باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيهِ كل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

مسامرات طبية وفوائد اجتماعية

المسامرة السادسة

في الحشيش

ان السكر بالحشيش لا يقتصر على القطر المصري بل هو كثير الشيوع في افريقيا من شطوط البحر المتوسط الى رأس الرجاء الصالح ويتعاطاهُ في اسيا اكثر من مئتي مليون

ان العادات السيئة تنتقل عدواها بالقدوة والتقليد وتنتشر بنوع خصوصي في الصغار الذين يميلون الى تقليد الكبار في كل اعمالهم وحركاتهم لانهم لا يزالون في طور النمو فيرون كل ما فوقهم حسناً ويحاولون ان يحاكوا من كان اكبر منهم سناً ورتبةً . فاذا بلغ الولد الرابعة او الخامسة من سنيهِ اخذ يلصق شارباً على شفتهِ العليا ومُرُّ بان يدَّعي انهُ رجل . وفي نحو الثانية عشرة يسرق سيكارة ويشعلها ويمسكها بطرفي اصبعيهِ وينفث دخانها الى الاعلى وينظر اليهِ معجباً مسروراً . واذا اخرج الدخان من انفهِ حسب نفسهُ قد بلغ درجة الكمال والسعادة . ولا بد ان تحصل لهُ عند ذلك اعراض السُّم بالنيكوتين الاَّ انهُ اذا لم يردعهُ رادع استأنف العمل واعتاد بعد مدة قصيرة التدخين بلا انزعاج

مررت بفتًى على رصيف يفيءُ قيئاً متواتراً ورأيت الماء يتدفق من فيهِ كما يتدفق من حنفية فدنوت منهُ وعرضت عليهِ مساعدتي فابى وقال من حولهُ ان ليس ما يدعو الى مساعدة طبيب لان الحادثة عادية بسيطة وعلمت بعدئذٍ ان ذلك الفتى كان قد تناول الحشيش لاول مرة

خصصت الكلام على الحشيش في هذه المقالة لشيوع تعاطيهِ في هذا القطر ولبيان ما لهُ من الفعل السيء بالمراكز العصبية عسى ان يكون في ما اكتبهُ فائدة وعسى ان تصادف النصيحة آذاناً صاغية وقلوباً واعية

يتعاطى الحشيش تدخيناً مع الدخان او بلاهُ وعلى هيئة معجون او اقراص او ملبس الخ

ويختلف تأثيره باختلاف الجنس والعمر والبنية فهو شديد في النساء والاحداث والضعفاء . ويفعل بنوع خصوصي بالجهاز العصبي ولاسيما مناطق الدماغ العقلية فيفعل بها فعلاً منبهاً ثم يخدرها ويضعفها ويشوشها . ويتوقف السم بو على جرعته وكيفية استعماله وهو مثل السم بسائر المخدرات حاد ومزمن

فالسم الحاد يحصل لمن لم يكن معتاداً عليه واعراضهُ هذيان شديد يتبعهِ بالخمول والاغماء واذا لم تكن كمية الحشيش كبيرة سكر متناولهُ فشعر بنوع من السعادة وانشراح الصدر وعقب شعورهُ هذا خدر عمومي ودوي في الاذنين وتميل في اطراف الاصابع ثم تنتبهُ قواهُ العقلية انتباهاً زائداً ولاسيما القريحة ولهذا يكون الحشاش سريع الخاطر الاَّ ان هذه السرعة لا تلبث طويلاً حتى تضعف فتصير افكارهُ قليلة الارتباط عديمة التناسق . ويضل عقلهُ ضلالاً غريباً ولاسيما فيما يتعلق بالزمان والمكان فيتوهم القريب بعيداً والبعيد قريباً . ويرى رؤى غريبة فيخيل لهُ ان امامهُ نهراً فيشمر عن ساقيهِ ليقطعهُ او هوةً عميقة فيتحفز للوثوب من فوقها . ويعقب ذلك نوم مضطرب يتقطع بالاحلام المفزعة والكابوس وبعد بضع ساعات يستيقظ من غير ان يشكو تعباً او ان يظهر فيهِ اقل انحراف في الذاكرة لانهُ يذكر ما حصل لهُ من الرؤى والتخيلات بوضوح وجلاء

