

باب تدبير المنزل

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

الصحة والنشاط

نصائح مفيدة

نحبيذ على الانسان اوقات يفقد فيها نشاطه ويشعر بأعجاب في جميع قواه وينبو يد عقله عن التفكير ويحس أنه لا يستطيع ان يقوم بعمل ما فيستولي عليه اليأس والكآبة اذا لم يتلافها. ولنفقد النشاط هذا وما ينلوه من النتائج اسباب صحية اهمها سبعة نوجز الكلام عليها فيما يلي تلخيصاً عن مجلة الاميركان

١ - الدم ومقتار الحديد الذي فيه . في الدم نوعان من الكريات حمراء وبيضاء . فالكريات الحمراء تنقل الاكسجين من الرئتين الى الانسجة وتنقل الحامض الكربونيك من الانسجة الى الرئتين فيخرج هذا الحامض من الفم بالزفير . وهذه الكريات تستطيع ان تقوم بوظيفتها المزدوجة لان فيها مادة كيمياوية معظمها من الحديد اسمها الهيموغلوبين وهي التي تجعل لون الدم احمر . فاذا قل الهيموغلوبين في الدم قل النشاط والمحطات القوى الحيوية واصيب الانسان بالانيميا وتستطاع اعادة ما يفقده الدم من الهيموغلوبين بان يتقل اليه مقدار من دم رجل سليم البنية او بمحقة من الحديد الثباتي او بتناول دواء آخر حبوباً او شرباً . واشير على كل احد ان لا يقبل بتطبيق احدي هذه الوسائل عليه الا باشارة طبيب مشهور هذا اذا بلغت حالة المصاب درجة خطيرة ولكن ما كل من قل في مع الهيموغلوبين يجب ان يعيده اليه على احد الطرق المتقدمة بل يجب عليه ان يأكل المأكول التي تكثر فيها مركبات الحديد . ومعظم المأكول التي نأكلها كل يوم فيها حديد ولكنه يكثر في الاطعمة التالية حسب ترتيبها - الاسبانج وخصوصاً اذا كان طازه اخضر وحم البيض (الصقار) والهليون والبرتقال والبطاطم والبنفاج والابن (الحليب)

٢ — الدم والسموم الحامضة . ان وجود مقدار كبير من هذه السموم في الدم يجعل الانسان حامل اقوى ضعيف العزم غير جلي الفكر
 جسم الانسان معمل سموم ومعظم السموم التي تتولد فيه سموم حامضة او حوامض سامة تصفي الكليات معظمها ويحدها اثرها في البول عند تحليله .
 يؤخذ مقدار الحوامض في بول الانسان السليم مقياساً يقاس عليه مقدار الحوامض في بول المصابين فاذا كنت ممن يكثر اكل اللحوم زاد مقدار الحامض في بولك على المتوسط واذا كنت ممن لا يأكلون اللحم مطلقاً او يأكلون قليلاً منه قل مقدار الحامض في بولك عن المتوسط

فكل عمل يسله العقل وكل حركة تتحركها العضلات يولد مقداراً من الحامض في الجسد . بل تولد الحوامض ملازم للحياة والجد مستعد لافرازها حتى لا تضر به وهناك سموم تجلب ضررها على نفوسنا بايدينا . حينها ندمن الشاي والقهوة والمشروبات الروحية والتدخين تدخل جسدك بعض السموم وحينها تأكد هذه الاشياء في الجسم تترك مواد حامضة كبيرة القدر

وهناك سموم ميكروبية تسببها المكروبات . فاذا اصبحت بركام شديد او بالانفلونزا او بالتهاب مزمن في الرئتين او بالتهاب ضرر من اضرارك تولدت السموم الميكروبية في جسدك فتقلل نشاطك وقوتك وتضعف صحتك

