

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدْيِيرِ الْمَنْزِلِ

قد فتحنا هذا الباب لكي نخرج فيه كل ما يهم المرأة واهل ائمت معرفت
من تربية الاولاد وتدير الصحه والطعام واللباس والتراب والمسكن والزينة
وسير شهورات النساء ونهضتهن ونحو ذلك مما يعود بانفع على كل طائفة

احاديث المختطف الصحية

للككتور شخاشيري

تأثير الفيتامين في الصحة

ان عملية التغذية التي بها تبنى اجسامنا وتسمى قائمة بوظيفتها على نظام مطرد هي نتيجة ما ندخله من عناصر ومواد مختلفة في طعامنا الذي تقنات يد وعلى قدر ما تكون تلك العناصر والمواد من الجودة في قيمتها الغذائية وطريقة تحضيرها وطبها تكون الفائدة منها. ومن البدهة ان العقل لا ينتج عملاً مفيداً الا اذا كان الجسم قائماً بتغذيته وتسيته على نظام جيد. وكانت آراء العلماء الى عهد قريب متفقة على ان طعامنا مؤلف من نشويات ودهن وبروتين وأملاح غير عضوية على شتى الصور والتركيب. وان عملية المضغ تجزئته الى اجزاء صغيرة وعملية الهضم تحولها الى غذاء صالح لتسبة انسجة الجسم وتجديد ما يتدنر من الخلايا والاعشية وتمده بقوة يتفع بها للقيام باعباء الحياة ومطالبها. على ان الطماء وجدوا بتغذيتهم بعض الحيوانات ان طعاماً مؤلفاً من عناصر كهائية توافرت فيها الاقدار الغذائية المروفة باهميتها للجسم غير كاف لمقابلة ما يحتاج اليه الجسم من الغذاء الطبيعي وخرجوا من ابحاثهم مقتنعين بان الطعام الصناعي لا يصلح للتغذية مالم تدخل في تركيبه مواد غير المواد النشوية والدهنية والبروتينية والاملاح غير العضوية وان كل حيوان يخلو طعامه منها يذبل بعوده ويدرك الموت. وفي سنة ١٩٠٩ بينا كان الباحثان هوبكنز Hopkiss يقوم بتجربة طعام تألفت عناصره من مواد تحاكي عناصر اللبن (الحليب) في النوع والاقدار

الغذائية وجد ان الحيوان الذي اغذى من هذا الطعام الخاص لم ينتفع منه فتوقف نموه .
 وأنه لما اُضيف الى ذلك الطعام قليلاً من اللبن الطبيعي بدت على الحيوان دلائل الحياة
 والنمو . وكذلك جرب اللبن المحنق واطاف اليه عصير بعض الحفصرووات فاستمر النمو في
 الخرداء ولكنه لما اضم الحيوان اللبن ولم يصف اليه شيئاً من عصير الحفصرووات توقف
 النمو فانضح له من هذه التجارب ان اللبن (الحليب) والحفصراوات تحتوي على مادة
 ضرورية لقوام التغذية الجيدة وأنه اذا خلا منها طعام ما بطلت فائدته الغذائية . وبرهنت
 البحوث اخرى على وجود مواد بمقادير صغيرة جداً في عناصر المأكّل الطبيعية وان لوجودها
 فيها شأن كبير لاستيفاء شروط التغذية الصحيحة ودفع الامراض الناشئة عن عدم
 وجودها كداء الكساح والاسقربوط وغيرها . وقد اثبت العلماء حديثاً ستة أنواع منها اسموها
 بالفيتامينات ووصفوها بحسب مضمونها فوجدوا فيتامين A ضرورياً للنمو والانتاج وكل
 طعام ينقصه هذا النوع من الفيتامين يصاب آكله بالضعف العام ويتوقف الجسم عن النمو
 ويصح اشد استعداداً للمدوى بالامراض المعدية . ويكثر وجوده في اللبن الحليب والبيض
 والكبد وزيت السمك واوراق الحفصرووات

