



هوامش

للتوابل والبهارات ميزات كثيرة تتعلق بما تضيفه إلى الطعام من نكهات مُحبّبة، لكن الأمر لا يقتصر على هذا وحسب؛ إذ لها أيضاً فوائد صحية كثيرة، هنا نركز على أبرزها



يفك الكركم خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان (أروت ساكار / فرانس برس)

على خفض نسبة السكر في الدم من خلال إبطاء انهيار الكربوهيدرات في الجهاز الهضمي وتحسين حساسية الأنسولين. وقد أظهرت الدراسات أن تناول القرفة بمعدل 0,5-2 ملاعق صغيرة يومياً يمكن أن تخفض نسبة السكر في الدم بنسبة 10-29% لدى مرضى السكري.

الكمون

من التوابل الشعبية المستخدمة في العديد من الأطباق الرمضانية، مثل الخبز والشوربات وحساء العدس والحمص. يساعد الكمون في تعزيز عملية الهضم وتخفيف الانتفاخ والغازات، كما أنه يساعد في إنقاص الوزن عن طريق تعزيز عملية التمثيل الغذائي وتقليل الشهية. الكمون غني بمضادات الأكسدة، وله خصائص مضادة للميكروبات وللتهابات، ويساهم في تعزيز المناعة ومقاومة الأمراض مثل خفض الكوليسترول والضرر والدهون الثلاثية والتحكم بمرض السكري.

إكليل الجبل

إكليل الجبل، أو الروزماري، هو عشب ذو رائحة أخاذة وهو عنصر أساسي في المطبخ في جميع أنحاء العالم. العنصر النشط في إكليل الجبل يسمى حمض الروزمارينيك، وهو نوع من المركبات الفينولية التي لها تأثيرات مضادة للاكسدة، ومضادة للتهابات والفيروسات والبكتيريا، ومسكنة للألم، ومضادة للسرطان. وفي دراسة أجريت على 29 شخصاً، تبين أن تناول جرعات بين 50 و200 ملغ من حمض الروزمارينيك يومياً يعمل على تقليل ردود الفعل التحسسية واحتقان الأنف.

باختصار

يساعد الفلفل الأسود في الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا وتخفيف أعراض الجهاز التنفسي، مثل السعال والاحتقان والتهاب الجيوب الأنفية

يتمتع الزنجبيل بخصائص مضادة للتهابات، وبالتالي يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض، مثل أمراض القلب والسكري من النوع 2

يساعد الكمون في تعزيز عملية الهضم وتخفيف الانتفاخ والغازات، كما أنه يساعد في إنقاص الوزن

توابل المائدة الرمضانية

نكهات لذيذة وفوائد صحية عديدة

بارا حسين



تعتبر التوابل المستخدمة في تحضير الأطباق الرمضانية من أهم المكونات التي تضيف عليها طعماً لذيذاً ورائحة شهية تميز الوصفات والأكلات على مائدة الإفطار. وإضافة إلى تحسين الطعم، تتميز أنواع عديدة من التوابل والبهارات بخصائصها العلاجية وفوائدها الصحية أيضاً، ومن أهمها:

الكركم

الكركم هو أحد التوابل الذي يعطي الطعام لونه الأصفر. يحتوي الكركم على عدة مركبات ذات خصائص طبية، أهمها الكركمين، وهي مادة ذات تأثيرات قوية مضادة للتهابات، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية، التي تساعد على مكافحة الأضرار التأكسدية وتعزيز الإنزيمات المضادة للاكسدة في الجسم، ما يساعد في تأخير الشيخوخة ومقاومة الأمراض. تشير الدراسات إلى أن الكركمين يمكن أن يحسن وظائف المخ، ويحارب مرض الزهايمر، ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان، ويخفف التهاب المفاصل.

الفلفل الأحمر الحريف

يحتوي الفلفل الحريف على مادة الكابسيسين. أثبتت الدراسات أن لهذه المادة خصائص مضادة للسرطان، تقاوم أشكالاً معينة منه، بما في ذلك سرطان الرئة والكبد والبروستاتا. كما أن الفلفل قد يقلل الشهية ويزيد من حرق الدهون. ووجدت إحدى الدراسات أن إضافة غرام واحد من الفلفل الأحمر الحريف إلى الوجبات يقلل الشهية، ويزيد من حرق الدهون لدى الأشخاص الذين لا يتناولون الفلفل بانتظام. ولهذا السبب، فهو عنصر شائع في العديد من المكملات التجارية لإنقاص الوزن.

الفلفل الأسود

من أشهر التوابل المستخدمة على الموائد العربية والعالمية التي تعزز نكهة الأطعمة. والمركب النشط في الفلفل الأسود مركب البيبيرين، الذي يتميز بخصائص قوية مضادة للاكسدة وللتهابات، ويساعد على امتصاص العناصر الغذائية في الجسم (الفيتامينات والمعادن). كما يساعد الفلفل الأسود في الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا وتخفيف أعراض الجهاز التنفسي، مثل السعال والاحتقان والتهاب الجيوب الأنفية.

