

فتاوى الاطباء

في الصحة والداء

قالت مجلة ستراوند الانكليزية ان حفظ الصحة في جميع احوار العمر من الطفولة الى الهرم امرٌ اشتغل الناس به في كل عصر وامة . وقد قام الكتّاب حديثاً من كل فجّ وحوب يكتبون في المخطاط الامم بما بعض السبب في الاكل والشرب والنوم والريضة وما شاكل . فحظ لنا ان نستطلع بعض الراخين في فن الطب آراءهم في هذا الموضوع فسألناهم المسائل الآتية وهي

(١) ايكنكم ان تجربونا في اي سن يجوز ان يبدأ باطعام الاطفال طعاماً جامداً وفي اي سن يجوز اطعامهم اللحم وما اشبه

(٢) هل شدة القابلية في الثبان دليل صادق على مقدار الطعام الذي يحتاجون اليه

(٣) قيل ان البالغين لا يحتاجون الى قدر ما يحتاج اليه الاولاد من الطعام . فني اي سن تبدأ حاجتهم اليه تقل

(٤) هل من قاعدة لمعرفة ما يجب ان يأكله الانسان وبشرته كل يوم بالنسبة الى ثقل جسمه

(٥) لما بلغ كورنارو من الاربعين او نحوها عين نفسه ١٢ اوقية من الطعام الجاند

و ١٤ من الطعام السائل كل يوم فعاش مئة سنة . وربما احتاج ساكن الاقاليم الباردة الشمالية الى اكثر من ذلك . ولكن هل نظنون انه يمكن تعيين مقادير معلومة من الطعام لكل فرد وهل من ذلك فائدة

(٦) هل نظنون ان اهل اليسر يفرطون في الاكل

(٧) هل نظنون ان الشعب الانكليزي يفرط في شرب الشاي

(٨) ان الشيب الياكر عثرة كبيرة في سبيل استخدام العمال . فاهي خير الطرق لحفظ

الشعر وحفظ لونه الطبيعي

(٩) ألا يبالغ اهل العصر الحاضر في تربية صبيهم على الرفعة والدلال . وليست تربيتهم

على شطف العيش افضل لهم

- (١٠) ما هي افضل الوسائل الى حفظ جمال المرأة وحسنها (١١)
 (١١) ما هي خير طرق الرياضة للجميع على اختلاف الاقاليم والفصول
 هذه هي المسائل التي سألتها جماعة من الاطباء فجاءت الاجوبة الآتية

اجوبة الدكتور روبرت بل

الدكتور بل من مشاهير اطباء الانكليز وله كتب كثيرة في الطب . وها هي
 اجوبته بالتتابع

(١) ان الطبيعة نفسها تجيب عن السؤال المتعلق بطعام الاطفال بانها تجهزهم باسنان
 اللبن الى ان يلبثوا السابعة من سنهم . فبني مقطعت اسنان اللبن وحلّت الاسنان الدائمة محلها
 فلا بأس من اكل الطعام الجامد ولكن لا أفضل من اللبن والبيض والخبز والارز والعدس
 والحلص ونحوها في ما تحوي من خصائص التغذية مهما يكن عمر الطفل

(٢) ليست القابلية بالدليل الصادق على مقدار الطعام الذي يحتاجه الانسان اليه .
 فان الاولاد لا يأكلون لذة جوعهم فقط بل لتلذذ بما يأكلون . وخير طريقة لتبع في
 اطعام الاولاد نصر طعامهم على المآكل المغذية البسيطة فيظهر بعد ذلك ان قابليتهم تطابق
 حاجتهم . ثم انه اذا لم يحصل جهازهم العصبي فوق طاقته فان صحتهم تكون احسن ونموهم أكمل

(٣) ان مقدار الطعام الذي يحتاج اليه البالغون يتوقف كثيراً على نوع الميثة .
 فان العمل في الحقل مثلاً يزيد تأكد الدم فيتقوى المضم ويترتب على ذلك ازدياد
 القابلية . ومع ذلك فان البالغين اقل حاجة الى الطعام من الاولاد الذين في طور النمو .
 واذ بلغ المرء من الاربعين تغير له ان يقل كمية طعامه

(٤) لا قاعدة لمعرفة ما يجب ان يأكله الانسان ويشربه كل يوم بالنسبة الى ثقليته
 لا علاقة بين الثقل ومقدار الطعام اللازم لحفظ الصحة . والغالب ان اقوياء الاجسام
 يكونون قليلي الاكل كثيري الشرب واذ وجد رجل قوي الجسم مفتول العفصل وآخر ضئيل
 وكانا متساويين في الثقل فان الاول يحتاج الى أكثر مما يحتاج الثاني اليه من الغذاء ويحسن
 استعماله أكثر منه . وليست العبرة بمقدار الجوامد والسوائل اللازمة لحفظ الصحة بل بمقدار
 ما تحويه من المواد الغذائية (انظر الجواب الخامس)

