

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت مرتبة من تربية الأولاد وتدبير
الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

عشرون سؤالاً

نمتحن بها خلقك

من الناس من اذا جلست في مجلسه وسمعت يتحدث اوحى اليك حديثه معاني
القوة والاحترام فتشعر ان الرأي الذي يديه رأي صواب وانك اذا عملت معه
اما مستخدماً او رصيفاً استولت عليك الثقة بالنجاح ما زال العمل في قبضته لان
كل ما يعمل يظهر فيه اصالة الرأي ورباطة الجأش والاقدام حيث الاقدام مفيد
والاحجام حيث الاحجام حكمة وحسن اختيار المعارين وغير ذلك من الصفات
الادبية. ومنهم من هو على الضد من ذلك فلا ترى في صفاته غير الضعف والتردد
والخطل ووضع الامور في غير اماكنها. فاهي الصفات التي يتكون منها الخلق المتين
الذي نحترمه ونود ان نكون من اصحابه. وقد اطلعنا الآن على مقالة في هذا الموضوع
في مجلة « الاميركان » فاقنطقتنا منها ما يلي : —

اقرا شرح الصفات الآتية ثم خذ ورقة واكتب عليها الارقام في عمود من الواحد
الى العشرين الواحد تحت الآخر وامتحن صفاتك صفة صفة حتى اذا انتهيت من
احداها اكتب امام الرقم الذي يقابلها علامة تفيد مكانة هذه الصفة من خلقك .
مثلاً هل انت طموح ؟ اذا كنت طموحاً حقيقة وعلى استعداد لاعد كل ما يريك
اكتب امام الرقم الاول واحداً واذا كنت غير طموح اكتب امام الرقم الاول خمسة
واذا كنت بين هذين الحدين اكتب عدداً تظنه يتفق مع درجة الطموح من نفسك.
وهكذا حتى تم العشرين . ثم اجمع هذه الارقام واقسمها على عشرين فيكون لك
عدد تقيس به خلقك . فاذا كان ٣ كنت متوسطاً وما فوق ذلك اي ٢ او ١
ففوق الوسط واذا كان نحو ٤ او ٥ فانت دون الوسط. ثم اسأل صديقاً لك عارفاً
بك ان يقيس صفاتك كما قسنتها انت من غير ان تطلع على الارقام التي كتبتها ورتي

أتم ذلك قابل ما يقوله هو مع ما قلته أنت وحيث تختلفان تناقشا حتى تستقرا على رأي . حينئذ ترى مواطن الضعف في خلقك فتعمل على اصلاحها وتقويتها إذا كنت تريد ذلك . وهالك جدول الصفات

- ١ — الطموح — انطمح حقيقة الى ترقية نفسك ؟ إذا دلتك هذه الاسئلة على بعض مواطن الضعف في خلقك اتعمل على تلافيا بما فيك من قوة ونشاط
- ٢ — الاجتهاد — تستطيع ان توصل العمل في امر تكرهه
- ٣ — الصبر والمواظبة — راجع كل ما رسمته لنفسك من الخطط في السنة الماضية وعد ما نفذته منها
- ٤ — الاعتقاد عليك — اصح ان تعتمد في تنفيذ ما يوكل اليك ؟ كم مرة في الشهر الماضي تأخرت عن اتمام عمل ما في الوقت المبين لاتمامه . هل اتمت جميع واجباتك الاجتماعية في الشهر الماضي ؟
- ٥ — الكفاءة — اتقن الناس باعمالك أنك كفوء
- ٦ — التوضيح والاقناع — تستطيع ان تعبر عن افكارك بحيث تقنع مخاطبك ؟ ايسر الناس بالاصغاء اليك ام يتململون
- ٧ — الثقة بالنفس — ما هي الاعمال التي علمتها وبحق لك ان تفخر بها . اذا كنت ضعيف الثقة بنفسك فاذا ذكر بعض ما علمته مما يستحق الفخر تزد ثقتك بنفسك واعتمادك عليها
- ٨ — الصداقة — هل أنت شديد الإقتاد للناس ؟ اكتب اسماء ستة من الذين لا تميل الى مباشرتهم وحلّل شعورك هذا بلا تشيخ ؟ هل يتفق شعورك مع تحمليك ؟
- ٩ — لين العريكة — أسهل المعاملة أنت ؟ أي استطاعتك الاصفاء الى حديث الغير ؟ انجاريه في حديثه . هذه حسنة اما اذا كنت لا تستطيع صبراً على حديث الغير لانك تريد ان تبدي رأيك الخاص فهذا نقص يجب تلافيه
- ١٠ — الدهاء — اعرف احداً من مساعدتك يستحق ثناء على عمل قام به فسدية الثناء ام تود ان ينسب نحر العمل كله اليك
- ١١ — البشاشة — أبشوش أنت ام عبوس مقطب الوجه دائماً وهل تستطيع ان لا تظهر اضطرابك واسفك حينما تكون اعمالك مضطربة بعض الاضطراب . هل تظهر اهتماماً بما يحدثك به الغير من احوالهم الخاصة
- ١٢ — أصالة الرأي — امتحن ما فيك من حب الاقدام والابتكار . كم اقتراح