ولكن كيف يُعرف هل هذه السموم هي سبب فقد النشاط ؟ يفحص البول مرات كثيرة لان مقدار الحامض في البول يتغير بتغير الطعام فيرى هل هو اكثر من المتوسط او اقل منه . وهنا اقول ان الحامض البوليك (اليوريك) الذي يصاب به بعض الناس فيصابون بآلم شديد ليس مادة ضارة على الاطلاق ولكنه دليل على ان الدم يحوي حوامض اخرى مضره

با هو السبيل لحفظ الدم خالياً من الحوامض التي تفقدنا النشاط والقوة وتضعف الصحة ؟ اذا شئنا استطمنا ان نمتنع عن شرب القهوة والشاي والمشروبات الروحية ونقطع عن التدخين . كذلك نستطيع ان نتخذ الوسائل الصحية الواقية حتى لا نصاب بالامراض الميكروبية فننحصر من السموم الناشئة من المكروبات والمشروبات الضارة ولكن امراً واحداً لا نستطيع الانتطاع عنه وهو الاكل .

وواقع ان الاطعمة التي نتاولها هي المواد التي لها المقام الاول في تقليل حموضة الدم او زيادتها

يقول البعض انهم امتنعوا عن اكل البرتقال وغيره من الفاكهة الحامضة لان الاطباء قالوا لهم ان مقدار الحامض في دمهم يزيد على المتوسط المقرر. وهذا خطأ لان كل الفاكهة عدا البرقوق اصلح من غيرها لتوليد المواد القلوية. فحينما تهضم هذه الفواكه تتحول الى املاح قلوية تمدد حموضة الدم. وقد ذكرنا فيما يلي اسماء الاطعمة التي تولد منها مواد حامضة حين هضمها ثم الاطعمة التي تولد منها مواد قلوية

الاطعمة التي تزيد حموضة الدم—(١) كل انواع النعوم من الغنم والبقر والسك والطيور ومرق اللحم وما اليها (٢) البيض (٣) كل المأكول التي من قبيل الخبز سواء كانت من الخنطة او الدرة او غيرها (٤) كل انواع الكمك والحلوى الا ما صنع من الفاكهة والبن (٥) كل الحبوب (٦) البندق والبرقوق فان في البرقوق حامضاً يدعى الحامض البنزويك لا يستطيع الجسم ان يحرقه تماماً

الاطعمة التي تزيد قلوية الدم — (١) كل الاطعمة المصنوعة من اللبن (٢) كل انواع الشوربا المصنوعة من الخضراوات (٣) كل الفاكهة الطازجة عدا البرقوق (٤) كل الفاكهة المجففة خصوصاً التين (٥) كل انواع الخضراوات خصوصاً البنجر والجزر والسكرات والحس وغيرها من الخضراوات كثيرة الورق (٦) القطاني كالفاصوليا والحمص والعدس (٧) كل المكسرات الا البندق

فاذا نظمت طعامك حسب الحقائق التي بيناها فيما تقدم وسرت على ذلك قلت الحموضة في دمك. ولكن هذا لا يفيدك مطلقاً اذا بقيت تكثر من شرب الشاي والقهوة والشروبات الروحية او اكثر التدخين

لقد ذكرنا في القائمة الاولى كثيراً من الاطعمة الصالحة التي لا غنى عنها ولكن الناس الذين لا يتحركون كثيراً خبز لهم ان يأكلوا البطاطس بدلاً من الخبز لان البطاطس يولد مواد قلوية والخبز يولد مواد حامضة. ولكن القاعدة التالية دستورك في جميع ما تاكل — قلل الاكل من الاطعمة التي تولد مواد حامضة وزد ما تأكله من الاطعمة التي تولد مواد قلوية

٣ - ضغط الدم - الشاب السليم يجب ان يكون ضغط دمه ١٢٠ وقد يزيد ذلك أو ينقص نحو ١٥ نقطة. وكما تقدم الانسان في العمر زاد ضغط دمه نقطة في السنتين فاذا كنت في الاربعين كان متوسط الضغط في دمك ١٣٠ ومتى بلغت الخمسين بلغ الضغط ١٣٥

