

## بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ

### وَسُؤْبَاتِ الْبَيْتِ

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت صرفه من تربية الأولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والتراب والمكن والزينة وسير شيرات النساء ونهضتهن ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل حاله

### معيضة أطبائنا

[ طلبنا من حضرات بسن الزملاء الافاضل ان يكرموا بكتابة مثال طم  
لمستهم لتشره في المتطاف للاطلاع عليه والاستشارة به وقد تسخل حضرة  
سديقتنا العالم الدكتور محمد شرف فأرسل إلينا الجواب الآتي — شعاشيري ]

الحمد لله على أني من ذرية طائفة من التوفية عرفت بطول القوام وقوة الأجسام  
وطول الأعمار كما عرفت بالزوم والمتابعة . ولولا هذه البنية الثينة وهذه الصفات التي  
ورثتها أباً عن جد لما كان في وسمي أن اعمل ما عملته في حياتي الآن دون أن تهتد قوتي  
ويكل عزمي أو يتخلل توازن قواي البدنية والأدوية

ومع ان غرامي الحقيقي هو الطب والتطبيب فلي أميال اخرى قوية وولع شديد  
بالمسائل العلمية خصوصاً ما كان منها متصلاً بالعلوم الطبيعية

ومنذ نلت اجازة الطب وزاولت التطيب لم يعد في استطاعتي التحكّم في اوقاتي اذ  
اصبحت ملكاً لتيري من الجمهور الذي يتطلب سعوتي او ارشادي . وعلى ذلك ينقسم العام  
عندي الى قسمين قسم عمل مستمر يشمل اكثر العام وقسم استراحة من عملي السوري  
اقضيه عادة في الأسفار الى مختلف البلدان . فكان من اثر هذه الأسفار في نفسي ان اتسع  
افق نظري وعلمت مقدرة العلماء في اوربا وطاقاتهم على العمل والكد . كما أنها بدلت من  
طباعي فبعد ان كنت متشاكساً في أول شبابي كثير التهمة ميّالاً الى اعتبار اكثر الأمور  
من اسوأ وجوهها اصبحت من طول الخبرة وصقل الزمان متفوّلاً استحسن الأمور ولا  
اكثرث لما لم يحىء به . ولم يعد للمستقبل تفكير كبير في ذهني فاتفق ما أكسبه وأترك  
التدبير للمولى العلي

ومنذ بلغت ازهد شفقت بالاكثر من المعارف والترسل في المعاشرة لاني سريعاً ما وجدت ان مبادئ الألفة والاقتناس غير قومية عندنا وأصايني منها عدد من الاكدار سريعاً ما حولني عنها الى الاعتزال وتفضاء اوقات فراغي فيما ينفي ويقنع الناس. وكثيراً ما كنت اشعر باشمزاز عميق في نفسي من اخلاق وعادات اوساطنا ومجتمعات بلادنا وجلساتها المملة الطويلة فلم اجد لي فيها لذة ولم كنت اندب في نفسي هذا الخط متسائلاً كيف يستطيع هؤلاء القوم ان يهذبوا انفسهم او يكتبوا خبرة او طمأ صحیحاً وأوقات فراغهم تقضى فيها لا يفيد الجسم او العقل بل فيها يضعف الجسم ويقتل النفس ذلك ما جعلني افضي اوقاتي غير الرسمية في منزلي ساعياً لاكتساب السعادة في عزلي التشطة . ومع ان الطرق التي سلكتها اخطأت احياناً للغاية التي كنت ارمي اليها الا اني كنت دائماً اطلب نفسي بمحاولة النظر الى الامور بمنظار وردي والاعب واداعب نفسي المركبة قائلاً لا يجب اعتبار الامور بتأنيها في كل الاحوال بل لابد من اعتبار الاسباب واليات ايضاً

وفيما عدا ايام اجازتي الشوية التي افضيها عادة في السفر او الصيد والتقص ليس نظام حياتي مما ينطبق على الشرائط الصحية المتبعة

