

باب تدبير المنزل

قد صنعنا هذا الباب لكي ندرج في كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يسود بالفتح على كل طائفة

تعليم الأولاد

قرأنا فصلاً بالانكليزية عن قراءة الأولاد للكتب جاءت فيه الحقائق الآتية:

(١) يجب ان نعني بان يفكر الأولاد في أثناء قراءتهم فان ذلك اعظم شأنًا من تعليمهم التفكير

(٢) كل كتاب يستحق ان يقرأ مرة يستحق كذلك ان يقرأ مرتين فأكثر

(٣) لا يستطيع الولد من نفسه اتقائه ما يقرأ ونبذ ما لا يستحق القراءة من كتاب يقدم اليه . لذلك يجب ان يقرأ الكتاب الذي يقدم اليه حرفاً حرفاً قليلاً يسهل . والمفهوم انه لا يعطى كتاباً لا يستحق القراءة

(٤) يجب ان يقرأ بعز يد العناية وان لا يحسب الكتاب لعبة يلهو بها بوجه من الوجوه

(٥) يجب ان يشجع على القراءة فاذا لم يلذ بقراءة كتاب تقدمه اليه فخذ واحطه بدلاً منه

ما قيل في النظافة

النظافة من اخص صفات الامم المتقدمة وفي طليعتها الامة الانكليزية . وهالك مقتطفات من اقوال كتابهم فيها

لنظافة تأثير كبير في الجسم وحفظ صحته . وسواء كانت في ملابسنا او في مساكننا فانها تمنع ضرر الرطوبة والروائح الكريهة والابخر الممطرة المتصاعدة عن المواد التي تترك وشأنها فتفسد

وهي في الجسم تمنع مسام العرق فتخرج منها الفضول الضارة وتجدد الهواء وتمش الدم وتقوي العقل

ان صحة المرء تتوقف كثيراً على النظافة وهي شرط لازم للصحة ولين العريكة وجودة الطبع وحسن الادب. فان النقائص جميعها وفي مقدمتها الكسل وأنحطاط الاخلاق والسرقة والكذب تزكو في التمرى القذرة
الوسخ يكدر صفاء الجسم والعقل معاً ويقطل من احترام الانسان لنفسه .
فترانا اذا اغتملنا نأنف رؤية كل شيء قذر وعتيق
صدق المثل القائل ان النظافة ثاية التقوى (وفي العريية النظافة من الايمان)
تؤثر والنظافة في تمثيل الجسم للطعام فقد ثبت بالتجربة والامتحان ان المواشي التي تملف للحمها يزيد سمها الحس وهي تفسل عليه وهي لا تفسل
والظاهر ان علماء الطب اخذوا يفيرون رأيهم الآن في فائدة النظافة فقال بعضهم ان نظافة البدن تفتح مسامه لدخول المكروبات المرضية . ويظهر لنا ان كثرة النظافة تحول جانباً من الفضول عن الخروج من مخارجها الطبيعية فتضصف هذه المخارج رويداً رويداً

النهوض الباكر

قيل عن النهوض الباكر من النوم الشيء الكثير حتى نسبوا اليه كل عجيبة في اصلاح الجسم وشحذ الهمة . وفي ذلك مبالغة ظاهرة ولكن الجميع متفقون على فائدة القيام الباكر . قال طبيب شهيرة ان نهوض الرجل باكراً الى عمله ادعى الى طول عمره ولتفوق على اقرانه وزيادة نعمه والتع بحياته مما لو اطال الاقامة في سريره .

والنهوض الباكر يربى بالعادة . قال بعضهم « افضل وقت لتربية هذه العادة الصيف اذ لا عذر حينئذ لمن يمتد بالظلام والبرد . واذا استيقظت وانت تربي هذه العادة فيك فلا تقل متى اقوم وهل اقول الآن او لا اقوم بل قم حالاً لانك اذا ترددت فلا شك ان رأيك يستقر على الاستراة من النوم والتقلب في الفراش من جنب الى جنب والتطي والتشاوب وغيرها من الحركات التي تعد من لوازم الكسل وعدم العمل .

وقال آخر عن نهوض السيدات الباكر « يجد الجنس اللطيف ان النهوض الباكر ادنى الى العافية والجمال من الطوبى الكثيرة التي تذهب على الغالب بما

يترقى بها لحفظه. وليس ثمة سوى طريقة واحدة لحفظ فضارة الوجه وهي التهوض
الباكر. ولكن هناك خمين طريقة لازالتهما وليس هناك طريقة واحدة لتجديدها
بعد ذهابها. ان الطبيعة تنسها على اجملها في وقت نهوضها الباكر اي في الصيف.

