

## بَابُ شَيْءٍ مِنَ الْمَرْأَةِ وتسيير المنزل

فدققنا هذا الباب لكي نخرج فيه كل ما يهم امرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتسيير الصحة والطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير شيرات النساء ونهضتهن ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### كيف نعيش في صحة جيدة

للدكتور لبيب شحاته

الدنيا كما يشهها عمر الخيام خيمة لها بابان ندفع اليها من أحد بابها وبعد مدة طالت أو قصرت نرغم على الخروج من الباب الآخر. فهي في الواقع حياة ارقام ولكن كلاً منا في وقت من الاوقات يساوره شعور داخلي يحدثه بطيئة هذه الحياة ولذة العيش فيها — وقد يأتي هذا الشعور للتعب عند نجاحه في شهادة أو للعامل في وقت راحته بعد ان يقوم بعمل شاق تياماً موفقاً أو للشخص وهو مستلق على شاطئ البحر في فسحة بعد عناء مام كامل. وقد تشعر به بعد سباق طويل وانت تمحج جسك فتشعر بحرارة الدم يجري فيه هو شعور الصحة والنشاط والاقدام. ولكن ما معنى الصحة وما هي علامتها — إن أول ما تسأل عنه صديقك أو قريبك هو السؤال عن صحته فقبل أن تبادره بشيء تسأله عن صحته في هذه الحياة التي غلبت فيها الماديات كل اعتبار آخر يشعر الانسان وهو في وسط حركتها التي لا تنقطع أن الصحة لها المقام الاول. ومهما كان عملك سواء ا كنت عاملاً بسيطاً أو رئيساً كبيراً تجد أن آمالك وأعمالك ونجاحك تتوقف كلها على صحتك بصرف النظر عن أي اعتبار آخر. وانه حتى من الوجهة الاقتصادية أو فركك كثيراً أن تكون بصحة جيدة من أن تكون عليلاً — وان يوماً واحداً تقضيه في فراشك بسبب المرض تشعر فيه بنلة وضعف جسك وتعرف معنى الصحة

وقد كثرت في السنوات الاخيرة الاكتشافات — فكل يوم أفكار جديدة ومخترعات حديثة والشخص العادي في حيرة لا يعرف ما يعمل. كيف يأكل وأي شيء يأكل — كيف ينام وكما يقضي في النوم — كيف يقضي يوماً بطريقة صعبة — ما معنى الفيتامينات

وأبن يجدها وما هي قائمتها وكيف يتفجع بها - ما هو السرطان وكيف يتتبه - كيف يمنع عنه عدوى الأمراض - هل من قائمة في الخلق ضد الأمراض - هل من طريقة تمنع عن عدوى السن - هل من طريقة أقضي بها حياتي بصحة - هل ما يشيعه الأطباء عن الأمراض وهذواها وعلاجها حقيقي - هل من قائمة في عرض نفسي للشخص وأنا أشعر أنني بصحة جيدة هذه أمثلة من بعض الخواطر التي تجول في الذهن - وسأجهد أن أوضح بعضها فيما يلي وقد حاول الإنسان من قديم الزمان أن يستمتع بالحياة إلى أقصى مداها - وحاول ولا يزال يسعى لكي يطيل أيامه على الأرض ولكن حياته لم تعدى مدة محدودة - وقليل جداً من جاوزوها . وأغلب ما يروى حكايات قاتلة للشك وهي على كل حال ليست مادية

من ذلك حكاية رجل انكليزي في القرون الوسطى يقال أنه تزوج لأول مرة وهو في سن ٨٨ ثم تزوج أرملة وهو في سن ١٢٢ ويقال أنه ولد له خسة أطفال بعد أن بلغ سن المائة وتوفي بعد أن بلغ ١٥٢ سنة ولكن معظم هذه الامثلة خيالية وليست حقيقة ومن الغريب أن النساء اللواتي يصلن إلى سن المائة أكثر من الرجال فمن بين ٧٩١ شخصاً جاوزوا سن المائة وجد بينهم ٥٠٤ امرأة أو ٧٣٪ و ١٨٧ رجلاً أو ٢٧٪

