

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

قد فتحنا هذا الباب لكي نخرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت صرنا
من تربية الاولاد وتدير المسحة والطعام واللباس والتراب والمسكن والزينة
وميز شهورات النساء ونهضتهن ونحو ذلك مما يعود بانفع على كل طائفة

اجاديت المقتطف الصحية

للككتور شخاشيري

تأثير الفيتامين في الصحة

ان عملية التغذية التي بها تنبى اجسامنا وتسمو وتمسرت قائمة بوظيفتها على نظام مطرد هي نتيجة ما ندخله من عناصر ومواد مختلفة في طعامنا الذي تقتات به وعلى قدر ما تكون تلك العناصر والمواد من الجودة في قيمتها الغذائية وطريقة تحضيرها وطبها تكون الفائدة منها. ومن البدهة ان العقل لا ينتج عملاً مفيداً الا اذا كان الجسم قائماً بتغذيته وتسيته على نظام جيد. وكانت آراء العلماء الى عهد قريب متفقة على ان طعامنا مؤلف من نشويات ودهن وبروتين وأملاح غير عضوية على شتى الصور والتراكيب. وان عملية المضغ تجزئته الى اجزاء صغيرة وعملية الهضم تحولها الى غذاء صالح لتسبة انسجة الجسم وتحديد ما يندثر من الخلايا والاعشية ومدده بقوة يتففع بها للقيام باعباء الحياة ومطالبها. على ان الطماء وجدوا بتغذيتهم بعض الحيوانات ان طعاماً مؤلفاً من عناصر كهائية توافرت فيها الاقدار الغذائية المروفة باهميتها للجسم غير كاف لمقابلة ما يحتاج اليه الجسم من الغذاء الطبيعي وخرجوا من ابحاثهم مقتنعين بان الطعام الصناعي لا يصلح للتغذية مالم تدخل في تركيبه مواد غير المواد النشوية والدهنية والبروتينية والاملاح غير العضوية وان كل حيوان يخلو طعامه منها يذبل بعوده ويدرك الموت. وفي سنة ١٩٠٩ بينا كان الباحثان هوبكنز Hopkiss يقوم بتجربة طعام تألفت عناصره من مواد تحاكي عناصر اللبن (الحليب) في النوع والاقدار

الغذائية وجد ان الحيوان الذي اغذى من هذا الطعام الخاص لم يتفجع منه فتوقف نموه .
 وأنه لما اُضيف الى ذلك الطعام قليلاً من اللبن الطبيعي بدت على الحيوان دلائل الحياة
 والنمو . وكذلك جرب اللبن المخفف واطاف اليه عصير بعض الخضروات فاستمر النمو في
 الخرداء ولكنه لما اضم الحيوان اللبن ولم يضاف اليه شيئاً من عصير الخضروات توقف
 النمو فانضح له من هذه التجارب ان اللبن (الحليب) والخضراوات تحتوي على مادة
 ضرورية لقوام التغذية الجيدة وأنه اذا خلا منها طعام ما بطلت فائدته الغذائية . وبرهنت
 البحوث اخرى على وجود مواد بمقادير صغيرة جداً في عناصر المأكول الطبيعية وان لوجودها
 فيها شأن كبير لاستيفاء شروط التغذية الصحيحة ودفع الامراض الناشئة عن عدم
 وجودها كداء الكساح والاسقربوط وغيرها . وقد اثبت العلماء حديثاً ستة أنواع منها اسموها
 بالفيتامينات ووصفوها بحسب مضمونها فوجدوا فيتامين A ضرورياً للنمو والانتاج وكل
 طعام يتقصه هذا النوع من الفيتامين يصاب آكله بالاضف العام ويتوقف الجسم عن النمو
 ويصح اشد استمداداً للمدوى بالامراض المتعدية . ويكثر وجوده في اللبن الحليب والبيض
 والكبد وزيت السمك واوراق الخضروات

وفيتامين B والاصوب ان تقول فيتامين B المركب هو عنصران متحدران وانما
 مستقلان في مضمونها فوجود احدهما في طعام ربي آكله من الاصابة بالتهابات عصبية ويدعى
 فيتامين B او F ووجود الآخر في من الاصابة بمرض البلاغرا ويدعى فيتامين G . او
 B وان هذا الفيتامين المركب ضروري لثنيه القابلية والنمو والانتاج وادوار اللبن وتنظيم
 الجهاز الهضمي ومقاومة العدوى بالجراثيم وهو منتشر بكثرة في عالمي النبات والحيوان .
 وطعام مؤلف من الحبوب مثل القول والحسن والسمس والفصوليا الخ ولبن وخضروات
 يحتوي ولا شك على هذا الفيتامين . ثم هناك فيتامين C وعدم وجوده في طعام يسبب داء الخرف
 او الاسقربوط وقد ثبتت الباحثين خطورته في متع داء الروماتزم في الاطفال والبالغين وهو يسوي
 الاسنان ويدفع عنها التسوس الباكر وفضل المصادر له البرتقال والليمون وأنواع الفاكهة
 والطياطم وأنواع الحبوب

