

## باب تدبير المنزل

قد نتجتنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم للمرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و الطعام والباس والشراب والسكن والزينة وسير شهرات النساء نحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### القابلية والصحة

ومن يك ذا قمٍ مريضٍ يجده مرآة يوه الماء الزلالا

ليس الشعور بالجوع دليلاً على الحاجة الى الطعام انما هو فعل عصبي ينتج عن انقباض عضلات المعدة وهذا الانقباض سببه ان المعدة تعود ان تستقبل الطعام في موايد محدودة فاذا حان ميعاد الاكل ولم يدخلها الطعام على جاري العادة اخذت عضلاتها تنقبض فينجم عن ذلك الشعور بالجوع. فاذا كان الانقباض ضعيفاً كما في معد اصحاب المزاج اللطافي كان الشعور بالجوع طفيفاً ولو كان صاحب المعدة في حاجة كبيرة الى الطعام واذا كان صاحب المعدة من اصحاب المزاج العصبي كان انقباضها شديداً والشعور بالجوع شديداً ولو كان في غير حاجة الى الطعام، فالشعور بالجوع لا يدل مطلقاً على الحاجة الى الطعام او عدم الحاجة اليه - وقد جرت العادة ان يكون الشعور بالجوع متفاجئاً الحاجة الى الطعام فيجوع الانسان ساعة يكون جسمه طالباً للغذاء ويأكل حينما يجوع

وقد تصاب القابلية بما يضرها فلا تطلب الطعام ولو كان الجسم في حاجة شديدة الى الغذاء واسباب ذلك تختلف فيها اصابة النم او الالف او الخلق ببعض الامراض اخاصة بها ومنها اصابة المعدة بما يضرها ومنها الامساك المزمن والتسمم اللدائي والجحر ( اي رائحة النم الكريهة ) ومنها شدة احساس المعدة في بعض اصحاب المزاج العصبي فيختل نظام معدم ونفراً قابلياتهم لاقبل خلل في الغذاء

\*\*\*

اما الجحر الذي يحس به كثير من الناس في الصباح ساعة القيام فقد يكون سبب نحر الاسنان او البيور يا ( وهو مرض تكشف فيه اللثة عن الاسنان رو يداً رو يداً وتصاب

الاسنان بهفر بضعتها ثم يخلخلها ثم تسقط ) او احماة اللوزتين او لحيات الانف وغير ذلك من انواع العطل التي تصيب الانف وانفم والخلق . وقد يكون سببها التنفس من الفم وهو يؤدي غالباً الى وجود الطم الكريه في الفم وغشاء ايض على اللسان

منذ بضع سنوات جاءتني سيدة قابليتها ضعيفة وهي مصابة بعدة علل في جهازها الهضمي فحارلت ان تضع لنفسها نظاماً خاصاً من الطعام لا لتعداه ظنت انه يتفق مع حالتها الصحية فلم يجدها ذلك نفعاً . وكان لسانها مغشى بنشاء ايض وطم فيها كريبه فلم اجدها علة فيها سوى انها تنام وفيها مفتوح فتتنفس منه فاشترت عليها ان تقفل فيها حين تنام فلما وجدت صعوبة في ذلك استعملنا لها رباطاً يشد الحنك ولما تعودت ذلك نظف لسانها وزال الطم الكريه من فيها ولم تنقص عليها سوى بضعة اسابيع حتى اصيحت شبيها في حالة طبيعية ولتغدة الدرقية شأن كبير في زيادة القابلية او اضعافها . هذه الغدة من الغدد الصماء وسرورها على جانبي القصبة تحت الحرقدة وتفرز مغزوات تزيد مقدرة الجسم على تمثيل الطعام الذي يتناولوه وحرقه اي تزيد سرعة اتحاده . بالاكبين لاستعمال قوته . فاذا كانت هذه الغدة ضعيفة ومغزواتها قليلة لم يمثل الطعام سريراً واصبح احراقه بطيئاً وهذا يؤدي الى العمن . وعلى الضد من ذلك اذا كانت الغدة قوية فعالة ومغزواتها كثيرة زادت سرعة تمثيل الطعام وحرقه ، ومن كانت غدته كذلك كان شهماً وانا اعرف كثيرين من هذا القبيل جروا على كل طريقة معروفة لكي يزيدوا وزنهم ولكن على غير جدوى لانه معاً اكلوا من الماكل السمينة او مها اكثرها من اراحة الجسم حتى لا تنفق قوته جزائفاً في الحركة فان مغزوات الغدة الدرقية تسرع تمثيل الطعام الذي يتناولونه ولا بد من الاشارة في هذا المقام الى الضرر الناجم عن كثرة الاكل في وقت واحد لان ذلك يمدد المدة فتضعف وهذا يؤدي الى ادواء المدة المختلفة المترتبة

