

باب تدبير المنزل

قد نقضنا هذا الباب لكي ندرج ليوكن ما هم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير النظام والناس والشراب والسكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

الشيخوخة

اوصائها وحاجتها

لو استطاع الناس ان يمتنعوا من رتبة الامراض الوراثية تخلق كل مولود سوياً لا عيب فيه ولا داء يخامرهُ لأرثت سنة على المائة الأ في النادر . وليس للوفيات المبكرة من سبب سوى الجهل الأ حيث تقترض الفواجي فلا ينفع فيها علم ولا حول . على ان الانسان يمكن يسعد من تبيد بعض غياهب الجهل ومعرفة قواعد الصحة ومبادئ ما يستوفى بالميجين ولكن لا تزال هناك سبب كثيرة متلبدة لا غنى له عن تبديدها قبل الرتوع في مجامع الصحة الكاملة والانتقال من الادلى الى الاخرى انتقالاً طبعياً سهلاً لا تحب الحياة عنده نعمة صرفة ولا الموت نعمة مقبلة

وقد علمت بالاذعان حكمة فكرة ووداها ان تناقص الوفيات واطالة متوسط العمرها بمثابة اطالة الإقامة في هذه الدنيا مدة ليست بالقصيرة . وهذه الفكرة ليست صحيحة تماماً . ففي الكثر مثلاً خفص متوسط الوفيات كثيراً ونخفص ا في الالف يعني الابقاء على ٤٠ الفاً ومعظم هؤلاء من الاحداث والشبان . فقد ظهر من بعض الاحصاءات ان نقص الوفيات منذ خمسين سنة يبلغ ٧ في الالف من الذين سنهم دون الخامسة والخمسين ولكنه لم يتجاوز ٢ في الذي جاوزوا تلك السن . ومعنى ذلك ان صفار السن حتى الكهول زادوا زيادة عظيمة والشيوخ لم يزيدوا الا قليلاً

وقد تغيرت الامراض التي تصيب كبار السن عما كانت قبلاً او قل فتكأ بهم . فالحمى على انواعها والجدي والصل اقل فتكأ بهم كما كانت من قبل ولكن وفيات السرطان زادت في اواخر القرن الماضي من ٣٥٠ الى ٥٨٠ في المليون ومعظم الذين يموتون به من الذين سنهم فوق الخامسة والاربعين . وزادت امراض القلب من ٩٠٠ الى ١٦٠٠ بـ

المليون . والامراض العصبية من ٥٠٠ الى ١٧٠٠ . وامراض الكليتين من ٢٣٠ الى ٤٤٥

وربما كان الانكليز اكثر تصميراً كامة من كثير من الامم الاوربية . فمن كل الف بينهم يبلغ الخامسة والسبعين مئة نفس . والخامسة والثمانين نفساً . والخامسة والتسعين نفسان . وخمس الانكليز يملكون السبعين في حين انه لا يبلغها من اهل فرنسا سوى الثلث . ومن اهل ايرلندا سوى جزء من ١١ من السكان . وهي نسبة عالية اذا قيست ببعض البلاد المعروفة بارتفاع متوسط الاعمار فيها كنيوج . مثلاً حيث يبلغ السن المذكورة ثلث السكان على ان اطول الناس اعماراً اهل غرب ايطاليا على ما يعرف . واشهر ممري الانكليز رجلان واحد اسمه بار وآخر جنكس . اما الاول فيقال انه تزوج ثانية بارملة وهو ابن ١٣٠ سنة وكان يهمل في حقله وهو ابن ١٣٠ . فلما نفي خبره الى الملك بعث يطليه وكان قد بلغ من ١٥٢ فاجب به وارم له وليمة قابدي فيها من الجشع والنهم ما اورثه تحمة قضت عليه . واما الثاني فيقال انه مات عن ١٦٠ سنة

