

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي نخرج فيوكل ما هم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس
والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

النوم والاراق

من اعظم نعم الطبيعة على الانسان قدرته على التمتع بالراحة بعد التعب والتزه عن هموم
الحياة ومشاكلها بعد انهماكها بها . فان هذه النعمة من اعظم الادلة على وجود قوة التسلط على
النفس واهوائها ومن اعظم البواعث على حفظ الصحة وبالتالي على التمبير . وبهذه النزبة وانشائها
يحفظ الاصح للبقاء من الناس طولاً كما موس الانتخاب الطبيعي المشهور

تري في مقالة فتاوى الصحافيين قول المترشد محرر مجلة المجلات ان من الشروط
اللازمة لتيجاج في الصحافة قدرة المرر على النوم نوماً عميقاً متى مكنته الفرص من ذلك وعلى
استيقاظه ما تأخر له منه . فان وسائل الراحة بعد التعب كثيرة كالرياضة على انواعها والتزهة
في اغلاء والجلوس بلا عمل ولا شغل ولكن النوم اعظمها بل هو من ضروريات الحياة التي
لا يستغني الانسان عنها البتة وهي لازمة له لزوم الخبز والماء بل اكثر

ومن الناس من لا يكمل من العمل ولا يمل ما دام في اليقظة فالنوم الصحيح مثل هذا
شرط لازم والآ اغل توازن جميعه ودب المرض اليه

وفي هذا العصر انهمل والدأب لا تزي الزم للناس من معرفة طرق الحصول على
الراحة بحيث يكون تجديد قوى الجسم معادلاً لما أتفق منها والآن لم يعمر الانسان واذا عمر
كان كثير الاستقام قليل الهناء اذ ليس العمر مجرد العيشة بل العيشة الهنية . قال ابو اليسر
لا آلة العيش صحة وشباب فاذا وليا عن المره ولي

وليس الناس متساوين في حاجتهم الى الراحة بل ان تعمر والحرقه وحال الصحة تأثيراً
في عدد ساعات الراحة اللازمة . فان الشيخ والصغار اشد حاجة الى النوم من الشباب
والكحول وارباب الحرف العتلية اشد حاجة اليه من لرباب الحرف البدية والمؤنسي عموماً
اشد حاجة اليه من الاصحاء

والراحة لا بد منها للجسم لانها ناموس طبيعي لا يخير فاذا لم ينل حاجته منها ابتلي بالاستقام فيستدعي الطبيب حينئذ فاذا شق عد المرض امراً لا بد منه بدلاً من ان يعد امراً يمكن التناؤة قبل وقوعه . وقد اشتهر عن كثيرين من كبار ارباب الاشغال العقلية انهم عرفوا كيف يستريحون بعد التعب فلم تؤذهم كثرة الاشغال ولا اضرت بصحتهم . يروى ان اديسن الاميركي صاحب المخترعات المشهورة في الكهرباء يشغل ساعات كثيرة بلا انقطاع ثم اذا احس بجأجه الى الراحة ترك الشغل تماماً وجلس لقطع الطعام وبعد ما يتناول طعامه تقرأ له قصة ملية قبل النوم وهكذا على التوالي

ويروى عن المستر برايان الذي رشح مراراً لرئاسة الولايات المتحدة الاميركية وزار القطر المصري في اوائل هذه السنة وخطب في الكنيسة الاميركية - انه يدرك قيمة الراحة ويعرف كيف يحصل عليها . فقد ذكروا انه لما رشح لرئاسة الجمهورية سنة ١٨٩٦ دارس في الولايات يخضب خطباً لا تحصى في بيان محاسن ميامس والحض على تأييده والاخذ بناصريه وبني متحمساً بالصحة القائمة مع كل ما لبي من الثمب والمثقة . والسبب في ذلك انه كان اذا طلب النوم نام في دقيقة او دقيقتين واذا طلب الراحة بعد الشغل انقطع عنه بشاناً

وقدم سمي شاعر الانكليز شكبير النوم " افضل غذاء في وليمة العمر " وهي تسمية لا يدرك صحتها ولا يفقه معناها الا من تولاه الارق مدة من الزمان . والارق ليس مرضاً بنفسه بل عارض غير طبيعي سببه اختلال توازن الجسم وعلاجه الانتباه لتواعد الصحة وقد يعالج بالتميمات ولكن النوم الطبيعي غير من النوم الصناعي بما لا يقاس وذلك لان الاول يقضي الى تجديد المادة والقوة اللازمين لتقوام الجسم ولكن الثاني يحد من الحواس بغير ان يمكن الجسم من اتمام عمل التجديد

