

## باب تدبير المنزل

قد فطنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير انظام  
والنبايس والاشرب والمسكن والزينة ونحو ذلك ما يورد بالفتح على كل عاتق

### وصايا الجمال العشر

ما من احد ينكر اهمية الجمال ولا سيما في المرأة . وهو في الاكثر فطري يكون في الانسان  
او لا يكون فيه خلقة ولكن جانباً كبيراً منه اكتسابي . فن الجمال ما هو مجلوب ومنه ما هو  
غير مجلوب كما قال المتنبي

حسن الحضارة مجلوب بتطرية وفي البداوة حسن غير مجلوب

وقد يكون الفنى او الفتاة حسن التقاطع والملايح لا تقدر ان تصيب خلقته في امر من  
الامور ولكن لا ترى له رواء ولا طلاوة لسبب من الاسباب التي يمكنه ان يتجنبها بتقليل من  
العناية . ويقبح بالفنى او الفتاة ان يحمل همم الوحيد وشغله الشاغل العناية بجمال منظرو  
ولكن لا يجوز له ان يجعل ذلك تماماً . وقد كتبت عشر سيدات من اشهر مشكلات الانكليز  
المشهور لمن بالجمال عشر وصايا في هذا الموضوع لخصناها في ما يلي

اوصية الاولى : لا تحمل همماً - كتبتها كلاريس ماين

ان الهم آفة الحياة كما قال شكسبير ولا شك في انه اكبر آفات الجمال ، فالجمال والهم  
ضدان لا يجتمعان وما من وجه جميل يبدو فيه انزالهم . واكثر ما يكون الجمال المفرط  
في الجماعات التي لا تهتم ولا تهتم كثيراً لامور الحياة . ولكن كيف يمكن للانسان ان لا يهتم اذا  
عرض له سبب يدعو الى الهم . قد قيل لا تحمل همماً ما لم ينزل بك على ان الافضل ان  
لا تصبر على الهم الى ان ينزل بتا بل ان تقاومه وذلك بالبحث عن اسبابه وتجنبها . وعيناً  
نطري المرأة الكشيرة المغموم وجهها وتعالج وتشتي بظهورها لان الجمال يتوقف على حالتها  
العقلية والروحية كما يتوقف على ملامحها وتقاطيعها ولونها . وشغل البيت مدعاة الى السأم  
والفجور ولكن يجدر بكل امرأة ان تقلل همومها كثيراً من غير ان تهمل اعمال بيتها ويليق  
بها ان تبسم وتضحك من وقت الى آخر

النوصية الثانية : اعني بلباسك - كتبها مارجرى مود من طليخة النساء ان يحرص على كل ما يزيد جمالهن ولكن اكثرهن لا يأتين ذلك من وجههن . ومن امثلة هذا ان حان باريس اخذن منذ زمن غير بعيد بصطحين جوارى وحيوانات من اشنع ما خلق الله يردن بذلك ان يروع جمالهن من ينظر اليهن اذا قابلن حشيشة بقبح الجارية التي بصطحها او الحيوان الذي معهن .

وعلمهن هذا غلط فاصح لانهن احلن على ان يظهرن جميلات في جنب الشيمعات ولم يتطلبن الجمال نفسه . وما مثلهن في ذلك الا مثل المصور الذي يصور صورة جميلة ثم يحوطها باطار قبيح حاسماً ان ذلك ادعى الى تقدير جمالها قدره . واللباس المرأة كما لا طار الصورة اهمية كبيرة فقد تكون المرأة ذات جمال بارع ولا نسر العين بالنظر اليها لان ثيابها على غير ما يجب ان تكون وقد تكون غير بارعة الجمال وتسرع العين بالنظر اليها للباقة لباسها ودلالته على سلامة ذوقها . فعمل المرأة ان تعتي كثيراً بلباسها ولا تهمل ادق الامور فيه وان تهجد في ان يجعله ملائماً لما حتى يظهر كأنه قسم منها يتي عن سلامة ذوقها في انتقائه فما كل لباس يجعل على كل امرأة

