

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهتم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمكث والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

ما نأكل وكيف يهضم

الخضراوات

ينطوي تحت لفظ «الخضراوات» أنواع كثيرة من المأكولات تختلف كثيراً في شكلها وتركيبها ولكنها تتفق في أنها من أصل نباتي. فتجدها تأكل مثلاً أوراق نبات الكرنب والحس وأغصان البطاطم والخيار وجيوب الفاصوليا والبازلا وجذور الفجل والجزر وعروق السبانخ وأوراقه وبصل البصل وثأليل البطاطس ثم تصيف إليها بعض الجيوب كالارز وتدعو الجميع خضراوات

من أجل الخضراوات غير المطبوخة تتطلب من المعدة عملاً زائداً عن المعتاد

لكي تهضم

ج. كلا. ففي أكثر الأحيان تهضم الخضراوات غير المطبوخة يكون أسرع من هضمها مطبوخة. وقد يفهم البعض من هذا الجواب أن الخضراوات يجب أن تؤكل نيئة على الإطلاق وهذا مما لا نريده. نعم للنباتات غذائية أهمها ما فيها من المواد الحيوية المروفة بالفيتامين التي تقل كثيراً متى طبخت والقياس كما هو معلوم الزم اللوازم للغذاء التام وهو يفتقر من داء السكر بوت والبري بري. لكن الخضراوات النيئة قد تكون ملوثة بالمكروبات فإذا أكلناها بلا طبخ استهدفتنا لخطر هذه المكروبات وما تسببه من الأمراض. والطبخ كما هو معروف يهضمها. نعم إن في المعدة عصارة فيها مادة تقتل المكروب ولكنها لا تستطيع أن تقتل ذلك إذا كانت المكروبات قوية وكثيرة. فإذا أردنا أن نأكل بعض الخضراوات نيئة فلنعم نفضلها جيداً

نعم. اصحح إن السبانخ (الاسبانخ) أفيد الخضراوات للدم؟ ولماذا؟

ج. اتقلا تأكل الخضراوات التي من قبيل السبانخ كالحس والهليون والكرنب

وغيرها لانها كثيرة المواد النشائية او الزلالية او الدهنية او لانها تولد في الجسم حرارة ونشاطاً بل لانها تحوي مادة لا تهضم في المعدة والامعاء تسمى سلولوس وهي المادة الخشبية في النباتات. فهذه المادة تعدد الامعاء وتسهل حركة محتوياتها. ولهذا الخضراوات ايضاً قيمة غذائية خاصة لما تحوي من الاملاح المعدنية والفيتامين كما ذكرنا

اما علاقة السباغ بالدم فسببه ما في السباغ من مركبات الحديد . فاذا قابلنا بين مختلف الخضراوات من حيث ما فيها من الحديد وجدنا السباغ في مقدمتها . وزد على ذلك ان كل خلية من خلايا الجسم تحوي حديداً فهي محتاجة دائماً اليه . كذلك نرى ان الهموغلوبين (المادة التي تلون كريات الدم الحمراء) تحوي حديداً وحينما يقل مقدار الحديد في الجسم يقل مقدار الهموغلوبين في الدم فتنتج حالة مرضية تعرف بالانيميا او فقر الدم . واكثر الناس تعرضاً لهذا المرض الاولاد اذا لم يعتنوا اعتناءً خاصاً باختيار طعامهم . لكن هذا لا يعني ان اكل السباغ يشفي من فقر الدم متى حصل ولكن بقي بعض الشيء من الوقوع فيه . اما الاطعمة الاخرى التي تعادل السباغ من هذا القليل فهي عج البيض والفاصوليا والباذلا والعدس والزيتون والفاكهة بوجه عام س . هل البطاطس اكثر الخضراوات غذاء

ج . نعم فقيمة البطاطس الغذائية تعود اولاً الى ما فيه من النشاء والاملاح المعدنية كاملاح البوتاس والحديد

على ان تقشير البطاطس ندياً يفقده نحو عشرين في المائة مما فيه من الغذاء اذا نزع مع القشرة الخارجة جانباً عما نخبها : ولذلك اصدرت الحكومة الالمانية امراً يمنع تقشير البطاطس على هذه الصورة وذلك عمل حكيم مفيد من وجوه علي

وبعض الناس يمزجون اللبن (الحليب) بالبطاطس المهروس وذلك حسن لان البطاطس تنقص المواد الزلالية والدهنية فتضاف اليه باضافة اللبن . ويزاد ما فيه من القوة على توليد الحرارة بقلوه

س : هل يقوم الارز مقام البطاطس ؟

ج . الارز والبطاطس طعامان مختلفان في اصلهما وتركيبهما . فالاول من الحبوب والثاني من الخضراوات . كذلك الجانب الاكبر من البطاطس ماء والجانب الاكبر من الارز مواد زلالية ونشائية ودهنية وفي الرطل منه ثلاثة اضعاف ما في رطل البطاطس من المواد الدهنية وثلاثة اضعاف من المواد الزلالية واربعة اضعاف

