

## باب تدبير المنزل

قد فطنا من العرب لكي يدرج في كل ما هم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام  
والتياس من الشراب والسكن والهيئة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

### الحمامات السخنة

#### الحمام التركي

هذه الحمامات على نوعين — التركية والروسية . فالتركية على ما يصنعها بعض كتب  
الصحة والميجين تختلف كثيراً عما نعرفه عنها . فالحمام التركي على ما نعرفه هو حمام اول ما  
فيه الجلوس أو الاستلقاء مدة وجيزة في غرفة عالية الحرارة تستنزل العرق بنزارة ثم  
يدفع المتصل بين يدي رجل من المسلمين مجدول الفضل غليظ الرقبة جاسي القلب قليل  
الكلام كثير الضياء يلبه ظهراً لبطن ومن جنب الى جنب ويلب يد كما يلب المرء بالفارسة  
وينهال عليه غمراً ودلكاً ويستنيط من اعماق جلده ما دفن في مساميه من الوسخ والدهن  
وربما كان مع هذا الوسخ شيء لا من دقائق الجلد نفسه . قال لنا طبيب اميركي استهدف لمثل  
هذه العملية في بعض حمامات بيروت انه لا يظن المواد التي استخراجها المتصل من جلده  
وسخاً مسرفاً بل فيها بعض الشيء من الحية

اما الحمام التركي على ما قرأنا وصفه فهو ان يدخل طالب الأبخس والغالب ان يكون  
عليلاً — غرفة حرارتها نحو ١٣٠ درجة بميزان فارنهایت (نحو ٥٤٠ مئترات) فيبقى فيها  
دقيقتين أو ثلاث دقائق والماء البارد يسب على رأسه من رشاشة (دوش) ثم ينتقل منها  
الى غرفة ثانية حرارتها ٧٠ الى ٨٠ ف (بين ٧٦ و ٨٢ مئترات) حيث يبقى هنيهة ثم الى  
غرفة ثالثة حرارتها ٢١٠ ف (نحو ٩٩ مئترات) أي اقل من درجة الغليان بنحو درجة واحدة (فبق  
فيق هنا ٥ دقائق الى ١٠ يرتشف في خلالها ماء بارداً حتى يتسبب عرقاً . ثم يعود الى  
الغرفة الثانية فالاول ويقوم في كل منها بنحو ١٠ دقائق ينزل فيها العرق منه غزيراً . ثم  
يفسل جيداً من رأسه الى قدميه بالماء والصابون ويستعمل دوشاً حرارته مثل حرارة الجسم في  
باديء الامر ثم يخفض الحرارة الى ٦٠ ف (نحو ١٥٠ مئترات) وبعد ذلك يغتسل في ماء  
حرارته ٦٠ ف ويضطجع على سرير ممدد له ويشرب لبنان قهوة او شيئاً غيرها من المنبهات

والغالب ان يوصف الحمام التركي للصابين بامراض الكليتين المزمنة والروماتزم المزمع والموضي وامراض الجلد والستين

### الحمام الرومي

يوصف هذا الحمام لما يوصف له الحمام التركي والفرق بين الاثنين ان الرومي تستعمل فيه الحرارة الرطبة اي ان الليل يقيم نحو ثلاث ساعة في غرفة مشبعة بخار ماء حرارتها ١٢٠ ف (نحو ٤٩٠ م) وبلي ذلك الدوش والمنطس والاغسال بالصابون ووجه الضرر في حمامات مثل هذه انها تؤثر تأثيراً شديداً في الاوعية الدموية قد يفضي الى ردة فعل ذي خطر على اصحاب القلوب الضعيفة . على ان نعمها لا ريب فيه في كثير من الامراض كامراض الكليتين الحادة (مرض برنيط) . فكثيراً ما يحدث ان البول فيها ينحس فلا يتجلب من الكليتين الى المثانة او لا يخرج من المثانة لتضيق مجرى البول . في حالة مثل هذه يوصف المنطس الحار للمريض والغالب ان ينفضه . ويوصف المنطس الحار كذلك لتخفيف الالم في حصى الكليتين والمثانة وفي التهاب الزائدة الدودية وغير ذلك . ومنهم من يستبدل المنطس بوضع لوزق من الماء الحار على مكان الالم وهي وصفة قديمة بفضل المنطس عليها

### الحمامات الباردة

لحمام البارد منافع شتى اهمها تقوية البنية والغالب ان يستعمل صباحاً لهذا الغرض . وغني عن القول ان المهم في هذا الحمام ليس درجة حرارة الماء بل ردة الفعل الذي يعقبه وكثيراً ما يأتي الحمام الفاتر برد الفعل هذا فينتهي عن البارد . والمجمع عليه ان الاكثار من الحمامات التي ماؤها شديد البرد اقرب الى الضرر منه الى النفع ويوصف الحمام البارد في الامراض لفرضين الاول تخفيض الحرارة العالية كما في الحالة للمسماة هيربركيا وهي حالة تبلغ فيها الحرارة ١٠٦ ف او ٤١ م . والثاني معالجة الحمى التيفويدية . ففي المديركيا تستعمل الحمامات الباردة بطريقة من اربع :

- (١) مسح جسم المريض بماء بارد او مشحج بالاسفنجية جزءاً جزءاً وتشتيف الماء من كل جزء حالاً بعد مسحه بالاسفنجية
- (٢) مسح جسم المريض بالماء الفاتر على مثال الطريقة الاولى

(٣) لفحة بنشفة مغموسة بالماء البارد حتى تهبط حرارته الى ما يقرب من الحد الطبيعي فيوضع اذ ذلك في فراش دالئ جاف