(٥) لا ريب عندي ان الضابة بالطعام امر ممكن ومنفذ معاً ولكن يصعب الجري على

قاعدة كورنارو اذ العبرة بكمية الغذاء التي يتغذئها الطعام لا بكمية الطعام نفسه . ولحفظ الصحة لا غنى لنا عن مقدار معلوم من المواد الثمينة (البروتينيد) والاملاح المختلفة والمواد الدهنية وهذا المقدار يختلف باختلاف الاقليم

(٦) ان اهل الياز يفرطون في الاكل وياكلون غالباً اطعمة تشعب اعضاء المضم واعتقادي ان عدد الذين يموتون من الافراط في الاكل يزيد على عدد الذين يموتون من الافراط في الشرب . ولست من الذين يقولون بشرب المشروبات الروحية ولا من الذين يمتنعون تمام الامتناع عن شربها ولكني اعتقد ان الرجل المعتدل يقرب الناس الى طول العمر . ولقد اخبرت احوال الناس على اختلاف متوفهم مدة ثلاثين سنة فوجدت ان المعتدلين عن شرب المسكرم على الغالب مفرطون في الاكل فلذلك لا يعمرن

(٧) نعم ان الشعب الانكليزي مفرط في شرب الشاي . وما في الشاي من المواد المضرة بالمعدة وبالتالي يسائر الجسم هو المواد المنصبة ولكن يمكن تقليل ما في نقاعه الشاي منها بان لا تزيد مدة نقع الشاي على ثلاث دقائق فيبقى القسم الاكبر من المواد المنصبة في الاوراق . وهذا الوقت كافٍ لاستخراج الطعنائس المنوية والعطرية من الاوراق وحلها في الماء

(٨) مسألة الشيب مسألة صعبة . فان الشعر ينبت من جلد الراس ولونه ليس لازماً لصحته . والغالب ان الشعر الغليظ اقرب الى المثيب من الشعر الدقيق لانه اكثر عرضة من اللانسداد . واحسن الطرق لحفظ الشعر الاكثار من فركه ثلاثاً تنشق جلدة الراس بالجحمة فيعرق ذلك الدورة الدموية وتغذية بصلات الشعر

(٩) لا ريب اننا مبالغون في تربية اولادنا وتدليلهم مقصرون في ترويضهم فهم في حاجة الى رياضة اشد ليصيروا رجالاً

(١٠) افضل الوسائل التي حفظ صحة المرأة وجمالها اولاً المحافظة على قواعد الصحة وخصوصاً ما تعلق منها بالنقاء الهضمية . وثانياً الامتناع عن طول السهر واجهاد الجسم . وثالثاً تدفئة الجسم وخصوصاً الاطراف . ورابعاً الامتناع عن تنسيق الملابس وليس الاحذية العالية الكعوب . وخامساً الاكثار من الرياضة في الغلاء والاعتدال في الالعب الرياضية

(١١) كل رياضة تشتمل شيئاً كثيراً في اغلاء وتحريك عضلات الجذع والذراعين تعد رياضة حسنة . ويقال بالاختصار ان الشيء اسهل رياضة وافضلها

