

باب تدبير المنزل

قد نتجت هذا الباب لكي تدرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفت من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والتراب والسكن والريشة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

الاسنان والاعتناء بها

الاسنان والصحة

تمود اسباب الكثير من الامراض الى اهمال الاسنان ونظافتها وعدم الاهتمام بالضم والبقائه نقائماً سليماً . ولا تظهر نتائج هذا الاهمال كثيراً في رجع الاسنان المؤلم او التهاب اللثة او ورم الوجه بل في ان السن النخورد يكون محلاً لتوليد البكتيريا التي ينتج افرازاتها السامة مع الطعام فتؤثر في جهازنا الهضمي وتوهنته فنيل بسوء الهضم وغيره من الامراض

لقد دعي الفم بحق « باب الصحة » ولقد دعت المعدة « بيت الداء » ومن المؤكد ان اركان الصحة تتداعى اذا سحح الفم لجيوش الكروبات بالمرور الى المعدة فكم بالحري اذا صار بيتاً لها تتولد فيه وتكثر به فيجب اذاً تدريب الاولاد على حفظ الفم سليماً وذلك باعتنائهم بنظافة اللثة والاسنان وازالة الفضلات من بينها قبل ان تتمغن فتلفها وتسيء رائحة الفم وتصل الجراثيم الى المعدة مع الطعام وتدل الاحصاءات التي تؤخذ في بعض المستشفيات ان اسباب الكثير من الامراض عائد الى الفم اما مباشرة او غير مباشرة . ولا شك في ان اكثر الناس لا يهتمون باسنانهم الاهتمام الكافي وبعضهم يتركونها حتى تبلوهم بالم شديد وهم لو عقلوا لمنعوا الالم بالاعتناء والحفاظ على نظافتها

اسنان اللبن

عدد اسنان اللبن عشرون عشرة منها في الفك الاعلى وعشرة في الفك الاسفل تبدأ هذه الاسنان بالظهور حين يكون للولد ستة اشهر من العمر ويكتمل نموها في السنة الثانية او نصف الثالثة . وفي بعض الاحيان يتأخر ظهورها او يكثر

يعتقد كثيرون من الناس ان اسنان اللبن ليست مهمة لانها لا تبقى مع الانسان مدى العمر ولذلك يهملونها ولا يمتنون بنظافتها وحفظها وهذا عين الخطأ للاسباب الآتية

اولاً — يجب ان تبقى اسنان اللبن في الفم قادرة على القيام بوظيفتها الى ان تستبدلها الطبيعة بالاسنان الدائمة وتمتد هذه المدة التي تستبدل فيها اسنان اللبن بالاسنان الدائمة عدة سنوات هي زمن نمو اللثة

ثانياً — اذا فقد الولد اسنان اللبن قبل ظهور الاسنان الدائمة لا يتمكن من مضغ طعامه مضغاً جيداً فيصاب بسوء هضم باكر وهو في اشد الحاجة الى الانتظام في العيشة التي تسهل على اعضاء الجسم القيام بوظائفها المهمة

ثالثاً — اهمال اسنان اللبن يؤثر في الاسنان الدائمة اذ ينعما علاقة كفية فعل الوالدين اذا يمتنوا كل الاعتناء بتعويد اولادهم ان يهتموا ببقاء افواههم واسنانهم نظيفة وبذلك يكونون قد وضعوا ركناً من اهم اركان صحتهم

الاسنان الدائمة

حينما يبلغ الولد السادسة من عمره تبدأ الاضرار الدائمة بالظهور والاعتقاد الشائع ان هذه الاضرار تنمو تحت اسنان اللبن وتحمل محلها خطأ لان هذه الاضرار تنمو خارج اسنان اللبن على جانبي كل من الفكين . وفهم هذا هذا الامر ضروري لان الاضرار الدائمة الاولى تعين مواقع سائر الاسنان وقد سماها بعض العلماء بمفتاح قوس الاسنان

كثيرون من الوالدين لا يمتنون باسنان اولادهم في هذا الدور من حياتهم فيصيب الحفر الاضرار الدائمة وهم يحسبونها من اسنان اللبن . اما الاضرار الدائمة فمعرضة للحفر ولعمل البكتيريا اكثر من اسنان اللبن لان سطوحها ليست مستوية بل فيها انحدار تسهل بقاء فضلات الاكل فيها فتتعضن وتتفتتها تولد الحوامض التي تفعل ببناء الاضرار فتتخرها . فواجبات الوالدين اذا جليلة واضحة . يجب عليهم مراقبة هذه الاضرار الدائمة والاهتمام بتنظيفها وتعويد الولد ذلك

حينما يتم ظهور الاسنان الدائمة تكون الطبيعة قد اكلت ما عليها ومن ثم يترتب عليك ان تهتم اشد الاهتمام باسنانك التي لها اكير شأن في المحافظة على