وقد يزيد ضغط الدم على المتوسط أو يقل عنه فاذا زاد شعر الانسان بنشاط غير عادي بدنة الى العمل ولكن يجب ان يحذر لكلا يكون هذا الضغط موقفاً فينبك جده وعقله لانه يحملها فوق طاقتها. واذا قل ضغط الدم عن المتوسط كانت سبب ذلك اعياء عصبي وكثرة الهموم وخير علاج لهذين الامرين الرياضة الجسدية والاخذ باسباب اللهو في الهواء الطلق والاكل المفذي والضحك الكثير ومن الناس من يكون الضغط في دمهم قليلاً بالوراثة فهو لا يستطيعون ان يحسنوا حالتهم من هذه الجهة ولكن اذا اهتموا بالقواعد الصحية الاخرى استفادوا كثيراً

واشير على كل انسان بلغ الخامسة والعشرين من عمره ان يذهب الى الطبيب مرة كل سنة ويفحص ضغط دمه. فالاحصاءات تدل على ان معدل الوفيات من امراض الكليتين والقلب زادت زيادة كبيرة واكبر اسبابها الهم وتسمم الدم

٤ - الغدد الصماء. البحث في الغدد الصماء بحث جديد ولا نستطيع ان نبسط الكلام على علاقة هذه الغدد بالصحة والشخصية في هذا المقام ولكن لا بد من كلمة عن علاقة الغدة الدرقية بالنشاط. وهذه الغدة هي على جانبي البلعوم تحت فتحة آدم او جوزة الرقبة. فاذا كان في حالة طبيعية كانت قواك طبيعية واحسنت انك تستطيع ان تنجز اعمالاً كبيرة في قليل من الوقت. وفي بعض الناس تكون الغدة الدرقية قوية جداً فهؤلاء يشتغلون ويشعرون ان العمل لا يتعبهم ولكن يجب ان يتحذروا لانهم اذا حملوا اجسادهم وعقولهم فوق طاقتها تنف عن العمل واذا كانت غدتك الدرقية تحت المتوسط فمن المتعذر ان تنشط للعمل وهنا احذرك ايضاً. فقد يجهئك من يقول لكخذ خلاصة الغدة الدرقية فانها تزيدك نشاطاً وقوة فلا تفعل. نحن الاطباء نعلم ان الغدد وتأثير خلاصاتها لا تزال تحت البحث والبحث فيها محوط بشيء من الاسرار فيجب ان نجعل الحذر رائدنا في كل ما نفعله مما يتعلق بها. وقد يكون ضعف الغدة الدرقية حالة عارضة تزول بعد حين

٥ - حكم العواطف - وينطوي تحت هذا الهمم والغم والحوف وحدة الطبع والحسد وما إليها من الاخلاق الفكرية والحلقية التي تؤثر في عمل الاعضاء. والصلاحيات الناجم لها نبيان هذه الامور والاهتمام بالغير أكثر من الاهتمام بالنفس

٦ - سعة الرئتين - مقدار ما تسعه الرئتان من الهواء دليل على القوة والنشاط فلا بد لك من استنشاق الاكسجين واخراج الحامض الكربونيك بالزفير لان ذلك من مقتضيات الحياة وهو عمل الرئتين

ويجب ان تستنشق الهواء النقي كل يوم وتبقي الانف والحلق والشعب الرئوية نظيفة وأن تعود عادة التنفس العميق في الهواء الطلق

٧ - مقاومة الداء - تلازم المكروبات الانسان في احوال معيشته الحاضرة. وتقلبها عليه او تمليه عليها يتوقف على امر واحد وهو مفرته على مقاومة الداء. وللوراثة يد كبيرة في ذلك ولكننا لا نستطيع ان نغير ما يولد معنا من القوى والقابليات فلا يبقى لدينا الا الاهتمام بقوانا بالوسائل الصحية الهيجينية والاعتماد على الفحص الطبي المنتظم لاكتشاف اصول داء اخذ يمشى فينا. فاذا كنت معرضاً للزكام فدع طبيباً يفحص انفك وحلقك وتعمل لك عملية لازالة اللوزتين واللحميات من الانف. نظم طعامك ولا تأكل فوق الشبع والبس لباساً دافئاً ولكن اطرافك دائمة دافئة دائماً. ليكن الهواء في مكتبك رطباً وفي غرفة نومك نقياً. ولا تتوان عن الحمام السخن والحمام البارد فالاول لتنظيف الجلد والثاني لتقويته. هذه الامور تساعدك على مقاومة مكروب الزكام والانتصار عليه

