

علاقة الطعام بالسن والعمل

غاية ما يشناه الانسان في هذه الحياة الدنيا ان يعيش عمراً طويلاً بالراحة والرفاهة عقلاً وجسداً. وهو يسعى نهاراً وليلاً لئلا يفتقر الى هذه الغاية ويجهد لاجلها جهاد الابطال ولكن قل من نال بغيته منها وما ذلك بعد الشقة بل لكثرة الاسباب التي تطيل العمر او تقصره وتجلب الراحة او تزيد عليها. وأنا سأنصر الكلام في هذه المقالة على سبب واحد من الاسباب الكثيرة التي تطيل العمر وتجلب الراحة وهو الطعام المناسب للسن والعمل

قال احد اطباء المجهود لم في العلم والعمل "ان اكثر الامراض التي تمرر كاس الحياة في الكهولة والشيوخه بين الاغنياء والمتوسطين ناتج عن اغلاط يرتكبونها في الطعام ويمكنهم ان يتجنبوها بسهولة. وهذه الامراض تجعل حياة البعض آلاماً واحزاناً متصلة وتقتصر حياة البعض الآخر تقصيراً عظيماً" وهذا القول لم يقل جزافاً ككثير من الاقوال التي يبالغ فيها بقصد تعزيز الحكم بل هو نتيجة مفررة من النظر في مجالات الدول الاوربية ودفاتر شركات ضمان الحياة وكأنا بكثيرين بما لونا عندما يقرأون هذا الكلام ما هو الطعام الذي يطيل الحياة ويجلب الراحة والرفاهة فنجيب معتمدين على قول الطبيب المشار اليه آنفاً ان كل الاطعمة التي يعتمد عليها البشر في كل مكان في ذلك اذا روعيت فيها شروط ستذكر

يولد الطفل صغيراً ضعيفاً لا يستطيع المضغ ولم تعتد معدته الهضم فلا بد لنموه من طعام وافر الغذاء سهل الهضم لا يحتاج طجناً ولا مضغاً. وقد اعتدت له العناية هذا الطعام وجهازه له في ثديي امه فيكون وحده لتغذيته في الحول الاول. واذا كان قليلاً في ثديها او اضطرت ان تمتنع عن ترضيعه بسبب من الاسباب اضيف اليه لبن البقر ثم عوّض عنه يومزوجة بالماء كما اوضحنا ذلك مفصلاً في غير هذا المكان. واذا مرّ على الطفل الحول الاول زاد احتياجه للغذاء وقلّ لبن امه او اضطرت ان تطفه فبسقّ لبن البقر ويطعم الاطعمة المطبوخة من المواد النشائية ثم يطعم البيض وغيرها من الاطعمة السهلة الهضم يعطاها بالتدريج حتى اذا بلغ اشدّه اعتاد على الاطعمة الجارية استعمالها في بلده وبين قومه

والغالب ان الشاب القوي البنية الجيد الصحة الكثير العمل يستطيع ان يأكل ضعفي ما يحتاجه جملة ولا يتضرر. فاذا كانت معدته ضعيفة او شديدة التأثر عافت الطعام الزائد وردته من

حيث أتى وإذا كانت قوية فضيحة كله وخزنته في مكان من الجسد واستمرت على ذلك مدة حتى يضيق الجسد ذرعاً بما يُدخَر فيه المرة بعد الأخرى فيعصى على المعدة وتعصى لشدة على الطعام وينتهي الأمر بالقيء فتخلص المعدة من كل ما فيها ولو بالآلم الشديد ثم ترتاح وتعود القابلية كما كانت . فإذا عاد الشاب إلى النوم عاوده اضطراب المعدة والقيء بعد بضعة أسابيع ودوام الأمر على هذه الحال عدة سنين . وإذا كان الشاب كثير الرياضة الجسدية لم يتضرر من زيادة الطعام لأنها تفرز منه بالحركة العضلية بل قد يستفيد منها إذ تقوى معدته وتصير قادرة على احتمال ما يشوش الممد الضعيفة . وأما إذا كان دارية قليل الرياضة وبيته فاسد الهواء فلا يسلم من انحراف الصحة