ولا ريب ان سكان القرى اطول عمراً من سكان المدن فان عدد الذين يملكون ٦٥ في الاولى ضعفنا الذين يملكونها في الثانية او اكثر . وكثيرون من اهل المدن يموتون بين ٤٥ و ٥٥ ضعفاً واعياء من غير ان يكون هناك مرض معين

وتختلف عادات المعمرين واطوارهم باختلاف امزجتهم واهيالم فقد روي ان القديس انطونيوس مات وله من العمر ١٠٥ سنوات ولم يكن يأكل سوى شيء يسير من الخبز المبلول بالماء ولم يتسل في زمانه ولا يبدل ثيابه . وغاش ذلك العمر كله . منزل الناس في الصحراء . اما شفرل الكهاوي الفرنسي فبلغ تلك السن تقريباً وكان كثير التأتق في اكله ونظافة بدنه وكان يسكن قلب باريس . وكثيرون يمرون مع ادمانهم للخمر والدخان والاقطاع عن ترويض اجسامهم . فقد عرف عن انكليزي انه عاش ١٠٥ سنين ولم يمرض جسمه بعد بلوغ السبعين وكان عشاؤه على الدوام حلماً وخبزاً كثيراً

والنساء اكثر تميراً من الرجال . ففي سنة ١٨٢٣ مات في انكلترا ٨٩ نفساً بلغوا المئة او جاوزوها منهم ١٠ رجال فقط . وسبب ذلك ان النساء اقدر على مقاومة الامراض واقل تعرضاً للفراجه وعواقبها . ففي هذه الحالة ترجح كفة الاناث على الذكور في العدد ولكن يبيد التوازن الى كفتي الميزان كون المواليد السنوية من الذكور اكثر من الاناث وقد دل البحث على ان التعمير شرطين : الاول كون الجسم صحيحاً في الاصل وخالياً

من المرض واسباب الضعف . والثاني عدم تعرضه للأمراض والآفات المختلفة . وظهر من البحث في احوال ١٠٠ شخص بلغوا الثمانين في انكثرت ان معظمهم اولاد آباء واجداد عرفوا بطول اعزازهم ونظافة مساكنهم وحسن قابليتهم وهضمهم لطعامهم واعتدالهم في مأكلهم وعدم شربهم الكحول والدواء إلا في احوال نادرة ونومهم نوماً هادئاً وخلوهم من الروماتزم وفروصه . والترب فيهم ان ٨٢ منهم كان آباءهم مسلمين

ولمعرفة تأثير عظم في طول العمر وقصره . فقد وجد ان بعض اهل الحرف اليدوية في مدن انكثرت الصناعية يملنون اشد قوتهم في اعمالهم وهم في سن الثلاثين فصانع الازرار مثلاً يصنع نحو ٦ آلاف زر يومياً وهو في سن الثلاثين او نحو . وبعدها يتناقص ما يمله منها شيئاً فشيئاً . ومثل هذا يقال في الخائك والفخاري وغيرها من اهل الحرف الدنيئة . وما يقال عن هؤلاء يقال عن العمال صنع الايدي اي الحاذقين في حرفهم . فان العامل الصناع من عمال الازرار الذي يحصل تسعة جنيهات في الشهر اجرة عمله وهو في الاربعين لا يحصل سوى $\frac{7}{10}$ جنيه حتى بلغ الخامسة والاربعين . و $\frac{4}{5}$ جنيه حتى بلغ الخامسة والخمسين . و ٤ في الخامسة والستين . وصانع الكاكين (المطاوي) في معامل شقيل يجب ان يضرب ٢٨ الف ضربة صائبة بالمطرقة كل يوم فلا عجب اذا رأينا اعصابه تضعف وعضلاته تقصر وهو في عقوان شبابه

اما الفنون العالية التي لا تقتضي اجهاداً كثيراً فان صاحبها يتبع بكامل قوته بمد ان يبلغ من الكبر عتياً . فيخايل الخيلو المصور الايطالي الشهير رسم رسوماً بدنية وهو في الرابعة والثمانين . وكان المصور تيتيان يصور صورة كبيرة لا دمه الطاعون قاماته وله من العمر ٩٩ سنة

