

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_232014

UNIVERSAL
LIBRARY

QSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. ٤٢٠٥٤ ن Accession No. ٣٥١٥

Author شمس الدين القلي ٣٥١٥

Title ادب عاشق: قدیر منزل طباطبائی ١٣٢٢

This book should be returned on or before the date last marked below.

چهارشنبه یکم

آداب معاشرت

صحبت کردن

یکروز عصر خجسته خانم با کمال شتاب از خیابان میگذشت . در راه ملیحه دوست خود را که یکسال بود او را ندیده بود ملاقات نمود . با نهایت خوشحالی بطرف او دوید و گفت : ملیحه عزیزم ، چرا از پارسال که ما منزل عوض کردیم بدیدن وسراغ ما نیامده ای ؟ ملیحه خانم گفت : من از تو کله دارم ، چونکه تو باز دیدی که ما طلب کار بودیم پس ندادی .

خجسته خانم گفت : من اصلا یادم نیست که چه باز دیدی باید پس بدهم ، بعلاوه با فرض اینطور ، اگر تو آمده بودی بدیدن ما چطور میشد کفر می شد ، مثلا از بزرگی تو کم می شد ؟

ملیحه خانم . من عقیده دارم ، هر دیدی ، باز دیدی لازم دارد و

تا وقتی که تو باز دیدم را پس ندهی غیر ممکن است بمنزل تو بیایم .

خجسته خانم : چه حرفها میزنی دوستان صمیمی که نباید اینطور حسابها داشته باشند . يك وقتی ، در عهد دقایق نوس تو منزل ما آمد دای مثلا من نتوانستم ، یا اشتباه کرده ام ، در صورتیکه یادم نیست چطور شده و چرا شده که من غفلت کرده و نیامدم . حالا باید تا قیام قیامت تلافی پس داد ، و حساب کهنه هزار سال پیشتر را تصفیه کرد . این حرفها

گرم گفتگو و مشاجره شدند . در این اثنا سیمین خانم دختر دایی خجسته خانم سر رسید و گفت : به ، به ، چه خوب شماها را دیدم ؛ چونکه دلم برای هر دوی شما تنگ شده بود . حالا چه می گوئید که اینطور پی در پی ، شکسته و بسته ، آدم سرد در نمی آورد ، چرا به یکدیگر فرصت نمیدهید که جمله را تمام کند . آخر صبر کنید . یکی ، یکی حرف بزنید ، اینک وضع حرف زدن نیست ، اینک ترتیب صحبت کردن نیست ، چرا حرف همدیگر را می برید ؟ چرا نمیگذارید مقصودتان فهمیده شود . وای ، وای ، حرفهای شما اساساً سروته ندارد .

اما خجسته خانم و ملیحه خانم ، تند و تند ، بریده بریده حرف از زبان همدیگر قاپیده و دم ریز می گفتند .

سیمین خانم گفت : بابا چون اینک روش صحبت کردن نیست ، وسط خیابان ، اینهمه گله گذاری ، اینطور بلند بلند ، سخن گفتن خیلی بد جور است .

به بینید همه عابرین متوجه حرف زدن و ژست صورت و دست شما میباشند . یکقدری ملایم حرف بزنید یا اقلاً دو دقیقه ساکت بشوید من يك احوالی از شما پیرسم و بروم دنبال درس و کارم . وای . خاك بصرم به بین آنها که آنجا ایستاده اند دارند بگله گذاری شما لب خند مسخره آمیز میزنند .

(ولی آنها اول کن صحبت خود نبوده و دنبال هم میگفتند) بالاخره سیمین خانم بستوه آمده با عصبانیت گفت : اصلاً شماها آداب صحبت کردن بلد نیستید ، و اساساً مثل آنست که شما ربط و طرز گفتگو و

آداب مکالمه را نمیدانید بهتر است عوض این صحبت‌های بی رویه با من بیایید برویم، یک کلاس آداب معاشرت، هم وقتتان را بیهوده صرف نکرده اید و هم یک چیزهای سودمند و لازم زندگی بدھنتان وارد میشود نزدیک منزل ما یک کلاسی بتازگی دائر شده که هفته یکروز، روزهای چهارشنبه یکساعت آداب معاشرت از روی قاءده و رسوم متداوله ملل متمدن درس میدهند. من هر روز چهارشنبه ساعت سه بعد از ظهر میروم آنجا و خیلی چیزهای لازم و نکات سودمند را یاد داشت بر میداریم. شما، دختر خانم‌ها از همین امروز، از همین الان که نزدیک ساعت سه است بیایید با من برویم آنجا. اسم بنویسید و مثل من و سایر شاگردهای آنجا روش و آداب معاشرت را یاد بگیرید.

خجسته خانم و ملیحه خانم گفتگوی خودشان را قطع نموده و یکزبان گفتند: بسیار خوب از همین امروز که چهارشنبه است ما می‌آئیم (سه نفری با هم روانه شدند).

وقتی بان کلاس رسیدند. خانم آموزگار درس را شروع کرده بود و برای شاگردان چنین می‌گفت:

صحبت کردن یکی از شرایط مهم زندگی اجتماعی است. بنا بر این بر هر کس واجب است که رویه و آداب گفتگو را تمرین نموده تا در معاشرت‌ها مطابق اصول رفتار کند.

قبل از گفتار باید در باره آن فکر کرد - تقریباً تمام خطاها و اشتباهات در مکالمه برای آنست که نسجیده و بدون فکر گفته شده است. نخستین قانون برای روش گفتار سنجش و فهم در باره سخنی است که گفته می‌شود:

- ۱ - يك مكالمه و صحبت مطلوب آنست كه كاملاً آنچه رد و بدل میشود بطور دقیق از لحاظ پرسش و پاسخ با هم مناسبت و مطابقت داشته باشد . حاشیه رفتن و گفتار جور بجور مخلوط کردن كاملاً ناپسند است .
- ۲ - اغلب باید بیشتر گوش داد . و مطالب را از روی توجه شنید و در صحبت کردن منظور طرف را درك نه -وده و طبق همان صحبت بمیان آورد یا پاسخ داد .
- ۳ - گوینده خوب آنست كه حرف معمولی را بطور ساده و روان نزد يك بفهم بیان كند كه شنونده را مجذوب خود سازد .
- ۴ - عموماً باید بحرف طرف خود خوب گوش داد كه لازم نشود از او پرسند : (چه فرمودید ؟) (ببخشید مطلب را نفهمیدم تکرار بفرمائید) زیرا این رویه بی دقتی شخص را میرساند .
- ۵ - سعی شود كه جمله ها و مطالب تکرار نشود حتی يك حکایتی كه گفته شد و یقین دارید كه مورد پسند شنوندگان واقع گردید و همه از روی میل گوش دادند و شائق هستند باز بشنوند آنرا مكرر نكنید زیرا كه از سر گرفتن آن مطلب یاد استان مزه و کیفیت آنرا میبرد . خیلی چیزهاست وقتی مطبوع است كه بطور مختصر و يك دفعه گفته شود .
- ۶ - مطالب را زیاد شرح و بسط بی مورد ندهید زیرا هیچ مطلبی مورد پسند واقع نمیگردد كه روی آن بسیار طول و تفصیل داده شود .
- ۷ - يك آدم شیرین سخن آنست كه بعضی ض -رب المثل ها - داستان ها ، مطالب فكاهی ، تفریحی ، رمان تيك ، تاریخی و چند شعرهای مناسب بداند و در مواقع مختلفه در مورد خود از لحاظ تنوع كلام آنها را بكار برد ولی همه این ها بطور كوچك و موجز و به موقع بگوید . اما متوجه

باشد که خود را تحت تأثیر گفتار خویشتن قرار ندهد که بحرف خود بخندد یا از خود تعریف کند . بدتر از همه این است که شخصی از حرف خود بخندد در صورتیکه دیگران مات و مبهوت بحرف او نگران باشند .

۸ - باید گوینده از شخصیت مخاطب خود با اطلاع بوده تا تکلیف سخن گفتن آسان باشد . همیشه اندازه فهم مخاطب خود را مراعات نماید ، و اگر شخص با معلوماتی است ، سر او را بتوضیح و اصحات دردنیـا آورد . هر گونه توضیحی کافی است که باجملات (البته می دانید) (شما خودتان بهتر میدانید) (این يك مطلب پیشـه افتاده است و هر کس میداند) که شنونده تصور نکند او را نادان فرض کرده و میخواهند با او مطالبی تلقین نمایند .

۹ - کلمات و جملات باید متین و شمرده و همه کس فهم گفته شود . از کلمات زشت ، رکیک و عامیانه جداً اشتهـراز جویند ، شروط ادب و اخلاق مراعات گردد . اگر بمناسبتی گفتن کلمه زشتی ضرورت پیدا کند ـ گوینده باید از شنونده اجازه بگیرد و عذر هم قبلاً بخواهد ، بعد آنرا بزبان آورد .

۱۰ - از مغلق گوئی و کلمات غلیظ و عبارت پردازی پرهیز شود ـ جمله ها را ساده و کوتاه و نزدیک بفهم بکار برند .

۱۱ - شوخی یا مزاح يك موضوع بسیار دقیقی است . اولاً مراعات شود که مخاطب از شوخی بدگمان و ناراحت و ناراضی نمیشود ـ دوم حدود شوخی هم باید رعایت گردد ، که تاجه پایه و چه اندازه مطلوب است . سوم در هر حال و احوال شوخی هم باید در لفافه ادب و نزاکت باشد تا نازیبا و برخوردنده واقع نگردد .

گوینده را سبک و خودنما میشناساند .

۲۴- در مجالسی که چند نفر با هم نشسته اند، سرگوشی (نجوی) حرف زدن، کارزشتی است. چنانچه مطلبی باشد که گفتن آن ضرورت دارد و فوری باشد، باید از حاضرین اجازه گرفت و از آن محل بیرون رفته تا مطلب خود را بگویند .

۲۵- در انتخاب کلمات باید دقیق و با احتیاط بود، تا بیان را بدون خشونت و زندگی گفت، طوری نباشد که شنونده را منزج-ر و بدبین کند .

۲۶- اگر کسی دارای عیبی است، البته يك دوست واقعی عیب دوست خود را خاطر نشان میکند. اما درخفا و جائیکه دوبند و باشند آنهم با وضعی بسیار مؤدب و نرم و ملایم. خیلی ساده بدون شاخ و برگ که معنی دوستی و تذکر را داشته باشد .

۲۷- در عیادتها از پرسش های زیادی و بیمورد مانند اسم و نوع داروها و گذارشات حال از خود بیمار خوداری کنید. و نیز در موقع تسلیت دادن طوری نباشد که پرسشهای دردناك از صاحب عزانه-وده و سوزو گداز او را تجدید نمایند .

۲۸- دو نفر که مشغول صحبت هستند از گوش دادن بحرف آنها احتراز جسته . و اگر خود آنها شما را مداخله دادند که گوش دهید دیگر تا همان اندازه که آنها مداخله داده اند دخالت کنید. آنطور نشود که مداخله از حد و قاعده بیشتر شود .

۲۹- یکی از نشانه های مؤدب و منظم بودن آنست که مطالب مخاطب را بدقت گوش داده، حرف او را نبرند پس از پایان سخن او جواب

داده شود. لابد گاهی شده است که کسی حرف شمارا بریده، یا درمیان حرف شما مطلب دیگری وارد نموده است. حتماً از اینکار متزجر و ناراحت شده اید پس یقیناً طرف شما هم اگر حرفش را ببرید همین نفرت را پیدا خواهد کرد.

۳۰- از پرگویی و پرچانگی در هر موقع و در هر محل و با هر کس باشد باید خود داری کرد.

۳۱- در محافل عمومی مانند سخن رانی ها، تماشای خانه ها، سینماها و غیره، با دوست و رفیق و کسان خود چه بطور بلند یا آهسته صحبت نکنید که موجب زحمت و ناراحتی دیگران خراهد بود و دلیل بی ادبی گوینده است.

۳۲- در موقع دستور دادن یا امر دادن هر چند طرف کوچک باشد و لوبه پیش خدمت- از گفتن کلمات (ممکن است زودتر برگردید) (اگر سعی کنید فوراً انجام شود ممنون میشوم) (بی زحمت اینکار را خوب و تند اقدام کنید) جلب محبت و علاقه دیگران را نموده اید.

۳۳- هر گاه مطلبی دارید که بکسی بگوئید و مخاطب منظور شما بادیگری مشغول صحبت است، درمیان آنان ندرید. و قدری صبر کنید تا حرفشان تمام شود و اگر خیلی فوریت دارد و شما نمیتوانید تحمل کنید اجازه بگیرید و بعد حرف بزنید.

۳۴- در صحبت کردن نهایت کوشش را باید بکاربرد که حرف دیگران، و اشخاصی که صحبتشان ارتباطی با کار ما ندارد به میان نیاوریم از گفتن خوب و بد مردم پرهیز کنیم، زیرا که حرف مردم گفتن مخالف اخلاق و ایمان است.

۳۵ باید مواظب بود، مبدا صحبت مهر بان و مأنوس بواسطه کلمات ناموزونی بمعارضه و ضدیت منجر شود. شخص هشیار با ادراك همیشه مهار سخن را طوری نگاه میدارد که به بحث و کشمکش منجر نگردد و اگر دنباله سخن به بگویم گو کشیده شد فوراً می گوید: (بنظر من آنطور آمد ولی حالا که شما که می گوئید اینطور است باشد عیب ندارد) کسیکه خوب روی مطالب فکر می کند هرگز نمیگوید: شما خطا می کنید - شما ملتفت نیستید. اگر عقیده دیگری دارد مطلب را از حالت بحث و مشاجره بر گردانیده تا بایک وضعیت آرام و مهربانی حل شود.

۳۶ - از گفتن گوشه و کنایه و کلمات سوسه دار و نیش دار باید دوری جست چه این قبیل کلمات ایجاد دلخوری و کینه توزی می کند.

يك سخنران مطبوع

قبل از هر چیز يك سخن ران باید در نظر داشته باشد، که مطالب خود را طوری بیان کند که در روح و گوش شنوندگان نافذ و مؤثر باشد. خوب است گفتار با صدای ملایم باشد، ولی نه ، بطور بیج ، بیج یا ناله .

يك ناطق مطبوع جمله های خود را مخلوط و درهم و پیچیده نمیگوید، و در عین حال بیانات خود را از هم گیسخته ، و کلمه بکلمه ، و شمرده بیان نمیکند که مانند مشق و تمرین باشد .

يك سخن ران خوب ، گفتار خود را خیلی تند و بلند نمیگوید ، در صورتیکه خیلی خفیف و آهسته هم بد است .

بعضی از ما در موقع سخنرانی در يك اجتماع دست پاچه شده و صدا را گرفته و بکرا بر از میداریم و گاهی کلمات را تودماغی با بصوت

و گنهی ادا میکنیم . و برخی دیگر از ما مهارت زبان زادر داده و تند و چهار
 نقل زبان را بهر طرف میدوانیم . اما بطوریکه گفته شد ، سخن نباید
 بطور متوسط و معتدل و همه کس فهم طرح و گفته شود . درجه و اندازه
 بلند و کوتاهی صدا مدخلیت بسزائی در وضع سخنران و سخن او دارد .
 و همچنین تلفظ کلمات و جملات اهمیت زیادی در بردارد . اعلام سخن
 وقتی تأثیر دارد که سخنگو آنرا با وزن و کیفیت خودش اداء نموده ، و
 آنطوریکه شایسته آن جمله است صحبت بدارد .

اعلام سخن یعنی ، گفتن بیانی که بطور امتیاز و روشن القا میکنید
 لذا آنکه کلمات ممتاز با سایر جملات باید کمی فرق داشته باشد .

بهترین راه برای فرا گرفتن طریقه سخنرانی این است که شخص
 مدتی مطالب جور جور را با خود مشق ، تمرین و بازگو کند ، تا آنکه
 نکات لازمه را درك نماید . و نیز بعضی از کتاب ها را بدست گرفته گاهی بلند
 و زمانی یواش و ملایم آنرا بخواند و بقسمت امتداد نظر خود مثل آنکه
 با جماعتی حرف میزند خطاب نموده و مطالب خود را بیان کند . البته
 چشم های خود را بیک سمت ندوخته بلکه با حالت طبیعی و آرام بهر
 سمت میچرخاند . طولی نمیکشد که این رویه کم کم وضع سخنرانی و
 طلاقت زبان را باو میآموزد .

بدیهی است شخصی هر قدر با فکر و با اطلاع باشد بدون تمرین و تکرار
 بفته وی مقدمه نخواهد در جماعتی سخنگو باشد حتماً با شکال بر میخورد .

اما چه بهتر که به بچه ها از موقعیکه بر زانوی مادر نشسته اند طرز
 سخنرانی و گفتن مطالب را یاد دهند ؛ تا در موقع گرفتار لکنت زبان
 و خجالت نشوند .

چهارشنبه دوم

آداب معاشرت

راه رفتن

ساعت سه بعد از ظهر چهارشنبه، خانم آموزگار در کلاس حاضر شد، شاگردان با احترام او بپاخواستند.

خانم آموزگار گفت: رفتار و کردار مادر جامعه باید مانند خانه خود باشد که رعایت احترام دیگران از حیث سن و سال و چیزهای دیگر بشود و در عین حال شخصیت و احترام خودمان را از دست ندهیم. ما بایستی مواظب رفتار و کردار و گفتار خود باشیم، که مورد عیب جوئی دیگران واقع نشویم، و نیز کاری نکنیم که ایجاد کدورت یا مزاحمت دیگران فراهم گردد، و در صورت بروز تخلفی لازم است فوراً بوزش بخواهیم که دلخوری و کدورتی باقی نماند.

رعایت رسوم از اهم لوازم زندگی است و بطوریکه می دانید هر چهارشنبه يك درس از رسوم معموله گفته می شود. اکنون می پردازیم بجزئیات نکاتی از آداب راه رفتن.

۱- موقعیکه راه می روید همیشه در نظر داشته باشید که وضع خرامیدن خیلی مهم است. سر را راست و رو به بالا و شانه ها را رو به عقب نگاه دارید. دست ها را محکم باطراف نگاه ندارید، بلکه بگذارید بحالت

طبیعی بچرخند. بعضی اشخاص بی رویه دست های خود را تلو، تاومی دهند. بعضی از پیاهمروندگان را ملاحظه کرده اید که وقتی راه میروند مثل آنست که پای، پای می کند تمام بدنشان در حرکت است. این وضع خیلی ناپسند است بلکه باید مستقیم و صاف و در عین حال با حرکات طبیعی قدم برداشت.

۲- برای راه رفتن پیش بینی جایز نیست. بعبارت دیگر فکر راه رفتن باید خود بخود در شخص ایجاد شود، مانند تبسمی که یکمرتبه در صورت او ظاهر می گردد. بدون اینکه قبلاً خود را برای آن حاضر نموده باشد. ۳- در طی راه رفتن نباید متوجه اشخاص و مردم شد. ما در طی زندگانی عادی خود با مردم تماس داریم و بقدر کافی در خوبی و بدی آنها شرکت می کنیم و از آن خوبی و بدی ها سهم بسزائی می بریم، دیگر لازم نیست که چند دقیقه را که می خواهیم فکر آسوده داشته باشیم باز هم متوجه آنها گردیم.

۴- سعی کنید در موقع عبور بکسی تنه نزنید و با فشار از بین جمعیتی نگذیرید که این رفتار مخصوص مردمان پست و ولگرد است. ۵- چنانچه مجبور باشید از بین دو نفر بگذرید. یا اینکه دست یا لباس و غیره شما بکسی خورد یا زحمتی وارد آورد، خود را ملزم بدانید که عذر خواهی کنید.

۶- در کوچه و معبر دوسه نفری باهم صحبت کنان عبور نشود که راه بردیگران مسدود گردد.

۷- در موقع راه رفتن باید نگرانی ها و مشکلات و یا خورسندیهای که داریم کنار گذاشته و بانندای درونی خود مشغول گفتگو نشویم. اگر شما در حال رفتن مثلاً فکر فروش زمین خود که در مدت یکسال پنج برابر

ارزش پیدا کرده و باخود خوشحالانه در گفتگو شوید. یا اگر موضوع ترفیع رتبه خود را در نظر گرفته و باخود در صحبت شوید که چرا بدیگران دادند، و بشما که از آنها محق تر بودید ندادند و باندای درونی خود به بحث و تحقیق پردازید. یقیناً در طرز راه رفتن و حرکات صورت، لبها و چشمها تأثیر خارجی دارد که سایرین را متوجه گفتگوی درونی شما مینماید. بنا براین بجاست در موقع راه رفتن مشکلات، غم و اندوه، ناسازگاریهای روزگار و نیز شادمانی آنرا فراموش کرده و با فکر آزاد و راحت قدم برداشته شود. چون خوش منظر نیست که مردم متوجه بحث درونی ما شوند.

۸- لازم است از آغاز کودکی دقت و توجه را بکودکان آموخت بخصوص هنگام عبور از این طرف بآن طرف خیابان که هم پدر و مادر و هم اطفال باید این چهار کلمه را در نظر داشته باشند: بایست - نگاه کن - گوش بده - بعد حرکت کن.

۹- تکه های کاغذ یا آشغال در کوچه و خیابان نریزند زیرا که ما باید بدانیم در نظافت شهر وظیفه دار هستیم.

۱۰- انداختن آب دهان و کثافات بینی روی زمین گذشته از اینکه خطرناک است. يك منظره بسیار زشت دارد بنابراین از جهت رعایت نزاکت و نظافت از این کار باید اجتناب کرد.

۱۱- چنانچه در شارع عام لازم شود، و مجبور شوید با کسی صحبت کنید، در گوشه ای رفته و بطور آهسته و ملایم حرف بزنید که راه را نگرفته و توجه مردم نیز جلب نگردد.

۱۲ - احتیاط کنید، مقابداً صحبت شما طوری باشد که دیگران بشنوند - و از درد دل، شکایت، گله گزاری یا گفتن حکایات اجتناب

شود ، صحبت در کوچه و معبر فقط بعد از روم و احتیاج است .

۱۳- در موقع حرف زدن با حرکت دادن سر و دست توجه مخاطب را جلب نکنید .

۱۴- در محل های عمومی کسی را با صدای بلند ، صدا نزنید شاید طرف شما میل نداشته باشد دیگران اسم او را بدانند .

۱۵- در جاهای عمومی بوسیدن یا در آغوش گرفتن پسندیده نیست مگر در موقعیکه مسافرت در پیش باشد .

۱۶- در کوچه و معبر چیز خوردن - رازنده نیست حتی برای کودکان .

۱۷- در خیابان و معبر سیکار کشیدن برای خانم ها شایسته نیست چه سواره باشند یا پیاده .

۱۸- در خیابان و معبر ، آقا وقتی با اتفاق خانمی می باشد سیکار نمیکشد .

۱۹- در کوچه و معبر وقتی مردی با زنی باشد معمولاً خانم در کنار دیوار و آقا طرف خیابان - و نیز در موقع عبور از پله ، جویبار یا پرتگاهی ، خانم از طرف مطمئن و آقا از طرف دیگر .

۲۰- اگر دوسه نفر خانم و آقائی با هم در کوچه عبور می کنند آقا در وسط خانم ها راه نمی رود . بلکه دست چپ آخرین خانم راه می رود .

۲۱- در راه رفتن باید در نظر داشت ، نه سرعت زیاد و نه سستی و آهستگی بیرون از اندازه هیچیک نبایستی راه رفتن ما را ناموزون نشان بدهد ، و باید با قدمهای طبیعی و متین و با حرکات موزونی راه رفت . بنابراین هر چه راه رفتن ما بیشتر موزون باشد بهتر است .

۲۲- در عبور، آقا، بهر خانمی که آشنائی دارد بر خورد کند کلاه بر میدارد و اگر با آقائی بر خورد کرد او هم کلاه خود را بر میدارد.

۲۳- خواندن روزنامه و کتاب در معبر عمومی صحیح نیست.

۲۴- در موقع سوار شدن باتو بوس باید با کمال آرامی و متانت رفتار نموده از هجوم و فشار قویا احتراز جست.

۲۵- در اتوبوس اگر آقا همراه است، لازم است آن آقا مراقب تهیه جا باشد و نیز وجه بلیط را بپردازد. اما این معمول نیست که اگر تصادفاً يك آقا بخانمی آشنا در اتوبوس بر خورد وجه بلیط او را بدهد.

۲۶- هنگامی که خانم باشما برای رفتن يك مهمانخانه یا گردشگاه یا سینما و تماشاخانه بیرون آید، شما بیش از آنچه در خانه معمول است نسبت باو احترام بگذارید. گذشته از احترام باید يك مت-امت خاصی قائل شوید. زیرا تا در خانه هستید شما هستید و خانمتان ولی چون با بیرون گذاردید دیگران نیز هستند - همه شمار می بینند و در باره اخلاق و تربیت و ادب و طرز سلوک شما داوری میکنند.

اما برای اینکه این احترام از دو طرف کاملاً مراعات شود زن نیز باید احترام شوهر خود را نگه دارد.

۲۷- همانطور که مرتب بودن مو و تمیزی لباس خانم مورد کمال اهمیت است. اگر شما لباس چرب و لکه دار و خاکی، کلاه شما کثیف، صورت شما تیرا شده باشد - کراوات شما کج، بشلوار بی اتو و کفشهای شما بیرنگ و کثیف و بدنما باشد. مثل این است که توهینی بخانم خود کرده اید و هم ممکن است ملاحظه مردان پاکیزه و مرتب و مقایسه آنها با شما تأسفی دروی ایجاد کند.

فراوش نشود که پاکیزه گی و مرتب بودن ربطی به ثروت داشتن یا نداشتن ندارد - بسیار کسانی هستند که فقط یک دست لباس دارند و همیشه پاک و منظم جلوه گرمی باشند بعضی ها بعکس

۲۸- دادن بازو بخانم واجب نیست ولی اگر دادید رسمی دارد خانم باید طرف دست راست و آقا سمت چپ باشد ولی در جاهای شلوغ و نظایر آن خانم بازوی چپ میگیرد تا دست راست آقا آزاد باشد و بتواند راه را باز کند

عده از استادان فن معتقدند که همیشه باید زن بازوی چپ مرد را بگیرد

۱۹- اگر خواستید با اتومبیل یا اتوبوس سوار شوید اول خانم را سوار کنید بعد خود سوار شوید - بی آنکه از جلوی پای خانم رد شوید سمت چپ او قرار گیرید - هنگام پیاده شدن بهتر است اول آقا پائین آید و خانم را برای پیاده شدن کمک کند

چهارشنبه سوم

آداب معاشرت

معرفی

ساعت سه بعد از ظهر چهارشنبه ، خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت : (معاشرت) يك رويۀ مهم و نامعلومی است كه روش شدت و ضعف رفتار مر بوط بخود آن می باشد . ولی بعضی دستورات کلی است كه متابعت از آنها ضروری خواهد بود . هر فرد انسانی كه عضوی از افراد اجتماع است باید بیک قوانین کلی آشنا بوده و آنرا سرمشق روش و رفتار خود گرداند و آن قواعد کلی را منشأ رفتاری كه بدانند و بفهمند بنماید بنابراین انحراف از آن قواعد جائز نیست .

آدمی نمیتواند تنها در يك غار منزل گزیند . ناچار باید با مردم آمیزش داشته باشد . بزرگترین تلاش در تاریخ بشریت برای آشناشدن و گرد آمدن با یکدیگر بوده است .

بررسی تاریخ تمدن این موضوع را بخوبی ثابت کرده و نشان میدهد كه فقط در اثر همین آشنائی و آمیزش با یکدیگر بوده كه تمدن صورت گرفته و پیشرفت برای بشر همسر شده است . بنابراین رعایت رسوم کلی از اعم لوازم زندگی میباشد . لذا در هر چهارشنبه يك درس از رسوم معموله ملل متمدن برای شما گفته میشود .

بهترین طرز معرفی اشخاص

معرف باید طرفین را بشناسد و در صورتی دو نفر را بیکدیگر معرفی کند که برای هم زیان نداشته باشند .

موقعیکه میخواهید دو نفر را بیکدیگر معرفی کنید بدو لازمست اسم کسی را که میخواهید معرفی کنید خوب در نظر بگیرید و بعد واضح اسمش را معرفی کنید .

در صورتی که اسم کسی را که میخواهید معرفی کنید نیدانید یا پرسیدید ولی خوب ملتفت نشدید خجالت نکشید ازاینکه از او معذرت خواسته و مجدداً اسمش را پرسید .

همیشه آقا را بخانم - کوچکتر را به بزرگتر - جوان را به مسن باید معرفی کرد .

اگر معرفی شوندگان هر دو دارای يك مقام و یا هم سن باشند معرف میگوید « اجازه میخواهم آقایان (الف) و (ب) را بیکدیگر معرفی کنم » اگر یکی از آنان دارای مقام مهمی باشد معرفی یکطرفه انجام میگیرد و شخص دوم را بصاحب مقام معرفی میکنند . در مورد معرفی دوشیزگان بباوان ، دوشیزه بباو معرفی میشود . ولی اگر دختر دارای ارزش اجتماعی باشد زن را باو معرفی میکنند .

بعضی اوقات معرفی میشوند بباو بباو که مایل بآشنایی با آنها نیستیم ، در این موقع بحکم نزاکت باید از ابراز عقیده خودمان بزبان یا حرکتی که عدم تمایل ما را نشان دهد خودداری کنیم ، چه معرفی شدن بیک نفر دلیل نیست که مجبور باشیم بآشنا شدن با او معاشرت نماییم ، فرضاً کسی خواست شما را بدیگری معرفی کند ولی اسمتان را صحیح

تلفظ نمود از این مطلب نگران نشوید و درصدد تصحیح آن بر نیائید ، مگر وقتی که لازم باشد واقعا شما را بشناسد .

از معرفی دو نفر به دیگری که میدانید تمایلی بملاقات یکدیگر ندارند ، خودداری کنید .

اگر شما با يك نفر دارید دست میدهید ، مناسب نیست که با خطاب بدیگری حرف بزنید و بگوئید : « من میخواهم شما را با یکدیگر آشنا کنم » و نباید در معرفی که اسم یک نفر را بردید از گفتن اسم دیگری خودداری کنید . و نباید در معرفی یکی از آنها را بنام (دوست من خانم فلان ، یا دوست من آقای فلان) بگوئید چه که مثل آنست که این يك نفر فقط دوست شما میباشد و با دیگران روابط و علائق دوستانه ندارید و آنها غریبه هستند ، ولی درباره خویشان و بستگان میتوانید بگوئید ، این خانم عمه من است ، یا خانم حمیده دختر عموی من است یا دختردایی من است . مینو دخترم یا آقای ... برادرم .

از دوستانتان تقاضا نکنید که شما را بکسی معرفی کنند مگر در صورتیکه مطمئن باشید که این ملاقات کاملاً خوش آیند طرف میباشد . همیشه باید آقایان بخانهها معرفی گردند از هر طبقه که باشند مگر پادشاه و رئیس جمهوريك مملکت که در آن وقت خانم باو معرفی میشود . وقتی آقای بخانهی معرفی شد اقدام بدست دادن نمیکند ، بلکه منتظر میشود تا خانم ، در صورتی که مایل باشد دست بدهد ، اگر هم خانم نخواهد دست بدهد اهمیت ندارد .

بعضی خانمها در اول ملاقات با يك مرد غریبی دست نمیدهند ، پس از آشنائی و صحبت در موقع خدا حافظی دست میدهند و اینکار

خلاف آداب و رویه نیست .

بعضی در برخورد اول خیلی گرم و خوش انس رفتار میکنند و برخی دیگر میل ندارند که با اشخاص غریب زیاد مأنوس رفتار کنند - این مربوط بمیل شخص است ولی در برخورد با شخصی غریب کمتر دست میدهند فقط با تواضع و تعارف سرکافی است بعضی از قواعد آداب معاشرت اجرای آن مسلم و محرز است ولی در باره برخی از آنها چندان اجباری در کار نیست . و يك عده قواعد هم کش دار است که هر طور میل دارند میتوانند آنرا بکشند : من جمله در باره همین دست دادن اختیاری است که ذکر شد .

میان نا مودب و موقر بودن فاصله زیادی است ممکن است یکنفر مودب و اخلاقی باشد ولی در عین حال نسبت بیک نفر غریب خون سرد و بی توجه باشد که در موقع برخورد با شما یا دیگری با روش رفاقت مآبی و گرمی و مهربانی تعارفات انجام ندهد بلکه خیلی رسمی، در این صورت مخالف ادب نبوده است و عیبی ندارد .

بطوریکه گفته شد همیشه باید آقایان منتظر شوند نا خانمی دست دست^۱ دراز نموده ، سپس دست بدهند . ولی اگر يك آقای تمبادرت کرد برای دست دادن در اینوقت آن خانم الزام دارد که حتماً دست بدهد و بطور مثل ذکر میشود که حتی اگر ذغال فروشی بادست ذغالی دست خود را دراز نمود و خانم دستکش سفیدی بردست دارد، از دست دادن نباید اجتناب و خودداری نماید .