وبعض اصحاب المزاج العصبي يحسون بجوع وضعف عام حالما تفرغ معدتهم من الطعام ، هؤلاء تراهم يتناولون ما كل مختلفة بين طعام وطعام لكي يقصوا هذا الشعور بالجوع الشديد والضعف العام الناجم عن فراغ المعدة . اني اشير على هؤلاء ان يشربوا قليلاً من الماء الساخن او الماء البارد ساعة يشعرون بذلك وان يريحوا المدة راحة كاملة بين طعام وطعام ، فيتنظم عمل معدتهم وتصح قابليتهم في حالة طبيعية

ان الشهية للطعام ، والتلذذ به تنقص او تزيد بالنسبة الى مقدار العصارة المعدية التي تفرزها المدة لهضم الطعام فيها . فمدتك تبدأ بانفراز العصارة المعدية بميد رؤية

الطعام وشروع ضدك اللدابة في افراز اللعاب

وحاسة الذوق لها اربعة اركان اساسية الحامض والمر والحلو والمالح  
على ان اكثر ما نتذوقه من النكهة في الطعام ندرکه بواسطة حاسة الشم. فاذا اصيب  
احد يزكام شديد افقده حاسة الشم الى حد ما لم يستطع ان يميز بين نكهة طعام وآخر  
تميزاً تماماً بل كل ما يحس به هو الاذواق الاساسية اي الحموضة والمفوحة والحلاوة والمرارة  
وعندي ان كل ما يرهف القابلية له اثر صالح في المضم فكم من الناس اصحاب  
قابليات ضمنية لا تشتهي الطعام بها كانت نكهته لذينة لانهم قليلو الحركة وهم لو روضوا  
اجسامهم قليلاً في الهواء الطلق لارضفوا قابلياتهم ولانتمت عملية المضم في جهازهم  
الهضمي ولا شك عندي في ان الرياضة والبشاشة تشفيان من اكثر ادواء المعدة التي  
سببها عدم قيام الاعضاء بوظائفها كما يجب

\*\*\*

وردت علي اسئلة كثيرة تتعلق بشرب الماء مع الطعام وعلاقة ذلك بالمضم . وهذه  
مسئلة صعبة لا نستطيع ان نضع لها قاعدة دقيقة ونجري عليها . فالذين يهضمون طعامهم  
هضمًا سريعًا وعضلات معدتهم قوية لا يضيرهم بل يفيدهم شرب الماء مع الطعام على شرط  
ان يتدلوا في ذلك وعليهم ان يمتنعوا شرب الماء المشح في جرعات كبيرة . واما اصحاب  
الهضم البطيء والمعدة المتعددة فيضرم شرب الماء والسوائل مع طعامهم بوجده عام  
على ان لشرب الماء والسوائل مع الطعام فائدة كبيرة ذلك انها تملأ جانباً من المعدة  
فيحس صاحبها بالشيء فيسعيه هذا الاحساس عن الاكل فوق الشبع وزد على ذلك ان  
هذه السوائل تمتص سريعاً فيفرغ جانب من المعدة وهذا من مقومات الهضم الجيد  
وعندي ان تناول الشوربا وانواع السوائل مفيد ولكني ارى اهتماماً كبيراً بالحلويات  
والسكرات والفناكة في غير محلها . ذلك انا حينما تنتهي من طعام مؤلف من نوعين من  
الطعام او ثلاثة انواع يكون الواحد منا قد تناول ما يكفي . فنشرع حينئذ نتناول  
الحلوى والفناكة فنناول منها ما كان يكفينا لو فصر كل طعامنا عليه وعلى ذلك نأكل  
نوع ثانياً . ويحسن بنا ان نقلل من اكل الماء كل المطبوخة ونحل محل بعضها الفناكة  
والسكرات كالجوز واللوز والتمر الخفيف

ومن المسائل التي ترد علي « لا اذا يحس المريض بشهوق شديد لتناول طعام خاص»  
قد يكون هذا الشوق ناجماً في بعض الاحيان عن حاجة الجسد الحقيقية الى ذلك النوع

من الطعام . ولكن ذلك قادر . والراجح ان الطعام الذي يشتهي المريض هو طعام كان يشتهه قبل المرض . وعندى انه من المفيد ان يتناول المريض ما يلهو له اذا لم يكن مانع طبي يمنع ذلك فان اهداف القابلية دليل على تحسن حالة الجهاز الهضمي ، وحيث ان الهضم في حالة المرض يضعف جداً فازدياد القابلية في المريض دليل على تقدمه الى الصحة . ويجب ان نمنع عن المريض كل انواع المخنثات واللحم المحفوظ والكرب واماها من الماء كل التي يحب هضمها حتى في حالة الصحة

وبعض الناس اذا تناولوا انواعاً خاصة من الطعام اصابوا باعراض مرضية . فبعضهم شديدو الاتصال بعنصر خاص من العناصر الطبيعية فاذا وجد هذا العنصر في طعامهم تقارروا منه فتظهر بشور على جلدهم او ما اشبه . ولا سبيل للشفاء من هذا «الاتصال» الا اذا تنقوا بصل يستخلص من المادة التي تفعل هذا الفعل بهم فيجتنب هذا المصل ووبداً رو بدأ في مقادير متزايدة حتى يتعوده الجسم ويعود لا يفعل به . وبعد ذلك يتسنى لمن صرح كذلك ان يأكل الطعام المذكور من غير ان يفعل به

