

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفت من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

الاسنان والاعتناء بها

الاسنان والصحة

تعود اسباب الكثير من الامراض الى احوال الاسنان ونظافتها وعدم الاهتمام بالفم وابقائه نقياً سليماً . ولا تظهر نتائج هذا الاهمال كثيراً في رجع الاسنان المؤلم او التهاب اللثة او ورم الوجه بل في ان السن المتخورد يكون محلاً لتوليد البكتيريا التي تنتج افرازاتها السامة مع الطعام فتؤثر في جهازنا الهضمي وتوهنه فتبيل بسوء الهضم وغيره من الامراض

لقد دعي الفم بحق « باب الصحة » ولقد دعت المدة « بيت الداء » ومن المؤكد ان اركان الصحة تتداعى اذا سمح الفم للجوش الكروبات بالمرور الى المدة فكم بالحري اذا صار بيتاً لها تتولد فيه وتكثر به فيجب اذاً تدريب الاولاد على حفظ الفم سليماً وذلك باعتنائهم بنظافة اللثة والاسنان وازالة الفضلات من بينها قبل ان تتعفن فتلفها وتسيء رائحة الفم وتدخل الجراثيم الى المدة مع الطعام وتدخل الاحصاءات التي تؤخذ في بعض المستشفيات ان اسباب الكثير من الامراض عائد الى الفم اما مباشرة او غير مباشرة . ولا شك في ان اكثر الناس لا يهتمون باسنانهم الاهتمام الكافي وبعضهم يتركونها حتى تيلوهم بالم شديد وهم لو عقلوا لمنعوا الالم بالاعتناء والحفاظ على نظافتها

اسنان اللبن

عدد اسنان اللبن عشرون عشرة منها في الفك الاعلى وعشرة في الفك الاسفل تبدأ هذه الاسنان بالظهور حين يكون للولد ستة اشهر من العمر ويكتمل نموها في السنة الثانية او نصف الثالثة . وفي بعض الاحيان يتأخر ظهورها او يكثر

يعتقد كثيرون من الناس ان اسنان اللبن ليست مهمة لانها لا تبقى مع الانسان مدى العمر ولذلك يهملونها ولا يهتمون بنظافتها وحفظها وهذا عين الخطأ للاسباب الآتية

اولاً — يجب ان تبقى اسنان اللبن في الفم قادرة على القيام بوظيفتها الى ان تستبدلها الطبيعة بالاسنان الدائمة وتعتمد هذه المدة التي تستبدل فيها اسنان اللبن بالاسنان الدائمة عدة سنوات هي زمن نمو الولد

ثانياً — اذا فقد الولد اسنان اللبن قبل ظهور الاسنان الدائمة لا يتمكن من مضغ طعامه مضغاً جيداً فيصاب بسوء هضم باكر وهو في اشد الحاجة الى الانتظام في العيشة التي تسهل على اعضاء الجسم القيام بوظائفها المهمة

ثالثاً — اهمال اسنان اللبن يؤثر في الاسنان الدائمة اذ ينعما علاقة ككية فعل الوالدين اذا يهتموا كل الاعتناء بتعويده اولادهم ان يهتموا ببقاء افواههم واسنانهم نظيفة وبذلك يكونون قد وضعوا ركناً من اهم اركان صحتهم

الاسنان الدائمة

حينما يبلغ الولد السادسة من عمره تبدأ الاضرار الدائمة بالظهور والاعتقاد الشائع ان هذه الاضرار تنشأ تحت اسنان اللبن وتحمل محلها خطأ لان هذه الاضرار تنمو خارج اسنان اللبن على جانبي كل من الفكين . وفهم هذا هذا الامر ضروري لان الاضرار الدائمة الاولى تميز مواقع سائر الاسنان وقد سماها بعض العلماء بمفتاح قوس الاسنان

كثيرون من الوالدين لا يهتمون باسنان اولادهم في هذا الدور من حياتهم فيصيب الحفر الاضرار الدائمة وهم يحسبونها من اسنان اللبن . اما الاضرار الدائمة فمعرضة للحفر ولعمل البكتيريا اكثر من اسنان اللبن لان سطوحها ليست مستوية بل فيها اخاديد تسهل بقاء فضلات الاكل فيها فتتغفن وتتغفنها تولد الحوامض التي تفعل بمينا الاضرار فتتخرها . فواجبات الوالدين اذا جليلة واضحة . يجب عليهم مراقبة هذه الاضرار الدائمة والاهتمام بتنظيفها وتعويده الولد ذلك

حينما يتم ظهور الاسنان الدائمة تكون الطبيعة قد اكلت ما عليها ومن ثم يترتب عليك ان تهتم اشد الاهتمام باسنانك التي لها اكبر شأن في المحافظة على

