

باب تدبير المنزل

قد نصح هذا الرب لكي تدرج فوقك ما هم أهل البيت معرفته من فريضة المولود وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والريفة وبمخوذ ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

كيف تصير قوياً

٣

ادلة محسومة على منافع الرياضة

يقولون "الصحة تاج على رأس الاصحاء" ولكن الرياضة اليومية القانونية هي التي تمد تلك الصحة وتبنيها فتزيد الاصحاء هممة ونشاطاً على موازنة الاعمال وتقوي مداركهم وتطيل اعمارهم وتكثف امراضاً في السقاء الاعلاء وتشدد عزائمهم وتقوي ابدانهم مهما كانت اعمارهم ولكن الاصغر سناً يستفيد منها اكثر ممن هو اكبر منه

فمن منافعها ما عايناهُ وصمنا به عن مشاهير الرجال الذين طبقت سمعتهم الآفاق لسة مداركهم وثائب افكارهم وأصاله آرائهم وجوده قرائنهم وقوة ابدانهم واليك امثلة تنطبق هذه الاوصاف عليها ان لم يكن كلها مجملها

فلاذمتون عميد السياسة وابن بجدة الخطابة كان مولماً بشقيق الحطب وتهذيب الشير فكانت مهارته فيهما تضارع شهرته في صروب السياسة وماخذها . وهذه انوارها البدية جعلته يري على الثانيين وهو كاشيان عافية وهمة وادراكاً وليست خطبة الرئاسة التي كان يلقيها في مجلس النواب وهو في ذلك السن بعيدة العهد لئسما فلم تكن تبدوعليو وهو يلقيها آمارات ضعف في وقوفه وحركاته او فتور في قواه العقلية . قيل انه كان اذا سئم الاشتغال بالسياسة ارمي البقاء في لندن مضى الى قسبرو في هاردن حيث يقم بضعة ايام بقلم اشجار السديان في حراجير

ودكنس الروائي الشهير كان شديد الشغف بالشبي فيبر تسعة اميال او عشرة قبلاً يتناول طعام الصباح . وكثيراً ما كان يمشي خمسة وعشرين ميلاً مشياً حثيثاً ولكنه كان نهساً في الاكل ولولا شراسته هذه لطال عمره ولم يمض في سنه يظن فيه ان يكون ارباب القلم في زهرة اشتغالهم بالعلم والأدب

وقال سكران الأستاذ المشهور بعلم الرياضة في كتابه عنها أنه اكتسب تدريب اثني عشر صنف ضابط تتفاوت أعمارهم بين اثنا عشر عشرة والثلاثة والثمانين قبل شروعه في قاس عرض مدورهم وسعة اكتسافهم وتحفظ أزرعهم وغيرها وكان يمد القياس حيناً بعد حين فوجد من نجاد الأذرع وكبر الأكتاف واتساع الصدور ما يقضي بالعجب - فإنه بعد أربعة أشهر فقط ضاقت ملابس معظمهم وما عاد في اصطاعتهم تبكيل أزرارها ولم يمض عليهم الشهر الخامس حتى انظران يرسي لم يصنع ملابس جديدة - وأنه ليأخذ القارئ العجب متى علم أن صدور بعضهم زاد اتساعها خمس عقد - وأن زيادة كده عظيمة الفائدة ونفعها للقلب والرئتين لا يثن - ثم إن سائر أعضاء أجسامهم قويت ونمت نمواً متناسباً - ولم يقتصر على القياس في بدء تدريبهم بل صورهم وعاد فصورهم بعد خمسة أشهر فكان الفرق بين الرصين عظيمًا ولا سيما في أصغرهم سنًا - على أن هذا النمواً لا يعد شيئاً مذكوراً في جانب ما دب فيه من الحسة والذكاء والصبر على احتمال المشاق

وذكر هذا الأستاذ أيضاً أنهم جاؤوه بشاب ونف عمره زمناً طويلاً فكان طوله خمس اقدام وعقدتين فجعل يدرسه على الرياضة فما بلغ الحادية والثمانين حتى صار طوله خمس اقدام وست عقد واثوداً يفلام فأخر نموه بسبب متوطئه من مكان مرتفع فما راض جسمه ثمة أشهر فقط حتى نما نفع عقد

ومن الأدلة أيضاً أن الشاعر المشهور ولم تكن يرتت مات في الرابعة والثمانين ورجية لم يغب عنه وقوته الجسدية لم تفارقه لمزاولته الرياضة - واليك ما بعث به إلى صديقي له قيل مرتين قال :-

