

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير شهادات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عاقله

### الصحة في الصيف

اشتداد الحر واثرو في المأكل والمشرب والملبس والرياضة

إذا اشتدت حرارة الجو كما اشتدت في اواخر الاسبوع الثاني من الشهر الماضي (مايو) عمد الناس الى كثير من الامور التي لا تختلف وطأة الحر وقد تصرف بهم اصراراً بالغة

وقد اطلقنا على مقالة في هذا الموضوع للدكتور مدثر الاميركي الذي صار معروفاً لدى قراء المختطف بمقالاته الصحية فانتظنا منها ما يأتي ليكون مرشداً لسكان هذا القطر في هذا الصيف

واول ما اشار به الدكتور مدثر الانصراف الى العمل وعدم الاختكار باشتداد الحر أو الامتناع به لان ذلك من افعال الوسائل لتخفيف وحائته . ومن هذا القبيل ردى حوادث كثيرة تؤيد هذا القول منها انه كان ماشياً في شوارع شيكاغو في يوم اشتد حره حتى بلغت درجة الحرارة نحو ٣٧ ميزان منفرد وهي حرارة عالية جداً اذا قست بحرارة الجو العادية في شيكاغو فرأى فتاتين في الشارع امامه تبدو عليهما دلائل الجبور والنشاط فلما اقتربتا من صيدلية امامها دخلت احدهما الى الصيدلية في شأن لها ولبثت الاخرى تنتظرها خارجاً فوق نظرها اتفاقاً على ميزان الحرارة فوافت ان درجتها بلغت ٣٧ ميزان منفرد فهولت الى الداخل تنادي صديقتها قائلة « لا شأن لنا بجول في الشوارع الآن وقد بلغت الحرارة هذه الدرجة من الارتفاع اننا في خطر من الاصابة بضربة الشمس فلهي بنا الى البيت ». ان شعور هذه الفتاة باشتداد الحر لم يكن طبيعياً لانها قبل رؤية الترمومتر كانت تسير في الشارع كأن حرارة الجو عادية

ومن هذا القبيل ما حدث لكاتب هذه السطور يوم اشتد الحر في القاهرة في ١٤

و ١٥ مايو فإنه انتفى له أن تناول طعام الغداء في مطعم يبعد نحو كيلو متر عن مكان إقامته وبعد الغداء عاد إلى بيته ماشياً فلم يشعر أن الحر أشد من حر الصيف العادي فلما وصل إلى بيته ورأى أن الترمومتر دون درجة ٤١ في الظل أخذ يتأفف من اشتداد الحر ولما حاول أن يستريح قليلاً جعل يتقلب على فراشه كأنه على جمر الفضا

نحر الصيف لا مندوحة عنه وفي قدرة كل إنسان أن يحمله إذا لم يصرف كل همه إلى قياس الفرق بين حرارة يومه وحرارة امس والتكيف بما تكوّن عليه حرارة غدو وفيما يلي إرشادات صحية لا بد من الجري عليها في الصيف لتجفيف وطأة حر الطعام والشراب

معظم الطعام الذي تأكله وتضمسه يحد بالأكسجين الذي يصل إلى الدم من طريق الرئتين ويحول إلى حرارة. فإذا أكلنا اطعمة من شأنها توليد مقدار كبير من الحرارة لدى اتحادها بالأكسجين كالزبدة والسكر والنشاء زدنا مقدار الحرارة التي تتولد في الجسم وزاد بذلك شعورنا بحمارة الجو ولو لم تكن شديدة. فيجدر بنا أن نكثر من تناول هذه الاطعمة في الشتاء حين تكون حرارة الجو أقل كثيراً من حرارة الجسم فنحفظ بجهاراتنا الطبيعية ولكن حرارة الجو في الصيف تقرب من حرارة الجسم فيجب أن تقلل من هذه الاطعمة ونكثر من تناول الاطعمة التي لا تولد مقداراً كبيراً من الحرارة كالفاكهة والخضراوات على أنواعها وعليها أن نكثر من شرب الاشربة الباردة لأنها تكثر انراز المرق والفرق لدى تخفرو يبرد الجسم

