунитет организма к заболеваниям и инфекциям. Витамин А укрепляет глазные мышцы, костную ткань и зубы. Витамин В, благотворно влияет на нервную

систему. Витамин В<sub>2</sub> помогает сжиганию белков, углеводов и жиров, обеспечивая тем самым энергию для организма и для обновления клеток.

Питательная ценность фиников зависит от содержания в плоде необходимых человеку минералов, например, фолиевой кислоты (В<sub>9</sub>), которая очень важна для беременных и кормящих женщин. Фолиевая кислота — важный витамин, участвующий в процессе создания в организме новых клеток крови, аминокислот — основного строительного материала организма в обновлении клеток. Во время беременности суточная потребность организма в фолиевой кислоте возрастает вдвое. При недостаточности фолиевой кислоты в организме непрерывно производимые в крови эритроциты увеличиваются в размерах, однако их функциональная активность значительно снижается, начинают развиваться симптомы малокровия. Кроме того, фолиевая кислота играет важную роль в процессе деления клеток и формировании генетического строения клеток, так что в период развития ребенка в утробе матери потребность материнского организма в фолиевой кислоте многократно возрастает, а финики — богатый источник фолиевой кислоты.

Во время беременности многие женщины испытывают длительные приступы тошноты и физиологических изменений в организме, в результате которых резко увеличивается потребность организма в калии, и беременным следует увеличить потребление этого элемента с пищей. Калий, в большом количестве содержащийся в финиках очень полезен женщинам, кроме того, калий очень действенен в сохранении водного баланса в организме будущей матери. Калий помогает организму доставлять кислород к мозгу и поддерживать ясность мысли, наряду с этим обеспечивает соответствующую для жидкости в организме щелочную среду и предупреждает почки о необходимости вывода из организма шлаков и токсинов. Достаточное количество калия в организме препятствует повышенному кровяному давлению и благоприятно для кожи.

Железо, в большом количестве содержащееся в финиках, контролирует синтез гемоглобина в красных кровяных клетках, что обеспечивает должное количество жизненно важных кровяных телец — эритроцитов, препятствует развитию малокровия и обеспечивает нормальное развитие плода в утробе матери. Как известно, эритроциты являются транспортными средствами кислорода и углекислоты в крови и

играют важную роль в обеспечении жизнедеятельности клеток. Финики очень богаты железом, так что человек, съевший всего 15 фиников в день, восполняет необходимую суточную потребность организма в железе и тем самым избавит себя от многих недомоганий и заболеваний, проистекающих из-за недостатка этого элемента.

Кальций и фосфаты, в значительном количестве присутствующие в финиках, являются важными элементами для формирования здорового скелета и опорно-двигательного аппарата. Регулярное потребление этого Фрукта защитит организм от развития хрупкости костей и остеопороза.

Ученые особо выделяют благотворное влияние фиников на нормализацию психофизического состояния людей при стрессах и психическом напряжении.

Благодаря высокому содержанию витамина В<sub>1</sub>, финики благотворно влияют на поддержание здоровья нервной системы. Кроме того, витамин В помогает организму трансформировать углеводы в энергию, а также использовать белки и жиры для пополнения всех потребностей организма. Витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub> вместе способствуют сжиганию в организме получаемых с пищей белков, углеводов и жиров для обеспечения потребностей организма в энергии и продолжения процесса обновления клеток.

Иммунитет и сопротивляемость организма, благотворно влияют на зрение, укрепляют кости и зубы. Финики чрезвычайно богаты бета-каротином. Бетакаротин обладает особенностью предотвращения развития раковых клеток, контролируя молекулы, нападающие на клетки организма.

В финиках содержится лецитин — вещество, которое поможет лучше усваивать информацию. Знайте также, что вещество, активизирующее мыслительные процессы — дофамин, содержат финики и поэтому рекомендуются работникам умственного труда. Они с успехом заменят привычную конфетку к чаю. Все эти сведения о финиках показывают нам беспредельное величие знаний Всемогущего Творца и милость Его к людям.

## **Препарат родовспоможения**

Химическое вещество окситоцин, содержащееся в финиках, используется в современной медицине как препарат

родовспоможения. Окситоцин, благодаря своим свойствам ускорения процесса родов, во многих научных источниках описывается как средство «быстрых родов». Причем удивителен и тот факт, что сразу же после процесса родов окситоцин начинает действовать в организме матери как вещество, запускающее механизм выработки молока молочными железами.

Окситоцин, по сути, гормон, вырабатываемый задней частью гипофиза мозга и начинающий родовые схватки, вызывая сокращение маточных и тазобедренных мышц. Все предродовые приготовления в организме матери начинаются при воздействии этого гормона. Влияние гормона окситоцина проявляется в мышечных клетках, обеспечивающих выработку материнского молока, и в мышцах материнской матки.

Для благополучного прохождения процесса родов очень важно правильное сокращение мышц матки. Окситоцин, способствует усиленному сокращению мышц матки. Кроме того, окситоцин, как только закончится процесс родов, продолжает своей действие в организме, но теперь уже стимулируя выработку молока молочными железами, которое необходимо ребенку с первых часов жизни.

Только одна лишь эта особенность фиников — содержание окситоцина — является важным доказательством Божественного откровения Корана. Открытие колоссальной пользы фиников для медицины, и прежде всего — в родовспоможении, стало возможным совсем недавно благодаря последним достижениям медицины. Тогда как в Коране, более чем 1400 лет до этого открытия, Всевышний Господь даровал праведной Марьям знание о пользе этого плода при беременности и для облегчения родов.

### **ОТЗЫВ ВРАЧА В ИНТЕРНЕТЕ**

В пору беременности моей жены, в дневной рацион к кураге мы активно добавляли финики. Как известно, во время беременности суточная потребность организма в фолиевой кислоте возрастает двукратно, и чтобы не использовать медикаменты, мы употребляли финики.

То же самое с калием. Во время беременности многие женщины испытывают длительные приступы тошноты и физиологических изменений в организме, в результате которых

резко увеличивается потребность организма в калии. Калий, в большом количестве содержащийся в финиках, очень полезен женщинам, кроме того, калий очень действенен в сохранении водного баланса в организме будущей матери.

Помню, какие проблемы были у будущих мам с уровнем гемоглобина. Снижение уровня на пару-тройку единиц воспринималось врачами, как угроза плоду, соответственно, мамочек вводили в панику и пичкали таблетками. Если бы будущие матери уделяли внимание продуктам, содержащим железо, данных проблем бы не было. Железо, в большом количестве содержащееся в финиках, контролирует синтез гемоглобина в красных кровяных клетках, что обеспечивает должное количество жизненно важных кровяных телец — эритроцитов, препятствует развитию малокровия и обеспечивает нормальное развитие плода в утробе матери. Финики очень богаты железом, так что человек, съевший всего 15 фиников в день, восполняет необходимую суточную потребность организма в железе и тем самым избавит себя от многих недугов и заболеваний, проистекающих из-за недостатка этого элемента.

Наше время — время стрессов. Ученые особо выделяют благотворное влияние фиников на нормализацию психофизического состояния людей при стрессах и психическом напряжении. Медики из университета Беркли, проводившие исследования воздействия витамина В<sub>6</sub> на организм человека, заключили, что в финиках содержится высокий процент витамина В<sub>6</sub>, укрепляющего нервную систему, и магния, играющего важную роль в мышечной деятельности. Кроме того, магний, содержащийся в финиках, чрезвычайно необходим и для почек. Установлено, что 2-3 фиников в день достаточно для восполнения суточной потребности организма в магнии.

Ну и в заключение замечу, что в связи с тем, что финики малокалорийны и содержат огромное количество полезных веществ, я употребляю их вместо сладостей. И рекомендую всем, кто придерживается определенной диеты либо старается просто поддерживать свой вес в норме.

## **Ученые КСА настаивают на том, чтобы всем учащимся каждое утро давали есть финики**

В ходе исследования доктора *Амиры бинт Мухаммад ал-Амир* (Саудовская Аравия) касательно влияния употребления фиников за завтраком на уровень гемоглобина в крови учащихся, 65% испытуемых выразили желание продолжить эксперимент. У 46% учащихся, которые ежедневно ели на завтрак финики в течение 3 месяцев, заметно повысился уровень содержания гемоглобина в крови. Изучение ассортимента школьных буфетов стимулировало продвижение финиковой продукции среди учащихся школ по разумным ценам, например, всеми любимого

финикового печенья *кайк*, основным компонентом которого, собственно говоря, и являются финики. В своем интервью газете *Ал-Йаум ас-Са удиййа* доктор Амира сказала, что еще до нее было проведено большое количество разных исследований, посвященных изучению питательной ценности фиников и экономических вопросов их производства. Однако ее опыт отличается от всех предыдущих совершенно новым, практическим подходом и имеет целью изучение влияния фиников на уровень гемоглобина в крови, а также рост потребления фиников среди учащихся школ по утрам, так как это чрезвычайно полезно для их организма.

— *Почему вы предприняли этот опыт с финиками?*

— Мой опыт исходил из постоянного наличия дешевых фиников в Королевстве Саудовская Аравия, которое считается одной из самых известных стран — производителей этого фрукта в мире.

Финик — один из лучших пищевых продуктов ввиду своей высокой питательной ценности, обладает длительным сроком хранения, не теряя при этом своих вкусовых и полезных свойств и оставаясь самым безопасным фруктом, главным образом для детей, так как не вызывает пищевого отравления.

Учащиеся не придают значения полноценному завтраку и часто про него забывают, хотя это вредно для организма. Вследствие неправильного питания у некоторых учащихся школ выявлены соответствующие заболевания.

— *При подготовке этого исследования какие цели и задачи вы ставили перед собой?*

— Цели и задачи были следующие:

- выяснить, каким образом привить школьникам привычку есть финики на завтрак;
- выяснить, каково влияние фиников на уровень гемоглобина в крови;
- изучение возможности увеличения потребления фиников и финиковой продукции в школах.

— *Расскажите, пожалуйста, поподробнее, как проходило исследование?*

• Мы разделили его на три эксперимента. Первый, практический, — на предмет последствий употребления фиников каждое утро учащимися школ. В нем приняли участие 438 учащихся старших классов, отобранных абсолютно случайным образом.

• Второй эксперимент был посвящен изучению влияния употребления фиников на уровень гемоглобина в крови человека. Для этого в течение 3 месяцев школьников кормили финиками. В этом исследовании приняли участие 37 детей: из них 19 — учащиеся средних классов и 17 — учащиеся начальных классов.

• Третий эксперимент: каждому учащемуся, было выдано 180 упаковок фиников, чтобы он каждый день съедал по одной утром в школе и еще по одной дома. И так каждый день в течение 3 месяцев.

— *С какими проблемами вы столкнулись при проведении всех вышеперечисленных экспериментов?*

— Основной трудностью стала невозможность контролировать употребление фиников школьниками дома. Еще труднее это стало в период экзаменов и школьных каникул. Другой к проблемой было отсутствие лабораторных анализов на предмет наследственных заболеваний крови у детей.

— *Какие же выдающиеся результаты вы получили в ходе данного исследования?*

— Мы отметили большое число желающих добровольно принять участие в экспериментах по употреблению фиников утром среди учителей (95%), учащихся (89%) и сотрудников

администрации (60%). Причем абсолютное большинство из них изъявило желание продолжить эксперименты.

Было выявлено повышение уровня гемоглобина в крови у 46% учащихся из тех, кто ел финики каждое утро в течение 3 месяцев.

36% директоров школ охотно согласились подумать над тем, чтобы в будущем активно распространять финиковую продукцию у себя в школах, в том числе в буфетах.

70% представителей власти выразили готовность оказать содействие в проведении подобных экспериментов с целью распространения фиников и роста их употребления.

### **ПИЩЕВЫЕ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ФИНИКОВ**

Вышеупомянутую ученую спросили о том, какие продукты можно получить из фиников, чтобы развивать национальное производство. Она ответила следующее.

