باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

صحة الخلق والاذن

للدكتور شبغرل رئيس جميع طب العين والحلق في نيو اورليانس

لا يخفى ان علم تدبير الصحة للوقاية من المرض اهم جداً من علم معالجة المرض بعد حدوثهِ ولاسيما لان فائدة التدبير لا تقتصر على من يُستعمل لهُ بل تتناول مواطنيهِ وغيرهم . فان صحة الامم تتوقف على الاعتناء بصحة الافراد . ولكن ليس لهذا العلم الوقع العظيم في النفوس كما لعلم العلاج . فاذا نشر كوخ انهُ اكتشف علاجاً لداء السل او اذاع بهرنغ انهُ اكتشف علاجاً للدفتيريا اهتمَّ الناس بذلك اهتماماً لا مزيد عليهِ وزاعت شهرة هذين الرجلين الى اقاصي المسكونة . واما الطبيب الصحي الذي يكتشف كيفية تولد هذين المرضين وانتشارهما والوسائط الكافلة باتقائهما فلا يعبأ بهِ بل قد يُلتفت اليهِ بعين الهزء والكراهة . لكن قواعد حفظ الصحة تزيد رسوخاً وانتشاراً عاماً فعاماً رغماً عن ذلك كلهِ

والانف والحلق والاذن متَّصلة كلها بسائر الجسم فصحتها متعلقة بصحتهِ العامة وجميع الامور اللازمة لصحة الجسم كلهِ لازمة ايضاً لصحة هذه الاعضاء . وكل ما يفيد الجسم كلهُ يفيد هذه الاعضاء معهُ

وقد اعتبر الانف قبلاً من حيث هو عضو الشم . والشم حاسَّة لازمة للانسان لانها ترشدهُ الى ما يصلح ان يشمهُ او يبتعد عنهُ وما يصلح ان يأكلهُ او يعافهُ . وكثير من الوظائف التي تنسب الى عضو الذوق انما هي من وظائف عضو الشم هذا فاذا شربت قهوة محلاَّة بالسكر فبالذوق تشعر بطعم السكر وبالشم تشعر بنكهة القهوة . واذا تعطلت حاسَّة الشم لم تعد تشعر بهذه النكهة

واهمُّ وظائف الانف التنفُّس ولم يعلم ذلك الاَّ من عهد قريب لا لان الناس لم يكونوا يعرفون انهم يتنفسون بانوفهم بل لانهم لم يكونوا يعلمون وظيفة الانف في هذا التنفس ولزومهُ لحفظ الصحة وهم حتى الآن لا يعلمون ذلك تمام العلم . فاذا اصيب الانسان بزكام شديد منعهُ

من التنفس بانفه قام في اليوم التالي وفمهُ وحلقهُ جافّان يابسان او ملتهبان ويحدث لهُ مثل ذلك لو سدَّ انفهُ بواسطة ما وتنفس بفمهِ فقط . وبالذين شقَّت حنجرتهم لكي يتنفسوا تنفساً صناعيًّا تدعو الحال الى تسخين هواء الغرف التي يقيمون فيها واطلاق البخار المائي فيها والاَّ اصابهم التهاب شديد في الشعب وما ذلك الاَّ لانهم لم يتنفسوا بواسطة الانف . وهذا يدلُّ دلالة قاطعة على ان للمسالك الانفية عملاً مهمًّا في التنفس وهذا العمل هو تسخين الهواء وترطيبهُ وتنقيتهُ قبل تنفسهِ . وتركيب الانف يكفي لتنقية الهواء مما يخالطهُ من الشوائب وتسخينهِ الى ما يقارب حرارة الجسد ولترطيبهِ حتى يكون فيهِ كل ما يمكن ان يحتملهُ من البخار المائي وذلك كلهُ مثبت بالامتحان

وداخل الاذن متصل بالحلق حتى اذا تغير ضغط الهواء الجوّي على طبلة الاذن من الخارج تغيَّر ضغطهُ ايضاً داخل الاذن حالاً فيبقى الضغط عليها متساويًا من الداخل ومن الخارج