الصحة . واذكر ان السن الذي تفقده من الاسنان الدائمة لا يمكنك ان تموت الا
 بن امطناعي وهذا لا يمكن ان يقوم مقام الطبيعي من حيث اتمام وظيفته المهمة
 ان الطبيعة مهندس مجيب وقد جعلت نظام الفكين حتى تقوم الاسنان بوظيفتها
 احسن قيام فاذا املت الاعتناء باسنانك اهاناً اوقدك احدهما يحتل نظام هذا
 الالة الدقيقة التي اوجدتها الطبيعة ويصعب بعد ذلك اصلاحها بل تتعذر اعادتها
 الى حالتها الاولى . وزد على ذلك ان فقد بعض الاسنان الدائمة يشوه هيئة الوجه .
 فالاسنان يجب ان تكون آخر ما يتعفن وينحل من كل اجزاء الجسم
 المعالجة بالاكورة واهميتها

اذا كانت هذه اهمية الاعتناء بالاسنان فيجب على كل احد ان يذهب الى
 طبيب الاسنان قبل ان يشعر بالمشكلة . لان العوامل التي تصد على نحر
 الفرس بطيئة الفعل ولا تقدر ان تكتشفها بنفسك فاذا شئت ان تمتع فعلها وتقي
 اضرارك من الآلام والالوجاع وتحفظ نفسك من الامراض التي تعود اسبابها
 الى اهان نظافة الفم والاسنان وجب ان يفحصها الطبيب فحماً دقيقاً من وقت الى
 آخر . وزد على ذلك انه يصعب على الطبيب ان يشفي اسنانك تماما ويبيد اليها
 رونقها وكفاءتها على القيام بوظيفتها اذا تركتها حتى يصيبها الحفر وتتمكن
 منها الملة

طب الاسنان كعلم الصحة يرمي الى وقاية الاسنان والفم من الامراض . فاذا
 شئت ان تحافظ على صحتك بواسطة المحافظة على سلامة اسنانك يجب ان ترد
 الطبيب في اوقات معينة فيفحصها ويشفي ما فيها من العلل البسيطة التي يصعب
 شفاؤها حين يستفحل امرها

وحالما يبلغ الولد السنة الثانية او الثانية والنصف يجب ان يتردد على طبيب
 الاسنان وبعد بضع زيارات يقدر الطبيب ان يعين له المدة بين الزيارة والاخرى
 وهذه في الغالب تتراوح بين ثلاثة اشهر وستة اشهر
 وادة الذهاب الى طبيب الاسنان في اوقات معينة خير من شركات التأمين
 على الحياة

نصائح بسيطة

١ حينما يتنام الولد يجب ان يقفل فمُه ويتنفس من أنفه

- ٢ حين يصبح الولد في الثانية من عمره ضع في طعامه شيئاً يحتاج الى طحن حتى تمداد الاضراس اقيام بوظيفتها
- ٣ ليجنب الولد اكل الحلويات الكثيرة وخصوصاً بين العلفة والاخرى
- ثلاثاً تبقى الفضلات بين الاسنان
- ٤ انه طعامك بقطعة فاكهة او خضر او قطعة خبز محمصة . واذا شئت فضع عليها قليلاً من الزبدة ولكن احذر من الريات
- ت . ي

الماء والصحة

من الامور المهمة التي يجب أن ينتبه لها كل الانتباه في تدبير المنازل واعداد البيوت لتكون مقراً للسعادة العائلية هي الأمور الصحية اذ لا سعادة تامة الا بالصحة التامة . وأهم الامور الصحية التي يجب ان نعتني بها ربت البيوت هي المياه ونقاوتها وخلوها من الشوائب

الماء والهواء من أهم ضروريات الحياة لا يقدر الانسان أن يستغنى عنهما مطلقاً . فالماء يدخل في تركيب كل الاطعمة التي نأكلها وخصوصاً في الفاكهة والخضر وهو ضروري لنا في قضاء حاجتنا في الغسل والنظافة الجسدية . ولذلك يجب ان نتأكد نقاوة المياه التي نستخدمها وعدم تلوثها بجراثيم الامراض المعدية

مصادر الماء . المدن القائمة على ضفاف الانهر او القرية منها تعتمد على ماؤها في الشرب والطبخ والنظافة لكن هذه المياه تكون في أكثر الاحيان الملوثة بالجراثيم لانها تمر على كثير من الاراضي المزروعة السمدة بسماد طبيعي كالزبل مثلاً وعدا عن ذلك ان القرى القريبة منها تصب فيها ما يجتمع فيها من الاقذار ولذلك قلما تسلم مدينة مبنية على ضفة نهر من فتك الاوبئة الخبيثة التي تنفث من حين الى آخر كالكلوليرا والتيفويد وغيرها . ولتلافي هذا الخطر يجب ترشيح الماء بعصاة عامة ومنها يرسل في الانابيب نظيفاً الى البيوت او بمروحة خاصة صغيرة تكون في البيت او يجب اغلاؤه حتى يموت ما فيه من الكرووات . فاذا استعملت ربة البيت المروحة الخاصة فليها ان تنتبه الى نقاوتها انتباهاً خاصاً ويجب ان تتغافل الاسطوانة الخرفية كل يوم وأن تغليها كل ثلاثة أيام . وهناك طريقة