خانم ها لزومی ندارد در موقع دست دادن دستکش خود را بیرون بیاورند و عذرخواهی هم لازم نیست . ولی مردها معمولاً بدون دستکش

دست می دهند

در موقع دست دادن مراعات این نکته لازمست که نه آنطور فشار بدست طرف بیاوریم که ناراحتی او را فراهم سازیم و نه دست مثل يك عضوبی حس باشد که در هر صورت زشت است

در بعضی از سوسپته هاندرتا بعضی اشخاص را با سمت آنها معرفی میکنند میزبان میگوید: ناهید خانم آقای دکتر خسرو را بشما معرفی می کنم - یا آقای استاد خسرو - یا آقای خسرو قاضی هستند - یا آقای سناتور خسرو بشما معرفی میکنم - يك سناتور با سمت سناتوری معرفی میشود چه در پشت میز رسمی و کارش یا در خارج باشد

در سخن رانی ها معمولاً دست دادن چندان مناسب نیست اما در

اینخصوص قانون محرزى نیست بلکه اختیاری است

با کسی که معرفی بعمل آمده است اگر آن شخص در موقع خطاب اسم شما را اشتباه عوضی گفت - برای دفعه اول نباید نشنیده پنداشت ولی دفعه دوم باید گفت ببخشید اسم من این... است

در يك مهمانی كوچك صاحب خانه باید مراقب باشد که مهمانها همه همدیگر را بشناسند و در صورت لزوم آنها را معرفی کند - پس از معرفی شدن برای اعتراف بشناسائی با هم احوالپرسی میکنند

مردمان آداب دن در موقع معرفی نمیگویند: از ملاقات شما مسرورم یا خدای خوشحال از معرفی شما یا چیزهائی مانند این جمله ها (چونکه همدیگر را کاملاً شناخته اند) بلکه البادر اولین برخورد آغاز مکالمه می کنند بدون تعارفات دوستانه

کسی را که تازه شناخته اید و مدت کوتاهی با او صحبت داشته اید

اینكه كه قصد خدا حافظی دارید. اگر آن شخص نازه شناخته شده در آن مذاکرات کم و کوتاه نسبتاً مطبوع و دل پسند شما واقع شده است در وقت مفارقت شما می گوئید (خیلی از ملاقات شما خرسندم) یا (امیدوارم باز شما را در آینده نزدیک ببینم) آن شخص طرف شما خواهد گفت. خیلی متشکرم و اضافه نموده میگوید (من هم امیدوارم) یا منهم شائق دیدار شما هستم

در مهمانی های بزرگ معرفی لزومی ندارد زیرا انجام آن ممکن نخواهد بود بفرض اینکه شما در يك مهمانی جای ده دوازده نفری دعوت شدید. در موقع ورودتان صاحب خانه شما را به همان هایی که اطراف اتاق نشسته اند معرفی می کند و آنها را بشمال و سوی ندارد که دور گشته و با هر يك دست بدهید بلکه ممکن است همانجا که ایستاده اید با حرکت سر مراسم ادب احترام را بجا آورید البته تازه وارد اگر خانم است آقایان همه با احترام اومی ایستند ولی خانم ها نه برای آقایان لازم نیست تواضع کنند مگر اینکه خانم مسن یا دارای تشخص و ممتازیتی باشد (ولی در نزد ما ایرانیان برای خانم و آقایان تواضع معمول است)

هیچ وقت برای معرفی يك خانم را نزدیک آقایان میبرند بلکه آقایان را نزدیک خانم می آورند و نیز باید منتظر فرصت شد که دو نفر که از هم دور نشسته اند وقتی نزدیک تر شدند بهم معرفی شوند

معمول نیست وقتی يك جمعیت زیادی مهمان برای يك نهار یا شام دعوت دارند میزبان یکی یکی واردین را بحضور معرفی کنده مثلاً صاحب خانه بایستد و هر تازه واردی را بدیگران معرفی کند فرض کنیم شما صاحب خانه هستید البته وضعیت شما مقتضی است که نزدیک در باشید تا واردین

را تعارف تراهنمائی کنید در اینصورت بانو طلعت نزدیک شما نشسته - بانو شوکت در آن قسمت بالای اتاق و ناهید خانم بانوی او نشسته است فیروزه خانم و دوشیزه منیره قدری جلوتر نشسته اند خانم و جدیه از در وارد شد شما چند قدم جلو میروید که دست بدهید و تعارف کنید اگر مروارید خانم در همین نزدیکی شما می باشد شما می گوئید خانم مروارید و جدیه خانم را می شناسید؟

مروارید خانم از جابر خاسته و دست میدهد (از جابر خاستن عموما خیلی لازم و معمول نیست)

اگر خانم مروارید خانم مسنی باشد و آن خانم جوان، خانم مروارید فقط دست دراز میکند دیگر از جا بلند نمیشود بعد از چند ثانیه مکث میکنید که بینید آیا از حاضرین کسی و جدیه خانم تازه وارد را شناخت و با او تواضع و تعارف کرد یا خیر - چنانچه ملاحظه کردید هیچکس او را نمیشناسد شما از همان مهمان های نزدیک بخودتان را خطاب نموده و میگوئید ناهید خانم و جدیه خانم را میشناسید؟ بانو ناهید از جابر خاسته و با جدیه خانم دست میدهد و بجای خود مینشیند اگر ناهید خانم بانوی مسنی میباشد و جدیه خانم بانوی جوان در اینصورت ناهید خانم از جا بر نمی خیزد فقط نشسته دست دراز نموده و دست میدهد بعد شما بطور ملایم خطاب بخانم های اطراف نموده و میگوئید شوکت خانم طلعت خانم دوشیزه منیره - دوشیزه منیره خانم و جدیه هستند خانم های جوان از جا برخاسته تعارف میکنند و خانم های نسبتاً مسن همان طور که نشسته اند سر خم نموده تعارف میکنند (ولی در پیش ما ایرانیان کمی تفاوت دارد باین معنی که همگی و طبق

مرسوم قدیمی از جای برخاسته و برای هر تازه واردی تواضع میکنند خانم و جدیه هم لازم نیست دور اطاق بگردد و دست بدهند فقط با سر تعارفات میکنند

در مهمانی نهار یا شام بزرگ، شما مهمان هائیکه اول وارد میشوند بیکدیگر معرفی میکنند که بتوانند باهم بطور راحت صحبت کنند ولی مهمان های بعدی که وارد میشوند و جمعیت زیاد شد دیگر احتیاجی معرفی نیست خودشان با هم صحبت میکنند بدون آنکه اسم خودش را بگویند و یا اسم طرف را بپرسند مردم معمولاً و عموماً با کسانی که نزدیک و پهلو و پهلو نشسته اند صحبت میدارند چه معرفی بیکدیگر شده یا نشده باشند

موارد ضروری معرفی کدامند

۱- معرفی اشخاص به مهمانی که ضیافت بافتخار او برقرار گردیده اگر او شخصیت ممتازی است که شام یا نهار بافتخار او داده شده است همه مهمان ها باو معرفی شوند - یا اینکه مهمانی بافتخار عروس و دامادی انجام شده است لازم است تمام مهمانها بآن عروس و داماد معرفی شوند یا اگر تازه واردی است که ضیافت شام یا نهار بافتخار او برپا شده است همه مهمانها باو معرفی میشوند بسیار ناپسند و نامودب است اگر بعضیها بیک مهمانی که بافتخار شخصی شده است ولی از معرفی شدن باو امتناع ورزند •

معرفی در يك شام رسمی

البته میزبان باید همیشه سعی کند که مهمانهای که پهلو بیکدیگر قرار میگردد باهم شناسائی داشته باشند یا آنکه معرفی

شده باشند در صورتیکه معرفی نشده اند آنها را میگوید که پهلوی یکدیگر قرار گرفته اند خودشان را بهمدیگر معرفی میکنند مثلاً آقای پرویز میگوید: ، خانم سیمین ، حال شما انشالله خوب است خودم را بشما معرفی میکنم اسم بنده پرویز است و کارت نامش که بصندلی ملحق است باز نشان میدهد و یا ممکن است خانم پیش دستی نموده خود را اول معرفی کند و بگوید: من خانم سیمین هستم و احوال بررسی کند از آن آقایانی که پهلوی او نشسته و آقا هم بنوبت خود ابراز احترام و احوال بررسی میکنند

عموماً آنها را میگوید که دور میزنشسته اند باهمان کسانی که در صندلی پهلوی قرار گرفته صحبت میدارند و معمولاً بدون معرفی یکدیگر مشغول صحبت نمیشوند.

۳- يك جمعيت كوچك كه باهم باشند

نهار بطور يك نيك

مهمانی های دوره.

تازه واردی که به نهار یا شام اضافه گردید

۴- بعضی وقت لازم میشود که ما شخصاً خود ما را معرفی کنیم و هیچ

مانعی ندارد

معرفی های غیر ضروری

در محل های عمومی مانند مهمان خانه مغازه آرایشگاه و غیره شما نباید مردم را یکدیگر معرفی کنید.

شخصیکه می رود يك بنگاه برای کاری یا يك خیاط خانه یا آرایشگاه و لوازشگاه يك ساعت هم آنجا حرف بزنند لازم نیست خود را معرفی کند و یا در موقع خدا حافظی دست بدهد

چهارشنبه چهارم آداب معاشرت

ساعت سه بعد از ظهر چهارشنبه خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: اصولاً وقتی کشوری رو به ترقی و آبادی می‌رود بهمان نسبت به ملل متمدنه نزدیک شد

زیرا در صورتیکه راه معاشرت و ملاقات در محافل عمومی و مجالس برای اهالی بهمان نباشد آداب و قیدی لازم نمی‌گیرد ولی بالعکس؟

زمانی بود که اساساً مجالس رسمی موافق سبک اروپا تشکیل می‌شد، مگر رفتار مخصوصی باشند ولی هم اکنون مجالس رسمی، ضیافت جشن مهمانی اجتماعات عمومی هتل‌های فراوان رستوران‌های بیشمار تشکیل شده است که در مواقع معینه مراعات نکات لازم به حتمی است

از یک نفر جوان طبقه سوم تا یک نفر جوان طبقه اول می‌بایستی سبک و روش زندگانی را عوض کرده و سبک نو که معمول دنیا است اتخاذ نماید مثلاً یک نفر شاگردی که اوقات خود را در ب دکان گذرانده و هیچ قیدی برای گفتار یا کردار خود قائل نبوده است حالا که در یک

رستوران هتل و یا فامیلی پیشخدمت شده باید طرز و گفتار خود را بکلی تغییر دهد

بدون شك در زندگانی اجتماعی بی نظم و ترتیب بودن برای هر تیپ و طبقه و در هر سن و سال باشند ناپسند و زشت است

کافه و سینما

در شهر ها کافه هائیمست که دو نفر خانم ممکن است بانفاق بدون مرد هم بروند در صورتیکه سرکشی خلاف قاعده از آنها نزنند و کاری نکنند که توجه مردم را جلب کنند ولی برای دختران جوان شایسته نیست که بدون بزرگ تربکافه یا سینما بروند و همچنین برای یک نفر خانم تنها رفتن پسندیده نیست

وقتیکه آقا و خانم بکافه میروند اگر پیشخدمت میزی را نشان دهد خانم باید جلو برود والا آقا جلو می رود تا میزی تهیه نموده خانم راه نمائی کند اما در موقع خروج خانم مقدم بر آقا از کافه بیرون می رود در سینما و تئاتر نیز اگر کسی باشد که راه نمائی کند خانم مقدم بر آقا داخل میشود والا آقا برای تهیه جا جلو می رود

اگر عده مهمان کسی باشند فقط میز بان جلو افتاده و جای هر يك را تعیین میکنند در موقع عبور از جلو دیگران باید مواظب باشیم تنه بکسی نزده و یا کلاه کسیرا نیندازیم

هر گاه آقائی مجبور شود از جلوی يك ردیفی بگذرد اگر آن ها از آشنایان او باشند رو آنها نموده رد میشود و اگر ناشناس باشند پشت کرده رد میشود

در موقع خروج از سینما یا تئاتر خانم جلو می رود در اوقاتی که

جمعیت هجوم نموده باشند آنوقت لازم است که آقا جلو ورود و راه را برای خانم باز کند .

صحبت و بازی در سینما ، و یا خواندن نوشته‌های پرده سینما با صدای بلند خارج از ادب میباشد .

در صورتیکه اشخاص نزدیک بشما صحبت کنند ممکن است با کمال ادب آنها را ملتفت کنید که مزاحم شما هستند .

در هر مجلس وقتی از یک نفر تقاضا میشود که آواز بخواند یا سازی بنوازد، خندیدن، یا صحبت کردن در موقعیکه او مشغول است فوق‌العاده بی‌نزاکت است .

رفتار غالب کسبه و دکاندارها نسبت به خانمها خشن میباشد . ولی معلوم نیست که همه خانمها رعایت ادب و نزاکت را بنمایند . پس لازم است همه ما در نظر بگیریم که اولاً زحمت تحمیل ندموره و دوم در موقع لزوم از کلمات بی زحمت ، تمنا دارم ، متشکرم مضایقه ننمائیم .

البته در اینصورت آنها را ملزم خواهیم کرد که نسبت به ما ملایم و مؤدب باشند .

هرگاه يك کاسبی بددهان و دعوای طلب بود ، که خواست شورشوری برپا کند، باید جواب گفتار زشت اشخاص او باش را نداده و از چنان مخصمه بدون رد و بدل کلمات ناهنجاری گذشت .

بی‌موقع نیست شمه‌ای از وظائف پیشخدمت هتل‌ها را متذکر شود.

۱ - پیشخدمت باید دارای لباس تمیز و نظیف باشد .

۲ - پیشخدمت در موقعیکه برای انجام امر مشتری در برابر میز

بایستد باید فقط توجه با امر مشتری داشته و بهیچ وجه اظهار غفیده نکند.

۳ - پیشخدمت حتی‌المنذور باید از حرف زدن بین جمعیت خودداری کرده همیشه ساکت باشد .

۴ - پیشخدمت بایستی همیشه خصوصاً در مواقعی که در حضور مشتری است نهایت ادب را مجری دارد .
مشتری

۱ - مشتری باید کاملاً رعایت نزاکت را نموده و به پیشخدمت بطور نامؤدب دستوری یا خطابي ندهد .

۲ - مشتری باید پیشخدمت را زیاد در برابر خود معطل نکرده و هر چه می‌خواهد مطابق صورتیکه روی میز است دستور غذا بدهد .

۳ - مشتری وقتیکه وارد هتل میشود ، البته آن میزی که بکلی خالی است انتخاب مینماید .

۴ - مشتری پس از صرف غذا زیاد توقف نمیکند ، جای خود را برای دیگران خالی میگذارد .

۵ - مشتری از گفتن کلمات بی‌رحمت ، خواهش دارم . متشکرم به پیشخدمت دریغ نخواهد کرد .

پیشخدمت در خانه

۱ - پیشخدمت درباره تمیزی دست ، صورت و لباس خود نهایت مراقبت را دارد (لازم نیست که لباس او خیلی نو و با ارزش باشد اما لازم است که تمیز و اتوشده باشد) .

۲ - پیشخدمت هر روز جورابش را عوض نموده و پاهایش را می‌شوید .

۳ مهمانی که در خانه را کوید یا زنك زد در بر خود دبا و مودب و موقر رفتار نموده و قبل از آنکه او را وارد خانه کند (اگر او را نمیشناسد) با کمال

ادب و احترام اسمش را پرسیده، اگر مهمان اسمش را گفت آنرا خوب بخاطر می سپارد که بدون کم و زیاد بخانم یا اربابش باز گو کند .

گاهی بعضی پیش خدمت ها در باز گو کردن نام مهمان دقت نمی کنند آنرا فراموش کرده به ته ته و به ته می افتند یا آنکه آنرا تحریف نمود و با تغییر می که میدهند بکلی اسم آن شخص را عوض کرده و بکلمات عجیب و غریبی تبدیل می نمایند .

هم اکنون گفته یکی از دوستانم در نظرم مجسم شد و آنرا می نویسم . خانم مشارالیه گفت روزی پیش خدمت من با شتابزدگی وارد اطاق شد و گفت :

خانم، خانم (دیوالملک) دم دراست می خواهد بیاید پیش شما در را باز کنم یا خیر ؟

گفتم . دیوالملک :

گفت . بلی .

گفتم : دیوالملک که اسم نمی شود .

گفت : خودش گفت (دیوالملک)

گفتم : این آدم زن است یا مرد ؟

گفت : زن است .

گفتم : برو درست بپرس .

رفت و برگشت يك كارت اسم او را بدست من داد دیدم نوشته

است (ادیب الملوک)

یا عجله خود را بدر رسانیده و تعارفات گرم و عذرخواهی زیاد

نمودم و باطاق واردش نمودم و جریان را باو گفتم .

آن خانم مهمان گفت: وقتی اسم خود را گفتم، تکرار کردم اگر ملتفت نشده ای، این کارت اسم مرا ببر، پیشخدمت شما گفت: خیر لازم نیست کارت ببرم خودم فهمیدم. اما از این همه وقت که مرا معطل و سرگردان دم در نگه داشت دانستم که او اسم را نفهمیده.

۴ - مهمانی که وارد شد اگر پیشخدمت او را نمی شناسد بهتر است کارت او را گرفته و نزد اربابش ببرد تا آنکه اشتباهی رخ ندهد.
۵ - در موقع تعارف کردن چای یا شربت آن را در سینی که روی کف دست چپش قرار دارد جلو میبرد و از طرف دست چپ مهمان به نزدیکش میرساند.

۶ - اگر مهمان از یک نفر بیشتر است چای، شربت و غیره را که میخواهد نزد مهمانها ببرد اول نگاهی بصورت خانم میزبان نموده تا بداند صاحب خانم چه دستور میدهد و چه جور باید اول و دوم... تعارف کند.

۷ - پالتو و عصای مهمان را پیشخدمت تقدیم میکند.

۸ - پالتوی خانمها را عموماً آقای صاحبخانه میگیرد تا بپوشند و اینکار را بعهده پیشخدمت محول میکند.

۹ - در مهمانیهای رسمی پیشخدمت مرد باید لباس رسمی بپوشد.

چهارشنبه پنجم

آداب معاشرت

آزادی

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت : امروز میخواهم درباره آزادی صحبت کنم و بگویم در آداب معاشرت باید حدود آزادی خود را شناخت ، بشر چنانکه بآب ، هوا و غذا احتیاج دارد باز آزادی نیز نیازمبرم و شدید دارد .

قید و بند و محصور بودن در زندگانی بلایی است که بدتر از آن نیست .

اگر بوجه اشتراك زندگانی حیوان و انسان نظر اندازیم خواهیم دید که حیوان نیز باز آزادی احتیاج کامل دارد . چنانچه اگر بایلی را در قفس محبوس کردید دیگر نمیتواند با آن لطافت و طنازی چهچه زند .

و اگر گوساله ای را در طناب و قید بستید پـرورش و ترقی صحیح نمیکند و در اول رفتیکه بتواند آن قید و بست را از خود بگسلد جفتك زنان بچراگاه میشتابد .

نیازمندی بشر باز آزادی حقیقتی است که بر سر آن بیکارهای سهمگین ، خونریزی های موخس ، از خود گذشتگیهای بسیار ، جانبازی ها و هزاران مصیبت و بدبختی و پریشانی را تحمل نموده .

در این موضوع نکته حساس و دقیقی باید مورد توجه باشد تا معلوم

شود که علت اینهمه فدا کاری و مبارزه افراد برای تحصیل آزادی چیست، برای آنکه اگر بشر بحقیقت این مقام بلند را دریابد عرصه زندگانی جز گلستانی شاداب و نشاط انگیز و روح پرور نخواهد بود.

ولی، البته، باید حدود آزادی را شناخت و از آزادی سوء استفاده نکرد، و از آزادی بر علیه آزادی دیگران رستاخیزی دهشت آور برپا ننمود. ارزش آزادی در زندگانی آدمی چنان روشن است که بر راستی درین باب موردی برای چون چرا باقی نمی ماند.

ولی، البته، باید در عین حال و باز به منظور صیانت همان آزادی، طرح این موضوع و ابراز نظر در آزادی، حدود را در نظر داشت. این مسئله مسلم است که آزادی مطلق موجب فساد است، زیرا که وقتی آدمی از هر حیث آزاد بود، واجد قدرتی میشود که از آن فساد بوجود می آید.

درست دقت کنیم: آن ولگردان و بیعارانیکه مزاحم کودکان بی سرپرست هستند، کیانند؟!

این گروه متعدی و لگام گسیخته، کیانند؟!

درست توجه کنیم و به بینیم آیا کسانی که در اتوبوس نشسته با آنکه میدانند و میبینند بیست و پنج نفر دیگر در آن محوطه در بسته میباشند که در بین آن عده از بچه سیاه سرفه، جوان سرما خورده یا مسلول و پیر تنگ نفسی وجود دارد با این حال از آزادی خود سوء استفاده کرده و سلامت دیگران را فدای دود سیگار و تفریح خود مینمایند.

آنهاست که برای عشرت و شادمانی خود از صدای بوغ آسای رادیو و یا سازهای دیگر موجبات ناراحتی همسایه ها و این و آن را فراهم می

سازند. چه فکر دارند جز آن است که از آزادی خود بد استفاده نموده و آزادی دیگران را قربانی آزادی خود می سازند.

اگر بر موز اسرار آموزش و پرورش، منصفانه دقت کنیم و اگر روابط ملت و معلول را حکیمانه و خردمندانه مورد توجه قرار دهیم، آیا بروفق موازین حقیقت و انصاف جرئت داریم که اینگونه درازدستان بی بند و بار را واقعاً تباہ کار بشناسیم؟

بشر نیازمند آزادیست، چیزیکه هست باید حدود و حقوق محترم باشد و هیچ کس جز آن درجه آزادی که مصادم آزادی دیگران نباشد نخواهد.

در تمام ادوار گیتی. ملتی واجد رشد اجتماعی و برخوردار از نعمت سعادت است که افراد آن بدون بیم از کیفر و امید پاداش، از صمیم قلب آماده نکوکاری و انجام وظیفه باشند و از بدی ها بپرهیزند.

بزرگترین عامل تفرق و پریشانی یک ملت بی خبری و بیایی اعتنائی آن ملت نسبت به مسئولیت مشترک عمومی در زمینه تأمین موجبات آسایش و نیک بختی عمومی است.

(رنج خود و راحت یاران طلب)

قدر آزادی را بدانید و این موهبت آسمانی را با آزادی زیان بخش و لگام گسیختگی که خود آفت حقیقی آزادی مقدس و مشروع است مخلوط نکنید. از چنین اختلاط زیان بخش جز بدبختی و سیه روزی اجتماعی نصیبی نیست، و هنگام تیره بختی اجتماعی، صیانت سعادت شخصی امری دشوار و ممتنع و استهزا آمیز است.

چهارشنبه ششم

آداب معاشرت

لباس

ساعت سه بعد از ظهر چهارشنبه، خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: آشنا بودن با آداب يك ملت و رعایت نکات رسوم قوم را نمودن شخص را با آنان نزديك مینماید. اما قبل از هر چیز باید یاد آور شد، چیزیکه در هر قوم و گروهی اهمیت دارد، و نکته‌ایکه هر شخص را در هر کجا باشد، عزیز و محترم میدارد، رعایت درستی و راستگویی، صداقت و صمیمیت و محبت است که در هر موقع و بهر عنوان اشخاص را مجذوب میگرداند. و نیز وقار، شخصیت آداب دانی هر کس در درجه نخست از وضع لباس او معلوم میگردد، سپس در طرز بیان و گفتارش و در درجه سوم رفتار و منش و اخلاق او.

لباس

البسه بطور کلی پوست، خز، پشم، ابریشم و نخ برای این نیستند که پوشیدن آنها ما را بشناسانند؛ بلکه برای این هستند که ما آنها را بشناسانیم. چگونه ما دیگران را با لباس نمیشناسیم آنها نیز ما را با لباس نمیشناسند بلکه متوجه هستند که چطور ما آن لباس‌ها را میپوشیم. بنابراین لباس و طرز پوشیدن لباس نماینده کیفیت شخص است. روش و صحبت کردن بعد از آن پس از همه اینها اخلاق است.

در جامعه‌ای که ما زیست میکنیم، حسن اخلاق پایه و ستون اصلی کیفیت و شخصیت است و برای اجرای این شخصیت و ابقاء اهمیت این کیفیت اصلی دو نماینده ظاهری لازم است -

۱ - ظاهر مطبوع .

۲ - روش نیکو .

در تمام دنیا و در تمام اجتماعات بشری، لباس نه فقط شخصیت آدمی را معین میکند بلکه کمک مؤثری به منش شخص میدهد .

چه چیز زرق و برق، شکوه و جلال بیک جشن و ضیافت میدهد؟ لباس، لباس‌های خوب، شخص هر قدر زیبا و ظریف باشد، قشنگی او نمودار نمیشود مگر آنکه لباس خوب و برازنده بپوشد .

در هر محل رسمی و غیر رسمی که وارد شوید، لباسی که پوشیده‌اند معرف کیفیت و اوضاع آن‌ان میباشد ' فراش ' افسر، دانشجو، استاد قاضی و غیره همه را در لباس مخصوص بخودشان میشناسید .

مردمان متمدن با اوضاع لباس و طرز پوشیدن اهمیت داده و فرزندان خود را از کودکی برای مهیاشدن و اجتماعی بودن بارمی‌آورند . لذا روش انتخاب لباس و نوع آن و مورد پوشیدن آن را به آنان خوب می‌آموزند .

مردمان متمدن و منظم همیشه وضعیت لباس خود را مطابق رسوم در عین حال بسیار ساده و نظیف قرار میدهند . انجام این طریقه و روش ربطی به ثروت ندارد، بلکه مربوط سلیقه و نکته دانی صاحب آنست . خانمی که شیک است . یک کمی با آنان که مد پرست هستند فرق دارد . این تفاوت بواسطه آن نیست که از حیث شیک‌ی عقب مانده بلکه

همیشه رعایت نکات لازمه شیک‌ی را مینماید (شیک) یعنی لباس برارنده و مرتب پوشیدن که این روش و سلیقه مطبوع را دائم پیروی دارد. نه آنکه هر روز و ساعات دنبال تقلید بگردد و لباس‌های بیهوده بپوشد و در عوض آنکه خود را مجلل و موقر و خوش پزیشان دهد بی‌قدر و مورد استهزا نماید.

سلیقه خوب تاثیر کلی در زیبایی دارد

مد پرستی مانند بیماری واگیردار است؛ بعضی اوقات آدم ممکن است آنرا به بیماری عصبی تفسیر کند؛ بعضی اوقات به بت پرستی تعبیر می‌شود.

مد پرستی نیروی مقتدری برای ظاهر نمایی دارد. گرچه این ظاهر نهائی بمنظور نشان دادن زیبایی است، ولی باین تظاهر موقتی اگر دقیق توجه کنید ضد زیبایی است. اگر شما در این گفته شك دارید بمدهای کهنه مراجعه کنید، آنوقت میبینید که آنها بنظر شما چقدر زشت و عجیب است.

يك نکته غیر قابل تغییر است، که هر زنی باید آنرا تعقیب کند: لباسی که انتخاب می‌کند مناسب سن و سال و ترکیب او باشد - در وقت خرید لباس يك زن فربه مانند خواهران ظریف و لاغر خود ملبس شود، تا بهمان ترکیب و اندازه عرض و اندام نماید - یایکزن لاغر طوری جامه بپوشد که خواهران فربه و چاق می‌پوشند بهمان اندازه ناپسند و بد نماست.

زن چاق نباید لباسش تنگ و چسبیده باشد بلکه لازم است، راحت و نجسب باشد.

زن چاق از لباس های کم رنگ ، پردار و چین دار اجتناب کند . اگر چین دارد . چین های خوابیده داشته باشد نه شلالی . زن چاق بهتر است از پارچه هایی که گلپای درشت و بزرگ دارد و نیز هر مد و تازه ایرا فوراً نپوشد ، صبر کند که دیگران بیوشند در صورتیکه باندام او برازنده باشد دنبال کند .

لباس های خیالی تنگ زن چاق را چاق تر ، لاغر را لاغر تر نشان می دهد : پارچه های براق مانند اطللس برای زنان چاق زیبنده نیست لازم نیست گفته شود آنانکه میچ پای چاق دارند هرگز جوراب کم رنگ را با کفش مشکی نپوشند .

بهر صورت چاق یا لاغر باید حساب اندام خود را داشته باشد و آن لباسی را بپوشد که بقامت و ترکیب او موزون و برازنده است .

انتخاب رنگ لباس باید طوری باشد که با پوست و رنگ رخ آدمی جور بیاید مثلاً اشخاص مسن از رنگ های ارغوانی ، سبز کم رنگ اشخاص سیاه چرده یا با اصطلاح سبزه از رنگ سفید و آبی کم رنگ و آنانکه صورت رنگ پریده دارند از زرد و آبی کم رنگ اجتناب کنند .

باید این نکته دقیق مورد توجه قرار گیرد که لباس صبح برای صبح عصر برای عصر ، شب برای شب لباس ، گردش و کوه و دشت یعنی (اسپرت) بوقت خودش پوشیده شود .

در ضیافت نهار ، لباس روز عموماً آستین دار و یقه بسته است . در عبور از خیابان ها و مغازه صبح یا عصر لباس های بی آستین و یقه باز معمول نیست . این قبیل لباس های بی آستین و سینه باز مخصوص مهمانی شام و شب است .

لباسهای مدرن و قیمتی برای محیط مدرسه، ورزش و جست و خیز از نظر راحتی و اجتماعی بودن مخالف روش است.

اساساً مد پوشی و هر روز دنبال لباس تازه و بخیاط خانه نوین رفتن مباین روش و اصول خانوادگی است.

این مژده های فرزده با محیط ساده مدرسه یا سینما و تئاتر و سایر جاهای عمومی مخالفت دارد.

زیبایی تنها برای آراستگی و جلب انظار نباید باشد بلکه زیبا بودن برای آدمی ضروری و باید جزو برنامه حقیقی زندگی قرار گیرد.

زیبایی مترادف نیکوئی است، همچنانکه زشتی مترادف بد خوئی و بدی است، زیبایی نه تنها ما را دلشاد و مسرور و خوشوقتمان می سازد بلکه زیبایی ما را باز می دازد که ترقی پرور شده و سایر صفات بکشیم و زیبایی مصنوعی و اخلاقی نیز متوجه باشیم.

لازم نیست که زیبا و مرتب بودن توأم با ثروت و تمول باشد بلکه بیشتر زیبایی ها طبیعی است و غالباً بشر از شاه کارهای طبیعت استفاده می کند.

زیبایی فقط بصورت زیبا و چهره بی عیب نیست، بلکه زیبایی را میتوان بر سه دسته تقسیم نمود که عبارت است از: زیبایی مادی، مصنوعی و اخلاقی که هر فرد بشر نیازمند بدانهاست و باید باتمام نیرو آنرا بدست آورد.

کفش

کفش های پاشنه بلند عموماً برای شب نشینی ها یا مهمانی های رسمی پوشیده میشوند - زیرا که کفش های پاشنه بلند آزادی را از پا گرفته و برای راه رفتن و بهداشت مضر است. برای روز اعم در خیابان و کوچه و

مدرسه یا مهمانی های خودمانی، کفش پاشنه کوتاه معمول است ولی برای مهمانی، ضیافت های عصرانه یا شب کفش پاشنه بلند.

در محیط مدرسه، سینما، تئاتر، هتل، کافه و مانند آنها بطور کلی جاهای عمومی سادگی از هر چیز پسندیده تر و لطافت مخصوصی دارد.

قیود و تظاهرات بی مورد برای بهداشت، شخصیت، راحتی و مال اندیشی و صرفه جوئی زیان بخش است.

از خریدن و تهیه لباس های جور بجور و متعدد خودداری شود زیرا که موجب ناراحتی و خانه خرابی است. باید لباس بقدری که ضرور و لازم است تهیه نمود که بتوان آنها را دقیق و تمیز نگاه داشت و در وقت خود تازه و بهتری خرید.

لباس مردان

جامه بطور کلی باید باندازه و قواره شخص باشد، همیشه اتوشده و مرتب پوشیده شود، کراوات بر نك لباس، یا بر نك جوراب و دسته مال (پوشت) باشد.

يك آدم خوش بوش، لباسی را که امروز پوشید فردا نمیپوشد، بلکه اگر دودست لباس دارد یکروز این و یکروز آن را میپوشد.

کفش همیشه واكس زده و براق - جوراب هر روز باید عوض شود. پیراهن پاك و صاف اتوشده میپوشد. صورت را هر روز تراشیده و سرشانه زده است.

دست ها پاك، ناخن ها تمیز، چنانچه بخواهد ناخن ها براق باشند، کمی براق بدن نیست.

یکمرد با سلیقه و خوش بوش، هرگز در لباس خود هر قدر هم خوش

نما و منظم باشد پز نمیدهد، و نظری بر آن نمیاندازد. و بآن توجه و اهمیتی نمیکندارد. مثل آنشت که بخاطر ندارد که جامه او چیست.

خیلی خوب است که مردان مرتب و خوب لباس بپوشند، اما باید در نظر داشته باشند، مردی که زیاد به موضوع لباس خود و شیک بودن اهمیت دهد، و خیلی درباره اش دقیق باشد، مردم را بخود متوجه نموده و اینکار چندان لطفی ندارد و خوب نیست.

شیکگی، تمیزی، و ظرافت و خوش لباسی تا حدی خوب است که از جنبه اعتدال منحرف نشود.

لباس کودکان

بعضی مادرها برای بچه های خود لباس هایی میدوزند که هیچ مناسبتی با وضعیت زندگی آنها ندارد، قشنگ بودن لباس کودکان خوب است اما تا آنجا که مخالف بهداشت آنان نباشد.

بعضی مادرها تصور می کنند بدست بچه ها چندین انگشت بند بیاویزند و ناخن دختر بچه را لاک زده و قرمز کنند این قبیل زیورها خوش منظر است، در صورتیکه این قبیل زینت ها بچه را ناراحت و غیر معمولی نشان میدهد. روی ناخن بچه بواسطه لاک پوشیده شده، هوا نمیگیرد و برای بهداشت او ضرر و در روحیه او اثر بد بجا می گذارد.

در لباس بچه ها باید نکات زیر مراعات شود.

۱- اندازه و قواره.

۲- گرمی بحد کافی.

۳- جریان هوا.

۴- نظیف و پاک و تمیز.

۵- لباس آزاد باشد و فشار نیاورد .

۶- مطابق ذوق و سلیقه کودک .

۷- زیر لباسی ها بلند یا کلفت و سنگین نباشد که از زیر لباس بیرون بیاید و نااهموار کند .

زیر لباسی اگر کلفت و سنگین باشد بچه را خسته و عصبانی می کند و برای صحت کودکان زیان آور است چون مانع جریان هوا پیوسته او می شود .

لباس تنگ برای نمو کودک بیشتر از هر چیز بد است، بلندی لباس برای بازی و جست و خیز کودک مضر است .

نظافت يك حظ ولد تي دار و بخودی خود ایجاد فرح و انبساط می کند، در روحیه و اخلاق کودک تأثیر بسزائی دارد .

کودک از داشتن لباس تمیز و قواره و اندازه تن خود خوشحال شده و روح او را آزاد و راحت می کند .

برای خریدن کفش کودک دقت بسیار لازم است که کوچک یا بزرگ نباشد، بهسمی که پای او در کفش راحت باشد، زیرا که غفلت از این کار کوچک نتیجه بسیار بدی دارد .

لباس آشپز

آشپزها (زن یا مرد) با لباس معمولی خود کار می کنند فقط يك روپوش که از پارچه ارماک خاکستری رنگ یا پارچه سفید، بلند و با آستین که مچ آن با يك کش بسته و باز می شود می پوشند، که لباس زیرشان تمیز بماند و نیز بتوانند مچ دست را بالا زده برای ظرف شویی و تمیزی اقدام کنند .

هر آشپزی دو عدد روپوش برای شور و و اشور لازم دارد، که هر دو روز یکبار آن روپوش شسته و اتو شود .

برای آشپزها کلاه سفید یا چلووار لازم است که مانند کیسه‌ای تمام سر و پیشانی و مورا پوشانیده باشد و این کلاه کیسه‌مانند باید دوره پیشانی و سر را خوب در خود حفظ کند، برای آنکه از سر آشپز موئی بغذا نیافتند که دیدن مو در غذا بسیار کریه و موجب نفرت است .



چهارشنبه هفتم

آداب معاشرت

معاشرین

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: آدمی بالطبع اجتماعی آفریده شده و همچنانکه برای ادامه زندگی بی نیاز از مساعدت دیگران نخواهد بود، از لحاظ پیشرفت در زندگی نیز محتاج مساعدت سایرین است.

البته ما نمی‌گوییم بدون داشتن استعداد و لیاقت تنها صرف داشتن حامیان توانا می‌توان بمقامات عالی‌رست و لی می‌خواهیم این حقیقت را تذکر بدهیم که گاهی دشمنی و حسد و بدخواهی دیگران شمارا دچار شکست هائی خواهد نمود و در این موارد داشتن دوستان، نسبت بشما خدمات گران بهاء انجام می‌تواند داد، و بسیار اتفاق افتاده در روزها سختی، کمترین احسان شما، در روز های توانائی یاریهای بزرگ کرده باین معنی که در نتیجه احسان، دوستی. برای خویش ذخیره کرده اید که در آن روز بنظر شما بسیار ناچیز می‌آمده، اما امروز می‌فهمید که در باره وی در اشتباه بوده اید و کسی که دیروز او را ناچیز می‌پنداشته اید امروز وجودش برای شما از همه سودمندتر میباشد.

دلی که از مهر و ارادت شما سرشار باشد گنجی است که برای روز مبادا ذخیره کرده اید، هر وقت نیاز افتد از آن بهره مند خواهید شد، و از

وجودش استفاده خواهید کرد .

بنابر این صرف نظر از لحاظ اندرز های مذهبی و اخلاقی که لازم است آدمی همیشه در جلب خاطر و بدست آوردن دل های دیگران بکوشد، از لحاظ سود شخصی نیز صلاح در این است که هر کسی برای خود دوست تهیه کند، نه دشمن .

گفتیم که باید کوشش کرد تا دوست یادوستانی تهیه شوند، نه دشمن منظور از دشمن معاشرین ناهنجار و دوستان بدجنس میباشند که از هر دشمنی دشمن تر و زیان غیر قابل وصف بآدم میرسانند .

تأثیرات معاشرت های بد بسیار زیاد است، عدد زیادی زندگی تباه کاری را فقط در اثر معاشرت و تلقینات بعضی از دوستان خود پذیرفته اند. از این لحاظ است که ما باید در معاشرت ها بطور کلی اعم از اطفال مان یا خودمان دقت کامل نموده و از معاشرین ناهنجار قویاً احتراز جوئیم .

در زندگی بسیاری از تبه کاران دیده شده است که علت تبه کاری آنها فقط معاشرین ناهنجار بوده اند، معاشرت آنهم بویژه برای اطفال که شخصیت آنها هنوز قوام نگرفته و بحد رشد و تمیز نرسیده اند خیلی مؤثر است از این لحاظ ابوین باید دقت زیاد نمایند که فرزندان آنها با چه اشخاص آمیزش و آمدرفت دارند .

