

باب تدبير المنزل

قد نتجت هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدريب
الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

الطعام والصحة

افيد المآكل للكبار والصغار

للدكتور مكهم الأستاذ بكافة الخيوج والصحة العامة بجامعة جونز هكنس

خاتمان

لي صديق في الثلاثين من عمره كان يشكو منذ بضع سنوات من ضعف عام في
صحته وكان واحداً من الكثيرين المصابين بسوء الهضم فلا ينهي من تناول طعامه حتى
يشكو من هذا الطعام او ذلك لانه لا يتفق مع مزاجه ولا يستطيع ان يهضمه
كان هذا الرجل يتوهم كما يتوهم كثيرون ان ما يصابون به من سوء الهضم وما اليه
من ادواء المعدة سببه طعام خاص وهم لو حققوا قليلاً لوجدوا ان السبب هو النظام الغذائي
العام الذي جرؤوا عليه

تدل الابحاث الحديثة في اعضاء الهضم وعملية اناء قد توجد الامعاء في حالة تهيجها
او قد يوجد فيها مواد تجعلها تعكس حركتها العضلية التي تدفع محتوياتها الى الامام حتى
تفرز فتعود هذه المحتويات نحو المعدة . وتولد في الامعاء غازات تدخل مع الصفراء الى
المعدة ويصعد بعضها من الدم فيشعر المصاب ببرادة وظلم كريه في فيه . وليس السبب في
ذلك حالة الكبد كما هو مشهور بل هو حركة الامعاء المعكوسة وسبب هذه الحركة خلل
في الطعام الذي تأكله كما سيجي

كان صديقي الذي ذكرته سابقاً مصاباً بتعب في معدته واعراض أخرى منها الخبطات
عام في قواه العقلية والادبية فبعد ما كان يقوم بعمله كفهواً نشيطاً صار متردداً
فاتراً لا يشق من نفسه تشبط عزمه المشبطات معها كانت . ولما ابنت له بعض الحقائق
المتعلقة بآكله ومشربه لم يعرف في أذنا صاغية . ومضت عليه بضع سنوات قبل استطعت

إتضاع بان قطعة من البفتاك لا تحوي كل المواد الغذائية اللازمة للجسم. ولكن لما ساءت حالة عمل بشارتي فأكل المأكول التي ذكرتها له

كان قد مضى في طعامه على أكل الخبز واللحم والبطاطس فظننت إليه ان يستعويض عنها بالخرراوات والفاكهة واللبن ففعل وللحال ظهرت عليه علامات النحس. ولم تمض بضعة اشهر حتى عاد الى حالته الطبيعية وصار قادراً على ان يتناول من آن الى آخر المأكول التي اعتادها قبلاً. لكنه لم يستطع ان يكبح جماح قابليته فتاير على أكل اللحم والبطاطس والخبز فعادته الداء من جديد ولما انقطع عنه ولزم النظام الذي وضعته له شفي شفاء تاماً وأعرف رجلاً آخر كان ضعيف الجسم هزل البنية أصيب من حدائيه بالزكام المزمن والتهاب الموزتين وانتهت به الحال أن أصيب بالسل وبعد ما عولج بعلاجات مختلفة لم يفر من أحدها بالشفاء نصح له أحد اصدقائه الاطباء أن يبنى بتظيم طعامه حسب ما تقتضيه المباحث الطبية الحديثة في الاغذية لعله يصيب من وراء ذلك فائدة. فجعل يكثّر من أكل البيض والخرراوات والفواكه وشرب اللبن فظهرت عليه علامات العافية والنشاط وجعل يتدرج في الشفاء وهو الآن في نحو الخمسين من عمره يتمتع بصحة جيدة ويقوم بأعماله على ما يرومه فيها من الدقة والنشاط

التجارب العلمية في الطعام

أن الخطأ الذي ارتكبه هذان الرجلان هو الخطأ الذي يرتكبه السواد الاعظم من الناس في هذه البلاد (الكاتب اميركي ويعني الولايات المتحدة) فيقصرون ما كلهم على الحبوب والحموم والبطاطس والسكر مع اننا نعلم حتى العلم الآن أن هذه المأكول لا تكفي لتغذية الاجسام

