باب تدبير المنزل

الاسنان وعسر الهضم

من اهمال بعض الناس اسنانهم يتعرَّضون لامراض كثيرة منها عسر الهضم الذي يضيق دونهُ الصدر وتذهب معهُ راحة الجسم وقد لاح لي ان اشرح اسبابهُ بالاختصار وابين علاقتهُ بالاسنان فاقول

ان كلمة عسر الهضم تطلق على اعراض تصحب المعدة اثناء عملها وهي تنحصر في ما يأتي بالاختصار تغيُّر الذوق وقلة الشهية وكراهة الاغذية والقيء والضيق في التنفس الصدري والآلام في المعدة وانتفاخ غازي واسهال او اسهال

واسباب ذلك عديدة تتفاوت بحسب الغذاء من نوع وكمية وما ينشأ عن فساد الاسنان لان فسادها يسبب عسر الهضم على وجهين الواحد ان الاسنان الفاسدة لا تكفي لمضغ الطعام ولقد كان احد الاطباء يقول لمرضاهُ ان في الفم ٣٢ سنًّا فيجب مضغ اللقمة ٣٢ مرة واذا كان بعض الاسنان ناقصًا فقد تدعو الحال الى مضغها ٦٤ مرة

فليس من الحكمة ان تقلع الاضراس من الفم او تبقى فيهِ وقد نخرها السوس من غير ان يوضع بدل المقلوعة وتحشى المنخورة حتى يسهل استعمالها لمضغ الطعام لان اللثة لا تمضغهُ كما يجب ان يمضغ وكذلك القواطع لا تمضغهُ جيدًا لان رؤوسها محدَّدة غير مسطحة كرؤوس الاضراس فتصل الاطعمة الى المعدة غير ممضوغة جيدًا حتى اذا دفعتها المعدة الى البواب لم يفتح لها بل ردها من حيث اتت وقد تهيج الغشاء المخاطي المعدي فتنقص العصارة المعدية وتتوالى الاعراض المرضية حتى تسوء الحالة جدًا

ثم ان الاسنان المسوسة يكون فيها ميكروبات الفساد وهذه تمتزج بالطعام وتنزل معهُ الى المعدة فتزيد عسر الهضم عسرًا

الدكتور علي البقلي

غذاء الطفل

يُترَك الطفل بعد ولادتهِ اربع ساعات او خمسًا من غير رضاعة لانهُ يكون في جسمهِ من الغذاء ما يغنيهِ عن الطعام وخير لهُ ان يُترَك حينئذٍ لينام الى ان تستريح امهُ وتصير قادرة على ارضاعهِ . ولا يسقى شيئًا مما اعتاد البعض سقيهُ اياهُ لا زبدة ولا زيت خروع ولا شيئًا

آخر لاطلاق بطنهِ لان في لبن امهِ الذي يرضعهُ اولاً خاصَّة اطلاق البطن

ولا يدرُّ لبن الام غالباً قبل اليوم الثالث ولكن يخرج منهُ في اليوم الاول والثاني ما يكفي طفلها الى ان يدر جيداً واذا كان لبنها قليلاً جدًّا او تأخر درُّهُ لسبب من الاسباب فلا بدَّ من سقي الطفل شيئًا من لبن البقر ممزوجاً بضعفيهِ ماء وتحلَّى بقليل من السكر يسقى منهُ قليلاً كل اربع ساعات ولا بدَّ من ابطال ذلك حالما يدرُّ لبن امهِ . واللبن الذي يسقاهُ الطفل يجب ان يكون سخنًا قليلاً حرارتهُ كحرارة الدم لا اكثر ولا اقل