وهنا اريد ان اذكر شيئاً آخر عن كريات الدم البيضاء. فهذه الكريات تحارب مكروبات المرض وتلتهمها ولا بد من وجودها في حالة صحية طبيعية لكي يكون نشاطك طبيباً وصحتك حسنة

اعتاد بعض الناس ان يأخذوا جرعة من الكينا او قليلاً من الوسكي اذا شعروا ببدء زكام. ولكن هاتين المادتين من المواد التي تضعف كريات الدم البيضاء عن القيام بعملها وهو محاربة المكروبات والتهامها. وبدلاً من ذلك خذ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا وضعها في كأس وصب عليها قليلاً من الماء واشربها فالتا تساعد الكريات البيضاء في حربها مع انكروبات وتمدد الحموضة في الدم التي تزداد في بدء حالة مرضية كهذه

الدستور الادبي

تبرع احد اثرياء الاميركيين سنة ١٩١٦ بخمسة آلاف ريال تعطى لمن يضع افضل دستور ادبي يتعلمه الاولاد في المدارس العالية وعُيِّن لذلك لجنة من كبار الاساتذة فجاءها ٥٧ رداً حكمت للرد الثاني بالجائزة وقد ترجمناه بتصرف قليل

كن قوياً

كن قوياً في عزمك . في كل يوم ترداد الشؤون التي عليك ان تبدي فيها حكماً يؤثر في حاضرک ومستقبلک فلا تدع عاطفة عارضة تنكب بك عن السبل السوي . ولا تكن عيئاً بل كن حكيماً وبعد ان تبدي حكمتك في امر من الامور كن حازماً . ايكن لك غرض سام شريف واسع لتحقيقه بعزم صحيح . احكم طبيعتك وعواطفك .
كن قوياً ثابتاً يعتمد عليك

كن قوياً في جندك . تمر السنون فتسير بك نحو السن التي تكتمل فيها قوى الشبان والفتيات اي حينها يصيرون رجالاً ونساءً يحافظون على هذه القوى ولا تسيء استعمالها فسادتك المتقبلة ومن حالتك الصحية . فاقدرها قدرها واعن بها

كن شجاعاً

كن شجاعاً في قلبك . لقد سمعت كثيراً عن الشجاعة الجسدية وانت تعجب بها ولكن هنالك شجاعة اخرى هي الشجاعة الداخلية وهي في معظم الاحيان ابدى من الشجاعة الجسدية . التفاؤل شجاعة فكن بشوشاً متفائلاً وابذل اليأس والقنوط . الصبر والمثابرة من اركان هذه الشجاعة لانهما يثبتانك مكباً على العمل في حين يتقهقر غيرك عنه . كذلك الرجاء والثقة من علامات الشجاعة الصحيحة بهما تنظر الى الامام فطرة التفاؤل ولا ينخذلان امام مشيطات الحالة الحاضرة مهما تكن مكتنفة بالقيوم . هذا ولا بد لك من السعي لفهم الامور فمن الحماقة ان تنفض عينيك حتى لا ترى الحقائق . ولكن حيناً تعرف الحقيقة كن ذارجاً وثقة في استجلائها يوماً ما . هذا سر من اسرار النجاح ومساعدة الغير . فالبشاشة تفيدك وتفيد كل من يعمل معك

كن شجاعاً في اخلاقك . ستلقى كثيرين من الناس لا يرون الآراء التي تراها انت فكن على استعداد دائم لان تتعلم ورحب دائماً بالحق انى اتى ولكن لا تكن

