

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام والناس  
والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك بما يورد بالتبعية على كل عاقل

### النظافة

علاقتها بالجمال

ليس بيتنا من يجهل المراد بالنظافة ولا من يشكر شدة لزومها ووجوب الاهتمام بها  
والحرص عليها . وهي باجماع المتأدبين عنوان سلامة التدوق وحسن التأدب . ومراعاتها  
واجبة على كل انسان اما صورة لكرامته وذوداً عن حرمة نفسه لان الرسخ يندح فيهما كليهما  
او احسنه اظاً يصحبه التي هي من اثن الامور لذيبة والتفريط في النظافة تفريط فيها . او حرصاً  
على احترام الآخرين له وارتياحهم اليه وها مما لا يسهل على من لا يكون نقياً نظيفاً . واذا  
كان مدى الجمال تناسب الاعضاء والثامها فحسنة نظافتها ونقاوتها . وقد غالى بعضهم فيها  
بجعلها فوق الجمال لانه لا يمكن تصوره في من ليس بنظيف . وكثيراً ما جعلت نظافة الجسد  
وملابسه كناية عن حفة النفس وظهارة القلب والبراءة من العيوب والمآثم فيقال خالص  
الادب في الجيب طاهر اليدين ظاهر الذليل وغير ذلك مما لا يحصى على كثيرين من القراء  
لكن قل من نراه يوفي النظافة حقها من العناية ولا يقصر في الجري على قواعدهما  
والعمل بموجب شروطها . هل اياً شئت منا يبيحك قائلاً « اود ان اكون دائماً نظيفاً لا  
يمت بقاوتي وخصر ولا بشوب صفاءها كدر » ولكننا لود الحظ كثيراً ما نسي هذا القول  
او نتناساه ولا يهمنا ان نعي بمراعاته والعمل بمقتضاه

النظافة والصحة

قال ابو الطيب المنبي : « آله العيش صحة وشباب » اي ان الانسان انما يعيش  
بصحة جسمه وشبابه فعما آله العيش وعياده فاذا فقدتها فقد العيش . ومعلوم ان ربيع  
الشباب يطول فصله او يقصر بحسب ما تكون عليه الصحة فان صلحت وحسنت تمتع صاحبها

بشباب يتمتع رقة ويطول مداه وإن ساءت واختلت قصر معها امد الشباب وأدنت شمس ربيع بالغياب . إذا انصحة ركن العيش وعماد الحياة وهي من خير ما يؤثناه الانسان في هذه الدنيا وفضل ما يلد له التمتع به . والنرضى ادرى الناس بحقيقة هذا الامر وعليه قيل « العافية تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه إلا المرضى » وقيل أيضاً : « اعين بالصحة ولا تبال بالحياة » وقال المرحوم الشيخ ناصف اليازجي :

« لا يعرف الانسان قيمة لما كان من الصحة حتى يتلى »

ولا يخفى ان لصحة مقومات كثيرة يجب الاهتمام بها والالتفات اليها . ويرى جمهور الباحثين ان النظافة من اهم قواعد حفظ الصحة ان لم تكن اهمها كلها . فاذا كانت الصحة آلة الحياة وعتادها كانت النظافة عدة الصحة وعمادها . قال جون وسلي الشهير « النظافة بمد التقوى » . وفي الاثر المأثور « النظافة من الايمان » . اما كاتب هذه السطور فنهده ان النظافة ملاك الصحة وقوام الحياة . وقد سبق القول انها من معدات الحسن والجمال وكفى بهذا دليلاً على خطورة شأنها وشدتها اهميتها

ولاجل سهولة البحث اقم الكلام على النظافة الى ثلاثة اقسام نظافة الشوارع ونظافة البيوت ونظافة الاجساد وسأتكلم على كل من هذه الاقسام على قدر ما يجتهد المقام  
نظافة الشوارع

