باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

السل

الاستعداد له واتقاؤه

لا ريب في ان اولاد الوالدين المسلولين اكثر تعرضاً للسل من اولاد الوالدين غير المسلولين . وهذا الميل الوراثي ناشئ في الاكثر عن عدم تكامل بنيتهم لا عن انتقال مكروبات السل اليهم من طرف الاب او الام . وعليه كان من اهم المسائل في سبيل صد هذا الداء ومقاومته بادئ بدء تقوية الصدر والرئتين لتتمكن من مقاومة مكروب السل اذا سطا على الجسم

وهناك وسائط جمة يمكن اتباعها حتى في دور الطفولية لتقوية الجسم فلا تقوى عليه عوادي الداء . منها استئصال اللوزتين بعملية جراحية اذا تضخمتا ومنع النوامي العددية الغريبة في الانف فان هذه تسد المسلك الهوائي المستدمن آخر الانف الى النصبة وتضطر الصغار الى التنفس من افواههم بدل انوفهم والنتيجة ان الصدر لا ينمو النمو الطبيعي اللازم والبنية تضعف فتبيت لا تقوى على مغالبة الداء

ومن العادات الذميمة تغطية وجه الطفل ببرقع صفيق عند اخذه للنزهة فان ذلك يجعل تنفسه من أنفه عسراً عليه فيعمد الى فتح فيه

ويجب ان يلعب الصغار في الهواء الطلق ما امكن ذلك فان اللعب خارج المنازل في مكان طيب الهواء يساعد على انماء جميع اجزاء الجسم فضلاً عن ان الهواء النقي يساعد على تنقية الرئتين من الفضول الضارة بها

ومعلوم ان الحصبة والحمى القرمزية والشهقة ومعظم امراض الطفولة تترك بنية الاطفال الذين يصابون بها ضعيفة على الغالب فالواجب ان يراقب الطفل باشد عناية في دور النقه من اي مرض شديد الوطأة يصاب به . وان يطعم طعاماً مغذياً

ويقتصر عليه في الحلويات وغيرها من الطعام الذي يؤكل في الاكثر نظيفه لا لنفعه، وان يكثر من اطعمة اللبن ويدق زيت السمك في اوقات معينة

اما البالغون الذين صدورهم ضيقة فيجب ان يروّضوا رئاتهم بالتنفس الطويل مراراً في الهواء النقي وفي ساعات يرضونها على انفسهم . وخير الاوقات لذلك الصباح الباكر . فان هذا التنفس يمدّد الرئتين الى اقصى مداها ويملأ الحلايا الصغيرة التي تكون فيها هواء صحيحاً او اكسجيناً مطهراً . بخلاف التنفس العادي فان قسم الرئتين لا تمتلىء فيه هواء . وحيث تضعف حركة الهواء في الرئتين تجد مكروبات السل مرعى خصباً

ومن الرياضة النافعة في هذا الباب المشي والسباحة وركوب البسكليت ولعب الكرة والتنس وغيرها من الالعاب المعروفة . ومما ينفع ايضاً الغناء والصفير ولكن لا يجوز النفخ في الآلات الموسيقية من مثل القلوت والبوق وغيرها لان الضغط الحاصل من النفخ قد يفضي الى خرق الحجب التي بين خليات الهواء

كذلك يجب تقوية الصدر بالماء البارد فان الحمام البارد صباحاً من افضل منعشات الجسم ولكن اذا عقبهُ ارتجاف او تشعرير فالواجب ان يعدل عنهُ . ويكتفى على القليل بمسح العنق والصدر كل صباح بالماء البارد ثم يتشفان ويفركان جيداً بمنشفة خشنة

ويحسن دلك الجسم بالزيت او بلا زيت فانهُ ينعش الدورة الدموية وينفع الصدر وسائر اعضاء البدن

ويجب ان يكون اللباس واسعاً ويمتنع عن لبس المشدّات العالية والاقمشة الملتصقة والياقات الضيقة لانها تعوق التنفس والدورة الدموية

ويفضل لبس القلانسل . ويجب ان تبقى الاقدام دافئة شتاء بلبس اجربة صوف واحذية ثخينة

ويجب على الذي فيه استعداد للسل ان لا ينام مع مسنول ولا عازبة وان يجتنب الاماكن المزدحمة المحصورة الهواء وان تكون غرفتهُ دائمة جافة الهواء طلقتهُ وان تبقى شبابيكها مفتوحة ليلاً ولكن يجب مع ذلك ان يجتنب المجاري الهوائية

وليمتنع عن تدخين الدخان كلّ الامتناع ولكن اذا كان لا بدّ من التدخين فسيجارة واحدة بعد الطعام

وكثيراً ما ترى المرضين للسلّ كاسفي البال كثيري الهمّ ولا داعي يدعو الى ذلك . والهمّ يعدّ الاجسام للداء ولو كانت صحيحة فكيف بها وهي غير صحيحة. اما الانشراح فيقويها على كل داء مهما كان نوعهُ

باب المراسلة والمناظرة

قد رأينا بعد الاختبار وجوب فتح هذا الباب ففتحناه ترغيباً في المعارف وانتباهاً للهمم وتشحيذاً للاذهان . ولكنّ العهدة في ما يدرج فيه على اصحابه فنحن براء منه كله . ولا ندرج ما خرج عن موضوع المقتطف ونراعي في الادراج وعدمه ما يأتي : (١) والمناظر والنظير مشتقان من اصل واحد فالمناظرة نظيرك (٢) اعني الغرض من المناظرة التوصل الى الحقائق . فاذا كان كاشف الغلاط غيره عظيماً كان المترف باغلاطه اعظم (٣) خير الكلام ما قلّ ودلّ . فالمقالات الوافية مع الايجاز تستختار على المطوّلة

ملاحظات ومناسبات

حضرة المحترم محرر المقتطف

وقفت على ما صدر من مقتطف هذا العام مرة واحدة وقرأتهُ بالنظرة العجلاء فوقع لي على اشياء فيهِ بعض الملاحظات وتذكرت باشياء اخرى منهُ لطائف من المناسبات فحببت مناسبة اشتراكي فيهِ لاول مرة ان اخدمهُ بنشر ما عنّ لي وبالله التوفيق — وسأتبع اجزاءه

مقتطف يناير سنة ٩١٨

ابواب بيت المقدس — ذكرتم في ص ٣٣ ابواب بيت المقدس الثمانية وذكرتم اسماءها

وبهذه المناسبة انقل عن ابن خلكان ما ذكرهُ في ترجمة المنصور صاحب افريقية في مساق الجواب الحسن قال (ومن احسن ما جاء في ذلك ما ذكرهُ التيمي في سيرة الحجاج بن يوسف قال : امر عبد الملك بن مروان ان يعمل باب بيت المقدس ويكتب عليهِ اسمهُ وسألهُ الحجاج ان يعمل لهُ باباً فاذن لهُ فاتفق ان صاعقة وقعت فاحترق منها باب عبد الملك وبقي باب الحجاج فعظم ذلك على عبد