

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت سرقة من تربية الأولاد وتدبير
الطعام واللباس وللشرب والمسكن والزينة وبحر ذلك مما يورد بالنفع على كل طائفة

الحمامات

تاريخها وفوائدها وأنواعها

تاريخها * بتدبير تاريخ الحمامات من ابتداء التاريخ القديم لان الاستحمام
كان في غير الايام من الواجبات الاولى للشعائر والمراسيم الدينية ولا تزال آثار هذه
الحمامات المتبقية باقية الى يومنا هذا قرب الهياكل والمعابد في الهند وايران ومصر وبلاد
الاشوريين وكانت قديما المصريين يقدمون نهر النيل السيد وكذلك أهل الهند
لا يزالوا يمدون نهر الكنج مقدسا

والديانة الموسوية اول ديانة فرضت الوضوء والتطهير بالماء قبل الشروع في العبادة.
كذلك في ايام الدولة اليونانية القديمة كان استعمال الحمامات شائعا جدا وقد ذكر
هوميروس الشاعر اليوناني العظيم فوائد الحمام السخن بعد التعب والرياضة ولذلك كان
يوجد كثير من الحمامات العمومية والخصوصية في اثينا. ولكن في ايام الدولة الرومانية
اشتهرت الحمامات وانتشر استعمالها في بلادها وسميراتها. وقد انشأ الرومان في
اول الامر بركا للسياحة وبعد ذلك شاعت الحمامات السخنة وشادوا لها البنايات الفخمة
الناخرة وتسابق امبراطورة الرومان في ذلك الوقت في تزيينها وزخرفتها طلبا للشهرة
وتخليدا للذكر وكانوا يعشقون بها الملاعب الكبيرة السخنة والرياض والمنزهات الجميلة
والاروقة الواسعة

واشهر هذه الحمامات ما بناه الامبراطور درمستيان سنة ٩٥ قبل المسيح وكان كالا
سنة ٢٠٧ وديقلديونس سنة ٣٠٢ التي لا تزال آثارها باقية الى اليوم لتدلنا على عظمتها
ونخامتها فانها كانت تحوى بركا للسياحة وحمامات سخنة وبخارية وكان في جوار حمام
كاراكالا ثلاثة آلاف مقعد من الزخام لاستراحة الذين كانوا يتصدون. وكان من
ملحقات اكبر تلك الحمامات مكتبة عظيمة وبنائين متمعة للتنزه واروقة فاخرة لاجتماع

الفلاسفة وأهل العلم وكانوا يزيتون تلك الحمامات بالنقش المنقن وبالخاميل الجميلة ويحشونها بالزخام الناصع المتين حتى صارت آية في الابناع وكان الرومانيون يبنون حمامات منفردة للجنسين ولكن اختلط الجنسان بعد زمن وكانوا يشيدون الحمامات في غير بلادهم فابنوا ذهبوا أوجدوها في (باث) من بلاد الانكليز نجد آثار هذه الحمامات كما نراها في الاسكندرية وفي سوريا

بعد القرن الخامس من التاريخ الميلادي اعملت الحمامات وقل استعمالها في اوربا وفي القرن الثامن عشر كانت الحمامات العمومية مجهولة كل الجهل ولكنها اشتهرت وذاعت في الشرق في تلك العصور وجدد شهرتها العرب في بلادهم خصوصاً في الاسكندرية وبلاد الاندلس واخذ الصليبيون يهدونها في اوربا بعد ما انتشرت في بلاد الشرق وفي سنة ١٨٤٦ ميلادية صدر قانون بالتصريح ببناء حمامات عمومية في بلاد الانكليز فصارت تزداد من ذلك الوقت حتى عمّت معظم مدنها وقرراها

✽ فوائد الحمام ✽ النظافة الشخصية هي اول فروض الصحة ويلزم ان يلاحظ دائماً الوقت المناسب للحمام والمدة التي يستغرقها ودرجة الحرارة ونوع الحمام الذي يوافق البنية والمزاج حتى لا تضع الفائدة المطلوبة وتبديل المنفعة بضرر

