

باب تدبير المنزل

قد نقض هذا الباب لكي ندرج لو كان ما بهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير النظم والناس والشراب والسكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

الشيخوخة

أوصائها وحاجاتها

لو استطاع الناس ان يحرر من رتبة الامراض الوراثية تخلف كل مولود سوياً لا عيب فيه ولا داء يخامرهُ لأرثت سنة على المائة الأبي التادر . وليس لأوفيات المتسرة من سبب سوى الجهل الأحيث تقترض الفواجي فلا ينفع فيها علم ولا حول . على ان الانسان يمكن بسعيه من تبديل بعض غيابه الجهل ومعرفة قواعد الصحة ومبادئ ما يستوفيه بالميجين ولكن لا تزال هناك سبب كثيرة متلبدة لا غنى له عن تبديلها قبل الزرع في مجامع الصحة الكاملة والانتقال من الأدنى الى الأخرى انتقالاً طبعياً سهلاً لا تحب الحياة عنده نعمة صرفة ولا الموت نعمة مقبحة

وقد علمت بالاذعان عامة فكرة ووداها ان تناقص الوفيات وإطالة متوسط العمرها بمثابة إطالة الإقامة في هذه الدنيا مدة ليست بالقصيرة . وهذه الفكرة ليست صحيحة تماماً . ففي النكثرا مثلاً خفص متوسط الوفيات كثيراً ونخفيص ١ في الألف يعني الإبقاء على ٤٠ الفاً ومعظم هؤلاء من الأحداث والشبان . فقد ظهر من بعض الاحصاءات ان نقص الوفيات منذ خمسين سنة يبلغ ٧ في الألف من الذين سنهم دون الخامسة والخمسين ولكنه لم يتجاوز ٢ في الذي جاوزوا تلك السن . ومعنى ذلك ان صفار السن حتى الكهول زادوا زيادة عظيمة والشيوخ لم يزيدوا إلا قليلاً

وقد تغيرت الامراض التي تصيب كبار السن عما كانت قبلاً او قل فتكأ بهم . فالحمى على انواعها والجديري والسل اقل فتكأ بهم كما كانت من قبل ولكن وفيات السرطان زادت في اواخر القرن الماضي من ٣٥٠ الى ٥٨٠ في المليون ومعظم الذين يموتون به من الذين سنهم فوق الخامسة والاربعين . وزادت امراض القلب من ٩٠٠ الى ١٦٠٠ بين

المليون . والامراض العصبية من ٥٠٠ الى ١٧٠٠ . وامراض الكليتين من ٢٣٠ الى ٤٤٥

وربما كان الانكليز أكثر تصميراً كآمة من كثير من الامم الاوربية . فمن كل الف بينهم يبلغ الخامسة والسبعين مئة نفس . والخامسة والثمانين ٣٨ نفساً . والخامسة والتسعين نفسان . وخمس الانكليز يملكون السبعين في حين انه لا يبلغها من اهل فرنسا سوى الثلث . ومن اهل ايرلندا سوى جزء من ١١ من السكان . وهي نسبة عالية اذا قيست ببعض البلاد المعروفة بارتفاع متوسط الاعمار فيها كنيوج . مثلاً حيث يبلغ السن المذكورة ثلث السكان على ان اطول الناس اعماراً اهل غرب ايطاليا على ما يعرف . واشهر ممري الانكليز رجلان واحد اسمه بار وآخر جنكس . اما الاول فيقال انه تزوج ثانية بارملة وهو ابن ١٣٠ سنة وكان يهمل في سقله وهو ابن ١٣٠ . فلما نفي خبره الى الملك بعث يطليه وكان قد بلغ سن ١٥٢ فاجب به وارم له وليمة فايدى فيها من الجشع والنهم ما اورثه قحمة قضت عليه . واما الثاني فيقال انه مات عن ١٦٠ سنة .