اما فيتامين E فشهور بالفيتامين ضد القم وهو يشبه في بعض تركيبه فيتامين A وفيتامين
 D ولكنه يختلف عنها في انتشاره واما كنه وجوده وهو ضروري للانتاج وعدم ادخاله
 في طعام لمدة طويلة بسبب القم وليس موجوداً في زيت السمك وانما يوجد في زيوت
 النبات والحبوب

وفيتامين D مقاوم لمرض الكساح فالطعام الذي يخلو منه يصاب آكله بمرض الكساح

واعظم اصابته تكون في الاطفال وفي حال اضافته الى طعام المصابين بهذا الداء تظهر عليهم دلالات الصحة والشفاء منه . واعراض داء الكساح لين بالعظام وتضخم في اطرافها وعدم الشام اليافوخ ولين في نواحي عظام الجمجمة وتغيرات حؤولية في اشية الكبد والطحان واعراض التهابات عصبية وحرارة وقشعريرة واسبابه نقص المادة الحيرية والفسفورية في غذائهم ويوجد نوع من الكساح خاص بالبالغين . واهم مصادر هذا النشامين زيت السمك وشعاع الشمس والاشعة البنفسجية وقائدة زيت السمك للاطفال المرضى بذلك الداء معروفة من سنين عديدة وكذلك فائدة تريض الاطفال لاشعة الشمس تفهم غائبة ذلك المرض علاوة على انها تشفي المصابين به . ويقولون ان للاشعة البنفسجية هذه الخاصة اي انها تشفي مرض الكساح وتميد اليهم صحتهم وفشارتهم ولذلك راجت صناعة تعريض بعض الاطعمة لضوئها وكان لها فيها تأثير حسن في مقاومة ذلك المرض والشفاء منه . وقد اكتشفوا مادة ارجنترول Ergosterol في الاطعمة وبجرد تريضها للاشعة تصح اداة قوية الأثر في الوقاية من مرض الكساح . ان هذه المادة موجودة في الجلد وان من تريض الجلد لشعاع الشمس اولاشعة البنفسجية بنشأ فيتامين D . وثبت ان الارجنترول اذا تعرض للاشعة يتحول بالفصل الى فيتامين D وسمي لذلك فيوسترول وقد ادخلوا هذا العنصر الى بعض الزيوت تبيلاً لاستعماله وجني فوائده واهم هذه الفوائد انه يبي من داء الكساح ويشفي المصاب به وله تأثير خاص في حالات اضطرب فيها نظام تمثيل الاملاح الحيرية والفسفورية واصبحت بسبب ذلك عرضة لداء الكساح وغيره من الادواء . وهذا يعني ان في اكتشافهم عنصر الفيوسترول وفوائده وادخاله بعض الزيوت والادوية قضوا على ذلك الداء وسخوه من النبووع ولو الى حد ما وازاحوا الاطفال من طعم زيت السمك الكريه مع انه يحتوي على مائة ضعف ما يحتويه زيت السمك من فائدة غذائية ودوائية ولهذا بمجرد بان لا يتناولوه احد الا برأي الطبيب المعالج

وكان لاكتشاف فيتامين D في تريض بعض المأكول للاشعة ان جعل لها تأثيراً كبيراً في معالجة داء الاسقربوط او الحفر وأكبرها ميزة دوائية فضلاً عما لها من الفائدة الغذائية . وقد يعترض معترض فيقول ان هذه الابحاث لا تزال في دور التجربة والاختبار فلا ينبغي وهي في هذا الدور ان يقطع بصحة ما قيل فيها ووصلوا اليه من نتائج حسنة في بحثها الا بعد ان تجتاز ذلك الدور وتدخل في دور الاستقرار . وهذا حسن وقول معقول ولكن مع ذلك فان النتائج التي وصلوا اليها في ابحاثهم هذه تدل دلالة قاطعة على صحتها وثبوت ما ذهبوا اليه من فوائدها . وفي الامكان ان نعول على تأثير الفيوسترول وقائدة

