

باب تدمير المنزل

قد نعت هذا الباب لكي يدري به كل ما يهاب أهل البيت ممرته من تربية الأولاد وتربية النعام والحيوان والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بانتم على كمال العناية

خطر اللبن المغلي

من خطبة للأستاذ أرمسترانغ

قال الأستاذ أرمسترانغ ما خلاصته: تدل الأبحاث الحديثة أن قيمة اللبن (الحليب) الغذائية تتوقف على وجود بعض المواد التي يصعب تحديدها تركيبها الكيمائي وهي ما يدعونه بالفيتامين وأنا أفضل تسميتها بالمواد الحيويّة (Vitalites) فإذا أردنا أن نغلي اللبن إلى درجة عالية من الحرارة كما في البقرة (Pasteurization) فهل هذا الإغلاء لا يفقد اللبن تلك المواد الحيوية الضرورية لنمو الجسم والحفاظة على قوته ومناعته

الاسكربوط والسكساج والبريري أمراض تنشأ عن قلة التغذية. وقد تفشى داء الاسكربوط في بدء الحرب العظمى في مزرع القديمارك حيث استعمل اللبن المبستر. أفلا توجد علاقة بين إغلاء اللبن وتفشى داء الاسكربوط كأن الإغلاء يفقد اللبن ما فيه من الفيتامين

لذلك لا يجوز لنا أن نصح للناس أن يغلوا اللبن قبل أن نتأكد بطريقة علمية أكيدة أن هذا الإغلاء لا يقلل خواصه الغذائية وخصوصاً لأن الكثيرين يجمعون على أنه بالاعتناء الكافي يسهل الحصول على لبن خال من الشوائب والمكروبات فينتفع بخواصه الغذائية دون أن تتعرض للاخطار التي تنتج عن إغلائه فيجب على الذين يربون البقر ويبيعون اللبن أن يهتموا باستعمال كل الوسائل العلمية الحديثة لحفظه نظيفاً حتى لا يتحجم إغلاؤه لقتل ما فيه من المكروبات فتقل قيمته الغذائية ويمرض شاربوه للأمراض التي تنشأ عن قلة التغذية

(١) من القريب أننا نحن اطلنا عليها هذا الاسم حينما اكتشفت وجاءنا خبر اكتشافها أنظر مقتطف نوفمبر سنة ١٩١٦ صفحة ٤٤٩

ولكن طالما الحال كما هي فلا سلم في الخطرين أشد أخطر غلاء اللحم
والتمرض لقلّة الغذاء أم خطر شرب اللبن دون الغلات وهو في كثير لأحيات
ملوث بعلايين المكروبات ؟

النيامين

يظهر من الأبحاث الحديثة في النيامين أن أجزاء النبات الخضراء هي المركز
الأكبر لتكوين النيامين مع أنهم وجدوا في بعض النباتات الخالية من المادة الخضراء
فيتاميناً من نوع ب ، ولا شبهة في أن النباتات هي مصدر النيامين الذي نجده
في الحيوانات ولكن العلماء لم يقدروا أن يفسروا حتى الآن أهمية النيامين
للنباتات نفسها وتأثيره فيها

يرافق الدكتور سكتن على أن النيامين ضروري للسفر لكنه يرتاب في
ضرورته للكبار مستنداً في ذلك على أن عدداً من المعايين بالتوازي طبيعة
(السرطانية) لمحت طائهم حياً كحراً طعاماً تقل فيه المواد الفيتامينية
ويؤخذ من بعض التجارب التي أجريت لمعرفة خواص النيامين الكيماوية أن
الانواع الثلاثة المعروفة ليست متماثلة في خواصها الكيماوية ويحتل وجود النوع
غير الانواع المعروفة الآن