والارق نوعان فمنه ما ينشأ عن الانراط في شرب المنبهات وقلة الرياضة البدنية او زيادتها وعدم انتظام اوقات النوم وسوء الهضم وكثرة الصوم والنشغل . وعلاج هذا النوع منع هذه الاسباب فلا حاجة فيه الى طبيب . ومنه ما ينشأ عن داء في الجسم فيجب مشاوره الطبيب حينئذ ولكن تنظيم امور المعيشة مفيد في الحالتين

وكثيراً ما ينشأ الارق عن خلل في الجسم مع استعمال بعض العادات المنفرة كما اذا اسبب احد بضعف عصبي وأكثر من شرب المنبهات فلا تنجح المغذرات فيه بل يجب عليه ان ينام نوماً كافياً منتظماً ولا يظيل السهر . وان يأكل طعاماً يسيراً منذياً ولا يجعل معدته فوق طاقتها . وان يستحم في مواعيد معدودة . وان يستعمل الحفن بالماء الساخن ثلاث

مرات في الاسبوع على الاقل . وان بنام وحده في فراشه وفي غرفة مطلقة الهواء . وان يروض جسمه باعتماد

واذا شعر احد انه لا يستطيع النوم بسبب وجود طعام غير مهضوم في معدته فليتناه لان النوم افضل للجسم من الطعام المغنم

وكثيراً ما يفيد الارق الاستحمام بحمام درجة حرارته بين ١٠٠ و ١٠٤ بميزان فارنهایت (نحو ٤٠ س) فيقيد بين ١٠ دقائق و ١٥ دقيقة ويضع على رأسه خرقة مبلولة بماء بارد ثم يشف جسمه جيداً وينام في غرفة مهواة ويحسن ان توضع زجاجة ماء سخن عند قدميه وخرقة مبلولة بماء بارد على رأسه

ويعالج الارق بذلك وانكهربائية ايضاً . وكثيرون من الناس لا يستطيعون النوم وهم جوع فيحسن بهم ان يأكلوا طعاماً خفيفاً وافضل طعام سخن سائل كاللبن مثلاً

اذواق الناس في الطعام

اشتهرت كل امة من الامم بولعها بلون من الوان الطعام . فعند المصريين الملوخية وعند السوريين الكبيبة وعند الايطاليين المكرونة وعند الالمانيين السجق وعند الانكليز البطاطس وعند الصينيين الرز وعند اليابانيين السمك وهم جراً . ولكن اشهر عن الانكليز محافظتهم على التقديس من كل شيء حتى الطعام فلا يقدون غيرهم ولا يتسبون شيئاً جديداً عنهم . خذ البزاق مثلاً فان اهل باريس يأكلون كل سنة ٣٠٠ مليون بزاقة او ما وزنه عشرة طنات ومعظم اهالي اوربا يحبونه من المطلق الانيقة وقد كان كذلك حتى في لندن نفسها في القرن الثامن عشر . اما الانكليز فلا يأكلونه الآن مطلقاً

وانقاذ الضفادع لا يأكلها الانكليز على حين ان اهل اوربا واميركا وكندا يحبونها من المآكل الفاخرة . وهي تؤكل في بعض بلاد الشرق ويقول آكلوها انها آله من لحم السمك والطير . وكثيرون يأكلون التناشد والجراد وقرناء الصينيين يفاخرون باكل دود الحرير وهي نيزان

ملابس النساء في افانستان

كتب احد كتاب الانكليز مقالة في اسدى ليجلات السائية عن بلاط امير الافان جاء فيها عن تغيير الامير لازياه نساء الافان ما يأتي : —

كان نساء افانستان يلبسن الإزار الايض والبرقع حين يخرجن من منازلن فرأى

حبيب الله ان ذلك يجذب ابناء السابلة نحوهم فأمرت ١٩٠٣ ان يتبدل الازرار الالبيض بازار اصفر غامق لثياب السلمات واحمر او اصفر فاتح للهنديات ورمادي غامق للفرن. وامر ان يعمل بهذا الامر بعد صدور ياربعة عشر يوماً ومن خالفت غرمت بدفع ٥٠ روبلاً

