

## باب تدبير المنزل

ندرج هنا الطب التي شرحها في كتابنا "تدبير المنزل" من تجربة المؤلف وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزيارة وغير ذلك مما يسود بالمنهج في كل عائلة.

### اصح الطعام

اشرفنا في الجزء الثالث الى الجداول التي وضعها الدكتور بوريد لينرد في ما سماه "بجربة الحياة" وضمها خلاصة بحثه وبحث غيره عن الاطعمة المختلفة ومقدار ما فيها من الغذاء وفائدتها للذين يأكلونها على اختلاف امزجتهم. وقد كتبنا اليه نستاؤذه في نشر بعض ما جاء في هذه الجداول فاذن لنا في ذلك. وما نحن موردون الآن الاطعمة التي وجدناها اصح من غيرها لكل فريق من الناس.

### طعام الانسان الاعتيادي الصحيح الجسم

لحم الضأن - لحم الضأن اجود اللحوم ويصلح لكل الناس تقريبا وهو اسهل هضمًا من لحم البقر ولكنه لا يقوي الجسم مثله. ويجب الاعتماد عليه أكثر من الاعتماد على غيره من اللحوم. وفي كل رطل من لحم الضأن الجيد نحو خمس اواقي من الغذاء. والدهن لازم كالمعروف ولا سيما في فصل الشتاء لانه يعطي الجسم ما يلزمه من الحرارة والقوة ويعين على هضم الاطعمة الاخرى.

لحم البقر - لحم البقر يقوي الجسم أكثر من لحم الضأن. ولو لم يكن أكثر غذاء ولكن لا يحسن الاكثار منه يوماً بعد يوم فاذا اكل الانسان من لحم الضأن ثلاث مرات وجب ان لا يأكل من لحم البقر الا مرة واحدة. وفي الرطل من لحم البقر نحو اربع اواقي من الغذاء. ولحم العجل اقل غذاء من لحم الثور ففي الرطل منه ثلاث اواقي من الغذاء ولحم الثور اسهل هضمًا من لحم العجل خلافاً لما هو شائع فلا وجه لجعل ثمن لحم العجل اقل من ثمن لحم الثور ولا سيما اذا كان الثور سمياً والرطل المذكور هنا ١٦ اوقية.

لحم الدجاج - سهل الهضم ولكنه لا يقوي الجسم وهو اجود من لحم الحمام.

لحم الديك الرومي - يقوي الجسم أكثر من لحم الدجاج ولحم الحمام واسهل هضمًا من لحم الوز والبط ولو كان اقل منهما غذاءً.

اللبن - اللبنة غذاء تام لان فيه كل عناصر الغذاء اللازمة للجسم ولا سيما للصغار. والاكثار منه يبلن الطبع ويسهل الخلق.

البيض - البيض كثير الغذاء جداً والغذاء في سثقله اوقية من البيض قدر ما في اوقية من اللحم

الزبدة - اسهل المواد الدهنية هضمً وهي تولد الحرارة والقوة في الجسم . ويفضل الاكثار منها في الشتاء . وفي كل ١٦ اوقية من الزبدة ٣ اوقية وعشرة دراهم من الغذاء الجبن - الجبن عسر الهضم ولكن التديل منه يساعد على هضم غيره من الاطعمة . ولا يحسن الاكثار من اكل الجبن مطلقاً . واذا شوي حتى يلين زاد عسر هضمه

الخار - كثير الغذاء سهل الهضم ويجب ان يؤكل نيئاً لانه اذا شوي عسر هضمه السمك - المدخن منه كثير الغذاء ولكنه عسر الهضم وغير المدخن سهل الهضم ولكفة قليل الغذاء

السرطان - عسر الهضم وقد يكون مضرراً والاولى تجنبه

الانكليس - كثير الدهن جداً فلا يناسب الذين معدم ضعيفة

الخردل - ينهد المعدة ويساعد الهضم ولكن لا بد من استعماله بالاعتدال التام الفلفل - من احسن التوابل ولكن لا يحسن ان يضاف الا الى الاطعمة العسرة الهضم الخخلات - يجب الاعتدال فيها ولا أنسدت الدم واتلفت الاسنان . والبصل الخخل

انقع الخخلات كلها

الخل - القليل منه ينهد المعدة ويقوي الهضم ولكن الاكثار منه يسبب فقر الدم الزيت في السلطة - زيت الزيتون اسهل المواد الزيتية والدهنية هضمًا بعد الزبدة واذا أضيف الى السلطة منع الاختار وتولد الغازات

المليون - مدر للبول جداً فيجب الاعتدال في اكله وهو سهل الهضم ولكن مقدار الغذاء فيه قليل جداً في الرطل منه اوقية واحدة من الغذاء

الفول - كثير الغذاء ولكن عسر الهضم نوعاً فيجب الاعتدال في اكله البنجر - فيه كثير من السكر وهو اخضر قبلما يطبخ فاذا طبخ فقد كثيراً من سكره ولا يفيد الا اذا اكل مع غيره من اخضر

