

## باب تدبير المنزل

قد اقتضاهذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من غريبة الاولاد وتدبير اشغالهم  
في الشان والتمراب والمسكن والزينة وغير ذلك ما يورد بالفن على كل عائلة

### الاقتصاد الاقتصاد

الاقتصاد في الأكل والشرب والملبس وسائر النفقات صار من الزم القوازم بعد ان  
ظلت الحاجيات والكاليات كلها حتى بلغ ثمن بعضها ثلاثة اشعاف ما كان قبل الحرب .  
فاردب الحنطة يباع الآن بثلاثة جنيهات انى ثلاثة ونصف وكان ثمنه قبل الحرب جنيناً  
الى جنينه وربيع وقس على ذلك أكثر الحاجيات

والاقتصاد في الطعام في مقدار ونوعه لا يضره الأ الفقراء الذين لا يزيد طعامهم  
على حاجة ابدانهم فهو لا يحسن ان يقللوا ما يأكلونه الآن من الخبز والادام القليل  
الذي يكتفون به ولكن كل الاغنياء والاواسط يأكلون أكثر مما تحتاج اليه ابدانهم من  
حيث الكمية ويأكلون ما يمكن الاستغناء عنه بنوعه من الطعام الرخيص من حيث النوع  
فلا داعي شلاً لا كل اللحم مرتين في النهار ولا لا كل يوم فان أكثر سكان هذا  
القطر لا يأكل الواحد منهم اللحم مرة في الاسبوع ولا مرة في الشهر وهم مع ذلك انوى  
بنية واجود صحة من الذين يأكلونه مرتين في اليوم . وقس على ذلك الاطعمة الغالية  
التي فائزتها التي ترد من اورد با كنوز والنفاح والخضر النادرة كالفليون والفطر هذه كلها  
يمكن الاستغناء عنها لاسيما وان الامتناع عنها لا يضره احداً وقد ينفع كثيرين

والاكثر من الطعام فوق حاجة الجسم بضره كل احد . ويظهر من نبذة اخرى في  
هذا المنزلة ان متوسط عمر الكهول والشيوخ قص في اميركا واستراليا بسبب اكلهم  
من الطعام

ولا ينبغي ان الفلاح الذي يعمل نهاره كله ويعيش ستين كثيرة وهو على اتم الصحة  
والقوة قلما يمرض لا يكفئه طعامه في اليوم عشرين . وما يكفيه من الطعام يزيد مما  
يكتفي غيره من سكان المدن في كتيبه ولا ضرر منه لاحد في نوعه . فباب الاقتصاد من  
فيل الطعام واسع جداً وفي هذا الاقتصاد فائدة كبيرة صحياً ومالياً

والشراب على انواعه لا لزوم له ولا فائدة منه وقد يكون منه الضرر الكبير ولا سيما الاشرية القوية الغالية الثمن كالشبابيا والكنياك والشمور الثمينة فهذه كلها يجب الاتقاع عنها والاكتفاء بشرب الماء

وما يقال عن الطعام والشراب يقال عن اللباس الغالي الثمن ولا سيما ثياب النساء التي يقصد بها مجرد الزينة لا لان الثأني في اللبس يضر كما يضر الاكثار من الطعام والثأني فيه بل لانه يدهر الى نفقة كبيرة يمكن الاستغناء عنها بسهولة

وقس على اللباس سائر طرق الاتفاق الاخرى كافتناء المركبات والانومويلات والذهبيات واشباع الحلوى على انواعها

ولا يراد بذلك كله ان لا يتفق ذو سعة من سمته فان الثني اذا اتفق من خناه على ما لا يضره يحسن عملاً لانه يوزع المال في الغالب على المحتاجين اليه وانما يراد به ان لا يتفق الانسان فوق طاقتة سواء كانت اتقائه على ما يضره او ما لا يضره ولا يتفق مطلقاً على ما يضره ولو كان في امكانه الاتفاق عليه

