

باب تدبير المنزل

قد شغنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما هم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس وانقراط والمكن واثرية ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

فوائد صحية

تشنجات الاطفال

- هذه التشنجات الخفيفة في الاطفال اسباب تقتصر على ذكر بعضها فيما يلي
- (١) الوراثة . يولد الطفل وجهازه العصبي في حالتي اضطراب وضعف ذلك لكونه ورث عن ابيه او امه ما كان احدهما مصاباً به من الامراض العصبية
 - (٢) انحطاط في القوى الحيوية
 - (٣) سوء في نظام التغذية وما تطرق الى الطعام من الفساد
 - (٤) اختلال في افراز الفدة الدرقية او غيرها من الغدد التي لها خاصية

الافراز الداخلي

- (٥) ألم من التهاب معوي او خراج او طفق جلدي او التسنين
- (٦) الامراض المعدية . تبتدىء احياناً في الصغار بالتشنج اما في الاولاد

اسباب التشنج كما يلي

- (١) التهاب المخ
- (٢) نهبج المخ
- (٣) احتقان المخ
- (٤) الصرع

فقد يتأثر الجهاز العصبي في الاجسام الصغيرة ونهبج المخ فيها من اهمال بسيط طراً على نظام التغذية لا تمتد الام ولا المرضعة انه كافي ليعرض ابنها للتشنج الخفيف فاهال غسل الرضاعة يكفي وحده ليكون السبب لاضطرابات معدية معدوية وهي في الغالب اهم الاسباب اظهور هذه الاعراض . واذا حدث فتضاعف التشنج بالتهاب سحائي لا يكون سبباً غير التهبج المخي المتأني عن فساد

الطعام وانها في القواعد الصحية . وعدد ليس بقليل يتأثر من تبك حاد او من ظهور طمع على سطح الجلد او من احتقان التورتين او من التسمم الحمضي او من التهاب شعبي او عسر في التنين . والاولاد الذين نما عودهم على حليب الثدي هم الذين لا يصابون بالتشنج ولا بالصرع الا نادراً . والفرق بين الاثنين هو ان التشنجات تزيد قابلية تهيج المتكسبات العصبية وهي قابلة للتعاف . والمصاب لا ينام بعد التوبة . ولا تشاهد على اطفال اعمارهم دون الثلاثة اشهر بخلاف الصرع فانه يصيب الجميع من غير تمييز في السن وتوبة تدوم اكثر من نوب التشنجات ولكنها لا تتعاقب والمصاب ينام عادة بعد التوبة ولا تتأثر فيها عضلات الوجه ولا الخنجره

المعالجة

يبدأوى التشنج باعطاء المصاب شرية زيت واذا كان ينفذى بالرضاعة الصناعية يجب تغذيته بالرضاعة الطبيعية واذا كان قد اجتاز ذلك الدور يعطى ماء الشعير وماء الخبز ودواء قلوباً مثل البوتاس والبروميدي والكلورال وغير ذلك مما تقتضيه حالة المريض ويقرره الطبيب . واتمع دواء نعرفة واقياً هو بيد الامهات فقليل من عنايتهم في تغذية اطفالهن على قاعدة صحية منظمة شاملة والنظافة في الكساء يدفعان عنهم آلام هذه التشنجات الخفيفة ومحفظان غصنهم من الدبول والهوان وينقذانهم من الموت الباكر

التسمم الحمضي في الاطفال

من بداءة اعراضه القيء والسبات والعض وضمف في التقوى وتلويح الوجه واحياناً (نحو ٣٠ بالمئة) اسهال وربما اصاب الطفل بالتشنجات فيكون قد حصل له التهاب في المخ وترتفع الحرارة الى درجة ١٠٤ فارسيهت وفي اصابت تكون دون المعتاد ويكون النبض سريعاً وعلى نسبة الحرارة وتشاهد الاء على انها ضعفاً وعدم اكثرث لشيء حواليد واصفرراً حول فيه وتقل كمية البول الى حد انها تحشى تقطاعه

