

## باب تدبير المنزل

قد تعنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللبس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### رحمة صروف

اختار الله إلى جزارد المرحومة رحمة خوري صروف قرينة شقيقنا اسحق أفندي صروف أحد محرري المقطم تاركة بنتين وابنتين لا يزالون في أشد انتقار إلى عطف أم حنون مثلها ومخلقة الحسرات في قلب قرينها وأبها الشاكل وسائر أهلها وأصدقائها

ولدت الفقيدة سنة ١٨٨٠ وتلقت علومها العالية في مدرسة البنات الأميركية بطرابلس الشام ونالت شهادتها وهي في السابعة عشرة من عمرها . وكانت الفتاة الوحيدة التي أحرزت الشهادة من بين بنات صنها (فرقتها) فأختارتها عمدة المدرسة لتعلمن في السنة التالية فعملتهن وامتحانهن لجنة الامتحان التي تألفت من اساتذة الجامعة الأميركية في بيروت لجنة حيمين وثلث الشهادة

وفي السنة التالية اختارتها عمدة المدرسة الأميركية في حمص لتتولى تعليم تلميذات الصف المنتهي فيها فقامت بذلك أحسن قيام . وقدمت في السنة التي تليها الفطر المصري ونزلت في منزل عمها المرحوم حنا بيطار وكانت تقضي اوقات فراغها في تحرير المقالات النسائية في جريدة البصير فأختارتها عمدة مدرسة البنات القبطية في ميت غمر لتكون ناظرة لها وظلت كذلك ست سنوات تخرج عليها فيها كثيرات من التيات الثوراتي لا يزالن يذكرن مودتها وفضلها عليهن وقد أرسلن إلى قرينتها وسائر ذويها كثيراً من تفرافات التعزية لما بلغهن نعيها

وفي أول سنة ١٩٠٦ قدمت العاصمة وكانت قد نشرت بعض المقالات في المقطم فتعرف بها أحوناً اسحق أفندي صروف واقترن بها في ٢٤ مارس من تلك السنة وما يذكر في هذا المقام ان عنايتها بتربية اولادها لم تمنعها من ان تعجد وقتاً لانشاء مقالات كثيرة نشرت في المقطم بعضها من بنات افكارها وبعضها كانت

تعربة من المجلات والصحف الانكليزية وكانت تنشى فيه « نكاهات الصيف »  
 التي كانت تلقى من القراء كل قبول وارتياح  
 واختارتها الجامعة المصرية في ذلك الحين لالقاء المحاضرات في قسم السيدات  
 فالتقت فيه عدة محاضرات توخت فيها خدمة الفتيات المصريات بنوع خاص وقد  
 نشر المقتطف بعضها تعميماً لنفعها  
 ونشرت لها مجلة المقتطف مقالات كثيرة في الرياضة البدنية ومستقبل الفتاة  
 الشرقية وغيرها مما سيجمع في كتاب على حدة  
 وهي اول سيدة شرقية كتبت في وجوب ادخال الالعاب الرياضية الى مدارس  
 البنات فكان لكتابتها صدى رددته جوائب وزارة المعارف فعملت باقتراحها هذا  
 وكانت بليغة العبارة كلاماً وكتابة قوية الحججة شديدة الانفة تتسلل من  
 مرض اصابتها زمناً ثم شفيت منه تماماً لانه من مواصلة الدرس والتجبير -  
 ومن اقوالها المأثورة « الحياة شقاء محبوب »

توفيت في الثاني من مارس الماضي بالانفلونزا بعد ما مرضت بها سبعة ايام  
 وصلي عليها في الكنيسة الانجيلية ودفنت في مشهد يليق بقدرها. وكانت متحلية  
 ببحر ما تتحلل به المرأة الفاضلة من مكارم الاخلاق والعناية باهل بيتها وتربية  
 اولادها. وستبقى مذكورة باديها ولطفها وحبها لزوجها واولادها وسائر ذويها  
 ما ذكر الادب واللفظ ومكارم الاخلاق

### الجسم على اضعفه

يؤخذ من التجارب التي جرت على الدينامومتر اي الآلة التي تقاس بها قوة  
 الجسم ان الجسم يكون على اضعفه صباحاً عند النهوض من النوم ثم تزيد قوته  
 بعد طعام الصباح ولكنها تكون على اعظمها بعد الغذاء ثم تضعف بضع ساعات  
 وتعود فتزيد عند المساء وتضعف شيئاً فشيئاً من المساء الى صباح اليوم التالي  
 والد اعطاء القوة العضلية الافراط في العمل والافراط في الكسل . وقد كان  
 معظم المعروفين بكثرة اعمالهم واشغالهم يهضون من نومهم باكراً . واذا اعتاد  
 الانسان القيام باكراً وجب ان يفتقر باكراً ايضاً ولا يؤخر طعامه كثيراً لان  
 الجسم كما تقدم القول يكون على اضعفه عند النهوض من النوم

