

## باب تدبير المنزل

قد نفا هذا الباب لكي تدرج في كل ما هم امن البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام  
والشباب والشباب والسكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

### حمى مالطة

حمى كانت كثيرة الانتشار في جزيرة مالطة فنسبت اليها ولكنها اصبحت قليلة جداً  
فيها حتى لقد اعترض المالمطيون على نسبتها اليهم . ويطلق عليها ايضاً اسم حمى البحر المتوسط  
ويقال لها في جبل طارق حمى الصخر وفي ايطاليا حمى نابولي . ويعلم الآن انها موجودة في  
العقد والصين وجزائر ليدين . وهي خفيفة الاعراض طويلة الاقامة تنشئ احياناً حسب  
الظواهر ثم تتكسر . يكثر فيها العرق المنهك والآلام العصبية في الاعضاء والانتفاخ في  
المفاصل ولها ميكروب خاص بها اسمه *Micrococcus Melitensis* وكثيراً ما يدخل  
الجسم مع لبن المزمى . وقد كانت هذه الحمى كثيرة التفشي في حامية مالطة فلما منع تقديم  
لبن المزمى للحامية الأبعدا ينزل بطل تفشي الحمى فيهم . وقد تنتقل بوسائط اخرى ولكن  
ذلك غير محقق ولا يظن انها تنتقل بالمعدوى من شخص الى آخر . وهي تكثر في اشهر  
الصيف وتصيب الناس في كل سن ولكن الغالب ان من يصاب بها مرة لا يصاب مرة  
اخرى . وتأني اعراضها خاصة محصورة بوناة وقد القابلية وحداع وارق وارتفاع قليل في  
درجة الحرارة والاسهال في المساء وتزيد هذه الاعراض وتشتد الحرارة الى ان تبلغ الدرجة  
١٠٤ او ١٠٥ ميعزان فارنجيت ( ٤٠ الى ٤٠ ميعزان سنتراد ) في المساء وتحدث الآلام  
العصبية وورم المفاصل . وتزول هذه الاعراض او تخف كل بضعة ايام او اسابيع مع  
زيادة في العرق وهبوط في درجة الحرارة ثم تشتد الاعراض ثانية وقد تستمر الحال كذلك  
بضعة اشهر حتى لقد يهزل الجسم بها مراراً شديداً ولكن يندران تنهي بللوت الأاذ  
حدث الموت من ضعف القلب او اختلاطات في الرئتين . وقد لا يسهل تشخيص المرض  
اولاً والغالب ان يوصل الى ان الحمى هي حمى مالطة بالاستدلال على انتفاء كل ما سواها  
كالتي فوبيد والملاريا والحمى الزوماتومية ولكن بعد كشف الميكروب صار يسهل الاستدلال  
عليها باكتشافه في دم المصاب بها

العلاج - ليس لها دواء خاص بشيها . فاذا لم تزد حرارة المصاب على الدرجة ١٠٣ .  
 يطعم البيض والخبز والارز ورطلين او ثلاثة من اللبن في اليوم . واذا استطاع هضم هذا  
 الطعام من غير تعب يطعم قليلاً من السمك واللحم ولكن اذا كانت درجة الحرارة اعلى من  
 ذلك فلا بد من الاقتصار على الطعام السائل كما في التيفويد . ويجمن مسح البدن باستخيمه  
 بماء بارد ولا سيما اذا كانت الحرارة شديدة . واذا ورمت المفاصل يخفف الما بلها بمخزق  
 سبلولة بالماء البارد ويجمن الانتقال الى مكان هوائه بارد اذا استطاع المريض السفر  
 بسهولة ومن نقه يدهن جسمه بالزيت او يزيد التارجيل لتخفيفه ويعطى مقرباً من  
 مركبات الحديد

