

لوجه طلب احسان

لكان غرق في السكرم

جهله بجدك رماه

من الالف للنسبم

عيش يا حياة القلوب

وتدوم سر ايتك عمار

التي يرشك بميه

احنا نرشه بنسار

محمود رمزي نظم

## صحة العائلة

### الغذاء ونظام المعيشة في أشهر الحر

هذا السكون نظم وقوانين لا بد للانسان أن يسير بقتضاها اذا اراد أن يحيا حياة هنيئة وبعيدة بقدر الامكان من أسباب العمل والامقام وقد شادت حكمة الخالق عز جلاله تقسيم الاعوام الى فصول وأوقات تنقل الانسان انتقالا تدريجياً من برودة الشتاء الى ذفا 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 يعترضهم فيها من متاعب ومصاعب وهموم .

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

فبما يكثُر من الخضارات والفواكه لانتها ترطب الاعضاء دون أن تزيد حرارتها .  
 فمن الضروري والحالة هذه أن نوجه مزيد العناية إلى تدبير نظام الغذاء لا سيما  
 وإن أعضاء المضم أكثر الاعضاء تأثراً بالحرارة . ومن آثار الحر على أعضاء المضم  
 نشوكة هذه الاعضاء وتقص افراز المعدة وضعف شهوة الطعام وازدياد افراز السكيد  
 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 كالتخور والمشروبات الروحية ، وبقنصره على الخفيف من الطعام  
 كالتخضرات والفواكه وعلى الاشربة الصحية المهضمة كالشاي الخفيف وشراب  
 الليمون ( الليموناده ) هذا الى وجوب تقليل مقدار الطعام وبالاخص في الايام التي ترتفع  
 فيها درجة الحرارة ارتفاعاً يزهق النفوس

ومن الضروري أيضاً التذكير في النوم والتبكير 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 بغسل الجسم بالماء الفاتر أو البارد حسب المزاج  
 والسن والعادة

أما الاستحمام بماء البحر والاقامة على الشواطئ البحرية فما يجب على ذوي الامزجة  
 العصبية والمصابين بمسالك الهواء أو بأمراض القلب اجتنابه بتاتا . وفيما 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 لمساوي الحر وتأثيره الوخيمة ، ولأن غذاءهم يفسد بسرعة ويعرضهم للاصابة

بالتعزلات المعدنية المعوية التي تزيد في شهر يونيو ويوليو وأغسطس زيادة هائلة وتتناقص  
شكلاً خفيفاً كما تبدل على ذلك الاحصائيات

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

(صحة العائلة) الدكتور أمين دسر

### فوائد طبية مقتبسة

(١) إذا دقت عرقاً من البقدونس ووضعته على الجرح فإنه يبرأ وينتقع الدم

(٢) إذا أذبت ملحاً في ماء وغسمت به خرقاً ولفنت به العضو المحروق فإنه

يبرأ ولا يشوم

(٣) مضغ اليانسون يذهب خنقان القلب

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

وطيب النكهة ومنع الغشيان والتيء

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

وقوى الأعضاء

(٦) إذا دلكت الاسنان ولثتها بورق الجوز الأخضر قامها تبيض وتنظف

وتحفظ من الألم

(٧) إذا مزج المرذوقش مع الحناء وطلبي 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 تدلك به أجزاء الجسم

المصابة بالأمراض العصبية فإنها تشفى وهو علاج مجرب