اذ اني لا اناام مادة اكثر من ست ساعات وأفرط في السهر ليلاً متكباً على القراءة والبحث والكتابة لابل اني استفيد من الفراغ بين بحث مريض وآخر للقراءة والكتابة فلا يجد ذهني مفرغاً للراحة المطلقة وكل ما لدي من الوقت للرياضة لا يزيد عما تقضيه السيارة بين المستشفى والمنزل والعيادة ومنازل المرضى وقد صار هذا النظام عادة عندي . ولا اقوم بشيء من الرياضة البدنية في هذه الاوقات الا تجربات قصيرة جيازية في الصباح واني من الذين يكثرون الأكل في الصباح والماء ويقلون النذاء لاني اجد ذلك اكثر مناسبة لجو بلادنا الحار . وأكثر من اكل الخضروات المطبوخة والفاكهة التي تطبخ او تقشر . ولا آكل سلطات غير مطبوخة ولا الفاكهة التي لا تقشر ولا آكل الحبز الا عسراً لانه ليس في بلادنا تدقيق في توزيع الحبز على المنازل وحفظه من التلوث بالمكروبات وبيض الديدان الطفيلية ، بتوزيعه مثلاً متلوفاً في اوراق بحكة

ولا يستد هذا النظام الى زيادة في الاحياط بل الى عزمي على تطبيق الارشادات والصانغ التي اثبتها العلم الحديث والخبرة وعلى الاجتهاد بقدر الطاقة ان ابيض حيشة خالية من الامراض التي يمكن دفعها . واني اطعم نفسي لوقاية من الجدري مرة كل عامين باستمرار ومرة كل عامين لوقاية من التيفود . ومع اني لست من المسكين عن شرب الخمر بتاتاً قاني اشربها

أحياناً إذا ما وجدت مع إحصاء أضياف. وعندئذ لا تناول منها إلا القليل لا حباً في الشرب بل للراحة عن النفس وإفشاء الحاطر. ولا تي لا أودُّ أن أعلم غيري ما لا أعمل به ولا أنه يجب علي الضييب أن لم يستطع أن يكون مثلاً للامتناع التام عن الخمر فلا أقل من أن يكون مثلاً للاعتدال وضبط النفس

ولا يفوتني الاستحمام بالماء البارد كل صباح دائماً فإن كان البرد شديداً بدأت الغسل بماء فاتر ثم انتقل منه إلى ماء الخفية الباردة. ولا شأن لي بإدارة أمور المنزل مع أنني أعمل سائر واجباته لوثوقي بزوجتي واعتيادي عليها في إدارة هذه الأمور على أحسن ما أريد. وكذلك لا أفكر كثيراً في تربية أبنائي الناشئين الذين لا أراهم إلا دقائق معدودة مرة في الصباح ومرة في المساء عقب استحمامهم. واحتلاطي بهم مقصور على بعض كلمات وقبولات ولست غير مكثرت لأمرهم ولكن أترك شؤونهم لتأنيب والنسب فهي أيضاً تفضي عزلتها النشيطة في إصلاح أمورهم وتدبيرها وذلك لأنه ليس لدي استعداد أو وقت لمشاركتهم مثلاً في ألعابهم وأعمالهم ورفاهيتهم الصيانية ولأنها لا تشغل نفسها بهم

وإني أستعين على أجداد الهضم بإطالة أوقات الغذاء بالكثير من الكلام والزرل في الحديث من مختلف الحوادث والشؤون الخاصة والعامة مما يجعل الحاضرين يهتموني أحياناً بالثورة والمفالة في الحديث. فإن لم أجد كلاماً لموضوع معين اتساءل عن كل صحن وما فيه وأجهد في التمام

وإني أكثر من التدخين من سنوات لأنه يعاونني على السهر واسترجاع الآراء ويعاونني على التنقل من فكرة إلى أخرى في أوفر وقت. ومع هذه المزايا التي في طلبها أعمت أعمالاً كبيرة فإني أحس أيضاً بأثر مضاره  
الركنور محمد سرف

## كيف أربي طفلي

[ التمت من السيدة الفاضلة انصاف مدام الدكتور الامتاذ منصور لبي ان تكريم بكتابة مقال في تربية الطفل فتفضلت حضرتها وارسلت لنا هذا المقال الشاق واملنا وطيد بل السيدات المتسلطات انفاضلات ، يمدون خبرها في اطلاق ترانسا على ما علمت بالجزء من شؤون التربية ليكون اختيارهن براساً لغيرهن من السيدات — تحاشيري ]