وفيتامين B والاصوب ان تقول فيتامين B المركب هو عنصران متحدان وانما
 مستقلان في مضمونها فوجود احدهما في طعام يقي آكله من الاصابة بالتهابات عصبية ويدعى
 فيتامين B او F ووجود الآخر يقي من الاصابة بمرض البلاغرا ويدعى فيتامين G . او
 B وان هذا الفيتامين المركب ضروري لثنيه القابلية والنمو والانتاج وادوار اللبن وتنظيم
 الجهاز الهضمي ومقاومة العدوى بالجراثيم وهو منتشر بكثرة في عالمي النبات والحيوان .
 وطعام مؤلف من الحبوب مثل القول والقمح والعدس والفصوليا الخ ولبن وحفصرووات
 يحتوي ولا شك على هذا الفيتامين . ثم هناك فيتامين C وعدم وجوده في طعام يسبب داء الحفر
 او الاسقربوط وقد ثبت للباحثين خطورته في متع داء الروماتزم في الاطفال والبالغين وهو يسوي
 الاسنان ويدفع عنها التسوس الباكر وافضل المصادر له البرتقال والليمون وانواع الفاكهة
 والطماطم وانواع الحبوب

اما فيتامين E فشهور بالفيتامين ضد القم وهو يشبه في بعض تركيبه فيتامين A وفيتامين
 D ولكنه يختلف عنها في انتشاره واما كنه وجوده وهو ضروري للانتاج وعدم ادخاله
 في طعام لمدة طويلة بسبب القم وليس موجوداً في زيت السمك وانما يوجد في زيوت
 النبات والحبوب

وفيتامين D مقاوم لمرض الكساح فالطعام الذي يخلو منه يصاب آكله بمرض الكساح

واعظم اصاباته تكون في الاطفال وفي حال اضافته الى طعام المصابين بهذا الداء تظهر عليهم دلالات الصحة والشفاء منه . واعراض داء الكساح لين بالعظام وتضخم في اطرافها وعدم التام اليافوخ ولين في نواحي عظام الجمجمة وتميرات حؤولية في اششية الكبد والطحان واعراض التهابات عصبية وحرارة وقشعريرة واسيابه نقص المادة الحيرية والفسفورية في غذائهم ويوجد نوع من الكساح خاص بالبالغين . واهم مصادر هذا النشامين زيت السمك وشعاع الشمس والاشعة البنفسجية وقائدة زيت السمك للاطفال المرضى بذلك الداء معروفة من سنين عديدة وكذلك فائدة تريض الاطفال لاشعة الشمس تقيم عائلة ذلك المرض علاوة على انها تشفي المصابين به . ويقولون ان للاشعة البنفسجية هذه الخاصة اي انها تشفي مرض الكساح وتعيد اليهم صحتهم وقضائهم ولذلك راجت صناعة تريض بعض الاطعمة لضوها وكان لها فيها تأثير حسن في مقاومة ذلك المرض والشفاء منه . وقد اكتشفوا مادة ارجسترول Ergosterol في الاطعمة وبمجرد تريضها للاشعة تصح اداة قوية الأثر في الوقاية من مرض الكساح . ان هذه المادة موجودة في الجلد وان من تريض الجلد لشعاع الشمس او للاشعة البنفسجية ينشأ فيتامين D . وثبت ان الارجسترول اذا تعرض للاشعة يتحول بالفصل الى فيتامين D وسمي لذلك فيوسترول وقد ادخلوا هذا العنصر الى بعض الزيوت تهيلاً لاستعماله وجني فوائده واهم هذه الفوائد انه يبني من داء الكساح ويشفي المصاب به وله تأثير خاص في حالات اضطرب فيها نظام تشيل الاملاح الحيرية والفسفورية واصبحت بسبب ذلك عرضة لداء الكساح وغيره من الادواء . وهذا يعني ان في اكتشافهم عنصر الفيوسترول وفوائده وادخاله لبعض الزيوت والادوية قضيوا على ذلك الداء وشوه من النوبع ولولو الى حد ما وراحوا الاطفال من طعم زيت السمك الكريه مع انه يحتوي على مائة ضعف ما يحتويه زيت السمك من فائدة غذائية ودوائية ولهذا بمجرد بان لا يتناولوه احد الا برأي الطبيب المعالج

وكان لاكتشاف فيتامين D في تريض بعض المأكول للاشعة ان جعل لها تأثيراً كبيراً في معالجة داء الاسقربوط او الحفر وأكبرها ميزة دوائية فضلاً عما لها من الفائدة الغذائية . وقد يعترض مترض فيقول ان هذه الابحاث لا تزال في دور التجربة والاختبار فلا ينبغي وهي في هذا الدور ان يقطع بصحة ما قيل فيها ووصلوا اليه من نتائج حسنة في بحثها الا بعد ان تجتاز ذلك الدور وتدخل في دور الاستقرار . وهذا حسن وقول معقول ولكن مع ذلك فان النتائج التي وصلوا اليها في ابحاثهم هذه تدل دلالة قاطعة على صحتها وثبوت ما ذهبوا اليه من فوائدها . وفي الامكان ان نعول على تأثير الفيوسترول وقائدة

