

بابُ تدبير المنزل

قد نتخنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يسود بالنفع على كل مائة

أرواء الغليل

إذا اشتد العطش فافضل الطرق لأروائه شرب الشاي سخناً ولو في الصيف ومنهم من يشربه بارداً خفيفاً مضافاً إليه قليل من السكر لأن كثرة السكر تزيد العطش بدلاً من أن تطفئه . أما شرب الماء المثلج والمشروبات المبردة فلا ينقع غلة ولا يدفع ظمأً فضلاً عما فيه من الأضرار بالصحة وخصوصاً صحة الذين اجسامهم ضعيفة فلا تستطيع معدم استعادة حرارتها الطبيعية برد فعل عاجل لتترك الهضم يعمل عمله المعتاد . فان الهضم يتأخر طالماتيهط حرارة المعدة عن الدرجة ٩٠ بمقياس فارنهایت فإذا شرب الضعفاء ماء بارداً كثيراً فلا بدّ من مرور زمن طويل قبلما يتأنف الهضم حركته المعتادة وربما مرت ساعات كثيرة على هذا الحال فيفقد الجسم كثيراً من قوته على غير طائل ويختل الهضم

ثم ان المبردات تهيج الحلق والبلعوم فتثير فيهما عطشاً كاذباً لا تزويده هذه المبردات فضلاً عما في ذلك من تعريضهما للبرد وتوابعه من الزكام والالتهابات المختلفة فهما وفي المعدة والامعاء ايضاً

وقد جرت العادة في الشرق ان يضاف الى الشاي شيء من عصير الليمون على الطريقة الروسية والارانية بحجة ان عصير الليمون يطفىء العطش والواقع انه يزيدُهُ ويسبب لكثيرين حموضة في المعدة وحرقة

ومن افضل المشروبات التي يصغونها لاطفاء العطش مشروب الاوتميل وذلك ان يؤخذ ٣ اواقي (ربع رطل) من الاوتميل ويغلى في رطلين او ثلاثة ارطال ماء ويضاف اليه اوقية سكر فاذا وجد انه كثيف فليصف اليه ماء على قدر التدقيق وليحرك دائماً قبل شربه وليشرب بارداً في الصيف وسخناً في الشتاء فانه يبرد

الذليل ويعطي الجسم قوة لما فيه من الغذاء وهذا ما لا يشعلهُ مشروب آخر . وقد
يشوم دقيق القمح مقام الاوتيل اذا لم يوجد ولكنه دونه في فعله

اللسان والعقل

قال الشاعر العربي :

وان لسان المرء ما لم تكن له حصة على عوراته لدليل

وهذه الحصة هي العقل . وجاء في بعض الاقوال الانكليزية « ان اللسان
مفتاح العقل فاذا فتح هذا الباب السري بان ما في الخزن ورائه من الجواهر
الكريمة او الصناعة المزجاة التي لا قيمة لها . وجاء في قول آخر « ان اللسان
هبة الكل ولكن الفكرة هبة البعض »

مواضيع الحديث

صدق من قال لا تحدث الطبيب عن الموسيقى ولا الموسيقى عن الطب الا اذا
كان الطبيب في محفل انس والموسيقى مرضياً . فان الذي لا يتحدث الناس الا
بالمواضيع التي يعرفها مثله مثل الكركي الذي دعا الشعب الى ولية صنعها له ووضع
الطعام في قعر اناه طويل ضيق العنق فالتهم ما فيه ولم يذق ثمالة شيئاً
وجاء في قول ليس المهم في الحديث ان تظهر لسامعك تفوقك في المسائل
الصغيرة بل ان تصحح معاركك ومعلوماتك استناداً الى اقوال الثقات . ولا يورث
سامعك السامة والملل مثل ان تفرغ ما في جعبتك عن موضوع ما ولا تتحول
عنه الى غير

القول الكريم

قيل : القول الكريم يبين القلوب الصلدة ويحسن اخلاق سامعك اما الزجر
فوقود نار الغضب . وقيل ان الكلمات الباردة تبرّد سامعها والكلمات الحامية
تلدغهم والمرة تمرّهم

