باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

الاستحمام بالماء البارد

كثيرون يرغبون في الاستحمام بالماء البارد ولا يقدمون عليه خوفًا من ان يضرّ بهم . ويسألونك عما اذا كان نافعًا او مضرًّا . وقد يكون نافعًا او مضرًّا حسب استعداد المستحم وبعلم ذلك مما يأتي

يقال للحمام انه بارد متى كانت درجة حرارته ٧٠ بميزان فارنهيت او ٢١ بميزان سنتغراد . وفعل هذا الحمام مسكّن ومضعف اذا اقام فيه الانسان مدة طويلة ولكن اذا اقام فيه برهة قصيرة جدًّا فاذا كان نافعًا له احترّ جسده حال خروجه من الماء واحمرّ سطحه وارتفعت حرارته فوق ما كانت عليه قبل نزوله في الماء وشعر براحة وقوّة واذا كان مضرًّا شعر ببرد وتعب وانحطاط

فالحمام البارد يضرّ الذين يقيمون فيه مدة طويلة والذين يبردون ويتعبون بعد الخروج منه ولو اقاموا فيه برهة قصيرة . وينفع الذين يقيمون فيه برهة قصيرة اذا شعروا براحة وحرارة بعد الخروج منه

ويمكن ان يقال بوجه عام ان الحمام البارد ينفع اقوياء البنية جيّدي الصحة ويضرّ الشيوخ والضعفاء والذين بهم امراض شديدة ولا سيما امراض الكلية

ومن الناس من لا مرض بهم ولكنهم ضعاف بسبب كثرة الدرس والاشغال العقلية او القيام الطويل في البيت وعدم الرياضة فهؤلاء يجدون منفعة في الحمام البارد . وكذلك المصابون بالأرق والاضطراب العصبي والقبض والزكام المزمن والسمن الزائد وسوء الهضم وضعف الدورة فالغالب ان كل هؤلاء ينتفعون بالحمام البارد اذا اقاموا فيه مدة قصيرة وفركوا ابدانهم جيدًا بعد الخروج منه حتى تتقوّى الدورة الدموية فيه . وماء البحر الملح انفع من الماء القراح ولا سيما اذا كان الاستحمام في البحر نفسه لان تغيير المناظر بالذهاب الى البحر ينزّه الطرف ويريح الانسان من الهموم

والأولى بالمستحم في البحر ان يغوص في الماء دفعة واحدة لا ان يخوضه بالتدريج لئلّا يصعد

الدم من اطرافه السفلى الى العليا ويجتمن فيها . وافضل الاوقات للاستحمام في الماء البارد قبل الظهر بساعة وقبل النوم . ومدة القيام في الماء من خمس دقائق الى عشرة للاولاد و ١٥ دقيقة للنساء واكثر من ذلك قليلاً للرجال . ولا بدّ من فرك البدن جيدًا بعد الاستحمام بمنشفة خشنة ثم يلبس المستحم ثيابه ويمشي سريعًا مسافة قصيرة لكي يتحرّك دمه جيدًا واذا شعر بضعف بعد الاستحمام فيحسن به ان يتناول فنجانًا من الشاي السخن او القهوة ثم يبحث عن سبب ضعفه ليعالج

صحة العائلة من صحة الزوجة

قال الشهير الدكتور رتشردسن ان اقوى الاسباب المانعة للامراض اهتمام الزوجة بصحة العائلة . فان الهواء النقي والطعام الجيد المغذي وترتيب الاوقات للاعمال ونظيم ما في البيت حتى ينتزه الطرف بروبنو — هذه الامور تشفي كثيرًا من الامراض العصبية وتمنع ضيق الاخلاق وتنبّه الذهن من الخمول

