

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و الطعام واللبس والشراب والمكن والازينة وسير تهيرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل حائفة

الوقاية افضل من المعالجة التيبت في المستنق الانكليزية

ان اول الاعمال الصحية العمومية التي ظهرت بشكل منظم ونمت مع انهم في عموم واتمت مع اتساع نطاقه هي التي انتشأها الطيانيان في مدينتي البندقية (فينيس) وجنوى في القرون الوسطى ايام كانت مجاراتهم زاهرة رائجة في الشرق وكانت الافكار في احتمال العدوى بالملامسة تتراوح بين الشك واليقين . ونسكن اخوف والميل المرزوي المنطوري على عالم الاحياء لدفع الضرر والرغبة في البقاء . عوامس ثلاثة ، الخوف ودفع الضرر والرغبة في البقاء اخرجت فكرة الوقاية بصورة مجلس صحي صار تأنيفه من نهاء الامة واضلقت عليه اسم الكوريتينا . وفي سنة ١٥٤٦ اي بعد ظهور مجلس الكوريتينا بقليل نشر جراسيمو رسالة ضافية في مدينة البندقية (فينيس) عن الامراض المعدية والشفاء منها وقسم العدوى فيها الى ثلاثة اقسام (١) العدوى التي تنتقل بالملامسة والاحتكاك والملامسة (٢) العدوى التي تنتقل بواسطة وسيط (٣) العدوى التي تنتقل بالهواء . وفي سنة ١٦٥٩ وصف لوتهريك اول مشاهدة للاجسام الصغيرة وقال عنها في سنة ١٦٧١ ان كثيراً من الامراض المعدية ناشئة عن هذه الاجسام الدقيقة وبراود بهذه الاجسام الجراثيم والميكروبات . وهيدة ماري موتاجو فضل السبق في اول محاولة نجحت في اجراء عملية التلقيح الصناعي في اوربا قائما اظهرت للشعب الانكليزي في لندن بين سنة ١٧١٧ و سنة ١٧٢١ طريقة تحضير المادة الجدرية واثليح بها للوقاية من داء الجدرى . ولم يقف هذا الماعند هذا الحد بل نما نمواً زاهراً واصبح الركن الاساسي بما ادخل عليه من العوامل واضيف اليه من المكتشفات العلمية في مكافحة الامراض والادواء بما لوعنته بتفصيله الآن لاستغرق عشرين صفحاً من الوقت المحدد لهذا الاجتماع ، ولذهب بصركم وانار علي حلكم . لذلك اكتفي بهذا التمهيد

الوجيز الذي قضى به الموضوع وانتقل الى التحدث اليكم عن المبادئ العملية لهم الوقاية. وانت تعلم يا اخي ان ما تكابده من العناء وتبذله من المال في سبيل الوقاية من الامراض هو اقل كثيراً مما عظم قدره من الثغرات التي تكبدها على التداوي والمعالجة فضلاً عن اني يدفها جسك ويظهر تأثيرها في بعض اعضائه. يتضح لك هذا الامر اذا تصورت عدواً قادمًا عليك يريد ان ينصب منك ما تملكه من مال وسلاح فهل تنتظره حتى يصل اليك وبعده يده الى شاعك فتنهض عندئذ للدفاع عن ملكك وكيانك ام تدعدتك وتستمد للقاءه قبل ان يشرف عليك . أو لا ترى انه اسهل عليك بكثير مقاومته ودفع اذاه وانبت استعدادك له من انبت على غير استعداد ؟

ارأيت هذا المكان الذي بضنا سقفه وتحيط بنا جدراته . انه قائم على اركان لولاها لما قام بناؤه ولما عرف له شكله الحاضر ؟

هل درست اسباب وضعه على اسس صحيحة خالية من العنق وهل قطعت وانت تدرس اصول البناء للآية الكريمة في الانجيل ان العاقل من بنى بيته على الصخر فنزل المطر وجاءت الانهار وهبت الرياح ووقمت على ذلك البيت فلم يسقط لانه كان مؤسساً على الصخر ، والجاهل من بنى بيته على الرمل فنزل المطر وجاءت الانهار وهبت الرياح وصدت ذلك البيت فسقط وكان سقوطه عظيماً ؟