مزجه زيت النسك وغيره من الزيوت والمأكول في مداواة مرض التكماح والاسفربوط وغيرها من امراض الطفولة وقد اخذت بصحتها الهيئات الرسمية وأقيمت العامل على التفطن في ادخال هذا العنصر الى اوانج كثيرة من الادوية والمأكول
 وإذا شئنا ان نجعل الى فيتامين A فيتامين C و D فليس علينا ان نأخذ مع زيت النسك عنصر البرتقال الذي هو من احسن مصادر فيتامين C
 وليس من خوف على الباقين الا يكون في طعامهم احدي هذه الفيتامينات او كلها فان اي طعام دخل في تركيب الخبز والزبدة والبيض والخضروات الطبيعية والمطبوخة فقد اندمج ولا شك في بعض عناصره احدي تلك المقومات للحياة . وانما الخوف على الاطفال الا يكون في غذائهم الصناعي ما يجب ان يكون من تلك الفيتامينات اللازمة لنوم ونضارة صحتهم ودفع الامراض عنهم

الصحة واطالة الحياة

نسر وليم اويوتوت لايين

[خاصة بالمتطف]

شاقنا ما رأيناه في السنين الاخيرة من الاحتمام بمسألة اطالة مدى الحياة وما دار بهذا الصدد من المناقشة في تقدير عدد السنين التي يبشها الفرد العادي المملوء صحة ولا يشكو مرضاً . والحجواب السديد عن ذلك يتوقف على مهيئة الشخص والنظام الذي يتبعه في حياته . وما من شك في ان الناس يبشون اليوم عمراً اطول مما كانوا يعمرون منذ خمسين وستين سنة مضت ، ومع ذلك فقد يكون في اطالة مدى الحياة لمن لا يتبع بصحة جيدة شقاء وبلاء غير مرغوب فيها . وانه يوجد افراد تجاوزوا المائة سنة ولكن معظمهم ضعيف الجسم والحق لا يصلح لصل ما فهم موجودون بالصورة فقط وانت لا تحب ان ترى العالم مملوءاً بهؤلاء كما وانك لا تحب ان تعيش طالة على سواك وانما تريد ان تكون حطراً على صحة جيدة وقوة ونشاط وانت في المائة كما لو كنت في السنين من العمر

والمسألة الكبرى التي تشغل بالنا وزيد صالحها الآن هي الاعتناء الى وسية تمكنها من اتاج شعب سليم من الامراض او في مناعة خلفية من شرها وان يكون متمتعاً بصحة ونشاط جيدين . ومسألة كهذه لا تم في دقائق ولا في ساعات وانما تحتاج الى سنين وأحياناً . ومن البدييات ان ليس في امكان احد ان يعمر طويلاً ما لم يولد سليماً من

الأمراض قوي البنية. ويتربى على القواعد الصحية. والإنسان في جسمه وتركيب أعضائه أشبه بمكنة سيارة فإن كانت جيدة التركيب والصفة والمعدن استطاعت أن تعمل طويلاً. كذلك الإنسان إن أحب أن يعيش طويلاً عليه أن يعتني بصحته والنظام الذي يتبعه في معيشته. والفريب إن يعني الإنسان بيارته أكثر مما يعني بصحته فكثيراً ما نجد يختار لها أجود أنواع البزنجين والزيت ويتفقدتها بالظافة وما يحتاج إليه من إصلاح وترميم ولا يحده يعتني مثل هذه العناية بصحته ونظام معيشته وأنواع ما يتقذى به من طعام. وقد نحار في تليل هذا الإهمال منه بصحته والعناية بيارته ومع أن كثيرين من النساء الجديد قد بدأوا يرعون القواعد الصحية، فلا يزال هناك نقص كبير فيها ولا يزال باب السبل للمصلحين مفتوحاً على مصراعيه. وكما هو ياترى عند الذين يعتنون بما يأكلون يفكرون فيه ويتفكرون إليه كما ينبغي؟ ولا شك إن عددهم قليل ولكنه على ازدياد. لم يكن يعيش الإنسان في الماضي القريب على الخبز الأبيض كما يفعل اليوم وقد ساقه إلى نبد الخبز الأصفر من طعامه حبه في الجري على سنن الحضارة والمدنية ولكن لحن الخبز أدرك بعض العقلاء فوائد الخبز الأصفر واضلته على الخبز الأبيض فأقلعوا عنه واندوا إلى أكل الخبز الأصفر. وقام موسوليني في إيطاليا فأمر وأمره نافذ كما تعلم أن يطل الشعب الإيطالي أكل الخبز الأبيض. ومن الثابت أن نتيجة ذلك الأمر بدت في التحسن الذي ظهر على صحة الشعب الإيطالي منذ تنفيذ.

