

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام والنهوض والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك بما يورد بالتبصير على كل عائله

النظافة

علاقتها بالجمال

ليس بيتنا من يجهل المراد بالنظافة ولا من يشكر شدة لزومها ووجوب الاهتمام بها والحرص عليها . وهي باجماع المتأدبين عنوان سلامة البدن وحسن التأدب . ومراعاتها واجبة على كل انسان اما صورة لكرامته وذوداً عن حرمة نفسه لان الرشح يندح فيهما كليهما او احدهما أيضاً بصحة التي هي من اثن الامور لذيبة والتفريط في النظافة تفريط فيها . او حرصاً على احترام الآخرين له وارتياحهم اليه وها كما لا يسهل على من لا يكون نظيفاً . واذا كان مدى الجمال تناسب الاعضاء والثامها فحسنة نظافتها وتآثرتها . وقد غالى بعضهم فيها فجعلها فوق الجمال لانه لا يمكن تصويره في من ليس بنظيف . وكثيراً ما جعلت نظافة الجسد وملابسه كناية عن حفة النفس وظهارة القلب والبراءة من العيوب والمآثم فيقال خالص الادمي في الجيب طاهر اليدين ظاهر الذليل وغير ذلك مما لا يحصى على كثيرين من القراء لكن قل من نراه يوفي النظافة حقها من العناية ولا يقصر في الجري على قواعدنا والعمل بموجب شروطها . هل اياً شئت منا يجيبك قائلاً « اود ان اكون دائماً نظيفاً لا يمت بقاوتي وخصر ولا بشوب صفاءها كدر » ولكننا لود الحظ كثيراً ما نسي هذا القول او نتناساه ولا يهمنا ان نعي براعاته والعمل بمقتضاه

النظافة والصحة

قال ابو الطيب المنبي : « آله العيش صحة وشباب » اي ان الانسان انما يعيش بصحة جسديه وشبابه فعلى آله العيش وعياده فاذا فقدتها فقد العيش . ومعلوم ان ربيع الشباب يطول فصله او يقصر بحسب ما تكون عليه الصحة فان صلحت وحسنت تمتع صاحبها

بشباب يتمتع رقة ويطول مداه وان ساءت واخذت قصر معها امد الشباب واكدت شمس
ريبعه بالغياب . اذا انصحته ركن العيش وعماد الحياة وهي من خير ما يؤتاه الانسان في هذه
الدنيا وافضل ما يلد له التمتع به . والنرضى ادرى الناس بحقيقة هذا الامر وعليه قيل
« العافية تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى » وقيل ايضاً : « اعين بالصحة
ولا تبال بالحياة » وقال المرحوم الشيخ ناصف اليازجي :

« لا يعرف الانسان قيمة لما كان من الصحة حتى يتلى »

ولا يخفى ان لصحة مقومات كثيرة يجب الاهتمام بها والالتفات اليها . ويرى جمهور
الباحثين ان النظافة من اهم قواعد حفظ الصحة ان لم تكن اهمها كلها . فاذا كانت الصحة آلة
الحياة واعتادها كانت النظافة عدة الصحة وعمادها . قال جون وسلي الشهير « النظافة بمد
المقوى » . وفي الاثر المشهور « النظافة من الايمان » . اما كاتب هذه السطور فنسده ان
النظافة ملاك الصحة وقوام الحياة . وقد سبق القول انها من معدات الحن والجمال وكفى
بهذا دليلاً على خطورة شأنها وشدتها اهميتها

ولاجل سهولة البحث اقسم الكلام على النظافة الى ثلاثة اقسام نظافة الشوارع ونظافة
البيوت ونظافة الاجساد وسأتكلم على كل من هذه الاقسام على قدر ما يحتمله المقام
نظافة الشوارع