والجلد اول ما يتأثر بالحمام من الجسم ثم الدورة الدموية ثم الاعضاء الداخلية ثم الجهاز العصبي . فالجلد خلافاً واتى للجم واداة مهمة للتنفس . وبواسطة مامو تمرز الغدد العرق الذي يحوي المواد الفاسدة من الجسم بعد ما تنصل اليها من الاوعية الدموية الشعرية . والاستحمام ينظف الجلد فتزول عنه الاوساخ التي تراكم عليه وتنتفع سامة

تأثير الماء البارد في الجسم : الاوعية الدموية الطوعية تنقلص من الماء البارد فيقل الدم فيها ويكثر في الاعضاء الداخلية وينبه القلب ويعمل بنشاط . ويجب ان تكون مدة الحمام قصيرة جداً وبمدها ينشف الجسم وبذلك بقوة . يشعر الانسان في اول الاستحمام بالماء البارد بقشعريرة يملؤها الشعور بنشاط وانتعاش

اما اذا كانت النتيجة خلاف ذلك فيجب ابطاله ويلزم ان لا يقدم على الاستحمام بالماء البارد الا من كان في عتوان الشباب ومن كانت بنية سليمة وقوية او من تعودت من الكحول ويلزم تعودته تدريجياً والاستمرار عليه حتى في فصل الشتاء ولكن الافضل لمن تجاوز الاربعين ان يستعمل الماء الفاتر في الشتاء

اما ضعاف البنية والاطفال والشيوخ فيجب عليهم ان يتنعموا عن الاستحمام بالماء البارد

وكذلك اذا كانت حرارة الجسم مرتفعة عقب الرياضة البدنية لان في هذه الحالة يكون الجلد قائماً بملمس ناعم والعرق لتعديل حرارة الجسم الداخلية حتى تعادل الحرارة الطبيعية وتكون الاوعية الدموية السطحية وتنتفخ مملئة بالدم وتمتددة فاذا بوشر الحمام البارد في هذه الحالة انضمت الاوعية وجرى الدم الى الاعضاء الداخلية فتزداد حرارة الجسم بعد ذلك ويشعر الشخص بضيق وتعب

تأثير الاستحمام بالماء الساخن : الاوعية الدموية السطحية لتأثر من الماء الساخن فتتدد وتوسع والغدد الجلدية لتنبه ودقات القلب تصير سريعة وتزول درجة الحرارة وتنشط جميع الاعضاء الداخلية وينقص الوزن بعد الحمام نحو عشرين اوقية . ويكتسب الجسم نشاطاً في اول الحمام ولكن يتحول النشاط الى ارتخاء وخمول اذا طالت مدته

يلزم الامتناع عن الحمام بعد الاكل مباشرة والمصابون بامراض القلب يلزم ان يحتموه ويستحسن عدم الاكثار من الحمامات الساخنة لانها تضعف الجسم وتقلل الوزن والجلد يجفن عادة ويحمر ويذهب الحرارة من الداخل اما اذا الحق بحمام رش (دوش) بارد فيبطل هذا الفعل . ويستحسن الاستحمام بالماء الساخن بعد الرياضة البدنية لانه يطفئ حرارة الجسم بشرط ان لا يتجاوز حرارة الماء ٣٧° بميزان سنتفرايد . وكذلك في حالة الارق او التعب او التهيج العصبي

ويمكن التعود على الاستحمام يومياً ان امكن بالماء البارد او الفاتر ومرة او مرتين في الاسبوع بالماء الساخن

وقد انتشرت الحمامات العمومية في اميركا اليوم وكذلك برك السباحة في المدن الكبيرة في متروحاتها وانديتها وانفتحت حديثاً بالمدارس الاولية والابتدائية واسمحل فيها الدوش الساخن بدلاً من المغاطس فظهرت منها فوائد كثيرة على التلامذة

انواع الحمامات :

- ١ حمام الحوض وهو يستعمل اما بارداً او ساخناً لشخص واحد
- ٢ الدوش وهو كذلك اما بارداً او ساخناً
- ٣ الدوش المتعدد وهو يحتوي على عدة جهازات تسيطر منها المياه على اجزاء مختلفة من الجسم في آن واحد
- ٤ حمام المغطس بارداً او ساخناً او البرك وهي باردة عادة ويستعملها عدة افراد في آن واحد