والغالب ان الجسم يتغير بين الخمسين والمئة تغيراً ثابتاً يشبه تغيره بين السنة الاولى والخامسة والعشرين ولكنه ابطأ منه وفي جهة الزوال . اي انه يقل مادة وهمة وقوة على التوالي . فالمغزاة تحت . والعشرات تضعف والمسة تصغر . وتقعد القابلة والاسنان على نسبة فقد القوة الهضمية . وفي هذه الحالة تتوقف الصحة على تناقص ثقل الجسم وقوته وهمة تناقصاً متساوياً في الثلاثة . وعليه كان الشيخ المزبل احسن صحة من الستين

اما القوى العقلية فتبقى على الغالب سليمة في الشيخ . لان الدماغ يبقى على نحو بمد بلوغ الجسم منتهى قوته ولذلك يبلغ اشدّه غالباً والجسم آخذ في الهبوط . هذه هي حالة الذين يشغلون عقولهم . اما الذين يقتصرون على الاعمال اليدوية فان انحطاط اجسامهم بصحة

المخطاط عقولهم . فخص ٨٠٠ من الشيخ فوجد ان معظمهم ميالون الى الكون والمسالمة
وانصفهم من اهل اليسار . وثلاثة ارباعهم نهماء . وعشرم من اهل المدارك الواطئة .
واربعة منهم مصابون بسرهم . ولا شاحة ان سير القوي العقلية سيراً طبعياً مقروناً
ببعض ذكاء فطري يقضي الى اطالة العمر

على ان الذكاء المفرط محبوب على صاحبين عمره فان النواحي الذين عمروا قليل هديدم
واهل العبقرية يموتون صغراً الا في القليل النادر . ذلك بان الرجال كالمواقف كما اضطرت
نارها اسرع انظافواها

واعمالنا في هذه الحياة الدنيا تستقر على حال واحد وتزداد كل يوم ثبوتاً بصيرورتها
عادات حتى نبيت في آخر الامر كالات نعمل اعمالنا ولا نكاد نفكر فيها . وهذا يقضي
الاضمان قوة الارادة فينا والنتيجة ان حركتنا ونشاطنا يبتنان شيئاً فشيئاً ثم يتوقفان قبل
توقف الجزء الحيواني منا عن عمله . وبعبارة اخرى اننا نبقى تنفس ونهضم طعامنا ونمشي
في حين ان حركتنا ورياضتنا تضعفان علينا . وكثيراً ما يحدث ان بيت المرء على شفا
قبره ولا يبقى منه الا العمل الآلي الصرف . فالذين يموتون حنق انوفهم انما يطأون
عثة الابدية خفاقاً فلا يشعرون بانقالم اليها من دار هذا العمر



والشيخوخة ذات مزاي وعيوب ككل شيء غيرها . فالشيخ قلما يصاب بصنف من
اصناف الحمى او بداء حادٍ معدى . وبعد الثمانين لا يصاب بمرض ما في الغالب . هذه بعض
مزايها اما عيوبه فمنها انت عظامه تسمى خفيفة سريعة الانقمام فيعمل بذلك تعرضها
للانكسار ولكنها تجبر حتى في سن المئة وان يكن جبرها اصعب من جبر عظام الصغار
وما يستحق الذكر ان جروح الشيخ وفروجه اسهل الشفاء واندمالاً من جروح الصغار
وفروجه . واذا اصيب الشيخ بالشلل او الصرع او ذات الرئة او الحمرة او احتقان الدماغ
شيئ منها سريعاً على الغالب . وكثيراً ما لا يصاب باحدهما فيبلغ المئة من سنه بين عائلة مات
فيها كثير من اولاده وحفده بالحمى او التدفيرا او غيرها . وتعليل ذلك ان اعضادنا اذا
عمت معاً عدداً كثيراً من السنين ظهر فينا منها ثلاثة لا خال في احدها فن الصعب طوره
الخلل عليها وتقويض نظامها . واذا مات الشيخ حنق انفه بعد عمر طويل فقد موته كثيراً
من المظاهر المؤلمة التي ترى على صفار السن من طول المرض واشتداد النزح . فقد بيت
في سريره نشيطاً جذلان ثم يصبح في اليوم الثاني جثة هامدة

