

باب تدبير المنزل

قد فتح هذا الباب لي تدريج فيه ما يهم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتعدد الطعام واللباس والشرب والمسكن والاشغال التي يجب ان يقوم بها على ما...

خطر اللبن الماعلى

من خطبة للاستاذ ارمسترانغ

قال الاستاذ ارمسترانغ ما خلاصته : تدل الابحاث الحديثة ان قيمة اللبن (الحليب) الغذائية تتوقف على جود بعض المواد التي يصعب تحديد كميتها وتركيبها الكيماوي وهي ما يدعونه بالفيتامين وانا افضل تسميتها بالمواد الحيوية (Vitalites) فاذا اردنا ان نغلي اللبن الى درجة عالية من الحرارة كما في البسترة (Pasteurization) فهل هذا الاغلاء لا يفقد اللبن تلك المواد الحيوية الضرورية لنمو الجسم والمحافظة على قوته ومساعدته

الاسكربوط والسكساح والبريبري امراض تنشأ عن قلة التغذية . وقد تفشى داء الاسكربوط في بدء الحرب العظمى في مزارع الدنمارك حيث استعمل اللبن المبستر . افلا توجد علاقة بين اغلاء اللبن وتفشى داء الاسكربوط كأن الاغلاء يفقد اللبن ما فيه من الفيتامين

لذلك لا يجوز لنا ان ننصح للناس ان يغلوا اللبن قبل ان نتأكد بطريقة علمية اكدية ان هذا الاغلاء لا يقلل خواصه الغذائية وخصوصاً لان الكثيرين يجهلون على انه بالاعتناء الكافي يسهل الحصول على لبن خال من الشوائب والمكروبات فننتفع بخواصه الغذائية دون ان نتعرض للاخطار التي تنتج عن اغلائه . فيجب على الذين يربون البقر ويبيعون اللبن ان يهتموا باستعمال كل الوسائل الفنية الحديثة لحفظه نقياً حتى لا يتحم اغلاؤه لقتل ما فيه من المكروبات فتقل قيمته الغذائية ويتعرض شاربوه للامراض التي تنشأ عن قلة التغذية

(١) من الغريب اننا نحن اطلقنا عليها هذا الاسم حينما اكتشفت وجاءنا خبر اكتشافها انظر

ولكن طالما الحال كما هي فلا نعلم أي الخطرين أشد. أخطر اغلاء اللبن والتعرض لقلّة الغذاء أم خطر شرب اللبن دون اغلاته وهو في أكثر الأحيان سلوٲ بملايين المكروبات؟

الفيتامين

يظهر من الابحاث الحديثة في الفيتامين ان اجزاء النبات الخضراء هي المركز الاكبر لتركيب الفيتامين مع انهم وجدوا في بعض السببات الحالية من المادة الخضراء فيتاميناً من نوع ب. ولا شبهة في ان النباتات هي مصدر الفيتامين الذي نجد في الحيوانات ولكن العلماء لم يقدرُوا ان يفهموا حتى الآن أهمية الفيتامين للنباتات نفسها وتأثيره فيها

يوافق الدكتور مككن على ان الفيتامين ضروري للصغار لكنه يرتاب في ضرورته للكبار مستنداً في ذلك على ان عدداً من المصابين بالنواحي الخبيثة (السرطانية) تحسنت حالتهم حينما اكلوا طعاماً ثقل فيه المواد الفيتامينية ويؤخذ من بعض التجارب اني احريت لمعرفة خواص الفيتامين الكيماوية ان الانواع الثلاثة المعروفة ليست متماثلة في خواصها الكيماوية ويحتمل وجود انواع غير الانواع المعروفة الآن