قد يزعم البعض ان نظافة الشوارع من الامور الكالية او من قبيل التأنق والامتطراف
في المعيشة المدنية وليس لها اقل تأثير في صحة السكان . وينسى اصحاب هذا الزعم ان من
قوام صحة السكان استنشاقهم للهواء النقي الخالص من شوائب الاوساخ ولا يخلص الهواء
من هذه الشوائب الا اذا جاهد من شوارع نظيفة خالية من كل فذر او دنس . ثم انش
الذين تضطرم اعمالهم واحوالهم ان يذهبوا الى حيث يتصدون شيئاً على اقدامهم - وكثير ما
هم - يلد لهم جدياً ويحفظ عليهم عناء المسيران يمشوا في شوارع مرشوشة مكنوسة ليس فيها
من اثر للعباج والامشاج . واذا جئنا في شوارع العاصمة ولزقتها وتمهدنا دروبها وعطفاتها
وجدناها كلها - ما خلا بعض الشوارع في الاسميكية والتوفيقية وغيرها - قرارة غبار
واقذار ومطابخ فضلات ونفايات ومجتمعات كل ما تعاف العين رؤيته والانوف شمته من
الاورض والاوراخ وقد رايت لبعض الباحثين في الآداب العمومية اعتراضاً على الذين
يدخنون في الشوارع قتللاً ان الدخان يفسد هوائها ويبعث بنظائرها وهو اعتراض وجيه
ولو شاء معاشر المدخنين

نحن الآن في اهبان نسل الصيف ومعمان القيظ وفي كل يوم تصب الشمس على ارضنا نارا تشوي توابه التدقيق الناعم وتمده للطاير والانتشار باقل ريح تهب عليه فتسفيه وتذريه قنماً ينعقد في الجو جهاماً ثم يجل ويلقى في الشوارع وكاماً . واذا اخضت اليه المثير الذي ثمره اقدام الناس وحوافر الحيوانات وعجلات المركبات علمت اي مبلغ يبلغه هذا النبار الذي كثيراً ما نراه بفضل الثهران في الرش ثائراً ثوراً كما يسمي الابصار ويسد طينا منافس الاقطار . ومع ذلك فقد سهل خطبه وبصر اسره لو كان مصاب شوارعنا محصوراً فيه ومقصوراً عليه . ولكنها لسوء الحظ مبتلاة بما هو شر من التراب والنبار وانصر منها الا وهو ما يتساقب بعض السكان واصحاب الدكاكين الى طرح من الكرى والشبايك والظنوف والشرف سواء كان من قصاصات الانسجة والورق او من فضلات الطعام وقشور الناكهة ونوى الثار وبقايا المياه الوسخة وغير ذلك من الرذالات والنفايات التي اشترت اليها العام الماضي في مقالة « بعض ما رى ونسمع » . هذه كلها يتدفق بها الى الشوارع على الوجه المتقدم ذكره او تجتمع في المطابخ ثم تحمل الى الطرق وتلقى فيها وتترك مائة للبرص والذهاب ومكرهه في عيون المارة في التعاب والاياب . وهي فرق ذلك كله مفسدة للهواء ومجلبة للاوبئة والادواء

من المسزول

فن المسزول عن هذا الخلل ومن المطالب باصلاحه ؟ نعم ان مصطحة الكنس مسؤولة عما يقع من التقصير في كنس الشوارع وتنظيفها من كل ما يتطرق اليها من الاوساخ . وهي المطالبة بمغظها نقيه من هذه الارجاس . ولكن هذا لا يتبها لها الا اذا ضاقرها عليه سكان المنازل وارباب الدكاكين والقنوات التي على جانبيها . وعيناً وباطلاً تعنى مصطحة الكنس بحراسة الشوارع والمواظبة على تمدها بالتنظيف والتطهير اذا كان من ذكوتهم يعرضونها كل ساعة للتوسج والتقدير فيهدمون في يوم واحد ما تبينه المصطحة في شهر « وهل يصلح العصار ما افسد الدهر »

وسيق هذا الخلل فاشياً حتى يتعلم السكان وجوب الحرص على نظافة الشوارع ويقلعوا عن هذه العادة الشائنة التي عيب استعمالها عليهم ومرجع ضررها اليهم ولكن على مصطحة الكنس ان تمم وضع الصناديق التي تلقى فيها النفايات والفضلات في رؤوس الشوارع وزوايا الازقة بحيث تطرح فيها اوساخ كل بيت يجل سكانه بغرشين في الشهر على « زبال » بأنهم كل يوم وبأخذها منهم

