

باب تدبير المنزل

قد نعلمنا هذا الباب لكي نخرج فيوكل ما معهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس
والشرب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

النوم والاراق

من اعظم نعم الطبيعة على الانسان قدرته على التمتع بالراحة بعد التعب والتزهد عن هموم
الحياة ومشاكلها بعد انهماكها بها . فان هذه النعمة من اعظم الادلة على وجود قوة التسلط على
النفس واهوائها ومن اعظم البواعث على حفظ الصحة وبالتالي على التمخير . وبهذه المنزلة وباشاها
يحفظ الاصح للبقاء من الناس طويلاً كما موس الانتخاب الطبيعي المشهور

تري في مقالة فتاوى الصحافيين قول المترشد محرر مجلة المجلات ان من الشروط
اللازمة لتيجاج في الصحافة قدرة المتر على النوم نوماً عميقاً متى مكنته الفرص من ذلك وعلى
استيقاظه ما تأخر له منه . فان وسائل الراحة بعد التعب كثيرة كالرياضة على انواعها والتزهد
في اغلاء والجلوس بلا عمل ولا شغل ولكن النوم اعظمها بل هو من ضروريات الحياة التي
لا يستني الانسان عنها البتة وهي لازمة له لزوم الخبز والماء بل اكثر

ومن الناس من لا ياكل من العمل ولا يمل ما دام في اليقظة فالنوم الصحيح مثل هذا
شروط لازم والآ اخلل توازن جميعه ودب المرض اليه

وفي هذا العصر عصر العمل والدأب لا تزي الزم للناس من معرفة طرق الحصول على
الراحة بحيث يكون تجديد قوى الجسم معادلاً لما أتفق منها والآن لم يعمر الانسان واذا عمر
كان كثير الاستقام قليل الهناء اذ ليس العمر مجرد العيشة بل العيشة المنية . قال ابو اليبسط
لا آلة العيش صحة وشباب فاذا وليا عن المره ولي

وليس الناس متساوين في حاجتهم الى الراحة بل ان لتعم والحرقه وحال الصحة تأثيراً
في عدد ساعات الراحة اللازمة . فان الشيخ والصغار اشد حاجة الى النوم من الشباب
والكحول وارباب الحرف العتلية اشد حاجة اليه من لرباب الحرف البدنية والموسى عموماً
اشد حاجة اليه من الاصحاء

والراحة لا بد منها للجسم لانها ناموس طبيعي لا يتغير فاذا لم ينل حلقه منها ابتلى بالاستقام فيستدعي الطبيب حينئذ فاذا شفي عد المرض امرًا لا بد منه بدلًا من ان يعد امرًا يمكن التناؤة قبل وقوعه . وقد اشتهر عن كثيرين من كبار ارباب الاشغال العقلية انهم عرفوا كيف يستريحون بعد التعب فلم تؤذهم كثرة الاشغال ولا اضرت بصحتهم . يروي ان اديسن الاميركي صاحب المخترعات المشهورة في الكهرباء يشغل ساعات كثيرة بلا انقطاع ثم اذا احس بجأجه الى الراحة ترك الشغل تمامًا وجلس لاطعام وبعد ما يتناول طعامه تقرأ له قصة ملية قبل النوم وهكذا على التوالي

ويروي عن السنر برايان الذي رشح مرارًا لرئاسة الولايات المتحدة الاميركية وزار القطر المصري في اوائل هذه السنة وخطب في الكنيسة الاميركية - انه يدرك قيمة الراحة ويعرف كيف يحصل عليها . فقد ذكروا انه لما رشح لرئاسة الجمهورية سنة ١٨٩٦ دارس في الولايات يخضب خطبًا لا تحصى في بيان محاسن ميامتو والحض على تأييده والاخذ بتاسرو وبني متشكًا بالصحة القائمة مع كل ما لي من التعب والمشقة . والسبب في ذلك انه كان اذا طلب النوم نام في دقيقة او دقيقتين واذا طلب الراحة بعد الشغل انقطع عنه بتاتا وقد سمي شاعر الانكليز شكبير النوم " افضل غذاء في وليمة العمر " وهي تسمية لا يدرك صحتها ولا يفقه معناها الا من تولاه الارق مدة من الزمان . والارق ليس مرضًا بنفسه بل عارض غير طبيعي سببه اختلال توازن الجسم وعلاجه الانتباه لتواعد الصحة وقد يعالج بالمرومات ولكن النوم الطبيعي غير من النوم الصناعي بما لا يقاس وذلك لان الاول يقضي الى تجديد المادة والقوة اللازمين لتقوام الجسم ولكن الثاني يحد الحواس بغير ان يمكن الجسم من اتمام عمل التجديد