ولا ريب ان سكان القرى اطول عمراً من سكان المدن فان عدد الذين يملكون ٦٥ في الاولى ضعفها الذين يملكونها في الثانية او أكثر . وكثيرون من اهل المدن يموتون بين ٤٥ و ٥٥ ضعفاً واعياء من غير ان يكون هناك مرض معين .

وتختلف عادات المعمرين واطوارهم باختلاف امزجتهم واهيالم فقد روي ان القديس انطونيوس مات وله من العمر ١٠٥ سنوات ولم يكن يأكل سوى شيء يسير من الخبز اللؤلؤ بالماء ولم يتسل في زمانه ولا يبدل ثيابه . وغاش ذلك العمر كله . منزل الناس في الصحراء . اما شفرل الكياوي الفرنسي فبلغ تلك السن تقريباً وكان كثير التأتق في اكله ونظافة بدنه وكان يسكن قلب باريس . وكثيرون يمرون مع ادمانهم للخمر والدخان والاقطاع عن ترويض اجسامهم . فقد عرف عن انكليزي انه عاش ١٠٥ سنين ولم يمرض جسده بعد بلوغ السبعين وكان عشاؤه على الدوام لحمًا وخمراً كثيراً .

والنساء أكثر تصميراً من الرجال . ففي سنة ١٨٢٣ مات في انكلترا ٨٩ نفساً بلغوا المئة او جاوزوها منهم ١٠ رجال فقط . وسبب ذلك ان النساء اقدر على مقاومة الامراض واقل تعرضاً للفراجه وعواقبها . ففي هذه الحالة ترجح كفة الاناث على الذكور في العدد ولكن يبيد التوازن الى كفتي الميزان كون المواليد السنوية من الذكور أكثر من الاناث وقد دل البحث على ان التعمير شرطين : الاول كون الجسم صحيحاً في الاصل وخالياً

من المرض واسباب الضعف . والثاني عدم تعرضه للأمراض والآفات المختلفة . وظهر من البحث في احوال ١٠٠ شخص بلعوا الثمانين في انكثرتا ان معظمهم اولاد آباء واجداد عرفوا بطول اعزازهم ونظافة مساكنهم وحسن قابليتهم وهضمهم لطعامهم واعتدالهم في مأكلهم وعدم شربهم الكحول والدواء الأفي احوال نادرة ونومهم نوماً هادئاً وظلومهم من الروماتزم وفروغهم . والتريب فيعم ان ٨٢ منهم كان آباءهم مسلمين

والمحرف تأثير عظيم في طول العمر وقصره . فقد وجد ان بعض اهل الحرف اليدوية في مدن انكثرتا الصناعية يلبثون اشد قوتهم في اعمالهم وهم في سن الثلاثين فصانع الازرار مثلاً يصنع نحو ٦ آلاف زر يومياً وهو في سن الثلاثين او نحو . وبمدها يتناقص ما يملكه منها شيئاً فشيئاً . ومثل هذا يقال في الحائك والفخاري وغيرها من اهل الحرف الدنيئة . وما يقال عن هؤلاء يقال عن العمال صنع الايدي اي الحاذقين في حرفهم . فان العامل الصناع من عمال الازرار الذي يحصل تسعة جنيهات في الشهر اجرة عمله وهو في الاربعين لا يحصل سوى $\frac{1}{2}$ ٧ جنيه حتى بلغ الخامسة والاربعين . و $\frac{1}{4}$ ٤ جنيه حتى بلغ الخامسة والخمسين . و ٤ في الخامسة والستين . وصانع الكاكين (المطاوي) في معامل شتيلد يجب ان يضرب ٢٨ الف ضربة صائبة بالمطرقة كل يوم فلا يجب اذا رأينا اعصابه تضعف وعضلاته تقصر وهو في عتقوان شبابيه

اما الفنون العالية التي لا تقتضي اجتهاداً كثيراً فان صاحبها يتبع بكامل قوته بد ان يبلغ من الكبر عتياً . فيخايل انجلو المصور الايطالي الشهير رسم رسوماً بدنية وهو في الرابعة والثمانين . وكان المصور تيتيان يصور صورة كبيرة لا دمه الطاعون قاماته وله من العمر ٩٩ سنة