من المواد النشائية ويولد من الحرارة اربعة اضعاف ما يولده البطاطس ايضاً. لكن هناك فرقاً كبيراً بينهما يجعل الاعتماد على احدهما وحده ضاراً وذلك لان الارز يولد مواد حامضة بعد تأكدها اما البطاطس فيولد مواد قلوية

البطاطس تنقص المواد الزلالية ولذلك يجب اكله مع اللحوم التي تكثر فيها المواد الزلالية وتولد بعد تأكدها مواد حامضة تمدد المواد القلوية التي تولد من تأكد البطاطس . واذا اكلنا اللحم مع الارز بدلاً من البطاطس تزداد المواد الحامضة

كيف نعيش مائة عام

من الناس من يقول مع ليبيد

ولقد سئمت من الحياة وطولها وسؤال هذا الناس كيف ليبيد

ومهم من يجود بكل عزيز وغال لكي يُسبِّدَ له في الاجل واكثر الناس من القيل الثاني . وقد اطلعنا الآن على مقالة للدكتور جون هوبر الاميركي ارتأى فيها ان البلوغ الى سن المائة مقدور لاكثر الناس اذا عاشوا العيشة التي اشار بها واساسها الاعتدال في الأكل والشرب والعمل والراحة . وبثلو الاعتدال في رأيهم البشر والسرور فانها يجعلان الانسان يتوق الى الحياة ويحبها وهذا التوق وهذه المحبة هما نصف الحياة . كذلك ترى ان الهم والغم يجعلان الانسان ينفس الحياة ويود التخلص منها وهذا يقرب الاجل . ثم ذكر القواعد الآتية لاطالة العمر وهي معروفة ومشهورة ولكن ذكرها لا يخلو من فائدة

أولاً — استحم كل يوم في الصباح اذا كان ذلك في امكانك . تعوّد الحمام اليارد في الصيف حتى لا يضر بك في الشتاء . ولكن الحمام في غرفة دائمة ثانياً — كُتِلْ على مهل وامضغ طعامك جيداً . تناول الطعام ثلاث مرات في اليوم وانفض عن المائدة قبل ان تشبع ولا تأكل بين طعام وطعام . وخير الطعام اليومي ما كان فيدي بيضتان وكثير من الخضرة والفاكهة وقليل من اللحم . واشرب ست كؤوس ماء على الاقل كل ٢٤ ساعة

ثالثاً — اجلس في الشمس ما استطعت وتجنب الهواء الفاسد الرطب المشعون بالنيار رابعاً — نم في فرشة مريحة ثمان ساعات على الاقل . وكل رجل متقدم في

الن و كل امرأة مها تكن منها يجب ان يستريح ساعة بعد طعام الغداء

خامساً — البس ثياباً واسعة خفيفة مدفئة ذات مسام

سادساً — احفظ قدميك دافئتين

سابعاً — لا تدخن التبغ قبل الحادية والعشرين من عمرك وخير للنساء ان لا يدخن

على الاطلاق . ولا تشرب الحمر الا حينما تضطر الى ذلك فما من احد يحتاج اليها

سوى العجزة والشيوخ ويجب ان يتدولوا حينئذ في شربها

ثامناً — ليقنع الشاب الاعزب بالعزوبة تردد قوته الجنسية والعقلية واذا استطاع

فليتزوج في سن الخامسة والعشرين

ثامناً — اطلب عملاً في الفضاء لان الهواء التي اقوى مطهر في الطبيعة فيحفظ

دمك نقياً ومتى كان الدم نقياً انتظم عمل جميع اعضاء الجسم . واذا كان عملك

فاخذ المباني قروض جسمك في الهواء الطلق . ولعل المشي السريع من افضل

انواع الرياضة البدنية

عاشراً — اعن بتنظيف انفك وحلقك وفك واسنانك ولتلك دائماً لان هذه

الاعضاء مراكر يسهل وصول العدوى اليها وانتشارها منها الى سائر اعضاء الجسم

حادي عشر — ليفحصك الطبيب مرة على الاقل في السنة فحصاً دقيقاً لان

بعض الامراض تكن في الجسم اولاً فلا تعرف وجودها الا بعد فحص الطبيب .

واعلم ان الامم انذار بوجود خلل في جسمك فابحث عن سببه وازله بالوسيلة

الصالحة لازالت

ثاني عشر — تمود نوعاً من التعلية تسمى به وتتصرف اليه عند انتهاء عملك

فهذا يريح العقل والجسم ويميد النشاط اليها وخير هذه الانواع ما اشتغلت به اليدين

وكان في الهواء العلق

يقول المثل الانكليزي « قوة السلسلة كقوة اضعف حلقاتها » . ولذلك يجب

على كل احد ان يلاحظ مواطن الضعف في جسمه ويعنى بحفظها سليمة . وقد وجد

الاطباء ان الاعضاء ار الامراض التالية هي مواطن الضعف في اكثر الابدان وهي : —

الاسنان النخرة ، اللثة ، اللوزتان والالاقف والحليق المصابان بالزكام ، مرض الاذن

الوسطى ، المرارة والزائدة الدودية