

باب تدبير المنزل

قد اتخذنا هذا الباب لكي نخرج فيوك كل ما بهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والدراب والسكن والزينة ونحو ذلك بما يعود بالنفع على كل عائلة

علاج الارق

كثيراً ما يطلب من ربة البيت ان تعالج نفسها او زوجها او احد اولادها من داء الارق اي قلة النوم فيجب ان تعرف اسبابه لكي تعرف كيف تعالجه من اسباب الارق كثرة الاشربة الحارة ولا سيما في فصل الشتاء فان البرد من الوسائط المعينة على النوم بدليل ان كثيراً من الحيوانات ينام فصل الشتاء كله في الاقاليم الباردة . ولكن الناس توهموا ان البرد سبب كل علة فاستعملوا كل الوسائط لانقائه واكثروا من الاشربة الحارة في فصل الشتاء لهذه الغاية مثل القهوة والشاي والقرنة فان هذه المواد تبعد المجموع العصبي بنفعها الطبيعي وبجاراتها فيبعد النوم عن الاجتنان ويكون علاج الارق حينئذ نقيلاً لهذه الاشربة او الامتناع عنها

ومنها الم شديد والشغل العقلي المفرط ولا سيما اذا استعمل الانسان المنبهات ليقوى على الشغل العقلي او يصرف الم عن قلبه . قيل ان فردريك شلر الشاعر الالماني كان يقفل باب غرفته عليه ليلاً وياخذ في نظم الشعر من المساء الى الصباح وكما ان الكرى على جفنيه تفاه عنها بفنجان كبير من القهوة ثم اذا لاح الصباح اقبل كوى غرفته لكي تنظم وحاول النوم فعاش على هذه الصورة سنين فبيلة وفضى نخبه قبل فرينه غاتي الشاعر بعشرين سنة وكان غاتي يجنب كل الاشربة المنبهة و ينتظر ان يروحى بالتمر اليد وحيماً فنظم القصائد البديعة وعاش عمراً طويلاً . فيكون علاج الارق حينئذ ابدال الاشغال العقلية او الافلال منها

ومنها كثرة حرارة الفراش فان الجسم يبرد ليلاً لثقل الحركة ولان هواء الليل ابرد من هواء النهار ولذلك يتدثر النائم نكن لا يبرد كثيراً ولكنه قد يقع في التدثر حتى يحيط جسمه بجمام من الهواء الساخن فيبعد النوم عن جفنيه فاذا كان الفصل بارداً فيمكن الدثار كافيًا لدفع البرد ولا يزيد على ذلك واذا كان الفصل حاراً فليوضع الدثار بجانب

النائم حتى اذا برد الهواء في اواخر الليل مده يده اليه وتدثر به عن غير علم منه . واذا اشتد الحر كثيرا حتى ضاق النائم به ذرعا فليخلع ثيابه كلها وليقم في الهواء بضع دقائق حتى يشعر بالبرد ثم يعود الى فراشه فينام حالاً . ولا بد من فتح الكوى وقت اشتداد الحر ولكن لا يوضع السرير بين كوتين متقابلتين ولا بين كوة وباب لكي لا يقع مجرى الهواء على النائم مباشرة . والنوم في خيمة من الخلفاء او سيف العراء لا ضرر منه على الاطلاق بل هو نافع للارق الناتج من شدة الحر

كنا في الصيف الماضي ننام خمس عشرة ليلة من كل شهر في القاهرة وخمس عشرة في رأس البر فنقضي ليالي القاهرة بالسهر والارق والتقلب في الفراش والعرق المتواصل وليالي رأس البر النوم والراحة مع اننا كنا ننام فيه بضع ساعات من النهار ايضا وذلك لان الهواء يدغل خيام رأس البر فيلطف الحرارة وينعش الابدان ويزيل الارق . ولو عاد الناس إلى سكنى الخيام في فصل الحر لنجوا من أكثر مضارهم وأكثر كتب العجيبين تصف تخفيف الشتاء لمنع الارق لكن ذلك مخالف لاختبار الناس في كل القرون السابقة . والناس الذين كانوا يعبدون صحة ابدانهم وهم اليونانيون والرومانيون كانوا يأكلون مرة واحدة عند العشاء فيجلسون حول المائدة جياحاً ويأكلون ويتسامرون كأنهم في وليمة ومثي فرغوا من الطعام والشراب ذهبوا الى فرشهم وناموا الليل كله . فالطعام قبل النوم لا ينعمه ولو كان ثقيلاً

نوائد منزلية

اذا نعت قدمك من المشي فاغسلها بماء فاتر أضيف اليه قليل من البورق
التيولة في الظهر تنعش الجسم المتعب وتوكانت دقائق قليلة
اذا لوتحت الشمس جلدك فادهنه جيداً بالكولود كريم الجيد قبلها تمام واذا استيقظت في
الليل فادهنه ايضاً به لان الجلد يمتد اذا كانت الشمس قد لوتحت
العرق يتلف الشعر فاذا عرق رأسك فاغسله من ارق واذا رأيت الشعر جافاً فادهنه
بقليل من الفاسلين

اذا صار المرأة صفاً اي بين الاربعين والخمسين من عمرها فينثر تنظف ساطتها على
زواجرها وجمال الطاعة من لوازم ذلك فعليها ان لا تسلم لبوادير الحرم بل تقاومها بجديتها بقوة
صحة ونحوها ومنظرها وهدنة ثيابها والآن فلندخل دار العجائز ولنقتط من مسرات احياة