

باب تدبير المنزل

قد نعتت هنا أبواب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من نزية المولاد وتدبير الطعام واللباس
والشراب والسكن والزينة وهو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

الإدوية العادية وعلاجها

نخذه من مقالات لشكيرة غراس مري في جريدة الدليانتر ١٣٠٠ كتيبة

(١) الزكام

الزكام من أهم الآفات التي تصيب نوج الإنسان فما من أحد إلا وقد أصيب به مرة أو
أكثر كل سنة من سني حياته

وهو حائل في موازنة الدورة الدموية في الجسم . فإن الطبيعة جعلت الدم يدور في
الجسم كله ويقدم لكل عضو ما يحتاج إليه من الغذاء الذي يكتفيه للقيام بوظيفته .
والجلد الذي يغطي الجسم كله مجزئ بما لا يحصى من القنوات الدقيقة التي يجري فيها الدم
لتفديته وهي المعروفة بالأوعية الشعرية . فإذا عرض له عارض برده انقبضت هذه الأوعية
وضاقت وانصرف الدم منها وأخطرت أن يجري إلى مكان آخر من البدن فتدفع إلى الأعضاء
الباطنة التي حيث يقبل طي الرطب والنسمة التي إلى الجلد الذي يطن المسالك الهوائية وهو غشاء
مخاطي أوعية الدموية أدنى من أوعية سائر الأعضاء الباطنة فإذا أكثر الدم فيها احتقنت
والتهمت وهذا هو الزكام

فإن الزكام سوى التهاب الأغشية المخاطية الباطنة للمسالك الهوائية . فإذا كانت هذا
الالتهاب في الأنف والتجاويف المجاورة له قيل إن الزكام في الرأس . وإذا كان الالتهاب في
الحنق سمي التهاب الحلق . وإذا كان في الأوتار الصوتية والحنجرة سمي التهاب الحنجرة . وإذا كان
في مسالك الرئتين الهوائية الكبيرة سمي الزكام البرنشي . وإذا كان في الخليات الهوائية في
الرئتين سمي ذات الرئة (بنومونيا)

ويرافق الالتهاب العمل الخاص بانقراض انصباب به فيزيد انراز التدد التي في الغشاء
الخاصي ليبي رطباً إذ لا بد من ترطيبه ليبي سليماً . وينص غشاء الأنف من ذلك انقباضاً
يجلب العطاس . وإذا كان الالتهاب في الحلق عسر الازرداد وإذا كان في الحنجرة حدث شيء
من الجحة في الصوت أو انقطع الصوت تماماً . وإذا بلغ أوعية تشعب حدث السعال

وإذا علم أن سبب الزكام بردٌ يصيب سطح الجسم كله أو بعضه فنحن نبت ذلك ليس بالامر
العسير . نعم أن الزكام يحدث حياتاً كثيرة من مواد تدخل المسالك الموائية وتبجحها فتنتهب
وفي أما غبار أو لقح من لقاح الازهار او ميكروبات مرضية كيكروب الاقنونا لكن بحسنا
ليس في هذه الاسباب الآن بل في السبب الاعم وهو البرد

إذا جلس الانسان في سبب الهواء أمام شباك مفتوح حتى هبَّ الهواء البارد عليه من
جهة واحدة كما اذا هبَّ على فذا عتقه اختلَّت موازنة الصورة الدموية واصابه الزكام . وكذلك
إذا لبس ثياباً رقيقة لا تدفئه وهبَّ عليه الهواء البارد حتى برد سطح جسمه كله اندفع دمه
إلى اعضاءه الباطنة وأصيب بالزكام . ومن هذا القبيل ترطب القدمين فانه يذبل موازنة الدم
ويُنتج الزكام . ولما كانت العوارض التي ينقل بها الجلد كثيرة شاع الزكام كثيراً ولم يعلم
منه احد . فالصغير يشفي منه حالاً والشاب لا يصاب به كثيراً وإنما كل منهم له ويحشى عواقبه
والشيخ في خوف دائم منه . وسبب ذلك ان الزكام إذ تكرر زاد استعداد الجسم له واشتدت
جرائته عليه