هذه الآية ترمز مقام علم الوقاية الذي اريد ان احدثكم عنه هذا المساء. ومن الخطأ القول بأن ارتفاع هذا العلم لا يتناول غير نظام الصحة والجسد فان اصوله ومبادئه تطبق على نزعات الجسم والنفس جيداً . ولك في هذا البناء شاهد جلي على صحاب القول المأثور ان درهم وقاية خير من قنطار علاج . فلو عقل ذلك الجاهل عند ما هم بتشييد بيته فوضع اساسه على الصخر اسوة بأخيه العاقل لما فقد بيته وخسر ماله وتعبه فضلاً عن نفسه . ولك يا اخي ان ترسل نظرة اخرى في الاعمال التي يقوم احد معارفك بها مهما كان نوعها عظيمة كانت ام وضيفة تستطيع ان تحمك على الرجل القائم بها في تأمل تغيير الامل وتحكم ان كان من العاقلين او من الجاهلين . فان كانت ناجحة نامية سارة في معارج التقدم اقبل عليها الناس وأطمانوا اليها وان كانت غير ناجحة وغير نامية لا تلبث ان تزول من الوجود آثارها وتندثر معالمها وترى الثبور منها مجتمعاً عليه من عموم من اتصل بها . وربما اعترض على هذا الرأي معترض يقول اني ارى بعضهم ناجحاً في عمله موفقاً غنياً وهو ابله او ماكر او مخائل

ومع وضوح هذه الصفات الساقطة فيه تجده موقفاً بمان وافر وسخمة حسنة . فرداً على قول هذا المعترض أقول ان وجود المال مع بعضهم لا يعني ان صفات الرجولة والمروءة والامانة والصدق قد تكونت في هؤلاء البعض ، وما كان المال في يوم من الايام ولا في زمن من الازمان مقياساً صحيحاً لأقدار الرجال وإنما الرجال تقاس اقدارها باعمال عملوها فأخلصوا لها وحذقوها ووفرها حثها من المهارة والامانة . وانت معها كان عملك صغيراً امام عمل جارك فقد تكون به اعظم منه اذا ما اخلصت له ، واكبر منه فائدة واحسن نتيجة اذا ما عمته بالامانة والصدق .

ولا تنس الآية الكريمة او لا تفعل عن القاعدة الكبرى لعلم الوقاية ودع جارك يعمل ويظهر بظاهر النجاح والتوفيق فانها توفيقه الي حين وانتظر الزمن فهو خير من حكم لسافل انه قائل وبصديق انه صادق او على الجاهل انه جاهل وعلى الكاذب انه كاذب .

ويجب ان تعلم يا اخي ان من عن لياية على غير قاعدة « العمل للعمل » كان نصيبه الفشل ولو بعد حين . واذا رغبت في شاهد آخر على صدق هذا القول التامع تجده في النملة الدقينة في جسمها الحكيمة في عملها ، انها تسمى في جمع قوتها في فصل من فصول السنة ذلك الاختيار انها تحصل عليه في لا في سواه من الفصول فتراها غادية جواهر وزرقات في تحصيل هذا القوت الضروري لحياتها مدى السنة كلها وترأها عائدة به الى مقرها وهي آمنة عوادي الالهواء والامطار والتضامن رائدها والاتحاد عقبتها لا احزاب ولا غايات تفصل بينها . وكما رأيت من درسك لهذا البناء انه قائم على اركان ثابتة قوية الدائم كذلك رأيت ان هذه الاركان ما جاءت عبثاً بل احكم البناء وضحا على قاعدة سليمة من الفس في المواد التي استخدمها في تشييدها وتشييدها بقدر ما اخلص في وضحا على اسس صحيحة يكون حد ثباتها وبقائها