والغالب ان الجسم يتغير بين الخمسين والمئة تغيراً ثابتاً يشبه تغيره بين السنة الاولى والخامسة والعشرين ولكنه ابطأ منه وفي جهة الزوال . اي انه يقل مادة وهمة وقوة على التوالي . فالمعظم تختل العضلات تضعف والهمة تصغر . وتقلد القابلية والاسنان على نسبة لقد القوة العضلية . وفي هذه الحالة تتوقف الصحة على تناقص ثقل الجسم وقوته وهمة تناقصاً متساوياً في الثلاثة . وعليه كان الشيخ المزبل احسن صحة من السمين

اما القوى العقلية فتبقى على الغالب سليمة في الشيخوخة . لان الدماغ يبقى على نحو بد بلوغ الجسم منتهى قوته ولذلك يبلغ اشده غالباً والجسم آخذ في الهبوط . هذه هي حالة الذين يشغلون عقولهم . اما الذين يقتصرون على الاعمال اليدوية فان انحطاط اجسامهم يصحبه

المخطاط عقولهم . فخص ٨٠٠ من الشيخ فوجد ان معظمهم ميالون الى الكون والمسالمة
 وانصفهم من اهل اليسار . وثلاثة ارباعهم نهماء وعشرم من اهل المدارك الواطئة .
 واربعه منهم مصابون بمرضهم . ولا شاحة ان سير القوي العقلية سيراً طبعياً مقروناً
 ببعض ذكاء فطري يقضي الى اطالة العمر

على ان الذكاء المفرط محبوب على صاحبين من عمره فان النواحي الذين عمروا قليل هديدم
 واهل العبقريه يموتون صغراً الا في القليل النادر . ذلك بان الرجال كالمواقف كما اضطرت
 نارها اسرع انظفاؤها

واعمالنا في هذه الحياة الدنيا تستقر على حال واحد وتزداد كل يوم ثبوتاً بصيرورتها
 عادات حتى نبيت في آخر الامر كالآلات نعمل اعمالنا ولا نكاد نفكر فيها . وهذا يقضي
 ال اضاف قوة الارادة فينا والنتيجة ان حركتنا ونشاطنا يبتنان شيئاً فشيئاً ثم يتوقفان قبل
 توقف الجزء الحيواني منا عن عمله . وبعبارة اخرى اننا نبقى تنفس ونهضم طعامنا ونمشي
 في حين ان حركتنا ورياضتنا تصدران علينا . وكثيراً ما يحدث ان بيت المرء على شفا
 قبره ولا يبقى منه الا الحمل الآتي الصرف . فالذين يموتون حنق انوفهم انما يطأون
 عتبة الابدية خفاً فلا يشعرون بانقالم اليها من دار هذا العمر



والشيخوخة ذات مزاي وعيوب ككل شيء غيرها . فالشيخ قلما يصاب بصنف من
 اصناف الحمى او بداء حادٍ معدى . وبعد الثمانين لا يصاب بمرض ما في الغالب . هذه بعض
 مزاياه اما عيوبه فمنها انت عظامه تسمى خفيفة سريعة الانقسام فيعمل بذلك تعرضها
 للانكسار ولكنها تجبر حتى في سن المئة وان يكن جبرها اصعب من جبر عظام الصغار
 وما يستحق الذكر ان جروح الشيخ وفرجته اسهل الشفاء واندمالاً من جروح الصغار
 وفرجهم . واذا اصيب الشيخ بالشلل او الصرع او ذات الرئة او الحمرة او احتقان الدماغ
 شفي منها سريعاً على الغالب . وكثيراً ما لا يصاب باحدها فيبلغ المئة من سنه بين عائلة مات
 فيها كثير من اولاده وحفده بالحمى او التدفيريها او غيرها . وتعليل ذلك ان اعضاها اذا
 عملت معاً عدداً كثيراً من السنين ظهر فيها منها ثلاثة لا خال في احدها فن الصعب طوره
 الخلل عليها وتقويض نظامها . واذا مات الشيخ حنق انفه بعد عمر طويل فقد موته كثيراً
 من المظاهر المؤلمة التي ترى على صفار السن من طول المرض واشتداد النزح . فقد بيت
 في سريره نشيطاً جلدان ثم يصبح في اليوم الثاني جثة هامدة

