

## باب تدبير المنزل

قد نعت هذا الباب لكي يدري به كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتربية الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كمال الصحة

### خطر اللبن المغلي

من خطبة للأستاذ أرمسترانغ

قال الأستاذ أرمسترانغ ما خلاصته: تدل الأبحاث الحديثة أن قيمة اللبن (الحليب) الغذائية تتوقف على وجود بعض المواد التي يصعب تحديدها تركيبها الكيمائي وهي ما يدعونه بالفيتامين وأنا أفضل تسميتها بالمواد الحيويّة (Vitalites) فإذا أردنا أن نغلي اللبن إلى درجة عالية من الحرارة كما في البقرة (Pasteurization) فهل هذا الإغلاء لا يُفقد اللبن تلك المواد الحيوية الضرورية لنمو الجسم والحفاظة على قوته ومناعته

الاسكربوط والسكاج والبريري أمراض تنشأ عن قلة التغذية. وقد تفشى داء الاسكربوط في بدء الحرب العظمى في مزرع القديمارك حيث استعمل اللبن المبستر. أفلا توجد علاقة بين إغلاء اللبن وتفشى داء الاسكربوط كأن الإغلاء يفقد اللبن ما فيه من الفيتامين

لذلك لا يجوز لنا أن ننصح للناس أن يغلوا اللبن قبل أن نتأكد بطريقة علمية أكيدة أن هذا الإغلاء لا يقلل خواصه الغذائية وخصوصاً لأن الكثيرين يجمعون على أنه بالاعتناء الكافي يسهل الحصول على لبن خال من الشوائب والمكروبات فننتفع بخواصه الغذائية دون أن نتعرض للاخطار التي تنتج عن إغلائه فيجب على الذين يربون البقر ويبيعون اللبن أن يهتموا باستعمال كل الوسائل التنية الحديثة لحفظه نظيفاً حتى لا يتنجس إغلاؤه لقتل ما فيه من المكروبات فتقل قيمته الغذائية ويمرض شاربوه للأمراض التي تنشأ عن قلة التغذية

(١) من الغريب أننا نحن اطلتنا عليها هذا الاسم حينما اكتشفت وجاءنا خبر اكتشافها أنظر مقتطف نوفمبر سنة ١٩١٦ صفحة ٤٤٩

ولكن طالما الحال كما هي فلا سلم في الخطرين. شدّ أخضر غلاء ثمن  
والتمرض لقلّة الغذاء. أم خطر شرب اللبن دون الغلاية وهو في أكثر الاحيان  
ملوث بعلايين الميكروبات ؟

### النيامين

يظهر من الابحاث الحديثة في النيامين ان اجزاء النبات الخضراء هي المركز  
الاكبر لتكوين النيامين مع انهم وجدوا في بعض النباتات الخالية من المادة الخضراء  
فيتاميناً من نوع ب. ولا شبهة في ان النباتات هي مصدر النيامين الذي نجدّه  
في الحيوانات ولكن العلماء لم يقدروا ان يفسروا حتى الآن اهمية النيامين  
للنباتات نفسها وتأثيره فيها

يوافق الدكتور سكتن على ان النيامين ضروري للسفر لكنّه يرتاب في  
ضرورته للكبار مستنداً في ذلك على ان عدداً من المعايين بالتوازي طبيعة  
(السرطانية) لمحت حاتم حياً كحراً طعاماً تقل فيه المواد الفيتامينية  
ويؤخذ من بعض التجارب التي اجريت لمعرفة خواص النيامين الكيماوية ان  
الانواع الثلاثة المعروفة ليست متماثلة في خواصها الكيماوية ويحتل وجود النوع  
غير الانواع المعروفة الآن

### في استعمال المال

جاء في الفعل العاشر من كتاب سرّ النجاح والطبقة الاخيرة التي طبعت حديثاً (١)  
« ان اكتساب المال وحسن التقياد به وانفاقه امور تستدعي حكمة افرة ولا يطيق  
باحد ان يدري المال كما يفعل كثيرون من المدّعين الفدفة ولا يحسن ايضاً ان  
يحسب غاية العظمى. والمال اصل لكثيرين الفضائل والذائل فيه الكرم والامانة  
والاستقامة والاحسان والاقتصاد والتدبير وحبّ الطمع والبخل والرشوة ومحبة  
الذات والاسراف »