وإذا أكهل وبلغ الأربعين أو اجتازها ربي يأكل أكثر من احتياجه ولم يتروّض الرياضة الكافية صارت الزيادة دهناً رطب تحت جلده وبين عضلاته فسمن وغلظ . وهذا غير مطرد لان بعض الناس لا يسمنون مهما أكلوا . وكل الكهول النهمين يتضررون من كثرة الأكل سمنوا أم لم يسمنوا لأن ما يزيد عن احتياجهم من الطعام يشوش على أكبادهم أو يبلهم بالقرس أو بداء المفاصل أو بالاسهال أو بالنفص أو بغير ذلك من الآفات الكثيرة . وهذا لا يختص بالإنسان بل يعم الحيوان أيضاً فان الطيور والمواشي المعلقة يعتبرها من الأدوية ما يقصر حياتها

قلنا ان الشاب القوي البنية الكثير الحركة يأكل فغني ما يحتاجه جسده ولا يتضرر وسبب ذلك قوة أعضائه الهاضمة وأعضائه المفرزة فهضم معدته الطعام وأو كان أكثر ما يحتاجه جسده ويفرز جسده ما يزيد من الغذاء فلا يبقى فيه ولا يبله بالامراض . ولكن دوام الحال من الحال لان أعضاء الإفراز تضعف على طول الزمان فتقصر عن تخليص الجسد من تلك الزيادة فتبقى فيه وتضعفه فيضعف المضم أيضاً وبصير الجسد مباحة للأمراض ويكثر تعرضه لها بتقدم الإنسان في السن

ولا يمكن تعيين المقدار اللازم من الطعام لكل إنسان ما لم تعلم عوائده وطبيعته فالتوبي والفلاح والحمال والبناء والصياد يحتاجون من الطعام أكثر مما يحتاج الكاتب والمصور والمؤلف ونحوهم من الذين يكثرون الجلوس ولا يروضون أجسادهم إلا عند الضرورة . والاولون يأكلون أكثر من احتياجهم غالباً ومع ذلك اصحاء اقوياء الابدان . والآخرون ضعاف الاجسام ومبتلون غالباً باوجاع مختلفة تزيد عدداً وشدة مع تقدمهم في السن وهم وغيرهم من ذوي الاشغال العقلية لا يصبر عليهم التخلص من هذه الاوجاع اذا اقتصر على المأكول اللطينة المهله المضم . وإذا فعلوا ذلك استفادوا فائدتين أخريين الأولى تقليل نفقة الطعام إذ تصير

نصف ما كانت والثانية وهي العظمى الانقصاد في القوة العصبية لان الاطعمة الكثيرة العسرة الهضم تقضي قوة عصبية كثيرة عند هضمها وم في احتياج الى هذه القوة لان مدار اعمالها عليها فلا يلبث بهم التفریط فيها. وهذا الامر ظاهر من استطاعة الناس على الاشغال العقلية في الصباح قبلما تملي بطوهم بالطعام وعدم استطاعتهم عليها بعد الاكل الكثير

واذا اقام ذوو الاشغال العقلية في اماكن رحة نقيه الهواء كثيرة النور واقتصروا على الطعام القليل الخفيف كالخبز الجيد والطحين الناضج والبيض واللبن مع قليل من اللحم او بدونه تمعوا بصحة جيدة عقلية وجسدية ولو لم يروضوا اجسادهم. وبهذا يعمل ما يروى عن كثيرين من رجال العلم والسياسة الذين يشغلون نهارا وليل في اعوص المسائل العقلية ويعيشون عمرا طويلا في الصحة والعافية مع انهم لا يروضون اجسادهم البتة

وقد شاع بيننا الاكثار من اكل اللحم منذ اتصل الافرنج بنا وصرنا نفرط في اكله. ثم بعد ان كان اجسادنا يتصرفون على القليل منه. بل صار الاكثار من اكل اللحوم الطرية والمفددة شرطا من شروط الثمن الجديد. وهذا من جملة المضار التي دخلت بلادنا مع الثمن الافرنجي وعلماء الافرنج انفسهم يتادون بشرها. قال السر هنري طمسن الانكليزي "ان اكل اللحم والاكثار منه من الاغلاط المضرة لان اللحم غير لازم لاحد الالعمة الذين يتعبون التعب الشديد. والصغار يعافون اكل اللحم غالبا فاذا تركوا وشأنهم كانت صحتهم اجود مما لو جبروا على اكله لان اللبن والبيض والحبوب والخضر تناسب الصغار وتقومهم وتغذيهم اكثر من اللحوم. اما الذين اعتادوا الاكثار من اكل اللحم فلا يحسن بهم ان يظلوا منه دفعة واحدة بل بالتدريج ثم ان الاقليم وحرارة الهواء وبرودته تؤثر في مقدار الطعام ونوعه فيجب ان يكون في في الحر اخف منه في البرد وان يقال اكل اللحم في الحر وشرب الاشربة الروحية ويعتمد على اكل الحبوب والخضر مع قليل من السمك

