

❦ الغذاء والجسم ❦

وقفنا في احدى المجالات الفرنسية على فصلٍ مطوّل في هذا المعنى لبعض اكابر الاطباء شرح فيه سبب حاجة الجسم الى الطعام مع تفصيل انواع الأغذية وبيان تركيبها وطبائعها وكيفية تصرف الجسم فيها مما ليست الافاضة فيه من غرض هذه المجلة ثم انتقل الى الكلام على الغذاء وما تنبغي مراعاته فيه بالقياس الى الأعمار والاقاليم فاحببنا نقل هذا القسم منه لما فيه من القوائد الصحية قال

اما ما تنبغي مراعاته في الغذاء باعتبار الاسنان فان افضل غذاء للطفل الحديث العهد بالولادة لبن مرضعه وينبغي ان يغذى في مواقيت متقاربة ولا سيما في الاشهر الاولى من ولادته لكن لا ينبغي ان يُرضع زيادةً على ثماني مرات في الاربع والعشرين ساعة واذا طلب الرضاع بين ميقاتٍ وآخر يُعطى من الماء المحلّى بالسكر . ويجب ان يُحذّر مما تفعله المرضعات واكثر الامهات من ارضاعه حتى يكتظّ باللبن فان ذلك يورث تلبكاً شديداً في المعدة يؤدي الى احوالٍ سيئة . على انه مع استواء الطفلين في كل شيء فان الطفل المربي في الخلاء وضواحي البلدان يحتمل ان ينال من اللبن أكثر مما يناله المربي في المدن من غير ان يُحشى عليه اذى

اما النظام فافضل اوقاته من حين تمام الشهر التاسع بشرط ان يكون الطفل قد عوّد منذ الشهر الثالث اخذ شيء من الامراق المغذية الغير الدسمة ثم الدسمة . وبعد النظام اذا لم يكن في حالته الصحية ما يدعو الى اجرائه على قانون معين يجب ان يعوّد شيئاً فشيئاً تناول كل نوعٍ من

الطعام اللهم ما خلا الاطعمة التي لا تنطبق على الشرائط الصحية والتي تضرّ البالغ فضلاً عن الصغير . ومتى استوفى السنة الاولى من عمره يكفيه ان يُطعم اربع مرّات الى خمس في اليوم وينبغي ان تكون كلها معتدلة واما في الليل فيعطى شيئاً من الماء المحلّى او ماء الشعير لنقع عطشه ولا ينبغي ان يُطعم ليلاً الا في احوالٍ مستثناة . ومتى اتت عليه سنتان فما فوق يجوز ان يتناول من كل ما يوضع على مائدة ذويه لكن افضل طعام له الحساء (الشوربة) واللحم مسلوقاً او مشوياً ولا ينبغي ان يُطعم لحم الصيد اي لحم الحيوان البرّي الا في اوقاتٍ نادرة لانه شديد التنبيه بحيث لا يجوز ان يكون طعاماً يومياً ولا يلائم المعد الضعيفة . ومن الاطعمة المحمودة له الخضراوات السهلة الهضم لحفظ التوازن في اعمال المعدة ويدرّج مع السن في اعطائه ما هو اقوى من ذلك من انواع الطعام لكن يُحدّر حتى بعد زمن البلوغ من اعطائه الاطعمة الشاقّة الهضم او المنبهة

وينبغي ان يكون طعامه الى سن الثامنة عشرة او العشرين اربع مراتٍ في اليوم واذا كان سريع النموّ وجب ان يكون غذاؤه من اللحم ولا يجوز ان يعتاض عنه بالاكثار من الخبز وان امكن ان يسدّ مسدّه فان الاكثار من الخبز حتى يكون منه غالب طعام الولد قد يؤدّي الى تشوُّش في المعدة او الامعاء

ومتى بلغت الاعضاء تمام نموّها وجب ان يرتّب الطعام على قدر الحاجة فانه لا يمكن ان ينزل الصانع الذي تعمل عضلاته مدة اثني عشرة ساعة منزلة الكاتب الذي يقضي نهاره جالساً ولذلك كان الخليق بالكاتب

