

## موسم جني التمور في البلاد التونسية

أين ؟ أيّ الجهات تشتهر بإنتاج التمور؟

تزرع نخيل التمور في الولايات الجنوبية من تونس، وهي تحديدا توزر وقبلي بالأساس، ثم قفصة وقابس بدرجة ثانية.

متى ؟ في أيّ فصل من فصول السنة يكون المنتج جاهزا ؟

فترة تنطلق في شهر أكتوبر (تشرين الأول) من كل عام وتستمر حتى شهر يناير (كانون الثاني)،

كم ؟ ماهي مساحة واحات التّمور ؟

تقدّر المساحة الإجمالية لواحات النخيل في تونس بنحو 32 ألف هكتار تتوزع على ولايات (محافظات) قبلي وتوزر وقفصة وقابس، في جنوب البلاد وجنوب غربها.

كيف ؟ المهمات المرتبطة بموسم التمور :

تمرّ هذه الثمرة النفيسة بعدد المراحل حتى تصل الى مائدة طعامك ممّا يجعل اليد العاملة التي تشتغل في هذا القطاع عديدة و مختلفة و من هؤلاء العمّال نذكر :

- بعض العمال مهمّته قطع شماريخ التّمور.
- البعض يجمع التمور ويصنّفونها.
- فئة أخرى تعمل في غابات النخيل خلال موسم الخريف.
- البعض يتسلّق النخلة ويتسلمون العراجين .
- البعض الآخر يمضي فترة القيلولة داخل الواحة في حراسة المنتج.
- البعض يلّقح النّخيل خلال فصل الربيع لضمان صابة الخريف.
- البعض يهتمّ بالواحة طوال السنة ويحصل على خمس أو 20 في المائة مما تنتجه الواحة، وهي فئة سائرة نحو الاضمحلال.

نلاحظ أن جني التمور يحتاج لتعاون عدد كبير من العمّال الذين يعملون بكدّ و اجتهاد لضمان جودة "الصابة" فهذه الثمرة تستحقّ كلّ هذه الجهودات نظرا لقيمتها العالية التي يندر أن نجد مثيلها في الثمار لأخرى. فماهي فوائد التّمور؟



## فوائد التمر

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: {وَهَؤُلاءِ إِلَيْكَ  
بِجِدْعِ النَّخْلَةِ نُسَاقِطٌ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا  
{مريم 25.

التمر فاكهة مباركة، اختارها الله تبارك وتعالى  
طعاماً لمريم البتول وقت مخاضها،

أوصانا رسولنا الكريم (صلى الله عليه وسلم) أن نبدأ به فطورنا بعد الصيام.

من فوائد التمر :

- يزيد التمر في وزن الأطفال.
- يحفظ رطوبة العين وبريقها ويقوي الرؤية.
- يقوي أعصاب السمع.
- يهدئ الأعصاب و يحارب القلق العصبي ويشيع السكينة والهدوء في النفس  
بتناوله صباحاً مع كأس حليب.
- يلين الأوعية الدموية ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهاب.
- يقوي الدماغ و العضلات.
- يكافح الدوخة و التراخي والكسل .
- التمر سهل الهضم سريع التأثير في تنشيط الجسم.
- ينظف الكبد ويغسل الكلى.
- منقوعه يفيد ضد السعال والتهاب القصبات والبلغم.
- أليافه تكافح الإمساك.
- أملاحه المعدنية تكافح ارتفاع ضغط الدم.
- يقوي الإنسان ويحميها من التسوس.
- يخفض نسبة الكوليسترول في الدم فيحمي الشخص من أمراض القلب وتصلب  
الشرايين.

## فوائد أكل التمر على الريق:

إن تناول التمر على الريق يومياً بمقدار من ثلاث إلى سبع حبات يجعلنا نكتسب جسماً  
رشيقاً ومثالياً من جميع النواحي الصحية والتجميلية.