النوصية الثالثة : روض بدنك - كتبها جسي ونتر

ليس شيء كالطبيعة يزيد الجمال . والتروض في الهواء المطلق يكسب الوجه لوناً وبهاءً يفنيه عن المساحيق والادمان ويمدل التدهن حتى يصير اجمل مما يصيره المثلد . ومن اراد ان يكون ظنق الحيا يتدفق البشر من وجهه فعليه ان ينظر في امر جسمه ويجعله شيطاً بالرياضة . واليق رياضة المرأة المشي الذي يكسبها الرشاقة وخفة الحركة وحسن النشي فضلاً عن تورؤد الوجنتين . على انه يجب ان يعمل للمشي نظام مخصوص لكي ينفع النفع المطلوب . والباقة والخفة في المشي والحركة من مقومات الجمال الهبة ورب حشاء ذهبت قباحة مشها وثقل حركتها يروئق حشها ورب امرأة يقرتها لين ثنيا ولباتها من القلوب مع انك اذا نظرت الى صورتها الفوتوغرافية لم تر فيها شيئاً يجعلها من الجميلات . ففي الجمال شيء غير اللون وحسن التكوين . وكثيراً ما تحرك راقصة على المسرح بضعة حركتها ولبلتها فاذا رايت صورتها لم تجد ما فتاة كما تصورت . فعمل المرأة ان تعرف كيف تحرك يديها وتدير رأسها وكيف تقعد وتقوم . ولا شيء يكسب الرشاقة واللباقة والخفة في الحركة مثل الرياضة البدنية المعتدلة في الهواء المطلق اما الافراط في التروض فيضرب بالجمال

الرخصة الرابعة : نعم النوم انكافي - كتبني مادج تيدرادج

النوم الكافي ضروري لبهاء الطلبة ورزق العنين ، وما من احد الا ويعرف ضرورة النوم واهميتها ومع ذلك يخسر كثير من الفتيات عافيهن ، وجمالهن بقلة نومهن . فمن كان عليه ان يهض باكراً وجب عليه ان لا يطيل السهر ومن كان عليه ان يطيل السهر كالمثلاث فطليه ان لا يهض باكراً . ومن يقضي يوماً كاملاً من كل اسبوع في النوم لتحسن صحته ويزداد مظهره رونقاً . وتسهيل الاشارة بالنوم ولكن كيف السبيل الى ذلك اذا كان الانسان يقضي وقتاً طويلاً مستلقياً ولا يفتي . فني مثل هذه الحال قد تمديد اشارة الدكتور انكسندر بريس وهي « اجعل جسمك في الوضع الذي ترتاح اليه أكثر من غيره وهو عادة الاستلقاء على الجانب الايمن مع انحناء قليل في الركبتين . ثم اطبق فكك من غير ان تضغط شفطيك وارخ فكك الاسفل ولسانك واضمض عينيك غمفاً غير عنيف واجعل غطاءك الى ما فوق اذتك اليسرى وبذلك يتنع احاسك بالنور والصوت وترتخي بعض عضلاتك . ثم ابدأ بإرخاء عضلاتك الاخرى بادناً بعضلات القدمين فعضلات الرجلين فعضلات الفخذين فعضلات اليراعين وذلك بصورك المضرو الذي تريد ارخاء عضلاته جهاداً ملق في الفراش ثم تخيل ان عينك تنظران الى بُعد . فتجهد أفكارك باجمها الى ارخاء العضلات ولا تلبث ان يظل عملها وتكن محيلتك فتني »

الرخصة الخامسة : فرش شعرك - لتاسي بكلاتند

الشعر من مقومات الجمال المهمة ويجب ان توجه الفتاة أكثر عنايتها اليه . وتلا يحدث حدث عن جمال فتاة الأ ويقول « ما اجمل شعرها » . ويوصف الشعر كثير من الادوية والمركبات وتكثر الاعلانات في الجرائد عن الادوية النافعة للشعر وقد يكون فيها شيء نافع ولكن انفع شيء للشعر هو الفرشة . اذا شادت المرأة ان يكون شعرها ليناً براناً فعليها ان تفرشيه كل ليلة الى ان تكل بدعا وتحس بالفيها ثم تعود تفرشيه ايضاً . وليس بكثير ان تقضي المرأة عشر دقائق اذ ربع ساعة في ذلك . وكثيرات من البنات لا يصرن على هذا العمل وقت النوم ولكن اكرات النفس عليه يأتي بغائدة كبيرة . وحقوق نوع الفرشة الواجب استعمالها على نوع الشعر فانشر انك القاسي يلزم له فرشة قاسية والشعر اللين الرقيق تقطعه الفرشة القاسية وتنقعه . اما عقص الشعر وتصنيفه فيتوقفان على سلامة الدوق فما يجمل على امرأة قد لا يجمل على غيرها وعلى كل امرأة ان تنظر في امرها قبل سادرتها الى تصنيف شعرها على زي من الازياء