وارضاع الطفل من اهم واجبات امهِ الاَّ اذا كانت مريضة بالخنازيري او السل او الجذام او نحو ذلك من الامراض او كان في عقلها خلل ما فلا يجوز حينئذٍ ان ترضع طفلها لئلا تنقل اليهِ جراثيم المرض الذي فيها ولكنها اذا كانت سليمة من الامراض نخير لها ولطفلها ان ترضعهُ لاسيما وان الرضاعة تؤخر الحمل سنة من الزمان او اكثر. فالمرأة التي لا ترضع طفلها قد تلد مرةً كل سنة فيضعف جسمها حالاً وتنتهك قواها واما التي ترضع اطفالها فلا تلد الاَّ مرةً كل سنتين او اكثر فلا تضعفها الولادة كثيرًا . وعدم الارضاع يسبب في الغالب حمَّى اللبن وتشقق الثدي ونحو ذلك من الآفات التي لا تحدث لو كانت الام ترضع اطفالها . اما اذا كانت الام مريضة او ضعيفة جدًّا او كان لبنها قليلاً جدًّا او قليل التغذية فلا بدَّ حينئذٍ من مرضع آخر او من ارضاع الطفل بالرضَّاعة

واذا كانت المرأة فقيرة فقد تهمل ارضاع طفلها وترضع بلبنها طفل امرأة غنية اي انها تعيش بلبنها وهذا خطأٌ كبير نتيجتهُ في الغالب موت طفلها ولقد احسن العرب حيث قالوا "تموت الحرَّة ولا تعيش بثديها"

وقد تخطئ المرأة فترضع طفلها اكثر مما يحتاج الى الرضاعة حتى لا يكاد ثديها يقع من فيهِ نهارًا وليلا . وكلما بكى القمتهُ ثديها حاسبة ان بكاءهُ دليل جوعهِ مع انهُ قد يكون دليل كثرة ما رضعهُ او دليل البرد او دليل الحر او يكون ناتجًا عن دبوس غرز في لحمهِ او نحو ذلك من الاسباب الكثيرة التي يبكي الطفل منها . والام التي ترضع طفلها كلما بكى تضرهُ وتضرُّ نفسها

وفي الاشهر الثلاثة الاولى يكفي ارضاع الطفل مرةً كل ساعتين او ثلاث ساعات مدة النهار اما في الليل فلا يرضع مطلقًا الاَّ مدة الاسبوعين الاولين و بعد ذلك تصير الام ترضع طفلها الساعة العاشرة مساء حينما تذهب لتنام وتتركهُ الى الساعة الثالثة او الرابعة صباحًا فترضعهُ حينئذٍ. والطفل يعتاد حالاً على طلب الرضاع في الاوقات التي تعوِّدهُ عليها امهُ حتى اذا صار عمرهُ ثلاثة اشهر فاكثر يرضع مرة كل ثلاث ساعات او اربع مدة النهار لا غير ويبقى على ذلك الى ان يفطم

ولا يُطعَم الطفل شيئًا غير لبن امهِ الى ان يفطم . اما اطعام الاطفال من اطعمة والديهم وهم في الشهر الرابع او الخامس فخطأ كبير منهُ ضرر كثير قد يذهب بحياة الطفل

صبغات الشعر

صبغ الشعر الشائب عادة قديمة جدًّا جرى عليها اليونان والرومان وتابعهم فيها العرب ولكنها لم تبلغ في عصر من العصور ما بلغتهُ في هذا العصر من الشيوع والاتقان

وصبغات الشعر على نوعين كبيرين النوع الاول اساسهُ المواد النباتية كالحنا والجوز المقيء وقشر الرمان وهو غير ضار ولكن فعلهُ غير ثابت . والثاني اساسهُ المواد المعدنية كالجير (الكلس) والفضة والرصاص والحديد والكبريت وفعلهُ ثابت ولكنهُ ضار قليلاً او كثيرًا حسب نوعهِ وكيفية استعمالهِ واقلهُ ضررًا الحديد والكبريت

وكان اليونانيون يصبغون الشعر الاشقر حتى يسود بالمباب ممزوجًا بالدهن ثم صاروا يستعملون العفص والحديد . وكان الرومانيون يغلون الطلق (الدود) في الخل و يصبغون بهِ شعرهم