في استعمال المال

جاء في الفصل العاشر من كتاب سر النجاح والطبقة الاخيرة التي طبعت حديثاً (١)
« ان اكتساب المال وحسن التقييم به وانفاقه امور تستدعي حكمة الفرة ولا يطبق
باحد ان يدرى المال كما يفعل كثيرون من المدّعين الفدفة ولا يحسن ايضاً ان
يحسب غايته المظني. والمال اصل لكثير من الفضائل والذائل فيه الكرم والامانة
والاستقامة والاحسان والاقتصاد والتدبير وبرد الطمع والبخل والرشوة ومحبة
الذات والاسراف »



« وايضاً بالاجتهاد والاقتصاد يستصعب كل احد ان يعيش مكتفياً ويلخر شيئاً
لشيخوخته . وكل من الصانع والعامل يقدر ان يدبر نفقته حتى يدخر ولو شيئاً

(١) اقرأ منه في باب الاخبار الدلية

يسيراً . والسير يسير مع الزمان كثيراً . ومن لم يتدبر السير لم ينس الكثير ومن
يذكر شيئاً قليلاً كل يوم ويضمه في بنك أو عند صرف أمين لأمر عليه سنون
كثيرة حتى يرى له شيئاً يعتمد عليه في طلب الارتقاء ويتشعب اليد وقت الشدة
ويصير قادراً على تعليم اولادهم ولاشتراك في الاعمال النافعة

الادب والالطف

وجاء في جلة من الفصل الثالث عشر منه ما يأتي

« الادب نتاج الحياة ومجدها وافضل ما يملكه الانسان وهو الشرف بالذات
والمال بالاعتبار . هو الذي يرقى الامة ويرفع شأن المناصب ويفضي اكثر من
الثروة ويشرف اكثر من الشهرة وليس هو محث الخطر مثل الاولى ولا عرصة
للحسد مثل الثانية . هو نتيجة الصدق والاستقامة والثبات الصفات التي يحترمها
الجميع اكثر من اي صفة كانت . الادب مظهر الطبيعة الانسانية في افضل معانيها
واحسن مبانيها واهلها روح الهيئة الاجتماعية ومصدر قوة الدولة لان الصفات
الادبية هي الحكمة على الكون . قوة الامة واجتهادها ومعدنها تتوقف على اداب
افرادها وما الشرائع والاحكام سوى ظواهر الاداب . وميزان الطبيعة العادل
لا ينيل الافراد والامة والشعوب الا ما يستحقونه فذو الاداب الرائعة يجازى
بالحنى والصدق بالصدق وتلك نتيجة ضرورية لا مفر منها

غسل الآنية النضية

يجب غسل الآنية القضية بعد استعمالها حالاً ويفضل في غسلها استعمال اناه
من الخشب او من الكرتون لئلا يخرج . ثم يؤخذ ماء قال يقدر ما تحمله اليد
ويضاف اليه بيض نضج من الامونيا وينذاب فيه الصابون وتنفرك الآنية فيه
بقطعة من القطن او من نسيج المتاشف الناعم . ثم تشطف بماء سخن نقي
وتشطف قبل ان تبرد لانه اذا بردت يصعب جداً ازالة بقع الماء لذلك يفضل
غسل كميات صغيرة في وقت واحد

من الامور المهمة التي يجب ان ينتبه لها الخدم حين غسل الآنية النضية هو
ان لا يخرج بانتظامها بشيء صلب محدد ولذلك يجب ان تفسق الملائق في انا على
حدة والشوك في اناه آخر

النوم

النوم من ضروريات الحياة إذ يصعب المحافظة على الصحة والنشاط بدونها. فالإنسان الذي يبيت في الليل بالأرق لا يقدر في الصباح التالي أن يقوم بأعماله لأنه يشعر برهن في كل عصبائه ويحس أن عقله غير قادر على العمل وذلك لأن أعضاء الإنسان تجدد قواها وتميد نشاطها في الليل ببناء خلايا جديدة تحمل على الخلايا التي انبثقت عمل النهار فانتت بسرعة تفرق بسرعة تكوّن الخلايا الجديدة