الصحة . واذكر ان السن الذي تفقده من الاسنان الدائمة لا يمكنك ان تعود الـ
 بسن اصطناعي وهذا لا يمكن ان يقوم مقام الطبيعي من حيث اتمام وظيفته المهمة
 ان انطبعة مهندس محبب وقد جعلت نظام الفكين حتى تقوم الاسنان بوظيفتها
 احسن قيام فاذا اهلكت الاعتناء باسناتك اهلالاتك اهدك احدما يحتل نظام هذا
 الالة الدقيقة التي اوجدتها الطبيعة ويصعب بعد ذلك اصلاحها بل تعذر اعادتها
 الى حالتها الاولى . وزد على ذلك ان فقد بعض الاسنان الدائمة يشوه هيئة الوجه .
 فالاسنان يجب ان تكون آخر ما يتعفن وينحل من كل اجزاء الجسم
 المعالجة بالاكورة واهميتها

اذا كانت هذه اهمية الاعتناء بالاسنان فيجب على كل احد ان يذهب الى
 طبيب الاسنان قبل ان يشعر بالمشكلة في اسنانه . لان العوامل التي تصل على نحر
 الفرس بطيئة الفعل ولا تقدر ان تكتشفها بنفسك فاذا شئت ان تمتع قطعا وتقي
 اضرارك من الآلام والالوجاع وتحفظ نفسك من الامراض التي تعود اسبابها
 الى اهمال نظافة الفم والاسنان وجب ان يفحصها الطبيب فصلاً دقيقاً من وقت الى
 آخر . وزد على ذلك انه يصعب على الطبيب ان يشفي اسناتك تماما ويبيد اليها
 رونقها وكفاءتها على القيام بوظيفتها اذا تركتها حتى يصيبها الخفر وتتمكن
 منها العلة

طب الاسنان كعلم الصحة يرمي الى وقاية الاسنان والنم من الامراض . فاذا
 شئت ان تحافظ على صحتك بواسطة المحافظة على سلامة اسناتك يجب ان تروى
 الطبيب في اوقات معينة فيفحصها ويشفي ما فيها من العلل البسيطة التي يصعب
 شفاؤها حين يستفحل امرها

وحالما يبلغ الولد السنة الثانية او الثانية والنصف يجب ان يتردد على طبيب
 الاسنان وبعد بضع زيارات يقدر الطبيب ان يعين له المدة بين الزيارة والاخرى
 وهذه في الغالب تتراوح بين ثلاثة اشهر وستة اشهر
 واذ ذهاب الى طبيب الاسنان في اوقات معينة خير من شركات التأمين
 على الحياة

نصائح بسيطة

١ حينما يتام الولد يجب ان يقفل فمه ويتنفس من أنفه

- ٢ حين يصبح الولد في الثانية من عمره ضع في طعامه شيئاً يحتاج الى طحن حتى تمداد الاضراس اقيام بوظيفتها
- ٣ ليجنب الولد اكل الحلويات الكثيرة وخصوصاً بين العطفة والاخرى لئلا تبقى الفضلات بين الاسنان
- ٤ انه طعامك بقطعة فاكهة او خضرا او قطعة خبز ممسمة . واذا شئت فضع عليها قليلاً من الزبدة ولكن احذر من الريات ت . ي

الماء والصحة

من الامور المهمة التي يجب أن يتنبه لها كل الانتباه في تدبير المنازل واعداد البيوت لتكون مقراً للسعادة العائلية هي الامور الصحية اذ لا سعادة تامة الا بالصحة التامة . وأهم الامور الصحية التي يجب أن نعتني بها ربت البيوت هي المياه ونقاقتها وخلوها من الشوائب

الماء والهواء من أهم ضروريات الحياة لا يقدر الانسان أن يستغنى عنهما مطلقاً. فالماء يدخل في تركيب كل الاطعمة التي نأكلها وخصوصاً في الفاكهة والخضر وهو ضروري لنا في قضاء حاجتنا في الغسل والنظافة الجسدية . ولذلك يجب ان نتأكد نقاوة المياه التي نستعملها وعدم تلوثها بجراثيم الامراض المعدية

مصادر الماء . المدن القائمة على ضفاف الانهر او القرية منها تعتمد على ماؤها في الشرب والطبخ والنظافة لكن هذه المياه تكون في أكثر الاحيان الملوثة بالجراثيم لانها تمر على كثير من الاراضي المزروعة السمدة بسماد طبيعي كالزبل مثلاً وعدا عن ذلك ان القرى القريبة منها تصب فيها ما يجتمع فيها من الاقذار ولذلك قلما تسلم مدينة مبنية على ضفة نهر من فتك الاوبئة الخبيثة التي تنفث من حين الى آخر كالكلوليرا والتيفويد وغيرها . ولتلافي هذا الخطر يجب ترشيح الماء بمصفاة عامة ومنها يرسل في الانابيب نظيفاً الى البيوت او بمصفاة خاصة صغيرة تكون في البيت او يجب اغلاؤه حتى يموت ما فيه من الكرووات . فاذا استعملت ربة البيت المصفاة فليعلم ان تنقيه الى نفاقتها انتهاباً خاصة . ويجب ان تمدف الاسطوانة الخرفية كل يوم وأن تغليها كل ثلاثة أيام . وهناك طريقة

