

## باب تدبير المنزل

قد نتنا هذا الباب لكي ندرج في كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يسود بالنفع على كل طائفة

### تعليم الأولاد

قرأنا فصلاً بالانكليزية عن قراءة الأولاد للكتب جاءت فيه الحقائق الآتية:

(١) يجب ان نعلم بان يفكر الأولاد في أثناء قراءتهم فان ذلك اعظم شأنًا من تعليمهم التفكير

(٢) كل كتاب يستحق ان يقرأ مرة يستحق كذلك ان يقرأ مرتين فأكثر

(٣) لا يستطيع الولد من نفسه اتقائه ما يقرأ ونبذ ما لا يستحق القراءة من كتاب يقدم اليه . لذلك يجب ان يقرأ الكتاب الذي يقدم اليه حرفاً حرفاً قليلاً يسطاه . والمفهوم انه لا يعطى كتاباً لا يستحق القراءة

(٤) يجب ان يقرأ بعز يد العناية وان لا يحسب الكتاب لعبة يلهو بها بوجه من الوجوه

(٥) يجب ان يشجع على القراءة فاذا لم يلبث بقراءة كتاب تقدمه اليه فحده واعطه بدلاً منه

### ما قيل في النظافة

النظافة من اخص صفات الامم المتقدمة وفي طليعتها الامة الانكليزية . وهالك مقتطفات من اقوال كتابهم فيها

لنظافة تأثير كبير في الجسم وحفظ صحته . وسواء كانت في ملابسنا او في مساكننا فانها تمنع ضرر الطوبية والروائح الكريهة والابخره المعدية المتصعدة عن المواد التي تترك وشأتها فتفسد

وهي في الجسم فتفتح مسام العرق فتخرج منها الفضول الضارة وتجدد الهواء وتمش الدم وتقوي العقل

ان صحة المرء تتوقف كثيراً على النظافة وهي شرط لازم للصحة ولين العريكة وجودة الطبع وحسن الادب. فان التقاليد جميعها وفي مقدمتها الكسل وانحطاط الاخلاق والسرقة والكذب تزكو في القرى القذرة  
الوسخ يكدر صفاء الجسم والعقل معا ويقطع من احترام الانسان لنفسه .  
فترانا اذا اغتسلنا نأنف رؤية كل شيء قدر وعتيق  
صدق المثل القائل ان النظافة ثمانية التقوى ( وفي العريية النظافة من الايمان )  
تؤثر النظافة في تمثيل الجسم للطعام فقد ثبت بالتجربة والامتحان ان المواشي التي تملأ للحمها يزيد سمها الحس وهي تنسل عليه وهي لا تنسل  
والظاهر ان علماء الطب اخذوا يغيرون رأيهم الآن في فائدة النظافة فقال بعضهم ان نظافة البدن تفتح مسامه لدخول المكروبات المرضية . ويظهر لنا ان كثرة النظافة تحول جانباً من الفضول عن الخروج من غارها الطبيعية فتضعف هذه المخارج رويداً رويداً

### النهوض الباكر

قيل عن النهوض الباكر من النوم الشيء الكثير حتى نسبوا اليه كل عجيبة في اصلاح الجسم وشحذ الهمة . وفي ذلك مبالغة ظاهرة ولكن الجميع متفقون على فائدة القيام الباكر . قال طبيب شهيرة ان نهوض الرجل باكراً الى عمله ادعى الى طول عمره ولتفوق على اقرانه وزيادة نفعه والمتع بحياته مما لو اطال الاقامة في سريره .

والنهوض الباكر يربى بالعادة . قال بعضهم « افضل وقت لتربية هذه العادة الصيف اذ لا عذر حينئذ لمن يمتد بالظلام والبرد . واذا استيقظت وانت تربي هذه العادة فيك فلا تقل متى اقوم وهل اقول الآن او لا اقوم بل قم حالاً لانك اذا ترددت فلا شك ان رأيك يستقر على الاستراة من النوم والتقلب في الفراش من جنب الى جنب والتطي والتشاوب وغيرها من الحركات التي تعد من لوازم الكسل وعدم العمل .

