

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما بهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير شهرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

اللون الاحمر

قصة صحيحة تجمع كثيراً من الفوائد الطيبة والقواعد الصحية

في قالب رواثي

احب جورج بارتن الالسة مرل اندروز منذ حدثته وكانت جل امانيهما ان يتزوجا وان بنتيا يتنا يكرنان فيه طائرين غردين ويكون لهما وكنة يحنان اليها ويجدان فيها كل سعادة وامان . فلما اكمل جورج علومه وجد لديه مبلغاً من المال في البنك فزم ان يتي به البيت المنشود . و بعدما اتم بناءه وقائضه تزوج فانفق كثيراً من النفقات التي لا يجب لها حساب قبل الوصول اليها فلما رصد حسابها وجد نفسه مديناً بمبلغ الف جنيه ، وكان راتبه يكفي للقيام بنفقاته ونفقات زوجته الشهرية فلم يستطع ان يقتصد شيئاً من المال ليوفي به جانباً من الدين الذي عليه

واخذت بجناتك التجار والشركات ازمة مالية شديدة فاخذ مدير الاعمال يستخون عن كثيرين من عمالهم وكتائبهم لكن جورج كان عاملاً نشيطاً اميناً فناداه مدير العمل وقال له انه ضاعف له مرتبه و اضاف الى عمله عمل اثنين من العمال الذين استغنى عنهم فطار جورج فرحاً لهذا النيا . وحسب ان الدهر قد اخذ يسر له وان زيادة مرتبه تمكنه من توفير مبلغ من المال يوفي به ديونه . ولكي يثبت كفاءته جعل يشتغل ليلاً ونهاراً حتى لا يتأخر عمل من الاعمال بين يديه وكان يطمئن نفسه بقوله « اما بي يوم الاحد من كل اسبوع اتال فيه نصيباً كافياً من الرياضة والراحة »

واقضت عليه بضعة اشهر على هذه الحال يشتغل كل النهار من غير راحة يصيبها او رياضة يزاولها ، فوالت من ثغره تلك البسمة التي اشتهر بها بين اصحابه وانقص وزنه عشرين رطلاً وكان اذا وصل الى البيت بعد مواولة العمل نهاراً وجانباً من الليل لا

يأتس من نفسه ميلاً الى شيء سوى النوم ومع ذلك كان أومة متقطعاً فاذا صحا في الصباح احس بان الليل لم يذهب الاً بخواب قليل من نومه

فتطرق اليه والنم الى نفس زوجته ، لانها عرفت ان هناك البيت وسعادته ومن صحة زوجها ، فمزمت انه تصارحه بالكلام فيما يتعلق بعمله وصحته ولكن كلامها لم يجد نفعاً لان زوجها احس على ان لديه عملاً يجب القيام به والا عهد به الى غيره ثم ذكرها بان عليه ديتاً لا بد من ايفائه وانها حامل ويتنظر ان تزداد ثقتانها بازدياد العائلة

وفي صباح اليوم التالي نهض جورج باكراً وذهب الى الحمام ليستحم ويحلق وفيما هو ينظف اسنانه وحلقه لاحظ ان بصاقه مشوب بلون احمر فوقف يسأل اسئل انا ؟ ثم تذكر ان حلقة كان ملتهبا في اليوم السابق على اثر زكام اصيب به تشحك ، على ان الريبة كانت قد تطرقت اليه فاسئل سملاً خفياً بييد ذلك لم ير سندوحة من امتحان بصاقه فلم يجده احمر اللون فسري عنه بعض الشيء . وعندما امتحن بصاقه مراراً على هذا المنوال قرر انه الفح بحالاً للوم بسلط عليه . ولما فتح الخزانة الصغيرة التي في غرفة الحمام ليتناول منها آلة الخلاقة وقع نظره على زجاجة حمراء صغيرة عليها ورقة حمراء وقد كتب عليها بحروف واضحة سوداء كلمة « سم » فارتش روية اللون الاحمر وازاح الزجاجة من امامه . وما اتقى الى غرفة الطعام رأى زوجته تنعبد الازهار وبينها نبات الترنفل وقد تطرق اليه القبول فاقرب منها لياؤها من سبب ذبوله فلاحظ ان الترنفل في اصص احمر اللون فعادته الرعدة ولكنه تجلد واخفى عن زوجته اثر اللون الاحمر فيه