والاتصال بين الانف والاذن والحلق شديد جدًّا حتى اذا مرض احدها اتصل تأثير مرضهِ الى العضوين الآخرين . ومن الاسباب التي تضرُّ بالثلاثة معًا الزكام اي التهاب الاجزاء التي تصاب بهِ . ولما كان الزكام سبب امراض هذهِ الاعضاء في الغالب حسن بنا ان نبحث عن الاساليب التي توقى بها منهُ

لقد رأيت بالاختبار ان الناس الذين يصيبهم الزكام اكثر من غيرهم هم الذين يتقون البرد اكثر من غيرهم فانهم يلبسون الثياب الدافئة ويلفون رقابهم باللفائف الصوفية ولا يفقهون الكرى في غرفة يقيمون فيها ومع ذلك يكثر عليهم الزكام واولاد الازقة الذين يمشون حفاة حاسرين ليس على ابدانهم ما يكاد يستر عريهم اقلُّ تعرُّضًا للزكام منهم

وقد وُصف الزكام بانهُ داء اهل الحضارة لان المتوحشين لا يصابون بهِ الاَّ نادرًا وهو الآن اكثر بين الذين يعيشون عيشة الترفُّه منهُ بين العمال المعرضين لتقلبات الهواء . وهكذا شان الثياب فانك اذا ابعدتهُ عن مغرسهِ الطبيعي اضطررت ان تضعهُ في غرفة كواها من الزجاج واذا اردت ان تجعلهُ يحتمل تقلبات الهواء عرَّضتهُ لمجاري الرياح والحر والبرد . والثياب الدافئة التي يراد ان يوقى الجسم بها من البرد والزكام هي التي تعرِّضهُ لهما في الغالب . وهذا يصدق بنوع خاص على اللفائف التي تلفُّ بها العنق . فان العنق لا تحتاج الى تدفئة خصوصية اكثر من الوجه الاَّ اذا كان البرد شديدًا جدًّا

ومما يضرُّ ايضاً الاقتصار على نوعين من اللبس نوع ثقيل يلبس شتاء وبقي الانسان على لبسهِ الى ان يشتد الحر ونوع خفيف يلبسهُ وقت الحر ويبقى على لبسهِ الى ان يشتد البرد .

ولا بدَّ من الاعتماد على ثلاثة انواع من اللبس نوع لوقت البرد ونوع لوقت الحر ونوع للوقت المتوسط بينهما (والانتقال من نوع الى آخر يكون بحكم البرد والحر لا بحكم العادة والفصول والايام فاذا كان الانسان يلبس ثياب الصيف وانتصف الخريف ولم يشعر بالبرد وجب ان يبقى على لبسها ولا يغيرها الاَّ اذا تغيَّر الهواء وشعر بالبرد وكذلك اذا كان يلبس ثياب الشتاء ودخل الربيع وبقي الهواء باردًا وجب ان يبقى على لبسها الى ان يزول البرد)

ومما يفيد في اتقاء الزكام مسح الجسم بالماء البارد صباحًا ويجب ان يكون ذلك بسرعة وان يكون برد الماء مما يحتمله الجسم بسهولة وان يكون الجسم قادرًا على استرجاع حرارته حالاً بعد مسحه بالماء او غسله به . ومثل ذلك غسل الوجه والعنق والصدر بالماء البارد كل صباح فانهُ يقويها على احتمال برد الهواء

ومما يجب اتقاؤهُ لمنع الزكام استنشاق الغبار فان دقائقهُ تلصق ببطانة الانف والحلق وتهيجها وقد تسبّب التهابًا مستمرًّا اذا طال استنشاقها ينتج عنهُ ضرر للحلق والاذن . فلا بدَّ من رش الشوارع بالماء مرارًا كل يوم لمنع انتشار الغبار منها

