

## في صحة الاعضاء الهاضمة

من قلم جناب الدكتور ابراهيم افندي عوض عريبي (تابع وجه ١٢٦ في الجزء السادس)

## في تدبير غذاء المراضع

ليس قاعدة خصوصية لتدبير غذاء المراضع غير انه ينبغي ان يتجهن للقواعد الصحية جيداً لان ادنى شيء يؤثر في صحة الرضع ويعرضهم للامراض والاسهالات التي كثيراً ما تضي الاطفال وتسبب لهم عوارض نسيئة يصعب شفاؤها كما اذا تغذت المراضع من الخجول المتددة المملحة والمكائيس القاسية والمبيلات الكثيرة البهارات والافاربه واخذن الادوية التي تؤثر تأثيراً قوياً في صحتهن . ومن الضروري ايضاً ان يتجنبن كل المشروبات الروحية والمنبهة والمنومة ويستعملن الرياضة المعتدلة ويستنشقن الهواء النقي ويحافظن على نظافة الثيابين وملابهن ولا يعرضن تديهن للبرد ولا للحرارة الزائدة بل يتغذين من المواد الهلهلة الهضم سواء كانت نباتية او حيوانية بشرط ان تكون كميات الطعام معتدلة غير مفرطة ويفسمن اكلهن في النهار والليل على خمس مرات اوست لان ذلك احسن من الاكلات القليلة العدد الكبيرة المقدار المشبعة المعدة . ولا يجوز لمن ان يفرطن في شرب التهبة والشاي ولحترسن من اكل التواك الفجة غير الناضجة . ومدح بعضهم مطبوخ المواد الحيوانية مع النباتية والبقول والشوربات والالبان الحبيبة والبيض التبرشت . ولعل الاطعمة النباتية تكثر لمن المرضعة ونحوه لانه شوهه ان المرأة التي تتغذي من الملكة النباتية يفرز لبنها ويحسن اكثر من المرأة التي تتغذي من المواد الحيوانية . وبرهان ذلك ان الحيوانات التي ترعى من المروج الخضراء المحضبة لبنها خفيف غزير سهل الهضم بخلاف الحيوانات التي تتغذي من اعشاب الجبال والحشيش اليابس فان لبنها يكون دسماً كثير التغذية لانه يحتوي على كثير من السمن والجبن الثقيلين على معد الاطفال خصوصاً اذا كانوا في سن الطفولية الاولى . ولا ينبغي ان يتناولن الا الاغذية الخفيفة سواء كالامراق والاليان والشوربات وليكترن في اكلة العشاء ولا يرضعن الاطفال مراراً متكررة بلا ترتيب كما يفعل بعض نساء هذه البلاد فانهن كلما بكى الولد او صاح يعطينه الثدي وبذلك ينضّر الطفل جداً فتتعب معدته التي تملأ على الدوام فلا يمد يتم هضمه فيكثر قيئه ويصبح عرضة لركامات والتهابات القناة الهضمية والاسهالات والقيحات التي كثيراً ما تنشأ عنها الشججات وغير ذلك من الامراض التي يكون سببها عدم الترتيب في ارضاعه . ولا يجوز لمن ان يرضعن الطفل وهن في الحيض لان اغلب الاطفال يتوتون من عدم انبأه الوالدة او المرضعة هذه الامور المتقدم ذكرها ومن الضروري ان يعود الطفل على النظام والترتيب من الصغر ويرضع ست مرات اوسع

يوماً . وإذا اخرج الامر ورضع الطفل من لبن حيوان فليختاره الحيوان الاجود صحة والامناً طبعاً  
والذي يفتات من النباتات المزروعة في اراض جيدة غير ارجية وكلما كان لبنة قريباً من لبن الانسان  
كان اوفى واحسن للطفل . وإذا اردت تحضير لبن البقر فعليك بالمجدول المتقدم ذكره ليعلم كيفية  
تحضيره بالماء حسب سنة ومعدته اللطيفة غير انه يجب ان يغلى ويضاف اليه ضرر ملحاً قبل وضعه في  
قنينة الارضاع التي ينبغي ان تنظف جيداً في كل اقسامها لانه قد يبق فيها احياناً بقايا لبن قد اخذت  
بالقنينة فيفسد اللبن الموضوع فيها سريعاً بعد دخوله المعدة فيسبب للطفل زكاماً معدياً وحمية خطيرة  
جداً فيه

