

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما بهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير شهادات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

اللون الاحمر

قصة صحيحة تجمع كثيراً من الفوائد الطبية والقواعد الصحية

في قالب روائي

احب جورج بارتين الالة مرل اندروز منذ حدثته وكانت جل امانيهما ان يتزوجا وان يبنيا بيتا يكونان فيه طائران غردين ويكون لهما وكنة يمتان اليها ويحدثان فيها كل سعادة وامان . فلما اكمل جورج علومه وجد لذيذ مملوفاً من المال في البنك فزم ان يتي به البيت المنشود . و بعدما اتم بناءه وقائضه تزوج فانفق كثيراً من النفقات التي لا يحسب لها حساب قبل الوصول اليها فلما رصد حسابه وجد نفسه مديناً بمبلغ ألف جنيه ، وكان راتبه يكفيه للقيام بنفقاته ونفقات زوجته الشهريه فلم يستطع ان يقتصد شيئاً من المال ليوفي به جانباً من الدين الذي عليه

واخذت يفتاق التجار والشركات ازمة مالية شديدة فاخذ مديرو الاعمال يستفنون عن كثيرين من عمالهم وكتائبهم لكن جورج كان عاملاً نشيطاً أميناً فناداه مدير العمل وقال له انه ضاعف له مرتبه واضاف الى عمله عمل اثنين من العمال الذين استغنى عنهم فطار جورج فرحاً لهذا النيا وحسب ان الدهر قد اخذ يسر له وان زيادة مرتبه تمكثته من توفير مبلغ من المال يوفي به ديونه . ولكي يثبت كفائته جعل يشتغل ليلاً ونهاراً حتى لا يتأخر عمل من الاعمال بين يديه وكان يطمئن نفسه بقوله « اماي يوم الاحد من كل اسبوع اتال فيه نصيباً كافياً من الرياضة والراحة »

واقضت عليه بضعة اشهر على هذه الحال يشتغل كل النهار من غير راحة يصيبها او رياضة يزاولها ، فوالث من ثغره تلك البسمة التي اشتهر بها بين اصحابه وانقص وزنه عشرين رطلاً وكان اذا وصل الى البيت بعد مزاولة العمل نهاراً وجانباً من الليل لا

يأنس من نفسه ميلاً إلى شيء سوى النوم ومع ذلك كان أومه متقطعاً فاذا صحا في الصباح أحس بان الليل لم يذهب إلا يخائب قليل من تعب

فتطرق اليهم والنم إلى نفس زوجته ، لأنها عرفت ان هناك البيت وسعادته ومن صحة زوجها ، فمزمت أنه تصارحه الكلام فيما يتعلق بعمله وصحته ولكن كلامها لم يجد نفعاً لأن زوجها أصراً على ان لديه عملاً يجب القيام به والأحد به إلى غيره ثم ذكرها بان عليه ديتاً لا بد من ابفائه وانها حامل ويتنظر ان تزداد ثقتانها بازدياد العائلة

وفي صباح اليوم التالي نهض جورج باكراً وذهب إلى الحمام ليستحم ويحلق وفيما هو ينظف أسنانه وحلقه لاحظ ان بصاقه مشوب بلون احمر فوقف يستاءل اسفلول انا ؟ ثم تذكر ان حلقه كان ملتهباً في اليوم السابق على اثر زكام أصيب به تشحك ، على ان الريبة كانت قد تطرفت إليه فلما سئل سماعاً خفياً بعيد ذلك لم ير متدوحة من امتحان بصاقه فلم يجده احمر اللون فسري عنه بعض الشيء . وعندما امتحن بصاقه مراراً على هذا المتوال قرر انه انسج بحالاً للوم بسلط عليه . ولما فتح الخزانة الصغيرة التي في غرفة الحمام ليتناول منها آلة الحلاقة وقع نظره على زجاجة حمراء صغيرة عليها ورقة حمراء وقد كتب عليها بخرول واضحة سوداء كلمة « سيم » فارتش رؤية اللون الاحمر وازاح الزجاجة من امامه . وما انتهى إلى غرفة الطعام رأى زوجته تنهد الازهار وبينها نبات القرنفل وقد تطرق إليه القبول فاقرب منها ليألفها من سبب ذبوله فلما لاحظ ان القرنفل في أصص احمر اللون فعادته الرعدة ولكنه تجلد واخلق عن زوجته اثر اللون الاحمر فيه