### الافراط في الاكل

تسع المعدة نحو رطلين من الطعام فالافراط في الاكل الى ما يزيد على هذا القدر  
 كثيراً يفضي الى تمدد المعدة فيدفع الحجاب الحاجز الى فوق ويضغط القلب والزتين فيعوق  
 حركتهما . ثم انه اذا كان الوارد من الطعام على المعدة يزيد على حاجة الجسم الفسيولوجية  
 فان بعضه يخرج من الجسم بطريق انكيتين يمد تحولهُ زلاً وسكراً . وهذا نادر الا اذا  
 زاد الوارد زيادة فعية . وبعضه وهو قليل جداً يوزن في الجسم بشكل دهن . اما الباقي  
 وهو الاكثر فيحرقه الجسم ويستمد منه حرارته ومعظم هذا العناء يقع على العضلات . ولكن  
 زيادة الاحتراق تفضي الى زيادة الفضلات وهذه تستدعي زيادة عمل الاعضاء المفرزة  
 وفيه ما فيه من الضرر

على ان معظم ضرر الافراط آت من تولد السموم في الجسم واعراض هذا التولد  
 صداع ودوار وكسل وضاس في غير اوانه واعتماد لتغير سبب ظاهر وسوء خلق . واذا دام  
 الحال على هذا المتوال تعرض الجسم لتقرس او ما يسمى عادة بالروماتزم من غير تعيين او  
 تدقيق وظهر ذلك في اواسط العمر او اواخره . ويقال اجمالاً ان الذين يلمسون سنه  
 الشيخوخة في عاية هم الذين اعتدلوا في ما كلبهم ومشرهم في ادوار عمرهم الاخرى

### وصايا للاكلين

« ليكن طعامك بسيطاً في نوعه معتدلاً في مقداره اقله من المواد الحيوانية وأكثره  
 من المواد النباتية . وكل المواد النشوية والنيئة تحتاج الى مضغ كثير فالواجب ان يكسر

من مضغها . اما الطعام الحيواني فلا يحتاج الى المضغ الكثير مثلها . وليكن طعامك متوتراً في اوقاته المختلفة ولا تشرب على الطعام .  
 هذه وصايا اوصى بها الدكتور هري كيبيل الانكليزي . وقد سنن السرثون سيكس عن سبب طول عمره ( توفي وعمره ٨٧ سنة ) فقال :  
 « آكل قليلاً بعد منتصف النهار واطعمي بقتصر على شيء من الشورية والحوى . ولا اشرب خمرأ ابداً وانما اشرب من كأس من الوسكي في رطل من الماء المعدني الساعة الاولى بعد الظهر »

### مقدار الطعام اللازم للجسم

يحتاج الرجل العادي الذي لا يروض جسمه كثيراً الى نحو رطلين ونصف من الطعام كل يوم . وان الرجل الذي يعمل عملاً بدنياً يبذل فيه عضلاته اجتهاداً معتدلاً يحتاج الى اربعة ارطال . ولكن يجب ان نحسب حساب الامزجة واختلافها فان زياداً وهو صحيح الجسم قد يكفيه من الطعام ما لا يكفي عمراً وهو صحيح الجسم مثله . وما ذلك الا لاختلاف الامزجة وطبائع الاجسام ومعظم هذا الاختلاف حادث عن الاختلاف في مقدار ما تنفقه الجسم من مادته وفي سرعة ذلك الاتفاق . ثم ان النايه بضع الطعام حتى يتمزج به اللعاب تمام الامتزاج تحفظ حيوية الجسم وترتم ما تهتم من بنائه بمقدار من الطعام اقل مما يحتاج الجسم اليه اذا لم يكن المضغ تاماً

وغير انما نجما بما تثقله اجسامنا من الطعام لا بما نستهلكه . وثرانا على اختلاف من حيث اجهزتنا الهضمية فاصحاب الاجهزة السليمة يستخرجون من طعامهم غذاءً أكثر مما يستخرجونه اصحاب الاجهزة السقيمة . واذا كان الهضم جيداً كان الدم جيداً ايضاً وبالتالي الصحة

### الشاي والقهوة

ليس في الشاي والقهوة مجردين عن القبن والسكر والماء مادة مغذية بل كل ما فيها مادة قهوية بينها وبين الحامض اليوريك لحمه نسب وهي انكابين . وليس هناك دليل على ان الشاي والقهوة يضران شاربهما اذ اتفق تحضيرها وشربها باعتدال بل انها بالنسبة من ذلك بدعائهم « ويريوتان » وماخذ كما يقول اناس في حادشهم . ولكن من الاطباء من يقول ان هذا الفعل المنسوب اليه وهي متأت بالعادة وانها اذا يمكن الخداع فيمكن