## نصائح في اللباس

قال كاتب إنكليزي يصف حسن الذوق في اللباس « ان الفتاة الحسنة المتدوام التي ترى ملابسها مرافقة كل الموافقة لها والتي شعرها حسن الانتظام على الدوام والتي تستغني عن الحلى ليكون عندها حذاء جميل وقعازان جميلان هذه الفتاة هي الفتاة التي اختارها وكل رجل ذي ذوق يقول مثل قولي »

وقال آخر يصف ملابس الرجال « جرت عادة بعض الرجال ان يلبس الواحد منهم بذلة ولا يبدلها حتى تبلى ويحول لونها. وهذه عادة اقل ما يقال فيها انها لا تراعي مبادئ الاقتصاد. فان لبسك البذلة على الدوام ولو مدة قصيرة يغير منظرها حتى تفقد جديتها وتظهر عتيقة فلا بد من لبس بذلة معها بالتناوب لتحفظ رونقها »

ولقد صدق من قال ان البرد يؤثر في فريقين من الناس الفقراء والمجانين. اما الفقراء فلان اطهارهم البالية لا تكفي لردّة فائقة البرد عنهم واما المجانين فلان ليس لهم من العقل ما يحلهم على لبس الملابس الدافئة حتى لقد قال بعضهم انهم لا يشعرون بالبرد. والحق يقال ان الملابس لا تولد الحرارة في الجسم وانما يولدها الظمام. قال السرجون روس « ان افضل وقود للجسم في الشتاء معدة ملانة طعاماً جيداً وان الموت برداً يمقب الموت جوعاً »

## نصائح للمتزوجين

جاء في مثل إنكليزي ان القلوب قد تتشق والرؤوس مختلفة. وقال كاتب ان الزواج مع الوفاق هو حنة الله في ارضه ومع الخلاف شرٌّ من الجحيم. وقرأنا لكاتب قوله ان الزوجين يكونان سعيدين وذلك :

- (١) اذا حاولا ان يرضي كل منهما الآخر كما كانا في ايام الخطبة
- (٢) اذا ختم كل شقاق يقع بينهما بالمصالحة والتقبل
- (٣) اذا حار كل منهما ان يكون عوناً حقيقياً للآخر وسبباً لتعريضه في محنة واشجائه

(٤) اذا كان خرج المنزل مناسباً لدخله على الدوام

(٥) اذا تذكر كل منهما ان الآخر بشر لا ملاك

(٦) اذا علما انهما زوجا ليكونا يداً واحدة في الضراء كما في السراء  
 (٧) اذا قل لبس الحرير والقطنية في الشوارع وكثير لبس الملابس  
 البسيطة المرتبة

(٨) اذا قل تجملهما الواحد للآخر في الاماكن العمومية وكثير اخذهما  
 بالآداب العالية في الاماكن المخصوصية

وقد وصف صديقي سمح الزواج بقوله انه اشبه الاشياء بزواجي مقص فانها  
 متحدان لا يمكن فصل الواحد منها عن الآخر وقد يتمازجان في حركتهما  
 ولكنها يقاصان كل ما يقف بينهما . ومن الطف ما قرأنا في منع اسباب الشقاق  
 بين الزوجين ان رجلاً وامرأة اتفقا على انه اذا حدث للرجل قبل عودته الى المنزل  
 مساء ما صيره نزق الطبع شديد الاتعمال لبس ربيطته مائلة الى الوراء علامة لامرأة  
 فلا تكلمه حتى يهدأ روعه . واذا حدث لها هي ما اتار بلياتها وضعت شالاً لها على  
 كتفها اليمرى فلا يكلمها حتى يزول ما بها . قال الراوي فاذا اصطلع كل زوجين  
 على علامات مثل هذه فان كثيراً من اسباب الخصام بينهما تتلافى على اهون سبيل

### علاج الارق

يعالج بعضهم الارق بالتسرع على الاصوات الخفيفة المنتظمة كأن يضع ماء  
 في حنفية ويفتح الحنفية قليلاً لسمع صوت وقع الماء فينام . ويعالج بعضهم  
 بوضع ساعة دقاقة في غرفة فينام على صوت دنها . ويعالج غيرهم بعد الارقام  
 فلا يمضي الا القليل حتى ينام . وقرأنا في كتاب ان رجلاً أصيب بالارق فكان  
 يغمض عينيه ويحول مقلتيه الى اسفل فينام حالاً . وقرأنا عن آخر انه كان  
 يحول مقلتيه الى جهة واحدة وهو يكرر كلمة او رقماً فلا يلبث ان ينام . ومنهم  
 من يشوق شمعات طويلة بطريق التمس ثم زفر زيفرات طويلة بطريق الانف  
 ومن افضل الطرق التي جربها بعضهم ابطال كل عمل بدني او شغل عقلي  
 قبل النوم بنصف ساعة على القليل وشرب شيء من اللبن الغائر عند النوم  
 وقد جرت عادة بعضهم ان يأكلوا شيئاً خفيفاً قبل النوم فيناموا حالاً  
 وذلك لان بعض الدم يتحول من الدماغ الى المعدة ومعلوم ان زيادة الدم في  
 الراس هو سبب الارق في الغالب