Из фиников можно получить очень много великолепных разнообразных продуктов, которые широко распространены в нашей, одной из самых развитых в сельскохозяйственном плане стран. Например:

- финиковый порошок можно смешать с водой и использовать как еду для грудных детей;
- из фиников готовится замечательная каша на завтрак, которую можно употреблять как в горячем, так и в холодном виде;
- леденцы, сладкая паста, лукум и прочие сладости, причем в финиках содержится много фтора, который защищает зубы от кариеса;
- бисквиты и вафли для школьников;
- финиковые мороженое, варенье, джем, мармелад, мед, пирожные, знаменитое манное печенье *ма'мул*, освежающие напитки из сока фиников и молока или апельсинов;
- финиковый уксус, светлая финиковая патока, маринованные финики;
- финики можно использовать при приготовлении хлеба.

Финиковый экстракт в настоящее время является предметом пристального внимания современной медицины, которая

продолжает его исследовать и ставить различные эксперименты и в будущем, возможно, произведет не одно сенсационное открытие.

## ПЕРВАЯ «ЕДА» НОВОРОЖДЕННОГО

Мы уже говорили про то, что у мусульман существует обычай: положить кусочек хорошо прожеванного Финика (или другого доступного сладкого плода) в рот новорожденного ребенка. Мусульмане делают это, следуя Сунне Пророка Мухаммада ﷺ. Мы можем сделать выводы, что эта традиция имеет определенный смысл. Поэтому, к удовлетворению следующих сунне (практике Пророка ﷺ) если положить что-нибудь сладкое в рот новорожденного ребенка, у него основательно уменьшается ощущение боли и сердцебиение.

Интересное научно-медицинское исследование, результаты которого были опубликованы в британском Медицинском журнале (№ 6993, 10 июня 1995 г.), доказало вне всякого сомнения, выгоду кормления новорожденного детским сахаром, чтобы уменьшить ощущение любой болезненной процедуры, подобной укалыванию пятки для взятия крови на анализ или перед обрезанием. Исследование, названное «Болеутоляющий эффект сахарозы у нормально доношенных младенцев: рандомизированное управляемое испытание», было сделано *Нурой Хаоуари, Кристофером Вудом, Джиллиан Грайффитс и Малкомом Левином* в послеродовой палате в Больнице генерала Лидса в Англии.

60 здоровых младенцев (гестационный период в этом случае был 37-42 недели), в возрасте от 1 до 6 дней, получали 2 мл одного из следующих трех растворов: 12,5%-ная сахароза, 25%-ная сахароза, 50%-ная сахароза и стерильная вода (для контроля).

Первая группа — 30 младенцев — получила сахарный сироп перед обычным анализом крови (укалывание пятки, которое обычно является болезненным), сделанным на обнаружение желтухи. Второй группе — также 30 младенцев — давали только стерильную воду — как группе контроля.

Принятие 2 мл 25%-го или 50%-го раствора сахарозы на язык перед укалыванием пятки значительно уменьшило время

плача, по сравнению с младенцами, которые получили воду. Также сердцебиение младенцев первой группы скорее возвратилось к нормальному. Более сильный сахарный раствор имел больший эффект, плач уменьшался с увеличением концентрации сахарозы. Отсюда мы можем заключить, что сахароза (сахар), помещенная на язык, может быть полезна и является безопасной формой обезболивания для новорожденных младенцев.

*Бласс и Хоффмайер* также показали, что 12%-ный раствор межустной сахарозы значительно уменьшил продолжительность крика у новорожденных младенцев, подвергнутых укальванию пятки или обрезанию. Об этом изучении сообщали в «Независимой газете» (пятница 9 июня 1995), так же как в статье британского Медицинского журнала.

Большая ценность фиников показана также в известных красивых аятах Корана из суры «Марйам»:

*И потряси ствол пальмы над тобой — спелые финики падут к тебе: ешь, пей и осуши глаза свои. [19:25-26]*

Это было предписанием Бога, Создателя, для благословенной девы Марии во время рождения Иисуса, благословенного пророка Божьего. Это предписание было дано, чтобы облегчить ей роды. Как авторы медицинского изучения, касающегося назначения испробовать новое: сахар или сладость, мы рекомендуем попробовать дать новорожденному финики для облегчения боли.

*Скоро представим Мы им Наши убедительные доводы [твоей правоты] в краях разных и в них самих, дабы удостоверились они, что [то, с чем ты явился] (т. е. Коран), суть Истина. И неужели недостаточно [им] того, что Господь твой — свидетель всему сущему. [41:53]*

## ИЗБРАННОСТЬ МЕДИНСКИХ ФИНИКОВ

### *Данные хадисов*

Семь фиников '*ажва*, выросших в Верховье, то есть в южной части Медины, съедаемые ранним утром, предохраняют от отравления и сглаза на протяжении всего дня до самой ночи.

Финики '*ажва*, особенно из Медины, съеденные натощак, обладают антитоксичными свойствами, а финики с южной части Медины излечивают организм от уже попавшего в него яда, нейтрализуют или выводят его до того, как он начнет действовать.

Эффективнее воздействуют именно мединские финики, из тех, что выросли на территории между двумя вулканическими плитами, как об этом сказано в хадисе.

### *Данные научных исследований и экспериментов*

Ученые тщательно изучили свойства мединских, и особенно растущих в южной части Медины, фиников, их свойства после прессования и установили их состав, сравнили с другими сортами фиников и выяснили, что между мединскими финиками и финиками из других мест существует различие по составу и свойствам.

Они установили, что ежедневный прием натощак 7 мединских или других фиников положительно влияет на состояние иммунной системы с точки зрения выработки различных клеток, которые реагируют на внешние и внутренние яды в организме человека. Выяснили также, что мединские финики *ажва*, в частности, финики из южной части города, а также другие сорта прессованных фиников влияют на лечение заболеваний, связанных с воздействием на организм внешних и внутренних токсинов.

### *Внешние токсины:*

- а) токсины, попадающие в организм с укусом скорпиона змеи или ящерицы;
- б) токсины, попадающие в организм через рот, нос или кожу;
- с) токсины, попадающие в организм с некоторыми лекарственными препаратами.

### *Внутренние токсины:*

а) токсины, выделяемые микроорганизмами, такими, например, как возбудители брюшного тифа и дифтерии; микробы, вызывающие пищевые отравления и т. д.;

б) токсины, вырабатываемые в процессе пищеварения и вызывающие сложные химические реакции в некоторых органах тела (печени, почках).

## **БЕЛОК В ФИНИКАХ**

У фиников есть еще одна удивительная особенность, в финиках содержится значительное количество *белка*, которого, как правило, не бывает в фруктах. Благодаря этой особенности финики укрепляют сопротивляемость организма к болезням, инфекциям, улучшают процессы обновления клеток и балансируют распределение жидкости в организме.

Так, например, мясо тоже весьма ценный продукт питания, однако мясо не может дать человеку столько пользы сколько финики, особенно в период созревания этих плодов, когда они являют собой просто-таки кладезь витаминов и минералов. Более того, в наши дни обильное потребление мяса далеко не безвредно, ибо это тяжелая пища и процесс переваривания его занимает длительное время. Кроме того, в организме могут накапливаться токсины и холестерин, неизбежно присутствующие в любом мясе тогда как финики, как и любая иная растительная пища или фрукты, являются наиболее благотворным выбором для здоровья организма.

## **ФИНИКИ-АФРОДИЗИАК**

Финики дают силу, выносливость, увеличивают продолжительность жизни и половую потенцию. Финики очищают кровь и увеличивают количество спермы. Содержащийся в них сахар, полезный при продолжительном сексе, возможно, является причиной, по которой финики считают «любовной» пищей. Финиковые рулеты — классическая возбуждающая пища. Это — мелкорубленые, протертые финики, завернутые в кусочки кокоса и наполненные бланшированным миндалем.

Поэтому те, кто истощил свой организм чрезмерной половой жизнью, те, кто бывает часто подвержен депрессии, а также те, кто чувствует хроническую усталость и потерю сил, должны ежедневно на протяжении нескольких месяцев есть как можно больше фиников. Сахар, содержащийся в финиках, легко переваривается и содержит достаточно много калорий.

Тот, кто желает увеличить свою силу, должен ежедневно съедать от 15 до 20 фиников после еды. Такому человеку также следует ежедневно выпивать минимум пол-литра молока и выполнять физические упражнения. Тогда уже через сорок дней он почувствует прилив сил, решимости и оптимизма.

Финики можно использовать во многих блюдах, в том числе сладких, овощных, приправах и кислых чатни (индийский соус). Финики оказывают на пищеварительную систему очищающее действие, рассасывая слизь, поэтому они особенно полезны при заболеваниях грудной клетки и кашле.

Богатые арабы едят финики, фаршированные сливочным маслом. Углеводы, содержащиеся в финиках, помогают усвоению масла. Финики также считаются священной пищей.

## **лечебные рецепты с финиками**

### ***Желудочно-кишечное газообразование***

Есть прессованные финики (или *ажва*) с молотые черным тмином.

### ***Средство для роста и удлинения ресниц***

Сжечь и перемолоть несколько прессованных фиников (или *'ажва*). Перед сном подвести глаза полученным порошком.

### ***Расстройство и боли ободочной кишки***

Принять натощак 1 ст. ложку мёда и затем съесть 7 прессованных фиников (или 'ажва, желательно мединских). А вечером перед сном принять 1 ч. ложку масла верблюжьего сена и запить 100 мл отвара черного тмина.

### ***Дистрофия***

Часто пить отвар фиников с рисом.

### ***Анемия, импотенция и хроническая усталость***

10 свежих фиников положить в литровую банку, добавить 1 ч. ложку имбиря, 1/8 ч. ложки кардамона и щепотку шафрана. Закрывать банку и оставить ее в теплом месте, по меньшей мере, на 2 недели. После этого каждое утро съесть по финику.

### ***Мигрень***

При лечении мигрени желательно начать с массажа спины и шеи. Далее врач назначит гомеопатические препараты. Кроме того, нужно ежедневно пить зеленый китайский чай, так как он понижает внутричерепное давление. В первые недели после начала лечения имеет смысл попить настой травы полевого хвоща (по 1/5 стакана 3 раза в день) и ежедневно съедать по 50- 100 г фиников.

### ***Нервные болезни***

Есть финики, запивая стаканом молока.

### ***Истощение и худоба***

Чаще употреблять финики вместе с орехами, например с арахисом.

***Рецепт для улучшения прохождения мокроты и успокоения  
болей в суставах***

Изготовить финиковый мёд и пить 3 раза в день.

***Рак***

Смешать финики, мёд, черный тмин и александрийский лист (*касия*), взятые в соотношении 1:1. Употреблять маленькими порциями. По воле Аллаха рак будет вылечен. (Испытано.)

***Укрепляющие (тонические) средства***

Перемолоть равное количество прессованных фиников, верблюжьего сена, черного миробалана, имбиря, корицы и смешать все с мёдом, подогревая на медленном огне. Затем залить смесь кокосовым молоком и есть как варенье.

***Для повышения потенции***

Стакан фиников залить 2 стаканами свежего молока, всыпать туда 1 ч. ложку порошка корицы. Хорошо размешать, настаивать сутки в прохладном месте. Съесть финики в течение дня, запивая молоком. Ежедневное употребление *смеси фиников, молока и корицы* усилит половое влечение и сделает обильным семя. Особенно полезно оно в осенне-зимний период.

***Рецепт от запора***

5 штук фиников залить 0,5 л воды и проварить, как компот. Остывший отвар слить в стакан и выпить натощак. А с оставшимся «компотом» поступить так: бросить туда горсть овсяных хлопьев, перемешать и оставить постоять 30 мин. Вот вам завтрак, вкусно и полезно.

***Лечение инсульта и паралича лицевого нерва***

Спелые мягкие финики надо очистить от косточек, пропустить через мясорубку и съесть по 2-3 ч. ложки этой пасты 3 раза в день после еды. Если трудно глотать, можно чуть

развести молоком или топленным маслом. Курс лечения — месяц и больше. (Должно помочь.)

### ***Средство при расстройствах желудка (древний рецепт)***

Отвар фиников с рисом — отличное средство при расстройствах желудка: 5 промытых плодов залить стаканом воды и кипятить 15 мин, затем остудить, вынуть косточки, протереть мякоть и добавить отвар. Смешать стакан вареного риса с полученной смесью и употреблять на десерт. Важно не переусердствовать, потому что злоупотребление финиками может вызвать головную боль.