الضيآء

(٢٠٣)

ومن في منزلته ان يكون قنوعاً في طعامه وان يتخير منه ما كان كثير الغذاء سهل الهضم لان رجل العمل الذي يقضي نهاره عاملاً بعضه يستطيع ان يهضم اغلظ الاطعمة وبخلافه الرجل الذي لا يريح مقعده فانه ان لم يكن اضعف بنية من ذاك فهو انحف . ولذلك ينبغي له ان يجتنب كل ما يشق هضمه ولا سيما المآكل الجامدة والمنبهة كما ينبغي للصانع ان يجعل كل ما كله جامدة لانه لا خوف عليه منها . غير انه يُستحب له ان يستبقي اكثر الاطعمة غذاءً لعشائه فان هذه الاطعمة اذا أُخذت في النهار اذت في اثناء هضمها الى ثقل في حركته وخمود في فكره ولكنها في المساء تكون وسيلة لتعويض ما هلك من دقائق جسمه في اثناء النهار ويتم تمثيلها على السكينة والراحة في مدة النوم

واما الرجل الذي يقضي نهاره على كرسية فاذا اراد ان يعمل بعد طعامه فليكن قنوعاً فيه ما استطاع ويجعل به ان يدع بين الطعام والعمل فترة مناسبة لصعوبة الهضم ولذلك يكون الافضل ان يدخر الوجبة الكبرى لعشائه ولا سيما اذا كان يقضي سهرته فارغاً من العمل ويكفيه وجبتان في الجملة وكل ما ذكر انما يجب العمل به في الاقاليم المعتدلة وكلما تقدم الانسان نحو المنقلين كانت الحاجة الى الاطعمة الجامدة اقل ومن لدن المنقلين الى المعدل يكون امر الطعام اسط فيكفي فيه بشيء من الفاكهة والمطبوخات المائمة . ولذلك اذا انتقل الانسان من البلاد الشمالية الى البلاد الحارة فلا يجوز له ان يبقى على عوائده واطعمته الشمالية ولكن اول ما ينبغي له ان يجري فيها على مصطلح البيئة التي نزلها والا كان معرضاً لصحته

للتلف لكن ينبغي ان يكون هذا التغيير تدريجياً
 على ان بعض الاطعمة تشتمل من طبيعتها او من طريقة تجهيزها على
 اشياء مضرّة ولا سيما اذا أُدمن استعمالها كاللحم المملوح او المدخن الذي
 يكثر استعماله في البلاد الشمالية فانه يُورث آكله آفاتٍ وبيلة كالبرص المتفشي
 في بلاد نروج فان سببه في الغالب اكثارهم من اكل السمك المملوح وهو
 الا ما ندر يكون فاسداً منتناً. وكذلك التوابل ذات الطعوم الحادة او
 الحريفة فانه كثيراً ما ينشأ عنها في المسالك الهضمية وفي الكبد والجهاز
 البولي تأثيرات رديئة يمكن ان تفضي الى عواقب وبيلة . على ان ابن البلاد
 الباردة يحتمل منها ما لا يستطيع احتماله ابن البلاد المعتدلة او الحارة
 واذا دنت ايام الشيوخوخة ودخل الانسان في هذا الطور الاخير من
 حياته ينبغي له ان لا يجهد معدته ولا يغفل عن انه في تلك السن يقل
 احتياجه الى الطعام فان عادة الاكثار من الماء كل والتأنيق في الوانها من
 العوائد التي تعرضه في تلك السن لآخطارٍ شديدة وتعدّه لأمراضٍ ثقيلة
 لا يتعرض لها الانسان القنوع العائش على الألوان البسيطة

الاشجار النفاشية

في اليابان

المراد بالاشجار النفاشية اشجارٌ في منتهى الصغر لا يتجاوز ارتفاع
 الواحدة منها ٦٠ الى ٨٠ سنتيمتراً وهي من الانواع التي تكبر عادةً حتى
 تكون من اعظم الشجر ولكنهم يقصعونها اي يستوقفون نموها بطرائق