وعليها أيضاً ان نعلم الرشد وتجهيد في ازالة الشكوى من قلبه او من انقطاعه وان يكون
انكس بعده لا قبله وعلى طريقة يراد بها رفع الغبار والافذار حقيقة لا اثارها في وجوه
الماشين والجالسين في الشرف والرواشن
فاذا راعت مصلحة الكس هذه الاعتبارات وتعود الناس ان يعطوا نفاياتهم « للزبال »
او يطرحوها في الصناديق المعدة لها وتعلموا ان طرحها من الابواب والشبابيك والرواشن
لا يليق لانه يخالف الآداب وينافي سلامة الذوق ويضر بالصحة خنصت الشوارع من هذه
الامور المعيبة واصبحت اتق من مرآة الغربية

مركبات الترامواي

وللترامواي علاقة كبيرة بهذا الموضوع فان خطوطه قد تفرعت وتشتعت داخل العاصمة
وامتدت الى ضواحيها واصبحت للبلد كالتشرايين في الجسد . وانك لترى مركباتها من
الصباح الى نصف الليل حافلة مثقلة بالركاب الذين يؤثرون ركوبها على المشي اما حرصاً على
الوقت ان يضع في قطع المسافات التراموية او اجتناباً لتحمل عناء السير في الممالك المتعادية
فهي كالشوارع والطرق واسطة الانتقال والسير من مكان الى مكان ونظامتها عند ركابها
اهم جداً من نظافة الشوارع والطرق عند الذين يجازونها مشاة على اقدامهم لان وسخ هذه
وغبارها لا يصيبان من الماشي سوى حذاءه ورجليه اما مركبات الترام فواسعها تملق بركابها
فترعجهم وتضيقهم وتلصق بملابسهم فتدنسها وتبعث بقاوتها ونظامتها
ومع اعترافنا بما للترامواي من النفع العظيم في تقريب الابداد وتسهيل الانتقال لا يدعنا
انكار النقص الكبير الطارئ على مركباته من هذا القبيل . فان اكثرها ان لم اقل كلها
تترك مقاعدها لغبار الشوارع ووسخ ملابس بعض الركاب ينشيانها ولا يحسها عنها سوى
لباس هذا الرجل النظيف ورداء هذه السيدة الايض النقي
وجميع الركاب الذين يتنون بالنظافة ويقدرونها قدرها يشكون امر الشكوي من هذا
الخلل ويلومون الشركة على نقصها في تلافيها ونقاعدها عن اصلاحه فمن الكياسة وحسن
الذوق ان يعير رجال الشركة هذا الامر جانب الالتفات ويتعهدوا كل ما عندهم من
المركبات كل يوم بالتنظيف ويشددوا التنبيه على عمالها بوجوب مسحها ونفض الغبار عنها
بعد كل دورة لتكون مقاعدها على الدوام نظيفة وخالية عما يزعج الركاب ويوسخ ملابسهم

اسعد دافع

ازاحة اساس النزعة

يذهب كثيرون لاجل النزعة في اشهر الصيف وفترات الاجازات ولكنهم يعودون كما ذهبوا من غير ان يستردوا صحتهم وما ذلك الا لانهم يخطئون في جهة من جهتين اوفي الجهتين معا فاما انهم يقضون ايام النزعة في الجلوس امام موائد اللعب في اماكن غير مطلقة الهواء فيشغلون عقولهم ولا يروضون ابدانهم . او يعكفون على التنقل من مكان الى آخر بسرعة وروية المشاهد المختلفة فيتميزون اجسامهم ويشخرون رؤوسهم بصور كثيرة مختلفة يشغل الدماغ يحفظها كما يشغل يحفظ المضايك العظيمة . او يفعلون الامرين معا فيقضون بعض وقتهم في قطع المسافات الطويلة مشيا على اقدامهم صعودا ونزولا وروية المشاهد المختلفة والبعض الآخر في الجلوس حول موائد اللعب حيث يعتقد دخان التبغ سرادقة . وكل ذلك مضر للجسم والعقل معا

النزعة الحقيقية تقوم بان يقيم الانسان في الخلاء اكثر ساعات النهار ويروض جسده رياضة معتدلة لا تبلغ حد التعب وينام ويقوم ويأكل ويشرب كما كان يفعل عادة . واذا لم يكن من الذين اعتادوا ترويض اجسامهم ترويضاً عنيفاً بالمشي او باللعب وجب ان لا يقدم على هذه الرياضة الا رويداً رويداً ولا يتجاوز حد التعب . والافضل له ان لا يروض جسده ابداً في اليومين الاولين بل يريحه راحة تامة ولو بالنوم