### ***Для хорошей работы кишечника***

Смешайте 5 нарезанных свежих фиников, 1 ч. ложку масла гхи<sup>1</sup> и 2 щепотки черного перца. Эту смесь следует съесть рано утром с 5.30 до 6.00 утра, после чего есть или пить в течение 2 часов не следует. Такая смесь способствует усилению всасывающей и ассимилирующей функций кишечника, а также улучшает питание костной ткани, формирование стула, мышечный тонус.

Несмотря на то что гхи — это насыщенное масло, по своей молекулярной структуре оно отличается от других животных жиров. Оно состоит из жирных кислот с короткой химической цепью (легко усваиваемых организмом), в отличие от жирных кислот с длинной химической цепью (которая трудно переваривается и вызывает раковые заболевания и кровяные сгустки). Масло гхи является более питательным и, как показали исследования, если его употреблять в умеренном количестве, не повышает уровень холестерина в крови.

### ***При анемии, половой слабости и синдроме хронической усталости***

Положите 10 свежих фиников в банку с гхи (около 1 л), добавьте 1 ч. ложку имбиря, 1/8 ч. ложки кардамона и щепотку

---

<sup>1</sup> Гхи — это санскритское слово, которое обозначает топленое сливочное масло. Гхи — это обыкновенное сливочное масло без лактозы и других молочных остатков (поэтому это масло подходит для людей, не переносящих лактозу). Гхи готовится путем кипячения сливочного масла и удаления сухих остатков молока. Масло гхи считается наиболее полезным для приготовления пищи, так как оно способствует ее усвоению и выведению остатков пищи из организма, а также улучшает цвет лица.

шафрана. Закройте крышкой и оставьте в закрытом теплом месте на неделю. По истечении недели съедайте по 1 финику рано утром. Это хорошее средство при анемии, половой слабости, синдроме хронической усталости и утренних недомоганиях во время беременности.

### ***При сердцебиении и болях в грудной клетке***

Два финика, измельченных и смешанных с 2 ч. ложками мёда, хорошее средство при учащенном сердцебиении и болях в грудной клетке.

### ***При гипертонии***

Если у больного не повышено содержания сахара в крови, можно каждое утро за полчаса до еды съесть по 50-100 г фиников. Курс лечения— 3 недели, перерыв 10 дней, после чего курс можно повторить.

### ***При хрипоте и сухом кашле***

Варят 10 фиников в течение получаса в 0,5 л воды. Пьют отвар горячим. Можно также сварить 6-7 сушеных фиников в 1 стакане молока.

### ***Для повышения жизненного тонуса***

Напиток из фиников: замочите 5 свежих фиников в стакане воды на ночь. На следующий день «смелите» финики (не забудьте удалить косточки) в той же воде в блендере и выпейте. Напиток прибавит вам жизненных сил и энергии.

### ***Детские рецепты***

1. Сушеные финики хорошо давать жевать детям при прорезывании у них зубов.

2. При поносах, вызванных прорезыванием зубов, давайте ребенку пол-ложки финикового сахара с 1 ч. ложкой мёда 2-3 раза в день. Финиковый сахар — отличная замена белого сахара и — богатый источник железа.

Также употребление фиников рекомендуется в следующих случаях:

- при физическом переутомлении и истощении;
- при заболеваниях дыхательных путей;
- при сердечно-сосудистых заболеваниях;
- при малокровии, анемии;
- для предотвращения развития рака желудка;
- для увеличения количества мужского семени;
- при импотенции;
- при расстройствах нервной системы;
- для успешной родовой деятельности (финики содержат такие элементы, которые обладают свойствами сжимать и стягивать стенки матки);
- при морской болезни и укачивании;
- при простудных заболеваниях;
- предохраняет от выкидышей;
- для укрепления стенки капилляров;
- предохраняет желудок от язвы и рака;
- для улучшения пищеварения, устранения желудочно-кишечных расстройств;
- для улучшения зрения, уменьшения утомления глаз;
- для усиления кровообращения, снижения повышенного кровяного давления;
- для снижения побочных эффектов от многих антибиотиков;
- финики препятствуют старению, продлевают жизнь;
- обогащают материнское молоко витаминами для полного, ценного развития здорового ребенка, повышая сопротивляемость организма малыша множеству заболеваний;
- способствуют заживлению кровоточащих десен;
- укрепляют иммунную систему;
- препятствуют образованию канцерогенов;
- уменьшают вероятность образования тромбов, способствуют повышению устойчивости к инфекциям;

- современные диетологи рекомендуют давать финики детям, неуравновешенным и страдающим нервными расстройствами;
- для предотвращения болезней сердца и болезней, связанных с давлением;
- для лечения отеков и головокружений, вызываемых болезнями внутреннего уха;
- при предменструальном синдроме у женщин;
- для регуляции содержания сахара в крови;
- для выведения из организма ионов тяжелых металлов;
- для устранения депрессивных состояний у беременных женщин;
- для предотвращения артрита;
- для подавления болевых ощущений (содержат вещества, близкие по своей структуре к аспирину);
- некоторые врачи считают, что финики снижают риск заболевания раком поджелудочной железы;
- активизируют обмен веществ в организме и снижают уровень холестерина в крови;
- припарки из финикового сахара эффективны при мышечных болях.

### ***Противопоказания и побочное действие***

Ежедневное употребление 7 фиников улучшает сопротивляемость организма, поддерживает здоровье и помогает лечению. Если не употреблять финики в большом количестве, побочного действия можно не опасаться.

1) Людям с нарушениями пищеварения рекомендуется употреблять финики осторожно, так как они долго перевариваются. Следует есть их без кожуры.

2) Больным сахарным диабетом также следует соблюдать осторожность.

3) Злоупотребление этими плодами может вызывать сильную головную боль.

4) Финики долго перевариваются, поэтому их не рекомендуется употреблять за 1,5-2 часа до сна.

# второе пришествие финиковой пальмы

ПРОРОСЛИ СЕМЕНА,  
СПАВШИЕ В ЗЕМЛЕ 2000 ЛЕТ

Израильским биологам удалось вернуть к жизни уникальное дерево. Ученые вырастили финиковую пальму Мертвого моря, которая исчезла с лица Земли задолго до того, как на свете появилась сама биология как наука. В лабораторных условиях проросло семечко, упавшее на землю в первые века нашей эры. Деревце чувствует себя весьма неплохо, и ученые надеются, что им удастся воскресить древний сорт фиников, обладавших, согласно легендам, целебными свойствами.

История воскрешения пальмы началась в 1963 году когда археологическая экспедиция, которая вела раскопки в Массаде, где иудейский царь Ирод 12000 лет тому назад построил знаменитую крепость. Она простояла до 70-х годов I века н. э., когда в ходе Иудейской войны ее взяли и разорили римляне. Во время раскопок нашли много интересных предметов и обломков былой царской роскоши, но среди ценностей и черепков обнаружилось и несколько финиковых семечек — обычный, как сказали бы сейчас, бытовой мусор. Но это был уникальный мусор: косточки умудрились не сгнить, не распасться в пыль, но сохраниться в мумифицированном виде.

Биологам помог климат: дождей в районе Мертвого моря мало, влажность минимальна, так что лучших условий не найти. Органика здесь засыхает и лежит в «сушено-вяленом» виде годами, десятилетиями и, как выяснилось, веками. Обычные семена растений, наверное, рано или поздно от такой великой суши вымерли бы, но твердая скорлупа финиковых косточек оказалась прочной «консервной банкой».

Около 40 лет косточки из Массады лежали где-то в каталоге, но уже в начале XXI века группа израильских специалистов, возглавляемая *Сарой Салон* из иерусалимского

Исследовательского центра естественной медицины, решила их тщательно изучить. Пару семян разломали для экспериментов, что позволило определить возраст находок. В сообщении журнала *Science* говорится, что, согласно радиоуглеродному анализу, эти финики, скорее всего, росли еще до Рождества Христова, датировка показала, что косточки сформировались 1995-2110 лет тому назад.

Третье семечко вскрывать не стали, но попытались прорастить. Косточка дала побег, который поначалу был совсем слабеньким, но постепенно окреп и стал развиваться как обычная финиковая пальма. Сейчас деревцу более 2 лет, и в возрасте 26 месяцев оно выглядело вполне здоровым. Однако с датировкой этого растения случился некоторый сбой: когда побег в первый раз пересаживали, скорлупу косточки забрали и отправили на анализ, показавший возраст 1700 лет. Однако биологи полагают, что пока семя прорастало, состав углерода в скорлупе несколько изменился, что и привело к ошибке. Ведь все три косточки нашли в одном и том же месте, так что их возраст не должен был различаться столь сильно.

Воскрешение финиковой пальмы— это не просто научный эксперимент, проверка, прорастет ли древнее семечко. Эти косточки дали деревья, которые давно не существуют на Земле. Сорт фиников, который рос у Мертвого моря, считался особенным, в частности, плоды использовались как лекарство от депрессии и простуды. Однако сады этих пальм давно засохли: климат в регионе стал более засушливым, и этот сорт просто вымер. Современные плодовые деревья не похожи на своих древних родственников: ученые, анализирувавшие косточки из Массады, заметили, что геном этих растений существенно отличается.

Группа *Салон* не собирается ограничиваться одним-единственным опытом по проращиванию древнего плода. В планах ученых стоит возрождение сорта, что теоретически вполне возможно. Для этого требуется, чтобы пальма выросла и начала приносить плоды. Финиковая пальма — двудомное растение, и точно определить, является полученное растение мужским или женским, пока нельзя. Ученые надеются, что оно окажется женским — в таком случае дерево может плодоносить и с его помощью, возможно, удастся воссоздать древнюю разновидность финиковых пальм, некогда широко распространенную в Иорданской долине.

Однако нет уверенности в том, что удастся полностью возродить финиковые сады древнего мира: возможно, что пальмы не смогут расти, как 2000 лет назад, возле Мертвого моря, так как нынешний климат в этом районе слишком засушлив.

Предыдущий рекорд принадлежал семени лотоса возрастом в 1300 лет. (Из специальной прессы. Михаил Манской)

## **финики и питание**

### **Финики-ЭТО ЕДА**

Вы уже познакомились с полезными свойствами фиников в качестве лекарства. Но финики прежде всего фрукты и как всякие фрукты их употребляют в пищу. Поэтому в этом разделе мы рассмотрим свойства фиников с точки зрения пользы их как пищевого продукта.

Финики содержат значительное количество витаминов А, В и С, и это сочетание повышает сопротивляемость организма вирусам и инфекционным заболеваниям. Финики также содержат белок, минеральные соли, углеводы, кальций, фосфор, железо, тиамин, ниацин, пектин и рибофлавин, способствующие общему омоложению организма. Финики можно использовать в качестве сладостей или готовить их как овощи, маринады и в составе кислых приправ.

Финики действуют в качестве очистителя, удаляют лишнюю слизь, благодаря чему обладают медицинской ценностью при болезнях груди и кашле. Финики дают силу сердцу, печени, пищеварительным железам и почкам. Они содействуют образованию нервных тканей в области головного мозга, а также повышают аппетит.

Финики можно назвать строителями тканей. В одной средневековой книге по врачеванию финики описываются как охлаждающая и сухая пища, полезная для кишечника и опасная для горла и груди. Финики рекомендуется есть вместе с медовыми сотами, и они считаются весьма подходящей пищей для пожилых и истощенных людей, а также для выздоравливающих и для детей. Регулярное употребление в пищу фиников способствует образованию колоний полезных бактерий кишечника.

Финики являются пищей щелочной природы. Они поддерживают щелочной баланс организма и считаются здоровой пищей, укрепляющей кровь.

Богатые арабы едят финики, наполненные маслом. Углеводы, содержащиеся в финиках, помогают усвоению масла. Финики также считаются священной едой. Финиковое и кокосовое деревья принадлежат к одному и тому же роду и оба считаются священными.

Также финики заряжают организм энергией, снабжают его необходимыми минеральными элементами, витаминами, углеводами, улучшают пищеварение и помогают выводить из организма ненужные продукты распада.

