

باب تدبير المنزل

قد انحصار هذا الباب لكي ندرج في كل ما هم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الشؤون
والناس في الشرب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

قبض الامعاء

يريد بقبض الامعاء هنا القبض المتحكم على بعض الاجسام استحكام العادات لا
المصاحب لبعض الامراض او التدبير بها ولا الحادث عن اكل مواد قابضة . ويمكن تعريفه
بانة بلادة تصيب الامعاء فيقل ميل صاحبها الى قضاء حاجته في اوقات منتظمة . ويكاد
الاطباء يكتنون مجمعين على القول ان جسم الرجل البالغ الصحيح يقضي حاجته مرة في كل
يوم . على ان من الناس من يتغوط مرتين في اليوم ومنهم من يفعل ذلك مرة في يومين
او ثلاثة وتكون هذه الحالة طبيعية فيهم . واذا صح مذهب مشنيكوف وانصاره من
ان الامعاء بيت الداء وان طول العمر او قصره متروطان بصحتها او علتها ظهر للتفاريه
اهمية هذا الموضوع

اما اسباب القبض فمديد . في حالات كثيرة يكون ناشئا عن العادة اي انه يجيم عن
الاهمال منذ ايام الصغر . ولكن السبب الاكبر فيما نرى كثرة مشاغل المدنية الحاضرة
بحيث لا يبقى للره وقت للاهتمام بامرطامه ولا فرصة لقضاء حاجته وخصوصا في الصباح .
وقد يزداد اذى القبض بكثرة استعمال الادوية المسهلة والمليئة والحلن واهمال العناية بنوع
الطعام وبالرياضة التي تعد من افضل الوسائل لتسهيل حركة الامعاء ومنع قبضها . اما
الطعام فالواجب في اختياره مراعاة هذه البداهة وهو ان يكون حاربا لمواد تعوق في الامعاء
بقية جامدة تكون سببا لظهور ان الامعاء على الحركة والعمل وطائفا للبلادة والكلل كما ينبغي
لاسهر واخضر والاثار . ولكن الاطعمة الشديدة الجفاف تساعد على القبض وكذلك
يساعد عليه كثرة افراز العرق من الجسم والتغير النجاني في نوع المأكل والشرب ومواعيدهما
والثقافة بعد السمن . في هذه الحالة الاخيرة يرتقي جدار الامعاء فيشد القبض
ومن الامراض ما يساها على القبض كالبول السكري وغيره من الامراض التي

يصحها بلاذة الكبد وقلة الزراز الصفراء ومعلوم أن الصفراء مفرز طبيعي غاية تبيبه الامعاء على العمل وكاليواسير وتضييق الامعاء من شور نظهر عليها او غير ذلك . فان هذه جميعها تحدث الماء لصاحبها عند الضغوط فيوجله كما حانت ساعته

والناس على اختلاف في قدرتهم على احتجال عواقب القيض . فمنهم من يتركه وشأنه ويحمل عوانية الوحيمة الى ما لاحد له من غير ان يتألم اذى يذكر في حين ان غيرهم يشعرون بتعب كثير اذا مر يوم واحد ولم يقضوا حاجتهم . وهذا التعب ينجم في الاكثر عن امتصاص الجسم لبعض المواد الخثفة في الامعاء وجرياتها مع الدورة الدموية فيطب ذلك بعض الاعراض المعروفة كالصداع وسرعة الانفعال والاختتام وضمف الهمة وكراهة النفس واكتساء اللسان بفرقة بيضاء . ويكاد المرض المعروف باسم كلوروسمز اي المرض الاخضر - وهو نوع من الانيميا او فقر الدم - يكون مصحوباً بالتقيض على الدوام ان لم يكن مسبباً عنه . وغني عن القول ان التقيض يعرض اصحابه لانتباب الزائدة الدموية كما هو مشهور . وقد يفضي التقيض احياناً كثيرة الى المنص اما البواسير فكثيراً ما تحدث من اهمال امر الامعاء فاذا جاءت زادت التقيض شدة واستحكماً لما تقدم من الاسباب