يقال لمن يشرب كأس ماء سخن ان فيه قهورة او شايًا فعل الماء فيه فعل الشاي والقهوة .  
وفات قائل هذا القول ان الكافيين الذي في القهوة والشاي منه عمل القلب وهذا التنبيه  
هو سبب ما يشعر به شارجهما من النشاط بعد عمل شاق بدنيًا كان او عقليًا

### الحبز الاسمر والحبز الابيض

كثر التحدث هذه الايام بالحبز الاسمر والحبز الابيض بعدما اصدرت الدول التجارية  
الاوراس الى شعها بتحليل هذا الصنف من المواد الغذائية او تحريم ذلك لما عرف واشتهر  
ان الموجود من الحبوب وخصوصًا القمح لا يكفي آكله في هذا العام الأ يذل الجهد في  
الاقتصاد . والمراد بالحبز الاسمر الحبز المصنوع من الدقيق غير المنقطف اي الذي لم يفصل  
عنه ستهُ وشكركهُ والابيض ما فصل عنه . واليك جدولاً صغيراً للمقابلة بين تركيب  
الصنفين كيتابياً

الحبز الابيض	الحبز الاسمر	ماء
٤٠ في المئة	٤٥ في المئة	بيروتين
٠ ٠٦,٥	٠ ٠٦,٣	دهن
٠ ٠١	٠ ٠١,٢	اشا وسكر وكسترين
٠ ٥١,٢	٠ ٤٤,٨	سيلولوز (لا يقضم)
٠ ٠٠,٣	٠ ١,٥	مواد معدنية
٠ ١	٠ ١,٢	

اما الكسترين فنوع من الكربوهيدرات بالاختيار او الحرارة حتى يفقد صفة  
الاصلية وهي الصفة الجللاتينية . واما السيلولوز فنوع آخر من الكربوهيدرات لم يفقد  
صفة الجللاتينية

### الزكام وسببه وعلاجه

المشهور ان بعض الامراض ككدمات الزنخة والحُمى الروماتيزمية والزكامات على انواعها قد  
تصيب الناس من الجلوس في مجرى هواء او بلل ملابسهم او النوم في غرف هوائية رطبة .  
ولكن المقرر طبياً الآن ان سبب هذه الامراض ميكروبات تنتقل من العليل الى الصحيح  
بواسطة رشاش اللعاب او بوسائط اخرى . اما التعرض للبرد بالجلوس في مجرى هواء او

يلبس ثياب سائلة او بالنوم في غرف رطبة فلا يجنب الامراض المذكورة مباشرة بل  
 يضعف مقاومة الجسم لعدوى يمدى . وهناك عامل آخر يجب ان لا ينسى عنه وهو انه  
 اذا كان الجلد بارداً قليل الدم ضمنه احدى وظائفه وهي ظرده لفضلات الجسم . لا ترى  
 ان البرد يمرض الجسم لعدوى الامراض خصوصاً اذا كان الجسم دئباً اي متقللاً  
 بالفضلات . اولا ترى ايضا ان خير انطرق لاقتناء عواقب البرد انما هو تقوية الجلد وتنشيطه  
 على العمل بالاستحمام في ماء حار وليس ثياب دائمة . واذا كان البرد او الزكام شديداً فقد  
 يلبس المصاب مع الحنّام الحار والتدئة ان يتناول سهلاً فان السهلات من المطهرات  
 ومزيلات الفضلات

### ضبط المقاييس

تهتم الحكومات الراقية بضبط المقاييس والكيلين والموازين حتى لا يفتن احد من  
 رعاياها فلا يبيع المشتري ثمن اربعين متراً من الحرير وهو لم يأخذ سوى الثلاثين لنقص  
 المقياس . ولا ثمن خمسين اردباً من الخنطة وهو لم يستلم سوى اربعين لنقص الكيال .  
 ولا ثمن ستين رطلاً من الدقيق وهو لم يبعث سوى خمسين لنقص العيار . وهذا ما تفعله  
 الحكومة المصرية الآن ولكن الحكومات الراقية جداً ولا سيما الحكومة الاميركية لم تقف  
 عند هذا الحد بل جعلت تضبط كل مقياس وسكيل وميزان وكل ما تُعرف به نسبة المواد  
 بعضها الى بعض