ثم تناول طعام الفطور مع زوجته وودعها وازل إلى الجراج ليستقل سيارته إلى مكتبه فلما فقه وجد نور سيارته اظلم منيراً وهو احمر اللون فثبت له أنه نسي ان يظفبه بعد عودته في الليل السابق ولكن رؤية النور الاحمر نطت به فعلاً اهاج اعصابه فتطرق إليه شيء من الهم والنم لم يعرف له سبب . وفي طريقه إلى مكتبه رأى كثيراً من المصاييح والزوايا الحمراء قائمة في بعض اغداد الطريق لتدل على الخطر وكأنه لم يرها في الايام السابقة فزاد خوفاً وهياج اعصابه

وصل إلى مكتبه وهو في حالة اهياج عصبي فجلس إليه وفيما هو يقلب أوراقه عثرت يده بزجاجة من الحبر الاحمر فانصب الحبر على مكتبه فتحوذ بالشيطان من اللون الاحمر وذهب إلى مديره وقال احس باعياء عام فأرجو ان تسمح لي بنصف ساعة اذهب في اثائها إلى الطبيب لأرى ما بي . فسمح له المدير فذهب إلى طبيب في البناية التي فيها مكتبه

حياء الطيب وعلى ثمره بسمة لطيفة تذهب بنصف المريض وقال بفضل يا مستر
بارثن ماذا تريد ؟

فقال احسن باعياء عصبي عام

الطبيب : هل نبحث عن شيئ العلة انك في الثالثة والعشرين من العمر . وقد انقضى
عليك ستة اشهر متزوجاً تقوم بكل اعمالك في مكتبك ويندر ان تروض جسمك في الهواء
الطلي . هل خسرت كثيراً من وزنك في الاسابيع الاخيرة

فقال بارثن نعم خسرت نحو ٢٠ رطلاً في الاشهر الثلاثة الاخيرة لازدياد مشاغلي
الطبيب : وهل فقدت كثيراً من قوتك ونشاطك

فقال احسن بتعب عام مستمر حتى في الصباح حين النهوض لا اشعر بنشاطي العادي
الطبيب : وهل مواعيد طعامك منتظمة

فقال لا آكل الا حين اعود في الليل الى البيت

الطبيب : وهل تدخن

نعم نحو ٢٠ سيجارة في اليوم

الطبيب : واي مرض اصبت به قبلاً

الحصى القرمزية والحصبه والانفلونزا

الطبيب : هل اصبت بداء ما في صدرك

كلاً ولكن اشعر في بعض الاحيان بضيق في صدري

الطبيب : هل اصبت بالتهاب في الحلق وهل تزكم بسهولة

يظهر لي اني لا اشق من زكام حتى اصاب بآخر

الطبيب : هل تعرق ليلاً

اعرق بعض الاحيان كثيراً حتى لا يستطيع ان اعصر ملابس النوم عسراً

الطبيب : هل جلدك سليم

جلدي سليم الا اني اشعر انه كثير الجفاف في بعض الاحيان

الطبيب : هل ما كنت احداً مصاباً بالنمل

كانت قد بدعي جون كابل يسكن معي ومع امي ثم اشار عليه الطبيب ان يسافر
الى الاريايف وذلك منذ ستة ثمانية