على أن كثيراً من الناس يكثرون من وضع السكر في اشربتهم الباردة وهذا وم صحي يجب الافلاح عنه لأن السكر كما ذكرنا يولد مقداراً كبيراً من الحرارة حين اتحاد بالأكسجين. ومن هذا القيل اشير بالاكثار من شرب الماء البارد لأن الاشربة الاخرى ونصوصاً ما كان من نوع « الدندمة » يبرد من تناولها حين تناولها ولكن لا يلبث أن يتحول إلى حرارة في جسمه فيعكس فعله الاول

جاء إلى أحد المرضى الذين اعالجهم بتبريد جأثير الحر في جميع مع أنه يشرب نحو ٢٠ كأساً من الاشربة الباردة في النهار. ولدى الفحص وجدت أن هذه الكؤوس المشرين التي يشربها كل يوم تحتوي على مقدار من السكر يكفي وحده لتوليد ما يحتاج إليه الجسم من الحرارة في يوم كامل ومع ذلك فقد كان يتناول طعاماً ثلاث مرات في اليوم ومعظم ما يتناوله كان يتحول إلى حرارة أيضاً

يصور بعض الناس خطأ أن الاكثار من أكل الخضراوات والفاكهة الطازجة يضر بالمعدة والمواب أن الخطر الذي قد يصيب المعدة من تناول الخضراوات والفاكهة إنما يقيم من تناولها غير نظيفة إذ قد تكون مكروبات الدوسنتاريا أو التيفويد عالقة بها وعليه فيجب غسلها قبل تناولها

المأكول التي يحسن أكلها في الصيف

التفاحة — التفاح . الكرز . الصب . البرتقال . الخوخ . الكثرى . الاناناس . الكبوش . البطيخ . عصير التفاحة على اختلافها الخ  
الخضراوات — الطماطم . الخرشوف (ارضي شيكي) . الهليون . الفاصوليا الخضراء . الاسياخ . الكرنب . الكرّات . الخيار . الباذنجان . الخس . الكومى الخ  
مأكول أخرى — البيض باعتدال . اللبن . السّلطة على انواعها  
المأكول التي يجب اجتنابها او الاقلال منها

الحبوب والخبز وكل المواد النشائية . انواع الكعك . المكروني . الرز والادتميل . الزيتون وزيتته . الجوز واللوز وما اليهما . البلح . التين . الموز . البطاطس . الفعوم على انواعها . الفاصوليا الجفنة والحصى . الزبدة وكل الادهان . السّل . الدبس . الحلويات . السكر ولا بد من الانتباه الى المأكول التي قد يتطرق اليها شي من الفساد لشدة الحر وخصوصاً المأكول التي يدخل اللبن في تركيبها او يكون فيها مادة بروتينية كاللحم والجبنة . قد تلتقي او تمرض حين تأكل قطعة من فاكهة تطرق اليها الفساد ولكن مرضك لا يكون مميتاً واما اذا تناولت طعاماً فاسداً وكان من لبيل اللحم او اللبن ابي من الاطعمة التي لها مواد بروتينية فان تناوله قد يكون مميتاً

الاستحمام

يمكن تخفيف وطأة الحر في الليالي بحسب الجسم باستنحية رطوبة وعدم تشييد فيتبخر الماء وفي أثناء نبحر يتناول من الجسم جاذباً من الحرارة اللازمة لتبخير كذلك يستحسن ان يلقى في غرفة النوم مثلاً ملاءة رطبة فترد جود الغرفة وتختف وطأة الحر . على ان الملات يجب ان تكون نظيفة ماء . واذا طال التعرض للشمس وخيف من الاصابة بضربتها فيحسن لف الجسم بملاءة مبلولة ماء ولا شك ان الحمام البارد كبير الفائدة في انعاش الجسم حين اشتداد الحر على ان الجسم يفرز الرزازات الجلدية في الصيف كما يفرزها في الشتاء ويبقى من هذا الافراز طبقة