قال الشاعر الانكليزي « بوب » : الكلام القبيح لا يدافع عنه لان نقص
اللياقة نقص في العقل . وقد علق مكاتب انكليزي على هذا البيت بقوله « ان
عجزة ليس صحيحاً على الدوام . فان كثيرين من الناس الذين لا يمكن اهمهم بضعف

المقل يقضون كثيراً من اوقات فراغهم في قسّ حكايات دنيئة سافلة . فان الرجل الذي يجمل دأبه قس قصص مثل هذه يفقد في عقله كل فرق بين النكتة التي قد تضر وبين النكتة التي كاهها ضرر ولا تقع منها البتة حتى لا يصحّ تسيبها بالنكتة»

وصايا لحفظ البصر

(١) اذا كنت تقرا فأرح عينيك آتاً بعد أن بالنظر الى فوق وتسرّجها

من حولك

- (٢) ليكن النور كثيراً ولكن لا الى حدّ البهر
- (٣) اقرأ وانت جالس لا وانت مضطجع او مضجع
- (٤) لا تكثر من القراءة وانت نائف من حمى اصابتك
- (٥) ليكن بُد الكتاب عن عينيك نحو ١٥ بوصة (٣٨ سنتيمتراً)
- (٦) لا تقرا ونور الشمس منعكس الى عينيك عن شبح من الاشباح

الي امامك

- (٧) ليكن وضع الكتاب على زاوية قائمة من خط النظر او نحو القائمة
 - (٨) لا تقرا وطوق ثيابك مشدود حول عنقك
 - (٩) لتكن حرارة المكان الذي تقرا فيه معتدلة وتكن قدمك دافئتين جافتين . فاذا كانت الغرفة التي تقرا فيها رصوفة بالبلاط فليكن تحت قدميك شيء من الخشب يمنع الرطوبة عنهما
 - (١٠) اذا قرأت على نور المصباح فليأت النور من اليسار او اليسار مع انحراف قليل الى الورا . ويجوز احياناً ان يأتي النور من الامام
 - (١١) لا تكثر القراءة قبل طعام الصباح او بعد اكلة ثقيلة . ولا تقرا البتة في الشفق او الفسق او متأخراً في الليل
- كلما كان النور الصناعي اقرب الى نور النهار كان ذلك احسن للعينين وامم من ذلك كله ان يكون ثابتاً غير متلألئ او متحرك

