

باب تدبير المنزل

قد افهمنا من انبوب لكي تدريج فيه كل ما هم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام
واللباس والاشراب والسكن والترفية وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

الحمامات السخنة

الحمام التركي

هذه الحمامات على نوعين — التركية والروسية . فالتركية على ما يصنعها بعض كتب
الصحة والميجين تختلف كثيراً عما نعرفه عنها . فالحمام التركي على ما نعرفه هو حمام اول ما
فيه الجيروس أو الاستلقاء مدة وجيزة في غرفة عالية الحرارة تستنزل العرق بنزارة ثم
يدفع المتصل بين يدي رجل من المسلمين مجدول العضل غليظ الرقبة جامي القلب قليل
الكلام كثير التناءة لينة ظهره ليطن ومن جنب الى جنب ويلب به كما يللب المرء بالفارسة
وينال عليه غمراً وذلكما ويستلطف من اعمام جلده ما دفن في مساوي من الوسخ والدهن
وربما كان مع هذا الوسخ شيء من دقائق الجلاء نفسه . قال لنا طبيب اميري استهدف لمثل
هذه العملية في بعض حمامات بيروت انه لا يظن المواد التي استخراجها المتسل من جلده
وسخاً صرفاً بل فيها بعض الشيء من الحية

اما الحمام التركي على ما قرأنا وصفه فهو ان يدخل طالب الاغسال — والغالب ان يكون
علياً — غرفة حرارتها نحو ١٣٠ درجة بميزان فارنهایت (نحو ٥٤٠ و٥٤٠ متفراد) فيبقى فيها
دقيقتين او ثلاث دقائق والماء البارد يصب على رأسه من رشاشة (دوش) ثم ينتقل منها
الى غرفة ثانية حرارتها ٧٠ الى ٨٠ ف (بين ٧٦ و٨٢ من حيث بقي هنيئة ثم الى
غرفة ثالثة حرارتها ٢١٠ ف (نحو ١٩٠ من اي اقل من درجة الغليان نحو درجة واحدة)
فيق هنا ٥ دقائق الى ١٠ يرتشف في خلالها ماء بارداً حتى يتسبب عرقاً . ثم يعود الى
الغرفة الثانية فالاول ويقم في كل منها نحو ١٠ دقائق ينزل فيها العرق منه غزيراً . ثم
يفضل جيداً من رأسه الى قدميه بالماء والصابون ويستعمل درشاً حرارته مثل حرارة الجسم في
باديء الامر ثم يخفف الحرارة الى ٦٠ ف (نحو ١٥٠ من) وبعد ذلك يغتسل في ماء
حرارته ٦٠ ف ويضطجع على سرير معد له ويشرب فيجان قهوة او شيئاً غيرها من المنبهات

والغالب ان يوصف الحمام التركي للصابين بامراض الكلبيين المزمنة والروماتزم المزمين
والموضعي وامراض الجلد والستين

الحمام الرومي

يوصف هذا الحمام لما يوصف له الحمام التركي والفرق بين الاثنين ان الروسي تستعمل
في الحرارة الرطبة اي ان الليل يقيم نحو ثلاث ساعة في غرفة مشبعة بخار ماء حرارته ١٢٠ ف
(نحو ٤٩٠ م) وبلي ذلك الدوش والمنطس والاغسال بالصابون
دوجه 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 نعمها لا ريب في في كثير من
الامراض كامراض الكلبيين الحادة (مرض برنط) . فكثيراً ما يحدث انس
البول فيها فيجب فلا يتحلب من الكلبيين الى المشانة او لا يخرج من المشانة لتضيق مجرى
البول . في حالة مثل هذه يوصف المنطس الحار للريض والغالب ان يفضله . ويوصف
المنطس الحار كذلك لتخفيف الالم في حصى الكلبيين والمشانة وفي التهاب الزائدة الدودية
وغير ذلك . ومنهم من يستبدل المنطس بوضع لوزق 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 .
وعني عن القول ان المهم في هذا الحمام ليس درجة حرارة الماء بل رد الفعل الذي يعقبه
وكثيراً ما يأتي الحمام الفاتر برد الفعل هذا فيضني عن البارد . والمجمع عليه ان الاكثار من
الحمامات التي ماؤها شديد البرد اقرب الى الضرر منه الى النفع
ويوصف الحمام البارد في الامراض لفرضين الاول تخفيض الحرارة العالية كما في الحالة
المسماة هبريركيا وهي حالة تبلغ فيها الحرارة ١٠٦ ف او ٤١ م . والثاني معالجة الحمى
التيفويدية . في الهبريركيا تستعمل الحمامات الباردة بطريقة من اربع :

(١) مسح جسم المريض بماء بارد او مثلج بالاستنجية جزءاً جزءاً وتنشيف الماء من
كل جزء حالاً بعد مسحه بالاستنجية

(٢) مسح جسم المريض بالماء الفاتر على مثال الطريقة الاولى

(٣) لفةٌ بنشفة مضمومة بالماء البارد حتى تهبط حرارتها الى ما يقرب من الحد الطبيعي فيوضع اذ ذلك في فراش دالٍ وجاف.

