

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هنا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير البيت واللباس والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك بما يعزدهم بالنفع على كل عائلة

الصحة

لمحاضرة الدكتور ودع برهاري طبيب مستشفى النيا

الصحة حالة يكون الجسم فيها سليماً من الأمراض والآفات ووظائفه منتظمة وأعضاؤه متممة ما يطلب منها وتدابير هذه الحال غير ميسور لنا لكثرة الطوارئ التي تطرأ علينا ولأن أجسامنا مكتنفة بأغلب الأشياء والفساد فالصحة التامة الحقيقية لا توجد إلا بوزن الفساد تولد مع الإنسان عند ولادته فتبني جسمه للأمراض المختلفة وقد يكون هذه البزور أو الاستعدادات خفية في بادئ الأمر أو ضعيفة ولكن بمرور الوقت وبوجودنا في الحياة نكتسبنا عوامل الفساد وجراثيم الأمراض مع الأحوال المرافقة لها وتعرضنا للنزلات الكيميائية الناتجة عن اختلاف تركيب الأتربة وصرجة حرارتها ورطوبتها ولتأثيرات الجسدية والذهنية ونسره تدبير الرياضة . كل ذلك يسهل السبيل لتلك البزور فنظير بعد الحفظ ونحوه ونستولي بجراثيمها على البدن فننقل به على اختلاف طبائرها

وبدورها أنه ليس في الدنيا مكان وزمان ولا حالة تبقى على ما هي عليه فمهم جداً على الإنسان أيام نعيم ورحاه تكون صحته فيها على أجودها ولكن لا بد أن لتلكها اضطراباً تنكسر صفوها وتذهب بنعيمها . ومهما طالت أيام الصحة والعافية فانها لا تتوازي مشقات هذه الحياة وآلامها فكان لا يأم السرور الجميلة تظهر بها أو كأنها البرق في قصر خفيف وثقيل ولكن إذا نظرنا إلى ساعات الأمراض والآلام جلتها أشهراً بل سنين في طول مدتها فننزل علينا نزول الضيف الثقيل ونسيتها مرارتها حلاوة أوقات الصحة كما أطول ليالي الأثم وما أحسن مضاجعها وما أنعم ساعاتها

والإنسان لو حاز بكل الأعياد والنعم التي تغلبها الشعراء وتلذذ بالمال والرزق والشرق الأثيل وفقد الصحة لحبت كل حشمه وأمواله أشواكاً في فراشه فكم من غني وكبير بذل

امواله في سبيل الصحة وكم من عالم وطبيب زال المقام الاثني والثروة الطائلة لانه اكتشف
اكتشافاً لرد الصحة وشفاء المرض ولاعلاء منار الصحة العمومية

وقد تميز الاموال عن شراء الصحة فالصحة كمنزلة لا يباع ولا يشترى والا لاغتره الفقير
بعض درجعات لبيع ما ملكتهم الطبيعة اياه من الصحة فزاد فقره حتى فقر جريده فلا
يخفف ويلاقيه حينئذ غير الاتجاه الى التبر الماتوح الذي يستوي فيه الضعيف والقوي والفقير
والثني اذ لا يمكن اطراف الدماء والحريز وكل فراش وثير ان تحذف آلام الغني ليس لها
في ذلك مزية على اثياب البالية المرقعة التي يلبسها الفقير ولا يستطيع اعظم لاطباء اذ ذلك
ان يلي صراخ الغني المتقلب على فراش الازواج اكثر مما يستطيعه دجال قرية المدعي الطباية
مع المريض الفقير . وربما كانت آلام الفقير اشد من آلام الغني . ولكن تعود المشاق العيشة
قد يجعله اقل احساساً واكثر احتمالاً للأمراض وميلاً الى النوم حيث تسكن
جميع الآلام

وهل الجاه ان يكسر شوكة المرض ويذف سورة الالم . هل سمع عظيمة نابوليون وغلياته
جسمه عند موته وهل تمكنت اكايل نصره ان ترد عنه غزوات الجرائم المهلكة وحملاتها
وهل لاج الملك الثمين ان يخفف صداع رأسه