### الرضاعة

لابد للام التي تريد ارضاع طفلها من ان تكرس معظم وقتها له حتى يبلغ عمره تسعة اشهر الى سنة والام التي تستطيع ارضاع طفلها ولا تفعل انما يموزها ربح الامومة فكما ان

الطبيعة جيزت للجنين غذاءه بواسطة امه كذلك جيزت له غذاءه فيها بعد ولادته حتى يبدأ طور التسنين . والارضاع يحسن صحة الموضع اذا لم نقلها بهام اخرى يقيه . ولتكن اشغالها وقت الرضاع مما يروض جسمها ولا ينهكه فان الرياضة لازمة لها في مدة الرضاع كما انها لازمة لها ولجنينها مدة الحمل

هذا وان حاجة الطفل الى الطعام اشد منها الى غيره من الحاجيات ماعدا الهواء النقي فلذلك يتقاد بالفرغزة الى طلب الطعام دائماً ولكن معدته لاتسع الا القليل منه . فاذا كانت امه تستطيع ان تقدم له ما يلزمه من اللبن فمن الجهل ادخال شيء آخر الى معدته قبل ان يكمل نموها

واوقات ارضاع الطفل تتوقف على كمية اللبن الذي يتناوله ونوعه . في الثلاثة الاشهر الاولى من ولادته يجب ان لا يرضع اكثر من مرة واحدة في كل ساعة ونصف مدة النهار اذا كان اللبن كثير السيولة وفي كل ساعتين اذا كان اللبن قليل السيولة . اما في الليل فان ارضاعه ثلاث مرات او اربعا كاف له . ومتى بلغ عمره خمسة اسابيع او ستة يجب ان تطل الفترة بين المرة والاخرى ليلاً لكي لا تزحف الموضع في نومها

ومتى صار عمره ٣ اشهر فليرضع مرة كل ثلاث ساعات لان معدته تكون قد كبرت حتى تسع من اللبن ما يكفي تلك المدة . ولا شيء يزعج هضم الطفل مثل عدم الانتظام في الرضاعة والافراط فيها . وبعض الامهات يرضعن اطفالهن عند كل حادث يطرأ عليهم وهذا خطأ اذ يجب ان يكون ارضاع الطفل منتظماً فاذا بكى فارضع كفايته ولم ينكف عن البكاء دل ذلك على ان بكاهه ليس ناشئاً عن الجوع بل عن سبب آخر مثل تحميل المعدة فوق طاقتها فاذا ارضع وهو على تلك الحال زاد انزعاجه وزاد بكاءه وكثيراً ما يزول ذلك بتقيؤه فينام مستريحاً

واذا كانت صحة الطفل جيدة ولبن امه طيب المرام تام بعد الرضاع يوماً هادئاً . فاذا لم يتم بل اشتد به الفواق او البكاء دل ذلك غالباً على ان الام اكلت ما اثر في لبنها فاطر في طفلها . واكلها لللاثمار الخضراء غير الناضجة قد يحدث مغصاً في طفلها فلتنبهه

ولسع الطفل من تحميل معدته فوق طاقتها يجب اخراج بعض ما في الثدي من اللبن قبل ارضاعه . وان تناول ثدياً واحداً كل مرة ولكنه اذا كان ضعيفاً فليرضع قليلاً من الثدي الواحد ثم من الثدي الآخر لان اللبن الذي يرضع اولاً من الثدي اكثر غذاء مما يرضع آخر

وكذا تقسم الطفل في السن يصبح أكثر حياءً إلى الطعام حتى يصير لبن الثديين مما  
 ليس كثيراً عليه في كل رضاع ولكن يجب إطالة الفترة بين رضاع ورضاع  
 والحمل والمرضع أكثر النساء حجة في الرضعة . ولكن خروج المرضع للرضع  
 وقت نوم منبها ولكن لتخبر ان تركه وحده حتى ان يطراً عليه طارئ . يمكن ان  
 امرأة أرضعت طفلها حتى نام فألقته على ظهره وخرجت وغابت طويلاً فلما عادت وجدته ميتاً  
 فانه نقياً بعض اللبن الذي رضعه ولم يستطع قذفه من فيه ولا بلعه فأخفق . وعليه يجب  
 اجتماع الطفل على جنبه عند نومه وقبوه من جنب إلى جنب فان ذلك يطيل نومه اذا ظهرت  
 عليه دلائل الاستيقاظ