ثم تناول طعام الفطور مع زوجته وودعها وازل الى الجراج ليستقل ميارته الى مكتبه فلما فقه وجد نور سيارته اظلم منيراً وهو احمر اللون فثبت له انه نسي ان يظف بعد عودته في الليل السابق ولكن روية النور الاحمر نطت به ففلاً اهاج اعصابه فتطرق اليه شيء من المم والنم لم يعرف له سبب . وفي طريقه الى مكتبه رأى كثيراً من المصاييح والزيات الحمراء قائمة في بعض اغداد الطريق لتدل على الخطر وكأنه لم يرها في الايام السابقة فزاد خوفاً وهياج اعصابه

وصل الى مكتبه وهو في حالة اعياء عصبي فجلس اليه وفيما هو يقلب اوراقه عثرت يده بزجاجة من الحبر الاحمر فانصب الحبر على مكتبه فتحوذ بالشيطان من اللون الاحمر وذهب الى مديره وقال احس باعياء تام فأرجو ان تسمح لي بنصف ساعة اذهب في اثائها الى الطبيب لارى ما بي . فسمح له المدير فذهب الى طبيب في البناية التي فيها مكتبه

سياء الطيب وعلى ثمره بسمة لطيفة تذهب بتعصف الم المريض وقال بفضل يا ماستر
بارتن ماذا تريد ؟

فقال احسن باعفاء عصبي تام

الطبيب : هل نبحث عن مشأ العلة. انك في الثالثة والعشرين من العمر. وقد انقضى
عليك ستة اشهر متزوجاً تقوم بكل اعمالك في مكتبك ويندر ان تروض جسمك في الهواء
الطلي . هل خسرت كثيراً من وزنك في الاسباع الاخيرة
فقال بارتن نعم خسرت نحو ٢٠ رطلاً في الاشهر الثلاثة الاخيرة لازدياد مشاغلي
الطبيب : وهل فقدت كثيراً من قوتك ونشاطك

فقال احسن بتعب تام مستمر حتى في الصباح حين النهوض لا اشعر بنشاطي العادي
الطبيب : وهل مواعيد طعامك منتظمة

فقال لا آكل الا حين اعود في الليل الى البيت

الطبيب : وهل تدخن

نعم نحو ٢٠ سيكارة في اليوم

الطبيب : واي مرض اصبت به قبلاً

الحى القرمزية والحصبه والانتلوزا

الطبيب : هل اصبت بداء ما في صدرك

كلاً ولكن اشعر في بعض الاحيان بضيق في صدري

الطبيب : هل اصبت بالتهاب في الحلق وهل تزكم بسهولة

يظهر لي اني لا اشقى من زكام حتى اصاب باخر

الطبيب : هل تعرق ليلاً

اعرق بعض الاحيان كثيراً حتى لا يستطيع ان اعصر ملابس النوم عسراً

الطبيب : هل جلدك سليم

جلدي سليم الا اني اشعر انه كثير الجفاف في بعض الاحيان

الطبيب : هل ما كنت احداً مصاباً بالنسل

كانت في بدعي جون كابل يسكن معي ومع امي ثم اشار عليه الطبيب ان يسافر

الى الارياف وذلك منذ سنة تقريباً

الطبيب : هل تحسّ بالحم شديد في صدرك كوخز الكين

اشعر بعض الاحيان بالحم من هذا القليل في الجانب الايمن من صدري

الطبيب : هل تسعل كثيراً

اصل في الصباح غالباً. واما في اثناء النهار فاسيل سعالاً خفيفاً لا أكاد اشعر به

الطبيب : هل يازج الدم بصافك حين السعال

اتفق لي انني لاحظت اليوم بقعة حمراء في بصاتي فحسبها دماً ومنذ تلك الدقيقة

جعل كل لون احمر يفعل في كأنه شبح الموت واقف يرددني ولذلك اتيت اليك الآن

لتفحصني . انا اعلم ان هذا الخوف وهمي ولكني اريد ان اؤيد ذلك برأي طبي

الطبيب : هل تنفس بسهولة

حينما اجري احس ان تنسي قصير جداً

الطبيب : هل همومك كثيرة

نعم لاني مدين ببلغ من المال وحتى الآن لم اتمكن من توفير شيء من مرتبي امسداً

يو جانباً من هذا الدين، وقد برح بي التعب حتى ليصعب علي الان ان اقوم باعباء

عملي خبير قيام

الطبيب : اي متى تستريح من حناء العمل وكم ساعة تنفق في الرياضة الجسدية

ان دواعي عملي الكثيرة تمنعني من الرياضة الجسدية

الطبيب : هل تحمر وجهك بعد الظهر

نعم وقد اخذ اصحابي يهزأون بي ويدعون زوراً اني ادمن وجنتي حتى تحمر

وبعد ما وجه اليه الطبيب اسئلة كثيرة من هذا القليل فحصةً خاصاً طبيياً مدققاً مبتدئاً