مزجه بزيت النسك وغيره من الزيوت والمآكل في مداواة مرض انكساح والاسفربوط وغيرها من امراض الطفولة وقد اخذت بصحتها الهيئات الرسمية وأقيمت العامل على التفنن في ادخال هذا العنصر الى اواع كثيرة من الادوية والمآكل

وإذا شئنا ان نجعل الى فيتامين A فيتامين C و D فليس علينا ان نأخذ مع زيت السك عصير البرتقال الذي هو من احسن مصادر فيتامين C

وليس من خوف على البالغين الا يكون في طعامهم احدى هذه الفيتامينات او كلها فان اي طعام دخل في تركيبه الحيز والزبدة والبيض والخضروات الطبيعية والمطبوخة فقد اندمج ولا شك في بعض عناصره احدى تلك المقومات للحياة . وانما الحوف على الاطفال الا يكون في غذائهم الصناعي ما يجب ان يكون من تلك الفيتامينات اللازمة لنوم ونضارة صحتهم ودفع الامراض عنهم

الصحة واطالة الحياة

نسر وليم اويرتوت لاين

[خاصة بالمقطف]

شاقنا ما رأيناه في السنين الاخيرة من الاحتمام بمسألة اطالة مدى الحياة وما دار بهذا الصدد من المناقشة في تقدير عدد السنين التي يعيشها الفرد العادي المملوء صحة ولا يشكو مرضاً . والحجوب السديد عن ذلك يتوقف على معيشة الشخص والنظام الذي يتبعه في حياته . وما من شك في ان الناس يعيشون اليوم عمراً اطول مما كانوا يمرون منذ خمسين وستين سنة مضت ، ومع ذلك فقد يكون في اطالة مدى الحياة لمن لا يتمتع بصحة جيدة شقاء وبلاء غير مرغوب فيها . وانه يوجد افراد تجاوزوا المائة سنة ولكن معظمهم ضعيف الجسم والحق لا يصلح لعل ما فهم موجودون بالصورة فقط وانت لا تحب ان ترى العالم مملوءاً بهؤلاء كما وانك لا تحب ان تعيش حالة على سواك وانما تريد ان تكون حطراً على صحة جيدة وقوة ونشاط وانت في المائة كما لو كنت في السنين من العمر

والمسألة الكبرى التي تشغل بالنا وزيد صالحها الآن هي الاعتناء الى وسية تسكن بها من اتاج شعب سليم من الامراض او في مناعة خلقية من شرها وان يكون متمتعاً بصحة ونشاط جيدين . ومسألة كهذه لا تتم في دقائق ولا في ساعات وانما تحتاج الى سنين وأحياناً . ومن البدييات ان ليس في امكان احد ان يعمر طويلاً ما لم يولد سليماً من

الأمراض قوي البنية. ويترتب على القواعد الصحية . والإنسان في جسمه وتركيب أعضائه أشبه بمكنة سيارة فإن كانت جيدة التركيب والصفة والمعدن استطاعت أن تعمل طويلاً . كذلك الإنسان إن أحب أن يعيش طويلاً عليه أن يعتني بصحته والنظام الذي يتبعه في معيشته . والفريب إن يعتني بالإنسان بيارته أكثر مما يعتني بصحته فكثيراً ما نجد يختار لها أجود أنواع البزبن والزيت ويتفقدتها بالظافة وما يحتاج إليه من إصلاح وترميم ولا تحجده يعتني مثل هذه العناية بصحته ونظام معيشته وأنواع ما يتفدى به من طعام . وقد نحار في تليل هذا الإهمال منه بصحته والعناية بيارته ومع أن كثيرين من النساء الجديد قد بدأوا يرعون القواعد الصحية ، فلا يزال هناك نقص كبير فيها ولا يزال باب السبل للمصلحين مفتوحاً على مصراعيه . وكما هو ياترى عند الذين يعتنون بما يأكلون يفكرون فيه ويلتفتون إليه كما ينبغي ؟ ولا شك إن عددهم قليل ولكنه على ازدياد . لم يكن يعيش الإنسان في الماضي القريب على الخبز الأبيض كما يفعل اليوم وقد ساقه إلى نبد الخبز الأسمر من طعامه حبه في الجري على سنن الحضارة والمدنية ولكن لحن الخبز اسمر ادرك بعض العقلاء فوائد الخبز الأسمر واضلته على الخبز الأبيض فأقلعوا عنه واندوا إلى أكل الخبز الأسمر . وقام موسوليني في إيطاليا فأمر وأمره نافذ كما تعلم أن يطل الشعب الإيطالي أكل الخبز الأبيض . ومن الثابت أن نتيجة ذلك الأمر بدت في التحسن الذي ظهر على صحة الشعب الإيطالي منذ تنفيذه

