

## بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

قد نتجت هذا الباب لكي يخرج فيه كل من يهتم المرأة واهن البيت معرفته من تربية الأولاد وتدير الصحة والطعام واللباس والشراب والمكسب والرياسة وسير صيرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عاقله

### العلاج بالمياه المعدنية

أقبل الصيف وأخذ الكبراء من رجال الحكومة وغيرهم يعدون مدياتهم لمفادرة هذا القطر ذاهين الى اوربا للصالحه بيمائها المعدنية تقوية للإبدان او استشفاء من الامراض . ويؤيدون عادوا منهم يرون لك المجائب عن فوائد تلك المياه . وهذا شأن الوريين في بلادهم فاتهم يقصدون الاماكن التي فيها مياه معدنية للاستحمام بها اتجاعاً للقوة والاستشفاء . وقد اطلنا على مقالة فيها وصف اطلمات المدينة وطرق المعالجة بها وكيفية حصول النفع منها فاعشدنا عليها في كتابة التطور التالية

ان من ينظر في طرق العلاج المنصحة الا ان يستغرب ما يراه من الاهتمام المتزايد بالمياه المعدنية واستعمالها في معالجة الامراض . فان الوقتاً من المرضى يتقاطرون كل سنة الى الاماكن التي تنبع منها هذه المياه للاستشفاء بها وكثيرون من الذين زاروا تلك الاماكن واستحموا بيمائها يرون ان الذهاب اليها قد صار فرضاً لازماً عليهم فيقصدونها عاماً بعد عام كأنهم يحتاجون الى علاج سنوي تتطلبه ابدانهم . وهذا الامر ليس حديثاً فان الناس من عهد اليونان والرومان كانوا يمتقدون فائدة المياه المعدنية وكانت حمامات بلجيكاً مشهورة في عهد ليفوس المؤرخ الروماني الشهير الذي نشأ منذ الف وتسماية سنة . والظاهر ان الرومان اقتدوا باليونان في الاستحمام بالمياه المعدنية وتبهم الذين جاءوا بعدهم من الامم

ومعلوم ان العائمة تحدث بفوائد طيبة كثيرة للحمامات المعدنية والاطباء لا ينفون هذه الفوائد بل ان كثيرين منهم يشتمونها ويكثرون من وصف الحمامات للمرضى فيجدر بالباحث المدقق ان يعلم هل لاعتقاد العائمة رجحور الاطباء في المياه المعدنية سند

علي سواء استعملت للاستحمام أو للشرب . وهل فائدتها تفوق فائدة ما سواها من طرق العلاج حتى يُعدّل عنها الياء . وهل تقتصر الفائدة على استعمال هذه الياء في مواظبتها أو يحسن أن تشمل في أماكن أخرى أو يحسن تركيب مياه مثلها واستعمالها في بيت المريض بدلاً من نقله الى أماكن المياه المعدنية .

وقد كان استعمال المياه المعدنية في صناعة العلاج اجتهادياً فقط مبنيّاً على التجارب والاختبار الطويل ولم يكن له سند علمي لكن العلماء لم يكفوا بذلك بل أخذوا يبحثون ويحققون فوجدوا أن المياه المعدنية تنقسم الى خمسة اقسام مياه كبريتية وملحية ومياه كبريتية قوية ومياه كبريتية ومياه ملحية حديدية ومياه حديدية ولكل قسم منها درجات مختلفة حسب كثرة المواد الذائبة في الماء وقتها . والمياه النقية جداً من هذه الانواع تشمل للشرب وغير النقية تشمل للاستحمام .

وقد ظهر بالاختبار الطويل أن امراض الكبد وانواع النقرس والروماتزم والامراض الحديدية على انواعها تنفد فيها كلها المياه المعدنية . ثم ظهر بالتجارب العلمية ان المياه الكبريتية التي تشمل في مداواة المصابين بامراض الكبد تزيد اقرار الصفراء فتكثر كيتها ويسرع خروجها وتكثر المواد الجامدة فيها دلالة على ان هذه المياه تقوي الكبد وتزيد فطها ويستدل على ذلك ايضاً بكثرة خروج المادة البولية من الجسم . ولذلك تنفد هذه المياه في النقرس وما اليه . واستعملت المياه الحديدية فوجد انها تسرع في تكوين كريات الدم الحمراء وتقوي القوة الحيوية في الجسم كله . فلياء التي فيها كلوريد الحديد تزيد اقرار اليوريا وتقلل حامض اليوريك . وغيرها من امياه الحديدية يزيد اقرار الصفراء ولا يزيد المواد الجامدة فيها . وهمم جراً من الادلة المتقاطعة على ان المياه المعدنية تؤثر في الجسم تأثيراً حقيقياً .

ثم ان طرق الاستحمام تنفد لذاتها ولو لم تكن الفائدة من نوع الماء . وتنقسم الحمامات من هذا القبيل الى اربعة اقسام حمامات حارة وحمامات حارة كيهابوية وحمامات حارة ميكانيكية وحمامات حارة كهربائية . فالاولى اي الحمامات الحارة فقط يتوقف فعلها على درجة حرارة الماء وتشمع فيها المياه الحارة والباردة والحمام التركي والروسي وحمام الهواء الساخن وما اشبه . والثانية اي الحمامات الحارة انكبهابوية يتوقف فعلها على درجة الحرارة وعلى المواد الكيهابوية الذائبة في الماء سواء كانت ملحية او قلبية او حديدية . والثالثة اي الحمامات الحارة الميكانيكية يتوقف فعلها على حرارة

الماء وعلى فميك الميكانيكي في صبح ريشة رعى الدلك وقت استعماله. والرابعة هي الحمامات الحارة الكبرياوية يتوقف فعلها على البخاري الكبرياوية التي تجري في الماء وقت الاستحمام سواء كانت متصلة أو منقطعة

