

## باب تدبير المنزل

قد نتجتنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم للمرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير شهرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### القابلية والصحة

ومن يك ذا قمٍ مريضا يحد مرآة به الماء الزلالا

ليس الشعور بالجوع دليلاً على الحاجة الى الطعام انما هو فعل عصبي ينتج عن انقباض عضلات المعدة وهذا الانقباض سببه ان المعدة تعود ان تستقبل الطعام في موايد محدودة فاذا حان ميعاد الاكل ولم يدخلها الطعام على جاري العادة اخذت عضلاتها تنقبض فينتج عن ذلك الشعور بالجوع. فاذا كان الانقباض ضعيفاً كما في معد اصحاب المزاج اللطيف كان الشعور بالجوع طفيفاً ولو كان صاحب المعدة في حاجة كبيرة الى الطعام واذا كان صاحب المعدة من اصحاب المزاج العصبي كان انقباضها شديداً والشعور بالجوع شديداً ولو كان في غير حاجة الى الطعام، فالشعور بالجوع لا يدل مطلقاً على الحاجة الى الطعام او عدم الحاجة اليه - وقد جرت العادة ان يكون الشعور بالجوع متفاجئاً الحاجة الى الطعام فيجوع الانسان ساعة يكون جمعاً طالباً للغذاء وياكل حينما يجوع

وقد تصاب القابلية بما يضرها فلا تطلب الطعام ولو كان الجسم في حاجة شديدة الى الغذاء واسباب ذلك تختلف فمنها اصابة النعم او الالتهاب او الحلق ببعض الامراض الخاصة بها ومنها اصابة المعدة بما يضعفها ومنها الامساك المزمن والتسمم اللدائي والجحر ( اي رائحة النعم الكريهة ) ومنها شدة احساس المعدة في بعض اصحاب المزاج العصبي فيختل نظام معدم ونفراً قابلياتهم لاقبل خلل في الغذاء

\*\*\*

اما الجحر الذي يحس به كثير من الناس في الصباح ساعة القيام فقد يكون سبب نحر الاسنان او البيور يا ( وهو مرض تكشف فيه اللثة عن الاسنان رو يداً رو يداً وتصاب

الاسنان بحفر بضعها ثم يخلخلها ثم تسقط ) او احصابة اللوزتين او لحيات الانف وغير ذلك من انواع العلل التي تصيب الانف وانفم والخلق . وقد يكون سببها التنفس من الفم وهو يؤدي غالباً الى وجود الطم الكريه في الفم وغشاء ابيض على اللسان

منذ بضع سنوات جاءني سيده قابليتها ضعيفة وهي مصابة بعدة علل في جهازها الهضمي فحارلت ان تضع لنفسها نظاماً خاصاً من الطعام لا تتعداه ظننت انه يتفق مع حالتها الصحية فلم يجدها ذلك نفعاً . وكان لسانها مغشى بنشاء ابيض وطم فها كريبه فلم اجدها علة فيها سوى انها تنام وفيها مفتوح فتتنفس منه فاشترت عليها ان تقفل فها حين تنام فلا وجدت صعوبة في ذلك استعملنا لها رباطاً يشد الحنك ولما تعودت ذلك نظف لسانها وزال الطم الكريه من فها ولم تنقص عليها سوى بضعة اسابيع حتى اصيحت شبيها في حالة طبيعية والغدة الدرقية شأن كبير في زيادة القابلية او اضعافها . هذه الغدة من الغدد الصماء

وسرورها على جانبي القصبة تحت الحرقدة وتفرز مغزوات تزيد مقدرة الجسم على تمثيل الطعام الذي تتاوله وحرقيه اي تزيد سرعة اتحاده . بالاكجين لاستعمال قوته . فاذا كانت هذه الغدة ضعيفة ومغزواتها قليلة لم يمثل الطعام سريعاً واصبح احراقه بطيئاً وهذا يؤدي الى العمن . وعلى الضد من ذلك اذا كانت الغدة قوية فعالة ومغزواتها كثيرة زادت سرعة تمثيل الطعام وحرقيه ، ومن كانت غدته كذلك كان شهماً وانا اعرف كثيرين من هذا القبيل جروا على كل طريقة معروفة لكي يزيدوا وزنهم ولكن على غير جدوى لانه معاً اكلوا من المأكول السمينة او مها اكثرها من اراحة الجسم حتى لا تنفق قوته جزافاً في الحركة فان مغزوات الغدة الدرقية تسرع تمثيل الطعام الذي يتناولونه ولا بد من الاشارة في هذا المقام الى الضرر الناجم عن كثرة الأكل في وقت واحد لان ذلك يمدد المدة فتضعف وهذا يؤدي الى ادواء المعدة المختلفة المترتبة

