

باب تدبير المنزل

تدبيرها على ان لا يشرح ذلك من غير ان يكون له من ثمرته الاموال وتدبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزيارة وغير ذلك مما يورد بالبيع عن كل عائلة

اصح الطعام

اشرفا في الجزء الثالث الى الجداول التي وضعها الدكتور بريد لينرد في ما سماه بخريطة الحياة وضمها خلاصة بحثه وبحث غيره عن الاطعمة المختلفة ومقدار ما فيها من الغذاء وفائدتها للذين يأكلونها على اختلاف امزجتهم . وقد كتبنا اليه نستأذنه في نشر بعض ما جاء في هذه الجداول فاذن لنا في ذلك . وما نحن موردون الآن الاطعمة التي وجدناها اصح من غيرها لكل فريق من الناس

طعام الانسان الاعتيادي الصحيح الجسم

لحم الضأن — لحم الضأن اجود اللحوم ويصلح لكل الناس تقريبا وهو اسهل هضمًا من لحم البقر ولكنه لا يقوي الجسم مثله . ويجب الاعتماد عليه أكثر من الاعتماد على غيره من اللحوم . وفي كل رطل من لحم الضأن الجيد نحو خمس اواقي من الغذاء . والدهن لازم كالمهبر ولا سيما في فصل الشتاء لانه يعطي الجسم ما يلزمه من الحرارة والقوة ويعين على هضم الاطعمة الاخرى
لحم البقر — لحم البقر يقوي الجسم أكثر من لحم الضأن . ولو لم يكن أكثر غذاء ولكن لا يحسن الاكثار منه يوماً بعد يوم فاذا اكل الانسان من لحم الضأن ثلاث مرات وجب ان لا يأكل من لحم البقر الا مرة واحدة . وفي الرطل من لحم البقر نحو اربع اواقي من الغذاء . ولحم العجل اقل غذاء من لحم الثور ففي الرطل منه ثلاث اواقي من الغذاء ولحم الثور اسهل هضمًا من لحم العجل خلافاً لما هو شائع فلا وجه لجعل ثمن لحم العجل اقل من ثمن لحم الثور ولا سيما اذا كان الثور سمياً والرطل المذكور هنا ١٦ اوقية

لحم الدجاج — سهل الهضم ولكنه لا يقوي الجسم وهو اجود من لحم الحمام
لحم الديك الرومي — يقوي الجسم أكثر من لحم الدجاج ولحم الحمام واسهل هضمًا من لحم الوز والبط ولو كان اقل منهما غذاء

اللبن — اللبنة غذاء تام لان فيه كل عناصر الغذاء اللازمة للجسم ولا سيما للصغار . والاكثار منه يبلن الطبع ويسهل الخلق

البيض - البيض كثير الغذاء جداً والغذاء في رثاقه اوقية من البيض قدر ما في اوقية من اللحم

الزبدة - اسهل المواد الدهنية هضمًا وهي تولد الحرارة والقوة في الجسم . ويفضل الاكثار منها في الشتاء . وفي كل ١٦ اوقية من الزبدة ٣ اوقية وعشرة دراهم من الغذاء الجبن - الجبن عسر الهضم ولكن التديل منه يساعد على هضم غيره من الاطعمة . ولا يحسن الاكثار من اكل الجبن مطلقاً . واذا شوي حتى يلين زاد عسر هضمه

الحار - كثير الغذاء سهل الهضم ويجب ان يؤكل نيئاً لانه اذا شوي عسر هضمه السمك - المدخن منه كثير الغذاء ولكنه عسر الهضم وغير المدخن سهل الهضم ولكنه قليل الغذاء

السرطان - عسر الهضم وقد يكون مضرًا والاولى تجنبه

الانكليس - كثير الدهن جدًا فلا يناسب الذين معدم ضعيفه

الخردل - ينهد المعدة ويساعد الهضم ولكن لا بد من استعماله بالاعتدال التام

الفلفل - من احسن التوابل ولكن لا يحسن ان يضاف الا الى الاطعمة العسرة الهضم المخلاتات - يجب الاعتدال فيها والا انسدت الدم واتلفت الاسنان . والبصل المخال

انقع المخلاتات كلها

الخل - القليل منه ينهد المعدة ويشوي الهضم ولكن الاكثار منه يسبب فقر الدم

الزيت في السلطة - زيت الزيتون اسهل المواد الزيتية والدهنية هضمًا بعد الزبدة واذا اضيف الى السلطة منع الاختار وتولد الغازات

المليون - مدر للبول جدًا فيجب الاعتدال في اكله وهو سهل الهضم ولكن مقدار الغذاء فيه قليل جدًا في الرظال منه اوقية واحدة من الغذاء

