

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هنا الباب لكي ندرج فيوكل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام والشراب والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

ملكة رومانيا

الملكة اليصابات ملكة رومانيا المانية الاصل وهي كاتبة شهيرة معروفة في عالم الادب باسم مستعار وهو "كارمن سلغا" والملك شارل زوجها من سلالة هوهنزولرن العائلة الالمانية المالكة على المانيا . ولما اقترنت به واضطرت ان ترحل عن بلادها الى موطنها الجديد لم يكن ذلك بالامر اليسير عليها ولكنها عقدت النية ان تجعل بخارست كعبة العلم والفلسفة فنارت بامنتها حتى لقت بخارست يباريس الشرق

وظهرت على جلالتها آيات الذكاء والجل الى الادب وهي لا تزال صغيرة السن وساعدها على التبوع كثرة اسفارها في صباها الى فرنسا وايطاليا وروسيا واسوج وتروج ومويسرة واول عهدا بالملك شارل ايام زارت الملكة اوغسطا (امبراطورة المانيا الاولى) فانها كانت نازلة على درج القصر فولت قدمها وسقطت بين يدي رجل كان يصعد الدرج وهو البرنس شارل . وسافرت بعد ذلك الى روسيا لتغيير الهواء فوافاها نبأ موت ابيها وكانت تحبها حبا شديدا ثم توفي شقيقها فاثرت تانك النكبات في صحتها ومرضت مرضا ثقيلاً ولما اخذت تنقه اشار الاطباء عليها بالسفر سافرت الى ايطاليا ومويسره برفقة عممتها الفراندوقة هيلانة الروسية . فشفت في ايطاليا تام الشفاء واخذت تدرس الموسيقى والتصوير وكانت قد درست الموسيقى في روسيا على روبنشين المشهور فبلت فيها شاواً رقيقاً

على ان شهرتها في هذا الفن لا توازي شهرتها في الشعر والانشاء . ومن احسن مؤلفاتها كتاب جعلت عنوانه "انكار ملكة" فالت جائزة عليه من الاكادمي الفرنسية . وافت كتابا كثيرة في الاساطير الرومانية واخلاق اهالي رومانيا وطاداتهم وسائر ما يتعلق بهم ولها اياد يضيئه على بلادها لما لها من الآثار الجليلة فيها ولكثرة المشروعات الخيرية التي انشئت برعايتها . ويحضر جلساتها كثيرون من رجال الادب والشعر والموسيقى والتصوير . ولما كانت تحسن الكلام بكثير من اللغات فان زوارها يسرون بعشرتها اذ تبحث معهم في جميع

ما يتعلق بالفنون الجميلة فنددهم بمعارفها وحسن ذوقها وكثيراً ما ثلوا عليهم فصاد من نظمها فسر الباب سامعياً بسحر كالمها وعذوبة منطقتها

مادام آدم

مادام آدم الكتابة الفرنسية الطائفة الصيت الفت اول كتاب من كتبها ودارت على اصحاب جرائد باريس وكبار كتابها تستلهم آراءهم فيقبل طبعه ونشروه فقبلوها ولم ينصروا احد منهم متذرعين باوهن الحجج والاسباب فمنهم من رفض الاطلاع عليه لانها جميلة وآخر لانها قبيحة في اعتقادهم واسمها البعض من عبارات الإستهانة والاستخفاف ما اذهب صبرها واوهن عزمها ومن هؤلاء العالم هنزل فانها ارسلت اليه كتابها ليطلع عليه وكان اذ ذلك منقياً في بروكل عاصمة البلجيك فبعث اليها يجواب كله انتقاد احد من السنان . ومن جملة ما قاله فيه " إما ان كتابك من سقط المتاع او انه يجب عليك ان تستريح حيرتك وارتيك بتبديل وقيل من السقوط . وعندني انه لا يحق لاسرة جانبها السعد وتبوات من هذه الحياة مكان الظل واخفاء ان تشهر سيفاً لقتال برودون "

فساءها هذا الخطاب جداً ولكنها انتقمت لنفسها من هنزل بأن شرعت في طبع كتابها رغمًا عما لقيت من المصاعب ومضطبات الحميم وارسلت اليه نسخة من نسخ الكتاب الاولى وقد كتبت عليها هذه العبارة " من اسرة جميلة الى رجل قبيح "

ولما عاد هنزل من منفاه اتفق انه التي بها في منزل مادام فلبور ولم يكن يعرفها ولكنه انتن بجهاها وطلاوة حديثها نطلب من مادام فلبور ان تعرفه بها فاجابته الى سؤاله وقدمت كلا منهما الى الآخر قائلة " سيور هنزل - مادام جوليت لاسين مؤلفة آراء ضد مذهب برودون " قالت مادام آدم في وصف ذلك الملتقى " وما كادت مادام فلبور تنتهي من ذلك التعريف حتى فتر هنزل من كرسيه بصورة غريبة فلم تتالك انا ومادام فلبور من الضحك واضطر هو ان يستريحته وارتيكه بتبديل من الشاش وقيل من السقوط "

