

## باب تدبير المنزل

قد انحصار هذا الباب لكي ندرج نيوكل ما هم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الشؤون  
والناس في الشرب والسكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائنة

### قبض الامعاء

يريد قبض الامعاء هنا القبض المستحكم على بعض الاجسام استحكام العادات لا  
المصاحب لبعض الامراض او التدبير بها ولا الحادث عن اكل مواد قابضة . ويمكن تعريفه  
بانة ببلادة تصيب الامعاء فيقل ميل صاحبها الى قضاء حاجته في اوقات منتظمة . ويكاد  
الاطباء يكتنون مجمعين على القول ان جسم الرجل البالغ الصحيح يقضي حاجته مرة في كل  
يوم . على ان من الناس من يتغوط مرتين في اليوم ومنهم من يفعل ذلك مرة في يومين  
او ثلاثة وتكون هذه الحالة طبيعية فيهم . واذا صحح مذهب مشليكوف وانصاره من  
ان الامعاء بيت الداء وان طول العمر او قصره متروطان بصحتها او علتها ظهر للفارسي  
اهمية هذا الموضوع

اما اسباب القبض فمديد . في حالات كثيرة يكون ناشئا عن العادة اي انه ينجح عن  
الاهمال منذ ايام الصغر . ولكن السبب الاكبر فيما نرى كثرة مشاغل المدنية الحاضرة  
بحيث لا يبقى للره وقت للاهتمام بامرطامه ولا فرصة لقضاء حاجته وخصوصا في الصباح .  
وقد يزداد اذى القبض بكثرة استعمال الادوية المسهلة والمليئة والحلن واهمال العناية بتنع  
الطعام وبالرياضة التي تعد من افضل الوسائل لتسهيل حركة الامعاء ومنع قبضها . اما  
الطعام فالواجب في اختياره مراعاة هذه البداهة وهو ان يكون حاربا لمواد تعرك في الامعاء  
بقية جامدة تكون شبيها بجلدوان الامعاء على الحركة والعسل ومانعا للبلادة والكل كالخبز  
لاسر واخضر والاثار . ولكن الاطعمة الشديدة الجفاف تساعد على القبض وكذلك  
يساعد عليه كثرة افراز المرق من الجسم والتدبير النجاني في نوع المأكل والشرب ومواعيدهما  
والتحافة بعد السمين . في هذه الحالة الاخيرة يرتقي جدار الامعاء فيشد القبض  
ومن الامراض ما يساها على القبض كالبول السكري وغيره من الامراض التي

يصحها بلاذة الكبد وقلة الرزاز الصفراء ومعلوم ان الصفراء مفرز طبيعي غاية تبيبه الامعاء على العمل وكاليواسير وتضييق الامعاء من شور نظهر عليها او غير ذلك . فان هذه جميعها تحدث الماء لصاحبها عند التفوط فيوجله كلما حانت ساعته

والناس على اختلاف في قدرتهم على احتجال عواقب القيض . فمنهم من يتركه وشأنه ويحمل عواقبه الوحشية الى ما لاحد له من غير ان يناله اذى يذكر في حين ان غيرهم يشعرون بتعب كثير اذا مر يوم واحد ولم يقضوا حاجتهم . وهذا التعب ينجم في الاكثر عن اختصاص الجسم لبعض المواد المختلفة في الامعاء وجرياتها مع الدورة الدموية فيقطب ذلك بعض الاعراض المعروفة كالصداع وسرعة الانفعال والاختتام وضمف الهمة وكراهة النفس واكتشاء اللسان بفرور يبيضاء . ويكاد المرض المعروف باسم كلوروسمز اي المرض الاخضر - وهو نوع من الانيميا او فقر الدم - يكون مصحوباً بالقبض على الدوام ان لم يكن مسبباً عنه . وغني عن القول ان القبض يعرض اصحابه لانتباب الزائدة الدموية كما هو مشهور . وقد يفضي القبض احياناً كثيرة الى المنص اما البواسير فكثيراً ما تحدث من اهمال امر الاسهال فاذا جاءت زادت القبض شدة واستحكماً لما تقدم من الاسباب

