

الباب ولكنهُ خرج في أكثرها عن دائرة النزاهة والادب باستعماله بعض الكلمات البذية ( التي يستعملها بعض القوم ) مما تنبوعه الاسماع الزهية وتآباهُ الاذواق السلية وعلى الخصوص في هذا العصر  
( ستأتي البقية )

### الضحك والهضم

نشرت احدى المجلات العلمية فضلاً تحت هذا العنوان لاحد اكبر الاطباء جاء فيه ما محصله  
يعتقد الاطباء ان علاج عسر الهضم يكون بالادوية المدخنة على الجسم ولكن تكرار الامتحان دلّ على ان تلك الادوية قلما تفيد لان عمل المعدة هي على الغالب من العمل الوظيفية فينبغي ان تُداوى بتهيئة العضو لاتمام وظيفته . وذلك يكون بعد مراعاة نوع الطعام ومقدارم بان لا يأكل الانسان وحده ما استطاع الى اكثار المشاركين له سبيلاً وان لا يجعل حديثه على الخوان في الامور السياسية او المهمات البيتية او الاشغال التجارية الى غير ذلك مما يقتضي وحدة الحديث احياناً فيكون باعثاً على عسر الهضم بل يجب ان يكون الحديث فكاهياً كثير النكات داعياً الى الضحك حيناً بعد حين لان الاحاديث الجدّية تقتضي اعمال الدهن لتفهمها ونخوض فيها فينشأ عن ذلك ان الدم الذي كان من حقه ان يذهب الى المعدة ليساعدها على الهضم يتحول الى الدماغ فلا تعود قادرة على هضم ما التهمت  
وفضلاً عن ذلك فان الضحك حين الطعام والاكثر من ايراد الملح

والمستطرفات مما يقتضي اطالة الوقت فيترتب على ذلك تمهل الآكل في  
 اكله وكثرة مضغه للطعام فيكون كأنه قد هضم بعض الهضم قبل وصوله  
 الى المعدة فضلاً عما في الضحك نفسه من الرياضة المعتدلة التي تعين على  
 الهضم . اهـ

هذا ما يقوله الطبيب المشار اليه وهو قول لاريب فيه كما يعله كل  
 منا بالاختبار فاننا اذا كنا على خوان لهو ومباشطة وجدنا للطعام خفة في  
 المعدة تتبعها سهولة في الهضم وذلك للسبيين المقدم ذكرهما اذ الهضم قائم  
 بعمل القم الذي هو مضغ الطعام وتجزئته وعمل المعدة الذي هو تحليله بما  
 فيها من العصارات الهاضمة ولتمام هذا التحليل لا بد من تجزئة الطعام الى  
 اصغر ما يمكن من الاجزاء ليسهل تحلل السوائل الهاضمة له ومباشرتها لكل  
 اجزائه . وذلك فضلاً عن ان اللعاب فيه قوة هاضمة تحوّل الطعام تحويلاً  
 كيمياوياً سهلاً انحلاله في السوائل المعدية ولذلك يجب التأني في المضغ لانه  
 ادعى الى كثرة اختلاط الطعام باللعاب المفرز من جوانب القم . ومثل ذلك  
 يقال في وجوب تفرغ الذهن عن الامور المهمة والمباحث الجدّية التي تقتضي  
 اعمال الدماغ ومعارضته للمعدة في امر الهضم ولذلك يحسن بذوي الاعمال  
 العقلية ان يتخلوا عنها قبل الطعام ولو بربع ساعة ليعتدل توزيع الدم فيهم ولا  
 يبعد على المعدة استدعاء ما تحتاج اليه من الدم لعمل الهضم كما ان الراحة  
 تجب بعد الطعام ايضاً على ما هو مشهور للسبب عينه ولذلك يُختار النوم  
 القليل بعد الطعام لانه يؤدي الى توقف اعمال الدماغ فيكون ذلك اعون  
 للمعدة على اتمام عملها