وكأني بالثاقري يقول اذن لا يجر الانسان من الزكام الا اذا سكن في بيت من الزجاج
حتى لا يصل اليه السيم . والحقيقة على الضد من ذلك فان السكن في مثل بيوت الزجاج هو الذي
يعرض الجسم للزكام . قال احد اطباء اميركا المشاهير انه اذا كان ابنه معرضاً للامراض
الرئوية ودون جعل حرفة سوقي المركبات على الجبال الصخرية (أعلى جبال اميركا الشمالية) .
وخير واق من الزكام تعويد الجلد على العوارض التي تعرض له حتى يأتمن . ومن افضل
الاساليب لذلك الرياضة في الهواء في الحر والبرد والانسان لا يلبس ثياباً مناسبة واعني بالثياب
المناسبة الثياب التي تلي الجسم كافة على السواء وتدفعه والاطباء يختلفون كثيراً في نوع الثياب
التي تدفئ الجسم وتقويه من البرد فقد اشار بعضهم بلبس الثياب الكتانية فقط وشار غيرهم
بلبس الثياب الصوفية فقط وتطرق بعضهم فقال انه يجب ان يزيد الانسان ليه كما زاد البرد
شدة حتى يلبس اربعة قعان من الصوف الواحد فوق الاخر . اما انا فارى ان الجسم
يعتاد كل شيء ويوفق نفسه لتغيرات الهواء وان كثرة الملابس لا تمنع الزكام بل كلما زاد
احتجاب الاعضاء زاد فعل البرد بها ولكن لا بد من ان تتنوع الملابس قليلاً بازدياد البرد والحر
ثم ان الهواء البارد يسبب الزكام بفساد أكثر مما يسببه برده فاذا كان بارداً وقيماً
بقيت موازنة الدم لانه يسهل على الرئتين حينئذ تطهيره . واما اذا كان بارداً وفسداً عسر
على الرئتين تطهيره بل عسر عليهما القيام بوظيفتها التله الاكسجين في

وكثيراً ما يحدث الزكام. ليلاً من النوم في غرف باردة فاسدة الهواء فلا بد من واسطة لابقاء هواء غرف النوم قتيماً ما يمكن وحفظه من برد الليل الشديد
 علاج الزكام — ما من احد الا وعنده علاج خاص للزكام كما انه ما من احد الا وقد اصيب بالزكام، ولا داعي للاطالة في وصف هذه العلاجات لقلّة فائدتها، واذا لم يعالج الزكام جيداً من اوله فلا يبيد العلاج كثيراً بعد ذلك الا اذا كان من حيث منع امتداد وازدياد و
 والزكام الشعبي يتم دوره في ثلاثة اسابيع وزكام الراس والحلق في اسبوع الى اسبوعين واستعمال بخرفات للزكام لا يخلو من الفائدة لانها تساعد على اعادة انتظام الدورة الدموية . وكذلك تنظيل الرجلين بالماء الساخن والغررل وشرب اليتوناضة السخنة والتدثر بالاحرمة الصوفية في الفراش كل ذلك نافع لانّه يردّ الدم الى الاوعية السطحية التي دفع منها والحمام التركي نافع كثيراً ولكن لا بد من ان يقيم فيه الانسان حتى يبرد جسمه رويداً رويداً قبلما يخرج الى الهواء البارد . ولكن هذه الوسائل لا تنيد بعد ان يمضي على الزكام اربع وعشرون ساعة لان احتقان الاغشية المخاطية في المسالك الهوائية يكون قد بلغ درجة الالتهاب وتكون الشدد قد افرزت ما يزيد على طاقها وابتدأت نزلة يتمدر توقيها . ولا بد من ان يفهم المزموم ذلك فيستسلم للاقدار ولا يزيد غمّاً