سيدني العزيز

وعدتلك أن أذكرك بعض عاداتي ولا سيما ما يتعلق بالأكل والرياضة والعمل ولكنني خير واثق أنها تنفعك كما نعتني فإن ممارستي لما عداة سنين شددت عزائي واثقتني اثبتني - فقد طمعت في السن وأنا لا اشعر بجزع العمل ولا ضعف لي البدن وكلاهما يستوليان عادة على الممرين - فتوتني لم يعثرها وهن وهمتي لم تحر وأعضائه جسمي ولا سيما الداخلية منها قائمة بوظائفها كاني لا أزال حدثاً وهاك الخطة التي سرت عليها أعواماً عديدة - انفض من فراشي دفعة واحدة نحو الساعة الخامسة ونصف فأبدل ملابسني وارتاض مستعملاً في الغالب ما يوسع الصدر - والادوات اثني الترويض بها كرات حديدية ومخل وعصا من الحديد موكزة انقياً على ارتفاع من الأرض وكربي خفيف اديره بذراعي حول رأسي فارتاض نحو ساعة

ثم استقم وإذا كنت في الربف تروضت نصف ساعة وعملت في الخفر نصف ساعة ثم استقم
 وابتناول طعامي . وكثيراً ما كنت امشي نحو ثلاثة اسيال الى حيث عملي فاشتغل ثلاث
 ساعات واعدت ماشياً غير مبالٍ بمطر او حرر وإذا سئمت التأييف والتصنيف اندفعت بكليتي
 الى العراء استنشاقاً لنتي الهواء او قصدت حديثي حيث اقم اشجار الفاكهة ثم اعرد الى عملي
 العقلي ولا اركب المركبات الا نادراً لاني افضل المشي المروض لجسم علي ركوبها
 وارسل صديق لهذا الشاعر كتاباً عنه الى احدى الصحف قال فيه : —عرفت المشر
 برينت منذ اربعين سنة ولا اتذكر ان مرضاً اعتراه في اثنتا عشرة سنة لزم فرائضة يوماً الا في
 مرضه الاخير الذي قضى فيه . ولم يكن يسير الى مكان عمله الا ماشياً حتى في آخر سنة
 من عمره وكان يروض يوماً ولم تكن قريحته تجرد نظراً وثراً الا بعد الارياض

•••

فأي فتى او فتاة يطلع على هذه الحقائق ولا يوده ان يخصص ساعة او ساعتين من يومه
 بترويض جسمه ترويضاً يبيلة صحيحة وعافية فتصير قدساً ثابتين ورجلاه قويين وعضلاته
 متناكسة متناسبة وشبه رشيقة وهضمة جيدة ورحمة عالية وعزيمة شديداً وخطوة سريعة .
 ولرب قائل يقول الا يأتي العمل الجسماني العادي بالمنافع التي تنشأ عن الرياضة البدنية .
 والجواب ان ضررها كثيرة من الاعمال التي تقضي بحرقين الجسم تزيد الشهية الى الطعام
 وتثوي الهضم وتحدث منافع اخرى . ولكن الذين يعملون اعمالاً بدنية لا يعلم احد من
 عيب فقد يكون الجسم فاقده الخندام غير متناسب الاعضاء وربما بلغ هذا العيب مبلغاً يقع
 القامة فالفلح او العامل الذي يقضي عليه بالاختيار الى الامام ركس الارض او تمهدها
 او الحفر فيها وما شاكل ذلك تسدير اكتافه وتشو عضلات ظهره نحواً نحواً غيراً فيقتوس
 ويحدودب لان عضلات صدره لا تنمو الا نحواً قليلاً ولذلك نرى الذين تجاوزوا منتصف
 العمر من امثالهم تسديري الاكتاف منقضي الصدور منحدين . والحداد تقوى ذراعاه اليمنى
 والجانب الايمن من صدره فتفقد قاسته روتتها واعضاءها . والكوتية يزاولون التقذيف فتشو
 عضلات ظهورهم وسواعدهم وتبقى العضلات العليا من ادرعهم وصدرهم ضعيفة فتتجذب
 اكتافهم الى الامام وتخرج احابهم وتعتقد او تيبس لانها تداوم القبض على المقذاف .
 ومعظم النعال الذين يعملون اعمالاً بدنية يفقدون الطرف في مشيهم وحركاتهم فيجب عليهم
 ان يروضوا اجسامهم رياضة قانوية حتى يجيء نمو اعضائهم متناسباً فالرياضة واجبة للعامل
 وجوبها للعالم وانكاتب

سنت انساب الرياضة

بشورهم الأكثرين ان من يروض بدمه مشطرا في شرا آليات ودوات خالية الثمن وانى تخصيص مكان لها وهذا ما نبط عن ثبتم واتقدم عن استعمال الرياضة فنياً لهذا الزم تقرون ان اعظم ادواتها نغماً انجسباً شتاً . فلتذكر بعض تلك الادوات او المعدات ولكن يجب ان تكون الرياضة في حديقة او حجرة صحية طائفة الهواء .

