

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ

وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

قد فتحتنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير شهورات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

رسالة من البرازيل

تحتوي على رأي خاص في المراتة الرياضية

لا يسنا ان قتل اباب الذي جئنا به على ذكر ابطال معرفي الالهاب الاولية وساحة المانش من غير ان نقيه رسالة جئتنا من البرازيل من رجل قضى في التمرين الرياضي ٢٩ سنة محتفظاً بكل تواه مع انه تخطى الحديد . قدسه خبرته على ان الطريقة التي وحدها فيما عني هي افضل الطرق لتتمرن البدني والاحتفاظ بقوى الجسد في سن الشيخوخة والكهولة ونحن نشرها في باب تدبير المنزل لان العناية بحفظ الصحة من اول شؤون المنزل ورجه

ان ما كتب من المفالات والآراء عن التمرين الجسدي وما اخترع من الحركات لزيادة قائمته وما نشر في الجرائد الرياضية يختلف عما يأتي هنا من امور اجترتها بنفسه ٢٩ سنة حتى توصلت الى نتيجة احب ان يجربها كل من رغب في الرياضة البدنية لعلها تساعده على ان يعيش عيشة صحية خالية من الامراض ويحتفظ بقوته في الشيخوخة وتجربتها او ممارستها لا تجلب خسارة قط بل بالعكس . فانها تحزن السنوي السن الشيخوخة وهذا هو الامر المشهور

اذا كان رجل واقفاً امام نبع من الماء الزلال فانه لا يرب يشتهي جرعة منه وذلك لانه قرب ذلك التبع ليس إلا . فاذا كان جسه لا يحتاج او لا يتطلب ذلك الماء فهل من اللازم ان يشرب ؟
واذا كانت معدته لا تحتمل جرعة ماء ولو كانت من اعذب الماء افلا يكون الشرب مجلبة لضرر كبير ؟

وما يجري على المدة يجري على كل عضو من اعضاء جسمنا . اذا اجبرناه على عمل شيء ليس مستعداً له تكون قد اضعفناه بدلاً من تنشيطه

وعن جماعة الرياضيين اذا اردنا ان نابق ونفوز على اقراننا يجب ان نأخذ بالتمرين كل يوم او يومين مرة غير حامين ان عضلاتنا لما ارادة يجب ان تطاع ولما توانين تجري عليها كل سني حياتها تشرى بها وتُشعر صاحبها بقابليتها متى كانت قادرة على التمرين او متى كانت غير قادرة عليه . فاذا كانت مرتخية او مشلولة غير قابلة للتسرين ومرتها فكأنك قد طردت منها الحياة بدلاً من الفضلات اي تكون قد طردت ما كان قائماً باحيائها من غير ان تفرز فضلاته، على الجسم اقترابها بواسطة العرق او التنفس . والبرهان على ذلك هو اننا اذا بقينا بدون تمرين سنة وعشرين يوماً على الاكثر ولم تكن نشعر بوجوده طول تلك المدة وتمرنا بعدئذ بقابلية لم نتمرنا به بعد التمرين كما يحدث دائماً وذلك دليل ساطع على ان التمرين لم يكن اقل من اللازم . ولو كان العكس لشعرنا بالأم كما حركنا تلك العضلات وذلك دليل على ان الفترة كانت اطول من اللازم

انني منذ ٣١ سنة وأنا أمارس الرياضة البدنية وقد احتجرت ذلك بعد أن مضى عليّ ١٠ سنوات من التمرين الشيف . اذ كنت أتمرّن كل يوم او حسبما كانت تسح لي الاحوال (وعندها كنت ارفع ٩٥ كيلو) فوجدت اني مقل على غلط فاضح يجبر جسمي الى أمراض أنا في غنى عنها

ولاحظت أن الجسم اذا كان محصناً بحصون العضلات القوية فهو مثل دولة لها حصون منيعة تتمز بها فلا يدخلها العدو إلا بعد أن تجزق شمل عساكره . هكذا صرت أبحث عن طريقة أمرّن بها جسمي ولا أتهدك في الوقت عينه . فتوصلت إلى أن أنتظر قابليته حتى صرت أشعر بها وأتمرّن كما شعرت بقابليته فحفظت قوتي مدة طويلة وبقيت ارفع ٩٥ كيلو من الكتف وصاعداً . وكان وزني ٦٧ كيلو وعمرى لا يزيد عن ٢٥ سنة . خرت بذلك لقب بطل العالم للوزن الخفيف وأيضاً بطل البرازيل لكل الاوزان وذلك سنة ١٩٠٠ وبصفتي هاوياً من هواة الاسب . ولا تزال قوتي حتى الآن كما كانت عليه قبلاً ارفع هذا الوزن إذا شئت وهو أثقل أثقالى . وذلك يرجع فخله إلى التمرين على الطريقة التي شرحتها فني بعض الاشهر أتمرّن من ٤ مرّات إلى ١٠ مرّات في الشهر وبعض الاشهر أتمرّن كل يوم مرّة عند ما أشعر بقابلية وهذه الاشهر نادرة

