

# بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ

## وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

قد فتحتنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير شؤون النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### رسالة من البرازيل

#### تحتوي على رأي خاص في المراتة الرياضية

لا يسعنا ان نقل انباء الذي جئنا به على ذكر ابطال معرفي الالهاب الاولية وساحة الناس من غير ان نقيه برسالة جئتنا من البرازيل من رجل قضى في التمرين الرياضي ٢٩ سنة محتفظاً بكل تواضع مع انه تخطى الحدين . قدسه خبرته على ان الطريقة التي وحدها فيها هي افضل الطرق لتسريع البدني والاحتفاظ بقوى الجسد في سن الشيخوخة والكمولة ونحن نشرها في باب تدبير المنزل لان العناية بحفظ الصحة من اول شؤون المنزل ورجه

ان ما كتب من المقالات والآراء عن التمرين الجسدي وما اخترع من الحركات لزيادة قائمته وما نشر في الجرائد الرياضية يختلف عما يأتي هنا من امور اجتربتها بنفسه ٢٩ سنة حتى توصلت الى نتيجة احب ان يجربها كل من رغب في الرياضة البدنية لعلها تساعده على ان يعيش عيشة صحية خالية من الامراض ويحتفظ بقوته في الشيخوخة وتجربتها او ممارستها لا تجلب خسارة قط بل بالعكس . فانها تحزن السنوي سن الشيخوخة وهذا هو الامر المشهور

اذا كان رجل واقفاً امام نبع من الماء الزلال قائم لا ريب يشتهي جرعة منه وذلك لانه قرب ذلك النبع ليس إلا . فاذا كان جالساً لا يحتاج او لا يتطلب ذلك الماء فهل من اللازم ان يشرب ؟  
واذا كانت معدته لا تحتمل جرعة ماء ولو كانت من اعذب الماء افلا يكون الشرب مجلبة لضرر كبير ؟

وما يجري على المدة يجري على كل عضو من اعضاء جسمنا . اذا اجرناه على عمل شيء ليس مستعداً له تكون قد اضعفناه بدلاً من تنشيطه

وعن جماعة الرياضيين اذا اردنا ان نابق ونفوز على اقراننا وحب ان نأخذ بالتمرين كل يوم او يومين مرة غير حامين ان عضلاتنا لما ارادة يجب ان تطاع ولما توانين تجري عليها كل سني حياتها تضر بها وتضعف صاحبها بقابليتها متى كانت قادرة على التمرين او متى كانت غير قادرة عليه . فاذا كانت مرتخية او مشلولة غير قابلة للتسرين ومرتها فكأنك قد طردت منها الحياة بدلاً من الفضلات اي تكون قد طردت ما كان قائماً باحيائها من غير ان تفرز فضلاته، على الجسم اقترابها بواسطة العرق او التنفس . والبرهان على ذلك هو اننا اذا بقينا بدون تمرين سنة وعشرين يوماً على الاكثر ولم تكن نشعر بوجوده طول تلك المدة وتمرنا بمدته بقابلية لم نضعفنا بمد التمرين كما يحدث دائماً وذلك دليل ساطع على ان التمرين لم يكن اقل من اللازم . ولو كان العكس لشعرنا بالأم كما حركنا تلك العضلات وذلك دليل على ان الفترة كانت اطول من اللازم

انني منذ ٣١ سنة وأنا أمارس الرياضة البدنية وقد احتجرت ذلك بعد أن مضى علي ١٠ سنوات من التمرين النيف . اذ كنت أتمرّن كل يوم او حسبما كانت تسح لي الاحوال ( وعندها كنت ارفع ٩٥ كيلو ) فوجدت أنني مقل على غلط فاضح يجرّ جسدي الى أمراض أنا في غنى عنها

ولاحظت أن الجسم اذا كان محصناً بحصون العضلات القوية فهو مثل دولة لها حصون منيعة يمتز بها فلا يدخلها العدو إلا بعد أن تجزق شمل عساكره . هكذا صرت أبحث عن طريقة أمرّن بها جسدي ولا أتهدك في الوقت عينه . فتوصلت إلى أن أنظر قابليته حتى صرت أشعر بها وأتمرّن كما شعرت بقابليته فحفظت قوتي مدة طويلة وبقيت ارفع ٩٥ كيلو من الكتف وصاعداً . وكان وزني ٦٧ كيلو وعمرى لا يزيد عن ٢٥ سنة . شرت بذلك لقب بطل العالم للوزن الخفيف وأيضاً بطل البرازيل لكل الاوزان وذلك سنة ١٩٠٠ وبصفتي هادياً من هواة اللب . ولا تزال قوتي حتى الآن كما كانت عليه قبلاً ارفع هذا الوزن إذا شئت وهو أثقل أثقالى . وذلك يرجع فخره إلى التمرين على الطريقة التي شرحتها فني بعض الاشهر أتمرّن من ٤ مرّات إلى ١٠ مرّات في الشهر وبعض الاشهر أتمرّن كل يوم مرّة عند ما أشعر بقابلية وهذه الاشهر نادرة