اقتدار يلزم لازالتها حمام فاتر بالصاين او حمام سخن فيجب ان لا يكتفى بالحمام البارد يوماً بعد يوم

والاستحمام في البركة العامة وعلى شواطئ البحر مفيد اذا كان معتدلاً . على ان كثيرين من ضفاف البنية يتعرضون لاضرار صحية خطيرة اذ يطيلون مدة اقامتهم في الماء وغيرهم يتعرض لكل هذه الاضرار بكثرة تعرضهم لنور الشمس بعد استحمامهم في ماء البحر او ماء بركة عامة . وليس من الحكمة في شيء ان يستحم احد بعد تناول طعام ثقيل

#### الرياضة

يتوهم البعض ان البقاء على شاطئ البحر والتعرض لنور الشمس حتى تدبغ البشرة بلون النحاس مفيد لكل الافادة . وعندني ان المكوث على الشاطئ كذلك من غير رياضة او تمرين لا يفيد الجسم كثيراً . ولا بد ان يتفه كل الذين يصطافون على شواطئ البحر الى ان الخروج من حدة الاعتدال في التعرض لنور الشمس قد يكون ضاراً اذ للاشعة التي ذرق البنفسجي اذا طال التعرض لها فعلاً قريباً ي تلف خلايا الجسم

ولا يخفى ان التعرض لنور الشمس يقوي الجسم على مقاومة امراض الاثيميا والكساح وغيرها ولكن يجب تغطية العينين والرأس والسلسلة الفقارية حين التعرض لما هو يجب التدرج في تعريض الجسم للشمس فبدأً بتعريض ثلاث دقائق او اربع دقائق مرتين او ثلاث مرات في اليوم ثم يزداد الى عشر دقائق

ويجب ان تذكر بان البيوت ان الواح الزجاج التي تصنع منها نوافذنا تحجب الاشعة التي فوق البنفسجي فلا ندخل الغرف . فاذا ارادت ام ان تضع طفلها في نور الشمس فبغرفة من الغرف فلا بد من فتح النوافذ لانه اذا اقمناها حجبت الاشعة التي تنميد الطفل اما الاصابة « بضرية الحر » فلها في الغالب سبب غير شدة الحر ومن اسبابها

١ - ادمان المشروبات الروحية والمخدرات

٢ - التعب

٣ - اقبال الغرف وعدم تهويتها

٤ - ازدياد الرطوبة في الهواء

٥ - لبس ملابس ضيقة تضغط على الاعضاء

٦ - الاكثار من اكل المحرم والاكل فوق الشبع بوجه عام

٧ - الشيخوخة او حداثة السن فالشيخ والاطفال اكثر الناس تعرضاً لها

## ٨ - الممّ والضمّ

## ٩ - الأكثر من تناول الاشربة المثلوجة

ان الرياضة المعتدلة حين اشتداد الحرّ مفيدة لانها تمدّ الجسم لافراز العرق وافراز العرق بمنتهى لدى تغرور . على اني بوجه عام اشير بعدم الرياضة الشديدة في الشمس حين اشتداد الحرّ

## الملابس

يجب ان لا نلبس في الصيف ما يتبع الجسم من اشعاع الحرارة التي لتولد فيه بانحداد الطعام باكسين الدم . ولكن يجب ان نلبس ما يكتفينا لحفظه من التعرض لاشعة الشمس من غير قيد او رابط

نعتدي ان لبس البرانيط في الصيف لازم اذ قد ثبت لي ان كثيراً من امساكات الصداع التي عالجتها سببها التجوال في الشمس من غير برنيطة تغطي الرأس . فحين يشتد الحرّ يجب ان يحفظ الرأس بارداً بقدر الامكان ويجب ايضاً حفظ العينين من وهج النور . واعتقد ان تريض الرأس لنور الشمس يساعد سقرط الشعر أكثر مما يساعد نموه

