

## الحجراد في افريقية

لما كان المسترنتلي في افريقية رأى في وادي من اوديةها رجلاً من الحجراد الزخاف  
طوله ثلاثون ميلاً وعرضه عشرة اميال وهو جارٍ جرياً حثيثاً في ذلك الوادي  
حراج أوربا

تبلغ مساحة الحراج في روسيا ٤٦٤ مليون فدان وفي النمسا ٤٧ مليون فدان وفي  
جرمانيا ٢٤ مليون فدان وفي اسبانيا ٢٠ مليون فدان وفي ايطاليا عشرة ملايين فدان وفي  
انكلترا مليوني فدان ونصف مليون

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج في كل ما هم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس  
والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

## صحة الزوجة

الاغتسال \* من اتنع الوسائط لحفظ صحة الزوجة الاغتسال بالماء البارد والصابون  
كل صباح ولا يستدعي ذلك وجود الحمام في البيت بل حسب الزوجة ان تغسل يديها  
ورجليها اولاً ثم صدرها وكنتيها ثم بقية بدنها فانها تشعر بعد ذلك براحة ونشاط غير  
عاديين ولا بد من تنشيف البدن جيداً بعد غسله وفركوه بمنشفة خشنة حتى يجف ويجري  
الدم فيه واذا تيسر لها ان تغتسل بماه البحر كان ذلك اتنع لها هذا من جهة البدن اما الرأس  
فيجب غسلة بالماء والصابون مرة كل اسبوع على الاقل فان ذلك اتنع للشعر من جميع  
الطيوب والادهان. واذا كان الشعر خشناً يعسر جدله او عقصة فلا بأس بدهنه بزيت  
الخروع المطيب او بزيت الكركو المطيب

الطعام \* لا تقوم للمجد بلا طعام والزوجة تحتاج الطعام الكافي المغذي الجيد كما  
تحتاجه الولد وهو في سن النمو فالغذاء او طعام الصباح يجب ان يكون كافياً مغذياً من  
اللبن والبيض والزبدة والحم او اللحم ولا يحسن بالزوجة ان تهمل امر الغذاء كما تهمل  
كثيرات من المنرفات ويكتفين بنفجان قهوة وكسرة خبز بل لا بد من ان تأكل في الصباح

أكلًا كافيًا إلى الشبع ولو كان طعامًا بائناً بشرط أن لا يكون فاسدًا فإذا راعت هذه القاعدة  
وأكلت إلى الشبع سهل عليها القيام بأعمالها مما كانت شاقّة ووجدت من نفسها نشاطًا  
وإرتياحًا إلى العمل

وإذا شعرت الزوجة في الصباح أن لا قابلية لها للطعام فذلك دليل على أنها مخوفة  
الصحة فلتخبر طبيبها عن ذلك فإذا كان فقد القابلية ناتج عن الحمل فذلك يزول من نفسه  
بدون علاج والآ فلا بد من معالجته

ولا يستفيد الإنسان من الطعام الفائدة المطلوبة ما لم يأكله بلذّة. ولا يأكله باذّة  
الأذا كان جائعًا كثيرًا أو كان الطعام متنوعًا. أما الجوع فيتولد من كثرة العمل والرياضة  
وذلك ما لا يتوفر للنساء ولا سيما للتعريفات منهم. بقي أنه يجب أن يتوّج طعامهنّ في مراد  
وطرق طبخه حتى يأكلنّه بلذّة لان النفس تنفر من الطعام الواحد إذا تكرر يوماً بعد يوم.  
ثم إن المعدة تضاد الطعام الذي يتكرر عليها دون غيره فلا تعود تهضم غيره بسهولة  
فإذا أطعمت غيره أصابها سوء الهضم. وكثيراً ما يغلط الأطباء بوصفهم طعاماً واحداً للضعيف  
المعدة لياكل منه مقتصرًا عليه فتعادته معدته وتصبح تصرّب بكل طعام سواه.

وقد جرت العادة أن يأكل الإنسان ثلاثاً في النهار وذلك خير من الأكل المتكرر  
لان المعدة تحتاج الراحة بعد أن تسبب بهضم الطعام كما يحتاجها كل عضو من الاعضاء  
والنوم بعد الأكل الثقيل متعب وغير نافع لانه اذا كانت المعدة متعبة فالجسم كله  
يكون متعباً

وقد تأكل الزوجة طعاماً كافيًا مغذيًا ولكنها تبقى نحيفة عفاة وما ذلك إلا لان  
السن يتوقف على الهضم أكثر مما يتوقف على الطعام وعلى قوة المعدة وضعفها ومن كانت  
كذلك فلذلك من شرب اللبن اذا كان يوافق معدتها والآ فلتكثر من أكل الزبدة  
والسكر والاطعمة النشوية. ولا بد لها من أن تضع طعامها جيدًا. والاشربة الروحية غير  
لازمة للصحة ولا للسمن وإذا كان لا بد من شيء منها فليكن خمرًا صحيحة جيدة ولتقلل منها  
ما امكها ويقال ان أكثر العقم ناتج عن شرب المسكرات  
ملكة الصدق في الصفار

قال احد الاعراب واجاد

الصدق في اقوالنا اقوى لنا والكذب في افعالنا افعى لنا  
وملكة التكلم بالصدق الركن الاقوى من اركان الآداب العمومية والنجاح الحقيقي