### في النظامة

النظامة هي انقطاع الطفل عن الرضاعة والوقت الانسب لذلك هو بعد مضي ستة ونصف من  
عمر الولد او سنتين ولا توجد قواعد جازمة في هذا المعنى لانه احياناً يجب مراعاة صحة الطفل وصحة الام  
كأن اذا كانت ضعيفة مهزولة من اطالة زمن الرضاعة او كانت محتاجة للتقوية لجرى علة هزلت جنبها  
وخصفت قواها المحيوية او كانت في حالة النقاها من مرض اصابها او كانت ذات علة معدية والولد  
مضطرباً من لبنها . غير انه لا ينبغي ان ينقطع الولد عن الرضاع دفعة واحدة بل يعود بالتدريج يوماً  
بعده يومين ويضاف الى اللبن بعض الغذاء اللطيف كاللوز المدقوق والمطبوخ بالحليب والتايوكا  
والاوانوط وما اشبه ذلك . ثم تزداد كميته تدريجياً وتنقص كميات الرضاع لان ذلك يفيد الطفل والام  
وبعد النظامة يرضع المنظوم ويأخذ حمله اللثة واستنشاق الهواء النقي ولا يعطى الثدي لانه يفسد  
لثته يتذكر الرضاع فيجترن ويكدر وذلك مما يجعله عرضة للتشميت والامراض الخبيثة العظيمة الضرر  
ويشبه لكم معدته فاذا حصل يعطى ما يعطى بالمسك او العسل او قليلاً من الخبز شبراً كلاً او المليات  
اللطيفة ، وليس من عود ولنا على كثرة اعطاء المسهلات كالمانيزيا ورايبها والمانيزيا المكلمة والماجين  
المسهلة كما هي عادة البعض فاتهم بضعفون معد اولادهم ويجعلونهم عرضة لامراض المعدة والتهابها منذ  
الصغر وعرضاً عن الفائدة يجلبون لهم الامراض والاضرار الكثيرة التي كانوا في غنى عنها لو لوحظوا جيداً  
في حفظ ترتيب اكلهم ونومهم ونظامهم

### في حفظ صحة جهاز التمثيل

ان صحة هذا الجهاز ضرورية جداً لان عليه تتوقف صحة كل جرم من اجراء الجسد فاذا انخرق  
بخرق منه الجسم على نسبة انحرافه لان وظيفة التمثيل تخص حفظ الشخص وتجعله قائماً بنسب بواسطة  
عمل وظائف التغذية التي تحيل الطعام الى مادة صالحة لتتصلب الاوعية المماضة الى دورة الدم فيتوزع  
على جميع اجزاء الجسم فيمؤس عن كل ما ملك منه بواسطة التحليل الدائم . غير انه لا بد من تغيير وتحضير

في الطعام لكي يصلح لان تناوله الطيبة وتنعيم به عن خسارتها ويسمى هذا التحضير التغيير الاستعدادي  
المهم . وطعام الحيوان يكون اما من العالم النباتي او من الحيواني او من كليهما وينتج عليه نغم الحيوانات  
من هذا التليل الى ثلاثة اقسام منها ما ياكل النبات كالغنم والثير والماعز ومنها ما ياكل اللحوم كالذئب  
والثور ومنها ما ياكل النباتات واللحوم كالانسان . ويختلف الحيوان عن النبات في ان كل اعماله الحيوية  
يصاحبها هلاك الاجهزة فلذلك يحلل التراكيب التي يتناولها ليعوض بها عن خسارتها الدائمة بخلاف  
النبات الذي يتناول طعامه من الملكة الحماضية ويركب من المواد التي يتناولها تراكيب آيلة لا يصاحب  
اعمالها الحيوية هلاك في الاجهزة بل يذخرها ويوفرها ليقمضي منها الحيوان فيكون كجلبانج حريص  
يجهز من المواد التي يتناولها غذاء للحيوان الاكسل النبات واللحوم معا

ولما كان تناول الطعام امراً جوهرياً يات في تجهيز الجسم لانه آلات مختلفة حسب اختلاف الحيوان  
لتحضيره وتجزيته . فاول شيء يستعمله الانسان لهذه الغاية اليد ثم الشفتين ثم الاسنان ثم الفم مع عضلاته  
وبعض الحيوانات يعتمد على بعض منها لا لقاطط طعامه كالنرس والبغل مثلاً فانها يستلان الشفتين  
والثور اللسان وصغار الحيوانات اللسان لتستعين به في الرضاع على نوع انها تحيط حلة الثدي  
بالشفتين ثم تحب اللسان الى الوراثة فيتكون خلافاً في الفم فيضغط الهواء الثدي فيعصر اللين ثم المضغ  
الذي يجزئ الطعام الى اجزاء صغيرة يمكن ازدراده من بعد مزجه باللعاب المرز من اللسان للعاية  
يضا ينقل اللسان قطعة الطعام من جانب الى آخر ليم تجزئها بالاسنان على ما ينبغي . فاذا تجزأت  
اللحمة وصارت صالحة للازدراد يجمعها اللسان ويحملها على ظهره فتنبض عضلاته ويضغط راحة قبوة  
الحنك فيدفعها الى البلعوم ثم الى المريء الذي يدفعها الى المعدة التي هي كرخانة الطعام ومعمله والبلعة في  
الانسان شبه بجراب مخروطي الشكل لها فتحتان احدها تتصل بالمريء وتسمى بالقليبة واقعة في التمس  
الشرسوفي الايسر الى الاعلى . والاخرى بالاثني عشري وتسمى بالوراثة لان فيها صماماً كالبواب التي بتظر  
وقت خروج الاطعمة لتفزع باه و يرسلها الى الامعاء ليم هضمها هناك  
ستاتي البنية

## الحامض الكربونيك في دخان التبغ

قد وجدوا بالامتحان ان في دخان التبغ مقداراً من الحامض الكربونيك . والحامض الكربونيك  
سم قاتل يخفق من تنفسه وقد امتحن ذلك عالم فرنساوي في كلب حصره في مكان ضابط وانحل فيه  
اربع سواكرفات الكلب من دخانها