قد يزعم البعض ان نظافة الشوارع من الامور الكالية او من قبيل التأنق والامتطراف في المعيشة المدنية وليس لها اقل تأثير في صحة السكان . وينسى اصحاب هذا الزعم ان من قوام صحة السكان استنشاقهم للهواء النقي الخالص من شوائب الاوساخ ولا يخلص الهواء من هذه الشوائب الا اذا جادهم من شوارع نظيفة خالية من كل فذر او دنس . ثم انش الذين تضطروهم اعمالهم او احوالهم ان يذهبوا الى حيث يتصدون مشياً على اقدامهم - وكثير ما هم - يلد لهم جدياً ويحفظ عليهم عناء المسير ان يمشوا في شوارع مرشوشة مكنوسة ليس فيها من اثر للعجاج والامشاج . واذا جلنا في شوارع العاصمة ولزقتها وتمهدنا دروبها وعطفاتها وجدناها كلها - ما خلا بعض الشوارع في الاسميكية والتوفيقية وغيرها - قرارة غبار واقذار ومطابخ فضلات ونفايات ومجتمعات كل ما تعاف العين رؤيته والانوف شممه من الاوضار والاوزار وقد رايت لبعض الباحثين في الآداب العمومية اعتراضاً على الذين يدخنون في الشوارع قتلماً ان الدخان يفسد هوائها ويعبث بنظافتها وهو اعتراض وجيه ولو شاء معاشر المدخنين

نحن الآن في اهبان نسل الصيف وممعدان القيظ وفي كل يوم تصب الشمس على ارضنا نارا تشوي توابه الدقيق الناعم وتمده للعطير والانتشار باقل ريح تهب عليه فتسفيه وتذريه فتأما ينعقد في الجو جهاما ثم يجل ويلقى في الشوارع وكاماً . واذا اخصت اليه المثير الذي ثمره اقدام الناس وحوافر الحيوانات وعجلات المركبات علمت اي مبلغ يبلغه هذا النبار الذي كثيراً ما نراه بفضل الثهارة في الرش ثائراً ثوراً يعمي الابصار ويسد طينا منافس الاقطار . ومع ذلك فقد سهل خطبه وبصر اسره لو كان مصاب شوارعنا محصوراً فيه ومقصوراً عليه . ولكنها لسوء الحظ مبتلاة بما هو شر من التراب والغبار واخر منها الا وهو ما يتساقب بعض السكان واصحاب الدكاكين الى طرح من الكرى والشبايك والظنوف والشرف سواء كان من قصاصات الانسجة والورق او من فضلات الطعام وقشور الناكهة ونوى الثار وبقايا المياه الوسخة وغير ذلك من الرذالات والنفايات التي اشترت اليها العام الماضي في مقالة « بعض ما رى ونسمع » . هذه كلها يتدفق بها الى الشوارع على الوجه المتقدم ذكره او تجتمع في المطابخ ثم تحمل الى الطرق وتلقى فيها وتترك مباتة للبروض والتباب ومكرهة في عيون المارة في التعاب والاياب . وهي فرق ذلك كله مفسدة للهواء ومجلبة للاوبئة والادواء

#### من المسزول

فن المسزول عن هذا الخلل ومن المطالب باصلاحه ؟ نعم ان مصطحة الكنس مسؤولة عما يقع من التقصير في كنس الشوارع وتنظيفها من كل ما يتطرق اليها من الاوساخ . وهي المطالبة بحفظها نقيه من هذه الارجاس . ولكن هذا لا يتهيأ لها الا اذا ضاقرها عليه سكان المنازل وارباب الدكاكين والقنوات التي على جانبيها . وعيشاً وباطلاً تعنى مصطحة الكنس بحراسة الشوارع والمواظبة على تمدها بالتنظيف والتطهير اذا كان من ذكوتهم يعرضونها كل ساعة للتوسيح والتقدير فيهدمون في يوم واحد ما تبينه المصطحة في شهر « وهل يصلح العصار ما افسد الدهر »

وسيق هذا الخلل فاشياً حتى يتعلم السكان وجوب الحرص على نظافة الشوارع ويقلعوا عن هذه العادة الشائنة التي عيب استعمالها عليهم ومرجع ضررها اليهم ولكن على مصطحة الكنس ان تمم وضع الصناديق التي تلقى فيها النفايات والفضلات في رؤوس الشوارع وزوايا الازقة بحيث تطرح فيها اوساخ كل بيت يجل سكانه بغرشين في الشهر على « زبال » بأنهم كل يوم وبأخذها منهم