كذلك الانسان المخلوق الناطق . لقد منحه الله عز وجل جسماً مركباً من اعضاء رئيسية واخلص عنايته في هذا المنح فجاء الانسان تام الخلق صحيح الجسم سليم البنية وهذا الجسم البشري الذي تتخذه احياناً آلة للشر وحيناً للخير اما وجد ليكون مطية تمنطها اليها الانسان في سبيل الانسانية الواسع ، في رقي البشرية ، في الاعمال الثابتة الخالدة

وهو مركب من عناصر معروفة بانواعها وجواهرها وميزاتها ولكن لا يزال هذا

التركيب في مجموعته غامضاً في دقائقه عن أفهام الناس جميعاً وما ذلك الا لكونه من عمل الخالق القدير وقد شاءت الحكمة الالهية التي وضعتها سليماً من الامراض ان تجعل له مطامع ومنازع وشهوات وهذه المطامع والننازع والشهوات اوجدت الامراض والادواء تهدد سلامته وصحته وتفسد عليه الطمأنينة على بقاءه ولو الى زمن قصير خالياً من عوادي الجراثيم والميكروبات . فتنشأ لهذه الأسباب علما الوقاية والعلاج وعلم الوقاية اسبق من علم العلاج في الظهور بدليل ما نراه في الحيوانات والهوام كيف انها تحسن الدفاع عن كيانها ومكافحة العدو المهاجم عليها بكل وسيلة تملكها . ألم تشاهد قطة تبدي من الخوف قوة في مقاومة كلب رغب في مداعبتها والسخر منها كيف انها تنفض وتفوس ظهرها ولو ملكت لرومت جسمها الى ابد ما تطول قوائمه وتستعين بخويف الكلب بشخيرها وابداء اناهبها والتحديد بعينها . كذلك الطائر يخاف الحدأة والسحابة ابن آوى وسائر الحيوانات يخاف بعضها بعضاً ويحتمل بعضها على بعض في الهروب والدفاع عن نفسه منها . ولما كانت الحيوانات تساق بفرزتها الى الدفاع عن حياتها والنضل في ذلك عائد الى الطبيعة نفسها اذ انها قائمة على ناموس الاخذ والتدفع وبقاء الاصلح في جميع تطوراتها كذلك ترى الانسان بفطرته الاولى كان يحسن الدفاع عن نفسه ووقاية جسمه من تقلبات الجو الى حد ما وصل اليه فهمه واختباره وعلى هذه النسبة ارتقت مداركه وادرك انيوم ما لم يكن يدركه من قبل واصبح علم الوقاية نشأ عظيم الشأن جزيل الفائدة كما ترى تأثيره المفيد في معظم الامراض بل في جميعها . وهذا العلم يجب ان تشرقواعده في كل مكان ويشاؤك منافعة كل انسان ويرفع لواءه كل فرد من امة تريد ان تحيا سعيدة وان يكون لها انتقام المحترم بين الامم . وان امة تنشأ بنها على قاعدة صحية سليمة الاساس فتصلح البيئة لهم وتطهرها من جراثيم الامراض وتمحو اثرها منها بكل وسيلة علمية معروفة . وتجعل تلميهم كيف يعيشون وكيف يدافعون عن صحتهم امام هجوش الميكروبات مرضى اسامياً من اسمى مراميها وغرضاً من اجل اغراضها ، لمي الامة التي يحق لها ان تعيش وان يطيب لها العيش

وانت تعلم ان للجسم اعضاء رئيسية كبرى وثانوية صغرى ولكل عضو منها عمل خاص بها ولما كان لكل عضو وظيفة يقوم بها وحده فهو من هذا الوجه حاصل على الاستقلال التام وحظه اوفر من حظ الشعوب الصغيرة التي تنشأ على الاستقلال وتتنى به فقط

