

فاذا بلغ هذا السن جاز ان يضاف الى اللبن الذي يرضعُه قليل من الاطعمة النشوية كالاروروط مطبوخاً بانسكرو او عرق النعم

ثم ان انطلق كثير الاكل بالنسبة الى جسمه ثكل الف درهم منه يحتاج الى ثلاثة دراهم من الطعام الحيواني الذي في اللبن وكل الف درهم من جسم البالغ يحتاج الى درهم ونصف درهم فقط من الطعام الحيواني. ويقتصر على اعطام الطفل خبزاً ولبناً وبيضاً وارزاً وخضراً وقليلاً من اللحم والسك الى ان يصير عمره اربع سنوات

ومن المعلوم ان نمو الطفل بعد ذلك لا يجري على نسق واحد فحياًناً تخفي السنة كلها ولا يظهر انه تماثيلاً يذكر واحياناً يزيد جسمه في بضعة اشهر ما لا يزيدُه في بضع سنين فيتمتدُّ وعلى الوالدين ان يعرفا مقدار ما يحتاج اليه من انطام ولذلك يترك حتى يأكل كل ما يستطيع اكله ولكن بشرط في طعامه ان يكون صحيحاً مغذياً وان يقدم له في اوقات محدودة الساعة السابعة صباحاً والساعة الثانية عشرة ظهراً والرابعة عصراً والسابعة مساءً او ما يقرب من ذلك

وفي الصباح يأكل الحبز واللبن والبيض او الحبز والزبدة والمرق وفي الظهر الحضر مطبوخة باللحم مع الحبز والانتار الناضجة او المطبوخة. وفي العصر الحبز والزبدة والمرق وفي المساء الشوربا والحبز واللبن وما يشبه ذلك من الطعام السخن

ولا يحسن ان يطعم الصغار في هذا السن من طعام البالغين ولا ينصروا على اكل ما يكرهونه. اما النفاكة فيجب ان تكون ناضجة والاطايب يكتفى منها باسهل الخضم كاللثا الحلى بالسكر. واذا جاع الطفل بين طعام وطعام يعطى كسرة خبز وكأساً من اللبن. ولا بد من تويج الاكل والا عاقبة الطفل كما بمافه البالغ. واصح الاطعمة واجودها يصير سماً قاتلاً اذا تكرر يوماً بعد يوم حتى عاقته النفس

واذا كبر الطفل وبلغ من النضوة بقل طعام العصر ويزاد طعام المساء حتى يصير عشاء صحياً

انطام في سن الكهولة

ولا يخفى ان الطام الذي يشبع الانسان جيداً لا يضم عادة في اقل من ثلاث ساعات او اربع ولا بد من ان تراح المدة بعد ذلك ساعة او ساعتين قبل ادخال طعام آخر وهذا يجعل الفترة بين طعام وطعام خمس ساعات اوساً ويجب ان تكون كذلك من سن البلوغ فافوق لا كما كانت في الطفولة

والناس مختلفون فيما يأكلونه صباحاً. ومختلفون في اكل معظم طعامهم ظهراً او مساءً

وجب أن يعتبر في ذلك نوع العمل فاصحاب الاعمال العقلية يحسن بهم أن يكتفوا بالطعام الخفيف اللطيف صباحاً وظهراً ويأكلوا الطعام الكثير المغذي مساءً أي أن يحفظوا الفطور والعشاء ويتناولوا المشاء. واصحاب الاعمال البدنية والذين رضون اجسامهم رياضة كافية يحسن بهم أن يتفحروا الفطور والعشاء أيضاً ويحفظوا المشاء ولا بد من الراحة جداً وعقلاً بعد الطعام الثقيل ولو ساعة من الزمان. وكلما زاد العمل العقلي بمد الاكل وقل العمل الجسدي وجب ان يكون النظام خفيفاً فإذا كان لا بد من متابعة الاشغال العقلية بعد العشاء وجب ان يكون خفيفاً نظيفاً ما أمكن ومعلوم ان التقوي البنية الخالي من كل مرض لا يبعث هذه القواعد ولا يرى بأساً نقل طعامه أو خفّ ولكن ليس كل الناس على حدّ سوي في قوة الابدان وجودة الصحة ولا هم على حال واحدة دائماً والحكيم من يفرط ولا يفرط وقد اشار كثيرون من الاطباء والحكماء بالاقصر على الاكل مرة واحدة كما قال الشيخ الرئيس