ولأتى الآن الى علاج القبض فنقول . ان المسابين بالقبض اعوج في غالب الاحيان الى اصلاح طرق معيشتهم منهم الى الدواء كما هو الحال في كثير من الامراض . واذا احتاجوا الى الدواء فان احتياجهم اليه يكون وقتياً والغالب ان يكون ذلك في بدء معالجة القبض . اما اصلاح طرق المعيشة فيتناول اولاً تعويد المرء نفسه التغلف انقضاء حاجته كل يوم في ساعة معينة سواء قضى حاجته ام لم يقضها . واحسن الساعات لذلك في الصباح بعد الفطور . ويحسن ليل ذلك ان يتمشى المصاب بالقبض بضع دقائق وليكن دوساً الارض سريعاً شديداً او يتروى بركوب الخيل او يلعب الجمنستيك او غير ذلك من الرياضة السيفة والذين لا يطيقون ذلك اما اكبر سنهم او لشدة سمنهم يحدن بهم ان يلجأوا الى ذلك البطن باليد من اليمين الى الشمال تبعاً لحركة عقارب الساعة

وثانياً اكل اشياء معينة مع كل وجبة وهذه الاشياء هي الخبز الاسمر والفواكه الاخضر غير المطبوخة كلتي تصنع منها السلطة . فاذا خيف ان يفضي اكلها الى عسر هضم او الى الاصابة بمرض فلترى كل اخضر والقول مطبوخة جيداً

وثالثاً كثرة شرب السوائل . ومن أفضل الطرق لذلك ان يشرب المصاب بالتقيض كأس ماء بارد وهو يلبس ملابساً صباحاً وليكن شربة الماء ارتشاقاً . ويشرب شيئاً مع الطعام ايضاً والماء العادي يعني بالمراد في الغالب بشرط ان لا يكون شديد القساوة . والمراد بالماء القاسي الماء الذي يهدي شيئاً من اسلح الكليسيوم او المغنيزيوم وعلائته ان العايون لا يترغم في سهولة . ويجنب شرب اللبن في خلال الاكل قانه مجلبة للتقيض . ويشرب الشاي والقهوة اذا شاء ولكن يشربهما خفيفين والشاي الصيني افضل من شاي الهند وسيلان لانه اقل احتواء على المواد القابضة منها .

والاطباء يصفون للتقيض متروفاً من الدواء ولكن خير ما يعالج به اذا بات متمسكاً للجم تلك المادة شرب المياه المعدنية واسوغها شرباً للماء الذي فيه كبريتات الصوديوم . وطريقة شربه تختلف باختلاف الأشخاص ولكن من الماروق المتحمسة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من الكبريتات او اكثر ويحلى في نصف كأس ماء ويرتشف صباحاً .

وافضل المليات النباتية السانكي والصبر وانكسكارا والاول الطغيا فعلاً ومن افضل الطرق لاعداده ان نمل بعض حبات منه مع الاثمار المقددة والسكر وتترك كل السلاية بعد نزع هذه الحبوب منها . واذا طبخ اللبن بالسكر سواه كان اخضراً مقدداً واكثر لبن الاساء وانكسكارا القوي من السانكي وهي مقوية للجدار البطني . والصبر يمنع منه كثير من المتحمسات « الجاهزة » المختصة بتلين الامعاء وازالة التقيض . واحسن وصفات قحمتان منه وثلث ملعقة من خلاصة جوزة التي وثلث ملعقة من البلادونا تؤخذ عند النوم .

وفي معالجة التقيض الحاد المستعصي تؤخذ شربة زيت خروع . وقد وجدنا بالاختبار ان مزج زيت الخروع بشيء من القهوة الثقيلة الحلوة افضل الوسائل لاختفاء ظمعه . ولكن يجب ان يقل اعطائه للاولاد ما امكن لما هو معروف من اشتداد التقيض بعده . ويصفون لملاص لبض الاولاد الذين جاؤوا من الطفولة بمجون الكبريت يؤخذ منه نصف ملعقة صغيرة الى ملعقة . ولا يجوز ان يعطوا الادوية التي يكثر فيها السكر لانه يكثر في المعدة فيولد التظيل وعسر الهضم . ومن لا غلاط الشائسة ان يقتصر في طعام الاطفال بعد الطعام على المواد النشوية والسكرية . ولا بأس من اعطائهم شيئاً من الخبز ولحم الدجاج والسلمك والصابي والخضر الطبخة والاثمار ولكن باعتدال كثير كما لا ينبغي