والارق نوعان فمنه ما ينشأ عن الافراط في شرب المنبهات وقلة الرياضة البدنية او زيادتها وعدم انتظام اوقات النوم وسوء الهضم وكثرة الصوم والنشغل . وعلاج هذا النوع منع هذه الاسباب فلا حاجة فيه الى طبيب . ومنه ما ينشأ عن داء في الجسم فيجب مشاورة الطبيب حينئذ ولكن تنظيم امور المعيشة مفيد في الحالتين

وكثيرًا ما ينشأ الارق عن خلل في الجسم مع استعمال بعض العادات المنفرة كما اذا اميب احد بضعف عصبي وأكثر من شرب المنبهات فلا تنجح المخذرات فيه بل يجب عليه ان ينام نومًا كافيًا منتظمًا ولا يطيل السهر . وان يأكل طعامًا يسيرًا منديًا ولا يحمل معدته فوق طاقتها . وان يستحم في مواعيد محدودة . وان يستعمل الحفن بالماء الساخن ثلاث

مرات في الاسبوع على الاقل . وان بنام وحده في فراشه وفي غرفة مطلقة الهواء . وان يروض جسمه باعتماد

واذا شعر احد انه لا يستطيع النوم بسبب وجود طعام غير مهضوم في معدته فليتناه

لان النوم افضل للجسم من الطعام المغنم
وكثيراً ما يبيد الارق الاستحمام بحمام درجة حرارته بين ١٠٠ و ١٠٤ بميزان فارسييت
(نحو ٤٠ س) فيقيد بين ١٠ دقائق و ١٥ دقيقة ويضع على رأسه خرقة مبلولة بماء بارد
ثم يشف جسمه جيداً وينام في غرفة مهواة ويحسن ان توضع زجاجة ماء سخن عند قدميه
وخرقة مبلولة بماء بارد على رأسه

ويعالج الارق بالدلك وانكهربائية ايضاً . وكثيرون من الناس لا يستطيعون النوم وهم
جوع فيحسن بهم ان يأكلوا طعاماً خفيفاً وافضل طعام سخن سائل كاللبن مثلاً

اذواق الناس في الطعام

اشتهرت كل امة من الامم بولعها بلون من الوان الطعام . فعند المصريين الملوخية وعند
السوريين الكبيبة وعند الايطاليين المكرونة وعند الالمانيين السجق وعند الانكليز البطاطس
وعند الصينيين الرز وعند اليابانيين السمك وهم جراً . ولكن اشهر عن الانكليز محافظتهم
على التقدير من كل شيء حتى الطعام فلا يقلدون غيرهم ولا يتسبون شيئاً جديداً عنهم . خذ
البزاق مثلاً فان اهل باريس يأكلون كل سنة ٣٠٠ مليون بزة او ما وزنه عشرة طنات
ومعظم اهالي اوربا يحبونه من المظلم الابنقة وقد كان كذلك حتى في لندن نفسها في القرن
الثامن عشر . اما الانكليز فلا يأكلونه الآن مطلقاً

وانقاذ الضفادع لا يأكلها الانكليز على حين ان اهل اوربا واميركا وكندا يحبونها من
المآكل الفاخرة . وهي تؤكل في بعض بلاد الشرق ويقول آكلوها انها آله من لحم السمك
والطير . وكثيرون يأكلون الشانف والجراد وقرناء الصينيين يفاخرون بأكل دود الحرير
وهي زيزان

ملابس النساء في افغانستان

كتب احد كتاب الانكليز مقالة في اسدى ليجلات السائبة عن بلاط امير الافغان
جاء فيها عن تغيير الامير لازياه نساء الافغان ما يأتي : —

كان نساء افغانستان يلبسن الإزار الايض والبرقع حين يخرجن من منازلن فرأى

حبيب الله ان ذلك يجذب اعمار السابلة نحوهم فأمرت ١٩٠٣ ان يتبدل الازار
الايض بازار اصفر غامق للنساء السلمات واحمر او اصفر فاتح للهنديات ورمادي غامق
لليرمن . وامر ان يعمل بهذا الامر بعد صدور ياربعة عشر يوماً ومن خالفت غرمت بدفع
٥٠ روبلا