اجعل طعامك كل يوم مرة واحذر طعاماً قبل ضمّ طعام

لكن هذه القاعدة لا تراعى الآن الا نادراً والمرجح انها ليست خيراً من القاعدة المتبعة عموماً وهي تناول الطعام ثلاث دفعات في النهار

فإذا فضل المرأة تكثير الاكل صباحاً كما يفعل الانكليز وجب ان يجعل طعامه من اللبن والقهوة والشاي والخبز والزبدة والبيض واللحم مع قليل من المريات والاعشاب القليلة من الخبز واللبن والقهوة كما يفعل الفرنسيون. وقد وجد الذين يتدرون قوة الانسان قدرها ان قوة المامل الانكليزي تزيد على قوة المامل الفرنسي نحو مائة طن قديمة اي ما يرفع مائة طن قديماً واحداً او ما يرفع طننا واحداً مئة قدم وذلك من اكله الطعام الكثير المغذي صباحاً

هذا من حيث طعام الفطور اي طعام الصباح أما العشاء اي طعام الظهر فالأكتفاء بالقليل منه كما يفعل اصحاب الاشغال الكثيرة ليس من الحكمة ولو اعتادوا ذلك ولم يروا منه ضرراً. ويحسن للمرأة ان يأكل في عداها ما يأكل الصغار في عشاها قليلاً من اللحم مع الخبز والحليب. وإذا كان العشاء كافياً وجب ان يكون العشاء خفيفاً والأفضل ان يزداد الواناً حسب الطاقة. والمادة المتبعة عند اكثر الاواسط والموسرين وهي اكل المشروبات اولاً في العشاء ثم السمك فاللحم فالخولوى فالطين وانفاكهة عادة دلّ الاختبار على انها حسنة لمن يستطيع الحري عليها. ولا يحسن بالالسان ان يترك اعماله ويأدر عشاهاً حالاً بعدها بل يجب عليه ان يجهد ساعة من الزمان يستريح فيها او يروض جسمه رياضة خفيفة بالمشي ونحوه

ومما يجب الانتباه له أن قلال الحركة أقل احتياجاً إلى الطعام اللحمي من غيرهم فإذا أكثروا من أكل اللحم ابتلوا بنصف الغضم وأصابهم داء القترس الأليم . والمشتغلون بالاشتغال العقلية أقل حاجة إلى الاطعمة اللحسية من جميع الناس ولكنهم يكثرون منها أكثر من غيرهم . لما التفتين يسلمون الاعمال البدنية الشاقة فهم أحوج إلى الاطعمة اللحسية منهم إلى الاطعمة النباتية

وعنى الكهل أن يجهد ليقى وزن جسمه على ساهه لا يزيد ولا ينقص أو لكن الزيادة أو التقصان ضمن حد محدود لا يتجاوز ثلاث أقات . وإذا أراد احد ان يسن قليلاً فليزيد من أكل النشا والسكر . ويقال أن أكل عشرة دراهم من السكر كل يوم يزيد ثقل الجسم خمس اقات في السنة . وإذا أراد الانسان ان يقل سمته وجب عليه ان يقلل طعامه رويداً رويداً حتى يجمعه نصف ما كان فيقطع عن الاطعمة النشوية والسكرية والدهنية ويزيد الاطعمة التحية الزرع أو النصف . وقد زعم البعض أن الافلال من شرب الماء واكل الاطعمة السائلة ينحف الجسم وليس الامر كذلك ولا الاكثار من شرب الماء يسن الطعام في الشيخوخة

بقي علينا ان نتكلم على طعام الشيوخ وهو موضوع هام جداً ولاسبها لانه قل من يلتفت إليه بما يستحقه من الاهتمام

ولا شبهة ان كثيرين من الناس عمروا عمراً طويلاً في بلدان مختلفة وعلى انواع وضروب شتى من الطعام من كسر الخبز الحاف والماء القراح الى انواع اللحوم والجور التي لا تكون الا على موائد الملوذ والغذاء . لكن من يبحث في هذا الموضوع بحثاً مدقماً ويستقري احوال الناس يجد ان اكثر الشيوخ الذين عمروا طويلاً كانوا يقتصرون في طعامهم على القليل البسيط بالنسبة الى ما كانوا يأكلون وهم شبان وكهول . وكما تقدموا في السن زاد طعامهم قوة وبساطة حتى صار كطعام الاطفال

