

## باب تدبير المنزل

قد فطنا من اهل البيت لكي يدرج في كل ما هم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام  
واللباس والشرب والسكن والترفية وغير 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 الجفوس او الاستلقاء مدة وجيزة في غرفة عالية الحرارة تستنزل العرق بنزارة ثم  
يدفع المتصل بين يدي رجل من المسلمين مجدول العضل غليظ الرقبة جامي القلب قليل  
الكلام كثير التناءة لينة ظهره ليطن ومن جنب الى جنب ويلب يد كما يلعب المرء بالفارة  
وينال عليه غمزاً وذلكما ويستلطف من اعمام جلده ما دفن في مساوي من الوسخ والدمع  
وربما كان مع هذا الوسخ شيء من دقائق الجلاء نفسه . قال لنا طبيب اميري استهدف لمثل  
هذه العملية في بعض حمامات بيروت انه لا يظن المواد التي استخراجها المفصل من جلده  
وسخاً صرفاً بل فيها بعض الشيء من الحية

اما الحمام التركي على ما قرأنا وصفه فهو ان يدخل طالب الاغسال—والغالب ان يكون  
علياً— غرفة حرارتها نحو ١٣٠ درجة بميزان فارنهایت (نحو ٥٤٠٥٥٠ متفراد) فيبقى فيها  
دقيقتين او ثلاث دقائق والماء البارد يصب على رأسه من رشاشة (دوش) ثم ينتقل منها  
الى غرفة ثانية حرارتها ٧٠ الى ٨٠ ف (بين ٧٦ و ٨٢ من حيث بقي هنيئة ثم الى  
غرفة ثالثة حرارتها ٢١٠ ف (نحو ٩٩ من اي اقل من درجة الغليان نحو درجة واحدة)  
فيق هنا ٥ دقائق الى ١٠ يرتشف في خلالها ماء بارداً حتى يتسبب عرقاً . ثم يعود الى  
الغرفة الثانية فالاول ويقم في كل منها نحو ١٠ دقائق ينزل فيها العرق منه غزيراً . ثم  
يفصل جيداً من رأسه الى قدميه بالماء والصابون ويستعمل دوشاً حرارته مثل حرارة الجسم في  
باديء الامر ثم يخفض الحرارة الى ٦٠ ف (نحو ١٥٠٥٠٠ من) وبعد ذلك يغتسل في ماء  
حرارته ٦٠ ف ويضطجع على سرير معد له ويشرب فيجان قهوة او شيئاً غيرها من المنبهات

والغالب ان يوصف الحمام التركي للصابين بامراض الكليتين المزمنة والروماتزم الزمن والموضعي وامراض الجلد والستين

### الحمام الرومي

يوصف هذا الحمام لما يوصف له الحمام التركي والفرق بين الاثنين ان الروسي تستعمل فيه الحرارة الرطبة اي ان الليل يقيم نحو ثلاث ساعة في غرفة مشبعة بخار ماء حرارته ١٢٠ (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 رد فعل ذي خطر على اصحاب القلوب الضعيفة . على ان نعمها لا ريب في كثير من الامراض كامراض الكليتين الحادة (مرض برنط) . فكثيراً ما يحدث انس البول فيها فيجب فلا يتحلب من الكليتين الى المثانة او لا يخرج من المثانة لتضيق مجرى البول . ففي حالة مثل هذه يوصف المنطس الحار للمريض والغالب ان ينفضه . ويوصف المنطس الحار كذلك لتفتيق 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 رد الفعل الذي يعقبه وكثيراً ما يأتي الحمام الفاتر برد الفعل هذا فينضي عن البارد . والمجموع عليه ان الاكثار من الحمامات التي ماؤها شديد البرد اقرب الى الضرر منه الى النفع ويوصف الحمام البارد في الامراض لفرضين الاول شقيقض الحرارة العالية كما في الحالة المسماة هيربركسيا وهي حالة تبلغ فيها الحرارة ١٠٦ ف او ٤١ م . والثاني معالجة الحمى التيفويدية . ففي الهيربركسيا تستعمل الحمامات الباردة بطريقة من اربع :

(١) مسح جسم المريض بماء بارد او مثلج بالاصفحة جزءاً جزءاً وتشتيف الماء من كل جزء حالاً بعد مسحه بالاصفحة

(٢) مسح جسم المريض بالماء الفاتر على مثال الطريقة الاولى

(٣) لفةً بنشفة مضمومة بالماء البارد حتى تهبط حرارته الى ما يقرب من الحد الطبيعي فيوضع اذ ذلك في فراش دالٍ جاف.

