

الصيف والبيت

سيدتي القاضلة صاحبة مجلة العائلة ومحرتها :

بعد تهنئتك وتهنئة بنات جنسنا بالمشروع الذي نويت القيام به
ارجوك نشر عجالي هذه تحت امضائي المستعار ولك الفضل :
نظراً لقدوم فصل الصيف بحره وبقيظه آثرت ان الحصى القوائد
العائلية المختصة بهذا الفصل فاقول:

✽ النظافة ✽

ان حفظ النظافة في البيت اثناء هذا الفصل هو اهم كافل للصحة
خصوصاً في الاماكن التي تكون معرضة لتبرك المياه فيها كالمراحيض
ومحلات غسل أواني المطبخ وجوار الابرة الخ فيلزم دائماً الاجتهاد بحفظ
هذه الاماكن ناشقة او على الاقل غسلها تكررآ بماء الكلس او الصودا
ثم الاعتناء بتفريغ اوعية الماء صباحاً ومساءً وتنشيفها بعد كل تفريغ حرصاً
على ماء الشرب من ان تتخلله شوائب وعفونات تكون سبباً لانتفاء
الميكروب الفتاك واذا امكن استعمال اوائل التصفية الحديثة يكون ذلك
احفظ للصحة وواقى من المرض لان الماء كما لا يخفى هو اكبر وسيلة
لانتشار الامراض الوبائية

✽ ضوء الشمس ✽

ان نور الشمس هو اكبر مانع للفساد واعظم مضاد للعقونه وأشد
قاتل للمكروب المضر بالصحة فيلزم عند النهوض صباحاً ان تفتح النوافذ
ليدخلها الشمس بكثرة الى ان يأخذ الحر بالاشتداد وذلك بعد الساعة

التاسعة صباحاً وحينئذ تقبل لان الهواء يحتوي دائماً على بخار مائي تزداد
كميته كلما ازدادت حرارة الهواء وتنقص كلما برد فاذا دخل الهواء البيت
حاراً فيغشى متى سقطت درجته ان يتكاثف البخار الذي فيه على جدران
البيت الباردة فيسبب عن ذلك رطوبة وعفونة تساعد على انماء الحيوانات
المرضية المتنوعة

تبريد البيت

ان مسألة حفظ البيت بارداً في أيام الصيف هي مسألة مهمة ودقيقة
يتحرى الكل حلها خصوصاً في بلادنا الشرقية الحارة وارى ان احسن
الوسائل التي توصلنا الى هذه الناية هي أولاً منع التيار القوي مدة
اشتداد الحر أي منذ الساعة التاسعة قبل الظهر الى الساعة الرابعة بعده
فيجب الطبخ باكراً جداً بحيث انه لا تأتي الساعة التاسعة الا وقد خمدت
التيار في البيت ؛ هذا اذا كان المطبخ ضمن دائرة البيت ؛ ثانياً يفضل
ترك أرض الغرف التي يصرف النهار فيها عارية عن النطاء واذا لم يمكن
ذلك فليكن غطاؤها نباتياً لان العراء افيد في زمن الصيف من القش
والقش بالمد النباتي افيد من القش بالبسط . واذا امكن غسل أرض الغرف
يوميّاً بالماء أو على الاقل رشها به يكون ذلك من اقوى اسباب تبريد الهواء
ثالثاً يجب قبل اشتداد الحر ادخال مجرى هوائي في البيت من أوله الى
آخره . رابعاً في مدة الحر الشديد يجب قفل النوافذ واسدال الستائر
{ كيفية تبريد غرف النوم }

اذا لم تسقط درجة الحرارة في الليل عن معدل حرارة النهار يستحيل
على الانسان ان يتمتع بالراحة الضرورية لجسمه ولذلك وجب الاعتناء

بنوع خصوصي في تبريد غرف النوم واحسن واسطة لذلك هي وضع
الانية المملوءة بالماء البارد في وسط كل غرفة ، واذا امكن وضع قطع من
الثلج في تلك الانية يكون احسن

وبهذه الواسطة يحصل امتصاص حرارة البيت بمدة ساعتين او ثلاث
وهذا التبريد يفيد كل الاجسام عموماً واجسام الاولاد خصوصاً فيقيمهم من
كثير من الامراض المئوية والجلدية والرممية التي تسببها الحرارة المتواصلة
واذا امكن تكايس البيت عدة مرار في فصل الصيف يكون احسن لانه
يتمتع بذلك النساد وتباعد العفونة وتكون هذه الوسيلة انجع الوسائل
الصحية لقتل المكروب