ودخان التبغ يهيج المسالك الانفية ويضرُّ بها ضررًا شديدًا ويزيد ضررهُ اذا لم يعتدهُ الانسان ودخل غرفة كثيرة الدخان

والكلام بصوت مرتفع ولا سيما في مركبات السكك الحديدية يهيج الحلق فيلتهب. والغناء اذا أُحسن استعمالهُ قوى الحلق كما يتقوَّى كل عضو بالتمرين على شرط ان يكون الحلق سليمًا ولكنهُ اذا كان مريضًا او ملتهبًا زاد مرضهُ والتهابهُ. واذا لم يحسن استعمال الغناء اضرَّ بالحلق ضررًا شديدًا

ويقوى الحلق بالرياضة في الهواء النقي واستنشاق الهواء بالانف استنشاقًا طويلاً حتى يتسع الصدر وتكرير ذلك نحو خمس دقائق كل صباح ومساء فيقوى بهِ الصدر والحلق معًا

ولا بدَّ لكل والدة من رؤية حلق اولادها كما اوجبت شرعًا ويجب ان يعتاد الاولاد ذلك حتى يستسهلوهُ فيقف الولد امام كوَّة يدخل منها النور ويفتح فاهُ وتضع امهُ طرف ملعقة صغيرة على لسانهِ من الداخل وتضغط عليهِ وتنظر الى حلقهِ . وهذا يستصعبهُ الصغار في اول الامر ولكنهم يعتادونهُ حالاً فلا يعودون يستصعبونهُ وتصير الام تعرف حالة الحلق الصحية حتى اذا طرأ عليها اقلُّ تغير انتبهت لهُ حالاً

ولا بدَّ ايضًا من ان يبذل اقصى الجهد في تعويد الصغار على استنشاق الهواء بانوفهم لا بافواههم لما تقدم من فائدة الانف في تسخين الهواء وترطيبهِ وتنقيتهِ . والتنفس بواسطة

التهم اما ان يكون عادة فقط او يكون مسبباً عن وجود جسم غريب في الانف فيجب ان يستشار طبيب الانف في امره حتى يزيله وحينئذٍ يدرَّب الولد على التنفس من انفه لانهُ يكون قد اعتاد التنفس من فيه

ومن اقبح امراض الحلق وافتكها مرض الدفتيريا وهو مرض معدٍ جدًّا وعدواهُ تتوقف على انتقال جراثيمهِ من المصاب به الى السليم فاذا اتخذت التدابير اللازمة لمنع انتقال هذه الجراثيم امتنع انتشار الدفتيريا وزالت تمامًا . ولم يوجد لها طعم واقٍ حتى الآن مثل طعم الجدري ولكن الوقاية بتطهير البيوت التي تظهر فيها ومنع انتشار العدوى منها ليس بالامر الصعب ويجب ان يطلب اصحاب البيت الذي يظهر فيهِ هذا الداء من ادارة الصحة ان تطهر بيتهم وامتعتهم بكل ما لديها من وسائل التطهير والاَّ بقيت جراثيم الداء فيهِ واصيب بها بقية اولادهم ولو بعد شهور كثيرة . مثال ذلك انني دعيت مرةً لمشاهدة ولد مصاب بالدفتيريا فعالجتهُ مع غيري من الاطباء وشفي وطهّر البيت جيدًا وبعد خمسة اشهر اصيب اخوهُ الاصغر بهذا الداء الخبيث ولم تكن العدوى قد اتتهُ من الخارج لانهُ لم يكن قد خرج من البيت منذ بضعة اسابيع وبعد الفحص المدقق وجدنا ان الولد الاول كان قد استعمل زمّارة قبل ان علم انهُ مصاب بالدفتيريا وطرحت هذه الزمارة على ظهر خزانة ثم وجدها اخوهُ الاصغر واستعملها فانتقلت العدوى اليهِ لانها كانت عالقة بها . وهذا يدل على ان جراثيم الدفتيريا تبقى حية زمانًا طويلاً فلا يجوز ان يبقى في البيت شيء استعملهُ ولد مصاب بها لا بعد ظهورها فيهِ ولا قبلهُ

