

بابُ تدبير المنزل

قد نتجت هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدريب
الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

الطعام والصحة

افيد المآكل للكبار والصغار

للدكتور مكهم الاستاذ بكافة الخبير والصحة العامة بجامعة جونز هكنس

حادثان

لي صديق في الثلاثين من عمره كان يشكو منذ بضع سنوات من ضعف عام في
صحته وكان واحداً من الكثيرين المصابين بسوء الهضم فلا ينتهي من تناول طعامه حتى
يشكو من هذا الطعام او ذلك لانه لا يتفق مع مزاجه ولا يستطيع ان يهضمه
كان هذا الرجل يتوهم كما يتوهم كثيرون ان ما يصابون به من سوء الهضم وما اليه
من ادواء المعدة سببه طعام خاص وهم لو حققوا قليلاً لوجدوا ان السبب هو النظام الغذائي
العام الذي جرؤوا عليه

تدل الابحاث الحديثة في اعضاء الهضم وعمليتها انه قد توجد الامعاء في حالة تهيجها
او قد يوجد فيها مواد تجعلها تعكس حركتها العضلية التي تدفع محتوياتها الى الامام حتى
تفرز فتعود هذه المحتويات نحو المعدة . وتولد في الامعاء غازات تدخل مع الصفراء الى
المعدة ويصعد بعضها من الدم فيشعر المصاب ببرودة وظلم كبريه في فيه . وليس السبب في
ذلك حالة الكبد كما هو مشهور بل هو حركة الامعاء المعكوسة وسبب هذه الحركة خلل
في الطعام الذي تأكله كما سيبي

كان صديقي الذي ذكرته سابقاً مصاباً بتعب في معدته واعراض أخرى منها الخنطاط
عام في نواهد العقلية والادوية فبعد ما كان يقوم باعماله كفهواً نشيطاً حازماً صار متردداً
فاتراً لا يثق من نفسه تشبط عزمه المشببات معها كانت . ولما ابنت له بعض الحقائق
المتعلقة بما آكله ومشربه لم يعرف في اذنا صاغية . ومضت عليه بضع سنوات قبل استطعت

إقتناعاً بأن قطعة من البنتالك لا تحوي كل المواد الغذائية اللازمة للجسم. وكان لما ساءت حالته عمل بإشارتي فأكل المآكل التي ذكرتها له

كان قد عصى في طعامه على أكل الخبز واللحم والبطاطس فظننت إليه ان يستعويض عنها بالخصراوات والفاكهة واللبن ففعل وللحال ظهرت عليه علامات الخس. ولم تمض بضعة اشهر حتى عاد الى حالته الطبيعية وصار قادراً على ان يتناول من آن الى آخر المآكل التي اعتادها قبلاً. لكنه لم يستطع ان يكبح جماح قابليته فتاير على اكل اللحم والبطاطس والخبز فعادوا له الداء من جديد ولما انقطع عنه ولزم النظام الذي وضعته له شفي شفاء تاماً وأعرف رجلاً آخر كان ضعيف الجسم هزيل البنية أصيب من حدائيه بالزكام المزمن والتهاب اللوزتين وانتهت به الحال أن أصيب بالسل وبعد ما عوّلج بعلاجات مختلفة لم يفر من أحدها بالشفاء نصح له أحد اصدقائه الاطباء أن يعنى بتظيم طعامه حسب ما تقتضيه المباحث العلمية الحديثة في الاغذية لعله يصيب من وراء ذلك فائدة. فجعل يكثّر من أكل البيض والخصراوات والفراكة وشرب اللبن فظهرت عليه علامات العافية والنشاط وجعل يتدرج في الشفاء وهو الآن في نحو الخمسين من عمره يتمتع بصحة جيدة ويقوم باعماله على ما يرومه فيها من الدقة والنشاط

التجارب العلمية في الطعام

أن الخطأ الذي ارتكبه هذان الرجلان هو الخطأ الذي يرتكبه السواد الاعظم من الناس في هذه البلاد (الكاتب اميركي ويعني الولايات المتحدة) فيقصرون ما كلهم على الحبوب واللحوم والبطاطس والسكر مع اننا نعلم حتى العلم الآن أن هذه المآكل لا تكفي لتغذية الاجسام