ومن أدل الدلائل الأخرى على أن البعض قد ابتدأ يفكر بصحته وبميرها قسماً وقرأ من أبحاثه أكثره من أكل الخضروات والفاكهة وأنت تعلم مقدار ما يجنيه الجسم من الفائدة منها ولا سيما إذا كانت غير مطبوخة . ولما يهتم الإنسان بمقدار الماء الذي يجب أن يشربه وفي الغالب يشرب كثيراً من الشاي والقهوة وغير الشاي والقهوة ولكنه لا يشرب إلا في القادر المتقدار الذي يحتاج إليه جسمه من الماء مع أن أعضاء الجسم الداخلية تحتاج إلى الماء لتنظيف والتخلص من بعض الفضلات والجسم العادي يحتاج إلى عشرة أرطال من الماء في اليوم وبعضهم مع الأسف لا يشربون هذا المقدار في سنة . والخلاصة أن الإنسان على السوموم غير متبع في تلبية جسمه النظام الذي يعلم أنه النظام الأصح فتراه لا يبتغي كثيراً ولا قليلاً في طعامه وبدلاً أن يأكل المفيد النافع له منه يختار ما فيه من تخاهة في الغذاء تمشياً مع روح الاناقة والمدنية وبذلك يحرم نفسه أهم العوامل في إطالة الحياة

ويظهر مما تقدم أن أول ما يجب عمله في خلق شعب سليم من الأمراض قوي البنية

يعيش أفرادهم بصحة تامة هو أن نعلم النشء الجديد القواعد الصحية ولاسيما النباتيات لأنهن امهات المستقبل ولهن الأثر الحيد في تربية الاطفال تربية صالحة . وهناك عوامل كثيرة تمكيتنا من مساعدة الفرد على ان نشتم بصحة جيدة ونكفي هذا لا يعني ان في استطاعة احد ان يمر طويلاً لان الوراثة التي لا حكم لنا عليها دخلاً كبيراً في ذلك انما في امكان كل واحد تقريباً ان يعيش على نظام صحي اذا شاء الاهتمام بصحته وان يعد في اجل حياته حتى يدرك المائة

وليس من الضروري ان يموت بسبب مرض السرطان او غيره من الادواء بل يجب ان يذهب من هذه الدنيا وقد حان اجله وقد ما في سراج الحياة من زيت كما تذهب السيارة ويظل عملها لغاد ما كان فيها من صلاحية للعمل

بحر القم

أصبت وأنا في الثالثة من عمري أي منذ عشرة سنوات بالرائحة الكريهة في فمي ولا ازال اعاني هذا المرض للآن حتى تخطت من الشفاء فهل هناك دواء لديني وهل يمكن الشفاء منه بعد كل هذه المدة الطويلة مع العلم ان اساني سليمة

م . ي . ص
عمر الجديدة

لهذه العلة اسباب عديدة . نبحث عنها في القم اولاً فاذا وجدنا الاغشية سليمة لا التهابات ولا قروح فيها . يحتمل الانسان فقد يكون في جذورها التهاب غير منظور ولا محسوس به ولا يكشفه غير الاشعة . ثم نبحث الاثف فقد تصاب الاغشية الداخلية بالتهاب او قروح خفيفة . وبعد الاثف نبحث المدة وعصرها قبل الاكل وبمده واذا وقفنا من سلامة النشاء لا قرحة فيه ولا التهاب وكان تفاعل عصرها عادياً عمدنا الى الدم

فانك ترى ان الاسباب عديدة وقد يتشعب منها اسباب غيرها لم نذكرها للاختصار ، ولذلك يستحيل علينا تعيين الدواء قبل التثبت من اسباب الداء ومع هذا نشير عليك ان تستعين بطبيب لتجري عن السبب متى عرف السبب سهل العلاج والتغلب على الداء . وربما كان غسيل المدة بلقاء الفانتر في الصباح مفيداً ومثله الاكثر من اكل الخضرة ولك ان تستعمل هذا الدواء Euthymo منع بارك ذافيس فانه مفيد ويستعمل غرغرة وشرباً . وعلى رغم استصاء هذه العلة احياناً فلا أرى ما يدعو الى اليأس من الشفاء منها الا اذا تعلمنا معرفة اسبابها