وأراد هنزل ان يكفر عما مضى فعرض عليها ان تنقح كتاباً أمم تأليفه واخذ يسعى سعيه طبعه ولما كان زوجها يضايقها ويضطهدها حسداً من سمو منزلتها الادبية طلب هنزل منها ان تكتب ما تكتبه بامضاء " جوليت لامبر " وهو اسمها ايام كانت بتنا

ومن اعظم مصائبها اكراه ابها وامها وجدتها وخالاتها لها على الاقتران برجل لا تحبه وعمره ضعفاً عمرها وهو المسير لاسين فلذلك عاشت معه عيشة ذل ونكد وشقاء الى ان

فرَّق موته بينهما فانتفى بذلك مصابها

وتعرفت اثناء اقامتها في باريس بالكونتس داجولت دانيال سترون وذلك ان الكونتس قرأت كتابها المذكور آنفاً ولم تكن تدري ان كاتبته امرأة بل ظلت ان كاتب الكتاب رجل استعار اسم امرأة فكتبت اليه تقول "سيدي - ومما يوجب الدهشة والعجب انك تستعير اسم امرأة على حين اننا نحن النساء نستعير اسماء الرجال" فأجابتها مادام لاسمين اني لست رجلاً بل امرأة وانا متطرفة في مزايا النساء وكان ذلك فمخ باب المراسلة بينهما ولما كانت مادام لاسمين شابة قروية وقد قطنت باريس حديثاً تمتت على الكونتس ان تساعدتها لتصير باريسية صرفة في عيشها فتم لها ما تمنته بأسرع زمان وعلى اتم مرام وعاشتا على وذاق صانر لم يشبه سوى اعجاب لاسمين بالكاتبة الفرنسية المعروفة باسم "جورج سند" على ما كان بين هذه والكونتس من النفور والحقاء

وظلت مادام لاسمين تشتهر يوماً فيوماً يحسن عناية الكونتس حتى حلت المحل الاول في عالم الادب والسياسة في الثلاثين سنة الاخيرة ومما استحسها على اتخاذ الادب والانشاء حرفة ان نسبة لها اصاعت كلباً فطلبت اليها ان تستشير الميسر ادمون العراف الشهير في امره لترى ما اذا كان يعود اليها فأجابها العراف "ان الكلب سرق وأصيب بضرر وكنتهم يعالجونه ويعتنون به وسيفر بعد ستة اسابيع ويعود الى صاحبه" ثم حلق الى زائرته وانتقل من المنزل الى الجدة وقال "واني ارى امانى كوكبا سينير العالم يوماً" فاجابته بلهجة المنكر التعجب "أصير كوكبا في مستقبل الزمان" ثم مضت الايام وتناست ما كان

وفي اليوم الموعد عاد الكلب الى صاحبه فتمت نبوءة ادمون ووظنت ما دام لاسمين لما قاله العراف عنها فاتعشت قراها واتشدت عزائمها بعد ما خارت مما لقيت من الصعوبات والعثرات في سبيلها وعادت الى الكتابة وكلها عزم وحمه

ولم يمض على هذه الحادثة سوى القليل حتى التقت بادمون آدم في منزل صديق لها فطلب من صاحب المنزل ان يقدمه اليها ولما درت بذلك قالت لصاحب المنزل "أياك ان تفعل" ولكن ادمون ادم لم يقول عن عزمه وما زال يسعى في التقرب منها حتى صار من اخص اصحابها واعظم المقربين اليها ولما توفي زوجها الاول رضيته زوجاً لها وجمت من هذا الزواج اثمار الحب الحقيقي وبلغت غاية امنيتها من الادب والانشاء بلا حاسد ولا معارض ثم انشأت مجلة سميتها "المجلة الجديدة" فالتفت حولها جميع اعيان البلاد وما زالت تعلق وتسمو حتى طبقت شهرتها الآفاق وكان لكتابتها تأثير لا يتكرر في مصير فرنسا واخلفت الود

والحبة لها واسفت لفقد الازناس واللورين أكثر من سائر الفرنسيين ولم نعر عن فقدها الى الآن

وعظم شأنها في البلاد حتى صار حضور مجلسها امنية الكتاب والشعراء والمصورين والسياسيين وكرائم السيدات من كل ملة ونحلة . ولها بين ملكات اوربا صديقات مخلصات منهن قيصرة روسيا السابقة (ام القيصر الحالي) وملكة البرتوغال واميرة الجبل الاسود وملكة ايطاليا