(٤) تغطية في حمام حرارته ٨٠ ف (محو ٦٦,٦٦ س) ثم تزيد الحمام شيئاً شيئاً بإضافة ماء بارد ابيض حتى الدرجة ٦٠ ف وإبقاء المحسوم فيه الى ٣٠ دقيقة حسب الانتضاء

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

أما طريقة الحمام في حمى التيفويد فتشبه الطريقة الزايلة أكثر مما تشبه غيرها .
وأول من استعملها طبيب الماني والأطباء بصقوتها كثيراً في أميركا وأوروبا معاً . وكانت الغرض الاصيل منها خفض حرارة المحسوم ولكن تبيها التكتلين على العمل وانماشها الجسم عموماً حملاً .الأطباء على وصفها لملاج التيفويد خصيصاً . وخلاصتها ان يوضع المريض في حمام حرارته ٦٥ ف ويوضع على صدره وبطنه أكياس مضمومة مضمومة بماء ملح 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 وستأتي في مقالة تالية على وصف انواع اخرى من الحمامات والمخاض

القبض

من الناس من يقضي حاجة الطبيعة مرتين كل يوم او مرة كل يوم او يومين او أكثر وتكون هذه الحالة فيهم طبيعية لا تضرهم . 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 الأكل والشرب والسكن والنس والعمل والرياضة . فمن الناس من يعتريه القبض اذا انقطع عن الرياضة او غير الزوان الطعام التي يأكلها عادة او الماء الذي يشربه او كانت حرقته مما يستدعي الحركة وكثرة الانتقال فاستبدلها بحرقته يكون فيها كثير الخوس قليل الانتقال ومنهم من يعتريه القبض اذا سافر بسكة الحديد ولو سافة قصيرة او ركب مركبة مسافة طويلة او أكثر من النوم الى غير ذلك من الحالات التي نقل فيها حركة الجسم ويكثر سكونه

ومعلوم ان مرور الطعام في المني الدقيق يتغير في الوقت عدة ثلاث ساعات الى اربع وفي المني الغليظ بعد ٦ ساعات او نحو ذلك في القبض يحدث التخير في الثاني لاسباب شتى لا يحسن لتكرها في هذه الحالة ولا هي مما يهتف الناظر في القبض وسبب وعلاجها نظرة عامة بل هي مما يهتف الاطباء دون غيرهم ولكن يقال اجمالاً ان سبب القبض عادة بلادة القسم الاسفل من المني الغليظ وضعفه عن العمل وهو دفع الفضول الى الخارج وهذه البلادة تكون في الذين تمنعهم اشغالهم واعمالهم من قضاء حاجته الطبيعية في وقت معين كل يوم اعراض القبض معروفة وهي امساك مستمر يصحبه اجاباً مفض وقد يعرض صاحبها لالتهاب البريتون والزائدة الدودية واليواسير

اما ما يلحقه فتقوم باحتمال الاسباب العامة التي تقدمت الاشارة اليها واعتياد عادة التبرز كل يوم في ساعة معينة (وافضل الساعات لذلك بعد طعام الصباح) وتنظيم امور المعيشة في الاكل والشرب والنوم والرياضة الخ والذين لا يسمح لهم اوقانهم بتعيين وقت للرياضة يجب عليهم ان يمشوا بضعة اميال كل يوم وقد ينفع اقراب البنية المصابين بالقبض الدوش البارد كل يوم طالما يستفيقون من نومهم

ومن الناس من جر بوا تدخين سيجارة بعد طعام الصباح فانفادهم اما الطعام فالواجب ان تكثر فيه الفواكه والخضر ويقل اللحم ولكن بعض الناس ينفهم الاكثار من اللحم في طعامهم وهي الطريقة المعروفة بطريقة سالسيري ويستحسن شرب عصير البرتقال او الليمون الحلو صباحاً قبل الاكل او شرب كأس من الماء الفراح بارداً او فاتراً او كأس من المياه المعدنية المشهورة

وما يزيد كثيراً الاكثار من اكل الادهان السنية كالمشدة والزبدة والزيت مع السلطة وشرب اللبانات الغليظة كلغمة من سكر الابن مع الماء

اما المسهلات فالاطباء مختلفون في امر الاكثار منها متفقون على وجوبها اذا جربت اللبانات والوسائط المذكورة آنفاً ولم تجدي نفعاً ومن احسن هذه المسهلات ينفع نقط من زيت خشب المر في نصف ملعقة صغيرة او اقل من الطيمسرين والماء يؤخذ ثلاث مرات في اليوم بعد الاكل او حبة فيها بعض سعادت من الصبر تؤخذ كل يوم بعد الشاء فانها تنفع في القبض ولا تضر المعدة

ويباح القبض بالدلك والكهر بائية وغيرها من الوسائل اذا امتنع امره وحينئذ يجب استشارة الطبيب الخبير فيه