باب تدبير المنزل

قد افتتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام والشراب والملبس والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

الاقتصاد الاقتصاد

الاقتصاد في المأكل والمشرب والملبس وسائر النفقات صار من الزم اللوازم بعد ان غلت الحاجيات والكماليات كلها حتى بلغ ثمن بعضها ثلاثة اضعاف ما كان قبل الحرب . فاردب الحنطة يباع الآن بثلاثة جنيهات اي ثلاثة ونصف وكان ثمنهُ قبل الحرب جنيهاً الى جنيه وربع وقس على ذلك اكثر الحاجيات

والاقتصاد في الطعام في مقداره ونوعه لا يضرُّ الاَّ الفقراء الذين لا يزيد طعامهم على حاجة ابدانهم فهؤلاء لا يحسن ان يقللوا ما يأكلونهُ الآن من الخبز والادام القليل الذي يكتفون به ولكن كل الاغنياء والاواسط يأكلون اكثر مما تحتاج اليهِ ابدانهم من حيث الكمية ويأكلون ما يمكن الاستغناء عنهُ بنوع من الطعام الرخيص من حيث النوع فلا داعي مثلاً لاكل اللحم مرتين في النهار ولا لاكلهِ كل يوم فان اكثر سكان هذا القطر لا يأكل الواحد منهم اللحم مرةً في الاسبوع ولا مرةً في الشهر ومع ذلك انوى بنية واجود صحة من الذين يأكلونهُ مرتين في اليوم . وقس على ذلك الاطعمة الغالية الثمن فالفاكهة التي ترد من اوربا كالموز والتفاح والخضر النادرة كالملوخية والفطر هذه كلها يمكن الاستغناء عنها لاسيما وان الامتناع عنها لا يضرُّ احداً وقد ينفع كثيرين

والاكثار من الطعام فوق حاجة الجسم يضرُّ كل احد ويظهر من نبذة اخرى في هذا المجلد ان متوسط عمر الكهرل والشيوخ ناقص في اميركا واستراليا بسبب اكثارهم من الطعام

ولا يخفى ان الفلاح الذي يعمل نهارهُ كلهُ ويعيش سنين كثيرة وهو على اتم الصحة والقوة وانما يمرض لا يكلفهُ طعامهُ في اليوم غرشين . وما يكفيهِ من الطعام يزيد عما يكفي غيرهُ من سكان المدن في كميتهِ ولا ضرر منهُ لاحد في نوعهِ . فباب الاقتصاد من قبيل الطعام واسع جداً وفي هذا الاقتصاد فائدة كبيرة صحياً ومالياً

والشراب على انواعه لا لزوم لهُ ولا فائدة منهُ وقد يكون منهُ الضرر الكبير ولا سيما الاشربة القوية الغالية الثمن كالشمبانيا والكنياك والخمور الثمينة فهذه كلها يجب الاقلاع عنها والاكتفاء بشرب الماء

وما يقال عن الطعام والشراب يقال عن اللباس الغالي الثمن ولا سيما ثياب النساء التي يقصد بها مجرّد الزينة لا لان التأنق في الملبس يضرُّ كما يضرُّ الاكثار من الطعام والتأنق فيهِ بل لانهُ يدعو الى نفقة كبيرة يمكن الاستغناء عنها بسهولة

وقس على اللباس سائر طرق الانفاق الاخرى كاقتناء المركبات والاتومبيلات والذهبيات واتباع الحلل على انواعها

ولا يراد بذلك كلهِ ان لا ينفق ذو سعة من سعتهِ فان الغني اذا انفق من غناهُ على ما لا يضرهُ يُحسن عملاً لانهُ يوزع المال في الغالب على المحتاجين اليهِ وانما يراد بهِ ان لا ينفق الانسان فوق طاقتهِ سواء كان انفاقهُ على ما يضرهُ او ما لا يضرهُ ولا ينفق مطلقاً على ما يضرهُ ولو كان في امكانهِ الانفاق عليهِ

