



## هوامش

للنعناع خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، بفضل احتوائه على المنثول، لهذا قد يخفف شاي النعناع من انسداد الجيوب الأنفية، الناتجة عن الالتهابات وزلات البرد، كما أن له فوائد أخرى هنا أبرزها



يحتوي النعناع على حمض الروزمارينيك الذي يقلل من أعراض الحساسية (Getty)

## شاي النعناع للنوم والتركيز والالتهابات وبعض الآلام

الكويت - يارا حسين

يفضل كثير من الأشخاص تناول مشروب شاي النعناع، بسبب نكهته اللذيذة وطعمه الحلو طبيعياً، كما أنه خال من الكافيين والسعرات الحرارية، ويقدم العديد من الفوائد الصحية.

**يقلل مشاكل الجهاز الهضمي**  
يخفف النعناع من الغازات والانتفاخ وعسر الهضم، كما يقلل من تكرار وطول وشدة آلام البطن. تشير الدراسات إلى أن النعناع يريح الجهاز الهضمي، إذ يمنع العضلات المساء من الانقباض، ما يخفف من التشنجات في الأمعاء. وأظهرت دراسة أجريت على 72 شخصاً يعانون من متلازمة القولون العصبي، أن تناول كبسولات زيت النعناع لمدة أربعة أسابيع، قلل من أعراض القولون العصبي بنسبة 40%.

**يخفف الصداع**  
يعمل زيت النعناع بمثابة مرخٍ للعضلات ومسكن للألم، لاحتوائه على مركب المنثول الذي يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ،

ويعطي إحساساً بالبرودة، ويخفف آلام الصداع الناتج عن التوتر والصداع النصفي. ووجدت دراسة أجريت على 35 شخصاً يعانون من الصداع النصفي، أن استخدام زيت النعناع على الجبهة أدى إلى تقليل الألم بعد ساعتين، كما أن وضع قطرات زيت النعناع في الأنف، قلل من شدة وتكرار الصداع، وكان فعالاً مثل الليفوكائين، وهو مسكن شائع للألم.

**يخفف انسداد الأنف**

للنعناع خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات والالتهابات بفضل احتوائه على المنثول، لهذا قد يخفف شاي النعناع من انسداد الجيوب الأنفية الناتجة عن الالتهابات وزلات البرد والحساسية. وتوضح الأبحاث أن المشروبات الدافئة التي تحتوي على المنثول تحسن من تدفق الهواء في تجويف الأنف، وبالتالي يساعد البخار الناتج عن شاي النعناع على فتح انسداد الجيوب الأنفية وجعل التنفس أسهل.

**يحسن جودة النوم**

يعتبر شاي النعناع خياراً مثالياً قبل النوم لأنه خالٍ من الكافيين، علاوة على

قدرة النعناع على إرخاء العضلات التي تساعد على الاسترخاء قبل النوم. ووجدت إحدى الدراسات أن استنشاق ثلاث قطرات من زيت النعناع يومياً على مدار سبعة أيام، أدى إلى تحسين نوعية النوم لدى الأشخاص المصابين باضطرابات النوم.

**يقلل الحساسية الموسمية**

يحتوي النعناع على حمض الروزمارينيك (Rosmarinic) وهو المركب النباتي الموجود في إكليل الجبل والنباتات في عائلة النعناع. يرتبط هذا المركب بتقليل أعراض الحساسية، مثل الربو وسيلان الأنف وحكة العين. وفي إحدى الدراسات التي أجريت على 29 شخصاً يعانون من الحساسية الموسمية، كانت أعراض الحساسية، مثل حكة الأنف والعيون والعطس أقل لدى الأشخاص الذين تناولوا مكملاً غذائياً يحتوي على حمض الروزمارينيك لمدة 21 يوماً مقارنة بالذين تناولوا دواءً وهمياً.

**يحسن التركيز**

يساعد شرب شاي النعناع، أو استنشاق رائحة زيت النعناع، في تحسين مستويات

### باختصار

تشير الدراسات إلى أن النعناع يريح الجهاز الهضمي، إذ يمنع العضلات المساء من الانقباض، ما يخفف من التشنجات في الأمعاء

■ ■ ■

يعمل زيت النعناع بمثابة مرخٍ للعضلات ومسكن للألم، لاحتوائه على مركب المنثول الذي يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ

■ ■ ■

يعتبر شاي النعناع خياراً مثالياً قبل النوم لأنه خالٍ من الكافيين، علاوة على قدرة النعناع على إرخاء العضلات التي تساعد على الاسترخاء، قبل النوم

■ ■ ■

يساعد شاي النعناع على تقليل الشهية، وتعزيز الشعور بالشبع. كما أنه خالٍ من السعرات الحرارية، وله نكهة حلوة محببة، ما يجعله خياراً مرضياً للذين يرغبون في إنقاص الوزن.

الطاقة، وتقليل التعب، وتحسين الذاكرة، وزيادة القدرة على التركيز. ففي إحدى الدراسات كان أداء 24 شاباً أفضل في الاختبارات المعرفية عندما تناولوا كبسولات زيت النعناع.