اشفي عروس

ما من احد الا سمع باسم معامل كروب التي تصنع فيها المدافع الضخمة . وهذه المعامل في مدينة اسن من مدن المانيا وهي تنسب الى كروب صاحبها . وقد توفي سنة ١٩٠٣ عن ثروة طائلة وحلّت ابنته اسم الكبرى برتا واسم الصغرى برباره . وكان عمر الكبرى عند موت ابها ثمانى عشرة سنة فتولت ادارة المعامل بنفسها وفيها من العمال ٤٠ الفاً وهم وعائلاتهم يملكون ربع مليون نفس يعتمدون في معاشهم عليها

ولم يكذبها يموت حتى جعلت الرسائل ترد عليها تترى من كل حدب وصوب يطلب كاتبوها فيها ان تنضم بالمال وجعل الفوضيون وغيرهم يترصدونها ليقبضوها ثم يطالبوا بشكاكها . فعين لها حرس من الجواسيس السريين يجرسونها نهاراً وليلاً وكانت تقول منذ تزوجت انها لا تزوج الا رجلاً تجده مهاكاًت مركرة في الهيئة الاجنبية وحاله . واختيراً اختارت رجلاً اسمه هليخ وهو من الاشراف الموظفين في احدى السفارات الالمانية ولكنه فقير . وقد استغل بقرانتهما احتفال شائق حضره امبراطور المانيا . ولما انتهى الاكليل كان اول من صاغها وهنأها بقرانتهما البيون ودعا لها بالصفاء . وشرب مخبها على الطعام وخطب خطبة بليغة عدد فيها فضائل العروس وذكر ما لها من الاحترام في قلوب اهل اسن جميعاً

وتبلغ ثروة هذه العروس ٢٠ مليون جنيه وقد وزعت مئة الف جنيه على العمال تذكراً لمراسها . وليست يوم الاكليل ثوباً بسيطاً بالنسبة الى ما كان ينتظر ان تلبس ولكن كانت خمسة آلاف جنيه

وصايا الام لابنتها في اليايان

يوم تزف العروس الى زوجها في بلاد اليايان فوضيها بنشد الوفايا ان اليايان

(١) لم تعودى ابنتى من الآن فصاعداً فيجب عليك ان تطيعى حمالك وحماتك كما

كنت تطيعين اباك وامك

(٢) زوجك سيدك الوحيد فالنصي امانة ولاظفيمه وافضل مناب المرأة طاعتها
الثامة لزوجها

(٣) يجب ان نظهري الحب لمخاتك دائما

(٤) اياك والغيرة فلنهابت محبة زوجك لشرك

(٥) لا تتناظي من زوجك ولو اخطأ بل اصبري ثم كليه بلفظ حينما يبرد خلفه

(٦) لا تكثري الكلام ولا تتناي جيرانك ولا تكذبي ابدا

(٧) انهضي من النوم باكرا ولا تنامي بعد الظهر . ولا تكثري من شرب الخمر ولا

تدخل الاجتماعات العمومية قبلما يصير عمرك خمسين سنة

(٨) لا تشهري العرائف

(٩) احسي تدبير بيتك وكونها مقصدة

(١٠) لا تكثري من الاجتماع مع صغار السن ولو تزوجت صغيرة السن

(١١) لا تلبسي ثيابا زاهية الالوان ولكن ثيابك ثياب الخشمة والادب ولكن يجب

ان تكون نظيفة دائما

(١٢) لا تتخري بنى ابيك ولا بقمه واذا كانت غنيا فلا تشهري اى فناء امام

اقارب زوجك

وهذه الوصايا قديمة في بلاد اليابان وكانت مرعية فيها دائما

راحة النهار

لا بد من الراحة في النهار وذلك يارت مجلس الشخص ويطب يديه ورجليه بحيث

يستريح راحة تامة وبلت كذلك خمس دقائق على الاقل من غير اقل حركة فاذا فعل ذلك

مرتين او ثلاثا في النهار امتش جسمه مهما كان شغله شاقا

اما ما يحتمى بالسيورتواي نوم نصف النهار او التيلولة فشرطها ان تكون بعد الطعام

تماما وان لا يتجاوز مدتها نصف ساعة على الاكثر والا فاذا طالت كثيرا شعر النائل بعد

الافاقه من النوم بازعاج واضطراب في جسمه . وكثيرون يفضلون الاستلقاء في كرسي

خصر صية مصنوعة لهذا الغرض على النوم في الاسرة