الزنجبيل

الزنجبيل هو أحد التوابل الشعبية، واستخدم علاجاً في الطب البديل منذ آلاف السنين. يتمتع الزنجبيل بخصائص مضادة للتهابات، وبالتالي يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض، مثل أمراض القلب والسكري من النوع 2، والتهاب المفاصل والسرطان. ووجدت إحدى الدراسات التي أجريت على الأشخاص المعرضين إلى خطر الإصابة بالتهابات، وقد وجدت الدراسات أنها مستخلص الزنجبيل يومياً يقللان من علامات التهاب القولون بنفس فعالية الأسبرين. كما يحتوي الزنجبيل على مركب يسمى جينجيرول يساعد في علاج الغثيان ودوار البحر والعلاج الكيميائي ووقف القيء.

القرفة

القرفة من التوابل الشهيرة، التي تُستخدم في جميع أنواع الوصفات والمخبوزات. تتمتع القرفة بنشاط قوي مضاد للاكسدة تساعد على مكافحة الالتهابات، وقد وجدت الدراسات أنها تخفض نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم. تتميز القرفة بتأثيرها القوي ضد مرض السكري، فهي تعمل

وأخيراً

الدار البيضاء 1981 في فيلم ورواية

معن البياربي

أشاهد فيلم المغربية أسماء المدير «كذب أبيض» (آخر عروض «قمر» في نسخته العاشرة قبيل رمضان) أياماً بعد مطالعتي رواية «مربع الغريب» 1981 «دار الفنك، الدار البيضاء، 2023)، لمواطنها عبد القادر الشاوي، فتكون مصادفة لافتة، أنهما، الفيلم والرواية، منشغلان في الحدث نفسه، انتفاضة 20 يونيو 1981 في الدار البيضاء، مع إضراب عام دُعي إليه احتجاجاً على رفع الأسعار، وواجهتها السلطة بـ«سيف شديد، قضى جزاءه أكثر من ألف قتيل، جرى الحديث تالياً عن دفن عددٍ منهم في مقبرة جماعية، كما اعتُقل آلاف أمضى بعضهم سنواتٍ طويلة في ظروف شديدة السوء في المعتقلات. ليس ثمة أي تشابه أو التقاء بين الفيلم السينمائي الذي ينهض، بداهه على الصورة أساساً، والرواية التي تبني على السرد المحكي المقروء، باستثناء أمر مركزي، استعادة تلك الأحداث من زمنها إلى لحظة تذكر راهنة. فالشخصيات في العمل الذي رأيناه على الشاشة في صالة متحف الفن الإسلامي في الدوحة، وهم والده المخرجة ووالدها وجدتها، أساساً، وآخرون، يأتون بتلك الأحداث إلى المشاهد، بتشخيص لها، بالتعقيب عن تفاصيلها، بالتقاطات تضيء عليها.

والشخصيات في الرواية، وهم أربعة رجال وامرأة، يفعلون الشيء نفسه، بكيفيات أخرى، وبذلك نصير أمام زاويتي نظر فئتين إلى حدٍ واحد، أمام فعلين إبداعيين، يتمايز الجهد في كل منهما، حيث مساحاتٍ للتخييل واسعة، يتضافر فيها التوثيق والشخصي والذاتي والعام، عملاً لا يتوفر للمؤرخين الملزمين أولاً بالتحقق من الحقيقي، والنأي عن الذاتي والشخصي. وفي الواسع أن يقول واحدنا إن الوعي بالماضي هو الجوهري في الذي نشده الشابة الثلاثينية أسماء المدور في الفيلم، الحاذق حقاً، والصديق السبعيني عبد القادر الشاوي في روايته، الشائقة حقاً.

الطرافة الحاضرة في مقاطع حوارية غير قليلة في «كذب أبيض» تضيف بعداً ظاهراً إلى مقادير عالية من الجاذبية العالية في هذا الفيلم الذي تبديت فيه شحنات من الأسى والألم متواشجة مع الذي ابتكرته المخرجة، عندما عمدت إلى توظيف الدمي والعرائس والعرض المسرحي والجسمات الخشبية واللوحات والصور بشكل يكاد ينزع عن الفيلم توثيقته، وهو الذي لا يأتي بممثلين محترفين لصنع عمل سينمائي روائي، وإنما يجعل الشهود يحكون، ويتحدثون، بمن فيهم الجدة التي تحتفظ بصورة الملك الحسن الثاني، ولا تسمح بالثرثرة عنه، ولا عن ذلك الذي صار في ذلك اليوم البعيد. وفي داخل بيت الأسرة وحجراته

وصالاته ومطبخه، حيث الحركة بينها تسعف في تنويعات مشهدية نابهة، دلت على قدرات فائقة لدى المخرجة التي استعانت أيضاً بشهادات الجيران، وكم هو مشهد بالغ الجمال فنياً ومشهدياً، وقاتن بلا زبد، ذلك الذي شخص فيه الراوي، وهو يحرك الدمى في نموذج زنزانة بلا نوافذ، وقد أمضى فيها 16 عاماً. يحكي ويمثل المشهد مع زميلين كانا معتقلين، عن تعذيب تعرضوا له. ومع ألوان البرتقالي والأزرق والأحمر التي تتناوب في صور متتابعة في الفيلم، سيما مع الدمى في الديكور المغلق والصور



الوعي بالماضي هو الجوهري في الذي نشدته الشابة الثلاثينية أسماء المدور في الفيلم، الحاذق حقاً، والسبعيني عبد القادر الشاوي في روايته، الشائقة حقاً