الرؤية السادسة : لا تنس قوامك او قدك — لمدام هاتنا كو  
اذا فتح قد الانسان لم يتفعله حمن وجهه . وام ما يشوه القد المزال . وزيادة السمين .  
وفي وسع الانسان في الغالب ان يصلح هزاله او سمته وام الوسائل لذلك العدول عن بعض  
الاطعمة الى غيرها

فيجب على المهزول ان يكثر من تناول الاطعمة الدعنية كالجزور واللوز واللبن والقشطة  
والزبدة والزيت . ويفضل ان يكون الخبز الذي يأكله اسمر لان فيه من الغذاء اكثر مما في  
الخبز الابيض وان لا يأكل البطاطس الا ناضج الطبخ . والسماك اتفح من اللحم للمهزول .  
ومن الاطعمة المسمنة البيض المسلوق والجلين

اما طعام السمين فيجب ان يكون قليل المواد الدعنية والشوية . وافضل ما يصلح القد  
ويجعل الاعناء متناسبة بعضها مع بعض الرياضة ويمكن لكل امرأة ان تفتي كتاباً في  
الرياضة البدنية ترى ما يلزم لجسمها من انواع الرياضة

الرؤية السابعة : تعلم حسن النطق — لنبولت لورين

يقصر اكثر الفتيات عنايتهم على ما تقع عليه العين منهن ولظنهم اهمية لا تنكروا ولكن  
للعامل مقومات اخرى كبيرة الاهمية ايضاً ومنها الصوت . ورب فتاة يروعك حسنها حتى  
اذا نظقت وسمت نطقها زالت روعتها منك . ويعتني اولادون باصلاح نطق اولادهم اذا  
كانوا يمتنعون او يفتشون في الكلام ولكنهم قد يعتنون باصلاح نطقهم . ويجب ان  
يكون للصوت قسط من العناية لان حسنة يحجب صاحبها الى الناس ويزيد ولح كلامه  
عندهم . وتحسينه ممكن وذلك بترويض وترويض جهاز النفس على ما يرسم معطر الغناء  
وترتاح الاذن كثيراً الى الضحك بعض الناس وتفر من ضحك غيرهم . ولا يمكن تعلم  
الضحك بالتمرين والعناية اذ منها بدل من العناية في تحسينه يظل التصنع يادياً عليه . والاجدر  
بين كان ضحكه طبيعيًا تفر منه الاسماع ولا يمكنه تحسينه ان يتبع من الضحك والقهقهة  
في حضور الناس

الرؤية الثامنة : ازم البساطة — كتيبها ليلي ايرس

يصعب كثيراً ان تعلم غيرك ماذا يعمل لكي يظهر جيداً ولعن اعز الناس بذلك هم الدسوي  
الخلقة لانهم يفكرون في هذا الامر اكثر من غيرهم . وافضل قاعدة لرجال هي التزام البساطة  
وعدم تجاوز الحد في امر من الامور . وقد اوصى احدهم آخر بان يجعل لباسه فاخرًا من  
غير بهرجة لان اللباس يدل على طبع اللابس . وتظهر البهرجة في كل امر من امور المرأة

تظهر في حركاتها وصورها وتصنيف شعرها الى غير ذلك . وكبار الكتاب يتناولون البساطة في اللغة وكبار المصورين يفترون البساطة في ما بصورونه وكبار الموسيقيين يدسرون بالانغام العامية القديمة . فالبساطة افضل شيء . في كل شيء .

ومن النساء من يظنن ابدانهن بالخلي والمجوهرات تنبو العيون عن النظر اليهن . والغالب ان تكون الخلى جميلة اذا كانت كل حلية وحدها ولكنها اذا جمعت بعضها مع بعض بكثرة ذهب جمالها وطلاوتها . ومن النساء من يالطن في تصنيف شعورهن وتجميلها وتكويرها كأن فرضهن من ذلك اظهار براعتين في هذه الصناعة . ولا شك في انه ليس في وسع كل امرأة ان تصنف شعرها هذا التصنيف ولكن لا يلزم من صعوبة ذلك انه يزيد الجمال . ولعل افضل الطرق لكي يكون الانسان جميلاً ان لا يمد نفسه جيلاً ولا يفكر في امر جماله كثيراً بل يترك الحكم في ذلك لتغيره

