

# باب تدبير المنزل

قد خصت هذه الابواب لكي يدور في كل ما هم اهل البيت معرفة من نزية المولاد وتدبير الطعام واللباس  
والشراب والسكن والزينة وهو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

## الادوية العادية وعلاجها

نقطة من مقالات لشكيرة غراس مري في جريدة الدليانتر ۳۰ اكتوبرية

### (۱) الزكام

الزكام من ام الآفات التي تصيب نوج الانسان فما من احد الا وقد أصيب بمرّة او  
أكثر كل سنة من سني حياته

وهو حائل في موازنة الدورة الدموية في الجسم . فان الطبيعة جعلت الدم يدور في  
الجسم كله ويقدم لكل عضو ما يحتاج اليه من الغذاء الذي يكتنيه للقيام بوظيفته .  
والجلد الذي يغطي الجسم كله يميز بما لا يخفى من القنوات الدقيقة التي يجري فيها الدم  
لتفديته وهي المعروفة بالاووعية الشعرية . فاذا عرض له عارض برده انقبضت هذه الاوعية  
وضافت وانصر الدم منها واطرقت ان يجري الى مكان آخر من البدن فينتفع الى الاعضاء  
الباطنة الى حيث يقبل على الرطب والسمه التي الى الجلد الذي يطن المسالك الهوائية وهو غشاء  
مخاطي او عينة الدموية اذن من اوعية سائر الاعضاء الباطنة فاذا اكثر الدم فيها احتقنت  
والتهمت وهذا هو الزكام

فا الزكام سوى التهاب الاوعية المخاطية الباطنة للمسالك الهوائية . فاذا كانت هذا  
الالتهاب في الانف والجوارب المجاورة له قيل ان الزكام في الرأس . واذا كان الالتهاب في  
الحنق سمي التهاب الحلق . واذا كان في الاوتار الصوتية والحنجرة سمي التهاب الحنجرة . واذا كان  
في مسالك الرئتين الهوائية الكبيرة سمي الزكام البرنشي . واذا كان في الخليات الهوائية في  
الرئتين سمي ذات الرئة ( بنومونيا )

ويرافق الالتهاب العمل الخاص بانصراع انصباب فيزيد انواز التدد التي في الغشاء  
الخاصي ليبي رطباً اذ لا بد من ترطيبه ليبي سليماً . ويصل غشاء لانف من ذلك انصعلاً  
يجلب العطاس . واذا كان الالتهاب في الحلق عسر الازدراد . واذا كان في الحنجرة حدث شي  
من الجحة في الصوت او انقطع الصوت تماماً . واذا بلغ اوعية تشعب حدث السعال

وإذا علم أن سبب الزكام بردٌ يصيب سطح الجسم كله أو بعضه فنحن نبحث ذلك ليس بالاسبر  
العسير. نعم أن الزكام يحدث حياتاً كثيرة من مواد تدخل المسالك الهوائية وتتهيأ فتنتج  
وفيها ما غبار أو قفح من قفح الأزهار أو ميكروبات مرضية كيكروب الاقنونا نحن نبحثنا  
ليس في هذه الأسباب الآن بل في السبب العام وهو البرد

إذا جلس الإنسان في سبب الهواء أمام شباك مفتوح حتى هبَّ الهواء البارد عليه من  
جهة واحدة كما إذا هبَّ على فضاء عتقه اختلَّت موازنة الصورة الدموية وأصابه الزكام. وكذلك  
إذا لبس ثياباً رقيقة لا تدفئه وهبَّ عليه الهواء البارد حتى برد سطح جسمه كله اندفع دمه  
إلى أعضائه الباطنة وأصيب بالزكام. ومن هذا القبيل ترطيب القدمين فإنه يزيل موازنة الدم  
ويُنتج الزكام. ولما كانت العوارض التي ينقلها الجلد كثيرة شاع الزكام كثيراً ولم يعلم  
منه أحد. فالصغير يشفي منه حالاً والشاب لا يعبأ به كثيراً وإنما كل منهم له ويحس عواقبه  
والشيخ في خوف دائم منه. وسبب ذلك أن الزكام إذ تكرر زاد استعداد الجسم له واشتدَّت  
جراثيمه عليه