دعي شاب اديب الى فرح فاطعمهُ احد معارفهِ ملبسةً فاكلها وما كادت تستقر في جوفهِ حتى شعر باعراض السم فركب عربة واسرع الى بيتهِ وما كاد يطأ ارض غرفتهِ حتى وقع مصروعاً كالميت فانخفضت حرارة جلدهِ انخفاضاً زائداً واصفرَّت سحنتهُ وغارت عيناهُ وبلل العرق البارد جسمهُ وضعف نبضهُ وكاد يقف قلبهُ وتوترت عضلات اطرافهِ وتواتر قيؤهُ واشتد كثيراً فعرَّضهُ المزاج الى خطر شديد لم ينجُ منهُ الاَّ بعد شق النفس.

اما السم المزمن فيظهر بعد اكتساب عادة الحشيش بالاستمرار على استعمالهِ يومياً فتحط القوى العقلية ويضعف عمل التغذية العمومية وتكتسب السحنة هيئة البلهِ والبلادة ويصبح المزاج سوداوياً فيميل الحشاش الى العزلة والانفراد ويجثو ساكتاً او مستغرقاً في تخيلاتهِ واوهامهِ ولا ينتبهُ لما يجري حولهُ من حركة او عمل وتضعف قوتهُ العضلية فلا يقوى على تحكيم حركات يديهِ . وكثيراً ما يصاب بالارتجاف وقد يصاب بالهذيان الارتجافي ويفقد قابلية الطعام ويصاب بغثيان وقيء واسهال وتتعطل وظيفتهُ التناسلية واخيراً يهزل شيئاً فشيئاً الى ان تنطفئ حياتهُ . ومن الحشاشين من يصاب بالجنون النوعي (المونومانيا) او الجنون المطبق واذا لم يبلغ هذه الحالة فهو بكل حال قد صار ابلهَ وعُدَّ في صف المخاذيب

نرى مما تقدم ان اعراض السم بالحشيش خطرة وعواقبهُ سيئة والشفاء منهُ غاية في الصعوبة لان عادتهُ اذا تمكنت من احد تعذر عليهِ الاقلاع عنها فيتعذر عليهِ امتلاك صحتهِ فيجب على الاهل ان يكونوا شديدي الحذر على ذويهم واولادهم من سريان هذه العدوى اليهم بسوء المعاشرة والمخالطة ويجب على رجال الوطن ان يبذلوا ما في وسعهم لاستئصال جذورها وقتل جراثيمها الدكتور امين أبو خاطر

بعض اطوار الصغار

يجب الانتباهُ لكل امر يبدو من الصغار مما لا يكون فيهم عادةً لانهُ قد يكون نتيجة اختلال في اجسامهم . والصغار لا يبالون كثيراً ببعض الادواء اذا اصابتهم ولا يعرفون اهمية التداوي والوقاية وقد يصيب احدهم الداء المميت فلا يعرف اهلهُ ذلك الاَّ بعد ان يكون قد تمكن منهُ . واذا كان الصغير طفلاً لم يكن من سبيل الى معرفة ما يصيبهُ الاَّ بالانتباه لحركاتهِ وملامحهِ وجميع ما يبدو منهُ . زد على ذلك ان جسم الصغير رخص تؤثر فيهِ اقل المؤثرات وتعوقهُ وان اكثر العاهات يمكن اصلاحها في الصغر بغير عناء كثير ويتعذر اصلاحها بعد ذلك . وهاك بعض الامور التي يجب الانتباه لها اكثر من غيرها

