

فوائد صحية

﴿ غداؤنا في الصيف ﴾ *

من المعلوم ان الغذاء هو الذي يقوم الجسم ويحوض ما يندثر من بنائه وان لمجموع 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 واقليم 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 المعلم الاول له ولسكنه لما لم يفعل عني العلماء والاطباء بارشاده الى ما به قوام جسده . قال الدكتور « كلفن كوتر » الاميركاني ما معناه « يجب في الفصل الحار والاقليم الحار تقليل الاطعمة النيروجية والاكثر من الاطعمة النباتية والفواكه الناضجة » وندراً بنا في المقطع مقالة في هذا الموضوع للدكتور امين دمرتحت عنوان (غداؤنا في الصيف) فأجبنا نشرها لقراء المنار وسننشر مقالته اللاحقة التي وعد بها ان عثرنا عليها قال:

« ان كيفية الغذاء ونوع الاطعمة التي نتناولها تختلف باختلاف فصول السنة ونفقات الجو . ومن المعلوم ان غذاء ما يكون وافراً ومغذياً في الشتاء وفي أيام البرد القارس ومعتدلاً خالياً من المواد المنبهة في الصيف وايام الحر . وهذه الاعتبارات التي يسلمها العام والخاص قد علمها علماء الطب مؤيدين ما شاهدوه بالاختيار . ولقد لحص الدكتور دي فلييري - في رسالة قدمها الى مجمع الطب 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 المقطع)

واعتاد البعض ان ينسبوا هذه الحوادث المسكدة الى الافراط في التبريد الباردة التي تشتد الحاجة الي 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 البلب (مقمة) وذلك انه يسجل اختارها ويولد فيها المواد السامة علاوة على ما يصيب البلب البطنية كالسكند والسكنى والمعدة والخص من الاضطرابات العديدة التي تضعف الافرازات الضرورية لهضم الطعام وامتصاصه فبتشأ عن ذلك تعب شديد يؤهل الجسم للزلات العديدة المموية كالسوسنطارية والسكوليرين - وما اكثر انتشارهما في هذه الايام - فتضعف حركة الهضم وتقل شية الطعام كما يشاهد عادة في الراشدين اعماه كانوا أو مرضى ولا سيما في الاطفال الذين تزيد وفياهم جداً - على ما صيغته في مقالة أخرى

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

«أما التبريد فيجب الاعتدال في تعاطيها من حيث كيتها ونوعها ودرجة برودتها . فاذا شعرنا بالحاجة الى الشرب يجب ان يكون شربنا قليلاً ودرجة برودة السائل الذي نشربه معتدلة والسكينة التي نشربها كل دفعة قليلة بحيث لا تشبع المعدة . ومن المرطبات التي يمكن تعاطيها في هذه الايام ماء عرق السموس 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 ظمناً بل تزيد عطشاً وكثيراً ما تكون سبباً في مايسمونه تمدد المعدة

اما التبريد الروحانية والسكرات فننوع تعاطيها 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 اتفقت الاطراف لم تكن اذا فاك ثورة

٢ - الثورة حقيقة لطيفة تسري في الجماد كالبركان وفي المشيم كالهب وفي الثبات كالشعل وفي الحيوان كالغلي والنضب وفي الانسان كالشق والجنون وفي الحكومات كالحروب والاقلايات

٣ - منبأ الثورة اجتماع مؤثرات قوية في الشيء أكثر مما في طاقة شخصه أو نوعه حتى يريجه فتظهر بعد الكمون وتصبح حاملها فعالاً في نوعه مؤثراً في غيره

٤ - تقوم الثورة بركان أربعة مبدأ قوي وبغير فعال وبذات حاملة وبمجاورات قابضة قار العمة مبدؤها والتفاعل هو التبر الفاعل والجرمة الحاملة والاختباب مجاوراتها القابضة

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

٦ - الثورة تتبع مبدأها في الحسن والقبح فان كان مبدؤها صالحاً فهي مستحسنة غلبت او فشلت وان كان المبدأ فاسداً فالأجدربها ان لا توجد

٧ - زن قوة المبدأ مع قوة الاطراف التي تقاومه قبل حدوثها تعرف الغالب من الغلوب

٨ - قد تصادف الثورة مجاورات مستعدة للتحويل فتتحول بصيغة المبدأ هو لا خائياً وتعود الثورة انقلاباً

٩ - يعقب كل انقلاب خمود وصفاء

١٠ - الثورة الادبية مدرسة علمية تتقف افكار التبصرين وتظهر اخلاقاً كائنة

التحفي بالعراق
عبد الدين الشهرستاني