



عدسة رعد العضايلة

البرايه طارق الحميدي

ويعتبر البعض أن شهر رمضان المبارك قبل الإفطار لا تصلح فيه النشاطات فهم إما في الأعمال أو في المنزل يتناولون قسطاً من الراحة خوفاً من الخروج والاحتكاك بالآخرين وتجنباً للمشاكل.

«وتصف أم محمد» مزاج زوجها في رمضان بأنه معكر دائماً وهو لا يتقبل الحديث مع أحد وتزداد عصبية ويصبح حاد الطباع كلما اقترب وقت الإفطار حتى يصبح لا يطلق في الساعات الأخيرة.

وتضيف يتدخل في أدق التفاصيل يوماً من الطبخ إلى كيفية تحضير السلطة وحتى تنظيف المنزل وشراء الحاجيات على غير العادة فأشعر أنه في رمضان وكأنه يريد أن يختلق المشاكل بدون أي سبب.

وتضيف السيدة حتى الأولاد يخشونه ولا يجذبون التعامل معه قبل الإفطار من خلال التجارب السيئة التي مروا بها معه خلال الأعيام الماضية في شهر رمضان حين ضربوا لاكثر من مرة في تلك الأوقات وبدون أسباب مقنعة سوى «عصبية الصائم».

ويستغل كثير من المواطنين شهر رمضان المبارك لتبرير هذه السلوكيات والحديث عن أن السبب الرئيسي فيها هو الصيام والامتناع عن الأكل والشرب.

ويتحدث البعض عن أن المدخنين هم الشريحة الأوسع الأكثر تعرضاً للإصابة بهذا النوع من العصبية والسلوك الحاد.

ويقول أحد المدخنين الشرهين «اعتدت أن أقوم بالتدخين منذ الصباح الباكر وهو أول عمل أمارسه يوماً منذ أكثر من ١٧ عاماً، وهذا الروتين الصباحي الذي اعتدت عليه عندما أفقده في شهر رمضان أشعر بنوع من عدم الاتزان وفقدان التركيز وعندما لا أستطيع التدخين أبدأ بالعصبية والتوتر التي قد تتطور إلى سلوكيات أشعر أنها ترزعج من حولي.

من جانبه يقول مدرس العلوم الإسلامية الأستاذ أحمد سمارة في شهر رمضان يعاني البعض من خلال ظروفه الاستثنائية من الجوع والعطش وهذه الحكمة من الصيام لتتعلم كيفية ضبط النفس.

ويبين سمارة أن الصائم عندما يتعلم كيف يضبط نفسه في هذه الظروف فإنه سيصل إلى حالة من التوازن والاستقرار وتهذيب النفس والسمو بها عن الصغائر.

وكانه في معركة بلا هوادة، يضغط على مقود السيارة بقوة، ويبدو متشنجاً ومستفزاً، يسرعان ما لجأ إلى سلاح «الزامور»، وأخرج يديه اللينتين من السيارة ملوحاً بهما بحركات تحمل في طياتها إبهامات التهديد والوعيد.

تطورت المعركة خلال وقت سريع لم يتعد النوان، حين بدأ يشتم كل من يقف أمامه، إلى أن قرر أن يترجل من سيارته ليعاقب سائق السيارة المتوقفة والتي عطلت السير.

سار في الشارع بعينيه الحمراء اللتين يملؤهما الغضب ليكتشف عند اقترابه من السيارة أن سبب توقفها كان لمساعدة رجل عاجز يقطع الشارع ببطء شديد مما استوجب التوقف لمساعدة الرجل على قطع الشارع.

دقيقة أو أقل كانت كفيلاً بان تحول السائق من حالة الهدوء التام إلى حالة «الهيجان» التام ليثور على سائق السيارة المتوقف وعلى كل من في الشارع قبل أن يترك ويفكر بأن توقف السيارة كان قصيراً ولا يستحق هذا الانفعال.

سلوكيات التعامل مع الآخرين والتعاطي بصبر خاصة في الشوارع والطرق تعاني أزمة في الأردن حيث الصبر قليل والتنازل عن الأولوية شبه معدوم والتسامح نادر والزواجر هي سيدة أصوات الشارع.

وتزداد حدة هذه السلوكيات في شهر رمضان بسبب عوامل الصيام والانتقاع عن النيكوتين والعطش والازدحامات المرورية، إلا أن العامل الأساسي هو نسيان فضيلة الصيام والابتعاد عنها. وعلى رغم أن شهر رمضان المبارك جاء للسمو بالنفس وتهذيبها وتطهيرها من ما علق بها من شوائب إلا أن كثيرين ما زالوا يرون فيه مدعاة للعصبية الزائدة.

هناك من يستقبل الشهر الكريم بكثير من التذمر «ومنهم خالد الذي يقول لزميله «رمضان جاي بالصيف» الله يعديننا شره ويضيف الشاب خالد (٢٨ عاماً) سيكون الصيام شاقاً ومتعباً وطويلاً فرمضان في فصل الصيف مختلف عنه في الشتاء حيث يزداد العطش وساعات الدوام والصيام وبالتالي تزداد الحاجة للشرب والأكل والتدخين وخاصة التدخين.

مشورة رمضان الصحية: تأثير القرفة على مستويات السكر في الدم

البرايه تاتيانا الكور

تساؤلات متعددة يثيرها الناس حول نبتة القرفة، وعن دورها في خفض مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري.

ثمة دراسات أولية أجريت في العقود الأخير، أشارت إلى أن القرفة قد تكون فعالة في خفض مستوى السكر في الدم، ولكن لم تتسم هذه الدراسات بتخطيط وألية علمية مناسبة، بينما تشير الدراسات الحديثة إلى نتائج معاكسة إذ أن هنالك نتائج متضاربة بشأن تناول القرفة وانخفاض مستوى السكر في الدم.

وقد أثار العلماء قلقاً متزايداً حول خطر تناول كميات كبيرة من القرفة، خاصة على شكل زيت القرفة المركزة أو المكملات الغذائية، والإصابة بتلف في الكبد. وما زلنا بحاجة إلى المزيد من الأبحاث المستندة على أدلة علمية مناسبة لتقييم مدى فعالية تناول القرفة في خفض مستوى السكر في الدم، بينما يؤكد الإجماع العلمي بأن الأدلة المتوفرة بين أيدينا حالياً غير مناسبة لتؤكد تأثير القرفة على مستويات السكر في الدم لدى من يعانون أو تعاني من السكري.

والجدير بالذكر بأن نوع القرفة يختلف باختلاف أماكن الشراء، إذ يمكن للقرفة أن تحتوي على مزيج مختلف من عدة أنواع من القرفة. ويعتبر مسحوق القرفة المستخدمة في طعامنا آمناً، ولكن زيت القرفة يعتبر مركزاً وقد يؤثر تناوله المفرط على جهازنا العصبي المركزي.

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