## اللذاب ومضغ الطعام

يحتوي الخبز على نشا وظلثين وبعض الاملاح . والغلوتين في الدقيق « المقطف » اقل منه في غير القطن فلذلك كان الدقيق الذي لم يبالغ في تقطيفه افضل من غيره لعمل الخبز لاحترائه على كثير من الغلوتين وبعض النخالة . واذ زادت النخالة في الخبز على قدر معين بات الخبز عسر المضغ على المد الضعيفة او التي لم تعد هضمة . ولا يد لتسهيل هضم الخبز من استزاجه باللذاب عند المضغ فلذلك يوصي الاسباء ضفاف المدة والمساين بصبر المضغ ان يتأرا في مضغهم فمن الجهة الواحدة تترج القيمة باللذاب جيداً ومن الجهة الاخرى تسحق تمام السحق وكلا الامرين يهون على المدة عملها وبناء على ذلك يخمرون الخمين بالخميرة او ما يقو . مقامها او يادخال الهواء اليه بواسطة طلبة خاصة بذلك كما يستعملون بالخبز المسحق « بالخبز المهوي » فان ذلك كله يكثر مسامحة فيسهل على اللذاب تحلته

والخبز البات اسهل امتصاصاً من الجديد لانه اجف منه فلذلك يهضم مقداراً اكر من اللذاب . وكما زاد جفافاً صار هضمه اسهل كما في اسنان البسكوت المختلفة . ولا تستطيع مدة الطفل هضم الخبز قبل تمام نصف السنة الاولى من عمره لان لابة لا يفرز قبل ذلك

ومن المعروف طيباً ان اللذاب يحوّل بعض النشا الذي في الخبز وغيره من الاطعمة النشوية الى سكر سهل الهضم او ما يسمى « مالتوز » وهذا ايضا بعض السبب في وجوب العناية بمضغ الطعام جيداً

## زيت الخروع

زيت الخروع اسم المسهلات عافية ولكن كراهة طعمه يجعل المريض يعافه ولو تأكد ان فيه الشفاء . وقد وصفوا طرقاً شتى لاختفاء طعمه منها ما اشرنا اليه في نبذة سابقة وهو شربة مع القهوة وسها شربة مع الشاي او اللبن او ماء الانيسون الى غير ذلك فكانت النتيجة في غالب الاحيان ان يعاف شارب المسهل هذه المواد طول عمره كما يناف الزيت نفسه . وقد رأينا في بعض الكتب الطبية وصفة خلاصتها ان يشرب الزيت مع اللبن بعد تحميتها ووضع شوي من الملح على اللسان ثم ينظف الفم بمضغ حبة زبيب . وبفضل مع الكبار استبدال اللبن بشي من الرقي او الكونياك او غيرها من المشروبات الروحية

ولا يزال زيت الطرور اعصى على الطيب من العالج فلا يزال طعمه الأثربة في الكبول . ولكن الأكثرين لا يستطيعون بلع الحبوب معها عنر حجما فإياك بالكبولة الكبيرة

### العلاء والاقتصاد

يشكو الناس من غلاء الاسعار في كل البلدان . ولهذا الغلاء سببان الاول كثرة التقود بين ايدي الناس لان تداولها زاد كثيراً بسبب الحرب اي بسبب كثرة الاخذ والمطاء التي اوجبتها الحرب والثاني نقص الحاصلات الزراعية في أكثر البلدان لكن الحاجة تفتق الحيلة فاذا قل الزاد وجب الاقتصاد في الاقتصاد واجب اذا لم يضر فاذا كان امام ربة البيت نوعان من الطعام احدهما غالي والآخر رخيص وكانا متساويين في مقدار ما فيها من الغذاء سهل عليها الاقتصاد باختيار الطعام الرخيص وهذا يفعله كل النساء المدبرات . ونحن انظر لا نجد غلاء المأكولات ورخصها متساوين لكثرة غذائها وقلتها بل الغالب ان يكون الطعام الغالي اقل غذاء من الطعام الرخيص اطلنا في الجزء الاخير من مجلة العلم الاميركية على خطبة للاستاذ غرام لسك القاها في جمعية الاقتصاد المنزلي باميركا في ٢٣ مارس الماضي ذكر فيها الطعام الذي يستطيع بيت رجل وزوجته وثلاثة اولاد ان يعتمدوا عليه تشبع نفقتهم في اليوم ٢٣ غرشاً فقط مع ان الرجل يعمل اعمالاً شاقة وزوجته تنوم بكل اعمال البيت . واسمار الحاجيات زادت اميركا نحو سبعين في المئة عما كانت عليه في العام الماضي وماك خلاصة ما اشار به

