

## باب تدبير المنزل

قد فتح هذا الباب لي يدري فيه ما هو مهم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتعدد الطعام واللباس والشراب والمسكن والاشغال التي يجب ان يقوم بها على ما يلي

### خطر اللبن الماعلى

من خطبة للاستاذ ارمسترانغ

قال الاستاذ ارمسترانغ ما خلاصته : تدل الابحاث الحديثة ان قيمة اللبن (الحليب) الغذائية تتوقف على جود بعض المواد التي يصعب تحديد كميتها وتركيبها الكيماوي وهي ما يدعونه بالفيتامين وانا افضل تسميتها بالمواد الحيوية (Vitalites) فاذا اردنا ان نغلي اللبن الى درجة عالية من الحرارة كما في البسترة (Pasteurization) فبهذا الاغلاء لا يُفقد اللبن تلك المواد الحيوية الضرورية لنمو الجسم والمحافظة على قوته ومما عتبه

الاسكربوط والسكساح والبريري امراض تنشأ عن قلة التغذية . وقد تفشى داء الاسكربوط في بدء الحرب العظمى في مزارع الدنمارك حيث استعمل اللبن المبستر . افلا توجد علاقة بين اغلاء اللبن وتفشى داء الاسكربوط كأن الاغلاء يفقد اللبن ما فيه من الفيتامين

لذلك لا يجوز لنا ان ننصح للناس ان يغلوا اللبن قبل ان نتأكد بطريقة علمية اكدية ان هذا الاغلاء لا يقلل خواصه الغذائية وخصوصاً لان الكثيرين يجهلون على انه بالاعتناء الكافي يسهل الحصول على لبن خال من الشوائب والمكروبات فننتفع بخواصه الغذائية دون ان نتعرض للاخطار التي تنتج عن اغلائه . فيجب على الذين يربون البقر ويبيعون اللبن ان يهتموا باستعمال كل الوسائل الفنية الحديثة لحفظه نقياً حتى لا يتحم اغلاؤه لقتل ما فيه من المكروبات فتقل قيمته الغذائية ويتعرض شاربوه للامراض التي تنشأ عن قلة التغذية

(١) لبن الغريب اتنا نحن اطلقنا عليها هذا الاسم حينما اكتشفت وجاءنا خبر اكتشافها انظر

ولكن طالما الحال كما هي فلا نعلم أي الخطرين أشد. أخطر اغلاء اللبن والتعرض لقلّة الغذاء أم خطر شرب اللبن دون اغلاته وهو في أكثر الأحيان سلوٲ بملايين المكروبات؟

### الفيتامين

يظهر من الابحاث الحديثة في الفيتامين ان اجزاء النبات الخضراء هي المركز الاكبر لتركيب الفيتامين مع انهم وجدوا في بعض السبات الحالية من المادة الخضراء فيتاميناً من نوع ب. ولا شبهة في ان النباتات هي مصدر الفيتامين الذي نجد في الحيوانات ولكن العلماء لم يقدرُوا ان يفهموا حتى الآن أهمية الفيتامين للنباتات نفسها وتأثيره فيها

يوافق الدكتور مككن على ان الفيتامين ضروري للصغار لكنه يرتاب في ضرورته للكبار مستنداً في ذلك على ان عدداً من المصابين بالنواحي الخبيثة (السرطانية) تحسنت حالتهم حينما اكلوا طعاماً ثقل فيه المواد الفيتامينية ويؤخذ من بعض التجارب اني احريت لمعرفة خواص الفيتامين الكيماوية ان الانواع الثلاثة المعروفة ليست متماثلة في خواصها الكيماوية ويحتمل وجود انواع غير الانواع المعروفة الآن

### في استعمال المال

جاء في الفصل العاشر من كتاب سرّ السحاح والطبعة الاخيرة التي طبعت حديثاً (١) «ان اكتساب المال وحسن القيام به وانفاقة امور تستدعي حكمة وافرة ولا يلبق باحد ان يزدري المال كما يفعل كثيرون من المدّعين الفلاسفة ولا يحسن ايضاً ان يحسبه غاية العظمى. والمال اصل لكثير من الفضائل والردائل فيه الكرم والامانة والاستقامة والاحسان والاقتصاد والتدبير وبه الطمع والبخل والسرقة الذات والاسراف»

\* \*

«وايضاً بالاجتهاد والاقتصاد يستطيع كل احد ان يعيش مكنهياً ويذخر شيئاً لشيخوخته. وكل من الصانع والعامل يقدر ان يدبّر نفقته حتى يذخر ولو شيئاً

