

## بابُ تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهتم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمكثن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل فائدة

ما نأكل وكيف يهضم

الخضراوات

ينطوي تحت لفظه « الخضراوات » أنواع كثيرة من المآكل تختلف كثيراً في شكلها وتركيبها ولكنها تتفق في أنها من أصل نباتي. فتجوز تأكل مثلاً أوراق نبات الكرونب والحس وأغصان البطاطم والخيار وجيوب الفاصوليا والبازلا وجذور الفجل والجزر وعروق السبانخ وأوراقه وبصل البصل وثأليل البطاطس ثم تصيف إليها بعض الجيوب كالارز وتدعو الجميع خضراوات

س . هل الخضراوات غير المطبوخة تتطلب من المعدة عملاً زائداً عن المعتاد لكي تهضم

ج . كلا . ففي أكثر الأحيان تهضم الخضراوات غير المطبوخة يكون أسرع من هضمها مطبوخة. وقد يفهم البعض من هذا الجواب أن الخضراوات يجب أن تؤكل نيئة على الإطلاق وهذا مما لا نريده . نعم للنباتات غذائية أهمها ما فيها من المواد الحيوية المروفة بالفيتامين التي تقل كثيراً متى طبخت والقيامين كما هو معلوم الزم اللوازم للغذاء التام وهو يفتقر من داء السكر بوت والبري بري . لكن الخضراوات النيئة قد تكون ملوثة بالمكروبات فإذا أكلناها بلا طبخ استهدفتنا لخطر هذه المكروبات وما تسببه من الأمراض . والطبخ كما هو معروف عنها . نعم أن في المعدة عصارة فيها مادة تقتل المكروب ولكنها لا تستطيع أن تقتل ذلك إذا كانت المكروبات قوية وكثيرة . فإذا أردنا أن نأكل بعض الخضراوات نيئة فلننعم بضمها جيداً

س . اصحح إن السبانخ ( الاسبانخ ) أفيد الخضراوات للدم ؟ ولماذا ؟  
ج . انما لا نأكل الخضراوات التي من قبيل السبانخ كالحس والهليون والكرونب

وغيرها لانها كثيرة الامواد النشائية او الزلالية او الدهنية او لانها تولد في الجسم حرارة ونشاطاً بل لانها تحوي مادة لا تهمضم في المعدة والامعاء تسمى سلولوس وهي المادة الخشبية في النباتات. فهذه المادة تعدد الامعاء وتسهل حركة محتوياتها. ولهذا الخضراوات ايضاً قيمة غذائية خاصة لما تحويه من الاملاح المعدنية والفيتامين كما ذكرنا

اما علاقة السباح بالدم فسببه ما في السباح من مركبات الحديد. فاذا قابلنا بين مختلف الخضراوات من حيث ما فيها من الحديد وجدنا السباح في مقدمتها. وزد على ذلك ان كل خلية من خلايا الجسم تحوي حديداً فهي محتاجة دائماً اليه. كذلك نرى ان الهيموغلوبين (المادة التي تلون كريات الدم الحمراء) تحوي حديداً وحينما يقل مقدار الحديد في الجسم يقل مقدار الهيموغلوبين في الدم فتنتج حالة مرضية تعرف بالانيميا او فقر الدم. واكثر الناس تعرضاً لهذا المرض الاولاد اذا لم يعتنوا خاصة باختيار طعامهم. لكن هذا لا يعني ان اكل السباح يشفي من فقر الدم متى حصل ولكن يقي بعض الشيء من الوقوع فيه. اما الاطعمة الاخرى التي تعادل السباح من هذا القبيل فهي عج البيض والفاصوليا والباذلا والعدس والزيتون والفاكهة بوجه عام س. هل البطاطس اكثر الخضراوات غذاء

ج. نعم فقيمة البطاطس الغذائية تعود اولاً الى ما فيه من النشاء والاملاح المعدنية كالملاح البوتاس والحديد

على ان تقشير البطاطس نديماً يفقده نحو عشرين في المائة مما فيه من النشاء اذا نزع مع القشرة الخارجة جانباً مما نحتاجه. ولذلك اصدرت الحكومة الالمانية امراً يمنع تقشير البطاطس على هذه الصورة وذلك عمل حكيم مفيد من وجوه علي

وبعض الناس يمزجون اللبن (الحليب) بالبطاطس المهروس وذلك حسن لان البطاطس تنقص المواد الزلالية والدهنية فتضاف اليه باضافة اللبن. ويزاد ما فيه من القوة على توليد الحرارة بقلوه

س. هل يقوم الارز مقام البطاطس ؟

ج. الارز والبطاطس طعامان مختلفان في اصلهما وتركيبهما. فالاول من الحبوب والثاني من الخضراوات. كذلك الجانب الاكبر من البطاطس ماء والجانب الاكبر من الارز مواد زلالية ونشائية ودهنية وفي الرطل منه ثلاثة اضعاف ما في رطل البطاطس من المواد الدهنية وثلاثة اضعاف من المواد الزلالية واربعة اضعاف