والغالب أن الأشخاص الذين يمرون طويلاً هم سلالة عائلات اشتهرت بطول العمر أي أن هذه الخاصة وراثية إلى حد ما . والاعتقاد الغالب أن الشخص الذي يعمر طويلاً له عادات شاذة خصوصاً من جهة التدخين أو المشروبات أو ما أشبه ذلك . ولكن وجد أن ٥٤٪ من هؤلاء الرجال يشربون الخمر والباقي لم يستعملها مطلقاً . وبين ٢٦ رجلاً جاوزوا سن التسعين وجد ستة يدخنون وخمسة يعضقون السناواتان يعضقون ويدخنون والثلاثة المشربا قو لا يدخنون مطلقاً والواقع أن هذه العادات ليس لها تأثير كبير في إطالة العمر إذا كانت معتدلة . وأم عامل يؤثر في إطالة العمر هو الوراثة - فبين ١٨٤ شخصاً مات أبائهم أكثر من ٨٠ سنة وجد أن متوسط عمرهم عند الوفاة ٥٢٠٧ سنة - وبين ١٢٨ آخرين مات أبائهم قبل سن الستين وجد أن متوسط عمرهم عند الوفاة ٣٢٠٨ سنة . فإن أول ما ينظر إليه في تحمين صحة الفرد ان تضمن له مولداً صحيحاً . ولكن بكل اسف ليس لنا ان نختار والدينا فنحن ندفع إلى هذا العالم رغباً عنا وأقل ما يجب عمله ان نصلح ما فسد وان نحافظ على ما بنا من صحة لا ان نزيدها سوءاً اذا لم يكن لنا ولدنا الشخصية فرحة بمن سيلينا

- ١ -

### الغذاء والهضم

الغذاء من أهم ما ينظر إليه الطب الآن في تحمين صحة الإنسان حتى ان إحدى جامعات اميركا انشأت قسماً خاصاً لتدريس فن الطبى لطلبة الطب وهو كاسر الموضوعات الصحية قد

دخلة الطرف من جملة نواح فن اناس من يمتد ان اللحوم هي سبب كل امراض الانسان ويدل على ذلك بان القروء والفسانيس الذين يمتون اليها بصفة بعيدة يعيشون على التواكح والبرور فقط ويقولون ان الحيوانات التي لا تأكل اللحم قوية وسنة الرأس ولكن الحيوانات التي تأكل اللحم دائماً مفرسة ويقول احد العلماء ان اشرس شخص وجدته في حياتي هو شخص لا يأكل اللحم وقد وجد مرة فراشة في طعامه

وفي الواقع يمكنك أن تدلل على أي رأي من الآراء بأدلة كثيرة تثبت أو تنفيها اذا رجعت الى التاريخ . وعادات الاكل غالباً ترجع الى الاديان وقل أن تجد ديناً أو عقيدة إلا وتتطوي على محظورات تتعلق بأنواع الاكل وهي من الوجهة الفلسفية بصرف النظر عن أي وجهة أخرى كما يقولون تذكر الانسان دائماً بصفته أو دينه نظراً لاحتياج الانسان اليها باستمرار فتضمن الى حد ما نجاح هذه العقيدة . ولا شك أن الامتناع عن أكل اللحوم كعقيدة دينية يساعد كثيراً على اذلال النفس وانكارها وعلى زيادة قوة عزيمة الشخص . ولكن نلاحظ أن القروء التي يدلون بها على عدم أكل اللحوم تجري لتطارد الحشرات والهوام ثم تأكلها بلذة كبيرة . كذلك يقولون ان اللحوم تحمل جراثيم أمراض كثيرة ولكن طريقة لحصها قبل الذبح وبسده وطريقة طبخها تجعلها خالية من كل ذلك ومضمونة كأي نوع من أنواع المأكولات الأخرى . ومن الأدلة التي انتشرت ضد اللحوم انها تحتوي على مواد عند هضمها تولد الحمض البوليك وهو يؤدي الجسم — ولكن هذا الحمض يكونه الجسم نتيجة عمله ويفرز مع البول ولا بد من وجوده فيه وفضلاً عن ذلك فإن كثيراً من الحضررات تحتوي على مواد يتولد منها هذا الحمض