وكأنني باقارىء يقول أذن لا يجر الإنسان من الزكام إلا إذا سكن في بيت من الزجاج  
حتى لا يصل إليه السيم. والحقيقة على الضد من ذلك فإن السكن في مثل بيوت الزجاج هو الذي  
يعرض الجسم للزكام. قال أحد أطباء أميركا المشاهير أنه إذا كان ابنه معرضاً للأمراض  
الرئوية ودُّ لوجع حرقته وتوقى المركبات على الجبال الصخرية (أعلى جبال أميركا الشمالية).  
وخبر واقف من الزكام تعويد الجلد على العوارض التي تعرض له حتى يأتمن. ومن أفضل  
الوسائل لذلك الرياضة في الهواء في الحر والبرد والإنسان لا يلبس ثياباً مناسبة ويعني بالثياب  
المناسبة الثياب التي تقي الجسم كله على السواء وتدفعه والاطباء يختلفون كثيراً في نوع الثياب  
التي تدفئ الجسم وتقويه من البرد فقد أشار بعضهم بلبس الثياب الكتانية فقط وأشار غيرهم  
بلبس الثياب الصوفية فقط وتطرق بعضهم فقال أنه يجب أن يزيد الإنسان لُباً كما زاد البرد  
شدة حتى يلبس أربعة قفصان من الصوف الواحد فوق الآخر. أما أنا فأرى أن الجسم  
يحتاج لكل شيء ويوفق نفسه لتقلبات الهواء وأن كثرة الملابس لا تمنع الزكام بل كلما زاد  
احتجاب الأعضاء زاد فعل البرد بها ولكن لا بد من أن تتنوع الملابس قليلاً بازدياد البرد والحر  
ثم إن الهواء البارد يسبب الزكام بفساد أكثر مما يسبب برده فإذا كان بارداً ونقياً  
بقيت موازنة الدم لأنه سهل على الرئتين حينئذ تطهره وأما إذا كان بارداً وفاقداً عسر  
على الرئتين تطهره بل عسر عليهما القيام برظيفتها التلة الأكسجين في

وكثيراً ما يحدث الزكام. فإلا من النوم في غرف باردة فاسدة الهواء فلا بد من واسطة لابقاء هواء غرف النوم قتيماً ما يمكن وحفظه من برد الليل الشديد  
 علاج الزكام - ما من احد الا وعنده علاج خاص للزكام كما انه ما من احد الا وقد اصيب بالزكام، ولا داعي للاطالة في وصف هذه العلاجات لقلة فائدتها، واذا لم يعالج الزكام جيداً من اوله فلا يزيد العلاج كثيراً بعد ذلك الا اذا كان من حيث منع امتداد وازدياد و  
 والزكام الشعبي يتم دوره في ثلاثة اسابيع وزكام الراس والحلق في اسبوع الى اسبوعين واستعمال المنقعات للزكام لا يخلو من الفائدة لانها تساعد على اعادة انتظام الدورة الدموية . وكذلك تنظيل الرجلين بالماء الساخن والغررل وشرب الليموناضة الساخنة والتدثر بالاحزمة الصوفية في الفراش كل ذلك نافع لانما يرد الدم الى الاوعية السطحية التي دفع منها والحام التركي نافع كثيراً ولكن لا بد من ان يقيم فيه الانسان حتى يبرد جسمه رويداً رويداً قبلما يخرج الى الهواء البارد . ولكن هذه الوسائل لا تنيد بعد ان يمضي على الزكام اربع وعشرون ساعة لان احتقان الاغشية المخاطية في المسالك الهوائية يكون قد بلغ درجة الالتهاب وتكون الشدد قد افرزت ما يزيد على طاقها وابتدأت نزلة يتمدر توقيتها . ولا بد من ان يفهم المزموم ذلك فيستسلم للاقدار ولا يزيد عمداً