ووجب ان ترى في الصغر فيجذر الطائل من عواقب الكذب كما يجذر من عواقب السم النافع .  
والفرص كنبق ظهور خلة الكذب واخذير الصغار منها ولا يعمر على الوالدين والمربين  
ان يكشفتل ما اذا كان الصغر صادقاً او كاذباً . ومن الخطأ النطيع ان يُقسَم الكذب الى  
قسمين ضار وغير ضار لانه كله عيب في النفس واختفاء للضيقة التي يجب ان نظهر وحدها  
مجردة عن كل الغواشي . ومن استسهل الكذب في الامور التي يزعم انها غير مضره لا يلبث  
ان يكذب في غيرها وتولاه ملكة الكذب

وما لا مربية فيه ان اخلاق الولد منتبسة من اخلاق والديه وعشوائه لانه ينظر في  
اخلاقهم ويطبقي اخلاقه عليها بل لانه يتتبع منهم اقتباساً وبجاريهم مجازاة فاذا سمع والديه  
يرويان حادثة على غير ما حدثت امامه وامامها رواها هو مثلما رواها . واذا سمعها يتقلان  
كلاماً على غير ما سمعه رواه هو مثلها واذا سمعها يدعيان بما ليس فيها اقتدى بهما فادعى  
بما ليس فيه وطمح جراً . وقد لا يظهر فيه هذا الخلق وهو صغير بل يتغرس بذاره في نفسه  
وتزيد يوماً بعد يوم الى ان تظهر ثمارها حينما يدخل المدرسة وتبلغ اشدها حينما يتعاطى  
الاعمال . وحينئذ قد يرى من نتائج الكذب الرخيمة ما يجعله بكرهه ويجاوم نزع ملكته  
من نفسه ولكنه قلماً يستطيع الى ذلك سبيلاً وقد لا يرى النتائج وخيمة بل يرى بعضها  
حسناً فتكون كسواد يتقوي بذار الكذب على النوم والنشعب فيتأدى فيه وهناك البلبة الكبرى  
ولاسيما اذا عاش بين قوم يكرهون الكذب ويتدرون الصدق قدره  
وجملة القول ان تلك هذه الملائكة يكون في الصغر وان الوالدين والمربين والعشراء هم  
الذين يزرعون بذارها في النفس بسيرتهم وقدرتهم ونغاضهم عن الكذب

### تشخيص الفراش

الشمس من اعظم النعم على مدأ النظر وهي كافية لازالة العفونات منه اذا عرف اهلوته  
كيف يتفنون بها اعظم نفع . وما لا مربية فيه انه ينبعث من جسم الانسان في النهار  
والليل مواد سامة ومنها رائحة الثياب الرائحة وغرف النوم في الصباح قبل ان تفتح كواها وكذا  
رائحة الفرش والذئرة على انواعها اما الثياب فتتأخر وتفعل وكذا اعشبة الفرش والوسائد  
ولكن الفرش والوسائد ننسها بتعدر غسلها فلا بد من ان نطهرها بما يلقى بها من متصعدات  
البدن وذلك سهل بسيطها في الشمس النهار كله او بعضه فان نور الشمس والهواء النقي  
يزيلان منها كل المراد الناسدة . فتلمس الفرش من ضروريات حفظ الصحة ويجب ان  
يلجأ اليه في كل فرصة مناسبة . واذا كان النصل شتاء والشمس محجوبة بالغيوم فلا اقل من

نشر الفراش والوسائد على كرسي في مجرى الهواء امام شباك مفتوح ليبرّ الهواء التي عليها  
ويطهرها. وفراش المريض ادعى الى التطهير من فراش السليم فيجب ان يظهر كل يوم في  
الهواء والشمس ويحسن ان يغير بيت الوسائد التي ينام عليها المريض كل يوم صباحاً ومساءً

### زيت الشعر

امزج خمس مئة درهم من زيت اللوز بستين درهماً من البرغموت وضع المزيج في الشمس  
اربعة عشر يوماً فيصير من احسن انواع الزيوت التي تستعمل لدهن الشعر

### غسول الشعر

احقن ٢٠ جزءاً من البورق و ١٥ جزءاً من الكافور واذب هذين المستوفين في ١٥٠٠  
جزءاً من الماء الفالجي. والكافور لا يذوب كله في الماء ولكن يذوب منه ما يكفي فهذا الماء  
ينظف الشعر ويقويه ويحفظ لونه وينع الصلع الباكر

### غسول اليبسية

اذب اوقية من الغليسرين واوقية من كلورات البوتاسيوم واوقية من البورق واوقية من  
روح الكافور في ٢٥ اوقية من الماء. وافرك الرأس جيداً بهذا السائل قبل النوم واغسله  
بزلال البيض مرة او مرتين كل اسبوع

## بابُ الصّاعَة

### الصباغ الثابت على القطن

- (١) تبل مئة رطل من الانجبة القطنية في الماء النقي الذي يرغى فيه الصابون بسهولة  
وتترك فيه يومين كاملين ليذول عنها ما بها من النشاء ونحوه ويحسن ان يضاف الى هذا الماء  
قليل من اليرزا لكي يسهل نزع النشاء عن الانجبة
- (٢) توضع هذه الانجبة في اناء آخر فيه ماء اذيب فيه قليل من كربونات الصودا  
حتى صار ثقلة النوعي ١.٠١ وتغلى فيه نصف ساعة ثم تخرج منه وتعصر جيداً
- (٣) تنفع الانجبة المذكورة في ٥٨ رطلاً من زيت غاليبولي (وهو من ادنى انواع  
زيت الزيتون) و ١٢٥ رطلاً من الماء ونصف رطل من كربونات الصودا ونصف رطل  
من كربونات البوتاسا. وهذا العمل يقال له التزيت