

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس
والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

الاستحمام بالماء البارد

كثيرون يرضون في الاستحمام بالماء البارد ولا يفدعون عليه خوفاً من أن يضر بهم .
وبسألوك عما إذا كان نافعاً أو مضرًا . وقد يكون نافعاً أو مضرًا حسب استعداد الجسم وبعم
ذلك ما يأتي

يقال للحمام البارد متى كانت درجة حرارته ٧٠ يميزان فارتفعت أو ٢١ يميزان منفراد .
وفعل هذا الحمام مسكن ومضعف إذا أقام فيه الإنسان مدة طويلة ولكن إذا أقام فيه برهة قصيرة
جداً فإذا كان نافعاً له احتضر جسمه حال خروجه من الماء واحمر سطحه وارتفعت حرارته فوق
ما كانت عليه قبل نزوله في الماء وشعر براحة وقوة وإذا كان مضرًا شعر ببرد وتعب وإحطاط
فالحمام البارد يضر الذين يقيمون فيه مدة طويلة والذين يبردون ويتعبون بعد الخروج منه
ولو أقاموا فيه برهة قصيرة . وينفع الذين يقيمون فيه برهة قصيرة إذا شعروا براحة وحرارة
بعد الخروج منه

ويمكن أن يقال بوجه عام أن الحمام البارد ينفع أنبياء النبوة جيدي الصحة وبضر الشيخوخ
والضعفاء والذين هم أمراض شديدة ولا سيما أمراض الكلبة

ومن الناس من لا مرض بهم ولكنهم ضعاف بسبب كثرة الدرس والاشتغال العقلية أو
القيام الطويل في البيت وعدم الرياضة فهؤلاء يجدون منفعة في الحمام البارد . وكذلك المصابون
بالآرق والاضطراب العصبي والنقص والركام المزمن والحين الزائد وسوء المزاج وضعف
الدورة فالغالب أن كل هؤلاء ينتفعون بالحمام البارد إذا أقاموا فيه مدة قصيرة وفرغوا أبدانهم
جسداً بعد الخروج منه حتى انتوى الدورة الدموية فيه . وماه البحر الملح اتبع من الماء القراح
ولا سيما إذا كان الاستحمام في البحر فمما لا يغير المناظر بالذهاب إلى البحر بتره الطرف
ويرجع الإنسان من الصوم

والأولى بالمستحم في البحر أن يغوص في الماء دفعة واحدة لا أن يجوزه بالتدرج لئلا يصعد

الدم من اطرافه السفلى الى العليا ويحتن فيها . وفضل الاوقات للاستحمام في الماء البارد قبل الظهر بساعة وقبل النوم . ومدة النيام في الماء من خمس دقائق الى عشرة الاولاد و ١٥ دقيقة للنساء واكثر من ذلك قليلاً للرجال . ولا بد من فرك البدن جيداً بعد الاستحمام بمنشفة خشنة ثم بلبس المستحم ثياباً وبشيء سريعاً مسافاً قصيرة لكي يتحرك دمه جيداً واذا شعر بضعف بعد الاستحمام فيحسن به ان يتناول فنجاناً من الشاي الساخن او القهوة ثم يمتنع عن سبب ضعفه وليعالج

صحة العائلة من صحة الزوجة

قال الشهير الدكتور رنشر دس ان اقوى الاسباب المانعة للأمراض اهتمام الزوجة بصحة العائلة . فان الهواء النقي والطعام الجيد المغذي وترتيب الاوقات الاعمال وتنظيم ما في البيت حتى يتنزه الطرف بروتيو - هذه الامور تشفي كثيراً من الامراض العصبية وتنع ضيق الاخلاق وتنه الذهن من الخمول

فاذا كانت الزوجة او ام البيت كما يلينها الجرمانيون متعبة مضطربة الافكار امتولت الكتابة على اولادها وقائلاً قائلاً شديداً وتذكر زوجها من النيام في البيت وطلب الملاهي والمخانات . وكثيرات من الزوجات يهتبن اشد الاهتمام باولادهن وبهن انفسهن زعماً منهن ان الزوجة لا تقوم بواجباتها نحو زوجها واولادها ما لم تنكر على نفسها الراحة . وهن زعم فاسد مضر لانها اذا اتعبت نفسها كثيراً ظهرت نتائج تعيها وضعفها في زوجها واولادها ويقال ان افضل الاطباء للعائلة الراحة والغذاء والسرور ولكن اكثر الزوجات لا يعندين على هؤلاء الاطباء فتري الواحدة منهن تواظب على اعمال بينها ولو غارت قواها واعياها الصداق ولا تبالي بها اكلت زاعمة ان اقل شيء من الطعام يكتفيها وتاكل طعامها بسرعة ولا تكاد تنفرغ منه حتى تنهض لاعمالها . والغذاء يدعو الى الراحة بعد الطعام والراحة تدعو الى الترهة خارج البيت بل ان الاعمال تنسها تدعو الى الراحة والترهة لان الانسان لا يستطيع ان يعمل عملاً جيداً ما لم يكن مرتاحاً مسروراً

والزوجة في المحافظة على صحة العائلة ولكن كيف تستطيع ذلك وهي لا تحافظ على صحتها . قال الشهير امرسن الصحة اهم كل شيء ويجب ان نتقدي بكل نقيس والمرض وحش منترس ياكل كل ما نصل اليه يده ولو من اولادنا

هذان من جهة الزوجات القليلات الثروة اللواتي يلتزمون ان يعملن بايديهن واما المتريات او العائقات العمل غنياً ودلاً فبعدن صحتهم وراحتهم بقلة العمل العضلي وبالجُلوس