لأجل أن تربي الأم طفلها تربية صحيحة يجب أن تصدح لحوض غمار الحياة التي تنتظره بما فيها من سهل وصعب ومسرات وآلام على أحسن أسلوب. ولكي يحقق ذلك الفرض الاجمالي من التربية عليها ألا تدخر جهداً فيما يجعل أبنها قوي الجسم قوي العقل قوي الخلق

إذ على هذه القوى الثلاث يتوقف مقدار سعادته في المستقبل لهذا لا يبدأ وأجها نحو تربية ولدها عند ظهوره في الوجود فحسب، بل قبل ذلك وهو حين أي في دور التكوين فيتجتم عليها عندئذ إن نحي حياة نظيفة تنفق وقواعد الصحة التي يصيق المجال عن ذكرها هنا وقد ذكرت مفصلة في كتب كثيرة أصبحت في متناول الجميع أما وأجها حياح التربية العقلية في هذا الطور فيكون بأجهاها في إحسان التفكير في كل امر يحتاج الى حسن التفكير فتجهد أن تتعد عن الخطأ ما استطاعت لتدو من الصواب كما ينبغي ان يحسن اختيار ما قرأ ان كانت من المطلعات

أما من الوجهة الحلقية فينبغي أن تعيش في جو منوي طاهر يكون خاليا عما يلدس النفس بوساوس السوء وينات الشر ومن كل ما يجر عليها افضالات نفسية ربما تضر بمجموعها الصحي ويمزاج جينها وبالجملة فليها أن تجنب كل ما من شأنه ان يحط من نفسها ويعكر صفوها فاذا ما ظهر ابها في عالم الوجود وجب ان يزيد صابها بتربيته من هذه الالوجه الثلاثة المتقدمة ايضاً وعلى الاخص في العاينين الاولين من حياته—فلاتوانى في امر نظافته وتنظيم اوقات نومه وغذائه وأنماح المجال للحركة والسب واحترام كل حركة تبدو فيه مها كان نوعها والاجتهاد في فهمها والسبل على تقوية ملاحظته ومد بالعب والتربينات التي من شأنها تنمية جميع الحواس كي تصل المعلومات الى ذهنه متميزة واضحة— كما يجب ايضاً تعويده الدقة في التمييز والطلاقة والطلاوة هذا فضلا عن انه ينبغي العمل على إحاطة الطفل بيئة طاهرة هادئة نظيفة حسناً ومعنى بحيث لا يقع تحت حسه فيها من الالفاظ والافعال والناظر ما قد يترك في نفسه أثراً سيئاً— ولتعلم الام ان في تعليم مواعيد الطعام والنوم والاستحمام والرياضة تعويداً له على حب النظام والترتيب—ولكي يشب على محبة الغير والشعور بالواجب وحسن المعاشرة فينبغي ان يكون جو الاسرة مثلاً أعلى يلهمه كل ذلك الهاماً عملياً بدون حاجة الى كثرة الوعظ الذي تافه النفس. فاذا كبر وذهب الى المدرسة وجب أن يشترك الابوان سماً في الاشراف على عمله وقياس مقدرة تقدمه وملاحظة استعداده وميوله كي يوجهها بالي ما فيه خير— أما أن يوجهها الى حيث يريدان له دون ميده واستعداده فربما كان

في ذلك قضاء على مواهبه ونبوغهِ ان كان من ذوي المواهب وأهل النبوغ

وأحتم بالتوصية على ضرورة تعويد الطفل البساطة وعدم الترفيع بشيء من خشونة العيش والاعتماد على النفس منذ الصغر. والضرر كل الضرر في أن يتمد على ما عسى أن يورثه من المال أبواه. ولا يهوتني ان اذكر وجوب احترام الدين وغرس مبادئ القومية في نفسه وكذلك غرس مشحضات القومية وتمجيد الوطن

انصاف فسهى

## الاتحاد النسائي المصري

أخذت على تفسى في العدد الماضي من المقتطف تعرف تراثه الافاضل جمعية الاتحاد النسائي المصري لانها اهم الجمعيات النسوية وابداها غاية واكبرها نفوذاً. وغرضي من ذلك ثلاثة امور :