ويحسن بالذين انقلعوا عن اعمالهم وذهبوا الى بلاد اخرى ان لا يتقوا فيها الى آخر يوم ويعودوا من النزعة الى الشغل حالاً بل الأولى بهم ان يعودوا قبل الميعاد ببضعة ايام ويستريحوا في بيوتهم يومين راحة تامة ثم يعاودوا اشغالهم رويداً رويداً لان الانتقال السريع من الشيء الى ضده لا يخلو من الضرر لا سيما وان معاودة الاشغال بعد الراحة الطويلة لا تخلو من الصعوبة . وانكسر والنوم غير ما تقضي به ايام الراحة الى ان يسترد الجسم قوته والشغل مضاه

الفواكه في الصيف

« كل الفواكه في ابلانها » قول مأثور يؤيده اخبار الناس في كل العصور والفواكه قليلة المراد المفيدة لان اكثرها مادة كثرى في الجدول التالي

في التفاح	٨٥ في المئة من الماء
المشمش	٨١
الموز	٧٧
الكروزر	٨٠
التين الاخضر	٧٩
العنب	٧٨
الشمام	٩٠
البطيخ	٩٢
البرنقال	٨٧
الطوخ (الدرافن)	٨٠
الكثري (الاجاض)	٨٣
الاناناس	٨٩
البرقوق (الطوخ)	٨٥
القريز (السلج)	٨٨

ولكن بقيتها سكر وحوامض واملاح وهي مواد مغذية او مساعدة على الغذاء وفيها كلها مواد مغذية بالفعل اي يتكون منها اللحم ولو كانت هذه المواد قليلة يختلف مقدارها من نصف في المئة كما في التفاح الى واحد ونصف في المئة كما في الموز

وفيها كلها كثير من السكر ومن انقل انواعه اي السكر السهل الهضم او النشا المضموم الذي يهضمه الجسم بسهولة ويتكون منه الدهن وتولد القوة . ومقدار السكر في التفاح ٨ في المئة وفي الموز ٢٠ في المئة وفي التين ١٨ في المئة وفي الشمام ٨ في المئة وفي البطيخ ٧ في المئة وفي الاناناس ٩ في المئة

واذا كانت الاثمار ناشفة قل ماؤها واكثر سكرها ففي التين اليابس ٥٠ في المئة من السكر وفي الزبيب ٥٥ في المئة وفي التمر ٥٧ في المئة اذا نزلت نواته . والتين اليابس اكثر الاثمار غذاء فان فيه ٥٠ في المئة من السكر و٤ في المئة من المواد المغذية $\frac{1}{4}$ في المئة من الحامض و٢ في المئة من الهلام و١ في المئة من الاملاح . ويتلوه الزبيب فان فيه ٥٥ في المئة من السكر و $\frac{1}{2}$ في المئة من المواد المحمية و $\frac{1}{2}$ في المئة من الحامض و١٣ في المئة من

الهلام وخوا في المئة من الاملاح . ثم التمر وفيه ٥٧ في المئة من السكر كما تقدم و ٣ في المئة من المواد الخشبية وثمانية اعشار في المئة من الاملاح

وبعض الناس لا يهضم بعض الاغذية فمنهم من لا يهضم التفاح ومنهم من لا يهضم العنب ومنهم من لا يهضم البطيخ ومنهم من لا يهضم الشمام . ولكن اذا مضغ الانسان جيداً ما لا يحسن هضمه واكتفى بعصيره وطرح قشره وبزره واليافة لم يجد صعوبة في هضمه . فاذا كنت تشعر بعدم اكل البطيخ فحسباً جيداً ولا تبلى اليافة فبعد انك تهضمه ولا تصب منه . واذا كنت تشعر بعدم اكل العنب فانقل بزره وقشره وامضغ له قبل بلعه . وفي ذلك سائر انواع الفاكهة التي تستصعب هضمها . وانواع الدواكه كثيرة فاذا كنت لا تستطيع هضم بعضها فانك تستطيع هضم البعض الآخر فانقصر على ما يسهل عليك هضمه . ولا بأس باكل الفاكهة اذاماً مع الخبز او مع غيره من الحبوب ولا سيما اذا كانت مقددة كاللبن والزبيب فانها تكون اذاماً على غاية الجودة . فقم ما ينقص الخبز والرز من مواد الغذاء

