

## باب تدبير المنزل

قد نحا هذا الباب لكي ندرج فيوكل ما هم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل تارك

### اسباب المَرَم الباكِر وعلاجُه

قال احد الكتابة العظام ان الانسان محمد في شجره شوك الا مال الذي زرعه في شيبته. وهذا القول الحق مثبت بالخبرة والاخبار وشهد لصحة اخوال البشر اجمع. والشوك المذكور ينشئ الانسان في زرع صغيراً بل قد يزرعه له والداه ومربية. فاذا تفاضنا عن الامراض الوراثية وضعف البنية الوراثي الذي يتصل بالولد من والديه حتى تسعه بقول في كل يوم من حياتهم "هذا جاء ابي علي" - اذا تفاضنا عن ذلك والتفتنا الى ما يرتكبه الوالدون والمربون في تربية الاولاد من الاعلاط الكثرة وما يجنبوا اولادهم والبيان على انفسهم في معاشرتهم واطلاق العنان لايها لم يشبهواهم وجدنا هناك اكثر اسباب المرض والضعف والشقاء والموت الباكر ورأينا ابواب الاصلاح كثيرة رحمة ووجدنا المصححين سبلاً عديدة بعضها مطروق وبعضها لم تدع رجل انسان حتى الآن

كتب الدكتور رشرد صن احد كبار المصلحين يقول اباك وان تغت الصغار او تحزنهم حزناً لا يوجب له. فاذا حدث ما يوجب الكدر والحزن فلا تشرك الصغير فيه ولا تدعه يرى المناظر المرعبة ولا تنص عليه الاخبار الخفية او الغريبة ولا تذهب به الى المآثم ولا ترو وجوه السموات ولا تدع نظره يقع على انسان متألم او حيوان متوجع لان كل ذلك يؤثر في مجرعه العصبي تأثيراً لا نحمد عواقبه

واذا اردت ان لا تنهم وانت شاب او كهل فراع الامور الآتية

(١) الحزن والتدم يعجلان المرم. فلا تحزن لثامت لان الحزن على ثامات لا يفيد شيئاً بل يضع فيه الوقت الذي وهو كد يغير العظام ويزيل غدارة النفس واكل يوم شغل شاغل وهم ناصب. والحزن والدمامة يجهدان المجموع العصبي مثل اشد الاشغال تعباً فتدري بهما تضارة الشباب ويجفف اياه الحياة

(٢) والبغضة تعجل المرم. فان قلب الغرض دائم الامتلاء ودمائة دائم الانضغاط

وأفكاره دائمة الفنى ومعدتها ضعيفة ومضمه غير مستقام فلما بحثى أمره على الناس فان سباهه في وجهه وجربته مكنونه على حبيبه وتأنجها ظاهرة في حبه

(٢) والمعد يجعل المرم . وداه الحمد اند من داه الامد ومها كان الحود صغبر السن نظهر ملاع الشجوخه على وجهه وما من حود عمر اطوب لآلان الحمد بخر عظامه كالنار تاكل نساها ان لم نجد ما ناكله

(٤) وعدم العذاف يجعل المرم . وكل ما يخالف العنة يجعل المرم وينصر الحياه . والنسق وارنكاب الخارم يصان النفس وصحة لا يتخلص منها وقد يلقيان صاحبها في امراض وخيمة العنى تنصل منه الى اولادو فينونون صغاراً او يعيشون مياة الامراض والارواح

(٥) والسكر يجعل المرم . وقد برتاب الناس في بعض الاسباب المتقدمة ولا يجربونها تدرى على تعجيل المرم في من كان جيد البنية ولكن جميع الذين بحثوا في هذا الموضوع اجروا على ان السكر يجعل المرم والسكر يوت قبل وقته

والدواء الاصح لكل هذه الشرور الانتفال باسغال منيدة لانبي وقتنا للدلالة . وهناك ادوية اخرى يستعملها الانسان لتدو ويستعملها له غيره وكلها لا تخطو من فائت عند من يندبرها

وإذا ابتدأت الشيوخه حنيفة والتي المرم عساه وجب على الانسان ان يستعين عليه بالوسائط الصحية الآتية وفي