الاول : ايقاف القراء على مبلغ نهضة المرأة المصرية المتطلحة ومدى ما تطمح الى تحقيقه بمجهودها المتواصلة داخل البلاد وخارجها. والثاني : ازالة ما يكون قد علق باذهان البعض خطأ من غايات الجمعية. والثالث : الحصول على المعونة النفسية من كل وطني ينار حقاً ويسعى فضلاً لرفعة بلاده كثيراً ما توجد الفكرة كالبدرة الصالحة ولكنها لا تبرز الى حيز الوجود وتؤتي ثمرها شيئاً حتى تجد الجيو الصالح والزمن المناسب وهكذا كان الحال في تأسيس الاتحاد النسائي المصري. فها هو ان هبت الناصفة الوطنية سنة ١٩١٩ وأيقظت المرأة المصرية للعطالة بحرية بلادها فوقفت الى جانب الرجل تشد أزره وتسمى معه لرفع نير الناصب واشتركت في المظاهرات الوطنية واحتجت عند مختلف المناسبات ونظمت مقاطعة البضائع البريطانية حتى تردد صدى نهضتها المباركة في الغرب ووصل الى اذعاع القامحات بأمر الاتحاد النسائي الدولي فأرسلن الى اعضائه لجنة الوفد المركزية للسيدات دعوة لحضور مؤتمر سنة ١٩٢٠ الدولي . غير ان ظروفاً قاهرة حالت دون اشتراك المصريات في ذلك المؤتمر فاعتذرن واعادت بالاشتراك في المؤتمر التالي . ثم سعين لاطلاق الفكرة من عقابها عند أول فرصة واتقاها من مجرد الأمل الى ميدان العمل فاجتمع لنيف من السيدات في السادس عشر من شهر مارس سنة ١٩٢٣ بمنزل السيدة الجليلة هدى شعراوي وقررن تأسيس جمعية الاتحاد النسائي المصري وسرعان ما وضن لها برنامجاً محكماً شاملاً لاصلاحات حيوية جمّة . ثم رأين ان الوقت قد حان لتلبية دعوة المؤتمر الدولي فاتخبن وقدأ ليجل لساء مصر فيه أسوة بماي لساء الامم الراقية اللواتي يجتمعن من مختلف انحاء العالم ناسيات الحلقات السياسية والفوارق المذهبية لتعاون على نصرة فكرة سامية هي انصاف المرأة في العالم أجمع والتهوض بها للمستوى اللائق . وهكذا سافر وفدنا ليقوم بنصيبه في هذا الواجب ويشترك فيما يراه خفياً مع مصلحتنا متشياً مع شرائتنا وقوميتنا ولأول مرة في التاريخ مثلت سلبية الفراعنة في المؤتمر النسائي الدولي وجلست بنت النيل مع ممثلات ثلاث واربعين دولة فضضت على فكرة شامة . كان يتمدها اقوم عنا وعرفوا أن في مصر نهضة نسوية مباركة ستعمل جهدها على نشر الفضائل والتليم الذي شاعت سياسة الناصب ان لمرقل سيره وتضع العقبان في سبيله حتى تصل لما تطمح اليه من رقي وهيج ومساواة كاملة . وثبت لساء العالم ان المرأة المصرية لا تقل ذكلاً وعزماً عن اختها الغربية . وعلوا ان شرائنا تشي مع الرقي الكامل والمساواة