فلما فيما تقدم انش الأعمال والحرف المختلفة تأثراً في طول العمر او قصره . وبيانا
لذلك نقول انه ظهر من بعض الاحصاءات في انكلترا ان رجال الدين اطول الانكليز عمراً
وظهران رفيات الذين يدمنون المسكر في بين ٢١ و ٣٠ من سنهم خمسة اضعاف ما بين ٣
و ٤٠ من سن الذين لا يشربون مسكراً . وهاك جدولاً بين الحد الذي يات به الكيرون
وغيرهم على الغالب في اعمارهم المختلفة

الاعمار	الكيرون يعيشون فوقها	غيرهم
٢٠	١٥ سنة	٤٤ سنة
٣٠	٣	٣٦
٤٠	١١	٢١
٥٠	١٠	٢١
٦٠	٩	١٤

وهاك جدولاً آخر بين متوسط الوفيات في اهل الحرف المختلفة بين الانكليز على حساب
ان متوسط الوفيات في انكلترا كلها ١٨ في الالف كل سنة

رجال الدين	٩ $\frac{1}{3}$ في الالف
الفلاحون	١١
الاساكفة	١٢
الحدادون	١٦
البدانون (قبل رخصة بيع المسكر)	١٦
التجارون	١٧
كتابة المحلات التجارية	١٨
المدنون	٢٠
الخيازون	٢١
البدانون (بعد رخصة بيع المسكر)	٢١
الجزارون	٢٣
صانعو البيرة	٢٤
سائقو المركبات واصحاب الفنادق	٢٨
النيل وسائر خدمة الفنادق	٣٢

ولنظر الآن في وسائل التسمير فنقول :

كَمَا ابْدَءَ المرءُ عن من الحسِن قَات حَاجَتَهُ الى الطعم الكَثِير فان كورنارو الايطالي الذي عاش مئة سنة لم يكن يأكل في اخر يات عمره سوى اوقية من الطعام الجامد واما من السائل كل يوم . واعظم مرض اصيب به كان بسبب زيادة طعامه طويلاً لالحاح اعله . اما اقلال الشيخ من الطعام فسيب قلة احتياجه اليه لثة حركته ورياضته . وليست العبرة في توليد الحرارة بالوقود الذي يوضع في الموقد بل بالتدار الذي يحترق منه . وكما شابه طعام الشيخ طعام الطفل كان ذلك خيراً له وابقى على حياته . وافضل طعام للشيخ قليل من الخبز واللين السخن والعسل والثمار الناضجة او المطبوخة والزبدة الجديدة واليوروبا . والطعام السخن خير من البارد . والثاني مئة الذين تقدمت الاشارة اليهم وقيل انهم بلغوا الثمانين من عمرهم وجد ان نحو ثلثهم كانوا مستبدلين في اظلم ونحو الثلث كانوا مقبلين ونفراً قليلاً كانوا مفرطين . واذا رأى الشيخ انه يزداد ممناً وثقلاً فالواجب عليه ان يقلل طعامه . ومما يمتنع اليه فرق ليلولة الظهر نومة قصيرة بعيد طعام العباح واخرى قبيل الغداء ويجب ان يكون لباسه خفيفاً دائماً وثياباً التخمانية من الصوف . وان يدفأ سريره في الشتاء بزجاجة او كيس من الماء الحار . فان معظم وفيات الشيخ تحدث في ساعات الليل الاخيرة حينما تكون حرارة الجسم وقواه على اضعفها . ويجب ان يتحمم الشيخ بالماء الفاتر كل يوم وبماء اسخن منه مرتين في الاسبوع . ولا يلبس في المجاري الهوائية . ولا يكر في النهوض من سريره صباحاً . ولا يتحمم بالماء البارد ومن مقتضيات طول العمر طبع بارد وخلق طيب وقناعة غير محدودة . وكما اشبهت الشيخوخة الطفولة كانت اقرب الى المحبة وارق بالوظيفة وليس هذا الشبه في الترق والجول بل في الثقة العمياء والمحبة والبعد عن المصوم والقرب من دراعي السرور