وليس التمرين وحده يفي بالمرام . بل يجب ان تلاحظ مسألة الاكل والاشغال والنوم لان لذلك أثراً عظيماً في الجسم وبكلمة اخرى يجب الاعتدال في كل شيء حتى ان طريقة تمريني تتبع كل هذه القوانين . ويحتوي على جميع حرركات الجسم . واذا تمرنت تمرنت جميع اعضاء جسمي حتى ورؤوس اصابع رجلي . اذ الجسم يجب ان يكون ليناً مرناً لكي تكون قوته كافية . لهذا تمود اللين ورشاقة الحركات لتجعل عضلاتك سهلة القيادة تستعملها كما تشاء بسهولة . وقد تكون ايها القاريء الكريم من الرجال الاقوياء الذين وهبهم الطبيعة قوة طبيعية فلا تقل اني قوي بدون كل هذا التمرين . وعليه احبك بان المشي والوقوف والاكل كلها تمرين . وعدم التمرين هو النوم او الاستلقاء على القرائس . فلهذا كل انسان يتمرّن يومياً بدون ان يشعر . والطبيعة وهبتك قوة اهمتها لكنها لا تزال منك اذا استعملتها وواقفت على التمرين النظامي تجددت وحزت قوة عظيمة اذا لم تكن هرقية

والتمرين النظامي يطرد الفضلات التي تفرز من الاعضاء بعد الرياضة البدنية الاعتيادية كاللحم الخ . الا ان هذه الرياضة اليومية غير كافية لطردها لذلك يجب ان تحرك جميع اعضاء جسمك لتطردها خارجاً وجسك ضمه بشعرك بلزوم طردها إذا تمودت ذلك . ورب سائل يقول لم لا يكون التمرين منتظماً كالأكل مثلاً مرة كل يوم او مرة كل ثلاثة ايام او ما شابه . اجبت ان النوم ومدته والاكل ونوعه والمشي ومسافته والشغل الخ اعمال ليست منتظمة ولا هي تجري على ما يريد . حتى حالة الجواليت منتظمة ولا تكون حرارة كل يوم سكرارة اليوم السابق . وهذا اهم داع إلى تكيف الجسم حسب تكيف الاحوال وأخصها اشغال الفكر ولا من شيء نظامي في سببته الانسان لكي يكون التمرين منتظماً
سان بولو خنايفت

[المقطف] المشهور ان الرياضة البدنية لازمة للجسم . لذلك ترى المدارس قد افسحت مجالاً في برامجها للرياضة البدنية سواء كانت من انواع الجري والتغز ورمي الحديد او من العاب الكرة على اختلافها ككرة القدم (الفوتبول) وكرة السلة (الباستبول) والهوكي والكركت والبايسول وما لها من انواع الرياضة والسباحة . والزمتم كل تلميذ من تلاميذها ان يروض جسده ساعات معينة كل اسبوع . ولا شك ان الجسم يحتاج إلى الرياضة لانها تقوي العضلات والمفاصل وتحفظ الدورة الدموية

في حالة صحة وهي الاجهزة المختلفة لافراز الفضلات إما عرقاً او بولاً او مع زفير الرئتين ولكنها ان تمدت الحد المتقول اضعفت الجسم بدلاً من ان تقويه فهي بذلك ابلغ مثل على ان الاعتدال خير شعار يمسر عليه الناس في اقوالهم وافعالهم فنحن اذاً نوافق حضرة الكاتب على ان الرياضة البدنية يجب ان تمرن الجسم من غير ان تنهك . فقد عرّف كثيرون من أبطال الالعاب الرياضية الذين أنكهوا اجسامهم بالتمرين فأسيبوا بنضج في القلب او بضعف في الرئتين او بضعف عام أقدم عن السبل و انتهى عوتم في شرح الشباب . فالرياضة البدنية لازمة للجسم ولكنها يجب الا تعدى حد الاعتدال . وبعض الناس يجب انه اذا لم تُتبع لهم اعمالهم وقتاً للرياضة البدنية كل يوم جربوا ان يوضوا ذلك النقص باجهد نفوسهم يوم الاجازة الاسبوعية ومنهم من يجب انه اذا لم يتمكن من المشي ميلين كل يوم عوض ذلك يوم السبت مثلاً بمشي ١٥ ميلاً . وهذا خطأ كبير لان فائدة الرياضة لا تقوم على مقدارها بل على انتظامها بقدر الامكان