الحركة — اكثر ما يبدو من حركات الطفل في الاسابيع الاولى بعد ولادتهِ حركات شفتيهِ وراسهِ واطرافهِ . فاذا نظرت اليهِ وهو يقظان رايتهُ لا ينفك يقبض اصابعهُ ويبسطها ويرفع رجليهِ ويضعهما ويزمُّ شفتيهِ ويمكن الاستدلال من حركاتهِ هذه على مبلغ قوَّتهِ وصحتهِ وعلى ما سيكون لهُ من المقدرة الدماغية ويجب ان تظهر فيهِ قوة الانتباه حوالي الشهر الثالث او الرابع من العمر وتظهر بشخوص عينيهِ الى ما يحرِّك امامهما او الى ما يكون لونهُ لامعاً ويدنى منهُ ثم يبعد عنهُ . وفي الشهر السادس تبدأ الاسنان تنبت ويرافق نبتها بعض الاعراض في القناة الهضمية والجلد وغيرها . وتأخُّر نبت الاسنان من علامات داء الكساح . واذا تم الحول وجب ان يكون قد بدأ يقف ويمشي

العويل — هو علامة الالم في الاطفال واكثر ما يتألمون من سوء الهضم ويكون عويلهم عند ذلك قريباً من بكاء الحزن ترافقهُ علامات الغضب وعدم الرضا . اما العويل بسبب وجع الرأس فيكون صراخاً عالياً . وتقلب الوجه في الاولاد يدل غالباً على انهم مصابون بوجع الراس خصوصاً وجع الراس الذي يتسبب عن تعب العينين

الحرارة — لا يعوّل على الحرارة كثيراً في معرفة حالة الولد من الصحة والمرض لانها قد ترتفع فيهِ وقد تهبط لامر غير ذي بال. فقد ترتفع حرارتهُ الى الدرجة ١٠٣ فرنهيت اذا ضرب وتظل عند هذه الدرجة من غير ان يختل شيء من اعمال جسمهِ

انتفاخ ما تحت العينين — يدل على ارتخاء عضلات الوجه الذي قد يكون سببهُ التعب ولكنهُ اذا طال امرهُ كان من علامات الضعف العمومي. واذا طال امر هذا الانتفاخ ولم تتمكن العين بسببهِ من ان تنفتح بقدر ما يجب ان تنفتح وكان يزيد بعد النوم فهو في الغالب من اعراض مرض بريط ويجب المبادرة الى مداواة الولد

التنفس من الفم — سببهُ في الغالب ورم اللوزتين او نمو النسيج الغددي في اعلى الحلق نموًّا يعوق التنفس خصوصاً اذا رافقهُ ثقل السمع وسرعة التنفس ويرافق التنفس من الفم الغطيط في النوم

ويرافقهُ ايضاً في الاولاد الكبار انفراش قصبة الانف وتضيق فتحتيهِ وقد يصحبهُ تضيق الحنك وبروز الاسنان الى الامام

مظاهر الوجه — لمظاهر الوجه اهمية كبيرة في معرفة حال الاولاد ومن علامات امراض الدماغ انقباض عضلات الوجه حتى تظهر فيهِ امرّة لا تظهر عادةً الاَّ في الكهول وانتصاب الراس وتقوس الظهر. واذا غارت عينا الطفل عند اصابتهِ بالاسهال الصيفي والتيْ كان ذلك دليلاً على انحطاط قواه والتحدب في الاطفال عند ولادتهم كبير الحجم نسبتهُ الى وجوههم كنسبة ثمانية الى واحد ولكن الوجه يأخذ يكبر الى ان يتناسب جسمهُ وحجم التحدب. ويكون في قمة راس الطفل عند ولادتهِ بقعة لينة تبلغ بوصة مربعة وتصغر شيئًا فشيئًا بنمو العظم حولها الى ان تصير مثل باقي الراس عندما يصير عمر الطفل سنتين. واذا نما العظم في هذه البقعة وسدها قبل الموعد العادي وكانت جبهة الطفل ضيقة فقد يضعف عقلهُ بسبب ذلك. واذا تأخر انسدادها بالعظم عن الموعد العادي وكانت جبهة الولد عالية كان ذلك من علامات الكساح