« وايضاً بالاجتهاد والاقتصاد يستصعب كل احد ان يعيش مكتفياً ويلخر شيئاً  
لشيخوخته. وكل من الصانع والعامل يقدر ان يدبّر نفقته حتى يدبّر ولوشياً

(١) اقرأه في باب الاخبار الدلية

يسيراً . والسير يسير مع الزمان كثيراً . ومن لم يتدبر السير لم ينس الكثير ومن  
يذكر شيئاً قليلاً كل يوم ويضمه في بنك أو عند صرف أمين لأمر عليه سنون  
كثيرة حتى يرى له شيئاً يعتمد عليه في طلب الارتقاء ويتحصى اليد وقت الشدة  
ويصبر قادراً على تعليم اولاده ولاشتراك في الاعمال النافعة

### الادب والالطف

وجاء في جملة من الفصل الثالث عشر منه ما يأتي

« الادب تاج الحياة ومجدها وافضل ما يملكه الانسان وهو الشرف بالذات  
والمال بالاعتبار . هو الذي يرقى الامة ويرفع شأن المناصب ويضي اكثر من  
الثروة ويشرف اكار من الشهرة وليس هو محت الخطر مثل الاولى ولا عرصة  
للحسد مثل الثانية . هو نتيجة الصدق والاستقامة والثبات الصفات التي يحترمها  
الجميع اكثر من اي صفة كانت . الادب مظهر الطبيعة الانسانية في افضل معانيها  
واحسن مبانيها واهلها روح الطيبة الاجتماعية ومصدر قوة الدولة لان الصفات  
الادبية هي الحكمة على الكون . قوة الامة واجتهادها ومدتها تتوقف على اداب  
افرادها وما الشرائع والاحكام سوي ظواهر الاداب وميزان الطبيعة العادل  
لا ينيل الافراد والامة والشعوب الا ما يستحقونه فذو الادب الرائعة يجازى  
بالحسن والصدق بالصدق وتلك نتيجة ضرورية لا مفر منها

### غسل الآنية النضية

يجب غسل الآنية القضية بعد استعمالها حالاً ويفضل في غسلها استعمال اناه  
من الخشب او من الكرتون لئلا تخرج . ثم يؤخذ ماء قال يقدر ما تحمله اليد  
ويضاف اليه بضع نقط من الامونيا وينذاب فيه الصابون وتفرك الآنية فيه  
بقطعة من القطن او من نسيج المتاشف الناعم . ثم تشطف بماء سخن نقي  
وتشطف قبل ان تبرد لانه اذا بردت يصعب جداً ازالة بقع الماء لذلك يفضل  
غسل كميات صغيرة في وقت واحد

من الامور المهمة التي يجب ان ينتبه لها الخدم حين غسل الآنية القضية هو  
ان لا تخرج بانتظامها بشيء صلب محدد ولذلك يجب ان تفسق الملائق في انا على  
حدة والشوك في انا آخر

## النوم

النوم من ضروريات الحياة إذ يصعب المحافظة على الصحة والنشاط بدونهِ .  
 فالإنسان الذي يبلى في الليل بالأرق لا يقدر في الصباح التالي أن يقوم بأعمالهِ  
 لأنه يشعر برهن في كل عصبائه ويحس أن عقله غير قادر على العمل وذلك لأن  
 أعضاء الإنسان تتجدد قواها وتميد نشاطها في الليل ببناء خلايا جديدة تحمل عمل  
 الخلايا التي انبثقت عمل النهار فانتت بسرعة تفوق سرعة تكثير الخلايا الجديدة .  
 اوقات النوم — الاطفال والشيوخ يحتاجون إلى النوم أكثر من سرام  
 والذين يتراوح عمرهم بين الخامسة عشرة والثامنة والعشرين يجب أن يناموا سبع  
 ساعات والذين فوق الثامنة والعشرين يكتفون بثاني ساعات . والبعض يكتفون  
 بأقل من ذلك