منذ بضع سنوات جربت تجارب في الفيران غاية معرفة مقدار الغذاء في مختلف الاطعمة وأثره في الجسم. أخذت أربعين متساويين في العمر والصحة فقصرت طعام الاول منها على دقيق القمح والذرة والبطاطس المطبوخ والمخفف والحصى والبسبح واللفت والبنتالك المطبوخ والمخفف وهي في الظاهر مآكل تحوي غذاء كافياً واضمت الثاني الاطعمة ذاتها انما زدت عليها مقداراً كبيراً من اللبن. بعد ٣٠٨ أيام كان العار الاول ضعيفاً هزيباً يطيه الحركة اصفر حجماً من الفيران التي في عمره تبدو عليه آثار الهرم والشيوخة وكان الثاني نشيطاً خفيف الحركة تبدو عليه امائر الشباب والقوة وكل الفرق في حالتهما سببها اللبن الذي اضتمته الثاني وحرمت منه الاول

هذه تجربة واحدة من الرف التجارب التي يجزمها الباحثون وقد ظهر لنا منها حقائق كبيرة الشأن في تغذية اجسادنا ومن أكبر هذه الحقائق شأننا أن اللبن له مقام خاص في تغذية الصغار والكبار على السواء ويبدو في ذلك البيض الجدي والخبز والفاكهة

أصابة طفل

احسب طفل منذ مدة يمرض اشهر اعراضه ان البشرة تصير شديدة الحس لا تستطيع ان تمسها بشيء من غير ان يسبب المأس الشديداً ويرافق ذلك تورم في مفاصل الركبتين والكوعين والكاحلين وقد تنحجر بعض الاوعية الدموية في الجلد ويصير من المتعسر نقل الطفل من مكان الى آخر من غير ان يبكيه الا لم يبكاء مراراً

كان والدا هذا الطفل في مصيفهما في الجبال شرقي الولايات المتحدة فاستدعيا جراحاً كان صديقاً وجاراً لها ففحص الطفل فحسباً ولكنه لم يستطع ان يشخص المرض لانه كان منقطعاً للنفوس الجراحية انما وصف له بعض العلاجات الموقفة ووعدهما خيراً

بزيارة صديق له مختص بامراض الاطفال

عاد الجراح الى بيتهم فوجد ان صديقه هذا ارسل اليه احدث مؤلف له في امراض الاطفال يؤمل بصفحة امله يرى فيه ما يساعده في معالجة هذا الطفل واذا به سيفي احدى الصفحات يقف على وصف مرض يدعى «مرض بارلر» اعراضه كالاعراض التي يشكو منها طفل جارو . وجاء في ذلك الكتاب عند الكلام على معالجة هذا المرض ان عصير البرتقال شراباً هو العلاج الوحيد له

ملقحة من عصير البرتقال

عالج الطفل كذلك فجعل يسقيه عصير البرتقال ومضى في ذلك عشرة ايام ظهرت في آخرها آثار التحسن نجف الورم في مفاصله وعادت بشرته الى حالتها الطبيعية ولما جاء الطبيب المختص بامراض الاطفال كان الطفل قد شفي تماماً

وقد شهدت اصابات كثيرة مثل هذه الحادثة في مستشفيات جامعة جونز هكنس

وقد كان عصير البرتقال فيها جميعاً اكد الفائدة سريعاً

وداء بارلر هذا انما هو داء الاسكربوط وكثرة حدوثه بين الاطفال سببها اقتصادهم على شرب اللبن المغلي وقد ثبت الآن ان اغلاء اللبن تخليده من مواد الفيتامينية التي نقي الجسم من داء الاسكربوط

ساعود في بي الى الكلام على المواد الفيتامينية انما اريد ان اشير على كل ام يوجب

اعطاء الطفل عصير البرتقال اذا كان يشرب اللبن مضافاً . يبدأ باعطائه ملعقة شايه صغيرة مرة في اليوم حينما يصير عمره ثلاثة اشهر ويزاد هذا المقدار تدريجياً حتى يبلغ الطفل الشهر الخامس او السادس من عمره ويتناول حينئذٍ ملعقة كبيرة منه . وحينما يبلغ السنة من عمره يكون قد صار قادراً على شرب عصير برتقالة كاملة - واذا تعذر الحصول على البرتقال فالفيتامين اللازم للطفل يمكن الحصول عليه من عصير طماطم مصفى بالمقادير المذكورة آنفاً

انواع الفيتامين وفوائدها

لا يخفى ان الفيتامين اسم اطلق على مواد حيوية عرف فعلها حديثاً لازمة لتنذية الجسم وقيل ان احد العلماء استفرغ امضها وهي على اربعة انواع تكثر بوجه عام في اللبن والفواكه والخضراوات وخصوصاً ما كان منها كثير الاوراق