ولا نعلم حتى الآن سبب الحمى القرمزية كما نعلم سبب الدفتيريا ولكن يظهر ان العدوى تكون في القشور التي تقع من بدن المريض فتطير منها دقائق صغيرة في الهواء وتصل الى حلق من يتنفسها فيصاب بالقرمزية (١)

والانف والحلق يعدّان الانسان لان يصاب بالدفتيريا ونحوها من الادواء الحلقية اذا لم يكونا صحيحين تمامًا . وما لا يضرُّ بهِ كثيرًا اذا كانا سليمين يكون منهُ خطر شديد على حياته اذا كانا غير سليمين

والسل من الامراض التي تصيب الحلق كما تصيب الرئتين وقد يكون ضعف الحلق سببًا لتوطن ميكروبهِ فيهِ وما ينتج عن ذلك من النتائج الوخيمة . وجراثيم السل لا تكون في نفس المسلول بل في بصاقهِ فاذا جف هذا البصاق وتحاتَّ وتطايرت دقائقهُ في الهواء تطايرت معها جراثيم

(١) (المقتطف) اصيبت ابنة لنا بالقرمزية منذ مدة وترجح انا ان العدوى وصلت الينا من بركا بكتب ودفاتر اتتنا منها لانها لم تكن موجودة في القاهرة حينئذٍ

السل ودخلت افواه الذين يستنشقونه حتى اذا كانوا معرَّضين للسل اصيبوا به

وجراثيم السل في البزور وجسم الانسان المعدُّ لها هو التربة التي تثمر فيها تلك البزور فلا بدَّ من وجود البزور والتربة الصالحة لها لكي تثمر فيها فاذا اعدمنا البزور او منعنا استعداد التربة لها استأصلنا داء السل وتعدم البزور بان يلصق كل مسلول في مصحة خاصة فيها مادة سامة تميت جراثيم السل من البصاق و بان تطهر كل المناديل ونحوها التي يستعملها المسلول وهذا لازم لهُ كما هو لازم لغيره لان جراثيم السل قد تعود اليه فيزيد شرها شرًّا

ثم ان داء السل قد يصيب الانسانَ من اكله لحم البقر المصابة به او شربه لبنها والقاه ذلك سهل بفحص لحم البقر التي تذبح ولبن التي تحلب حتى اذا كانت مصابة بالسل مُنع لحمها ولبنها

ومن العادات القبيحة الكثيرة الضرر البصق في الشوارع والمركبات فان البصاق قد يكون حاويًا جراثيم الامراض فتنتشر بالهواء او يلصق باذيال ثياب النساء وينتقل بها الى البيوت . ولا فرق بين مريض بمرض معدٍ لا يهتم بمنع انتقال العدوى منهُ الى غيره وبين مَن يعتدي على غيره فيجرحهُ او يقتلهُ او يسلب امواله

ومن الوسائط التي تنتقل بها امراض الحلق والفم التقبيل فان اغشية الشفتين رقيقة جدًّا يسهل انتقال العدوى اليها ومنها الى الفم والحلق . رأيت بالامس امرأة خرجت من بيت فيه دفتيريا كما يظهر من نشر راية الدفتيريا عليه ومرَّت في طريقها بمرضع معها طفل صغير فانحنت اليه وقبَّلتهُ في فيه . فهذه المرأة عرَّضت ذلك الطفل لداء الدفتيريا المميت بتلك القبلة لانهُ من المعلوم ان جراثيم الدفتيريا كثيرًا ما تعلق بالذين يزورون المصاب بها فينقلونها الى غيرهم . واعرف طفلين اصيبا بداء خبيث ابتدأ في فيهما من تقبيل الخادمة لهما . فيجب الاقلاع عن هذه العادة اي عادة التقبيل في الفم لان منها ضررًا اكيدًا وليس منها اقل نفع