وقوف الاولاد وجلوسهم — يجب ان يعلم الاولاد كيف يقفون وكيف يقعدون فينهوا مثلاً من الوقوف على رجل واحدة ومن ارخاء الاكتاف حتى لتقوس عند الوقوف ومن الاتكاء على المرافق في المدارس لان هذه الامور تشوههم. واذا اعتاد الولد ان يستند الى احد مرفقيهِ فقد يلتوي عمودهُ الشوكي ويزور صدرهُ في اشهر قليلة

مظاهر المزاج العصبي — لا يقدر الولد العصبي المزاج ان يضبط حركاتهِ فيظهر غير لبق

متسرعاً . ومن الوالدين من يعاقب اولادهُ على ذلك ويأخذهم بالشدة فيضرهم من حيث يريد ان ينفعهم لان الخوف لا يكسبهم اللباقة بل يبعدهم عنها ومثل ذلك يقال في معاقبتهم على كلوح الوجه . وقد يكون سبب هذه المظاهر في الاولاد مرض الخور يا ز الرقص الشفي) لانها من اعراضهِ الاولى . اما الضحك لكل امر سواءً كان تافهاً او خطيراً فدليل على ضعف الدماغ وعدم احتكامهِ في عضلات الوجه وتربية من كان فيهِ هذا الخلق تقتضي كثيراً من العناية والدراية . وتكثر اصابة الصغار بنوبات التشنج العصبي وقد يكون سببها فيهم بعض الاختلال في جهازهم العصبي ولكنها في الغالب ليست ذات بال فيهم كما في الكبار . والتبويل في الفراش ليلاً عادة في بعض الصغار العصبي المزاج ويتذرع لازالتها منهم بمعالجة اخلاقهم ولكنهُ في الغالب امر لا شأن لارادة الولد فيهِ وقد يزيلهُ ختن الولد او مداواة الاختلال الذي سببهُ

الاعسار — يتخذ البعض الاعسار اي العمل باليسرى دون اليمنى دليلاً على البلهِ وضعف العقل ومن الوالدين من يعاقب اولادهُ على هذا الامر وذلك غلط لان سبب الاعسار امر فسيولوجي هو نمو جانب الدماغ الموكل بالشق الايسر من الجسم اكثر من جانبهِ الموكل بالشق الايمن ولكن يمكن تمرين الولد الاعسر على العمل بيمناهُ فيصير اعسر يسر اي قادراً على العمل بكلتا يديهِ على السواء

تعليم الاولاد — يبدأ بتقويم اخلاق الصغير عند ولادتهِ ومن وجوه ذلك ان ترتب اوقات اكلهِ ونومهِ الى غير ذلك ولا يعدل عن الوقت المرتب مهما اعول . ولا يلبث الصغير ان يعتاد النظام الذي يوضع لهُ فلا يعود يعول طلباً للطعام في غير موعدهِ . وبعد السابعة يصير دماغ الولد قادراً على العمل واحتمال التعب القليل فيجب ان يبدأ بتعليمهِ عند ذلك واذا ترك وشأنهُ اعتاد البطالة والكسل . ويجب ان ينظر في تعليم الصغير الى ترقية مداركهِ وجعلهِ يكتشف الحقائق لنفسهِ (انظر صفحة ٦٨ من مقتطف يناير هذه السنة) ويغلط الوالدون الذين يشجعون اولادهم على حفظ كلام غيرهم ونقلهِ من غير ان يفهموهُ وخير للولد ان يكون متأنياً يفكر في كلامهِ قبل ان ينطق بهِ وذلك في الغالب دليل على المقدرة على التفكير والتروي والحكم في الامور

النوم — ينام الصغير اكثر مما ينام الكبير والنوم الكافي ضروري جداً لذوي المزاج العصبي وهاك جدولاً فيهِ اقل عدد الساعات التي يجب ان ينامها الولد كل يوم

في السنة الاولى من العمر	٢٠ ساعة
« « الثانية	من ١٤ ساعة الى ١٦
من السنة الثانية الى الرابعة	« ١٢ « « ١٤
« « الرابعة « السادسة	« ١٠ ساعات الى ١٢
« « السادسة « الثانية عشرة	١٠ ساعات
« « الثانية عشرة الى السادسة عشرة	٩ «