المعالجة

لا شيء يفيد المعاب بهذه الاعراض مثل كربونات الصودا بمجرعات كبيرة

وإذا تمدد على معدة الطفل ان تقبل ما يعطى منها يجب اعطاؤه الكربونات
حتمًا اما بالوريد وهو الافضل واما بالشرح . ويفذى بماء الشعير وماء الارز .
وإذا تكررت نوب التشنجات فقليل من البروميدي والكلورال يمنعها من التكرر
وينقذ الطفل من شرها

اسبابه

اما اسبابه فمعدية منها الاضطراب في الجهاز الهضمي والاستمرار على غذاء
لم يدخل في تأليف قوامه النشويات . والامراض المعدية الحادة والتيء والجوع
وغير ذلك مما لا حاجة الى سرده والافاضة فيه . وأحسن ما يقال للام في دفع هذا
الداء عن ابنها هو ان تعتي بنظام تغذيته وان تجعل طعامه حاويًا للنشويات واذا
اصيب بامهال فلا تغفل عن ماء الشعير وكربونات الصودا بينما يتسنى لها استشارة
الطبيب
الدكتور شعاعثيري

ما قيل في التدخين

قال الشاعر العربي :

وإذا نيامين الهوم تراكت دخن عليها ساعة فتطير

وقال الدروليم رثمدصن الطبيب المشهور « ان التدخين المعتدل لرجل يبلغ
قل تدخين ثلاثة غلايين (بيب) من اصناف الدخان الخفيفة النقية في ٢٤ ساعة لا
يضره ضرراً كبيراً بل يوقف عمل التلف في الجسم بعض الشيء . ويسكن الاعصاب .
والسبب في تأصل حبه هذا التأصل في القنوب هو انه اقل جميع المكيفات ضرراً
على التقريب . فهو لا ضرر منه اذا قيس بالكحول . واقل ضرراً بما لا حد له
من الافيون . وليس شراً من الشاي بمعنى من المعاني . والمولع بالتدخين ابعد
الناس عن النهم في الاكل . وزد على هذا كله انه يجلب الهدوء والسكينة الى
الجسم المتعب والدهن التلق . وسيدقى الدخان مذكوراً بهذه المزية وهي انه على
علته يمنع المولع به من التعلق بعادات هي شر منه بكثير »

وقال الدكتور لنكستر « ان كنت لا تهجر مادة التدخين لدواع اقتصادية
ولانها فذرة ولانها تكب نفسك رائحة كريهة وتوسخ ملابسك ويديك وغرفتك
وتحمل النساء والرجال الذين لا يدخنون يشاؤنك وينفرون منك فبصفتي

فسيولوجياً واحتمائياً أقول أنه ليس ثمة برهان على أن التدخين يضره إذا اعتدل فيه . ولست أجهل صعوبة تحديد كلمة « اعتدال » ، ولكنني اعتقد من قلبي بأن لكل مدخن وازعاً باطنياً يهديه إلى معنى الاعتدال . فإذا كنت تشعر عند التدخين بدوار وتوعك مزاج وخفقان وضغف وتراخٍ وقلق فابذله حالاً فإن هذه هي الأدلة الفسيولوجية على عدم موافقتك فإن لم تعمل زادت فيك واضرت صحتك ضرراً بالغاً »

وقال الاستاذ هكسلي من خطبة أمام المجمع العلمي البريطاني « إن في التدخين نوعاً من اللذة الحقيقية إذا اعتدل فيه . ولا بد لي أن أقول عن الدخان أنه يحل الطبع ويفوق بين اجزائه . نعم إن لاشيء شرراً من الإفراط في التدخين ولكن كل إنسان يستطيع أن يقتل نفسه بالإفراط مثلاً في شرب الشاي أو اكل أي صنف من اصناف الطعام »

وقال جونستن في كتابه « كيمياء العيشة العادية » ما يأتي : أرى أن بين المدخنين بعضاً اهتموا إلى طريقة لتحرير العقل من ربة الجسد وتوسيع مجال الحركة وحرية العمل امامه »