ولأتى الآن الى علاج التقيض فنقول . ان المسابين بالتقيض اعوج في غالب الاحيان الى اصلاح طرق معيشتهم منهم الى الدواء كما هو الحال في كثير من الامراض . واذا احتاجوا الى الدواء فان احتياجهم اليه يكون وقتياً والغالب ان يكون ذلك في بدء معالجة التقيض . اما اصلاح طرق المعيشة فيتناول اولاً تعويد المرء نفسه التغلف انصاه حاجته كل يوم في ساعة معينة سواء لفض حاجته ام لم يقضها . واحسن الساعات لذلك في الصباح بعد الفطور . ويحسن ليل ذلك ان يتمشى المصاب بالتقيض بضع دقائق وليكن دوساً الارض سريعاً شديداً او يتروى بركوب الخيل او يلعب الجمنتيك او غير ذلك من الرياضة السيفة والذين لا يطيعون ذلك اما اكبر سنهم او لشدة سمنهم يحد بهم ان يلجأوا الى ذلك البطن باليد من اليمين الى الشمال تبعاً لحركة عقارب الساعة

وثانياً اكل اشياء معينة مع كل وجبة وهذه الاشياء هي الخبز الاسمر والفواكه والخضر غير المطبوخة كلتي تصنع منها السلطة . فاذا خيف ان يفضي اكلها الى عسر هضم او الى الاصابة بمرض فلنؤكل الخضر والقول مطبوخة جيداً

وثالثاً كثرة شرب السوائل . ومن أفضل الطرق لذلك ان يشرب المصاب بالتقيض كأس ماء بارد وهو يلبس ملابساً صباحاً وليكن شربه الماء ارشاقاً . ويشرب شيئاً مع الطعام ايضاً والماء العادي يعني بالمراد في الغالب بشرط ان لا يكون شديد القساوة . والمراد بالماء القاسي الماء الذي يمدى شيئاً من اسلح الكليسيوم او المغنيزيوم وعلائته ان العساوين لا يُرغم فيهِ بسهولة . ويجنب شرب اللبن في خلال الاكل قانه مجلبة للتقيض . ويشرب الشاي والقهوة اذا شاء ولكن يشربهما خفيفين والشاي العسبي افضل من شاي الهند وسيلان لانه اقل احتواء على المواد القابضة منها .

والاطباء يصفون للتقيض صنفاناً من الدواء ولكن خير ما يعالج به اذا بات متمسكاً لجسم تلك المادة شرب المياه المعدنية واسوغها شرباً للماء الذي فيه كبريتات الصوديوم وطريقة شربه تختلف باختلاف الأشخاص ولكن من الماروق المتحمسة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من الكبريتات او اكثر ويحلى في نصف كأس ماء ويرشف صباحاً

وافضل المليات النباتية السانكي والصبر وانكسكارا والاول الطنبا فعلاً ومن افضل الطرق لاعداده ان نخل بعض حبات منه مع الاثمار المقددة والسكر وتؤكل السلاية بعد نزع هذه الحبوب منها . واذا طبخ التبن بالسكر سواه كان اخضراً مقدداً واكل لبن الاساء وانكسكارا القوي من السانكي وهي مقوية للجدار البطني . والصبر يصنع منه كثير من المستحضرات « الجاهزة » المختصة بتلين الامعاء وازالة التقيض . واحسن وصفات فحمتان منه وثلث فمحة من خلاصة جوزة التيء وثلث فمحة من البلادونا تؤخذ عند النوم

وفي معالجة التقيض الحاد المستعصي تؤخذ شربة زيت خروع . وقد وجدنا بالاختبار ان مزج زيت الخروع بشيء من القهوة الثقيلة الحلوة افضل الوسائل لاختفاء ظمئه . ولكن يجب ان يفسر اعطائه للاولاد ما امكن لما هو معروف من اشتداد التقيض بعده . ويصفون لملاج لبض الاولاد الذين جاوزوا سن الطفولة مجعون الكبريت يؤخذ منه نصف ملعقة صغيرة الى ملعقة . ولا يجوز ان يعطوا الادوية التي يكثر فيها السكر لانه يكثر في المدة فيولد التطفل وعسر المضم . ومن لا غلاط الشائسة ان يقتصر في طعام الاطفال بعد الطعام على المواد النشوية والسكرية . ولا بأس من اعطائهم شيئاً من الخبز ولحم الدجاج والسلك والصافي والخضر الطبخة والاثمار ولكن باعتدال كثير كما لا ينبغي