وقد استقري بعضهم احوال ثمانمائة شيخ ماتوا مناهزين الثمانين فوجد ان ٤٨٠ منهم من المعتدلين في طعامهم وشرايهم و٢٤٠ من قليلي الطعام والشراب و٨٠ فقط من الذين يكثرون الطعام . ومفاد ذلك ان تقليل طعام الشيخ بتقدمه في السن هو القاعدة المرعية ولا عبرة بالشذوذ

هذا من جهة مقدار الطعام ويقال في كينته ما يقال في مقداره وقد يظن في اول وهبه ان طعام الشيخ يجب ان يكون كثير الغذاء فتوضع في فيه الاسنان الكاذبة ويظم اللحوم التي لا تهضها الا امد القوية وينتظر منه ان يهضم طعامه كما يهضمه الشاب . وهذا خطأ فحش

فإذا كان الشيخ قوي البنية وكان لم يزل في الستين أو السبعين من عمره وجب أن يكون اشتباهه على الطعام النشائي والدهني مع قليل من التحم وإذا طعن في السن وجب أن يعود إلى طعام الصغار كالخبز واللبن والسل مع قليل من الزبدة وليتناول طعامه في أوقات محدودة ولا تكن الفترة بين طعام وطعام أكثر من أربع ساعات . وإذا سخن و زاد نفقه يوماً بعد يوم فليقلل طعامه ما لم تكن هذه الزيادة مرضية .
ولا بدّ من أن يكون طعام الشيخ سخناً أو قترأً ويحسن به أن يأكل قليلاً في الليل أيضاً فيشرب كأساً من اللبن القاتر مع قطعة من البسكوت أو ما أشبهه . وإذا زاد نفقته في السن حسُن به أن ينام قليلاً بعد الفطور والغذاء وقبل العشاء .
وحجة القول أن الطعام في سن الثموي يجب أن يكون كثيراً غير محدود . وفي سن الكهولة يجب أن يكون محدوداً متدلاً في مقدارهم وكيفيته بحيث لا يزيد به ثقل الجسم .
وفي سن الشيخوخة يجب أن يكون قليلاً في مقدارهم بسيطاً في كيفيته .