وبعض اصحاب المزاج العصبي يحسون بجوع وضعف عام حالما تفرغ معدتهم من الطعام ، هؤلاء تراهم يتناولون ما كل مختلفة بين طعام وطعام لكي يقصوا هذا الشعور بالجوع الشديد والضعف العام الناجم عن فراغ المعدة . اني اشير على هؤلاء ان يشربوا قليلاً من الماء الساخن او الماء البارد ساعة يشعرون بذلك وان يريحوا المعدة راحة كاملة بين طعام وطعام ، فيتنظم عمل معدتهم وتصح قابليتهم في حالة طبيعية

ان الشهية للطعام ، والتلذذ به تنقص او تزيد بالنسبة الى مقدار العصارة المعدية التي تفرزها المعدة لهضم الطعام فيها . فمدتك تبدأ بانفراز العصارة المعدية بميد رؤية

الطعام وشروع ضدك اللامبية في افراز اللعاب

وحاسة الذوق لها اربعة اركان اساسية الحامض والمر والحلو والمالح

على ان اكثر ما نتذوقه من النكهة في الطعام ندرکه بواسطة حاسة الشم. فاذا اصيب احد يركام شديد افقده حاسة الشم الى حد ما لم يستطع ان يميز بين نكهة طعام وآخر تمييزاً تاماً بل كل ما يحس به هو الاذواق الاساسية اي الحموضة والمرحة والحلاوة والمرارة وعندني ان كل ما يرهف القابلية له اثر صالح في المضم فكم من الناس اصحاب قابليات ضعيفة لا تشتهي الطعام. ما كانت نكهته لذينة لانهم قليلو الحركة وهم لو روضوا اجسامهم قليلاً في الهواء الطلق لارفضوا قابلياتهم ولانتمت عملية المضم في جهازهم الهضمي ولا شك عندني في ان الرياضة والبشاشة تشفيان من اكثر ادواء المعدة التي سببها عدم قيام الاعضاء بوظائفها كما يجب

\*\*\*

وردت علي استه كثيرة تتعلق بشرب الماء مع الطعام وعلاقة ذلك بالمضم . وهذه مشكلة صعبة لا نستطيع ان نضع لها قاعدة دقيقة ونجري عليها . فالذين يهضمون طعامهم هضمًا سريعًا وعضلات معدة قوية لا يضرم بل يقدم شرب الماء مع الطعام على شرط ان يتدلوا في ذلك وعليهم ان يمتنعوا شرب الماء المشح في جرعات كبيرة . واما اصحاب الهضم البطيء والمعدة المتعددة فيضرم شرب الماء والسوائل مع طعامهم بوجده عام على ان لشرب الماء والسوائل مع الطعام فائدة كبيرة ذلك انها تملأ جانباً من المعدة فيحس صاحبها بالشبع فيسعيه هذا الاحساس عن الاكل فوق الشبع وزد على ذلك ان هذه السوائل تمتص سريعاً فيفرغ جانب من المعدة وهذا من مقومات الهضم الجيد وعندني ان تناول الشوربا وانواع السوائل مفيد ولكني ارى اهتماماً كبيراً بالحلويات والمكربات والفاكهة في غير محلها . ذلك انا حينما تنتهي من طعام مؤلف من نوعين من الطعام او ثلاثة انواع يكون الواحد منا قد تناول ما يكفي . فنشرع حينئذ نتناول الحلوى والفاكهة فتناول منهما ما كان يكفيتنا لو قصر كل طعامنا عليه وعلى ذلك نأكل فوق شبعنا . ويحسن بنا ان نقلل من اكل الماء كل المطبوخة ونحل محل بعضها الفاكهة والمكربات كالجوز واللوز والتمر الخفيف

ومن المسائل التي ترد علي « لا اذا يحس المريض بشهوق شديد لتناول طعام خاص » قد يكون هذا الشوق ناجماً في بعض الاحيان عن حاجة الجسد الحقيقية الى ذلك النوع

من الطعام . ولكن ذلك قادر . والراجح ان الطعام الذي يشتهي المريض هو طعام كان يشتهه قبل المرض . وتندي انه من المفيد ان يتناول المريض ما يلهو له اذا لم يكن مانع طبي يمنع ذلك فان اهداف القابلية دليل على تحسن حالة الجهاز الهضمي ، وحيث ان الهضم في حالة المرض يشعف جداً فازدياد القابلية في المريض دليل على تقدمه الى الصحة . ويجب ان نمنع عن المريض كل انواع المخنثات واللحم المخموظ والكرب وامثالها من الماء كل التي يعجب هضمها حتى في حالة الصحة .

وبعض الناس اذا تناولوا انواعاً خاصة من الطعام اصابوا باعراض مرضية . فبعضهم شديدو الاتصال بعنصر خاص من العناصر الطبيعية فاذا وجد هذا العنصر في طعامهم تأردوا منه فنظروا بشور على جلدهم او ما اشبه . ولا سبيل للشفاء من هذا «الاتصال» الا اذا تنقوا بصل يتخلص من المادة التي تفعل هذا الفعل بهم فيحتم هذا المصل ووبداً رو بدأ في مقادير متزايدة حتى يتعوده الجسم ويعود لا يفعل به . وبعد ذلك يشئ لمن صرح كذلك ان يأكل الطعام المذكور من غير ان يفعل به .