ولا تحول دون نوايا المرأة حقوقها المضمونة . فكان ذلك داعياً لأن تقرر لجنة المؤتمر النسائي الدولي الاعتراف بجميئتنا وقبولها عضواً بعد ان تأكدت من همة الاعضاء واعجبت بابحاثهن وشخصياتهن البارزة ورأت من احكام برنامج الجمعية الذي كان من دواعي سرورها ونظر مصر أن كان أحكم برنامج قدم للمؤتمر من جميع الدول المثلثة فيه . هذه ثمرة من ثمرات جهود الاتحاد النسائي المصري خارج البلاد . ان لم يكن إلاها دعابة لمصر في وقت هي فيه في اشد الحاجة لا يرفع شأنها ويسمح صوتها للعالم لكي يسيباً يحتم على كل مصري تقديم ما يستطيع من المعاونة وما يجب عليه من التأيد خصوصاً وان الاتحاد النسائي المصري هو الهيئة النسوية المصرية الوحيدة التي تمتاز بأنها اجتماعية وسياسية ودولية قيل ان تكون جمعية خيرية . فهي لا ترمي بما تقوم به من الاعمال الخيرية المختلفة إلى تلبية عاطفة الرحمة والانسانية فحسب ، وانما تنشأ من وراء سعيها غاية اهدى ومرمى أوسع تنشأ ورفع شأن المرأة والهوض ، بها خلقياً وأدياً وعلماً يصلح المجموع ويتحقق ما تطمح اليه البلاد من الوصول الى اعلى درجات الرقي . كما أنها تتعاون مع مثيلاتها في الجمعيات النسائية المنتشرة في أنحاء العالم لتحقيق المبدأ السامي الذي يدق به كل عضو من اعضائها ويذلن الجهد ويضحون بالوقت والمال في سبيل تحقيقه وتسميه لا يئن طبقة دون اخرى ولا في بلاد من فحسب ، بل في العالم أجمع لانه حق وعدل والحق أحق ان يسع في كل زمان ومكان . ولا يخفى على القارئ السيب أنني أعني حق المساواة بين الجنسين في كافة الحقوق التي للرجل . ذلك الحق الذي يسلم به كل منصف مجرد حكمة عن شوائب الفرض والناية والذي اصبح في كثير من البلاد حقيقة واقعة طادت ببحيرات تلج الاجتماعية على شعورها لم يصب عن اعضاء الاتحاد النسائي المصري عند وضع برنامج الجمعية تفشي الجهل الذي هو علة كل تأخر ولا هضم حقوق المرأة التي هي نصف المجتمع . ولم يصب عنهن كذلك سوء الحالة الصحية في مصر وما يترتب عليها من انتشار الامراض وكثرة وفيات الاطفال خصوصاً الفقراء منهم الذين هم عماد الامة وسواعدها العامة ولم يقنن تفشي بدع يبرأ منها الدين وخرافات يابها العقل السليم . وآلمن انتشار الرذائل واندفاعها كالليل أن لم تقم له من اتحاد جهودنا متداً بوصفه جرف البقية الباقية من فاضل اخلاقنا وعاداتنا . وخرق للقوضى السائدة في مسائل ازواج والطلاق وما يترتب عليها من سوء العلاقات العائلية فالين على انفسهن أن يسمين جهدهن لاصلاح تلك الحال ووضعن أعراض الجمعية في نبع مواد شاملة كأنها في دقة كلماتها وكبير مدلولها رمز لشعار الجمعية في قلة القول وجد العمل ويظهر ذلك جلياً

## اهدائت المقتطف الصحية

للككتور سناشيري

### ١ - الطعام وصحة الاسنان

كان الاهتمام بصحة الاسنان ودفق ما يترى من نحر وتسويس قائماً على نظرية العناية بتنظيفها بفرشاة بعد الاكل وقبل النوم. وقامت لذلك سوق الفرش وراخت اي رواج في اوربا وامتد شيوعها الى الشرق واصبحت في زمن قصير مظهراً من مظاهر حضارة الطبقات المتعلمة في الغرب والشرق واداة من ادوات مدينتها. وضع الاختصاصيون انواعاً من المساحق المطهرة وقتوا في استنائها والوانها ولا تزال كثيرة الشوع والتداول ومن اشهرها الكوكينوس وسكويز وغيرها. ولكن الابحاث الحديثة التي قام بها علماء الغرب اظهرت خطأ هذا القول وبدمر عن حجة الصواب في دفع اسباب ما يطرأ على الاسنان من علل وامراض. والواقع يبرهن على ان صحة الاسنان ليست متوقفة على الفرشاة والمساحق المطهرة فكثير من الناس لا يستعملون هذه الادوات الصحية ولا ينسلون اسنانهم لا بعد الاكل ولا قبله واسنانهم مع ذلك سليمة من الامراض ناصمة الياس لا تفسد فيها ولا نخر بخلاف الذين يسون عناية تامة بتنظيف اسنانهم بالفرشاة ومختلف المطهرات. ومن رأي الاستاذ برسي ان الطعام الجيد يجعل الاسنان قوية وسليمة ولا ينجى ما لطعام الأم والطفل من الار في الاسنان وليس هذا الار في اسنان الرضاعة فقط بل يقع اشده في الاسنان الدائمة ايضاً التي يتبدى التحجر فيها قبل الولادة. وثبت من التجارب في الحيوانات ان لطعام الام اثرًا خاصاً في لبن الثدي وفي امكاتها ان ترجع جودة الاسنان الدائمة الى جودة لبن الام ان التغيرات التي تطرأ على الاسنان بعد ظهورها قلما نلاحظها وربما لا يخطر على بالنا احتمال حدوثها ولكن اطباء الاسنان ومن تضطرم اعمالهم البكتيريولوجية الى درس هذه المسألة واثقون من صحة اسباب هذه الطوارئ والتغيرات. ومن الآراء السديدة التي لا يزال صداها يدوي في آذان اليثات المتعلمة انه يجب ان يكون معظم طعامنا مؤلفاً من لبن وفاكهة وخضروات. وان اللبن وحده يشل عناصر الطعام الكامل ولعني بالكامل الطعام الذي يتوافر فيه شروط التغذية. ويفضله البعض على طعام مؤلف من مختلف انواع المأكول لانه سائل فيولوجي يحتوي على عناصره اشدها يحتاج اليه الطفل في دور نموه ونشأته. وقد تختلف الابان بعض الحيوانات في مقادير عناصرها ولكنها تتساوى جميعاً في القوام وطعام