التهاب الحلق

يُصَبُّ التهاب الحلق اشارة اليه في التكلام على الزكام في اوائل هذا الجزء حتى خفيفة وشي من الصداق والسعال . وقد يشتد السعال ويكون مؤلماً والغالب ان تزول هذه الاعراض بعد يومين او ثلاثة ولكن الالتهاب قد يمتد الى اللوزتين ولا خطر منه ولكنه مؤلم متعب ويحسن حينئذ تناول مسهل سريع الفعل عند اول الشعور به فيزول او تقصر مدته هذا اذا كان سطحياً واما اذا كان غائراً وهو المعروف بالتهاب اللوزتين التقيحي اي

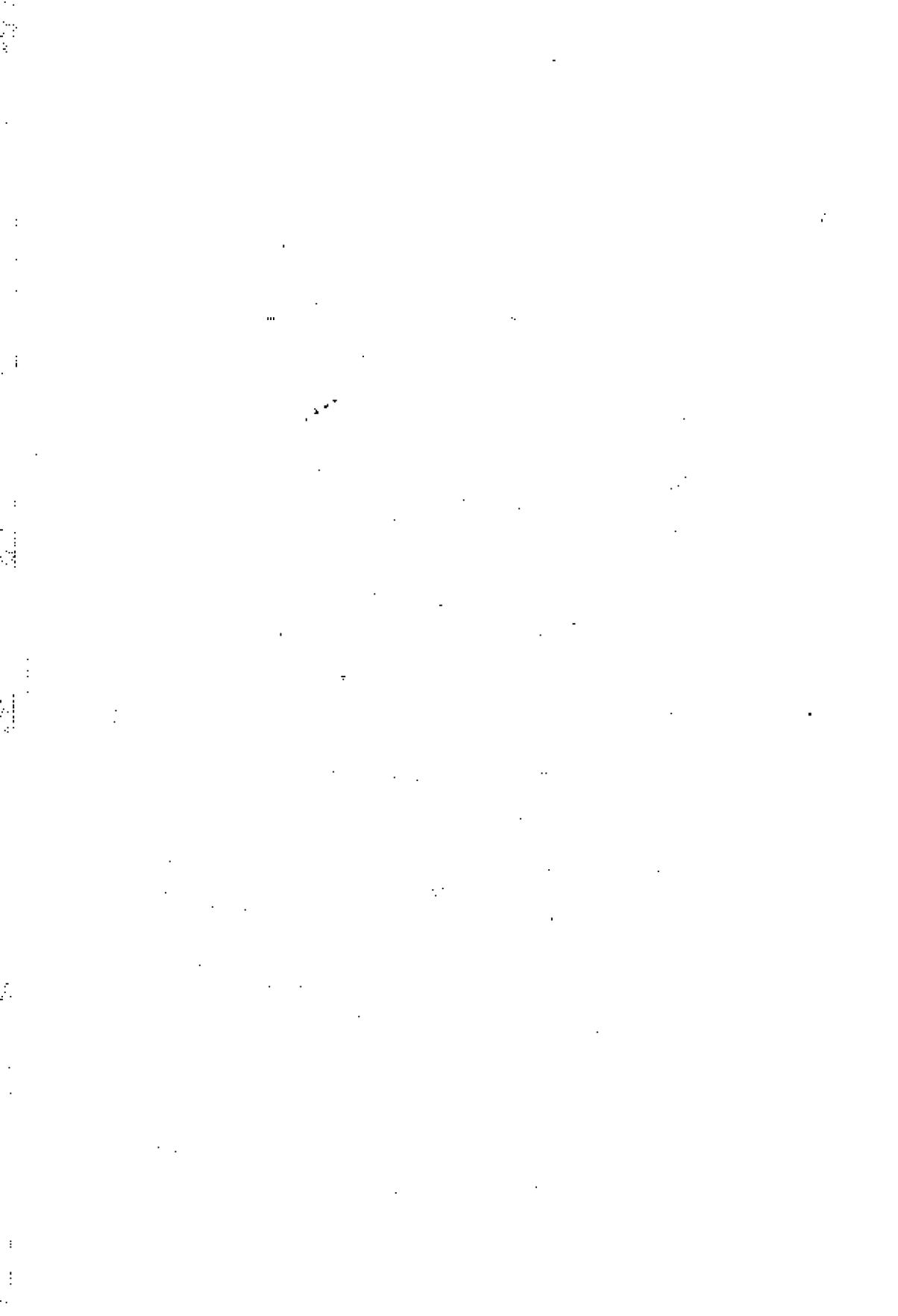
انصبوب يتكون الصديد فيها فتدبب الأم جداً لانه يشتمل اللوزتين وما يتصل بهما حتى
 يتمدّر البلع والنوم من شدة الألم (الشر: نكن الصديد الذي يتكون حينئذ في اللوزتين من
 قتل خلايا الدم ليكرويات الداء يمتزجها ويخرج منها وحينئذ يسكن الألم ويذول الالتهاب
 ويبدأ ويبدأ . ولا فائدة من الملاج في هذه الحالة الا لتخفيف الألم كوضع اللبخ السخنة على
 السق واستنشاق البخار الساخن من ماء اضيف اليه مادة مضادة للفساد . واذا تكررت التهاب
 اللوزتين التقيحي فلا ضرر من قطعها والتخلص منها