قواعد للأكل

افضل حالة يتناول الانسان فيها الطعام وهو جائع . على انه كثيرًا ما يجلس امام المائدة فاقد القابلية فيعمد الى شرب المقلبات مثل كأس من العرق او الوسكي او غيرها من المشروبات او اكل بعض المأكول التي تقدم عادة قبل الأكل مثل السردين والطياري وما شا كل . وقد ظهر لبعض الاطباء ان شرب كأس من الماء قبل الطعام بمدة وجيزة او سائل آخر يحوي كثيرًا من الماء يزيد افراز العصارة المعدية ويزيد القابلية . ثم ان التمتع بالحديث الطلي وسماع الموسيقى على المائدة مما يهيج القابلية ايضا

وعليه فان شرب المرق والثوربا قبل الطعام مستحسن لكثرة الماء فيها ولان حرارتهما تزيد افراز العصارة المعدية وتساعد على الهضم

وغيرها ما يؤكل بعد الثوربا طعام جامد مثل السمك او اللحم او السمك واللحم مع الاحشواتهما على المادة المكونة للجسم فان المعدة تهضم كثيرًا منها ولذلك يعدها الاطباء في مقدمة المواد اللازمة للتغذية

والمرجح ان هضم اللحم المطبوخ أسرع على المعدة من هضم اللحم النيء لان الحرارة تجعل اللحم قاسيًا يحتاج الى وضع كثير . ويعسر الهضم ايضا اذا اخفنا الى هذا الطعام مواد نشوية كالبطاطس والرفاق

اذا فالاغلاط التي يرتكباها الناس على الطعام عادة ثلاثة الاول لاكل قبل الجوع . والثاني تهييج معدم بالمقلبات فانها قد تورثهم امراضًا مختلفة كالاسكربوط والم الرأس وغيرها . والثالث ادخال المواد النشوية على اللحم المطبوخ فان النشاء قد يؤخر هضم بروتيد اللحم فيتولد اختار عن ذلك الا اذا مضع الطعام جيدًا . ومضع الطعام جيدًا يخفف كثيرًا من نتائج الاغلاط المتقدمة

وبعد السمك واللحم تؤكل الاضعة الشوية والدحية مثل الخضر المطبوخة باللحم او بالزيت ويحسن تناول السلطة مع اضافة قليل من الزيت وعصير الليمون الحامض اليها والليمون الحامض يفضل علي الخلل .

وهناك غلط آخر يرتكبه الناس على المائدة وهو اكل الجبن في آخر الطعام فان اكله حينئذ يلبك المعدة بسبب امتلائها وقلة العصارة التي تستطيع انرازها لهضم بروتيد الجبن . فاذا كان لابد من اكل الجبن فليؤكل في اول الطعام

ولا يجوز اكل الاثمار مع الخضر وخصوصاً لمن كانت معدة نحيفة فانما ينه عن اكل الاثمار وحدها او الخضر وحدها كان تؤكل الاثمار مع الفطور والخضر مع العشاء

اما المشروبات فانها تهيج العصارة المعدية بما تحتويه من الماء ثم تضعفها وتبرد المعدة وخير ان تؤخذ قبل الطعام بمدة وجيزة من ان تؤخذ مع الطعام . والكحول يهيج العصارة المعدية ويوقف الاختار والانزاع اللذين يحدثان بعد الطعام ولكنه قد يضر الجسم فيها بعد بطرق متعددة كما ظهر من المباحث العلمية . وهكذا يقال في القهوة والدخان فان تأثيرها حسن في الاول عموماً وعواتيهما وخيمة

اما تعدد انواع الطعام في أكلة واحدة فقد يضر لانه يدعو الى الاسراع في الاكل وتحميل المعدة اكثر مما تستطيع وعدم الهضم والاختار

والاكثر من المقبلات والمبنيات قد يفضي الى الاعتماد عليها حتى لا يتم الهضم الا بها وخلاصة ما تقدم ان يأكل الانسان وهو جائع مسرور ويضع طعامه جيداً فان ذلك يضمن التغذية ويقلل الامراض ويبطل العمر

وقد قام في الولايات المتحدة الاميركية رجل اسمه فلتشر ووضع قاعدة الاكل خلاصتها ان يقلل الانسان كمية طعامه المعتادة وان يضع الطعام جيداً وان يشرب كل ما يشربه على سهل ما عدا الماء . وقد اتبع فلتشر نفسه هذه القاعدة وظهرت نتيجتها فيه على احسنها فانه قارع كثيرين من معلمي الرياضة البدنية في الصبر على الاتعب واحتمال المشقات ففرحهم . وهو يقول ان طعام الصباح فضلة يستغني بالنعون عنها وان الجسم لا يحتاج الى الطعام قبل نصف النهار . واذا اكل طعامه مضغاً وبالغ في مضغ القممة حتى يمتزج اللعاب بها جيداً وبصير قوامها شبه قوام السائل فتضم بسهولة وتنتقل كلها او جلها . ومن وصايا المهمة ان يتمتع الانسان عن الاكل وهو في حال تهيج عقلي لان التهيج العقلي كالغضب والحزن والقلق يزعج الهضم ويضر الجسم