حديث نقيان

ملك الاتومويلات في انكلترا

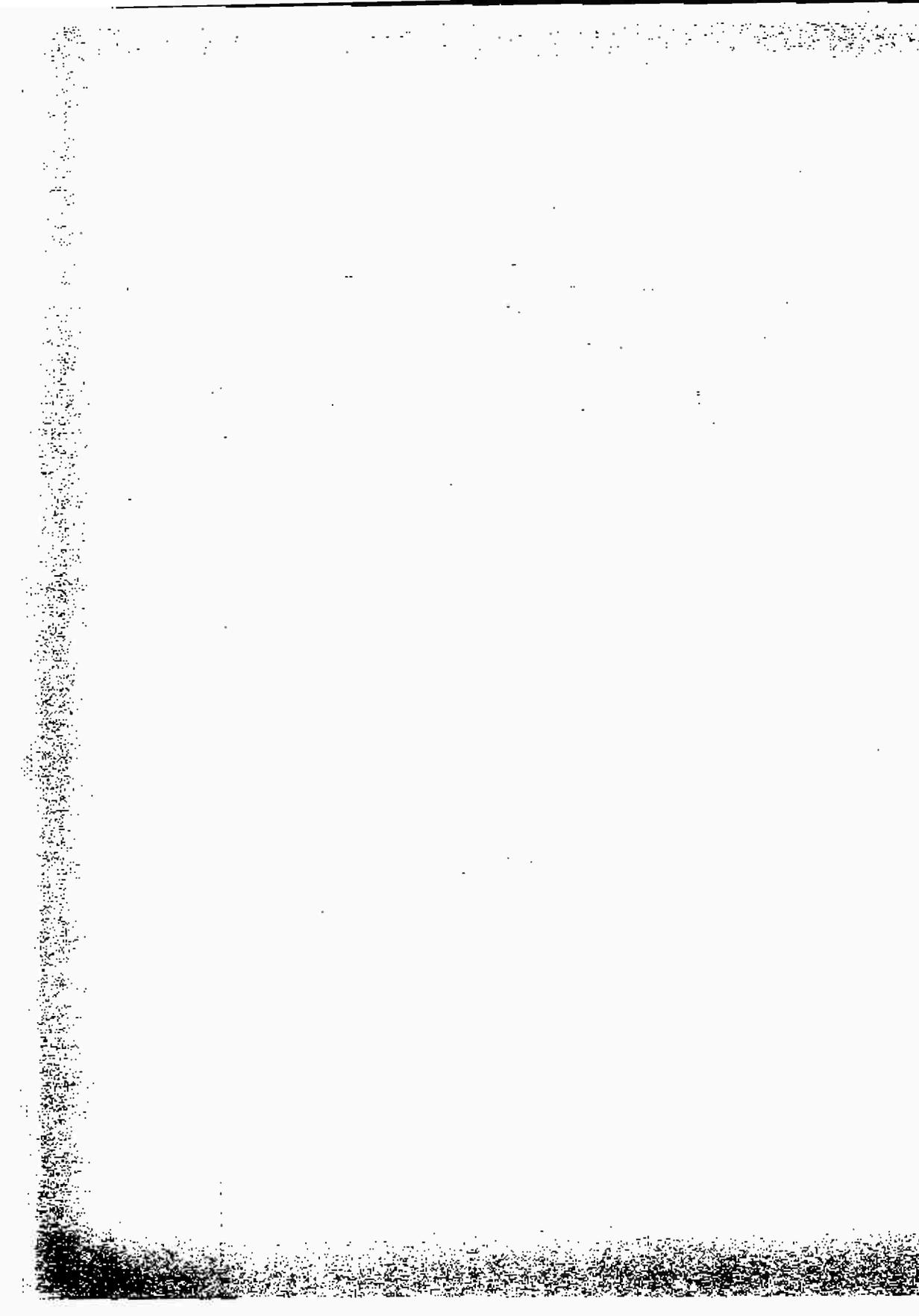
كان صالح عجلات

وُلِدَ مورس الصغير صاحب الترجمة ، في بلدة «وستر» من أعمال انجلترا وما عثم أن اتقل به والده إلى بلدة اكسفورد حيث تلقى مبادئ العلوم وكان مورس الصغير شوقاً بالميكانيكات من صغره ، فأنهى دروسه الأولية وكان عمره ١٦ سنة حتى التحق بعمل صغير للعجلات (يكلت) . لم تكن انسيارات قد عثمت حينئذ ، أما العجلات كانت عملاً البلد فاكنت تسير من بلدة صغيرة إلى أخرى الأوتري مئات الملاكين الصغيرة حيث يلحم الكاوتشوك وتباع قناديل الزيت الصغيرة والمنافع وما شاكل .
وما سرّت على مورس الصغير تسعة شهور في شغله حتى قرر أن يعمل مستقلاً لا مستخدماً .
فيكون هو وحده المسؤول عن عمله وعن وقتِه فلم يقف في سبيله حدانة سيه ولا رأسماله القليل وكان خمسة جنيهات

« العمل الشاق سر التجاح » كان شامود ولا يزال . وقد قال في إحدى خطبه ، « إذا وُجدت الإرادة وجد كل شيء » ولم تضي سوى مدة قصيرة حتى وسع محل عمله ، ثم أخذ يصنع عجلة تحمل اسم مورس ، وكانت متينة الصنع رخيصة الثمن ، فانتشر البيع انتشاراً لم يكن بالحسان فشجعه ذلك على المضي في عمله ، فلم يعد يكتفي بالعجلة بل صنع



السروليم موريس
صاحب سيارات موريس كولي وموريس اكسفورد المشهورة
وقد رقي الى مصاف الاشراف بعد ما كان صانع عجلات



١٩٠٦ كان يصنع ألف سيارة كل اسبوع ولما عرضت شركة وولزلي مصانعها لبيع تقدم مورس بقدم ثمانية واشترأها كلها بشئ ٧٣٠٠٥٠٠٠ جنيه وهو الآن صاحب شركات عدة « كما فرود كذلك مورس » ادفع اجوراً عالية وقتل اوقات العمل وبالرغم من ان مورس اصبح غنياً كثيراً فهو ما زال يكسح نهراً ونيلاً مكباً على العمل كككي عامل آخر من عماله

