

الحجراد في افريقية

لما كان المسترنتلي في افريقية رأى في وادي من اوديةها رجلاً من الحجراد الزخاف
طوله ثلاثون ميلاً وعرضه عدة اميال وهو جارٍ جرياً حثيثاً في ذلك الوادي
حراج أوربا

تبلغ مساحة الحراج في روسيا ٤٩٤ مليون فدان وفي النمسا ٤٧ مليون فدان وفي
جرمانيا ٢٤ مليون فدان وفي اسبانيا ٢٠ مليون فدان وفي ايطاليا عشرة ملايين فدان وفي
انكلترا مليوني فدان ونصف مليون

باب تدبير المنزل

قد نعلمنا هذا الباب لكي نتدرج في كل ما هم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس
والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

صحة الزوجة

الاغتسال * من اتنع الوسائط لحفظ صحة الزوجة الاغتسال بالماء البارد والصابون
كل صباح ولا يستدعي ذلك وجود الحمام في البيت بل حسب الزوجة ان تغسل يديها
وجبهها اولاً ثم صدرها وكنتيها ثم بقية بدنها فانها تشعر بعد ذلك براحة ونشاط غير
عاديين ولا بد من تنشيف البدن جيداً بعد غسله وفركوه بمنشفة خشنة حتى يجف ويجري
الدم فيه واذا تيسر لها ان تغتسل بماه البحر كان ذلك اتنع لها هذا من جهة البدن اما الرأس
فيجب غسلة بالماء والصابون مرة كل اسبوع على الاقل فان ذلك اتنع للشعر من جميع
الطيوب والادهان. واذا كان الشعر خشناً يعسر جدله او عقصة فلا بأس بدهنه بزيت
المخروع المطيب او بزيت الكركو المطيب

الطعام * لا تقوم للجد بلا طعام والزوجة تحتاج الطعام الكافي المغذي الجيد كما
يحتاجه الولد وهو في سن النمو فالغذاء او طعام الصباح يجب ان يكون كافياً مغذياً من
اللبن والبيض والزبدة والحم او اللحم ولا يحسن بالزوجة ان تهمل امر الغذاء كما هملة
كثيرات من المترفات ويكتفين بنفجان قهوة وكسرة خبز بل لا بد من ان تأكل في الصباح

أكلًا كافيًا إلى الشبع ولو كان طعامًا بائناً بشرط أن لا يكون فاسدًا فإذا راعت هذه القاعدة
وأكلت إلى الشبع سهل عليها القيام بأعمالها مما كانت شاقّة ووجدت من نفسها نشاطًا
وإرتياحًا إلى العمل

وإذا شعرت الزوجة في الصباح أن لا قابلية لها للطعام فذلك دليل على أنها مخرفة
الصحة فلنغير طبيعتها عن ذلك فإذا كان فقد القابلية ناتج عن الحمل فذلك يزول من نفسه
بدون علاج والآ فلا بد من معالجته

ولا يستفيد الإنسان من الطعام الفائدة المطلوبة ما لم يأكله بلذّة. ولا يأكله باذّة
أذا كان جائعًا كثيرًا أو كان الطعام متنوعًا. أما المجرع فيتولد من كثرة العمل والرياضة
وذلك ما لا يتوفر للنساء ولا سيما للتعريفات منهم. بقي أنه يجب أن يتوّج طعامهنّ في مراد
وطرق طبخه حتى يأكلن بلذّة لأن النفس تنفر من الطعام الواحد إذا تكرر يوميًا بعد يوم.
ثم إن المعدة تضاد الطعام الذي يتكرر عليها دون غيره فلا تعود تهضم غيره بسهولة
فإذا أطعمت غيره أصابها سوء الهضم. وكثيرًا ما يغلط الأطباء بوصفهم طعامًا واحدًا للضعيف
المعدة لياكل منه مقتصرًا عليه فتعادته معدته وتصبح تضرّ بكل طعام سواء

وقد جرت العادة أن يأكل الإنسان ثلاثًا في النهار وذلك خير من الأكل المتكرر
لأن المعدة تحتاج الراحة بعد أن تسبب بهضم الطعام كما يحتاجها كل عضو من الأعضاء
والنوم بعد الأكل الثقيل متعب وغير نافع لانه إذا كانت المعدة متعبة فالجسم كله
يكون متعبًا

وقد تأكل الزوجة طعامًا كافيًا مغذيًا ولكنها تبقى نحيفة عجماء وما ذلك إلا لأن
المن يتوقف على الهضم أكثر مما يتوقف على الطعام وعلى قوة المعدة وضعفها ومن كانت
كذلك فذلك من شرب اللبن إذا كان يوافق معدتها والآ فلتكثر من أكل الزبدة
والسكر والأطعمة النشوية. ولا بد لها من أن تضع طعامها جيدًا. والأشربة الروحية غير
لازمة للصحة ولا للهنن وإذا كان لا بد من شيء منها فليكن خمرًا صحيحة جيدة ولتقلل منها
ما أمكنها ويقال إن أكثر العقم ناتج عن شرب المسكرات
ملكة الصدق في الصفار

