باب تدبير المنزل

قد تضمنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم العائلة معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

ماذا نأكل

لم يختلف الناس على مئة اختلافهم على نوع الطعام الذي يؤكل ومقداره وما يكفي الجسم منهُ وما يلائمهُ وما لا يلائمهُ . فلذلك انقسموا من هذا القبيل فرقاً واشياعاً نذكر البعض منها على سبيل التفكهة والفائدة

فمن هذه الفرق البانيون وهم القائلون بان يقتصر المرء على اكل المواد النباتية ويمتنع عن اكل الحيوانية . وقد تفرع عن هذه الفرقة شعبتان الواحدة تقول بتحليل البيض واللبن من المواد الحيوانية دون غيرهما . والثانية تتابعها طبعها وتضيف السمك اليها

ومنها فرقة اللاأبروتيين وهي التي لا تعنى بنوع ما يؤكل من الطعام بل بمقداره وغايتها مقتصرة على مقدار البروتيين الذي يجب ان يكون في الطعام . وعندها انهُ كلما قلّ الانسان منهُ سواء كان مصدرهُ حيوانيًّا ام نباتيًّا كان ذلك خيراً لهُ . لذلك يحرمون السمك واللحم واللبن والبيض والجبن والقطاني من فول ولوبياء وعدس ويحللون شرب الدخان والخمر . وبتحريم هذه المواد وجدوا انفسهم ضمن دائرة ضيقة جدًّا فبينما كان همهم يادئ بدء مقدار البروتيين الذي يجوز ان يؤكل رأوا في آخر الامر ان الحصر حصر في الكم والكيف معاً بل ان التضييق عليهم اشدّ في الوان الاطعمة التي يشتهونها منهُ في مقاديرها

ومنها فرقة اللاأوريك وهي فرقة راعها الحامض اليوريك (او البوليك) في البدن وخوف عواقبهِ فحرمت كلّ ما خيّل اليها انهُ يجنبهُ او يحتوي على شيء منهُ كالسمك وسائر اللحوم والقطاني والشاي والقهوة والمرق على انواعهِ والخبز الاسمر وبعض الخضر كالملبون والفطر . ولكن اتباع هذه الفرقة يأكلون ما شاؤوا من المواد النشوية والدهنية على ما في الاكثار منها من الاضرار الكثيرة كما هو مشهور طبًّا

وقامت فرقة من الغلاة تحرّم اللبن وهو ابسط الاطعمة واسهلها هضماً واقلها ضرراً بانية حرمها على كون مقدار ما يحويهِ من الجبر مضرًّا بالجسم

وغلت فرقة مثلها فحرّمت اكل كل ملح من الاملاح حتى اي لون من الوان الطعام يحوي شيئاً من الملح العادي ولو كان الطعام في الغاية من الجودة . يقابلها من جهة اخرى الفرقة التي تقول ان الاستحمام بماء البحر الخ هو الشافي لمعظم الاسقام التي تصيب الناس

وربما كان اكثر غلوًّا من هذه الفرقة او تلك من يحرّم شرب اية السوائل على الاطلاق وفي جملتها الماء سواء كان ذلك مع الطعام او قبلهُ او بعدهُ . واذا اعتدل وتساهل سمح بشرب شيء قليل من السوائل ولكن في غير اوقات الطعام

وهناك فرقة تنهى عن كل طعام مخمّر وتجيز كل طعام مطبوخ . واخرى تقول باكل كل طعام نيئاً لم يطبخ على نار ولكنها حرصاً على قابلية انصارها ان تنقد تجيز طبخ الطعام الذي بعض الشيء على اشعة الحرارة الكهربائية فيصير امراً في الهواء آكليهِ

وقامت فرقة تحرّب عوان على اللبن الرائب فالتفّ حولها كثيرون من انصارها وقلّ انصار اللبن الرائب وكان متشنيكوف زعيمهم كما يعلم القراء ورأيهُ فيهِ مشهور فلا نعيدهُ هنا

ونشأت فرقة لا تهتمّ اقل اهتمام بكمّ الطعام ولا كيفهِ وانما تحصر اهتمامها بطريقة اكلهِ وخلاصتها مضغ كل طعام مضغاً جيداً قبل ازدرادهِ . واتباعها كلّ يوم في ازدياد . وربما كانت ارشد هذه الفرق واهداها الى الصواب

