ثم ان غلاء الاثمار المتعددة ورخصها يتوقفان على تكلفها ونظافتها وطرق وضعها في الصناديق ويظهر لنا انهُ لو اعتنى «عجاب الخيل بانتقاء التمر ووضعهِ في صناديق صغيرة محكمة لكانت لهُ تجارة رائجة في هذا القطر وفي سائر الاقطار الشرقية والغربية ولا سيما لان البلدان التي يمكنها ان تنافس القطر المصري في ذلك قليلة جدًّا

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيهِ كل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام والشاي والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

نصائح صحيحة

للدكتور سكلر مولدن

ازدحام السكان

ازدحام السكان في بيت واحد مضر بالصحة و لآداب ومساعد على انتشار الامراض العدية . وكل غرفة من غرف النوم ليس فيها ٣٠٠ قدم مكعبة من الهواء لكل انسان بالغ و ١٥٠ قدمًا مكعبة لكل طفل فهي مزدحمة بسكانها (فاذا كان طول الغرفة ١٥ قدمًا وعرضها ١٥ قدمًا وعلوها ١٢ قدمًا امكن ان ينام فيها تسعة على الاكثر ولا يجوز ان ينام فيها اكثر منهم واذا كان طولها عشر اقدام وعرضها عشر وارتفاعها عشر ايضًا كاكثر اكواخ الفلاحين لم يجز ان ينام فيها اكثر من ثلاثة انفس)

الروائح

الرائحة الخبيثة في البيت دليل على وجود شيء ضارّ فيهِ يجلب المرض . ولذلك يجب ان يكون الهواء الذي في البيت والذي حولهُ خاليًا من الروائح الخبيثة . واذا وجدت وجب التفتيش عن سببها وازالتهُ سواء كان من الكنف او من مزارب الخيرانات

النظافة

النظافة اخت الصلاح (او النظافة من الايمان) وهي تشمل كل العادات والتراتيب المتعلقة بشخص الانسان وبتمام اللازمة للصحة والراحة البيتية

ولا بدَّ من اتباع القواعد التالية لاجل النظافة وهي

(١) يجب ان يغسل الجسد كلهُ او يمسح باسفنجة يومياً بماء بارد او فاتر ويفرك وينشف جيداً فتبقى مسام الجلد نظيفة وينتعش الجسم كلهُ وينشط . وافضل الاوقات لذلك وقت النهوض من النوم ويجب ان لا يستغرق اكثر من بضع دقائق

(٢) تخلع الثياب التحتانية قبل النوم وتُقلَّب وتُنشر حتى تتهوَّى مدة الليل

(٣) لا يعجل في ترتيب الاسرَّة في الصباح بل ترفع الملاءات والاحرمة وتنفض وتنشر امام الكوى المفتوحة مدة طويلة قبل ان تعاد الى اماكنها

(٤) لا تترك الثياب الوسخة في غرف النوم بل تنقل منها حالاً الى مكان تحفظ فيه الى حين غسلها

(٥) يستحسن غسل اليدين قبل الاكل وغسلها وغسل الوجه ايضاً قبل النوم. وكذلك تنظيف الفم وسوك الاسنان وتسريح الشعر قبل النوم وعند القيام منهُ

الثياب

اذا كان الانسان ضعيف الصدر معرَّضاً للزكام او لداء المفاصل وجب ان يلبس الصوف على بدنهِ شتاء وصيفاً . والصغار احوج الى الدفء من الكبار . ومن اضرّ الامور ترك اذرعهم وسوقهم وصدورهم مكشوفةً ولا سيما اذا كان الهواء بارداً فتتأصل فيهم جراثيم الامراض وهم لو البسوا ثياباً دافئة لنجوا منها

ومما يضرُّ ضرراً شديداً الوقوف او الجلوس زماناً طويلاً في مكان رطب فاذا ترطب الحذاء والجوارب وجب خلعها ومسح القدمين واذا كان الحذاء لا يبقي القدمين من الرطوبة فالخفا خير منهُ

الطعام

يكفي الانسان ان يأكل مرتين في النهار مرةً في الصباح قبل الشروع في العمل ومرةً في المساء بعد انتهائهِ. واذا اكل مرةً ثالثة في غضون النهار فليكن الطعام قليلاً خفيفاً جداً لان الاكل الكثير في وسط النهار يمنع الانسان عن العمل والعمل يوقف الهضم . هذا من حيث البالغون اما الصغار فيحسن ان يكون طعامهم الاكثر في وسط النهار