وام ما يجب ان ننظر فيه حين اعداد ملابس الصيف هو شراء افشة كثيرة الفتوب حتى يسهل اشعاع الحرارة التي لتولد في الجسم . وتفضل الالوان البيضاء او القرمزية من الياض لانها لا تمتص الحرارة . كذلك يجب اجتناب كل القمصان والياقات التي غُسمت بالشا وكويت فاصبحت كالدرع

ولا شك ان ملابس السيدات في هذا العصر توافقه كل الموافقة في لعل الصيف لدى اشتداد الحرارة . وفي ذلك قد تظنن على الرجال فقد كان الرجال منذ سنوات ينظرون شزراً الى السيدات وقد لبسن المشدات وغيرها مما يعيق التنو والحركة فما قول اسيادي الرجال الآن وقد طرحت السيدات كل ما يعيق نموهن وافلين على ما يطلق الحرية للجسم ولا تزال نحن مقيدون بقيود الياقة المكوبة والقمصان المكوبة الخ

اما برانيط الرجال التي يجب لبسها في الصيف فيجب ان تكون من نوع البرانيط المصنوعة من قش بناما لانها خفيفة الوزن لا تضغط على الراس فيبقى مهبياً وترد عنه اشعة الشمس لانها يضاء ولها دائر غير خثي . اما برانيط القش الجامد فلا اري لبسها مفيداً لانها تضغط على الراس وتثيق دورة الدم في جلدرو وبذلك تمهد السبل للصلع

وما يقال من ملابس النساء عامة يقال من احديتين التي من نوع الصندال وقد

أخذن بلبسها في أثناء النهار ، فهي مرتنة لا تثعب الرجل وكثيرة النقوب يتخللها الهواء فتبقى الرجل سهوية . وليست كذلك احذية الرجال

### وسائل اديبة لتهديب الولد في البيت <sup>(١)</sup>

(١) الارشاد الى الفضيلة بقصص سيرة الفضلاء — ان محادثة الاولاد بسرد القصص توصل المطلوب الى اذهانهم باخسر طريق والد اسلوب . فاذا قصدت تقرير احدهم الصفات الفاضلة فيه عقل ولدك فلا تكشف بقولك هذا حسن فانيمة وذاك قبيح فاجنبه بل قص قصة حقيقة او مثلاً موضحاً يكون مغزاهم الترفيع في الفضيلة والتنفير من الرذيلة . وهذا ينبتنا الى السرر الناجم من تسليم الاولاد الى مربية جاملة تحذوهم بقصص بحينة ترتعد لموها فرائضهم اذ يمثل فيها القتل والظلم وسفك الدماء والمخاطر المريعة ووجود الاشباح والخيالات في الظلام وبحوار القبور وعلى مجاري الماء . فاشال هذه القصص تجعل الولد جباناً رصديداً يفرق من خياله وتبعده عن الشجاعة والطأينة . ولنا مخازن مشهورة من القصص المنيذة في الكتب الدينية والادبية مما نلناه للاولاد فضلاً عن الاستفادة منها

(٢) التأثير بالملاحظة والافناع — لا يزال ان تلجأ دائماً الى الشدة والعصا طاملاً في امكانك ان تؤثر بالملاحظة والافناع العقلي لان البشاشة وعراطف المحبة مع الحكمة لها تأثيرها الحسن في عقول الاولاد . احزن حين ارى بعض الوالدين يترهمون ان حفظ مهابتهم يستدعي ان يسموا دائماً في وجود اولادهم . سكين ذلك الوالد الذي يتفخر انه لا يقبل ابنة الا وهو قائم . وما اتى ذلك الولد الذي له اب هذه هنته . هرفت ولداً من هذا النوع كان يقول اني اكره ان اواجه ابي لانه لا يستقبلني الا منجماً ولا بكلمتي الا عابك . كان لاحد المعلمين تسعة اولاد وهو فقير يقصص التسب لاعتلتهم ومع ذلك كان يسر كثيراً برويتهم . فزاره رجل من ذوي اليسار واذا رأى كثرة الاولاد وحركاتهم قال لصاحب البيت مكين انت باصاحبي ان هذه اكبر لسنة ولقت عليك بكثرة الاولاد المتصين . فاجابة الاب : « لا تقل لسنة يا صاحب هؤلاء اكبر بركة لي فانهم اولاد مطيعون بكل رضا لارادتي ويسرني ان ارى حركاتهم فرحين . فاجابة الزائر