فاذا كانت الزوجة او ام البيت كما يلقبها الجرمانيون متعبة مضطربة الافكار استولت الكآبة على اولادها وقالوا قلقًا شديدًا وتذمّر زوجها من القيام في البيت وطلب الملاهي والحانات . وكثيرات من الزوجات يهتممن اشد الاهتمام بازواجهنّ واولادهنّ ويهملن انفسهنّ زعمًا منهنّ ان الزوجة لا تقوم بواجباتها نحو زوجها واولادها ما لم تنكر على نفسها الراحة . وهو زعم فاسد مضرّ لانها اذا أتعبت نفسها كثيرًا ظهرت نتائج تعبها وضعفها في زوجها واولادها ويقال ان افضل الاطباء للعائلة الراحة والغذاء والسرور ولكن اكثر الزوجات لا يعتمدن على هؤلاء الاطباء فترى الواحدة منهنّ تواظب على اعمال يتها ولو خارت قواها واعياها الصداع ولا تبالي مهما اكلت زاعمة ان اقل شيء من الطعام يكفيها وتأكل طعامها بسرعة ولا تكاد تفرغ منه حتى تنهض لاعمالها . والغذاء يدعو الى الراحة بعد الطعام والراحة تدعو الى النزهة خارج البيت بل ان الاعمال نفسها تدعو الى الراحة والنزهة لان الانسان لا يستطيع ان يعمل عمله جيدًا ما لم يكن مرتاحًا مسرورًا

والزوجة هي المحافظة على صحة العائلة ولكن كيف تستطيع ذلك وهي لا تحافظ على صحتها . قال الشهير امرسن الصحة امّ كل شيء ويجب ان تُفتدى بكل نفيس والمرض وحشٌ مفترس يأكل كل ما تصل اليه يدهُ ولو من اولاده

هذا من جهة الزوجات القليلات الثروة اللواتي يلتزمنَ ان يعملنَ بايديهنّ واما المثريات او العائلات العمل غنجًا ودلالاً فيعدمنَ صحتهنّ وراحتهنّ بقلّة العمل العضلي وبالجلوس

امام مائدة اللعب او امام السيكارة والخارجيلة وترك اولادهنّ للخدم ليتعلموا منهم الاخلاق الذميمة وهنّ لو انتبهنَ الى بيوتهنّ واولادهنّ وعملنَ بعض الاعمال المنزلية لوجدنَ في ذلك راحةً وسرورًا وجادت صحتهنّ وصحة اولادهنّ

الجهل

يقال ان الفحم الحجري كثير في جوار بكين بالصين ولكن اهلها يذوقون مرارة الموت في الشتاء لشدة البرد وقلة الوقود . وهم مع ذلك يعلمون ان الفحم الحجري كثير عندهم وقريب منهم ولكنهم يخشون استخراجهُ من الارض زعمًا بان استخراجهُ منها يلتبها في اضطراب شديد فتنقلب الدنيا بهم وتخسف الارض بسكانها . فما اشبه جهلهم بجهل الذين يمنعون اولادهم او اصحابهم من العلم والمطالعة زعمًا بان العلم يقودهم الى الضلالة والكفر . او بجهل الآباء والامهات الذين يحرمون بناتهم من نور العلم والتهذيب زعمًا بان ذلك يفضي بهنّ الى مطالعة القصص الغرامية ومكاتبة الشبان ومغازلتهم . وما اصدق من شبّه الجهل بسموم الامراض تقتل صاحبها وتسري بالعدوى الى من هم حولهُ حتى لا تبقي ولا تذر