الطبيب : هل تحسّ بالحم شديد في صدرك كوخز الكين

اشعر بعض الاحيان بالحم من هذا القليل في الجانب الايمن من صدري

الطبيب : هل تسعل كثيراً

اسهل في الصباح غالباً. واما في اثناء النهار فاسهل سعالاً خفيفاً لا اكاد اشعر به

الطبيب : هل يمزج الدم بصافك حين السعال

اتفق لي انني لاحظت اليوم بقعة حمراء في بصاتي فحسبتها دماً ومنذ تلك الدقيقة

جعل كل لون احمر يفعل في كانه شبح الموت واقف يرمصني ولذلك اتيت اليك الآن

لتفحصني . انا اعلم ان هذا الخوف وهمي ولكنني اريد ان اؤيد ذلك برأي طبي

الطبيب : هل تنفس بسهولة

حينما اجري احس ان تنسي قصير جداً

الطبيب : هل همومك كثيرة

نعم لاني مدين ببلغ من المال وحتى الآن لم اتمكن من توفير شيء من مرتبي اسدّد

بذاتي من هذا الدين، وقد برّح في التنب حتى ليصعب علي الان ان اقوم باعباء

عملي خبير قيام

الطبيب : اي متى تستريح من حناء العمل وكم ساعة تنفق في الرياضة الجسدية

ان دواعي عملي الكثيرة تمنعني من الرياضة الجسدية

الطبيب : هل تحمر وجهك بعد الظهر

نعم وقد اخذ اصحابي يهزأون بي ويدعون زوراً اني ادمن وجنتي حتى تحمر

وبعد ما وجه اليه الطبيب اسئلة كثيرة من هذا القليل فحسباً طبياً مدققاً مبتدئاً

برأسي ثم فحص عنقه وصدره ولبس ما وقف في فحص الصدر أكثر من فحص

سائر الاعضاء وبعد ما انتهى قال له

الطبيب : هل تشعر انك لا تستطيع ان تحرك الجانب الايمن من صدرك مثل السهولة

التي تحرك بها الجانب الايسر

فقال لم اشعر بذلك من قبل اما وقد لبتني اليه فاحس انه واضح كالشمس

الطبيب : هل تشعر كأن الجانب الايمن من صدرك فارغ من اعلاه وفي اسفله

نعم اشعر بذلك

الطبيب : وهل تلاحظ ان التفرقة على الجانب الايمن أكثر بروزاً منها على الجانب الايسر

وخصوصاً حينما ترفع ذراعيك وتقدمهما الى الامام

فقال بارتن لقد يكون سبب ذلك اني استعمل ذراعي اليمنى أكثر من استعمالى لذرعى اليسرى فقويت عضلات الاولى وغطت الترقوة

قبلا غادر بارتن حياة الطبيب وعده ان يجي "اليك كل" يوم قبل الظهر وبعد الظهر في ساعات معينة لكي يقيس حرارته ويغص بصاقه وخصوصا بصاق الصباح وبصور حلقه باشعة اكس. ثبت من هذه الاختبارات ان حرارة بارتن في الصباح تحت الدرجة الطبيعية ثم ترتفع بعد الظهر الى فوق الدرجة الطبيعية. وثبت من غص صغطدميه انه تحت الدرجة الطبيعية التي تتفق مع سنه وغص الصباح ستة ايام متوالية فلم يظهر فيه اثر ما لمكروبات ضارة ولكن في اليوم السادس دعا الطبيب مريضه الى مختبره البكتريولوجي وقال له "لدي شي اريكه" فلكد وجدنا هذا الصباح مكروبات في بصاقتك تعرف بمكروبات كوخ ووجود هذه المكروبات مع ما عرفناه من وسائل البحث الاخرى يثبت لنا انك مصاب بمرض كوخ

انظر الى هذا المكروكوب . اغمض عينك اليسرى وانظر بعينك اليمنى تشاهد ان اكثر هذه المكروبات التي على لوح زرقاء اللون واذا انصمت النظر وجدت بعض مكروبات عسوية الشكل حمراء اللون . وسبب ذلك قائم في جسم المكروب ذاته . ذلك اننا نلون كل المكروبات اولاً باللون الاحمر . ثم نزيل هذا اللون ونعيد تلوينها باللون الازرق . وهذا المكروب الاحمر الذي امامك كشفه كوخ سنة ١٨٨٢ وثبت له انه بعد تلوينه باللون الاحمر بقي احمر فلا يزرق . مثل سائر المكروبات وبذلك نستطيع ان نميز بينه وبين المكروبات الاخرى

فصاح بارتن ها هو اللون الاحمر اللعين يتبعني ايضاً !

فقال الطبيب ولكي نخلص من هذا اللون اللعين يجب ان نتبع العلاج الذي اصنفه لك . لقد تحدثت مع رئيسك وهو يظن ان هذا الداء نشأ من اصرارو عليك بان تقضي كل وقتك في المكتب والعمل ولذلك تراه قد تكفل بكل ما تحتاج اليه من النفقات حتى تنال الشفاء التام وحينئذ ندد ما عليك . فعليه يجب ان لا تهتم بأمورك المالية . وقد حدثت زوجتك وهي مستعدة ان تبقى في البيت وتحملك احسن خدمة حتى يثبت لي انك قد شفيت وفي امكانك العودة الى العمل . فاذعب الآن الى البيت ولازم سريرك في غرفة تدخلها الشمس اكثر ساعات النهار وستكون كلنا في خدمتك الى ان تشفى