الكراويا

الكراويا بزر معروف يشبه بزر الانيسون الذي يسمى عادة اليانسون والكلمة فارسية الاصل منقولة الى اللغات الاوربية بلفظها مع تحريف قليل لا بدَّ منهُ . وتستعمل الكراويا في اوربا لعمل ماء الكراويا وزيت الكراويا وهما يتخذان علاجاً للقمص والتطبل في الاولاد فاما ان يسقى المقرص ملعقة من الاول او يطعم قطعة سكر صغيرة نقطت عليها نقطتان من الثاني . وكثيراً ما يخلطون الدقيق بحبّ الكراويا في عمل بعض انواع الخبز . اما في سورية فيستعملون الكراويا في اعداد نوع من الحلواء يسمى المغلي وذلك يكون غالباً عند ولادة مولود ذكر . اما اذا كان المولود انثى فقلما يعنون بها شأنهم في ذلك شأن امم الارض طرّاً

والمغلي مؤلف من كراويا محمرة وبزر مدقوق وقرفة وسكر تمزج على نسبة معلومة وتطبخ على النار حتى تصير كثيفة القوام كالعصيدة ثم تصبُّ في الآنية وتوضع « القلوبات » على وجهها من لوز وجوز وفستق وصنوبر . ومنهم من يدخل الانيسون والزنجبيل في المغلي مع قليل من ماء الزهر او الورد

وقد اورد ابن البيطار انكراويا بالالف كما نلفظها ولكن القاموس ينص على انها بالالف من الغاظ العامة . وفي القاموس الفارسي كتبت بلا الف . ومما قالهُ ابن البيطار عنها نقلاً عن جالينوس انها تطرد الرياح وتدر البول . وعن ديسقوريدس انها تهضم الطعام . وعن ابن ماسويه انها مقوية للمعدة عاقلة للبطن . وعن الطبري انها تنفع من الريح التي تهيج الامعاء . وعن الرازي انها طاردة للرياح مجشئة تلطف الاغذية الغليظة وتحلل النفخ وتصلح اكثر الاغذية النافخة كالهليون والحرشف والباقلاء والجزر والقنبيط . انتهى

والحرشف (او الخرشف كما ورد في اماكن اخرى) هو الخرشوف . والباقلاء الفول . والقنبيط القرنبيط

السِّمَن

السِّمَن هو زيادة تجمع الدهن تحت الجلد وحول بعض الاحشاء . ولا بدَّ لكل جسم صحيح سوي من مقدار من الدهن كثر او قلَّ لقضاء وظائفهِ ولاستكمال شروط الحسن والجمال . وقد يكون الشخص كثير السمن ومع ذلك تراهُ صحيح الجسم نشيطاً خفيف الحركة كبير الهمة . ولا يحسب السمن مرضاً الاَّ اذا زاد زيادة مفرطة وبسرعة عظيمة

وقد يحمل الجسم من الدهن ما يفوق حدَّ التصوُّر . فمن السمان شابٌّ مات في التاسعة والعشرين من سنهِ بعد ان بلغ وزنهُ ٦١٦ رطلاً ووزن الرجل العادي ١٦٠ رطلاً الى ١٨٠ . ومات شابٌّ بالسمن وهو ابن ٢٢ سنة وثقلهُ ٦٤٣ رطلاً . وبلغت بنت الرابعة من عمرها وزنها ٢٥٦ رطلاً . ولكن اسمن رجل ذكرهُ التاريخ رجل انكليزي بلغ ثقلهُ ٧٣٩ رطلاً وعرض نفسهُ للناس قبل موتهِ بضع سنين ليتفرجوا عليهِ مقابل جُعْل فرضهُ عليهم . ومما يدلُّك على ضخامة جثتهِ ان صدرتهُ كانت « تبكّل » على سبعة رجال باحجم العادي وكان معتدلاً في اكلهِ لا يشرب الاَّ الماء وينام اقل من القدر المعتاد