والاولاد عادة يرغبون في بعض الماء كل ويرغبون عن البعض الآخر من الواجب على الام او المريية ان تمنع ذلك فتمرهم على الرغبة في كل انواع الماء كل على السواء . قد ينشأ اشتداد القابلية لصنف خاص من الطعام عن حاجة الجسم الى ذلك الصنف كأن الطبيعة تستعمل القابلية اداة لتجهيز الجسم بما يلزم له من العناصر اللازمة لتكوينه فالاولاد الصغار يحتاجون الى كثير من الجير لانه لازم لتكوين عظامهم ، ولعل هذا سبب العادة التي تعودها بعضهم في أكلون الجير او يتناولون قطعة من الطباشير ويضمونها على انيلا . استطيع ان اثبت ذلك عملياً ولو ان الادلة تدل على صحته . اذا قضى الواحد منها اسبوعاً كاملاً من غير ان يتناول طعاماً فيه مادة بروتينية بصبح في آخر الاسبوع وهو يشتهي ان يأكل قطعة من الجبن او شرحة من اللحم الاحمر او صحناً من الحنص او الفاصوليا الحنقة . وهذا يفتق كل الاتناق مع الحاجة الى هذا النوع من الطعام اذ لا بد لاشجاة الجسم من المواد البروتينية

كذلك قل من طلب الحلويات والمكربات . فالسكر من اكبر المصادر التي يستجده الجسم منها قوة وحرارة للقيام باعماله المختلفة وعليه فاشتهاء المكربات والاقبال على اكلها له اساس فيسيولوجي واما الاقبال على الموالح فناجم عن ان الملح من العناصر التي تدخل في تركيب الدم . ولكنني ارى ابناء الجيل الحاضر قد تمادوا في الاقبال عليها

ويستحب عليّ تليل الأقبال على الجوامض من وجد فسبولجي ينكتني أرى الله وسيلة من وسائل الطبيعة لتعديل حموضة التي تكثر في دم سكان المدن ومن شأنها إعاقة أعضاء الجسم عن القيام بوظائفها عن ما يرام . فأكثر الجوامض التي تؤكل هي الفاكهة الحامضة كالليمون والبرتقال والعناب وغيرهما ، ومع أن هذا الفاكهة تؤكل حامضة إلا أن من شأنها تعديل حموضة الدم متى اتسكت به . ولكن تناول بعض الجوامض الأخرى كالخل لا يفيد هذه الفائدة وعليه يجب اجتنابه

ولا بدء من الإشارة الى اثر الشاي والقهوة والمشروبات الألكحولية في القابلية . فني بعض الأحيان نجد أن قليلاً من احد هذه المشروبات يرهف القابلية ويقوي الهضم وعلى التصد من ذلك نجد أن تناول مقادير كبير منها يضمن القابلية والهضم معاً . وعليه فاني اشير على قراء مقالتي ان لا يجاروا ارحاف قابلياتهم بطرق مصطنعة اي بتناول الادوية والمشروبات والتوابل

ولا بدء من كلمة عن التوابل فاعظم اسرارها انها تهيج القابلية فتأكل فوق الشبع وهي فوق ذلك تؤثر في النشاء اللطيف الذي ينشي الم والحلق والمعدة فتهبط السبل الى بعض ادواء المعدة المزمنة . ومن غرائبها انك اذا بدأت تناول مقداراً معيناً من التافل او البهار او الخردل مع طعام ما لا تليث ان تجد ما تختاره قليلاً فنطلب مقداراً اكبر وهكذا يزداد المقدار الذي تطلبه ويزداد الضرر الذي يحدثه . نعم انه لا بد من قليل من التوابل في الطعام حتى يصاح ضممه وتذ نكهته على اننا يجب ان لا نكثر منها حتى تصير الامر الاول الذي نهتم به في طبخ الطعام

سئت مراراً « هل قابلية الانسان مرشد كاف لاختيار الاطعمة التي نثمة » . وعندني انها في حال البداوة مرشد كاف ولكنها ليست كذلك في حال الحضارة وسكني المدن . فالانسان كلما ارتقى يصبح اكثر انقياداً الى عقله وعاداته منه الى غريزته فيضعف قمل الغريزة . وزد على ذلك ان الغريزة اذا شاءت ان تنتخب فانها لا تستطيع الا ان تنتخب بين المأكول في حالتها الطبيعية ولا تول لها في المأكول المصنوعة حديثاً

الرياضة البدنية الكافية ، والمراة النبي ، والعيشة الصحية ، اركان القابلية الجيدة والهضم السليم ، ومن العيب ان نجاول الحصول عليهما بالمقويات والتوابل والمشروبات الروحية ، فليعتبر انقراة