



تاریخ: ۲۰۲۴/۰۱/۰۲



نویسنده: سیدعظیم حسینی بخش: تجارت داخلی و خارجی

## معرفی میوه جات تازه صادراتی در قاموس کبیر افغانستان

### انجیر تازه Fresh fig

انجیر از جمله میوه بهشت است، بزرگترین افتخار انجیر اینست که خداوند بزرگ (ج) در قرآن عظیم الشان به آن سوگند یاد فرموده است. افلاطون بی اندازه آن را دوست داشت و مردمان یونان انجیر را بنام دوست فیلسوفان یاد کرده اند.



انجیر یکی از قدیمی‌ترین میوه‌های شناخته شده توسط بشر است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انجیر بیش از ۱۰ هزار سال پیش در شرق‌میانه کشت می‌شده است.

انجیر در بسیاری از فرهنگ‌های باستانی از جمله مصر، یونان، و روم مورد احترام بوده است. در مصر باستان، انجیر به عنوان یک نماد باروری و ثروت، در یونان باستان، انجیر به عنوان یک نماد عشق و زیبایی و در روم باستان، انجیر به عنوان یک نماد فراوانی و خوشبختی محسوب می‌شد.

انجیر در قرون وسطی نیز یک میوه محبوب بوده است. در آن زمان، انجیر به عنوان یک منبع غذایی مهم در نظر گرفته می‌شد و همچنین برای اهداف دارویی استفاده می‌شد.

انجیر در قرن نوزدهم به امریکای شمالی معرفی و به سرعت به یک محصول تجاری محبوب تبدیل شد.

امروزه، انجیر در بسیاری از مناطق جهان کشت می‌شود و یکی از محبوب‌ترین میوه‌های جهان است. انجیر میوه‌ای شیرین و آبدار است که از درخت انجیر به دست می‌آید. این میوه در رنگ‌های مختلفی مانند سبز، زرد، و قهوه‌ای وجود دارد. انجیر دارای ترکیبات کیمیایی مختلفی به شرح زیر است که به آن خواص دارویی و درمانی می‌بخشد. آب: حدود ۸۰ درصد از وزن انجیر را آب تشکیل می‌دهد.

قند: انجیر منبع خوبی از قند است. قند اصلی انجیر فروکتوز است که حدود ۶۰ درصد از وزن آن را تشکیل می‌دهد. سایر قندهای موجود در انجیر، عبارت از گلوکوز و سکروز میباشند.



اسیدها: انجیر حاوی مقادیری اسید است. اسید اصلی انجیر اسید سیتریک است که حدود ۰.۵ درصد از وزن آن را تشکیل می‌دهد. سایر اسیدهای موجود در انجیر

شامل اسید مالیک، اسید تارتاریک، و اسید اگزالیک هستند. فیبر: انجیر حاوی مقادیر زیادی فیبر است. فیبر انجیر به بهبود عملکرد دستگاه هاضمه کمک می‌کند. مواد معدنی: انجیر حاوی مقادیری مواد معدنی مانند پتاشیم، کلسیم، مگنیزیم، آهن، و فاسفورس است. ویتامین‌ها: انجیر منبع خوبی از ویتامین K است که یک آنتی‌اکسیدان مهم است. همچنین حاوی مقادیری ویتامین C، ویتامین B6، و آهن می‌باشد.

### خواص دارویی و درمانی انجیر:

افزایش انرژی: انجیر منبع خوبی از قند است که می‌تواند به افزایش انرژی کمک کند. بهبود سلامت دستگاه هاضمه: فیبر موجود در انجیر به بهبود عملکرد دستگاه هاضمه کمک می‌کند. کاهش کلسترول: انجیر حاوی مقادیری فیبر محلول است که می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند. کاهش فشار خون: انجیر حاوی مقادیری پتاشیم است که می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن: ویتامین C موجود در انجیر به افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

### نحوه مصرف انجیر:

انجیر را می‌توان به صورت تازه، خشک، یا پخته مصرف کرد. انجیر تازه را به تنهایی و انجیر خشک را می‌توان به صورت مستقیم، یا به عنوان یک افزودنی به غذاهای دیگر مصرف نمود.