ثم هل في الكون نفة من الناس لم تعرف الامراض او هل استطاع احد ان يرجع ما فقد
او ان يهدي الى سبيل الصحة الحقيقية فيشترىها الغني بأمواله والفقير بدمه والملك بجاهه .
وما كان ذلك مستحلاً عدت ام الارض الصحة خير مقبلي واحلها المحل الاول . وعرا جهودهم
في طلبها او المحافظة عليها وسنوا لها شرائع ونظامات دينية حسب الاحوال المختلفة . وربما لم
تطبق تلك الشرائع الدينية على الشرائع العقلية والخلبية ولكن اهلها وضررها على قدر معرفتهم
وحسب ما يوافقهم ذان التاريخ يحملنا ان كمة القدماء مثل الاشوريين والاصريين واليونانيين
وغيرهم كانوا اطباءهم وقد طبقوا النظامات الصحية على الدين لتظهر انها شرائع سماوية
اطاعتها واجبة فامتنع انتقال الامراض بقدر الامكان وتحدثت الصحة . مثال ذلك ان يرها
معبود الخرد اسر باكل المآكل النباتية على اتراعها ونهي عن كل المآكل الحيوانية اعتقاداً
ان النباتات احسن المآكل لكان المنطقة الحارة . وهذا القول خاطا لكن واضعي شريعة
يها اعتقدوه صواباً ولا يطالب المرء باكثر مما يعرف

والحقيقة ان ما كان من هذا القبيل من الاوامر والنواهي لا يخلف عن اوامر الحكومة
المصرية ونواهيها ايام نقشي الكوليرا فانها منعت الشرب من بعض الترع مثلاً مخافة ان تكون

مصدرًا للمدوي وقد أصدرت تلك الاوامر والنواهي بيوتة ادارية حيا بحجج الامة ثم الغابا لما علمت ان الشطر زال . ولو كانت حكومتنا حكومات الايام السالفة لجمت تلك الاوامر الدينية وابقتها إلى ما شاء الله وان تعطلت الاحوال وانقطعت الاسباب التي فادت على وضع تلك الاوامر

ثم اذا نظرنا إلى شرائع موسى كمنع اكل بعض الطيور والاسماك مثلا ما وجدنا لذلك سببا غير زيادة الاحتفاظ بالصحة واقناء الامراض وقد حفظ اليهود تلك الشرائع على مر الايام فامتازوا بذلك عن سائر الامة الذين سكنوا بينهم في الهيئة والاخلاق والعادات في كل زمان ومكان . وقد وضع اليونان قواعدهم للصحة بيوتة شرائع سياسية واعتقدوا عميها ان تقوية البنية والعضلات خير الوسائل لتوسيع العقول وتيقنها . فمن الحكمة لذلك نظامه الصحي المشهور وهو اعدام كل الاطال الضعفاء والذين فيهم عامات تمكن من تهينة نسل قوي البنية لتلك الامة العظيمة وتحمين الصحة العمومية ولم تفصّر شريعتهم الاكوار بل تناولت الامة بأسرها . ثم ينبغي عن البيان ان يكره ان قصد بسن شريعة وصول إلى واسطة فبالتة للدفاع عن البلاد ولإعلاء سلطوتها وتوسيع املاكها وأسليطتها على الامم اخرى فلم يرسب إلى ذلك الا وسيلة ذلك النظام الصحي لان الصحة اس العمل فيمكن ان يكون قد قصد من نظام اعداد الامة لان يخرج منها العالفة العظام والشعراء الجيدين اذ يستحيل ان يكون قد جهل ان اضعف الاجسام قد يضمن اكبر العقول واكبر الاجسام اصغر العقول وانها لاعلاقة للعقل والدكاء بالثدي او بيوتة القدم

واذا نظرنا إلى القواعد الدينية عموماً رأيناها خير الوسائل لحفظ الصحة . فان الاديان جميعها تنهى عن الزنى منكم الاقلام يذنبون ولا ينجح غنة من ضعف العقول والبنية العقلية كما لا يخفى اعظم واسطة للإحابة بالشر الامراض كالشلل على انواعه والامراض العقلية على انواعها والجون . وهي ايضا تنهى عن المسكرات وضررها اعظم من ان يذكر وتامر يوم في الاسبوع يتبرج الانتباه ليد من نشاق الاعمال الجسدية والعقلية في ستة ايام بتواليها وتما تقدم لتضع اهمية الصحة جليا وسعي الامة في سن شرائع للسير بتقشها . فمن فضل التمدن الحالي اصبح كل يوم يترقى بين الضار والنافع بعد استشارة الاطباء في شتى بقى بذلك ان يعتني بنفسه وقد كارت الكتب المديدة في الصحة ونشرت هذر الحجة الشهيرة فصولا كثيرة منذ عشرين سنة إلى الآن فضلا عن اهتمام الحكومة بالمحافظة على الصحة العمومية وسن القوانين اللازمة على مقتضى الاحوال