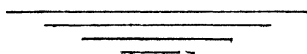
یکی از علل فساد اخلاق جوانان بویژه در شهرهای بزرگ این است که در هر محل و کوچه اشخاص فاسد الاخلاق زندگی می کنند که از راه تبه کاری اعاشه می نمایند - این گونه اشخاص با جوانان خردسال معاشرت کرده و دروس فساد اجتماعی را بآنها تلقین کرده و آنها را از اجاده عمومی منحرف می نمایند .

در هر حال صلاح آدمی در این است که از روی بینائی و با کمال دقت برای خود و خانواده خود دوست یابی کند و در از یاد دوستان صدیق صمیمی بپردازد. و هنگام دسترسی در جلب قلوب این و آن کوشش بکار برد و این کار را از وظایف اخلاقی و اجتماعی خویش بداند و هیچ گاه غفلت از آن روا ندارد. این نکته دقیق از نظر محو نشود که يك دوست خوب از هر جواهر گران بهائی بهتر است، و يك دوست بد از هر جانور مودی خطر ناکی بدتر است .

بفرموده، حافظ :

«رباب و چنگ بپانك بلند می گوید .

که از معاشر ناجنس احترام کنید »



چهارشنبه هشتم

آداب معاشرت

جاذبه نگاه

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت :
در نتیجه تتبعات دانشمندان ثابت شده است که چشم آینه بدن و هر گونه
احساساتی که در روح و روان است در چشم منعکس گردیده و ظاهر میشود.
پزشکی که بر بالین بیمار میآید، نخست چشمان او را بررسی
میکند. از حالت و اوضاع چشمان بیمار بناخوشی و کیفیت مزاجی او
پی می برد .

بیماری، سلامتی، خشم و کینه، مهر و ملاطفت شوق و شغف تنفر و
عداوت انسان همیشه از چشمش بخوبی هویدا و آشکار میشود .
بهمین جهت است که در روان شناسی گفته اند اگر بخواهید شخص
در غکو را تشخیص دهید باید در چشمان او درست خیره بنگرید .
علائم دوستی و دشمنی، دو روی و صمیمیت از چشم بخوبی
پدیدار میشود .

شما هر کس و اهل هر کجا باشید ناچار دوستان صمیمی و غیر صمیمی
دارید، البته از روی نگاه هر يك آنها را میتوانید تشخیص داده و دوست
و دشمن خود را تمیز دهید

دانشمندان علم اجتماع درجه تأثیر و نفوذ نگاه را مورد بررسی

قرار داده و در نتیجه عقاید و تتبعات ثابت نهوده اند ، دوستی ، که نگاه شما را پراز صفا و صمیمیت و محبت دید . در می یابد که او را از روی محبت تکریم و احترام میکنید و این خود موجب جلب خاطر او و ایجاد محبت متقابل میگردد .

اولین شرط ایجاد مهر و محبت ، نگاههای موثر و محبت آمیز است که مردم را بسوی شما کشانیده و موجبات الفت و معاشرت را فراهم می سازد .

انسان در این جهان پر حوادث نیازمند بدوستان صمیمی و نیز رسیدن بسعادت و موفقیت است در راه رسیدن باین دو منظور باید از چشمان و نگاههای خود استمداد طلبید .

اگر از روی دقت و تأمل و توجه آنها را بخرج دهید ، خواهید دید که دودریچه کوچک که در صورت شما جا دارد چقدر اهمیت دارند . و طرز نگاه کردن چه نقش مهمی را در زندگانی روزمره بازی میکند . شما باید در باره نگاههای خود دقت بخرج دهید و بدانید که نگاه کردن از نظر علمی و روان شناسی بر اصولی است که عفلت از آنها بر زیان شخص تمام میشود .

الباه شما در زندگانی خود با اشخاصی چند تماس دارید که بعضی از آنها از حیث سن و مقام از شما برترند . و برخی دیگر با شما هم تراز و برابرند . پاره دیگر از شما از حیث سن ، جاه و مقام پائین ترند .

بحکم ادب اجتماعی و باقتضای سیاست زندگی و بنا بر نیازمندی های روزمره شما محبوردید برای هر يك از آنها روش مخصوصی داشته باشید و با هر يك آنان بنا بموقعیت و زمان و مکان نگاه خود را باحالات

و معاشرت‌ها و گفت و شنودها و نشست و برخاست‌های جوربجور مطابقت و موافقت دهید، مثلاً شخصی که عزیزی از او مرده است، در چهره او بانگاه حزین و اندوه‌گین مینگرید - یکنفری که تازه عروس و داماد شده است در صورت او بانگاه خرسند و خوشحال مینگرید - آنانکه مقامی برتر از شما دارند ناچار با چشم تمکین و احترام مینگرید آنانکه باشما برابرند اینان نگاهی جز صداقت و یکرنگی از شما انتظار ندارند .

اما کسانی که از شما مقامی پایین‌تر دارند و از حیث مرتبت زیر دست شما میباشند. خاصه آنانکه باشما تماس اداری و کار مستقیم داشته باشند نگاههای شما در آنان بسیار مؤثر است ، باید از روی شفقت و ترحم بآنان بنگرید و این نکته مهم روانشناسی را فراموش نکنید که نگاه پر از محبت و غم‌گساری شما در روحیه زیردستی که زندگی او به خشم و محبت شما ارتباط و بستگی دارد چه تأثیرها دارد .

نگاه محبت‌آمیز و عنایات شما دارویی است که درد های او را تسکین و تشفی میدهد - عاجی است که زحمات و شدائد زندگی او را تخفیف داده روحش را نیرومند و کارش را آسان و راهش را هموار میگرداند .

چهارشنبه نهم آداب معاشرت

آرامش خانواده

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت : امروز ملل متمدن ، تربیت را مقدم بر علم میدانند ، برای روشن شدن موضوع فی‌المثل جوانی را در نظر میگیریم که علوم را فرا نگرفته ، اما دارای تربیت خوب ، اخلاق نیکو میباشد لذا پیشه‌ای را که دنبال کرده است با تقوی ، دوستی و درستی و درستکاری و وظیفه شناسی انجام میدهد .

در طرف دیگر جوانی است که تحصیلات عالی ، ندوده اما دارای سنجایی نیک و ملکات فاضله نیست و با همان کلیدی که بنام دانش در دست دارد موجبات بدبختی و تبه روزگاری دیگران را فراهم میسازد .
در این صورت ما برای کدام یک برتری قائل هستیم ؟

علامای تربیت امروز مفهوم تربیت را همان زندگی با نظم و آرامش و یا خوب زیستن میدانند . یعنی پرورش صحیح عامل مهمی است که طرز زندگی بشر را تغییر داده و آنرا پیشرفت میدهد .

تربیت باشخص خاطر نشان میسازد که هر فرد ، در هر دسته و یا جمعیتی که هست از نظر فردی و جمعی دارای اهمیت و ارزش خاصی میباشد و فعالیت و اعمال و احساسات هر یک از افراد چه در محیط کانون خانواده و یا محیط آموزشگاه و یا جامعه محیطی فراهم سازد که عموم با روح نشاط و

راحتی خیال زندگی کرده و از وجود او برخوردار باشند
 همین جمله ساده تکلیف مارا به تهیه و آراستن يك محیط تربیتی
 خوب تعیین میسازد

اگر میخواهید بدانید که چگونه میتوان يك محیط مذهب و يك
 آرامش کامل و يك پیشرفت منظم بپار آورد - باید اول در خانواده دوستی
 الفت علاقه اعتماد و وظیفه شناسی را جاری و ساری نمود
 همانطور که در زندگانی اجتماعی مساوات حکم فرماست در کانون
 خانواده بطور احسن باید این تساوی و برابری برقرار باشد

احساسات و عواطف زن خیلی حساس تر از مرد است بنابراین رعایت
 احساسات و آرام نگاه داشتن روحیه آنان اولین سنك محکم بنای
 زندگی است

این مطلب تا کنون با آزمایش های بسیار ثابت شده است که تاثیر
 روحیه آرام و بانشاط زن در خانواده چقدر نفوذ دارد
 اولین و بهترین نتیجه ای که از آرامش و رضایت روح زن میتوان
 دریافت کرد همان است که زن بطور متقابل برای شادی نشاط آسودگی
 و راحتی شوهر خود تکاپو و سعی خواهد کرد

چون برای شوهر خود و شوهر برای زن خود آرامش و آسایش
 فراهم نمود بدیهی است کانون خانواده مآمن راحت خوشی و مسرت
 خواهد گردید

آنهاست که زندگانی شان زود از هم میپاشد برای آنست که نمی
 خواهد معایب و نقائص اخلاقی خود را که موجب دلسردی و رنجش
 میشود از خود دور و مرتفع سازند زیرا زندگانیهای که روی اصول

مخالفت و اختلافات زناشویی بگذرد آخر منجر بفساد و نفاق میگردد.

اگر بانواق رعایت نکات زیر را بنمایند، برای استحکام مبنای زندگانی پراز آمال و آرزوی آنان سودمند است :

۱ - هیچوقت برای انجام خواهش ها و برآورده شدن نیازمندیها بشوهر خود با لحن خشن و زننده دستور ندهند .

۲ - مطالبی که میخواهند بگویند با تحکم و مناعت نباشد بلکه بطور مهربانی و صمیمت ادا شود .

۲ - روبروی شوهر خود تمیز، نظیف و خندان باشند، مخصوصاً با دست چرك و ناخن کثیف مقابل نشوند .

۴ - لباس تمیز و خوب خود را منحصر بهمهمانی نکنند بلکه برای شوهر خود نیز بپوشند .

۵ - هرگز مردی را بشوهر خود ترجیح و برتری ندهند که این مطلب آتش حقد و حسد او را برانگیزد .

۶ - مادرشوهر، پدرشوهر، برادر و خواهرشوهر بطور کلی اقوام شوهر خود را با گرمی و احترام پذیرائی کنند و آنانرا مانند بستگان خود بدانند .

۷ - هرگز بشوهر خود اصرار نکنند از خویشان خود دوری یا قطع علائق کند .

۸ - هیچوقت با رفقا و آشنایان شوهر خود با مردگری کرم نگیرید زیرا که این الفت و دوستی زن برای شوهرش بسیار سنگین و رنج دهنده است .

۹ - از مخالفت و مشاجره باشوهر خود پرهیز کنید .

۱۰- گوشش نکنید که مطلبی را بالج بازی و اصرار به اصطلاح بکرسی بنشانید

۱۱- طوری رفتار کنید که اطاعت از طرفین در کلیه امور خانواده برقرار شود

۱۲- هرگز بشوهرتان اهانت و سرزنش نکنید
اگر آقایان رعایت نکات زیر را بنمایند برای دوام مبانی زندگی و برقراری آسایش و آرامش سودمند است

۱- گرفتاری ها و پیش آمدهای تلخ را بابت زبانی و بد خلقی در خانه تلافی نکنید

۲- موجب هر غم و غصه بدون عصبانیت و پر خاش به زن خود بگوئید

۳- معایب و نقیضه زن و زندگی خود را با روی خوش و دلیل بدون تغیر و تنیدی شرح دهید

۴- وقتی بخانه می آئید فقط فکر کار و خیال خود نباشد با او هم صحبت کنید و از مصاحبت خود مشغولش نمائید

۵- هدیه و تعارف مهر محبت را زیاد میکند، با خریدن و آوردن يك جفت جوراب يك جعبه شیرینی یا چند دانه دستمال و پارچه ذوق و فکر او را مشغول و مسرور کنید

۶- (بعضی خانم ها دوست دارند زیاد برای آرایش و اشیاء متفرقه خود خرج کنند و مردها از این هزینه بی مورد خیلی نازاحت و رنجورند ولی شمادر اینخصوص هر وقت خواستید زن تانرا ملامت و جلو گیری کنید همیشه بازبان ملایم کلمات مهربان و دلسوزی و در عین حال بادلیل و

برهان ملتفتش کنید.)

۷ - هرگز بزنتان - رزنش و توهین نکنید .

۸ - در موقعیکه زن شما عصبانی و متغیر است با او محاجه و

تندی نکنید .

۹ - اگر زن شما برای هزینه یا غیر آن تقاضاهائی دارد با محبت

و خوشروئی آنرا برآورده یارد کنید .

۱۰ - اگر زن شما پیشنهادی، دارد یا میخواهد بگردش یا مهمانی

برود آنرا با آغوص بازپذیرید .

۱۱ - زندگی خود را روی برنامه مرتب و خط مشی منظم

برقرار کنید .

۱۲ - زن دیگری را بر خانم خود برتری ندهید .

۱۳ - با زنان دیگر ولو اینکه از اقوام شما باشند بطور نجوا و

یواش و در کنار صحبت هائی نکنید - چه این عمل موجب بدگمانی زن

شما خواهد شد :

۱۴ - بطور کلی برای پیشرفت مقاصد خود هم - واره موقع - ع ،

مورد و محل را سنجش نموده تا کار بکشمکش و منازعه نرسد - زیرا

که غالباً کفتگو های کوچک موجب نزاع و جدال خانوادگی گردیده که

بیشتر منجر بنفاق و انقطاع است .

۱۵ - درباره تملك خود کلمه من و توئی را فراموش نموده در

عوض مال من کلمه مال ما بکار برید .

چهارشنبه دهم

آداب معاشرت

رفتار در خانه

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شده و گفت: روش زندگی خانوادگی ارتباط عجیبی با جامعه دارد عیناً مانند حلقه هائیکه بوسیله يك زنچیر بهم متصل شده اند. آن حلقه ها وقتی، محکم و استوار میمانند که آن زنچیر استقامت نگهداری آن حلقه ها را داشته باشد. حلقه ها را جامعه و زنچیر را خانواده فرض کنید. رفتار شخص در اجتماع وقتی پسندیده و زیبا جلوه گر میشود که در خانواده آن روش خوب ذهنی و عادت شده باشد، نه آنکه بطور آنی و موقتی و تظاهر روشی را از خود بروز دهد. آن هائیکه روش و کتش خوب را در خانواده اهمیت نداده، مانند: حرف زدن، و گوش دادن، نشست و برخاست کردن، طرز غذا خوردن و سایر روش و منش را سرسری گرفته اند، چون در جامعه بخواهند خود را با رسوم و آداب تمدن جلوه گری سازند، حتماً زود یا دیر خود را فراموش کرده و همان رفتار معموله را بکار می بندند.

يك مادر قطعا باید همان روشی را که میخواهد کودک را در جامعه عمل کنند، شخصا همان ها را در خانه عمل بدارد، تا آنکه بچه ها یاد بگیرند و ذهنی آنان شود.

اگر مادر و خویشان نزدیک رسوم و آداب مدنیّت را زیر پا گذارند،

بی باک و بی رویه با تاق وارد شوند، کلمات ناهنجار بگویند، در سفره نشستن و غذا خوردن، طرز معاشرت و معاشرت پسندیده را رعایت نکنند، در صحبت کردن احترام یکدیگر را مطابق شئون و مقام و سن و سال نگاه ندارند از غیبت و حرف مردم گفتن احتراز نجویند، و نیز سایر روش را مانند ملل متمدن رعایت و رفتار نکنند، خیلی ندرت است که فرزندان شان در جامعه بتوانند رسوم و آداب خوب را مراعات کرده و بکار بندند .

اگر مادر مقید نباشد که در موقع نهار لباس صبح که با آن کار های منزل را مرتب نموده از خود دور نماید، و صورت و دستهای خود را بشوید تا با وضعی خوش نما و مرتب به میز غذا بنشیند - بلکه بعکس بگوید: هیچ عیبی ندارد ، همین لباس کار خوب است « بدیهی است فرزندان او این سهل انگاری و تنبلی و بی توجهی را سرمشق زندگی خود قرار داده و همواره لاپالای بودن و چه روش آنان خواهد بود ، اهمیت نخواهند داد که در موقع غذا باید دست و صورت را شسته ، مرتب و با لباس تمیز سفره بنشینند، محال است کسی اندرز و موعظه اش را مورد توجه قرار دهد و آویزه گوش خود نماید . مگر آنکه آن پاسخ اندرز دهنده خود شخصاً بر آنچه میگوید عقیده داشته و عمل کند تا گفتارش نفوذ و اثر داشته باشد .

بعضی اوقات در خانه شنیده میشود ، لازم نیست من برای ظهر و سفره نشستن لباس تمیز بپوشم ، چون مهمان هم که نداریم و کسی هم بمنزل ما نخواهد آمد ؛ بنا بر این با همان لباس چرك سفره می نشینیم عیبی ندارد .

اگر خانمی با این وضع سفره نشست ، شوهر و فرزندان او مراقب

نباشند، چقدر بد است که شوهری اینقدر به سرش بی توجه بوده که نداند حمامه او چه وضع است، و اگر مراقب او بوده و بداند که با لباس ناپاک و جامه کار بسفره نشسته این نیز از بد بدتر است.

حالا اگر شما در این خصوص شك و تردید دارید، عیناً این مطلب را از خود پرسش نموده و در نظر خویش مجسم کنید.

چه در دور سفره جمعیتی به نشینند، یا فقط افراد خانواده و خیلی خودمانی هستند، سفره باید کاملاً پاک و تمیز باشد میز غذا بشقاب ها تونك آب .. گیلان و همه چیز هر يك در جای خویش و در کمال نظافت و نظم مثل آنکه عده زیادی مهمان برای صرف غذا خواهند آمد البته گل وسط سفره را فراموش نخواهیم کرد ولو اینکه دوسه شاخه کوچك باشد در هر صورت میز غذا باید آرایش شده و جالب باشد.

برای نامه ها، روزنامه ها، مجله و کتاب ها در روی میز غذا ابداً جایی پیش بینی نشده است و بنا بر این هر گز از آن چیزها روی میز غذا نگذارند، و بکودکان اجازه ندهند که کتاب، مشق، حساب و درس خود را روی میز غذا بگذارند. یا در موقع نهار و شام درس و غذا را مخلوط کنند.

یکی از عادات بسیار زشت که در بعضی خانواده ها دیده میشود آنست که مناقشات و مباحثات خود را در موقع غذا خوردن رد و بدل مینمایند، در صورتیکه در موقع غذا مناظره، مباحثه، شکایت و گله ابداً موردی ندارد و کاملاً نازیباست.

ممکنست پیش آمده های ناگواری رخ داده باشد ولی حتی الامکان

از گفتن آنها در موقع غذا خودداری نموده و آنها را موکول به بعد نمایند . و نیز از گفتن مطالب حزن آور و اندوهناك احتراز جویند .
پدر و مادر ، در حضور فرزندان خود از گفتن کلمات رکیمک ؛
یکه بدو کردن ؛ تنیدی و سرزش نمودن ؛ مجادله و عصبانی شدن ؛ جداً
خودداری کنند .

غیبت کردن و حرف مردم گفتن اعم از خوب یا بد و نیز بازگو کردن
گفتار و اسرار دیگران در همه وقت ناپسند و نازیباست مخصوصاً در موقع
غذا خوردن .

چهارشنبه یازدهم

آداب معاشرت

منزل

ساعت سه بعد از ظهر چهارشنبه خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: امروز می‌خواهم درباره وضعیف منزل صحبت بدارم هر خانه يك ظاهر خارجی دارد که آن باید حتی الامکان آبرومند خوب باشد و نیز يك وضعیف داخلی دارد که آن همیشه و دائماً باید از هر حیث آماده زندگی نبوده باشد برای آنانکه در آن خانه زندگی میکنند خـ. وراك تمیز خوب مفید از مهمترین چیزهاست (خـ. وراك جامع مفید فقط عبارت از گوشت مرغ و گوسفند و روغن داغ و پیاز داغ فراوان و زرد چوبه نیست بلکه منظور خوراکی میباشد که از حیث مواد غذایی برای بدن کافی و سودمند باشد

تمیزی دست و لباس خدمتکار نظافت ظروف آشپز خانه اعم از کاسه بشقاب کارد و چنگال و قاشق تا برسد بظرفشویی والک و هاون و رنده و نمکدان چرخ گوشت و غیره همه باید در نهایت دقت پاکیزه شده باشند که این قسمت مقدمه تهیه خوراك خوب است

علاوه بر این‌ها اساسی‌ترین و لازم‌ترین چیز آنست که اثاث خانه مطابق احتیاج ضرورت باشد

مطلب دیگر که زینت و تجمل انشائییه را هر کس بنوعی

تفسیر میکند. بعضیها زینت و جلال زندگی را بر اسباب طلا و نقره و برخی مردم باشیاء لوکس زق و برقدار و تازه رسیده اروپائی و دیگر مردم در ظروف و اسبابهای متعدد و جور و بجور در صورتیکه هیچ يك از اینها عبارت از اناثیه مفید لازم نیست بلکه اناثیه خوب آنست که فقط لازم و مورد ضرورت باشد و آنرا بسیار تمیز و خیلی منظم بکار برند فرض بفرمائید که يك نگین الماس را بد بسازند و پراز گرد و خاک و وچرك و بيمورد بیجا بخود آویزان کنند و یا يك نگین الماس بدلی که آنرا يك سنجاق خیلی خوش ترکیب بسازند و با کمال نظافت و ظرافت در مورد مخصوص و روی لباس قشنگ گل کنند فکر میکنید که آن الماس یا آن نگین بدلی کدام يك بهتر و بیشتر مورد توجه و مطلوب است

جواهرات خانه و زینت منزل عبارت از تمیزی پارچه های سفید مانند ملافه های تشك لحاف پتو و بالشست سفره دستمال سفره پرده و پاك بودن شیشه های پنجره و درها کف و سقف اتاق و تاقچه و دیوارها پله و مطبخ و همه جای حیاط که با نهایت دقت تمیز و نظیت و براق باشد و هر چیزی در جای خود نهاده شده باشد نظم و انضباط و يك آرامش تام و تمام در سراسر خانه حکم فرمائی کند

خانه ای که با وضعیتی کاملاً ساده تمیز و مرتب آماده شده است و در آن روش نیکو و يك جهتی معمول است بمراتب بهتر از آن خانه ایست که درو پنجره اش از برنز و ظروفش از طلا و نقره است در صورتیکه آنها کثیف و نامرتب و نامطبوع باشند و اوضاع و روش خانه تحت نظم و انضباط نباشد و برای هر چه باید یک ساعت جستجو کنند و هر ساعت گوشه دستمال را گرفته بزنند و با اصطلاح بخت دختر شیطان را بزنند تا کلید در دولا بچه

یا قیچی یا نمکدان از این گوشه یا آن گوشه پیدا شود و تازه وقتی پیدا شد ملوث و کثیف و غبار آلوده باشد

بعضی مردم هستند که بظاهر کاملاً آراسته و شیک هستند. لباس های خوب پارچه های اعلای خوش برش و ممتاز می پوشند اما هر وقت بمنزل آنان میروید راهرو و اتاق پر از گرد و خاک مبل و میز و اثاثیه نامرتب و ناموزون و ضعیف بقدری آشفته و بهم ریخته است مثل اینست که سالهاست کسی از اتاق عبور نکرده چای میاورند آب سماور جوش نبوده خوب داغ نیست چای دم نکشیده و استکان کثیف احياناً دوره لب استکان هنوز آثار قرمزی (ماتیک) که چند روز قبل خانمی از آن چای نوشیده است بر آن باقی است بمحضی که استکان چای را خواءایانا خواه باب نزدیک می کند حالت تهوع بشما دست میدهد از بس آن استکان و قاشق کثیف است در قندان و بشقاب شیرینی باز است و مگس های بسیاری اطراف آن لول میزنند و صاحب خانه شیک و مدبوشیده با ناخن لاک زده گاهی بادست آنها را بکناری می براند و لاینقطع بشما تعارف و اصرار می کند که از آنها میل بفرمائید و بعضی اوقات هم شما را تهدید می کند و میگوید: (من هم ایندفعه که منزل شما آمدم هیچ چیز نخواهم خورد) ولی غافل از این است که این اجرام و کثافات را نمیتوان خورد. شما از چای و شیرینی و حتی اگر تشنه باشید از نوشیدن يك گیلان آب هم تنفر و احتراز دارید. و در باطن خود میگوئید: «که ساکنین این خانه چه مردم بی تمدن و چقدر بد بخت هستند»

وضعیت، کیفیت و زینت يك خانه مربوط به طرز فکر خانم خانه است چه آن خانه يك کاخ مجلل، یا خانه بزرگ و مدرن، یا يك آپارتمان

كوچك و با يك كوخ روستائی محقر باشد ، در هر صورت اهمیت و لطف منزل منوط بنظافت و مرتب بودن آنست . خانه ایكه در آن ترتیب ، انضباط نزاکت و تمیزی وجود ندارد ، بر آن نام مسكن نمیتوان داد . بلکه فقط يك چند اطاق است كه در آن مقداری اثاثیه انبار شده است .

اثاثیه

همیشه مناسب و مورد شناسی را باید در نظر گرفت : يك خانم خانه در باره اثاث منزلش همان توجه را دارد كه در باره لباس پوشیدن باید داشته باشد . یعنی همانطور كه در لباس پوشیدن باید سن و سال قد و ترکیب ، چاقی و لاغری ، سرمایه و عایدی همه را در نظر گرفت و با سنجش همه چیز لباس تهیه نمود در آماده کردن اثاث منزل نیز باید رعایت نكاتی چند را نمود و طوری اثاث و اسباب منزل را چیده و مرتب نمود كه همه بهم بیایند .

باید لباسی پوشید كه به تیپ و اندام از بیاید : همینطور باید اثاثی تهیه نماید كه بمنزل و وضعیت او تناسب داشته باشد . چقدر زشت و نا زیباست كه مقداری زیاد موبل ، میز و اسباب های كهنه و تازه و جور و جور را در يك اطاق كوچك بچینند ، و آنجا را بدكان سمساری شبیه نمایند . چه خوب است ما درست و صحیح در باره كارها و زندگی خود داوری كنیم و برای تعمیم و اصلاحات خویش كوشش نمائیم .

اندیشه خرید

برای خرید هر شیئی تازه خوب است قبلاً با خود اندیشه نمود و چند پرسش از خود بنمائیم .

۱ - آیا خریدن این چیز ضرورت دارد و آیا آن بزنگی من فایده میرساند ، (برای مفید بودن هر چیز حتماً يك دلیل در برابر وجود

آن لازم است .)

۱ - واقعا این از حیث معنی ، رنگ و لطافت قشنگ است ، یا چشم هوس باز من آنرا بیجهت خواهان شده است ؟
۳ - این چیز بکلی مناسب پز دادن است ، یا آنکه جنس آنرا در نظر گرفته ام ؟

۴ - اگر این را نداشته باشم زندگی نقص خواهد داشت ؛ یا فقط برای انبار کردن است ؟

۵ - آیا چیز دیگری ممکن است از این بهتر و قشنگتر بجای این داشته باشم ؟

يك جواب عاقلانه در برابر این پرسشها بالاخره كمك می کند در اصرامیم ما بخريدن و ارزش آن شیئی در زندگی ما زیرا که از خریدن اشیاء غیر ضروری اولازندگی ما ثقیل و ناراحت میشود دوم خریدن چیزهای غیر لازم موجب تهی دستی و از این رو لازم میشود که اشیاء ضروری بفروش رسند .

آشپزخانه

مطبخ را باید خیلی مراقبت کرد که از هر حیث تمیز و نظیف و مرتب باشد حتی اگر بعضی اوقات هم ما نخواهیم غذاها را خیلی گرم و باصطلاح دست بدهن بخوریم آن مکلن مناسبیت زیست داشته باشد و محلی اشتها آور باشد .

خانم آموزگار اضافه کرد و گفت :

آداب معاشرت و اصل تمدن در جزء جزء زندگانی وارد است . محل پختن خوراك از جهات تمیزی و ترتیب در روش صحیح زندگانی ما

مداخلات مهم و مستقیم دارد، بنابر این ما باید درباره آن توجه خاصی بکار بریم. من در منزل يك آشپز خانه كوچك ولى درعين حال خوبى دارم كه هر روز صبح اول بآنجا سر كشى نموده و طرز پختن غذا را و ارسى مى كنم و اغلب روزها نهار (غذای ظهر) را آنجا مىخوریم و این عكس مطبخ مامى باشد كه از نظر شما مى گذرد و نیز چند نکته زیر را توجه داشته باشیم .

۱- مواد غذایی را قبل از طبخ رسیدگی نموده كه فاسد نبوده و جنس تازه و مرغوب را هر قدر گران باشد باجناس مانده و گهنه ترجیح داد- اگرچه هر نوع ميكرب پس از جوشیدن بقدر كافى معدوم مى شود ولى قوت و اثر مواد فاسد شده از بین نرفته لذا بجای سود بدن زیان میرساند .

۲- اجناس غذا را قبل از طبخ پاك کرده و كاملاً شستشو دهند چون ممكن است علاوه بر گرد و خاك اقسام ميكربها و تخم كرم ها بوسیله حشرات مخصوصاً مكس در آنها باشد .

۳- میوه ها و سبزی هاى كه نپخته مصرف مى شود با آب زیاد و پاك بشوئید كه اگر میوه با پوست خورده مى شود مطمئن و پاك و پاکیزه باشد .

۴- گوشت را قبل از طبخ نمك نزنید زیرا مواد مقوى آن خارج مى شود نمك را در آخر كار طبخ باید بكار برد حتى گوشت كباب .

۵- درچیدن ميز و ظروف آن نظافت كامل را رعایت كنید، چه آنكه گاهى اتفاق افتاده كه شخص بامیل سر سفره حاضر شده و مشاهده كوچكترین چیز كشیف یا يك دانه مودر بشقاب اشتها را از او سلب نموده از سفره و خوراك بیزار مى شود .

۶- تنوع خوراك را بايد خانم خانه‌دار رعایت كند زیرا غذای
يكنواخت و يكرنك و يك جور برای مزاج مضر و برای اشتهازيان
بخش است .

۷- غذا را بايد در ساعت معين خورد- مخصوصاً كودكان را عادت
دهيد كه در ساعات معينه غذا بخورند . و از دم بدم خوردن اجتناب كنند .
۸- هنگام غذا خوردن بايد با سخنان فرح انگيز و دلنشینی سرگرم
بود و از گفتن پيش آمدهای ناگوار و تأثر انگيز خود را مغموم و مكدر
نسازيم .

۹- در موقع غذا خوردن نبايد به خواندن كتاب و روزنامه
مشغول شد .

۱۰- ماست و سرکه و كلييه خوراکی های ترشی دار را نبايد در
ظروف فلزی نگاهداری نمود بلکه در ظروف چيني، بلور يا لعابی كه لك
و پريدگی و شكستگی نداشته باشد .

۱۱- برای در آوردن ترشی؛ خیارشور و خردل و غيره قاشق چوبی
بكار برند زیرا كه فازی زنك ميزند و مضر است .

۱۲- برای بیرون آوردن خوراکیهای پخته از قوطی مانند کنسروها
ساردین، کمپوت و غيره بجای چنگال، قند گیر بكار برده میشود .

۱۳- غذا را بايد آهسته و بآرامی خورد تا خوب جویده و له بلع شود .

۱۴- كودكان را متوجه سازند كه از خوردن هسته میوه و تیغ
ماهی و احیاناً خورده استخوان كه در خوراك است اجتناب جویند .

۱۵- بعد از غذا بكارهای پر زحمت مشغول نشده و آقلا پانزده
دقیقه استراحت كنند .

چهارشنبه دوازدهم

آداب معاشرت

تظاهر

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت : همه شما میدانید که حقیقت و راست گوئی يك صفای باطن و يك جلوه خاص ظاهری دارد . که شخص صاحب خود را محبوب و محترم میگرداند . لذا هیچ گاه از عواقب شوم و آزار زشت تظاهر غفلت نورزید ، زیرا که من بجرأت میگویم تباهی و خرابی بیشتر کارهای ما ناشی از خودسازی و تصنع است ، و همین عامل خطرناك سیرقه‌ترائی ما را باعث گردیده ، و روز بروز مانند بیماریهای واگیردار بجلو میرود ، و دایره خود را وسعت میدهد .

در شرق و ما تصنع و تظاهر بیشتر از حق و حقیقت و واقعیت مشاهده میشود . و همین تظاهر و دعوی بیجا داشتن مایه فساد و تباهی کارها و مانع پیشرفت و ترقی اوضاع است .

يك شرط عمده موفقیت معنوی پرهیز از تظاهر میباشد . مگذارید این موریانه در درود یوار اعمال شما رخنه نماید زیرا بالاخره هر وقت باشد منظره زشت آن نمودار میگردد و مردم میفهمند در شما هنری جز خودنمایی نبوده . آنوقت عکس العمل تظاهر نمایان میشود و آن این است که حتی کارهای خوب و اساسی شما هم بی ارزش و بی مقدار میگردد .

و اگر برآستی نیز خدمتی کرده و عملی انجام داده باشید بی اجر خواهد ماند. آنکه پای بست حقیقت بوده و از آغاز به اندازۀ لیاقت و شایستگی خود، خویشتن را معرفی نموده، هیچوقت دلش نمی‌ارزد و از اینکه مبادا پرده از کارش برافتد رنج نمی‌برد و گرفتار مشقت باطن نیست.

اما آنکه هاله‌ای از ریا و خود سازی و تظاهر بر پیرامون وجود خود خواسته، همواره از اینکه مبادا پرده از کارش برافتد و حقیقت وجودش بر دیگران آشکار گردد، وحشت زده و بیمناک است.

و قتی که درست در حقیقت این مطالب فکر کردید، آنوقت خود بخود خواهید دانست که ادعای بیجا، و خود نمائی‌های تنفر انگیز، بجای سود بشما زیان میرساند بچند دلیل:

۱ - آنچه باطل هر چه بزرگ و مهم جلوه گر شود بنا به تعبیر قدما مانند گرد برخاسته است و همچنانکه کوهی از گرد و غبار پس از چند دقیقه بکلی بر طرف شده و نمایان میشود؛ چرا؟ چون، وجودی ناپایدار و آنی داشته است. تظاهر بی اصل نیز پس از مدتی کوتاه باطن تباخ خود را آشکار ساخته و معلوم میگردد که حقیقتی نداشته. در این صورت شرمساری برای صاحبش میماند.

۲ - اینکه تظاهر مانع ترقی معنوی و پیشرفت حقیقی شخص خواهد شد، زیرا که برای پوشاندن آن مجبور است وقت بسیار بکار ببرد و همین مواظبت بی معنی خود رنجی است که مانع کوشش برای ترقی باطن میباشد.

۳ - آنکه آرامش و خوشی و لذت زندگی در نتیجه تظاهر مبذول باضطراب و نگرانی و تشویش میشود و این بزرگترین رنج است که آدهی

برای اینکه چندی خود را بهتر از آنچه هست نشان بدهد ، پیوسته مضطرب و نگران بسر کند .

بنا بر این چه زبانی خواهد بود ، اگر گرد ادعای باطل نگردیده و آنچه را که در ما نیست بخود نسبت ندهیم ، و راضی نشویم مردم از ما تعریف بیجا کنند و باشتباه و غلط هنری را که فاقد آن باشیم در ما تصور نمایند .

تملق و چاپلوسی

خانم آموزگار اضافه کرد و گفت : -

تملق و چاپلوسی ، خطرناکترین ردائل اخلاقی است که معیار و مقیاسی برای پستی و بلندی اشخاص باقی نگذاشته و پایه حقیقی و ارزش واقعی مردان بزرگ را مختل ساخته است . نسبت باشخصی احترام میگذاریم که در خور احترام نیستند ، بوسیله شعر و نثر از کسانی مدح و نثامی گوئیم که اعمال آنها شایسته تنقید و تقبیح میباشد ، با این اقدام خود هم ملت را فریب داده ایم و هم تاریخ را !

خوب است در عالم مسرت دوستان مسرور باشیم . سزاوار است که محض خاطر دوستان ، کسی را آزار ندهیم ، هر گاه رفتار و اخلاق و یا شکل و لباس دوستان را شایسته تعریف به بینیم ، از آنها تعریف کنیم ولی شایسته نیست - که برای ترضیه خاطر دوستان ، اشخاص دیگر را تقبیح نمائیم ، بویژه اینکه تقبیح مزبور موجب آزر دگی خاطر آن اشخاص شود . هیچ گاه از شما شایسته نیست که بنام (آداب معاشرت) از کسانی که میدانید بد رفتار و خیانت کار و پست و مردم آزار میباشند ، بظاهر تعریف نمائید . بهمان اندازه که آدم های ساده لوح از تملق و چاپلوسی مردم

نفخپرست و حيله گر لذت ميبرند - کسانیکه روشن فکر و نکته سنج
و هشيارند از تظاهرات بي اصل و نمايش هاي رندانه و بيمعني بازيگران
صحنه اجتماع متنفر و بيزارند .