ولا اعني بذلك انه لا فائدة من استشارة الطبيب لان العلاج قد يخفف وظأة الزكام ولو لم يشفي . ويوقف الزكام في بدئه بواحد مسهل سريع القعل وتنظيل الرجلين بالماء الساخن والغررل فان ذلك يوقف زكام الراس غالباً . او يقيم الانسان في نماء الساخن نصف ساعة او اكثر وعلى رأسه مشفحة مبلولة بالماء البارد . ويجب ان تكون المشاف التي يشف الجسم بها بعد ذلك دافئة . ثم يشرب الليموناضة الساخنة او منبى يزود الكتان والحام التركي خير من المنطس الساخن

وكثيراً ما يصف الاطباء الكينا بجرعات كبيرة لقطع الزكام ولكنني رأيت كثيراً منهم الكينا اكثر مما يتعيهم الزكام . والكينا من احسن المقويات وهي تساعد الجسم على مقاومة هذا الداء اذا كانت جرعتها صغيرة ولكن اذا اخذت بجرعات كبيرة الجرعة من خمس قححات الى عشر اصاب آخذها بسر الحضم والصداع وطنين الاذنين . والقوي البنية يمتثل الجرعات الكبيرة وكذلك الذين لا تؤثر فيهم الادوية كثيراً . ولكن اذا كانت الجرعة قححتين فقط فهي تنيد في اول الزكام ويمكن تكريرها كل ثلاث ساعات او اربع . والكينا تفسر بعض الناس ضرراً شديداً فيجب ان يحنبوها

والبعض يحاولون توليف الزكام بمحموق دوفو وهو مزيج الايكاك والايون حاسبين ان  
 الايون يضيق اوعية الدم الداخلية ويسكن مركز النضيب على ان هذه المحموق يضرب في  
 اول الزكام اكثر مما يفيد لانه يثقب الفهم ويشل توازنه الدورة الدموية والفيستيبين  
 والاكثيرين وما اشبه من مستحضرات قطران النجم البحري التي شاع استعمالها حديثا فضعف  
 فعل القلب . واذ كان لا بد من استعمالها وجب ان يؤخذ معها منبه . وقد افادت هذه  
 المستحضرات في النزلة الواضحة (الانفلونزا) ولكن لا يجوز ان يصفا حينئذ غير الطبيب . وقد  
 يستعمل الاكويت والبلادونا في بداية الزكام فيفيدان توضع عشر قطط من صبغة الاكويت  
 وعشر قطط من صبغة البلادونا في ثلث كربة من الماء ويضاف اليها ربع ملعقة كبيرة من بروبيد  
 الصوديوم ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة شاي كل نصف ساعة مدة ست ساعات وبعد  
 ذلك تؤخذ ملعقة منه كل ساعة او ساعتين فيفيد كثيرا

**تخفيف الزكام** - فتا ان الزكام اذا ابتداء ومشي فلا بد من ان يأخذ حده ولكن يمكن  
 ان تشقذم وسائل كثيرة لتخفيفه وملائمة ومع انتشاره على مساحة واسعة فاذ كان في الرأس  
 امكن تليل الحماط يرش داخل الانف بمذوب الملح : نصف ملعقة شاي من الملح في كربة من  
 الماء . ويعتبر ايضا استعمال محموق البزموت معوطا . واذ اشتد الزكام حتى تصدع على  
 المزكوم استنشاق الهراء بانثو فاده استنشاق الامرينا النظرة او الكافور . ويقلع الالف  
 والحلق بالغرغرة او بالرش بمذوب الحماض البوريك النشبع فانه سكن ويفيد ويستعمل مرة  
 كل ساعتين او ثلاث . واذ نجح الصوت واتطع الكلام فاقطران علاج بسيط مفيد يستعمل  
 بصب كورئين من الماء الثاني على معلقة صغيرة من القطران السائل واستنشاق بخارو يرفع من  
 الورق . واذ استعمل هذا العلاج مرتين او ثلاثة في اليوم فانه فائدة كبيرة . ويمكن استعمال  
 صبغة البزمون كذلك او الكافور ولكن القطران انفع منهما