اوقات النوم — الاطفال والشيوخ يحتاجون الى النوم أكثر من سواهم والذين يتراوح عمرهم بين الخامسة عشرة والثامنة والعشرين يجب أن يناموا سبع ساعات والذين فوق الثامنة والعشرين يكتفون بثاني ساعات. والبعض يكتفون بأقل من ذلك

اما غرفة النوم فيجب أن تكون مظلمة باردة هادئة بهوية أي يجب تجنب كل ما من شأنه تهيج الاعصاب

الارق

اسباب الارق كثيرة — منها الألم ووجود بعض انقذات في الدم قهيج الدماغ والاعصاب ومنها اضطراب عقلي ناتج عن قلق أو تهيج أو ما شابه ذلك . والمعالجة المعقولة تقضي بعرفة السبب وإزالته لا باستعمال المسكنات والمخدرات التي تزيد الشعور بالألم لا الألم نفسه

الارق نوبات . الاول حينما يصعب على الانسان الاغتناء في اول الليل حينما يذهب الى فراشه والثاني حينما يستيقظ في الليل ويصعب عليه الاغتناء ثانية والذين يشكون من النوع الاول عليهم ان يناموا كل ليلة في ساعة معينة وان لا يتعدوا حداً الاعتدال في التعب العقلي والجسدي ولذلك ترى ان الذين تقضي عليهم اصحابهم ان يبتعدوا جالسين طول النهار ينامون براحة اذا ذهبوا لتشره مشياً على الاقدام مدة ٢٠ دقيقة او أكثر

اما قراءة الروايات المبهجة وخصوصاً للاحداث او اكل الطعام الضخم في المساء

أو أكل لأغراض قبح النور تماماً في بسبب الأرق ولذلك يجب تجنب كل شيء يحد الأمور
الذين يشكون من الروع الثاني فسيهم انب يأكلوا طعاماً خفيفاً حيناً
يصحون في الليل مثل قسجاء ابن (حليب) ولذلك يحسن وجود قنديل غاز أو
سيرتو قرب السرير حتى يعمل عليهم تسخين اللبن . وعليهم أيضاً ان يتجنبوا
الامساك وان يمتنعوا عن استعمال الادوية والعقاقير الطبية الا بإشارة من الطبيب

الحمام

السخن والقار والبارد

النظافة اساس علم الصحة والحمام اليومي من ضروريات النظافة الجسدية
تختلف حرارة الحمام باختلاف المناخ وسكن يجب ان يتبع كل احد ان
الحرارة والصابون ضروريان لتنظيف الجسد تنظيفاً تاماً . والحمام البارد يقع
كسبه ولكنه قليل الفائدة للتنظيف وفضلاً عن ذلك انه لا يتفق مع مزاج
الكثيرين فيعود عنهم بالضرر بدلاً من النفع . فاذا اراد احد ان يتأكد من
يعود الحمام البارد عليه بالنفع او بالضرر عليه ان يراقب نتيجته فاذا شعر بد
الحرم بنحو انه تدب في حسده يكون ذلك دليلاً على ان الحمام نافع والمكس
بالعكس . ويحب الحمام بارداً اذا كانت حرارته تحت درجة ٦٠ ميران فارहित
ويحب قاراً اذا كانت حرارته بين ٩٢ و ٩٨ ميران فارहित ويحب حاراً اذا
كانت حرارته فوق ذلك

مخاربة البراغيت

تؤثر البراغيت الميش في الأقدام والنظفة والندفء ولذلك يجب ان تشمل
في محاربتها النور والهوية والنظافة
اذا كثرت البراغيت في قرشة فالأفضل ان توضع الفرشة واغطيها في محل
مطلق الهواء حيث تصيبها اشعة الشمس . ويجب غسل السرير بصابون فيليكسي
وفتح نوافذ الغرفة لادخال الهواء النقي واشعة الشمس . ويوجد أيضاً انواع من
المساحيق (البودرة) التي تشمل البراغيت بحسن استعمالها ولكن السلاح الأكبر في
محاربتها هو النظافة