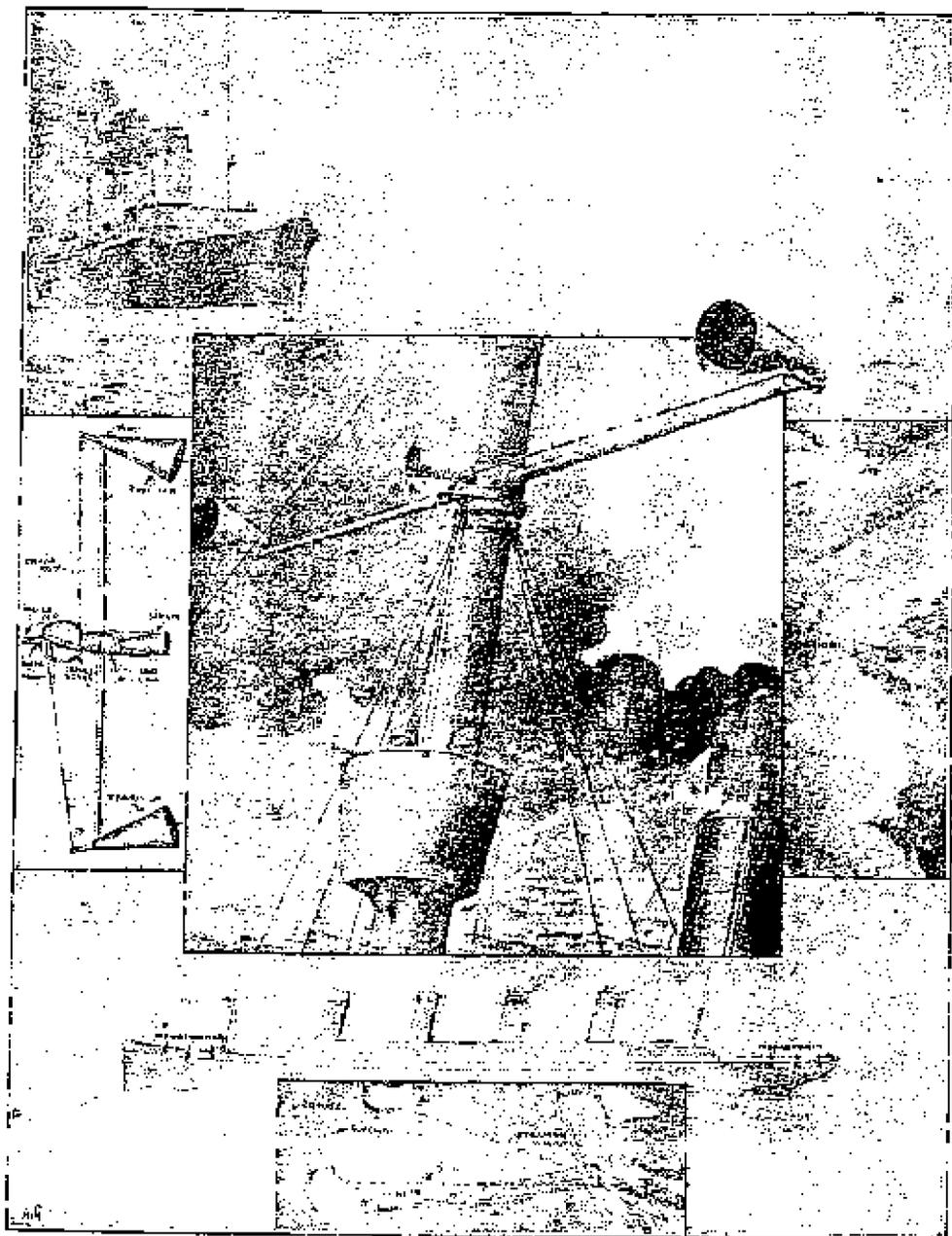
الاعتناء بالشعر ومنع الصلع

لا يُعطى الغرض من نمو الشعر في الراس وفي بعض اجزاء البدن ولا ما هي الفائدة من
 نموه طويلاً الى الحد الذي يطول اليه لو ترك كما يطول شعر النساء . ولا ما هي اسباب
 الشيب والصلع ولكن يعلم ان حياة كل شعرة من شعر الراس محدودة وهي على الاطول
 سنان ولذلك لا خوف من وقوع الشعر يوماً بعد يوم الا اذا لم يتم شعر آخر بدل الشعر
 الذي وقع

ولمع الصلع وضعف الشعر واسطمان فماتان الاولى الاعتناء بالصحة العامة فان الصحيح
 البدن يكون صحيح الشعر في الغالب والضعيف البدن يكون ضعيف الشعر في الغالب . وقلنا
 في الغالب لان شعر بعض نحاف الاجسام المعرضين للسل قد يكون غزيراً طويلاً كاحسن
 ما يكون ولكن هذا قليل لا يقاس عليه . اما كون ضعف البدن يضعف الشعر فلان الشعر
 جسم حي يتغذى من الدم كسائر اعضاء الجسم فاذا لم يتغذى جيداً ضعف اصله وسقط باكراً
 وقد لا ينمو شعر آخر بدلاً منه حينئذ

والثانية تنظيف جلد الراس وفركه يومياً بفرشاة تحركه وتهيجه حتى تسرع الدورة
 الدموية فيه فان ذلك بمثابة ترويض اليدين بالعمل والرجلين بالشي . وما الادهاق
 والمنسولات الخرافة الا رسائل التنظيف والتبييض فهي كالفرشاة من هذا القبيل ولا بد من
 استعمال الفرشاة معها فتضعف قائمتها هذا اذا كان ضعف الشعر وسقوطه طبيعيين ناتجين
 عن ضعف البدن والدورة الدموية واما اذا كانا ناتجين عن مرض في جلد الراس فلا بد من
 عرض الامر على طبيب ساهر في امراض الجلد لكي يبحث عن العلة ويعالجها





مقتطف پانیر ۹۰۷
ارام، صفحه ۲۹

آوان الہن