### الكرابيا

الكرابيا يزرع معروف يشبه يزر الايسون الذي يسمى عادة اليانسون والكلمة فارسية الاصل متقولة الى اللغات الاوربية بلغظها مع تحريف قليل لا بد منه . وتشتمل الكرابيا في اوربا لعمل ماء الكراديا وزيت الكرابيا وما يتخذان علاجاً للخص والتطيل في الاولاد فاما ان يسقى المفروض ملقحة من الاول او يطعم قطعة سكر صغيرة تعلق عليها نقطتان من الثاني . وكثيراً ما يخلطون الدقيق بحب الكرابيا في عمل بعض انواع الخبز . اما في سورية فيستعملون الكرابيا في اعداد نوع من الحلويات يسمى اللغلي وذلك يكون غالباً عند ولادة مولود ذكر . اما اذا كان المولود انثى فقلما يعنون بها شأنهم في ذلك شأن ام الارض ط١٣

والغلي مؤلف من كراديا مسحوقة ورز مدقوق وقرفة وسكر تمزج على نسبة معلومة وتطبخ على النار حتى تصير كثيفة القوام كالعصيدة ثم نصب في الآنية وتوضع « القلوبات » على وجهها من لوز وجوز وتمسق وصنوبر . ومنهم من يدخل الايسون والزنجبيل في اللغلي مع قليل من ماء الزهر او الورد

وقد اورد ابن البيطار انكر او يا بالالف كما ناقضها ولكن القاموس ينعني على انها بالالف من الفاظ العامة . وفي القاموس الفارسي كتبت بلا الف . ومما قاله ابن البيطار عنها نقلاً عن جالينوس انها تطرد زرياح وتدر البول . وعن ديستوريدس انها تهضم الطعام . وعن ابن ماسويه انها مقوية للمعدة عاقلة للبطن . وعن الطبري انها تنفع من الريح التي تهبج الامعاء . وعن الرازي انها طاردة للرياح مجشمة تالط الاغذية الغليظة وتحلل النفع وتصلح اكثر الاغذية النافعة كالحليبون والحرفش والباقلان والجزر والتنبيط . انتهى والحرفش ( او الحرفش كما ورد في اماكن اخرى ) هو الحرفشوف . والبالاء الغول . والتقيط القريط .

### السمين

السمين هو زيادة تجمع الدهن تحت الجلد وحول بعض الاحشاء . ولا يبد لكل جسم صحيح سوى من مقدار من الدهن كثر او قل لفضاء وظائفه ولاشك في شروط الحسن والجمال . وقد يكون الشخص كثير السمين ومع ذلك تراه صحيح الجسم نشيطاً خفيف الحركة كبير الهمة . ولا يجب السمين مرضاً الا اذا زاد زيادة مفرطة وبسرعة عظيمة

وقد يحمل الجسم من الدهن ما يتفوق حد التصور . فمن السمان شاب مات في التاسعة والمشرين من سنه بعد ان بلغ وزنه ٦١٦ رطلاً ووزن الرجل العادي ٦٠ رطلاً الى ١٨٠ . ومات شاب بالسمين وهو ابن ٢٢ سنة وثقله ٦٤٣ رطلاً . وبلغت بنت الرابعة من عمرها وزنها ٢٥٦ رطلاً . ولكن اسمن رجل ذكره التاريخ رجل انكليزي بلغ ثقله ٧٣٩ رطلاً وعرض نفسه للناس قبل موته بضع سنين ليتفرجوا عليه مقابل جعل فرضة عليهم . ومما يدل على ضخامة جسمه ان صدرته كانت « تبكّل » على سبعة رجال بالحجم العادي . وكان معتدلاً في اكله لا يشرب الا الماء ويتام اقل من القدر المعتاد

والسمين طبيعي في بعض الافراد والام تبعاً للتزاوج والسن . فاحباب الامزجة البلغمية المشهورة مثلاً يسمنون واحباب الامزجة العصية الصفرانية لا يسمنون . وفي الاقاليم الحارة كثيراً ما يسمن الرجال والنساء بعد مجاوزة الثلاثين من سنهم . واليك جدولاً بتوسط ثقل الرجل الصحيح البنية وقياس محيط صدره وهو في سن الثلاثين على اختلاف سفي الطول والنصر . على انه قد يزيد عن هذا المقياس او ينقص عنه ويكون صحيح البنية معاً