(٤) تغطيته في حمام حرارته ٨٠ ف (نحو ٦٠ و ٢٦٠ س) ثم تزيد الحمام شيئاً فشيئاً باضافة ماء بارد ابيض حتى الدرجة ٦٠ ف وابقاه المحسوم فيه الى ٣٠ دقيقة حسب الانتضاء

ويجب في هذه الطرائق كلها مراقبة حرارة المريض جيداً فلا تهبط الى حد الحرارة الطبيعية في الحمام

اما طريقة الحمام في حمى التيفويد فتشبه الطريقة الزابطة اكثر مما تشبه غيرها . واول من استعملها طبيب الماني والاطباء بصقوتها كثيراً في اميركا واوربامعاً . وكان الغرض الاصلى منها خفض حرارة المحسوم ولكن تنبيهها الكليتين على العمل واناشتها الجسم عموماً حملاً . الاطباء على وصفها لملاج التيفويد خصيصاً . وخلاصتها ان يوضع المريض في حمام حرارته ٦٥ ف ويوضع على صدره وبطنه اكياس مخصوصة مغموسة بماء مطلى او موضوع فيها ثلج ويبقى في الحمام ربع ساعة وفي حلال ذلك يدلك جسمه . وقد يكرر هذا الحمام مراراً في الارباع والعشرين ساعة اذا اقتضى الامر

وسأاتي في مقالة تالية على وصف انواع اخرى من الحمامات والمناض

### القبض

من الناس من يقضي حاجة الطبيعة مرتين كل يوم او مرة كل يوم او يومين او اكثر وتكون هذه الحالة فيهم طبيعية لا تصرف بهم . ومنهم من يكون القبض فيهم نتيجة خلل ما في اجسامهم

واسباب القبض كثيرة منها بلادة انكبد وهذه تقضي الى قلة افراز الصفراء . ومنها تغيير نظام المعيشة في المأكل والشرب . الممكن والملبس والعمل والرياضة . فن الناس من يعتبره انقبض اذا انقطع عن الرياضة او غير الوان الضمام التي يأكلها عادة او الماء الذي يشربه او كانت حرفته مما يستدعي الحركة وكثرة الانتقال فاستبدلها بحرفة يكون فيها كثير الجوس قليل الانتقال وسبب من يعتبره القبض اذا سافر بسكة الحديد ولو مسافة قصيرة او ركب مركبة مسافة طويلة او اكثر من النوم الى غير ذلك من الحالات التي نقل فيها حركة الجسم ويكثر سكونه

ومعلوم أن مرور الطعام في المعى الدقيق يتقضي من الوقت عادة ثلاث ساعات إلى أربع وفي المعى الغليظ بعده ٦ ساعة أو نحو ذلك. في القبض يحدث التخير في الثاني لأسباب شتى لا يحسن لتكرها في هذه الحالة ولا هي مما يهدد الأناض في القبض وسببه وعلاجه نظرة عامة بل هي مما يهدد الأطباء دون غيرهم. ولكن يقال إجمالاً إن سبب القبض عادة بلادة القسم الأسفل من المعى الغليظ وضعفه عن العمل وهو دفع الفضول إلى الخارج وهذه البلادة تكون في الذين تنصهم اشتغالهم وأعمالهم من قضاء حاجة الطبيعة في وقت معين كل يوم أعراض القبض معروفة وهي إمساك مستمر يصحبه أحياناً غص وقد يعرض صاحبه لالتهاب البريتون والزائدة الدودية والبرواسيد.

أما ما يلحقه فتقوم بأجتناب الأسباب العامة التي تقدمت الإشارة إليها واعتياد عادة التبرز كل يوم في ساعة معينة (وأفضل الساعات لتلك بعد طعام الصباح) وتنظيم أمور المعيشة في الأكل والشرب والنوم والرياضة الخ. والذين لا تسمح لهم أوقانهم بتعيين وقت للرياضة يجب عليهم أن يمشوا بضعة أميال كل يوم. وقد ينفع اقوية البنية المصابين بالقبض الدوش البارد كل يوم حطاً يستغيثون من نومهم.

ومن الناس من جربوا تدخين سيجارة بعد طعام الصباح فافادهم. أما الطعام فالواجب أن تكثرت فيه الفواكه والخضروات يقل اللحم. ولكن بعض الناس ينفعهم الأكل من اللحم في طعامهم وهي الطريقة المعروفة بطريقة سالبري. ويستحسن شرب عصير البرتقال أو الليمون الحلو صباحاً قبل الأكل أو شرب كأس من الماء الفراح بارداً أو فاتراً أو كأس من المياه المعدنية المشهورة.

ومما يفيد كثيراً الأكل من الأسماك الدهنية اللينة كالشدة والزبدة والزيت مع السلطة. وشرب المائيات الخفيفة كالعقمة من سكر اللبن مع الماء.

أما المسهلات فالأطباء مختلفون في أمر الأكل منها متفقون على وجوبها إذا جرت المليات والرسائل المذكورة آنفاً ولم تجدي نفعاً. ومن أحسن هذه المسهلات ينقع نقط من زيت خشب المر في نصف ملعقة صغيرة أو أقل من الطيمرين والماء يوماً ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل. أو حبة فيها بعض قنحات من الصبر تؤخذ كل يوم بعد الشاء فانها تنفع في القبض ولا تضر المعدة.

وإنما في القبض بذلك والكبر بائية وغيرها من الوسائل إذا لم تنفع أمره. ويجب استشارة الطبيب الخبير فيه.