روح آدمي هر چه دقيقتر باشد ، مردم را بهتر شناخته و تظاهرات
اين و آن را از روي حقيقت مي بيند و تفاوت آنرا تشخيص مي دهد .
مردمان روشن فکر از اشخاصي که متملق و چاپلوس هستند حذر
ميکنند و هرگز دوست ندارند صفاتي را که فاقد آن هستند ديگران از
روي ریا و تظاهر بآنان نسبت دهند ، و آنچه را که ندارند بـرای خود
تصور کنند . چه اينکه اين رويه مثل آنست که شخص خود و طرفش
را گول زند .



چهارشنبه سیزدهم

آداب معاشرت

دعوت

ساعت سه بعد از ظهر چهارشنبه، خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: زندگی مانند بانکی است که در آن سرمایه موجود است از اخلاق، کیاست و فراست و عواطف و غیره. در روش خانوادگی یارفتار و آمیزش اجتماعی، این سرمایه که در بطون اشخاص ذخیره نهفته است مانند همان بانک که سرمایه زیاد یا کم آن نماینده نیرو هم قدرت و فعالیت آنست در باره شخص هم نهفته درونی و روش و رفتار برونی او حاکی از کمی یا زیادی سرمایه واقعی او می باشد.

بنابر این ما باید کوشش کنیم که بر این نهفته و ذخیره بانکی خودمان بیافزاییم و آنرا در خانواده و جامعه بنحوا حسن خرج کنیم. یعنی تا ممکن است اخلاق و روش خوب را بیاموزیم و آنرا خوب بجامعه پس دهیم.

امروز در باره آداب دعوت بطریقه مرسوم ملل متمدنه صحبت میداریم :

در باره دعوت های شفاهی که بتوسط تلفن می شود گرچه بین دوستان صمیمی مرسوم و معمول است ولی در این جا در باب آن صحبت نمیداریم.

فعلا درباره دعوت‌های کتبی گفته میشود. یعنی دعوت نامه‌های خطی یا چاپی و گراور. در خارجه دعوت نامه‌های گراور شده مرغوبترین و متداول‌تر از دعوت نامه‌های چاپی معمولی است. اگر چه گران تمام میشود ولی معمولا برای مجالس عروسی یا جشن‌های فارغ التحصیلی و مواقع مخصوص این قسم کارت‌ها استعمال میشود. (البته این قبیل کارها بعلمت گرانی صلاح نیست).

برای شام‌های کوچک هیچ وقت دعوت نامه چاپی استعمال نمیشود و لزومی هم ندارد.

در دعوت نامه شام‌های رسمی خانم میزبان در نوشتن اسم خود را بعد از نام شوهرش میگذارد یعنی در دعوت نامه اینطور مینویسد:

(آقا و خانم جمشید عقلانی) با کمال خوشحالی از (آقا و خانم سیروس جوانی) درخواست میکنند که شب سه شنبه ۱۲ اردیبهشت ساعت هفت و نیم از تشریف فرمائی خودتان برای صرف شام مفتخرشان فرمائید

خیابان شاه پور شماره ۳۴۲

جواب اینگونه دعوت نامه بایستی همینطور با اسم مشخص نوشته شود: (آقا و خانم سیروس جوانی) با کمال مسرت و امتنان دعوت مشفقانه (آقا و خانم جمشید عقلانی) را برای شام شب سه شنبه ۱۲ اردیبهشت ساعت هفت و نیم قبول میکنند.

این یاد داشت نشان میدهد که در صورت قبول دعوت، بایستی ساعت و تاریخ تکرار شود تا اشتباهی رخ ندهد.

اشخاصیکه میخواهند بطور غیر رسمی دعوت کنند. خانم میزبان نامه مؤدب و مهربانی بخط خودش مینویسد. اگر يك خانم با شوهرش

دعوت شود ، دعوتنامه را بخانم میفرستند و اینطور مینویسند .

خانم عقلانی عزیزم

موجب کمال خوشوقتی و باعث مسرت ما خواهد شد اگر شما و آقای عقلانی شب چهارشنبه دوم خرداد ساعت هفت و نیم شام را با ما صرف کنید ، این جا چند نفر مهمان دیگر خواهند بود که مطمئنم از دیدارشان خوشوقت خواهید شد .

امیدوارم که آنشب را بجای دیگر موعود نباشید .

ارادتمند شما

در جواب این نامه خانم عقلانی رد یا قبول را مینویسد . و جواب بایستی بفاصله ۲۴ ساعت بعد از رسیدن دعوتنامه فرستاده شود .

دعوتنامه های شام بایستی فوراً جوابش فرستاده شده ، تا آنکه رد یا قبولش معلوم شود ، چون ممکن است صاحب خانه جای معینی برای هر میهمان داشته باشد ، در صورتیکه شما نروید ، دیگری را دعوت کند .

برای نامه های دعوت کاغذهای تحریری کوچک مناسب است . موقعیکه دعوت میشویم برای نهار یا شام چنانچه قبلاً هم گفته شده لازم است جواب رفتن یا نرفتن خود را فوراً بدهیم . و پنج دقیقه قبل از ساعتی که دعوت شده ایم آنجا حاضر شویم . و باید سعی کنیم حتی یک دقیقه بتأخیر نیندازیم که خارج از رویه است . بعد از صرف نهار يك ساعت یا یکساعت و نیم بیشتر نباید ماند . مگر اینکه کاری درمیان باشد . ولی بعد از شام تا ساعت دوازده هم ممکن است بمانند .

در دعوتنامه عروسی همیشه ضمیر سوم شخص نوشته میشود . نامه

دعوت باسم پدر و مادر عروس خواهد بود. اگر هر دوزنده باشند، اغلب اشخاصی که بجهانی میخوانند برای دخترشان عروسی کوچک و باصطلاح بی سروصدائی راه بیاندازند، هیچ دعوت رسمی نمیکنند، فقط چند نفر از اقوام و دوستان نزدیک حاضر میشوند ولی فوراً بعد از مراسم عقد مراسله اطلاع نامه با پست بتمام دوستان شان میفرستند. این مراسله: اینطور نوشته میشود، آقا و خانم جهشید عقلانی، عروسی دخترشان مریم را با آقای قباد زید در روز شنبه ۲۰ شهریور ۱۳۳۳ با اطلاع میرساند.

عروسی که از فامیل خوبی است، تکلیف و تعیین روش برای او ضرورت ندارد.

او میداند که بعد از عروسی - به محض وضعیت اش آراسته و باصطلاح جابجا شد که منزل شخصی یا آپارتمانش چیده و واجیده گردید. تمام آن کسانی که دعوت شده و بعروسی یا جشن عقد یا ضیافت او آمده اند (البته کارتهای دعوت را در موقع ورود از آنان دم در گرفته اند و موجود است) عروس کیمارتهارا میگیرد و طبق حروف الفباء فهرست میکند و بفاصله دو هفته بعد از ماه غسل باتفاق داماد به بازدید آنان میروند.

اساساً باز دید رفتن موضوع دقیقی است و هر کس در هر مورد میباید این وظیفه خود را در وقت معین انجام کند. باز دید عید باز دید مسافر، بازدید عروسی، بازدید عزا، بازدید منزل نو^۱ و غیره همه باید در زودترین فرصت و موقع مناسب انجام شود.

چهارشنبه چهاردهم

آداب معاشرت

دعوت و ملاقات

ساعت سه بعد از ظهر چهارشنبه، خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: امروز در باره دعوت و میهمانی صحبت میکنم. - بعضی اوقات لازم میشود که از دوستان و آشنایان دیدن کنیم، بدون اینکه دعوت شده باشیم یا اینکه قبلاً وقت گرفته باشیم، این قبیل دیدنیها باید مدتش کوتاه باشد و از نیم ساعت تجاوز نکند، مخصوصاً اگر معلوم شود که صاحب خانه کاری دارد یا ناچار است بیرون برود، در اینصورت باید فوراً برگردیم و هیچ وقت نباید مکدر شویم که چرا صاحب خانه وقت پذیرائی ما را نداشت. زیرا که او قبلاً قول داده است، و هرگز نباید او را معطل و وقتش را بتأخیر اندازیم.

يك خانم می رود برای ملاقات يك خانه دوستش اگر صاحب خانه منزل بود، پس از آنکه کارتش را فرستاد و پذیرفته شد، در موقع بیرون آمدن يك کارت شوهرش را روی میز راه رومیگذارد. و اگر خانم منزل نبود يك کارت از خودش برای خانم و دو کارت از شوهرش یکی برای آقا و دیگری برای خانم میگذارد.

رسم نیست که خانم برای آقا کارت بگذارد.

اگر برای دعوت چای کاغذی بشما نوشته شود ، لازم است که شما هم جواب کتبی بدهید ولی اگر دعوت چاپ شده و میهمانی بزرگ است ، آنوقت جواب لازم نیست مگر اینکه در آن کاغذ یا کارت قید شده باشد .

خانمها در میهمانی چای با کلاه میروند و دستکش را گاهی بکلی بیرون میآورند و گاهی دست چپ در دستکش میبندد و لنگه دستکش را که بیرون آورده اند با خودشان در اطاق میبرند .

در موقع ورود با آرامی وارد میشوند ، دم در ورودی تأمل میکنند تا صاحب خانه را به بینند و بعد نزدیک اورفته ؛ اول خانم بعد شوهرش با خانم و بعد با آقای صاحب خانه دست داده و تعارف میکنند .

اگر میهمانی مفصل باشد ، البته میزبان نزدیک درب ورود میایستد که از واردین پذیرائی کند .

اگر در میهمانی بزرگ وقت تعیین شده باشد مثلاً از ساعت ۵ تا ۷ در اینصورت مجبور نیستیم که سر ساعت ۵ حاضر شویم ولی لازم است چند دقیقه قبل از هفت از آنجا خارج شویم .

موقعیکه دعوت میشویم برای نهار یا شام چنانچه قبلاً هم گفته شده لازم است ، جواب رفتن یا نرفتن خود را قبلاً بدهیم . در صورت قبول پنج دقیقه قبل از ساعتی که دعوت شده ایم آنجا حاضر باشیم .

در سر میز نهار خانمها با کلاه مینشینند مگر اینکه صاحبخانه خواهش کند که کلاه را بردارند . ولی شام بدون کلاه میباشد .

اگر شام در کافه باشد با کلاه بسفره مینشینند ، در صورتی بدون کلاه خواهند بود که اتاق مخصوصی داشته باشند .

البته میزبان کوشش خواهد کرد که مهمانانی با هم نزدیک بنشینند
که از بعضی جهات با یکدیگر مأنوس و دم خورند .
تمنای قبول دعوت

هر کس باید يك لیست از اسامی دوستان و آشنایان خود داشته
باشد که در مواقع دعوت اسامی همه آنها زیر نظرش باشد .
گاهی میشود که همان روز موعودی یکی از مهمانها بواسطه مسافرت
یا پیش آمد غیر مترقبه نامه ای باین مضمون نوشته .

.....

نظر به پیش آمد مسافرت امروز بطرف شیراز بروا می کنیم ، یا بصوب
مأموریت رهسپار میشوم . با نهایت افسوس از شرفیابی و درك سعادت و
صرف شام در حضورتان معذرت میخواهم .

در اینصورت برای آنکه صندلی مهمان عذرخواسته خالی نماند
یکی از دوستان صمیمی را بوسیله تلفن ، با تذکر باینکه فلان مهمان
عذرخواسته . آیا ممکن است لطف فرموده از تشریف فرمائی خود امشب
برای شام یا امروز برای نهار مرا قرین مسرت و امتنان فرمائید که يك
صندلی دور میز خالی نماند .

آن کسی که بجای مهمان عذر خواسته ، دعوت میشود ، طبق
آداب نیکو و روش محبت آمیز مقید است در صورت امکان چنان دعوت
را به پذیرد .

وقتیکه برای رفتن سر سفره خبر می کنند اول خانم هایی که مهمان
هستند میروند و آخر آنها خانم میزبان و بعد آقایان و آخر از همه
آقای میزبان -

در موقع نشستن آقایان خانم ها را کمک می کنند که راحت بنشینند .

لازمست هر کس که می نشیند صندلی خود را بمیز نزدیک کند که هم خودش راحت باشد و هم مزاحم پیشخدمت نشود .

معمولا يك خانم و يك آقا در دورمیز ناهار خوری می نشینند .

خانم و آقای میزبان رو بروی هم بسفره نشسته و دونفر از خانمها که محترم تر هستند محترم تر زن دست راست و دیگری دست چپ آقای میزبان و دونفر از آقایان که مهم تر هستند بدین ترتیب طرفین راست و چپ خانم میزبان می نشینند .

البته خانم صاحب خانه جای هر يك را قبلا تعیین کرده است ، یا اینکه در آنوقت نشان میدهد .

قاشق و کارد و گیلان آب طرف راست بشقاب ، چنگال و نان طرف چپ قرار دارد و بمحضی مهمانان بسفره نشستند پیشخدمت میبرد و گیلانها را آب یا دوغ یا شربت پرمی کند .

مهمان با افتخار (درجه يك) مسن ترین خانم ، یا شخص غریبی است که مهمانی بافتخار او شده است ، یا عروسی است که برای اولین بار بعد از ماه عسل شام در منزل شما صرف می کند ، یا شخصی که مدت مدید در سفر بوده و تازه رسیده است که برای خوش آمد او مهمانی بر قرار گردیده است .

سر میز غذا

چون همه مهمانها در جاعان خود قرار گرفتند ، موقع آوردن خوراك پیشخدمت ظرف غذا را اول نزد خانم میزبان برده سپس بخانم

مهمان دست راست آقا بعد بخانم طرف دست چپ آقا و بعد باقائیان طرف دست راست و چپ خانم صاحب خانه بعد از آن بخانمها سپس آقائیان دیگر که دور میز حضور دارند. آخر همه نزد آقای صاحب خانه می برند.

در موقع تقسیم غذاهم مهمانها منتظرند تا آنکه آقای صاحب خانه هم غذای خود را بگیرد پس از آن همگی شروع بخوردن میکنند در مهمانی های رسمی صورت خوراك را نوشته روی میز میگذارند، که هر کس هر چه را دوست دارد بیشتر و هر چه را نمیخواهد کمتر بردارد و بدانچه باید بخورد.

معمولاً غذا را پیشخدمت از طرف دست چپ تقدیم می کند و ظرفهای چرك و خالی شده را از طرف دست راست مهمانها جمع میکند. پس از صرف غذا و دسر خانم میزبان متوجه است وقتی دید که همه قاشق و چنگال را رها کرده اند، يك نگاهي بخانمها مینماید و يك خانمی که چشمش به چشم او خیره شد یعنی با نگاه بیکدیگر رسانیدند، که موقع ترك كردن میز است، خانم میزبان از جای بر میخیزد و آن خانم بعد از او و بلافاصله همه مهمانها از جای خود بلند می شوند و بطرف اطاق پذیرائی میروند

بعد از شام بعد مهمانها فنجان قهوه در سینی و نزد آنها برده و تقدیم میشود.

بعد از شام صاحب خانه با تمام مهمانان خود بفرا خوراوضاع و اخلاق هريك مهربانی کرده و با هريك بطور صمیمی و بسا بیان لطیفی تعارفانی می کند و برای گذرانیدن وقت سرگرمی هایی مانند تابلوهای نقاشی

چیزهای آنتیک ، یا بعضی عکس‌های تفریحی بآنها نشان داده . - یابوسیا .
موزیک یا بعضی بازی‌های تفریح آورآنان راسرگرم و مشغول می‌کند
(نکات لازمی که در هر مهمانی باید رعایت شود)

۱ - مهمان‌ها با یکدیگر مناسبت داشته باشند و بین آنان اختلاف و دشمنی وجود نداشته باشد . (این مهم‌ترین چیز است)
(تبصره - اگر اتفاقاً ، یا تصادفاً ، یا بعلمی یکی از مهمانها بادیگری اختلافی، فرضاً دشمنی داشته و بر حسب تصادف در آن جابر خورد کردند باید آن چند لحظه را خود داری نموده زیرا که آن ملاقات موقتی دلیل نیست که آنان بهم نزدیک شده یا گفتگویی را تغییر دهد)

۲ - غذاها خوب و مأکول تهیه شده باشد و باید غذای گرم- گرم و غذای سرد سرد بسفرد برند .

۳ - میز، سفره ، دستمال سفره ، کارد چنگال و قاشق ، گیلان و سایر لوازم سفره همه و همه در نهایت نظافت و پاکیزه و براق و خوش سلیقه چیده شده باشند .

۴ - جا، مکان و ظروف بقدر کافی برای هر یک داشته باشیم .

۵ - اطاق مهمان خانه و سفره خانه گنجایش مهمان‌ها را داشته باشد .

۶ - آقای میزبان با صمیمیت و مهربانی پذیرائی کند .

۷ - خانم میزبان با روی بشاش و متبسم رفتار نماید .

روش خانم و آقای میزبان مهمترین چیز است برای خوش گذراندن به مهمان‌ها .

۸ - این نکته قابل ملاحظه است که در مهمانی‌ها شخص بخواد

خود گویند منفرد شده و همه با و گوش بدهند. بلکه باید فرصت داد که هر کس بنوبت خودش سخنی بگوید و در گفتگو های دودو یا بیشتر و دست جمعی شرکت کند.

۹- از بستن روبان به تونک یا گیلان و دورمیز خودداری شود.

۱۰- سابقا مردم اهمیت نمی دادند که در موقع غذا خوردن يك سكوت

ممتدی سر تا سر فضا را بگیرد، ولی حالا اینطور نیست، هر کس با شخص پهلوانی خود صحبت میدارد.

۱۱- خانم میزبان باید به مهمانهای خود احساسات و تعارفاتی

یکجور و يك نواخت نشان دهد یعنی یکی را بر دیگری رجحان و برتری

ندهد. و باید کاملا مراقب باشد که بهیچ يك از آنها نکته بر خورنده ای وارد نشود.

۱۲- خانم میزبان که شام یا نهار می دهد ضرورت ندارد که حواسش

را متوجه محوطه بیرون از اطاق نماید یا غیر از پذیرایی مهمانان خود

فکری داشته باشد. حتی اگر تمام ظروف چینی بایک صدای همکین از

قفسه بزمین ریخته و شکسته شدن باید بروی خودش بیاورد که آن صدا

را شنیده است. و هر اتفاقی که بخطا و غلط واقع شود نمی باید او بروی

خود آورده و ابرازی در آن باره ننماید، بلکه حتی الامکان برای عیب

پوشی و از بین بردن آن خبط کوشش نماید.

۱۳- میزبان هر دستوری که پیش خدمت می دهد بانها بیت آرامی و

ملایمت باشد.

۱۴- اگر يك مهمان انگشت یا دستش بگیلاس یا چیزی خورد و آن

شکست ولو اینکه آن چیز گران ارزش یابی مانندی باشد، میزبان نباید

خم بابر و وارد آورد یا ملائتی اظهار دارد. بلکه بعکس میزبان با چهره گشاده میگوید: «شکستن گیلان چه اهمیتی دارد، الساعه یکی دیگر مثلش را می آورم و فوراً گیلان دیگری می آورند (عیبی ندارد که مثل آن نباشد) و برای پوشاندن مطالب میزبان حرفهای دیگری به میان آورده که اهمیت شکستن گیلان را از بین ببرد.»

۱۵ - اگر مهمانی در وقت دعوت شده نیاید میزبان مؤدب فقط بیست دقیقه برای او منتظر میشود و بعد دستور میدهد که غذا صرف شود. چنانچه مهمان دیر آمده وارد شد او به نزد خانم میزبان رفته تا عذر - خواهی کند. فقط خانم میزبان با احترام او از جای برمیخیزد ولی از جای خود جلوی او عتب نمیرود، چنانچه مهمان تازه وارد يك آقا باشد خانم میزبان دست میدهد و تعارف میکند ولی از جای بر نمیخیزد. ۱ -

۱۶ - میزبان به مهمان دیر آمده کلماتی زبر و خشن بطور شوخی یا جدی نمیگوید بلکه مؤدب و مهربان میگوید: «من میدانستم که شما حتماً تشریف خواهید آورد و یقین داشتم يك مساعی در کار پیدا شده بود که دیر کردید.»

۱۷ - مهمان تازه رسیده را مطابق صورتیکه غذا داده اند، از اول هر چه بوده برایش می آورند، مگر آنکه خود مهمان بگوید از همین غذاهای بعدی میخورم.

۱۸ - در موقع غذا خوردن باید دستکش را بکلی در آورده و کنار گذارند. حتی اگر دستکشی را میتوان تا مچ دست بالا زد آن هم

۱ - در نزد ما (ایرانیان) خانم میزبان البته برای يك آقا هم از جا بر

میخیزد.

صحیح نیست .

۱۹ - البته مهمان دقت دارد که چیزی از روی میز نیافتد و نریزد.
هرگاه چنگال یا چیزی مانند آن از دستش افتاد نمی باید اهمیت دهد
و یا برای برداشتن آن خم شود یا عذر خواهی کند بلکه باید آنرا نشده
انگارد و بروی خود نیاورد .

۲۰ - معمولاً دستمال سر سفره را دولایه روی زانومینهند بعد از
غذا يك تاي مختصری زده ، روی میز میگذارند



چهارشنبه پانزدهم

آداب معاشرت

غذا خوردن

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: در خانواده‌ها پرستاران دقیق متوجه هستند که بکودکان از خرد سالی طریقه تمیز و منظم غذا خوردن و طرز رفتار و سلوك سفره نشستن را یاد دهند .

بچه‌ها مجاز نیستند که بمیز غذا حاضر شوند مگر آنکه بخوبی روش نشستن بسفره و خوراك خوردن را آموخته باشند. اما چه در خانواده‌های مفصل و پر جمعیت، و چه در خانواده کوچکی که فقط مادر تنها باید با وضاع کودک خود رسیدگی نماید. البته زمانی که خیلی خردسال می‌باشند، مادر بآنان می‌آموزد که خوب و مرتب غذا خوردن چقدر ضرورت و اهمیت دارد .

روش مقدماتی

چون يك بچه كوچك نمیتواند قاشق را بدست نگاه بدارد. باید برای بدست گرفتن و نگاه داشتن و طریقه غذا خوردن باو كمك نمود. باو گفته شود که لقمه‌ها را كوچك و باندازه دهن باید برداشت. غذا را آهسته و با تأنی خورد، تاخورد و پاشی نکند. در موقع جویدن و فرو دادن، دهان بکلی بسته باشد، تا بصورت و اطراف لب و دهان چربی و

چرك وارد نشود . يك بچه در موقع نوشیدن آب استكان، فنجان یا گيلاس را بايد دودستی بگيرد، تاينكه دستش قوی بشود كه بتواند با يك دست بآسانی گيلاس را نگاه بدارد. زمانيكه او ميتواند بدون ريخت و پاش وچرك كردن لبهايش غذا بخورد و ميتواند آب بنوشد بدون آنكه گيلاس را چرب وچرك كند، فقط لازم است بداند كه- قبل از نوشیدن هميشه لبهای خود را با دستمال سفره پاك نموده و بعد گيلاس آب را بدهان نزديك كند) در اوقات خردسالی بچه ها بآسانی طرز خوب غذاخوردن را ياد می گیرند. اما اگر در اين باره سهل انگاری شود، بچه ها عادت می كنند كه بطور زشت و ناپسند رفتار كنند و آن موجب نفرت و اكراه ديگران خواهد بود ، مثلاً:

- ۱- ييش از اندازه لزوم در بشقاب خود خوراك نگذارند .
- ۲- بادهان پراز غذا حرف نزنند .
- ۳- لقمه ها كوچك و باندازه دهان باشد نه آنكه دهن را پراز غذا نموده ولپها از دو طرف مانند باد كنك بالا آيد چه اين طرز خوراك خوردن كاملاً زشت و منفوراست .
- ۴- خورده نان باطراف بشقاب و سفره نريزند .
- ۵- صندلی خود را بی جهت بجلو و عقب نكشند .
- ۶- در صورتی كه لازم شود صندلی بجلو يا عقب كشيده شود ، آنرا با نهايت ملامت و بدون سر و صدا صورت دهند .
- ۷- قاشق وچنگال را بهم نزنند. هيچ گونه صدائی از بهم خوردگی قاشق وچنگال بروز ندهند .
- ۸- برای كم و زياد غذا بايكديگر بحث نکنند .

۹- بروی میز غذا تکیه نکنند از گذاشتن آرنج بروی میز انگشتان را ستون چانه نمودن احتراز جویند.

۱۰- وارد مذاکرات دیگران نشده و حرف کسی را قطع نکنند.

۱۱- نشستن سر میز، غذا خوردن، میوه خوردن، پزیرائی کردن از جمله وظائف پدران و مادرانست که هم خود رعایت کنند و هم باطفالشان بیاموزند.

۱۲- قاشقی را که با آن غذا میخورند و بدهان خود برده اند هر گز با آن از دیس غذا که دیگران نیز باید از آن خوراك بردارند بكار نبرند.

۱۳- كاملاً مواظب باشند که در حین غذا خوردن قاشق یا چنگال از دستشان بروی میز یا بر زمین نیافتد.

۱۴- از بشقاب غذای خود بدیگران تعارف نکنند.

۱۵- دره موقع بریدن گوشت متوجه باشند که تکه از آن یا مقداری از سس و چیز دیگری از بشقابمان بروی سفره و یا لباس دیگران پرتاب نشود.

۱۶- اگر خواستند عطسه یا سرفه کنند سرشان را از روی بشقاب برگردانیده و يك دستمال تهیز بجایوی صورت خود قرار دهند تا اینکه قطره آبی از بینی یا دهان بطرف کسی یا چیزی پاشیده نشود که آن دیگران را منزجر خواهد کرد.

۱۷- در موقع بر داشتن غذا از توی دیس همان قسمتی که در نزديك شان می باشد بردارند- دنبال تکه بزرگتر قاشق یا چنگال بدینطرف و آنطرف دیس خوراك نگردانند.

۱۸- رعایت مورد بکار بردن قاشق، چنگال و کارد را بنمایند.

۱۹- هرگز با کارد غذائی را بدهان نبرند .

۲۰- سر سفره بحیوانات خود غذا ندهند .

طریقه غذا خوردن هم مثل سایر تعلیمات دیگر باید از بچه گی و کم کم آموخته شود .

قاشق

قاشق را در دست راست نگاه میدارد - هیچ وقت نباید بیش از سه چهارم قاشق از خوردنی پر شود - اگر با قاشق سوپ یا آش میخورد از طرف پهلوی قاشق و چنانچه با آن حبوبات یا دسر میخورد از نك قاشق باشد در هر صورت همیشه مواظب باشد که بیش از سه چهارم در قاشق خوردنی جای ندهد .

به بچه آموخته شود که اگر سوپ در فنجان بود یا کاکا و از فنجان صرف شود قاشق را باید در نعلبکی پهلوی فنجان قرار داد نه آنکه در داخل فنجان .

طرز بکار بردن چنگال

وقتی که دست بچه بقدر کافی نیرومند شده باو باید آموخت که چنگال را چگونه نگاه بدارد . نه آنطوریکه بعضی بچه ها چنگال را سفت و سخت بدست میگیرند ، نه شل و ول ، بلکه مانند مدادی که بدست گرفته و میخواهیم چیزی بنویسیم . فقط انگشتان در نزدیک بالای آن قرار داده شود ، شصت و يك انگشت در قسمت روی چنگال و سه انگشت دیگر برای تکیه آن . چنگال میباید مانند پیل غذا را گرفته و بدهان برساند . بدیهی است اول برای بچه ها بکار بردن چنگال مشکل

است ولی کم کم که عادت کردند، عیناً مانند مداد در دستشان آسان و راحت می گردد.

یکی از زشت ترین عادت ها که در بین بچه ها دیده میشود، این است که زیاد غذا با چنگال خود بر میدارند و آن را با گاز زدن میخورند و بدتر از آن این است که بعداً چنگال را می لیسند. این کار زشت بهیچ وجه قابل چشم پوشی و گذشت نیست.

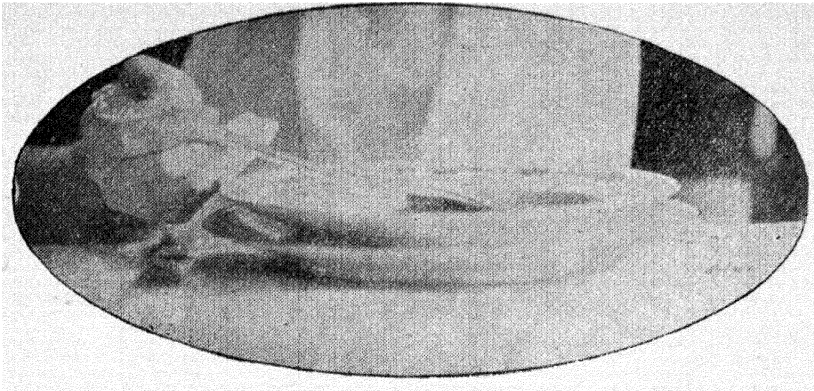
کارد و چنگال با هم

در موقعیکه بچه ها می خواهند کارد و چنگال را با هم بکار ببرند. کودک نخست باید بعضی چیزهای آسان را ببرد، مانند گوشت جوجه، بره یا گوشت های خوب پخته و نرم. کارد بدست راست گرفته و چنگال را بدست چپ، چنان آنرا بدست میگیرد که تقریباً تا انتهای دسته چنگال در دست او خواهد بود و در موقع برش غذا انگشت دوم بر روی دسته چنگال تکیه دارد، سایر انگشتان در قسمت زیرین چنگال جمع می شوند، تا آنکه آنرا خوب و مسلط نگه دارند که عاریه مانند و شل و ول نباشد. در عین حال خیلی هم محکم و سفت در دست نگیرند. آنرا عمودی در دست گرفته که بتواند بخوبی لقمه را بگیرد، و آنچه ببقیه ای که در چنگال است بخوانند اضافه شود آنرا بوسیله کارد بر آن می افزایند.

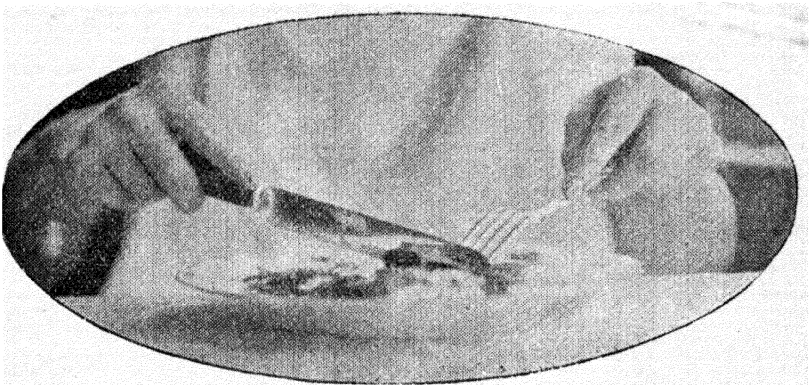
کارد

کارد را بدست راست گرفته عیناً همانطور که چنگال بدست چپ گرفته شده است، محکم و مسلط. در موقع بریدن چیزی، کودک باید بداند که لبه کارد باید مقابل چنگال واقع شود و تکه ای که بریده میشود بقدر

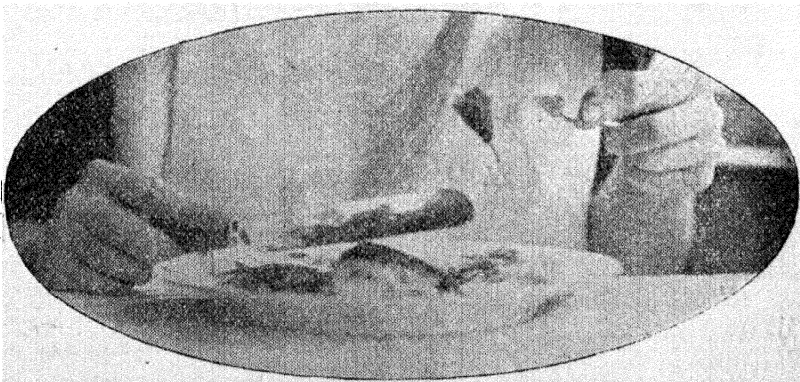
مربوط بصفحات



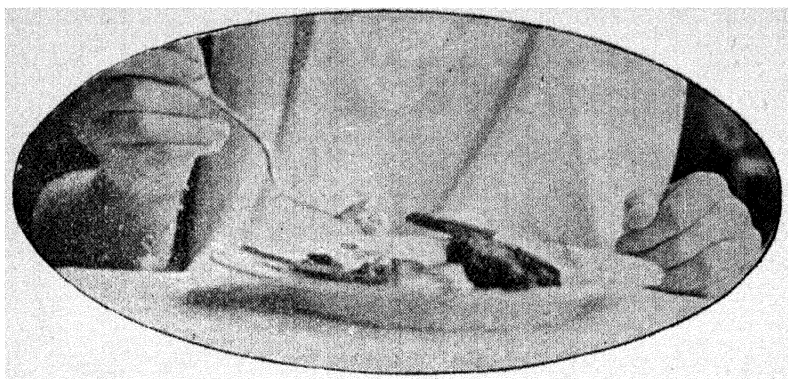
درموقع خوردن سوپ کودک قاشق خود را در بشقاب نمیگرداند و بیش از سه چهارم قاشق را از سوپ بر نمیکنند.



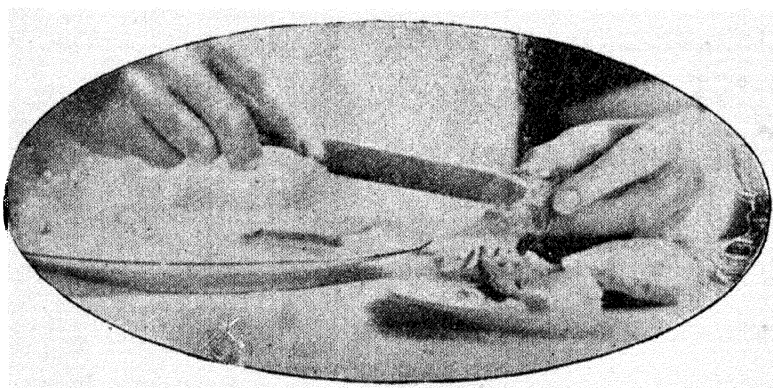
درموقع بکار بردن کارد و چنگال کودک همیشه با ملایمت می برد که قطره پرتاب نشود



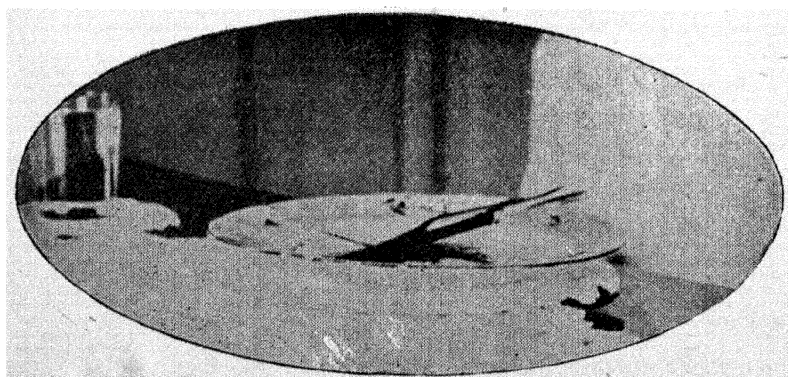
کودک لقمه ها را کوچک بریده که براحتی بجود و بخورد و خوش نما هم باشد



وقتی که کارد ضرورت ندارد چنگال را بدست راست گرفته اگر لازم است با تنگه کوچکی از نان که در دست چپ باشد کمک میدهد



کره را با کارد مخصوص بآن بروی لقمه نان مالیده و مصرف میشود



وقتی که غذا تمام شد کودک باید کارد و چنگال را با هم در بشقاب بگذارد بطوریکه دست آنها متقابل بطرف دست راست باشد

لقمه باشد نه بزرگتر ، بعد آنرا با يك چنگال كه بدست چپ دارد بدهان می گذارد. او باید بداند برای هر دفعه يك تکه یعنی يك لقمه می برد بعد از خوردن آن ، لقمه دیگری .