والسمَن طبيعي في بعض الافراد والامم تبعاً للمزاج والسنّ . فاصحاب الامزجة البلغمية الدموية مثلاً يسمنون واصحاب الامزجة العصبية الصفراوية لا يسمنون . وفي الاقاليم الحارة كثيراً ما يسمن الرجال والنساء بعد مجاوزة الثلاثين من سنهم . واليك جدولاً يتوسط ثقل الرجل الصحيح البنية وقياس محيط صدرهِ وهو في سن الثلاثين على اختلاف في الطول والقصر . على انهُ قد يزيد عن هذا المقياس او ينقص عنهُ ويكون صحيح البنية معافًى

الطول بالسنتمتر	الثقل بالرطل	محيط الصدر بالسنتمتر
م س		
١ ٥٢ ½	١١٢	٨٥
١ ٥٥	١١٦	٨٦ ½
١ ٥٧ ½	١٢٦	٨٨ ½
١ ٦٠	١٣٣	٨٨ ½
١ ٦٢ ½	١٣٩	٩١ ½
١ ٦٥	١٤٢	٩٤
١ ٦٧ ½	١٤٥	٩٥ ½
١ ٧٠	١٤٨	٩٦ ½
١ ٧٢ ½	١٥٥	٩٧ ½
١ ٧٥	١٦٢	٩٩
١ ٧٧ ½	١٦٩	١٠٠ ½
١ ٨٠	١٧٤	١٠١ ½
١ ٨٣	١٧٨	١٠٢ ½
١ ٨٥ ½	١٨٢	١٠٤

والجدول محسوب فيه ثقل الملابس وهذا بحسب عادة $\frac{1}{24}$ من ثقل الجسم . واذا زاد العمر على الثلاثين وجب زيادة ثلاثة ارطال لكل اربع سنين لان ثقل الجسم يبقى على ازدياد حتى دور الشيخوخة

وقد اختلفت الآراء في اسباب السمن فعرف البعض وجهل البعض الآخر ولكن الصحيح انهُ وراثي في بعض العائلات وان الوراثي لا ينجع فيهِ احتياط ولا علاج . على ان بعض العادات يزيد السمن . فمما يزيدهُ ترف المعيشة وقلة الحركة والافراط في النوم واكل المواد النشوية والسكرية بوجه خاص وشرب السوائل على انواعها وخصوصاً المشروبات الروحية وخلو البال . اما كون المشروبات الروحية تزيد السمن فسببهُ اولاً ان بعضها كالبيرة مثلاً يحتوي على كثير من السكر وثانياً ان بعض حرارة الجسم يتولد من شرب

الكهول فيقل ما يحلله الجسم من الشا والسكر اللذين يغتذي بهما فيخمول كلهُ دهناً

ومن العقاقير ما يساعد على توليد الدهن في الجسم كالزرنيخ والزئبق وعليهِ ترى الذين يتناولون احد هذين العقارين مدة طويلة مائلين الى السمن

وسنأتي في مجالة اخرى على مضار السمن وطرق علاجهِ

العمران وعمر الكهول والشيوخ

ظهر من الاحصاء ان الكهول الذين عمرهم من ٤٥ سنة الى ٥٤ زادت وفياتهم في ليفربورك في العشر السنوات الاخيرة اثنين في المئة . والشيوخ الذين عمرهم ٥٥ الى ٦٤ زادت وفياتهم نحو ٧ في المئة وذلك بعد ان كانت وفيات الكهول قد نقصت بين سنة ١٨٥٠ و ١٩٠٠ سبعة ونصف في المئة ووفيات الشيوخ سبعة وثلاثة اخماس في المئة . ومن رأي الدكتور بلدوان مدير مصلحة التعليم الصحي في اميركا ان سبب زيادة الوفيات الآن هو كثرة الانهماك في الاشغال والاكل . ومنذ مدة وجيزة انتدبت حكومة استراليا لجنة لتبحث عن سبب ازدياد الوفيات بين الكهول والشيوخ في بلادها فوصلت الى هذه النتيجة ايضاً وهي ان سبب زيادة الوفيات الانهماك في الاشغال والاكثار من الطعام