وعليها أيضاً ان نعم الرش وتجهد في ازالة الشكوى من قلبه او من انقطاعه وان يكون انكس بعده لا قبله وعلى طريقة يراد بها رفع الغبار والافذار حقيقة لا اثارها في وجوه المشين والجالسين في الشرف والرواشن فاذا راعت مصلحة الكس هذه الاعتبارات وتعود الناس ان يعطوا نفاياتهم « للزبال » او يطرحوها في الصناديق المعدة لها وتعلموا ان طرحها من الابواب والشبايك والرواشن لا يليق لانه يخالف الآداب وينافي سلامة الذوق ويضر بالصحة خاصت الشوارع من هذه الامور المعيبة واصبحت اتق من مرآة الغريبة

## مركبات الترامواي

وللترامواي علاقة كبيرة بهذا الموضوع فان خطوطه قد تفرعت وتشتعت داخل العاصمة وامتدت الى ضواحيها واصبحت للبلد كالشرايين في الجسد . وانك لترى مركباتها من الصباح الى نصف الليل حافلة مثقلة بالركاب الذين يؤثرون ركوبها على المشي اما حرصاً على الوقت ان يضع في قطع المسافات المتراامية او اجتناباً لتحمل عناء السير في الممالك المتعدية فهي كالشوارع والطرق واسطة الانتقال والسير من مكان الى مكان ونظافتها عند ركابها اهم جداً من نظافة الشوارع والطرق عند الذين يجازونها مشاة على اقدامهم لان وسخ هذه وغبارها لا يصيبان من الماشي سوى حذائه ورجليه اما مركبات الترام فواسعها تعلق بركابها فترعجهم وتضايقهم وتلصق بملابسهم فتدنسها وتعيث بتقارنها ونظافتها ومع اعترافنا بما للترامواي من النفع العظيم في تقريب الابداد وتسهيل الانتقال لا يدعنا انكار النقص الكبير الطارى على مركباته من هذا القبيل . فان اكثرها ان لم اقل كلها تترك مقاعدها لغبار الشوارع ووسخ ملابس بعض الركاب ينشيانها ولا يمسحها عنها سوى لباس هذا الرجل النظيف ورداء هذه السيدة الابيض النقي وجميع الركاب الذين يعنون بالنظافة ويقدرونها قدرها يشكون امر الشكوي من هذا الخلل ويلومون الشركة على نقصها في تلابيه ونقاعدها عن اصلاحه فمن الكياسة وحسن الذوق ان يعير رجال الشركة هذا الامر جانب الالتفات ويتعهدوا كل ما عندهم من المركبات كل يوم بالتنظيف ويشددوا التنبيه على عمالها بوجوب مسحها ونفض الغبار عنها بعد كل دورة لتكون مقاعدها على الدوام نظيفة وخالية عما يزعج الركاب ويوسخ ملابسهم

اسعد دافر

## الراحة اساس النزعة

يذهب كثيرون لاجل النزعة في اشهر الصيف واولقات الاجازات ولكنهم يعودون كما ذهبوا من غير ان يستردوا صحتهم وما ذلك الا لانهم يحفظون سبب جهة من جهتين اوفي الجهتين معا فاما انهم يقضون ايام النزعة في الجلوس امام موائد اللعب في اماكن غير مطلقة الهواء فيشغلون عقولهم ولا يروضون ابدانهم . اويكفون على التنقل من مكان الى آخر بسرعة وروية المشاهد المختلفة فيتمبرون اجسامهم ويشحنون رؤوسهم بصور كثيرة مختلفة يشغل الدماغ يحفظها كما يشغل يحفظ الفضاء العظيمة . اويتمنون الامرين معا فيقضون بعض وقتهم في قطع المسافات الطويلة مشيا على اقدامهم صعودا ونزولا وروية المشاهد المختلفة والبعض الآخر في الجلوس حول موائد اللعب حيث يعتقد دخان التبغ سرادقة . وكل ذلك مضر للجسم والعقل معا

النزعة الحقيقية تقوم بان يقيم الانسان في الخلاء اكثر ساعات النهار ويروض جسده رياضة معتدلة لا تبلغ حد التعب وينام ويقوم ويأكل ويشرب كما كان يفعل عادة . واذا لم يكن من الذين اعتادوا ترويض اجسامهم ترويضاً عنيفاً بالمشي او باللعب وجب ان لا يقدم على هذه الرياضة الا رويداً رويداً ولا يتجاوز حد التعب . والافضل له ان لا يروض جسده ابداً في اليومين الاولين بل يريحه راحة تامة ولو بالنوم

