

شكرا لكل الأمهات في رمضان !!



الإبوابي سعيد بيشناق

تغير عادات الناس خلال شهر رمضان تبعاً لنمط الحياة في هذا الشهر الفضيل، ويقتضي التغيير مشقة غالباً ما تقع تحت أعبائها الأمهات، والعاملات منهن تحديداً. فهن من يرضن معارك مع الأبناء لضبط السهر ومواقيت النوم، إضافة إلى عبء تجهيز الموائد بما طلب من طعام، قبل وقت الإفطار، ولذا فإن شكرهن يدخل في باب التقدير.

والتعريف في سلوكنا يرتبط ارتباطاً مباشراً بالصوم وطبيعته، بما يعنيه من انقطاع عن تناول الطعام والشراب وتوقف عن التدخين إلى ما بعد أذان المغرب.

وجرت العادة خلال شهر رمضان أن يؤقلم الصائم نفسه مع طبيعة الصوم فتبدأ نشاطاته الفعلية بعد أذان المغرب لوقت السحور بالرغم من قلة الوقت المتبقي

وتلفت إلى أن شهر رمضان لا يغير عادات تناول الطعام بل هو يغير سلوكيات الإنسان والأبناء ولعل الذهاب للنوم إحدى الجوانب الأساسية التي تتغير خلال شهر رمضان وتسبب إربكات لدى الأمهات بشكل واضح.

وتبين أن الآباء بصعوبة يضبطون مسار حياة أبنائهم خلال شهر رمضان المبارك والتي تتحمل أعباءها في العادة الأمهات وتقول «إن العادات والتقاليد التي درجت على دعوة الأهل و الأصدقاء للإفطار بشهر رمضان المبارك تزيد من الأعباء الملقاة على النساء خاصة في حال تكرار العزائم وعدم مراعاة تعب النساء وخاصة العامرات منهن اللواتي يحتجن لوقت في أعداد مادية الإفطار».

ويؤكد الاختصاصيون الاجتماعيون أن شهر رمضان المبارك يتميز عن باقي شهور السنة بعبادته وطقوسه واجتماع الأقراب والأصدقاء لكنه بذات الوقت يغير عادات وسلوكيات أفراد الأسرة وأهمها عدم وجود ضبط

تصيب الإنسان بالارهاق خاصة في ظل عدم قدرة الصائم على احتساء القهوة أو التدخين.

وتشكو أم رائد - موظفة في إحدى الوزارات - وأم لاربع أطفال: من عدم قدرتها على السيطرة على نظام حياة أبنائها خلال شهر رمضان فلا يوجد ضبط لوقت الذهاب للنوم خاصة عند أبنائها الكبار الذين تبلغ أعمارهم (١٢ - ١٣) عاماً.

وأضافت أم رائد أن السهر هي المشكلة التي تعاني منها خلال شهر رمضان المبارك فبعد الإفطار يحتاج الصائم للهدوء وخاصة الأمهات اللواتي يعدن إلى منازلهن متعبات ويكملن رحلة المشقة بأعداد الطعام وتجهيز مائدة الإفطار ولا يتمكن من الاسترخاء بعد الإفطار بسبب ضجيج الأطفال وأصراهم على عدم الذهاب للنوم.

وتعاني أم قيس - أم لطفلين - من مشكلة اقناع طفلها (٩ و ٧) سنوات بالذهاب للنوم مبكراً فهم يزدادون نشاطاً بعد الإفطار كما تقول.

بين الإفطار والسحور .

وتعتبر ساعات الصوم التي بدأ الجسم بالتعود عليها ليست هي السبب الوحيد لاصابة أجسامنا بالارهاق، فقلة ساعات النوم المرتبطة بشهر رمضان المبارك وطبيعته من الأمور الأساسية التي تصيب الأبدان بالتعب وتسهم إلى حد كبير بالشعور بالتوتر والعصبية وذلك يعود لعدم حصول الجسم على ساعات النوم الطبيعية خاصة في ظل عدم قدرة الصائم على تناول القهوة التي تعتبر من منبهات الجهاز العصبي.