برأسه ثم فحص عنقه وصدرة ولبس ما وقف في فحص الصدر أكثر من فحص

سائر الاعضاء وبعد ما انتهى قال لى

الطبيب : هل تشعر انك لا تستطيع ان تحرك الجانب الايمن من صدرك مثل السهولة

التي تحرك بها الجانب الايسر

فقال لم اشعر بذلك من قبل اما وقد ليهتي اليه فاحس انه واضح كالشمس

الطبيب : هل تشعر كأن الجانب الايمن من صدرك فارغ من اعلاه وفي اسفله

نعم اشعر بذلك

الطبيب : وهل تلاحظ ان الترفة على الجانب الايمن أكثر بروزاً منها على الجانب الايسر

وخصوصاً حينما ترفع ذراعيك وتندهما الى الامام

فقال بارتن لقد يكون سبب ذلك اني استعمل ذراعي اليمنى أكثر من استعمالى لذرأى اليسرى فقويت عضلات الأولى وغطت الترقوة

قبلاً غادر بارتن حياة الطبيب وعده ان يجي اليه كل يوم قبل الظهر وبعد الظهر في ساعات معينة لكي يقيس حرارته ويفحص بصاقه وخصوصاً بصاق الصباح وبصور حلقه باشعة اكس. ثبت من هذه الامتحانات ان حرارة بارتن في الصباح تحت الدرجة الطبيعية ثم ترتفع بعد الظهر الى فوق الدرجة الطبيعية. وثبت من فحص ضغط دمه انه تحت الدرجة الطبيعية التي تنفق مع سنه وفحص البصاق ستة ايام متوالية فلم يظهر فيه اثر ما لمكروبات ضارة ولكن في اليوم السادس دعا الطبيب مريضه الى مختبره البكتريولوجي وقال له لدي شي اريكه فلقد وجدنا هذا الصباح مكروبات في بصاقتك تعرف بمكروبات كوخ ووجود هذه المكروبات مع ما عرفناه من وسائل البحث الاخرى يثبت لنا انك مصاب بمرض كوخ

انظر الى هذا المكروب . اغمض عينك اليسرى وانظر بعينك اليمنى تشاهد ان اكثر هذه المكروبات التي على لوحه زرقاء اللون . واذ انامت النظر وجدت بعض مكروبات عسوية الشكل حمراء اللون . وسبب ذلك قائم في جسم المكروب ذاته . ذلك اننا نلون كل المكروبات اولاً باللون الاحمر . ثم نزيل هذا اللون ونعيد تلوينها باللون الازرق . وهذا المكروب الاحمر الذي امامك كشفه كوخ سنة ١٨٨٢ وثبت له انه بعد تلويته باللون الاحمر يبقى احمر فلا يزرق . مثل سائر المكروبات وبذلك استطع ان نميز بينه وبين المكروبات الاخرى

فصاح بارتن ها هو اللون الاحمر اللين يتبدي ايضاً !

فقال الطبيب ولكي نخلص من هذا اللون اللعين يجب ان نتبع العلاج الذي اصنفه لك . لقد تحدثت مع رئيسك وهو يظن ان هذا الداء نشأ من اصرار وعلبك بان تقضي كل وقتك في المكتب والعمل ولذلك تراه قد تكفل بكل ما تحتاج اليه من النفقات حتى تنال الشفاء التام وحينئذ تزد ما عليك . فعليه يجب ان لا تهتم بأمورك المالية . وقد حدثت زوجتك وهي مستعدة ان تبيع في البيت وتخصك احسن خدمة حتى يثبت لي انك قد شفيت وفي امكانك العودة الى العمل . فاذهب الآن الى البيت ولازم سريرك في غرفة تدخلها الشمس أكثر ساعات النهار وستكون كلنا في خدمتك الى ان تشفى