### انواع انجیر:

انجیر در انواع مختلفی وجود دارد که از نظر اندازه، رنگ، و طعم متفاوت هستند. برخی از انواع محبوب انجیر عبارتند از:

انجیر معمولی: این نوع انجیر رایج‌ترین نوع انجیر است. انجیر معمولی به رنگ زرد یا سبز روشن است و طعم شیرین و آبداری دارد.

انجیر سیاه: انجیر سیاه نوع دیگری از انجیر است که به رنگ قهوه‌ای تیره است و طعم شیرین و ترش دارد. انجیر خشک: انجیر خشک شده نوع دیگری از انجیر است که طعم شیرین و غلیظی دارد.

### انجیر در ادیان مختلف:

#### انجیر در اسلام:

در اسلام، انجیر به عنوان یکی از میوه‌های بهشتی محسوب می‌شود. در قرآن کریم، انجیر به عنوان یک نعمت الهی ذکر شده است. در آیه ۲۵ سوره تین، خداوند متعال می‌فرماید:

﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ وَطُورِ سِينِينَ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ﴾

﴿سوگند به انجیر و زیتون و کوه سینا و این شهر امن، ما انسان را در بهترین ساختار آفریدیم، سپس او را به پایین‌ترین مرتبه پستی بازگرداندیم، مگر کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند، پس برای آنان پاداشی است که قطع نمی‌شود.﴾

#### انجیر در مسیحیت:

در مسیحیت، انجیر به عنوان یک نماد باروری و ثروت محسوب می‌شود. در کتاب مقدس، انجیر به کرات ذکر شده است. در یکی از داستان‌های کتاب مقدس، حضرت عیسی مسیح از درخت انجیر بی‌ثمر نفرین می‌کند و درخت انجیر بلافاصله خشک می‌شود. این داستان به عنوان نمادی از قدرت حضرت عیسی مسیح و همچنین هشدار به کسانی که از نعمت‌های خداوند سوء استفاده می‌کنند، تعبیر می‌شود.

#### انجیر در یهودیت:

در یهودیت، انجیر به عنوان یک میوه مقدس محسوب می‌شود. در کتاب مقدس عبری، انجیر به کرات ذکر شده است. در یکی از داستان‌های کتاب مقدس، حضرت موسی (ع) از درخت انجیر برای پنهان شدن از فرعون استفاده می‌کند. این داستان به عنوان نمادی از قدرت خداوند و همچنین حمایت او از موسی (ع)، تعبیر می‌شود.

#### انجیر در سایر ادیان:

انجیر در سایر ادیان نیز به عنوان یک میوه مقدس یا نمادین محسوب می‌شود. در دین بودا، انجیر به عنوان یک نماد رستگاری محسوب می‌شود. در دین هندو، انجیر به عنوان یک نماد باروری و ثروت محسوب می‌شود. در دین چینی، انجیر به عنوان یک نماد طول عمر محسوب می‌شود.

انجیر یک میوه مهم و اساس خوراک پهلوانان رومیان قدیم را تشکیل می‌داد. انجیر خشک افغانستان در گذشته رونق خوبی داشت و به مناطق مختلفی از دنیا صادر می‌شد. با این حال، پس از شروع جنگ های مختلف و متعدد، تولید این محصول نیز دچار رکود شد و بخش مهمی از بازارها مشتریان منطقه ای و فرا منطقه ای خود را از دست داد. پس از ایجاد آرامش نسبی در افغانستان، تولیدات انجیر این کشور نیز به میزان قابل ملاحظه ای افزایش پیدا کرده است.



