



## هوامش

بدأ، في مصر، موسم حصاد التين الشوكي؛ ليستمر حتى نهاية شهر أغسطس/آب المقبل. ثمرة شعبية، تُباع بالحبة، لا بالكيلو. هنا، زيارة إلى أسواق هذه الفاكهة في مصر



يساعد على تنظيف القولون وتحسين صحته (Getty)

## التين الشوكي الكنز الذي تخفيه الأشواق

القاهرة - محمد كريم

على الطرقات السريعة في مصر، يقف البائعون بأقفاص التين الشوكي. وفي داخل المدن والقرى، يفترش الباعة الجائلون الأرض، ومنهم نساء وأطفال، لبيع ثمرات هذه الفاكهة الموسمية، لمن يريد أن يشتري من المواطنين. يقوم البائع بتقسير الثمرة الحلوة، وهو يرتدي قفازاً يحمي يديه من الأشواك الكثيرة التي تنتشر على قشرتها. هناك مجموعات أخرى من البائعين يطوفون الشوارع وهم يحملون الأقفاص على ظهورهم، أو على عربات بدائية، وهم يصبحون طوال اليوم بالعبارات المتوارثة: «كيزان العسل يا تين»، و«يا أبو حلاوة يا تين».

## فاكهة وسياح ومصدات

التين الشوكي من النباتات الصبارية التي تنمو بالأماكن الجافة والصحراوية، وهو من الزراعات ذات العائد الاقتصادي الكبير بالرغم من تكاليفه القليلة. اكتشف في أميركا الشمالية، ثم انتقل إلى أفريقيا وآسيا منذ القرن السادس

عشر. وفي المناطق الصحراوية تستخدم أوراق التين الشوكي العريضة في إطعام الجمال والإبل بسبب ما يحتويه من كميات كبيرة من الماء، في حين يقوم آخرون بزراعته كسياج حول ممتلكاتهم لحمايتها للاستفادة من أشواكه التي يمكن أن تؤذي المهاجمين والمتطفلين. ونظراً لأوراقه العريضة وارتفاعه النسبي تتم زراعته أحياناً كمصدات للرياح حول المساحات الزراعية التي تحيط بها الكثبان الرملية.

يبلغ متوسط ارتفاع شجرة التين الشوكي حوالي مترين ونصف المتر. ولها ساق قصيرة تحمل عدداً كبيراً من الأوراق أو الألواح العريضة ذات الأشواك، متوسط حجم الورقة 40 × 25 سنتيمتر وسمكها حوالي 3 سنتيمتر. أما الثمرة فهي لذيذة الطعم، وتتعدد ألوانها فمنها الأصفر والأخضر والأحمر والأرجواني. ويتراوح وزنها بين 80 و120 غراماً. وتتكون الثمار من 83-87% ماء، و6-14% سكريات، ونسب متفاوتة من العناصر مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والصبغيات والحديد والفسفور وفيتامين ج وفيتامين أ وحمض الفوليك.

## موسم الحصاد

يستمر موسم حصاد التين الشوكي لحوالي 60 يوماً منذ بداية شهر يوليو/تموز وحتى نهاية شهر أغسطس/آب. وهي تباع في مصر بالثمرة الواحدة لا بالكيلو مثل باقي أصناف الفاكهة، ومتوسط سعرها الآن حوالي 1,5 جنيه للثمرة الواحدة. في العادة لا يشارك تجار الفاكهة الأهالي الذي يمتنون بيع التين في هذا الموسم. كما أن أسواق الفاكهة المصرية الكبرى مثل سوق العبور أو 6 أكتوبر لا تستقبل محصول التين الشوكي، وإنما يباع في أسواق مخصصة أو مؤقتة في باب الشعرية والوايلي وروض الفرج. حازم القطاوي، طالب بالمرحلة المتوسطة، عمره 15 سنة، يستغل إجازته إنه ينتقل مع بعض أصدقائه من قريته بمحافظة الشرقية إلى إحدى المدن القريبة، حيث يشتري كل واحد منهم قفص تين شوكي ليبيعه. سعر القفص الواحد في الجملة 70 جنيه، ويحتوي على حوالي 100 ثمرة. يقضي حازم يومه في بيع التين الشوكي وتقسيره، مشيراً إلى أنه يكسب فيه يومياً حوالي ثمانين جنيهاً.

## باختصار

التين الشوكي من النباتات الصبارية التي تنمو بالأماكن الجافة والصحراوية، وهو من الزراعات ذات العائد الاقتصادي الكبير

أسواق الفاكهة المصرية الكبرى مثل سوق العبور لا تستقبل محصول التين الشوكي، وإنما يباع في أسواق خاصة

للتين الشوكي الكثير من الفوائد؛ فهو يستخدم في تنظيم مستويات سكر الدم، ويقلل من فرص الإصابة بالسكري

## فوائد عديدة

للتين الشوكي الكثير من الفوائد الصحية؛ فهو يستخدم في تنظيم مستويات سكر الدم، ويقلل تناوله بانتظام من فرص الإصابة بالسكري، وهو يقوم بخفض مستويات سكر الدم بمعدلات تتراوح بين 17 و48%.

وبالنسبة للجهاز الهضمي، فإن التين الشوكي يساعد على تنظيف القولون وتحسين صحته، وتنظيم عمليات الهضم والإخراج، والتقليل من فرص الإصابة ببعض الأمراض مثل: سرطان القولون، وقرحة المعدة، كما يساعد في تحسين صحة القلب والشرايين عن طريق خفض مستويات الكوليسترول السيئ في الجسم، خفض ضغط الدم المرتفع، والوقاية من حدة الأعراض المرافقة لبعض أمراض القلب.