ونختم بذكر فرقتين غريبتين ولكنهما شائعتان في كل مكان واتباعها كثار . الواحدة فرقة تستغني عن طعام الصباح بدعوى ان العقل والجسم اقدر على العمل والمعدة فارغة صباحاً منهما والمعدة ملآنة . وفرقة تقول بالصيام والاقتصار على العشاء او الغداء كبعض قبائل البدو

والغالب ان ما اعتاد الانسان هو الاصلح لهُ وما اعتاد سكان بلاد هو الاصلح لهم واذا ابدلوهُ بغيرهِ تعبوا ولو في اول الامر . وهذا يعلمهُ كل احد باختبارهِ

غرائب الامزجة والاذواق

جاء في بعض امثال العرب «طعام رجل منهُ آخر» . ولا ادلّ على صحة هذا المثل من الشواهد الآتية :

في الناس قوم اذا اكلوا شيئاً من الفرولة ظهر عليهم طفح جلديٌّ لا يزول حتى يضايقهم مضايقة شديدة

ومنهم من اذا اكل العسل اصيب بالقيء والاسهال حتى لقد حكي عن واحد اصيب بهذين العرضين من وضع لزقة عسل على جلده

ومن الناس من لا يذوق السكر بتاتاً فاذا اكلهُ اورثهُ قيئاً شديداً

وكذلك منهم من يصاب بقيء ودوار من اكل شيء من السكر

وذكروا عائلة كانت تظهر على الذكور منها اعراض السم على اثر اكل شيء من الفرولة . اما الاناث فلم يكن يشعرن بشيء من هذه الاعراض . واعجب من هذا كلهِ ان غلاماً من ظلمائها مات من اكل حبة واحدة من هذا الثمر

ومن المشهور عن الخلّ طبًّا انهُ قابض قاطع للدم ولكنهُ سبّب نزيفاً لبعض المرضى

وحكوا عن رجل كان لا يذوق القهوة الاَّ اعتراهُ القيء . وعن آخر كان يصاب بثوب عصبية وقيء من اكل التفاح

وذكر السر مورل مكنزي قصة رجل كان اكل البيض يفعل فيهِ فعل السحر ولو بمقدار قليل وانهُ ورث هذا الطبع عن اهلهِ حتى الجيل الرابع قبلهُ . وضعوا لهُ مرة شيئاً من البيض في القهوة ولم يكن يعلم ذلك فجحظت عيناهُ واحمرّ وجههُ وانقبض حلقهُ واشتد بهِ الالم كمن اصيب بالصرع

ونحن نعرف رجلاً من اعيان هذه العاصمة اذا وضع في طعامهِ شيء من البيض شعر بهِ مهما كان قليلاً واعتراهُ ألم شديد

ونعرف آخر كان يصاب بقيء اذا اكل شيئاً من الفاصوليا اوشمّ رائحتها ثم زال منهُ ذلك وهو الآن يأكلها كما يأكل غيرها . وسيدة اصيبت مرةً بطفح شديد من اكل المقانق والذين اكلوا معها لم يصابوا بشيء

وحكي عن آخر انهُ كان يصاب بالمغص وورم الحلق واللسان والشفتين وازرقاق الوجه من اكل شيء من البقدونس

وعن آخر انهُ كان اذا اكل الرز في شكل من الاشكال يشعر بضيق في الصدر وبأزما شديدة . اكل مرة شيئاً من الخبز والجبن وشرب شيئاً من البيرة . فلم يمضِ الاَّ القليل حتى اخذتهُ اعراض التسمم بالرز . وظهر فيما بعد انهُ وضع في زجاجات البيرا التي شربها بعض حبات من الرز لزيادة الاختمار

ومن الناس من اذا اكل التين شعر بأكلان في فيهِ وبلعومهِ . ومن اذا اكل لحم العجل اعتراهُ طفح جلدي . او شكولاته توالى عليهِ العطاس

على ان اغرب الامزجة مزاج رجل عاش في اواخر القرن الثامن عشر . كان اذا اكل خبز قمح يصاب باعراض قسم شديدة وبقيء اشد مما يصيبهُ من تناول احد المقيئات . ثم يصاب باكلان كثير في سطح جلده ويمعض ويزداد الاكلان مدة يومين ثم يخف حتى يتقطع بعد مرور عشرة ايام من اكل الخبز . وكان يصحب هذا الاكلان سعال قوي وبصق كثير من البلغم كأنهُ في درجات السل الاخيرة . وكانت تصيبهُ هذه الاعراض كلها من شم رائحة الدقيق ولكن على درجة اخف