الوصية التاسعة : اعتن باسنانك - لدوريس دين

الاسنان من اول ما يفتنه له في الوجه . ولا يقدر الانسان ان ينجي اسنانه اذا كانت قبيحة المنظر اذ لا يد له من التكلم والتبسم . واكثر ادواء الاسنان وعيوبها من الاعمال واذا لم تكن الاسنان على ما يجب سببت كثيراً من الازمات . والقبح والجمال لا يجمعان . فعلى كل احد ان يلجأ الى طبيب الاسنان من وقت الى آخر لكي يفحص اسنانه سواء احسن فيها بالم اولم يحسن . ومن امتنع عن التعاطب الى طبيب الاسنان توجب عليه الذهاب الى طبيب الابدان

الوصية العاشرة : كن جميلاً لكي تظهر جميلاً - لمايل سيلبي

لا تجع المرأة عن تجشم مشقة من انشاق اذا رأت انها تزيد جمالاً . وقد كانت في كل العصور تتدبرع بالوسائل العديدة لاكتساب الجمال . ويخطئ من يظن ان الجمال مكتسب لانه لا يفتصر في ظاهر البدن ولا هو امر عسوس محدود فلا يمكن وضع القواعد له . والطريقة الوحيدة لكي يظهر الانسان جميلاً هي ان يكون جميلاً . ومن الوجوه ما لا تقدر ان تعيبه في شيء . من ملاحظه ولكنه رغب عن ذلك لا رواء ولا طلاوة له . ومنها ما ليس في ملاحظه شيء . حسن التكوين ولكن له رواء وطلاوة فحس كأن في صاحبه قوة داخلية تشع من عينيه

جمال الوجه لا يقتصر على شكل الملامح وحرمة الشفتين وتورد الوجنتين بل يتناول ما هو اعنى من ذلك اي ما يبدو من طوية الانسان فان الوجه مرآة النفس

## فوائد منزلية

## تنظيف البطانيات المتلبدة

إذا تكدت البطانية وارتت تنفيسها فاغسلها جيداً وانشرها الى ان يجف تماماً ثم علقها على حرس واضربها بالناغضة التي تضرب بها البسط فيزول ما بها من التلبد  
تجفيف الجزم

افضل طريقة لتجفيف الجزم اذا ترطبت هي ان تحشى فخانة في الماء وتترك الى صبيحة اليوم التالي تجف وتعود الى شكلها الاصلي

## تنظيف غلايات القهوة

اذا اروحت غلاية القهوة فاملأها ماء الى النصف وضع فيها قبضة من رماد الحطب وضعها على نار خفيفة لثمن رويداً رويداً الى ان تنهي . فاذا علت خمس دقائق فارفعها عن النار واتركها الى ان تبرد ثم اغسلها ونشها

## تنظيف الكفوف البيضاء

من الطرق التي يسهل العمل بها لتنظيف الكفوف (الجواني) البيضاء ان تترك بالاوتميل المبلون بالبنزين الى ان يجف ويسقط فتلاً صغيرة . ويجب ان لا يكون ذلك في غرفة فيها نار او ضوء مكشوف كلاً بشمل البنزين  
جلو المراني

اذا ذهب رونق المرآة وارتت جوهها فنظفها جيداً من الوسخ ونشها ثم خذ خرقة كتان وانرك بها قطعة كافور ثم الفرك بها المرآة دقيقتين او ثلاثة فاذا لم يعد اليها رونقها فتغضبها ( طلاؤها العاكس ) ليس على ما يجب ان يكون

## اعادة اللون الى كراسي الجلد الاحمر

اسح الكراسي باسفنجة تلبها بماء سخن فيه قليل من ماء الامونيا ثم نشها جيداً بخرقة ناعمة . واغسل اوقية من البقة (القرمز) وملعقة شاي من الشبة في نصف لتر ماء نصف ساعة . ثم جرب المزيج في قسم متغير اللون من جلد الكراسي فان احمر اكثر مما يجب ان يحمر فانضف الى المزيج قطرة من الحبر الاسود فاذا صار اللون على ما تريد فادخن الانساق المتضررة اللون بهذا الصابغ بواسطة اسفنجة . وعند ما يجف الجلد تماماً اصعبه باسفنجة تلبها في مزيج نصفه من زلال البيض ونصفه من محلول خفيف صالي اللون من الصمغ