كان م. بارتن ان ينال الشفاء في اسرع ما يكون نجوى على اواصر طبيب من غير ان يجهد عنها قيد شعرة وبعد ما انتفى عليه شهر في سرير مرصرت حرارته طبعية ولكن الطبيب لم يسمح له بالزول والحشي في البيت بل كل ما سمح له به هو القعود قليلاً في السرير ومطالمة ما يريد مطالعة من غير ان يجهد نفسه

وفي احد الايام عاده احد اصداقائه واهدى اليه كتاباً فنظر اليه بارتن فاذا خلافة احمر اللون لثمة بالشيطان وجعل يتذكر الحوادث التي مرت به منذ ذلك المباح حيناً رأى كل شيء احمر. وكان موضوع الكتاب « القدرة على البيع » وتحت العنوان العبارة التالية وعليها يتي في الاعلانات الحديث « لا يستطيع احد ان يشتري بضاعة لم يسمع بها » فقرأ على باله خاطر جديد. وهو لو ان الناس يعرفون عن جودة البضاعة التي تصنعها في مملكتنا زاد رواجها وزاد ربح الممثل. فقرأ الكتاب من اوله الى آخره ثم دعا مديرة والنمعة بأنه يستطيع ان يبيع بضاعته بالمراصة ما زال لا يستطيع ان يعطى عملاً في المكتب وانتفى على بارتن شهران تقدمت فيهما صحته تقدمًا عسوساً وصار الطبيب يسمح له بان يروض جمعه ساعتين في اليوم. وكان يقضي أكثر الباقي من ساعات النهار بعدة ليوم مشورات مختلفة عن بنائع العمل الذي يعمل فيه ليرسلها الى الزبائن. وكان هذا العمل قد اتسع اتساعاً لم يحلم به وامتد اثره الى الناس في ولايات غير الولاية التي يقم بقمون فيها لعاد ذلك على العمل بالربح الوفير ولذلك جاء المدير ومرض عليه مرتباً شهرين يزيد على مرتبه السابق عشرة اشخاص. وعينه مديراً لفرع الاعلانات

وفي احد الايام دعى الطبيب الذي عالجته الى بيت بارتن لان زوجته كانت في الحاض. ولما هو جالس الى مريضه يحدثه قال بارتن « لم اسمع قبلاً ان احداً قبلي اصيب بمرض كوخ هذا » فضحك الطبيب وقال له « انه كان مصاباً بالسل وانما دعاه بمرض كوخ لكي لا يهوله الامر ثم قال « وما قد شفيت الآن وقريباً تعود الى عملك. ان مشأ مرضك يعود الى الفتي الذي سكن عندكم فقد كان مصاباً بالسل ولكن المكروبات التي اتصلت بك حينئذ لم تقو عليك حتى اخذت تجهد نفسك في العمل. فمليك من الآن تصاعداً ان تضع الخطه المثلى وهي ثمانى ساعات من العمل وثمانى ساعات من النوم وثمانى ساعات من الراحة والنزهة وتناول الطعام »

فقال بارتن والطفل ا اعطيه خطر ؟

فقال الطبيب كلاماً ليس السل وراثياً ولكن يجب ان نموت بالطفل وخصوصاً يجب الابتعاد عن تقيله على النوم

ودخل الطبيب الى غرفة مسز بارتن وليث فيها فجو ساعة ثم خرج وفي يديه طفل اشقر الشعر الى حدة الحرة فنظر اليه والده وقال مبتسماً — شعره احمر!

الماء والحى التيفويدية

من المضحك ان الحى التيفويدية من الامراض القليلة التي يصل مكروبها الى الانسان بالماء الذي يشربه اذا كان موجوداً في ذلك الماء. وليس لدينا احصاء يعتمد عليه عن فعل هذه الحى في مدن القطر المصري حينما كان سكانها يشربون من ماء النيل والترع قبل ترشيحه ولا بعد ما صاروا يشربون منه مرشحات ولكننا نعلم عن ثقة ان هذه الحى انتشرت في مدينة بيروت وامانت الرقا من سكانها على اثر وصول مكروبها الى المجرى الذي يجري فيه الماء الى مدينة بيروت كما اثبت المرحوم الدكتور ورتبات في مقالة نشرت في مقتطف ابريل سنة ١٨٩٦