معاش الامهات

افضل اساليب الاحسان

في هذه العاصمة جمعية اسرائيلية تنفق اموالها على الفقيرات وهن في حال النفاس . وطالما اعجبنا بهذا العمل الجليل النافع الذي اذا عدت اعمال البر والاحسان كان في المقام الاول . ولا ندري هل هو استنباط شرقي ظهر في عاصمة الديار المصرية اول مرة او ان الذين عملوا بهِ هنا اقتبسوهُ من جمعيات تعمل بهِ في اوربا

وسواء كان هذا العمل اصلاً او فرعاً فقد نشأ عمل يشبههُ في اميركا منذ ست سنوات فقط لكنهُ اوسع نطاقاً منهُ واعم فائدة ومنشئة القاضي هنري نيل من اهالي شيكاغو

قال واصفاً كيف اهتدى اليهِ : رأيت ذات يوم من ربيع سنة ١٩١١ ان محاكم الصغار تأمر باخذ الاطفال من امهاتهم اذا كن فقيرات جداً لا يستطعن اعالة اطفالهن . فقلت للذين كنت اكلمهم في هذا الموضوع وماذا تفعلون بهؤلاء الاطفال . فقالوا نرسلهم الى معاهد تربية الاطفال وهي معاهد احسان تعول الاطفال مجاناً

فقلت من يدفع نفقات هؤلاء الاطفال بعد ان يؤخذوا من امهاتهم

فقالوا ان الحكومة المحلية تدفع الى هذه المعاهد عشرة ريالات في الشهر عن كل طفل

فقلت ولماذا لا تدفع هذه العشرة الريالات الى ام الطفل وتبقيهِ معها تعتني بهِ

والظاهر انهُ ما من احد خطر على بالهِ ان يسأل هذا السؤال قبلي . والحال اهتمت بتغيير القانون القاضي بدخول بيوت الفقراء واخذ الاطفال من احضان امهاتهم لكي يربوا في معاهد كالسجون

وفي شهر يوليو من تلك السنة تمكنت من جعل ولاية البنويز تغير قانونها الخاص

بالاطفال فتسمح للنساء الباثسات ان يتقين اطفالهن في بيوتهن وحكومة الولاية تدفع لهن ما يكفي لنفقاتهم

فابدل قانون سلب الاطفال من احضان امهاتهم الباثسات بقانون اعطاء المعاش الكافي لهؤلاء الامهات . وما من احد يستطيع ان يعتني بالطفل كامه . ومهما كان المعهد الذي يربى فيه الطفل حسن النظام لا يبعد عن ان يكون سجناً للطفل تعدم فيه حريته وشخصيته فينشأ ضعيفاً جسداً وعقلاً شاعراً انه ربي على الاحسان في ملاجىء اللقطاء

يقال ان الحكومة وُجدت لاجل سعادة الامة . ولكن الامة مؤلفة من البيوت (العيال) فيستحيل ان تقوم سعادتها بخراب بعض بيوتها . واي خراب اشد من ان يؤخذ من البيت اولاده

ولم يكد هذا القانون قانون اعطاء المعاش للامهات الفقيرات يسن في ولاية اليينوز حتى اقتدت بها غيرها من الولايات وصار الناس يتعجبون كيف لم ينتبهوا لذلك قبلاً

وللمسألة وجه آخر غير وجه البر والاحسان وهو وجه حصول النفع الاكبر من انفاق المال . مثال ذلك ان مدينة نيويورك انفقت في العام الماضي على ملاجىء الاطفال سبعة ملايين ريال وكان في هذه الملاجىء ٢٢٠٠٠ طفل واعطت معاشاً لامهات مئة الف طفل ولم يبلغ مجموع ما اعطتهن سوى عشرة ملايين ريال . اي ان الطفل في الملاجىء كلف مدينة نيويورك ٣١٨ ريالاً في السنة وفي بيت امه كلفها ١٠٠ ريال فقط وكانت هذه النفقة له ولامه وما ذلك الا لان ٧٦ في المئة من النفقة في الملاجىء تذهب للادارة لا للاطفال واما في معاشات الامهات فلا يذهب منها للادارة سوى خمسة في المئة