قال أحد الأعراب وإجاد

الصدق في أقوالنا أقوى لنا والكذب في أفعالنا أضعف لنا

وملكة التكلم بالصدق الركن الأقوى من أركان الآداب العمومية والنجاح الحقيقي

ويجب ان ترى في الصغر فيجذر الطائل من عواقب الكذب كما يجذر من عواقب السم النافع .
والفرص كثيره لظهور خلة الكذب واخذير الصغار منها ولا يعمر على الوالدين والمربين
ان يكشفتل ما اذا كان الصغر صادقاً او كاذباً . ومن الخطأ النظيم ان يُقسَم الكذب الى
قسمين ضار وغير ضار لانه كله عيب في النفس واختفاء للثبقة التي يجب ان تظهر وحدها
مجردة عن كل الغواشي . ومن اسهل الكذب في الامور التي يزعم انها غير مضره لا يلبث
ان يكذب في غيرها وتولاه ملكة الكذب

وما لا مربية فيه ان اخلاق الولد منتبسة من اخلاق والديه وعشوائه لانه ينظر في
اخلاقهم ويطبقي اخلاقه عليها بل لانه يتتبع منهم اقتباساً ويحاربهم بحاراة فاذا سمع والديه
يرويان حادثة على غير ما حدثت امامه وامامها رواها هو مثلها رواها . واذا سمعها يتقلان
كلاماً على غير ما سمعه رواه هو مثلها واذا سمعها يدعيان بما ليس فيها اقتدى بهما فادعى
بما ليس فيه وهلم جرا . وقد لا يظهر فيه هذا الخلق وهو صغير بل يتغرس بذاره في نفسه
وتريد يوماً بعد يوم الى ان تظهر غارها حينما يدخل المدرسة وتبلغ اشدها حينما يتعاطى
الاعمال . وحينئذ قد يرى من نتائج الكذب الرخيمة ما يجعله بكرهه ويجاوزه نزع ملكه
من نفسه ولكنه قلماً يتطوع الى ذلك سبيلاً وقد لا يرى النتائج وخيمة بل يرى بعضها
حينما فتكون كسواد بقوي بذار الكذب على النوم والشعب فينادى فيه وهناك البلية الكبرى
ولاسيما اذا عاش بين قوم يكرهون الكذب ويتدرون الصدق قدره
وجملة القول ان تلك هذه الملائكة يكون في الصغر وان الوالدين والمربين والعشراء هم
الذين يزرعون بذارها في النفس بسيرتهم وقدوتهم وتغاضبهم عن الكذب

تشخيص الفراش

الشمس من اعظم النعم على هذا النظر وهي كافية لازالة العفونات منه اذا عرف اهله
كيف يتفنون بها اعظم نفع . وما لا مربية فيه انه ينبعث من جسم الانسان في النهار
والليل مواد سامة ومنها رائحة الثياب الرطبة وغرف النوم في الصباح قبل ان تفتح كواها وكذا
رائحة الفرش والذئرة على انواعها اما الثياب فتتغاع وتفعل وكذا اعشبة الفرش والوسائد
ولكن الفرش والوسائد ننسها بتعدر غسلها فلا بد من ان نظهر بما يلصق بها من متصعدات
البدن وذلك سهل بسيطها في الشمس النهار كله او بعضه فان نور الشمس والهواء النقي
يزيلان منها كل المراد الفاسدة . فتشمس الفرش من ضروريات حفظ الصحة ويجب ان
يلجأ اليه في كل فرصة مناسبة . واذا كان الفصل شتاء والشمس محجوبة بالغيوم فلا اقل من

نشر الفراش والوسائد على كرسي في مجرى الهواء امام شباك مفتوح ليمر الهواء النقي عليها ويظهرها. وفراش المريض ادعى الى التطهير من فراش السليم فيجب ان يظهر كل يوم في الهواء والشمس ويحسن ان يغير بيت الوسائد التي ينام عليها المريض كل يوم صباحاً ومساءً.

زيت الشعر

امزج خمس مئة درهم من زيت اللوز بستين درهماً من البرغموت وضع المزيج في الشمس اربعة عشر يوماً فيصير من احسن انواع الزيوت التي تستعمل لدهن الشعر

غسول الشعر

احق ٢٠ جزءاً من البورق و ١٥ جزءاً من الكافور واذب هذين المستحقين في ١٥٠٠ جزءاً من الماء الفالجي. والكافور لا يذوب كله في الماء ولكن يذوب منه ما يكفي فهذا الماء ينظف الشعر ويقويه ويحفظ لونه وينع الصلع الباكر

غسول البهريّة

اذب اوقية من الغليسرين واوقية من كلورات البوتاسيوم واوقية من البورق واوقية من روح الكافور في ٢٥ اوقية من الماء. وافرك الرأس جيداً بهذا السائل قبل النوم واغسله بزلال البيض مرة او مرتين كل اسبوع

باب الصناعة

الصباغ الثابت على القطن

- (١) تبل مئة رطل من الانسجة القطنية في الماء النقي الذي يرغى فيه الصابون بسهولة وتترك فيه يومين كاملين ليذول عنها ما بها من النشاء ونحوه ويحسن ان يضاف الى هذا الماء قليل من اليرزا لكي يسهل نزع النشاء عن الانسجة
- (٢) توضع هذه الانسجة في اناء آخر فيه ماء اذيب فيه قليل من كربونات الصودا حتى صار ثقلة النوعي ١٠٠. وتغلى فيه نصف ساعة ثم تخرج منه وتعصر جيداً
- (٣) تنقع الانسجة المذكورة في ٥٨ رطلاً من زيت غاليبولي (وهو من ادنى انواع زيت الزيتون) و ١٢٥ رطلاً من الماء ونصف رطل من كربونات الصودا ونصف رطل من كربونات البوتاسا. وهذا العمل يقال له التزيت