ومن أدل الدلائل الأخرى على أن البعض قد ابتدأ يفكر بصحته وبميرها قسماً وقرأ من أبحاثه أكثره من أكل الخضروات والفواكه وأنت تعلم مقدار ما يجنيه الجسم من الفائدة منها ولا سيما إذا كانت غير مطبوخة. وقلما يهتم الإنسان بمقدار الماء الذي يجب أن يشربه وفي الغالب يشرب كثيراً من الشاي والقهوة وغير الشاي والقهوة ولكنه لا يشرب إلا في القادر المتداول الذي يحتاج إليه جسمه من الماء مع أن أعضاء الجسم الداخلية تحتاج إلى الماء لتنظيف والتخلص من بعض الفضلات والجسم العادي يحتاج إلى عشرة أرطال من الماء في اليوم وبعضهم مع الأسف لا يشربون هذا المقدار في سنة. والخلاصة أن الإنسان على السوموم غير متبحر في تلبية جسمه النظام الذي يعلم أنه النظام الأصح فتراه لا يعني لا كثيراً ولا قليلاً في طعامه وبدلاً أن يأكل المفيد النافع له منه يختار ما فيه من تهاة في الغذاء تمشياً مع روح الأناقة والمدنية وبذلك يحرم نفسه أهم العوامل في إطالة الحياة.

ويظهر مما تقدم أن أول ما يجب عمله في خلق شعب سليم من الأمراض قوي البنية

يعيش أفرادهم بصحة تامة هو ان تعلم النساء الجديد القواعد الصحية ولا سيما التثبيات لانهن امهات المستقبل ولهن الازواج الحيد في تربية الاطفال تربية صالحة . وهناك عوامل كثيرة تمكيتنا من مساعدة الفرد على انتم بصحة جيدة ونكس هذا لا يعني ان في استطاعة احد ان يمر طويلاً لان الوراثة التي لا حكم لنا عليها دخلا كبيراً في ذلك انما في امكان كل واحد تقريباً ان يعيش على نظام صحي اذا شاء الاهتمام بصحته وان يعد في اجل حياته حتى يدرك المائة

وليس من الضروري ان يموت بسبب مرض السرطان او غيره من الادواء بل يجب ان يذهب من هذه الدنيا وقد حان اجله وقد ما في سراج الحياة من زيت كما تذهب السيارة ويظل عملها لغاد ما كان فيها من صلاحية للعمل

بحر الفم

أصبت وأنا في الثالثة من عمري أي منذ عشرة سنوات بالرائحة الكريهة في فمي ولا ازال اعاني هذا المرض للآن حتى تخطت من الشفاء فهل هناك دواء لديني وهل يمكن الشفاء منه بعد كل هذه المدة الطويلة مع العلم ان اساني سليمة

م . ي . ص
عمر الجديدة

لهذه العلة اسباب عديدة . نبحث عنها في الفم اولاً فاذا وجدنا الاغشية سليمة لا التهابات ولا قروح فيها . بحثنا الاسان فقد يكون في جذورها التهاب غير منظور ولا محسوس به ولا يكشفه غير الاضمة . ثم نبحث الاقن فقد تصاب الاغشية الداخلية بالتهاب او قروح خفيفة . وبعد الاقن نبحث المدة وعصيرها قبل الاكل وبمده واذا وقتنا من سلامة الشفاء لا قرحه فيه ولا التهاب وكان تفاعل عصيرها عادياً عمدنا الى الدم

فانك ترى ان الاسباب عديدة وقد يتشعب منها اسباب غيرها لم نذكرها للاختصار ، ولذلك يستحيل علينا تمييز الدواء قبل التثبت من اسباب الداء ومع هذا نشير عليك ان تستعين بطبيب لتجري عن السبب متى عرف السبب سهل العلاج والتغلب على الداء . وربما كان غسيل المدة بلقاء الفانتر في الصباح مفيداً ومثله الاكثر من اكل الخضرة ولك ان تستعمل هذا الدواء Euthymoi منع بارك ذا فيس فانه مفيد ويستعمل غرغرة وشرباً . وعلى رغم استصاء هذه العلة احياناً فلا أرى ما يدعو الى اليأس من الشفاء منها الا اذا تعلمنا معرفة اسبابها