(٤) تغطية في حمام حرارته ٨٠ ف (محو ٦, ٦, ٢٦ س) ثم تزيد الحمام شيئاً فشيئاً بإضافة ماء بارد ابيض حتى الدرجة ٦٠ ف وإبقاه المحسوم فيه الى ٢٠ دقيقة حسب الانتضاء

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

أما طريقة الحمام في حمى التيفويد فتشبه الطريقة الزايلة أكثر مما تشبه غيرها .  
 وأول من استعملها طبيب الماني والأطباء بصقوتها كثيراً في أميركا وأوروبا معاً . وكانت الغرض الاصيل منها خفض حرارة المحسوم ولكن تنبيهها للكيتين على العمل وانماشها الجسم عموماً حملاً للأطباء على وصفها لملاج التيفويد خصيصاً .  
 وخلاصتها ان يوضع المريض في حمام حرارته ٦٥ ف ويوضع على صدره وبطنه أكياس مخصصة مضمومة بماء ملح او موضوع فيها ثلج ويبقى في الحمام ربع ساعة وفي حلال ذلك يدلك جسمه . وقد يكرر هذا الحمام مراراً في الرابع والعشرين ساعة اذا اقتضى الامر  
 وستأتي في مقالة تالية على وصف انواع اخرى من الحمامات والمناخس

### القبض

من الناس من يقضي حاجة الطبيعة مرتين كل يوم او مرة كل يوم او يومين او أكثر وتكون هذه الحالة فيهم طبيعية لا تضرهم . 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 الأكل والشرب . المسكن والنفس والعمل والرياضة . فمن الناس من يعثر به القبض اذا انقطع عن الرياضة او غير ألوان الطعام التي يأكلها عادة او الماء الذي يشربه او كانت حرفته مما يستدعي الحركة وكثرة الانتقال فاستبدلها بحرفة يكون فيها كثير الجلوس قليل الانتقال ومنه من يعثر به القبض اذا سافر بسكة الحديد ولو مسافة قصيرة او ركب مركبة مسافة طويلة او أكثر من النوم الى غير ذلك من الحالات التي نقل فيها حركة الجسم ويكثر سكونه

ومعلوم أن مرور الطعام في المني الدقيق يقتضي من الوقت عدة ثلاث ساعات إلى أربع وفي المني الغليظ بعده ٦ ساعات أو نحو ذلك في القبض يحدث التخثر في الثاني لأسباب شتى لا يحسن لتكرها في هذه الحالة ولا هي مما يهتد الناظر في القبض وسببه وعلاجه نظرة عامة بل هي مما يهتد الأطباء دون غيرهم ولكن يقال إجمالاً أن سبب القبض عادة بلادة القسم الأسفل من المني الغليظ وضعفه عن العمل وهو دفع الفضول إلى الخارج وهذه البلادة تكون في الذين تنصهم أشغالهم وأعمالهم من قضاء حاجته الطيبة في وقت معين كل يوم أعراض القبض معروفة وهي أمساك مستمر يصحبه أحياناً غصص وقد يعرض صاحبه لالتهاب البريتون والزائدة السودية واليواسير

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

ومن الناس من جر بوا تدخين سيجارة بعد طعام الصباح ففادهم لما الطعام فالواجب أن تكثر فيه الفواكه والخضر ويقل اللحم ولكن بعض الناس ينفعهم الأكل من اللحم في طعامهم وهي الطريقة المعروفة بطريقة سالسيري 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 الأدهان اللينة كالمشدة والزبدة والزيت مع السلطة وشرب المليات الغليظة كالعقمة من سكر اللبن مع الماء

أما المسهلات فالأطباء مختلفون في أمر الأكل منها متفقون على وجوبها إذا جرت المليات والوسائط المذكورة آنفاً ولم تجدد تماماً ومن أحسن هذه المسهلات ينقع نقط من زيت خشب المر في نصف ملعقة صغيرة أو أقل من الطيمسرين والماء يوضع ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل أو حبة فيها بعض قعرات من الصبر تؤخذ كل يوم بعد الشاء فإنها تنفع في القبض ولا تضر المعدة

ويصاح القبض بالدلك والكهر بائية وغيرها من الوسائل إذا امتنع أمره ومينثله يجب استشارة الطبيب الخبير فيه