ومسلو الهند يصبغون شعرهم بكبريتات الرصاص والانتيمون او الاسرب او باكسيد الحديد . وكثيرًا ما يصبغونهُ بالنيل يصنعون طلاء منهُ يدهنون بهِ الشعر ويبقونهُ عليهِ ثلاث ساعات او اربعًا ثم يغسلونهُ عنهُ ويدهنوهُ بالزيت فيسود اسودادًا فاحمًا وهو خير صبغة للشعر لا ضرر منها

والتخضيب بالحناء معروف في كل البلدان الشرقية وهو كثير الاستعمال فيها على قدم عهدهِ . ولون الشعر المخضب بالحناء احمر برتقالي . وعند الفرس مادَّة تسمى الرنك يدهن بها الشعر بعد تخضيبهِ بالحناء فيصير لونهُ اسود فاحمًا . و يغسل الجلد بين الشعر بالماء والصابون ويفرك جيدًا فيزول لون الخضاب عنهُ

ومن اقدم صبغات الشعر واشهرها الصبغة التي وصفها باولوس الاجيني الطبيب اليوناني الذي نشأ في القرن السابع للميلاد وهي عصير قشر الجوز الاخضر يضاف اليهِ نقط قليلة من زيت كبش القرنفل واوقية من الالكحول لكل رطل من العصير لكي لا يفسد . يدهن الشعر بهِ باسفنجة مرارًا حتى يسود . والظاهر انهُ يقوي الشعر و يرد لونهُ اليهِ لا انهُ يضيف اليهِ لونًا جديدًا

ومن الصبغات التي لا ضرر منها الصبغة التالية وهي تركَّب هكذا

زاج (كبريتات الحديد)		درهم
الكحول	٨	دراهم
زيت حمى اللبن	١٢	نقطة
ماء نقي	٤٨	درهم

تمزج هذه المواد معاً ويدهن بها الشعر الشائب مراراً. وهذه الصبغة تفيد لازالة القشرة ايضاً ومنها الصبغة التالية وهي سائلان السائل الاول

شترات البزموث	٨ دراهم
ماء الورد	١٦ درهماً
ماء مقطر	١٦ "
الكحول	٥ دراهم
امونيا كية كافية	

يدهن به الشعر جيداً في الصباح . والسائل الثاني

هيبوكبريتيت الصودا	١٢ درهماً
ماء مقطر	٢٤ درهماً

يدهن به الشعر جيداً في المساء . او يدهن الشعر بالسائل الاول وبعد ساعة يدهن بالسائل الثاني ولكن الدهن بالسائل الاول في الصباح والثاني في المساء على ما تقدم خير من الدهن بالواحد ثم بالآخر بعد ساعة فقط . ويحدث اللون الاسود من الفعل الكيماوي بين شترات البزموث وملح الصودا فيتكون كبريتات البزموث

صبغة نيترات الفضة

نيترات الفضة او حجر جهنم من اكثر المواد استعمالاً في صبغات الشعر والغالب ان يكون في الصبغة من خمس قمحات من حجر جهنم الى عشر لكل ثمانية دراهم من الماء ويدهن بها الشعر جيداً ويترك حتى يجف في الشمس او في غرفة جافة الهواء معرضاً لنور الشمس

واذا اريد ان يسرع فعل هذه الصبغة يذاب درهم من كبريتيت البوتاسا في ١٦ درهماً من الماء ويدهن به الشعر بعد دهنه بصبغة الفضة بدقائق قليلة

وتعاب صبغة الفضة لانها تصبغ الاصابع والجلد كما تصبغ الشعر ويمنع ذلك بدهن الشعر بفرشاة والاحتراس من وصول الصبغة الى الجلد على قدر الامكان . وسيأتي الكلام على بقية صبغات الشعر في الجزء التالي

دواء النمل

اجعل لخزانة الاطعمة اربع قوائم وضع تحت كل قائمة منها صحفة فيها رماد فلا يستطيع النمل ان يصل الى الخزانة وما فيها من الاطعمة ولابدّ من ان تكون الخزانة غير لاصقة بحائط