Свежие финики добавляют во многие блюда — фруктовые салаты, сдобные булочки, домашнее печенье, пироги и торты. Из фиников вырабатывают финиковый мёд, сахар, алкогольный финиковый сок, из сердцевины дерева — пальмовую муку.

Свежие финики хорошо сохраняются в холодильнике. Если положить сушеные финики на время в горячее молоко, их вкус улучшается, а с начинкой из масла, орехов, миндаля или густого крема повышается содержание белков и протеина, необходимых организму человека.

Арабы из фиников делают пасту, которую можно хранить круглый год. Используются плоды фиников также для приготовления компотов, мюсли, киселя и всяческих кондитерских изделий, являются великолепным десертом. Их можно превращать в муку, получать род мёда.

Сок финиковой пальмы используют для приготовления сахара. Финиковый сахар гораздо полезнее для организма, чем тростниковый или свекольный.

Этот фрукт незаменим в кондитерском производстве. Из сока фиников изготавливают сахар и прекрасную закваску для теста. Финики — одни из самых питательных и полезных фруктов, хорошо хранятся и транспортируются. Финики полезны всем, как детям, так и взрослым: способствуют росту детского организма, и имеют укрепляющее действие на взрослых.

О том, что сухофрукты — ценный продукт питания, было известно еще в древности. Съедая в день по 5 штук чернослива, инжира, фиников или кураги, вы навсегда забудете о проблемах с кишечником. Содержащиеся в них растительные волокна противодействуют запорам и регулируют работу

желудочно-кишечного тракта. Кроме того, уже через 10 дней такой диеты посвежеет лицо, укрепятся ногти и волосы. И все благодаря высокому содержанию в сухофруктах кальция.

Финики наряду с клюквой и красным виноградом являются лидерами по содержанию антиоксидантов.

Суп из фиников, листьев и корней сельдерея понижает Уровень холестерина.

Финики, как и грецкие орехи, арахис, полезны для костного мозга и необходимы для регенерации красных кровяных телец. Кроме того, их используют для профилактики и лечения всех видов анемии.

Финики также являются весьма эффективным средством для предотвращения развития рака органов брюшной полости. Они превосходят другие фрукты по наличию макро- и микроэлементов (содержат железо, фосфор, медь, марганец, магний, калий и др.).

Арабы зачастую едят их с молоком, йогуртом или хлебом. Такое сочетание, несомненно, обеспечивает вкусное питательное блюдо, полезное и телу, и уму.

Также немаловажно отметить, что в финиках есть особые элементы, помогающие устранить депрессивные состояния, весьма характерные для части беременных.

Учитывая все нюансы, именно финики, как лучшую еду, диетологи рекомендуют беременным и кормящим женщинам. Финики полезны неуравновешенным детям, страдающим нервными расстройствами.

Пророк Мухаммад  советовал есть финики как лекарство от болезней сердца. Еще они очень эффективны при заболевании дыхательных путей — так утверждают ученые наших дней.

Это прекрасное средство от головокружения. Известно, что именно снижение содержания сахара в крови является одной из основных причин, вызывающих головокружение (а финики незамедлительно повышают сахар). Любопытен и тот факт: в 1 кг фиников содержится около 3000 калорий, которые вполне могут заменить суточную потребность человека в еде.

Внимание! Но поскольку финики относятся к категории концентрированных продуктов, есть их нужно в умеренных количествах. В особенности это относится к финикам. В больших количествах (свыше 7 штук в день) могут спровоцировать головную боль.

Конечно, проще всего есть финики в чистом виде, но с ними можно приготовить много вкусных блюд, особенно сладостей и выпечки, поэтому мы решили предложить вам некоторое количество рецептов. Надеемся, вам понравится.

## Кулинарные рецепты

### **Финиковый хлеб джамила (Алжир)**

Финики— 250 г, миндаль — 125 г, сахарная пудра — 150 г, яйца — 4 шт., масло сливочное — 50 г, крахмал картофельный — 40 г, сахар ванильный и соль — по вкусу.

Взбить желтки с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Добавить размягченное сливочное масло, измельченные финики, миндаль, крахмал, хорошо взбитые белки. Смазать маслом форму и выпекать финиковый хлеб в течение 30 мин.

### *Хлеб с финиками и орехами*

Мука пшеничная — 2 стакана, сода — 1 ч. ложка, соль — 1/4 ч. ложки, сахар — 3/4 стакана, вода — 1 стакан, финики — 3/4 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, лимонный сок — 1/2 ч. ложки, грецкие орехи (измельченные) — 2/3 стакана.

В глубокой посуде смешать муку, соду и соль. В кастрюльке расплавить сахар, воду, нарезанные финики и масло. Убрать с огня, охлаждать 10 мин, затем добавить лимонный сок, муку, орехи.

Переложить тесто в смазанные хлебные формы и выпекать в предварительно нагретой духовке 45- 60 мин до затвердевания и появления трещин на поверхности.

### *Лепешки из манной крупы с финиками по-египетски*

1 кг манной крупы, 1 стакан растительного масла, 1/2 кофейной ложки соли, 400 г измельченных фиников, 2 ст. ложки мёда, вода.

Насыпать манную крупу в миску, добавить соль, смочить растительным маслом и размять между ладонями.

Добавить немного воды, размять массу несколько раз ладонями, разделить на 2 части, каждую скатать в шар. Сформовать из шаров лепешки. Почистить финики, растолочь и замесить с небольшим количеством топленого масла и мёдом. Сформовать из них такую же лепешку, как из манной крупы. Положить лепешку из фиников на лепешку из манной крупы, накрыть сверху второй лепешкой из крупы и хорошо заделать края большим и указательным пальцем. Разровнять поверхность получившейся лепешки и сделать так, чтобы ее толщина не превышала 2,5 см. Затем нарезать ее ромбами или квадратами и печь на слабом огне в предварительно нагретой сковороде.

### ***Фруктовый плов по-азербайджански***

На 4 порции: 2 стакана риса, 1/2 стакана растительного масла, 70 г кураги, 70 г крупного изюма, 50 г инжира, 100 г сушеных фиников, 50 г миндаля, 2 ст. ложки сушеного барбариса, соль — по вкусу.

Длиннозерный рис перебрать, вымыть в холодной воде, вынуть из фиников косточки, промыть и обсушить фрукты полотенцем, мелко порубить, также мелко порубить миндаль. непрерывно помешивая, до золотистого цвета. Затем добавить фрукты и миндаль, сушеный барбарис, перемешать и чуть подсолить.

Залить кипятком, чтобы уровень воды был выше уровня риса на 3-4 см. Закрыть плотно прилегающей крышкой и держать на небольшом огне до полной готовности. Подавать на стол сразу. Время приготовления 50 мин.

### ***Сушеные финики и курага с начинкой из козьего сыра***

Сушеные финики — 20 шт. или курага — 30 шт., сыр козий — 200 г, рубленый шнитт-лук — для украшения.

1. Вынуть сыр из холодильника за 20 мин до начала готовки и нагреть духовку до 200 °С.

2. Вдоль каждого финика сделать надрез и вынуть косточки. В кураге аккуратно сделать поперечные надрезы, не разрезая фрукты пополам.

3. Перед тем как поместить сыр внутрь фруктов, нужно слегка размять его руками. Наполнить финики или курагу сыром и выложить на противень, накрытый пекарской бумагой.

4. Запекать 8-10 мин, пока сыр не размягчится.

5. Украсить рубленым шнитт-луком и подавать горячими. Просто, красиво и вкусно.

### ***Фаршированные финики с чесноком***

На одну порцию: 10 крупных фиников, 10-15 грецких орехов, чеснок, майонез.

Финики промыть, если они сушеные, предварительно залить кипятком и оставить на 20 мин. Вынуть косточки, надрезав плод сбоку. Очистить грецкие орехи.

Ядра растолочь с маленьким зубчиком чеснока и 1 ч. ложкой постного майонеза. Начините каждый финик этой пастой.

В креманку положить листья салата, фаршированные финики и залить постным майонезом, добавив в него 1 ч. ложку сахарной пудры.

Можно полчаса подержать в холодильнике.

Весьма необычное и пикантное блюдо.

### ***Морковный салат с финиками***

4 больших листа салата, 4 моркови (300 г), 100 г сушеных фиников (можно взять свежие).

*Для заправки:* 1 свежий корень имбиря размером с грецкий орех, 1 лимон, 1 ч. ложка мёда, 4 ст. ложки подсолнечного масла, соль, белый перец.

Листья салата вымыть, отряхнуть и удалить стебли. Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке. Финики разрезать пополам вдоль (возможно, нужно будет удалить жесткую кожицу), удалить косточки, мякоть нарезать соломкой. Смешать с натертой морковью.

Для заправки имбирь очистить, натереть на мелкой терке, выжать сок лимона и смешать его с мёдом, имбирем, маслом, солью и перцем. Залить морковь с финиками, выложить в салатницу и подавать.

Если вы взяли свежие финики, необходимо удалить жесткую кожицу. Салат хорошо подходит к экзотическим блюдам с карри, к жареным куриным ножкам или шницелю из индейки.

### ***Салат с финиками и орехами***

Лимонный сок — 3 ст. ложки, финики — 180 г, яблоки — 3 шт., грецкие орехи — 50 г, натуральный йогурт — 150 мл, соль — по вкусу.

Финики разрезать надвое. Яблоки нарезать дольками. Положить финики, яблоки и орехи в миску. Смешать лимонный сок и йогурт. Посолить. Смешать с фруктами.

Салат готов.

### ***Сандвич с финиками и грецкими орехами***

*На 12 порций:* 90 г творога, 40 г мелко нарубленных фиников без косточек, 30 г поджаренных мелко нарубленных грецких орехов, 1/4 ч. ложки тертой апельсиновой цедры, 6 тонких кусочков белого хлеба без корки.

В маленькой миске тщательно перемешайте творог, финики, грецкие орехи и апельсиновую цедру. Намажьте этой смесью 3 куска хлеба. Сверху положите оставшийся хлеб. Нарезьте каждый сандвич на 4 квадрата или треугольника. Если не собираетесь сразу подавать сандвичи на стол, закройте их влажным полотенцем и прозрачной пленкой, а затем поставьте в холодильник.

### ***Салат с мясом цыпленка и финиками***

Цыпленок гриль (около 800 г) — 1 шт., финики свежие (200 г) — 12 шт., ананас консервированный — 4 кружка, салат кочанный — половина кочана, орехи грецкие измельченные — 50 г.

*Заправка:* майонез — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, сок ананасовый 1 ст. ложка, соус перечный — несколько капель, соль — по вкусу.

У цыпленка удалите кожу, мясо отделите от костей и нарежьте кубиками.

У фиников снимите кожицу, разрежьте пополам, удалите косточку, мякоть нарежьте тонкой соломкой.

Каждый кружок ананаса разрежьте на 16 кусочков.

Апельсины очистите, тщательно удалите белую прослойку, мякоть разделите на дольки, снимите прозрачные пленки.

Все подготовленные компоненты перемешайте.

Из майонеза, сметаны и ананасового сока вымешайте пенный соус. Обильно приправьте перечным соусом и солью.

Кочанный салат разъедините на отдельные листья, вымойте, стряхните воду и листьями салата выложите салатницу. Положите остальные компоненты, посередине полейте соусом, не перемешивайте. Посыпьте грецкими орехами и подайте к столу.

Салат перемешайте уже на столе.

### ***Творожники с финиками***

150 г фиников без косточек, 600 г творога, 1 стакан муки, 2 яйца, 4 ст. ложки маргарина (или растительного масла), 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки воды, соль.

Перебранные и промытые предварительно финики залить водой так, чтобы она покрывала их, и варить в течение 10-15 мин. Сваренные финики пропустить через мясорубку, добавить сахар, перемешать, а затем образовавшуюся массу еще раз проварить и охладить получившийся фарш. Приготовить творожную массу, хорошо перемешав творог с фаршем из фиников с добавленными мукой, яйцами и солью. Раскатать творожную массу в виде толстого жгута, а затем разрезать этот жгут поперек. Обвалить нарезанные кусочки в муке и, придав им круглую приплюснутую форму, обжарить на маргарине или растительном масле с обеих сторон.