التفول - كثير الغذاء ولكن عسر الهضم نوعًا فيجب الاعتدال في اكله

البنجر - فيه كثير من السكر وهو اخضر قبلما يطبخ فاذا طبخ فقد كثيرًا من سكره ولا يفيد الا اذا اكل مع غيره من الخضر

الرضاعة

لابدًا للام التي تريد ارضاع طفلها من ان تكرس معظم وقتها له حتى يبلغ عمره تسعة اشهر الى سنة والام التي تستطيع ارضاع طفلها ولا تفعل انما يوزها روح الامومة فكما ان

الطبيعة جيزت للجنين غذاءه بواسطة امه كذلك جهزت له غذاءه فيها بعد ولادته حتى يبدأ طور التسنين . والارضاع يحسن صحة المرضع اذا لم تتلقها بهام اخرى يتيمة . ولتكن اشغالها وقت الرضاع مما يروض جسمها ولا ينهكه فان الرياضة لازمة لها في مدة الرضاع كما انها لازمة لها ولجنينها مدة الحمل

هذا وان حاجة الطفل الى الطعام اشد منها الى غيره من الحاجيات ماعدا الهواء النقي فلذلك يتقاد بالفرصة الى طلب الطعام دائماً ولكن معدته لاتسع الا القليل منه . فاذا كانت امه تستطيع ان تقدم له ما يلزمه من اللبن فمن الجهل ادخال شيء آخر الى معدته قبل ان يكمل نموها

واوقات ارضاع الطفل تتوقف على كمية اللبن الذي يتناوله ونوعه . ففي الثلاثة الاشهر الاولى من ولادته يجب ان لا يرضع اكثر من مرة واحدة في كل ساعة ونصف مدة النهار اذا كان اللبن كثير السيولة وفي كل ساعتين اذا كان اللبن قليل السيولة . اما في الليل فان ارضاعه ثلاث مرات او اربعا كافي له . ومتى بلغ عمره خمسة اسابيع او ستة يجب ان تظال الفترة بين المرة والاخرى ليلاً لكي لا تزحف المرضع في نومها

ومتى صار عمره ٣ اشهر فلا يرضع مرة كل ثلاث ساعات لان معدته تكون قد كبرت حتى تسع من اللبن ما يكفي تلك المدة . ولا شيء يزعم هضم الطفل مثل عدم الانتظام في الرضاعة والافراط فيها . وبعض الامهات يرضعن اطفالهن عند كل حادث يطرأ عليهم وهذا خطأ اذ يجب ان يكون ارضاع الطفل منتظماً فاذا بكى فارضع كفايته ولم ينكف عن البكاء دل ذلك على ان بكاءه ليس ناشئاً عن الجوع بل عن سبب آخر مثل تجميد المعدة فوق طاقتها فاذا ارضع وهو على تلك الحال زاد ازعاجه وزاد بكاءه وكثيراً ما يزول ذلك بتقيؤه فينام مستريحاً

واذا كانت صحة الطفل جيدة ولبن امه طيب المرام نام بعد الرضاع نوماً هادئاً . فاذا لم يتم بل اشتد به القلق او البكاء دل ذلك غالباً على ان الام اكلت ما اثر في لبنها فاطر في طفلها . واكلها للامثار الخضراء غير الناضجة قد يحدث مصعباً في طفلها فلتنبيه

ولتح الطفل من تجميد معدته فوق طاقتها يجب اخراج بعض ما في الثدي من اللبن قبل ارضاعه . وان تناول ثدياً واحداً كل مرة ولكنه اذا كان ضعيفاً فلا يرضع قليلاً من الثدي الواحد ثم من الثدي الآخر لان اللبن الذي يرضع اولاً من الثدي اكثر غذاء مما يرضع آخره

وكما تقسم الطفل في السن يصبح أكثر حياءً إلى الطعام حتى يصير لبن الثديين مما ليس كثيراً عيباً في كل رضاع ولكن يجب إطالة الفترة بين رضاع ورضاع والحمز والمرضع أكثر النساء حجة في براحة . ولكن خروج المرضع للرضع وقت نوم مندياً ولكن لتعذر ان تتركه وحده حتى ان يطراً عليه طارية . يمكن ان امرأة ارضعت طفلها حتى نام فالقته عن ظهره وخرجت وغابت طويلاً فلما صادت وجدته ميتاً فانه نقياً بعض اللبن الذي رضعه ولم يستطع قذفه من فيه ولا بلعه فاختنق . وعليه يجب اجتماع الطفل على جنبه عند نومه وقبوه من جنب إلى جنب فان ذلك يعطيل نومه اذا ظهرت عليه دلائل الاستيقاظ