(١) من كتاب « الحديث المنيد مع الاستاذ الجديد » وضع الاستاذ نسيم الحلو ومبهم المطبعة الاميركية بيروت

ان لي ولدين لا غيرهما آلة لتعذيبى اذ يصيان ارادتي — فالملاحظة والطاعة بجهة الامرة (٣) الصدق في المعاملة — ليرتج في ذهن ابنك في حالتي الوعد والوعيد انك تقصد اتمام ما تقول ، وهذه الثقة تريحك وتريح الولد وتعيدة في مستقبل حياته . فان الولد يقول من عنادهم ويشق بانك تعني ما تقول تمامًا . زار سفير احد رؤساء الولايات المتحدة الاميركية وكان ابن الرئيس عند ابيه فقص السفير ملاحظة الولد فدعاه اليه ولكي يفربه بالحي وعده بان يعطيه سلعة ساعة الذهبية فأتى الولد اليه ولتي كل مؤانسة ولطف ولكن السفير لم يعطه السلعة فبقي الولد واقفاً ولم يعلم السفير سبب اطالة وقتيه الى ان نية الرئيس بقوله ان الولد ينتظر ان تم وعدك باعطائه السلعة الذهبية لانه ما اعتاد ان يروى ولا يرفى الوعد فجعل السفير من هذا التوبخ اللطيف — وكان ولد يلعب بجانب بيت ابيه مع بعض الرفقاء فدعته امه ليأتي الى البيت لقضاء بعض الاشغال واذا لم يلتزم الطلب توعده بالضرب الشديد فشقى عليه رفقاءه وقالوا له اسرع الى امك والاحاق بك الويل فاجابهم انتم لا تعرفون امي مثلي فانها تقول ولا تفعل . مسكنة هذه الام الجاهلة التي فقدت ثقة اولادها بكلامها

(٤) عدم المحابة — لا تحاب في تفضيل بعض الاولاد على البعض الآخر واذا راجعت قصة محابة يعقوب بشيخو يوسف ابنة على سائر اولاده تعلم ما نجم عن ذلك من الحقد والبغضاء . وياك ان تجعل تمييزاً في المعاملة بين الميكان والبنات كما ألف ذلك بعض الشرقيين فما اجهل الام التي تقول لابنتها « يكسر يدك يا ممتوفة العمر لماذا رنتها على اخيك » بينما تقول لابنها « الله يلم يدك ويحفظ فامتك يا نور عيني » . فمعاملة مثل هذه تضر بالصبي وبالابنة معاً فضلاً عن انها منافية لاصول التربية الصحيحة

### تخفيف السمن

تقليل الطعام وزيادة الرياضة البدنية زيادة لا تجهد الجسم افضل الوسائل لتخفيف السمن . وكل ما يقال من انواع العايون المصنوعة لهذا الغرض حديث خرافة . اما الحبوب التي يقال انها تقلل الدهن التجمع في الجسم فلا تفيد وفي الغالب تضر ضرراً بالغاً

### قول مأثور

خلق الانسان يمينين ولسان واحد لكي يري مضاهف ما يتكلم ولكنة يتكلم في الغالب مضاهف ما يري واكثر كثير في الكلام شاهدوا اقل من غيرهم