انجیر میوه منطقه گرمسیر است در مملکت ما در جلال آباد و قندهار و همچنان در ولایات شمال و هرات افغانستان نیز پیدا می‌شود. تجزیه کیمیای انجیر: طبق آخرین تجربه علمی که از انجیر کرده اند معلوم شده است که انجیر خشک و تازه دارای آب، مواد روغنی، گلوئیدها، سلولوز، آهن، منگنیز، بروم و ویتامینهای (A, B1, B2) است. انجیر رسیده و تازه مغذی و

زود هضم است. اگر آن را بروی سید چیده و در حرارت آفتاب خشک نمائید، ارزش غذایی آن دوچندان می‌شود. چون انجیر سهل الهضم است، مصرف آن برای اطفال و اشخاصیکه از بستر بیماری برخوردارند و در دوره نقاهت هستند توصیه شده است. به ندرت ممکن است اشخاصی پیدا شوند که طبعشان به انجیر سازگار نباشد. انجیر برای نرم کردن سینه خیلی مؤثر می‌باشد.



خوردن انجیر با پسته و بادام برای تقویت نیروی حافظه و قدرت تعقل و تفکر سودمند است اگر انجیر خشک حرارت داده شده و برای امراض سیاه سرفه، ذات الریه، سینه درد های کهنه بکار برده شود مفید ثابت می‌شود. یکی از بهترین و مرغوب ترین محصولات تولیدی افغانستان انجیر خشک است. تولید این محصول مرغوب در سال های اخیر به میزان قابل توجه ای افزایش یافته است و از لحاظ صادراتی به یک قلم بزرگ صادراتی مبدل گردیده که بخش عمده ای از این محصولات به کشورهای دیگر صادر می‌شود. انجیر افغانستان به لحاظ کیفیت خوب

و طبیعی بودن آن، از محصولات مهم منطقه به حساب می‌آید. این تولیدات در شهر های جنوبی افغانستان و بویژه قندهار از رونق بیشتری برخوردار است. تاجران افغان در تلاش بازاریابی و معرفی این محصول با کیفیت و همچنین پیدا کردن بازار های جدید بین المللی هستند. انجیر خشک افغانستان در حال حاضر به صورت عمده به کشورهای مختلفی از جمله پاکستان، هند و همچنین امارات متحده عربی صادر می‌شود. باغداران افغان امیدوارند تا بتوانند از محل فروش این محصول در سال های پیش رو، در آمد های بیشتری را حاصل نمایند. گفته می‌شود، جهت توسعه باغ های تولید این محصول در مناطقی مانند قندهار، در حدود دو هزار جریب زمین زراعی اختصاص داده شده است. پس از استقبال از تولیدات افغانستان در این زمینه، این میزان پیوسته در حال افزایش است. طی سال های گذشته، قندهار توانسته است به تنهایی، سالانه در حدود ده هزار تن انجیر خشک با کیفیت تولید نماید. که بخش عمده تحت نام «صادرات افغانستان ارگانیک» به سایر کشورهای صادر می‌شود.

اما باید اذعان داشت که با تأسف زیاد بنابر عدم پروسس و بسته بندی های معمول و مرغوب و بروفق سنندرد های پذیرفته شده، انجیر افغانستان نتوانسته است جایگاه مناسبی را در بازار یابی ها و رقابت های بین المللی دریافت کند که باید در مورد توجه جدی می‌دول گردد.

### مقدار ارزش صدور انجیر طی سالهای ۱۳۹۸ الی ۱۴۰۰ قرار ذیل است:

سال ۱۳۹۸ مقدار ۱۳۳۱۵ تن به ارزش ۹۳.۱۲ میلیون دالر

سال ۱۳۹۹ مقدار ۱۵۰۸۳ تن به ارزش ۸۴.۶۰ میلیون دالر

سال ۱۴۰۰ مقدار ۶۲۹۳ تن به ارزش ۳۲.۶۶ میلیون دالر ختم

---

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید  
تیم بنیان گذار این قاموس آرزو دارد، داشته های این گنجینه که نمایانگر اصالت افغانستان باستان است شما را تا حد لازم مدد  
رساند