ولا يخفى ان مدينة لندن اكثر المدن سكاناً وسكانها يشربون من مياه ملوثة اصلاً بكل نوع من الاقدار ولكن هناك شركات ترشح هذه المياه وتعالجها بما يمت مكروبات الامراض منها وقد اطلعنا الآن على ما يثبت فائدة هذا الترشيح وهذا التطهير ففي سنة ١٨٧١ الى سنة ١٨٨٠ كان متوسط الوفيات فيها بالتيفويد ٣٣٢ في المليون فصار ٢٥ فقط في المليون من سنة ١٩٢١ الى سنة ١٩٢٥ اي ان هذا المرض كاد يتلاشى تماماً بتطهير الماء وبالاتناع عن اكل الحار التي

واكثر الماء الذي يشربه سكان لندن كان يرشح برشحات من الرمل ثم اخيف الى هذا الترشيح سفظ الماء في صهاريج كبيرة زمناً طويلاً ثم اعتمدوا اخيراً على التطهير بالكور منذ سنة ١٩١٦ فيطهر به كل يوم ٧٦ مليون جالون من ماء نهر التيس بعد ترشيحه ونوزع في بيوت يسكنها مليون نفس وما من احد منهم يشكون اختلافاً في طعمه فالترشيح والحزن والتعقيم بالكور وفي بالمراد تماماً حتى قال السير الكسندر هومتن مدير مجلس ماء لندن ان المكروبات الفارة في الاوقية الواحدة من ماء نهر التيس كانت قبل معالجة اكثر مما صارت في يلف اوقية منه بعد معالجته

فسي ان يكون في ذلك منه لكل الجالس البلدية في مدن هذا القطر حتى نمنى بترشيح ماء الشرب وتطهيره بالكور ان امكن والحكومة حتى تدني بشرا احصاء عن عدد الوفيات السنوي بهذا المرض وغيره

عصير الخضار

وتأثيره في افراز المعدة والمضم.

كان معلوماً الى الآن ان عصير الخضار وشوربة الخضار يطهران الامعاء من السموم التي تكون عادة في اعضاء المضم من فضول الطعام واختزنها بحول دون انهاء الجراثيم الفعنة وتكاثرها، وان فائدتهما تنفع في الاحوال المعديّة المصوبة الحادة او المزمنة والحيات الفعنة والتزلات المعديّة في الاطفال على الاخص . غير ان التجارب التي اجراها الدكتور اورلوسكي مؤخراً تدل على ان لعصير الخضار شأنًا في تنبيه الافراز المعدي وتبجيل حركة المضم واكثر عصارة المعدة . وعلى ذلك يمكن اعتبار عصير الخضار أياً كان نوعها متبهاً لشهوة الطعام وتحركاً للافراز المعدي، وان الاشخاص الذين قدوا شبه الاكل بسبب نقص الحامض المعدي يستفعدون به أكثر من سواهم . اما اذا كانت بالمعدة فروح فيجب اجتناب شوربة الخضار لان افراز عصارة المعدة يكون في هذه الحالة على اشدّه (عن مجلة صحة العائلة)

فوائد صحية

شاع استعمال الاسبرين في معالجة الزكام والصداع . ولا ينتج في الغالب ضرر ما عن استعماله كذلك . ولكن مجلة «هييا» الصحية التي تصدرها الجمعية الطبية الاميركية تشير بعدم استعماله الا باشارة طبيب

استعمال الانسولين لا يمكن المصاب بمرض البول السكري من اكل كل ما يشتهي وعليه فلا بد له ان يجري على ارشادات طبيبه فيما يتعلق بالذء ولو استعمل الانسولين

ثبت من تجارب واسعة النطاق في اميركا ان الجرذان تنقل ميكروبات كثير من الامراض المعديّة منها الطاعون كما هو معروف ونوع من التسمم شبه الطاعون وغيرهما . وقد جمع القائمون بهذه التجارب ٢٧٠ جرذاً من انحاء مختلفة من مدينة سان فرانسكو فوجدوا ان ثمانية وخمسين منها مصابة بمرض معد وبعضها يكثر من مرض واحد . وهذا يثبت وجوب التعاون على قطع دابر الجرذان بكل الوسائل الممكنة