اجور الغناء والرقص والتمثيل

روى المؤرخون انهُ لما ألّف ابو الفرج الاصبهاني كتاب الاغاني قدمهُ الى سيف الدولة ابن حمدان المشهور بكرمهِ فاجازهُ بالف دينار اي نحو ستمائة جنيه ولعلَّ ابا الفرج اشتغل في تأليفهِ سنين عديدة فانظر الفرق بينهُ وبين المغنين والمغنيات والرقاصات في هذا العصر فان هري لورد المغني ذهب منذ عهد قريب الى اميركا ليغني فيها وكان يعطى الف جنيه كل اسبوع وعُرض عليهِ مرةً ثمانمئة جنيه في الاسبوع فرفضها . ومثل ذلك الرقاصات في المشاهد العمومية فان الشيرورات تعطى الواحدة منهنَّ ٢٥٠ جنيهاً الى ٧٥٠ جنيهاً في الاسبوع وقد كانت الرقّاصة بلوفوا تأخذ ٧٥٠ جنيهاً كل اسبوع في اميركا . وسيسيليا لنتس التي تقلّد الناس تأخذ ٢٥٠ جنيهاً كل اسبوع ومس ڤستالي تأخذ ٣٥٠ جنيهاً في الاسبوع ومس ادا ريفس ٢٥٠ جنيهاً . ولما زارت ماري لويد اميركا اعطي زوجها ٦٠٠ جنيه في الاسبوع لكي يقف في مشهد التمثيل . وبلغت اجرة مس ايثل لاتي ٥٠٠ جنيه في الاسبوع

ركوب الاخطار لاجل الصور المتحركة

من العجب ما فعلتهُ الممثلات لاجل الصور المتحركة ان سيدة اسمها مس هلن جبسن طارت بطيارة الى ان صارت على عشرين قدماً فوق الارض ثم وثبت منها الى قطار من قطارات البضاعة جارٍ بسرعة فوقفت في مركبة مكشوفة تماماً . ووثبت مرةً اخرى من سقف محطة الى قطار ركّاب وهو جارٍ بسرعته . ووثبت مرةً ثالثة من قطار ركّاب الى قطار آخر وهما جاريان في جهتين متقابلتين ذلك كلهُ لكي تصوَّر وهي واثبة لاجل الصور المتحركة

باب المراسلة والمناظرة

قد رأينا بعد الاختبار وجوب فتح هذا الباب لتتبادل فيهِ المطارحات الادبية والعلمية والتاريخية والفلسفية وما اليها ولكن الهيئة في ما يندرج فيهِ على اصحابهِ فنحن نبرأ منهُ كلهُ . ولا ندرج ما خرج عن موضوع المقتطف ونراعي في الادراج وعدمهِ ما يأتي : (١) المناظر والنظير مشتقان من اصل واحد فمناظرك نظيرك (٢) انما الغرض من المناظرة التوصل الى الحقائق . فاذا كان كاشف الغلاط غير عظيم كان المعترف بالغلاط اعظم (٣) خير الكلام ما قلَّ ودلَّ . فالمقالات الوافية مع الايجاز تُستختار على المطوَّلة

انتحال المعاني الشعرية

سيدي محرر « المقتطف »

قرأتُ مقالاً رسالة الاستاذ عبد الرحمن شكري في موضوع انتحال المعاني الشعرية وانتقاد شعر المازني فاكبرتُ شعورهُ بالواجب نحو الادب دون تحيُّز بحكم صداقةٍ او قرابةٍ في المذهب الشعري وهذه صفة تكاد تكون معدومة في مصر لانها فوق الشجاعة الادبية ذاتها التي تُعتبر على نُدرتها بيننا من نقائص الاخلاق العصرية

و بلوح لي ان بين الاسباب التي دفعت شكري افندي الى الجهر بتلك الملاحظات غيرتهُ على حسن سمعة صديقهِ المازني الذي ابدع ايما ابداع في ديوانهِ الصغير باكورة ثمارهِ الشعرية وظهر بين اقطاب الشعر الحديث الذي تتكسر فوق دروعهم نبال الجامدين . وقد كاد هؤلاء الجامدون الابطال يقتلون المولعة كما غنمها من قبل شوقي ومطران وغيرهما ممن حرَّروا الشعر العربي بعد اعتقالهِ الطويل