ويجب ان لا يتأخر الانسان في عشائهِ ولا ينام قبلما يهضمهُ ولو بعض الهضم ولكن لا يحسن ان ينام جائعاً

ولا بدَّ من تنويع الطعام يوماً بعد آخر لان المعدة تسأم الطعام الواحد اذا تكرَّر يوماً

بعد يوم . ولا بدَّ ايضاً من اجتناب السرعة في الاكل . فكل متمهلاً وامضغ جيداً

اذا كان شغلك بدنيًّا فالطعام النباتي من الخبز والعدس مع قليل من اللبن والبيض واللحم يقويك اكثر من اللحم ولكن اذا كان شغلك عقليًّا فلا بدَّ لك من اللحم مع الطعام النباتي

وتكون الصحة على اجودها اذا امتنع الانسان عن الاشربة الروحيَّة على انواعها واقلها الكحولاً اقلها ضرراً وقد يكون منها بعض النفع لضعاف الهضم

والتبغ يضعف الهضم فلا يحسن تدخينهُ قبل الاكل ولا بعدهُ . والاكثار منهُ مضر على كل حال فانهُ يضعف القابليَّة ويسبب الارق وخفقان القلب ورجفان الايدي فاذا حدث شيءٌ من ذلك وجب ترك التبغ حالاً . ويظن الصغار ان المدخنين يجعلهم في مصاف الرجال وهو خطأٌ فاحش لان التدخين يرُّخر بلوغهم صفات الرجال الحقيقية

ولا بدَّ من اجادة مضغ الطعام لكي يسهل هضمهُ ويجود طعمهُ ويكون منهُ اكثر مقدار من الغذاء واقل مقدار من الفضول . والطبخ صناعة يجب اتقانها لكي تُني بالغرض المقصود منها

الزهر في البيت

لما كنا نجول في ايطاليا وسويسرا منذ خمس سنوات كان ابهج ما نراهُ في بيوت الفقراء والاواسط الازهار مزروعة امام كوى البيوت من قرنفل وورد وما اشبه فان منظرها ذكَّرنا بلاد الشام حيث ولدنا وربينا والفت عيوننا رؤية الازهار والرياحين امام البيوت وفي كواها حتى كأنها من امتعة البيت ولوازم المعيشة ثم احتجبت تلك المناظر البهجة عن عيوننا من حين دخلنا هذ القطر لا لأن اقليمهُ لا تنبع فيهِ الازهار والرياحين بل لان عامَّة الاهالي لا يعبأُون بها على ما يظهر

وليس الزهر من لوازم المعيشة ولا منهُ نفع ماديٌّ ظاهر ولكن لبعض الناس ولع شديد بهِ فان البيوت التي نتذكرها الآن في بيروت ولبنان فلما يخلو بيت منها من حوض امام بابهِ او امام كوة من كواهُ تزرع فيهِ الازهار والرياحين من الورد والقرنفل والريحان (الحبق) والمردكوش والمضعف يتباهى الفتيات بزرعها وتفاخر احداهنَّ الاخرى بها واذا كان في البيت علية امامها صفح فالغالب ان قوارير الزهر توضع في جدار الصفح يوم بنائهِ وتلصق بهِ بالطين كأنها جزء منهُ . كذا كانت كل البيوت القديمة في بيروت منذ ثلاثين او اربعين سنة لا يخلو بيت منها من مكان معدّ لزرع الازهار أُقيم فيهِ وقت بنائهِ

ثم ان من يجن في الاسواق الاوربية وفي اسواق هذه العاصمة وفتش عن الذين يبيعون الازهار يجد فرقاً كبيراً لا يصح السكوت عنهُ في مدينة جنيفا مثلاً تبيع الازهار في السوق بنات جميلات منتظرات نظيفات الثياب كأنهنَّ راعيات النظير فتشبهن زهرهنَّ . اما في هذه العاصمة فالذين يبيعون الزهر من الوطنيين وجال وسخو الثياب اغلب رائحتهم الخبيثة رائحة ازهارهم كأنهم مكلفون بعمل يكرهونهُ