### تأثير الطعام والشراب في اللبن

قال احد الاطباء "كل نسيولوجي يعلم ان نوع طعام المرأة وكميته يؤثران في لبنها .  
 فان الافراط في الطعام او التفريط فيه واكل الاطعمة المشبهة والسرعة الهضم وشرب المشروبات  
 الروحية كلها تؤثر في افراز اللبن وتجعل اللبن غير صالح لتغذية الطفل الذي يشربه لانه  
 يهيج معدته فتظهر عليه جميع اعراض سوء الهضم"  
 ويظن البعض انه مهما يكن نوع الطعام الذي تأكله المرضع وكميته فلا ضرر منه .  
 ولكن لما كان اللبن مستخرجاً من الدم والدم من انطعام والشراب فان انواع الطعام وكمياته  
 المختلفة تؤثر تأثيراً مختلفاً في الدم وبالتالي في اللبن . مثال ذلك ان لبن البقر لذيذ طيب  
 الطعم اذا انتصرت البقر على اكل الشب والحبوب والتبن وشرب الماء العذب ولكنة يصير  
 كرهه الطعم اذا اكلت بصلاً ولتاً وما اشبه من المواد

وكثيراً ما تشرب المرضع بعض الخمر ليغزر لبنها فيغزر ولكنها يكون ادنى نوعاً من  
 اللبن الطبيعي ويضر الطفل . قال الدكتور ترابي في كلامه على الامراض الجلدية في الاطفال  
 "من شر الخمر التي رأيتها وعاينتها ان كانت تكثر من شرب بعض انواع الخمر  
 وهي ترضع طفلها فما سريعاً وسمن جداً ولكن لا اراني الله مرة أخرى ماراً يتفهيه بعد ذلك"  
 ولتجنب الادوية ما امكن مدة ضرر الرضاع . فقد يتفق احياناً كثيرة ان الام تأخذ  
 مسهلاً فلا يؤثر بها بل يؤثر في طفلها . قال الدكتور بنكوست "انهم وجدوا آثار  
 الادوية وانواع الطعام المختلفة في اللبن بعد دخولها الى المعدة بدقائق قليلة مثل المواد الملونة  
 والترينينا والثوم وقرات البوتاس وغيرها من الالاح . وقد حدث مراراً كثيرة ان الام  
 تناولت جرعة كبيرة من الادوية فأثرت في الطفل وامامته"

وخير ما تتناوله المرضع ضد التقيض أكل الطيز الاسمر بدلاً من الابيض والبنين  
والاجاص والارزاند

### تأثير الانفعالات العقلية في المرضع

قال السراشلي كوبر " ان حالة المرضع العقلية تؤثر في رضيعها . فاذا كانت رضية الخلق  
كان لبنها غزيراً ملائماً لطفلها والآفاذا كانت نزفة الطبع شكة الخلق قلت كمية اللبن وزادت  
سيولته وسبب الحيات المعوية والمغص للرضيع . فاذا غضبت صار لبنها ميبجاً لامعاء طفلها  
ونشأ عن ذلك المغص واختصر البراز . واذا حزنت قل افراز لبنها حتى تضطر الى استعمال  
الرضاعة الصناعية . واذا فلق بالغا وكثرت حمومها قلت كمية لبنها وتغيرت منتهه . واذا خافت  
قل افرازه ايضاً . ومن الامور المعروفة عند الاطباء ان خوف المرأة التي لها زوج سكير من  
مجيئه الى البيت سكران ومعاملتها اياها معاملة سيئة يوقف افراز لبنها مدة . يحكى ان رجلاً  
استأجر مرضعاً لارضاع طفله وكان يتيها بعيداً عن يتيه فركبت المركبة صباحاً واللبن سيء  
ثديها غزير وفي اثناء الطريق جمحت اغليل واشرفت المركبة على السقوط ثم زال الخطر  
ووصلت سالمة فاذا ثديا المرضع ولا لبن فيهما . فاستعملوا لها جميع الوسائط الممكنة فلم يجدوا  
ذلك نفعا

ويحكى عن اخرى غزيرة اللبن جيدة الصحة كانت راكبة مركبة فانقلبت بها نجف ثدياها  
حتى اضطرت ان تنظم ثديها " حتى اضطرت ان تنظم ثديها "  
وروى الدكتور كوان " ان امرأة تقاضت هي وجارة لها ثم ارضعت طفلها على الاثر  
فانتابته نوب شديدة كادت تودي بـه . ولو مات ما كان ثمه داعر يدعو الى العجب فان الرجال  
قد تموت من شدة الغضب "

وروى الدكتور سيجرين ان امرأة خرجت من المرقص وارضعت طفلها وكان سليماً معافاً  
فاصيب بعد ذلك بساعتين بنوب عصبية شديدة ونشأ ابله تنتابه نوب الصرع  
وقال احد مشاهير الاطباء " نصيحتي للامهات كانت دائماً ألا يرضعن اطفالهن " وهن  
منفعلات ولا سيما اذا كن " قد فقدن اطفالاً في الرضاعة . فقد اثبت لي الاخبار ان من  
اعظم الاسباب في زيادة موت الاطفال دون السنتين من العمر شدة انفعال امهاتهم "  
واذا كانت المرضع تعمل عملاً شاقاً فلتنسرح قبل ميعاد ارضاع طفلها . والعمل الشاق  
مثل الغسل والعجن والكنس وكثرة المشي وركوب الخيل