الطفل الطبيعي لبن الام وهو يختلف قليلاً عن لبن البقر في البروتين الذي فيه وهذا الفارق يجعل لبن الام اسهل هضمًا واعظم فائدة. ويحصل منه الطفل على المادة الحليزية بكثرة لا يتال جزءا منها في لبن البقر او غيره من الالبان. وهذه المادة تدخل في بناء العظام وتقويتها. على ان لبن البقر يصلح ان يكون بعد تعديده غذاء للاطفال الاكبر سنا ولكن معاجاء هذا التعديل مناسباً يظل لبن الام افضل غذاء للاطفال.

في الصور الفائرة كانت الميشة سانجة اقرب الى الفطرة منها الى الحضارة وكانت اسنان بعض الشعوب لا تنخر فيها ولا تشويه في تضيقها. وكانت الام ترضع طفلها حولين كاملين او اكثر. اما اليوم فالام المتحضرة ترضع ابنا ثلاثة اشهر او لا ترضعه لاعذار تمنعها ومشاكل تظاهر بالقيام باعبائها تصرها عن المطف على ابنا وتغذيته كما هو مفروض



افضل المصادر لفيامين (ا)

الاطعمة التي تحتوي على جبر (كس)

عليها. وقد ينضب لبن الثدي وتقل قيسته الغذائية بسبب حضارة الميشة والطعام الذي تتاوله. وهو لا شك يختلف كل الاختلاف عن طعام الابهاء والجدود وعدد ليس بقليل من طبقات الشعوب الحضارة. وعلى كل حامل ان تزيد ما تأكله من اللبن والفاكة والحضرة في هذه الزيادة فائدة يشاركا فيها جنبها وينأثر بها جسمه في النمو واسنانه في الجودة وحسن الرضف وعلينا ان لا نغفل عند ما نتدبره في تغذية الاطفال من المأكل الجامدة مثل الازور والأتيل ان نضيف اليها الفاكهة الناضجة او عصيرها الذي يحتوي على عناصر معادلة او قلوبية التفاعل وعلى كثير من الفيامين ومثل هذا القول ينطبق على الخضروات سواء اكان ذلك في عناصرها او في تناعلها او في الفيامين الموجود بها. وليس نصيب الحبوب من الفيامين مثل نصيب الفاكهة والحضرة وانما للحبوب فائدة لا تقل شأنًا عن تلك



التي يحصل عليها الطفل وغير الطفل من الفاكهة والخضرة. وتلك النفاضة آتية من النفايات التي تبقى بعد الهضم وتصح مدرجة عنها سائر الفضلات. والمفهوم ان كل طعام يترك بعد ان يجاز اذوار الهضم رماً او فضلاً وهذا الرمام يكون تقاعبه كما كان تقاعل الطعام مادلاً او قلوباً او حمضياً. وتفاعل الجيوب او المحوم حمضي. واكله اللحوم تعادل تفاعل طعامها مما تفرغه عملية الهضم من القلوبات. اما اكلة النبات ومنها الانسان فلا تستطيع ان تولد المقدار اللازم لها من هذه المواد القلوية فتسد هذا النقص بالمادة الحيرية فتعادل بها تفاعل ما يكون في طعامها من احماض. ولكنها في ذلك تفقد العظام والاسنان جزءا كبيرا من ام مقوماتها. ولا عبرة بما يجده في الاسكيوم من جودة الاسنان مع انه يعيش على لحوم الحيوانات التي يصطادها فهو يأكل لحوم هذه الحيوانات وما فيها من دهن