### ***Салат из апельсинов с финиками***

Салат красный листовой — 150 г и 1 пучок зеленого сала-

та, апельсины крупные — 2 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, уксус бальзамический — 1 ст. ложка, соль и молотый перец — по 1 щепотке.

Листья салата вымыть и обсушить, нарезать на небольшие кусочки. Апельсины очистить и разделить на дольки, удалить с долек апельсина белую пленку. Финики нарезать соломкой. Выложить на тарелку салатные листья, сверху уложить дольки апельсина и финики. Смешать все ингредиенты для соуса и вылить соус на салат.

### ***Фруктовый салат с финиками и йогуртом***

100 г свежих нарезанных надвое фиников, 3 дольки яблока (очищенные и нарезанные), 50 г грецких орехов (измельченных). 3 ст. ложки лимонного сока, 150 мл натурального йогурта, соль.

Положить нарезанные финики, яблоки и орехи в глубокую посуду. Смешать лимонный сок и йогурт. Соединить соус и фрукты в одной посуде и посолить.

### ***Пельмени с финиками (китайская кухня)***

Подошедшее дрожжевое тесто, финики, сода.

Тесто, смешанное с содой, раскатать в пласт толщиной 1-1,5 мм и посыпать мукой. Во всю длину раскатанного теста, отступая на 3-4 см от края, разложить шариками по 8-10 г начинку (пюре из сваренных фиников). Шарик начинки закрыть краем пласта, верхний слой теста прижать руками к нижнему, вокруг каждого шарика, и вырезать получившиеся пельмени в форме полумесяца. Варить на пару до готовности.

## **Мясные блюда**

### ***Баранина с рисом и финиками***

Баранина (желательно, чтобы из куска просто была вынута косточка) — 1,5 кг, 1 крупная луковица, финики (без косточек), 100 г кедровых орешков (причем 30 г слегка обжарить на сковороде без масла), 2-3 зубчика чеснока, масло

растительное — 1 ст. ложка, рис (лучше всего басмати) длиннозерный — 75 г, вода 150 мл.

*Специи:* 3 гвоздики, 1/2 ч. ложки кориандра, 1 ч. ложка тмина, 1/4 ч. ложки имбиря, 1 ч. ложка куркумы (все это размять в ступке). Лук и чеснок обжарить в масле. Потом добавить смесь из специй. Засыпать рис (пока без воды), посолить, поперчить (можно поэкспериментировать, например, розовый перец свежемолотый, или смесь нескольких видов перца). Залить водой. Оставить на медленном огне под крышкой на 10 мин.

Мясо натереть солью и специями. Финики мелко нарезать. Добавить к рису вместе с кедровыми орешками. Рис не надо доводить до готовности, так как он «дойдет» в духовке с мясом.

Баранину нафаршировать начинкой. Положить в противень (лучше небольшого размера, чтобы мясо лежало плотно и начинка из него не вывалилась, или просто перевязать), накрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 2 ч.

Желательно в эти 2 ч перевернуть мясо. Незадолго до окончания можно снять фольгу, чтобы получить корочку.

### *Таджин (гуляш) из ягнятины с финиками*

Лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, имбирь свежий (нарезанный) — 10 г, оливковое масло — 4 ст. ложки, ягнятина (нарезанная кубиками) — 850 г, соль — по вкусу, белый перец и тмин — по 1/2 ч. ложке, шафран — 1/2 ч. ложки, бульон из ягнятины — 800 мл, картофель — 400 г, морковь — 400 г, турецкий горошек (консервированный или недоваренный) — 200 г, финики — 60г.

Лук, чеснок и имбирь потушить в оливковом масле. Добавить ягнятину и обжарить, помешивая, до испарения жидкости, посолить, поперчить, добавить тмин и шафран. Залить 400 мл бульона, довести до кипения и тушить под закрытой крышкой 30 мин.

Картофель очистить и разрезать вдоль на 4 части, морковь разрезать пополам, потом косо на 2 части поперек, а финики без косточек нарезать на полоски. Добавить к ягненку картофель, морковь и нут и долить еще 400 мл бульона. Тушить под закрытой крышкой еще 30 мин, за 10 мин до готовности добавить финики.

### ***Таджин (гуляш) из баранины с финиками***

*На 4 порции:* 700 г постной баранины, нарезанной на маленькие кусочки, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. ложка молотого кориандра, щепотка шафрана, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 4 мелко нарезанных лукович-шалот, 1 ст. ложка томатной пасты, 300 мл горячего бульона (можно из кубика), тертая цедра и сок половины лимона, 100г очищенных от косточек фиников, 1 ст. ложка жидкого мёда.

1. Разогреть духовку до 160 °С. Смешать муку, имбирь, кориандр и корицу. Положить шафран в **МИСКУ** с 2 ст. ложками горячей воды. Отставить.

2. Нагреть 2 ст. ложки масла в сковороде добавить треть баранины и обжаривать до коричневого цвета. реложить в глубокую кастрюлю для духовки, оставив жир в сковороде. Обжарить оставшееся мясо. Всыпать муку и специи и перемешать. Вернуть в духовку, накрывая, пока готовите лук.

3. Добавить шалот в сковороду с оставшимся маслом и обжаривать до мягкой золотистой корочки. Добавить чеснок и готовить еще 1 мин. Переложить в кастрюлю с мясом и шафраном, томатной пастой и бульоном. Накрыть крышкой и готовить в духовке час-полтора.

4. Добавить лимонную цедру и сок, финики и мёд. Накрыть крышкой и готовить еще 30 мин. Подавать с кускусом, украсив веточкой петрушки.

### **Плов с бараниной, чечевицей, изюмом и финиками**

Чечевица — 400 г, длиннозерный рис — 2 стакана, говядина или баранина (фарш) — 400 г, финики (без косточек) 100 г, изюм — 120 г, шафран — 1/2 ч. ложки, лук репчатый — 2 большие луковицы, масло, соль, черный перец — по вкусу.

Рис замочить в воде на 3-4 ч, затем варить 10- 15 мин в подсоленной воде до размягчения. Рис промыть и переложить в другую посуду. Чечевицу промыть и варить в подсоленной воде 15-20 мин также до размягчения.

Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в масле до золотистого цвета, затем добавить фарш, приправить его солью и перцем, обжаривать вместе с луком 10 мин, после чего влить чашку горячей воды и варить на среднем огне до полного ее впитывания.

Изюм и финики промыть. Влить в казан 1/2 чашки воды, добавить немного масла, затем высыпать половину подготовленного риса, добавить мясо, чечевицу, изюм, финики, снова изюм, а затем оставшийся рис. Закрывать крышкой и готовить на маленьком огне около 20 мин.

Шафран растворить в 1/3 чашки горячей воды и вылить в рис. Перед подачей к столу все перемешать.

## Блюда из птицы

### *Жареная утка с клюквенно-финиковым компотом*

*На 4 порции:* 1 утенок (около 2 кг), потроха и шею оставить для бульона из потрохов, 1 апельсин, разрезанный на 4 части, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки молотого черного перца, 100 г сахара, 300 г клюквы, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 75 г фиников без косточек.

*Для украшения:* петрушка с плоскими листьями и ломтики апельсина.

Жареный картофель — по желанию.

1. Нагрейте духовку до 180 °С. Удалите жир из брюшной полости утенка. Промойте, насухо вытрите. Поднимите крылья к шее, затем загните их под спину, чтобы зафиксировать. Проколите кожу в нескольких местах, чтобы во время жаренья стекал жир. В полость положите четвертинки апельсина. Свяжите ноги и хвост.

2. Положите утенка грудкой вверх на решетку в средний противень. Посыпьте солью и перцем. Воткните термометр для мяса в самую толстую часть бедра, ближе к туловищу, стараясь не коснуться кости кончиком термометра. Жарьте в течение 2,5 ч, время от времени удаляя ложкой жир, пока термометр не покажет 77-79,5 °С. Переложите на блюдо и дайте постоять 15 мин, чтобы мясо легче отделялось; не охлаждайте.

3. В это время приготовьте бульон из потрохов: отделите от утиных потрохов печень. Остальные потроха и шею, 400 мл куриного бульона и 450 мл воды в двухлитровой кастрюле доведите на сильном огне до кипения. Убавьте огонь до минимума и тушите, не закрывая, в течение 1,5 ч (если

жидкость испаряется слишком быстро, добавьте еще 125 мл воды). Перелейте, отделив потроха. Получается около 125-175 мл.

4. Приготовьте компот: на сковороде диаметром 26 см на среднем огне подогрейте, помешивая, сахар, пока он не растает и не приобретет янтарную окраску, снимите с огня; добавьте клюкву, уксус, финики (мелко порубить) и бульон из потрохов (из смеси должны выходить пузырьки). Варите на среднем огне, помешивая, пока клюква не всплывет.

5. Переложите ложкой в миску. Перед подачей на стол Разделайте утенка; украсьте петрушкой и ломтиками апельсина и подавайте с компотом и картофелем — по Желанию.

### **Курица с финиками**

*На 8 порций:* 2 курицы, каждая нарезанная на 4 части, соль и свежемолотый черный перец, 1/3 чашки оливкового масла, 3 мелко нарезанные большие луковицы, 1 ст. ложка корицы, 1/2 ч. ложки мускатного ореха, 2 ст. ложки мёда, 3 чашки куриного бульона, 0,5 кг фиников, нарезанных вдоль на половинки (без косточек), сок 2 лимонов, 1 ч. ложка шафрана.

Кусочки курицы посолить и хорошо поперчить. Нагреть масло в большой сковороде, обжарить курицу со всех сторон на большом огне. Выложить и отложить в сторону. Добавить в сковородку лук, обжарить на небольшом огне до мягкости в течение 10 мин. Добавить специи, мёд и бульон. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и положить курицу в сковороду. Закрыть крышкой и тушить в течение 25 мин, пока курица не будет готова. Собрать лишний жир с поверхности, добавить финики, лимонный сок и шафран. Готовить еще дополнительно 5-10 мин. Подать курицу с финиками и соусом.

### ***Курица с финиками по-мароккански***

*На 4 порции:* 1 кг куриного филе, 200 г мягких фиников, 2 большие белые луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка молотого сухого имбиря или несколько лепестков маринованного, большая щепотка порошка натурального шафрана, соль, молотый черный перец, горсть свежей мяты.

Обжарить филе на растительном масле, затем выложить в форму, отдельно нарезать и спассеровать на сливочном масле лук, залить филе и посыпать специями и положить мяту, добавить чуть-чуть воды и немного потушить на слабом огне. Хорошо как в горячем, так и холодном виде. Можно гарнировать сырыми овощами.

### ***Рулет из куриной грудки с финиками***

Куриная грудка (на кости) — 2 шт., финики — около 100 г, чеснок, соль, молотый черный перец — по вкусу, сливочное масло — 1-2 ст. ложки.

Куриную грудку отделить от кости, снять кожу. Уложить целую грудку на пленку (вниз той стороной, где была кожа) и хорошо отбить, чтобы у вас получился пласт мяса толщиной не более 1 см.

Приправить грудку чесноком, растертым с солью. Финики промыть, разрезать и уложить ровным слоем поверх мяса (можно посолить и поперчить).

С помощью пленки скрутить плотный рулет, закрепить в нескольких местах зубочистками, чтобы рулет оставался целым.

Каждый рулет (их по рецепту получится два) натереть сверху солью, молотым перцем и немного мягким сливочным маслом. Разогреть в сковороде сливочное масло, быстро обжарить рулет до корочки со всех сторон, затем уменьшить огонь и жарить до готовности.

Не пересушите, грудка готовится очень быстро. Готовность можно проверить, проткнув мясо ножом: если сок прозрачный, рулеты надо снимать со сковороды.

Разложить на тарелке зеленый салат и уложить на него нарезанный ломтиками рулет.

### **Восточные сладости с финиками**

Фрукты — самый простой и доступный десерт, который вам подадут практически в любой стране. Однако каждый народ предпочитает свои способы подачи Фруктов. Например, в Англии фрукты обычно подают со взбитыми сливками, во

Франции — с сыром, а в восточной кулинарии самым простым десертом является ассорти из фруктов, уложенных на красивое блюдо или в вазу.