ولكن لا تنس ان استقلال اعضاء الجسم انما هو استقلال ذاتي فهي تشتمل مستقلة ولكنها في مجموعها تسلم لمصلحة الجسم كله كما انها تسلم بمقدورها لمصلحتها ومصلحة المجموع ولها نظام تحترمه وتريد منك ان تحترمه لان الاخلال به يشوش على ذلك العضو عمه اولاً وعلى سائر الاعضاء ثانياً. فاذا انفلتت على معدتك بالاكل الثقيل مثلاً والشرب اللذيذ واكثت من غير نظام ولا ترتيب ولا انقطاع اي استمرت في الأكل والشرب من غير ان تحسب ان لهذا العضو الامين نظاماً وان قوة محدودة على الهضم وان له دائرة وحجماً لا يتعداها وليس في وسعه ان يتعداها، تكون النتيجة احداث الحثل في نظام الجهاز الهضمي والارتباك في وظيفته وتشترك المعدة بالحمى ونجاسة وحمى بصداع وعسر بالتنفس وتوعك وانحراف وتقوم من اهلك ومعارفك وتصبح كأنك في عزلة تامة عن الناس جميعاً لا يشترك عن الافكار بمقدتكم احد منهم. فقليل من العناية والنظام في نوع الطعام ومواعيده يتيك من هذا الثعب ويدفع عنك اعراض التخمة وتظل معدتك على ما وجب ان تكون عليه. ولو اقتصرنا اضرار الاخلال بنظام هذا العضو على ما تقدم فقط لمان الامر وكانت الاساءة قصيرة المدى واما عند اضراره الى ابدن التخمة والتبك وفي الغالب نجد ان من يهمل صحته او لم يكن له نظام صحي في ميسته يصبح عرضة لامراض معدية عديدة فانه غالباً لا يهتم بنوع الطعام ولا بجماد الاكل ولا براعي القاعدة الذهبية في علم الوقاية وهي قبل ان تأكل او تشرب اغسل يديك ووجهك وفك تدفع عنك اخطاراً عظيمة الشأن فمن يهمل شيئاً من هذا النظام كله تجده غالباً شاكياً مريضاً لان في عدم غسل يديه قبل ان يتناول طعامه قد يرسل مع الطعام بعض الميكروبات والجراثيم الى معدته ومنها نجد طريقها الى مختلف الاعضاء ويظهر تأثيرها بعد وقت قصير. ومن عود نفسه الظلغة اراح جسمه وفكره من مشاق واهوال لا يدركها غير الحير وارجو ان لا تكون احتريها

من العادات الشائعة في مصر كثيراً بين الرجال والسيدات علك الثبان واشغال انهم هذه الحركة حركة المضغ الكاذبة ساعات طوال كان هؤلاء يريدون ان يجردوا القدد اللعابية والمعدية من جميع قواها ويستنفدوا بها مفرزاتها من غير ان يكون هناك باعث او عمل نافع يمود خيره على الجسم. ولقد خفي عليهم ان عملهم هذا يضر بالجهاز الهضمي كثيراً وله اثر سيء في الجهاز العصبي فضلاً عن انها عادة بعيدة عن الذوق

تمرض صاحبها لالتقاط الميكروبات السابحة في الهواء والفتار فتدخل جسمه وتصل عملها الخاص بها . ورجائي ان تبطل هذه العادة ولو كان في ابطالها خسارة واقعة على اصحابها

ولا يذهب عن بالك ان للجسم جنوداً حراً وبيضاً متنوعة ولهذا الجنود اعمال تقوم بها بامانة واخلاص . لا مزيد عليه لمستزيد وليس لها غرض من وجودها غير الدفاع عن مجموع الجسم فهي اشبه بالاساطيل التي تخرج عاب اليم والجنود الواقفة لحراسة الامة . انما قد يصدر عن جنود البر والبحر بعض التواني والقصور في اداء اعمالهم اما جنود الجسم واساطيله السابحة في دمك لا تعرف التواني ولا الحياة فهي تحت السلاح وفي الخدمة في كل وقت لا هذنة ولا صوادة في عملها . فانك اذا اصبت بجرح في اصبعك رأيت ان هذه الجنود الامينة في حركة غير عادية هي اقرب الى حركة حرب منها الى حركة سلم وتشاهدها حاجرة على محل الاصابة خفافاً تبغي ان ترمم الجرح ولذلك تراها تخرج منه بعد الاصابة على رغم ارادتها حتى يرسخ قدمها ويحتل مكان المعركة ويمدان يمه لها ما تريده تتقدم الى ساحة النضال جنود يضاء تعرضها للدفاع عن هذه الساحة وان لا تدع احداً من الجراثيم والميكروبات ان يقيم فيها او يتطرق منها الى الجسم فتقوم معركة هائلة بين هذه الجنود وبين الميكروبات والغلبة تكون للاقوى كما هو متظر فاذا كنت سليم الجسم صحيحه تراعي في مصيبتك النظام الصحي فلا خوف على جنودك من التقهر واذا كنت نسي الى معدتك فتأكل من غير نظام وتشررب غير الماء وتمرض جسمك لتتابع غير لازمة لجنودك التي تدافع عنك تمرض لتشل بلا مجال . لذلك يقوم علم الوقاية بمراعاة الشروط الآتية :—