اللذاب ومضغ الطعام

يحتوي الخبز على نشا وظلثين وبمض الاملاح . والفلترن في الدقيق « المقطف » اقل منه في غير المقطف فلذلك كان الدقيق الذي لم يبالغ في تقطيفه افضل من غيره لعمل الخبز لاحترائه على كثير من الفلترن وبمض الخثالة . واذ زادت الخثالة في الخبز على قدر معين يات الخبز عمر المضم على المد الضميعة او التي لم تصد هضمه . ولا يد لتسهيل هضم الخبز من استزاجير باللذاب عند المضغ فلذلك يوصي الاسباء ضفاف المدة والمساين بصبر المضم ان يتأخر في مضغهم فمن الجهة الواحدة تفتزع القيمة باللذاب جيداً ومن الجهة الاخرى تسحق تمام السحق وكلا الامرين يهون على المدة عملها وبناء على ذلك يخمرون الخمين بالخميرة او ما يقو . مقامها او بادخال الهواء اليه بواسطة طلبة خاصة بذلك كما يستعملون بالخبز المسحق « بالخبز المهيوى » فان ذلك كله يكثر سامة فيسهل على اللذاب تحلله

والخبز الباقى اسهل امتصاصاً من الجديد لانه اجف منه فلذلك يهضم مقداراً اكثر من اللذاب . وكما زاد جفافاً صار هضمه اسهل كما في اسنان البسكوت المختلفة . ولا تستطيع معدة الطفل هضم الخبز قبل تمام نصف السنة الاولى من عمره لان لابة لا يفرز قبل ذلك

ومن المعروف طيباً ان اللذاب يحول بعض النشا الذي في الخبز وغيره من الاطعمة النشوية الى سكر سهل الهضم او ما يسمى « ملوز » وهذا ايضا بعض السبب في وجوب العناية بمضغ الطعام جيداً

زيت الخروع

زيت الخروع اسم المسهلات عافية ولكن كراهة طعمه تجعل المريض يعافه ولو تأكد ان فيه الشفاء . وقد وصفوا طرقاً شتى لاختفاء طعمه منها ما اشرفنا اليه في نبذة سابقة وهو شربة مع القهوة وسها شربة مع الشاي او اللبن او ماء الانيسون الى غير ذلك فكانت النتيجة في غالب الاحيان ان يعاف شارب المسهل هذه المواد طول عمره كما يعاف الزيت نفسه . وقد رأينا في بعض الكتب الطبية وصفة خلاصتها ان يشرب الزيت مع اللبن بعد تحميصها ووضع شيء من الملح على اللسان ثم ينظف الفم بمضغ حبة زبيب . وبفضل مع الكبار استبدال اللبن بشيء من الرقي او الكونياك او غيرها من المشروبات الروحية

ولا يزال زيت الطرّوح اعصى على الطيب من العالج فلا يزال طعمه الأثربة في الكبول . ولكن الأكثرين لا يستطيعون بلع الحبوب معها عنر حجما فإياك بالكبولة الكبيرة

العلاء والاقتصاد

يشكو الناس من غلاء الاسعار في كل البلدان . ولهذا الغلاء سببان الاول كثرة التقود بين ايدي الناس لان تدارها زاد كثيراً بسبب الحرب اي بسبب كثرة الاخذ والمطاء التي اوجبتها الحرب والثاني نقص الحاصلات الزراعية في أكثر البلدان لكن الحاجة تنفق الحيلة فاذا قلّ الزاد وجب الاقتصاد فيه والاقتصاد واجب اذا لم يضر فاذا كان امام ربة البيت نوعات من الطعام احدهما غالي والآخر رخيص وكانا متساويين في مقدار ما فيها من الغذاء سهل عليها الاقتصاد باختيار الطعام الرخيص وهذا يفعله كل النساء المدبرات . ونحن اخذ لا نجد غلاء المأكولات ورخصها متساوين لكثرة غذائها وقلّ بل الغالب ان يكون الطعام الغالي اقلّ غذاء من الطعام الرخيص اطلننا في الجزء الاخير من مجلة العلم الاميركية على خطبة للاستاذ غرام لك القاه في جمعية الاقتصاد المنزلي باميركا في ٢٣ مارس الماضي ذكر فيها الطعام الذي يستطيع بيت من رجل وزوجته وثلاثة اولاد ان يعتمدوا عليه تشفع نفقتهم في اليوم ٢٣ غرشاً فقط مع ان الرجل يعمل اعمالاً شاقة وزوجته تقوم بكل اعمال البيت . واسمار الحاجيات زادت اميركا نحو سبعمين في اثنة عما كانت عليه في العام الماضي وهاك خلاصة ما اشار به