ثانية تمنع تلوث مياه الانهر بالجراثيم والمكروبات وهي أن تهتم الحكومات المحلية بكل بلد وقرية فتضع المصارف من قذف اقدارها الى الانهار حتى يقل كل ما يؤول الى تلوث مياهها بالمكروبات . ولا يكفي استخدام احدى هاتين الطريقتين بل يجب استعمالهما معاً

وتعتمد انقري الصغيرة على مياه الينابيع والآبار . أما مياه الينابيع فتكون في أكثر الاحيان خالية من الشوائب لأنها تمر في طبقات الارض فتتطهرها كالرشحة . لكن اذا مرت في طريقها على أماكن طمرت فيها أقدار قتلها يخلو شرها من خطر لأنها تكون قد تلونت بالمكروبات التي في هذه الاقدار فلا بد اذن من تصفيتها او ترشيحها . وفي الغالب إن المياه التي تمر بطبقة كاسية يموت ما فيها من المكروبات التي انفصلت بها قبلاً . وتتوقف نظافة مياه الآبار على نظافة الارض التي حول البئر وهذا ما يصعب ان تثبت منه . ولذلك فالأفضل ان ترشح مياه الآبار قبل استعمالها . واذا كان الماء المجتمع في البئر من المطر الذي وقع على سطح من قرميد وكانت البئر نظيفة من الداخل ومبطنة بالاسمنت فلا تقرب اليها مياه المطر حاملة معها الجراثيم من الارض التي تمر عليها فالغالب ان تكون هذه المياه نظيفة اذا جمعت بعد ان نظف المطر القرميد من البيار اما الامراض التي كثيراً ما تكون مكروباتها في الماء فهي الكوليرا والتيفوئيد والدوسنتاريا والبهارسيا وغيرها من الاوبئة التي تنتك بالمباد

تنظيف العاج

يفضل بماء فاتر وصابون واذا وجدت فيه اقدار عالقة بالاماكن المفقورة تستعمل فرشاة لازالتها ثم يشطف بماء نقي وينشف ثم يعقل بجهد الشاموى حتى يصير لامعاً

واذا كان على العاج بقية فليسح بخل أبيض فيه قليل من الملح وبعد مسح يشطف وينشف كما ذكر قبلاً

واذا كان لون العاج قد تغير يفضل بماء فاتر وصابون ثم يوضع في الشمس حتى يقارب ان ينشف ويكرر هذا العمل مرات . ولكن يجب ان لا يبقى في الشمس بعد نشافه لئلا يتغير شكاه

الاعتناء بالبيانو

من أهم الأمور التي يجب أن ينتبه إليها هو حفظ البيانو من الرطوبة. فالبيانو يجب أن لا يوضع في غرفة تقل حرارتها عن درجة ٦٠ بميزان فارنهایت ومن الخطأ أن يوضع في غرفة لا تشمل فيها نور اثناء فصل الشتاء (في البلدان الباردة) ولكن إذا ازدادت درجة الحرارة في ذلك سرور للبيانو كما أنه يجب أن لا يوضع البيانو قريباً من جدار خارجي ولا في مكان تكثر فيه مجاري الهواء لأن كل هذا يؤثر في خشبه ومفاتيحه وأوتاره.

ومن المواد التي يجب تزعمها هو تكويم الكتب وغيرها من الآثار الجليظة على سطح البيانو لأن وضع كل ثقل يؤثر في الخشب ويشوه انقاس البيانو ويجب خصوصاً اجتناب وضع الزهريات عليه لئلا يتسرب قليل من الماء الى الداخل فيبل المفاتيح وبعد ذلك يصعب ارجاعها الى حالتها الاولى.

يجب ازالة الغبار عن البيانو دائماً بنفاضة من حرير او نسيج آخر ناعم ويجب مقله بجلد الشاموى واذا وجدت بقع على اصابع البيانو العاجية تزول اذا فركت بجلد الشاموى مبلولاً ولكن يجب ان لا يستعمل الصابون والماء مطلقاً ويجب دوزنة البيانو في اوقات معينة استعمال ام لم يستعمل وذلك في الغالب يكون اربع مرات في السنة فيحافظ بذلك على نغمته الاسلية.

فوائد يتيه

ضع قشر البيض مع الثياب البيضاء حين اغلائها فتخرج من الاغلاء ناصية البياض لان ما في قشر البيض من الكاس بيض الاقشة حينما تدخل كاس من الزجاج في كأس اخرى ويصعب فصلها دون ان تكسر احداهما ضع في الكاس الداخية ماء بارداً وضع الكاسين في ماء فارقتلص الاولى وتمدد الثانية فيسهل فصلها يجب غسل الأنية النحاسية قبل استعمالها بخل وملح اذا كان قد مضى عليها مدة طويلة لم تستعمل في اثنائها.