- ٥ حمام البخار او الحمام التركي وهو الحمام الشرقي المعروف وهو معتبر جداً للامراض الروماتيزية والتقرص وامراض الكلى والاستسقاء
- ٦ حمام الطين وهو شائع في روسيا وشمال اوربا ويختصر الطين خصيصاً من نيوزيلندا وشمال ايطاليا ومن اواسط اوربا ويغمس الجسم او جزء منه في الطين مدة ساعة من الزمن وهو يفيد كثيراً في الامراض الجلدية
- ٧ حمام المياه الكبريتية الطبيعية كحمام حوان واكس لايان في فرنسا او الاصطناعية التي تعمل بوضع مقدار من زهر الكبريت في منطس سخن وهي تفيد في الامراض الزهرية والروماتيزية
- ٨ التدليك باسفنجة مبللة بالماء البارد ويشتمل في الحيات وكذلك تغطية الجسم بشرشف مبتل وهو يساعد على تخفيض الحرارة وينعش الجسم الضعيف فيتحسن التنفس وتقوى العضلات ويتجدد النشاط والقوة
- ٩ الحمام الكهربائي وهو يعمل بتبليط التيار الكهربائي بجهاز خاص على منطس ملآن بالمياه يرفد فيه المريض مدة معينة من الزمن يفيد في الحالات العصبية كالمستعربا والنيورستانيا وفي امراض القلب وتصلب الشرايين
- ١٠ حمام البحر وهو يفيد جداً لتقوية البنية من تأثير الاصلاح التي تسلط على الجسم والهواء النقي الصافي والحركات الرياضية. ويلزم ان لا يتجاوز مدة الحمام خمس دقائق او عشر لتلا يضعف الجسم وكذلك يلزم سد الاذنين بالقطن وتغطية الرأس بغطاء من المطاط (الكاوتش) وعلى المصابين بالزلزال او الاصلاح البولية ان يمتنعوا عن حمام البحر لانه يضرهم كثيراً وكذلك الحوامل والمصابون بافة تلبية

الدكتور محمد بشير
طبيب بصحة البلدة

الاسكندرية

الاختناق

الاختناق ينتج عن قلة الهواء او قلة الأوكسجين في الهواء او ضيق التنفس فلا تستطيع الرئتان ان تفرزا غاز الحامض الكربونيك المتجمع في الدم ولا ان تنشق الأوكسجين اللازم لفعل الاحتراق في الجسم. ولا يخفى ان التنفس قائم على استمرار هذا التبادل اي افراز غاز الحامض الكربونيك واستنشاق الأوكسجين، واسباب الاختناق مختلفة منها ما يشأ

حين تفتيس الرأس . الماء كما يحدث في حالات العرق المختلفة ومنها ما ينشأ عن سبب
يكانيكي كالخفق . أو يضغط اليدين على العنق حين ارتكاب جريمة أو يدخلون
جسام غريبة في الفم . فتسدها ومنها ما ينشأ عن وجود بعض السموم في الخياخاع المستطيل
الذي فيه مركز التنفس الدماغية . ولا تستطيع معالجة الاختناق إلا بعد معرفة السبب
على أن كثيراً من حوادث الاختناق تنشأ عن استنشاق غاز الخامض الكرويونيك في
مكان يكثرفيه كما في بعض مناجم الفحم والآبار والاقبية القديمة المغفلة . واعراضه حينئذ
سداع في الرأس ووجع في الخلق ودوار ونعاس وزيادة في سرعة نبضات القلب وحركة
التنفس وغيوبة . والمعالجة تقوم على استنشاق الهواى النقي واستعمال التنفس الاصطناعي
وفرك الجسم والاسعاف ببعض المنبهات كدوش من الاكجين والنعس او تقلى الدم
وإذا كان الاختناق ناجماً عن تفتيس الرأس تحت الماء كما في العرق فالامر الاول
الذي يجب الاتيانه ان هو ان يلقى المصاب على بطنه وتوضع تحت بطنه منخدة ترفع البطن
عن مستوى النعم . ثم يوضع احد معصميه تحت مقدم رأسه لرفع فيه عن الارض ويضغط
على ظهره فوق المكان الذي وضعت المنخدة تحتها مدة ثلاث ثوان مع حركة الى الامام
حتى يخرج من بطنه ورتثيه كل الماء الذي بلعه . ويعاد ذلك مرتين او ثلاث مرات ثم
يسعف بالتنفس الاصطناعي لكي يتمكن من افراز غاز الخامض الكرويونيك المتحيس
واستنشاق الاكجين

