

باب تدبير المنزل

قد فطنا من العرب لكي يندرج فيه كل ما هم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام
واللباس والشراب والسكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

الحمامات السخينة

الحمام التركي

هذه الحمامات على نوعين — التركية والروسية — فالتركية على ما يصنفها بعض كتب
الصحة والميجين تختلف كثيراً عما نعرفه عنها . فالحمام التركي على ما نعرفه هو حمام اول ما
فيه الجلوس أو الاستلقاء مدة وجيزة في غرفة عالية الحرارة تستنزل العرق بغزارة ثم
يدفع المتنسل بين يدي رجل من المسلمين مجدول الفضل غليظ الرقبة جامي القلب قليل
الكلام كثير الغناء يلبه ظهراً ليطن ومن جنب الى جنب ويلب ويلب كما يلب المرء بالفارة
وينهال عليه غمراً وكذلك ويستنيط من اعماق جلده ما دفن في مساو من الوسخ والدهن
وربما كان مع هذا الوسخ شيء لا من دقائق الجلد نفسه . قال لنا طبيب اميركي استهدف لشل
هذه العملية في بعض حمامات بيروت انه لا يظن المواد التي استخراجها المتنسل من جلده
وسخاً سريعاً بل فيها بعض الشيء من الحيو

اما الحمام التركي على ما قرأنا وصفه فهو ان يدخل طالب الأغسال والغالب ان يكون
عليلاً — غرفة حرارتها نحو ١٣٠ درجة بميزان فارنهایت (نحو ٥٤٠ مئترات) فيبقى فيها
دقيقتين أو ثلاث دقائق والماء البارد يصب على رأسه من رشاشة (دوش) ثم ينتقل منها
الى غرفة ثانية حرارتها ٧٠ الى ٨٠ ف (بين ٧٦ و ٨٢ م) حيث يبقى هنيهة ثم الى
غرفة ثالثة حرارتها ٢١٠ ف (نحو ٩٩ م أي أقل من درجة الغليان بنحو درجة واحدة)
فيبقى هنا ٥ دقائق الى ١٠ يرتشف في خلالها ماء بارداً حتى يتسبب عرقاً ثم يعود الى
الغرفة الثانية فالاول ويقوم في كل منها بنحو ١٠ دقائق ينزل فيها العرق منه غزيراً . ثم
يفسل جيداً من رأسه الى قدميه بالماء والصابون ويستعمل دوشاً حرارته مثل حرارة الجسم في
باديء الامر ثم يخفّف الحرارة الى ٦٠ ف (نحو ١٥٠ م) وبعد ذلك يغتسل في ماء
حرارته ٦٠ ف ويضطجع على سرير ممدد له ويشرب فنجان قهوة أو شايًا غيرها من المشروبات

والغالب ان يوصف الحمام التركي للصائين بامراض الكلبيين المزمنة والروماتزم المزمن والموضي وامراض الجلد والنتن

الحمام الرومي

يوصف هذا الحمام لما يوصف له الحمام التركي والفرق بين الاثنين ان الرومي تستعمل فيه الحرارة الرطبة اي ان الليل يقيم نحو ثلث ساعة في غرفة مشبعة بخار ماء حرارته ١٢٠ (نحو ٤٩٠ م) وبلي ذلك الدوش والمنطس والاغسال بالصابون ووجه الضرر في حمامات مثل هذه انها تؤثر تأثيراً شديداً في الاوعية الدموية قد يفضي الى رد فعل ذي خطر على اصحاب القلوب الضعيفة . على ان نفعها لا ريب فيه في كثير من الامراض كامراض الكلبيين الحادة (مرض بریط) . فكثيراً ما يحدث انت البول فيها ينحس فلا يتحلب من الكلبيين الى المثانة او لا يخرج من المثانة لتضيق مجرى البول . ففي حالة مثل هذه يوصف المنطس الحار للمريض والغالب ان ينفعه . ويوصف المنطس الحار كذلك لتخفيف الالم في حصى الكلبيين والمثانة وفي التهاب الزائدة الدودية وغير ذلك . ومنهم من يستبدل المنطس بوضع لرق من الماء الحار على مكان الالم وهي وصفة قديمة بفضل المنطس عليها

الحمامات الباردة

لحمام البارد منافع شتى اهمها تقوية البنية والغالب ان يستعمل صباحاً لهذا الغرض . وغني عن القول ان المهم في هذا الحمام ليس درجة حرارة الماء بل رد الفعل الذي يعقبه وكثيراً ما يأتي الحمام الفاتر برد الفعل هذا فينتج عن البارد . والمجمع عليه ان الاكثار من الحمامات التي مائها شديد البرد اقرب الى الضرر منه الى النفع ويوصف الحمام البارد في الامراض لغرضين الاول تخفيض الحرارة العالية كما في الحالة المسماة هبر بركسيا وهي حالة تبلغ فيها الحرارة ١٠٦ ف او ٤١ م . والثاني معالجة الحمى التيفوئيدية . ففي الهبر بركسيا تستعمل الحمامات الباردة بطريقة من اربع :

- (١) مسح جسم المريض بماء بارد او مبلع بالاسفنجية جزءاً جزءاً وتشتيف الماء من كل جزء حالاً بعد مسحه بالاسفنجية
- (٢) مسح جسم المريض بالماء الفاتر على مثال الطريقة الاولى

(٣) لفة تنشقة مغموسة بالماء البارد حتى تهبط حرارته الى ما يقرب من الحد الطبيعي فيوضع اذ ذلك في فراش دافئ جاف