هذا بعض ما قيل للدخان . وهناك بعض ما قيل عليه . قال طبيب انكليزي شهير « التدخين يخذل الاعصاب بعد تنبئها . والذين يدخنون كثيراً لا يكادون يشعرون بهذا التنبئ (وهو شديد في الذين لم يعتادوه) ولكن ارتجاء الجهاز العصبي الذي يتوه يؤزر في صاحبه تأثير النوم . وحقيقة الامر انه يشل الجهاز العصبي معها يمكن هذا الشئ قليلاً . ولا ريب انه يجعل المفكر اقدر على التفكير الميسق بتحريره من المشاعر الطبيعية التي تموم حول فكره وتقلقه . ولكن يجب ان يعلم ان ذلك لا يكون زيادة قوته العقلية (والواقع انها تقل) ولكن مطالب طبيعته الحيوانية التي تتجاذب افكاره تقل وتضعف . وعليه نجد اجمالاً انه إذا اضطر المدخن الى استخدام قوة التفكير والملاحظة معاً كان غير المدخن اقدر منه على ذلك »

ومذهب علماء الفسيولوجيا ان التدخين يثري الدورة الدموية بين الجلد والكليتين بتقابل افراز العرق وزيادة افراز البول افرازاً غير طبيعي . وعليه محسونة آفة للكليتين رمضعاً للجهازين العصبي والعصبي وسبباً لتلين عضلات

القلب وللشلل . وهو كذلك يضر الهضم . وكثيرون من المدخنين يشكون آلاماً في الخيخ وأحياة الكليتين وهي ناشئة بلاريب من خلل في الاعصاب القفوية على ان اظهر الاضرار الناشئة عن الافراط في التدخين خلل الجهاز الهضمي وما يصحبه من ضيق الصدر واشتداد التلبه العصبي . وهذا الاخير يبدو على المدخنين بوجه خاص اذا اضطروا لمرض اسابهم او لسبب آخر الى الانقطاع عن التدخين ومهما تختلف الآراء في تأثير التدخين في البالغين فان ضرره في الصغار كبير طبيعياً وادبياً وعليه سن بعض الحكومات القوانين التي تحظر على الصغار التدخين . ويقول العارفون ان من اضرار التدخين في الصغار تعريضهم للسرطان وامراض القلب وتأخير نموهم او منعه وتثليم اذهانهم وتخریب اخلاقهم

ما قيل في النوم

قال احد الحكماء ان عنايتنا بنوم الليل تمكنا من انجاز ضمني ما نعلمه نهاراً بلا هذه العناية . فان النوم العميق او ما نسميه نوم العافية لازم للعقل والجسم لزوم الطعام المفذي لها

وقال طبيب ان صراخ الناس طلباً للراحة ما زال منذ القدم اعلى من صراخهم طلباً للطعام . وليس المراد بذلك ان راحتهم الزم لهم من طعامهم بل ان حصولهم عليها اصعب من حصولهم عليه . وافضل راحة تأتي من نوم العافية . فاذا تساوى رجلان في كل شيء واختلفا في نوع نومهما ومقداره فان الذي يكون نومه احسن من كل وجه يكون احسن صحة واكفاً عملاً . فالنوم يذهب بسوء الخلق وفضائلة الطبع واضطراب الفكر . ويميد الى الذهن المثقل بالهواجس والوسوس صفاءه ومضاءه ويقوي الجسم الضعيف ويعزز بنيانه . ويشفي الصداع في كثير من الاحيان ويجبر الروح المنكسرة ويسكن الاحزان

وانذا شعر احد بضعفه عن انجاز عمل ما فافضل ما يأتيه ان ينام بقدر ما يستطيع فان النوم اعظم مجدد لقوة الدماغ لان الدماغ يستريح به من كل حمل ويتناول في اثنائه من الدم دقائق الغذاء اللازمة له فتحل عمل الدقائق التي اندثرت في اثناء العمل