

قانون صحة الحامل

بقلم الدكتور جورج حيقاري

(تابع لما سبق)

وكما ان الانفعالات تؤثر على المرأة والجنين ، كذلك القناة الهضمية تكون لكثير من الحوامل باباً للتسمم ومنه امراض الاعضاء واضطراب الاعصاب والرحم .

فلا يجوز للحامل استعمال الكحول والمسكرات حتى الاخف منها الا بعد استشارة طبيب العائلة . ويجب تحديد كمية منبهات الاعصاب كالقهوة والشاي والاولى الامتناع عنهما كلياً .

اما من جهة الطعام فعلى الحامل مراعاة ثلاث نقاط اساسية: اولا ترتيب اوقات الاكل . ثانياً انتخاب نوع الطعام . ثالثاً تحديد كميته .

من المقرر ان انتظام اوقات الاكل لما يساعد المعدة وبقية الاعضاء على تكميل وظائفها سواء كان ذلك هضماً او امتصاصاً

او افرازاً ويعطيها الوقت الكافي للاستعاضة عن التعب الناتج من الاكلة الماضية والاستعداد لقبول الاكلة المقبلة . واطن ان تعيين

اربعة اوقات في النهار للاكل احسن معدل . وليكن الطعام بسيطاً قليل الاشكال لئلا تكثر شراهة الحامل فيصعب الهضم . وينبغي

تقليل كمية اللحم والدهن ومنبهات المعدة كاللفل والخل وغير ذلك . والاكثر حسب الحاجة من « الخضرة » والفواكه والحليب واللبن والبيض والحبوب

وعلى الحامل ان تكافح امساك المعدة (القبض) بواسطة « الخضرة » والفواكه خاصة (كالقرع والاجاص والبرتقاز) فان لم تنجح بذلك فلا بأس من استعمال دهن الخروع او المياه المعدنية حسب مشورة طبيبها . وقد اعتقدت العامة ان تطعم الحامل كل ما اشتهت (في

الوحام) خوفاً من ان يصيب الجنين اذى لعدم ارضاء شهوتها . او ان الحامل مضطرة الى الاكل الزائد لغذائها وتكوين الجنين ؛ فلا اعتقاد الاول خطأ عظيم (١) لا تاثير له الا في عقول العجائز

والجاهلات . اما الثاني فلا يخلو من قليل من الحقيقة الا ان الحامل لا تتطلب الكمية التي تعتقد لزوم اخذها لان جسم الجنين ونموه يتطلبان

مقداراً زهيداً من المواد الغذائية ؛ وان الطبيعة اذا اتبعت كما يجب ولم تشوه حسب التصورات والاعتقادات كانت خير دليل ومستشار

(١) ان نرى ان الحامل تشتهي احياناً اكل مواد غريبة لا تصلح للغذاء ولا تدخل في تركيب الاطعمة مطلقاً . ولان تلك الشهوات لا تنتج الا عن اضطراب اعصابها فيكون مشبهاتها آتياً من دماغها وتصوراتها لا من معدتها وتطلبات تركيب جسمها .

في الكمية التي يجب تناولها. فلا يجوز إذا للحامل ان تفترس الاكل
افتراساً انما يجب ان تاكل كمية معتدلة مر اعية قوة معدتها واتعالها
اليومية. ونشير عليها ان تخفف كثيراً اكلة المساء وتقتصر على اكل
اللبن خاصة اذا كانت ضعيفة الامعاء او مصابة بمرض الكبد والكلية
وفي ظروف كهذه لا يمكنها الاستغناء عن استشارة طبيبها وعليها
ان تتذكر دائماً ان القناعة في الاكل صحة، وان الافراط يسممه
الباقى للآتي



اخبار الغرائب وغرائب الاخبار

فتاة زنجية استاذة في الطيران

نشرت مجلة « حواء » الفرنسية (ايف EVE) صورة
فتاة زنجية اسمها « باسي كولمان » وهي اول زنجية تشتغل بالطيران
وقد تعلمت هذه الصناعة في احدى مدارس باريس ونالت الشهادة النهائية سنة
١٩٢١. ثم سافرت الى امريكا وعينت « معلمة » في مدرسة شيكاغو. وقد
الفتت انظار كل من عرفها من الطيارين بتفوقها في قطع المسافات الطويلة في
الجو على ارتفاع قل من بلوغه من مشاهير الطيارين الامريكيين

السنا الحماكي

ان الدكتور لي دي فورست « Dr Lee de Forest » اماط الحجاب عن
اختراعه السنا الحماكي فشرحه كما يأتي :
اولاً تؤخذ الاصوات « بالفوتوغراف » بتسجيل التموجات السماعية بواسطة جهاز
خصوصي قائم بميكروفون « Microphone » ذي اسطوانة من الرق تر ترح عند
ادنى تماس، وعلى هذا الوجه، بينما تؤخذ الصور السناوغرافية تؤخذ
ايضاً الاصوات على نفس الرق. ثم تؤدى الى الاسماع بواسطة اشعة مختلفة
الكثافة.

وقد توصل الدكتور الى هذا الاختراع الغريب بتحريات ومباحث
فوتوغرافية كثيرة تطلبت صبراً جليلاً فأنت بالعجب المدهش الذي سيطور
السنا تطوراً عظيماً

شجر الخبز

هو شجر غريب متعددة انواع يكثر في مناطق خط الاستواء من اسيا
وبولينيزيا، وهو مشهور في الكونغو، والحكومة البلجيكية مهتمة به اليوم جداً،
وقد ارسلت الى هناك بعثة علمية للبحث فيه ووضع تقرير خصوصي في شأنه
ان عمرة شجرة الخبز جسيمة، يبلغ وزنها كيلوين، يكثر النشاء في لبها، ولا
يحتوي سوى القليل من المواد الازوتية. اما طعمها فطيب كطعم التمح مع شيء
من طعام الخرشوف. ويؤكل ثمر شجر الخبز نيئاً او مخبوزاً في الفرن او مسلوقاً او
مطبوخاً الواناً شتى. والشجرة الواحدة تأتي منذ السنة السابعة من عمرها بعدة
مئات من الثمر