

في صحة الاعضاء الهاضمة

من قلم جناب الدكتور ابراهيم اندي عرض عريبي (تابع وجه ١٥٥ من الجزء السابع)

اما الامعاء في الانسان فهي قناة طولها خمس وعشرون قدماً منها دقيقة وفي الاثنا عشري والصائم والثلاثي . ومنها غليظة وهي الاعور والثلون والمستقيم وفي كل من هذه الاقسام اجهزة تعمل وظائفها وتفرز عصاراتها المختلفة ليهضم الطعام ويمكن الاوعية الدموية ان تمصه وتحملة الى الدورة الدموية لكي يتم تكوين الاجهزة والحرارة الحيوانية . فلذلك ينبغي ان يحافظ على صحة الجهاز الهضمي كل المحافظة لئلا يخرف عن وظيفته فيخرف الجسد وتضعف اعضاؤه . واعلم ان المراد في ذات جواهر تنفذ في اجسادنا وتحدث فيها تغيرات مختلفة اذ تصير اجزاء من اجسادنا وتزيد في نمو اعضائنا وتقوم مقام ما يهلك منا بواسطة العمل الحيوي الدائم . وذلك كله انما يتم بواسطة تناول الاطعمة والاشربة فاذا استعملت هذه كما يجب اي ان لم يفرط الانسان منها ولم يقل انت بالقلابة المطلوبة فلا يذهب الهضم ولا يترفع الجسم بل يشعر الانسان بالراحة والصحة في جميع بدنه وتقوى فيه دورة الدم وتزيد حركة النفس فيشرح وتقوى فيه القوى العقلية تنتظم اشغالها باليسر والسرور بخلاف ما اذا حمل معدته فوق طاقتها وظلها فيقتدي ثقلها وتنتج موجة واضطراب على الرتبة فيعسر النفس وترجي عضلات الجسد عموماً وتلي النفس لتدفع ما حمل المعدة صاحبها من الطعام فنبداً باخذ النار وتنتم منه اشد الانتظار فيندم ولا ت ساعة مندم . فتنظاً من حدوث ذلك ينبغي ان لا يتناول الطعام الا متى وجدت القابلية وان لا يتناول من اكثر مما يحتاج اليه لان ذلك كثيراً ما يحدث عللاً مختلفة كضعف الهضم والتهاب المعدة الحاد المزمن والقيح والاسهالات والدوسانتريا والحميات وغيرها من الامراض المهلكة . ويختلف عدد مرات تناول الطعام حسب قوة الاعضاء الهاضمة والسفن فاكثران او ثلاث او اربع على الكثرة تكفي الشبان والشابات واما الاطفال فيحتاجون الى اكثر لان اعضاؤهم الهاضمة اقوى لاحتياجهم الى التقدم والنمو . واما الشيوخ الذين فقدوا اسانهم فيكثرون وتناقصهم الاطعمة السهلة الانحلال والخفيفة على معدة كالشوربات والامراق المسقاة من اللحوم والبنول وانواع الالبان والفواكه الناضجة والطبخة جيداً وعليهم ان يحافظوا على تناول الاغذية التي قد اعتادوا عليها منذ زمان طويل واذا احوجتهم الضرورة الى التغيير فبالترجيح والاحتياط . ومن الواجب على كل ان يرتب اوقات اكله ويجعل بين الاكلة والاخرى اربع ساعات او خمساً ويراعي العوائد التي اعتاد عليها لان من تعود ان ياكل في ساعة معينة يشعر بالجوع حين اقتراب تلك الساعة فاذا قام قابلية وصبر على جوعه فقد لذت الطعام واضر صحته . وينبغي ان

لا يأكل بعد القيام من النوم حالاً وإنما بعده بساعتين على الأقل ليكون للمعدة فرصة تدفع فيها فضلات
الطعمة التي أخذت بالأمس وإن لا يتم إلا بعد تناول الطعام بساعتين أو أربع لئلا يتشوش الهضم
وإن لا يأكل عقيب الاضطراب النفساني أو النظم أو الحزن أو الاشغال الشاقة المتعبة وإن لا يتعاطى
الاشغال الرياضية العقلية التي تستلزم الامعان الزائد عقيب تناول الطعام لأن ذلك كثيراً ما يشوش
الهضم ويضعفه ولذا ترى التلاميذ الذين يكثرون المطالعة ويتصبون على الدروس عقيب الأكل
بصايون بضعف الهضم ويشكون منه كثيراً. وما يضرب بالصحة جيداً استنشاق الروائح الشديدة والاستحمام
والمجوس في مياه باردة قارس أو حار شديد إذا كان ذلك عقيب الأكل

وأما المنظر المناسب من الطعام فيختلف بحسب الأشخاص وقوة اعضاء الهضم ونشاطها والهيئة
والعادة والصحة والمهارة والبسط والغم فلا يمكن حصر مقادير الطعام لأن بعض الأكولين قد
يتجاوزون حد الامتلاء فيما يكون ما يقرب من رطل إلى رطل ونصف إذا حازوا الصحة التامة وكانوا
صحيحي البنية. وبالأجمال يجب أن يكون مقدار الطعام معتدلاً غير زائد عن احتياج الطبيعة إليه حسب
الشخص وقوة هضمه وقصور السن فإن الطفل والشاب أسرع هضمًا من سواه وكذلك النحلة قبل
أن يطعموا بين الأكلة والأكلة اطعمة خفيفة كتفليل من الخبز أو الفاكهة لاحتياجهم إلى النوم والتعويض
تأجيل من اجسادهم بالحركات العضلية المستمرة

ولا ينبغي أن كينة الخبز تختلف باختلاف الدقيق المعجون منه وأنواع الدقيق كثيرة منها دقيق
الصنع والنعير والذرة والبطاطنة والحبص والفول واللوبيا والندس والبشلة والارز غير أن اخفها
وأحسنها الأربعة الأولى والأسهل منها هضمًا خبز الصنع وهو أجود للإنسان صالح للاختار وعمل
الخبز الجيد. فالنحلة والمحبات الحركات العضلية كالبائنين والحراثين يناسبهم الخبز القاسي الصلب
لأن اعضاء الهضم فيهم قوية تستطيع أن هضمه ويكفيهم وأما أطول ما يكفيهم الخبز اللين الطري
الذي يناسب ذوي الراحات الاجسام المترفة والاشغال العقلية كالكتبة والمؤلفين فإن الخبز الصلب
لا يوافقهم لضعف هضمهم وعدم. ولكي يكون الخبز جيداً موافقاً ينبغي أن يخل ويفصل عن دقيقه
كل جسم غريب ويعجن به ماء صاف جيد الطعم ويعرك عرماً كافياً ثم يترك ليخمّر اختاراً مناسباً
ويخبز في فرن ناره هادئة لكي لا يكون نيئاً ولا محروقاً. ولاجل سرعة اختاره اجابنا كما إذا كان الفصل
بارداً يضاف إلى كل ثلاثة ارطال دقيق قدر ملعقة كبيرة من بكتريونات البوتاسا تخلط مع الملح
والخميرة ويعجن بها العجين كالعادة ويترك ليخمّر

شئنا فينته

إن ما صرفته الدولة الإنكليزية على الورد الذي أرسلته لرصد عبور الزهرة سنة ١٨٧٥ يبلغ أربعين
الف ليرة وما صرفته غيرها مائة وستون ألف ليرة فكل مصروفهم مئتا ألف ليرة