فلما فيما تقدم ان الأعمال والحرف المختلفة تأثرت في طول العمر او قصره . وبيانا
 لذلك نقول انه ظهر من بعض الاحصاءات في انكلترا ان رجال الدين اطول الانكليز عمرا
 وظهر ان رفيات الذين يدمنون المسكر هي بين ٢١ و ٣٠ من سنهم خمسة اضعاف ما بين ٣
 و ٤٠ من سن الذين لا يشربون مسكرا . وهاك جدولاً يبين الحد الذي يانه الكيرون
 وغيرهم على الغالب في اعمارهم المختلفة

الاعمار	الكيرون يعيشون فوقها	غيرهم
٢٠	١٥ سنة	٤٤ سنة
٣٠	٣	٣٦
٤٠	١١	٢١
٥٠	١٠	٢١
٦٠	٩	١٤

وهاك جدولاً آخر يبين متوسط الوفيات في اهل الحرف المختلفة بين الانكليز على حساب
 ان متوسط الوفيات في انكلترا كلها ١٨ في الالف كل سنة

رجال الدين	٩ $\frac{1}{3}$ في الالف
الفلاحون	١١
الاساكفة	١٢
الحدادون	١٦
البدانون (قبل رخصة بيع المسكر)	١٦
التجارون	١٧
كتابة المحلات التجارية	١٨
المدنون	٢٠
الخبازون	٢١
البياتون (بعد رخصة بيع المسكر)	٢١
الجزارون	٢٣
صانعو البيرة	٢٤
سائقو المركبات واصحاب الفنادق	٢٨
النيل وسائر خدمة الفنادق	٣٢

ولنظر الآن في وسائل التسمير فنقول :

كما ابد المرء عن من الحنين قات حاجته الى الطعام الكثير فان كورنارو الايطالي الذي عاش مئة سنة لم يكن بأكل في اخر يات عمره سوى اوقية من الطعام الجامد و ١٤١ من السائل كل يوم . واعظم مرض اصيب به كان بسبب زيادة طعامه طويلاً لالحاح اعله . اما اقلال الشيخ من الطعام فبسبب قلة احتياجه اليه لقلته حركته ورياضته . وليست العبرة في توليد الحرارة بالوقود الذي يوضع في الموقد بل بالتقدير الذي يحترق منه . وكما شابه طعام الشيخ طعام الطفل كان ذلك خيراً له وابقى على حياته . وافضل طعام للشيخ قليل من الخبز واللين السخن والعسل والامثار الناضجة او المطبوخة والزبدة الجديدة والخبز برة . والطعام السخن خيراً من البارد . والثاني مئة الذين تقدمت الاشارة اليهم وقيل انهم بلغوا الثمانين من عمرهم وجد ان نحو ثلثهم كانوا مستبدلين في اهلهم ونحو الثلث كانوا مقبلين ونفراً قليلاً كانوا مفرطين . واذا رأى الشيخ انه يزداد ممناً وثقلأ فالواجب عليه ان يقلل طعامه . وما يحتاج اليه فرق ليلولة الظهر نومة قصيرة بعيد طعام العبايح واخرى قبيل الغداء ويجب ان يكون لباسه خفيفاً دائماً وثياباً التختمانية من الصوف . وان يدقاً سريره في الشتاء بزجاجة او كيس من الماء الحار . فان معظم وفيات الشيخ تحدث في ساعات الليل الاخيرة حينما تكون حرارة الجسم وقواه على اضعفها ويجب ان يتختم الشيخ بالماء الفاتر كل يوم وبماء اسخن منه مرتين في الاسبوع . ولا يلبس في البخاري الطوائية . ولا يكر في النهوض من سريره صباحاً . ولا يتختم بالماء البارد ومن مقتضيات طول العمر طبع بارد وخلق طيب وقناعة غير محدودة . وكما اشبهت الشيخوخة الطفولة كانت اقرب الى المحبة وارق بالوظيفة وليس هذا الشبه في الترق والجهد بل في الثقة العمياء والمحبة والبعد عن المحوم والقرب من دراعي السرور