ومفاد ذلك واضح وهو ان ذوق الجمال ضعيف عند العامة من اهالي هذا القطر الآن ولكن هل كان ذلك كذلك في الازمنة الغابرة وهل يبقى كذلك في الازمنة التالية

ونقول في الجواب عن المسألة الاولى ان ذوق الجمال لم يكن كذلك عند المصريين القدماء بل انك لا ترى صورة من صورهم القديمة المنقوشة على حيطانهم ومدافنهم الاَّ وترى فيها صورة زهر النيلوفر والنساء يشممن رائحتهُ ويتخمنهُ فالائد ويقلدنَ به اعناقهنَّ والجواري يقدمنهُ الى اسيادهنَّ بل ان اعمدة المباني المصرية وشرفاتها مصوغة كلها على شكل الازهار كأن محبة الزهر بل محبة الجمال كانت طبيعة راسخة في نفوس المصريين القدماء . وان صحَّ ما ذكرهُ العلاَّمة ابيرس في روايته المعروفة بالاميرة المصرية فبيع الازهار كان من شؤون البنات الجميلات عند المصريين القدماء كما هو عند الاوربيين الآن

اما المسألة الثانية فالجواب عنها ان اذواق الناس تتغير سريعاً في شتى من هذا القطر في نحو اثني عشر عاماً يمكن ان يعود اليهِ سريعاً بتربية ذوق الجمال في ابناء المدارس وبنات المدارس وباهتمام الحكومة والمجالس البلدية والادارات العمومية في تزيين مبانيها وغرس الرياض فيها وقد يتمُّ ذلك كلهُ في عشرين سنة او نحوها

المعلمات والتعليم

لقد قلنا كلمةً كرَّرناها مراراً ونكرِّرها الآن وهي اننا لا ندري كيف يمكن ان ينتشر التعليم في هذا القطر ما لم يتعلم البنات اولاً ويكون منهنَّ معلمات للاطفال . ويسرُّنا ان هذا القول وقع موقع القبول لدى الامة القبطية بنوع خاص وفي تبذل جهدها الآن في استخدام المعلمات لتعليم بناتها والافتخار من صيانهن وبذكان وجود المعلمات في القطر المصري متعذراً الآن فانهُ مبذول في استخدام معلمات السوريات اللواتي فيهنَّ من الشجاعة الادبية وروائع الآداب ما يسهِّل عليهنَّ الاغتراب ويخفف فيهنَّ تحمل المشاق . وطالما غبطنا الفتيات الانكليزيات

والاميركيات اللواتي لا يبالين بالسفر الى البلدان البعيدة والسكن بين الغرباء لان فيهن من الشجاعة الادبية وعزة النفس وحسن التدبير ما يقوم سوراً حصيناً حول عفتهن وصيانتهن فرأينا البنات السوريات يجارينهن الآن في هذا المضمار

ولكن عدد المعلمات الفرنجي يمكن ان يوفى بهن من بلاد الشام قليل محدود لا يكون عشر معشار ما يحتاج القطر المصري اليه اذا أريد تعليم كل بناته وانتشار التعليم الابتدائي فيه فلا غنى للقطر المصري عن تعليم بناته وعن قيام المعلمات منهن . وهذه المسألة كبيرة الشأن يتوقف عليها نجاح البلاد كلها او تأخرها فلا يصلح الاغضاء عنها لانه اذا كان التعليم الابتدائي لازماً لارتقاء الامة المصرية ومجاراتها للامم الاوربية فلا بد من استخدام النساء في تعليم الاطفال وهذا يستدعي تعليم البنات المصريات واقناع البعض منهن باخذ التعليم حرفة والا فلا سبيل آخر الى نشر التعليم الابتدائي وتعميمه

ثم ان السعي في هذا السبيل لا يكلل بالنجاح الا اذا دام سنين عديدة وبُذل الجهد في تذليل ما يقاومه من الاخلاق والعادات . ولا تسمح الفرص بتأجيله لأن الامم التي تناظرنا الآن جارية على صهوات السوابق فقد لا نخطو خطوة حتى تخطو خطوتين فكيف يكون شأننا اذا اهملنا السعي كل الاهمال

