

وتظهر الفم وتستخدم أيضا للتخفيف من عادة التدخين أو تطحن الجذور للاستخدام المنزلي أو للسواك أو يقوم بتخصيره كشرايب طبيعي.

ويستخدم المركز السائل من العرقسوس في الصناعات الغذائية مثل الحلويات والوظيفة والعلكة والمربى ويضخ أنواع الشوكولاتة وجب السوس والجلي كما يستخدم كيميائيا في تركيب بعض مواد التجميل والكريمات ومعجون الأسنان ومنكه العديد من المنتجات كاللحوم والسلم والأغذية الخاصة بالأطفال. ويستخدم أيضا مع رغوّة الفوم لطفايت الحربية كما يستخدم في إزالة السموم والرائحة الكريهة في معاليل الزك والتواء.

ويتميز شراب العرقسوس بأنه طبيعي خال من الألوان الصناعية وهو يجمي الجسم من الكثير من الأمراض ويؤدّذ الشراب ساخنا أو باردا وخصوصا في شهر رمضان لأنه يروي ظمأ الصائم.

عرفه الأطباء العرب كطعام ودواء ويقول عنه ابن سينا في القانون: أن عصرته تنفع في إدراره وهو يلين قصبه الرثة وينقيها وينفع الرثة والحلق وينقي الصوت ويسكن العطش وينفع في التهاب المعدة والأمعاء وحرقة البول.

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن العرقسوس

يعتبر عرق السوس مشروب الملوك وأحد أبرز الأعشاب الطبية التي حيرت الكثيرين منذ عهود الفراعنة وحتى عصرنا الحالي، فهي نبات بري شجري معمر من الفصيلة البقولية، يطلق على جذوره «عرقسوس» أو أصل السوس، الموطن الاصلي لهذه النبات اسبانيا وأسيا الصغرى وأواسط آسيا وجنوب أوروبا ومصر.

وهذا النبات اعتبر ذا قيمة علاجية عالية لدى المصريين منذ قديم الازل، حيث اعادوا العصور من جذوره، وقد وجدت جذور العرقسوس في قبر الملك توت عنخ آمون الذي تم اكتشافه في عام 1923. فقد كان الأطباء المصريون القدماء يخلطونه بالأدوية المرة لخفض طعم مرارتها وكانوا يعالجون به أمراض الكبد والأمعاء، كما عرفت جذور نبات العرقسوس منذ أكثر من أربعة آلاف سنة عند البابليين كمعصر مقو للجسم ومناعته، وكان الطبيب اليوناني الشهير أبقراط ثيودور يعالج به السعال الجاف والربو والعطش الشديد.

أما أشكال تصنيع شراب العرقسوس فتستعمل جذوره كمادة خام على شكل عيدان يتم تقطيعها بطولها تتراوح بين 8 و18 سنتيمترا يتم تصديرها إلى شركات أدوية في أوروبا كما تستخدم للمضغ

A woman with dark hair, wearing a light blue shirt, sits at a desk with a laptop. She has a weary expression, resting her head on her hand. A baby in a pink dress is crawling on the desk, interacting with the laptop. The background shows a brick wall and a white cabinet.

يُتطلب شهر رمضان من المرأة العاملة، إدارة فعالة وتنظيماً محكماً للوقت، نظراً للجهد المضاعف الذي عليها بذله خلال الأيام الرمضانية وبإلّا يها على حد سواء، وهي المجهودات التي تنضاف إلى تعب العمل، الشيء الذي يتعذر معه تحقيق التوازن المطلوب خلال شهر الصيام.

تباينت آراء النسوة العاملات حول الطريقة التي يحققن من خلالها بعض التوازن بين الواجبات اليومية والعينية خلال رمضان، إلاّ أنهن اتفقت على محاولة تجميع مائدة الإفطار بإصناف غنية وبطرق جديدة. فمن النساء من يلجأن إلى التجميع كل مؤقت طوال هذا الشهر الفضيل، حيث يتم تجميع أنواع متعددة من الأطعمة والأضراس المختلفة في علب محكمة الغلق وجدت لها الغرض وبكميات مدروسة مسبقاً، ليتم إخراجها قبل التسرع في أعدا الإفطار مباشرة حتى ينوب عن اللّحج ثم تطهى في الفرن أو تقلى حسب الحاجة، وهو الحال بالنسبة للغائفت البوراك وبعض أنواع السلطات المسلوقة، فيؤخذ الطريقة توفر على المرأة العاملة،

كونها الوحيدة وزوجها من يتناول له
 وجبة الإفطار، لذلك فإنها جذبت
 بعض السهولة في تنويع مائدة
 الإفطار، كون 90 في المائة حسب
 قولها من المائدة محضرة مسبقا
 ولا يتبقى الا التفكير في التطبيق
 الرئيسي الذي تكون قد حسمت
 أمره في طريق عودتها من العمل
 بعد الظهيرة.
 ويظهر تعب المرأة العاملة مضاعفا
 خلال رمضان، خاصة بالنسبة
 للنك التي يبذل عليها كثير
 من سكتها، ان تضطر احدها وهي
 مدرسة لغة فرنسية في ابتدائية
 بتليمليو بالعاصمة وتقتن بمهنة
 عورى بولاية بومراس، للنهوض
 على الرابعة فجرا لتحضير طعام
 السحور، ومن جهة أخرى تحضير
 وجبة الإفطار كاملة بما فيها
 الثؤيرة والطبق الرئيسي والسلطة
 تحضيرا كاملا وفي زمن قياسي،
 ثم تحضر نفسها وابنها وتأهب
 للخروج نحو عليها بالعاصمة عند
 السادسة صباحا يوميا، لتظهر
 الياسدة الخامسة بعد الظهور
 لثقلهن بشؤون المنزل الأخرى، بينما

الظهور جاهز ولا يتطلب منها سوى التسخين، أنها خطوات تقوم بها منذ ما يزيد عن 9 سنوات ألفت القيام بها، ولكن بصفة آتبعيتها الى حد كبير تقول المتحدث.