التهاب الحلق

يصلب التهاب الحلق اشارة اليه في الكلام على الزكام في اوائل هذا الجزء حتى خفيفة وضيء من الصداع والسعال . وقد يشتد السعال ويكون مؤلماً والغالب ان يزول هذه الاعراض بعد يومين او ثلاثة ولكن الالتهاب قد يمتد الى اللوزتين ولا خطر منه ولكنه مؤلم متعب ويحسن حينئذ تناول مسهل سريع الفعل عند اول الشعور به فيزول او تقصر مدته هذا اذا كان سطحياً واما اذا كان غائراً وهو المعروف بالتهاب اللوزتين التقيحي اي

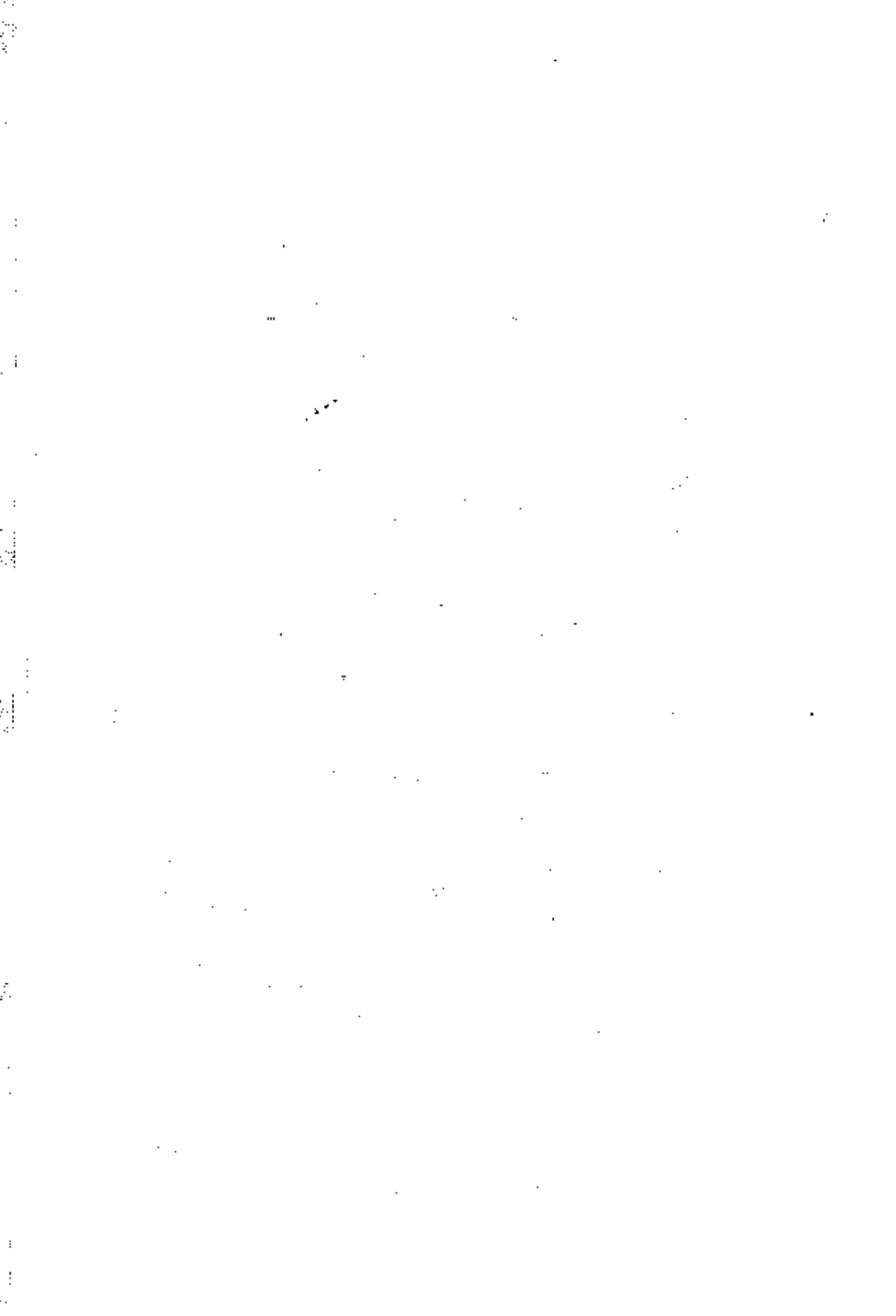
المصحوب بشكون الصديد فيها فتشديد الألم جداً لأنه يشتمل اللوزتين وما يتصل بهما حتى يتمدّر البلع والنوم من شدة الألم (الشر: نكن الصديد الذي يتكون حينئذ في اللوزتين من قتل خلايا الدم ليكروبانك الداء يمتزقها ويخرج منها وحينئذ يسكن الألم ويزول الالتهاب وريداً وريداً . ولا فائدة من العلاج في هذه الحالة إلا لتخفيف الألم كوضع اللبن السخنة على السنتق واحتشاق الخنار السخن من ماء اضيف اليه مادة مضادة للفساد . وإذا تكررت التهاب اللوزتين التقيحي فلا ضرر من قطعها والتخلص منها