افضل المصادر لتيامين (ج)

افضل المصادر لتيامين (د)

والفضل في جودة اسنانه يرجع الى كثرة ما يأكله من الدهن. والخضرة كما تقدم تحتوي على عناصر معدنية وتفاعل ومادها قلوي ومحتوي أيضاً على جانب كبير من السلولوس الذي يصير مدرجة تترحلق عليها فضلات المآكل جميعاً وسيأ تنشيط عضلات المني ومنع ركود حركة الجهاز الهضمي اللوية. واوراق الخضرة او نخسونها افضل من جذوعها وتأثيرها في الاسنان يكون على قدر ما فيها من عناصر وفيتامين

قال الاستاذ شارمن ان طعام الشعب الاميركي ينقصه كثير من المادة الحيرية التي منها يكون معظم عناصر العظام والاسنان. وهذا النقص يجب تلافيه ومداواته وان دواءه موجود في اللبن والفاكهة والخضرة. ودلت التجارب على ان التيامين هو العامل على ايجاد الحير ووجوده في الطعام يقاوم داء الحفر او الاستقربوط وهو نسة المؤثر في العظام

والاسنان. واذا اعطينا الحنظل الهندي طعاماً ينقصه هذا العنصر فالحلية التي تمنع علاج السن  
تعدم في سبعة ايام وفي عشرة ايام بلين قوام السن . وتعود هذه الحلية الى سابق وظيفتها  
في خلال يومين بعد اضافتنا هذا العنصر الى طعام الحيوان . وهذا الفيتامين مدلول عليه بحرف  
(ج C) وموجود في جميع الفاكهة والخبز والفيتامين (د D) كذلك له اثر في العظام والاسنان  
ومورده الاكبر من زيت السمك والازوكوسترول وكل طعام يخلو منه هذا العنصر ينشأ عنه  
داء الكساح . وفيتامين (هـ E) له تاثير خاص على الاسنان ويوجد بكثرة في الخضرة والزبدة  
والدهن . وسبق لنا ان نوهنا على صفحات هذه المجلة بفوائد الخضرة ولاسيما النيشة منها  
وطلبنا الاكثار من اكل الجرجير والبقدونس والحس والشيكوريا وورق النعنع والبصل  
والجزيرة وغيرها واشفقنا على صحة من يقتصر في طعامه على اللحم والحبوب او يترك  
في تحضيره سيئته ويخالف ما نشأت عليه معدته من التقشف

## ٢ - استئصال اللوزتين

### وداء الدفتيريا

لم يكن الغرض من عملية استئصال اللوزتين ازالة ما ينشأ عن التهابها وتضعفها من  
اعراض مزعجة وآلام مبرحة ، وتفسر في الازدراد فقط . بل كان ايضا لمنع تطرق  
العدوى بمختلف الامراض المعدية الى المصاب بهما . فاستئصالها كان يرمح من الاعراض  
الثقيلة التي كانت تنابها ويمنع عنه العدوى بامراض معدية كداء الدفتيريا لان وجودها كان  
يسهل للعدوى ان تنتقل اليه عن طريقها وان تفرس فيه بزورها وتنتج فيه سمها فينتشر  
متها مع الدم الى سائر اعضاء الجسم . وقد ظهرت حديثاً تقارير لبعض اطباء في اميركا نشرت بعضها  
المجلة الطبية الاميريكية وهي تؤيد هذه النظرية وتبينها باختبارات كيميائية نورد بعضها فيما يلي  
ذكر الاستاذ «نوملين» سنة ١٩١٦ في انديانا بولس ان استئصال اللوزتين احدث نقصاً  
ظاهراً في حالات داء الدفتيريا وذلك بسبب ان ازالتهما قد ازالتهما صالماً قطع عليه جراثيم  
الامراض واحداث نقصاً كبيراً في عدد تلك الجراثيم التي كانت تدخل الى الجسم بسبب وجوده  
وفي سنة ١٩١٧ نشر «بوت» رسالة قال فيها لاشك ان الاطفال الذين عملت لهم عملية  
استئصال اللوزتين اقل تضرراً للاصابة بداء الدفتيريا . وفي السنة نفسها كتب الاستاذ «بري»  
يقول ان اطباء مدينة سنت لويس في اقسام الامراض المعدية صرحوا له انهم لم يعثروا بين  
المرضى الذين دخلوا هذه الاقسام للعلاج فيها على طفل كان قد عملت له عملية الاستئصال .  
والاستاذ «كولين» في اقسام الامراض المعدية في سن فرانسيسكو قال انه لم يشاهد طفلاً  
واحداً بداء الدفتيريا قد عملت له عملية الاستئصال . والاستاذ «زاهورستي» في سنت لويس

