

# التين الشوكي يتربع على عرش الفواكه في صيف دمشق

## الصبارة مورد رزق الفقراء تروي عطش السوريين في موسم الحر



لذيذة وشائعة



ملاذ العاطلين عن العمل

في الجسم تغديه بان تمتص الانتهابات الموجودة فيه".  
مخاعب تقشير الصبارة، وليس كلفتها، هي التي جعلت ميسوري الحال يقبلون على أكلها في البسطات حيث ترافقها طقوس أخرى، فالناس غالباً ما يخرجون من المطاعم إليها، متلهفين للقاء هذه الثمرة الريانة، الحلوة، والباردة، التي تتلون بين البرتقالي والأخضر.

ولكن بالنسبة لعائلة كثيرة العدد يصبح من العسير شراء الثمرة مقشورة جاهزة، لذلك فهي تأخذ كمية وتضعها في الماء كي يلين شوكها، ثم تستخدم القفازات لتتقي ما تبقى من شوك.  
وتحاول أم محمد التي تباع الصبارة منذ سنوات، أن تخفف من فداحة أمر الشوك، فتكشف عن ساعديها لتبين آثار الشوك قائلة، "إن هذه الأشواك الناعمة

بالدرجة الأولى، وأهم المعادن التي تحويها ثمرة الصبارة الكالسيوم والمغنيزيوم والبوتاسيوم ومجموعة من الفيتامينات.

### بسطات الصبارة مزينة بالورود والنباتات، وتتوزع بينها كراس فولكلورية لتشكل ما يشبه مقهى الرصيف

وأكد أن الباحثين اكتشافاً فوائدها صحية أخرى للصبارة حيث يساعد على إقراض الصفراء ويطرد الديدان المعوية وهو علاج لحب الشباب وبثور الوجه، ويدخل في صناعة الكثير من مستحضرات التجميل، وقد يستعمل طازجاً في دهان البشرة المحترقة من أشعة الشمس المباشرة، كما يستخدم في التئام الجروح المختلفة، وعلاج بعض الأمراض الجلدية، وتستخدمه النساء في ترطيب وتنعيم بشرة الوجه والأطراف، وتناول عصير الأوراق الطازجة يمنع الإسهال، "إنه باختصار صيدلية متنقلة".  
واعتادت سلمى وهي ربة بيت أن تأخذ لابنتها من هذه الثمرة،

الناعمة، والعملية يجب أن تتم بسرعة وبراعة كي لا يتلف أي جزء من الصبارة، ويتشوه منظرها، لأنه وببساطة العين هي التي تاكل هرومونات".

وتروي أم محمد فوائده هذه الثمرة التي تسمى في الساحل السوري فاكهة الصبر، قائلة "علاوة على فوائد الثمرة نفسها، التي تفيد المعدة والكبد وسواهما، فإن ساق الشئلة مفيدة لمرضى الربو حيث تغلى ويشرب ماؤها، أو تطحن لتصير مرهما لبعض الأمراض الجلدية كالصدف"، هذا فضلاً عن استخدامها المعروف في مركبات التجميل.

ويقول الطبيب أسامة جركو "أكدت الدراسات العلمية أن الصبار يحتوي على كمية كبيرة من السكريات بنسبة 14 في المئة، وبروتينات بنسبة واحد في المئة ومقادير متوسطة من الأملاح المعدنية، إلى جانب فيتامين ج وفيتامين أ".  
ويضيف أن الثمرة ممتلئة بالفيتامينات والمعادن بشكل متوازن وطبيعي لرفع مناعة الجسم

التين الشوكي فاكهة لذيذة يحتفل بها الباعة في دمشق ويقبل عليها الأغنياء والفقراء تروي عطشهم في حر الصيف بل إنها تفوز على بقية الفواكه الصيفية في الأسواق لأن سعرها في متناول الجميع، وهي مصدر رزق للعاطلين عن العمل ومعيلاً للأسر الفقيرة.

الجنوبي، الطريق الدولي الموازي لأوتستراد المزة. وتكاد المزة، أو ما يسمى بدمشق الجديدة، تكون المصدر الأول والأهم للصبارة، إلى حد أن الباعة ينادون على بضاعتهم بالقول "مزاوية، وحلوة يا صبارة"، وهي تتميز بحلاوة ثمرتها، ويقشرتها السميكة، ما يعني أن تقشيرها أسهل.  
يقول المدرس حمودة ناجي إن "الصبارة ثمرة محببة إلى الدمشقيين، كما أن تناولها وهي باردة في أمسيات الصيف، يعتبر ذا نكهة وطعم محبين، ونحن معادون على تناولها منذ الصغر، وقد أحبها أطفالي وكذلك زوجتي، لذا اصطحبهم في بعض الأمسيات لتناولها، وأحياناً أشتري لهم طبقاً منها وأحضره إلى المنزل".

ويضيف "على الرغم من تنوع فواكه الشام من تين وعنب ومشمش وكراس ونفاح وإجاص ودراق وتوت وطيخ وشمام، إلا أن فاكهة الصبارة تظل لها مذاق خاص".