وقد كثر تشكي الناس من عسر الهضم (دسبسيا) وهذا العسر ليس مرضا في المعدة على الغالب بل نتيجة لازمة عن اكل المأكسل الضخمة او التي فيها كثير من السكر والدهن. فان السكر والدهن يمدخلان في اكثر الاطعمة فاذا افراط فيها الولد الصغير ثقلا على معدته فتقيأها حالا وتخلصت منها ولهذا يكثر القيء في الاطفال واما الكبار فاذا افراطوا فيها تعب معهم فتوهم ولو قليلا. واذا طميطوا على انواعها المنة بعد الاخرى زاد ضعفها واصابهم عسر الهضم وما هو الا تعب ناتج غالبا عن نوع الطعام الذي ياكلونه وكيفية. فاذا اقلعوا عن الاطعمة العسرة الهضم واكتفوا بقليل من الطعام السهل الهضم لا يضي عليهم وقت طويل حتى تصطلح معهم

ونعود قوية كما كانت وشواهد ذلك كثيرة جداً. ونحن رأينا شاباً أصيب بعسر الخضم ولم ينجح فيه علاج وفي أحد الأيام رآه آخر بأكل اللحم المشوي وبزدرده بلا مضغ وكان قد قصر طعمه طويلاً بأمر الطبيب فقال لئلا نك لو مضغت هذا اللحم جيداً لتخلصت من عسر الخضم ففعل وشفي لأن المضغ اضطره إلى تقليل الأكل والطعام المضغ أسهل مضغاً من غير المضغ والمعدة الضعيفة التي تعمل ما عليها فقط تنبه صاحبها كلما جار عليها حتى إذا انتبه وعاملها بالرفق خدمته خدمة صادقة كل أيامه وسهلت عليه حمل الحياطة. وأما المعدة القوية التي يفر صاحبها بانها تهضم الصّوان فتشأنها شأن البواب المغاضي عن حاجاته الذي لا يمنع الحظنة واللصوص عن دخول بيت سيده حتى إذا اعتد صاحبها على قوتها وثقل عليها فلهكت في الآخر وأباحث للمواد المضرة أن تدخل الدم فيناجحي صاحبها الضعف أو المرض من حيث لا يدري ويضطر أن يغير نوع معيشته أو يعيش بالعباد الدائم إلى أن يخرج صريعاً فحتم حاله هذا ولا يمكن الإقرار على نوع واحد من الطعام يناسب الجميع ولا على كمية محدودة منه بل على كل أحد أن يتنصر على الأطعمة التي علم بالاخبار انها تناسبه وعلى الكمية التي تكفيها ولا يزيد بها زيادة تعيب معدته. وإن زادها عرضاً فليلافت الأمر حالاً بعد ذلك. ويجب عليه في كل حال أن يقلل طعامه كلما تقدم في السن خلافاً للمذهب الشائع عند كثيرين. وكان الطبيعة نفسها توجب على الشيوخ تقليل الطعام بنزعها أكثر استائهم وتوجب عليهم أيضاً أن يمتنعوا عن المأكّل الغليظة العسرة المضم التي تقتضي مضغاً شديداً ويتنصروا على الأطعمة السهلة المضم التي لا تقتضي مضغاً فيجب عليهم أن يمتثلوا أمرها والآوَقَعُوا في نكد العيش. وإذا علم الناس أن أكثر الاوصاب من الطعام والشراب لم يروا بها من مراعاة الأمور المتقدمة لكي يمتنعوا بالصحة والراحة وطول العمر

المدركات عبت

بين أحد القواد النرسوبين أن لا فائدة من السفن الكبيرة المدركة ما دامت قوارب التوريد الصغيرة تفعل بها فعلاً ذريعاً. وحيث الدول على الغاء هذه السفن والاعتماد على الزوارق التي لا يزيد طول الواحد منها عن ١٢١ قدماً وعرضه عن ٢ قدماً وعدد نوتيته عن ١٨ رجلاً. وقال أن الزورق من هذه الزوارق يجب أن يكون قادراً على قطع ٢٥ ميلاً في الساعة فيسبق كل المدركات وإن يكون فيه ثمانية توريدات ومدفع فيقصد المدركات ويتكلمها تنكيلاً