ذا عقيدة منزوعة بل كن شجاعاً في تأييد ما تراه حقاً وصواباً سواء نحك عليك الذي يخالفونك فيه أو قارموك بالقوة

وإذا وثقت أنك أخطأت في امر فسلم بمخطأك بصراحة وحرية ولكن اثبت في عقيدتك حتى تقتنع بقاها . وما ارتقاء العمران الا نتيجة ثبات بعض الافراد في عقائدهم ولو اضطهدهم الناس . فآتم فيك هذه النزعة الطيبة

كن وديعاً

كن وديعاً في جميع احوالك . كن وديعاً في افكارك وكلامك وملبسك وعملك . كن متواضعاً فيما تعرفه لانه كلما تقدمت في العمر اتضح لك جهلك والاعضاء عن ذكر الذات مريح للوئك وحن اللوئك كالزيت في القطار يمنع احتكاك العجلات واجزاء الالات فيسير القطار سيراً منتظماً

كن مطيعاً

كن مطيعاً للواجب . كن مطيعاً لوالديك ومعلميك . ولكن حينما تستقل في احكامك ابدأ بتفهم معنى الواجب . افعل الحق لانه حق لا لانك أمرت ان تفعله فاعظم الناس عظام في انهم يصفون الى صوت الواجب في نفوسهم فيطمعون اشارته . لا تسأل نفسك ماذا تود ان تعمل بل ماذا يجب ان تعمل

كن لطيفاً

كلما تقدمت في العمر عرفت جمال اللطف فاللطف وحن النية امران لا تشع منهما النفس . لقد كنت حتى الآن مغموراً بلطف الآخرين والديك واقربائك اما الآن يجب ان تفكر في ان تعمر غيرك بلطفك . كنت تأخذ ولا تعطي فيجب ان تفكر الآن في الاعطاء لان الاعطاء مضبوط اكثر من الاخذ . كن لطيفاً في معاملة اهلك في البيت ورفاقك في المدرسة وكل احد تلتقي به . وكن لطيفاً على الخسوس نحو الضعفاء والفقراء والمسنين . وابسم في وجوههم وقل لهم كلمة لطيفة او مد لهم يداً قوية تسندهم

يجب ان تكون عادلاً ولكن العدل وحده لا يكفي لانه لا يصل الى القلب . والسعادة العظمى حينما يسير العدل واللطف معاً . هذا ما يجعل الحياة زاوية فالنفوس الكبيرة تسعى لارواء الغير من معينها فدع قلبك يتكلم . كن كريماً لطيفاً وسر على هذه القاعدة في كل معاملاتك

كن نظيفاً

النظافة عند الاطلاق لا تعني النظافة الجدية فقط بل تشمل نقاء العقل وطهارة الاخلاق من الافكار والعادات الفاسدة . فكن طاهراً شريفاً في افكارك واقوالك وافعالك مع جميع الناس . وتجنب النظر الى الصور الفاسدة والتفوه بالاثوال البذيئة وايقان الاعمال غير الصالحة . الطهارة لؤلؤة الحياة حافظ عليها

كن مجتهداً

كن كفوفاً . لقد بدأت تدرك قيمة العمل فنظم عملك ومررت نفسك على الدقة وعدم التأجيل ولا تكثف بعمل ما اذا كان ناقصاً
خذ في اعداد خطة لمستقبلك . فاهي الامور التي تلهك اكثر من غيرها . وما هي الاعمال التي تجيدها . والى ماذا يحتاج العالم . هيء نفسك لمعك المقبل
كن منصفاً

كن منصفاً للغير . العدل ركن اساسي يقوم عليه الاجتماع . كل الناس يطلبون العدل فاجعله شعاراً لك لانك اذا لم تعدل كنت عدواً للناس واذا سميت لاحقادهم صرت من الماملين على رفع مستوى الاجتماع . لا تأخذ درهماً لا يحق لك . وكن صادقاً شريفاً في جميع معاملاتك دقيقاً في مواعيدك وبراً بجميع دعوتك . واحترم حقوق كل امرأة ورجل وولد . كن اميناً لاصدقاتك منصفاً للجميع