В отличие от европейской традиции, в восточных странах десерты принято подавать не в конце трапезы, а вместе со всеми остальными блюдами, поскольку здесь все сладости и фрукты призваны оттенить горячую и острую пищу.

На Востоке из-за обилия фруктов и ягод этот вид десертов распространен чрезвычайно широко, а набор и сочетание компонентов удивляют разнообразием. В восточной кулинарии используются яблоки, груши, абрикосы, персики, виноград, клубника, а также апельсины, бананы, авокадо, инжир, ананасы, хурма, финики.

В качестве десерта иногда подаются сладкие блюда из некоторых овощей (моркови, тыквы, баклажанов, фасоли) и даже цветы (засахаренные или вяленые лепестки хризантемы, розы, шиповника).

### ***Крем из кокосового ореха с финиками (французская кухня)***

Финики— 300 г, кокосовый орех (тертый)— 300 г, яйцо (желток) — 6 шт., сахар — 150 г, мука — 100 г, молоко — 1 л. сироп.

Вскипятить молоко с тертой сердцевиной кокосового ореха и дать постоять 1 ч. Настоять финики в сиропе. Взбить в кастрюле желтки с сахаром и постепенно добавить муку и молоко с кокосовым орехом. Поварить крем на слабом огне, постоянно мешая. Охладить и добавить 3/4 части нарезанных кусочками фиников. Украсить целыми финиками и подать на стол.

### ***Десерт из фиников***

400 г фиников, 1/2 стакана сахара, 3 ст. ложки мёда. 1 ч. ложка оливкового или рафинированного подсолнечного масла, 1 ст. ложка любых измельченных орехов.

Промытые финики слегка отжать, полить водкой, сложить в дуршлаг и варить на пару до мягкости, после чего удалить косточки. Затем в кастрюлю положить сахар и мёд, перемешать, поварить до растворения сахара, всыпать финики и продолжать варить до тех пор, пока финики не станут черными и

желеобразными. После этого полить их прокипяченным растительным маслом, осторожно перемешать, выложить на блюдо и посыпать молотыми орехами.

### ***Торт Раникиййа***

1 стакан сливочного масла; 1,5 стакана муки высшего сорта; 2 стакана фиников без косточек; 1/2 ч. ложки сахарной пудры.

1. Растопить полстакана сливочного масла, добавить к нему 3/4 стакана муки и тщательно перемешать до образования однородной массы. Получившуюся смесь вылить в плоскую прямоугольную форму таким образом, чтобы толщина слоя была примерно 0,5 см, и оставить охлаждаться.

2. Размять финики в однородную массу и выложить ее в такую же прямоугольную форму слоем толщиной 0,5 см.

3. Получившимся листом аккуратно накрыть уже готовый лист теста.

4. Посыпать сахарной пудрой.

5. Из оставшихся ингредиентов (полстакана сливочного масла и 3/4 стакана муки) сделать упоминавшимся выше способом еще один лист теста и аккуратно накрыть им первые два слоя.

6. Поставить получившийся трехслойный торт в холодильник, чтобы он затвердел. После этого разрезать на квадратики или прямоугольники и подавать к столу.

### ***Раникиййа по-швейцарски***

1/2 стакана сливочного масла, 3/4 стакана муки высшего сорта, 2 стакана фиников без косточек, 1/2 ч. ложки сахарной пудры.

1. Растопить сливочное масло, добавить к нему муку и тщательно перемешать до образования однородной массы. Получившуюся смесь вылить в плоскую прямоугольную форму таким образом, чтобы толщина слоя была примерно 0,5 см, и оставить охлаждаться.

2. Размять финики в однородную массу и выложить ее в такую же прямоугольную форму слоем толщиной 0,5 см.

3. Получившимся листом аккуратно накрыть уже готовый лист теста.

4. Посыпать сахарной пудрой. Получившийся двухслойный торт свернуть по широкой стороне в продолговатый рулет. Положить в холодильник, чтобы все застыло.

5. Перед подачей на стол нарезать кружочками толщиной примерно 1 см.

### *Ал-ханйни*

3 стакана фиников без косточек, 3 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана сливочного масла, теплая вода для замеса теста, 2 ч. ложки быстрорастворимых дрожжей. 1/2 стакана лимонного сока.

1. В муку добавить дрожжи, предварительно размешанные в теплой воде, и замесить до некоторой степени твердое тесто.

2. Разделить получившееся тесто на 6 частей и раскатать их на круглые лепешки толщиной в 0,5 см.

3. Получившиеся лепешки положить на предварительно смазанный растительным маслом противень и поставить в разогретую духовку. Оставить там до образования румяной корочки.

4. Вынуть лепешки из духовки и дать им остыть.

5. Каждую лепешку расщепить на маленькие кусочки размером с финик. После этого смешать их с финиками и 1/4 стакана сливочного масла. Все это дважды пропустить через мясорубку, затем руками замесить однородное нежное тесто.

6. Взять небольшой горшок, смазать его небольшим количеством сливочного масла и положить в него полученную смесь. Поставить в духовку на слабый огонь и томить в течение полчаса, постоянно помешивая.

7. Выложить всю массу на блюдо в форме полушария основанием вниз. Сделать небольшую ямку в центре полушария.

8. Положить в эту ямку оставшееся сливочное масло и залить лимонный сок. Подавать *ал-ханйни* горячим.

### *Ал-ханйни на скорую руку*

Готовится он точно так же, как и обычный *ал-ханйни*, с той лишь разницей, что можно заменить приготовленное дома тесто

на покупной свежий пшеничный хлеб. Раскрошить его, добавить немного теплой воды, смешать с финиками и далее следовать предыдущему рецепту.

### ***Ат-тава с финиками***

3 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана фиников без косточек, 3 ч. ложки дрожжей, теплая вода для замеса теста.

1. Насыпать муку в широкую посуду и добавить дрожжи.

2. Поместить финики в блендер, добавить 2 стакана теплой воды и смешать все до получения однородной массы (если финики сухие, то вместо теплой воды их можно залить горячим кипятком).

3. Смешать полученную финиковую массу с мукой и добавить теплой воды. Замесить твердое тесто.

4. Тесто оставить подниматься на полчаса. После этого смазать небольшим количеством растительного масла посуду и руки.

5. Тесто разделить на небольшие кусочки и скатать из них шарики. Шарики примять таким образом, чтобы получились лепешки толщиной 0,5 см.

6. Лепешки с обеих сторон обжарить на раскаленном масле. Во время жарки небольшой ложечкой постоянно постукивать по лепешкам, чтобы они стали пышными.

7. После того как лепешки обжарятся, вынуть их из сковороды и положить на впитывающую бумагу, чтобы избавиться от лишнего масла.

*Примечание:* для более быстрого и удобного приготовления лучше, чтобы готовили два человека. Пока один будет лепить лепешки, другой будет по очереди их обжаривать и следить, чтобы они не подгорели.

### ***Финики с мёдом и кофе***

600 г фиников, 5 ст. ложек мёда, 2 ч. ложки растворимого кофе, 6 ст. ложек измельченного арахиса.

Финики промыть, положить в дуршлаг, поставить его в кастрюлю с кипящей водой и варить на пару, пока они не станут мягкими, после чего удалить косточки, а мякоть мелко нарезать или растолочь в ступке.

Полученную финиковую массу соединить с мёдом и кофе, тщательно перемешать, сформовать небольшие шарики, обвалять их в измельченном арахисе, уложить в вазу и подать.

### ***Финиковый десерт***

400 г фиников, 1/2 стакана сахара, 3 ст. ложки мёда. 1 ч. ложка оливкового или рафинированного подсолнечного масла, 1 ст. ложка любых измельченных орехов.

Промытые финики слегка отжать, полить водкой, сложить в дуршлаг и варить на пару до мягкости, после чего удалить косточки. Затем в кастрюлю положить сахар и мёд, перемешать, поварить до растворения сахара, всыпать финики и продолжать варить до тех пор, пока финики не станут черными и желеобразными.

После этого полить их прокипяченным растительным маслом, осторожно перемешать, выложить на блюдо и посыпать молотыми орехами.

### ***Финики, фаршированными орехами***

#### *Рецепт 1:*

300 г крупных фиников, 3 яичных белка, 1/2 стакана сахарной пудры, 3 ст. ложки измельченного миндаля.

Финики промыть в теплой воде, сделать продольный надрез с одной стороны и удалить косточки. Приготовить начинку: в глубокой эмалированной посуде взбить белки с сахарной пудрой в крепкую пену, постепенно добавляя измельченный миндаль. Подготовленные финики наполнить белково-ореховой смесью так, чтобы она немного выступала из надреза, выложить на блюдо и подать.

#### *Рецепт 2:*

300 г крупных фиников, 10 грецких орехов, 3-4 ст. ложки густых сливок или сметаны, 1 ч. ложка сахара.

Вымытые финики разрезать вдоль с одной стороны, удалить косточки, а сами финики пропарить, чтобы они стали мягкими. Грецкие орехи осторожно очистить от скорлупы, разделить на половинки или четвертинки и вложить в финики вместо косточек. Сливки или сметану взбить с сахарной

пудрой в пышную пену и заполнить этой смесью финики. Готовый десерт выложить в вазочку и подать на стол.

### ***Финиковые пирожные с овсяными хлопьями |***

Финики — 100 г, мука — 150 г, пекарский порошок — 3 ч. ложки, овсяные хлопья — 100 г, сливочное масло — 150 г, сахар — 100 г.

Нарезать финики, без косточек, положить их в кастрюлю с кипящей водой (150 мл) и варить 5 мин. Снять с огня, остудить.

Смешать в миске муку, пекарский порошок и овсяные хлопья. Порубить сливочное масло ножом и втереть его в муку. Тесто должно напоминать хлебные крошки. Добавить сахар и тщательно перемешать. Добавить воду, в которой варились финики, и перемешать.

Приготовить форму, размером примерно 18 на 25 см, или круглую — диаметром 20 см. Форму смазать маслом и посыпать мукой. Переложить половину теста в форму. Покрыть финиками. Положить сверху оставшееся тесто. Выпекать 45-50 мин при 180 °С.

Вынуть их духовки и оставить на 10 мин для охлаждения. Вынуть корж из формы, когда он полностью остынет, и нарезать его.

### ***Финиковый коктейль***

1 стакан фиников без косточек, 1 стакан молока, 300 г ванильного мороженого.

Финики без косточек и молоко смешать в блендере, добавить ванильное мороженое и вновь взбить. Разделить на две порции.

### ***Печенье с финиками***

250 г сливочного масла + для смазывания, 100 г муки + для присыпки, 275 г манки мелкого помола, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки разрыхлителя теста, 50 г сахара, 2 ч. ложки розовой воды, 1 ч. ложка флердоранжевой воды,

нарезанных свежих фиников, просеянная сахарная пудра для присыпки.

1. Растопите 225 г масла и дайте ему остыть. Смешайте муку, манку, соль, разрыхлитель и сахар. Влейте остывшее масло и тщательно размешайте массу вилкой. Оставьте ее на 6 ч (или на ночь) при комнатной температуре.

2. Смешайте ароматизированные воды с 7 ст. ложками воды и добавьте в тесто. Легонько вымесите массу пальцами до образования мягкого теста. Дайте тесту расстояться 15 мин, чтобы манка впитала жидкость (так тесто будет легче формовать). Разделите массу на 24 шарика.

3. Разогрейте электрическую духовку до 180 °С, газу — до 160 °С. Тем временем потушите нарезанные финики в оставшемся сливочном масле 5-10 мин до мягкости. Разомните вилкой и остудите.

4. Присыпьте руки мукой и сожмите шарик теста между ладонями в маленькую лепешку. Положите в центр 1/2 ч. ложки финиковой начинки. Соберите края теста в середине, скрепите и сформируйте овальное печенье. Положите печенье на смазанный маслом противень и украсьте изделия с помощью вилки узором «жалюзи».

5. Выпекайте около 20 мин, пока печенье не станет золотистым. Остудите выпечку, затем присыпьте сахарной пудрой.