علق بكرتين كبيرتين من الحديد او الخشب على ارتفاع مترين او اكثر ومرار على كل منهما جبلاً واربط بالطرف الواحد من كل منهما اثقالاً واربط مقبضين من الخشب بالطرفين الاخرين وامسك المقبضين بكفنا بديك واسحب الحبلين وارخها كمن يدق جرساً وافعل غير ذلك مما يحظر على بالك وتوى نبي نغماً .

اشتر عيارات مختلفة من الحديد تكون زنتها من رطل الى عشرة ارطال وشلها بها ببتاك ثم يسرارك مراراً كثيرة ويمكن الاستعاضة عنها بالحجارة او باكياس من الرمل

الدهنس كراتان من الحديد بينهما مقبض حديدي ووزن كل منهما يختلف على طول مدة التمرين من خمسة ارطال الى اثني عشر رطلاً مثال باليد مراراً متوالية وذلك من النفع انواع الرياضة لتقوية الذراعين وتوسيع الصدر وسنشرح طرق استعمالها وهناك ادوات اخرى يستتبطها من يتعمد الرياضة من تقاء نفسه . سنأتي البقية رحمة صروف

الشب الايض لمنع العث

كتب بعضهم الى السينتك اميركان يقول : قال هولند في كتابه الذي وضعه حديثاً عن العث ان ما يلفه العث من الثياب سنوياً في الولايات المتحدة بكفي ثمنه لا يقاد ديون الحكومة الاميركية

ولا يخفى ان فراش العث يبيض في القراء وانيسط والثياب الصوفية والخريرية ويتقف يضة عن دود القميص البسط والثياب والقز وريثها . ولما كنت ساكناً في بلاد النسين رأيت العث كثيراً في بيتي فخرت مواد كثيرة ظننتها هي الثياب منه فوجدت ان الشب الايض يبي بالعلوب فاذبت في الماء ويقت في خيطان الصوف الطليظة وعلمت بها العور الشبية وتركتها ثلاث سنوت ثم بضرها العث . وبلت في خيوطاً صوفية مختلفة الالوان مما كنت استعملها لامتحان حيوان الصليبين في رؤيته الالوان وكنت اتنع كل لون منها على

حدة ثم نشتها وتركها حيث بكثرت السننيز في فصل الربيع وبقلت في مسرجات صوفية مختلفة وتركها مدة طويلة فوقها كعب من العنث

وسعلم ان العنث الابيض لا يتغير فيبقى على اعداد الصوفية وتكون مقداراً قليلاً جداً .
والرطل من العنث يذاب في ثمانية ارطال من الماء . ولما اتفق في استخراج المسرجات الصوفية وسافرو
البيضا على معالجتها بالعنث الابيض لوقايتها من العنث لا استطاعوا ان يزيدوا في ثمنها اكثر
عما اتفقوا على معالجتها ونجا الناس من آفة تلتف ثيابهم وبطعم واتس ما يتنافسون به

البيض وحفظه

بلغ عدد البيض الصادر من القطر المصري في العام الماضي ٦٦ مليوناً ٣٣٢ الف بيضة
وبلغ ثمنها التي ثمتت به في الجمارك المصرية ٩٩٤٩٩ جنيهاً اي كل نحو ست بيضات بقرش .
ويباع البيض المصري في بلاد الانكليز المثة وعشرون بيضة بربعة شلينات ونصف الى
خمسة شلينات كان كل خمسة بيضات بقرش ليو ليس اقل هناك مما يباع في القطر المصري
بالفروق مع ما يضاف اليه من اجرة الشحن وورج التجار والخسارة بما يكسره ويطلب في
الطريق ولو عدل باثمنه وشتره لوجب ان لا يزيد ثمن العشر بيضات منه على عرش
اصغره المنرط ولكن اسعار الماكولات لا ترتبط بقاعدة غير قاعدة الموجود والمطلوب فاذا
كثر الموجود منها وقل المطلوب رخصت واذا قل الموجود وكثر المطلوب غلت . ولو اهتم
الناس بالاكتثار من تربية الدجاج واهتمت الحكومة باستعمال شاقة الداء الذي نتجت بها
حديثاً لكثير البيض ورخصت وكانت منه تجارة وايضا فان الانكليز وحدهم يستوردون في
السنة من البيض ما ثمنه ستة ملايين ونصف من الجنيهات اكثرها من روسيا فاذا استطعنا
ان نرسل اليهم سدس ما يستوردونه بلغ ثمنه مليون جنيه في السنة . والبيض المصري ليس
جيداً كالبيض الاوربي الكبير الحجم الطيب الطعم ولكن الكثير منه يستعمل في الصناعة كما
في عمل كعوف الجلد