اشقى عروس

ما من احد الا سمع باسم معامل كروب التي تصنع فيها المدافع الضخمة . وهذه المعامل
في مدينة اسن من مدن المانيا وهي تنسب الى كروب صاحبها . وقد توفي سنة ١٩٠٣ عن
ثروة طائلة وحلّت ابنتين اسم الكبرى برتا واسم الصغرى برباره . وكان عمر الكبرى عند
موت ابيها ثمانى عشرة سنة فتولت ادارة المعامل بنفسها وفيها من العمال ٤٠ الفا وهم وعائلاتهم
يلتفون ربع مليون نفس يستمدون في معاشهم عليها

ولم يكد ابوها يموت حتى جعلت الرسائل ترد عليها تترى من كل حدب وصوب يطلب
كاتبوها فيها ان تنضمهم بالمال وجعل الفوضويون وغيرهم يترصدونها ليقبضوها ثم
يطالبوا بشكاكها . فعين لها حرس من الجواسيس السريين يمسونها نهاراً وليلاً

وكانت تقول منذ تزوجت انها لا تزوج الا رجلاً اسمه هليخ وهو من الاشراف الموظفين في احدى
السفارات الالمانية ولكنه فقير . وقد استغل بقرانتهما احتفال شائق حضره امبراطور المانيا .
ولما انتهى الاكليل كان اول من صاغها وهنأها بقرانتهما البيون ودعا لها بالصفاء . وشرب
مخجها على الطعام وخطب خطبة بليغة عدد فيها فضائل العروس وذكر ما لها من الاحترام في
قلوب اهل اسن جميعاً

وتبلغ ثروة هذه العروس ٢٠ مليون جنيه وقد وزعت مئة الف جنيه على العمال تذكراً
لمرستها . وليست يوم الاكليل ثوباً بسيطاً بالنسبة الى ما كان ينتظر ان تلبس ولكن كانت
خمس آلاف جنيه

وصايا الام لابنتها في اليايان

يوم تزف العروس الى زوجها في بلاد اليايان فوضيها اخذ الوصايا التي هي

(١) لم تعودى ابنتي من الآن فصاعداً فيجب عليك ان تطيعي حمالك وحماتك كما

كنت تطيعين اباك وامك

(٢) زوجك سيدك الوحيد فالنصي امامة ولاظفيمه وافضل مناب المرأة طاعتها
الثامة لزوجها

(٣) يجب ان نظهري الحب لمخاتك دائما

(٤) اياك والغيرة فلنهابت محبة زوجك لك

(٥) لا تتخافي من زوجك ولو اخطأ بل اصبري ثم كليه بلفظ حينما يبرد خفة

(٦) لا تكثري الكلام ولا تتناهي جيرانك ولا تكذبي ابدا

(٧) انهضي من النوم باكرا ولا تنامي بعد الظهر . ولا تكثري من شرب الخمر ولا

تدخل الاجتماعات العمومية قبلما يصير عمرك خمسين سنة

(٨) لا تشيري المرافات

(٩) احسي تدبير بيتك وكونها مقتصدة

(١٠) لا تكثري من الاجتماع مع صغار السن ولو تزوجت صغيرة السن

(١١) لا تلبسي ثيابا زاهية الالوان ولكن ثيابك ثياب الخشعة والادب ولكن يجب

ان تكون نظيفة دائما

(١٢) لا تتخوي بنى ابيك ولا بقمه واذا كانت غنيا فلا تشيري اى فناء امام

اقارب زوجك

وهذه الوصايا قديمة في بلاد اليابان وكانت مرعية فيها دائما

راحة النهار

لا بد من الراحة في النهار وذلك بان يجلس الشخص ويسط يديه ورجليه بحيث

يستريح راحة تامة ويلبث كذلك خمس دقائق على الاقل من غير اقل حركة فاذا فعل ذلك

مرتين او ثلاثا في النهار امتش جسمه مما كان شغله شائنا

اما ما يسمى بالسيورتواي نوم نصف النهار او التيلولة فشرطها ان تكون بعد الطعام

تماما وان لا تتجاوز مدتها نصف ساعة على الاكثر والا فاذا طالت كثيرا شعر التائل بعد

الافاقه من النوم بانزعاج واضطراب في جسمه . وكثيرون يفضلون الاستلقاء في كرسي

خصر صية مصنوعة لهذا الغرض على النوم في الاسرة