#### طعام النطور

عصيدة من دليق الترة مع قليل من اللبن للاطفال او من حسل الترة للبائنين .  
خبز . زبدة صناعية . قهوة لبائنين

#### طعام الغداء

فول مطبوخ بقليل من اللحم . لكشر الدمن . خبز . زبدة صناعية . شاي وسكر ولبن  
البائنين . لبن للصفار . موز مطبوخ بسكر

#### طعام المشاء

شوربة ندس . رز مسلووق او مسكروني . صلصة طحالم . خبز . زبدة صناعية . شاي  
البائنين . لبن للصفار . مربى التفاح وجبن للبائنين

## وهناك اثمان هذه الاطعمة في اميركا

سكر	$\frac{1}{4}$ رطل	٤	مليبات	بن	٢٨	درهماً	٦	مليبات
رز او مكروني	١	١٦	مليبات	الشاي	٦	دراهم	٤	مليبات
فول	١٢٠	درهماً	١٤	اللبن	٦	ارطال	٥٤	مليبات
لحم مدمن او دهن	$\frac{1}{4}$ رطل	١٢	مليبات	الخبز	٢	رطلان	١٨	مليبات
اثمان مقعدة	١	٢٤	مليبات	حبوب	$\frac{1}{4}$ رطل		٨	مليبات
دقيق وصحن لعمل الحلو		٣٠	مليبات	زبدة صناعية	$\frac{3}{4}$ الرطل		٣٨	مليبات
والجملته		٣٣٣	مليبات	شراب النرة	$\frac{1}{4}$ رطل		٤	مليبات

واللحم المدمن رخيص في اميركا والفول غالي فاذا حسبنا ثمن ١٢٠ درهماً من الفول ٦ مليبات وثمان رطل اللحم المدمن ٢٠ مليبات كان ذلك مماثلاً للأسعار عندنا وبقي المجموع على حاله لان اسعار سائر المواد مماثلة لاسعارها عندنا

والاساس الذي بُني عليه اختيار هذا الطعام هو ما يقب من الغذاء المقيس بوحدات الحرارة او الفيوس في رطل الخبز ١٢٥٠ من الحرارة وفي رطل الزوا المكروني ١٦٠٠ وفي رطل اللين ٣٠٠ وفي رطل الزبدة الصناعية ٣٣٣٣ وفي رطل اللحم المدمن ٢٠٠٠ وفي رطل الفول ١٢٠٠ ومقدار الحرارة في الاطعمة المذكورة آنفاً ١٤٤٢٥ وهي تكفي بيتاً فيه رجل وزوجته وثلاثة اولاد كما تقدم فيمكن ابدالها بغيرها حتى يبقى ما فيها من الحرارة نحو ١٥٠٠٠ مثال ذلك ان يؤلف طعام هذا البيت في اليوم من المواد التالية

خبز	٥	ارطال فيها	٦٢٥٠	من الحرارة تساوي	٥	غروش
فول	٥	رطلان	٢٤٠٠		$\frac{1}{4}$	
لبن	٥		٢٦٠٠		٢	
زبدة صناعية	٤	رطل لي	٣٣٣٣		$\frac{1}{4}$	
لحم رطل نبي	٥		٢٠٠٠		٥	
سكر نصف رطل في	٥		٩٠٠		$\frac{1}{4}$	
الجملته			١٥٤٨٣		$\frac{1}{4}$	١٨

لهذا الطعام يزيد ما يقب من الغذاء على الطعام الكافي نحو الف من الحرارة ومع ذلك لا يزيد ثمنه على ١٨ غرشاً ونصف غرش بالاسعار الحالية