

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي تدرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و الطعام واللباس والشراب والمكن والزينة وسير شهادات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

الصحة في الصيف

اشتداد الحر واثرة في المأكل والمشرب والملبس والرياضة

إذا اشتدت حرارة الجو كما اشتدت في اواخر الاسبوع الثاني من الشهر الماضي (مايو) عمد الناس الى كثير من الامور التي لا تختلف وطأة الحر وقد تصرف بهم اضراً بالغة

وقد اطلقنا على مقالة في هذا الموضوع للدكتور سذر الاميركي الذي صار معروفاً لدى قراء المنتصف بمقالاته الصحية فانتظنا منها ما يأتي ليكون مرشداً لكان هذا القطر في هذا الصيف

و اول ما اشار به الدكتور سذر الانصراف الى العمل وعدم الانتكاز باشتداد الحر أو الامتخام به لان ذلك من افعال الوسائل لتخفيف وحأته . ومن هذا القبيل ردى حوادث كثيرة تؤيد هذا القول منها انه كان ماشياً في شوارع شيكاغو في يوم اشتد حره حتى بلغت درجة الحرارة نحو ٣٧ ميزان سنغراد وهي حرارة عالية جداً اذا نسبت بحرارة الجو العادية في شيكاغو فرأى فتاتين في الشارع امامه تبدو عليهما دلائل الجيور والنشاط فلما اقتربتا من سيدلية امامها دخلت احدهما الى الصيدلية في شأن لها ولبثت الاخرى تنتظرها خارجاً فوقع نظرها اتفاقاً على ميزان الحرارة فقرأت ان درجة حرارتها بلغت ٣٧ ميزان سنغراد فهولت الى الداخل تنادي صديقتها قائلة « لا شأن لنا بجول في الشوارع الآن وقد بلغت الحرارة هذه الدرجة من الارتفاع اننا في خطر من الاصابة بضربة الشمس فهلمي بنا الى البيت». ان شعور هذه الفتاة باشتداد الحر لم يكن طبيعياً لانها قبل رؤية الترمومتر كانت تسير في الشارع كأن حرارة الجو عادية

ومن هذا القبيل ما حدث لكاتب هذه السطور يوم اشتد الحر في القاهرة في ١٤

وهو ١٥ مايو فإنه اتفق له أن تناول طعام الغداء في مطعم يبعد نحو كيلو متر عن مكان إقامته وبعد الغداء عاد إلى بيته ماشياً فلم يشعر أن الحر أشد من حر الصيف العادي فلما وصل إلى بيته ورأى أن الترمومتر دون درجة ٤١ في الظل أخذ يتأفف من اشتداد الحر ولما حاول أن يستريح قليلاً جعل يتقلب على فراشه كأنه على جمر النفا

فهر الصيف لا مندوحة عنه وفي قدرة كل إنسان أن يحتمله إذا لم يصرف كل موهمة إلى قياس الفرق بين حرارة يومه وحرارة أمسه والتكيف بما تكوّن عليه حرارة غدوه وفيها يلي إرشادات صحية لا بد من الجري عليها في الصيف لتجفيف وطأة حره

الطعام والشراب

معظم الطعام الذي تأكله وتضمعه يحد بالاكسجين الذي يصل إلى الدم من طريق الرئتين ويقوم إلى حرارة. فإذا أكلنا اطعمة من شأنها توليد مقدار كبير من الحرارة لدى اتحادها بالاكسجين كالزبدة والسكر والنشاء زدنا مقدار الحرارة التي تتولد في الجسم وزاد بذلك شعورنا بحمارة الجو ولو لم تكن شديدة. فيجدد بنا أن نكثر من تناول هذه الاطعمة في الشتاء حين تكون حرارة الجو أقل كثيراً من حرارة الجسم فنحفظ بجاتنا الطبيعية ولكن حرارة الجو في الصيف تقرب من حرارة الجسم فيجب أن تقلل من هذه الاطعمة ونكثر من تناول الاطعمة التي لا تولد مقداراً كبيراً من الحرارة كالفاكهة والخضراوات على أنواعها وعليها أن نكثر من شرب الاشربة الباردة لأنها تكثر انراز العرق والعرق لدى تجفرو يبرد الجسم