هذا ولكل مجتهد نصيب ولا سيما في العلم فان كان السوريون قد نجحوا في تعليم بناتهم ولا معين لهم الا المرسلون ولا يهتم اغنياؤهم اقل اهتمام بصالح غيرهم فاحر بسكان هذا القطر ان ينجحوا في ذلك ايضاً وفريق كبير من اغنيائهم ينفق على كل منفعة عمومية وحكومتهم بلذلة جهدها في تعقيدهم

البيوت والصحة

ابتأجرت الحكومة المصرية داراً من اوسع دور العاصمة وهي سراي الحقانية لتقيم فيها محكمة الاستئناف فلم تقم فيها الا برهة وجيزة حتى اضطرت ان تخرج منها لانها وجدتها غير صحية . وجدت ان الذين يقيمون فيها يعرضون انفسهم للمرض والموت من فساد الغازات المنبعثة من آبار كنفها . فما قولك في سائر بيوت السكان وأكواخ الفقراء وكثير منها ليس اصلح من تلك الكنف بناء وهواء . وقد يقال اذا كانت البيوت كذلك فكيف يعيش سكانها . والجواب انهُ لا يحيا منهم الا كل طويل العمر فان الوفيات في العاصمة تبلغ اربعين او خمسين في الالف وهي لا تزيد في مدينة لندن اكبر عواصم الدنيا على ١٧ او ١٨ في الالف . ولكثرة

الوفيات اسباب كثيرة ومن انواعها فساد هواء المساكن

واول شيء يلتفت اليهِ في اختيار المكان ان لا تكون ارضهُ رطبة ولا جدرانهُ لان الرطوبة ترطّب الهواء وتجعلهُ صالحاً لنمو بعض الميكروبات المرضية فضلاً عن ان الهواء الرطب يسبب امراض الزلة والمفاصل والغرف الرطبة لا تصلح للنوم ولا لحفظ الاطعمة

ثانياً يلتفت الى كنفهِ فانها يجب ان تكون محكمة ذات مصات ولها انابيب مارَّة خارج البيت وانبوب عالٍ تصعد بهِ الغازات فوق سطح البيوت . وكل بيت فيهِ كنيف تصعد منهُ والمجتمخيئة لا يصلح ان يكون مسكناً للانسان

ثالثاً الى كواهُ فانها يجب ان تكون كافية لتجديد هوائهِ وادخال نور الشمس اليهِ في كل غرفهِ ويحسن ان تكون عالية تصل الى سقف الغرف . والغرفة التي لا يتجدَّد هواؤها كل يوم ولا يدخلها نور الشمس اكثر ايام السنة لا تصلح ان تكون مسكناً للانسان

رابعاً الى داره فان ابواب غرف النوم يجب ان لا تفتح الى خارج البيت ولا سيما في فصل الشتاء اما اذا كانت البلاد حارَّة او معتدلة الحرارة فلا ضرر من ذلك

خامساً ان يكون مصب الماء في المطبخ والحمام غير متصل ببئر المرتفق او يكون بينهما حاجز يمنع خروج الغازات من البئر ودخولها المطبخ والحمام والبيت

سادساً ان يكون ما حول البيت نظيفاً من الاوساخ والعفونات على انواعها معرَّضاً للشمس ما امكن

هذه شروط البيوت الصحيَّة التي يعمّر سكانها ويقل فتك الامراض بهم ونقلُّ وفياتهم فلا تزيد على ٥ في الالف في يكون متوسط عمر الواحد منهم ٦٦ سنة فلا يكاد يموت طفل من اطفالهم

حفظ البازلاَّ

مهما اعتدل هواء البلاد لا يسهل ان تُزرَع فيها الخضر كلها على مدار السنة وان زُرِعَت في وقتها تجد ثمنها رخيصاً في بعض الشهور وغالياً في غيرها . ومن ذلك البازلاَّ فانها لا تأتي خضراء بل يؤتى بها في علب من البلدان الاوربية . وتحفظ البازلاَّ هكذا : توضع في حاجز ويصب عليها ماء بارد وتسدُّ ويوضع عيدان رفيعة في قاع حلَّة كبيرة وتوقف عليها ثم يصب فيها ماء حتى يغطي نصف الآنية . وتغطى الحلة جيداً وتوضع على النار ثلاث ساعات ثم تخرج الآنية منها وتسدُّ جيداً . ويجب ان تكون هذه الصورة تحفظ البازلاَّ في علب الصفيح وتباع بثمن غالٍ