ونكسر من هذه الحمامات فم خاص به ولا سيما إذا اشتمل بالحكمة وروعت في استعماله بعض التواعد. فان الاستحمام ولو بالماء الفسحاح يؤثر في الجسم ووظائف اعضائه المختلفة فإذا اضيفت اليه مواد اخرى واختفت حرارته عن حرارة الجسم كان تأثيره فيه اشد وتوعدت درجات هذا التأثير بتنوع المياه وطرق استعمالها

واشد تأثير الحمامات في الدورة الدموية فان القلب يدفع الدم وعافيه من الغذاء المستخلص من القناة الهضمية الى الاوعية الدموية اي الشرايين والاورية الشعرية والاوردة فيسربها في كل اجزاء الجسم يطبخها الغذاء الذي تحتاج اليه ويأخذ منها الفضول وذلك بتبادل السوائل من جدران الاوعية الشعرية بين الجسم والدم ثم يعود هذه الفضول تفرز من الجسم. فكل ما يغير مقدار الدم والقوة التي يدفع بها في ضربة من ضربات القلب ويفترسعة الاوعية الدموية بغير قوة الدورة اي ضغط الدم الا ان لم يقطع في تغذية الجسم وتطهيره من الفضول. والحالكم في هذه التغيرات كلها مجموع عصبي خاص يحفظ موازتها فإذا اوسعت الاوعية الدموية عضواً من الاعضاء ضيق حسداً المجموع العصبي اوعية تتأهلها في مكان آخر لحفظ الموازنة والاعتبرت موازنة الجسم. وعلى هذا المجموع العصبي يتوقف حفظ الصحة بنوع خاص لانه يتيق الدورة الدموية في حالة الاتظام معها تغيرت احوال الجسم الخارجية والداخلية باختلاف الحر والبرد والحقنة والضغط والاراع والامتلاء واختلاف اوضاع الجسم وما اشبه

وقد استنبطت آلة يعرف بها ضغط الدم في الجسم ويرى بها ما يطرأ عليه من التغير ساعة بعد ساعة فتعمل بها احوال الدورة الدموية ومقدار التغذية. فاقصع هذه الآلة ان الحمامات المختلفة تؤثر في ضغط الدم فبعضها يزيد الضغط وبعضها يقلله وهذا الفصل وقتي ولكنه اذا تكرر يوماً بعد آخر تراكم تأثيره بعضه فوق بعض فيمكن استخدام الاستحمام طبيعياً للتحكم في ضغط الدم وتبديل الدورة الدموية وامادة ليونة الاوعية الدموية الى حالتها الطبيعية وترويع تغذية الاعضاء. مثال ذلك ان الحمامات الحارة على انواعها تقلل ضغط الدم والباردة تزيد ضغطه. والمواد التي في المياه المنجحة والكبريتية تقلل الضغط ايضاً. وصب الماء على الجهد يهدد بزيادة ضغط الدم وذلك الاعتناء يقلل

الضغط بشرط ان لا يدلك البطن دلكاً شديداً لان ذلك الشديداً يزيد الضغط اذا  
يطرد الدم من أوعية البطن الى الدورة العامة  
ثم ان الذهاب الى الحمامات المعدنية يفيد بتغيير الهواء والراحة والتخلص من  
هذه الاشغال وهموم البيت وبترتيب الميضة والاقتصار على الطعام البسيط والقيام باكراً  
ومحذراً بما يأول كلة الى تحسين الصحة حتى لقد يظن البعض ان الفائدة الحقيقية  
تحصل من هذه الامور لا من الاستحمام نفسه . والفائدة حاصلة مما كان سببها

### تنظيف البرانيط

تنظف رانيط القش بالحامض الشريك (الليمونيك) او الطرطريك او الاكساليك  
اذا اذيب في الماء ومسحت البرنيطة به وفركت جيداً . وذلك بان تبل فرشاة بللاء  
الفاخر الذي اذيب فيه قليل من الصابون وتفرك البرنيطة بها ثم تغسل بماء تقي وتقتصر  
بوضع قليل من الحامض في اناء نظيف ويصب عليه ماء غالي يكفي لسر البرنيطة  
وتوضع البرنيطة في هذا الماء خمس دقائق وتنشف في الشمس . او يحرق الكبريت في  
اناء وتوضع مع الاناء في صندوق ويغفل وتترك معه بضع ساعات فتقصر ولكن اذا  
قصرت بالكبريت لا يلبث لونها الايض ان يزول وتصفر ثانية

### لعب الاولاد

اللعب لازم للاولاد لتسليتهم وتقوية ابدانهم . وقد تقوي الالاب عقولهم كما  
تقوي ابدانهم فيباح لهم الوثب والركض والصراخ وكل ما يقوي اعضاء الجسم الظاهرة  
والباطنة كما يباح لهم ان يلعبوا الالاب التي تمرن قواهم العقلية وتروضها وتدرجهم على  
تحكيم الحركات كالرمية واللعب بالكماط والاكر والديومات . ولكن قد لا يقتصر  
واللهم واقاربهم على اعطائهم هذه اللعب بل يعطونهم اياً اخرى تطلق السكبان بصوتها  
كالطبول والزمور وما اشبه ويسر الولد بها لانه يسر بكل ما صوته جهوري ولكنه  
لا يستفيد منها غير اعتياد الاصوات المزعجة واحتقار راحة الناس لحذار من اعطاء  
الولد لعبة تندم بعد قليل على اعطائه ايها . ومن هذا القبيل ما قد يأول الى جرح  
يديه وحرق ثيابه كالكاكين والالاب التارية . اما الالاب التي تقتضي حركة كثيرة  
فكلها مسلم وكلها نافع