نم باكراً اغسل يديك وفك ووجهك قبل ان تأكل وتشررب . لا تأكل اكثر من لونين من الطعام لا تأكل بين طعام وطعام . اجعل لتغذية جسمك مواعيد احقرمها واش علىها . لا تبتك بفمك اللبان . قبل النوم اغسل قدميك بماء سخن واغسل وجهك وبديك وفك ماء بارد وارتنو ثياب النوم واريد ثياب النوم غير الثياب التي ارتديتها في النهار فهذه يجب ان تبدلها كل يوم لان في تبدلها فائدة ان خضيت عنك لا تخفى عن جسمك فهو يستفيد منها ويشمر بالفائدة التي اكتسبها منها

فوائد منزلية

عن الثياب — يجهد كثيرات من السيدات ان الثمت انذي يلحس الثياب الصوفية ونحوها من البسط والستائر اصبه فراش بطير في البيت ويضع يضة حيث يجد نه غذاء اذا صار دوداً . وهذا الفراش جناحه المقدمان اسمران والمؤخران ايضاً وهو يفضل الظلمة على النور ودوده صغير ايض له رأس اسمر فاذا وضعت الثياب في كيس محكم من الورق او القماش القطني الجديد سلت منه . واذا كان الثمت قد ضرب الثياب او خيف من وجود يضة فيها او في الضاديق . والحزائن التي توضع فيها عولجت بالبنزين اي برشه عليها او برش بي كبريتيد الكربون التي مرة كل شهر او كل ستة اسابيع

نباس الاطفال — يجب ان يكون نباس الاطفال دائماً لأن قوتهم في توحيد الحرارة ضعيفة كالشيوخ فيعطى جميع الجسد باقتلا لا التامة ويكون انباس اخرجي من الالسة الخفيفة انافثة . ولا يجوز على الاطلاق تقيط اطفال وحصر اعضائه باحزمة واربطة تفتيق عليه وتجزءه عن الحركة المطلقة فبدونها لا يتوى الجسد ولا تشد البنية

نوم الرضيع — يجب ان ينام الرضيع في سرير وحده بدء الشهر الاون من عمره واذا نام في الشهر الاون مع امه او مرضه وجب ان يدار وجهه عنها ولا يغطى اوجهه بشيء وان تكون ثياب النوم خفيفة واسعة ولا يحاط السرير بستلر نجيحة . والطفل الصحيح الجسم ينام في الشهر الاون والثاني اكثر الليل والنهار . ويجب ان لا يعطى متوياً مهاكات الحال الا امر الطيب . ولا بدء من الجري في نومه ويقظه على اسلوب ميتين حتى يتاد ذلك ويصير ينام من نسه كما جاء ميعاد نومه

البصل الخنقل — يستطيب البض البصل الخنقل وله في بلاد الانكليز تجارة واسعة وهو يصنع مكدا : يفشر البصل ويوضع ليلة في ياه اذيب فيه ملح حتى صار البطاطس بطنو فيه . ويخرج من هذا الماء في الصباح وينسل ويُنسلى الخنقل الايض انذي اضيف اليه قليل من الشب الايض ويُنصب فوق البصل وهو غال في اناه زجاجي متى برد يند الاناء بسداية زجاجية ايضاً