الاستحمام بماء البحر

قرأنا في كتاب طبي ما يأتي : يظن كثيرون من الذين يصيفون في ثغور بحرية
ان استحمامهم بماء البحر امر لازم لحفظ صحتهم. ولكن هذا الظن اثم لان
الاستحمام بماء البحر يلائم ستة اشخاص من كل عشرة على الاكثر. ويعرف المرء
هل الاستحمام ملائم له ام لا من انه اذا شعر بميد الحمام برد فعل في جسمه يلذه
ويرتاح له وازدادت شهية للطعام واحسن بقوة ونشاط فالاستحمام ينفعه والا
فاذا شعر بشعريرة وبرد الاطراف والاعضاء وهبوط الهمة وامتنع وجهه وازرقت
شفاؤه ورؤوس اصابه فالاستحمام يؤذيه فليجتنبه وليستبدله بحمام قار او سخن
ويجب ان تكون درجة حرارة الحمام البارد بين ٤٥ و ٧٥ بميزان فارنهایت
والماتر بين ٨٥ و ١٠٠ والصخن بين ١٠٠ و ١١٥

وقد قدر بعض علماء الصحة من الانكليز انه اذا اعتنى بصحة العامل
الانكليزي ونظافة بدنه وبيته الاعتناء اللازم فان قدرته على العمل تزداد عشر
سنوات صماهي عادة

الضحك والصحة

قال احد كبار علماء الصحة وكما ضحك الانسان اضاف شيئاً الى عمره .
وقال الدكتور سدنهام ان نزول ماجن واحد في بلدة اعظم جدوى لصحة اهلها
من عشرين حملاً من الادوية. وقال آخر ان الضحك طائفة طبيعية لاظهار السرور
والفرح وهو افضل حركات الجسم طائفة عليه لانه يولد مجرى لسرور يؤثر في
الجسد والعقل معاً ويساعد على الهضم ويقوي دورة الدم ويزيد افراز العرق
ويرفع القوة الحيوية في كل عضو من اعضاء الجسم

وقال طبيب الماني د ان الضحك من اعظم العوامل على تقوية الهضم. وقد
جرت عادة اسلافنا ان يأتوا الى مواعدهم بمجان ينضحونهم بكلامهم و اشاراتهم

ونمت العادة فانها مبنية على قواعد صحية. فاذا جلست للاكل فليكن حولك اناس اهل بشر وطرب فان ما يأكله المرء وسط اسباب البسط والسرور يتحول دماً جيداً خفيفاً .

وقيل ان البلبال خطيئة مميّزة وهو شرّ اسباب الامراض وأكثرها حدوثاً . ومن رأى بعض مشاهير الاطباء وعلماء امراض الدماغ ان الهمّ والبلبال هما السبب الحقيقي لكثير من الوفيات التي قيل ان سببها هذا الامر او ذلك . وتعليل ذلك ان الهمّ ي تلف بعض خلايا الدماغ اتلافاً لا يمكن تداركه . ولما كان الدماغ مركز وظائف الجسم وحركاته فان الخلل الذي يطرأ عليه يتردى تلك الوظائف حتى يقضي الامر الى الموت

لباس الصغار

يجب ان يكون لباس الصغار ادعى الى الدفء من لباس الكبار . والشائع في كثير من البلاد حتى الاوربية ان تريض الصغار للبرد والماء البارد يصب اجسامهم . وهي فكرة خاطئة كاذبة طالما اودت بهم لغير ذنب سوى جهل غيرهم . فانه كلما كان الولد صغيراً كان اضعف عن مقاومة البرد . وقد اثر عن احد الانكليز قول يجب ان يتخذ المرء الاطفال قاعدة لهم في تربيتهم وهو ان الاطفال يحتاجون في تربيتهم الى ثلاثة اشياء وهي : كثير من النوم وكثير من اللبن وكثير من الضلالا .

اطراء فاضل لفاضل

تشارلس كنسلي وسدي سمث من افضل كتاب الانكليز واصحاب ادباً وارقمهم مقاماً في عيون قومه . وقد اشتهر عن الثاني مبالغة في التجمل لكل من عرفه وعاشره فقال الاول بمدح في هذا الباب

« دِخْلِ اليَا انّ ما اكتسبه هذا الرجل الكريم الاخلاق من حبّ مواظبه واعجابهم به اغنياء وفقراء نشأ عن معاملته للفقير والخدمه وضوفه والنبلاء والاعيان الذين كان يماشرهم ويحتمع بهم معاملة واحدة مداها التجمل الصحيح والاعتبار ولحمها البشر والحبّ وهكذا كان يزرع بركة ويحصد بركة حيث اقام واينها سار »