على أن كثيراً من الناس يكثرون من وضع السكر في اشربتهم الباردة وهذا وهم صحي يجب الافلاج عنه لأن السكر كما ذكرنا يولد مقداراً كبيراً من الحرارة حين اتحاده بالاكسجين. ومن هذا التليل اشير بالاكثار من شرب الماء البارد لأن الاشربة الاخرى وخصوصاً ما كان من نوع «الدندمة» يبرد من تناولها حين تناولها ولكن لا يلبث أن يقوم إلى حرارة في جسمه فيعكس فعله الاول

جاء إلى أحد المرضى الذين اعالجهم بتبريد جأثير الحر في جسمه مع أنه يشرب نحو ٢٠ كأساً من الاشربة الباردة في النهار. ولدى القمص وجدت أن هذه الكؤوس العشرية التي يشربها كل يوم تحتوي على مقدار من السكر يكفي وحده لتوليد ما يحتاج إليه الجسم من الحرارة في يوم كامل ومع ذلك كان يتناول طعاماً ثلاث مرات في اليوم ومعظم ما يتناوله كان يقوم إلى حرارة أيضاً

يتصور بعض الناس خطأً أن الأكارش من أكل الخضراوات والفاكهة الطازجة يضرّ بالمعدة والمصاب أن الخطر الذي قد يصيبه المعدة من تناول الخضراوات والفاكهة إنما يقيم عن تناولها غير نظيفة إذ قد تكون مكروبات الـدوسنتاريا أو التيفريدي عالقة بها وعليه فيجب غسلها قبل تناولها

المآكل التي يحسن أكلها في الصيف

الفاكهة — التفاح . الكرز . الصب . البرتقال . الخوخ . الكثرى . الالفانس . الكبوش . البطيخ . عصير الفاكهة على اختلافها الخ
الخضراوات — الطماطم . الخرشوف (ارضي شوكة) . الهليون . الفاصوليا الخضراء . الاسياخ . الكرنب . الكرّات . الخيار . الباذنجان . الخس . الكوس الخ
مآكل اخرى — البيض باعتدال . اللبن . السلطة على انواعها
المآكل التي يجب اجتنابها او الاعتدال بها

الحبوب والخبز وكل المواد النشائية . انواع الكعك . المكروني . الرز والادتميل . الزيتون وزيتة . الجوز واللوز وما اليهما . البلح . التين . الموز . البطاطس . الفعوم على انواعها . الفاصوليا المجففة والحصص . الزبدة وكل الادهان . السل . الدبس . الحلويات . السكر ولا بدء من الانتباه الى المآكل التي قد يتطرق اليها شيء من الفساد لشدة الحرارة وخصوصاً المآكل التي يدخل اللبن في تركيبها او يكون فيها مادة بروتينية كاللحم والحجن . قد تلتقأ او تمرض حين تأكل قطعة من فاكهة تطرق اليها الفساد ولكن مرضك لا يكون مميتاً واما اذا تناولت طعاماً فاسداً وكان من قليل اللحم او اللبن ابي من الاطنمة التي لها مواد بروتينية فلان تناوله قد يكون مميتاً

الاستحمام

يمكن تخفيف وطأة الحرّ في الليالي يمسح الجسم باستنجة رطبة وعدم تشفيفه فيتنحسر الماء وفي أثناء نومه يتناول من الجسم جانباً من الحرارة اللازمة لتخفيفه كذلك يستحسن ان يعلق في غرفة النوم مثلاً ملاءة رطبة فترد جوّ الغرفة وتخفف وطأة الحرّ . على ان الملات يجب ان تكون نظيفة ماء . واذا طال التعرض للشمس وخيف من الاصابة بضررتها فيحسن لفّ الجسم بملاءة مبلولة ماء ولا شك ان الحمام البارد كبير الفائدة في انعاش الجسم حين اشتداد الحرّ على ان الجسم يفرز الرزازات الجلدية في الصيف كما يفرزها في الشتاء وبقي من هذا الافراز طبقة