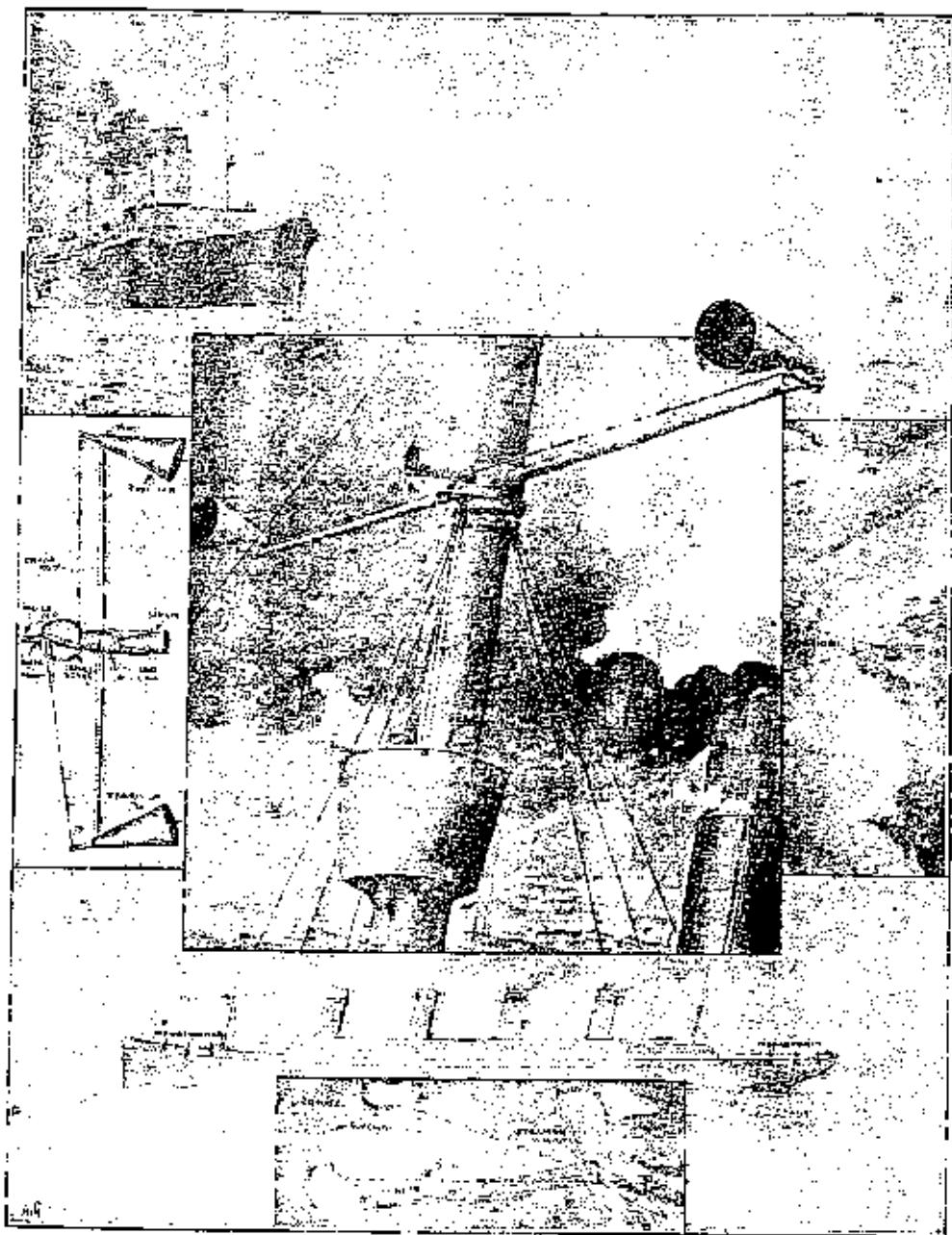
الاعتناء بالشعر ومنع الصلع

لا يُعلم الغرض من نمو الشعر في الرأس وفي بعض اجزاء البدن ولا ما هي الفائدة من نموه طويلاً الى الحد الذي يطول اليه لو ترك كما يطول شعر النساء . ولا ما هي اسباب الشيب والصلع ولكن يعلم ان حياة كل شعرة من شعر الرأس محدودة وهي على الاطول سنان ولذلك لا خوف من وقوع الشعر يوماً بعد يوم الا اذا لم يتم شعر آخر بدل الشعر الذي وقع

ولمع الصلع وضعف الشعر واسطمان فمالتان الاولى الاعتناء بالصحة العامة فان الصحيح البدن يكون صحيح الشعر في الغالب والضعيف البدن يكون ضعيف الشعر في الغالب . وقلنا في الغالب لان شعر بعض نحاف الاجسام المعرضين للسل قد يكون غزيراً طويلاً كاحسن ما يكون ولكن هذا قليل لا يقاس عليه . اما كون ضعف البدن بضعف الشعر فلان الشعر جسم حي يتغذى من الدم كسائر اعضاء الجسم فاذا لم يتغذى جيداً ضعف اصله وسقط باكرًا وقد لا ينمو شعر آخر بدلاً منه حينئذ

والثانية تنظيف جلد الرأس وفركه يومياً بفرشاة تحركة وتهبجة حتى تسرع الدورة الدموية فيه فان ذلك بمثابة ترويض اليدين بالعمل والرجلين بالمشي . وما الادهاق والمنسولات الخالصة الا وسائل للتنظيف والتبييض فهي كالفرشاة من هذا القبيل ولا بد من استعمال الفرشاة معها فتضاعف فائدتها . هذا اذا كان ضعف الشعر وسقوطه طبيعيين ناتجين عن ضعف البدن والدورة الدموية واما اذا كانا ناتجين عن مرض في جلد الرأس فلا بد من عرض الامر على طبيب ساهر في امراض الجلد لكي يبحث عن العلة ويعالجها





آوان الفڤن

مقتطف ڀٺار ۹۰۶

ارام، صفءة ۶۹