في استعمال المال

جاء في الفصل العاشر من كتاب سر السحاح والطبعة الاخيرة التي طبعت حديثاً (١) «ان اكتساب المال وحسن القيام به وانفاقة امور تستدعي حكمة وافرة ولا يلبق باحد ان يزدري المال كما يفعل كثيرون من المدّعين الفلاسفة ولا يحسن ايضاً ان يحسبه غاية العظمى. والمال اصل لكثير من الفضائل والردائل فبه الكرم والامانة والاستقامة والاحسان والاقتصاد والتدبير وبه الطمع والبخل والسرقة الذات والاسراف»

* *

«وايضاً بالاجتهاد والاقتصاد يستطيع كل احد ان يعيش مكنهياً وينذر شيئاً لشيخوخته. وكل من الصانع والعامل يقدر ان يدبر نفقته حتى ينذر ولوشياً

(١) اقرأه في باب الاختيار العامية

يسيراً واليه يصير مع الإزدياد من لم يدركه لم يدركه بل الكثير ومن
يدحر شيئاً قليلاً كل يوم ويسمه في كتابه أو عدده آلاف أمير لا يمر عليه سنون
كثيرة حتى يرى له سماً يعتمد عليه في طلب الأرتقاء ويتحىء إليه وقت الشدة
ويصير قادراً على تعلم أو لادير ولأشراك في الأعمال النافعة

الادب واللفظ

وجاء في مجلة من الفصل الثالث عشر منه ما يأتي

الادب تاج الحياة ومجماً وافضل ما يملكه الانسان وهو الشرف بالذات
والمال بالاعتبار. هو الذي يرقى الامة ويرفع شأن المناصب ويعني اكثر من
الثروة ويشرف اكثر من الشهرة وليس هو تحت الخطر مثل الاولى ولا عرضة
للحسد مثل الثانية. هو نتيجة الصدق والاستقامة والثبات الصفات التي يحترمها
الجميع اكثر من اي صفة كانت. الادب مظهر الطبيعة الانسانية في افضل معانيها
واحسن مبانيها واهل روح الهيئة الاجتماعية ومصدر قوة الدولة لان الصفات
الادبية هي الحاكمة على الكون. قوة الامم واهتمامها وتمسكها بتوقف على ادب
افرادها وما الشرائع والاحكام سوى ظواهر الادب. ميران الطبيعة المعادل
لا ينيل الافراد والامم والشعوب الا ما يستحقونه فذو الادب الرائعة يجارى
بالحسني والضد بالضد وتلك نتيجة ضرورية لا مفر منها

غسل الآنية الفضية

يجب غسل الآنية الفضية بعد استعمالها حالاً ويفضل في غسلها استعمال اناء
من الخشب او من الكرتون لئلا تجرح. ثم يؤخذ ماء غالي بقدر ما تحمله اليد
ويضاف اليه بضع نقط من الامونيا ويداب فيه الصابون وتفرك الآنية فيه
بقطعة من الفلانلا او من سبيج المناشف الناعم. ثم تشطف بماء سخن نقي
وتنشف قبل ان تبرد لانه اذا بردت يصعب جداً ازالة بقع الماء ولذلك يفضل
غسل كيات صغيرة في وقت واحد

من الامور المهمة التي يجب ان ينتبه لها الخدم حين غسل الآنية الفضية هو
ان لا تجرح بالتظامها بشيء صلب محدد ولذلك يجب ان تغسل الملاعق في اناء على
حدة والشوك في اناء آخر

النوم

النوم من ضروريات الحياة اذ يصعب المحافظة على الصحة والنشاط بدونه. فالالسان الذي يلى في الليل بالارق لا تقدر في الصباح ان تقوم باعماله لانه اشمر به في كل اعصائه ويحس ان عمله غير قادر على العمل وذلك لان اعضاء الالسان تحدد قواها وتعيد نشاطها في الليل ببناء خلايا جديدة تحمل عمل الخلايا التي انتهكتها عمل النهار فانت سبعة تفوق سرعة دماء الخلايا الجديدة اوقات النوم - لاطفال والنيوح يحتاجون الى النوم اكثر من سواهم والذين يتراوح عمرهم بين الخامسة عشرة والثامنة والعشرين يجب ان يناموا تسع ساعات والذين فوق الثامنة والعشرين ينامون ثمانية ساعات والبعض يكتفون باقل من ذلك