امام مائة اللب او امام السبكرة والتارجيلة وترك اولادهم للندام ليتعلم منهم الاخلاق
الذميمة ومن لو انتهين الى يوتهن واولادهم وعملان بعض الاعمال البضيلة لوجدن في ذلك
راحة وسرورا وجادت صغهن وصحة اولادهم

الجهل

يقال ان النعم المحجري كثير في جوار يكن بالصين ولكن اهلها يذوقون مرارة الموت في
الشتاء لسدة البرد وقلة الوقود . وم مع ذلك يعلمون ان النعم المحجري كثير عندهم وقريب منهم
ولكنهم يخشون استخراجهم من الارض زعما بان استخراجهم منها يلحقها في اضطراب شديد فتقلب
الدنيا بهم وتتحسف الارض بسكانها . فاشبه جهلهم بجهل الذين يتبعون اولادهم واصحابهم من
العلم والمطالعة زعما بان العلم يقودهم الى الضلالة والكفر . او بجهل الآباء والامهات الذين
يجرمون بناتهم من نور العلم والتهديب زعما بان ذلك يفضي بهن الى مطالعة النقص الغرامية
ومكانية الشبان ومغارنهم . وما اصدق من شبه الجهول بهوم الامراض تنزل صاحبها وتسري
بالعدوى الى من هم حوله حتى لا تبني ولا تدبر

الكل

كان هليل من اعظم اساتذة العراقيين واحدا بينهم اشهر من نار على علم حتى الآن . ويقال
انه مني ببلد بضر يوا المثل في الكل فخذ على الاجتهاد مرارا فذهب حنم سدى فاحذره
يوما الى وادي منوم خارج القدس وراه بركة قد اخضر ماؤها بالغالب وكثرت فيها الافاعي
والدبدبان وفاحت منها الروائح الخبيثة وقال له لتجلس ههنا فاجابة ليس ههنا بامولا أما
تترى روائح الموت تتصاعد من هذه البركة . فقال صدقت فاعلم ان هذه هي حالة النفس في
الكسلان . ثم سار به الى حفل قد تركت ارضه بورا وكثر فيه الدوك والحملك فقال له انظر
الى هذا الحفل فان تربية على غاية الجودة تنبت احسن النباتات بالحرارة والاعتناء ولكن لما
اهملت لم تنبت الا رديء النبات وهكذا حياة الكسلان . ثم اخذته الى وادي قد اعتمت اشجاره
واخضرت بالمرزوعات مروجته وثرت عيونها وبسنت ازهاره وانبارته وغردت اطيارة فقال
له وهذا بشبه حياة المجتهد . فنس الكسلان قرارة انذار الشرور والآثام وحيانة منبت المفاسد
والخضار واما حياة المجتهد فبهجة للكون ومنافع للبشر

فضل الامر

قال حكيم لا يرى الرجل عجزه وقصوره الا متى جلس بجانب سرير ولدته وهو يكيك
ويصرخ واما غابة عن البيت

مصوران

يقال انه تبارى مصوران في صناعة التصوير فصور احدهما عنوداً من العنب ولونه فاشبه
العنود الطبيعي حتى ان اطيار الساء رآته ووقعت عليه وشهد له كل من رآه بكمال الصناعة
والاقتان

ولما رأى الآخر ذلك اخذ قلعه وصور على لوح صورة صفحة من الترطاس على زواياها صورة
اربعة مماير وعرض اللوح على المصور الاول والذين حوله فقالوا له ارفع هذه الورقة المستمرة
وأرنا ما الذي صورته تحتها ولما ارادوا رفعها اذا هي صورة على الخشبة فتحكموا له بالعجب لان
ذاك خدع الاطيار بتصويره واما هو فخدع خادعها

اخبار واكتشافات واختراعات

منادما ان الدكتور المذكور اكتشف طريقة
لتطعيم الحيوانات تمنع على الهواء الاصفر.
ويبان ذلك انه اكتشف اولاً انه اذا مرّ سم
الهواء الاصفر في جسم الجرد المعروف بالخنزير
المندي بالتطعيم ثم نُقِلَ منه بالتطعيم أيضاً الى
الحمام زاد عناءً وشدةً بتكرار انتقاله من
حمامة الى أخرى حتى يصير دم الحمام اخيراً
سماز عافاً بحيث اذا حقنت حمامة صحيحة بتقطين
منه فقط ماتت من سمي في ٨ ساعات او ١٢
ساعة واذا حقن خنزير الحاد بهامات في
زمان اقل من ذلك

ثم اكتشف أيضاً انه اذا اخذ هذا السم
الزغاف ورباه في مرق يغذي يوم ثم احس
المرق الى درجة ١٢٠ متكراد مدة ثلثي ساعة

الوقاية من الهواء الاصفر
ترأنا في الدناء جريدتنا الطيبة الشرقية
وفي المرائد العلمية والطبية الغربية نياً
اكتشاف طالما نشئت النفوس وتشوقت اليه
الماسع والقلب ألا وهو اكتشاف علاج
يقطع دابر الهواء الاصفر ويمنع عن الناس
شره وضره واملنا ان يكون هذا النبأ
متارناً للصدق الذي لا مرة فيه فقد سمعنا
من الدعاوي النازغة التي ادعاهما الاطباء
بعلاجهم وشنائهم بلا جدوى وعلى غير طائل
وتحزير الخبز الذي نحن بصدد ان
يستور الشهير تلافى جلسة ٢٠ اوجسطس
الثالث على الجمع العلمي الفرنسي مقالة للبلند
له في مدينة اودسا يسمى الدكتور غاليا