اما غرفة النوم فيجب أن تكون مظلمة باردة هادئة مبهوية أي يجب تجنب كل  
 ما من شأنه تهيج الاعصاب

## الأرق

اسباب الأرق كثيرة — منها الألم ووجود بعض انقطاعات في الدم قهيج  
 الدماغ والاعصاب ومنها اضطراب عقلي ناتج عن قلق أو تهيج أو ما شابه ذلك .  
 والمعالجة المعقولة تقضي بعرفة السبب وإزالته لا باستعمال المسكنات والمخدرات  
 التي تزيد الشعور بالألم لا الألم نفسه

الأرق نوبات . الأول حينما يصعب على الإنسان الاغتناء في أول الليل حينما  
 يذهب إلى فراشه والثاني حينما يستيقظ في الليل ويصعب عليه الاغتناء ثانية

والذين يشكون من النوع الأول عليهم أن يناموا كل ليلة في ساعة معينة  
 وأن لا يتعدوا واحداً الاعتدال في التعب العقلي والجسدي ولذلك توى أن الذين  
 تقضي عليهم أعمالهم أن يتقروا جالسين طول النهار ينامون براحة إذا ذهبوا لتشره  
 مشياً على الأقدام مدة ٢٠ دقيقة أو أكثر

أما قراءة الروايات المبهجة وخصوصاً للاحداث أو أكل الطعام الضخم في المساء

أو أكل لأغراض قبح النور تماماً في سبب الأرق ولذلك يجب تجنب كل هذه الأمور  
الذين يشكون من الروع الثاني فسيهم انب يأكلوا طعاماً خفيفاً حيناً  
يضحون في الليل مثل فجاج بن (حليب) ولذلك يحسن وجود قنديل غاز أو  
سيرتو قرب السرير حتى يسهل عليهم تسخين اللبن . وعليهم أيضاً ان يتجنبوا  
الامساك وان يمتنعوا عن استعمال الادوية والعقاقير الطبية الا بإشارة من الطبيب

## الحمام

### السخن والقار والبارد

النظافة اساس علم الصحة والحمام اليومي من ضروريات النظافة الجسدية  
تختلف حرارة الحمام باختلاف المناخ وسكن يجب ان يتبع كل احد ان  
الحرارة والصابون ضروريان لتنظيف الجسد تنظيفاً تاماً . والحمام البارد يقع  
كسبه ولكنه قليل الفائدة للتنظيف وفضلاً عن ذلك انه لا يتفق مع مزاج  
الكثيرين فيعود عنهم بالضرر بدلاً من النفع . فاذا اراد احد ان يتأكد من  
يعود الحمام البارد عليه بالنفع او بالضرر عليه ان يراقب نتيجته فاذا شعر بد  
الحرم بالحرارة تدب له حسده يكون ذلك دليلاً على ان الحمام نافع والعكس  
بالعكس . ويحب الحمام بارداً اذا كانت حرارته تحت درجة ٦٠ ميزان فارنهایت  
ويحب قاراً اذا كانت حرارته بين ٩٢ و ٩٨ ميزان فارنهایت ويحب حاراً اذا  
كانت حرارته فوق ذلك

### مخاربة البراغيث

تؤثر البراغيث الميش في الأقدام والنظفة والندفء ولذلك يجب ان تشمل  
في محاربتها النور والهوية والنظافة  
اذا كثرت البراغيث في قرشة فالأفضل ان توضع الفرشة واغطيها في محل  
مطلق الهواء حيث تصيبها اشعة الشمس . ويجب غسل السرير بصابون فيليكسي  
وفتح نوافذ الغرفة لادخال الهواء النقي راشعة الشمس . ويوجد أيضاً انواع من  
المساحيق (البودرة) التي تشمل البراغيث بحسن استعمالها ولكن السلاح الأكبر في  
محاربتها هو النظافة