منذ بضع سنوات جرت تجارب في النيران غايتها معرفة مقدار الغذاء في مختلف الاطعمة وأثره في الجسم. أخذت أربعين متساويين في العمر والصحة فقصرت طعام الاول منها على دقيق القمح والتمر والبطاطس المطبوخ والمخنف والحصى والشجر واللفت والبفتاك المطبوخ والمخنف وهي في الظاهر مأكول تحوي غذاء كافياً واضمت الثاني الاطعمة ذاتها انما زدت عليها مقداراً كبيراً من اللبن. بعد ٣٠٨ أيام كان النار الاول ضعيفاً هزلاً يطيه الحركة اصفر حجمًا من النيران التي في عمره تبدو عليه آثار الهرم والشيوخة وكان الثاني نشيطاً خفيف الحركة تبدو عليه آثار الشباب والقوة وكل الفرق في حالتهما سببه اللبن الذي اضعته الثاني وحرمت منه الاول

هذه تجربة واحدة من الرف التجارب التي يجربها الباحثون وقد ظهر لنا منها حقائق كبيرة الشأن في تغذية اجسادنا ومن أكبر هذه الحقائق شأننا أن اللبن له مقام خاص في تغذية الصغار والكبار على السواء ويبدو في ذلك البيض الجديد والخضروات والفواكه

إصابة طفل

اصيب طفل منذ مدة بمرض اشهر اعراضه ان البشرة تصبح شديدة الحس لا تستطيع ان تمسها بشيء من غير ان يسبب الحسّ المّا شديداً ويرافق ذلك تورم في مفاصل الركبتين والكوعين والكاحلين وقد تنفجر بعض الاوعية الدموية في الجلد ويصير من المتعسر نقل الطفل من مكان الى آخر من غير ان يبكيه الألم بكاءً مرّاً

كان والدا هذا الطفل في مصيفهما في الجبال شرقي الولايات المتحدة فاستدعيا جراحاً كان صديقاً وجاراً لها ففحص الطفل فحسباً ولكنه لم يستطع ان يشخص المرض لانه كان منقطعاً للهون الجراحية انما وصف له بعض العلاجات الموقفة ووعدهما خيراً

زيارة صديق له مختص بامراض الاطفال

عاد الجراح الى بيتو فوجد ان صديقه هذا ارسل اليه احدث مؤلف له في امراض الاطفال يحمل بصفحة اعلاه يرى فيه ما يساعده في معالجة هذا الطفل واذا به سيف احدى الصفحات يقف على وصف مرض يدعى «مرض بارلو» اعراضه كالاعراض التي يشكو منها طفل جارو . وجاء في ذلك الكتاب عند الكلام على معالجة هذا المرض ان عصير البرتقال شرباً هو العلاج الوحيد له

ملقحة من عصير البرتقال

عالج الطفل كذلك فجعل يسقيه عصير البرتقال ومضى في ذلك عشرة ايام ظهرت في آخرها اثار التحسن نفث الورم في مفاصله وعادت بشرته الى حالتها الطبيعية ولما جاء الطبيب المختص بامراض الاطفال كان الطفل قد شفي تماماً

وقد شهدت اصابات كثيرة مثل هذه الحادثة في مستشفيات جامعة جونز هكنس وقد كان عصير البرتقال فيها جميعاً اكد الفائدة سريعاً

وداء بارلو هذا انما هو داء الاسكربوط وكثرة حدوثه بين الاطفال سببها اقتصادهم على شرب اللبن المغلي وقد ثبت الآن ان اغلاء اللبن يخليد من مواده الفيتامينية التي نقي الجسم من داء الاسكربوط

ساعود فيما يلي الى الكلام على المواد الفيتامينية انما اريد ان اشير على كل ام يوجب

اعطاء الطفل عصير البرتقال اذا كان يشرب اللبن مفلًا . يبدأ باعطائه ملعقة شايه صغيرة مرة في اليوم حينما يصير عمره ثلاثة اشهر ويزاد هذا المقدار تدريجيًا حتى يبلغ الطفل الشهر الخامس او السادس من عمره ويتناول حينئذ ملعقة كبيرة منه . وحينما يبلغ السنة من عمره يكون قد صار قادرًا على شرب عصير برتقالة كاملة . واذا تعذر الحصول على البرتقال فالفيتامين اللازم للطفل يمكن الحصول عليه من عصير طماطم مصفى بالمقادير المذكورة آنفاً

انواع الفيتامين وفوائدها

لا يخفى ان الفيتامين اسم اطلق على مواد حيوية عرف فعلها حديثًا لازمة لتغذية الجسم وقيل ان احد العلماء استفرد بمضها وهي على اربعة انواع تكثر بوجه عام في اللبن والفواكه والخضراوات وخصوصًا ما كان منها كثير الاوراق