متى نحتاج الى نظارات

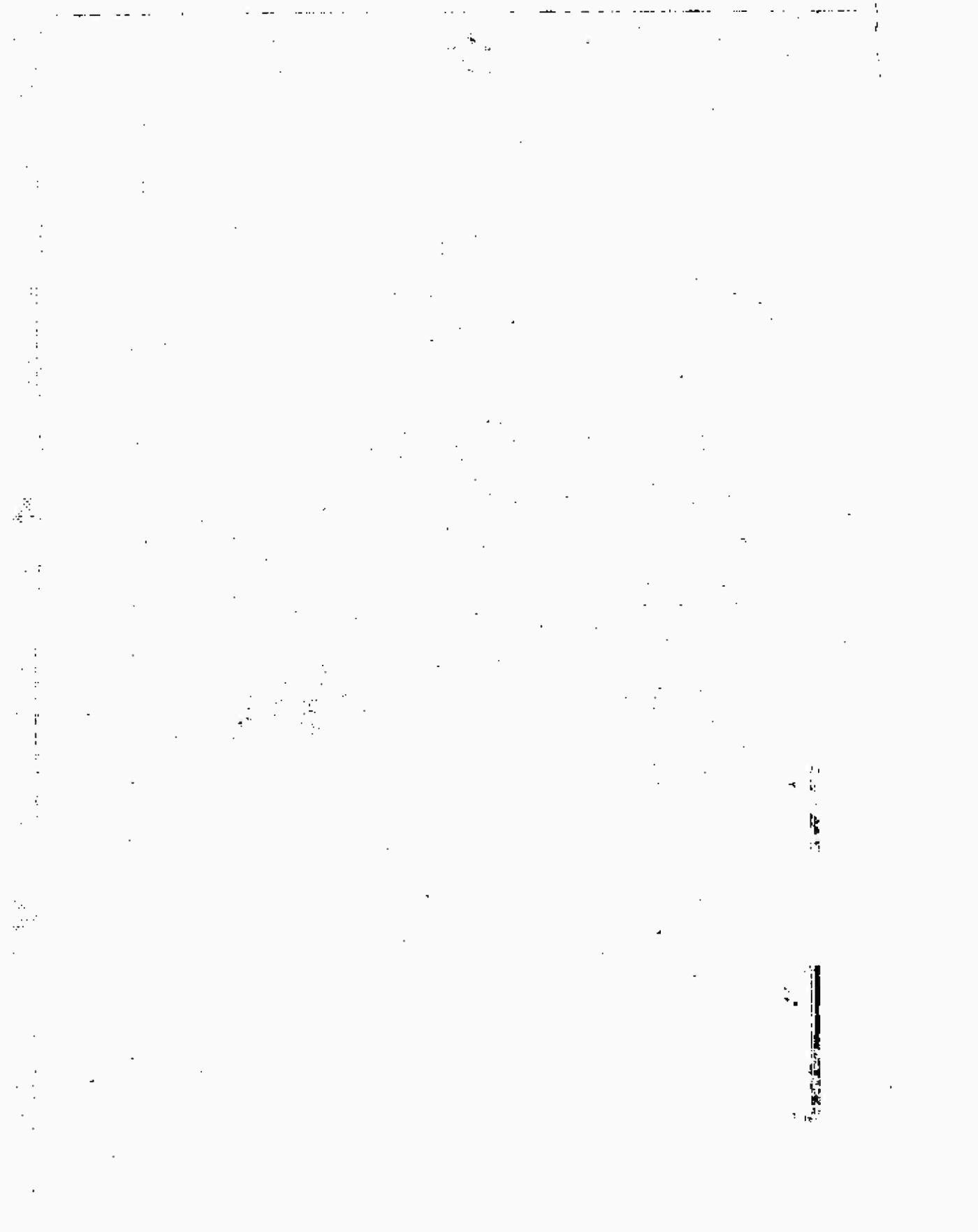
نحتاج الى نظارات :

(١) متى اضطررنا ان نبعد الاشياء الصغيرة عنا لئلا نراها جلية

- (٢) متى شعرت بان النور الذي كنا نرى الاشياء طادة به بات لا يكفينا
 (٣) متى جعلت العينان تعباً من التحديق في الاشياء القريبة منا او متى
 لاحت لنا كأن حولها ضباباً
 (٤) متى رأينا حروف الكلمات متداخلة او صرنا نرى الحرف الواحد
 اثنين او ثلاثة
 (٥) متى كانت العينان تعباً من القراءة التلية او التحديق القليل فيضطر
 الواحد منا ان يغمضها حيناً بعد حين لاراحتها
 فاذا شعر الواحد بعرض من هذه الاعراض او بها كلها معاً فالواجب ان
 يفحص بصره عند طبيب خبير فان النظارات في مثل هذه الاحوال تريح العينين
 وتؤخر شعورهما بالتعب والالام فان اجهدهما يضمهما قبل الالام

وصايا للخطيبة

وصف كاتب انكليزي بعض اخلاق الشبان تستعين بهذا الوصف كل خطيبة
 في تمد خطيبها ودرس اخلاقه . قال :
 « اذا رأيت من خطيبك ميلاً كلياً الى التلذذ بارادتك فلا تتبى به فانه
 يكون على ضد ذلك بعد الزواج . واذا رأيت قاسياً في معاملة الحيوانات فتأكد
 انه لا يكون كثير اللطف في معاملة الناس . واذا خان اصدقاءه فانه يخذل
 شجار يقع بينكما . واذا كان كثير الترقق في طبعه سريع الغضب فلا تحسب ذلك
 عليه فانه خير ان يكون متسرعاً من ان يكون حقوداً . واذا رأيت يهمل
 تنظيف اظفاره من الوسخ الذي يعلق بها فتنبه الى ذلك حالاً فان الوسخ من
 الشيطان والنظافة من الايمان . واذا كان لا ينظر الى وجهك وهو يكلمك فهو إما
 شديد الحياء الى حد لا يليق بالرجال واما انه غير اهل لثقتك
 « وعند قراءة اخلاق الرجال يجب ان نذكر ان لكل امرئ صوبه وتقصه
 وعليه يجدر بقارئه الاخلاق او قارئها ان يعامل صاحبها بمثل ما يريد ان يعامل
 به وان يكون شعاره الاغضاء والتساع »