غلامن الفحم الحجري في هذه الايام غلاء فاحشاً فسألنا البعض ترى لو ابدلنا الفحم  
 الحجري بالخطب وقوداً في الآلات البخارية اكان في ذلك اقتصاد او اسراف عن فرض  
 ان ثمن طن الفحم ثلاثمائة غرش وثمان طن الخطب ( الخشب ) ثلثمائة غرش وهل يكون من  
 الاقتصاد ان يوقد التورول بدل الفحم الحجري وثمان الصفيحة منه ٢٥ غرشاً  
 هذه مسائل جوهرية ولكن ليس في القصر المصري ادارة يمكن الرجوع اليها في معرفة  
 النسبة بين هذه المواد من حيث اسعارها وحرارة التي تولد منها

ومثل ذلك استعمال الغاز للطبخ بدل الفحم او الخطب واستعمال الكهرباء للوقود بدل  
 الغاز او التورول . فان الحكم في هذه الامور يبنى عندنا على الاختيار لا غير كما ان يجد  
 الواحد انه كان ينفق في الشهر مئة غرش ثمن الفحم الذي يوقده في صنع ضمادة فصار ينفق

ستين غرشا ثمن الغاز الذي استعمله بدل الفحم . او يقول انه كان ينفق على الانارة بالغاز مئة غرش في الشهر فصار ينفق على الانارة بالكهربائية مئتي غرش لما ابدل الغاز بالكهربائية في اضاءة بيته . ولكن يصعب عليه ان يقابل بين سطمان نور الغاز ونور الكهربائية وقد تتواعت مصابيح البنرول ومصابيح الغاز ومصابيح الكهربية في الستين الاخيرة حتى حار الناس في اختيار افضلها وادفرها ولا شبهة ان نور بعضها اسطع من نور البعض الآخر ونفقة بعضها اقل من نفقة البعض الآخر ولكن قل من يعلم نسبة بعضها الى بعض ومقدار الفرق بينها بالتدقيق . وليس في البلاد ثقفة يرجع اليه في ايضاح النسبة بينها بالتدقيق

ومن هذا القبيل الاختلاف بين لعل الفحم من اخطوف الواحد او من الثور الواحد والاختلاف بين لبن البقر ولبن المعزى ولبن الجاموس . وبين اللبن الذي حلب منذ ساعة والذي حلب منذ بضع ساعات . وبين انواع السماد الكيماوي وبين الدرجات المختلفة من السماد الواحد وبين الزبدة الطبيعية والزبدة الصناعية وبين انواع الجبن المختلفة سواء كانت وطنية او اجنبية . وتمس على ذلك امورا كثيرة من هذا القبيل

فيحسن بالحكومة المصرية والحالة هذه ان ننسى مصلحة عملها ضبط الموازين والمقاييس والمكاييل واظهار نسبة المواد بعضها الى بعض حتى يكون الناس على بينة من امرهم في كل شيء . فنشر هذه الصفحة لاثمة لاصحاب البيوت يرثشون بها الى الاقتصاد في النفقات او الى الحصول على الفائدة الكبرى باقل ما يكون من النفقة . ومن هذه الفوائد ان الشبكة العادية التي توضع في مصباح الغاز تحمل نفقة الدور الواحد نصف ما كانت . فاذا وجد مصباحان نوراهما متساويان وكان احدهما سائيا من غير شبكة كما كانت مصابيح الشوارع في القاهرة قبل وضمت لها الشبكة والثاني له شبكة عادية فنفقة الدور الاول مضاعف نفقة الدور الثاني اي ان الاول يحرق من الغاز في الساعة مضاعف ما يحرقه الثاني واذا كان مقدار الغاز الذي يحرق في الثاني مثل مقدار الغاز الذي يحرق في الاول فنور الثاني مضاعف نور الاول في سطمانه او ان النسبة بينها كالنسبة بين ١٢ و ٧ . وتوجد شبكة اخرى تثل بها النفقة الى ربع ما كانت . ومنها ان الزبدة الصناعية اذا كانت موادها نقية فهي منضبة مثل الزبدة الطبيعية ولو كانت ارخص منها كثيرا . فرائد مثل هذه يجب ان تعلم ويطلع الجمهور عليها