تأثير الطعام والشراب في اللبن

قال احد الاطباء "كل نسيولوجي يعلم ان نوع طعام المرأة وكيفية يؤثران في لبنها . فان الافراط في الطعام او التفريط فيه واكل الاطعمة المنبهة والصره الخضم وشرب المشروبات الروحية كلها تؤثر في افراز اللبن وتجعل اللبن غير صالح لتغذية الطفل الذي يشربه لانه يهيج معدته فتظهر عليه جميع اعراض سوء الخضم " ويطن البعض انه مهما يكن نوع الطعام الذي تأكله المرضع وكيفية فلا ضرر منه . ولكن لما كان اللبن مستخرجاً من الدم واللم من انطعام والشراب فان انواع الطعام وكيفية المختلفة تؤثر تأثيراً مختلفاً في الدم وبالتالي في اللبن . مثال ذلك ان لبن البقر لذيذ طيب الطعم اذا انتصرت البقر على اكل الشب والحبيب والتبن وشرب الماء العذب ولكنة يصير كربه الطعم اذا اكلت بصلاً ولتاً وما اشبه من المواد

وكثيراً ما تشرب المرضع بعض الخمر ليغزر لبنها فيغزر ولكنها يكون ادنى نوعاً من اللبن الطبيعي ويضر الطفل . قال الدكتور ترابي في كلامه على الامراض الجلدية في الاطفال "من شر الحوادث التي رأيتها وعاينتها ان كانت تكثر من شرب بعض انواع الخمر وهي ترضع طفلها فما سريعاً وسمن جداً ولكن لا اراني الله مرة أخرى ماراً يتفوه بعد ذلك" ولتجنب الادوية ما امكن مدة طول الرضاع . فقد يتفق احياناً كثيرة ان الام تأخذ مسهلاً فلا يؤثر بها بل يؤثر في طفلها . قال الدكتور بنكوست "انهم وجدوا آثار الادوية وانواع الطعام المختلفة في اللبن بعد دخوله الى المعدة بدقائق قليلة مثل المواد الملوثة والترينينا والثوم وقرات البوتاس وغيرها من الالاح . وقد حدث مراراً كثيرة ان الام تناولت جرعة كبيرة من الادوية فآثرت في الطفل وامامته"

وخير ما تتناوله المرضع ضد التقيؤ أكل الخبز الاسمر بدلاً من الابيض والخبز والارز والارز والارز

تأثير الانفعالات العقلية في المرضع

قال السراييلي كوبر " ان حالة المرضع العقلية تؤثر في رضيعها . فاذا كانت رضية الخلق كان لبنها غزيراً ملائماً لطفلها والآفاذا كانت نوزقة الطبع شكة الخلق قلت كمية اللبن وزادت سيولته وسبب الحيات المعوية والمغص للرضيع . فاذا غضبت صار لبنها ميبجاً لامعاء طفلها ونشأ عن ذلك المغص واختصر البراز . واذا حزنت قلت افراز لبنها حتى تضطر الى استعمال الرضاعة الصناعية . واذا قلق بالها وكثرت حمومها قلت كمية لبنها وتغيرت منته . واذا خافت قل افرازه ايضاً . ومن الامور المعروفة عند الاطباء ان خوف المرأة التي لها زوج كبير من محبته الى البيت سكران ومعاملة اباها معاملة سيئة يوقف افراز لبنها مدة . يحكى ان رجلاً استأجر مرضعاً لارضاع طفله وكان يتبها بعيداً عن يتيه فركبت المركبة صباحاً واللبن سيفي ثديها غزير وفي اثناء الطريق جمحت الخيل واشرفت المركبة على السقوط ثم زال الخطر ووصلت سالمة فاذا ثديا المرضع ولا لبن فيها . فاستعملوا لها جميع الوسائط الممكنة فلم يجد ذلك نفعا

ويحكى عن اخرى غزيرة اللبن جيدة الصحة كانت راكبة مركبة فانقلبت بها فخف ثدياها حتى اضطرت ان تنظم طفلها " وروى الدكتور كوان " ان امرأة تخاصمت هي وجارة لها ثم ارضعت طفلها على الاثر فانتابه نوب شديدة كادت تودي به . ولو مات ما كان ثمه داعر يدعو الى العجب فان الرجال قد تموت من شدة الغضب

وروى الدكتور سيجورين ان امرأة خرجت من المرقص وارضعت طفلها وكان سليماً معافاً فاصيب بعد ذلك بساعتين بنوب عصبية شديدة ونشأ ابله تتابيه نوب الصرع وقال احد مشاهير الاطباء " نصيحتي للامهات كانت دائماً ألا يرضعن اطفالهن " ومن منفعلات ولاسبا اذا كن قد فقدن اطفالاً في الرضاعة . فقد اثبت لي الاخبار ان من اعظم الاسباب في زيادة موت الاطفال دون السنتين من العمر شدة انفعال امهاتهم " واذا كانت المرضع تعمل عملاً شاقاً فلتستريح قبل ميعاد ارضاع طفلها . والعمل الشاق مثل الغسل والعجن والنكس وكثرة المشي وركوب الخيل