ويحسن بالذين انقطعوا عن اعمالهم وذهبوا الى بلاد اخرى ان لا يتقوا فيها الى آخر يوم ويعودوا من النزعة الى الشغل حالاً بل الاولى بهم ان يعودوا قبل الميعاد ببضعة ايام ويستريحوا في بيوتهم يومين راحة تامة ثم يعاودوا اشغالهم رويداً رويداً لان الانتقال السريع من الشيء الى ضدّه لا يخلو من الضرر لا سيما وان معاودة الاشغال بعد الراحة الطويلة لا تخلو من الصعوبة . وانكسل والنوم خير ما نقضي به ايام الراحة الى ان يسترد الجسم قوته والشغل مضاه

## الفواكه في الصيف

« كل الفواكه في ابلانها » قول مأثور يؤيده اختبار الناس في كل العصور والفواكه قليلة المراد المغذية لان اكثرها مادة كثرى في الجدول التالي

في التفاح	٨٥ في المئة من الماء
المشمش	٨١
الموز	٧٧
الكوز	٨٠
التين الاخضر	٧٩
العنب	٧٨
الشمام	٩٠
البطيخ	٩٢
البرنقال	٨٧
الطوخ (الدرافن)	٨٠
الكثيري (الاجاص)	٨٣
الاناناس	٨٩
البرقوق (الطوخ)	٨٥
الفريز (السلج)	٨٨

ولكن بقيتها سكر وحوامض واملاح وهي مواد مغذية او مساعدة على الغذاء وفيها كلها مواد مغذية بالفعل اي يتكون منها اللحم ولو كانت هذه المواد قليلة يختلف مقدارها من نصف في المئة كما في التفاح الى واحد ونصف في المئة كما في الموز

وفيها كلها كثير من السكر ومن انقل انواعه اي السكر السهل الهضم او النشا المضموم الذي يهضمه الجسم بسهولة ويتكون منه الدهن وتولد القوة . ومقدار السكر في التفاح ٨ في المئة وفي الموز ٢٠ في المئة وفي التين ١٨ في المئة وفي الشمام ٨ في المئة وفي البطيخ ٧ في المئة وفي الاناناس ٩ في المئة

وإذا كانت الاثمار ناشفة قل ماؤها وكثير سكرها في التين اليابس ٥٠ في المئة من السكر وفي الزبيب ٥٥ في المئة وفي التمر ٥٧ في المئة اذا نزلت نواته . والتين اليابس اكثر الاثمار غذاء فان فيه ٥٠ في المئة من السكر و٤ في المئة من المواد المغذية  $\frac{1}{4}$  في المئة من الحامض و٢ في المئة من الهلام و١ في المئة من الاملاح . ويتلوه الزبيب فان فيه ٥٥ في المئة من السكر و  $\frac{1}{2}$  في المئة من المواد المحمية و  $\frac{1}{2}$  في المئة من الحامض و١٣ في المئة من

السلام وخا في المثة من الاملاح . ثم التمر وفيه ٥٧ في المثة من السكر كما تقدم و ٣ في المثة من المواد الحمضية وثمانية اعشار في المثة من الاملاح

وبعض الناس لا يهضم بعض الاغذية فمنهم من لا يهضم التفاح ومنهم من لا يهضم العنب ومنهم من لا يهضم البطيخ ومنهم من لا يهضم الشمام . ولكن اذا مضغ الانسان جيداً ما لا يحسن هضمه واكتفى بعصيره وطرح قشره ويزره واليافة لم يجد صعوبة في هضمه . فاذا كنت تشعر بعدم اكل البطيخ فحسباً جيداً ولا تبلى اليافة فجد انك تهضمه ولا تصب منه . واذا كنت تشعر بعدم اكل العنب فانقل بزره وقشره وامضغ لبة قبل بلعه وقس على ذلك سائر انواع الفاكهة التي تستعصب هضمها . وانواع الدواكه كثيرة فاذا كنت لا تستطيع هضم بعضها فانك تستطيع هضم البعض الآخر فانقصر على ما يسهل عليك هضمه . ولا بأس باكل الفاكهة اذاماً مع الخبز او مع غيره من الحبوب ولا سيما اذا كانت مقددة كاللبن والزبيب فانها تكون اذاماً على غاية الجودة تقم ما ينقص الخبز والرز من مواد الغذاء