طعام النطور

معيدة من دليق الثرة مع قليل من اللبن للاطفال او من حسل الثرة للبالغين .
خبز . زبدة صناعية . قهوة لبانين

طعام الغداء

فول مطبوخ بقليل من اللحم . لكشر الدهن . خبز . زبدة صناعية . شاي وسكر ولبن للبالغين . لبن لصغار . موز مطبوخ بسكر

طعام الشاء

شوربة ندس . رز مسلوّق او مسكروني . صلصة طماطم . خبز . زبدة صناعية . شاي للبالغين . لبن للصغار . مربى التفاح وجبن للبالغين

وهناك اثمان هذه الاطعمة في اميركا

سكر	$\frac{1}{4}$ رطل	٤	مليبات	البن	٢٨ درهماً	٦	مليبات
رز او مكروني	١	١٦	مليبات	الشاي	٦	٤	مليبات
فول	١٢٠ درهماً	١٤	مليبات	اللبن	٦	٥٤	مليبات
لحم مدمن او دهن	$\frac{1}{4}$ رطل	١٢	مليبات	الخبز	٢	١٨	مليبات
اثمان مقعدة	١	٢٤	مليبات	حبوب	$\frac{1}{4}$ رطل	٨	مليبات
دقيق وسمن لعمل الحلو		٣٠	مليبات	زبدة صناعية	$\frac{3}{4}$ الرطل	٣٨	مليبات
والجملته		٣٣٣	مليبات	شراب النورة	$\frac{1}{4}$ رطل	٤	مليبات

واللحم المدمن رخيص في اميركا والفول غالي فاذا حسبنا ثمن ١٢٠ درهماً من الفول ٦ مليبات وثمان رطل اللحم المدمن ٢٠ مليبات كان ذلك مماثلاً للأسعار عندنا وبقي المجموع على حاله لان اسعار سائر المواد مماثلة لاسعارها عندنا

والاساس الذي بُني عليه اختيار هذا الطعام هو ما يقب من الغذاء المقيس بوحدات الحرارة او النيوح ففي رطل الخبز ١٣٥٠ من الحرارة وفي رطل الزاوا المكروني ١٦٠٠ وفي رطل اللين ٣٠٠ وفي رطل الزبدة الصناعية ٣٣٣٣ وفي رطل اللحم المدمن ٢٠٠٠ وفي رطل الفول ١٢٠٠ ومقدار الحرارة في الاطعمة المذكورة آنفاً ١٤٤٢٥ وهي تكفي بيتاً فيه رجل وزوجت وثلاثة اولاد كما تقدم فيمكن ابدالها بغيرها حتى يبقى ما فيها من الحرارة نحو ١٥٠٠٠ مثال ذلك ان يؤلف طعام هذا البيت في اليوم من المواد التالية

خبز	٥	ارطال فيها	٦٢٥٠	من الحرارة تساوي	٥	غرويش
فول	٥	رطلان	٢٤٠٠			
البن	٢		٢٦٠٠			
زبدة صناعية	١	رطل ليو	٣٣٣٣			
لحم رطل نقي	٢		٢٠٠٠			
سكر نصف رطل في	١		٩٠٠			
الجملته			١٥٤٨٣			

لهذا الطعام يزيد ما يقب من الغذاء على الطعام الكافي نحو الف من الحرارة ومع ذلك لا يزيد ثمنه على ١٨ غروشاً ونصف غروش بالاسعار الحالية