اقدار يلزم لازالتها حمام فاتر بالصابون او حمام سخن فيجب ان لا يكتفى بالحمام البارد يوماً بعد يوم

والاستحمام في البرك العامة وعلى شواطئ البحر مفيد اذا كان معتدلاً . على ان كثيرين من ضفاف البنية يتعرضون لاضرار صحية خطيرة اذ يطيلون مدة اقامتهم في الماء وغيرهم يتعرض لمثل هذه الاضرار بكثرة تعرضهم لنور الشمس بعد استحمامهم في ماء البحر او ماء بركة عامة . وليس من الحكمة في شيء ان يستحم احد بعد تناول طعام ثقيل

الرياضة

يتوهم البعض ان البقاء على شاطئ البحر والتعرض لنور الشمس حتى تدبغ البشرة بلون النحاس مفيد لكل الافادة . وعندني ان المكوث على الشاطئ كذلك من غير رياضة او تمرين لا يفيد الجسم كثيراً . ولا بد ان يتفه كل الذين يصطافون على شواطئ البحر الى ان الخروج من حدة الاعتدال في التعرض لنور الشمس قد يكون ضاراً اذا للاشعة التي ذرق البنفسجي اذا طال التعرض لها فعلاً قريباً يتلف خلايا الجسم

ولا يخفى ان التعرض لنور الشمس يقوي الجسم على مقاومة امراض الاثيميا والكساح وغيرها ولكن يجب تغطية العينين والرأس والسلسلة الفقارية حين التعرض لما هو يجب التدرج في تعريض الجسم للشمس فبدأ بتعرضه ثلاث دقائق او اربع دقائق مرتين او ثلاث مرات في اليوم ثم يزداد الى عشر دقائق

ويجب ان تذكر بان البيوت ان الواح الزجاج التي تصنع منها نوافذنا تحجب الاشعة التي ذرق البنفسجي فلا تدخل الغرف . فاذا ارادت ام ان تضع طفلها في نور الشمس في غرفة من الغرف فلا بد من فتح النوافذ لانه اذا اتملتها حجب الاشعة التي تزيد الطفل اما الاصابة « بضرية الحر » فلها في الغالب سبب غير شدة الحر ومن اسبابها

١ - ادمان المشروبات الروحية والمخدرات

٢ - التعب

٣ - اقبال الغرف وعدم تهويتها

٤ - ازدياد الرطوبة في الهواء

٥ - لبس ملابس ضيقة تضغط على الاعضاء

٦ - الاكثار من اكل المحوم والاكل فوق الشبع بوجه عام

٧ - الشيوخة او حذانة السن فالشيخ والاطفال اكثر الناس تعرضاً لها

٨ - الممّ والضمّ

٩ - الأكتاف من تناول الاشرية الثلوجة

ان الرياضة المتعددة حين اشتداد الحرّ مفيدة لانها تمدّ الجسم لافراز العرق وافراز العرق يمتصّه لدى تجفوه . على اني بوجه عام اشير بعدم الرياضة النشيطة في الشمس حين اشتداد الحرّ

الملابس

يجب ان لا نلبس في الصيف ما يمنع الجسم من اشعاع الحرارة التي لتولد فيه بانحاء الطعام بالكجين الدم . ولكن يجب ان نلبس ما يكتفينا لحفظه من التعرض لاشعة الشمس من غير قيد او رابط

فنعدي ان لبس البرانيط في الصيف لازم اذ قد ثبت لي ان كثيراً من امساك الصداع التي عالجتها سببها التجوال في الشمس من غير برنيطة قفطي الرأس . فحين يشتد الحرّ يجب ان يحفظ الرأس بارداً بقدر الامكان ويجب ايضاً حفظ العينين من وهج النور . واعتقد ان تمرير الشمس يساعده سقرط الشعر أكثر مما يساعده نموه