اما غرفة النوم فيجب ان تكون مظلمة باردة هادئة مهوية اي يجب تجنب كل ما من شأنه تهيج الاعصاب

الارق

اسباب الارق كثيرة - منها الالم ووجود امراض الفصلات في الدم فتهدج الدماغ والاعصاب ومنها اضطراب عقلي ناتج عن قلق او تهيج او ما شابه ذلك. والمعالجة المعقولة تقضي معرفة السبب وازالته لا باستعمال المسكنات والمخدرات التي تزيل الشعور بالالم لا الالم نفسه

الارق بوطن الاول حينما يصعب على الالسان الاعضاء في اول الليل حينما يذهب الى فراشه والثاني حينما يستيقظ في الليل ويصعب عليه الاغطة ثلثية فالذين يشكون من النوع الاول عندهم ان يناموا كل ليلة في ساعة معينة وان لا يتعدوا حد الاعدال في التعب العقلي والجسدي ولذلك ترى ان الذين تقضي عليهم اعمالهم ان يبقوا حالسين طول النهار ينامون براحة اذ ذهبوا للتره مشياً على الاقدام مدة ٢٠ دقيقة او اكثر

اما قراءة الروايات المبهجة وخصوصاً للاحداث او اكل الطعام الضخم في المساء

او اكل الاثر فمن الموه تماماً في سبب الارق ولذلك يجب تجنب كل هذه الامور
 ١٠. الدين يشكون من النوع الثاني فعليهم ان يأكوا طعاماً خفيفاً حينما
 يصحون في الليل مثلاً فحار من الحليب) ولذلك يحسن وجود قديل غاز او
 سميرتو تراب السرير حتى يسهر عنهم تسحر الدين وعليهم ايضاً ان يتجنبوا
 الامساك وان يسمعوا عن استعمال الادوية والعقاقير المنسية الا باشارة من الطبيب

الحمام

السحن والعتار والبارد

المنظافة اساس علم الصحة والحمام اليومي من ضروريات النظافة الجسدية
 تختلف حرارة الحمام باختلاف المزاج ولكن يجب ان يتنه كل احد ان
 الحرارة والصابون ضروريان لتنظيف الحسد تنظيفاً تاماً. والحمام البارد ينفع
 كمنته ولكن قليل الفائدة للتنظيف وفضلاً عن ذلك انه لا يتفق مع مزاج
 الكثيرين فيعود عليهم بالضرر بدلاً من النفع. فاذا اراد احد ان يتأكد هل
 يعود الحمام البارد عليه بالنفع او بالضرر عليه ان يراقب نتيجته فاذا شعر بمد
 الحمام بالحرارة تدب في حسده يكون ذلك دليلاً على ان الحمام نافع والعكس
 بالعكس. ويحسب الحمام بارداً اذا كانت حرارته تحت درجة ٦٠ ميران فارنيهت
 ويحسب فاتراً اذا كانت حرارته بين ٩٢ و ٩٨ ميران فارنيهت ويحسب حاراً اذا
 كانت حرارته فوق ذلك

مخاربة البراغيث

تؤثر البراغيث العيش في الاقدار والظلمة والدفء ولذلك يجب ان يستعمل
 في حاراتها النور والتهوية والنظافة
 اذا كثرت البراغيث في فرشة فالأفضل ان توضع الفرشة واغطيتها في محل
 مطلق الهواء حيث تصيبها اشعة الشمس. ويجب غسل السرير بصابون فينيكي
 وفتح نوافذ الثرفة لادخال الهواء النقي واشعة الشمس. ويوجد ايضاً انواع من
 المساحيق (البودرة) التي تقتل البراغيث بحسن استعمالها ولكن السلاح الأكبر في
 محاربتها هو النظافة