(٤) تغطيه في حمام حرارته ٨٠ ف (محو ٢٦٦ س) ثم تبريد الحمام شيئاً فشيئاً بإضافة ماء بارد ابيض حتى الدرجة ٦٠ ف وإبقاه المحسوم فيه الى ٢٠ دقيقة حسب الانتضاء

ويجب في هذه الطرائق كلها مراقبة حرارة المريض جيداً فلا تهبط الى حد الحرارة الطبيعية في الحمام

اما طريقة الحمام في حمى التيفويد فتشبه الطريقة الرابعة أكثر مما تشبه غيرها .
 واول من استعملها طبيب الماني والاطباء بصقوتها كثيراً في اميركا واورباماً . وكانت الغرض الاصلى منها خفض حرارة المحسوم ولكن تنبيهها الكليتين على العمل واناشتها الجسم عموماً حملاً . الاطباء على وصفها للملاجج التيفويد خصيصاً . وخلاصتها ان يوضع المريض في حمام حرارته ٦٥ ف ويوضع على صدره وبطنه اكياس مغموسة بماء مطبق او موضوع فيها ثلج ويبقى في الحمام ربع ساعة وفي حلال ذلك يدلك جسمه . وقد يكرر هذا الحمام مراراً في الاربع والعشرين ساعة اذا اقتضى الامر
 وسأاتي في مقالة تالية على وصف انواع اخرى من الحمامات والمناخس

القبض

من الناس من يقضي حاجة الطبيعة مرتين كل يوم او مرة كل يوم او يومين او اكثر وتكون هذه الحالة فيهم طبيعية لا تقصر بهم . ومنهم من يكون القبض فيهم نتيجة خلل ما في اجسامهم

واسباب القبض كثيرة منها بلادة انكبد وهذه تقضي الى قلة افراز الصفراء . ومنها تغيير نظام المعيشة في التأكل والشرب . السكن والملبس والعمل والرياضة . فن الناس من يعثر به القبض اذا انقطع عن الرياضة او غير الزوان الطعام التي يأكلها عادة او الماء الذي يشربه او كانت حرفته مما يستدعي الحركة وكثرة الانتقال فاستبدلها بحرفة يكون فيها كثير الجلوس قليل الانتقال . ومنهم من يعثر به القبض اذا سافر بسكة الحديد ولو مسافة قصيرة او ركب مركبة مسافة طويلة او اكثر من النوم الى غير ذلك من الحالات التي تقل فيها حركة الجسم ويكثر سكونه

ومعلوم أن مرور الطعام في المعى الدقيق يقتضي من الوقت عدة ثلاث ساعات إلى أربع وفي المعى الغليظ بعدد ٦ ساعة أو نحو ذلك. في القبض يحدث التأخير في الثاني لأسباب شتى لا يحسن تذكرها في هذه الحالة ولا هي محيطة بالتأخر في القبض وسببه وعلاجه. نظرة عامة بل هي محاييم الأطباء دون غيرهم. ولكن يقال إجمالاً أن سبب القبض عادة بلادة القسم الأسفل من المعى الغليظ وضعفه عن العمل وهو دفع الفضول إلى الخارج وهذه البلادة تكون في الذين تنصهم أشغالهم وأعمالهم من قضاء حاجة الطبيعة في وقت معين كل يوم أعراض القبض معروفة وهي إمساك مستمر يصحبه أحياناً غثص وقد يعرض صاحبه لالتهاب البريتون والزائدة الدودية والبراسير.

أما ما يلحقه فتقوم باحتمال الأسباب العامة التي تقدمت الإشارة إليها واعتياد عادة التبرز كل يوم في ساعة معينة (وأفضل الساعات لذلك بعد طعام الصباح) وتنظيم أمور المعيشة في الأكل والشرب والنوم والرياضة الخ. والذين لا تسمح لهم أوقاتهم بتعيين وقت للرياضة يجب عليهم أن يمشوا بضعة أميال كل يوم. وقد ينفع اقوية البنية المصابين بالقبض الدوش البارد كل يوم حلقاً يستفيقون من نومهم.

ومن الناس من جرأوا تدخين سيجارة بعد طعام الصباح فافادهم. أما الطعام فالواجب أن تكثر فيه الفواكه والخضر ويقل اللحم. ولكن بعض الناس ينضمهم الاكثار من اللحم في طعامهم وهي الطريقة المعروفة بطريقة سالبري. ويستحسن شرب عصير البرتقال أو الليمون الحلو صباحاً قبل الأكل أو شرب كأس من الماء الفراح بارداً أو فاتراً أو كأس من المياه المعدنية المشهورة.

ومما يفيد كثيراً الاكثار من اكل الادهان اللينة كالشدة والزبدة والزيت مع السلطة. وشرب المليات الحقيقية كالعقة من سكر اللبن مع الماء.

أما المسهلات فالأطباء مختلفون في أمر الاكثار منها متفقون على وجوبها إذا جرت المليات والرسائل المذكورة آنفاً ولم تجدد نقماً. ومن أحسن هذه المسهلات بضع نقط من زيت خشب المر في نصف ملعقة صغيرة أو أقل من الطيمرين والماء يؤخذ ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل أو حبة فيها بعض قحاحات من الصبر تؤخذ كل يوم بعد الشاء فانها تنفع في القبض ولا تضر المعدة.

وبما أن القبض بذلك والكبر بائنة وغيرهما من الوسائل إذا امتنع أمره. ويجب استشارة الطبيب الخبير فيه.