وليس التمرن وحده يفي بالمرام . بل يجب ان تلاحظ مسألة الاكل والاشغال والنوم لان ذلك أراً عظيماً في الجسم وبكلمة اخرى يجب الاعتدال في كل شيء حتى ان طريقة تمرني تتبع كل هذه القوانين . ومحتوي على جميع حرركات الجسم . واذا تمرنت تمرنت جميع اعضاء جسمي حتى ورؤوس اصابع رجلي . اذ الجسم يجب ان يكون ليناً مرناً لكي تكون قوته كافية . لهذا تعود الدين ورشاقة الحركات لتجعل عضلاتك سهلة القيادة تستعملها كما تشاء بسهولة . وقد تكون ايها القاريء الكريم من الرجال الاقوياء الذين وهبهم الطبيعة قوة طيبة فلا تقل اني قوي بدون كل هذا التمرن . وعليه احبك بان المشي والوقوف والاكل كلها تمرن . وعدم التمرن هو النوم او الاستلقاء على القرائش . فلهذا اكل انسان تمرن يومياً بدون ان يشعر . والطبيعة وهبتك قوة احمستها لكنها لا تزال منك اذا استسلمتها ووافقت على التمرن النظامي تجددت وحسرت قوة عظيمة اذا لم تكن حرقية

والتمرن النظامي يطرد الفضلات التي تفرز من الاعضاء بعد الرياضة البدنية الاعتيادية كاللحم الخ . الا ان هذه الرياضة اليومية غير كافية لطردها لذلك يجب ان تحرك جميع اعضاء جسمك لتطردها خارجاً وجسمك نفسه يشعر بلزوم طردها إذا تعودت ذلك . ورب سائل يقول لم لا يكون التمرن منتظماً كالأكل مثلاً مرة كل يوم او مرة كل ثلاثة ايام او ما شابه . اجبت ان النوم ومدته والاكل ونوعه والمشى ومسافته والتنقل الخ اعمال ليست منتظمة ولا هي تجري على ما يريد . حتى حالة الجوليت منتظمة ولا تكون حرارة كل يوم سكرارة اليوم السابق . وهذا اهم داع الى تكيف الجسم حسب تكيف الاحوال واخصها اشغال الفكر ولا من شيء نظامي في سببته الانسان لكي يكون التمرن منتظماً  
سان بولو      خنايافت

[ المقطف ] المشهور ان الرياضة البدنية لازمة للجسم . لذلك ترى المدارس قد افسحت مجالاً في برامجها للرياضة البدنية سواء كانت من انواع الجري والتغز ورمي الحديد او من العاب الكرة على اختلافها ككرة القدم (الفوتبول) وكرة السلة (الباستبول) والهكي والكركت والبايسول وما لها من انواع الرياضة والسباحة . والزمتم كل تليذ من تلاميذها ان يروض جسمه ساعات مئنة كل اسبوع . ولا شك ان الجسم يحتاج الى الرياضة لانها تقوي العضلات والمفاصل وتحفظ الدورة الدموية

في حالة صحة ونسبي الاجهزة المختلفة لافراز الفضلات إما عرقاً او بولاً او مع زفير الرثين ولكنها ان تمدت الحد المتقول اضعفت الجسم بدلاً من ان تقويه فهي بذلك ابلغ مَثَل على ان الاعتدال خير شعار يمسر عليه الناس في اقوالهم وافعالهم فنحن اذا نوانق حضرة الكاتب على ان الرياضة البدنية يجب ان تمرن الجسد من غير ان تنهك . فقد عرّف كثيرون من أبطال الالاب الرياضية الذين أنهمكوا أجسامهم بالتمرين فأصيبوا بنصحم في القلب او بضعف في الرثين او بضعف عام أقدم عن العمل وانتهى عوتهم في شرح الشباب . فالرياضة البدنية لازمة للجسم ولكنها يجب الآتعدى حد الاعتدال . وبعض الناس يجب انه اذا لم تُشع لهم اعمالهم وقتاً للرياضة البدنية كل يوم جربوا ان يوضحوا ذلك النقص باجهد نفوسهم يوم الاجازة الاسبوعية ومنهم من يجب انه اذا لم يتمكن من اثني ميلين كل يوم عوض ذلك يوم السبت مثلاً بمشي ١٥ ميلاً . وهذا خطأ كبير لان فائدة الرياضة لا تقوم على مقدارها بل على انتظامها بقدر الامكان