أبو أحمد كوكش الذي يعمل في أحد بساطين المزة، ويعمل في تجارة التين الشوكي منذ أربعين عاماً، قال "إنها الفاكهة الأطيب والأميز في الصيف، هي التي لا تدخلها أدوية كيميائية ولا هرمونات".

وعن استخدامات أخرى للصبارة قال كوكش "إنها تجفف كما هي، بعد أن تغسل وتنظف من الأشواك. تجدها في سوق الزوربية مجففة مثل أصناف الفاكهة الأخرى".  
وعن كيفية تقشير الصبارة تقول البائعة أم محمد، "بداية كما ترى عدتي سكن صغيرة وكف من البلاستيك بجميني من الأشواك

دمشق - "حلوة ومزاوية"، "يا صبارة باردة وتبيل القلب، طيبة يا ورد، ربحتك جميلة بس شوكك بيحرج"، عبارات عديدة نسمعها في حارات وأزقة وشوارع دمشق، في محاولة لاستقطاب المارة من الناس، ودوما كانت وما زالت العبارة التي يطلقها هذا البائع أو ذلك مثل ما تفعل أم محمد التي تعيل أطفالها من تجارة هذه الفاكهة وتضيف منادية أحياناً الآية الكريمة "والتين والزيتون وطور سينين وهذا البلد الأمين".

ومع أواخر يونيو يحظى التين الشوكي أو "الصبارة"، بلهجة أهل دمشق، بالدلال حيث ينتشر باعته في الأحياء الراقية كما في الأحياء الشعبية، ويقبل عليها الجميع بنهم.  
وفي الأحياء الراقية كابي رمانة والمالكي تنتشر بسطات مزينة بالورود والنباتات، وتتوزع بينها كراس فولكلورية منخفضة من القش والخشب وأحياناً من البلاستيك، لتشكل ما يشبه مقهى الرصيف الصغير.

ويقبل العابرون على تناول هذه الثمرة المحببة بمتعة وتلذذ. يقول الشاب وسيم الذي يجلس مع خطيبته نجلاء بين اصص الورود يتناولون حبات الصبار من يد أم محمد، "إنها منعقة جميلة في أمسيات الصيف، أما بالنسبة للأسعار، فإنها أقل من عادية، فتناول صبارة واحدة أفضل مئة مرة من أن تتناول البوظة".

وتمنح محافظة دمشق ترخيصاً موسميًا لباعة الصبار، لأن هذه الفاكهة تشكل جزءاً من فولكلور الشام وتراثها الشعبي، حيث يتفنن البائعون في تزيين المساحات التي يشغلونها بالنباتات والورود والأضواء الملونة، مما يجعل منها لوحة فولكلورية تلون ليلي دمشق. ويتنشر بائعو الصبار أيضاً على أرصفة المساحات العامة، وفي الشوارع الرئيسية كشوارع بغداد وساحة الروض، لكن الشارع الأجل الذي تدب فيه الحياة وتضيء فيه هذه الثمرة الصيفية كما لو أنها هي نفسها تحولت إلى قناديل، فهو المتعلق



# إقبال على عجوة المدينة المنورة رغم غياب الحجاج

14 مصنعا، تنتج ما نسبته 9 في المئة من إجمالي إنتاج المملكة. وتولي الجهات الرسمية والقطاع الاقتصادي بالمنطقة قطاع النخيل والتمور عناية خاصة، وذلك العجوة، نظراً للتنافسية العالية التي تتميز هذا النوع من التمور، فيجدان أجود المواصفات للعجوة، ووسائل حفظها وتخزينها، وبيان أفضل الطرق والتعاملات الزراعية، وأساليب وبرامج التسميد والحصاد والري، وكيفية تطوير إنتاج العجوة وتحسينه، وتقديم الدعم للتجارتين ورواد الأعمال لتوليد المشروعات والوظائف في قطاع التمور عامة بالمنطقة.

ويعتبر التمر موروثاً ثقافياً في السعودية يعبر عن الكرم. ويحاول الجيل الشاب في السعودية إخراجها من شكلة التقليدي وجعله منتجاً عالمياً من خلال ابتكار منتجات جديدة اعتماداً على التمر، مثل دبس أو عسل التمر، وأيس كريم التمر، وعجينة التمر.

وفي ظل طفرة التجارة الإلكترونية التي تشهدها السعودية برزت الكثير من المتاجر الإلكترونية التي تخصصت في بيع التمور أو منتجات التمور مثل معمول التمر، أو التمور المحشوة بالمكسرات، والتمور المغطاة بالشوكولاتة، وعجينة التمر، والبسكويت.

وتتمثل تمور العجوة نسبة من عدد النخيل بمنطقة المدينة المنورة ومحافظاتها التي يقارب عدد أشجار النخيل بها 4 ملايين نخلة، ويبلغ عدد مصانع التمور المنتجة في المدينة المنورة

ولثمره العجوة فوائد كثيرة نظراً لقيمته الغذائية، فمعظم محتواها من السكر على هيئة سكريات أحادية جلوكوز وفركتوز، كما تستمد أهميتها وبركته من الجانب الإيماني ومنه أن يتناول المؤمن سبع تمرات تنفيذاً للتوجيه النبوي.