الكسل

كان هليل من اعظم اساتذة العبرانيين واسمهُ بينهم اشهر من نار على عَلَم حتى الآن . ويقال انهُ مُرّ بتلميذٍ يضرب يدهِ المثل في الكسل فحثهُ على الاجتهاد مرارًا فذهب حثهُ سدًى فاخذهُ يومًا الى وادي هنُّوم خارج القدس واراهُ بركة قد اخضرَّ ماؤها بالطحالب وكثرت فيها الافاعي والديدان وفاحت منها الروائح الخبيثة وقال لهُ لتجلس ههنا فاجابهُ ليس ههنا يامولا أما تريى روائح الموت تتصاعد من هذه البركة . فقال صدقت فاعلم ان هذه هي حالة النفس في الكسلان . ثم سار بهِ الى حقل قد تركت ارضهُ بورًا وكثر فيهِ الشوك والحسك فقال لهُ انظر الى هذا الحقل فان تربتهُ على غاية الجودة تنبت احسن النبات بالحراثة والاعتناء ولكن لما أُهملت لم تنبت الاَّ رديء النبات وهكذا حياة الكسلان . ثم اخذهُ الى وادٍ قد اعتمّت اشجارهُ واخضرَّت بالمزروعات مروجهُ ونزت عيونهُ وبسمت ازهارهُ وانوارهُ وغردت اطيارهُ فقال لهُ وهذا يشبه حياة المجتهد . ففنس الكسلان قرارة اقذار الشرور والآثام وحياتهُ منبت المفاسد والمضار واما حياة المجتهد فمهجةٌ للكون ومنافع للبشر

فضل الامّ

قال حكيم لا يرى الرجل عجزهُ وقصورهُ الاَّ متى جلس بجانب سرير ولدهِ وهو يبكي ويصرخ وامهُ غائبة عن البيت

مصوّران

يقال انهُ تبارى مصوّران في صناعة التصوير فصوّر احدهما عنقودًا من العنب ولوّنهُ فاشبه العنقود الطبيعي حتى ان اطيار السماء رأتهُ ووقعت عليهِ وشهد لهُ كل من رآهُ بكمال الصناعة والاتقان

ولما رأى الآخر ذلك اخذ قلمهُ وصوّر على لوح صورة صفحة من القرطاس على زواياها صورة اربعة مسامير وعرض اللوح على المصوّر الاوّل والذين حولهُ فقالوا لهُ ارفع هذه الورقة المحمّرة وأرنا ما الذي صوّرتهُ تحتها ولما ارادوا رفعها اذا هي صورة على الخشبة فحكموا لهُ بالسبق لان ذاك خدع الاطيار بتصويرهِ وأما هو فخدع خادعها

اخبار واكتشافات واختراعات

الوقاية من الهواء الاصفر

قرأنا في الشهاب جريدتنا الطبيّة الشرقية وفي الجرائد العلميّة والطبيّة الغربيّة نبأ اكتشاف طالما تشوّفت النفوس وتشوقت اليهِ المسامع والقلوب ألا وهو اكتشاف علاج يقطع دابر الهواء الاصفر ويمنع عن الناس شرّهُ وضرّهُ وأملنا ان يكون هذا النبأ متارنًا للصدق الذي لا مرية فيهِ فقد سئمنا من الدعاوي الفارغة التي ادعاها الاطباء بعلاجهِ وشفائهِ بلا جدوى وعلى غير طائل

وتحرير الخبر الذي نحن بصددهِ ان بستور الشهير تلا في جلسة ٢٠ اوغسطس الفائت على المجمع العلمي الفرنسوي مقالة للطبيب لهُ في مدينة اودسا يسمّى الدكتور غماليا منادها ان الدكتور المذكور اكتشف طريقة لتطعيم الحيوانات فتمتنع على الهواء الاصفر. وبيان ذلك انهُ اكتشف اولاً انهُ اذا مرّ سم الهواء الاصفر في جسم الجرذ المعروف بالخنزير الهندي بالتطعيم ثم نُقل منهُ بالتطعيم ايضًا الى الحمام زاد عنفًا وشدّةً بتكرار انتقالهِ من حمامة الى أخرى حتى يصير دم الحمام اخيرًا سمًا زعافًا بحيث اذا حقنت حمامة صحيحة بنقطتين منهُ فقط ماتت من سمهِ في ٨ ساعات او ١٢ ساعة واذا حُقن خنزير الهند بها مات في زمان اقل من ذلك

ثم اكتشف ايضًا انهُ اذا اخذ هذا السم الزعاف ورباهُ في مرق يغتذي بهِ ثم احمى المرق الى درجة ١٢٠ ستكراد مدة ثلثي ساعة