ولا اعني بذلك انه لا فائدة من استشارة الطبيب لان العلاج قد يخفف وظأة الزكام ولو لم يشفع . ويوقف الزكام في بدئه بواحد مسهل سريع القعل وتنظيل الرجلين بالماء الساخن والغررل فان ذلك يوقف زكام الراس غالباً . او يقيم الانسان في ثماء الساخن نصف ساعة او اكثر وعلى رأسه مشفنة مبلولة بالماء البارد . ويجب ان تكون المشاف التي يشف الجسم بها بعد ذلك دافئة . ثم يشرب اليتوناضة السخنة او منبلي يزور الكتان والحمام التركي خير من المنطس الساخن

وكثيراً ما يصف الاطباء الكينا بجرعات كبيرة لقطع الزكام ولكنني رأيت كثيراً منهم الكينا اكثر مما يتعيهم الزكام . والكينا من احسن المقويات وهي تساعد الجسم على مقاومة هذا الداء اذا كانت جرعتها صغيرة ولكن اذا اخذت بجرعات كبيرة الجرعة من خمس قححات الى عشر اصاب آخذها بسر الهضم والصداع وطنين الاذنين . والقوي البنية يمتثل الجرعات الكبيرة وكذلك الذين لا تؤثر فيهم الادوية كثيراً . ولكن اذا كانت الجرعة قهليلين فقط فهي تنيد في اول الزكام ويمكن تكريرها كل ثلاث ساعات او اربع . والكينا تضر بعض الناس ضرراً شديداً فيجب ان يحنبوها

والبعض يحاولون توقيف الزكام بمسحوق دوفو وهو مزيج الايكاك والايون حاسيين ان
 الايون يضيئ اوعية الدم الداخلية ويسكن مركز التصبؤ على ان هذه المسحوق يضرب في
 اول الزكام أكثر مما يفيد لانه يذبك الفهم ويشل بمرارة الدورة الدموية والفيستيبين
 والاكثيرين وما اشبه من مستحضرات قطران النجم البحري التي شاع استعمالها حديثاً فضعف
 فعل القلب . وإذا كان لا بد من استعمالها وجب ان يرخذ معها منبه . وقد افادت هذه
 المستحضرات في المزالة الوافدة (الانفوزا) ولكن لا يجوز ان يستعملها حينئذ غير الطبيب . وقد
 يستعمل الاكويت والبلادونا في بداية الزكام فيفيدان توضع عشر قطط من صبغة الاكويت
 وعشر قطط من صبغة البلادونا في ثلث كربة من الماء ويضاف اليها ربع ملعقة كبيرة من برويد
 الصوديوم ويرخذ من هذا المزيج ملعقة شاي كل نصف ساعة مدة ست ساعات وبعد
 ذلك تؤخذ ملعقة منه كل ساعة او ساعتين فيفيد كثيراً

تخفيف الزكام - فتنا ان الزكام اذا ابتدأ ومضى فلا بد من ان يأخذ حذوه ولكن يمكن
 ان تشفد مسانط كثيرة لتخفيف وطأته ومع انتشاره على مساحة واسعة فانه كان في الرأس
 امكن تثليل الحائط برش داخل الانف بمذوب الملح : نصف ملعقة شاي من الملح في كربة من
 الماء . ويحتم أيضاً استعمال مسحوق البزموت مسحوقاً . وهذا اشتد الزكام حتى تصدع على
 المزكوم اشتقاق الهراء بانقوا فاده اشتقاق الامريا العطرة او الكافور . ويقل بهب الانف
 والحلق بالغرغرة او بالرش بمذوب الحافض البوريك النشيع فانه سكن ويفيد ويستعمل مرة
 كل ساعتين او ثلاث . واذا نجح الصوت واتطع الكلام فاقطران علاج بسيط مفيد يستعمل
 بصب كورئين من الماء الثاني على ملعقة صغيرة من القطران السائل واشتقاق بنارو يقع من
 الورق . واذا استعمل هذا العلاج مرتين او ثلاثة في اليوم فانه فائدة كبيرة . ويمكن استعمال
 صبغة البنزوين كذلك او الكافور ولكن القطران انفع منهما