**يحسن رائحة الفم**

النعناع نكهة شائعة لمعاجين الأسنان وغسول الفم والعلكة، فإضافة إلى رائحته اللطيفة؛ يحتوي النعناع على مركبات كيميائية تساعد على تخلص الفم من بعض العوامل التي تسبب ظهور الرائحة الكريهة. هذه المركبات ذات خصائص مضادة للبكتيريا، تساعد على مكافحة وقتل الجراثيم التي تسبب الترسبات على الأسنان، ما يزيل مسببات رائحة الفم غير الحسنة.

**يخفف آلام الدورة الشهرية**

يقلل شرب شاي النعناع من شدة وطول تقلصات الدورة الشهرية، لأن النعناع يساعد على إرخاء العضلات، لذلك يساهم في تخفيف تقلصات الدورة الشهرية. وفي إحدى الدراسات التي أجريت على 127 امرأة، وُجد أن كبسولات خلاصة النعناع كانت فعالة، مثل العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات في تقليل شدة الألم ومدته.

**يساعد في إنقاص الوزن**

يساعد تناول شاي النعناع على تقليل الشهية، وتعزيز الشعور بالشبع. كما أنه خالٍ من السعرات الحرارية، وله نكهة حلوة محببة، ما يجعله خياراً مرضياً للذين يرغبون في إنقاص الوزن.

## وأخيراً

### مقبرة جماعية

سما حسن

لا يمكن أن يُذكر مُصطلح الموت من دون أن يُذكر مُصطلح القبر، لأن الشيء بالشيء يُذكر، ولأن إكرام الميت فتنه، والمسارة بدفن الميت من السنن النبوية، كما ذكر في الأثر الإسلامي. ولذلك، كثيراً ما يتعجل أهل الميت الدفن، ولا ينتظرون عودة غائب يُمتُّ بصلة قرابية للميت، وإن كان قد راجت بعض المعتقدات، بين العامة، بأن الميت يفتح عينيه ينتظر رؤية عزيز، والحقيقة العلمية تؤكد أن أعضاء جسم الإنسان وخلاياه لا تنمو مرة واحدة. أما اهتمام الإنسان بالقبر الذي سيؤرع فيه جسده بعد الموت، فحدث ولا حرج، بدءاً بما راج عن الفراعنة مثلاً، من بنائهم الأهرام لدفن ملوكهم، والمقابر الفرعونية التي توضع فيها كل متعلقات الميت، بسبب معتقداتهم بشأن البعث، أما ما استمر من هذه المعتقدات فهو أن كثيراً من الناس يدخرون المال رغم فقرهم من أجل أن يهتم واحد منهم بتكلفة بيت العزاء ومراسم الدفن، وشراء الكفن، وشراء القبر وإعداده وتجهيزه، مع أن أئمة أفتوا بالألأ يوصي المسلم بمكان مُخصص لدفنه، لأن ذلك قد يسبب مشقةً للأحياء. وإن دل هذا الاهتمام كله

بجثمان ميت على شيء، فهو يدل على خوف الإنسان نفسه من نهاية بشعة لجثمانه بعد أن تفارق روحه جسده، ويصبح بلا حول ولا قوة للتصرف به، ويترك ذلك للمحيطين به. ممّا أنكره في هذا الشأن، صرة القروش القليلة التي كانت تخزنها جديتي، التي لم تكن تتوقف عن تكرار وصيتها في كل مجلس بأنها تريد قبراً خاصاً بها، وتطلب من المحيطين، الذين يتمنون لها طول العمر رغم مرضها الشديد، أن يخصصوا بقبر، وتدمع عيناها الغائرتان وهي تنبه: «لا تضعوني في فسقية»، و«الفسقية» هي القبر الجماعي الذي يُدفن فيه الأموات، لكن بعد الاعتناء بهم وتكريمهم، وكان لجديتي ما أرادت، رغم أن المقابر الجماعية (الفسقية) كانت متوفرة للعائلات الممتدة ذات العدد الكبير، والفقيرة أيضاً، والتي لا يستطيع الفرد منها توفير ثمن القبر، وهناك بعض الموروثات الشعبية المتناقضة مثل أن يوصي أحدهم بأن يدفن فوق عظام جدّه أو أبيه، أو توصي الأم أن يضمها القبر نفسه الذي ضمّ ولدها الشهيد، بعد أن عاشت عقوداً تكيه، ولذلك لا بد أن يكون هناك ما يعرف في المجتمع الفلسطيني بـ«الفسقية»، التي بدأت تتلاشى مع تزايد المحاذير حولها، وأنّه ينبغي للجوء إليها أن يكون في حدود

نحو انتشار الأوبئة أو اندلاع الحروب، وقد مرّت بقطاع غزة جائحة كورونا ولم يُلجأ إلى المقابر الجماعية، لا بمعناها الفظيع الذي تحمله المقابر الجماعية في هذه الحرب، التي لا تستحق فيها تلك المقابر سوى مُسمى المحرقة أو المذبحة، لأن هذه حرب إبادة جماعية، بكل ما في الكلمة من معنى. وقد شهدت، وما زالت، أماكن متفرقة من القطاع اكتشاف مقابر جماعية بعد مجازر للاحتلال فيها، مثل المقبرة الجماعية المكتشفة حديثاً في محيط مستشفى ناصر في خان يونس، والتي اكتشفت فيها جثث شهداء قُتل بعضهم أحياء،

”

شهدت، وما زالت،

أماكن متفرقة من القطاع  
اكتشاف مقابر جماعية بعد  
مجازر للاحتلال فيها

“