الرأي
ابواب
رمضان غير
abwab@alrai.com
مع طيبه
٨ رمضان
الاثنين ٨ آب ٢٠١١ / العدد 14906

الامساك	الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
4.10	4.25	12.42	4.22	7.33	8.58

أبناء حائرون .. لماذا اباؤنا متوترون في رمضان !

ابواب

سهير بشناق

ساعات الصوم الطويلة بما يرافقها من تعب جسدي للصائم لا بد ان تصاحبها في كثير من الاحيان حالات من التوتر والانفعالات خاصة لدى المدخنين.

احدهم يصف علاقته بالسجائر،والتوتر في رمضان بحالة «فطام «كما يسميها،ويقول ان المدخنين يحتاجون لوقت اطول للأعتياد على نمط تغيير حياتهم خلال هذا الشهر الفضيل .

وتزداد حدة التوتر للصائمين قبل موعد الافطار بساعات او حتى دقائق لتصبح اصوات الاطفال وحركاتهم مصدر ازعاج لا يحتمل من قبل الاسر التي تنشد الهدوء في مثل هذا الوقت ،ولا تجده بسبب الضجيج وتعالي اصوات وحركات الاطفال .

والامهات الأكثرتأثرا بهذا الضغط العصبي بدرجات اكبر من الاباء كونهن يقضين اغلب اوقاتهن مع الاطفال مما يؤدي خلال شهر رمضان المبارك الى زيادة حدة التوتر لديهن، فالامهات مطالبات برعاية الابناء والاستمرار بالعمل خارج المنزل واعداد وجبة الافطار .

هذه المسؤوليات تبدو في اطارها العام مسؤوليات لا تختلف عما تقوم به المراة والام خلال شهور السنة من رعاية الابناء واعداد الطعام الا ان شهر رمضان المبارك له خصوصية تميزه عن باقي شهور السنة فعدد ساعات النوم التي يحتاجها جسم الانسان تقل بدرجة ملحوظة خلال هذا الشهر اضافة الى التوترات التي تزيد تزامنا مع الارهاق الجسدي الذي يشعر به الانسان نتيجة صوم عدد ساعات طويلة والامتناع عن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين وخاصة القهوة والاقلاع عن التدخين لساعات طويلة .

هذه الامور جمعيها تزيد من حدة التوتر الذي يظهر واضحا قبل ساعات الافطار بقليل والذي يقود احيانا الى ايذاء الابناء من خلال ضربهم جسديا او توبيخهم .

الدكتور محمد الشوبكي اخصائي الطب النفسي اشار الى ان ضبط الانفعالات خلال شهر رمضان المبارك ترتبط بالدرجة الاولى بمفهوم الصوم فهناك من يعتقد بان الصوم هو الامتناع عن تناول المشروبات والطعام وهناك من يرى ان الصوم هو ضبط النفس وتهذيبها ويتعدى حدود الامتناع عن تناول الطعام والشراب .

وبين الشوبكي ان الصائم الذي يصوم صوما روحانيا ويتفهم معاني الصوم الحقيقية لا يغضب ولا ينفعل من سلوك ابنائه خلال هذا الشهر الفضيل مشيرا الى ان الاساس في الصوم هو الابتعاد عن التوتر والاقتراب اكثر الى الهدوء .

واكد الشوبكي ان على الامهات والاباء الذين يتوترون قبل ساعات الافطار قضاء اوقاتهم بالاستغفار وقراءة القران والنظر الى الصوم بانه صوم روحاني لا مجرد الامتناع عن الاكل والشرب .

وفي الوقت الذي يعتبر الاطباء به ان انخفاض نسبة السكر بالدم والشعور بالجوع يولد حالة من التوتر لدى الصائم فان ترجمة هذا التوتر وانعكاسه على الابناء بشكل متزايد خلال هذا الشهر امر غير مقبول .

ويرى الاخصائيون الاجتماعيون ان المبالغة بالتوتر والانفعالات من قبل الوالدين خلال شهر رمضان المبارك ينعكس سلبا على الاطفال الذين يتعرضون للعقاب الجسدي والنفسي كونهم يمارسون حقهم الطبيعي باللعب ولو قبل ساعات الافطار

واشاروا ان عملية ضبط حركة الاطفال خاصة وهم في مراحل اعمارهم الاولى تبدو عملية صعبة الا ان الاطفال في اعمار اكبر يتفهمون حاجة ابائهم وامهاتهم للهدوء قبل موعد الافطار بسبب تعب يوم كامل من العمل خارج وداخل المنزل مما يرافقه من ارهاق الجسد نتيجة الامتناع عن الطعام والشراب .