ان يأكل الطعام الخفيف المفذي المناسب للتوصل وليكن أكثر طعاماً من اللبن وان يأكل ثلاث مرات في النهار ومنه رابعة قبل ان ينام وليكن مقدار الطعام معتدلاً وان يلبس لباساً خفيفاً كافئاً لدرجة حتى تنفى حرارة جسده على درجة واحدة صيفاً وشتاءً وان يبروض جسمه رياضة كافية ولا يهمل ترويض عقله وإشغاله بالاشغال السارة وان ينظر الى احوال الحياه بعين الرضى ويتهز فرص السرور كأنه غير شيخ وان ينام نوماً كافياً ويتم في الفراش سبع ساعات كل يوم وان لا يدع حرارة غرفته تخط

شاه عن ١٦ درجة

وان يتجنب كل ما يبعج عن طئه وكل اسباب التعم والتدف  
الاعتناء باليدين

ان النساء يتاهين ببضاة ايديهن ونعومتها ويستعملن من الوسائط ما عزوهان لتبني ايديهن ناعمة بضة ولا ارم عليهن في ذلك الا اذا استعملن الوسائط المضره او انتفن الديتار على

ما يكسب انبياءه بالدرم . مثال ذلك ان اكثر المساحيق والفروقات التي تباع باثمان فاحشة  
 لديبض الديدن وتعميمها في مسحوق الذهب الابيض او مذروبا . وبض النساء يدمن الديدن  
 بالكليسرين فلما يمن ويدين كنفوقا لكي لا يوشحن الفرائش ولكن الكليسرين لا يوافق كل  
 الابدني بل كثيرا ما يجتر الجلد ويحسنته واحسن منه ان تذاب قمية من النسب الابيض في زلال  
 بيضة وتدمن به الابدني قبل النوم وتبس كنفوقا . ويضمهم يستعمل مزججا من زلال البيض  
 ودقيق الشعير والعمل ويسمى المعمون الروماني زائجا ان الرومانيين كانوا يستعملونه في قدم  
 الزمان وهو جيد ولكنه باهق بالدين ودقيق الشعير وحده ينفي عنه . وكل ما تحتاج اليه  
 الممتنية يديها هو قنبنة صغيرة من الامونيا وعلبة صغيرة من مسحوق البورق وقليل من اللبون  
 الحامض فالامونيا او البورق يضاف قليل منها الى الماء الذي تغسل به البدان واللبون  
 الحامض يستعمل لترغ الفطخ عنها ولتنظيف اطرافها

### الصدقة

لمحرة البدة على طينيس

ارتأى باسكال النهر ان لا يتخذ لندو صديقا . فلو كان هذا النيسوف من اهل المغاض  
 لما استغرب منه ذلك ولكن محبة للبشر كانت تضاهي معارفة انسانا . غير انه كان يعظم الله من  
 جهة ويستعين بمخلوقه من اخرى وزعم انه اذا وطد محبة على المخلوق يكون قد سلب الخالق  
 حقه . ومها تكن آراه هذا الرجل فمن نعم بنينا ان الصدقة الخفيفة من لوازم الانسان وان  
 الذي يحب الله لا يكره مخلوقه

والانسان اليق بالاطع فلا بد له من اصدقاء اخصاء يكشف لهم قلبه ويستعين بهم في  
 السراء والضراء ولكن اختيار الاصدقاء صعب واتقانهم على الاسرار قلما يخلو من الخطر ولو  
 كان واجبا في بعض الاحيان

قرأت منذ مدة بيرة سيرة صديقين تصادقا ونزاليا وامرا احدهما الى الآخر سرا والى عليه كنية  
 فكنت زماما طويلاتم انشاء الى اسرأنا وامرأته اخبرت به امرأة صديقوه ومنذ بلغته الى زوجها قال  
 الحال بهذين الصديقين الى قطع حبال الصدقة ونكك عهد الاخاء . وقال الذي اثنى سره  
 لصديقوه انه لا يمكن ان يكون صديقا لك في ما بعد لكفي لا اكون عدوا لك فابق مستعدا  
 لا غائتلك كلما مست الحاجة . ولكن امثال هذا الرجل قليلون والغالب ان تغلب الصدقة  
 بغضة وبصير الاصدقاء الذين كانوا يتفادون بالارواح اعنائه لدانا يتنهر كل منهم فرصة