نزف الدم وايقافهُ

اهم الشرائع التي يتذرع بها لايقاف النزف من الجراح التي تصيب ظاهر الجسم اربع الضغط على البقعة التي ينزف الدم منها ورفع العضو المجروح فوق سائر الجسم والضغط على الشريان الذي يحمل الدم الى العضو المجروح ومعالجة الجرح بالحرارة او البرد أو الادوية التي تجعل الاوعية الدموية تتكمش أو تساعد الدم على التجمد

(١) الضغط على البقعة التي ينزف الدم منها — اذا كان الجرح مفتوحاً غير بعيد الغور وكان الدم يثخب من بقعة مخصوصة فيهِ بغزارة فافضل طريقة لايقاف نزف الدم منهُ ان يضغط على البقعة التي يثخب الدم منها بالاصبع الى ان يحين ايقافهُ بوسيلة اخرى او الى ان يحضر الطبيب . واذا كان الجرح قريباً من العظم في قسم رقيق اللحم كجلدة الرأس فيوقف النزف منهُ بضم جانبيهِ وضغطهِ على العظم بلفافة من النسيج توضع على الجرح وتربط

(٢) رفع العضو المجروح — لا يمكن الالتجاء الى هذه الوسيلة الاَّ اذا كان الجرح في اليد او الرجل فاذا رفعت اليد او الرجل قل ورود الدم اليها وزاد انصرافهُ منها الى القلب بالاوردة فيقل النزف

(٣) الضغط على الشريان الذي يحمل الدم الى العضو المجروح — هذه اوفى الطرق بالغرض المطلوب غير انها لا يمكن العمل بها الاَّ حيث يكون الشريان الذي يحمل الدم الى القسم المجروح قريباً من ظاهر الجسم في جوار عظم . ويهتدى الى الشريان المطلوب بجس نبضهِ وهاك الاقسام التي يمكن العمل بهذه الطريقة في ايقاف النزف منها

اذا كان الجرح في اعلى الرأس اوقف النزف منهُ بالضغط على الشريان الذي ينبض في الصدغ على موازاة اعلى الاذن واذا كان في مؤخر الرأس اوقف النزف منهُ بالضغط على الشريان الذي يمر خلف العظم الناتئ وراء الاذن

ويوقف النزف من الوجه بضغط الشريان الوجهي الذي يمر بين الذقن والرأد (زاوية عظم الفك التي تحت الاذن) على نحو بوصة من الرأد ويضغط على عظم الفك

ويمكن تقليل النزف من الوجه والرأس عموماً بضغط الشريان السباتي في العنق وهو يمر وراء تفاحة آدم تحتها بقليل ويضغط من الامام الى الوراء على عظام الفقار العنقية

ويوقف النزف من الكتف والابط بوضع الابهام في النقرة التي وراء عظم الكتف عند اصل العنق والضغط الى تحت فيضغط الشريان الذي يمر هناك على الضلع الاعلى

واذا كان النزف من الذراع او جوار المرفق تلمّس الشريان الذي في الجهة الداخلية التي تلي البدن من العضد وضُغط على عظم العضد بالاصابع

ويحمل الدم الى الكف شريانان يمر كلٌّ منهما عند طرف من طرفي عظمي الذراع عند اتصالها بالكف في الجهة التي تلي البدن من اليد واحدهما هو الشريان الذي يجسّهُ الطبيب عادة اذا اراد جس النبض ويوقف النزف من الكف بضغط احدهما

اما شرايين الرجل فغائرة في العضل يصعب الاهتداء اليها ولكن يمكن ايقاف كل نزف من الرجل بضغط الشريان الفخذي على راس عظم الفخذ في الجانب الداخلي من الفخذ عند اتصاله بالبدن

ويوقف النزف من اخمص القدم بالضغط على الشريان الذي يمر في الوهدة التي بين العقب والكعب في الجانب الداخلي من القدم