لا توجد بيانات صحيحة عن متوسط أعمار الأشخاص الذين يأكلون اللحوم والذين لا يأكلونها أو عن مقدار اصابتهن بالامراض حتى يمكن الحكم بينهم بصفة قاطنة ولكن من طاش بينهم يقول أنهم لا يختلفون من هذه الوجهة والميزة التي تجدها في أكل اللحوم هي انه أنيس المعشر وأقرب من غيره الى الانسراح . وقد توصل الطب حديثاً الى اكتشاف أدوية حيوانية لها أكبر أثر في الامراض — فقد وجد أن خلاصة الكبد تشفى من الانيميا والانيولين وهو محضر من البانكراس يمكن المريض بالبول السكري من أن يعيش كبقية الافراد وفي بعض الاحيان قد يمنع منه الموت . ولست أشك مطلقاً أن المتعصب ضد اللحوم لن يتردد لحظة في الانتفاع بهذه المواد اذا كانت مسألة حياة أو موت

وفي وقت من الاوقات توصل عالم الى فكرة أن مضع الطعام مضعاً جيداً هو أهم عامل في الهضم وفي التغذية ولم يكتف بذلك بل اعتقد ان فكرته هذه سوف يكون لها تأثير في العالم كله . ومن غريب أمر هؤلاء العلماء أنهم يختارون لانفسهم من علومهم قولاً شاذة ويتبعونها

اتساعاً دقيقاً ومجهدون في اقتناع كل من يمشك بهم باتباعها . وبعد مدة وجد هذا العالم انه باتباع طريقته قل مقدار ما يأكله فتردد الى القول بأن قليلاً من الطعام يكفي حاجات الانسان وأن كل مادة لا يمكن اذاتها في اكله لا تأكل نكاح من نتيجة ذلك قلب حركة الهضم وضعف عام لكن من اتبع هذه الخطة

وقد ظهرت فكرة لا تزال سارية الى الآن أن الخبز الابيض يسبب السرطان وهذه الافكار منشؤها غالباً أغراض تجارية واصحابها يتشبهون بالامراض المزعجة التي لا يعرف سببها تماماً الى الآن كاسرطان ليغضوا نواحي فكرتهم — ويقولون ان الانسان المتوحش لا يصاب كثيراً بالسرطان ( وهذا ليس له أساس قط ) — ولما كان الانسان المتحضر هو الذي يصاب به وانه يأكل الخبز الابيض فلا بد أن يكون هذا هو السبب . وعلى هذا التقياس فان السيارات قد تكون سبباً في السرطان فانها ازدادت معه

كذلك قالوا ان الالومونيوم سبب للسرطان وانه سبب معظم الامراض التي تصيب الجسم فهم يقاومون فكرة الطبخ في الاواني المصنوعة من الالومونيوم على هذا الاعتبار مع ان جميع التجارب العلمية الدقيقة التي عملت أثبتت أن الالومونيوم ليس له علاقة بهذه الامراض وان المقادير التي تدخل الطعام عند الطبخ في الاواني المصنوعة منه والتي تدخل جسم الانسان لا تؤثر مطلقاً في صحته كذلك وجدت فكرة الآن عند مروجي الالعاب الرياضية بان الصوم مدداً طويلة مفيد للجسم وشاف لجميع الامراض . وان الامتناع عن الاكل مدداً قصيرة وفي احوال خاصة مفيد للجسم ولكن الصوم مدة طويلة من دون مسوغ له هادم للصحة ومضعف لجهاز الهضم ان الغذاء من زوميات الحياة ومن اشد الاشياء لوماً للجسم فكل لقوة فيه سواء لها فائدتها او ضررها ولها اتباع . ثم لما ازداد الامساك بسبب كثرة اكل المواد المطبوخة قال بعضهم بضرورة اكل المواد التي تترك مقداراً كبيراً من الفضلات غير المهضومة لتساعد على ازالة الامساك — وساروا يروجون لا كل الخبز السن والاكثر من الخضروات والفاكهة

هذا حسن — ولكن الامساك ليس سبباً فقط نوع الاكل بل له اسباب كثيرة فبينما بعض الامعاء تتحمل هذه الانواع من الماء كولات بسهولة تجد البعض الآخر يزداد بها سوءاً . والاكل المتقاد يحتوي على مواد كافية غير قابلة للهضم لتساعد على زوال الامساك اذا لم يكن هناك سبب آخر له . وكذا يقول البعض بعلم جواز اكل مواد حامضية كمصير الليمون او البرتقال او الشليك مع اللبن مثلاً لانها تسبب تحمضه مع أن جميع الاخصائيين في امراض الاطفال يهتمون بضرورة اعطاء الطفل الذي يغذى بالرضاعة الصناعية عسير الليمون او البرتقال بعد اللبن لمنع اصابته بالكساح