محيط الصدر بالسنتيمتر	الثقل بالرطل	الطول بالسنتيمتر
٨٥	١١٢	٥٢ $\frac{1}{2}$
٨٦ $\frac{1}{2}$	١١٦	٥٥
٨٨ $\frac{1}{2}$	١٢٦	٥٧ $\frac{1}{2}$
٨٨ $\frac{1}{2}$	١٣٣	٦٠
٩١ $\frac{1}{2}$	١٣٩	٦٢ $\frac{1}{2}$
٩٤	١٤٢	٦٥
٩٥ $\frac{1}{2}$	١٤٥	٦٧ $\frac{1}{2}$
٩٦ $\frac{1}{2}$	١٤٨	٧٠
٩٧ $\frac{1}{2}$	١٥٥	٧٢ $\frac{1}{2}$
٩٩	١٦٢	٧٥
١٠٠ $\frac{1}{2}$	١٦٩	٧٧ $\frac{1}{2}$
١٠١ $\frac{1}{2}$	١٧٤	٨٠
١٠٢ $\frac{1}{2}$	١٧٨	٨٣
١٠٤	١٨٢	٨٥ $\frac{1}{2}$

والجدول محسوب فيه ثقل الملابس وهذا بحسب عادة  $\frac{1}{2}$  من ثقل الجسم . واذا زاد العمر على الثلاثين وجب زيادة ثلاثة أرطال لكل أربع سنين لان ثقل الجسم يبقى على ازدياد حتى دور الشيخوخة

وتد اخذت الاراء في اساليب السمن فعرف البعض وجهل البعض الآخر ولكن انصح انه وراثي في بعض العائلات وان الوراثي لا ينجح فيه احشياط ولا علاج . على ان بعض العادات يزيد السمن . فمما يزيد ترف المشية وقلة الحركة والافراط في النوم واكل المواد الشربة والسكرية بوجه خاص وشرب السوائل على انواعها وخصوصا المشروبات الررخية وخطو البال . اما كون المشروبات الروخية تزيد السمن فسيب اولآ ان يفسها كالبيرة مثلاً يحدوي على كثير من السكر وثانياً ان بعض حرارة الجسم يتولد من شرب

الكحول فيقل ما يميله الجسم من الشا والسكر اللذين يفتدي بهما فيتحول كلهُ دهناً  
ومن العقاقير ما يساعد على توليد الدهن في الجسم كالزنجبيل والزبيب وعلية ترى الذين  
يتناولون احد هذين العقارين مدة طويلة مائلين الى السمن  
وسأتي في مجلّة اخرى على مضار السمن وطرق علاجه

### العمران وعمر الكحول والشيوخ

ظهر من الاحصاء ان الكحول الذين عمرهم من ١٥ سنة الى ٥٤ زادت وفياتهم سهف  
ليورورك في العشر السنوات الاخيرة اثنين في المئة . والشيوخ الذين عمرهم ٥٥ الى ٦٤  
زادت وفياتهم نحو ٧ في المئة وذلك بعد ان كانت وفيات الكحول قد قصت بين سنة  
١٨٥٠ و ١٩٠٠ سبعة ونصف في المئة وفيات الشيوخ سبعة وثلاثة احواس في المئة . ومن  
رأي الدكتور بلدون مدير مصلحة التعليم الصحي في اميركا ان سبب زيادة الوفيات الآن  
هو كثرة الانهماك في الاشغال والاكل . ومنذ مدة وجيزة اتتدبت حكومة استراليا  
لجنة للبحث عن سبب ازدياد الوفيات بين الكحول والشيوخ في بلادها فوصلت الى هذه  
النتيجة ايضاً وهي ان سبب زيادة الوفيات الانهماك في الاشغال والاكثر من الطعام