وام ما يجب ان ننظر فيه حين اعداد ملابس الصيف هو شراء افشة كثيرة الثوب حتى يسهل اشعاع الحرارة التي لتولد في الجسم . وتفضل الالوان البيضاء او القرمزية من البياض لانها لا تمتصّ الحرارة . كذلك يجب اجتناب كل القمصان والباقات التي شُمت بالشا وكويت فاصيحت كالدرع

ولا شك ان ملابس السيدات في هذا العصر توالقهنّ كل الموافقة في فصل الصيف لدى اشتداد الحرارة . وفي ذلك قد تظلمنّ على الرجال فقد كان الرجال منذ سنوات ينظرون شزراً الى السيدات وقد لبسن المشدات وغيرها مما يعيق التنو والحركة فما قول السيدات الرجال الآن وقد طرحت السيدات كل ما يعيق نموهنّ وافلين على ما يطلق الحرية للجسم ولا تزال نحن مقيدتين بقيود الثيافة المكوبة والقمصان المكوبة الخ

اما برانيط الرجال التي يجب لبسها في الصيف فيجب ان تكون من نوع البرانيط المصنوعة من قش بناما لانها خفيفة الوزن لا تضغط على الراس فيبقى مهبوطاً وترد عنه الشمس لانها بيضاء ولها دائر غير ضيق . اما برانيط القش الجامد فلا يرى لبسها مفيداً لانها تضغط على الراس وتيقق دورة الدم في جلدوه وبذلك تمد السبل للصالح

وما يقال عن ملابس النساء طامة يقال عن احديتهنّ التي من نوع الصندال وقد

أخذن بلبسها في أثناء النهار، فهي مرنة لا تشعب الرجل وكثيرة الثقوب يتخللها الهواء فتبقى الرجل هوية . وليست كذلك احذية الرجال

وسائل اديبة لتهديب الولد في البيت^(١)

(١) الارشاد الى الفضيلة بقص سير الفضلاء—ان محادثة الاولاد بسرر القصص توصل المطلوب الى اذهانهم باخسر طريق والد اسلوب . فاذا قصت تقرير احدهم الصفات الفاضلة في عقل ولدك فلا تكف برقولك هذا حسن فاتبه وذاك قبيح فاجنبه بل قص عليه قصة حقايقه او مثلاً موضحاً يكون مغزاهما الترفيع في الفضيلة والتنفير من الرذيلة . وهذا ينبتنا الى السرر الناجم من تسليم الاولاد الى مربية جاملة تحذوهم بقصص مخيفة ترتعد لها فرائصهم اذ يمثل فيها القتل والظلم وسفك الدماء والمخاطر المرمية ووجود الاشباح والخيالات في الظلام وبجوار القبور وعلى مجاري الماء . فاشال هذه القصص تجعل الولد جباناً رصديداً يفرق من خياله وتبعده عن الشجاعة والطأينة . ولنا مخازن مشهورة من القصص المنيذة في الكتب الدينية والادبية مما نلناه للاولاد فضلاً عن الاستفادة منها

(٢) التأثير بالملاحظة والافئاع — لا يزال ان نلجأ دائماً الى الشدة والعرامة طالما في امكانك ان تؤثر بالملاحظة والافئاع العقلي لان البشاشة وهراطف المحبة مع الحكمة لها تأثيرها الحسن في عقول الاولاد . احزن حين ارى بعض الوالدين يترهمون ان حفظ مهابتهم يستدعي ان يسيروا دائماً في وجود اولادهم . فكيف ذلك الوالد الذي يتخرف انه لا يقبل ابنة الا وهو قائم . وما اتسى ذلك الولد الذي له اب هذه هنته . هرفت ولداً من هذا النوع كان يقول ابي اكره ان اواجه ابي لانه لا يستقبلني الا متجهاً ولا بكلمتي الا عابك . كان لاحد المعلمين تسعة اولاد وهو فقير يقصم التسب لاعتانتهم ومع ذلك كان يسر كثيراً برويتهم . فزاره رجل من ذوي اليسار واذا رأى كثرة الاولاد وحركاتهم قال لصاحب البيت مكين انت باصاحي ان هذه اكبر لسنة ولقت عليك بكثرة الاولاد المتصين . فاجابه الاب : « لا تقل لسنة يا صاحب هؤلاء اكبر بركة لي فانهم اولاد مطيعون بكل رضا لارادتي ويسرفني ان ارى حركاتهم فرحين . فاجابه الزائر