واقع انواع الزكام الزكام البرنثي المصعوب بانعال . وكل الادوية التي تستعمل لتحليل  
 السعال تعيب المعدة والمعدة تشارك الرئين لان الدمب المنتشر فيهما منتشر فيها ايضا ولكن  
 الوسائل التي تسكن السعال تسكن المعدة ايضا ومن هذا التليل بعض الناجين التي تستعمل  
 لتسكين السعال ويكفي ان يكون المسكن قطعة من السكر او من الهلام الحلى بانكر واذ  
 اشتد الزكام فلا بد من الاجتهاد على مشورة الطبيب

هذا ولا بد من استعمال القويات واكل الاطعمة المغذية والاقبال من التعب الجسدي  
 والشغل العقلي لان التعب الكثير جسديا كان او عقليا يمدد الامان الزكام



البيض فركا جيدا، ثم يغسل بالماء الفاتر والصابون ويشطف بعد ذلك بالماء القراح من غير صابون ويشف بالمشاف جيداً حتى تحمر جلدة الرأس من غدة الفك . وإذا رأيت الشعر قد جف كثيراً ولم يعد ملساً لينا فادهنه بقليل من البومادواو الزيوت النطبية . والزيوت النباتية خير من الادهن الحيوانية لانها لا تتند . والدهن بالزيوت مفيد اذا نل الدهن الطبيعي الذي يفرز لتئين الشعر واما اذا لم يكن او اذا اكثر الانسان من استعمال الزيوت النطبية حتى الضرر لشعره بدل النفع . ومن افضل ما كتب في هذا الموضوع ما خصناه في لجلد الحادي والعشرين من المتنطف عن الدكتور غراس مري ومغاده انه اذا قل الدهن الطبيعي في جلد الرأس وجب دهنه بشيء من الزيت او الدهن وقد منح اللانولين كثيراً لهذه الغاية وهو زيت طبيعي مستخرج من صوف الغنم ولكنه لزج فلا يستعمل وحده بل مع التاملين او الغليسرين تدهن به اصول الشعر يومياً ولا سيما اذا كان هناك ميل الى الصلع . واذا ضعف الشعر من كثرة افراز المواد الدهنية وجب ان يترك بالكحول والامونيا لترفع المواد الدهنية الزائدة . وينيد في هذه الحالة التسولات التي فيها كيتا وتين ولا بد من فرك اصول الشعر بها فركا جيدا والمواظبة على ذلك

ولا بد من قص رؤوس الشعر كل شهر واذا تشقت الرؤوس وجب قصها من تحت المكان الذي وصل اليه الشق . واذا كثرت الطويل والتقصير في الشعر وجب ان يقص كثير من اطرافه حتى يصير الباقي منه على استواء واحد فتقدر بصلاته على تقديم الغذاء له على السواء

### ثقل الشعر

الشعر الدقيق اقل من الشعر الثقيل ولذلك تفر الاثنيات اقل من شعر الترنسوبات ولو توازن باطرافاً وكثافة . ووزن شعر المرأة غالباً نحو ستين درهماً الى مئة وعشرين . وقد جاء في التوراة ان ثقل شعر ايشالوم كان مئتي ثقل اي نحو ثمان مئة درهم

### غسل الشايك

اذا استعمل البيروتويدل الماء في غسل زجاج الشايك نظف الزجاج حالاً وصار برافاً . واجلد خيراً من الخرق لمسح الزجاج ولو غسل بالماء . ولا يحسن غسله بالصابون لانه يترك عليه خطوطاً واحطاً وافضل منه ان تبل خرقة بالبيروت ثم بالاسيداج وبعصم الزجاج بها ثم يترك بقطعة من الجلد النين (جلد السموي) ينظف ويصقل