ولا بأس باكل الفاكهة في الصباح والظهر والمساء ولكن يجب ان تكون جزءاً من الطعام لان تخرج في المعدة بعد الشبع فانها اذا اُكلت بعد ان تمتلئ المعدة من الطعام الكافي كان منها ضرر بدل النفع

الغسل بالاغلاء من غير صابون

اصنع لرحاً مستديراً من النحاس سعة سعة الحلة (الدمت) التي تغلى الثياب فيها وخرقة خروفاً كبيرة سعة الخرق منها نحو صنتمر واجعل له اربع قوائم طول كل قائمة نحو خمسة سنتيمترات وضمة في الحلة وضع الثياب عليه حتى لا تتصل بقاع الحلة واملاها ماء واغليه طويلاً فتخل الاوساخ عن الثياب وترسب في قاع الحلة تحت المرح

فوائد منزلية

اذا صب الشاي على غطاء المائدة فذر عليه ملحاً زاعماً حالاً واتركه كذلك حتى يغسل لا يظهر فيه اثر لثاني
اذا اضيفت ملعقة صغيرة من الخنثى الى الخرشوف حين طبخه بقي لونه اخضر ولم يسود

إذا دهن انقالب الذي تفرغ فيه الجلاتين بقليل من زيت الزيتون الحلو ثم صب
الجلاتين فيه حتى جمد يخرج منه بسهولة ولا يعلق به شيء

يحل الزوج بقليل من الماء وتترك به الادوات الفضية فيزيل البقع عنها ولكن لا يحسن
ان يكرر استعماله كثيراً لا هو ولا غيره من الماحيق التي تجلو الفضة لانها تفسد وتبرتها
ولاسيما اذا كانت الادوات مفضضة تفضيلاً

يمكن حفظ السمك طويلاً مدة يوم او يومين وذلك باضافة ارقية من الخل الى اربعة
وعشرين اوقية من الماء واضلاؤه وتغطيس السمك فيه دقيقتين لا غير ثم يعلق في مكان
بارد فيبقى طويلاً يوماً او يومين

إذا وضع خل في صحفة واسعة ووضع فوقها عودان وبسط قطعة من اللحم عليهما فوق
الخل امكن حفظ اللحم يوماً او اكثر من غير ان يفسد ولا تقع عليه الذباب حيثئذ لانها
تكره رائحة الخل

إذا مضمض الانسان فمه بالمنازبا الممزوجة بالماء كل ليلة قبل انام تطردت حموضة فيه
وامتنع لقد اسنانه

إذا وقع الطير عرضاً على منديل فغطه في اللبن حالاً فيزول الطير عنه
إذا خفت من ان يكون اللبن قد حمض فيفرط اذا اغليته اذب فيه قليلاً من كربونات
الصودا فلا يفرط بعد ذلك

برابط القش البيضاء تنظف بفركاها بقطعة ليونة حامضة ثم تغسل جيداً بالماء البارد
وتنقى باذابة قليل من الصمغ في الماء ودهنها به بفرشاة

صب في بالوعة المطبخ كل يوم قليلاً من الماء الغالي والصودا تتأمن صعود الغازات
الضارة منها

الذباب اعدى عداء الانسان كما اينا في الجزء الماضي ولا يكتفي ان تستعمل الوسائل
لقتلها بل يجب ايضاً غسل المواجه الزجاج ونحوها مما تبقى آثارها عليه بادة قيمت ما يمكن
ان يكون في آثارها من الميكروبات . وخير انفراد لذلك الماء الذي اذيب فيه قليل من
برمنغنات البوتاسيوم . اشتر قليلاً من البرمنغنات رضعه في زجاجة تسع رطلاً من الماء
واملاًها ماء وكلما اردت ان تنظف شيئاً املاً صحفة بالماء وصب فوقه ملعقة من مذوب
البرمنغنات فيكون لك سائل يمت جراثيم العدوى