

# تدبير المنزل

## الاكزيما

الاكزيما هي عرض من أعراض الغذاء غير الجيد وعادةً يهيج الجلد وتهب بسببها ، وتنشأ عادةً من تناول كثير من المواد الازوتية وخصوصاً الموجودة منها في الحيوان وأخص تلك الاطعمة : السجق - اللحم المحمر - لحم الخنزير المدخن - السمك والجبين وأحياناً البطاطس المقلية والمخبزات وغيرها

وقد نجح الطبيب الاميركي المدعو بلكلي BULKLEY في شفاء مرضاه من هذا المرض باعطائهم كثير من الارز المسلوق ( بدون لبن ) مع اضافة قليل من السمن أحياناً واعطاهم بعد ذلك الخبز الناشف مع الزبد ولمعالجة الاكزيما يلزم الاكثار من شرب الماء ( ستة الى سبعة كوبات ) يومياً والامتناع عن شرب القهوة والشاي . ويجب الاكثار من التمرينات البدنية في الهواء الطلق . ومن الضروري أن تفرز المصارين يومياً وتستعمل المسهلات عند اللزوم

ويلزم أيضاً غسل المحل المصاب بصبغة الصابون الاخضر Green Soap واذا كان المحل المصاب مغطي قمشور تزال بنقمة في الزيت ويبدأ أن يجف جيداً بضمه باعتناء لمدة تتراوح بين ١٢ و ٢٤ ساعة ثم تغسل جيداً ( يستعمل

في الفسيل صه ابون جيد النوع أو دقيق الترمس أو مسحوق الارز أو (البودرة)  
إذا شعر المريض برعي أو اكلان يستعمل محلول خفيف من حامض

الكاربوليك

### عسر الهضم

ينشأ عسر الهضم غالباً من عدم تناول الطعام بنظام في مواعيد أو  
عن الإفراط في الأكل وربما لا يكون لذلك نفس التأثير على كل انسان  
نظراً لاختلاف قوة العصارة المعدية في الاجسام فن الواجب ملاحظة  
أنواع الطعام النير مناسبة للمعدة وتجنب تناولها

إذا كانت العصارة المؤثرة على المواد الازوتية مثل البيض واللحم  
ضعيفة يمكن تسهيل هضمها بتناول عصير (الاناناس) وبما ان المواد  
السكرية تهضم في الفم بواسطة اللعاب الذي تفرزه الغدد اللعابية يلزم  
مضغ الطعام جيداً ويطبخ وكذلك يستحسن شرب ماء الشعير Malt

وأحسن علاج لعسر الهضم هو الراحة التامة (مع تجنب القراءة أو  
المحادثة أو أى شغل) بعد كل أكلة لمدة لا تقل عن نصف ساعة، ولا  
بأس من النوم قليلاً. ويلاحظ الانسان ما يناسبه من أنواع الطعام حتى ولو  
دعا الحال لأن يقتصر على نوع واحد منه

وقد يزيل عسر الهضم الزمن الذي لم تؤثر فيه الادوية المتقوية اتباع  
هذه الوسائل البسيطة

### فقر الدم أو الانيميا

لا تعرف الانيميا الا بعد فحص الدم بالمجهر وكثيراً ما يخطئ الناس  
وينسبون فقر الدم الى الاجسام التحييلة فقط مع انه كثيراً ما توجد

الانيميا في الاجسام السميثة وقد ينجم فقر الدم عن عدم تغذية الجسم بكل المواد اللازمة له. والافتصار على اطعمه لا تحتوي على المواد الحديدية كالديسقي الابيض (الاسترالي) والابن وغيرهما من الاطعمه الكثرية الاستعمال. وقد يصاب الجسم بفقر الدم عدم تناول كمية كافية من الاطعمة المقوية ومن الاطعمة التي تحتوي على كثير من المواد الحديدية مثل الخضروات (وخصوصاً السبانخ) وصفار البيض والشوايك والتفاح. وكذلك الحبوب كالقمح والشعير ولو أن المواد الحديدية فيها قليلة وكثيراً بما تسبب الانيميا عن نزيف داخل أو استهلاك السكريات الدموية الحمراء (كما تفعل الحمى المالاريا أو أمراض اخرى معدية) ولا يمكن معرفه أسبابها الحقيقية الا بعد فحص الدم بالمجهر

فاذا كانت الانيميا متسببة عن سوء التغذية يمكن تدارك الامر بتنظيمه وتمضيته معظم النهار في الشمس والهواء الطلق وبمحل بعض الثمرينات البديية فاذا لم يجد ذلك نفعاً يجب استشارة الطبيب ولا يحسن الاكتفاء بأخذ المقويات الحديدية

### العناية بالقدمين في الصيف

في حالة كثرة عرق القدمين صيفاً يتبع العلاج الآتي :-

تفسل القدمان مرتين يومياً بمحلول حامض البوريك أو بمرحج مكون من جزئين من كلوروات الهيدرات ثمة جزء من الماء، أو بمحلول الصودا يرش مسحوق الشبه على القدمين وبين الاصابع وفي الجوارب ويجب تغيير الجوارب يومياً ويستحسن نفعها بمحلول حامض البوريك وتخفيفها قبل استعمالها.

فريدريك رمانه