والاولاد عادة يرغبون في بعض الماء كل ويرغون عن البعض الآخر من الراجح على الام او المريية ان تمنع ذلك فتمرهم على الرغبة في كل انواع الماء كل على السواء . قد ينشأ اشتداد القابلية لصنف خاص من الطعام عن حاجة الجسم الى ذلك الصنف كأن الطبيعة تستعمل القابلية اداة لتجهيز الجسم بما يلزم له من العناصر اللازمة لتكوينه فالاولاد الصغار يحتاجون الى كثير من الجير لانه لازم لتكوين عظامهم ، ولعل هذا سبب العادة التي يتعودها بعضهم فيأكلون الجير او يتناولون قطعة من الطباشير ويضمونها على انفيلا استطيع ان اثبت ذلك علياً ولو ان الادلة تدل على صحته . اذا قضى الواحد منها اسبوعاً كاملاً من غير ان يتناول طعاماً فيه مادة بروتينية يصبح في آخر الاسبوع وهو يشتهي ان يأكل قطعة من الجبن او شرحة من اللحم الاحمر او صحناً من الخبز او الفاصوليا الحنيفة . وهذا يفتق كل الاتناق مع الحاجة الى هذا النوع من الطعام اذا لا بد لانهجة الجسم من المواد البروتينية .

كذلك قل من طلب الحلويات والمكروبات . فالسكر من اكبر المصادر التي يستجده الجسم منها قوة وحرارة للقيام باعماله المختلفة وطبي فاشتهاء المكروبات والاقبال على اكلها له اساس فيسيولوجي واما الاقبال على الموالح فناجم عن ان الملح من العناصر التي تدخل في تركيب الدم . ولكنني ارى ابناء الجيل الحاضر قد تمادوا في الاقبال عليها

ويصعب عليّ تحليل الاقبال على الجوامض من وجه فسيولوجي ولكنني ارى انه وسيلة من وسائل الطبيعة لتعديل حموضة التي تكثر في دم سكان المدن ومن شأنها اعادة اعضاء الجسم عن اقيامها بوظائفها عن ما يرام . فاكثرت الجوامض التي تؤثر كل هي الفاكهة الحامضة كالتفاح والبرتقال والعلماط وغيرها ، وسع ان هذا الفاكهة تؤثر كل حامضة الا ان من شأنها تعديل حموضة الدم متى اتسكت به . ولكن تناول بعض الجوامض الاخرى كالحل لا يفيد هذه الفائدة وعليه فيجب اجتنابها

ولا بدء من الاشارة الى اثر الشاي والقهوة والمشروبات الالكحولية في القابلية . فني بعض الاحيان تجد ان قليلاً من احد هذه المشروبات يرهف القابلية و يقوي الهضم وعلى العكس من ذلك تجد ان تناول مقادير كبير منها يضغط القابلية والهضم معاً . وعليه فاني اشير على قراء مقالتي ان لا يجاولوا ارحاف قابلياتهم بطرق مصطنعة اي بتناول الادوية والمشروبات والتوابل

ولا بدء من كلمة عن التوابل فاعظم اسرارها انها تهيج القابلية فتأكل فوق الشبع وهي فوق ذلك تؤثر في النشاء اللطيف الذي يغني الفم والحلق والمعدة فتهبط السبيل الى بعض ادواء المعدة المزمنة . ومن غرائبها انك اذا بدأت لتناول مقداراً معيناً من التافل او البهار او الخردل مع طعام ما لا تليث ان تجد ما تختاره قليلاً فنطلب مقداراً اكبر وهكذا يزداد المقدار الذي تطلبه ويزداد الضرر الذي يحدثه . نعم انه لا بد من قليل من التوابل في الطعام حتى يصاح ضممه وتلذذ نكهته على اننا يجب ان لا نكثر منها حتى تصير الامر الاول الذي نهتم به في طبخ الطعام

سئلت مراراً « هل قابلية الانسان مرشد كاف لاختيار الاطعمة التي نستهلكه » . وعندني انها في حال البداوة مرشد كاف ولكنها ليست كذلك في حال الحضارة وسكني المدن . فالانسان كلما ارتقى يصبح اكثر انقياداً الى عقله وعاداته منه الى غريزته فيضعف قبل الغريزة . وزد على ذلك ان الغريزة اذا شاءت ان تنتخب فانها لا تستطيع الا ان تنتخب بين المأكول في حالتها الطبيعية ولا تول لها في المأكول المصنوعة حديثاً

الرياضة البدنية الكافية ، والمراة النقي ، والعيشة الصحية ، اركان القابلية الجيدة والهضم السليم ، ومن العيب ان يجاول الحصول عليهما بالمقويات والتوابل والمشروبات الروحية ، فليعتبر القراء