وكل ما يلزم لصحة الانف والحلق يلزم لصحة الاذن ايضًا فلا نعيد الكلام فيه . وقلما تحتاج الاذن الى شيء ولا يحسن ان يُدخَل فيها شيء لتنظيفها . وكثيرًا ما رأيت خرَّاجًا داخل الاذن من محاولة تنظيفها بدبوس الشعر . ومن الناس من يسدُّ اذنهُ بالقطن وقاية لها من البرد فتضعف عن مقاومة برد الهواء و تصير اكثر تعرضًا للضرر . وقد تضرُّ الاذن بدخول الماء البارد اليها وقت الاغتسال ولا سيما اذا اغتسل الانسان في البحر وكانت الامواج شديدة فينتج عن ذلك التهاب في الاذن . وقد قيل ان الماء المالح اضرُّ بالاذن من الماء الزلال لكنني وجدت بالاختبار ان ضرر الماء ينتج عن شدَّة برده لا عن ملوحته فالماء البارد يضرُّ ولو كان زلالاً واذا اراد الانسان ان يسبح قرب الشاطئ وجب ان يسدَّ اذنيه بقليل من الصوف لا بالقطن لان

القطن يبتل حالاً اما الصوف ففيه مادة زيتية تحفظه من الابتلال فلا يعود الماء يدخل الاذن

اما ما يعتري الاولاد من خروج سائل من الاذن او من قلة السمع المتوالي فيجب ان يعرض على طبيب خاص يعالجه المعالجة القانونية ولا يجوز الاغضاء عنه مطلقاً

مقام المرأة في الانشاء

تأتينا مجلات اوربية واميركية نجد فيها مقالات كثيرة باقلام النساء ولا فرق بينها وبين المقالات التي ينشئها مشاهير الكتّاب لا في مواضيعها ولا في اساليبها. مثال ذلك الاجزاء الثلاثة الاخيرة من مجلة القرن التاسع عشر الانكليزية جزء فبراير وجزء مارس وجزء ابريل فان في الاول منها خمس عشرة مقالة ثلاث منها من اقلام النساء الاولى بقلم مسز بليث وفيها وصف المعيشة في المانيا. والثانية بقلم السيدة املي لولس وفيها وصف حدائق فلورنسا في شهر مارس . والثالثة بقلم مسز اغنس لمبرت عن تأخر التجارة الانكليزية في شيلي وارجنتين . وفي الجزء الثاني اربع عشرة مقالة واحدة منها فقط بقلم امرأة وهي تتمة المقالة عن وصف المعيشة في المانيا . وفي الجزء الثالث خمس عشرة مقالة اثنتان منها بقلم المرأة واحدة بقلم السيدة انستروثر وموضوعها جمعيات النساء والثانية بقلم لادي بريستي وهي علمية محضة وموضوعها حاملات جراثيم الامراض

وهذا شأن اكثر المجلات الادبية اي ان خمس مقالاتها او سدسها باقلام النساء. وكنا نظن ان هذه المقالات لا تدرج الا بعد تنقيحها قياساً على ما نراه في اكثر ما ينشر في المجلات العربية باقلام النساء واتفق اننا ذكرنا ذلك بالامس امام احدى السيدات الاميركيات فقالت ان هذا لا يصدق على الكاتبات الاميركيات لانهن كثيراً ما يباري الرجال والنساء فيكون الفوز للنساء ويأخذن الجوائز الاولى في الانشاء. ثم بعثت الينا في اليوم التالي بثلاثة اجزاء من مجلة السنتشري الاميركية وهي من اكبر المجلات الادبية واشهرها وفي الجزء الاول منها رواية " في السعادة " لسيدة اميركية نالت عليها الجائزة الاولى وكان المتبارون كثيرين رجالاً ونساء. وفي الثاني قصيدة لسيدة اخرى موضوعها "بين السماء وجهنم" نالت عليها الجائزة الاولى ايضاً . وفي الثالث انتقاد على كتب كارليل الكاتب الانكليزي الشهير لسيدة ثالثة نالت عليه الجائزة الاولى. والذين يحكمون بالجوائز من هيئة الكتّاب وهم لا يعلمون شيئاً من اسماء المتبارين. وفي ذلك دليل قاطع على ان النساء الاوربيات والاميركيات قد ملكن ناصية الانشاء وباريْن الرجال واحرزن قصب السبق عن استحقاق