واقع انواع الزكام الزكام البرنثي المصوب بانعال . وكل الادوية التي تستعمل لتخفيف
 السعال تبع لمعدة والمعدة تشارك الرئين لان الدمب انتشر فيهما منتشر فيها ايضاً ولكن
 الوسائط التي تسكن السعال تسكن المعدة ايضاً ومن هذا التليل بعض الناجين التي تستعمل
 لتسكين السعال ويكفي ان يكون المسكن قطعة من السكر او من الهلام الحلى بالسكر واذا
 اشتد الزكام فلا بد من الاعتماد على مشورة الطبيب

هذا ولا بد من استعمال اللقويات واكل الاطعمة المغذية والافلازل من الشعب الجسدي
 والشغل العقلي لان الشعب الكثير جسدياً كان او عقلياً يمد الانسان الزكام

البيض فركا جيدا، ثم يغسل بالماء الفاتر والصابون ويشطف بعد ذلك بالماء القراح من غير صابون ويشف بالمشاف جيد حتى تحمر جلدة الرأس من شدة الفرك . وإذا رأيت الشعر قد جف كثيرا ولم يمد ثلثة اينا فادهنه بقليل من البومادواو الزيوت انطوية . والزيوت النباتية خير من الادهن الحيوانية لانها لا تتمد . والدهن بالزيوت مفيد اذا قل الدهن الطبيعي الذي يفرز لتئين الشعر واما اذا لم يقن او اذا اكثر الانسان من استعمال الزيوت المنطوية حتى الضرر لشعره بدل النفع . ومن افضل ما كتب في هذا الموضوع ما لخصناه في لفجلد الحادي والعشرين من المتنطف عن الدكتور غراس مري ومغاده انه اذا قل الدهن الطبيعي في جلدة الرأس وجب دهنه بشيء من الزيت او الدهن وقد منح اللانولين كثيرا لهذه الغاية وهو زيت طبيعي مستخرج من صوف الغنم ولكنه لزج فلا يستعمل وحده بل مع التاملين او الغليسرين تدهن به اصول الشعر يوميا ولا سيما اذا كان هناك ميل الى الصلع . واذا ضعف الشعر من كثرة افراز المواد الدهنية وجب ان يفرغ بالكحول والامونيا لترفع المواد الدهنية الزائدة . وينيد في هذه الحالة التسولات التي فيها كيتا وتين ولا بد من فرك اصول الشعر بها فركا جيدا والمواظبة على ذلك

ولا بد من قص رؤوس الشعر كل شهر واذا تشقت الرؤوس وجب قصها من تحت المكان الذي وصل اليه الشق . واذا كثرت الطويل والتقصير في الشعر وجب ان يقص كثير من اطرافه حتى يصير الباقي منه على استواء واحد فتقدر بصلاته على تقديم الغذاء له على السواء

ثقل اشعر

الشعر الدقيق اقل من الشعر الثخين ولذلك فشر الاثنيات اقل من شعر الفرسوبات ولو تواز باطرالا وكثافة . ووزن شعر المرأة غالبا نحو ستين درهما الى مئة وعشرين . وقد جاء في التوزة ان ثقل شعر ابشالموم كان مئتي قاتل اي نحو ثمانثة درهم

غسل الشبايك

اذا استعمل البيروتوبدل الماء في غسل الزجاج الشبايك نظف الزجاج حالا وصار برافا . واجلد خيرومن الحرق لمسح الزجاج ولو غسل بالماء . ولا يحسن غسله بالصابون لانه يترك عليه خطوطا والحطأ افضل منه ان تبل خرقة بالبيروت ثم بالاسيداج وبعصم الزجاج بها ثم يفرغ بقطعة من الجلد النين (جلد السموي) فينظف ويصلف