وفي سنة ١٩١٧ رحمت الشركة مليوناً وربع مليون من الجنيهات ورأى تحافاً خمسة ملايين فقط وكانت حصة مورس منها نحو مليون، رفض ان يتنازل ملياً واحداً منها بل ترك كل ارباحه في صندوق « المال الاحتياطي » لاستعماله في توسيع العمل واتقانه. هذا هو مورس العصامي الذي انشأ نفسه بنفسه وراسماله الوحيد دماغ مفكر وارادة أقوى من الصلب « والعدل انشاق سر النجاح » . وقد اعترف له ملك الانكليز بنجاحه وما افاد به الصناعة الانكليزية ذرقاه الى مصاف الاشراف ومنحه اخيراً لقب سر من رتبة بارونت

العناية بالاطفال

فصول صحية في حديث بين طبيب ورجل وزوجه

٢

الدكتور — تقولين أنك تحبين ولدك جداً . وهذا صحيح وانك احببته قبل ان تراه عينك وتسمع صوته اذتلك وهذا صحيح ايضاً وان قلبك يستمد من نضارته قوة ومن اقباسه نشاطاً . وشأنك هذا مع ولدك شأن كل والدته مع ولدها فكانت في تقولي شيئاً جديداً . فامن والدته الا وتعجب ولدها وتعطف عليه وهذه المحبة وان تفاوتت في مراتبها واختلفت درجاتها في بعض الوالدات فهي غريزة متأصلة فيهن جميعاً حتى في الحيوانات وسائر المخلوقات وليس من فضل لمن على هذا الحب كما ترين لانه اصيل فيهن ، كذلك ليس لوردة فضل على ما امدته من الحب والعطف على طفلها لان هذا الحب كلن فيها وهو ذرة في عالم الاجنة ومسوقة اليه من غير ان يكون لها ارادة فيه وانما قد يكون لها فضل كبير او صغير على نسبة عنايتها به وتربيتها اباه على القواعد الصحية . واذ كان ممدوح بحاجة الى عطفك قائماً هو بحاجة الى من يعنى بتربيته وانما عوده والى من يدفع عنه عوادي الامراض والاسقام

وردة — اشكر لك يا دكتور اهتمامك هذا وارجو ان تضع لي برنامجاً اسير عليه في تربية ممدوح وسوف نجدني جد حريصة في تنفيذ ما رسمته من نظم . وتضعه من قوانين

ولسوف أبرهن لك ولعززي كريم أي جديرة بتفكتكما جميعاً
كريم — واتي أشكرك يا صديقي هذه المساعدة الثمينة التي تقدمت بها علينا
وسوف أكون لعززي أكبر معضد في تحقيق ارشاداتكم . وكان الدكتور قد قطع
الحبل السري وربطه جيداً وأشار بتحضير المنظف وكانت الغرفة متفلة السواد وحرارتها
معتدلة وتباب الطفل مائة وقبل أن تأتي الخادم بالمنظف قالت وردة : أليس من خوف
يادكتور على صحة حبيبي من تفتيس جسمه في الماء ، فاتي سمعت خاتمي جديانة تقول أوما
تبلي جسمه بالماء وانها ربت اولادها من غير حمام وصحتها مع اولادهم على غاية ما ينبغي
ان تكون وهي تتصحي ان اتبع خطها في تربية محمود وامشي على ارها في تربيته في
جميع ادوار طفولته

الدكتور — وكأنه كان منتظراً من وردة مثل هذه الملاحظة على رغم ما اظهرته من
استعداد للعمل باقواله واما كريم فكانه قد صدم في صخرة ايمان وطين في صميم آمله وم
ان يظهر دهشته للملاحظة ام ولده فسبحه الدكتور بقوله وهل تظنين ان خالتك
جديانة على صواب في تربية اولادها للدرجة ادخلت الى نفسك الشك في صريقة علمية صحيحة
الاساس وبيدة عن الاوهام بلقيها عليك طيب صديق لزوجك وقد احتبر صحتها في تربية
اولاده واولاد من له من معارف واصدقاء

وردة — وكأنها شرعت بخطأها — ارجو ان تمدوني يادكتور على صراحتي وتسري
في نقض ما وعدت به من الاخذ بنصائحك والعمل بارشاداتك ولا ادري حقيقة كيف
تأثرت من قول خاتمي الى هذا الحد