ابتياع اللوازم

المرأة المدبّرة تبتاع بنفسها كل ما يحتاج اليهِ بيتها من طعام وشراب ولباس وتجري في ذلك على قواعد مقرَّرة علم بالاختبار انها اصلح ما يكون لابتياع اللوازم ومن هذه القواعد

اولاً . انها تكتب كل ما تريد ابتياعهُ قبلما تخرج من بيتها في دفتر صغير لا في ورقة طيَّارة كما يفعل النساء غالباً . وترتب ما تكتبهُ حتى تمرَّ على الدكاكين والمخازن التي تشتري منها في طريقها فلا تضطر ان تذهب الى آخر السوق اولاً ثم تعود الى اولهِ ثم ترجع الى آخرهِ فيضيع وقتها سدًى وتذهب قوتها على غير نفع

ثانياً . انها تقصد المخازن والدكاكين التي فيها اجود البضائع لان البضاعة الجيدة هي الرخيصة ولو كانت غالية . ومعرفة اجود البضائع ليست امرًا سهلاً ولكن المرأة المدبرة تعتمد على اختبارها واختبار غيرها وتستفيد كل يوم علمًا واختبارًا حتى تصير تميز بين البضاعة الجيدة وغير الجيدة بسهولة. اما تمييز الاطعمة الجيدة من غير الجيدة فليس بالامر الصعب فالسمك مثلاً لا يكون جيدًا الاَّ اذا كان جديدًا ويمتاز الجديد بانهُ يكون صلبًا اذا شددت عليهِ باصبعك وتكون عينهُ رائقة لامعة وخياشيمهُ حمراء وردية ورائحتهُ طيبة ليس فيها اقل نتانة واما اذا كان لينًا تحت اللمس وكانت عينهُ مغشاةً قليلاً وخياشيمهُ ضاربة الى الرماد او البياض ورائحتهُ غير طيبة فقد ابتدأ فيهِ الفساد وصار من اكلهِ ضرر شديد فضلاً عن ان طعمهُ لا يكون طيبًا. والسمك انواع ايضًا يختلف طعمها باختلاف انواعها واجودها اغلاها غالبًا . واللحم الجيد هو الجديد ايضًا المأخوذ من حيوان غير هزيل ولا كبير في السن جدًّا. ولما كان الغذاء في الطير اكثر منهُ في الدهن لم يكن من الحكمة الاكثار من الدهن اذا كان ثمنهُ مثل ثمن الطير اذ يمكن ان يستعاض عن بعضهِ بالسمن او بالزيت وهما ارخص منهُ. والخضر على انواعها يفضَّل الجديد الطريُّ منها على القديم الذابل. وخير الاوقات لابتياع مواد الاكل الصباح

ثالثاً . انها تقصد المخازن والدكاكين التي يتكلم اصحابها الصدق فلا يغشون ولا يكذبون. وهذا اهم شيء لان البائع الكذاب يقدر ان يغشك معها كنت فطنًا فيحسّن لك القبيح ويقنعك بابتياع مالا حاجة بك اليهِ

رابعاً . انها تعلم قبل خروجها من البيت على ما تريد ابتياعهُ لانها اذا بقيت مترددة تعبت كثيرًا واقنعها الباعة بابتياع مالا تحتاج اليهِ . واذا صممت كذلك وجب ان لا ترى ما يُعرَض عليها مما لا تحتاج اليهِ معالجةً البائع في عرض بضاعتهِ لانهُ قلما يعرض بضاعتهُ عليها وهو يقصد افادتها ولو كانت قريبة مما كانت تطلبهُ ولم تجدهُ عندهُ