ثانية فتح ثلوث مياه الانهار الجرائيم والكرويت وهي أن تهتم الحكومات المحلية بكل بلد وقرية فتح المصارف من قذف اقدارها الى الانهار حتى يقل كل ما يؤول الى تلوث مياهها بالكرويت . ولا يكفي استخدام احدى هاتين الطريقتين بل يجب استعمالها معاً

وتعتمد انقري الصغيرة على مياه الينابيع والآبار . أما مياه الينابيع فتكون في أكثر الاحيان خالية من الشوائب لأنها تمر في طبقات الارض فتتطهر كالرشحة . لكن اذا مرت في طريقها على أماكن طمرت فيها أقدار قتلها يخلو شربها من خطر لأنها تكون قد تلوثت بالكرويت التي في هذه الاقدار فلا بد اذن من تصفيتها او ترشيحها . وفي الغالب إن المياه التي تمر بطبقة كاسية يموت ما فيها من المكروبات التي اتصلت بها قبلاً . وتتوقف نظافة مياه الآبار على نظافة الارض التي حول البئر وهذا ما يصعب اثبتت منه . ولذلك فالأفضل ان ترشح مياه الآبار قبل استعمالها . واذا كان الماء المجتمع في البئر من المطر الذي وقع على سطح من قرصيد وكانت البئر نظيفة من الداخل ومبطانة بالاسمنت فلا تقرب اليها مياه المطر حاملة معها الجرائيم من الارض التي تمر عليها فالغالب ان تكون هذه المياه نظيفة اذا جمعت بعد ان نظف المطر القرميد من الغبار

أما الامراض التي كثيراً ما تكون مكروباتها في الماء فهي الكوليرا والتيفوئيد والدوسنتاريا والبهاارسيا وغيرها من الاوبئة التي تنتك بالماء

تنظيف العاج

يفضل بماء فاتر وصابون واذا وجدت فيه اقدار عالقة بالاماكن المفقودة تستعمل فرشاة لازالتها ثم يشطف بماء نقي وينشف ثم يعقل بجلد الشاموى حتى يصير لامعاً

واذا كان على العاج بقع فليصح بغسله في قليل من الملح وبعد مسح يشطف وينشف كما ذكر قبلاً

واذا كان لون العاج قد تغير يفضل بماء فاتر وصابون ثم يوضع في الشمس حتى يقارب ان ينشف ويكرر هذا العمل مرات . ولكن يجب ان لا يبق في الشمس بعد نشافه لئلا يتغير شكله

الاعتناء بالبيانو

من أهم الأمور التي يجب أن ينتبه إليها هو حفظ البيانو من الرطوبة. فالبيانو يجب أن لا يوضع في غرفة تقل حرارتها عن درجة ٦٠ بميزان فارنهایت ومن الخطأ أن يوضع في غرفة لا تشمل فيها نار اثناء فصل الشتاء (في البلدان الباردة) ولكن إذا ازدادت درجة الحرارة في ذلك فمرر للبيانو كما أنه يجب أن لا يوضع البيانو قريباً من جدار خارجي ولا في مكان تكثر فيه مجاري الهواء لأن كل هذا يؤثر في خشبه ومفاتيحه وأوتاره.

ومن المواد التي يجب تركها هو تكويم الكتب وغيرها من الآثار المجاورة على سطح البيانو لأن وضع كل ثقل يؤثر في الخشب ويشوه انقاس البيانو ويجب خصوصاً اجتناب وضع الزهرات عليه لئلا يتسرب قليل من الماء الى الداخل فيبلد المفاتيح وبعد ذلك يصعب ارجاعها الى حالتها الاولى.

يجب ازالة الغبار عن البيانو دائماً بنفاضة من حرير او نسيج آخر ناعم ويجب مقلو بجلد الشاموى وإذا وجدت بقع على اصابع البيانو العاجية تزلزل إذا فركت بجلد الشاموى مبلولاً ولكن يجب أن لا يستعمل الصابون والماء مطلقاً ويجب دوزنة البيانو في اوقات معينة استعمل ام لم يستعمل وذلك في الغالب يكون اربع مرات في السنة فيحافظ بذلك على نغمته الاسلية.

فوائد يتيه

ضع قشر البيض مع الثياب البيضاء حين اغلائها فتخرج من الاغلاء ناصعة البياض لأن ما في قشر البيض من الكاس يبيض الاقشة حينما تدخل كاس من الزجاج في كأس اخرى ويصعب فصلها دون أن تكسر احداها ضع في الكاس الداخلية ماء بارد وضع الكاسين في ماء فارقتقلص الاولى وتتمدد الثانية فيسهل فصلها يجب غسل الأنية النحاسية قبل استعمالها بخل وملح اذا كان قد مضى عليها مدة طويلة لم تستعمل في اثنائها