

باب تدبير المنزل

قد نعتنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام
الشاي والقهوة والسكن والفرجة ونحو ذلك ما مجرد بالنفع على كل عايشه

الصحة قوام الجمال

الصحة قوام الجمال الطبيعي . وليس المراد من ذلك ان العناية بالصحة تجلب الجمال لمن لم
يوءات الجمال بل انها تزيد المنهج ملاحه وتكعب الذي لم ينص بالملاحه رواء يذهب ببعض
قيمه . وان العين لتتلى في يرى أى شخص حسن الصحة عادم الجمال وتلذ أكثر من تلذ يرى أى شخص
خرب الصحة على حسن وجهه . ولا يستطيع الواحد منا ان يزيد على قاتمه قيد اصبح او ان
يصفر من ملاحه ما ضخم او يكبر ما صغر ولكن نضارة الصحة توازن ما يفقد من الحسن
وترجع عليه . وفي ذلك ما فيه من السرور لمن لم يوءات الجمال

والعناية بالصحة تقوم بالنظافة والرياضة والاعتدال في الميسته من اكل وشرب .
والنظافة تشمل نظافة الجسم والسكن والاكل . فاذا اعمل احد هذه الاشياء ظهر الاعمال
في بشرة وجهه ياديه بدو . الا ترى اصحاب الاشغال التي لا تقتضي حركة صفر الوجوه
كشيري الفضون والاساريو ولاسيا اذا اعملوا رياضة ابدانهم جهلاً منهم ان النظافة التامة
داخلاً وخارجاً لازمة كل التزوم تحفظ رونق الوجه . فان عدم الرياضة وكثرة الاكل وعدم
ملائة الطعام للجسم - هذه كلها تولد القبض وعسر الهضم وغيرها من امراض القناة الهضمية
ليظهر اثرها على الصحة

وللتناس اساليب شتى في معالجة القبض بعد وقوعه او لتلافيه قبل وقوعه فمنهم من اعتاد
شرب كأس ماء فاتر قبيل النوم وشرب كأس ماء بارد أضيف اليه بعض عصير الليمون
الحامض بعد الاستيقاظ صباحاً فكان في ذلك اعظم مانع للقبض . ومنهم من يشرب كأس
ماء فاتر قبل كل طعام بنصف ساعة . الى غير ذلك . ومن الحقائق المعروفة ان معظم المصابين
بالقبض يقل شربهم لئلا . ولكن يقال من جهة اخرى ان الميالين الى عسر الهضم لا يحسن
بهم ان يشربوا ماء او سائلاً آخر مع طعامهم بل بعد القراع منه . ومن الاشياء المنبهة
للكبد والقوية لاعضاء الهضم اكل تفاحة او شرب كأس كبيرة من عصير البرتقال قبل
طعام الصباح بنحو ساعة . وكذلك يحسن ان يؤكل مع طعام الصباح شي من الاثمار المطبوخة

ومن شر العادات الاسراع في الاكل والتهامة من غير عناية بالمضغ . كذلك يجب الامتناع عن اكل المأكول الكثيرة البهارات والتوابل او الافلال منها ما امكن ان لم يمكن الاستغناء عنها . ويجب ايضاً على كل من جهة امر منظره رجلاً كان او امرأة ان يمتنع عن شرب المنبهات او يقلل منها فانها فضلاً عن سوداؤها تثيرها في الصمغة تحشن الجلد وتذهب بشفائته . ومن الامور المنصرة بوجه خاص شرب الشاي مع اكلة كثر فيها اللحم وليس بين مقويات الجلد ومنهاتيه ما هو اهم من الحمام اليومي والفرك بعده لحفظ مسامه مفتوحة للعرق . والعرق سم يجب التخلص منه كما لا يخفى . على ان معظم الناس يطيبون في منافع الحمام البارد وفضلوه على غيره . والحقيقة انه قد يلائم الشبان واقوياء الابدان ويتنعمهم أما الكهول فضلاً عن الشيخوخة فغير لم ان يمتنعوا . والغالب ان مسح الجسم بالماء البارد باسفنجة بعد الاغتسال بالماء الحار ينفع معظم الناس

ثقل الجسم وطوله

عثرنا على الجدول الآتي وفيه متوسط ثقل الاطفال في انكثرتا منذ ولادتهم الى آخر

السنة الاولى من سنهم

متوسط ثقل الطفل الذكر بالرطل (اللبيرة)

٦,٨	عند الولادة
٧,٤	١١ شهر
٨,٤	١٠ شهرين
٩,٦	٩ اشهر
١٠,٨	٨
١١,٨	٧
١٢,٤	٦
١٣,٤	٥
١٥,٨	٤
١٦,٨	٣
١٧,٨	٢
١٨,٨	١

أسرة الوجه

أسرة الوجه هي الخطوط التي ترى في وجوه الكهول أو الشيوخ بنوع خاص . وهي أول البشائر بان عصر الشباب ولّى وان شمس العمر جعلت تميل وانها لا تلبث ان تأذنت بالاقول . على ان هذه الأسرة قد تكبر أو تأخر تبعاً لحالة الجسم من مرض أو صحة . فمن الناس من لا تظهر هذه الأسرة على وجهه ولو آمن في الكهولة والثياب ان يكون صحيح الجسم حسن الصحة . ومنهم من تلوح هذه الأسرة على وجهه وهو لا يزال في شيخ الشباب والغالب ان يكون معتل الجسم خرب الصحة . وللوراثة اثر في ذلك كما في غيره .

وهذه الأسرة وان تكن في الثياب سلامة التقدم في السن والتخوم التي تفصل بين الشباب وما بعده - قد يوغل ظهورها ولا سيما اذا عرف سببها . وسببها في الغالب ما تقتضيه الميثة الحديثة من الكد والنصب والمهما وتجربة هذه من الضرر على الصحة . فليظن الانسان الى هذه الدنيا بعين قريرة ما استطاع وليحج جهده في تبديد السحب المتلبدة في سببها

هذا من حيث العلاج الداخلي . واما العلاج الخارجي فيقوم بالتبديد واستعمال المرهم والبلاسم للوجه والعتق والساعدين والتمر مما استفرد له فضلاً آخر

فوائد منزلية

اذا سخن المعين والدقيق قبل عجنه فيجاء الخبز خفيفاً

لوز الزنجبيل قمل قمل لوز الخردل ولا تنفط الجلد . وهي تصنع مثل لوز الخردل

المحلاة التي تمسح بها كتابة قلم الرصاص عن الورق تزال بها الطوخ عن الثياب

الخشب المدهون بنظف بسهولة يفرقة بسهولة بالبترو

اذا تلظت الثياب بالدهان (البويا) سهل تنظيمها بروح الترنيتينا او يمزج من الامونيا

وروح الترنيتينا اجزاء متساوية بين الدهان بوجيداً ثم يغسل برغوة الصابون

اذا كان المراه رطباً تصدأ السكاكين فيه وارادت حفظها من غير استعمال فقدر عليها

مسحوق الطباشير الفرنسي واحفظها كذلك فلا تصدأ

اغلي حبل الفسيل في الماء جيداً اذا كان جديداً فينأ تسمله فيقيم مدة طويلة