وهناك ثلاثة امراض معروفة تعرف « بامراض قلة التغذية » سببها النقص في مقدار المواد الفيتامينية التي تتناولها مع ما كنا هذه الامراض هي الزيروقتليا وسببها النقص في فيتامين ا وهو الفيتامين الذي يدوب في الدهن والثاني داء البربري وسببها النقص في فيتامين ب وهو الفيتامين الذي يدوب في الماء والثالث الاسكروبو وسببها النقص في فيتامين ج الذي يدوب في الماء ايضاً . ويتعلق على ان اسبب في الكلام على هذه الامراض في هذا المقال وارتباطها بالمواد الفيتامينية انما اسفها بايجاز

الزيروقتليا مرض يسبب العينين فتتورم الجفون حتى يصعب فتحها وقد يفجم العمى عن ذلك . وقد ثبت الآن ان كثيرين من الاولاد في اوربا أصيبوا بالعمى اثناء الحرب الكبرى لقلة الاغذية اللازمة لاجسامهم . والفيتامين الذي يدفع عنا غائلة هذا الداء موجود في اللبن والبيضة وصفار البيض والخضراوات المعروفة وزيت السمك . وهو قليل في سائر ما كنا العادية

واما مرض البربري فمن اعراضه فقر في الدم وارتخاء وضعف في العضلات وتيسر في الاطراف وقد ينتهي في ثلث عام وهو يكثر في الشرق حيث يكثر الناس من اكل الارز المقشور والسمك ويكثر ايضاً في نونفا سكوشا وليرادور بكندا وفي اميركا الجنوبية حيث يقتصر الطعام على الحبوب والحموم ولكنها نادر جداً بين الشعوب التي تأكل الفاكهة والبيض وتشرب اللبن

وداء الاسكريبوت كان يفشو بين البحارة في الاسفار الطويلة لانهم لا يستطيعون ان يأكلوا مقداراً كافياً من الفواكه والخضراوات الطازجة وهم على متن البحار - وقد أصيب به كثيرون من الذين ارتادوا الاصقاع القطبية لاعتدادهم على الاطعمة المحفوظة والمعابون به من اليافين يصابون بارشحاء وشحيم في اللثة وتقلل الإنسان

ثلاث قواعد لنظام النصحى

الاولى - الاكثار من اكل اللبن وما يصنع منه وهذا لازم كل الزوم ويحسن ان لا يكتفى الواحد باقل من رطلين من اللبن إما شرباً او مطبوخاً واللبن فضلاً عن كونه كثير المواد الفيتامينية يساعد على اثناء نوع من الكربات النافعة في الامعاء فيتولد منها الحامض اللبنيك الذي يقضي في الامعاء على انواع البائس التي تصد الاطعمة الناشئة فيها فاذا اكثرنا من شرب اللبن قل تولد المواد المضرة بالامعاء

الثانية - في الخضراوات المورقة غذاء يختلف كل الاختلاف عن الخضراوات الجذرية كالبطاطس والجزور ومن فوائدها الميكانيكية انها تسهل حركة الطعام في الامعاء فتتنظم لكثرة ما فيها من الالياف واهم الخضراوات المورقة السبانخ والخبث والكرفس (الملقوف) والقرنيط والبصل ونحوها

ثالثاً - يجب الاكثار من اكل الخضراوات والفاكهة النيئة لكي تحصل منها على الفيتامين الذي يقاوم الاسكريبوت واهم بالذکر الكرب الاخضر والطماطم التي والبرنقال ويجب الا تنسى ان التغذية النامة تقتضي امرين الاول اكل الاطعمة التي تنفذى الجسم والثاني افرار فضلاتها حالاً فاذا كنت من أولئك الذين اصابوا بسوء الهضم وقصوا الحياة بقصرون طعامهم على الخبز واللحم والبطاطس وما اليها فلا بد لك من اتباع نظام غذائي خاص لكي تجبر مما أصبت به من الخلل في امعائك ولذلك أشير عليك بان لا تأكل مدى شهر كامل شيئاً من الخبث والخبز والكمك والمريبات واللحوم والبطاطس واستعض منها بكل ما تستطيع اكله من اخضراوات والفاكهة واشرب كل يوم رطلين من اللبن هذا الطعام ينظم عمل امعائك وفي آخر الشهر ترى تحسناً في حالتك الصحية . عندئذ تستطيع ان تأكل ما تريده ولكن يجب الا تنسى اخضراوات واللبن في طعامك اليومي واقل ما يجب ان تتناوله منها رطلان من اللبن وصحبتان من السلطة الخضراء كل يوم