برنده ها از هر رقم چون دربشقاب گذاشته شد ، گوشت آنرا با کارد و چنگال جدا نموده و استخوان دربشقاب خواهد ماند ، جایز نیست که آنرا با دست بخورند .

لازم نیست تکرار شود که هر گز نباید با کارد چیزی را بدهان گذاشت و همچنین در مواقعی که استعمال کارد ضرورت ندارد ، دیگر آنرا بکار نبرند - چیزهای نرم مانند پوره ها ، سبزیجات ، انواع غذاهای تخم مرغی را با لبه چنگال بریده و با خود چنگال میخورند . در مواقعی که کارد استعمال نمیشود چنگال را بدست راست گرفته و بطور بیل مانند با آن غذا برداشته و میخورند . برای از پوست در آوردن سیب زمینی پخته یا مخلوط کردن و خوردن سیب زمینی با کره فقط چنگال کافی است .

نان و کره

نان همیشه با دست بریده می شود به تکه های كوچك و كمی کره بروی آن با يك كارد كوچك مخصوص کره بخش نموده و با غذا میخورند . در مواقعی که کارد بکار برده نمیشود . چنگال بدست راست گرفته شده تکیه کوچکی از نان را در بین سه انگشت دست چپ گرفته و بعدا كمك می کنند .

نهایت دقت می کنند که خورده پاشی از غذا و نان به هیچ سمتی بخش یا ریخته نشود .

وقتی که غذایش را بکلی خورد و تمام شد ، باید کارد و چنگال

را پیوست بهم بگذاردد در بشقاب، بطوریکه دسته های کارد و چنگال فقط یکی دوسانت از لبه بشقاب بیرون باشد، باید آنها را بخوبی در بشقاب قرار دهد که مبادا از بشقاب بزمین افتد.

بعضی روش و رفتار دیگر میز غذا

فاصله صندلی و میز غذا نباید زیاد دور، یا نزدیک باشد چه آنکه اگر خیلی نزدیک باشد، کودک مجبور است آرنج خود را بروی میز بگذارد و دست هارا از اینطرف و آنطرف بشقاب مانند ملخی باز نموده و بمیز تکیه دهد، چنانچه خیلی دور باشد مسلط بر غذا خوردن نیست و ریخت و باشی از غذا می کند.

بچه ها دوست دارند که آب را مدت زیادی بنوشند، و نیز دوست دارند که آنرا با شتاب و یک نفس بنوشند، حتی گاهی چشمانشان خیره و گرد شده و نفس، نفس میزنند. این رویه بسیار ناپسند و زشت است، باید آنانرا ممانعت کرد تا باتأانی و جرعه جرعه بنوشند.

کاسه های کوچک آب در روی میز غذا گذاشته میشود، که هرگاه انگشتی کمی چرب یا چرك شد. در آن فرو برده و با دستمال سفره پاك كنند. غالباً بچه ها دوست دارند که تمام دستشان را در آن کاسه آب فرو برده و تمام انگشتان را در آن بشویند. اینکار منفوری است و باید بآنان فهماند که فقط تك انگشتان را میتوان در آن کاسه آب شست نه بیشتر.

دستمال سفره برای بچه ها تا زیر چانه آنها که تمام سینه را بپوشاند و از سن ده سال ببعد، دستمال فقط روی زانو البته کمال دقت را می کنند که آن دستمال سفره بدون لك و چربی از سینه آنها برداشته شده، و دولای کوچک بر آن اضافه نموده و در کنار بشقاب خالی می گذارند.

چهارشنبه شانزدهم

آداب معاشرت

خجالت

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت :
 نباید از نظر دور داشت که فصاحت و بلاغت یکی از قوی ترین عوامل موفقیت
 است ، کسانی که از کودکی عادت نکرده اند باینکه مطالب و عقاید خود
 را فصیح و واضح بگویند ، و آنها می که نتوانسته اند مطالب خود را فصیح
 اظهار نمایند ، حس استدلال آنها فلج شده و در جوانی فاقد نیروی ابراز
 دلیل و برهان هستند .

کسانی که به بیماری خجالت دچارند ، همیشه تصمیم بگیرند و
 ابراز عقیده نمایند ، ولی در موقع اظهار شکست خورده بجای خود
 می نشینند .

اگر از اینگونه اشخاص پرسید علت این ناراحتی های شما چیست؟
 جواب خواهند داد که خود را شایسته ولایت گفتار و ابراز عقیده نمیدانند.
 اشخاصی که به بیماری کم روئی دچارند ، در موقع صحبت کردن
 بشدت قرمز شده ، و این قرمزی موجب جلب توجه اشخاص
 میگردد و علت این عارضه وحشت و ترس است که خجول در خود دارد.
 شخص خجول بسیار مایل است که با مردم مراوده و معاشره کند
 ولی از ترس خود را همیشه کنار گرفته و گریزان است .

شخصی که عادت نگرفته که مناسب ترین کلمات را برای ابراز عقیده خویش پیدا کند و در مورد بکاربرد، طبیعی است هر وقت بخواهد اظهار عقیده کند، چندین لفظ برای يك معنی بذهن او میرسد، ولی نمیداند کدام را اداء کند و هنوز یکی را تمام نکرده بدیگری می پردازد سرانجام از عهده هیچ يك بر نخواهد آمد.

انسان همواره مایل است که از دیگران احترام و تکریم دریافت کند. کسانی که گرفتار بیماری خجالت هستند بیش از سایرین خواستار اکرام و احترام هستند و یکقسمت از خجولی آنها این است که بطور دلخواه خودشان نمیتوانند شایستگی برور دهند - از این رو روز بروز بر نخوت و خجولی خود می افزایند.

اما، برای آنکه شخص اجتماعی باشیم. برای آنکه آداب معاشرت را فرا گرفته و بآن عمل و رفتار کنیم، باید کوشش بسیار نموده تا با کمال وقار و سرفرازی در برابر مطالب صحیح خود بیان و استدلال کنیم و نیز در برخورد های متداولی کاملاً طبیعی و خوب بگوئیم و بشنویم - لذا باید با کمروئی مبارزه نموده تا ترس و وحشت را از خود دور نماییم.

مقصود غائی از تربیت و همه چیز تحصیل انرژی است و دنیا مال کسانی خواهد بود که انرژی دارند - راه فرار از خجالت :

۱ - خود را خوار و ذلیل تصور نکرده و اگر اشتباهی هم از ما سرزد در صد تلافی و جبران آن شویم.

۲ - دیگران را پست و بی مایه تصور نکنیم.

۳ - وقتی وارد مجلس و محفل پر جمعیتی می شویم، نباید زیاده

بخود بیاندیشیم - بلکه باید خیال کنیم که همه مثل ما هستند و چه بسا که آنها از ما خجالت میکشند .

۴ - از قضاوت مردم در حق خودمان اندیشه نداشته باشیم ، زیرا انسان هر چه بکوشد تا همه او را به پسندند و نیاک بدانند بچنین نتیجه ای نخواهد رسید ، زیرا این طبعی است که هر کس عده ای دوست و عده ای دشمن دارد .

۵ - خود را لایق آمیزش با اشخاص دانسته و زیاد معاشرت کنیم چون معاشرت موجب علاج کمروئی و خجالت است .

۶ - با مردم باسانی آمیزش نموده و بصحبت آنان بدقت باید گوش داد ، کسانی که از معاشرت با ما در عذاب خجالت گرفتارند پند بدهیم و نگذاریم که آنان در خجالت دچار باشند .

در تمام محافل و مجالس ، شرم و حیا بسیار پسندیده است ولی بشرط آنکه تا حدود ادب و نزاکت باشد . اگر از این حد گذشت و مانع پیشرفت انسان در اجتماع شد و اسباب ناراحتی شخص گردید جز يك بیماری روحی چیزی نیست ، همیشه باید در نظر داشت که میان خجالت و وقاحت يك حد متوسط و معتدل طبعی هست که ما باید از آن برخوردار شویم .

در معاشرت ها و مهمانی ها باید هر کس بفرخور حال و کار او صحبت بمیان آورد ، از کم روئی و خجالت میباید احتراز جست . اگر یک نفر را دیدیم که در گوشه ای نشسته و بهیچ وجه مایل بهم صحبتی نیست با کمال مهربانی بکنارش رفته و او را بصحبت درآوریم - اشخاص کم رو و

خجول را باید بصحبت خود شريك نمود -

كسانيكه سابقاً داراى موقعيت مهم بوده و بعداً درزندگاني شكست خورده اند ، درهر محفل و مجلسى باشند لازم است سابقهٔ احترامات آنانرا ياد آورشد كه بديگران تذكر داده تا از حال خمود و خجالت پيرن آيند و مورد توجه قرار گيرند .



چهارشنبه هفدهم

آداب معاشرت

چای بعد از ظهر

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: بشر از روزیکه دست از میان گردی کشیده تمدن را قبول و اجتماعات مختلفی تشکیل داده است کارهای روزانه و بروزات خارجی خود را از روی تقلید و ابتکار بکار بسته است.

اگر از يك رشته غرائز طبیعی و جبلی چشم پوشیم باین نکته خواهیم رسید که غالب کارهای ما از روی چشم و هم چشمی انجام می گیریم مخصوصاً چشم و هم چشمی گفتم از این نظر که بادی دین کارهای مشهود و در نظر گرفتن اعمال دیگران عین آن را بکار می بندیم.

برای تشریح این امر مهم که شالوده زندگی بشر بر روی آن مبتنی است محتاج به توضیح می باشیم.

اعمال فردی و اجتماعی ما همگی متکی بر يك عده قواعد و رسوم است که یا از قدیم برای ما گذاشته و رفته اند و یا آنهایی که پیش پای ماست که باید بر طبق رسوم متداوله رفتار کنیم.

اگر اعمال ما را علم باید هدایت کند چون علوم بمعنی واقعی دارای قواعد و قوانین مسلم و تغییر نکردنی است جز تقلید چاره نداریم، باید چشم ما را متوجه مقصود و هدف نموده و باتبعیت از آن اصول مسلم به

تقلید صرف به پردازیم. برای مسافرت از نقطه به نقطه دیگر وسائل بار کشی سریع را با اصول صحیح علمی که دست ابتکار بش-ری ظرافت و زیبایی او را روز افزون می کند در اختیارمان گذارده، زحمتش را کشیده و آماده نموده اند. اگر بگوئیم تقلید نمی کنیم، باید از گاری - دو چرخه، کجاوه - و درشکه که اشکال و مراتب مختلفه وسائل بار کشی است استفاده کنیم و این رویه پسندیده نیست بلکه مسخره است. زیرا در امور وسائل بار کشی، سواری، ساختن خانه، پوشیدن لباس و غیره نیز ناگزیر باید مقلد باشیم.

بنابر این ما باید از رسوم و عادات و روش ملل متمدنه مقلد بوده و طرز رفتار خود را با آنان نزدیک و جور نمائیم.

امروز درباره چای بعد از ظهر (عصرانه) صحبت میدارم: غیر از مواقع عقد و عروسی سایر ملاقات ها عصر را بنام (پذیرائی) می نامند. مواردیکه لازم است چای و عصرانه بدهند:

۱- برای دو نفر که تازه نامزد شده اند.

۲- یکنفر که بخانه تازه رفته (خریده یا اجاره کرده است).

۳- هر همسایه تازه ای که هم دیوار شود (اگر بخواهند با همسایه خود رفت و آمد کنند).

۴- از همه مهم تر مهمانی که از شهری به شهری رفت بافتخار او يك چای می دهند. (در ایران هم اینکار معمول است منتها ایرانی ها - چهار میدهند).

این دعوت ها بوسیله کارت بعمل می آید (از طرف میزبان). باین معنی که خانم میزبان به خانم مهمان نوشته او و شوهرش یا با هر کس دیگر

که بخواهد دعوت میکند .

میزبان، دم در که خیر . ولی طوری جای خود را قرار میدهد که هر تازه واردی او را دیده ، تا مراتب تعارفات و تشریفات معموله فوراً انجام شود .

چای وعصرانه معمولی بعد از ظهر

خانم میزبان میتواند اطاق نهارخوری خود را برای چای وعصرانه حاضر نهوده ، در روی يك میز بزرگ دوسه جور كيك جور بچور ، ساندویچ گرم ، قهوه ، چای و نوشیدنی مانند آب میوه ، آب علی ، لیمو و ناد بگذارند .

ممکن است سفره چای و دستمالها بکلی سفید یا رنگین ربردري دوزی باشد ، دستمال چای از ۲۵ تا ۳۰ سانت باشد .

نزدیک میز، هر کس چای خود را بابشقابی که در آن كيك وسایر شیرینی ها گذاشته بدست گیرد یا اینکه بصندلی نزدیک رفته بنشیند و صرف کند .

و نیز خانم میزبان میتواند چای را درهمان اطاق پذیرائی خود بدهد . در میهمانی های چای که غیر رسمی است هیچ نوع فرقی بامیهمانیهای رسمی ندارد فقط در آن میهمانیها در روی میز بزرگ در اطاق نهارخوری چیده میشود ولی در این میهمانیها بوسیله پیشخدمت آورده میشود .

در هر صورت باید میزبان در جلوی میز برای تعارف کردن و کمک دادن به میهمانها حاضر و متوجه باشد ، که بهمه میهمانها يك جور و يك نوأخت احترامات و تعارفات انجام شود . بهیچ وجه تبعیض و ناجوری پیش نیاید .

در مهمانیهای غیر رسمی - بهتر است میزهای كوچك و سبك بكار برند كه باسانی بتوان حركت داد.

در موارد چای عصر نیز رسمی نوشیدنی سرد هم مانند شربت ، آب میوه آب علی خوب است اگر با سینی دور بگردانند .

محیط میهمان نوازی باید طوری باشد كه ابدأ ساختگی و تصنعی نباشد. بعضی ها واقعاً دارای موهبت میهمان نوازی هستند . ولی برخی دیگر فقط نیت آنرا دارند اما نمیتوانند آنرا عملی كنند ، در صورتی كه باید كوشش فراوان كرد كه در بساط میهمان داری محیط گرم و صمیمی بوجود آورد .

كسانیکه واهمه داشته باشند از میهمان این ها هرگز در زندگی اجتماعی موفقیت نصیبشان نمیشود . اگر شما يك همچو حالتی دارید كه از میهمان واهمه دارید بهتر است كه در منزلتان را محكم به بندید و خودتان با شوهرتان توی اطاق در مقابل آینه بنشینید و دستور بدهید فقط برای شما دو نفر چای بیاورند و نوش جان فرمائید .

خجسته خانم یکی از شاگردان از جای برخاست و گفت : خانم آموزگار دز بعضی منزلها دیده ام كه خانم میزبان در فنجان یا استكان ویژه ای چای میخورد یعنی استكان خود را استثنا قرار میدهد اینكار مطابق رسوم است یا خیر ؟

خانم آموزگار گفت : اینكار خلاف است كه خانم میزبان برای استكان یا فنجان خود امتیازی قائل شود مگر آنكه او دارای بیماری واگیر دار باشد كه میترسد مرض او بدیگران صرايت كند و الا باید استكانهای چاپرا كه میآورند خانم میزبان هم از همانها گرفته بنوشد . تا آنكه

مهمانها از تمیزی و نظافت ظرف چای خود کمال اطمینان را داشته باشند .

خجسته خانم باز از جای برخاسته گفت : خانم آموزگار اجازه میفرمائید پیرسم، که بعضی اوقات خانم میزبان چای به مهمانهای خود تعارف میکند ولی خود از خوردن چای یا شیرینی خودداری مینماید اینکار خوب است ؟ .

خانم آموزگار گفت: خیر اینکار خوب نیست یکی از وارد مهمان نوازی آنست که میزبان خود در خوردنیها شرکت کند ، تا مهمانها از روی میل بتوانند چیز بخورند اگر میزبان خود را از خوردنی معاف کند موجب سلب اشتهای مهمانها میشود۔ مگر آنکه میزبان بیمار باشد و بنا بدستور پزشک ممنوع از خوردن بعضی یا همه چیز باشد در اینصورت البته باید رژیم خود را حفظ کند در غیر این حالت پرهیز از خوردنی برای میزبان مجاز نیست .

چهارشنبه هجدهم

آداب معاشرت

عروسی

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت :
 همه ما خوب میدانیم که بقای موجودیت و دوام ملیت مربوط زناشوئی
 و تشکیل عائله است ، و نیز میدانیم که علت غائی از ازدواج پایداری
 نسل میباشد و نیز میدانیم که زندگی بدون عائله و فرزندان صفا و
 رونقی ندارد .

اینکه در موقع عروسی جشن ها بپا نموده و سورها میدهند برای
 آنست که آنروز عقد را ابتدای تشکیل يك خانواده میدانند ، و آن
 روز عروسی را آغاز زندگی اجتماعی آن دوفری که با هم عهد و شرط
 تشریک مساعی نموده اند تشخیص میدهند . از اینرو تبریک و تهنیت
 میگویند ، و از این جهت هلهله و شادی میکنند ، و بدین سبب در دلها
 روشنایی امید و شادکامی شعله ور میشود .

وقتی دانستیم که ازدواج پایه شرکت زندگی ، و از این رویه
 است که آدمی وارد زندگانی تابناک اجتماعی شده و از نعمت مولیدی چند
 برخوردار میگردد ، که آنان شمع شب افروز امروزی . و یار و یاوران
 فردائی و در نتیجه سرمایه اصلی کشور خواهند بود ؛ پس در اینصورت در

ازدواج آنهمه شروط و قیود سخت برای چیست

دو نفری که میخواهند مشترکاً در يك بساط زندگی کنند و در يك و بد یکدیگر کاملاً سهیم و شریک باشند چرا برای کم و زیاد مهریه یا نقد و لباس چانه زده و احیاناً بواسطه زیاده و کم مهر و نقد و صلت را بهم میزنند

برای چه می باید داماد برای عروسی هزینه ای چنان هنگفت بنماید که تا سالها گردنش زیر یوغ قرض بماند و در مقابل عروس باید سرمایه زیادی را بمصرف تیر و تخته شیشه و چیتی برساند که پس از اندک مدتی همه تباه و بیهوده بشود؟

خانم آموزگار اضافه کرد و گفت شما قدری در این باره فکر کنید و به بینید این صورت حسابهاییکه بچشم و هم چشمی داده میشود آیا بر صلاح جامعه ما می باشد؟

اگر واقعا از داماد اطمینان ندارید چرا با او پیوند می کنید و اگر باو اعتماد دارید این مهریه سنگین و این خرج کمر شکن - برای چیست؟

حالا مختصری از طرز عروسی ملل غرب را برای شما میگویم
هنگامیکه يك پسر و دختر همدیگر را برای زناشویی پسند کردند آن پسر نزد پدر دختر و یا کسیکه بجای پدر او باشد و از دختر خواستگاری میکند چنانچه آن ولسی دختر در آن داماد نقطه ضعفی سراغ داشته باشد و آن پسر را بدلیلی مناسب ندید آن ازدواج صورت نخواهد گرفت مگر آنکه بالاخره آن پسر بتواند نظر او را تأمین کند بعد از آنکه طرفین از هر حیث مورد پسند و دلخواه یکدیگر واقع شدند

در فاصله مدت کمی تمام اقوام پسر بخانه دختر عروس رفته و برای او کارت می گذارند لازم است که دختر (عروس) هم بفاصله نزدیک به يك يك آنها بازديد کند

در روز نامزدی که همه خویشان و دوستان عروس و داماد جمع خواهند بود. داماد حلقه می آورد اگر داماد داشته باشد و بخواهد يك انگشتر الماس یا جواهرات دیگر هم می آورد ولی در اینخصوص شرط و مذاکره و چانه زدن در کار نیست فقط مربوط بکیسه و جیب داماد است

عروس هم حلقه ای را که بپسند و اندازه انگشت داماد خریده است باو تقدیم می کند

معمول است که آن مدعوین خیلی زود بعد از نامزدی بافتخار عروس و داماد يك چای عصر یا شام یا نهار بدهند

(به هیچ وجه نباید داماد لباسی برای عروس هدیه ببرد یا بفرستد درخواست لباس از طرف خانواده عروس و یا بردن لباس از جانب داماد برای آن عروس ننگ است مگر آنکه آن عروس خیلی فقیر و بینوا باشد

هدایا و تعارفات

دعوت ها و مهمانی هایی در پی صورت میگیرد بمحضی که مهمانی ها پایان شد، آنها می که باید برای عروس و داماد هدیه بفرستند شروع می کنند بفرستادن

عروس هدایای مرسوله را در يك دفتر با ذکر نام فرستنده نوع تعارفی و تاریخ ارسال آن ثبت می کند تمام آن چیزهائی که بنام هدیه

رسیده است در يك اطاق مخصوص روی دو سه میز بطور مرتب چیده میشود .

عروس شخصا به تمام آنهاییکه هدیه فرستاده اند نامه تشکر آمیز مینویسد. معمول نیست که بوسیله تلفن امتنان کند یا اینکه در عبور اگر ایشان را دید شفها آسپاس گذاری کند نامه های تشکر آمیز باید خیلی زود و مختصر و کوتاه نوشته شود. اگر هدیه از طرف يك زن و شوهر است ، نامه را بخانم نوشته ولی از او و شوهرش امتنان میشود بدین مضمون : « از هدیه نفیسی که برای من مرحمت فرموده اید از سر کار علیّه و آقای ... تشکر میکنم »

تمام آن هدایا در تناسب خودشان در روی میز ها گذاشته میشود ، باین معنی که دوسه میز را در يك اتاق گذاشته و روی میزی سفید بر روی آنها کشیده و آن اشیاء را به نسبت یعنی ظروف نقره در يك میز ، ظروف بلور در يك میز ، پارچه ها مانند رومیزی ، دستمال سفره و غیره در يك میز و اگر چیز های دیگری هم باشد بنوبت خود بطور نظم گذاشته میشوند البته همه آنها کارت نام فرستنده را دارد که معلوم است کی آنرا ارسال داشته است .

معمولا این اشیاء در جشن عروسی بمعرض نمایش گذاشته میشود که همه مدعوین آنها را به بینند ، ولی اگر خانه عروس كوچك باشد و اتاقی مناسب اینكار نداشته باشند ، از نمایش دادن آنها خود داری میشود .

اگر عروس بخواهد بعضی از آن هدایا را با چیز های دیگر معاوضه کند عیبی ندارد و موجب گله و دلخوری نخواهد شد ، مگر آنکه دوستان

صمیمی هدیه را با سلیقه خود عروس خریده باشند

جهیزه عروس

اسباب عروس عبارت خواهد بود مضافه تشك بهالشت بخاف پتو سفره دستمال برای میزچای، میز نهار خوری و میزهای كوچك لباس زیر از هر رقم ابریشمی گل دوزی خیلی ظریف و زیبا حوله حمام حوله صورت حتی حوله مطبخ تمام لوازم پارچه عروس با بهترین سلیقه بطور برودری گل دوزی بافتنی و علامت حروف اسم برایش تهیه میشود تع داد آن از هر يك يكدانه یا چنددوجین لذا عدد آن مربوط بقدرت مالی و میل مادر عروس است

نگفته نماند که لباس عروس و هزینة روز عقد بعهده مادر و پدر عروس

خواهد بود

چهارشنبه نوزدهم

آداب معاشرت

مساشرت

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: بشر برای تنها زیستن آفریده نشده بلکه برای اجتماعی بودن خالق شده است. بشر باید دلیلی اخته سعادت یکدیگر بوده و در تمام شئون زندگی، اجتماعی رعایت مصالح نوع را لازم و واجب بداند.

بهمنیت گیتی و روش مردم جهان که نظر کنیم، می بینیم اصول رعایت حقوق و حدود اشخاص بنایی است که تمدن بر پایه آن استوار و قائم است.

صفاتی که حتی در دوران توحش ریشه داشته است و چون مواد غذایی برای هر کس ارزش حیوانی داشته همان مراعات حدود و نفوذ دیگران است.

بنا بر این امروز که آدمی رهرو راه کمال است باید بیش از پیش آنرا رعایت کند. اصولاً و عموماً باید روش و رفتار ما چه در خانه و چه در خارج از خانه طوری باشد که مراعات حال دیگران را نموده و صدمه و اذیتی بکسی نرسانیم، و هیچوقت خلاف ادب و نزاکت کنشی از ما بروز نکند.

قبل از اینکه ما بسفر برویم لازم است بعضی از آداب و رسوم

ملل متمدنه را مطابق انیكت آموخته و آنها را رعایت کنیم بعضی چیزها است که غفلت از آنها دلیل بر بی اطلاعی ما میشود و اینطور غفلتها عذر خواهی هم ندارد پس چه بهتر که پیش از وقوع ما با آنها آشنائی پیدا کرده باشیم تا از اشتباه خود داری کنیم

ترن

در ترن شما باید کمال دقت را داشته باشید که شامه هم سفرهای خود را با بوهای تند و تیز (از هر رقم) بخود جلب نکنید يك بوئی که طبع شما را تازه و شاداب میگرداند ممکن است دیگران را ناراحت ورنجه کند خاصه هم سفره های ایراد گیر و با وسوسه که آنان واقعا سخت معذب و ناراحت میشوند بسته های غذا و بوهای جور بجور که مدتی در ظرف در بسته مانده اند و یا سبدهای میوه و غیره از هر رقم گاهی آن بوها طبع دیگران را بخود کشید. زمانی هم از آن بوها حال تهوع پیدا میکنند پس در هر صورت در ترن از خوردنی هائی که بوی تند و تیز دارد خود داری شود

در محوطه در بسته از کشیدن سیگار باید احتراز و اجتناب کرد زیرا که گاهی بوهای قوی و زننده دیگران را بیمار میکند

بچه ها در ترن

بچه دارها در ترن دائماً دم را از بوی غذاها اذیت می کند بعضی ها نه فقط از بوی خوردنی کود کشان آزار می رسانند بلکه ریخت و پاچی هم از خورده غذا یا آجیل و قاقالی ای بجای میگذارند گاه گاهی هم میشود که کود کان با آن کشتهای چرك و کثیف به در و پیگرداناق ترن دست میگذارند یا با همان انگشت های نا پاک بلباس دیگران خود را نزدیک و آنان را ملوث و آلوده

بکثافات مینمایند مادرها می بینند و می فهمند که کار زشتی است ولی کود کان خود را منع نه میکنند البته نمیتوان بچه هارا محدود کرد ولی باید مادرها بچه های خود را با وسایلی سر گرم کنند که آنهمه آزار واذیتشان بد یگران نرسد

خانم ها و مسافرت

در آداب معاشرت مسافرت کردن يك خانم با يك آقای که خویشاوندی نزدیک ندارد مقبول نیست خانم ها میتوانند با آقایانی که شناسائی دارند فقط بمسافرت های مستقیم و کوتاه بروند اما این قبیل مسافرت ها باید بیش از چند ساعت طول نکشد

اگر يك خانمی تنها مسافرت کرده است به يك مسافرت دور و درازی مثلا اطراف ممالك و قاره های وسیع. اتفاقا در عرشه کشتی یا ترن یا اینطرف و آنطرف یکی از آقایان آشنا را پیدا کرد آن خانم نباید اجازه بدهد بآن آقا که بیش از يك یاد و دفعه با او به يك میز غذا در رستوران ترن خوراك بخورد و نباید با او اجازه بدهد که زیاد نزدیک شده و طوری با او صحبت کند که مردم تصور کنند این دو نفر با هم هستند بطور کلی خانم باید بسیار مغرور، متین و موقر رفتار کند و خوراك خود را تنها صرف نماید تا از خطر تصورات هم سفری هادر امان باشد هر گاه آن آقای آشنا در خواست کند یا دعوت کند که در رستوران ترن خانم با او نهار بخوری برای یکبار فقط عیبی ندارد

زن جوان و سفر

يك زن جوان میتواند تنها با اکناف و اطراف دنیا سفر کند بدون اینکه در خطر افتد و یا وقایع نامطلوبی برایش رخ دهد در صورتیکه آن

خانم دارای روش و اخلاق رفیع و متین و شخصا بلند مقام و موقر است
 او باید بسیار دقیق باشد مخصوصا اگر جوان و زیباست که بهیچ مرد
 غریبی اجازه ندهد که با او ابراز آشنائی و شناسائی کند اگر یکمردی
 نسبت باواظهار احترام کرد مثلا يك صندلی برایش آورد که درایوان
 بنشیند یا اگر خانم گرمش بود او پنجره را باز نمود خانم بیشتر از يك جمله
 (متشکرم) حرفی نزند مطابق آداب معاشرت آن خانمی که میخواهد
 يك مسافرت دوری برود باید شایستگی آن را داشته باشد که بسیار
 متین و موقر و مودب حرکت بکند و به خاطر بیاورد که صحبت و تعارف
 با او مخالف شان و صلاحیت اش می باشد و باید بیش از بیش متوجه و
 هوشیار باشد که با هر مردی باید معمولا فاصله گرفته و رسمی باشد و باید
 آن خانم از ذکر هویت و تعریف شخصیت خود و دادن اطلاعات بآن مرد
 کاملا احتراز جوید

هر سرپرستی باید بجوان دختر خود تذکر داده و خاطر نشان کند
 که هر گاه پیاده در خیابان و مسیری رونده است و يك آشنائی با او رسید
 و خواست او را همراهی نموده بمقصد برساند آن جوان دختر بهیچوجه
 آن همراهی را قبول نکند و نیز اگر زن یا مردی بخواهد او را با اتومبیل
 یا تاکسی بمقصد یا منزل برساند ابد قبول نکند چون سلامت ترین همان
 پیاده و تنه راه رفتن است.

چهارشنبه بیستم

آداب معاشرت

خوراك پختن

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت :
گرجه کلاس ما بطوری که نامش معرف آنست (آداب معاشرت است)
ولی چون بعضی از شاگرد ها چه در کلاس و خارج از من خواهش کرده اند
بعضی دستورات بـرای پختن غذا ، دسر و شیرینی و غیره بدهم ،
باین جهت چند دستور میگویم و شما یادداشت کنید ، بعد برای تهیه
(مینو) یعنی صورت کامل و جامع غذای روزیاشب خودتان جور و مرتب
نمائید .

شام شب

شام شب همیشه با سوب شروع میشود ، خوراك گوشت پرنده
(گوشت بوقلمون ، قراول ؟ مرغ ، جوجه و غیره) و سبزی پخته بعد از سوب
خوراك گوشت گوسفند ، گوساله یا آهو بعد از آن با سالاد بسفره برده
میشود ، وقتی که خوراك ها تمام شد و پیشخدمت ظرف های خالی را جمع
نموده ظرف دسر جلو مهمان ها گذاشته میشود و دسر را با تریبی که برای
بخش غذا گفته شده است به همانها تقدیم میکنند دسر ، (گرم یا بستنی و غیره)
پس از صرف دسر اگر قهوه را مهمانها دور میز میخرند که فوری پیشخدمت

می آورد والا از جای برخاسته و قهوه را در اطاق مهمان خانه خواهند نوشید .

آرایش - پیرایش

آرایش و سلیقه بکار بردن ، یکی از مهم ترین سبک زندگی روزانه است و هر کس باید کوشش کند که کفایت و درایت دانش آنرا فرا گیرد، تا آنکه غذا را با صورت زیبا و کیفیت مطلوب و مطبوع بسفره برند.

فرض بفرمائید که يك دیس بوقلمون بسفره آورده شد - اولاً باید آنرا خیلی خوش منظر و تمیز و مرتب بیاورند ، دوم برای بریدن و تکه کردن آن توجه خاص بکار بردن که بسیار منظم و خوب بریده و تقسیم شود .

برای بریدن گوشت تا ممکن است آنرا نازك نازك بورق های باربك ببرند، چه این طرز بریدن علاوه بر آنکه خوش نماست ، برای خوردن هم آسان و خوش طعم خواهد بود .
وقتی که گوشت بآن ترتیب بریده شد همه را دنبال هم در يك سمت دیس چیده و به مهمان ها تعارف میشود .

در بریدی ماهی ، دقت لازم است که تکه های آن صاف و بطور قطعه قطعه بریده شود زیرا اگر ماهی گوشتش خورد شد زیبایی و ظرافت آن از بین میرود .

قسمت وسط ماهی از دو طرف دیگر که دم و گردن او باشد بهتر است . لذا باید در بریدن طوری دقت اعتدال شود که بهر مهمان از هر دو قسمت برسد . طوری نشود که چند مهمان از سینه ماهی و چند نفر از دم و گردن بخورند .

برای بریدن ماهی، کارد یا چاقوی فولادین خوب نیست، چون زنك بخود میگیرد و زیان بخش است، بلکه باید کارد نقره یا از فلزی باشد که زنك نزند.

علاوه بر آنکه کارد فولادین زنك میزند يك بوی نامطبوعی نیز بوجود آورده که موجب نفرت میشود بنابراین مسئله کارد برای بریدن ماهی اهمیت زیاد دارد.

انواع سوپ یا آبگوشت را باید خیلی داغ بسفره فرستاد. که اگر کسی بخواهد در آن کره بگذارد طوری باشد که بآسانی کره در آن ذوب شود.

کره را بقدری که میل دارند از ظرف برداشته و در کنار بشقاب خود قرار میدهند.

دیس غذائی که بسفره برده میشود نباید زیاد خوراك در آن توده شده باشد، چه اینطور غذا خوش نما نیست.

کارد، قاشق و چنگال باید خیلی پاك و براق باشد و نیز باید متوجه بود که کارد گوشت بری تیز و چالاك باشد که بآسانی گوشت را برش دهد.

مطبخ

هروقت و در هر کجا صحبتی از مواد خوردنی بشود فوراً موضوع طرز پختن و نگاهداشتن آن بمیان خواهد آمد.

دردنیای امروز هر خانمی هر قدر هم متشخص و محترم باشد لازم و ضروری است که از تمام رموز خانه و خانه داری بااطلاع باشد. مخصوصاً فن طبابخه، از کارهای مربوط بطباخی خانم خانه دارا گرازن فن طبابخی اطلاعات

کافی داشته باشد ملتفت جمیع نکات بوده و ایرادات لازم را وارد می آورد. چنانچه از اوضاع طبخاتی بی خبر است هر چه جلوی او بگذارند بدون درك و تمیز خوب و بد، خود و خانواده اش میخورند.

هر خانمی باید بتواند از هر آشپز بهتر غذا بپزد و برای هر مهمانی و مناسبتی بتواند غذاهای لذیذ و سلامت تهیه کند. مخصوصاً خانم خانه باید بسود و زبان غذاها مسلط بوده تا کلیه رژیم ها و خوراك های مخصوص بیماران و کودکان را بشناسد تا برای هر يك و در هر مورد خوراك مناسبی تهیه نماید.

با توجه بطرز کار خدمتگاران و آشپز های امروزی که بکلی عاری از روش صحیح و نظافت لازمه میباشند، خانم خانه لازم است که خود شخصاً تمام جزئیات آشپزخانه که مرکز بهداشت و نیرومندی خانواده است سرکشی و رسیدگی نماید.

برای رعایت این مقصود چند چیز لازم و ضروری است.

۱ - ساختمان آشپزخانه و داشتن قفسه های تمیز برای حفظ ظروف و شیر.

۲ - مطبج و ظروف تمیز یعنی اجاق مرتب و آلات و وسائل بقدر کافی که آشپز اسباب کار از هر جهت در اختیار داشته باشد.

۳ - مواد اولیه غذاها تازه و در نوع خود خوب و بی عیب باشد.

۴ - اگر از مواد غذایی چیزی زیاد باشد که باید برای بعد نگهداری شود. حتماً در جای خنك و بعد هم رسیدگی شود که فاسد نباشد.

۵ - آشپز موظف باشد که يك پیمش بند پاك و تمیز بسته و موهای

سرش را در يك كلاه سفید، که مانند کیسه باشد به بندد .

البته در زندگی روزانه، ما با انواع میکرب و گرد و خاک تماس داریم و همه آنها لباس و دست و صورت ما را ملوث کرده اند، بنابراین لازم است که در موقع غذا پختن يك پیش بند تمیز بسته و دست ها را تا آرنج با صابون شستشو دهیم . تا اینکه آن پیش بند از تجاوز گرد و خاک و میکرب لباس ما غذا ممانعت کند و نیز لباس را از چربی و چرك و دود محفوظ بدارد. پیش بند باید غالباً شسته و اتو شود .