ويشكو أبو محمد (٤٤) عاماً - موظف في القطاع العام - من كثرة السهر في شهر رمضان وعدم قدرته على تحديد ساعات النوم التي لا تبدأ قبل الثالثة فجراً ويبين أن طبيعة شهر رمضان المبارك تغير عادات وساعات النوم عند الإنسان فالحياة الفعلية تبدأ بعد أذان المغرب والتي تستمر إلى ساعات الفجر فكثير من المحلات لا تغلق أبوابها إلا بعد الساعة الثالثة فجراً.

ويعتبر أبو محمد أن قلة ساعات النوم هي التي

تغير عادات الناس خلال شهر رمضان تبعاً لنمط الحياة في هذا الشهر الفضيل، ويقتضي التغيير مشقة غالباً ما تقع تحت أعبائها الأمهات، والعاملات منهن تحديداً. فهن من يرضن معارك مع الأبناء لضبط السهر ومواقيت النوم، إضافة إلى عبء تجهيز الموائد بما طلب من طعام، قبل وقت الإفطار، ولذا فإن شكرهن يدخل في باب التقدير.

والتعريف في سلوكنا يرتبط ارتباطاً مباشراً بالصوم وطبيعته، بما يعنيه من انقطاع عن تناول الطعام والشراب وتوقف عن التدخين إلى ما بعد أذان المغرب.

وجرت العادة خلال شهر رمضان أن يؤقلم الصائم نفسه مع طبيعة الصوم فتبدأ نشاطاته الفعلية بعد أذان المغرب لوقت السحور بالرغم من قلة الوقت المتبقي

الكولين لصحة الذاكرة



مشورة رمضان الصحية

الإبوابي نتيانا الكور

أكبر من الكولين، خاصة للذين يعانون من السرطان ومرض الصدفية والتهاب المفاصل الروماتيزمي، أو الذين يتناولون بعض الأدوية، مثل الميثوتريكسات.

وتشمل التغذية المتوازنة والصحية تناول مصادر غذائية غنية بالكولين، إلى جانب تناول مجموعات غذائية غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لإسناد صحة ذاكرتنا. ومن أهم هذه المجموعات هي مجموعة الفواكه ومجموعة الخضار. ومن أمثلة مجموعة الفواكه هي: البندورة بكل أشكالها، الطازجة والمطبوخة والصلصة أو الرب، التوت بأنواعه: التوت البري، التوت الأسود، التوت الأحمر، الكرز، الفراولة، العنب الأحمر، الخوخ، والحمضيات: كالبرتقال والليمون الحامض والجريبفروت والكوي والمانجو، بنظراً لإحتوائها على فيتامين (ج) والتي بدورها تمنع تأكسد خلايا دماغنا، إضافة إلى مجموعة الخضار المتمثلة بالبروكولي، الملفوف واللفت والشمندر، والفلفل الأحمر، الذرة، والبصل والثوم، والبادجان، والسبانخ.

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى Tatyana@tatyanakour.com

مادة «الكولين» من المواد الغذائية الضرورية الواجب تناولها بصورة يومية، بالرغم من قدرة جسمنا على تصنيعها، إلى أن الكميات التي يتم تصنيعها في جسمنا لا تكفي لإحتياجات جسمنا، خاصة في بعض مراحل النمو، والحالات المرضية وتناول أدوية معينة.

وتلعب مادة الكولين الدور الرئيسي في جسمنا من خلال دورها في تصنيع مادة الأستيل كولين، وهي عبارة عن مادة تنقل الإشارات العصبية بين أجزاء جسمنا، وهي مهمة في السيطرة على ما يتم إرساله من إشارات لذاكرتنا، إضافة إلى عضلاتنا.

ومن أهم مصادر الكولين هي كبدة الحاروف، السمك الدهني كالتونا والسردين والسلمون، الحليب والبن، والبيض، والفول السوداني، ولكننا ما زلنا بحاجة إلى تحاليل غذائية أخرى لإثبات مصادر الكولين.

وتزيد إحتياجاتنا من الكولين في مراحل مختلفة من حياتنا، وبالأخص في مرحلة الحمل، ومرحلة الأطفال الرضع، إلى جانب كبار السن. وهناك بعض الأفراد الذين يحتاجون إلى كمية