من المواد النشائية ويولد من الحرارة اربعة اضعاف ما يولده البطاطس ايضاً. لكن هناك فرقاً كبيراً بينهما يجعل الاعتماد على احدهما وحده ضاراً وذلك لان الارز يولد مواد حامضة بعد تأكده اما البطاطس فيولد مواد قلوية

البطاطس تنقص المواد الزلالية ولذلك يجب اكله مع اللحوم التي تكثر فيها المواد الزلالية وتولد بعد تأكدها مواد حامضة تمدد المواد القلوية التي تولد من تأكد البطاطس . واذا اكلنا اللحم مع الارز بدلاً من البطاطس تزداد المواد الحامضة

## كيف نعيش مائة عام

من الناس من يقول مع ليبيد

ولقد سئمت من الحياة وطولها      وسؤال هذا الناس كيف ليبيد

ومهم من يجود بكل عزيز وغال لكي يُسبِّد له في الاجل واكثر الناس من القيل الثاني . وقد اطلعنا الآن على مقالة للدكتور جون هوبر الاميركي ارتأى فيها ان البلوغ الى سن المائة مقدور لاكثر الناس اذا عاشوا العيشة التي اشار بها واساسها الاعتدال في الأكل والشرب والعمل والراحة . وبثلو الاعتدال في رأيهم البشر والسرور فانها يجعلان الانسان يتوق الى الحياة ويحبها وهذا التوق وهذه الحجة هما نصف الحياة . كذلك ترى ان الهم والغم يجعلان الانسان يبغض الحياة ويود التخلص منها وهذا يقرب الاجل . ثم ذكر القواعد الآتية لاطالة العمر وهي معروفة ومشهورة ولكن ذكرها لا يخلو من فائدة

أولاً — استحم كل يوم في الصباح اذا كان ذلك في امكانك . تعود الحمام اليارد في الميف حتى لا يضرب بك في الشتاء . ولكن الحمام في غرفة دافئة ثانياً — كُنْ على مهل وامضغ طعامك جيداً . تناول الطعام ثلاث مرات في اليوم وآهض عن المائدة قبل ان تشبع ولا تأكل بين طعام وطعام . وخير الطعام اليومي ما كان فيه بيضتان وكثير من الخضار والفاكهة وقليل من اللحم . واشرب ست كؤوس ماء على الاقل كل ٢٤ ساعة

ثالثاً — اجلس في الشمس ما استطعت وتجنب الهواء الفاسد الرطب المشعون بالنيار رابثاً — نم في فرشاة مريحة ثمان ساعات على الاقل . وكل رجل متقدم في

الن و كل امرأة مها تكن منها يجب ان يستريح ساعة بعد طعام الغداء

خامساً — البس ثياباً واسعة خفيفة مدفئة ذات مسام

سادساً — احفظ قدميك دافئتين

سابعاً — لا تدخن التبغ قبل الحادية والعشرين من عمرك وخير للنساء ان لا يدخن

على الاطلاق . ولا تشرب الخمر الا حينما تضطر الى ذلك فما من احد يحتاج اليها

سوى العجزة والشيوخ ويجب ان يتدلوا حينئذ في شربها

ثامناً — ليقنع الشاب الأعزب بالعزوبة تردد قوته الجنسية والعقلية واذا استطاع

فليزوج في سن الخامسة والعشرين

ثامناً — اطلب عملاً في الفضاء لان الهواء التي اقوى مطهر في الطبيعة فيحفظ

دمك نقياً ومتى كان الدم نقياً انتظم عمل جميع اجزاء الجسم . واذا كان عملك

داخل المباني قروض جسمك في الهواء الطلق . ولعل المشي السريع من افضل

انواع الرياضة البدنية

عاشراً — اعني بتنظيف انفك وحلقك وفك واسنانك ولتلك دائماً لان هذه

الاعضاء مراكر سهل وصول العدوى اليها وانتشارها منها الى سائر اجزاء الجسم

حادي عشر — ليفحصك الطبيب مرة على الاقل في السنة فحصاً دقيقاً لان

بعض الامراض تكن في الجسم اولاً فلا تعرف وجودها الا بعد فحص الطبيب .

واعلم ان الالم انذار بوجود خلل في جسمك فابحث عن سببه وازله بالوسيلة

الصالحة لازالت

ثاني عشر — تمود نوعاً من التملية تسمى به وتتصرف اليه عند انتهاء عملك

فهذا يريح العقل والجسم ويميد النشاط اليها وخير هذه الانواع ما اشتغلت به اليدين

وكان في الهواء العلق

يقول المثل الانكليزي « قوة السلسلة كقوة اضعف حلقاتها » . ولذلك يجب

على كل احد ان يلاحظ مواطن الضعف في جسمه ويعني بحفظها سليمة . وقد وجد

الاطباء ان الاعضاء او الامراض التالية هي مواطن الضعف في اكثر الابدان وهي : —

الاسنان النخرة ، الالته ، اللوزتان والالاق والحليق المصابان بالزكام ، مرض الاذن

الوسطى ، الحرارة والزائدة الدودية