ولا بأس باكل الفاكهة في الصباح والظهر والمساء ولكن يجب ان تكون جزءاً من الطعام لان تخرج في المعدة بعد الشبع فانها اذا اُكلت بعد ان تمتلئ المعدة من الطعام الكافي كان منها ضرر بدل النفع

### الفصل بالاغلاء من غير صابون

اصنع لرحاً مستديراً من النحاس سعة سعة الحلة (الدمت) التي تغلى الثياب فيها وخرقة خروفاً كبيرة سعة الخرق منها نحو ستمتر واجعل له اربع قوائم طول كل قائمة نحو خمسة سنتيمترات وضمة في الحلة وضع الثياب عليه حتى لا تتصل بقاع الحلة واملاها ماء واضغطه طويلاً فتخل الاوساخ عن الثياب وترسب في قاع الحلة تحت المرح

### فوائد منزلية

اذا صب الشاي على غطاء المائدة فذر عليه ملحاً زاعماً قليلاً واتركه كذلك حتى يغسل لا يظهر فيه اثر لثاني  
اذا اضيفت ملعقة صغيرة من الخل الى الخرشوف حين طبخه بقي لونه اخضر ولم يسود

إذا دهن انقالب الذي تفرغ فيه الجلاتين بتقليل من زيت الزيتون الحلو ثم صب  
الجلاتين فيه حتى جمد يخرج منه بسهولة ولا يلتصق بشيء  
يبل الزوج بتقليل من الماء وتترك به الادوات الفضية فيزيل البقع عنها ولكن لا يحسن  
ان يكرر استعماله كثيراً لانه لا هو ولا غيره من المساحيق التي تجلو الفضة لانها تفسد  
ولاسيما اذا كانت الادوات مفضضة تفضيلاً  
يمكن حفظ السمك طويلاً مدة يوم او يومين وذلك باضافة ارقية من الخل الى اربعة  
وعشرين اوقية من الماء واغلايه وتغطس السمك فيه دقيقتين لا غير ثم يعلق في مكان  
بارد فيبقى طويلاً يوماً او يومين  
اذا وضع خل في صحفة واسعة ووضع فوقها عددان وبسط قطعة من اللحم عليهما فوق  
الخل امكن حفظ اللحم يوماً او اكثر من غير ان يفسد ولا تقع عليه الذباب حينئذ لانها  
تكره رائحة الخل  
اذا مخمض الانسان فمه بالنازبا المزوجة بالماء كل ليلة قبل انام تداخت حموضة فيه  
وامتنع لقد اسنانه  
اذا وقع الطير عرضاً على منديل فغطه في اللبن حالاً فيزول الطير عنه  
اذا خفت من ان يكون اللبن قد حمض فيفرط اذا اغليته اذب فيه قليلاً من كربونات  
الصودا فلا يفرط بعد ذلك  
يرابط القش البيضاء تنظف بفركاها بقطعة ليمونة حامضة ثم تغسل جيداً بالماء البارد  
وتنقى باذابة قليل من الصمغ في الماء ودهنها به بفرشاة  
صب في بالوعة المطبخ كل يوم قليلاً من الماء العالي والصودا تتأمن صعود الغازات  
الضارة منها  
الذباب اعدى عداء الانسان كما انا في الجزء الماضي ولا يكفي ان تستعمل الوسائل  
لقتلها بل يجب ايضاً غسل النواج الزجاج ونحوها مما تبقى آثارها عليه مادة قميته ما يمكن  
ان يكون في آثارها من الميكروبات وخير المواد لذلك الماء الذي اذيب فيه قليل من  
برمنغنات البوتاسيوم . اشتر قليلاً من البرمنغنات وضعه في زجاجة تسع رطلاً من الماء  
واملاًها ماء وكلما اردت ان تنظف شيئاً املاً صحفة بالماء وصب فوقه ملعقة من مذوب  
البرمنغنات فيكون لك سائل يبيت جرثوم العدوى