اجربة الدكتور جون هدون

- (١) اللبن خير طعام للاطفال حتى يتوا الشهر التاسع من سنيهم . ولا يجوز اطعامهم لحماً . وقد جربت فجارب حديثاً في اميركا فاطعم بعض الاولاد اثماراً وجوزاً ولوزاً وما اشبهها ولم يظمروا شيئاً غيرها فتموا اصحاء اقوياء الى الغاية
- (٢) ان القابلية ليست مرشداً صادقاً في طول من اطوار العمر وارضائوها عاجلة للامراض عاجلاً أو آجلاً . والحق يقال ان حسن القابلية من اعظم الاخطار على صحة الامم
- (٣) البالغون اقل حاجة الى الطعام من الاولاد الذين لم يكمل نموم . فاذا لم يقلعوا الاكل فالتالب انهم يستمرون والسمن في الحقيقة مرض يجب على كل من يريد التمتع بالعيشة ان يمتنع . وتليل هم الذين ينهضون عن الطعام ومعدم غير ملائمة
- (٤) الاعتقاد العمومي ان كمية الطعام يجب ان تكون على نسبة ثقل الجسم ولكن هذا الاعتقاد خطأ . فقد برهن الاستاذ تشندن ان صحة المصارعين تكون على احسنها من جميع الوجوه اذا أكلوا من المأكول النحمية نصف ما اعتادوه فقط فاذا كانت هذه حال المصارعين وهم يجهدون عضلاتهم كثيراً فلا بدع ان يكون غيرهم مثلهم . واذا كان الانسان لا يأكل طعاماً حيوانياً فلا يحتاج الى شرب السوائل اذ الجوامد والسوائل في الاطعمة النباتية متناسبة ولا ريب ان الامراض تنشأ عن الاكثار من شرب السوائل كما تنشأ عن الاكثار من اكل الاطعمة الجامدة حتى بين الذين لا يأكلون سوى الاطعمة النباتية
- (٥) ان اكل ١٢ اوقية من الطعام كل يوم كافي لاكثر الناس على شرط ان يكون في الطعام مواد حيوانية . ولا يعد ان يثبت بالاختيار خطأ القول المشهور وهو ان الانسان اكثر حاجة الى الطعام شتاء منه اليه صيفاً . فقد حدث ان رجلاً دهمه الثلج وسد عليه المسالك والمعابر بقي ستة اشهر لا يأكل سوى الخبز واللبن وكانت صحته على اجودها مع ان متوسط درجة الحرارة كان ٤٠ درجة تحت الصفر في تلك المدة . ولم يتبع كورنارو بالصحفة الجيدة والعمر الطويل الا بتنظيم امر طعامه واظهار مزيد العناية بذلك . فكان اذا اكل اوقيتين زيادة عن القدر الذي عينه لنفسه وهو ١٢ اوقية اعتراه المرض مما دله على ان ١٢ اوقية هو ضربة ما يمكنه اكله كل يوم وهو يتنعم بالصحفة الجيدة . ولكن هناك ما يجعل على الاعتقاد بان لو اكل اقل من ذلك اي عشر اوقية مثلاً لكانت صحته اجود ولعاش اكثر من ستة سنة . واني اعرف رجلاً اشير عليه بالأكل اكثر من ١٢ اوقية كل يوم فتقل وكانت النتيجة ان وزنه خف ٧ ارطال وان صحته تحسنت وبلغ ان كل النقص كان من

بطنه . ويظهر ان البطن هو اول مكان من الجسم يتجمع الدهن فيه عند السمن وآخر مكان يتجمع منه عند زوال السمن

(٦) الغلاب ان المومرين والمصرين يفرطون في الاكل . ومتى عرف سبب الاغطاط الذي قام انكساب بكتيون فيه ويحشون فيظهر انه الافراط لا التفريط هذا من جهة الطعام لا غير

(٧) كلامه عن الشاي لا يختلف في جوهره عن كلامه سالفه وبخلاسته ان الشاي الجيد لا يضر بشرط ألا تطال مدة نفعه

(٨) حسن الصحة وعدم فطية الرأس البتة خير ما يمنع المشيب الباكر

(٩) نعم ان شيانا كثير والترقه وانتم . ألا ترى الفرق الظاهر بين الاولاد الذين يسرحون ويمرحون في الشوارع بين الاوصاخ والاقذار وفي كل فصل من النصول وهم يلبسون الاطيار البالية وبين الاولاد الذي يسجنون في البيوت لا يخرجون منها الا في اوقات معلومة كما يفعل الاغنياء والاوساط باولادهم . فان هؤلاء عجاف نحاف واولئك اشدها مثلثو الابدان

(١٠) جوابه عن حفظ صحة المرأة وحفاظها مثل جواب سالفه عنهما

(١١) جوابه عن خير طرق الرياضة مثل جواب سالفه ايضا ويزيد عليه ان المشي يجب ان يكون تصديداً في الجبال وبسرعة تكفل عمل الجلد بسهولة لان عدم عمله يجنبه لاسراض كثيرة

اجوبة الدكتور كد

من مشاهير الاطباء وقد كان طبيباً خصوصياً لورد يكسفيلد وزير انكلترا المشهور . نذكر من اجوبته ما خالف به غيره او تضمن امراً جديداً واما ما وافق به غيره او لم يحتو امرأ جديداً فنضرب عنه صفحا

(٢) نعم ان القابلية مرشد صادق في الشباب

(٣) تبدأ حاجة البائسين الى الطعام نقل في نحو الثالثة والعشرين

(٦) ان الاغنياء عندنا يفرطون غانياً في الاكل وخصوصاً اكل اللحم ويقتلون اكل

الخبز بخلاف الفرنسيين فانهم يكثرون من اكل الخبز

(١١) خير الرياضات للمشي فركوب الدراجة او ركوب الخيل والتجديف لمن

يستطيع ذلك