واحسن علاج للاولاد المصابين بالاروق غسلهم بالماء الفاتر قبيل النوم فانه يحول الدم من الراس الى سطح الجلد ويخفف ضغطه عن الدماغ. وينفعهم كذلك فسل القدمين بماء حار وضع فيه شيء من الخردل

ومن الناس من يطول زمن سهادهم ما دامت اقدامهم باردة فلا ينامون حتى تسخن فتل هؤلاء ينفعهم وضع زجاجة ماء حار عند اقدامهم فينهدون حالاً واصيب شاب في الخامة والثلاثين من سنه بالاروق فاخذت منه الا شرب كأس من الماء الحار قبل كل اكلة بساعة وشرب كأس اخرى قبيل النوم وقد قال في وصف هذا العلاج انه يجب ان يكون الماء صرفاً لا يمزج بشيء آخر البتة وقرأنا لطبيب قوله: اذا اتق احد ليلاً واستحال عليه النوم فانية كأن جسمه مكهرب من فرط ارقه فليشرب كأس ماء حار لا قار وليكن شربة طامصاً على مهل ولتكن على اقصى ما يحتمل من الحرارة فلا يفرغ من شربها حتى يمود اليد نومة ويحول ارقه بأسرع مما جاء

واذا اصيب احد بالاروق في بلاد اسوج اخذ منديلاً وبه ماء بارد جداً ثم عصره ووضعته على عينيه فيزول ارقه حالاً

وقال بعضهم: ابسط القواعد لمنع الاروق هي « لا ينشغل بالذك ولا تقل في في تسلك اغاف ان لا انام ». واعلم ان الراحة التي ينالها الجسم من مجرد الاضطجاع في السرير وترك عنلات الجسم تتددد كما تشاء هي احدى الطرق لتجديد قوى الجسم ولو لم يأتي النوم

### القبيلولة

كثر الاخذ والرد بين الاطباء في القبيلولة وهل هي لازمة او نافعة او ضارة ولا يزالون مختلفين فيها. فالتين يشيرون بها يقولون انها تجدد قوى الجسم وتعرضه بعض ما فقد من القوة في اشق اوقات الليل من الصباح الى الظهر ولكنهم يحذرون من التهادي فيها ويقولون انها يجب ان لا تزيد على ربع ساعة. والتين ينكرونها ولا يشيرون بها يقولون انها تحل محل نوم الليل فتضر الذين بهم ميل الى الاروق. على ان الناس اصطاحوا على الاخذ بها رغم ما قيل ضدها. ولاريب ان سكان الاقاليم الحارة يشعرون بالافتقار اليها اكثر من سكان الاقاليم الباردة.

أما كونها طبيعية فالدليل عليه أن الحيوانات تتيل كلها وهي لا تعلم شيئاً مما يقال عن نفعها أو ضررها

### قشر الخيار والصراصير

من أغرب ما قرأنا عن منافع قشر الخيار في بعض الكتب الانكليزية ما يأتي . قال الراوي :

« تكاثرت الصراصير في منزلي حتى تضايقت اهل البيت منها جداً فأشار علي بعض الاصحاح بان اعالجها بقشر الخيار وعليه اخذت بعض الخيار وقشرته قبل ذهابي للنوم ووضعت القشر في ارض الخرف التي كثرت الصراصير فيها بعد ان فرمتها فرماً صغيراً جداً . وبكرت في النهوض من نومي لارى نتيجة هذه الطريقة فوجدت الصراصير ملقاة ميتة على القشر حتى لم يمد القشر يري لكثرتها . وفعلت مثل ذلك في الليلة التالية ولكن لم يجتمع من الصراصير ربع ما اجتمع في الليلة الاولى . وفي الليلة الثالثة لم ارضموراً واحداً كبيراً . ولكنني لما دقت النظر في القشر وجدت مئات من الصراصير الصغيرة تغطيه وهي ميتة . وما زلت أقوم قشر الخيار واتقيه في الاماكن المربوطة بهذه الحشرات الكريهة حتى لم يبق في المنزل واحد منها . على انه يجب استعمال قشر جديد كل مرة »

وعلى ذكر الصراصير نقول انه ثبت لبعض العلماء الباحثين ان السرطان ينمو في مسدها وانها تعدي بعضها بعضاً به وان ليس هناك ما يمنع ان تعدي الانسان به وان تكن شروط العدوى لا تزال مجهولة حتى الآن

### البيض الجديد

في هذه الايام يكثر البيض الفاسد في السوق ومن اصعب الامور معرفته من البيض الجديد الجيد . هناك طرق كثيرة لامتحانه ولكنها كلها لا تفي بالمرام تماماً . ومن اقرب هذه الطرق الصريقة المعروفة وهي وضع البيضة بين العين والنور فاذا لاحت صفراء فهي جيدة والا فلا . اما الطريقة الاخرى فهي ان يوضع البيض في الماء فاذا ريسب فهو جيد واذا طفا فهو فاسد لان الذي يطفو اما يطفو خفته وخفته مسببة من تولد غازات الفاسد فيه