علاج العرق في الصيف

عرق الوجه — امزج غراماً من ماء اللوزة و ٥٠ غراماً من ماء الليمون و ٥٠ غراماً
من ماء روج التمناع و ٥٠ غراماً من صيغة المر و ٢٠ غراماً من كربونات الصود . وبل
نوطة في الماء ثم اعصرها وارش عليها من هذا المزيج واسمح الوجه ثلاث مرات في اليوم
عرق اليدين — امزج ١٠ اجزاء من زيتات الزنك و ٢٠ جزءاً من تحت ثمرات
الليزوث وجزءاً واحداً من بيتا فكتول و ٦٩ جزءاً من النشاء

العرق الكريه الرائحة — وصفة اولى — امزج ٤ اجزاء من زيتات الزنك وثلاثة اجزاء
من الخامض البوريك وغطى المسطح الذي يكثرفرازه للعرق الكريه بهذا المسحوق
وصفة ثانية — امزج نصف اوقية من زيتات الزنك و اوقية من مسحوق النشاء الناعم
و ٢٠ غراماً من الخامض السيليك واستعملها كما تقدم

فوائد منزلية متفرقة

- ١ - لازالة البقع من الاحذية البنية امسحها لازالة الغبار والوحن العالق بها اولاً ثم افرك مكن البقع بخرقة مبلولة بالبترون ثم اصعبه كالمادة
- ٢ - منفعة كبيرة من البورق في الماء الذي تفضل فيه شعرك تزين القشرة من الراس . واذا كان الشعر الذي يستعمل له البورق جافاً يوضع عليه بضع نقط من البترول حين تمشطه
- ٣ - الجوارب الملونة وخصوصاً ما كان منها حريراً يجب ان يعنى بعينها عناية خاصة . حضّر رغوة من الصابون الابيض في ماء فاتر اضيف اليه قليل من الملح ليحفظ لون الجوارب . ثم افرك الجوارب باليدين ومتى نظفت اشطفها مراراً بالماء النقي واعصرها ثم ضعها في قطة نسج واعصرها ثانية ثم انشرها في الهواء حتى تنشف سريعاً ومتى نشفت اكوها على الوجه الداخلي

الطعام السحري

الطعام في المنزل الاولي بين الضروريات بل هو الشيء الوحيد الذي تشترك في تغذيته كل انواع الاحياء من حيوان ونبات مدفوعة اليه بناموس وجودها من اعلاها واكثرها تركيباً كالانسان الى ادناها وابسطها كالحللايا الاصلية التي تتركب منها اجسام الاحياء ولذلك لا عجب اذا حسب بعض المفكرين من البشر ان لانواع الطعام مزايا تزيد على مزية التغذية وعلى ذلك يبي استعمال الطعام في علاج الامراض فلا نرى طبيباً الا وهو يصف مع الدواء نوع الطعام الذي يناسب المريض لا مجرد التغذية بل لانه يساعد الدواء على الشفاء من الداء وبعضهم يقتصر على تنوع الطعام في معالجة المريض وما من احد الا وهو يعلم من نفسه ان بعض الاطعمة ينفعه وبعضها يضره

الا ان هنالك من يحسب ان لبعض الاطعمة فائدة تكاد تكون سحرية فيقولون ان لحم الارنب يولد في آكله الجبن واخوف لان الارنب من اجبن الحيوانات واخوفها ولحم البير (التمر الهندي) يولد في آكله الشجاعة والجرأة حتى لقد يطعم القواد في بلاد الصين جنودهم لحم البير لكي يزيدوا جرأة وشراسة ولا صحة لشيء من ذلك