

باب تدبير المنزل

قد اتخذنا هذا الباب لكي نخرج فيوكل ما بهم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والدراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

علاج الارق

كثيراً ما يطلب من ربة البيت ان تعالج نفسها او زوجها او احد اولادها من داء الارق اي قلة النوم فيجب ان تعرف اسبابه لكي تعرف كيف تعالجه

من اسباب الارق كثرة الاشربة الحارة ولا سيما في فصل الشتاء فان البرد من الوسائط المعينة على النوم بدليل ان كثيراً من الحيوانات ينام فصل الشتاء كله في الاقاليم الباردة . ولكن الناس توهّموا ان البرد سبب كل علة فاستعملوا كل الوسائط لاثقائه واكثروا من الاشربة الحارة في فصل الشتاء لهذه الغاية مثل القهوة والشاي والقرنة فان هذه المواد تبعد المجموع المعصي بنفعها الطبيعي وبحرارتها فيبعد النوم عن الاجتنان ويكون علاج الارق حينئذ نفعليل هذه الاشربة او الامتناع عنها

ومنها اثم الشغل الشديد والشغل العقلي المفرط ولا سيما اذا استعمل الانسان المنبهات ليقوى على الشغل العقلي او يصرف اثم عن قلبه . قبل ان فردك شغل الشاعر الالماني كان يقفل باب غرفته عليه ليلاً وياخذ في نظم الشعر من المساء الى الصباح وكما ان الكرى على جفنيه تفاه عنها بفنجان كبير من القهوة ثم اذا لاح الصباح اقبل كوى غرفته لكي تنظم وحاول النوم فعاش على هذه الصورة سنين فبيلة وفضى نخبه قبل قرينه غاتي الشاعر بعشرين سنة وكان غاتي يجنب كل الاشربة المنبهة و ينتظر ان يوحى بالسر اريد وحيًا فنظم القصائد البديعة وعاش عمراً طويلاً . فيكون علاج الارق حينئذ ابدال الاشغال العقلية او الافلال منها

ومنها كثرة حرارة الفراش فان الجسم يبرد ليلاً لثقل الحركة ولان هواء الليل ابرد من هواء النهار ولذلك يتدثر النائم لكن لا يبرد كثيراً ولكنه قد الغ في التدثر حتى يحيط جسمه بجمام من الهواء الساخن فيبعد النوم عن جفنيه فاذا كان الفصل بارداً فيمكن الدثار كافيًا لدفع البرد ولا يزيد على ذلك واذا كان الفصل حاراً فليوضع الدثار بجانب

النائم حتى اذا برد الهواء في اواخر الليل مده يده اليه وتدثر به عن غير علم منه . واذا اشتد الحر كثيرا حتى ضاق النائم به ذرعا فليخام ثيابه كلها وليقم في الهواء بضع دقائق حتى يشعر بالبرد ثم يعود الى فراشه فينام حالا . ولا بد من فتح الكوى وقت اشتداد الحر ولكن لا يوضع السرير بين كوتين متقابلتين ولا بين كوة وباب لكي لا يقع مجرى الهواء على النائم مباشرة . والنوم في خيمة من الخلفاء او سيف العراء لا ضرر منه على الاطلاق بل هو نافع للارق الناتج من شدة الحر

كننا في الصيف الماضي ننام خمس عشرة ليلة من كل شهر في القاهرة وخمس عشرة في رأس البر فنقضي ليالي القاهرة بالسهرة والارق والتقلب في الفراش والعرق المتواصل وليالي رأس البر النوم والراحة مع اننا كنا ننام فيه بضع ساعات من النهار ايضا وذلك لان الهواء يدغل خيام رأس البر فيلطف الحرارة ويتعش الابدان ويزيل الارق . ولو عاد الناس إلى سكنى الخيام في فصل الحر لتجوا من أكثر مضاره

وأكثر كتب العجيين نصف تخفيف الشتاء لمنع الارق لكن ذلك مخالف لاختبار الناس في كل القرون السابقة . والناس الذين كانوا يبعدون صحة ابدانهم وهم اليونانيون والرومانيون كانوا يأكلون مرة واحدة عند العشاء فيجلسون حول المائدة جياحا ويأكلون ويتسامرون كأنهم في وليمة ومضى فرغوا من الطعام والشراب ذهبوا الى فرشهم وناموا الليل كله . فالطعام قبل النوم لا ينعمه ولو كان ثقيلًا

نوائد منزلية

اذا نعت قدماك من المشي فاغسلهما بماء فاتر أضيف اليه قليل من البورق
القبولة في الظهيرة تمنع الجسم المتعب ولو كانت دقائق قليلة
اذا لوحت الشمس جلدك فادهنه جيدا بالكولدة كريم الجيد قبلما تنام واذا استيقظت في الليل فادهنه ايضا به لان الجلد يمتد اذا كانت الشمس قد لوحت
العرق يتلف الشعر فاذا عرق رأسك فاغسله من العرق واذا رأيت الشعر جافا فادهنه بقليل من الفاسلين

اذا صار المرأة تصفا اي بين الاربعين والخمسين من عمرها فينثني تنظم ساطعتها على زينة وجمال الطاعة من لوازم ذلك فعلها ان لا تسلم لبوادر الهرم بل تقاوها جهدها بتقوية صحتها ونحوها ومنه ثيابها والآن فلندخل دار العجائز ولنقتطع من مسرات احياة