

لوجه طلب احسان
سكن غرق في السكيم

جهده بجدك رماه
من تلافيف للنسيم

عيش يا حياة للقلوب
وتندوم سمراتك عمار

التي برشك بمياه
احنا نرشه بنسار

محمود رمزي نظم

صحة العائلة

الغذاء ونظام المعيشة في أشهر الحر

هذا السكون نظم وقوانين لا بد للانسان أن يسير بمقتضاها اذا اراد أن يحيا حياة هنيئة وصيدة بقدر الامكان من أسباب العمل والامتعق وقد شادت حكمة الخالق عز جلالة تقسيم الاعوام الى فصول وأوقات تنقل الانسان انتقالا تدريجياً من برودة الشتاء الى دفا الربيع ، ومن حرارة الصيف الى رطوبة الخريف . وهذا الانتقال دليل على أن الحياة حركة دائمة غير منقطعة لكنها لا تستقر على حال واحدة . ولعل ذلك هو السر الذي يجيب الناس في الحياة الى حد لا يملونها مما يتعرضون فيها من متاعب ومصاعب وحسوم .

ويدهي أن لكل فصل من الفصول نظاما خاصا يشمل الطعام والشراب والملبس وما إليها من مظاهر الحياة . وقد فطنت الطبيعة الى ذلك كله اذ هيأت للانسان ما يحتاجه من الغذاء بما يوافق تغيير الفصول وتقلباتها . فهي تجود عليه في أشهر الصيف بالشيء الوافر من النباتات كالخضار والثمار وتضن عليه بها في الشتاء . ومن المعلوم أن الجسم يتفقد في الشتاء مقدارا من الحرارة لا بد له أن يستعاضه من مختلف الاطعمة التي يتناولها فهو يختار اشدّها تغذية وأكثرها توليدا للحرارة على غير ما يفعل في أشهر الصيف اذ تعرضه حرارة الجو جانبا من الحرارة التي يجلبها الاطعمة الشديدة الغذاء . ولذلك

فيو يكثير من الخضارات والفواكه لانهما ترطب الاعضاء دون أن تزيد حرارتها .
 فمن الضروري والحالة هذه أن نوجه مزيد العناية الى تدبير نظام الغذاء لا سيما
 وإن أعضاء الهضم أكثر لاعضاء تأثراً بالحرارة . ومن آثار الحر على أعضاء الهضم
 تشوكة هذه الاعضاء وتقص افراز المعدة وضعف شهوة الطعام وازدياد افراز السكبه
 وتراكم الصفراء في القنوات المرارية مما يعيق هضم الطعام ويحدث الامساك أو الاسهال
 أو الدوسنطاري وهي أكثر الاعراض حدوثاً في أشهر الحر

غير أنه من السهل انقاء هذه الاعراض المرعجة بالعناية في تدبير الغذاء وبخلوه
 على قدر الامكان من الأطعمة الشديدة الغذاء كالحبوب والمواد الدهنية والاحوم ومن
 الاشربة المنبهة كالخمر والمشروبات الروحية ، وبالتصاير على تخفيف من الطعام
 كالخضروات والفواكه وعلى الاشربة الصحية المهضمة كالشاي الخفيف وشراب
 الليمون (الليموناد) هذا الى وجوب تقليل مقدار الطعام وبالاخص في الايام التي ترتفع
 فيها درجة الحرارة ارتفاعاً يزهق النفوس

ومن الضروري أيضاً التذكير في النوم والتذكير في الصحو معها كلفنا ذلك من
 الجهد والعناء . فيستيقظ الكحول والشيوخ مثلاً في الساعة الخامسة صباحاً ، ويستيقظ
 البالغون والاحداث في الساعة السادسة . وبمسن الخروج في الصباح لاستنشاق الهواء
 الطلق مشياً على الاقدام ، لأن الزهزة المبكرة أفضل للجسم وأفيد له من الزهزة في
 آخر النهار وبعد غروب الشمس

ولا بد من العناية بتنظيف الجسم وازالة ما عساه أن يعلق بالجلد من آثار غبار
 الهواء والتراب والعرق . ويتم لنا ذلك بنسل الجسم بالماء الفاتر أو البارد حسب المزاج
 والسن والمادة

أما الاستحمام بماء البحر والاقامة على الشواطئ البحرية فما يجب على ذوي الامزجة
 العصبية والمصابين بمسالك الهواء أو بأمراض القلب اجتنابه بتاتا . وفيها عدا ذلك
 فماء البحر مفيد جداً على شرط أن لا تتجاوز الاقامة به الحد المعقول .
 هذا ويجب أن لا نهمل أطفالنا في أشهر الصيف لانهم معرضون أكثر من
 سواهم لمساويي الحر وتأثيره الوخيمة ، ولأن غذاءهم يفسد بسرعة ويعرضهم للإصابة

بالتغزلات الممدية المعوية التي تزيد في شهر يونيو ويوليو وأغسطس زيادة هائلة وتندخذ شكلاً خبيثاً كما يدل على ذلك الاحصائيات

وخلاصة القول أن نظام المعيشة في أشهر الخريف أن يتغير تغيراً شاملاً لجميع مظاهر الحياة، وأن هذه المظاهر هو الغذاء الذي يجب الاهتمام به اهتماماً ذاتياً لأنه من أقوى العوامل لحفظ الصحة ومن أسهل الوسائل للاحتفاظ بسلامة أعضاء الجسم

(صحة العائلة) الكونور أمين دسر

فوائد طيبة مقببة

(١) إذا دقت عرقاً من البقدونس ووضعت على الجرح فإنه يبرأ وينقذ الدم

(٢) إذا أذبت ملحاً في ماء وغمست به خرقة ولفنت به العضو المحروق فإنه

يبرأ ولا يتورم

(٣) مضغ الياسون يذهب خفقان القلب

(٤) إذا وضع جوز الطيب المعروف أذهب رائحة الفم الكريهة (البحر)

وطيب النكهة ومنع الغشيان والتي

(٥) إذا طبخ ورق الدلب (تاجر) بالخل واغسل به قطع العرق وشد البدن

وقوى الأعضاء

(٦) إذا دلكت الأسنان ولثتها بورق الجوز الأخضر قلما تبيض وتنظف

وتحفظ من الالام

(٧) إذا مزج الرزدقوش مع الخفاء وطلي به الرأس في الخمام أذهب أوجاعه

(٨) شرب ماء الليمون الحامض مع الملح على الريق يزيل الصفراء

(٩) الفرغرة بماء الملح تزيل مرارة الفم

(١٠) إذا غلي ورق الجوز الأخضر ودلك به الشعر صباحاً ومساءً فإنه يسود

(١١) إذا غليت السذاب (الفيجن) مع مسحوق حب البركة المحمص على

النار (السسم الأسود) بزيت الزيتون فإنه يكون لك علاج لذلك به أجزاء الجسم

المضابة بالأمرض المعصيبة قلما تشفى وهو علاج مجرب