ومن الوسائل لايقاف النزف من الاطراف عطف المرفق او الركبة او المفصل الفخذي على لفافة من النسيج توضع فيهِ وربط الذراع او الساق ربطاً عنيفاً ليظل في ذلك الوضع فيلتوي بذلك الشريان على نفسهِ

ومنها ايضاً ربط قطعة حبل او منديل او غيرها حول الرجل او الذراع وادخال قطعة خشب او ما يشبهها في الرباط وادارتها على نفسها الى ان يشتد الرباط ثم تربط الخشبة نفسها لكي لا يرتخي الرباط . ويربط هذا الرباط في الاقسام التي يكثر فيها اللحم من العضد والذراع والفخذ والرجل ويراقبهُ في الغالب أمر خفيف يمكن اجتنابهُ برفع اليد او الرجل قبل الربط ليقل الدم الذي في اوردتها

واذا كان نزف الدم غير منقطع او كان من جرح بعيد الغور كطعنة الخنجر او كان من اصل اللسان تعذر ايقاف النزف الا على الجرّاح الذي يحتال على الوصول الى الشريان وربطهِ بخيط من الخيوط التي تستعمل لهذا الغرض

(٤) الادوية والبرد والحرارة — يلجأ الى هذه الوسائل اذا تعذر العمل بالوسائل الاخرى كما لو كان النزف من جرح في الحاصرة او رعافاً من الانف او اذا كان الدم يسيل من جميع اقسام الجرح على السواء . والبرد والحرارة افعل من غيرها في مثل هذه الاحوال . والحرارة الخفيفة تزيد النزف ولكن اذا كانت حرارة الماء بين الدرجة ١١٥ والدرجة ١٢٠ بمقياس فرنهيت ساعدت على تجميد الدم وانكماش الاوعية الدموية كما يساعد البرد الشديد . واذا امكن ايصال الحرارة الى الجرح مباشرة كانت انجع من البرد في توقيف النزف . ومن الادوية ما يفعل فعل الحرارة والبرد مثل بركلوريد الحديد والهزلين . وانجع منها المستخلصات التي تستخلص من المحفظات التي فوق كلى الغنم ومنها الادرينالين والريناغلدين والسويرارينالين وقد صار الجراحون يعتمدون على هذه المستخلصات كثيراً

فوائد منزلية

وقاية ادوات الحديد من الصدإ

ضع في الخزانة او الصندوق الذي تحفظ فيه الادوات الحديدية قطعة من الكلس الجديد غير المروى فتمتص ما في الخزانة من الرطوبة وتقي الادوات من الصدإ . وقبل ان تستعمل ادوات الحديد اغركها جيداً بخرقة صوف

حفظ البطاطس

اذا اردت ان تحفظ البطاطس مدة طويلة فافرش قاطبقة من الكلس الناعم غير المروى واجعل البطاطس فوقها طبقة سمكها من ٤ بوصات الى خمس ثم ذرّ على هذه الطبقة كلساً ناعماً ايضاً وصف فوقها طبقة اخرى وهلم جرّا . ويمكن الاستعاضة عن الكلس بالقش الجاف او الجبس

منع نبت العشب

اذا اردت ان تقي ممرّاً في حديقة او في غيرها من ان ينبت العشب فيه فرشّهُ بالماء الملح المحضر على الطريقة الآتية . اغلِ الملح في الماء بنسبة رطل من الملح الى جالون من الماء ثم صب المحلول وهو يغلي في مرشّة ورش الممر به فلا ينبت العشب فيه ولا يقيم فيه الدود نحو ثلاث سنوات واذا عالجت الممر على هذه الطريقة لاول مرة فاجعل لكل يرد مربع منهُ رطلاً من الملح

منع صريف الابواب

يمنع صريف الباب وقعقعتهُ بفرك مفصلاتهِ بالصابون او دهنها بمزيج من جزء من الشحم وجزء من الرصاص الاسود (البلمباجين) وجزء من الصابون