وهناك ثلاثة امراض معروفة تعرف « بامراض قلة التغذية » سببها النقص في مقدار المواد الفيتامينية التي تتناولها مع ما كنا هذه الامراض هي الزيروقتليا وسببها النقص في فيتامين أ وهو الفيتامين الذي يذوب في الدهن والثاني داء البريبري وسببها النقص في فيتامين ب وهو الفيتامين الذي يذوب في الماء والثالث الاسكروبو وسببها النقص في فيتامين ج الذي يذوب في الماء ايضًا . ويتعلق على ان اسبب في الكلام على هذه الامراض في هذا المقال وارتباطها بالمواد الفيتامينية انما اصفها بمايجاز

الزيروقتليا مرض يسبب العتبن فتتورم الجفون حتى يصعب فتحها وقد يفجم العمى عن ذلك . وقد ثبت الآن ان كثيرين من الاولاد في اوربا أصيبوا بالعمى اثناء الحرب الكبرى لقلة الاغذية اللازمة لاجسامهم . والفيتامين الذي يدفع عنا غائلة هذا الداء موجود في اللبن والزبدة وصفار البيض والخضراوات المعروفة وزيت السمك . وهو قليل في سائر ما كنا العادية

واما مرض البريبري فمن اعراضه فقر في الدم وارتخاء وضعف في العضلات وتيس في الاطراف وقد ينتهي في ثلث عام وهو يكثر في الشرق حيث يكثر الناس من اكل الارز المقشور والسمك ويكثر ايضا في نوفا سكوشا وليرادور بكندا وفي اميركا الجنوبية حيث يقتصر الطعام على الحبوب والحموم ولكنه نادر جدًا بين الشعوب التي تأكل النافكة والبيض وتشرب اللبن

وداء الاسكريوط كان يفشو بين البحارة في الاسفار الطويلة لانهم لا يستطيعون ان يأكلوا مقداراً كافياً من الفواكه والخضراوات الطازجة وهم على متن البحار . وقد أصيب به كثيرون من الذين ارتادوا الاصقاع القطبية لاعتدادهم على الاطعمة المحفوظة والمصابون به من البالغين يصابون بارثغاء وشحيم في اللثة وتقلقل الإنسان

ثلاث قواعد لنظام النحى

الاولى — الاكثار من اكل اللبن وما يصنع منه وهذا لازم كل الزوم ويحسن ان لا يكتفى الواحد بأقل من رطلين من اللبن إما شرباً او مطبوخاً . واللبن فضلاً عن كونه كثير المواد الفيتامينية يساعد على انهاء نوع من الكروبات النافعة في الامعاء فيترك منها الحامض اللبنيك الذي يقضي في الامعاء على انواع البائس التي تصد الاطعمة الناشئة فيها فاذا اكثرنا من شرب اللبن قل تولد المواد المضرة بالامعاء

الثانية — في الخضراوات المورقة غذاء يختلف كل الاختلاف عن الخضراوات الجذرية كالبطاطس والجوز ومن فوائدها الميكانيكية انها تسهل حركة الطعام في الامعاء فتعظم لكثرة ما فيها من الالياف واهم الخضراوات المورقة السبانخ والخبث والكرفس (الملقوف) والتريبط والبعل ونحوها

ثالثاً — يجب الاكثار من اكل الخضراوات والفاكهة النيئة لكي تحصل منها على الفيتامين الذي يقاوم الاسكريوط والخص بالذكر الكرنب الاخضر والطماطم التي والبرنقال ويجب ألا ننسى ان التغذية التامة تقتضي امرين الاول اكل الاطعمة التي تنفذي الجسم والثاني افرار فضلاتها حالاً فاذا كنت من أولئك الذين اصابوا بسوء الهضم وقضوا الحياة بقصرون طعامهم على الخبز واللحم والبطاطس وما إليها فلا بد لك من اتباع نظام غذائي خاص لكي تفجر عما أصبت به من الخلل في امعائك ولذلك أشير عليك بان لا تأكل مدى شهر كامل شيئاً من الخبث والخبز والككك والمرببات واللحوم والبطاطس واستعض منها بكل ما تستطيع اكله من الخضراوات والفاكهة واشرب كل يوم رطلين من اللبن . هذا الطعام ينظم عمل امعائك وفي آخر الشهر ترى تحسناً في حالتك الصحية . عندئذ تستطيع ان تأكل ما تريده ولكن يجب ألا تنسى الخضراوات واللبن في طعامك اليومي وأقل ما يجب ان تتناوله منها رطلان من اللبن وصحبتان من السلطة الخضراء كل يوم