اقترحت على رئيسك في الشهر الماضي وماذا قبل منها؟ إذا نيطبك عمل وأشكل عليك أتمامه فيع انطلب رأي رئيسك دائماً أم تشغل فكرك فتحله وحدك؟ تستطيع ان تبدع اساليب كثيرة لعمل ما او تسير دائماً في السبيل التي تعين لك ولا تحيد عنها ١٣ — التأثر بالانتقاد — كيف تشعر حينها بوجه اليك انتقاد من رئيسك او اصدقائك او رصفائك؟ هل يمنعك الانفعال عن رؤية ما في الانتقاد من الفائدة؟

١٤ — الحكم على الناس — ترى مواطن القوة في الناس ام ترى مواطن الضعف . واذا عثرت على بعض مواطن الضعف في بعض الناس يمنعك ذلك رؤية ما فيهم من مواطن القوة؟ أشديد الملاحظة انت حتى اذا حدثت رجلاً بضع دقائق عرفت خبثه بوجه عام؟ اتلاحظ اظافته ومقدرته على الكلام في محله وكياسته الخ

١٥ — الذاكرة — اسأل عليك تذكر الاسماء والوجوه والحوادث الفردية المتفرقة

١٦ — الترتيب — اتهم بظهورك الخارجى وبترتيب ثيابك؟

١٧ — العادات الصحية — هل عاداتك مما يجلب الصحة او المرض وكيف

تؤثر في مقدرتك على القيام بعملك كما يجب

١٨ — حسن التمييز — تستطيع ان تميز بين المهم من الامور وغير المهم؟

أتعيق نفسك عن اتمام الامور الكبيرة باهتمامك الشديد بالصغار . تستطيع ان

تسريح في وقت الراحة متناسياً عمالك ومشاكلك؟

١٩ — الاقتصاد — هل تقصد في قوتك ونشاطك باتمام الاعمال في اوقاتها

وعلى اسهل سبيل

٢٠ — المقدرة على توزيع العمل — وهذه صفة من اهم الصفات لارباب الاعمال .

هل تحتمر مساعدتك فلا تقم ولا تسلمهم بعض اعمالك . ام استشارك بالعمل

صادر عن حب النفس . كل ما يستطيع الواحد من عمالك ان يعمله ويتقن عمله يجب

ان توكله اليه وتعنى حينئذ مما لا يستطيعه غيرك

ما نأكل وكيف يهضم

الحضراوات — ٢

س . هل الحضراوات المسلوقة اسهل هضماً من الحضراوات «المهيشة»؟

وبراد بالتهويل وضعها في مصفاة فوق ماء مغلى الى ان تضع كما لو سلقت سلقاً

ج . لا فرق بين الاثنين من جهة الهضم . لكن الافضل ان تهبل الخضراوات لان تسلق لانها حينها تسلق تفقد كثيراً من املاحها المعدنية وبعض العناصر الغذائية الاخرى فيها . وتختلف الخضراوات كثيراً في مقدار ما تفقده حين السلق فالبطاطس مثلاً يفقد نحو ١٨ في المائة من املاحها المعدنية ومن ١٨ الى ٢٦ في المائة من مواد البروتينية . والجزر يفقد بالسلق نحو ٤٠ في المائة من مواد البروتينية ونحو ٢٦ في المائة مما فيه من السكر . والكرنب يفقد بالسلق من ٥ الى ١٠ في المائة من البروتين واكثر من ٣٠ في المائة مما فيه من المواد السكرية السهلة الذوبان ونحو ٥٠ في المائة من املاحه المعدنية . وليست هذه الحسارة محصورة في الخضراوات بل اللحوم ايضاً تفقد بالسلق ٣٧ في المائة مما فيها من الدهن و٦٧ في المائة مما فيها من المواد المعدنية . وتختسر بالفول نحو ٥٧ في المائة من قيمتها الغذائية . الا ان ما تفقده بالسلق او القلو يبقى ذاتياً في الماء الذي تسلق فيه او الدهن الذي تغلى به