كن منصفاً لنفسك لا تحتقر نفسك واعزم ان تصير يوماً ما رجلاً محترماً وانك ستعمل عملاً مفيداً بذكر (طالع مقالة كيف صرت كاتباً في هذا الجزء) ولكن يجب ان تعد نفسك للعمل الذي تصدى له . تعلم ما تستطيع ان تتعلمه طالع الكتب المفيدة . واختر اصدقائك من الافاضل . كن مقتصداً في الوقت وفي الثقود . تجنب العادات التي تضعفك ولا تسر مع رفاق فاسدين . فالاخلاق الفاضلة تفسدها العشرة الرديئة . ولا تكن في بان تتجنب امرأ رديئاً بل اعمل عملاً صالحاً
كن منصفاً للدولة . الحكومة تحافظ عليك فاذا جنى عليك احد الجناة قد

تفق الوفاء الجنبات لا اكتشاف الجاني ومعاقبته . اطع شرائعها واذا هددت سلامتها كن مستعداً للدفاع عنها منها كلفك الامر . كن وطنياً اميناً

النوم

النوم واجب للأسباب الآتية : — (١) لأنه ضروري للحياة . فإذا استمرَّ عدم النوم انفضى إلى الموت (٢) قلة النوم تسبب الصداع وأضعف الجسد وتقلله الطفل أحوج إلى النوم من الشاب . أما أوقات النوم فكالاتي : —

الذين يتراوح سنهم بين ٤ سنوات و ٨ سنوات يجب أن يناموا من ١٠ ساعات إلى ١٣ ساعة تقريباً كل يوم . الذين يتراوح سنهم بين ٩ سنوات و ١٢ سنة يجب أن يناموا ٩ ساعات إلى ١٠ ساعات تقريباً كل يوم والذين يتراوح سنهم بين ١٣ سنة و ١٦ سنة يجب أن يناموا ١٠ ساعات تقريباً كل يوم والذين يتراوح سنهم بين ١٧ سنة و ٢٥ سنة يجب أن يناموا نحو ٩ ساعات كل يوم

فوائد التذكير في نوم الطفل : — (١) الراحة من عناء ما يعمله (٢) التحمك من النوم مدة كافية (٣) التحمك من اليقظة باكراً في الصباح (٤) اتباع هذا النظام يكسب الجسم قوة ونشاطاً ويقوى الذاكرة

شروط حجرة النوم الصحية : — (١) أن يكون هواؤها سهل التجدد (٢) أن تكون بعيدة عن الروائح الكريهة (٣) أن تدخلها أشعة الشمس مدة ساعتين كل يوم على الأقل (٤) أن لا تستعمل فيها مصابيح الغاز أو الزيت أو الشمع (٥) أن تبقى إحدى نوافذها البعيدة عن السرير مفتوحة طول الليل

شروط السرير الصحية (١) أن يكون مرتفعاً عن الأرض بعيداً عن رطوبتها (٢) أن يكون الفراش من حشية (مرتبة) وفوقها ظهارة (ملابية) يضاء ووسادة مغطاة ولحاف أو فطيفة (بطانية) (٣) أن تكون له كلفة (ناموسية) لمنع البعوض

طرق تجديد الهواء في غرفة النوم : — تفتح النوافذ جميعها بعد النهوض من النوم وتوزع جميع أغطية الفراش وتشر على النوافذ. ثم تترك الغرفة معرضة للشمس مدة ساعتين وينفض الفراش وتتي الحشرات من الغرفة ثم تنظف الغرفة جيداً ويوضع الفراش على السرير وتقبل النوافذ الأ واحدة منها تبقى مفتوحة طول النهار لتجديد الهواء . تفتح النوافذ كلها قبل النوم لتجديد الهواء ثم تقفل الأ واحدة . تمسك أجزاء السرير الحديدية مرة كل أسبوع. تعرض الحشية (المرتبة) كل أسبوع للدكتور حسن كمال الطيب بمشفي الحيات للشمس