وقد ثبت بالاحصاء في محاكم الصغار ان جرائم الذين يربون في بيوتهم اقل جداً من جرائم الذين يربون في الملاجىء وتبلغ القلة ٩٨ في المئة هذا فضلاً عن ان الذين يربون في الملاجىء ينشأون عالة على غيرهم ولا يعتمدون على انفسهم . والبلاد تئن من الذين ينشأون عالة عليها وقد انفقت عليهم في العام الماضي ٨٠ مليون ريال مع انها لم تنفق على المدارس وكل معاهد التعليم سوى ٧٥٠ مليون ريال

ولقد لقي مشروع اعطاء المعاش للامهات اشد المقاومة من اصحاب المعاهد الخيرية لان رجال هذه المعاهد ينفقون على انفسهم اكثر الاموال التي يجمعونها لاعمال البر رواتب ومصاريف اخرى فتراهم يسكنون القصور الفاخرة ويركبون الاتومبيلات الثمينة ولكن مقاومتهم هذه كان لها اليد الطولى في جعل الجمهور يقبل على معاشات الامهات لانهم

رأوا ان كل ريال يدفعونهُ يذهب الى والدة مسكينة تعيش بهِ هي وطفلها لا الى جمعيات تنفق اكثر دخلها اجوراً لمستخدميها وثمن اثاث ورياش لمكاتبها فجدوا بالمال للوالدات عن طيب نفس

وزد على ذلك ان المنوط بهم توزيع المعاشات على الوالدات يرسلون الى كل والدة مكتوباً يقال فيهِ « ان هذا المال قطعناهُ لكِ مشاهرةً ليس احساناً منا بل هو حق شرعي لكِ حسب قوانين البلاد » . فتشعر الوالدة انها خدمت بلادها بولادة ولدها فكافأتها بهذا المعاش وانها لا تزال تخدم بلادها بتربية طفلها لان هذا الطفل للبلاد كما هو لها فتربيهِ وتعتني بهِ مدفوعةً الى ذلك بحبها الوالدية وبشكرها لبلادها

وما جرى في امر الاطفال هو نفس ما جرى في امر التعليم العمومي المجاني فانهُ كان اولاً يُنفَق عليهِ من الجمعيات الخيرية فلا يرغب فيهِ الاَّ الفقراء المعوزون و يظهر لهم كانهُ خاص بالمساكين . ثم تناولتهُ الحكومة واشرك الجميع فيهِ اغنياء وفقراء فزالت عنهُ سمةُ الفقر وصار التلاميذ يحسبون ان الحكومة تنفق عليهم لا على سبيل الاحسان بل لانها مضطرة الى ذلك بقوانين البلاد وانها تنفق ليس من مال الاحسان بل من مال الامَّة لتعليم اولاد الامَّة

والاسلوب الذي جرينا عليهِ الآن لاعالة اطفال الفقراء على نفقة الامة كبَّر نفوس هؤلاء الفقراء وجعلهم يعتقدون ان الاموال التي ينقدونها كل شهر هي حق لهم على البلاد لا صدقة يتَصدَّق بها عليهم بعض المحسنين . ونشأ اولادهم شاعرين انهم لم يربوا في بيوت الفقراء والمعوزين بل في بيوت آبائهم مثل غيرهم من اولاد الامَّة وان كانوا قد أُنفق على تربيتهم من اموال الامَّة فذلك لان الامَّة ادركت ان ذلك واجب عليها لقاء ما تحملهُ الامهات من الآلام والاوجاع والاتعاب في ولادة الاولاد للامة وتربيتهم وبذلك علا شأن الزواج وولادة الاولاد لانهما صارا خدمةً عمومية لمصلحة الامَّة

هذه خلاصة المقالة التي كتبها القاضي نيال مبتدع هذا المشروع المفيد . ولا يخفى ان العمل بهِ سهل في بلاد كاميركا تكون الامهات فيها متعلمات مهما كنَّ فقيرات فاذا فلنَّ مساعدة مالية اغنتهنَّ عن السؤال او عن ترك اطفالهنَّ للملاجىء فالقطاء استطعن ان يحسنَّ تربيتهم ولكن ذلك قلما ينطبق على حال الفقراء في الشرق لان نساءهُ جاهلات في الغالب فلا يحسنَّ تربية اطفالهنَّ ولذلك يرجح ان تربيتهم في الملاجىء اصلح لهم واما اذا انتشر التعليم العمومي وتعلم بنات الفقراء وصرن يحسنَّ تربية اطفالهنَّ فلا افضل من مساعدتهنَّ على هذه الطريقة