كان م^٢ بارتن ان ينال الشفاء في اسرع ما يكون تجرى على اواصر طبيبه من غير ان يجهد فيها قيد شمرة وبعد ما انتفى عليه شهر في سريره صارت حرارته طبيعية ولكن الطيب لم يسمح له^٢ بالنزول والحشي في البيت بل كل ما سمح له^٢ به هو القعود قليلاً في السرير ومطالمة ما يريد مطالعته من غير ان يجهد نفسه

وفي احد الايام عاده^٢ احد اسدقائه واهدى اليه كتاباً فنظر اليه بارتن فاذا خلافة احمر اللون لتمره^٢ باليطان وجعل يتذكر الحوادث التي مرت به منذ ذلك الصباح حينما رأى كل شيء احمر. وكان موضوع الكتاب « القدرة على البيع » وتحت العنوان العبارة التالية وطيبها^٢ في فن الاعلانات الحديث « لا يستطيع احد ان يشتري بضاعة لم يسمع بها » فقرأ على باله خاطر جديد. وهو لو ان الناس يعرفون عن جودة البضاعة التي تصنعها في صمنا لراد رواجها وزاد ربح الممثل. فقرأ الكتاب من اوله الى آخره ثم دعا مديره^٢ والتمه^٢ بانه يستطيع ان يبيع بضاعته بالمراصة ما زال لا يستطيع ان يعاطي عملاً في المكتب وانتفى على بارتن شهران تقدمت فيهما صحته^٢ تقدماً عموماً وصار انطيب يسمح له^٢ بان يروض جمعه^٢ ساعتين في اليوم. وكان يقضي اكثر الباقي من ساعات النهار بعدة ليو منشورات مختلفة عن بنائع العمل الذي يعمل فيه ليرسلها الى الزبائن. وكان هذا العمل قد اتسع اتساعاً لم يحلم به^٢ وامتد اثره الى الناس في ولايات غير الولاية التي يقيم يقيمون فيها لعاد ذلك على الممثل بالربح الوفير ولذلك جاءه^٢ المدير ومرض طيب مرتباً شهرين^٢ يزيد على مرتبه السابق عشرة اضعاف. وعينه^٢ مديراً لفرع الاعلانات

وفي احد الايام دعى الطيب الذي عالج^٢ الى بيت بارتن لان زوجته كانت في الحاضن. ولما هو جالس الى مريضه يحدثه^٢ قال بارتن « لم اسمع قبلا ان احداً قبلي اصيب بمرض كوخ هذا » فصحك الطيب وقال له^٢ انه كان مصاباً بالسل وانما دعاه^٢ بمرض كوخ لكي لا يهوله الامر ثم قال « وما قد شفيت الآن وقريبا تعود الى عملك. ان مشأ مرضك يعود الى الفئ الذي سكن عندكم فقد كان مصاباً بالسل ولكن المكروبات التي اتصلت بك حينئذ لم تقو^٢ عليك حتى اخذت تجهد نفسك في العمل. فمليك من الآن تصاعداً ان تبسج الخطة المثلى وهي ثمانى ساعات من العمل وثمانى ساعات من النوم وثمانى ساعات من الراحة والتزمة وتناول الطعام »

فقال بارتن والطفل ا اعطيه خطر ؟

فقال الطيب كلا. ليس السل وراثياً ولكن يجب ان نموتوا بالطفل وخصوصاً يجب الإمتناع عن تقبله على انفرم

ودخل الطبيب الى غرفة مسز بارتن ولبث فيها نحو ساعة ثم خرج وفي يديه طفل اشقر الشعر الى حدة الحفرة فنظر اليه والده وقال مبتسماً — شعره احمر!

الماء والحى التيفويدية

من المضحق ان الحى التيفويدية من الامراض القليلة التي يصل مكروبها الى الانسان باناء الذي يشربه اذا كان موجوداً في ذلك الماء. وليس لدينا احصاء يعتمد عليه عن فعل هذه الحى في مدن القطر المصري حينما كان سكانها يشربون من ماء النيل والترع قبل ترشيحه ولا بعد ما صاروا يشربون منه مرشحاتاً ولكننا نعلم عن ثقة ان هذه الحى انتشرت في مدينة بيروت وامانت الرقا من سكانها على اثر وصول مكروبها الى البحرى الذي يجرى فيه الماء الى مدينة بيروت كما اثبت المرحوم الدكتور ورتبات في مقالة نشرت في مقتطف ابريل سنة ١٨٩٦

