

في صحة الاعضاء الهاضمة

من قلم جناب الدكتور ابراهيم السندي عرض عربي (تابع وجه ١٥٥ من الجزء السابع)

اما الامعاء في الانسان فهي قناة طولها خمس وعشرون قدماً منها دقيقة وفي الاثنا عشر والصائم والنفاتي . ومنها غليظة وهي الاعور والتولون والمستقيم وفي كل من هذه الاقسام اجهزة تعمل وظائفها وتفرز عصاراتها المختلفة ليهضم الطعام ويمكن الاوعية الدموية ان تمتصه وتحمله الى الدورة الدموية لكي يتم تكوين الاجهزة والحرارة الحيوانية . فلذلك ينبغي ان يحافظ على صحة الجهاز الهضمي كل المحافظة لئلا يخرف عن وظيفته فيخرف الجسد وتضعف اعضاءه . واعلم ان المراد في ذات جواهر تنفذ في اجسادنا وتحدث فيها تغييرات مختلفة اذ تصير اجزاء من اجسادنا وتزيد في نمو اعضاءنا وتقوم مقام ما يهلك . منا بواسطة العمل الحثيثي النائم . وذلك كله انما يتم بواسطة مناولة الاطعمة والاشربة فاذا استعملت هذه كما يجب اي ان لم يفرط الانسان منها ولم يقل انت بالغبابة المطلوبة فلا يفسد المضم ولا يتزعج الجسم بل يشعر الانسان بالراحة والصحة في جميع بدنه وتقوى فيه دورة الدم وتزيد حركة النفس فيشرح وتقوى فيه القوى العقلية فتتم اشغالها باليسر والسرور بخلاط ما اذا حائل معدته فوق طاقتها وظلها فحتمت ثنبتك وتنبؤ موجة وتضيق على الرئتين فيفسد النفس وترخي عضلات الجسد عموماً وتلي النفس لتدفع ما حمل المعدة صاحبها من الطعام تبدأ باخذ النار وتنتم منه اشد الانتام فيندم ولات ساعة مندم . فتحفظاً من حدوث ذلك ينبغي ان لا يتناول الطعام الأسي وحدث القابلية وان لا يتناول منه اكثر مما يحتاج اليه لان ذلك كثيراً ما يحدث عللاً مختلفة كضعف المضم والتهاب المعدة الحاد المزمن والنفات والاسهالات والدوسانديا والمحيمات وغيرها من الامراض المهلكة . ويختلف عدد مرات تناول الطعام حسب قوة الاعضاء الهاضمة والسفن فاكثران او ثلاث او اربع على الكبير تكفي الشبان والشابات واما الاطفال فيحتاجون الى اكثر لان اعضاءهم الهاضمة اقوى لاحتياجهم الى التقدم والهمو . واما الشيوخ الذين فقدوا اسنانهم فيكفيهم اكلتان وتناسبهم الاطعمة الهله الاخلال والخبثية على معدم كالشوربات والامراق المعتدة من اللحم والبنول وانواع الالبان والفواكه الناضجة والمطبوخة جيداً وعليهم ان يحافظوا على تناول الاغذية التي قد اعتادوا عليها منذ زمان طويل واذا احوجتهم الضرورة الى التغيير فبالترجيح والاحتياط . ومن الواجب على كل ان يرتب اوقات اكله ويجعل بين الاكلة والاخرى اربع ساعات او خمساً وبراغي العوائد التي اعتاد عليها لان من تعود ان ياكل في ساعة معينة يشعر بالوجع حين اقتراب تلك الساعة فاذا قام قابليته وصبر على جوعه فقد لذة الطعام واضر صحته . وينبغي ان

لا يأكل بعد النيام من النوم حالاً وإنما بعد ساعة أو ساعتين على الأقل ليكون للمعدة فرصة تدفع فيها فضلات
الاطعمة التي أخذت بالامس وان لا ينام الأبعد مناولة الطعام بساعتين أو أربع ساعات لتشوش الهضم
وان لا يأكل عقيب الاضطراب النفساني او القوي او الحزن او الاشغال الشاقة المتعبة وان لا يتعاطى
الاشغال الرياضية العقلية التي تستلزم الامعان الزائد عقيب مناولة الطعام لان ذلك كثيراً ما يترس
الهضم ويضعفه ولذا ترى التلاميذ الذين يكثرون المطالعة وينصبون على الدروس عقيب الأكل
يصابون بضعف الهضم ويشكون منه كثيراً. وما يضر بالصحة جداً استنشاق الروائح الشديدة والاستحمام
والبجاس في مياه باردة قارس او حار شديد اذا كان ذلك عقيب الأكل

واما المنظر المناسب من الطعام فيختلف حسب الأشخاص وقوة اعضاء الهضم ونشاطها والهيئة
والمادة والصحة والهواء والبطء والظلم فلذا لا يمكن حصر مقادير الطعام لان بعض الاكوليين قد
يتجاوزون حد الاستلاء فيما يكون ما يقرب من رطل الى رطل ونصف اذا حازوا الصحة التامة وكانوا
صحيحي البنية. وبالاحمال يجب ان يكون مقدار الطعام معتدلاً غير زائد عن احتياج الطبيعة اليه حسب
الشخص وقوة هضمه وفصول السنة فان الطفل والشاب اسرع هضمًا من سواها وكذلك الثعلب قبل
ان يطعموا بين الاكلة والاكلة اطعمة خفيفة كتليل من الخبز او الفاكهة لاحتياجهم الى النوم والتعويض
تأجيلاً من اجسادهم بالحركات العضلية المستمرة

ولا ينبغي ان كيفة الخبز تختلف باختلاف الدقيق المجهون منه وانواع الدقيق كثيرة منها دقيق
الصع والنعير والذرة والبطاطة والحمص والفول واللوبياء والندس والبشلة والارز غير ان اخفها
واحسها الاربعة الاول والاسهل منها هضمًا خبز الصع وهو اجود للانسان صالح للاختار وعمل
الخبز الجيد . فالثعلب والحمص والحركات العضلية كالبنائين والحراثين يناسبهم الخبز القاسي الصلب
لان اعضاء الهضم فيهم قوية تستطيع ان هضمه ويكفيهم زماناً اطول مما يكفيهم الخبز اللين الطري
الذي يناسب ذوي الراحات الاجسام المترفة والاشغال العقلية كالكتابة والمؤلفين فان الخبز الصلب
لا يوافقهم لضعف هضمهم ومعدوم . ولكي يكون الخبز جيداً موافقاً ينبغي ان يخل ويغسل عن دقيقه
كل جسم غريب ويعجن به ماء صاف جيد الطعم ويعرك عرماً كافياً ثم يترك ليختمر اختاراً مناسباً
ويخبز في فرن ناره هادئة لكي لا يكون نيباً ولا محروقاً. ولاجل سرعة اختاره احياناً كما اذا كان النصل
بارداً يضاف الي كل ثلاثة ارطال دقيق قدر ملعقة كبيرة من بيكر بوتات البوتاسا تخلب مع الملح
والخميرة ويعجن بها العجين كالمادة ويترك ليختمر

ستاتي بقية

ان ما صرفته الدولة الانكليزية على الوند الذي ارسلته لرصد عبور الزهرة سنة ١٨٧٥ يبلغ أربعين
الف ليرة وما صرفته غيرها مائة وستون الف ليرة فكل مصر وفهم مثناً الف ليرة