بعض السيدات اللواتي يحق لهن ان يكن في مجلس الاعيان البريطاني وهن
 (١) كورنثيا دازوي (٢) كورنثيا لودون (٣) كورنثيا كرومارتي (٤) بارونة
 بدمونت (٥) دوقة فيف (٦) كورنثيا يزرور (٧) كورنثيا روبرتس (٨) بارونة
 زوش (٩) فيكونتة ونلي (١٠) بارونة يون (١١) فيكونتة روندا التي
 طالبت بحقها (١٢) بارونة فرنثال (١٣) بارونة دورشستر (١٤) بارونة
 كلنتن (١٥) فيكونتة ست دافدس (١٦) كورنثيا بربز

مقتطف ابريل ١٩٢٢
 امام الصفحة ٣٨٧

نساء الاعيان في مجلس الاعيان

تقلبت الشؤون على النساء في تاريخ العمران فكان في أكثر البلدان والازمة خاصات للرجال خضوع اولادهم لهم وفي بعضها مساويات للرجال في كل الحقوق حتى قام منهم ملكات قبضن على زمام الاحكام كزيمونيا ملكة تدمر وشجرة الدر ملكة مصر وفكتوريا ملكة الانكليز. والمرأة على كل حال ميدة في بيتها تدبره كما نشاء واذا عهد اليها بعمل آخر زراعي او صناعي او تجاري او من اعمال الادارة السموية واستطاعت ان تقطع له كما تقطع الرجال قامت به احسن قيام. فقد رأينا النساء يزرعن الارض ويحطن ثياب الرجال ويصنن ويشترين ويسافرن في متاجرهم ويطببن المرضى ويراقمن في المحاكم ويتولين اعمال البريد والتلغراف ولا يخفى انه ايج للنساء في البلاد الانكليزية وبعض الولايات الاميركية ان يُنتخبن لمجلس النواب. وقد جاء الآن انه قد يباح لواحدة منهم الجلوس في مجلس الاعيان الانكليزي الذي هو بمثابة مجلس الشيوخ في الممالك الاخرى. الا ان اعضاءه لا ينتخبون انتخاباً بل ينتظمون فيه بحق موروث وذلك ان الفيكونتس روندا ادعت انه يحق لها الانتظام في مجلس الاعيان بناء على قانون وضع سنة ١٩١٩ مفاده ان مناصب الحكومة غير محظورة على النساء. فاحيل عليها على اللجنة التي تنظر في هذه الامور فحكمت بصحة هذا الطلب. واذا عمل به حق جماعة كبيرة من نساء الاعيان وبناتهن اللواتي اتقاهن موروثه ان يكن بين اعضاء مجلس الاعيان. وقد نشرت جريدة لندن المسورة صورة خمس عشرة منهن قرأنا ان نزين بها باب تدبير المنزل لعل بعض العارفات بقراءة الملامح يستدلن بها على ما يكون طوؤلاء السيدات من الشأن في مجلس الاعيان

وليتبين نساء الاعيان في البلاد الانكليزية شأن كبير في السياسة بما لهم من اصابة الرأي وحسن الفراسة فاذا كثرت عددهم في المجلسين مجلس النواب ومجلس الاعيان فلا يبعد ان ينضمن بلادهم قطعاً كبيراً

ويظن بعض الباحثين في اخلاق البشر وعلم الاجتماع ان الحروب لن تُنتهى من الحكومة الا بواسطة النساء فانهم لا يطعنن برتب واوسمة من ورائها كما يطعن الرجال ولاهنن اشد حناناً على اولادهم من الرجال