ولا يخفى ان مدينة لندن اكثر المدن سكاناً وسكانها يشربون من مياه ملوثة اصلاً بكل نوع من الاقدار ولكن هناك شركات ترشح هذه المياه وتعالجها بما يبيد مكروبات الامراض منها وقد اطلعنا الآن على ما يثبت فائدة هذا الترشيح وهذا التطهير ففي سنة ١٨٧١ الى سنة ١٨٨٠ كان متوسط الوفيات فيها بالتيفويد ٣٣٢ في المليون فصار ٢٥ فقط في المليون من سنة ١٩٢١ الى سنة ١٩٢٥ اي ان هذا المرض كاد يتلاشى تماماً بتطهير الماء وبالاستناع عن اكل الحار التي

واكثر الماء الذي يشربه سكان لندن كان يرشح برشحات من الرمل ثم اخيف الى هذا الترشيح سفظ الماء في صهاريج كبيرة زمناً طويلاً ثم اعتمدوا اخيراً على التطهير بالكور منذ سنة ١٩١٦ فيطهر به كل يوم ٧٦ مليون جالون من ماء نهر التيس بعد ترشيحه ونوزع في بيوت يبكها مليون نفس وما من احد منهم يشكون اختلافاً في طعمه فالترشيح والحزن والتعقيم بالكور وفي بالمراد تماماً حتى قال السير الكسندر هوستن مدير مجلس ماء لندن ان المكروبات الفارة في الاوقية الواحدة من ماء نهر التيس كانت قبل معالجة اكثر مما صارت في يلف اوقية منه بعد معالجته

فسي ان يكون في ذلك منه لكل الجالس البلدية في مدن هذا القطر حتى انى بترشيح ماء الشرب وتطهيره بالكور ان امكن والحكومة حتى تدعى بنشر احصاء عن عدد الوفيات السنوي بهذا المرض وغيره

عصير الخضار

وتأثيره في افراز المعدة والمضم

كان معلوماً الى الآن ان عصير الخضار وشوربه الخضار يطهران الامعاء من السموم التي تتكون عادة في اعضاء المضم من فضول الطعام واختزنها بحول دون انهاء الجراثيم الضارة وتكاثرها، وان فائدتهما تنفع في الاحوال المعدية المصابة بالحادة او المزمنة والحيات الضارة والتزلات المعدية في الاطفال على الاخص . غير ان التجارب التي اجراها الدكتور اورلوسكي مؤخراً تدل على ان لعصير الخضار شأناً في تنبيه الافراز المعدية وتفعيل حركة المضم وأكثر عسارة المعدة . وعلى ذلك يمكن اعتبار عصير الخضار أياً كان نوعها منبهاً لشهوة الطعام ومحركاً للافراز المعدية، وان الاشخاص الذين فقدوا شهية الاكل بسبب نقص الحامض المعدية ينتفعون به أكثر من سواهم . اما اذا كانت المعدة فروح فيجب اجتناب شوربه الخضار لان افراز عسارة المعدة يكون في هذه الحالة على اشده (عن مجلة صحة العائلة)

قوائد صحية

شاع استعمال الاسبيرين في معالجة الزكام والصداع . ولا ينتج في الغالب ضرراً ما عن استعماله كذلك . ولكن مجلة «هيبييا» الصحية التي تصدرها الجمعية الطبية الاميركية تشير بعدم استعماله الا باشارة طبيب

استعمال الانولين لا يمكن المصاب بمرض البول السكري من اكل كل ما يشتهي عليه فلا بد له ان يجري على ارشادات طبيبه فيما يتعلق بالذءاء ولو استعمل الانولين

ثبت من تجارب واسعة النطاق في اميركا ان الجرذان تنقل ميكروبات كثير من الامراض المعدية منها الطاعون كما هو معروف ونوع من التسمم شبه الطاعون وغيرهما . وقد جمع القائمون بهذه التجارب ٢٧٠ جرذاً من انحاء مختلفة من مدينة سان فرانسكو فوجدوا ان ثمانية وخمسين منها مصابة بمرض معد وبعضها باكثر من مرض واحد . وهذا يثبت وجوب التعاون على قطع دابر الجرذان بكل الوسائل الممكنة