هذا ويلحق بكل فرد ولا سيما المزرعين ان يبحث عن قوانين حفظ الصحة وطريقة المعيشة والترية في كل دور من ادوار الحياة اذ كل دور يختلف عن الدور الآخر في مطالبه وساذكر ما لكل دور من الهيزات والمطالب والقوانين على اختلاف الاحوال . وقد أحسن الدكتور جنس في تدبير حياة الانسان إلى عشرة ادوار مدة كل دور سبع سنوات

الدور الاول

وهو يشتمل على تاريخ الطفل الطبيعي منذ ولادته حتى يبلغ السنة السابعة من العمر يولد الطفل ويعيش الدور الاول من حياته منذ اذ بالفرغزة الحيوانية فهو يرضع ويكفي وينام مجرداً عن القوى العاقلة في حين ان خلايا دماغه تكون في عمل دائم لتجهيز السبيل الى القوى العاقلة المدركة التي تظهر فيه في المستقبل . لتتقظ حواسه جميعها وتبديء بمواصلة العالم الخارجي فتؤثر مؤثراته في دماغه وتطبع على مخيلته فتعطي صورة يوماً بعد يوم وهكذا يوضع اساس الذاكرة والتمييز . ويقال بالاختصار ان الطبيعة تسمى في هذا الدور سعيًا متواصلًا في بناء البنية وتجهيزها والنقل بهمهم يبرزت المواد اللازمة للتأمل والتفكر في المستقبل وهذا اساس الاخلاق والطباع . وهذه المواد جميعها تدخل عن طريق الحواس في حال تقظها فلا تدع شيئاً يفترتها . فالطفل في هذا الدور اشد بهرأة تطور الاشياخ فيها كما هي . فيجب على الوالدين اذ ذاك ان يتنبهوا انتباهًا تامًا الى سلوكهم وقوتهم امام اطفالهم ويتنوا باس تربيتهم صغارًا اذ العلم في الصغر كالنقش في الحجر

وفي هذا الدور يضع الوالدين اساس سعادة اولادهم في صحة اجسامهم وعقولهم او اساس يوشهم وشقايتهم في ضمها وخمولها ويشون فيهم الميل الى هذا الشيء او ذاك . فان كان الوالد كاذبًا او صادقًا اتخذ الولد خلة الصدق او الكذب ابتداءً بايو

وفي الطفولة تكون انقرة الحيوية في ايمان عملها . فكون الطفل قلق له وراحة لعب وحركته سرور وابتهاج . وهو وان كان ادراكه قليلًا لكن دماغه يجرى بموت اعضائه بدليل ميل الطفل إلى الانتكار لان على دماغه يتوقف تدبير شؤون جسده . فلو ولد الطفل بقوة الادراك والتفكر لما بقي في دماغه قوة عصبية كافية لادارة المضم والامصاص فتنتفي قوته ويشرف نموه . وما زراه من ضعف العقل والبنية احيانًا والتوقف عن النمو الطبيعي في بعض الاولاد والميل إلى الجنون او ضعف الذاكرة وعدم الانتدار على الدرس ناشيء عن اجهاد الوالدين لعقول صغارهم والاضطع عليهم بالدرس وضع اللب عنهم وحصر عقولهم وهو في الحقيقة امانة لها واضاف لغوام الجديدة لان الجسم يتألم بتألم العقل وهذا ما يجب ان

ينبغي ارباب العائلات اليه وهو ابن الايرسوا صغارهم إلى المدارس ولا يسعوا في تعليمهم قيل
 بلوغه السنة السابعة على الاقل . فهدأ اذا كانت بيته قوية وأما اذا كانت بيته
 ضعيفة فلا يجوز حصر عقله قبل السنة العاشرة . لان ما يكتبه الطفل في السنة الخامسة
 عشرة من صغره اذا بدأ بالتخل العقلي في السنة العاشرة هو انفعال ما يقدر ان يكتبه
 لو بدأ بالتخل العقلي في السنة الخامسة مثلاً . وما يكتبه في الحالة الاولى يوسع أكثر ويهدوم
 اطول . وسأتي الكلام على كيفية معيشة الطفل في هذا السن

الاعتناء بالشعر

لحضة الذكورة غراس موزي

لو كان الشعر ينطلي ولا يظهر منه شيء ما كان الاعتناء به من المصالح الهامة وزد
 على ذلك انه ميزان الصحة فإذا اعتلت الصحة خف الشعر وزال منه اللان والوجه الطيب
 فيكون الاعتناء به موجبا في الحقيقة الى الاعتناء بالصحة