ان كل ما يحتاجه الجسم من الغذاء هو المواد البروتينية والنهية والنشوية ومقدار من

الانحلال والفيتامينات — فالمواد البروتينية يبنى بها الجسم نفسه ويحرق ما يتبقى منه — والمواد  
الدهنية تحترق في الجسم وحرارتها تفتح الجسم قربة على العمل والنشاط — والمواد الدهنية  
تكمل عمل المواد النشوية وتساعد في بناء الاعصاب والجهاز العصبي — والانسولين ضرورية  
لحفظ تركيز السوائل الموجودة بالجسم ومفرزاته المختلفة ويعتقد له دور خاص كالتحديد  
لعمل الدم والجير لعظام — والفيتامينات ضرورية لتكوين الجسم ولتدبير اعراض كثيرة يسببها  
نقصها، وجميع هذه المواد موجودة في الطبيعة بكثرة ويحتوي عليها غذائنا العادي المختلط

وتختلف حاجة الجسم الى هذه المواد باختلاف العمر ونوع العمل والجزء الخ

وقد عملت عمليات دقيقة لمعرفة مقدار ما يحتاج اليه الجسم من المواد الغذائية المختلفة

فالواقع ان غذائنا اكثر بكثير من احتياجنا وان هذا يرجع اكرن سبب في كثرة ما نفكرو  
من عسر الهضم والتلبك المعدي — فالعادة اذا كان ما بها اقل مما نستهلكها ان تقوم  
بمعلها بسهولة — ويلاحظ ان بعض المواد الغذائية يحتاج الى مدد طويلة في هضمه والبعض  
الى مدة قصيرة وبعضها يحتاج الى افراز كثير من عصير المعدة والبعض الى افراز قليل فالمواد  
البروتينية تحتاج الى افراز كثير كما انها تحتاج الى اربع أو خمس ساعات للهضم في المعدة بينما  
الخبز مثلاً يحتاج الى افراز قليل ويمكث ساعة ونصف ساعة فقط في المعدة . وعلى هذا يتوقف  
طول مدة الشعور بالشبع بعد الاكل — فبعد اكل اللحوم نستمر مدة طويلة لانحرق فيها بالجوع  
لان هذا يتوقف على مقدار ما يحكه الاكل في المعدة — ثم ان بعض المواد صعبة الهضم وتترك  
فضلات كثيرة غير مهضومة كالحضروات والبعض الآخر كاللحوم يهضم جيئة ولا يترك فضلات  
قالبين والشاي والقهوة والشوربة والبيض ( نصف مستوي ) تحتاج لهضمها من ساعة الى اثنتين  
والبيض المستوي والمعج والبطاطس والخبز الابيض والسمك تحتاج لهضمها من ساعتين الى ثلاثة  
واللحم والسج والبطاطس والخبز السن والخبز والجزر تحتاج من ثلاث الى اربع ساعات لهضمها  
والحمص واللحمة لحمرة واللسان والقلب والاوز والبط والبيسة والعدس تحتاج لهضمها  
الى اكثر من اربع ساعات

ومن الغريب ان الاكل الساخن اسرع هضماً من الاكل البارد

فكل ما يحتاج اليه في الغذاء ان تأكل باعتدال وان تجعل غذاءك متنوعاً حتى يحتوي  
على نوع من اللحم والخضروات والفواكه ومواد نشوية وان تراعي الانتظام في مواعيد الاكل  
وان تترك الاكل قبل ان تسبح تماماً وتتجنب المناقشات عن العمل أو أي مواضع أخرى في  
أثناء الاكل — واذا جاء وقت الاكل ولم تكن تشعر بجمل الى الاكل فالاحسن ان تستغي  
عن هذه الاكلة مطلقاً وان تجعل بين كل اكلة والثانية مدة خمس ساعات لتعطي قرصة للهضم  
وبحسن ان تكثني بأكل اللحم مرة واحدة في اليوم وان لا تأكل لحوماً يوماً كلياً اسبوع