لذلك نرى نفسنا موقنين الى التنازل عن فائدة الحطة التي يشير بها حضرة الكاتب . فالانتظام في عالم الرياضة لا يعني انتظاماً رياضياً في دقة فقد تمرن قليلاً حين تشعر بتوعك في مزاجك وتمرن أكثر من ذلك حين تحس بالنشاط . ولكنك في الاول لا تقطع عن الرياضة اقطاعاً باتماً وفي الثانية لا تعدى حد الاعتدال . فالانسان ينجح الى الكسل في مسألة الرياضة اذا لم يكن مولماً بلعبة من الالعاب او اذا لم يضع لنفسه قانوناً يجري عليه . فاذا اقضى شهر لم يتمرن في خلاله لانه لم يشعر بقابلية لذلك خيف حينئذ ان يكسل بعد الشهر او ان يعود عادة جديدة تملك عليه ليه ويعارسها في ساعات الرياضة فتحل محلها . فما رأى الاطباء في ذلك ؟

مقام اللبن بين الاطعمة

في كل رطل من اللبن السادي ٣١٤ وحدة من وحدات الحرارة . فهو بذلك مساو لنصف رطل من لحم البقر . او لاربع يصات ونصف بيضة من بيض الدجاج الكبير . والبروتين الذي فيه عظيم القيمة في التغذية فان ٩٧ الى ٩٨ في المائة منه يهضم ويمتص وله مزية على البروتين الذي في الاطعمة الاخرى ومزيته انه خال من المواد التي تولد الحامض اليوريك في الجسم وليس عرضة للفساد السريع في الامعاء

ماء الشعير - شراب منعش

ماء الشعير شراب منعش مفيد يصنع صافياً بأن تضع ملعقة كبيرة من الشعير المقشور في إناء وتصب عليه ماءً بارداً حتى يغمره وتضع الإناء على النار حتى يتلي خمس دقائق ثم تكب الإناء وتضع الشعير في إناء من الزجاج أو الصيني وتضع معه القشر الدقيق من نصف ليمونة حامضة وتجانس من السكر وتصب عليه رطلاً من الماء النقي وتغليه وتتركه حتى يبرد ثم تزل الماء وتضيف إليه قليلاً من عصير الليمون فيكون شراباً منسجماً

غسل الريش

إذا قدم ريش الفراش والحلقات وأردت غسله وتجديده فخط كما كبير أو تركه مفتوحاً من أحد جوانبه وانتق جانباً من الفراش أو الحدة وخطه بالجانب المفتوح من الكيس وانقل الريش إلى الكيس ثم خطه وأغسله والريش فيه في ماء أذيب فيه كثير من الصابون واعد غسله ثانية ثم اغسله في ماء نقي لا صابون فيه ولا تعصره عصراً بل علقه حتى ينصفى الماء منه وضعه على العشب في الشمس وهزه مراراً ومتى نشف الريش تماماً أضرب الكيس بصاحق يتفش فينظف ويصير كالريش الجديد

الغبار وأزالته

من مزايا هذا القطر كثرة الغبار في هوائه وتراكمه على كل الطوح المكشوفة للهواء فإذا مسحت مرآة من الغبار ونظفها جيداً ثم تركتها ساعة من الزمان وجدت سطحها قد تغطى بطبقة جديدة منه. وقس على ذلك الموائد والستائر والحصر والبسط وما أشبه. وفي الغبار دقائق تربية ونباتية وحيوانية كما يعلم من خصه بالمكربوب وهي سبب كبير للوسخ وانتقال الأمراض فلا بد لربة البيت من أن تتعد كل أثنائه بالكفن والنفض يوماً بعد يوم. إلا أن جانباً كبيراً من دقائق الغبار يتورق في الهواء بالكفن ولا يزول من الغرف إلا إذا تر على أرضها وعلى ما فيها من البسط شيء من أوراق النبات أو من نشارة الخشب المبلولة بالماء حتى تلتصق بها دقائق الغبار قبل كنفها فلا تتورق في الهواء

كتاب « فوائد منزلية »

قلنا ما نشرناه بعنوان فوائد منزلية في باب تدبير المنزل في عدي اكتوبر ونوفبر عن كتاب هذا العنوان لامين أفندي الفريسي صاحب مجلة الحارس البيروتية فاقضى التنيه