بناء الشعر

عدا العطاء الشعر في الرأس فوجدوا انه يختلف غزارة باختلاف لون فالاشقر اغزر
 من الاسود والاسود اغزر من الاحمر . والقالب ان يكون في كل عقدة مربعة من الرأس
 من ثمانية شعرة الى خمس مئة . ويشيب الشعر بالتقدم في السن لكنه قد يشيب من
 الحرف والنم في بضع ساعات . رأيت فتاة لم تقط من سكة الحديدي فشاب شعرها وكثرت في
 لحظة ثم عاد اسود بعد بضعة اشهر

ومتوسط عمر الشعرة من سنينها إلى سنين سنوات ومتوسط ما تنموه في السنة يمتدحرون
 سنينها . ولا يد من سقوط بعض الشعر يوميا وهو متوسط عدد الساقط منه في اليوم من
 خمسين إلى ستين شعرة وبين الشعر الساقط شعر صغير قصير فإذا زاد عاكف على ربح
 الشعر الساقط فالشعر آخذ في القلة ويجب الانتباه اليه

خفة الشعر والصلع

خفة الشعر والصلع شائمان ولا سببا في الرجال حتى ظن البعض ان رأس الرجل سينفذ

من الشعر مع الزمان . ومعنى تقدم الانسان في السن تضيق الأوعية الدموية الشعرية التي
تغذي بها اصول الشعر فتضف ويسقط الشعر ويحدث مثل ذلك في الحيات لكن الشعر
الذي يسقط على اثر مرض قد يرد فيشعر غزيراً وأما الذي يسقط من التقدم في السن
فيعسر عوده . وقد ظن البعض ان الصلع مسبب عن نوع من الميكروبات وان الرجال
يعلدي بعضهم بعضاً بواسطة مقراض الحلاقين (الزيتين) وامشاطهم
وقد يسقط الشعر ايضاً لان الغدد الزيتية يقل افرازها فيصف الشعر ويقع او تتكاثف
القشرة (المبرية) عليه فتضعفه

الاعتناء بجلد الرأس

جلد الرأس لين مرين بالطبع ويجب ان يبلى ليناً مرناً فادلكم باناملك اذا نسا واذا قل
الدهن منه فادنه بشيء من الزيت او الدهن . وقد ملح الاثولين كثيراً لهذه الغاية وهو
زيت طبيعي مستخرج من صوف الغنم لكنه لزج فلا يستعمل وحده بل مع الفاسلين او
الفليسرين تمدن به اصول الشعر يربوا ولا سيما اذا كان هناك ميل الى الصلع والكهر يابئ
تفيد ايضاً في تقوية الشعر وأما اغسل بالماء فلا تفع منه

قص الشعر

شبه بعضهم نمو الشعر بنمو الشجر فقال انه يتقوى بقصه كما تقوى الاشجار بقصها
والبعض يحرقون رؤوس الشعر حاسبين ان الحرق اسلم من القص لان القص يدمي الشعر
في زرعهم واما الحرق فلا يندمى لكن الذين يؤخذ بقولهم يقولون ان قص شعر البنات لا
يزيدهن نمواً وخير منه قص رؤوس الشعر فقط كلما تشقت او زالت مساواتها

مشط الشعر وفرشته

تسريح الشعر بالمشط خير من محوه بالفرشاة لان الفرشاة تسحب الشعر سحباً . والذين
عملهم الاعتناء بالشعر يقولون ان الفسل المتكرر يزيل الدهن الذي يلين الشعر وخير منه
التنظيف بمح البيض يمزج مع بيضة جملعة صغيرة من مسحوق الصابون وملعقة من الكولونيا
في فنجان من الماء الساخن ويفرق الشعر وتدهن اصوله بهذا المزج ويفرك جيداً فيتكوهن منه
رغوة كثيفة . ومعنى نظف الشعر تماماً وجلدة الرأس يغسل بالماء جيداً وينشف بسرعة
ويكرر ذلك مرة كل اسبوعين

الهبرية

الهبرية في الرأس كحب الصبا في الوجه زيادة في افراز اللغدد الدهنية. وعلاجها بسيط وهو التنظيف مع البيض كما تقدم مرّة في الاسبوع وفرك الرأس بعد ذلك جيداً لتقوية الدورة الدموية في جلده. ويمكن أيضاً استعمال الامونيا المخففة ومذوب البورق والكريات البرتاسيوم لكن التنظيف مع البيض هي المراد وقد قال كثيرون ان التجديد يضر بالشعر كثيراً وفي ذلك مبالغة فاتجديد لا يضر إلا اذا كانت الملائط حامية جداً حتى يحترق بها الشعر ولكن لا بد من تسريحه بالماء المثلج وتجديده لئلا ينقطع