لذلك نرى نفسنا سواقين الى التناؤل عن فائدة الحطة التي بشيرها حضرة الكاتب . فالانتظام في عالم الرياضة لا يعني انتظاماً رياضياً في ذاته فقد تمرن قليلاً حين تشعر بتوعك في مزاجك وتمرن أكثر من ذلك حين تحس بالنشاط . ولكنك في الاول لا تقطع عن الرياضة اقطاعاً تاماً وفي الثانية لا تعدى حد الاعتدال . فالانسان يمنح الى الكسل في مسألة الرياضة اذا لم يكن مولماً بلعبة من الالاب او اذا لم يضع لنفسه قانوناً يحري عليه . فاذا اقتصى شهر لم يتمرن في خلاله لانه لم يشعر بقابلية لذلك خيف حينئذ ان يكسل بعد الشهر او ان يعود عادة جديدة تملك عليه ليه ويعارسها في ساعات الرياضة وتحل محلها . فما رأى الاطباء في ذلك ؟

### مقام اللبن بين الاطعمة

في كل رطل من اللبن السادي ٣١٤ وحدة من وحدات الحرارة . فهو بذلك مساو لنصف رطل من لحم البقر . او لاربع يصات ونصف بيضة من بيض الدجاج الكبير . والبروتين الذي فيه عظيم القيمة في التغذية فان ٩٧ الى ٩٨ في المائة منه يهضم ويمتص وله مزية على البروتين الذي في الاطعمة الاخرى ومزيته انه خال من المواد التي تولد الحامض اليوريك في الجسم وليس عرضة للفساد السريع في الامعاء

## ماء الشعير - شراب منمش

ماء الشعير شراب منمش مفيد يصنع صافياً بأن تضع ملعقة كبيرة من الشعير المقشور في إناء وتصب عليه ماءً بارداً حتى يغمره وتضع الإناء على النار حتى يتلي خمس دقائق ثم تكب الماء وتضع الشعير في إناء من الزجاج أو الصيني وتضع معه الثمر الدقيق من نصف ليمونة حامضة وفتجاناً من السكر وتصب عليه رطلاً من الماء النالي وتطبخه وتتركه حتى يبرد ثم تزل الماء وتصفيه قليلاً من عصير الليمون فيكون شراباً منشاً

## غسل الريش

إذا قدم ريش الفراش والحلقات وأردت غسله وتجديده فخط كبراً أو تركه مفتوحاً من أحد جوانبه وانتق جانباً من الفراش أو الحدة وخطه بالجانب المفتوح من الكيس وانتقل الريش إلى الكيس ثم خطه وأغسله والريش فيه في ماء أذيب فيه كثير من الصابون واعد غسله ثانية ثم أغسله في ماء نقي لا صابون فيه ولا تعصره عصراً بل علقه حتى ينصفى الماء منه وضعه على العشب في الشمس وجزه مراراً ومتى لشف الريش تماماً اضرب الكيس بصاحق يتفش فينظف ويصير كالريش الجديد

## الغبار وازالته

من مزايا هذا القطر كثرة الغبار في هوائه وتراكمه على كل الطوح المكشوفة للهواء فإذا مسحت مرآة من الغبار ونظفتها جيداً ثم تركتها ساعة من الزمان وجدت سطحها قد تغطى بطبقة جديدة منه. وقس على ذلك الموائد والعتائر والحصر والبسط وما أشبهه. وفي الغبار دقائق تزاوية ونباتية وحيوانية كما يعلم من خصه بالمكربوب وهي سبب كبير للوسخ وانتقال الأمراض فلا بد لربة البيت من أن تتعهد كل أناته بالكف والنفض يوماً بعد يوم. إلا أن جانباً كبيراً من دقائق الغبار يتورق في الهواء بالكف ولا يزول من الغرف إلا إذا تر على أرضها وعلى ما فيها من البسط شي من أوراق النبات أو من نشارة الخشب المبلولة بالماء حتى تلتصق بها دقائق الغبار قبل كنفها فلا تتورق في الهواء

## كتاب « فوائد منزلية »

قلنا ما لشرفه بنوان فوائد منزلية في باب تدبير المنزل في عدي اكتوبر ووفير عن كتاب هذا النوان لامين أفندي الغريب صاحب مجلة الحارس البيوتية فاقضى التنيه