(١) عن كتاب « اخذت المنيد مع الاستاذ الجديد » وضع الاستاذ نسيم الحلو ومبهم المطبوعة الاميركية بيروت

ان لي ولديين لا غيرهما آله لتعديبي اذ يمسيان ارادتي — فالملاحظة والطاعة بوجه الامرة
 (٣) الصدق في المعاملة — ليرسخ في ذهن ابنك في حالتي الوعد والوعيد انك تقصد
 اتمام ما تقول ، وهذه الثقة تريحك وتريح الولد وتعيدُه في مستقبل حياته . فان الولد
 يقول من عناد و يشق بانك تعني ما تقول تماماً . زار سفير احد رؤساء الولايات المتحدة
 الاميركية وكان ابن الرئيس عند ابيه فقص السفير ملاطفة الولد فدعاه اليه ولكي يفربه
 بالهيبة وعده بان يعطيه سلطة ساعته الذهبية فان الولد اليه ولتي كل مؤانسة ولطف
 ولكن السفير لم يعطه السلطة فبقي الولد واقفاً ولم يعلم السفير سبب اطالة وقتيه الى ان
 نهمه الرئيس بقوله ان الولد ينتظر ان تم وعدك باعطائه السلطة الذهبية لانه ما اعتاد
 ان يوهى ولا يبرى الوعد فجعل السفير من هذا التوبيخ اللطيف — وكان ولد يلعب بجانب
 بيت ابيه مع بعض الرفقاء فدعته امه ليا تي الى البيت لقضاء بعض الاشغال واذا لم يلب
 الطلبي توعده بالضرب الشديد فشغى عليه رفاقه وقالوا له اسرع الى امك والاحاق
 بك الويل فاجابهم انتم لا تعرفون امي مثلي فانها تقول ولا تفعل . مسكينة هذه الام
 الجاهلة التي فقدت ثقة اولادها بكلامها

(٤) عدم الحماية — لا تحبب في تفضيل بعض الاولاد على البعض الآخر واذا
 راجعت قصة بحاية يعقوب بشيخو يوسف ابنة على سائر اولاده تعلم ما نجم عن ذلك
 من الحقد والبغضاء . واياك ان تجعل تمييزاً في المعاملة بين الميكان والبنات كما ألف ذلك
 بعض الشرقيين فما اجهل الام التي تقول لابنتها « يكسر يدك باقمرفة العمر لماذا
 رفستها على اخيك » بينما تقول لابنها « الله يلم يدك ويحفظ فامتك يا نور هيني » .
 فمماثلة مثل هذه تضر بالصبي وبالابنة معاً فضلاً عن انها منافية لاصول التربية الصحيحة

تخفيف السمن

تقليل الطعام وزيادة الرياضة البدنية زيادة لا تجهد الجسم افضل الوسائل لتخفيف
 السمن . وكل ما يقال من انواع الصابون المنزوعة لهذا الغرض حديث خرافة . اما
 الحبوب التي يقال انها تقلل الدهن المتجمع في الجسم فلا تفيد وفي الغالب تضر ضرراً بالغا

قول مأثور

خلق الانسان يمينين ولسان واحد لكي يري مضاهف ما يتكلم ولكنه يتكلم في
 الغالب مضاهف ما يري واكثر كثير من الكلام شاهداً اقل من غيرهم