بعد ان درس ١٥٠ طفلاً عملت لهم هذه العملية قال ان في استئصال اللوزتين مناعة لختلف الامراض المعدية ولاسيما مرض الدفتيريا. وكتب الاستاذان « برون وهيووز » تقريراً سنة ١٩٢٠ في استراليا عن ٦٠٠ حالة دفتيريا فقالا انهما لم يشاهدا حالة واحدة منها سبق ان حمل لها عملية الاستئصال. وكتب الاستاذ « كابسر » تقريراً لحالات في نيويورك وروشستر قال فيه ان في استئصال اللوزتين فائدة تذكر في تقليل حوادث الدفتيريا. ومحت الاستاذان « ضل وقرلس » عدداً كبيراً من تلاميذ المدارس في بوليمور فوجدوا التلاميذ الذين عملت لهم عملية الاستئصال اقل اصابة بداء الدفتيريا من الذين لم تصل لهم هذه العملية. وقدمت الاستاذة « تول » تقريراً عن اعمالها في قسم الامراض المعدية في نيويورك لمدة ثمان سنوات ثابتت في خلالها ثمانية آلاف حالة دفتيريا وتذكر جيداً انها لم تر حالة واحدة منها عملت لها عملية استئصال اللوزتين وما تقدم براهين قاطعة على وجود علاقة سببية بين استئصال اللوزتين والمناعة لداء الدفتيريا دون سائر الامراض المعدية. ومحت الاستاذان « شيك وتور » اسباب هذه المناعة وهل هي ميكانيكية أي آتية من زرع اللوزتين باعتبار انها تربة خصبة لنمو الجراثيم وفي حال ازالتهما تمتنع هذه الجراثيم من الوقوع عليها وتحدث في الجسم ما تحمته من امراض. ام هي آتية من هذه العملية وتأثيرها على الجسم بسبب ما كان للوزتين من افراز داخلي. وقد عولوا في بحثهما على امتحان شيك الذي به نستطلع ان هل للجسم مناعة طبيعية لداء الدفتيريا ام لا. وكانا يختبران كل طفل يدخل مستشفى جيل سيناء لعملية استئصال اللوزتين ويطلبان من الذين تظهر عليهم ايجابية الامتحان العودة الى المستشفى بعد مضي ستة اشهر عن تاريخ العملية لاعادة الامتحان. وقد رجع الى المستشفى مائة طفل من الذين عملت لهم عملية الاستئصال وظهرت عليهم ايجابية الامتحان اي كانوا لا يزالون مريضين للاصابة بداء الدفتيريا. ولما اعيد امتحانهم ظهرت ايجابية الامتحان على ١٨ طفلاً منهم اي كانوا لا يزالون غير حاصلين على مناعة لداء الدفتيريا. وظهرت سلبية الامتحان على ٨٢ اي ان ٨٢ بالمائة حصلوا بعد عملية استئصال اللوزتين على مناعة لذلك المرض. وهي نتيجة قاطعة بفائدة استئصال اللوزتين. ولكن الذي يقلل من شأن هذه العملية ما قد يكون دخل على تلك النتيجة من عوامل غيرت فيها مثل حقن الطفل وقت الامتحان بمقدار صغير من المصل المضاد لمرض الدفتيريا. وطامل اهم من الذي تقدم هو المصل الجديد الذي ظهر حديثاً والذي يكسب مناعة دائمة لمرض الدفتيريا والحلمة النشيطة القائمة الآن في نيويورك وغير نيويورك في تلقيح الاطفال الذين اعمارهم ستة اشهر به هي وحدها كفيّة بقطع دابر هذا المرض من الوجود او تقليل حوادثه في المستقبل القريب