موی سر باید در يك كلاه کیسه مانند جمع و حفظ شود، مبادا تارمویی در غذا یا ظرف غذا بیافتد . زیرا دیدن مو در غذا یا سفره یا ظرف غذا بسیار منفور و مکروه است . آن كلاه کیسه مانند موها را نگاه میدارد و مانع افتادن مو میشود .

قبل از شروع به پختن غذا باید دست ها را با صابون شسته و زیر ناخن ها برس زده شود . باید مواظب بود که در موقع طبخ غذا دست خود را بصورت یا گردن یا موی سر نزده ، اگر لازم شد که دستمال بطرف بینی یا صورت برده شود، یا بجایاتی انگشتها ملوث شد، لازم است فوراً دست ها را با صابون بشویند .

قاشقی که برای آزمایش بکار برده میشود، هرگز بدهان نزدیک نهموده، و قاشق غذاخوری خود را بدرون ظرف غذا نمیبرند، بلکه از قاشقی که مخصوص امتحان غذاست مقداری بقاشق خود ریخته میچشند که بدانند طعم و وضعیت خوراك از چه قرار است. اگر چیزی کم دارد بر آن اضافه نمایند. و برای هر چند دفعه که لازم شود امتحان کنند با

همین ترتیب که گفته شد تکرار و آزمایش می کنند. این قاشق مخصوص چشیدن غذا را در یک بشقاب تمیز در کناری گذاشته و در موقع لزوم بکار میبرند. اینکار غذا را کاملاً سلامت و مطبوع تحویل میدهد .
قبل از شروع به پختن غذا باید اسباب کار و ظروفی که مورد لزوم است (حتی صابون، حوله و کبریت) همگی تمیز و منظم در جای خود حاضر باشد، که بتوان براحتی و آسانی از آنها استفاده نمود .

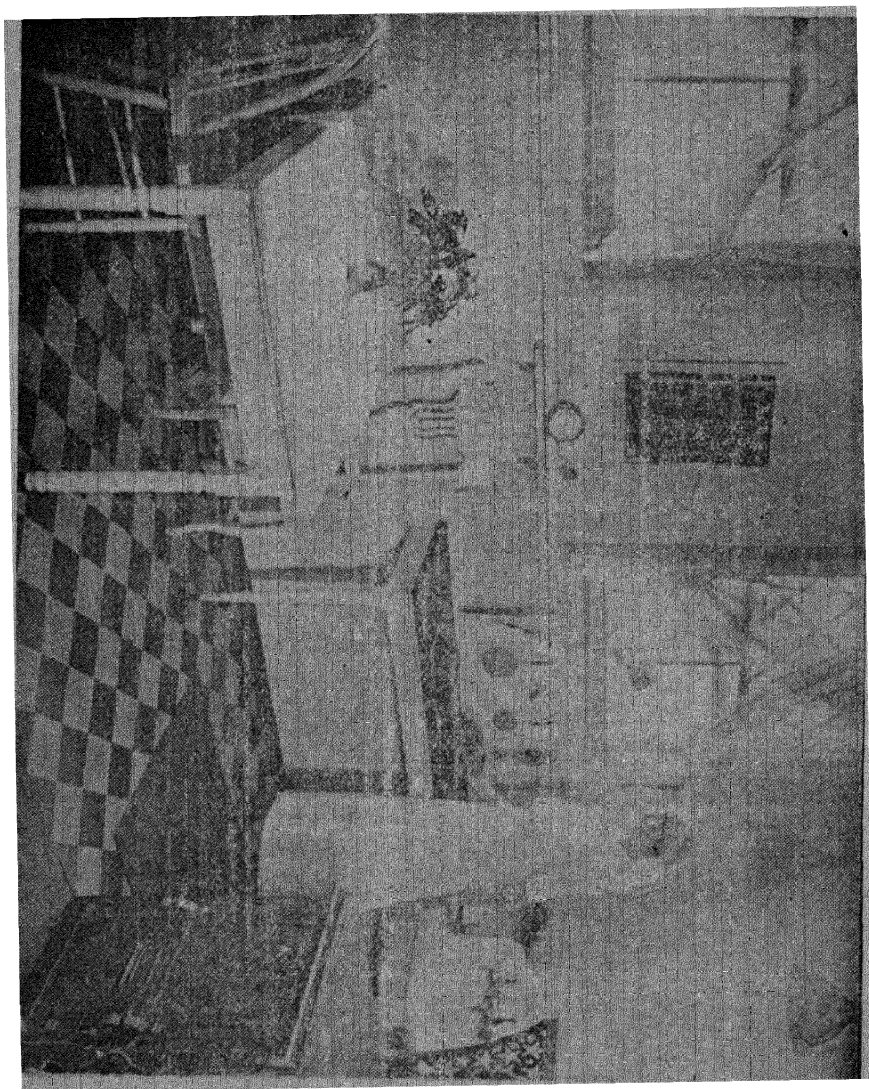
بیش از آنکه مایشروع بطبخ خوراکی بکنیم باید مواد غذایی را حاضر نموده باشیم، البته این نکته منظور باشد، در صورتیکه مقداری و یا قسمتی از آن فاسد شده باشد از آن صرف نظر نموده و دور بریزند. برای پختن غذا، اولاً اندازه برای هر چیز با دقت رعایت شود ؛ دوم زیاد و کم حرارت برای خوب عمل آوردن غذا اهمیت زیاد دارد. اگر مطبخ تمیز باشد و هر چیز بجای خود گذاشته شود و خورده پاشی از غذا و غیره اطراف میز، اجاق و غیره نباشد و همه را بمورد و بموقع خود توجه کنیم. حتماً بوقت و انرژی و خوبی غذا کمک زیاد کرده ایم .

شستن ظروف

شستن ظرفها یکی از تکالیفی است که باید در اول وقت انجام شود. هر قدر زودتر ما اینکار را انجام دهیم بهتر است، لوازم ظرف شویی تمیز و داشتن جا و وضعیت مرتب برای آنها البته بسرعت کار ما کمک می کند .

البته ما همیشه ظرفها را با آب داغ و صابون شسته و سپس آب جوش بروی آن ریخته و بعد با پارچه تمیز و خشک اتو شده پاک خواهیم کرد. و فوراً آن پارچه را با صابون و آب گرم شسته و اتو کرده بجای خود می گذاریم .

عموماً اول ظرفهای بلور، چینی و بعد سایر ظروف را می شوئیم .
وهریک حوله و پارچه مخصوص بخود دارد .



حاجت بگفتن نیست که میز و تخته چوبی و چرخ گوشت هر یک
بنوبت خود باید با آب داغ و صابون شسته شود و بعد از آن خوب خشک
شود که رطوبتی در آن باقی نماند .

چهار شنبه بیست و یکم

آداب معاشرت

کیک و کرم

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: امروز در باره دستور چند جور کیک صحبت می کنیم .

۱- شما باید توجه مخصوص داشته باشید که همه اجزا را از بهترین نوع خودش تهیه کنید .

۲- همه چیز باید قبلا آماده شده باشد، و در دسترس شما باشد که در موقع شروع بکار معطل هیچ چیز نشوید .

تخم مرغ ها خوب زده شده و در جای خنک گذاشته باشد (فقط يك مدت کمی قبل از شروع) آردالك شده باشد، شیر در کناری آماده باشد، کره، کرم، پیکن پودر باید با آرد مخلوط شده باشد شکر باید تمیز شده حاضر باشد، انگور، پرتقال یا هر میوه دیگر که باید مورد استعمال قرار گیرد لازم است حاضر باشد ظرفی که باید در آن کیک پخته شود قبلا تمیز شده و با پارچه نظیفی خشک شده باشد مخصوصا لازم است که ته آنرا پارچه تمیزی بمالند و بعد روی آتش بگذارند که اگر قطره آبی دارد بکلی خشک شده باشد .

حرارت برای پختن کیک بطور متوسط باید باشد نه خیلی داغ و نه خیلی سرد باشد .

اینک دستور چند رقم کیک

کیک ابری بادامی

۲ فنجان	آرد نرم سفید
۲ فنجان	شکر نرم
دو چهارم فنجان	بادام شیرین پوست کنده و آرد شده
دو سوم فنجان	بادام تلخ پوست کنده و آرد شده
۱۰ دانه	تخم مرغ

تخم مرغ ها را سفیده و زرده جدا خوب میزنیم تا زرده ها کاملاً کم رنگ و سفیده ها بصورت کف خیلی غلیظی در آید. سپس آنها را مخلوط نموده، شکر و بادام را متناوباً اضافه می کنیم. بعداً آرد را روی مایه کیک ریخته و خیلی آهسته بهم میزنیم تا کاملاً مخلوط شود. این مایه را در دو قالب نسبتاً عمیق ریخته و در حرارت متوسط میپزیم و وقتی که کیک ها خوب سرخ شدند از روی آتش بر میداریم و سپس روی آنها را با کریم های ساده که دارای کمی گلاب یا وانیل باشد زینت میدهیم.

کیک ابری ساده

۶ دانه	تخم مرغ
دو فنجان	شکر نرم
دو قاشق سوپ خوری	شیر
یک چهارم قاشق چای خوری	نمک
یک دوم قاشق چای خوری	وانیل

آرد سفید

دوفنجان

سفیده‌ها و زرده‌های تخم مرغ را جدا می‌کنیم . زرده‌ها را با دوفنجان شکر نرم خوب می‌زنیم تا کاملاً کم رنگ بشود ، سپس دو قاشق سوپ‌خوری شیر و یک‌چهارم قاشق چای‌خوری نیک و وانیل را اضافه می‌کنیم . حالا نصف سفیده‌های زده شده را اضافه می‌کنیم . سپس دو فنجان آرد سفید الک کرده را داخل می‌کنیم . بالاخره بقیه سفیده‌های زده شده را اضافه کرده خوب بهم می‌زنیم . ته دو قالب کیک را با کاغذ چرب می‌پوشانیم و سپس دوسوم قالب را از مایه کیک پر می‌کنیم و در فر گذارده و می‌پزیم .

کیک عروس

کره

یک فنجان سر خالی

شکر سفید

سه فنجان

شیر

یک فنجان

سفیده دوازده عدد تخم مرغ

بیکنک پادر

سه قاشق چای‌خوری (سر خالی)

جوش ترش

یکدوم قاشق چای‌خوری

نشاسته گندم

یکدوم فنجان

آرد سفید الک کرده

چهار فنجان

سفیده‌ها را خوب زده که بکلی کف شود - در ظرف دیگر کره

را با سه فنجان شکر خوب می‌زنیم - سپس این دورا با هم‌دیگر مخلوط

نموده آن نشاسته و جوش ترش را و بیکنک پادر و چهار فنجان آرد الک

شده را بآن اضافه نموده و بتدریج در شیر و تخم مرغ و کره می‌زنیم تا

گاملا مخلوط شود. ته ظرف كيك را با كاغذ چرب پوشانیده سپس هایه را درون قالب ریخته و آنرا در حرارت متوسط میپزیم.

يك كيك سفید خیلی قشنگ بدست خواهد آمد، كه روی آنرا با كرم های خوش رنگ زینت میدهیم. در مواقع ضروری كه بمقدار زیادتری كيك احتیاج داشته باشیم میتوان دو برابر اجزاء را بكار برد.

(برای اندازه معمولی نصف مقدار فوق را بكار میبریم)

كيك ملكه

كره	يك فنجان پر
شكر سفید	دو فنجان
تخم مرغ	پنج دانه
شیر	يك فنجان
وانیل	يك قاشق چای خوری
پوست لیموی ترش (تازه) رنده شده	يك قاشق سوپ خوری
آرد نرم سفید	چهار فنجان
جوش ترش	دو قاشق چای خوری
سدا	يك قاشق چای خوری

زرده و سفیده تخم مرغ ها را از هم جدا نموده و خوب میزنیم. زرده پنج تخم مرغ و يك فنجان شیر و يك قاشق چای خوری وانیل و پوست لیموی ترش را بر آن اضافه کرده خوب مخلوط می کنیم. چهار فنجان آرد و دو قاشق چای خوری جوش ترش را روی مایه كيك الك می کنیم و خوب بهم میزنیم. يك قاشق چای خوری سدا را در يك قاشق سوپ خوری آبگرم حل می کنیم و داخل مایه می نمائیم. سفیده های تخم مرغ ها كه

خوب زده شده و بکلی کف شده است داخل آن می‌کنیم و در فر قرار می‌دهیم .

البته بایستی فوراً بعد از داخل نمودن سفیده‌ها و سدا کیک را در فر قرار دهیم .

کیک گردو

تخم مرغ	۶ دانه
گردو ماشین کرده	۳۰۰ گرم
نان سوخاری ماشین کرده	نصف کیلاس
شکر	۱۵۰ گرم
کاکائو	۲ قاشق غذا خوری
جوش شیرین	یک قاشق چای خوری
وانیل	کمی

سفیده تخم‌ها را علیحده خوب بزنند که کف شود ، زرده‌ها را باشکر خوب بزنند بعد سفیده و گردو و کاکائو و غیره را مخلوط نموده ته ظرف را باکره یا روغن خوب چرب نموده کمی آرد بپاچند مایه را در آن ریخته بفریگذارند .

کرم‌ها

قاعده کلی برای درست کردن کرم‌ها عبارت است از چهار تخم مرغ برای یک چارک شیر . یک قاشق سوپ‌خوری دست کشیده آرد الک کرده که قبلاً باشکر مخلوط شده باشد با تخم مرغ‌ها بزنند و سپس سایر اجزاء را اضافه کنند .

کرم‌ها را ممکن است در فنجان یا یک ظرف برگ‌تر طبخ کرد.

برای خوشمزه شدن کرم‌ها بهتر است شیر را قبل از استعمال کمی داغ نموده سپس بگذارند سرد شود، همچنین یک چهارم یک قاشق چای خوری نمک بر مژه کرم‌ها اضافه میکنند، اگر بخواهید که این کرم واقعا دارای مواد غذایی کاملی باشد یک تکه کوچک کره هم بر آن بیافزائید.

برای اینکه کرم‌ها خیلی مقوی و خوشمزه و دارای طعم و رنگ بهتری گردند، بهتر است بجای تخم مرغ از تخم اردک (اگر بدست آید) و در عوض شیر از خامه استفاده نمود. در صورت بدست نیامدن تخم اردک دو برابر تخم مرغی را که در کرم‌های معمولی بکار میرود استعمال نمود، مشروط بر این که فقط زرده های تخم مرغ را مورد استفاده قرار دهند.

برای درست کردن یک کرم خوب باید ظرف حاوی مایه کرم را در ظرف آب دیگری بگذارند و بر آتش قرار دهند. کرم‌ها معمولاً نباید بجوشند زیرا دلمه شده قابل خوردن نخواهند بود. ظرف مخصوص کرم بایستی قبلاً چرب شود و حرارت نیز بسیار ملایم باشد. اگر این غذا خوب طبخ شود بسیار لذیذ و خوشمزه است.

همه چیز برای پختن یک کرم خوب متکی است بر اصول اجاق‌هایی که حرارت منظم و ملایمی دارند.

کرم عمه ماری

شیر	۳۵۰ گرم
زرده تخم مرغ	۳ دانه
خلال نارنج	۳۰ گرم
گردو	۵۰ گرم

شیر را با خلال نارنج در ظرفی ریخته کمی میجوشانیم تا خوشبو گردد ، سپس کمی شکر اضافه می کنیم (البته باندازه که کمی شیرین مزه باشد) و میگذاریم تا سرد شود . خلال نارنج ها را خارج میکنیم . سه زرده تخم مرغ را زده در شیر میریزیم . ته ظرف کرم را کمی آرد نان سوخاری پاشیده و مایه کرم را ریخته . آن گرد را روی آن رنده میکنیم سپس در یک حرارت ملایم می پزیم .

کرم شکلات

شیر	۴ دانه
زرده تخم مرغ	شکلات رنده شده (شکلات بدون قند که اغذیه فروشها دارند) ۱۵۰ گرم
وانیل	کمی
خامه	یکسیر

نخست شکلات را در کمی شیر ریخته حرارت میدهیم تا خوب حل شود ، سپس بقیه شیر را داخل می کنیم و می گذاریم بجوشد . بعداً ظرف را از روی آتش برداشته برای مدت ده دقیقه کنار آتش میگذاریم که کاملاً سرد شود .

کمی شکر (البته باندازه که فقط شیرین مزه بشود) بآن اضافه می کنیم و بعد چهار زرده تخم مرغ را که خوب زده شده آهسته آهسته داخل شیر می کنیم و می گذاریم خیلی آهسته بجوشد و متوالیاً بهم میزنیم تا آنکه خوب غلیظ شود ، سپس کمی وانیل اضافه نموده از آتش برداشته در ظرفی که برای کرم آماده نموده ایم ریخته میگذاریم

خنك شود. روی آنرا با خامه که با کمی شکر زده شده باشد زینت میدهم .

کرم شکلات نوع دیگر

۳ فنجان	خامه
۱ فنجان	شکر
۶ قاشق سوپ خوری	شکلات رنده شده
۱ قاشق سوپ خوری	گرد ژلاتین
۳ دانه	زرده تخم مرغ

زرده های تخم مرغ ها را خوب میزنیم، سپس آنرا با شکلات و شکر و دو فنجان از خامه در ظرفی ریخته خوب آنها را مخلوط میکنیم. پس از آن، این مخلوط را در ظرف آب دیگری روی آتش گذارده، ژلاتین را که قبلا در يك چهارم فنجان آب سرد حل کرده ایم اضافه می کنیم این مخلوط را متوالیا از یک طرف بهم میزنیم و حتی المقدور از جوشیدن آن جلوگیری می کنیم (در غیر این صورت مایه دلمه شده و قابل خوردن نخواهد بود) تا غلیظ شود. سپس آنرا از الکی رد کرده در ظرف دیگر می ریزیم، يك فنجان خامه دیگر را که خوب زده شده باشد داخل آن نموده خوب بهم میزنیم سپس آنرا در قالبی که قبلا با روغن حیوانی اعلا یا کره چرب کرده ایم ریخته و آنرا در یخ می گذاریم تا خوب خود را گرفته بعد مصرف خواهد شد .

کرم اسپانیایی

۱۰ سیر	شیر
۲ قاشق سوپ خوری	گرد ژلاتین

۳ عدد

تخم مرغ

يك فنجان پر

شکر

نصف قاشق چای خوری

نمک

يك قاشق چای خوری

وانیل

ژلاتین را در شیر حل نموده میگذاریم برای یک ساعت بماند . سپس روی آتش ملایم قرار داده و گاهی بهم میزنیم . زرده تخم مرغ ها را با شکر خوب میزنیم و در شیر نیم گرم ریخته مجدد بر آتش قرار میدهم و آنقدر بهم میزنیم تا غلیظ شود (البته نباید بجوشد زیرا بریده میشود) پس از آن از روی آتش برداشته ، نمک و وانیل اضافه میکنیم . سفیده های تخم مرغ را که خوب زده ایم داخل نموده ، سپس قالب را با کمی آب مرطوب نموده گرم را در آن ریخته میگذاریم تا خوب خودش را بکشد . روی این گرم را ممکن است با خامه تزئین کرد .

گرم ران ورسه

۳ دانه

تخم مرغ

نیم لیتر

شیر

۷۵ گرم

قند

وانیل یا اسانس لیمو بقدر کافی

۱ - تخم مرغها را مثل املت میزنند .

۲ - شیر را میجوشانند و قند را هم در آن ریخته تا حل شود .

۳ - در حالیکه شیر میجوشد روی تخم ها می ریزند و با يك

قاشق چوبی بهم میزنند که خوب مخلوط شود و بعد توی ظرف می

ریزند و می گذارند تا سرد بشود - بر می گردانند توی بشقاب .

۴ - مقداری قند را توی ظرف آهنی می سوزانند بعد آن قند را

در یک دیک کوچک گذاشته کمی آب میریزند تا بجوشد و غلیظ شود

بعد کنار می گذارند سرد شود آنرا «کارامل» میگویند - کرم سرد شده

بر گردانیده در ظرف را از آن کارامل رویش میریزند .



چهارشنبه بیستم و دوم

آداب معاشرت

ماکیان و پرندگان

وچندین رقم سوپ بی گوشت و با گوشت

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: اگر دقت کرده باشید متوجه این نکته شده اید که گاهی پس از خوردن غذایك حالت بهم خوردگی در مزاج پیدا میشود. یا بعضی اوقات در عوض آنکه غذا به تن و روح سود برساند زیان میدهد، گاهی هم بعضی خوراك ها انسان را مریض و بستری می کند. اینها بواسطه معیوب بودن گوشت یا یکی از اجزاء خوراك می باشد.

یکی از موارد مهم طبخ انتخاب گوشت و نوع آن، و نیز در نظر داشتن فصل است؛ زیرا بعضی گوشت ها را در بعضی اوقات نباید خورد. اینك می بردازیم بوضعیت خوب و بد ماکیان و پرندگان:

در انتخاب ماکیان، آنهایی را انتخاب کنید که تازه و جوان هستند برای آنکه اطمینان داشته باشید که منظور شما برآورده است، بهترین راه این است که پوست زیر بال و ساق پای او را مورد آزمایش قرار دهید. اگر بآسانی کسسته و شکسته میشوند، آن جوان است؛ یا بال آنرا بر گردانید بطرف عقب چنانچه مفصل (بند استخوان) بآسانی تسلیم میشود،

آن ترد و لطیف است . پوست ماکیان جوان نازک و ترد است ، ساق پاها نرم ، پنجه‌ها مرطوب و قابل انحناء میباشد ، چشم‌ها پرودرخشان ، جسم آن باید فربه و توپر و سینه چاق باشد . بوقلمون‌های پیرموهای بلند دارند و گوشت آنان ارغوانی رنگ است ، چنانچه از زیر پوست ساق پاها و پشت آنان نمایان و آشکار است . در اوقات فروردین جنس و نوع آنان فاسد ، معیوب و نا مطبوع است .

مرغ آبی و غازهای جوان، فربه و گوشت آلوده هستند ، با چشم‌های رو و براق ، نیمی از جسم چاق با طراوت و روشن میباشد : استخوان سینه صاف و نرم ، گوشت لطیف و ترد ، ساق مفصل پاها بسیار ظریف ، نك (منقار) رنگین ، تازه و ترد . و حلقوم چنان لطیف است که اگر بین انگشت سبابه و شصت دست فشار داده شود میشکند . موقع خوردن آنها پائیز و زمستان است .

کبوترهای جوان گوشت قرمز روشن روی سینه دارند ، و ساق پاهاشان رنگ بسیار تازه و شفاف دارد ، و قتی که ساق پاها لاغر و خشکیده است و سینه تاریک رنگ می باشد آن پرنده‌ها پیر می باشند .

قرقاول، کبک و سایر پرندگان شکاری، وقتی خوب هستند که از حیث وزن سنگین ، گوشت سینه فربه و بهم پیچیده، پوست براق و روشن باشد، و اگر چند دانه پر از سمّت داخل ساق پاها و دور تادور پنجه پاها، داشته باشند، گوشت پرنده مزبور تازه شکار شده و چاق است، چنانچه گوشت آن از زیر پرتاریک و بی رنگ باشد ، آن شکار مدت زیادی درد کان آویزان بوده و کهنه است . بال‌های مرغ آبی، قاز، قرقاول

وسایر پرنده‌های شکاری اگر در موقع لمس کردن لطیف هستند گوشت آن پرنده ها خوب است. تك پرهای بلند كبك جوان تیز و نك دار است و در كبك‌های پیر گرد و پهن شده است .

ماکیان. مانند مرغ، خروس، بوقامون و غیره بعد از کشته شدن حتما باید هشت تا ده ساعت بمانند تا برای طبخ حاضر شوند . اما باید در اول وقت ممکن از پر خارج شوند . و در موقع پر کردن مواظب بود که تکه از پوست آنها کنده نشود .

چند نکته ای که برای طبخ قبلا لازم است

۱- اگر مایع خوراك در روغن یا آب باز میشود قدری آرد یا تخم مرغ و یا گوشت کوبیده بآن علاوه کرده خوب مخلوط کنند و ممکن است علت باز شدن مایع کم بوده - رارت باشد در اینصورت باید آتش را زیاد کرد .

۲ - نباتات و سبزیجات سفید مانند کرفس ، گل کلم و کنگر و یا میوه جانی که جهت مربا بکار می بریم برای اینکه سفید بماند قبل از طبخ در يك کاسه آب که يك قاشق سر که در آن ریخته باشید خیس کنید و بعد از پنج دقیقه از آب بیرون آورده بپزید - موقع طبخ در ظرف را باز بگذارید .

۳ - برنج و ماکارونی ورشته و بطور کلی چیزهائی که دارای نشاسته می باشند هر گاه بخواهیم یکدیگر نچسبند در آب زیاد با کمی نمك بپزید و بعد آب آنرا صاف کنید .

۴- پیش از پختن سیب زمینی آنها را باروغن نباتی چرب کنید - بعد از پختن خوش رنگ خواهد ماند .

قبل از طبخ

- ۵ - برای جلوگیری از خورد شدن برنج و سفید ماندن آن چند قاشق سرکه در آب بریزند .
- ۶ - برای گـرفتن پوست هویج نخست آب جوش روی آن ریخته بعد در آب سرد بریزید فوراً پوستها جدا میگردد .
- ۷ - سبزی ها و حبوبات در آب آهک دار دیر می پزند ، برای اصلاح این کمی کربنات دوسدیم یا جوش شیرین در آن بریزند .
- ۸ - برای جلوگیری از سفتی جگر پیش از سرخ کردن آنرا در آب جوش فرو ببرید .
- ۹ - اگر سوپ شور شد چند ورقه سیب زمینی خام در آن بریزید، از شوری آن کاسته میشود .
- ۱۰ - در آبیکه سبزی جات را میشوئید چند قاشق سرکه بیفزائید این کار باعث کشتن حشرات خواهد شد .
- ۱۱ - در موقع خورد کردن پیاز برای آنکه چشم آب نیافتد ، در توی يك ظرف آب آنرا خورد کنید .
- ۱۲ - ساقه های سبز کرفس را خشك کرده بکوبند و درشیشه در بسته نگاه دارند ، برای معطر بودن سوپ و بعضی غذاها خوب است .
- ۱۳ - برای اینکه تخم مرغ ها درون آب نشکنند، و تخم مرغ های ترك دار باز نشود چند قطره سرکه در آب بریزید .
- ۱۴ - برای سبز ماندن سبزی جات یا حبوبات مانند نخودفرنگی، لویای سبز و غیره، در موقع روی آتش گذاشتن کمی جوش شیرین در آب آن میریزیم .

۱۵ - نباتات و سبزیجات سفید مانند ساقه کرفس ، گل کلم و کنگر ، و یامیوه جانی که جهت مر با بکار می بریم مانند سیب و غیره برای اینکه سفید بماند قبل از طبخ ، در يك کاسه آب که يك قاشق سرکه در آن ریخته باشیم خیس نموده بعد از ده دقیقه از آن آب بیرون آورده می پزیم . در موقع پختن در ظرف را بازمی گذاریم ، آن سبزی جات یا میوه سفید خواهد بود .

سوپ

آب گوشتی را که بخواهند بسفره برده و پیش از غذا صرف شود . بعد از پخته شدن آن را در ظرف چینی یا لعابی بی لك ریخته و میگذارند سرد شود .

بعد از سرد شدن ، چربی آن را بکلی گرفته ، سپس بعضی سبزیجات بآن اضافه نموده مجدد بر روی آتش می گذارند تا پخته شود .

چند رقم سوپ

سوپ بدون گوشت

سوپ پیاز

شیر	يك لیتر
پیاز درشت	۶ عدد
زرد تخم مرغ	۴
کره	۳ قاشق غذا خوری
آرد	۱ قاشق

کره را در ماهی تابه گذاشته ، پیاز ها را تکه های بسیار کوچک

ریز در آن بریده و روی آتش بگذارند آنرا خوب بهم زنند تا سرخ شود ، بعد در آنرا محکم به بندند و در کنار آتش برای نیم ساعت بماند ، مانند آنکه دم کرده باشند ، اما دیگر نجوشد .

شیر را بجوشانند ، آن پیاز و کره را در شیر اضافه نموده و آرد را کم کم بآن پاشیده و مدت پانزده دقیقه بجوشد - بعد آنرا از صافی رد کرده - مجدد سوپ را روی آتش بگذارند ، کمی نمک و فلفل بر آن ریخته . زرده های تخم مرغ را خوب بزنند و آن سوپ را بروی آن بر گردانند سپس برای مدت سه دقیقه روی آتش بگذارند و کم کم بهم زنند . اگر خامه باشد بهتر است و الا مقداری شیر و یک قاشق غذا خوری ، کره توی ظرف سوپ خوری گذاشته و سوپ را روی آن ریخته و بسفزه برند .

(این سوپ برای اشخاص خسته هم خوب است)

سوپ گوجه فرنگی

یک کیلو گوجه فرنگی پوست کنده را در ظرفی روی آتش گذاشته ، نصف قاشق چای خوری جوش شیرین بر آن اضافه نموده بجوشد . بعد از صافی رد کنند که ابدأ دانه ای باقی نماند . دو باره آنرا بروی آتش بگذارند و یک چارک شیر جوشیده بر آن اضافه کنند ، کمی نمک و فلفل بر آن بریزند سه قاشق فندق کوبیده و یک تکه کرده بقدر یک تخم مرغ در ظرف سوپ خوری بگذارند و سوپ را روی آن ریخته و بسفزه برند .

سوپ بی گوشت زمستانی

۳ قاشق سوپ خوری

۳ دانه

کره

هویج

۳ دانه

شلغم

۳ دانه

پیاز

پوست این هاراکنده و ریز خورد کنند و در آن کره کمی سرخ کنند که رنگش طلایی شود .

يك دسته كرفس و يك سير تره را ریز خورد کنند در سه لیتر آب با آن هویج و شلغم و پیاز بجوشد تا پخته شود بعد از پخته شدن کمی رشته نازك (ورمیشل) بر آن اضافه کنند کمی نمك و فلفل بر آن ریخته - بقدر يك تخم مرغ کره در ظرف سو بخوری بگذارند و سوپ را روی آن ریخته بسفره برند .

سوپ نخود سبز

يك كیو نخود سبز را از پوست جدا کرده در يك لیتر و نیم آب گذاشته که پخته شود - سه دانه پیاز بر آن اضافه نموده بعد از پنج دقیقه دو کله کاهو و يك دانه هویج نسبتاً بزرگ را خوب ریز کرده و بر آن اضافه نمود که بپزد . کمی نمك و فلفل بر آن ریخته - اگر آب آن کم بود قدری آب بر آن اضافه کنند تا پخته شود - اینها را از صافی بدر کرده مجدد بر روی آتش بگذارند و ملایم بهم زنند ، چند تکه نان تست شده ته ظرف سو بخوری بگذارند و مقدار سه قاشق کره سرد نیز در سو بخوری گذاشته و آن سوپ را روی آن بریزند و داغ بسفره برند .

سوپ اسفناج

نیم کیلو اسفناج را در يك لیتر و نیم آب گذاشته بپزد ، بعد آنرا از الك (صافی) رد کرده مجدد روی آتش بگذارند . شش دانه زرده

تخم مرغ که خوب سفت شده باشد ریز کرده در آن بریزند بقدریکسر رشته نازك (ورمیشل) نیز در آن ریخته شود، کمی نمك و فلفل که بجوشد بقدر يك تخم مرغ کره سرد و یکقاشق غذاخوری آب لیمو در ظرف سوپ خودی بگذارند و سوپ را روی آن ریخته بسفره برند.

سوپ سیب زمینی

سیب زه بنی	۲۰۰ گرم
جعفری	۱۰۰
زرده تخم مرغ	یکدانه
کره	۱۰۰ گرم

سیب زمینی را پوست کنده و در يك لیتر آب بپزند بعد از صافی آنرا رد نموده و روی آتش بگذارند کمی نمك و فلفل بآن بریزند اگر آب آن کم باشد یکقدری آب بآن اضافه کنند.

زرده تخم مرغ را در سوپ خوری بایک قاشق چوبی خوب بزنند آن جعفری که بکلی از ساقه جدا شده فقط برك است با کارد خوب ریز نموده روی تخم مرغ بریزند دو قاشق غذاخوری آب لیمو بر آن ریخته و بقدر يك تخم مرغ کره روی آن بگذارند و سوپ را روی آن ریخته و داغ بسفره برند.

چند رقم سوپ با گوشت

سوپ کرفس

برای مصرف شش نفر

نیم کیلو گوشت گوسفند را با آب و کمی نمك جوشانیده آب گوشت آن که بمقدار دو چارك باشد کنار گذاشته تا آنکه سرد شود،

بعد از سرد شدن چربی روی آن را بکلی گرفته ، بقدر نیم کیلو ساق سفید کرفس را خورده کرده به اندازه دوسات آنها را در آن آبگوشت چربی گرفته ریخته مجدد روی آتش بگذارند برای یکساعت تا پخته شود ، یکقاشق غذاخوری آب لیمو و دو قاشق غذاخوری کره بآن بیافزایم ، سپس آنرا از آتش بردارند و مجدداً بر روی آتش بگذارند و به هم زند تا آنکه جوش آید . مقدار نصف قاشق سوپخوری ارد گندم را در يك استکان آب سرد حل نموده و بآن سوپ اضافه می شود بطوریکه آرد جمع و کلوله نشود فقط آن سوپ را کمی غلظت بدهد ، بعد چهار قاشق سوپ خوری خامه بآن اضافه نموده و فوراً از روی آتش بردارند و در ظرف سوپخوری ریخته و داغ بسفزه برند .

این سوپ بانان برشته شده بسیار مطبوع است .

سوپ نخود سبز

يك کیلو گوشت بره را شسته و در ديك دردار گذاشته با سه چارك آب سرد و دو قاشق چای خوری نمك و کمی فلفل بر آن اضافه نموده روی آتش ملایم برای مدت دو ساعت بجوشد ، پس از آنکه کف رری ، آبگوشت بکلی گرفته شد ، باندازه یک چارك نخود سبز پاك شده رادر آن ریخته در ديك را می گذارند تا برای نیم ساعت بجوشد سپس یک چارك سیب زمینی ریز پوست کنده و شسته روی آن ریخته نیم ساعت بجوشد بعد دوسیر کره را با یک قاشق مربا خوری آرد گندم مخلوط نموده و در آن بیافزایند و ده دقیقه بجوشد سپس آبگوشت رادر سوپ خوری و گوشت با نخود سیب زمینی را با مقداری جعفری پاك و شسته در دیس می گذارند : این گوشت بره و سبزی با سس کوجه فرنگی بسیار مطبوع است .

دستور سس مزبور جزو سس هادر همین کتاب هست .

بنا بر این با این دستور يك سوپ و يك غذای كوشت كاملی تهيه می شود .

سوپ بوقلمون

بوقلمون را در ديك گذاشته بقـدري آب سرد بریزید كه روی بوقلمون را بگیرد، در ديك را گذاشته تا آنكه يكساعت بجوشد ؛ مقدار دوسیر جعفری پاك شده و شسته را با ساقه در حالیکه يك نخ سفید بدور ساقه آن پیچیده باشند و یکدانه پیاز درست و درشت با کمی نمك و فلفل در آن بگذارند ، تا بجوشد .

پس از دو ساعت آن بوقلمون را از آب در آورده کنار بگذارند بعد بقدر پنجاه گرم كره و نصف قشق سوپ خوری آر در را مخلوط نموده در آن اضافه كنند، فقط چهار دقیقه بجوشد ؛ سپس آن جعفری را بیرون آورده و سوپ را در سوپخوری ریخته داغ بسفره برند .

و آن بوقلمون را مطابق دستور علیحده خوراك نموده صرف شود .

سوپ مرغ

یکدانه مرغ متوسط را پاك نموده و شسته گوشت آن را از استخوان جدا كنند ؛ گوشت را از ماشین رد کرده و با استخوان ها در سه چارك آب سرد و دودانه پیاز بزرگ و مقدار چهار سیر هویج پاك شده کمی نمك و فلفل روی آتش بگذارند، مدت دوساعت بجوشد، سپس ازالك (الك های درشت امریکائی) رد نموده مجددا روی آتش بگذارند ده دقیقه بجوشد سپس بقدر پنجاه گرم كره در ظرف سوپخوری گذاشته و سوپ را روی آن بریزند و بقدر بیست گرم فقط برك جعفری خورد شده را روی آن پاشیده و داغ بسفره برند .