### ***Мраморные кексы с финиками и бананами***

*На 8-10 кусков:* 250 г сушеных фиников, очищенных от косточек, тертая цедра и сок 1 лимона, 2 спелых банана, 175 г несоленого масла (размягченного), 175 г сахара, 3 яйца, 225 г блинной муки, 1/2 ч. ложки пекарского порошка.

1. Разогреть духовку до 160 °С. Смазать маслом форму вместимостью 1,1 л. Отложить 4 финика, остальные положить в кастрюлю и добавить лимонную цедру и сок,

вливать 90 мл воды. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить на медленном огне 5 мин, пока финики не будут мягкими. Взбить смесь в кухонном комбайне в пюре (если у вас нет комбайна, их можно размять вилкой).

2. Размять бананы в пюре. Взбить сливочное масло с сахаром. Добавить банановое пюре и яйца. Просеять муку и пекарский порошок и взбить.

3. Выложить 1/3 бананового теста в форму, разровнять на поверхности. Затем выложить тонкий слой фиников. Повторить слои, закончив банановым слоем.

4. Нарезать оставшиеся финики на тонкие полоски и посыпать их сверху. Запекать 1-1,4 ч, пока кекс не поднимется и не будет упругим на ощупь. Оставить в форме на 15 мин, затем переложить на решетку и дать остыть.

Может храниться в плотно закрывающемся контейнере до 1 недели и его можно замораживать.

*Примечания.* 1. Финиковое пюре должно быть таким же по густоте, как и банановое тесто. Если оно слишком густое, разбавьте его водой.

2. Можно в банановое тесто добавить 1/2 ч. ложки молотой корицы и 25 г поджаренных семечек подсолнуха.

### ***Рогалики с финиками***

Масло сливочное — 350 г, молоко — 1/2 стакана, мука — 3 стакана, дрожжи сухие — 8 г, финики вяленые.

Дрожжи размешать с теплым молоком с добавлением сахара. Масло сливочное натереть на терке в глубокую миску с мукой, растереть руками муку с маслом до образования крошки и добавить смесь молока с дрожжами. Вымесить тесто, сформовать шар, положить в чашку, накрыть пленкой и убрать в холодильник на 1 ч. Затем раскатать тесто и разделить его на 6-8 частей. Каждую часть раскатать в плоскую лепешку, разделить на 6-8 треугольников. На широкий конец треугольника положить начинку и свернуть в рулетик. Для начинки финики мелко нарезать.

Выложить рогалики на противень и выпекать в заранее нагретой духовке при температуре 180-200 °С около 10 мин до золотистого цвета.

***Песочные кексы с финиками***  
***по рецепту Юлии Высоцкой***

200 г масла, 225 г муки, 125 г сахарной пудры, 2 ч. ложки разрыхлителя, 4 ст. ложки кукурузной муки, 200 г фиников без косточек, цедра 1 апельсина, 200-250 мл минеральной воды без газа, 1/2 ч. ложки корицы, несколько капель ванильной эссенции.

«Финики в моем детстве были так же желанны и привлекательны, как и бананы. Сладкие как мёд, они попадали на наш стол редко и поэтому смаковались как драгоценнейшее кушанье. Между прочим, так же к ним относились и в Древнем Египте, и в Греции. Финики очень богаты витаминами и минералами. Замечательны они не только на десерт, но и как аккомпанемент к мясу или рису. Но сильно не увлекайтесь: они очень сладкие, а значит, небезопасны для фигуры. Вот мой рецепт великолепных кексов» (Ю. Высоцкая, ведущая передачи «Едим дома», НТВ).

Духовку разогреть до 170 °С.

Взять 200 г холодного сливочного масла, нарезать его кубиками, положить в глубокую посуду и оставить на полчаса, чтобы масло согрелось и стало мягче. Через сито просеять в масло 225 г муки, добавить 2 ч. ложки Разрыхлителя, 4 ст. ложки кукурузной муки, несколько капель ванильной эссенции. Быстро замесить тесто, сформовать из него шар и отправить в холодильник минимум на 1 ч.

В кастрюльку положить финики, добавить натертую на мелкой терке цедру одного апельсина, 1/2 ч. ложки корицы, влить минеральную воду, поставить на огонь и довести до кипения. Когда финики слегка остынут, вынуть их из воды и измельчить (ножом или в блендере).

Глубокую узкую форму для выпечки смазать щедро маслом. Вынуть тесто из холодильника, разделить пополам. Одну половину теста выложить на дно формы, чтобы получился корж, толщиной 1 см, проткнуть тесто в нескольких местах вилкой. Сверху выложить измельченные финики, равномерно распределяя так, чтобы слой фиников был примерно такой же толщины, как и нижний слой теста. Оставшееся тесто натереть на крупной терке и присыпать им сверху финики.

Наметить размеры кексов. Для этого взять нож и разрезать верхний слой теста и слой фиников (стараясь не задеть нижний слой теста) на прямоугольники, шириной 4-5 см. В разогретую духовку поставить противень, сразу же убавить температуру до 150 °С и выпекать кексы 20-25 мин. Остывший пирог нарезать на кексы по намеченным ранее надрезам.

### ***Кекс с финиками и кунжутом***

100 г фиников, 3 яйца, 150 г сахарного песка, 1 натуральный йогурт, 50 г мёда, 200 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 2 ст. ложки кунжута, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 шарик сливочного масла.

*Для соуса:* 100 г мёда, 50 мл лимонного сока, 50 мл воды, 1 ст. ложка кунжута.

Духовку разогрейте до 175 °С. Смажьте сливочным маслом форму для кекса диаметром 22 см. Финики нарежьте кусочками, предварительно удалив из них косточки. Взбейте яйца с сахарным песком, затем добавьте йогурт и мёд. Еще раз взбейте. Просейте муку и разрыхлитель, добавьте в полученную смесь. Замесите тесто, добавьте финики и кунжут. Влейте тесто в форму, запекайте 30-35 мин.

Приготовьте соус: влейте мёд в кастрюлю, нагрейте, затем добавьте лимонный сок и воду. Перемешайте и всыпьте кунжут. Можно полить готовый кекс соусом, а можно подавать к столу по отдельности.

### ***Кекс с финиками (болгарская кухня)***

Растирать в течение 20 мин 6 желтков с 3/4 стакана сахарной пудры, затем добавить последовательно 3 ст. ложки толченых сухарей, 1 ч. ложку пекарского порошка, 3/4 стакана толченых орехов (любых) и 150 г мелко нарезанных фиников. Взбить белки в крутую пену и добавлять их небольшими порциями (ложкой) в смесь при осторожном помешивании. Вылить тесто в смазанную маслом и подпыленную мукой форму для кекса и выпекать в сильно нагретом духовом шкафу. Когда кекс остынет, нарезать его кусочками и подать, посыпав сахарной пудрой.

## ФИНИКОВАЯ ДИЕТА

Финики — это экзотический фрукт, сладкое лакомство, десерт, для жарких стран — «хлеб пустыни», и еще, кто бы мог подумать — диетический продукт. Это просто немыслимо, подумают одни. Сладкие финики в качестве основы диетического меню — это, с одной стороны, утопия, существующая лишь в воображении неистовых сладкоежек, которые спят и видят, что бы такое съесть, чтобы похудеть. Причем желательнее не то, что невкусно, малокалорийно, а то, что приносит удовольствие: что-нибудь сладенькое, которое, как известно, мозгу помогает вести активную мыслительную деятельность и повышает настроение.

Трудно себе представить, но финики действительно могут употребляться в качестве основы монодиеты, хотя, не помешает расставить все точки над «i» по поводу их пригодности к такому ответственному делу.

Финики — это фрукт, который россияне и другие жители Земли получают из африканских и стран Ближнего и Среднего Востока. Чаще всего мы видим финики на столе в качестве десерта, жуем эти сушеные плоды как остальные сухофрукты — традиционно с чаем и просто так. Обычно из-за высокого содержания сахара нам хватает нескольких штук, чтобы утолить свою жажду сладкого, выпить с ними чашечку-другую чая, и на этом финиковый роман заканчивается вплоть до следующего чаепития.

Сушеные плоды фиников содержат до 70% сахара — это больше, чем в любом другом фрукте. Здесь и таится самый справедливый вопрос, имеющий рациональное обоснование — как можно худеть на том, что настолько сладко приторно? Не используем же мы для диеты шоколадные конфеты, зефир или козинаки. Ответ простой: своей исключительной сладостью финики обязаны высокому содержанию фруктозы и глюкозы, которая так важна для работы мозга. Глюкоза и фруктоза — это природный сахар, а сахароза — искусственно полученный, поэтому сладкие финики более полезны, чем, скажем, такое же количество какого-нибудь сладкого десерта из кондитерской. И потом, финики не содержат никакого холестерина, поэтому смело могут претендовать на звание полезного, и даже диетического продукта, конечно, в пределах разумного.

Финиковая диета сегодня очень популярна. Сложно сказать, кто ее придумал — наверняка все те же сладкоежки, которые заручились поддержкой врачей, рекомендующих финики в качестве лакомства для диабетиков, детей и беременных женщин, ведь всем им нежелательно употреблять привычные сладости. В итоге на свет появилась финиковая диета, рассчитанная на 10 дней.

В первые 4 дня финиковой десятидневки придется довольствоваться финиками. Только финиками и ничем больше.

Начиная с 5-го дня и до завершения диеты постепенно в рацион включаются спасительные фрукты — выбирайте несладкие и сочные: яблоки, груши, апельсины. В качестве жидкости употребляем чистую минеральную воду, утром пьем черный чай или несладкий кофе (подслащивать его вряд ли захочется), не забываем про полезный зеленый чай.

В чем эффективность финиковой диеты? Финики — очень калорийный фрукт: в 100 г сушеных фиников содержится 280 калорий — немыслимо для стандартного диетического продукта. В тех же 100 г фиников почти 70 г углеводов. Такое содержание, с одной стороны, насыщает глюкозой головной мозг и должно исключать возможность головных болей и слабости, характерных для голодных диет на продуктах с низким гликемическим индексом. С другой стороны — практически полное отсутствие белков делает диету низкоэффективной. Для избавления от лишней жидкости и строительства мышечной ткани. Несомненный плюс диеты — это быстрая усвояемость фиников. Они поставляют энергию, не давая организму ослабнуть от малого количества питательных веществ, и она быстро сгорает, не превращаясь в жир.

Предложенная кем-то финиковая диета предполагает очень лестную схему, которая звучит как «фиников есть можно сколько угодно». На самом же деле худеющий на такой сладкой диете уже в первый день поймет, что это никакое не утешение, потому что фиников много съесть просто невозможно — попробуйте съесть килограмм любимых шоколадных батончиков в день и прикинуть, что так придется питаться еще несколько дней! Вряд ли такая диета покажется земным раем, скорее — вынужденной

кратковременной мерой, после которой еще долго-долго не захочется этих полезных фруктов. (Евгения Жиркина)

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

### **Финики - лакомство, еда или лекарство?**

Мало найдется россиян, которые не пробовали финики. Для жителей России финики — прежде всего лакомство. Однако в жарких странах они заслужили репутацию «хлеба пустыни». Финики — удивительный плод, которому во многих странах приписывают свойства укреплять человеческое здоровье и продлевать жизнь. Говорят, что в Китае есть долгожители, основой питания которых служат исключительно финики. Во всяком случае, это очень полезный продукт, и многие диетологи рекомендуют употреблять его вместо сладкого. Кроме того, финики со стародавних времен были известны своими целебными свойствами. Они широко использовались для борьбы с различными онкологическими заболеваниями, туберкулезом, всевозможными опухолями, инфекционными и другими болезнями.

Считается, что сушеные финики благоприятно воздействуют на мозг, улучшая его функции на 20% и более.

Финики — один из наиболее древних фруктов, культивируемых человеком. Они и сегодня служат важным элементом рациона во многих странах мира благодаря превосходному вкусу и уникальным питательным свойствам. Дикие финики использовались предками современных арабов еще 5-7 тыс. лет назад. В Израиле успешно проростили семя фиников, найденное в раскопках объекта двухтысячелетней давности. Эта разновидность финиковых пальм отличалась особыми целебными свойствами, но исчезла более 500 лет назад.