{ الاعتناء بالمطبخ }

اذا كان المطبخ مستوفياً لشروط الراحة فيكون للسيدة ربة البيت
من اعظم الوسائل المسببة لسعادتها وهنائها اذا كانت تشتغل فيه بنفسها
واعظم واق لصحة خدمها اذا كانت مثرية واحسن المطابخ واكثرها
موافقة تلك التي لا تكون فسيحة واسعة بل تلك التي يمكن تنظيفها بسهولة
وترتيب كل وعاء بمكانه وأول شروط المطبخ الصحية هي سهولة تتيير
هوائه ونفوذ اشعة الشمس اليه ثم يجب الاحتراس من ان يبقى في المطبخ
بقايا الاطعمة التي تجلب اليها احتشاد الذباب التي تحمل جراثيم الامراض
المتنوعة فتلقها في الاطعمة وتنقل بها الى الاجسام فتسببها عوضاً عن ان
تغذيها وقد قيل ان حياة وصحة وهناء كل عائلة تتوقف بنوع خصوصي
على مطبخها وعليه يجب نقل الاطعمة المطبوخة الى اقفاص مخصوصة او
على الاقل حفظها من الذباب

﴿ انتخاب الماء كل ﴾

يلزم التحذر في هذا الفصل من الماء كل الضخمة والحريفة وتقليل استعمال المكابيس طرشي واللحوم والاسماك المقددة لان المعدة تكون في هذا الفصل لطيفة حساسة تتأثر كثيراً من الافراط فتنفذ منها الدفونة الى الدم باكثر سهولة ويهون على المكروبة الوصول الى التيار الدموي والاضرار بالجسم والاحسن اتخاذ البقول وانواع الخضار التي يسهل طبخها ويسرع نضجها لتكون اهم قسم من الغذاء ولا بأس من اكل الفاكهة الناضجة لانها مرطبة للمعدة ومروقة للدم ويلزم الانتباه الى هذه النقطة المهمة وهي تجنب كل انحراف عن السبيل القويم الذي رسمته الطبيعة لان هذا الانحراف يسبب امراضاً عديدة في أيام الصيف ولذلك يجب على من شاء ان يبقى سليماً صحيح الجسم ان يختار الماء كل السهلة الهضم وان لا يكثر من شرب الثلج أو أي مشروبات باردة التي لا تلبث ان تخلف بعدها عطشاً شديداً وتخفض درجة الحرارة في المعدة بغتة الامر الذي يسبب ضرراً في الهضم وخللاً في الجسم لا يقدر وبما ان النفس تطاب في أيام الصيف المشروبات الباردة يشدة والحاح فلا بأس من تناول الماء البارد الذي يكون تبريده قد جرى بطرق طبيعية وذلك اما بوضعه في الاواني الخزفية الكثيرة المسام كالقلال المصرية والاباريق البيضاء السورية أو في زجاج قدلف بقطع من الالباد تبيل كلما نشفت واذا كان لا بد من استعمال الثلج فليكن استعماله بوضعه خارج الاناء لا في داخلها

﴿ البشرة والملابس ﴾

يلزم حفظ البشرة { أي الطبقة الخارجية من الجلد } في حالة جيدة

والتحري يجعل مسام العرق حرة ليسهل سيلانه منها . اما الملابس فيلزم
ان تكون واسعة ما امكن . وسافر للكلام في هذا الموضوع مقالة اخرى
ان شاء الله { ن }

المرأة

والاشغال اليدوية

لقد اوجدت طبيعة الاحوال المرأة ضمن الدائرة البيئية التي هي جنة
واسعة الارحاء امام تلك التي ادركت واجباتها فيها وعلمت حق العلم بدورها
المهم بل بمسؤوليتها تجاه كل فرد من افراد عائلتها ووطنها أيضاً . على حين
تكون تلك الدائرة على الجاهلة التي لم تشعر بمركزها في عائلتها وشعبها ضيقة
الحدود محصورة النطاق لان كثيراً ما يشبه يومها غدها خصوصاً في البلدان
الشرقية حيث اوجبت عليها عوائد ان لا تتعداها الى سواها فحكمت
عليها بالبقاء في غالب اوقاتها حليفة الوحدة اليفة الانفراد لا انيس ولا
جليس . قراها حائرة لا تدري بماذا تصرف اوقات فراغها فتجهد الفكرة
وتعمل القريحة لايجاد واسطة تقتل بها الوقت الذي يهبطها بثقل سيره . ولما
لم تجد لذلك سيلاً ولا لتصوراتها شاغلاً تراها دائبة في انتجاع الاخبار
التي لا علاقة لها بها مهمة باكتشاف ماجريات الاحوال التي لا فائدة
لها منها حتى اذا سخر الله لها شخصاً ما استطلعت عن اصله وفصله ومكانه
وعمله ووالديه وجدته فلا تدع ذلك السقاء المسكين او ذلك الفلاح المنكود
الحظ أو ذلك البائع الشقي الا وتكون قد عرفت اسراره ومكنونات