مقويات الشعر

ينظر الى حال جلد الرأس فيقرر الى الشعر نفسه فاذا ضعفت الدورة الدموية في جلد الرأس وجف الشعر ولم يعد فالجلد يتحرك بسهولة على العظم الذي تحته فلا يملك استعمال الوسائل التي تقوي الدورة الدموية ومن افضلها ذلك (التوكيس او التجديد) وقد شاهدت شخصاً اصلع تماماً نما شعره ثانية بمؤازة غزيرة بمجرد ذلك . ولكن اذا زالت بقلات الشعر فلا شيء يبيده . وبما يزيد ايها صبغة القزاح اذا كان سقوط الشعر ناتجاً عن ضعف الدورة الدموية . ولا بد أيضاً من الدهن بالانولين والفاسلين وقد يضعف الشعر من كثرة افراز المواد الدهنية وهذه الحالة عكس الحالة الاولى وعلاج ذلك الاكترول والامونيا والتسل بالصابون ولا بد من هذا التسل ايضاً اذا عالج الشعر بمؤازة دهنية كما في الحالة الاولى . وينبغي في هذه الحالة ايضاً التسولات التي فيها كينا وتين ولا بد من فرك اصول الشعر بها فركاً جيداً . والسبب الاكبر لعدم النجاح هو عدم المواظبة على استعمال هذه العلاجات

وجالة الشعر لتوقف على حالة الصحة العامة فكل ضعف عصبي وكل ما يوجب الرأب ويوجب الصداع يضر بخذية الشعر وتكون نتيجة سقوط الشعر وسرعة شديد

توزيع الشعر الزائد

الوبر الصغير يزول او يقل بمؤازة بمواسطة الكافور والامونيا والحوامض ولكن لا بد من استعمال الخفيف من هذه المواد لئلا تحرق الجلد ولا فائدة مضطربة لاستعمالها لان فطرها

يختلف باختلاف الأشخاص ولكن لا بد من الابتداء بالخليل الخفيفة ثم يتدرج منها الى الثقيلة ويرف عند الحد الذي يحشى منه الضرر اذا زيد طوي
والواسطة الاكيدة لتزج الشر في امانة اصول الشر بار تجري عليها الكهر باينة ولكن استعمالها صعب مؤلم ولا يستطيعه الا من تمرن على ذلك . واذا كان الشر قليلا متفرقا يتدفق نشأ بجلط او يترك وشأنه

المنظرة والمراسلة

قد رأينا بعد الاختيار وجوب فتح هذا الباب نقضاً ترغيباً في المعارف وانهاضاً للهيم وانجيحاً للاذعان . ولكن الهبة في ما يدرج فيو على اصحابه نفس براءه منه كلو . ولا تدرج ما خرج عن موضوع المقتطف ونراعي سبغ الادراج وعدم ما يأتي : (١) المناظر والنظر . شتان من اصل واحد فبما نترك تنايرك (٢) المناظر الغرض من المنظرة التوصل الى المحتاش . فاذا كان كاشف اغلاط عموره عظيماً كان المعترف بالاعلاط واعظم (٣) محور الكلام ما قل ودل . فالقالات الرفاقية مع الاجازة تستفاد على المظلة

رد الاعتراض على الخط الجديد

حضرة استاذي الدكتورين العظيمين مشيخي المقتطف الاخر

ورد الجزء الاول السنة الحادية والعشرين من المقتطف الاخر فالتيت فيه اعتراضاً لاحد الفضلاء على الخط الجديد الذي استنبطته . واني بعد اداه واجب الشكر لحضرتي على اهتمامه به واعتناؤه بانقادور شأن الفضلاء الذين همم بالبحث والتقيب عن الحقائق ارجو من حضرتي العفو عن بيان ما لاح لي من وجود الرقة على بعض القضايا من مقالته الانتقادية ان حضرتي بعد ان ابدي حسن ظني بهذا الحقير مما هو من شيم الكرام وذكر رأيه مع رأي اصحابه الفضلاء في تسهل القراءة ورخص الكتب العربية لو كتبت بحروف منفصلة قال " ثم اخذنا تمرن على الحروف التي وضعها وبقينا الساعة والساعتين نمارس ذلك ثم عدنا اليها في اليوم التالي فسر بعضنا في معرفتها وكتابتها ولم يهر البعض الاخر فاجع رأينا على ان تعلمها يمكن ولو انتضى وقتاً اطول من الوقت الذي ذكره مستبهاها . فاقول ان القول بانتفاء