س . هل القطاني كالحمص والعدس والفول تقوم مقام اللحم ؟ وهل هي سهلة الهضم
ج . ان مقدار البروتين في الفول والحمص والعدس أكثر منه في سائر الاطعمة التي من اصل نباتي . واهم العناصر غذاء في اللحم البروتين فمن هذه الجهة ترى ان الحبوب تقوم مقام اللحم حتى ان رطلاً من حبوب الفاصوليا الجافة يحوي من وحدات الحرارة خمسين في المائة أكثر مما يحويه رطل من اللحم
على ان هضم الحبوب ليس سهلاً على بعض المعد لكن لا ترى سبباً يمنع هضمها اذا كان الانسان في صحة تامة والحبوب مطبوخة جيداً

وحيث ان مقدار الدهن او الزيت في القطاني قليل فيجب ان تطبخ او تؤكل مع طعام آخر بكثر فيه الدهن او الزيت . وفي القطاني عدا ذلك الجير (الكلس) وهو العنصر اللازم لبناء العظام ومقداره فيها أكبر منه في غيرها من الاطعمة النباتية
س . هل للبقول فائدة طبية ؟

ج . الشائع ان نبات الحارقة او القره (السكرسون) يشفي من النيورجيا والضعف العصبي ويزيد حب الصبا وان الحس والكرنس بريمان الاعصاب وان البصل يساعد الهضم ودورة الدم وان الجزر يمنع سوء الهضم وغير ذلك على اننا لم نقف على دليل علمي او تجريبي يؤيد هذه الاقوال

س . البطاطس المشوي اول غذاء جامد يعطى للصفار والناقصين فلماذا ؟
 ج . لان النشاء في البطاطس المشوي في حالة صالحة للهضم . فالنشاء في البطاطس التي خلايا مختلفة بغلاف من السلولوس يصعب هضمه او ازالته حينما يشوي البطاطس ينشق الغلاف بفعل البخار المتكون داخل الخلية فيسهل فعل الماء والحصارة المعدنية بالنشاء . كذلك البطاطس المشوي اكثر غناء من البطاطس المسلوقة لان ما يفقده البطاطس حين السلق يذهب في الماء اما البطاطس المشوي فليبقى عناصره فيه . مع ذلك لم نجد في تجاربنا ان البطاطس مشوية بالسرع هضماً مسلوقة او مقلوقة .
 س . ما هو مقدار الغذاء في الطاطم

ج . الطاطم مفيد جداً سواء كان مطبوخاً او نيئاً انما الغذاء فيه قليل . فاذا اكل المرء من الجوز ما قيمته عرش واحد وجد فيه من المواد التي تولد القوة ما في مقدار من الطاطم ثمنه مائة عرش . والطاطم النبنة اسرع هضماً من المطبوخة .
 س . ما مقدار الماء في الخضراوات المختلفة ؟

ج . في الخيار ٩٦ في المائة . الخس ٩٤ في المائة . الكرفس ٩٣ في المائة . الطاطم والهلجون ٩٢ في المائة . الاسباخ والكرنب والتفيط ٩٠ في المائة . والطبخ يزيد مقدار الماء في اكثر الخضراوات من ٢ الى ٣ في المائة على الاقل ويزيده في الخرشوف نحو ١٠ في المائة . فاذا دفعت ربة البيت عشرة غروش ثمن كرنب قدسعة منها تدفعها ثمن الماء الذي فيه . ولا يخفى ان للخضراوات فوائد غذائية جتنا على ذكرها قبلاً

تنظيف الصور الزيتية

اخرج الصورة من اطارها ثم اتق عليها قطعة من القماش مرطبة بالماء النقي واتركها حتى تلم الغبار عن الصورة . ثم امسحها الصورة مسحاً خفيفاً بقطعة من القطن مرطبة بزيت بزر الكتان النقي . وينظف الاطار اذا كان مذهباً بصبغة وبعد مسحها بالبصل بنحو ساعتين يجب ان يمسح بأسفنج مرطبة بالماء النقي ثم ينشف بقطعة قماش ناشفة . اما الصور الزيتية الثينة فيجب ان ينظفها الخيرون بذلك