

فوائد صحية

﴿ غذاؤنا في الصيف ﴾ *

من المعلوم ان الغذاء هو الذي يقوم الجسم ويحوض ما يندثر من بنائه وان مجموع الجسم لعملاً شاقاً في طرد وافراز الفضلات والمواد الدائرة كذلك هو يعمل عملاً غنياً في تحليل مواد الغذاء وتوزيعها على أجزاء الجسم لتجديد بنائه ، وتنوع الاغذية بتنوع فصول السنة - يعلم العوام شيئاً كثيراً من هذا فضلاً عن الخواص وقد نضت مشيئة الله ان يكون اسكل فصل وأقليم من مواد الغذاء ما يناسب حالة الجو فتري الأب (الحضر) والفواكه تكثر في الفصل الحار والاقليم الحار حيث تشتد الحاجة اليها ، وكان على الانسان أن يجعل الطبيعة الملم الاوّل له ولسكنه لما لم يفعل عني العلماء والاطباء بارشاده الى ما به قوام جسده . قال الدكتور « كلفن كوتر » الاميركاني ما مناه « يجب في الفصل الحار والاقليم الحار تقليل الاطعمة النيتروجية والاكتثار من الاطعمة النباتية والفواكه الناضجة » وندراً بنا في المقطم مقالة في هذا الموضوع للدكتور امين دمرتحت عنوان (غذاؤنا في الصيف) فأجبنا نشرها لقراء المنار وسنشر مقالته اللاحقة التي وعد بها ان عثرنا عليها قال:

« ان كيفية الغذاء ونوع الاطعمة التي نتناولها تختلف باختلاف فصول السنة وتقلبات الجو . ومن المعلوم ان غذاء ما يكون وافراً ومنظياً في الشتاء وفي أيام البرد القارس ومعتدلاً خالياً من المواد المنبهة في الصيف وايام الحر . وهذه الاعتبارات التي يعلمها العام والخاص قد علمها علماء الطب مؤيدين ما شاهدوه بالاختبار . ولقد طُص الدكتور دي فلييري - في رسالة قدمها الى مجمع انطب في باريس في شهر نوفمبر الماضي - ما سماه « الحوادث الناشئة عن تأثير الحر » وهي الاعراض التي شاهدها في الاطفال والراشدين على السواء ولا سيما في المرضى على اختلاف سنهم

(* نقل عن المقطم)

واعتاد البعض ان ينسبوا هذه الحوادث المسكورة الى الافراط في التبرؤبت الباردة التي تمتد الحاجة الى استعمالها كما زادت درجة الحرارة . لايشكر أحد تأثير هذا العامل المهم في حصول هذه الاعراض وانما هناك عوامل لا تقل اهمية من الاول ويزعم المسويدي ظييري انها تؤثر ولا محالة في الاغذية الحيوانية كاللحوم سواء كانت مذبوحة حديثاً أو محفوظه في السلب (مضمة) وذلك انه يسجل اختفائها ويولد فيها المواد السامة علاوة على ما يصيب النمد البطني كالكبدة والسكلي والمعدة والخص من الاضطرابات الشديده التي تضعف الافرازات الضرورية لهضم الطعام وامتصاصه فبتشأ عن ذلك تعب شديد يؤهل الجسم للزلات العديده المموية كالسوسنطارية والكوليرين - وما اكثر انتشارهما في هذه الايام - تضعف حركة الهضم وتقل شهية الطعام كما يشاهد عادة في الراشدين اعماه كانوا أو مرضى ولا سيما في الاطفال الذين تزيد وفياهم جداً على ما صبينه في مقالة أخرى

«قذا كان تأثير الحر في بعض المواد الغذائية والنمد البطني أمراً ثابتاً لايجوز الارتياب في صحته وجب علينا ان نتبع في غذائنا طريقة تكون مثال الاعتدال والانتظام فتجنب على قدر الامكان في زمن الصيف اللحوم والاسماك والمواد الشحمية التي تسيق وظيفة الهضم وكذلك البيض والحليب اللذين يصبر هضمها في كثير من الاحيان ولتصل البقول والفاكهة واللبن الحار الذي من مميزاته تقوية وظائف الهضم

«أما التبرؤبت الثلجية فيجب الاعتدال في تناولها من حيث كيتها ونوعها ودرجة برودتها . فاذا شعرنا بالحاجة الى التبرؤبت يجب ان يكون شربنا قليلاً ودرجة برودة السائل الذي نشربه معتدلة والكمية التي نشربها كل دفعة قليلة بحيث لا تضرب المعدة . ومن المرطبات التي يمكن تناولها في هذه الايام ماء عرق السوس وشرب القمح الهندي . اما شراب الليمون (واعني الليموناضة) فلازى قائدة بالاكثار من استعمالها بالكيفية التي نشاهدتها الآن لانها تزيد حموضة المعدة فتؤخر حركة الهضم . علاوة على انها لازوي طعاماً ثابلاً يزيد عطشاً وكثيراً ما تكون سبباً في مايسمونه تمدد المعدة

اما التبرؤبت الروحية والسكرات فننوع تناولها على الاطلاق ليس في البلاد الباردة فقط بل في بلاد حارة كبلاد مصر ايضاً

﴿ أسرار الثورة ﴾

أو

(خواطر ساعة)

١ - الثورة حالة غير اعتيادية لا تناسب اطرافها ولو التقيا الاطراف لم تكن
اذا فاك ثورة

٢ - الثورة حقيقة لطيفة تسري في الجهاد كالبركان وفي المشيم كالهب وفي اثبات
كالتحل وفي الحيوان كالشمى والنضب وفي الاسان كالشوق والجنون وفي الحكومات
كالخروب والاقلايات

٣ - منها الثورة اجتمع مؤثرات قوية في الشيء أكثر مما في طاقة شخصه
أو نوعه حتى نريجه فتظهر بعد الكمون وتصبح حاملها فعالا في نوعه مؤثرا في غيره
٤ - تقوم الثورة بركان أربعة مبداء قوي وبغير فعال وبذات حاملة وبمجاورات
قابلة قار العمة مبدؤها والتفاعل هو التبر الفاعل والجرة الحاملة والاختباب
مجاوراتها القابلة

٥ - لا بد في كل ثورة من خسارة بعض الحيات والفوائد

٦ - الثورة تتبع مبدؤها في الحسن والتبع فان كان مبدؤها صالحا فهي مستحسنة
غلبت أو فشلت وان كان المبدأ فاسدا فالأجدربها ان لا توجد

٧ - زن قوة المبداء مع قوة الاطراف التي تقاومه قبل حدوثها تعرف الغالب
من المألوب

٨ - قد تصادف الثورة بمجاورات مستعدة لتتحول فتتحول بصيغة المبداء هو لا
خائيا وتمود الثورة انقلابا

٩ - يعقب كل انقلاب نفود وصفاه

١٠ - الثورة الادبية مدرسة علمية تتقف افكار التبصرين وتظهر اخلاقاً كاتمة
التعقب بالمراق
عبد الدين الشهرستاني