وقد ذكر فضل عجوة المدينة في بعض الأحاديث النبوية عن الرسول محمد صلى الله عليه وسلم، كما جاء في الحديث "من أصبح كل يوم سبع تمرات عجوة، لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر".  
وللتمر عموماً وللعجوة خاصة فوائد صحية جمة، فهو ملين طبيعي ممتاز يمنع الإمساك، ويقوي العضلات، ويعالج فقر الدم، ويقوي السمع والبصر، ويهدئ الأعصاب، والتمر يحتوي على كمية عالية من الألياف الغذائية، والمعادن الضرورية لصحة الجسم، مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم، وتعادل ثلاث حبات تمر حصة فاكهة واحدة.

إلا أن الطلب على تمور العجوة يظل قائماً حيث تتباع في محلات بيع التمور على مدار العام.

وفي الغالب لا تخلو حقائب زائري المدينة المنورة من تمور العجوة التي تتباع بشكل تقليدي أو بتغليفها بأشكال وأحجام متفاوتة لحفظ هذا النوع من التمور.

ولثمره العجوة فوائد كثيرة نظراً لقيمته الغذائية، فمعظم محتواها من السكر على هيئة سكريات أحادية جلوكوز وفركتوز، كما تستمد أهميتها وبركته من الجانب الإيماني ومنه أن يتناول المؤمن سبع تمرات تنفيذاً للتوجيه النبوي.

وقد ذكر فضل عجوة المدينة في بعض الأحاديث النبوية عن الرسول محمد صلى الله عليه وسلم، كما جاء في الحديث "من أصبح كل يوم سبع تمرات عجوة، لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر".  
وللتمر عموماً وللعجوة خاصة فوائد صحية جمة، فهو ملين طبيعي ممتاز يمنع الإمساك، ويقوي العضلات، ويعالج فقر الدم، ويقوي السمع والبصر، ويهدئ الأعصاب، والتمر يحتوي على كمية عالية من الألياف الغذائية، والمعادن الضرورية لصحة الجسم، مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم، وتعادل ثلاث حبات تمر حصة فاكهة واحدة.

يبلغ وزن ثمرة العجوة المصنفة كدرجة ثانية 5 غرامات بواقع 100 حبة لكل 500 غرام.

ويشهد سوق ومواقع بيع التمور بالمدينة المنورة هذه الأيام توافد كميات وفيرة من تمور العجوة بشكل يومي، ورغم تدني حجم المبيعات مقارنة بالأعوام الماضية بسبب الظروف الاستثنائية المتعلقة بتعليق قدوم الحجاج والزائرين إثر جائحة كورونا،

يبلغ وزن ثمرة العجوة المصنفة كدرجة ثانية 5 غرامات بواقع 100 حبة لكل 500 غرام.

المزارعين والمستهلكين، فبعد نزوحه واستوائه يبدأ المزارعون بجني محصول تمر العجوة عبر تصنيف حباته بحسب حجمها وجودتها، حيث تصنف تمور العجوة إلى درجات متفاوتة، فيبلغ وزن حبة تمر العجوة المصنفة كدرجة ممتازة 9 غرامات بواقع 55 حبة لكل 500 غرام، فيما يقدر وزن ثمرة العجوة المصنفة من الدرجة الأولى 7 غرامات بواقع 71 حبة لكل 500 غرام، في حين

المدينة المنورة - بجني مزارعو النخيل بالمدينة المنورة وضواحيها محصول هذا العام من تمور "العجوة" التي ارتبط اسمها بالمدينة المنورة، وتمثل رمزاً اجتماعياً فريداً، وذات شهرة عالمية بوصفها ثمرة العجوة المباركة يحرض معظم ساكني المدينة وزائريها على تناولها غذاءً واستشفاءً.

ويلجا العديد من المزارعين إلى تخزين التمور أو كميات منها لإسيما العجوة وحفظها في غرف تبريد خاصة، للمحافظة على جودتها بعد مرحلة الجني، وتمر ثمرة العجوة بمراحل قبل النضوج، فبعد تكونها تتخذ لونا أخضر ثم أحمر وحينئذ تنضج بكون لونها أسود، ويتم توزيع كميات منها على الأسواق.

ويعد بعض المزارعين إلى استقبال زبائنهم لشراء تمر العجوة من المزرعة بعد معاينته في النخلة مباشرة، للتأكد على جودته وحدائه حصاده، ويتراوح سعر الكيلو الواحد أثناء موسم حصاد العجوة بين 10 ريال (2.67 دولار أميركي) و50 ريالاً (13.33 دولار أميركي)، بحسب الحجم والجودة وكمية الشراء، فيما يرتفع في باقي أشهر السنة، في حين يعد موسم رمضان الأكثر طلباً على تمر العجوة أسوة بغيره من التمور. ولتمر العجوة قيمة غذائية عالية كغيره من التمور، وله مكانة خاصة لدى



المزارعون يبدأون بجني المحصول بعد نضوج تمر العجوة، عبر تصنيف الحبات بحسب حجمها وجودتها

غذاء وشفاء