Изображения фиников встречаются на настенных росписях египетских гробниц, а в древнем Вавилоне из них готовили даже вино и уксус. Вяленые, сушеные и свежие финики, богатые минеральными веществами и сахаром, были основой рациона бедуинов. Арабский воин, собираясь в поход, обязательно брал с собой, для поддержания выносливости и мышечной силы, 2 мешка фиников, подвешивая их к седлу коня с обеих сторон.

Наибольшая часть финиковых пальм растет в арабских странах. Мировым лидером по производству и продаже фиников является Саудовская Аравия. К числу крупных производителей и поставщиков фиников относятся также Алжир, Бахрейн, Египет, Ирак, Иран, Йемен, Ливия, Марокко, Объединенные Арабские Эмираты, Оман, Судан, Сирия, Тунис. Однако финиковые пальмы были завезены и в другие части света, и сейчас растут в США (Калифорния), Мексике, Австралии, ЮАР и в других странах. Сортов фиников так много, что даже специалистам нелегко в них разобраться.

В плодах финиковых пальм содержится много железа, магния, фосфора, минеральных солей, витаминов групп А и В, незаменимых аминокислот, протеина и др. Ученые считают, что 10 фиников в день достаточно для обеспечения суточной потребности человека в магнии, меди, сере, половины потребности в железе, четверти потребности в кальции. Некоторые диетологи утверждают, что один финик и стакан молока могут обеспечить минимально необходимую потребность человека в питательных веществах. 23 вида аминокислот, содержащихся в финиках, отсутствуют в большинстве других фруктов. В сушеных плодах фиников содержится 60-65% сахара — самый высокий процент по сравнению со всеми другими фруктами. Причем это в основном глюкоза и фруктоза, потребление которых не несет отрицательных последствий для организма человека в сравнении с сахарозой.

По своим питательным, диетическим и лечебным свойствам финики приравниваются к злакам. Они полезны взрослым, детям, беременным женщинам. Свежие финики добавляют во многие блюда — фруктовые салаты, сдобные булочки, домашнее печенье, пироги и торты. Из фиников вырабатывают финиковый мёд, сахар, финиковый сок, из сердцевины дерева — пальмовую муку. Свежие финики хорошо сохраняются в холодильнике. Финиковый сахар гораздо полезнее для организма, чем тростниковый или свекольный. Если положить сушеные финики на время в горячее молоко, их вкус улучшается, а с начинкой из масла, орехов, миндаля или густого крема повышается содержание белков и протеина, необходимых человеческому организму.

Арабы из фиников делают пасту, которую можно хранить круглый год. Используются плоды фиников также для приготовления компотов, мюсли, киселя и всяческих кондитерских изделий, они являются великолепным десертом.

Их можно превращать в муку, получать род мёда. После брожения из них получают приятный напиток. Следует сказать, что финики вообще не содержат холестерина. Финики очень полезны для пищеварения, они производят очищающее воздействие на пищеварительную систему. Русский ученый И. И. Мечников рекомендовал потреблять финики при кишечных расстройствах. Так как вяленые и сушеные финики имеют липкую поверхность и на них могут попасть загрязнители и бактерии, то не следует долго держать их на открытом воздухе, а перед употреблением нужно мыть.

Со стародавних времен финики были известны своими целебными свойствами. Считалось, что плоды финиковых пальм дают силу, выносливость, увеличивают продолжительность жизни, усиливают мужскую половую потенцию. Они укрепляют сердце, печень и почки, способствуют развитию в кишечнике полезных бактерий, поддерживают кислотный баланс организма и питают кровь, способствуют развитию корневых окончаний мозга, усиливают способность организма противостоять различным инфекциям, в том числе вирусным. Финики полезны также при анемии и гипертонии, для груди и легких, успокаивают кашель и способствуют выводу мокроты, чрезвычайно полезны для мозговой деятельности. Пищевые волокна, содержащиеся в финиках, снижают риск раковых заболеваний.

Из-за высокого содержания калия врачи рекомендуют употреблять финики при сердечно-сосудистых заболеваниях. При сердечной недостаточности финики стимулируют деятельность сердца, служат тонизирующим и укрепляющим средством, восстанавливают силы после продолжительной болезни. Помогают финики при параличе лицевого нерва, при переутомлении и физической усталости, при сахарном диабете. Отвар фиников с рисом помогает при дистрофии. Особенно полезны финики женщинам при беременности, во время родов и при кормлении ребенка. Они облегчают роды, способствуют началу выработки женским организмом молока. Их рекомендуют также вместо сладостей тем, кто придерживается диеты и старается поддерживать свой вес в норме.

Таким образом, получается — ешьте финики, и будет благо всей вашей семье. Не болейте!

## Ценные сведения и научные выводы

- Финики не являются передатчиками каких-либо опасных для здоровья человека бактерий, микробов и паразитов; финик является прекрасным средством в борьбе с амебой; в финиках содержатся вещества, которые убивают болезнетворные бактерии в организме человека.
- Только Аллах, знает всю величину той пользы, которая заключена в финиках.
- Тот, кто ежедневно употребляет в пищу финики, защищен от темных сил.
- Финик — незаменимая еда и лекарство для космонавтов, а также он гораздо полезнее икры.
- Растительное волокно финиковой пальмы — лучшее очищающее средство для человеческого организма, которое также защищает его от заболеваний кожи.
- Отвар из фиников улучшает настроение.
- В Медине выращивают более 60 различных сортов фиников, и они считаются лучшими в мире.
- Финики сорта *бархй* считаются эликсиром молодости, и в них скрыта великая тайна, они благотворно воздействуют на эндокринную и укрепляют нервную систему.
- В 100 г фиников содержится до 318 калорий (для сравнения: в 100 г мёда содержится 315 калорий). В одном финике содержится такое количество калорий, которое покрывает суточную потребность человеческого организма в энергии.
- Финик — лучшая еда для воина, которая придает ему силы, заряжает энергией, стимулирует работу надпочечной железы, делает его храбрым и отважным, не боящимся смерти.
- Есть такая разновидность финиковых пальм, которые умирают вместе со своим хозяином.
- В мире существует 450 сортов фиников.
- Финики содержат растительные протеины, которые быстро и легко усваиваются организмом.
- В финиках в большом количестве содержатся витамины А, В, D, биотин (витамин Н), рибофлавин и т. п.
- Финики полезны при малокровии, так как в них в большом количестве содержится железо.
- В финиках содержится гормон питуцин, который стимулирует родовые схватки.

- Финики защищают от воспалительных процессов благодаря содержанию в них природных антибиотиков и антиревматических элементов.
- В финиках в необходимом количестве содержатся растительные волокна, полезные для кишечника и предупреждающие запор.
  - Финики предохраняют толстую кишку от рака.
  - Финики возбуждают аппетит.
  - Самые низкокалорийные сорта фиников — это 'ад-жва (Медина), *разизи* и *ради'а*.
  - Самое высокое содержание минералов и витаминов в финиках сорта *раби'а* (Медина).
  - Мировое производство фиников достигает 3 219 000 тонн в год.
    - На долю производства фиников Саудовской Аравией приходится 568 000 тонн ежегодно, что составляет 17,6% общемирового производства.
    - Большинство действующих производств фиников в Медине ежегодно дают 10000 тонн.
    - Финики являются лекарством от дистрофии, так как они богаты моносахаридами, которые для распада не требуют усилий со стороны пищеварительной системы человеческого организма, а более того — их распад сопровождается выделением энергии.
      - Финики притупляют чувство сильного голода, которое испытывает постящийся.
      - Финики подготавливают желудок к приему пищи и предохраняют от запора.
      - Финики обладают мочегонными и очищающими почки свойствами.
      - Финики очищают печень от токсинов, выводят шлаки и успокаивают нервы.
      - В свежих финиках в большом количестве содержатся легко- и быстроусваиваемые сахараиды, например глюкоза.
      - При помощи свежих фиников можно ненадолго понизить кровяное давление у беременных.
      - Свежие финики являются слабительным средством, которое помогает очистить ободочную кишку, что очень сильно облегчает роды.
      - Финик называют «источником здоровья» за то, что в нем содержится большое количество таких минеральных

элементов, как фосфор, кальций, магний, железо, натрий, сера и хлор.

- Финик на 21% состоит из воды, большого количества витаминов, 2,1% протеина, 18% жиров, 73% сахара и 3% растительных волокон.

- В 1 кг фиников содержится такое же количество калорий, как и в 1 кг мяса.

- 1 кг свежих фиников в 3 раза питательнее 1 кг рыбы.

- Финики поддерживают влажность глаз, их здоровый блеск, а также улучшают зоркость, обостряют ночное зрение.

- Финики увлажняют кишечник, препятствуют возникновению воспалительных процессов в нем и диареи.

- Финики понижают кровяное давление у беременных женщин.

- Финики снабжают организм человека железом, необходимым для кроветворения, и фосфором, необходимым для нормальной работы головного мозга.

- Финики помогают обрести душевное спокойствие вспыльчивым людям.

- Употребление фиников натошак убивает глистов.

- Финики считаются лучшей едой в условиях пустыни, так как они обладают очень большим сроком хранения и не портятся.

- Финики помогают организму очиститься от ненужных продуктов распада.

- Жители оазисов пустыни никогда не знали рака, так как основой их пищевого рациона всегда были финики.

- Щелочные соли, содержащиеся в финиках, нормализуют кислотность крови, которая нарушается вследствие чрезмерного употребления мяса и крахмала.

- Сахар, содержащийся в финиках, хорош тем, что он очень быстро усваивается организмом: всасывается прямо в кровь и вместе с ней разносится по всем клеткам организма.

- Содержание сахара в финиках увеличивается по мере их высыхания.

- Уровень содержания растительных волокон в финиках на стадии полного созревания колеблется от 2 до 3%.

- Уровень содержания фосфора в финиках гораздо выше, чем в абрикосах, грушах, клубнике, винограде. В 100 г фиников 40 мг фосфора.

Аллах Всевышний сказал:

*Берите же то, что дал вам Посланник и сторонитесь того, что он запретил вам. [59:7]*

В Посланнике Аллаха был прекрасный пример для вас, для тех, кто надеется на Аллаха и Последний день... [33:21]

## Приложение

### КАК ВЫРАСТИТЬ ФИНИКОВУЮ ПАЛЬМУ ДОМА

Свою собственную пальму довольно легко вырастить из косточки самому у себя дома. Косточку нужно облить горячей водой перед посадкой и оставить в ней на сутки. Можно ее слегка подпилить или поцарапать. Затем сажаем косточку в сырые опилки или торф, смешанный с песком, и ставим в теплое место.

Нужно набраться терпения, ростки появляются только через 2-3 и более месяцев. После того как росток достигнет высоты 10 см и более, растение пересаживаем в небольшой горшочек в землю, смешанную с песком. В большом горшке маленькие пальмочки загнивают. А вот большие растения нуждаются в просторных и обязательно глубоких горшках. Перистые листья появляются, как правило, на третий год, иногда даже только на 5-7-й год.

## библиография

1. Священный Коран.
2. Сунна.
3. Финики: еда и здоровье. Доктор Салим Шавйман.
4. Исламские сайты.
5. Производство фиников. Доктор Хасан ал-Кахтани.
6. Польза фиников (медицинское исследование). Доктор Хасан Шамси Баша.
7. *Газета Ал-Жазира.*
8. *Газета Ар-Рийад.*
9. *Газета Ал-Иаум.*

10. *Журнал 'Алам ал-Газа.*
11. *Журнал Ал-Жазира.* Доктор 'Абд ал-'Азйз ибн Мухаммад ал-'Усман.
12. *Журнал Аш-Шажара ат-таййиба.*
13. Интернет.



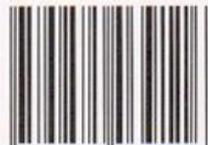
ИЗДАТЕЛЬСТВО



ДИЛЯ

[www.islam.dilya.ru](http://www.islam.dilya.ru)

ISBN 978-5-88503-911-6



9 785885 039116