چهارشنبه بیست و سوم

آداب معاشرت

سس و سالاد

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: بطوریکه قبلاً گفته ام چون کلاس ما برای دستور شیرینی و غذا پزی نیست فقط از هر يك چهار پنج صورت گفته می شود که اگر بخواهند يك دستور کامل غذا (مینو) برای ظهر یا شب تهیه کنند، صورت چند رقم خوراك و غیره در دست رس داشته باشند.

نیم تاج خانم، یکی از شاگرد ها از جای برخاست و گفت: « خانم آموزگار این دستور های خوراك برای ما خیلی لازم است، برای آنکه صبح، ظهر، شب در هر ملاقات و دیداری چه عزاچه عروسی، چه بیماری یا تندرستی باید يك خوردنی درین باشد و اگر خوراکی در کار نباشد، لعنت بآن دیدار. »

خانم آموزگار گفت: « آفرین حرف بسیار خوبی گفتید، بنابر این پس دقت کنید که نوع خوراکی هر چه باشد بسیار تمیز و نظیف و مأکول و خیلی خوش ظاهر و مطبوع تهیه کنید که هم خودتان و هم افراد خانواده و مهمان هایتان از دیدن و خوردن آنها واقعا لذت ببرند، و اگر ظرافت، تمیزی و سلیقه در کار نباشد باید گفت لعنت بر آن

خوراکی، لذا بیشتر باید باوضع باکی و خوبی خوردنی توجه داشت
برای آنکه اگر يك خوراك گوشت گاو را تمیز و خوب درست کنند
از يك خوراك بوقلمون كه كئیف و بد درست کنند بهتر است .
در انتخاب سس برای گوشت ها باید نوع آن گوشت و طرز
خوراك را در نظر گرفت . بایستتر گوشت های پخته مرغ، بره، بوقلمون
و ماهی و غیره این سس ها مطبوع است ولی اگر آن گوشت سرخ
کرده یا با طرز پختن از خود سس دارد آنوقت هر سسی برای آن
خوب نیست .

و نیز باگوشت های پخته پرندۀ یا چرندۀ هر نوع سالادی خوب
است مگر آنکه آن گوشت در موقع پخته شدن دارای ترشی یا چربی
باشد که در آن صورت باز نوع سالاد فرق می کند .

سس

چهار رقم سس ذیلا نوشته برای گوشت یا ماهی بـاختیار سلیقه
خود بکار برند .

۱- سس کوجه فرنکی (برای شش نفر)

يك كيلو	كوجه فرنکی
۱۰۰ گرم	پیاز
۲۰۰	جعفری
۱۰۰	كره

كوجه فرنکی را با پوست خورده کرده بعد از شستن دو کیلاس
آب بر آن اضافه نموده با قدری نمك و فلفل، پیاز را از پوست در آورده
خورد کرده بر آن بریزند در ظرف را گذاشته تا بجوشد؛ بعد آنرا از

صافی رد کرده دو دفعه رو آتش گذارند. جعفری را با ساقه پاك کرده و شسته و بکمر آن يك نخ نازك سفید می بندند و آنرا داخل سس می گذارند بجوشد بطوریکه غلظت آن مانند کرم معمولی شد، جعفری را از آن خارج نمود و کره را بآن می گذارند و فوراً از آتش بر میدارند که کره جوش نخورد فقط طوری داغ باشد که کره زود ذوب شود. این سس برای ماهی، گوشت گوسفند و غیره خوب است.

۲ - سس خردل (برای شش نفر)

آب گوشت که چربی آن گرفته شده باشد ۲ کیلاس

ریشه خردل رنده کرده يك قاشق چای خوری

نمك يك قاشق چای خوری

پیاز ۵۰ گرم

کره ۱۰۰ گرم

آرد سفید ۲۰ گرم

آب گوشت و پیاز و نمك و ریشه خردل را در ظرف دردار ریخته می گذارند روی آتش یک ربع ساعت بجوشد بعد آنرا از صافی رد کرد. نصف آب کره را در ظرفی روی آتش گذاشته و آرد را در آن ریخته کمی سرخ شود بعد آن آرد را در آب گوشت ریخته خوب بهم زنند و مجدد روی آتش گذارند بطوریکه فقط يك کیلاس شده باشد سپس آن بقیه کره را در ظرف سس خوری می گذارند و سس را روی آن ریخته به سفره برند

سس قهوه

۱۰۰ گرم

کره

یکقاشق غذاخوری	آرد نرم
۱۵۰ گرم	پیاز
یکقاشق چای خوری	نمک
((((((	فلفل
یک کیلاس و نیم	آب گوشت بی چربی
۵۰ گرم	آب لیمو

پیاز را از پوست در آورده و خوب بزن کنند، کره را روی آتش گذاشته و پیاز را در آن بریزند که خوب سرخ شود، آرد را بر آن اضافه نموده که آنهم سرخ شود، بعد آب گوشت را با نمک و فلفل در آن ریخته تا بطور ملایم بجوشد، بعد از صاف سی رد کرده دوباره روی آتش بگذارند و آن آب لیمو را بر آن اضافه نموده بعد از دو دقیقه جوشیدن بردارند و روی غذا ریخته بسفره برند.

سس سفید

۲۰۰ گرم	آب
یکقاشق سو بخوری بزرگ	آرد سفید نرم
۱۰۰ گرم	کره
کمی	نمک

آرد را در آب ریخته و هم زنند که گلوله نشود کره و نمک را بر آن بیافزایند بگذارند بجوشد و قتی که مثل حریر شد بریزند روی بوقلمون یا مرغ - یا مرغ هم بیست دقیقه بجوشد بعد در ظرف کشیده بسفره برند و اگر میل داشته باشند در سس مقداری آب لیمو ریخته و بعد روی مرغ بریزند.

سس هوینز

زرده تخم مرغ	۴ دانه
روغن زیتون خوب	۱۰۰ گرم
سرکه	نصف استکان
خردل	یکقاشق مر باخوری
نمک	یکقاشق چای خوری

خردل و سرکه و نمک را اول خوب بزنند پس از آن زرده تخم مرغ ها را که قبلاً زده شده بآن داخل نموده خوب بزنند و سپس روغن زیتون را بآن بریزند ولی کم کم تخم مرغ را بزنند و قطره قطره روغن را بریزند

سالاد

سالاد گوجه فرنگی شماره ۱

گوجه فرنگی	۵ سیر
سیب زمینی	۵ سیر
پیاز	۱ سیر
تخم مرغ پخته	۲ دانه
روغن زیتون	یک سیر و نیم
نمک	کمی

گوجه فرنگی را از رنده رد کرده که پوست و تخمه نداشته باشد آن سیب زمینی پخته را از پوست درآورده و ریخته و پیاز را هم ریز خورده کنند ، تخم مرغهای پخته را هم خورد کنند آن روغن زیتون را بآن بریزند و با قاشق غیر فلزی بهم بزنند .

سالاد گوجه فرنگی شماره ۲

کوجه فرنگی	پنج سیر
خیار	۳ دانه
پیاز	یک دانه
روغن زیتون	یکسیر
آب لیمو یا سرکه	یک قاشق سوپخوری

گوجه و خیار را خرد کرده ، پیاز را خیلی ریز خورد کرده
روغن زیتون و آب لیمو و نمک بر آن ریخته با قاشق چوبی
هم زنند و بعد بسفره برند .

سالاد گوجه فرنگی شماره ۳

کوجه فرنگی	۵ سیر
پیاز	۲ سیر
خامه تازه	۲ سیر

گوجه فرنگی را با پوست تکه تکه بریده و پیاز ریز خورد
کرده (مثل آنکه برای پیاز داغ خوردمی کنند) خامه و نمک را بر آن
اضافه نموده با قاشق غیر فلزی مخلوط کنند .

سالاد سیب زمینی

سیب زمینی	۴ سیر
خیار	۲ دانه
پیاز	۱ دانه
خامه	۲ سیر
ماست که در کپسه انداخته و آب نداشته باشد	۲ سیر

سیب زمینی پخته و پوست کنده را ریز خورد کنند باندازه نخود ،
خیار پوست کنده را خورد کنند باندازه نخود .

پیاز را پوست کنده ریز خورد کنند .

اول خامه و ماست را بهم زنند و قدری نمک در آن ریخته اجزا
را در آن بیافزایند و خوب بهم زنند و بعد بسفره برند .

سالاد هویج

۳ سیر	هویج
۲ ،	لویای سفید
۱ ،	جعفری
۱ ،	روغن زیتون
نیم ،	آب لیمو
کمی	نمک و فلفل

هویج پخته را خورد کرده باندازه لویا بعد با آن لویای سفید
پخته ، جعفری ، روغن زیتون آب لیمو و نمک و فلفل مخلوط کرده بایک
قاشق چوبی بهم زنند ،

چهارشنبه بیست و چهارم

آداب معاشرت

دستور تهیه بعضی از خوراك ها

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در كلاس حاضر شد و گفت : راجع به خوراك در هفته های گذشته بیاناتی کرده ام ، اینك باز تذکر میدهم كه اغذیه بطور کلی باید طوری باشد كه برای مزاج سودمند و خوب باشد . در بعضی خانواده ها دیده میشود كه آنان خیلی وزین و چاقند وعده دیگر بسیار لاغر و نحیف می باشند .

اغلب به چاقی از حد بیرون خود اعتراف دارند ولی می گویند اهمیتی ندارد ، چاقی دلیل سلامتی مزاج است .

اما، اینطور نیست ، اولاً چاقی زیاد از نقطه نظر زیبایی جالب نیست ، دوم سنگینی از حد بیرون بعد از سن ۳۵ (بر طبق صحیح ترین احصائیه) با تلفات زیادی توأم است ، سوم سنگینی مفرط مخصوصاً جدیت و لیافت را چه در كار و چه در تفریح آذین می برد .

بنابر این هر زن خانه داری باید با دقت تمام خوراك روزانه خانواده را تعدیل و تخمین کند

دستور تهیه بعضی از خوراك ها

عموما باید حبوبات را چندین ساعت متوالی جوشانند كه سریع-

الهضم شود .

خوراك غاز سرخ شده

يك دانه غاز جوان و چاق را انتخاب نموده بعد از پاك و شسته شدن توى شكّم آنرا از مخلوط زير پر كنند .

نان سوخارى ماشين شده	۶ فنجان
كره	۶ قاشق سوپخورى
فلفل سياه و نمك	يك قاشق چاى خورى
پياز خورد شده	يك دانه
برك جعفرى خورد شده	۱۰۰ گرم

اينها را با هم مخلوط نموده و در شكّم غاز جاى دهند سپس با نخ سفيد آنرا بدوزند طوري باشد كه مزه آن مايه از شكّم غاز خارج نشود . آنرا در ديك گذاشته و مقدار يك فنجان آب رويش ريخته درش را بگذارند با آتش خيلى ملايم بجوشد تا آنكه آن آب بگلى بخار شود ، سپس در آنرا بر داشته مقدار يك سير كره در همان ديك بگذارند و غاز را در آن كره بخوبى سرخ كنند سپس بقدر نصف فنجان آب جوش و يك تاشق سوپخورى آب ليمو بآن ريخته تا بجوشد هر چند دقيقه در آنرا برداشته و مقدار كمى آب جوش بآن بريزند و اين رو و آن رو كنند تا آنكه با همان آب كم كم پخته شود .

براى طبخ آن اقلا چهار ساعت وقت لازم است . پس از پخته شدن در ديس گذاشته و سس ذيل را روى آن بريزند .

سس براى غاز

همان آب ، غاز و كره كه توى ديك بوده است ، با آب دل و جگر و سنك دان غاز كه مقدار آن آب پيش از يك فنجان نيست مخلوط كرده و آن دل و جگر و سنك دان را هم ريز در آن خورد نموده دل و جگر

وسنك دان راهم ریزخورد نموده در آن داخل کنند ، سس مزبور را بطور داغ روی آن غاز ریخته بسفره برند .

خوراك مرغ

يكدانه مرغ چاق جوان پر نموده وشسته شده را با چاقوی تیز و نازك از داخل سینه وران سوراخ ریز وعمیق نموده وتكه های پیازدر آن فرو برند ، آنرا در ديك گذاشته بقدری آب سرد روی آن بریزند كه آب روی آن را بگیرد ، يكقاشق سوپخوری سر كه بر آن بیافزایند وروی آتش بجوشد ، وقتی نیمه پز شد مقداری نمك و فلفل بر آن اضافه موده و در داخل ديك مرغ را برگردانند و مجدد روی آتش ملایم بجوشد تا آب آن بكلی بخار شود ، بعد از پخته شدن در ظرف گذاشته و سس ذیل را روی آن ریخته بسفره برند .

سس برای مرغ

كره	۱۰۰ گرم
آب جوش	۱ فنجان
رب گوجه فرنگی	دو قاشق سوپ خوری

اینهارا توی ديكی كه مرغ را از آن خارج نموده اند ریخته و روی آتش يك دقیقه بجوشد و با همان سس خود مرغ مخلوط شده روی مرغ ریخته و به سفره برند .

خوراك مرغ

مرغ بزرگ	يكدانه
تخم مرغ	۲ دانه
سیر	يكدانه

ماکلرانی	۲۰۰ گرم
زعفران	۳ نخود
نمک میوه	یکقاشق مرباخوری
آب لیمو	نصف استکان
کره	۱۰۰ گرم
خامه	۲۰۰ گرم
فلفل و نمک	کمی

مرغ را در دیک گذاشته آب سرد بروی آن ریخته که بکلی آب رویش را بگیرد روی آتش گذاشته تا آنکه آب مرغ کاملاً پخته شود. استخوان مرغ را کشیده گوشت را با سیر هاشین می کنیم و نمک و فلفل را بر آن می افزاییم ،

ماکلرانی را پخته ریز با قیچی خورد می کنیم که حلقه های آن بتدر نیم سانت باشد . بعد از آن با گوشت مخلوط می کنیم ، تخم مرغ ها را در ظرفی بایک قاشق چوبی میزنیم با آب لیمو و زعفران نماییده شده و نمک میوه می ریزیم در گوشت و خوب آنها را مخلوط می کنیم . ته یک قابلمه را با آن کره خوب چرب می کنیم و ماهی را می ریزیم و درش را محکم می بندیم و توی دیک بزرگ تری قرار می دهیم و آنقدر آب می ریزیم که فقط در قابلمه از آب بیرون باشد . یک ساعت آن دیک را روی آتش می گذاریم تا آب بجوشد و قابلمه در وسط آب جوش باشد . بعد از آن ظرف آب جوش را برداشته توی آب سرد می گذاریم ، همانقدر که قابلمه سرد شد توی دیس برمی گردانیم و خامه را کمی زده و روی آن می ریزیم و بسفره می بریم .

خوراك جوجه

جوجه درشت	۱ عدد
ریواس	نیم کیلو
سیب زمینی	، ،
زعفران	۳ نخود
کره	۲۰۰ گرم
پیاز	۲ دانه
نمك و فلفل	بقدر کافی

جوجه را تمیز کرده با کمی کره سرخ می کنیم ، یکدانه پیاز خورد کرده ، کمی نمك و فلفل روی آن ریخته آنقدر آب سرد میریزیم تا روی جوجه را بکیرد . روی آتش گذاشته تاملایم بجوشد ، سیب زمینی را نیم پز کرده پوست آنرا گرفته تکه های دراز اندام بریده ، پیاز را هم ریز خورد کرده نمك باشیده با کره سرخ میکنیم بقدریکه پیاز قمرز شود. آب جوجه را برای سوپ بر میداریم ، سپس جوجه را در ظرف خوراك پزی پهن می گذاریم سیب زمینی و پیاز سرخ کرده اطراف آن میریزیم ، ریواس را پوست کنده تکه هایی بقدر شش سانتی متر بریده و در آب سرد تمیز می شوئیم و روی جوجه و سیب می چینیم ، زعفران سائیده را در یک کیلاس آب نیم گرم نموده روی آنها میریزیم . بقیه کره را روی آن میگذاریم و کمی نمك و فلفل بر ریواس می باشیم و در ظرف را محکم می بندیم - آتش بیشتر روی آن و کمتر زیرش می گذاریم - نیم ساعت ملایم بجوشد بعد بدیس گذاشته بسفره می بریم .

خوراك كفتـر

سه دانه كفتـر را تمیز شسته توی شكـم آنهارا با مخلوط ذیل پر
كنند و در شكـم آنهارا خوب بدوزند .

۲ فنجان	نان سوخاری ماشین شده
۱ دانه	پیاز درشت
۲۰۰ گرم	از ساقه سفید کرفس
کمی	نمك و فلفل
۱۵۰ گرم	کره

نصف از کره را با سوخاری و کرفس و پیاز که خوب ریز خورده شده باشد
مخلوط نموده و توی شكـم كفتـرها می گذارند و آنرا می دوزند . بقیه
کره را در ديك انداخته و كفتـرها را سرخ می كنند و وقتی بكلی از اطراف
در کره سرخ شد آب جوش روی آن ریخته ، در ديك را می گذارند که
خوب پخته شود .

بقدر کافی نان سفید را نازك بریده و روی آتش برشته می كنند ،
و آنهارا ته دیس چیده ، نصف آن سس كفتـر هارا روی آن نان میریزند
بطوریکه تمام سطح آن تکه ها را بگیرد بعد كفتـر هارا روی آن چیده و
برای هر كفتـری دودانه تخم مرغ پخته حلقه نموده حاضر است که
آنهارا روی كفتـرها چیده و بقیه سس را روی تخم مرغ ها بریزند و
دو سمت دیس را خیار شور گذاشته و بسفره برند .

چهارشنبه بیستم و پنجم

آداب معاشرت

خنده و خوراک

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت :

همه می دانیم که تندرستی رکن مهم زندگی و پایه سعادت هر کس شناخته میشود .

زندگی و سلامتی مربوط به غذاست ، البته اگر کار تغذیه اخلاص شود تندرستی مختل و اعضاء نمیتوانند وظایف خود را آنطوریکه باید انجام دهند ، پزشکی ثابت نموده است که خنده طبیعی نشان سلامت مزاج و هر قدر خنده بشاش تر و روشن تر است تندرستی را بهتر ثابت می کند ، و روان شناسی نیز تأیید نموده که خنده خوب طبیعی علامت تندرستی روح و روان است و از خندیدن شخص میشود تا اندازه بمسکونات او پی برد که این خنده تملق بود یا تعلق خاطر ، این خنده پر شور با حرارت بکلی ریا بود یا از بیچارگی احیاناً تمسخر بود یا تفتن برای منظور های مختلف خنده دارای مزایا و خصوصیات جور به جور است . مثلاً خنده شخص بیمار بکلی بیمار است و از تمام مزایای خنده سلامت بی بهره است ، آدم مست ، خنده اش مست است . پس از طرز خنده اشخاص میتوان بکیفیت روحی و جسمی آنها پی برد .

شخص تندرست دارای نشاط طبیعی میباشد، و طبیعتاً سلامتی موجب بشاشی و خنده میگردد، در اینجا نکته باریک دیگری را باید منظور داشت، همانطور که تندرستی نشاط و خنده بوجود میآورد، خنده و شادمانی نیز سلامتی را ایجاد میکند.

خنده برای تندرستی تأثیر مهم دارد بویژه در موقع غذا خوردن که اثر محسوس میدهد و میتواند دستگاه پیکر انسان را بکار واداشته با فعالیت و زبردستی وظیفه گوارش را انجام کند، و نیز در موقع غذا خوردن خنده باوضاع دماغی و روحی کمک عجیب میکند. تجربه پزشکی و روان شناسی ثابت نموده که خنده نیروی دماغی انسان را که از زیادی کار خسته و فرسوده شده است، از کسالت و خمودی بیرون آورده دماغ را ترونازه و آماده کار میکند.

شاید بارها این نکته بگوش شما رسیده که پزشک هادستور میدهد در وقت غذا خوردن صحبت های خوشحالی آورو خنده دار بشود و از گفتن مطالب غم انگیز خود داری کنند، بواسطه آنست که خنده در موقع غذا در آن واحد، دو کار مهم را انجام میدهد، یعنی در يك وقت دو نقش بزرگ را بازی میکند، یکی آنکه دستگاه گوارش را بفعالیت واداشته و قوای بدنی را تأثیر خوب میدهد؛ دیگر آنکه در بهبودی و نیروی روحیه و افکار تأثیر بسزا دارد.

متأسفانه ما بیشتر مصائب و غم و اندوه روزگار را در موقع نهار یا شام می گوئیم مثلاً یکی می گوید: «دیروز در همسایگی ما دختر هیجده ساله که تازه بخانه شوهر رفته و يك بچه يكسال و نیم هم از خود بیادگار گذاشته در اثر پرت شدن از پله مرد.

دیگری می گوید: دیروز، نه، پریروز وقتی از خیابان می گذشتم در اثر غفلت مادری بچه هفت ساله اش زیر اتومبیل رفت و او را غرق در خون به بیمارستان بردند و سراسر خیابان پر از قطرات خون شده بود، راستی آدم ضعیف قلب پیدامی کرد از دیدن چنان منظره رقت بار و تأثر انگیزی.

یکی دیگر می گوید: «دیشب مادر خواب عمیق و راحت بودیم که ناگهان از خانه همسایه هیاهوی شدیدی بلند شد، از خواب پریده بدانجا رفتیم دیدیم، آفای خانه در اثر افراط در نوشابه الکلی باهمسرش دعوا و منازعه دارند و بالنتیجه آقای يك سیلی سخت بصورت همسرش زده، واد خون دماغ شد و خون مثل لوله آفتابه از هر دو سوراخ دماغش جاری بود.

آن یکی دیگر می گوید: «خدا روز بد نصیبان نکند پریروزها يك تازه داغاد سه روز تب کرد و ناحق و ناروا مرد، اگر بدانید مادر و خواهرهایش چه ضربه ها کردند، چه فریاد ها کشیدند، راستی جگر سنگ برای آنها کباب می شد.»

خلاصه این قبیل حکایات غم انگیز که همه را در يك حالت غصه و اندوه فرو می برد مناسب موقع غذا خوردن نیست.

هنگام غذا خوردن باید با سخنان فرح انگیز و دلنشین سرگرم بود، لذا گفتن پیش آمدهای ناگوار و تأثر انگیز را باید موکول اوقات دیگر نمود.

از این رو یاد آور میشود که همواره در خاطر داشته باشند، هنگامیکه برای صرف غذا دور هم می نشینند سخنان غم افزا و تأثر آور

را برای وقت دیگر بگذارند و آن یکساعت ویژه صرف غذا را
برای گفتگو در اطراف سخنان نشاط انگیز و مفرح اختصاص دهند.
خانم آموزگار اضافه کرد و گفت :
« حالا در دنبال صورت اغذیه که قبلا یاد داشت بر میداشتید ،
بعضی خوراك هارا یاد داشت بنویسید : »

خوراك بوقلمون

يك بوقلمون جوان چاق را بعد از پر شدن خوب شسته می گذاریم
در جای خنك دوروز بماند که بیات شود و اگر لازم شود که زودتر بمصرف
غذا برسد ؛ یکقاشق غذا خوری سرکه را بحلق بوقلمون زنده ریخته
و بعد اورا می کشند ، زیرا که آن سرکه به تردی گوشت او کمک می کند.
باید فوری پس از کشتن هر پرنده پرهایش گرفته شود ، چون طعم
آن بد می شود اگر بابر بماند . پس از آنکه پره های آن گرفته شد آنرا روی
آتش تند یعنی شعله دار گرفته که موهای ریز آن از بین برود . تك پاها
و دست های آنرا در آتش تند فرو برده که اگر پزی باقی است بسوزد و
آن پوست کلفت که دارد موقوف شود .

يك رکی که زیر گردن و داخل پوست است آنرا از ریشه در آورده
و سر پرنده را بطرف دست راست بر گردانیده - بعد زیر شکم آنرا
شکاف داده که جگر و سنگدان آنرا بیرون بیاورند و باید احتیاط کرد
که زهره اش پاره نشود که جگر را تلخ می کند ، بعد توی شکم را با آب
نیم گرم بشویند و جگر را با کمی نمك توی شکم آن گذاشته و درزی که
دارد خوب بچسباند و بالهای آنرا بطرف پشت آورده بطوریکه ترکیب
خوب بخود بگیرد .

بو قلمون را در کمی کره سرخ کنند بعد از سرخ شدن آب جوش
 بقدر کافی بر آن بریزند و دودانه پیاز و کمی فلفل و نمک بر آن اضافه نموده
 و آنرا دم کنند. و مواظب باشند که ته نگیرد و نسوزد بمحضی آب آن
 تمام و پخته شد آنرا در دیس گذاشته و بایکی از سس های نوشته شده مصرف کنند

خوراك بو قلمون

کرفس خورد کرده	نیم کیلو
پیاز خورد کرده	۱۰۰ گرم
کره	۴ قاشق سوپ خورده
گوشت سینه بو قلمون	نیم کیلو
رب گوجه فرنگی	دو قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	کمی

گوشت سینه بو قلمون را ماشین کرده و با کره سرخ کنند. کرفس،
 پیاز، رب گوجه فرنگی و نمک و فلفل را با مقداری آب روی آن ریخته تا
 بجوشد بعد از آنکه خوب پخته شد بسفره برند.

يكنوع خوراك گوشت گوسفند ۱

گوشت پشت مازه	۵ سیر
گوشت ران بی استخوان	۵ سیر
جعفری پاک کرده	۱ سیر

گوشت پشت مازه را نازک، نازک ورقه نموده - آن گوشت ران
 را از چرخ رد نموده و بعد اگر خود گوشت چربی بقدر کافی داشت که
 روغن لازم ندارد با چربی خودش سرخ میشود و اگر چربی بقدر کافی
 نداشته با کمی روغن آنرا سرخ می کنند و جعفری خورد شده و کمی

فلفل و نمك بآن اضافه نموده و این مایه را لای آن ورقه های پشت مازه کشیده و پیچند و روی آنرا بانج محكم بسته در کمی روغن تفت دهند و آب ریخته از زیر و رو آتش بگذارند تا پخته شود و با سبزی های ذیل بسفره برند .
سیب زمینی سرخ کرده ، کاهوی پخته ، مارچوبه پخته ، اسفناج .

خوراك گوشت گوسفند ۴

گوشت پشت مازه	نیم کیلو
تخم مرغ	۲ عدد
آرد سفید	۱۰۰ گرم
نان سفید خشك و کوبیده شده	بقدر کافی

گوشت را بقطعات چهار سانتی متری می بریم و با پشت کارد سنگینی یا گوشت کوب خوبی آنرا میزنیم تا بکلی پهن شود ، سه عدد بشقاب جلوی خود میگذاریم در اولی آرد سفید ، دومی دو عدد تخم مرغ که خوب زده شده باشد و در سومی نان سفید خشك شده کوبیده و الك کرده ، گوشت ها را قبلا نمك زده ایم در موقع غذا یکی ، یکی و از هر دو طرف اول در آرد و بعد در تخم مرغ و بعد در نان کوبیده زده سپس در روغن داغ کنی که قدری روغن در آن داغ کرده ایم و خوب داغ شده و عنقرب دود می کند می اندازیم خیلی زود سرخ میشود ، از هر دو رو سرخ می کنیم و در ظرف خوراك می گذاریم .

با این گوشت سیب زمینی سرخ کرده و انواع سبزیجات از قبیل ، هویج ، لوبیا سبز ، نخود فرنگی ، اسفناج و غیره میتوان گذاشت و با سالاد یا تنها خوب است .

طرز تهیه کردن اسفناج برای خوراك

اسفناج را که شستند کمی آب بآن ریخته می گذارند تا پخته شود، بعد که پخته شد در آب کش نموده و آنرا از سوراخ های ریز آبکش رد کنند. از برای يك چارك اسفناج دوسیر شیر بریزند با کمی فلفل و نمك بگذارند بقدر ده دقیقه باز بجوشد بعد دو سیر کرده بآن اضافه نموده همینقدر که کره ذوب شد از روی آتش بردارند و بسفره برند.

(این اسفناج را با املت هم مصرف می کنند)

طرز پختن اسفناج

اسفناج را با آب خودش بپزند بعد آن را با کارد خورد کرده مجدد روی آتش بگذارند و دوسه قاشق آن گوشت یا آب جوش بآن ریخته تا دو دقیقه بجوشد بعد اسفناج در دیس گذاشته و چند تکه کوچک کره بر روی آن نهاده و بسفره برند.

طرز پختن گل کلم

یکدانه گل کلم را بگذارند در ديك و کمی آب بر آن ریخته به پزد و قتی که پخته شد - نیم سیر کره را روی آتش گذاشته و دو قاشق سوپ خوری آرد نان خشك در آن کره سرخ کنند در حالیکه دارد جلز ، جلز می کند ، گل کلم را درست توی ظرف گذاشته و آن کره و نان را رویش بریزند

گل کلم با سس سفید

یکدانه گل کلم

یک قاشق سوپ خوری آرد نرم سفید

پنج سیر شیر

پنجاه گرم کره

گل کلم را در ديك گذاشته و کمی آب روی آن ریخته که بپزد
یکقاشق آرد را در پنج سیر شیر شیره کشیده و روی آتش بگذارند
چند دقیقه بجوشد ، کمی قوام آید ، بعد گل کلم پخته را در ظرف
گذاشته و آن پنجاه گرم کره سرد را روی آن گذاشته و سس حاضر شده را
داغ روی آن بریزند و به سفره برند .

خوراك بادنجان شماره ۱

۵ دانه

بادنجان

۵ سیر

پیاز درشت

۱۰ سیر

گوجه فرنگی

بادنجان ها را پوست کنده حلقه کنند ، گوجه فرنگی را آبش
را بگیرند ، پیازها را حلقه حلقه کنند ته کماجدان يك ردیف بادنجان بگذارند
و روی آن پیاز حلقه شده بچینند و روی آن پیازها نمك و کمی كسرد
دارچین بپاشند بهمین ترتیب پیاز و بادنجان را با نمك و دارچین بچینند
تا آنها تمام شود ، بقدر کافی خردل یا فلفل قرمز در آب گوجه فرنگی
حل کنند ، بقدر يك سیر کره یا روغن زیتون در آب گوجه فرنگی
بگذارند و آن آب گوجه فرنگی را بریزند روی پیاز و بادنجان و درش
را محکم به بندند که بخارش خارج نشود و بگذارند توی فور برای
یکساعت بپخته شود .

خوراك بادنجان طور دیگر شماره ۲

۵ دانه

بادنجان

۵ سیر

گوشت بی استخوان

تخم مرغ	۳ دانه
جعفری برك شده	۱ سیر
دارچین وزعفران	کمی
روغن زیتون	یکسیر و نیم
پیاز	۱ سیر
گوجه فرنگی	یکچارک

بادنجان هارا پوست کنده وسط آنها را مثل ناودان در آورده (نه خیلی زیاد) بعد آنها را نمك زده برای چند دقیقه بگذارند که آبش کشیده شود . بعد از چند دقیقه خوب خوشکش کنند بگذارند در روغن زیتون کمی سرخ شود از روغن در آورده بگذارند کنار . گوشت را با کمی دنبه و آن پیاز هاشین کنند بقدریکقاشق سوپ خوری کره یا روغن در ظرف گذاشته و آن گوشت را در آن سرخ نمایند کمی فلفل و نمك (با رعایت آنکه بادنجان نمك دارد) بآن اضافه کنند .

تخم مرغ هارا سفت پخته ، خورده کنند و داخل آن گوشت سرخ کرده بنمایند ، جعفری را هم با کارد خوب ریز و داخل آن گوشت کنند دارچین وزعفران را هم مخلوط کنند ، از این مخلوط بطور محکم بگذارند در آن ناودان بادنجان -

ته تاوه که روغن زیتون دارد (که بادنجان در آن سرخ شده) بادنجان هارا در آن چیده همینکه جاز و جاز کرد آب گوجه فرنگی را خیلی ملایم بآن ریخته و در فور درجه ۱۰۰ پکربع ساعت بجوشد .

وقت کشیدن هر چه سس دارد فقط به ته دیس بریزند . طوری باشد که نصف قسمت زیر بادنجان قرمز رنگ و گوجه فرنگی دارد و نصف دیگر گوجه فرنگی نداشته باشد .

خوراك قارچ

گوشت بدون استخوان	۵ سیر
پیازچه	۴ سیر
قارچ	۸ سیر
کره	یکسیر و نیم

گوشت را بطور قومه خورد کرده ، در نصف آن کره سرخ شود ، بعد دو فنجان آب در آن ریخته تابجوشد ،

قارچ را تکه های کوچک با اندازه همان گوشت قورمه شده خورد کنند بعد از خوب شستن در یک کاسه آب سرد که دو قاشق سوپ خوری سرکه ریخته باشند ، قارچ را در آن بگذارند یک ساعت بماند . بعد از آب در آورده .

آن بقیه کره را با نصف یک پیاز درشت پیاز داغ درست کنند ، آن پیاز سرخ شده را از کره خارج نموده و تکه های قارچ را در آن کره ریخته سرخ کنند ، سپس اول پیازچه های شسته و تمیز شده که با اندازه ده سانت می باشد روی گوشت بانمک و فلفل چیده و بعد قارچ را بر آن اضافه نموده . اگر آب گوشت تمام شده است مقداری آب جوش بر آن بیافزایند تا پخته شود - سسی مطابق فورمول های گفته شده ساخته پهلوی او گذاشته که هر کس بخواد با سس بخورد و هر کس نمیخواهد بدون آن .

چهارشنبه بیست و هشتم

آداب معاشرت

بازهم خوراك

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت:
در تعقیب دستورات غذا، اینک نیز صورت هایی گفته می شود -
يك نوع سیب زمینی سرخ کرده

سیب زمینی را پخته بعد خوب بکوبند که بکلی له شود، سپس
آنرا گلوله کرده بقدر خود سیب زمینی یا يك گردوی با پوست، بعد آنرا
در آردنان خشك غلطانیده و در روغن سرخ کنند، با گوشت یا جوجه
مصرف شود.

اهل کدو مسمانی

دودانه کدو مسمانی را حلقه، حلقه نموده در کره یا روغن سرخ
کنند، بعد از روی آتش برداشته آنها را خوب له کنند، دودفعه آنرا
روی آتش گذاشته که آبش بخوردش برود. دودانه تخم مرغ که خوب
زده شده باشد بآن مخلوط و خوب با قاشق بهم زنند که داخل هم شود،
وقتی آب آن بکلی بخوردش رفت از آتش برداشته بظرف بریزند
و سفره برند.

املت سیب زمینی

تخم مرغ	۶ دانه
سیب زمینی	۵ سیر
پیاز	۱ دانه
جعفری پاك و برك شده	۱ سیر

سیب زمینی را پوست کنده و ریز ریز بقدر یکدانه نخود باشد خورد کرده ، پیاز را هم بهمین طریق خورد کنند اول پیاز را در روغن ریخته کمی که رنگش برگشت آنرا از روغن در آورند و سیب زمینی را ریخته تقریباً که سرخ شد جعفری خوب ریز شده را در آن ریخته و فوری از روی آتش بردارند کنار گذاشته ، تخم مرغ ها را در ظرفی شکسته و خوب بزنند بعد بقدر يك سیر کره یا روغن در روغن داغ کن گذاشته ، وقتی خوب داغ شد ، تخم مرغها را در آن ریخته همینکه خودش را کمی گرفت ، آن سیب زمینی و غیره را وسط آن ریخته از دو طرف رویش را جمع کنند که مانند ماهی شود ، بعد ، از این رو بآن رو برگردانید که آن سمتش هم سرخ شود ، با کفگیرها در آورده بدیس گذارند .