(١) اقرأه في باب الاختيار العامية



## النوم

النوم من ضروريات الحياة اذ يصعب المحافظة على الصحة والنشاط بدونه. فالانسان الذي يلبى في الليل بالارق لا تقدر في الصباح الي ان يقوم باعماله لانه اشرب به في كل اعصائه ومح ان عمله غير قادر على العمل وذلك لان اعضاء الانسان تحدد قواها وتعيد نشاطها في الليل ببناء خلايا جديدة تحمل عمل الخلايا التي انتهكتها عمل النهار فانت سرعة تفوق سرعة دارة الخلايا الجديدة اوقات النوم - لاطفال والنيوح يحتاجون الى النوم اكثر من سواهم والذين يتراوح عمرهم بين الخامسة عشرة والثامه والعشرين يجب ان يناموا تسع ساعات والذين فوق الثامه والعشرين ينامون ثمان ساعات والبعض يكتفون باقل من ذلك

اما غرفة النوم فيجب ان تكون مظلمة باردة هادئة مهوية اي يجب تجنب كل ما من شأنه تهيج الاعصاب

## الارق

اسباب الارق كثيرة - منها الالم ووجود امراض الفصلات في الدم فتهدج الدماغ والاعصاب ومنها اضطراب عقلي ناتج عن قلق او تهيج او ما شابه ذلك . والمعالجة المعقولة تقضي معرفة السبب وازالته لا باستعمال المسكنات والمخدرات التي تزيل الشعور بالالم لا الالم نفسه

الارق نوعان الاول حينما يصعب على الانسان الاعطاء في اول الليل حينما يذهب الى فراشه والثاني حينما يستيقظ في الليل ويصعب عليه الاغطائه فالتدين يشكون من النوع الاول عنهم ان يناموا كل ليلة في ساعة معينة وان لا يتعدوا حد الاعدال في التعب العقلي والجسدي ولذلك ترى ان الذين تقضي عليهم امهالم ان يبقوا حالسين طول النهار ينامون براحة اذ ذهبوا للتره مشياً على الاقدام مدة ٢٠ دقيقة او اكثر

اما قراءة الروايات المبهجة وخصوصاً للاحداث او اكل الطعام الضخم في المساء

او اكل لا تعرفين الميرة تماماً في سبب الارق ولذلك يجب تجنب كل هذه الامور  
 ١٠. الدين يشكون من النوع الثاني فعليهم ان يأكوا طعاماً خفيفاً حينما  
 يصحون في الليل مثلاً فحار من الحليب) ولذلك يحسن وجود قديل غاز او  
 سميرتو تراب السرير حتى يسهر عنهم تسحر الدين وعليهم ايضاً ان يتجنبوا  
 الامساك وان يسمعوا عن استعمال الادوية والعقاقير السبية الا باشارة من الطبيب

## الحمام

### السحن والعتار والبارد

النظافة اساس علم الصحة والحمام اليومي من ضروريات النظافة الجسدية  
 تختلف حرارة الحمام باختلاف المزاج ولكن يجب ان يتنه كل احد ان  
 الحرارة والصابون ضروريان لتنظيف الحسد تنظيفاً تاماً. والحمام البارد ينفع  
 كمنبت ولكنه قليل الفائدة للتنظيف وفضلاً عن ذلك انه لا يتفق مع مزاج  
 الكثيرين فيعود عليهم بالضرر بدلاً من النفع. فاذا اراد احد ان يتأكد هل  
 يعود الحمام البارد عليه بالنفع او بالضرر عليه ان يراقب نتيجته فاذا شعر بمد  
 الحمام بالحرارة تدب في حسده يكون ذلك دليلاً على ان الحمام نافع والعكس  
 بالعكس. ويحسب الحمام بارداً اذا كانت حرارته تحت درجة ٦٠ ميران فارنيهت  
 ويحسب فاتراً اذا كانت حرارته بين ٩٢ و ٩٨ ميران فارنيهت ويحسب حاراً اذا  
 كانت حرارته فوق ذلك

### مخاربة البراغيث

تؤثر البراغيث العيش في الاقدار والظلمة والدفء ولذلك يجب ان يستعمل  
 في محاربتها النور والتهوية والنظافة  
 اذا كثرت البراغيث في فرشة فالأفضل ان توضع الفرشة واغطيتها في محل  
 مطلق الهواء حيث تصيبها اشعة الشمس. ويجب غسل السرير بصابون فينيكي  
 وفتح نوافذ الغرفة لادخال الهواء النقي واشعة الشمس. ويوجد ايضاً انواع من  
 المساحيق (البودرة) التي تقتل البراغيث بحسن استعمالها ولكن السلاح الأكبر في  
 محاربتها هو النظافة