فقال كريم ارجو ان لا تلوم وردة على ما ابدته من شك في صواب الطريقة التي تريد
ان تبنيها في تربية ولدنا وارجو ان يكون ما بدا منها في البداية آخر ما يبدو من نوعه
حتى النهاية . وكانت الخادمة قد احضرت المنظف وفيه الماء الساخن ، ودخلت الغرفة
امرأة في السادسة من عمرها وتقدمت الى الطفل وقالت ها انا يادكتور اقوم بهذه
المهمة ثم اخذت الطفل على يدها وشرعت تسدل حرارة الماء وهي جالسة بالقرب
من المنظف فقال لها الدكتور ان تضع في الماء قليلاً من ملح الطعام وأشار عليها ان تغسل
الرأس والوجه قبل ان تنسج الجسم في الماء وان تحمل الخادم الطفل على يديها وهي تتولى
غضه . وبعد ما فرغت من غسل الرأس والوجه غسلت الجسم وهو في اناء على يدي
الخادم وقبل ان ترفعه من الماء صبت على الرأس ماء ساخناً كان بعداً في كوز وبسرعة
اخذت الطفل من الخادم واحتضنته يشكرك كبير ناعم . وبعد ان البسته ثيابه تقدم الدكتور

ووضع في عيني أنظف ثلاث نقط من محلول أنبروتوكول . ثم عقم الحبل السري بمحلول حمض البوريك ورجع عليه مسحوق ابوريك وقطعة من أنشاش المعتم وانظف وربطه برباط قاتم وبعد ذلك وضعت السيدة في جانب والدته وقالت لوردة أرجو ان يكون من حظها الحياة نظراً فرددت عليها وردة بفرطها اني شاكرة لك جميلك هذا ما حيث أرجو الله ان يحفظنا من مدموحاً وان يتولى هو مكانتك وتقدم منها كريم وشكرها ايضاً ثم التفتت اني وردة وقالت لها اني لم استبح ولا والدك تمنح بصيل جسمك وانت طنة مثل ما غسالت ممدوح الآن ولا اذكر اني بطلت جسمك بالماء قبل بونغك الحس سنوات ، ولكنني مطمئنة البال على ممدوح وانت كان ما فتناه له جديداً سكوني على ثقة من نصائح الدكتور وارشاداته فهي لا شك افضل من نصيحي او نصائح خالتك فانبعثا وان ظهرت لك غريبة ولا تخافي من عواتها فهي زسي الى ما يعود على ممدوح بالصحة وعليك بالثناء . ولم يسع الدكتور الا ان اظهر استعانه لبيدة دميانه على ما ابتدته من المساعدة والتأييد في تنفيذ الآراء العلمية المنحصه في تزية الاولاد والنناية بهم والتقلب على الاوهام والاندادات الفديعة التي لا تزال محتكة في نفوس عدد غير قليل من امهات اليوم

ثم تقدم كريم من الدكتور وسأله هل نحم ممدوح غداً وفي مثل هذا الوقت

الدكتور — لا يجوز ذلك قبل ان يتم جرح السرة وتسط الرابطة عنه وعادة لا نقط هذه قبل مضي بضعة ايام ، ولكن في خلال هذه الايام ينسل وجهه والخرافة وردة — ومتى ارضه انه كثير البكاء الا زاه كذلك

الدكتور — اعطيه الثدي كل اربع ساعات لمدة اربع وعشرين ساعة سواء اكان في الثدي لبن او لم يكن واعطيه قليلا من الماء كل ساعتين وردة — اعطيه ماء صرفاً من اليوم

الدكتور — نعم اعطيه ماء صرفاً من اليوم ولا تخافي لا من الماء ولا من خالتك وبعد مضي اربع وعشرين ساعة قد يجود الثدي عليه بالثداء الصالح له ولا اصح له منه واذ ذاك تصح موايد رضاعته مرة كل ساعتين واما الماء فمرة كل اربع ساعات

دميانه — وعند ما نقط رابطة السرة احمه ثانية مثل ما حدثت اليوم او بلاش حمام الدكتور — ان فائدة الحوم لتظلل ثابتة لا تحتاج الى برهان ومن الضروري ان ينسل جسمه مرة في اليوم وان لا يكون قبل مضي ساعة على رضاعته ولا يلزم ان تضمي منجاً في الماء كما فعلت اليوم وان تكون حرارة الماء ١٠٠ بيزان فاربيت خمسة ايام و ٩٨ لسة اشهر و ٩٥ لسة الاولى و ٨٥ الى ٩٠ في السنة الثانية