وقال آخر عن نهوض السيدات الباكر « يجد الجنس اللطيف ان النهوض الباكر ادنى الى العافية والجمال من الطيوب الكثيرة التي تذهب على الغالب بما

يؤتى بها لحفظه. وليس ثمة سوى طريقة واحدة لحفظ لفضارة الوجه وهي التهوض  
الباكر. ولكن هناك حين طريقة لازالتها وليس هناك طريقة واحدة لتجديدها  
بعد ذهابها. ان الطبيعة تنسها على اجلها في وقت نهوضها الباكر اي في الصيف «

### الاستحمام بماء البحر

قرأنا في كتاب طبي ما يأتي : يظن كثيرون من الذين يصيفون في ثغور بحرية  
ان استحمامهم بماء البحر امر لازم لحفظ صحتهم . ولكن هذا الظن اثم لان  
الاستحمام بماء البحر يلائم ستة اشخاص من كل عشرة على الاكثر. ويعرف المرء  
هل الاستحمام ملائم له ام لا من انه اذا شعر بميد الحمام برد فعل في جسمه بلذنه  
ويرتاح له وازدادت شهية للطعام واحسن بقوة ونشاط فالاستحمام ينفعه والا  
فاذا شعر بشعريرة وبرد الاطراف والاضغاث وهبوط الهمة وامتنع وجهه وازرقت  
شفتاه ورؤوس اصابعه فالاستحمام يؤذيه فليجنبه وليستبدله بحمام قار او سخن  
ويجب ان تكون درجة حرارة الحمام البارد بين ٤٥ و ٧٥ بميزان فارنهایت  
والماتر بين ٨٥ و ١٠٠ والصخن بين ١٠٠ و ١١٥

وقد قدر بعض علماء الصحة من الانكليز انه اذا اعتنى بصحة العامل  
الانكليزي ونظافة بدنه وبيته الاعتناء اللازم فان قدرته على العمل تزداد عشر  
سنوات صماهي عادة

### الضحك والصحة

قال احد كبار علماء الصحة « كلما ضحك الانسان اضاف شيئاً الى عمره » .  
وقال الدكتور سدنهام « ان نزول ماجن واحد في بلدة اعظم جدوى لصحة اهلها  
من عشرين حملان من الادوية » وقال آخر ان الضحك طائفة طبيعية لاظهار السرور  
وانقراح وهو افضل حركات الجسم طائفة عليه لانه يولد مجرى لسرور يؤثر في  
الجسد والعقل معاً ويساعد على الهضم ويقوي دورة الدم ويزيد افراز العرق  
ويرفع القوة الحيوية في كل عضو من اعضاء الجسم

وقال طبيب الماني « ان الضحك من اعظم العوامل على تنوية الهضم . وقد  
جرت عادة اسلافنا ان يأتوا الى مواعدهم بمجان ينضحونهم بكلامهم و اشاراتهم

ونمت العادة فانها مبنية على قواعد صحية. فاذا جلست للاكل فليكن حولك اناس اهل بشر وطرب فان ما يأكله المرء وسط اسباب البسط والسرور يتحول دماً جيداً خفيفاً .

وقيل ان البلبال خطيئة مميّزة وهو شرّ اسباب الامراض وأكثرها حدوثاً . ومن رأى بعض مشاهير الاطباء وعلماء امراض الدماغ ان الهمّ والبلبال هما السبب الحقيقي لكثير من الوفيات التي قيل ان سببها هذا الامر او ذلك . وتعليل ذلك ان الهمّ ي تلف بعض خلايا الدماغ اتلافاً لا يمكن تداركه . ولما كان الدماغ مركز وظائف الجسم وحركاته فان الخلل الذي يطرأ عليه يتردى تلك الوظائف حتى يقضي الامر الى الموت

### لباس الصغار

يجب ان يكون لباس الصغار ادعى الى الدفء من لباس الكبار . والشائع في كثير من البلاد حتى الاوربية ان تريض الصغار للبرد والماء البارد يصب اجسامهم . وهي فكرة خاطئة كاذبة طالما اودت بهم لغير ذنب سوى جهل غيرهم . فانه كلما كان الولد صغيراً كان اضعف عن مقاومة البرد . وقد اثر عن احد الانكليز قول يجب ان يتخذ مرءو الاطفال قاعدة لهم في تربيتهم وهو ان الاطفال يحتاجون في تربيتهم الى ثلاثة اشياء وهي : كثير من النوم وكثير من اللبن وكثير من الضلالا .

### اطراء فاضل لفاضل

تشارلس كستلي وسدي سمث من افضل كتاب الانكليز واصحاب ادباً وارقمهم مقاماً في عيون قومه . وقد اشتهر عن الثاني مبالغة في التجمل لكل من عرفه وشاره فقال الاول بمدح في هذا الباب

« يخيّل اليّ انّ ما اكتسبه هذا الرجل الكريم الاخلاق من حبّ مواظبه واعجابهم به اغنياء وفقراء نشأ عن معاملته للفني والفقير وخدمه وضيوفه والنبله والاعيان الذين كان يماثرهم ويحتج بهم معاملة واحدة مداها التجمل الصحيح والاعتبار ولحمها البشر والحبّ وهكذا كان يزرع بركة ويحصد بركة حيث اقام وايناسار »