### اجور القضاء والرقص والتثيل

روى المؤرخون انه لما ألف ابر الفرج الاصمبالي كتاب الاغانى قدمه الى سيف الدولة  
ابن حمدان المشهور بكرمه فاجازه بالف دينار اي نحو ستائة جنيه ولعل ابا الفرج اشتغل  
في تأليفه سنين عديدة فانظر الفرق بينه وبين المقتين والمقتيات والرقاصات في هذا المصر  
فان هرري لورد المقتي ذهب منذ عهد قريب الى اميركا ليغني فيها وكان يعطى الف جنيه  
كل اسبوع وعرض عليه مرة ثمانية جنيه في الاسبوع فرفضها . وبمثل ذلك الرقاصات في  
المشاهد العمريية فان المشهورات تعطى الواحدة مئتين ٢٥٠ جنيهاً الى ٧٥٠ جنيهاً في  
الاسبوع وقد كانت الرقاصة بلولفا تأخذ ٧٥ جنيهاً كل اسبوع في اميركا . وسيليبيا  
لتنس التي تغتد الناس تأخذ ٢٥٠ جنيهاً كل اسبوع ومس ثنائتي تأخذ ٣٥٠ جنيهاً في  
الاسبوع ومس ادا ريش ٢٥٠ جنيهاً . ولما زارت ماري لريد اميركا اعطى زوجها ٦٠٠  
جنيه في الاسبوع لكي يقف في مشهد التثيل . وبلغت اجرة مس ايشل لافي ٥٠٠ جني  
في الاسبوع

## ركوب الاخطار لاجل الصور المتحركة

من اوجب ما فعلت المثلثات لاجل الصور المتحركة ان سيدة اسمها من علي حسن طارت بطيارة الى ان صارت على عشرين قدماً فوق الارض ثم وثبت منها الى قطار من قطارات البضاعة جارٍ بسرعة فولعت في مركبة ملوثة نياً . ووثبت مرة اخرى من سقف محطة الى قطار ركاب وهو جارٍ بسرعة . ووثبت مرة ثالثة من قطار ركاب الى قطار آخر رها جارٍ بان في جهتين متقابلتين ذلك كله لكي تصور وهي وابنة لاجل الصور المتحركة

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قد رأينا بعد الاختار وجوب فتح منا ابواب لتفاهة تريبيا في المعارف وابهاض اللهم وشيعة الملاذمان ولكن الهبة في ما يدرج فيه على اصحابه فمن يراة كلوا ولا تدرج ما خرج عن موضوع المتنظف ونراحي في الادراج وعدمه وما يأتي : (١) المناظر والنظير مشتقان من اصل واحد فما نظرك نظرك (٢) انما الغرض من المناظر التوصل الى المحققين . فاذا كان كاشف الغلاط عين عظيمة كان المشرف باطلاط اعظم (٣) عبر الكلام ما قرء ودل . فالغلاط الواجبة مع الاجازة لتخار على المعذرة

## اتصال المعاني الشعرية

سيدي محرم « المتنظف »

قرأتُ لهذا رسالة الاستاذ عبد الرحمن شكري في موضوع اتصال المعاني الشعرية وانتقاد شعر المازني فاكبرت شعوره بالواجب نحو الادب دون تحيز يحكم صداقة او قرابة في المذهب الشعري وهذه صفة تكاد تكون معدومة في مصر لانها فوق الشجاعة الادبية ذاتها التي تُعتبر على نُدرتها بينما من قائص الاخلاق المصرية

و يلوح لي ان بين الاسباب التي دفعت شكري افندي الى الجهر بتلك الملاحظات غيرته على حسن سمعة صديقه المازني الذي ابدع ايما ابداع في ديوانه الضئير باكورة ثماره الشبية وظهر بين اقناب الشعر الحديث الذي تتكسر فوق دروعهم نبال الجامدين . وقد كاد هؤلاء المجادون الابطال يقعون المولمة كما غنمها من قبل شوقي ومطران وغيرهما من حرزوا الشعر العربي بعد احتفال الطويل