واكدوا على ان سلوك العنف الصادر من قبل الامهات والاباء اتجاه اطفالهم خلال شهر رمضان المبارك يغير مفهوم الصوم عند الابناء بحيث يصبح مرتبطا بالتوتر والانفعال مشيرين الى ان كثيرا من الاطفال يربطون الانفعالات وزيادة العصبية عن ابائهم وامهاتهم بالصوم بدلا من تقديم صورة جميلة لمعاني الصوم الذي ليس الهدف منه الامتناع عن حاجات الانسان بقدر ما هو تهذيب النفس والشعور مع الاخرين والاقتراب من الله عز وجل .

مشورة رمضان الصحية

الكركم وجهازنا الهضمي

ابواب

تتيانا الكور

يعد « الكركم » من التوابل المنكهة لأطباقنا الغذائية، ويشكل عنصرا أساسيا في خلطات الكاري والخردل.

ولعل قيمته الصحية والغذائية تكمن في مساهمته في صحة جهازنا الهضمي، لذا ينصح بتوفيره في أطباقنا الغذائية خلال فترة الصيام، وبمعدل معتدل لا يتجاوز ملعقة طعام مرتين في اليوم للتخفيف من حدة أعراض عسر الهضم.

وتعود إستخدامات الكركم في الطب البديل، خاصة الطب الهندي، من أجل تحسين أعراض عسر الهضم وأمراض الجهاز الهضمي. وقد ركزت معظم الأبحاث على مركبات معينة تدعى «الكركمينويدات» التي تعطي الكركم لونه البرتقالي والأصفر. وأشارت أولى الدراسات ذات التصميم العلمي الجيد في المجلة الطبية التايلاندية عام ١٩٨١ إلى دور الكركم في معالجة أعراض عسر الهضم عندما أشار ٨٧٪ من أصل ٥٨ مشاركا في الدراسة بأن تناول الكركم بمعدل ٥٠٠ ميلليغرام أربع مرات في اليوم لمدة أسبوع ساهم في تحسين أعراض عسر الهضم لديهم مقارنة ب٥٣٪ من أصل ٥٨ مشاركا في الدراسة لم يتناولوا الكركم.

وتشير الدراسات الحديثة بأن تناول الكركم إلى جانب الأدوية العلاجية يفيد في الحماية من أية إنتكاسات في حالات إلتهاب القولون التقرحي وبمعدل غرام واحد مرتين في اليوم لمدة ستة أشهر. وتشير دراسات أخرى صغيرة الحجم إلى فائدة تناول الكركم في مساندة علاج إلتهاب المستقيم التقرحي ومرض الكرونز، ولكننا بحاجة إلى دراسات أكبر وأقوى في التصميم العلمي لجزم الفائدة الصحية.

وثمة تضارب فيما يتوفر بين أيدينا من أدلة علمية حول دور الكركم في مساندة علاج قرحة المعدة والإثنا عشر إذ تشير بعض الدرسات إلى عدم وجود أي فائدة لتناول الكركم في تحسين أعراض قرحة المعدة والإثنا عشر بينما تشير دراسة واحدة إلى فائدة الكركم في تحسين أعراض القرحة. كما وتشير الدراسات الحيوانية التي أجريت على حيوانات في المختبر إلى فائدة الكركم في منع التقرحات بينما تشير دراسات حيوانية أخرى إلى دور الكركم في زيادة خطر الإصابة بالقرحة مما يستدعي وجوب دراسات أكثر شمولا وتحديدا وأحدث تصميما من أجل جزم الفائدة العلمية.

تناول الكركم يحفز من عمل المرارة لدى الانسان وينبغي تجنب تناوله من قبل من يعاني أو تعاني من حصوات في المرارة أو إلتهابات في المرارة.

كما وينصح بتجنب الكركم لمن يتناول مميعات الدم نظرا لدوره في زيادة درجة تميع الدم.

ويتوفر الكركم في التوابل كمسحوق أو على شكل حبوب في المكملات الغذائية. ولا ينصح بتناول الكركم كحبوب من قبل الأطفال أو النساء الحوامل والمرضعات ، أو اللواتي يخططن للحمل نظرا لعدم معرفتنا بتأثير حبوب الكركم عليهم.

وتوفر الوجبات الغذائية المحتوية على مسحوق الكركم حوالي ٦٠ إلى ١٠٠ ميلليغرام من الكركم في اليوم الواحد.

وقد استخدمت الدراسات مقدار ٣ إلى ١٢ غراما من الكركم يوميا، بالرغم من أن مؤشرات السمية ظهرت عند تناول ٨ غرامات في اليوم.