عادات في طريق الاندثار

واجبات المرأة كربة منزل وأسرة كانت تختلف في السابق عما هي عليه اليوم من حيث الاعداد لدخول شهر رمضان المبارك أو أثناء الشهر الفضيل فيما يتعلق بتدبير حبات الأسرة الغذائية، أن كانت النساء وقبيل حلول الشهر بمدى طويلة يحضرن مؤونة البيت كاملة من الحبوب وغيرها من المواد الغذائية، حيث لم تكن هناك أسواق تجارية توفر مثل هذه المطالبات كما هو الآن. رغم ذلك فإن الكثير من النساء العاملات اليوم لا يعمن في هذه الطريقة، كما يشترن يوميا ما يحجنه لطبخ فطور اليوم، يخرج داخل المنزل لا يوفق بعضهم للتفكير في مائدة الأسبوع أو اعداد قائمة بالصفحة فيكتفن بشراء المستلزمات بالجملة أو مونة.

- يعتبر التدخين أحد أهم آفات هذا العصر وأخطرها، لما يحمله من أضرار
الضارة على الصحة العامة للمدخين ومن
يحيطون بهم، ولا تقتصر آثاره الخطرة
على الجهاز التنفسي وسرطان الرئة،
وما يسببه من أضرار القلب والأوعية
الدوية، بل أن الضرر يتعدى ذلك بكثير
لشمل أجزاء عديدة من جسم الإنسان،
بما في ذلك أَسْبَجَةُ الفم واللثة والشفة
واللسان وسقف الحلق وغيرها. والتدخين
يكل أشكاله سواء السجائر أو الأرجيلة أو
السيجار أو الغليون يحمل نفس المخاطر
والأضرار.

لا تختلف العناية بالثة والغف والأسنان خلال شهر رمضان كثيرا عما هو عليه بقية أشهر السنة، غير أن هناك أموراً مهمة يجدر بالصائم مراعاتها خلال هذا الشهر منها:

١- ان الانقطاع عن تناول الطعام والشراب لساعات طويلة خلال فترة الصيام يسبب جفاف الفم، مما يهيج الأسجة القوية ويغيب النسان، ولذلك ينصح الصائم بغسيل فمه وتربطه عدة مرات خلال النهار بما لا يفسد صيامه، كما ان غسل الفم يقلل الى حد ما من رائحة الفم التي تصاحب الصائم في ساعات ما بعد العصر.

– ان الانقطاع عن تناول الطعام والشراب لساعات طويلة خلال فترة الصيام يسبب جفاف الفم، ما يهيئ الأنسجة الثوية ويتعب اللسان، ولذلك ينصح الصائم بغسل فمه وترطيبه عدة مرات خلال النهار بما لا يفسد صيامه، كما ان غسل الفم يقلل الى حد ما من رائحة الفم التي تصاحب الصائم في ساعات ما بعد الغرض.

مع مراعاة أن
غير دسمة.
الاطعمة
بتناولها
أقول بعد
اء الزائد فيه
طولحته التي
طوال النهار.
نات المصدر
بوهيدراتية
والمعادن
والفول على
والسبترول
ة ضغط الدم
الواقية من
إسبر، وهو
السكري،
راض القلب
ييساعد على
القولون، مع
من كمية زيت
ة إلى الفول؛
وتعييها.
فيتحتاجون

في شهر رمضان الفضيل، تتغير عادات تناول الشخص للطعام لتشهد تحولاً جذرياً؛ فبدلاً من تناول ثلاث وجبات يومية، يعتمد الصائم على تناول وجبتين رئيسيتين، مما يؤثر على جسم الإنسان وخصوصاً في الأيام الأولى من الصيام.

ويتزامن مجيء رمضان هذا العام مع فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة، ما يجعل ساعات الصيام طويلة ومتعبة، ومن هنا وجب على الجزء التركيبي على وجبة السحور التركيز تزود الجسم بالطاقة وعلى المواد الغذائية التي تجعله قادراً على الصيام وتلافى أي اضطراب صحي.

وننصح بالتركيز على الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة ولا يستغرق هضمها وقتاً طويلاً لا يشعرون

في شهر رمضان الفضيل،
تتغير عادات تناول
الشخص للطعام لتشهد
تحولا جذريا؛ فبدلا من
تناول ثلاث وجبات يومية،
يعدم الصائم التي تناول
وجبتين رئيسيتين، وتلافا
يؤثر على جسم الإنسان
وخصوصا في الأيام الأولى
من الصيام.

ويتزامن مجيء رمضان
هذا العام مع فصل الصيف
وارتفاع درجات الحرارة،
ما يجعل ساعات الصيام
طويلة ومتعبة، ومن هنا
وجب على الممرء التركيز
على وجبة السحور التي
ترزق الجسم بالطاقة وعلى
المواد الغذائية التي تجعله
قادرا على الصيام وتلافا
آثارها الصحية.

وننصح بالتركيز على
الطاقة التي تمد الجسم
بالطاقة يستغرق هضمها
وقتا طويلا حتى لا يشعر