اذا سلق البيض وجد فيه جزء فارغ ويكون هذا الجزء صغيراً جداً في البيض الجديد
او لا يكون موجوداً بل تكون البيضة مائلة قشرتها واما في البيض القديم فيكون الجزء الفارغ
كبيراً وكلما زادت البيضة قدماً زاد هذا الجزء الفارغ كبيراً الا اذا دُمجت بمادة تدها مام
قشرتها وهي جديدة حتى لا يعود الفراغ يدخل اليها ويحللها ويفسدها ولذلك يعرف هل
البيضة جديدة او قديمة من اتساع هذا المكان الفارغ . وقد يعرف ذلك قبل ان تعلق
بالبيض عليها في راحة اليد وبخالتها امام الشمس او ان يتم تبديل سطح الثور فيري المكان

الفارغ فيه وعن هو كبير أو صغير ، وإذا كان البيض قد بقي مدة شئت دجاجة فاخذ الفرج
يتكون فيه ظهوت في محدة نقطة سوداء .

والبيضة الجديدة تكون شفافة وتبقى كذلك ثلاثة أيام ثم يتغير لونها إلى جانب إذا
كانت موضوعة على جنبها وتقرق شفايتها رويداً رويداً ، وإذا كمدت امتحان البيضة أمام
الفتدييل أو أمام الشمس فاحتجها بالمر في يدك فإذا لم تشعر بحركة داخلية فيها فهي جديدة
أو ليس عمرها أكثر من اسبوع وإذا كانت قديمة شعرت بحركة ما فيها وقرعه من جهة إلى
أخرى كأن جانباً منها فارغ وزلاخاً وصفارها يتحرك بالمر . ويستطيع البعض أن يميزوا بين
البيض الجديد والقديم من رؤيته فإن البيضة الجديدة يكون ظاهرها مشرقاً وهذا الاشراف
يزول في البيض القديم .

ثم إن البيض المحفوظ في الظلام في مكان بارد بقي الغواص بقى سنيماً ثلاثة أسابيع أو
أكثر ويكون أسلم من البيض الذي يمرض في الشمس أو في انوار الساطع ولو وضعت أيام
ويحفظ البيض زمناً طويلاً إذ دهن بالائل المعروف بالزجاج المائي فإنه يبقى كما كان
لما وضع فيه تقريباً فإذا كان جديداً بقي جديداً ولم يتغير إلا قليلاً جداً حتى لو بقي ستة
اشهر في الزجاج المائي لم يتجد فرقا بينه وبين البيض الجديد .

والبيض غير المتفق اسهل حفظاً من البيض المتفق فإذا كان المراد من البيض أن يباع
ويؤكل فلا داعي لوجود الديوك مع الدجاج فإنها مكافئة متعبة وتبقى كانت موجودة صار
البيض اسهل فساداً .

والزجاج المائي مائيل شفاف كالشراب يوزج عشرة دراهم منه بتسعين درهماً من الماء
وقد يكفي أن يوزج ثلاثة دراهم منه بسبعة وتسعين درهماً من الماء أي أن يكون من ثلاثة
إلى عشرة في المئة بالنسبة إلى الماء . ويكون عند خزنه البيض حياض من السمك ينقع الجوز
منها ٤٠٠٠ بيضة . ويمكن أن تقوم البراميل مقامها إذا نظفت جيداً بتقريباً في الملح والصدوا
ويوضع البرميل على حجرين يرتفعان عن الأرض حتى يمرري الموائجة ولا يبقى . ربتع البيض
في مذوب الزجاج المائي في الحوض أو البرميل والتبعض يفضلون ماء الجير أو ماء الكلس
على الزجاج المائي لأن البيض يبقى فيه نظيفاً ويخرج منه بتشل كالتصفاة .

وقسر البيض الذي حفظ في الزجاج المائي يكون متقيلاً وأما الذي حفظ في ماء الجير
فيصير رقيقاً خشناً . ثم إذا سلق البيض المحفوظ في ماء الجير أو الزجاج المائي انشق من
فصولان مائة تكون مسدودة . يتبع الشفافة بتقبيل قبل سلقه بآرة أو دبوس حتى لا يشق