

## باب تدبير المنزل

قد نفضنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام  
اللباس والهدايا والسكن والزينة ونحو ذلك ما جرد بالنفع على كل عائلة

### الصحة قوام الجمال

الصحة قوام الجمال الطبيعي . وليس المراد من ذلك ان العناية بالصحة تجلب الجمال لمن لم  
يوءات الجمال بل انها تزيد المصباح ملاحظة وتكسب الذي لم يفتنص بالملاحة رواء يذهب ببعض  
تيجيد . وان العين لتتلى 4 يرى أى شخص حسن الصحة عادم الجمال وتلذ أكثر 5 تلذ يرى شخص  
خرب الصحة على حسن وجهه . ولا يستطيع الواحد منا ان يزيد على قاسته قيد اصبح او ان  
يصفر من ملاحظه ما ضخم او يكبر ما صغر ولكن نضارة الصحة توازن ما يفقد من الحسن  
وترجع عليه . وفي ذلك ما فيه من السرور لمن لم يوءات الجمال

والعناية بالصحة تقوم بالنظافة والرياضة والاعتدال في المعيشة من اكل وشرب .  
والنظافة تشمل نظافة الجسم والسكن والاكل . فاذا اعمل احد هذه الاشياء ظهر الاعمال  
في بشرة وجهه يادى بدو . الا ترى اصحاب الاشغال التي لا تقتضي حركة صفر الوجوه  
كشيري الفضون والاساريو ولاسيا اذا اعملوا رياضة ابدانهم جهلاً منهم ان النظافة التامة  
داخلاً وخارجاً لازمة كل التزوم تحفظ رونق الوجه . فان عدم الرياضة وكثرة الاكل وعدم  
ملائمة الطعام للجسم - هذه كلها تولد القبض وعسر الهضم وغيرها من امراض القناة الهضمية  
ليظهر اثرها على الصحة

وللتناس اساليب شتى في معالجة القبض بعد وقوعه او لتلافيه قبل وقوعه فمنهم من اعتاد  
شرب كأس ماء فاتر قليل النوم وشرب كأس ماء بارد أخيف اليه بعض عصير الليمون  
الحامض بعد الاستيقاظ صباحاً فكان في ذلك اعظم مانع للقبض . ومنهم من يشرب كأس  
ماء فاتر قبل كل طعام بنصف ساعة . الى غير ذلك . ومن الحقائق المعروفة ان معظم المصابين  
بالقبض يقل شربهم للاء . ولكن يقال من جهة اخرى ان الميالين الى عسر الهضم لا يحسن  
بهم ان يشربوا ماء او سائلاً آخر مع طعامهم بل بعد القراغ منه . ومن الاشياء المنبهة  
للكبد والقوية لاعضاء الهضم اكل تفاحة او شرب كأس كبيرة من عصير البرتقال قبل  
طعام الصباح بنحو ساعة . وكذلك يحسن ان يؤكل مع طعام الصباح شي من الاثمار المطبوخة

ومن شر العادات الاسراع في الاكل والتهامة من غير عناية بالمضغ . كذلك يجب  
الامتناع عن اكل المأكول الكثيرة البهارات والتوابل او الاقلال منها ما اسكن ان لم  
يمكن الامتناع عنها . ويجب ايضاً على كل من جهه امر منظره رجلاً كان او امرأة ان  
يبتنع عن شرب المنبهات او يقلل منها فانها فضلاً عن سوداؤها تثيرها في الصبغة تحشن الجلد  
وتذهب بشفائته . ومن الامور المنصرة بوجه خاص شرب الشاي مع اكله كثر فيها الهم  
وليس بين مقويات الجلد وشفائته ما هو اهم من الحمام اليومي والفرك بعده لحفظ مسامه  
مفتوحة للعرق . والعرق سم يجب التخلص منه كما لا يخفى . على ان معظم الناس يطيبون في  
مناوع الحمام البارد وفضلوا على غيره . والحقيقة انه قد يلائم الشبان واقوياء الابدان ويتفقهم  
أما الكهول فضلاً عن الشيخوخة فغير لم ان يمتنعوا . والغالب ان مسح الجسم بالماء البارد  
باسفنج بعد الاغتسال بالماء الحار ينفع معظم الناس

### ثقل الجسم وطوله

عثرنا على الجدول الآتي وفيه متوسط ثقل الاطفال في اذكترا منذ ولادتهم الى آخر

السنة الاولى من سنهم

متوسط ثقل الطفل الذكر بالرطل ( اللبيرة )

٦,٨	عند الولادة
٧,٤	١١ شهر
٨,٤	١٠ شهرين
٩,٦	٩ اشهر
١٠,٨	٨
١١,٨	٧
١٢,٤	٦
١٣,٤	٥
١٥,٨	٤
١٦,٨	٣
١٧,٨	٢
١٨,٨	١

## أسرة الوجه

أسرة الوجه هي الخطوط التي تروى في وجوه الكهول أو الشيوخ بنوع خاص . وهي أول البشائر بان عصر الشباب ولّى وان شمس العمر جعلت تميل وانها لا تلبث ان تأذنت بالاقول . على ان هذه الأسرة قد تبكر أو تأخر تبعاً لحالة الجسم من مرض أو صحة . فمن الناس من لا تظهر هذه الأسرة على وجهه ولو آمن في الكهولة والغالب ان يكون صحيح الجسم حسن الصحة . ومنهم من تلوح هذه الأسرة على وجهه وهو لا يزال في شيخ الشباب والغالب ان يكون معتل الجسم خرب الصحة . وللوراثة اثر في ذلك كما في غيره . وهذه الأسرة وان تكن في الغالب طامة التقدم في السن والتقدم التي تفصل بين الشباب وما بعده - قد يوغل ظهورها ولاسيما اذا عرف سببها . وسببها في الغالب ما تقتضيه الميثة الحديثة من الكد والنصب والمهم وما تجرّه هذه من الضرر على الصحة . فينظر الانسان الى هذه الدنيا بمن قريرة ما استطاع وليح جهده في تبديد السحب المتلبدة في سباتها

هذا من حيث العلاج الداخلي . واما العلاج الخارجي فيقوم بالتبديد واستعمال المرهم والبلاسم للوجه والتمتق والساعدين والتمر مما استفرد له فضلاً آخر

## فوائد منزلية

اذا سخن الميخن والدقيق قبل عجنه فيجاء الخبز خفيفاً

لوز الزنجبيل تعمل قلع لوز الخردل ولا تنقطع الجلد . وهي تصنع مثل لوز الخردل

المحواة التي تمسح بها كتابة قلم الرصاص عن الورق تزال بها الطوخ عن الثياب

الخشب المدهون ينظف بسهولة بخرقة مبلولة بالبترول

اذا تلخت الثياب بالدهان ( البويا ) سهل تنظيمها بروح الترنيتينا او بيزنج من الامونيا

وروح الترنيتينا اجزاء متساوية بين الدهان بوجيداً ثم يغسل برحوة الصابون

اذا كان المراه رطباً تصدأ السكاكين فيه واردت حفظها من غير استعمال فقدر عليها

مسحوق الطباشير الفرنسي واحفظها كذلك فلا تصدأ

اغلى حبل النسيل في الماء جيداً اذا كان جديداً فيذا تسمله فيقيم مدة طويلة