ويسهم التين الشوكي في تقوية المناعة، ونظراً لأنه يحتوي على كمية عالية نسبياً من الكالسيوم، فإن تناوله بانتظام قد يساعد على تقوية العظام والأسنان، وهو من الثمار المضادة للالتهابات والعدوى، خاصة تلك التي تصيب العضلات والعظام كالتهابات المفاصل وهشاشة العظام. وبالرغم من فوائده الصحية العديدة؛ فإنه من المهم معرفة أن تناول التين الشوكي قبل وجبة الإفطار قد يؤدي إلى الإمساك، وأن الإفراط في تناوله قد يسبب بعض الاضطرابات الهضمية، كالإسهال أو الغثيان أو النفخة والغازات. كما أنه قد يسبب هبوطاً حاداً في مستويات سكر الدم، خاصة عند مرضى السكري الذين يتناولون أدوية تسبب انخفاض سكر الدم.

## وأخيراً

## لبنان جبّور الدويهي

معت البياربي

طوى الروائي اللبناني، جبّور الدويهي، صفحات حياته، الأسبوع الماضي، عن 72 عاماً، بعد أن طوى في آخر صفحات عاشر رواياته (وأخرها) «سَمُّ في الهواء» (دار الساسي، بيروت، 2021) سيرة بطلها الراوي الذي بلا اسم، كما كل من في الرواية وكما أمكنتها (اللبنانية إياها، وترميها)، بكيفية ملتبسة، في العزلة التي اختارها في منزل سقفه من قرميد في قرية على البحر، «حلقت مع الحمام بعيداً نحو السماء الزرقاء، حيث اختفيت، أنا والرف، في الأفق البعيد». ولا يحتاج قارئ هذه الرواية، المثنية في رهاقتها وكثافتها، إلى حصافة خاصة ليعرف إن الانفجار الذي أشعر الراوي بـ«ارتجاج يشبه الهزة الأرضية»، هو الذي يكتمل الأربعة المجلد عامٍ عليه في ميناء بيروت. يقول «نهضت واقتربت من النوافذ فرأيت ما يشبه الغطر الهائل فوق المدينة. كان الانفجار كبيراً، عموداً يرتقي نحو السماء، ألوانه متدرجة، سميكة، من الأبيض والأسود إلى البني والأصفر البرتقالي، تجمّع للسموم بدت معه المدينة، كأنها تلتفت كل ما في أحشائها إلى الخارج». وبذلك، يكتمل طواف أعمال «روائي الحياة اللبنانية»، كما لقب جبّور الدويهي، وجولائها (تعبير صحيح) في لبنان،

صاحب «اعتدال الخريف» بخبرة العارف بالرواية فناً، بعيدة عن التأريخ، قريبة من الحقيقي بمقدار يُعدها عنه. ثمّة طوائف حاضرة، ولا طائفية (أو طوائفية، إذا أجاز لنا النحاة هذه المفردة) في مرسلات العالم الفسح والتعدد الذي أقامه هذا الكاتب الرفيع السويّة، وتنوّعت فيه القصص المتناسلة من بعضها، والمرؤيات المنبسطة في تدافع السرد وانتقالاته من زمن إلى زمن، ومن فضاء إلى فضاء.

قال جبّور الدويهي، مرّة، إنه يروي ما يستفّرّه، وفي الوسع أن يُضاف هنا إن الفارقات، بالطرافات الصغرى والكبرى، ظلت من الشواغل التي كان كاتبنا كثير

اهتم، غالباً، بتسمية طوائف ابطاله وشخصه، غير أن منطوقات محكيّاته ظلت مضادة للطائفية

الاعتراك بها. في روايته «شريد المنازل» (2010)، جعل البطل مسلماً بالولادة ينشأ في أسرة مسيحية، فيكون منقسم الهوية في غضون الحرب الأهلية اللبنانية. وفي «مطر حزيران» (2006) يبني محكيّات متخيلة مضفّرة بما هو تاريخي، مستلهمة من وقائع معركة في كنيسة بين مجموعتين مسيحيّتين متدخلتين في النسب والقرابة والجيرة في بلدة في شمال لبنان، حدثت في العام 1957. وفي «ملك الهند» مروّج على اقتتال بين الدرّوز والموارنة في قرية في 1860. وفي هذه الروايات وغيرها ثمّة حكايات ملغزة، وبوليسية أحياناً، وبناءً شائق، متخفّف من اللغة الشعرية المنشغلة بنفسها، وحضورٌ للوصفي والمنظور الرائي بعين المحايد، إلى حدّ ما، وثمة ابتعاد عن الشرح، وإنّ ثمّة احتفال نابه بتفاصيل ذات مدلولات وإيحاءات. وفي الذي كان يصنعه جبّور الدويهي، في غضون هذا كله، وغيره، كانت صراعات لبنان ومطبخه ومأثوراته وانقساماته وانفصامات هويته (أو هويات أفرادها؟) وتقاطعاته الاجتماعية ومسيحيّوه ومسلموه. هذا كله، مائل في عشر روايات، أطلت على تاريخ قريب وآخر بعيد لبنان، وصولاً إلى لحظة انفجار الرفأ في «سَمُّ في المدينة»، لتلوّحة وداعة قراءه، وقد نكّست الرواية اللبنانية رايته في هذا الدواع، على ما قال من قال.