املت هویج

تخم مرغ	۶ دانه
هویج	۴ سیر
پیاز	یکدانه
جعفری پاك و برك شده	۱ سیر

بطریق فوق ساخته شود

املت ماکارانی

۶ دانه	تخم مرغ
۲۰۰ گرم	ماکارانی
۱۵۰ گرم	کره
۲۰۰ گرم	پنیر

ماکارانی را با اندازه سه سانتی متر خرد کرده و در آب نمک دار بجوشانند و در آبکش ریخته - تخم مرغ ها را سفیده و زرده خوب بزنند - پنیر را رنده کرده حاضر باشد ، کره را در ظرف انداخته اول ماکارانی و بعد تخم مرغ را در کره بریزند و با چنگال خوب بهم زنند که تخم مرغ باطراف ماکارانی مالیده شود ، سپس در دیس ریخته و آن پنیر رنده شده را روی آن میریزیم و بسفره می بریم ،

خوراك ماهی

یکدانه ماهی آزاد یا سفید که قد آن نیم متر باشد ، خوب تمیز شسته بعد آنرا در يك تنزیب گذاشته و بدوزند ، در آب داغ که نمک دار است بگذارند - بقدر نیم کیلو کرفس شسته و نیم کیلو هویج بآن آب اضافه نمود یک ربع ساعت بجوشد ، بعد ماهی را با احتیاط از آب آورده که خوردنشود . تنزیب را از آن باز نموده در دیس می گذارند . مقدار دوسیر کره و آب دولیمو ترش که مخلوط شده باشد روی آن ریخته خیلی گرم بسفره برند .

یا آنکه در عوض کره و آب لیموی ترش سه موینز روی آن ریخته

بسفره برسد .

و ما خوراك ماهی با سیب زمینی سرخ کرده صرف میشود .

خوراك مغز گوسفند یا بره

يك مغز پخته گوسفند را با گوشت كوب كوبيده و داخل آن مغز كنند ، مقدار نیم سیر کره داخل آن نموده آنها را با هم خوب بکوبند ، فلفل و نمك بقدر کافی بآن بریزند . بعد توی قالب های كوچك بشکل تخم مرغ یا کله قند و لوز نموده و از قالب در آورند و بسفره برند

اغلب برای پیش غذائی بکار برده می شود .

خوراك مغز و زبان

چهار عدد زبان گوسفند را پخته پوست آنها را کنده و از وسط بطول با کارد تیز ببرند و در ظرف پهلوی هم بچینند .

یکدانه مغز گوسفند پخته را ازالک رد نموده که آن ركها بکلی گرفته و صاف باشد . در تاوله نیم سیر کره انداخته وقتی که گرم شد آن مغز را در کره ریخته و يك تفت بدهند بعد بقدر يك گیلان آب جوش در آن ریخته و بهم زنند ، کمی خردل و نمك و فلفل بآن ریخته و یکقاشق سوپ خوری آب لیمو داخل آن نموده تا دوسه دقیقه بجوشد . بعد نصف این مغز را روی آن زبان ها ریخته کمی بجوشد و خوب گرم باشد بعد توی ظرفی که غذا را میخواهند بگذارند بقدر صد گرم کره بطور تکه های كوچك چیده و زبان ها را روی کره گذاشته و آن بقیه مغز را روی آن ریخته داغ بسفره برند .

خوراك زبان گوساله

یکدانه زبان گوساله را تمیز شسته ، مقدار پنج سیر پیاز ریز ، پنج سیر هویج را خورد کرده که باندازه همان پیازها بشود با کمی نمك

وفلفل وچنددانه برك معطر در آن ديك بریزند تا آنكه خوب پخته و آب آن بخار شود فقط باندازه يك فنجان سس داشته باشد ، زبان را در ديس از طرف باندی گذاشته و نازك ، نازك ببرند هویج و پیاز را پهلوی آن گذاشته و سس را داغ روی آن ریخته بسفره برند .

گتلت زبان گوسفند

زبان گوسفند پخته شده ۵ دانه

تخم مرغ ۲ دانه

نان خشك یا سوخاری ماشین شده ۱۵۰ گرم

كره یا روغن بقدر كافی

زبان ها را از پوست در آورده و از طرف قد با كارد تیز باز كنند . دو عدد بشقاب جلوی خود میگذاریم در اولی نان خشك كوبيده ، دومی دو عدد تخم مرغ كه خوب زده شده باشد زبان ها را كه قبلا کمی نمك و فلفل زده ایم ، در موقع غذا یکی ، یکی و از هر دو طرف اول در تخم مرغ زده و بعد در نان خشك كوبيده خوب اطراف آنرا در ناز خشك میگردانیم بعد در روغن یا كره كه روی آتش داریم و داغ شد است زبان را از دو طرف در آن سرخ نموده و در ظرف خوراك میگذاریم . واگر بخواهیم سیب زمینی سرخ کرده هم با او صرف میکنیم . این گتلت با انواع سالاد مطبوع است .

چهارشنبه بیست و هشتم

آداب معاشرت

یاد آوری های لازم

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: چون در کلیه کشور های متمدنه دنیا برای آداب معاشرت و مراسم پذیرائیها کتب بسیار تألیف و تصنیف شده که میتوان با مراجعه بآنها آداب معاشرت هر قوم را دانست. ماهم برای اینکه با قافله ترقی همراه شده باشیم مختصری از آداب معاشرت را که لازم است رعایت شود بطور نمونه و اختصار تحت نظر شما می گذاریم.

۱ - گاهی دیده میشود که بعضی ها در بدو ورود بیاك مهمانی از شدت خجالت خود را گم کرده، برای انصراف بادستمال، لباس یادست و ناخن خود بازی کرده و هیچ سر را بلند نمی کنند. اینگونه رفتار پسندیده نیست، مخصوصاً مرتب کردن زلف، پاك کردن زیر ناخن، خلال کردن دندان، و دست بردن در گوش یا بینی در مقابل دیگری خلاف ادب و نزاکت است.

۲ - اغلب دیده میشود که هر دفعه صاحب خانه برای تعارف کردن یا انجام منظوری از جای بلند شد، و میخواهد باز نشیند همه مهمانها به قدبرایش تواضع می کنند. در صورتیکه اینکار ابدآ پسندیده نیست که هر دم وساعت همه مانند فتر بلند شوند و بنشینند حتی یک دفعه

هم زیاد است ، چه رسد بآنکه اینکار مکرر شود .

در مهمانی های دوستانه بی تکلف البته هر کس بمیل و سلیقه مخصوص خودش ازدوستان خود پذیرائی میکند و زیاد پیر و آداب و رسوم نیست ، ولی در هر حال نباید طریق نظافت و نزاکت را از دست داد . در مواقع مهمانی های بزرگ و رسمی بایستی آداب و رسوم پذیرائی را کاملاً بجای آورد .

۳ - یکی از عادات قدیمه که هم اکنون متروک شده ، تعارفات زیاد است . البته مختصر تعارف از طرف صاحب خانه بيموقع نیست ولی تعارفات فوق العاده و با دست تکه گرفتن و اصرار زیاد جز نیست .

۴ - بعضی اشخاص دست نبردن بطرف شیرینی یا میوه را يك نوع نزاکت و ادب میدانند برخلاف ، این رفتار بسیار نامطبوع و باعث دلتنگی صاحبخانه میشود .

۵ - در مهمانی های كوچك میزبان میتواند ظرف نان شیرینی را دور بگرداند و به میهمانان خود تعارف کند ، ولی در مجالس بزرگ این کار مشکل است و بعلاوه چندان پسندیده نیست ، لذا هر کس باید تا حدی بخودش کمک کند .

۶ - در موقع پوست گرفتن میوه باید مواظب کارد و چنگال و بشقاب و سایر چیزها بود که بیکدیگر نخورد و زیاد صدا بلند نشود . با ملایمت پوست گرفتن ، كوچك بریدن و آهسته خوردن شرط ادب است .

۷ - گاهی دیده میشود که بعضی ها میوه را پوست گرفته و بریده و برای دیگری باصطلاح تکه گیری میکنند ، این رفتار هیچ مطبوع نیست . هر کس میتواند برای خود حاضر کند و راضی بزحمت دیگری نیست .

۸ - هسته میوه باید با انگشت از دهان گرفته شود و یا با قاشق از دهان بگیرند . بسیار حرکت زننده ایست اگر هسته میوه را در بشقاب (به بخشید) تف کنند .

۹ - در میهمانی های کوچک چند نفری اغلب خدمات های داخلی اطاق را صاحبخانه یا دختر صاحب خانه میکند ، ولی در میهمانی های بزرگ باید در باب پیشخدمت خیلی دقت کرد ، که با سلیقه ، تمیز و چابک باشد تا اسباب خجلت صاحبخانه فراهم نشود .

۱۰ - در اینگونه مجالس هر دقیقه در بین صحبت تشکر کردن از زحمات صاحبخانه و عذرخواهی های زیاد خوب نیست . این تشکر فقط حق دوستان صمیمی است ، آنهم در موقع خدا حافظی .

۱۱ - تعارف و صحبت با پیشخدمت شایسته نیست .

دست های خود را تمیز نگاهدارید

اگر دقت کرده باشید متوجه این نکته شده اید ، که گاهی پس از طبخ غذا دستهایتان پر از لکه شده است .

۱- برای برطرف کردن این لکه ها و بطور کلی پس از اینکه کار خانه را تمام کردید ، دست های خود را با این محلول بشوئید :

دو قاشق سوپ خوری	کلسیرین
آب نصف لیموی ترش	آب لیمو

اگر با این محلول نتوانستید لکه ها را آنطوریکه میخواهید سریعاً پاک نمائید لکه ها را با کف دریا پاک کنید .

۲- برای لکه های سبزیجات هیچوقت دست ها را صابون نزنید ، زیرا در اینصورت لکه ها بطور ثابت خواهند ماند .

۳- اینطور لکه‌ها را با گردسنگ با و بعد با آبلیمو پاک کنید و با اینکه با گرد نشاسته ای که در گاسیرین خیسانیده‌اند دست‌ها را شستشو دهید.

۴- لکه‌های میوه را با سرکه و یا (کره تازه) و یا (اسید تارتریک) بر حسب نوع لکه پاک کنید.

۵- اگر پس از پوست کندن پیاز دست‌هایتان بو گرفت، برای برطرف کردن بوی آن، دست‌ها را در آب نیم گرمی که کمی امونیاک بآن اضافه نموده اند فرو برده شست و بشوئید.

۶- برای برطرف کردن بوی ماهی کافی است دست‌ها را در آب که کمی آب اکسیژنه بآن اضافه نموده‌اند (یا قاشق قهوه، خوری دریك طشتك متوسط آب) شستشو دهید و نیز می‌توانید قبلا دست‌ها را با آرد خردل مالش داده و سپس با صابون بشوئید.

۷- بوی جوجه که گاهی در اشخاص موجب تهوع می‌گردد، از سایر بوها دیرتر برطرف می‌شود، بهترین راه برای رفع آن اذاینقرار است. بمقدار مساوی نفت و ادوکلنی را درهم ریخته و بدست‌ها بمالید و سپس با آب گرم بشوئید، از بوی نفت نترسید، يك یا دودقیقه بعد تبخیر می‌شود و اثری از آن باقی نمی‌ماند.

۸- هنگامیکه دست‌هایتان بالشیاء مرطوب و یا در آب و غیره اصطکاک دارد، بهتر است دستکشهای لاستیکی در دست کنید.

۹- برای کارهای دیگر نیز می‌توانید دستکشهای گشادی بکار ببرید، تا بدین وسیله نخست نظافت دست‌ها مراعات گشته و دیگر آنکه تهویه هوا هم شده است.

۱۰- برای اینکه گردوغبار و کثافت روی دست‌هایتان ننشینند، پیش از آنکه دستکش‌های منظور را بکار برید، خوبست دست‌ها را باماده چربی داری، چرب کنید.

برای برطرف کردن چربی چرخ گوشت.

۱۱- آب سرد، و یک قاشق سوپ خوری امانیاك و صابون، چربی و کثافات ماشین را بخوبی برطرف می‌کند.

۱۲- برای برطرف کردن چربی و کثافت‌های ماهوت پاك كن لازم است، آنها را در سبوس بزنید، دوتا، درتابهم بمالید تا چربی هر دو برطرف شود.

۱۳- برای گردگیری اشیاء خوبست پارچه‌های نرم دار بخار دیده بکار برود، مخصوصاً برای گرفتن موهای سك و کربه از روی مبل و فرش.

۱۴- اگر جای سیگاری‌های چینی از دود آلوده شد و با آب خوب پاك نشد، يك چوب پنبه را در نمك بزنید و روی آن بمالید.



چهارشنبه بیست و هشتم

آداب معاشرت

ارتباط دسر با غذا

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: دسر، که غذای ما با آن پایان داده میشود، يك اهميت خاصی دارد، زیرا که بامزه و طعم آن ما از سفره خوراك بكنار میرویم، لذا باید در انتخاب ورنك و طرافت آن سلیقه بخصوصی بكار برده شود. اگر فرضاً غذای ما ساده بود اما در آخر خوراك يك دسر خوب داشته باشیم، آن دسر تلافی آن غذای ساده را می نماید. و بالعکس اگر غذای مفصل داشته باشیم ولی يك دسر خوب و بامعنی خودش در کار نباشد، مثل آن است که غذا یا غذاها نقص داشتند.

در انتخاب دسر، ما باید توجه داشته باشیم که مواد آن با خوراکی که خورده ایم يك جور نباشد، مثلاً اگر غذائی خورده ایم که تخم مرغ در آن بوده، مانند املت، کوکو و مثل آنها دیگر در دسر تخم مرغ بكار برده نشود.

اگر سالادی صرف شده که در آن ژلانتین بوده، دیگر در دسر ژلانتین تکرار نشود. و اگر خوراکی داشته ایم که در آن خامه یا شیر بود، باز آنها در دسر بكار برده نشوند و غیره.

ژله پرتقال

ژله پرتقال معمولاً خیلی خوش مزه و ارزان است

پرتقال	۶ دانه
لیموترش	۲ دانه
شکر	۲ فنجان
ژلاتین ورقه‌ای	۵۶ گرم

نخست ژلاتین‌ها را در دو فنجان آب سرد خیس می‌کنند، سپس آب شش پرتقال و لیموها را گرفته در ظرفی علی‌حده میریزند و پوست یک لیمو را نیز در آن رنده می‌کنند، دو فنجان شکر را در ژلاتین ریخته و آب پرتقال و لیمو را بر آن اضافه نموده و بلافاصله چهار فنجان آب جوش در آن ریخته و بهم میزنند تا ژلاتین خوب حل شود، سپس آنرا از یک صافی رد کرده، در قالب‌هایی که قبلاً با کمی آب سرد مرطوب شده است، ریخته می‌گذاریم خود را بگیرد.

این ژله برای چند روز قابل استفاده خواهد بود.

ژله توت فرنگی

توت فرنگی	تقریباً یک کیلو و نیم
شکر	دو فنجان

توت فرنگی‌ها را دم گرفته در ظرفی ریخته با قاشق چوبی خوب می‌فشاریم، سپس شکر را داخل آن نموده برهم می‌زنیم و برای مدت یک ساعت آنرا بکثاری می‌گذاریم تا آب توت فرنگی خارج شود، برای هر فنجان آب توت فرنگی یک فنجان آب اضافه می‌کنیم و آنرا از صافی رد کرده و برای هر دو فنجان آب و آب توت فرنگی یک قاشق گرد ژلاتین

که قبلا در يك چهارم يك فنجان آب گرم حل شده باشد بر آن اضافه
 میکنیم و مایه را در قالب های مخصوص ژله میریزیم و بر روی یخ قرار
 میدهیم تا خودش را بگیرد. اگر توت فرنگی ها خیلی رسیده و شیرین
 باشد کمی آب لیموی ترش تازه بر طعم و بوی آن می افزاییم.
 این ژله بسیار قشنگ و خوش مزه است.

ژله پرتقال نوع دیگر

برای دوازده نفر

يك جعبه در بسته

ژلاتین

دو فنجان

شکر

يك فنجان

پرتقال آب و تکه های آن

۶ دانه

تخم مرغ

نصف جعبه ژلاتین را در نصف فنجان آب نیم گرم برای دو ساعت
 خیس کنند، سپس يك فنجان و نیم آب جوش علاوه نموده از صافی رد
 کنیم، بعد دو فنجان شکر و آب پرتقال و آب يك لیمو ترش بر آن اضافه
 نموده و مدت پنج دقیقه بر هم می زنیم، سپس سفیده تخم مرغ را که خوب
 زده شده و بصورت کف غلیظی در آمده است بآن اضافه نموده و انقدر
 میزنیم تا خوب غلیظ شود، سپس آنرا در قالب هایی که سطح آنها را
 با پرده های پرتقال زینت داده ایم ریخته روی یخ می گذاریم تا خوب
 سرد و بسته شود.

ژله آب انگور

يك كيلو

انگور

آب لیموی شیرازی	۳ قاشق سوپ خوری
شکر	۲۵۰ گرم
خامه	۴۰۰
ژلاتین	۴ ورق

انگور دان کرده را خوب شسته آب آنرا میگیریم ، ژلاتین را در کمی از آب انگور گذاشته و آنرا روی آتش می گذاریم تا حل شود ، شکر را هم در آن میریزیم (یکقاشق سوپ خوری از آن شکر را نگاه میداریم برای آنکه در خامه بریزیم) بعد آنرا داخل بقیه آب انگور کرده ، آب لیمو را نیز اضافه میکنیم و در قالب ریخته روی یخ می گذاریم . باید در مدت پنج ساعت بخوبی بسته شود .
 نزدیک موقع خوردن آن يك قاشق شکر را در خامه در ریخته با چنگال غیر فلزی خوب میزنیم .

موقع صرف نمودن دسر ، قالب را در آب داغ فرو برده ، دو سه دقیقه نگاه میداریم همینکه دیدیم اطرافش از ظرف جدا شده است فوراً از آب داغ خارج کرده پشت ظرف را با پارچه خوب خشک میکنیم ، که آب در ظرف نریزد ، و ظرف قشنگی که با آن دسر را بسفره میبریم روی قالب می گذاریم و آنرا بر میگردانیم ، البته سعی میکنیم که قالب را در وسط ظرف قرار دهیم ، بعد خامه را هم بشکل ظریف و زیبائی در اطراف ژله میریزیم و بسفره میبریم .

ژله شیر

شیر	نیم کیلو
زرده تخم مرغ	چهار دانه

چهارقاشق سوپ خوری

قند نرم شده

پنج ورق

ژلاتین

کمی

وانیل

نیم کیلو شیر را اول جوش بدهند بگذارند کنار - چهار دانه زرده تخم مرغ را با چهار قاشق سوپخوری قند نرم خوب بزنند ، کمی وانیل را در آن ریخته پنج ورق ژلاتین را در آن مایه گذاشته و شیر که هنوز نیم گرم است روی آن ریخته و با قاشق چوبی ملایم بهم زنند - بعد روی آتش بگذارند باز هم ملایم بهم زنند ، نزدیک بجوش آمدن که شد از آتش برداشته و در قالب ریخته روی یخ قرار دهند ، در مدت دو یا سه ساعت بسته خواهد شد پس از آنکه خودش را گرفت ، در موقع بردن دسر بسفره ، آن قالب را یکی دو دقیقه در ظرف آب داغ قرار داده ، همینقدر که ملاحظه شد مایه از قالب جدا شده است پشت قالب را تمیز پاک نموده فوراً در وسط ظرف قشنگی (که دسر با آن بسفره برده میشود) برگردانیده و هر رقم کمپوت که بخواهند مانند کمپوت سیب ، زردآلو و غیره (بدون شربت فقط میوه اش) اطراف آن گذاشته و بسفره برده میشود .

سیب پخته برای دورژله شیر

۶ دانه

سیب

یک فنجان

شکر

یک فنجان

آب

۲ دانه

هل

۱ دانه

میخک

پس از پوست کنندن شش دانه سیب بسیار خوب ، آنها را در ظرفی گذاشته که روپوش محکمی داشته باشد آن يك فنجان شکر و يك فنجان آب را که شربت ساخته شده بروی سیب صاف کنند و آن هل را با میخک در آن گذاشته و روی آتش بسیار ملایم آهسته بجوشد تا سیب پخته و شربت بکلی تمام شود ، از آتش برداشته ، درش را باز گذاشته تا خنک شود ، آن هل و میخک را خارج نموده و بطور زیبایی اطراف ژله شیر بگذارند و بسفره برند .

کستارد

شیر	۱۲ سیر
تخم مرغ	۴ دانه
شکر	یکسیر و نیم
نمک	يك چهارم قاشق چایخوری
کردو	یکسیر

تخم مرغ ها را کمی زده آن شیر که جوشیده و گرم است با شکر و نمک در آن ریخته و کمی بهم زنند در ظرفی ریخته و آنرا در ظرف دیگر که پر از آب گرم است قرار دهند و روی آتش بسیار ملایم بگذارند ، طوری باشد که آن آب گرم هم جوش نیاید - کستارد باید آهسته آهسته پخته تا کمی سفت شود . چاقوی چالاکي از نقره در آن فرو برده ، اگر پاك و بی آلايش بیرون آمد ، معلوم است که پخته است . باید در نظر داشت که قبل از گذاشتن ظرف کستارد در ظرف آب گرم چند ورق کاغذ زیر ظرف کستارد قرار دهند که ته آن کستارد نسوزد و نیز در نظر داشته باشند که آب دور این ظرف نجوشد ، تا اینکه کستارد خراب نشود ، ظروف

سفالین برای گسترار خوب است .

آن گردو را کوبیده و روی گسترار بریزند

گسترار سیب

شیر	۲ فنجان
تخم مرغ	۲ دانه
شکر	۱ فنجان
سیب پخته نرم شده	۲ فنجان

زرده را باشکر ، و سفیده را علیحده همزنند ، سپس زرده ها را با سیب مخلوط نموده و کمی هل برای معطر شدن بآن اضافه میکنند ، بعد شیر را و بالاخره سفیده های زده شده را بآن اضافه میکنند ، خوب که آنها مخلوط شدند ، در یک ظرف نسبتا گودی که نه آنرا با کاغذ چرب لفاف کرده باشند ریخته ، و یک خط باریک از کاغذ چرب دور تا دور دهنه ظرف قرار داده ، درش را محکم بسته و در آتش ملایم سی دقیقه پخته میشود.

پودینگ برنج

برنج پخته	۲ فنجان
تخم مرغ	۳ عدد
شیر	نصف فنجان
شکر	نصف فنجان

زرده های تخم مرغ را پس از زدن با شیر و شکر و برنج و قدری عطر پخته (هل ، واینل یا عطری که آب نداشته باشد) داخل کنند پس از آن سفیده تخم مرغ را خوب زده بر آن اضافه نمایند ، در ظرف چربی بریزند و نیم ساعت در فر بماند .

۲ دانه	تخم مرغ
۲ فنجان	شکر
۲ قاشق سوپ خوری	آرد سفید نرم
یک چهارم قاشق چای خوری	نمک
۳ فنجان	شیر جوشیده
۳ فنجان	خامه

بادام شیرین پوست گرفته و نرم ماشین شده ۱ فنجان
 اسانس پرتقال ۱ قاشق سوپ خوری

دو فنجان شکر را با دو قاشق آرد و یک چهارم قاشق چای خوری نمک و دو دانه تخم مرغ را که خوب زده شده است با آن سه فنجان شیر جوشیده و سرد مخلوط نموده خوب بهم زنند. سپس در ظرف آب داغی (این مخلوط که در ظرف است) در آن آب داغ قرار داده بمدت بیست دقیقه در آن آب داغ باشد و لایه قطع آن را از یک طرف بهم زنند. بعد کنار گذاشته تا سرد شود، سه فنجان خامه زده شده و آن بادام نرم شده را با آن یک قاشق غذاخوری اسانس پرتقال یا نارنج بر آن بیافزایند، سپس در ظرف بستنی ریخته یخ و نمک ریز اطرافش گذاشته می چرخانند تا بسته شود.

بستنی هلو

نیم کیلو	هلوی خوب معطر
۳ سیر	خامه
۲ سیر	شکر
۳ قاشق سوپ خوری	آب لیموی شیراز

هلوهارا شسته از الك درميكنيم ، خامه و شكر را كه قبلا خوب
 زده شده و شكر بکاهي در آن حل شده است بآن اضافه ميكنيم و
 در ظرف بستني ريخته يخ و نمك ريز اطراف آن ميگذاريم ؛ ميچرخانيم
 تا بسته شود .



چهارشنبه بیست و نهم

آداب معاشرت

غذای سرد

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاسی حاضر شد و گفت :
 « بدن نیست که امروز درباره غذای سرد و موارد استعمال آن کمی صحبت
 شود . غذا های سرد در فصول مختلف سال صرف میشوند ، مخصوصاً
 بیشتر در فصل تابستان میدهند . در طبخ این غذا ها ابداً روغن مصرف
 نمیشود ، باژلاتین و یا با اقسام سوپها که از خود گوشت در وقت سرد
 شدن ژله و بستگی پیدا می کند . یا آنکه غذا های سرد را ساده صرف
 میکنند . ژله ، بامرغ ، بوقلمون ، گوشت بره و غیره تهیه میگردد . برای مثال
 چند یادداشت از آنهارا شرح میدهم . »

ژله بوقلمون

بوقلمون چاقی را که بیات کرده اید خورد کنید و با چهاردانه پیاز
 درشت و پنج سیر هویج حلقه کرده و نمک و فلفل و برگهای معطر و بقدر
 کافی آب بار کنید در آنرا بسته چهار پنج ساعت بجوشد (مدت طبخ و
 پخته شدن بسته است به سن و نوع بوقلمون) بعد که پخته شد استخوان
 های آنرا کشیده ، در يك ظرف بیضی بچینند . آب آنرا بگذارید
 کمی سرد شود تا چربی آنرا بتوان بخوبی گرفت بعد آن آب بوقلمون را

از صافی رد کرده و روی بوقلمون بریزید و در جای خنکی بگذارید تا بسته شود و موقع برداشتن ته ظرف را یکدقیقه در آب گرم نگاهداشته در ظرف دیگر برگردانید و بسفره برید .

ژله مرغ

مرغ چاق جوانی را که انتخاب کرده اید خورد کنید و با دو عدد پیاز، یکدانه سیب زمینی و چند شاخه جعفری و برگهای معطر و کمی نمک و فلفل و آب سرد یکدانه میخک بار کنید در آنرا بسته چهار پنج ساعت بجوشد (مدت طبخ مربوط بسن مرغ است) بعد که پخته شد استخوانهای آنرا اکشیده در یک دیس بچینید . آب مرغ را از الك یا صافی رد کرده چربی آنرا گرفته روی مرغ بریزید و در جای خنکی بگذارید تا بسته شود و موقع مصرف شدن ته ظرف را یکدقیقه در آب گرم نگاهداشته در ظرف دیگر برگردانید .

قسم دیگر مرغ با سس مویونز

مرغ چاق	یکدانه
پیاز	یکدانه
روغن زیتون	۱۰۰ گرم
آب لیمو	۵۰ گرم
نمک و فلفل	بقدر کافی
کاهو	۲ دانه
جعفری ساطور شده	۱۰۰ گرم
تخم مرغ پخته	۲ دانه

مرغ را ابتدا با یک دانه پیاز می پزیم . سرد که شد بالها و ران

های آنرا جدا می کنیم . دو دانه کاهورا که شسته و آب آنرا گرفته ایم ، خورد کرده ته دیس میگذاریم- آبلیمو ، روغن زیتون و نمک و فلفل را مخلوط نموده، پس از آنکه تکه های مرغ را مرتب روی کاهوچیدیم- آن مخلوط آبلیمو و روغن زیتون را روی تکه های مرغ میریزیم ، بعد ازدوسه دقیقه سس مایونز روی مرغ ریخته و آن تخم مرغهای پخته و سفت شده را حلقه بریده روی آن سس و مرغ قرار میدهیم - بعد آن جعفری ساطوری شده را باهر میوه ای که بخواهیم در روی آن سس بکممک تکه های تخم مرغها قشنگ و زیبا زینت میدهیم .

ژله جوجه

جوجه چاق	یکدانه
پیاز	«
پاچه گوسفند	«
هویج	۲ سیر
نخود سبز	« «
نمک و فلفل	کمی
برک جعفری	نیم سیر

جوجه را با پیاز و پاچه و نمک و فلفل بار نموده نیمه بز که شد هویج پاک و شسته شده را با اندازه بادام خورد کرده با نخود سبز بآن میافزائیم پس از پخته شدن ، در ظرفی خالی کرده استخوان های جوجه را خارج نموده و پاچه را کنار گذاشته ، بعد تکه های گوشت را مرتب در ظرف پهنی چیده و لابلای آن بطرز زیبایی هویج ، نخود و جعفری را قرار می دهیم ، و آب جوجه را از صافی رد کرده بر آن می افزائیم و در محل خنکی

می گذاریم . پس از آنکه سرد و بسته شد و موقع مصرف آن رسید ، یکدقیقه ته ظرف را در آب داغ نگهداشته بعد با ملاطمت در ظرف دیگر برمی گردانیم .

و اگر بخواهیم روی آنرا چند تکه خیارشور می گذاریم .

ساندویچ

عموما ساندویچ را با مایه ذیل درست میکنند :

کره

نصف فنجان

خردل حاضر شده

یک قاشق مرباخوری

فلفل قرمز یا سیاه

نصف قاشق چایخوری

نمک

، ، ،

زرد تخم مرغ پخته و له نموده

یکدانه

• • • •

ساندویچ جوجه

جوجه پخته یا سرخ شده و یا هر گونه گوشتی مانند ، بوقلمون ، اردک ، مرغ ، بره ، گوسفند که خوب پخته و در آب خودش سرد شده باشد ، به تکه های کوچک می بریم ، بقدر کافی کره ، فلفل ، نمک و مقداری از همان آب گوشت بآن اضافه نموده و آنرا روی آتش گذاشته و خوب بهم میزنیم تا آنکه مثل خمیر شلی بشود ، سپس آنرا در یک بشقاب پهن می کنیم تا سرد شود ، بعد آنرا در وسط تکه های نان که آنها را خوب نازک بریده ذکره مالیده ایم می گذاریم .

ساندویچ قارچ

زبان گوساله که خوب پخته شده است و قارچ پخته را بتکه های

رُیز و کوچك میبریم و مقداری کره با کمی خردل، فلفل و نمك بآن اضافه نموده و خوب بهم میزنیم، بعد در وسط دوتکه نان که نازك بریده شده و گره مالیده است می گذاریم.

ساندویچ پنیر و گردو

چهارقاشق سوپ خوری	پنیر
دو قاشق	خامه
چهار قاشق	گردوی ماشین شده
يك قاشق چای خوری	نمك و فلفل

پنیر را خوب نرم کرده با خامه و گردو و نمك و فلفل مخلوط نموده در وسط دوتکه نان که نازك بریده شده و با کره چرب شده است می گذارند.

ساندویچ تخم مرغ

چند دانه تخم مرغ تازه را می پزیم که خوب بسته شده باشد و می گذاریم سرد شود. یا آنکه در آب خنك می گذاریم تا سرد شود آنرا بتکه های خیلی ریز و کوچك می بریم، قدری نمك و فلفل و گردوی ماشین شده بر آن می افزائیم و در تکه های نازك نان که خوب کره بر آن مالیده شده است می گذاریم.

این ساندویچ برای مسافرت هم بسیار خوب است.

چهارشنبه سی ام

آداب معاشرت

درآمد و هزینه

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شده و گفت: بعضی اوقات درآمد ماهیانه را در همان ماه خرج میکنیم . و بعضی وقتها در ماه بعد آنرا بمصرف میرسانیم . و احياناً باعتبار درآمد این ماه یا ماه های آینده پول قرض نموده و خرج می کنیم .

معمولاً پدر خانواده مسئول هزینه فامیل است . بعضی از پدرها آخر ماه حقوق میگیرند ، بعضی هاهفتگی و برخی روزانه وعده دیگری دست مزد کار آنها بستگی بنوع حرفه و پیشه و مدت کار و کوشش و هنرمندی آنها دارد . يك پزشك ، يك وكيل دعاوی ، يك پرزگر ، يك ارباب ده ، يك مستخدم اداره و یا يك صاحب مستقلات نوع و طرز درآمدشان جوربجور است . اصولاً اساس عایدی بوسیله پدر خانواده تهیه شده و او تأمین معاش فامیل را مینماید . اما البته هريك از افراد خانواده بنوبت خود ، در این تلاش و تدارك زندگی شرکت دارند ، و باید سهم خود را بخوبی اداء و انجام نمایند . مادر ، برادرها ، و خواهر ها هريك بقدر توانائی خویش در كمك بدرآمد کوشش شایسته و لازمه بخرج میدهند .

افراد خانواده طور دیگری در افزایش درآمد اقدام میکنند کاری که مادر میکند، برای اداره امور خانواده اهمیت بسزایی دارد. او خانواده را از هر حیث زیر نظر مراقبت قرار داده، تا بهداشت، تمیزی نظافت و صرفه جوئی رعایت کامل بشود، موضوع صرفه جوئی یکنوع در آمد خانواده است موضوع رعایت تمیزی و بهداشت نوع دیگر درآمد خانواده است، البته بصورت ظاهر پول آن دیده نمیشود، ولی در باطن ارزش آن از پولی که پدر خانواده می آورد بیشتر است. سایر افراد خانه شما نیز میتوانند به عایدی خانواده کمک دهند. مثلاً میخ صندلی در آمده،^۱ پسر شما آن میخ را از زمین برداشته و فوراً بجای خود میکوبد، چنانچه در لباسش مختصر دریدگی پیدا شد، بلافاصله يك سوزن و نخ بدست گرفته و آنرا میدوزد، و از پیشرفت پارگی جلوگیری میکند. نهایت احتیاط و مراقبت را مینماید که کفش و لباسش بیموقع فرسوده و پاره نشود.

خواهر شما در امور خانه ب مادرش کمک داده و کارهای کوچک و اطراف خود را شخصاً آماده و تهیه می کند، او از مادر خود تقاضاهای بی مورد، و بی جا نمیکند، در طرز لباس پوشیدن و نظافت رعایت میکند که از حدود صرفه جوئی و بهداشت خارج نشود که از این جهات زیبایی به هزینه زندگی وارد نیاید. اینها همه کمک بدرآمد خانواده است. ولی هیچ يك بصورت ظاهر وجه نقد نیست و نمیتوان مبلغ و مقداری بر آن در آمد و کمک زندگی بحساب آورد. ولی در باطن و معنی پول است، علاوه بر آنکه کمک به عایدی خانواده است، کمک زیادی هم بوقت مادر و پدر شده است.

فرض بفرمائید آقای داود خان و گیتی خانم يك پسر هفده ساله و يك دختر سیزده ساله دارند که آنان موسوم به خسرو و ناهید میباشد خسرو از ساعتی که از مدرسه و درس فراغت حاصل میکند با يك جعبه كوچك ابزار نجاری که آنرا پارسال پری (جایزه) گرفته است مشغول ساختن جای عكس و قوطی های كوچك و بزرگ شده و در هر هفته مبلغی از آن راه عایدی دارد بطوریکه کتاب های مورد لزوم و نوشت افزار خود را از در آمد کار نجاری تهیه مینمایند و نیز دو باغچه كوچك که در فضای حیاط دارند خسرو در آنها تخم ریحان، تربچه، جعفری و پیازچه کاشته و در هر فصلی سبزی های روزانه را تازه و خرم بعمل میآورد فقط در مواقع بیکاری برای تفریح به تدارك آنها اقدام نموده طوری شده که دیگر لازم نیست سبزی مصرف روز را از بازار بخرند خسرو در باره اصلاح و تعمیر اثاثیه چیز های جرمی و آسان را یاد گرفته و از این راه نیز كمك موثری بوقت و در آمد خانواده می کند

ولی ناهید دختر سیزده ساله هر شب کتابچه و مدادش را گم کرده و پول برای خرید آن ها میخواهد هر روز يك دكمه از لباس افتاده و گم شده و از مادرش میخواهد که دكمه بیاورد بلباس او بدوزد هفته قبل برایش كفش خریده اند معلوم نیست چطور جست و خیز نموده گاه پاشنه كفش بكلی پرتاب و مقعود شده است هر روز و هر كجا و هر چه به بیند چشم هوش باز او آن را می طلبد و هر دم و ساعت گریبان مادر و پدرش را گرفته، نق، نق می کند و لباس های رنگ برنگ و جور بجور میخواهد روزی نمیگذرد که دل مادر و پدر را بدرد نیآورد و بهر ترتیب شده وجهی برای هزینه بیهوده نگیرد ناهید نه فقط در هر ماه

مبلغ گزافی خرج تراشی می کند مادر و پدر را هم زیاد اذیت نموده و وقت آنان را بخود مشغول و ناراحت می کند

حالا شما نزد خود وضعیت این خانواده را مجسم کنید تا بدانید تفاوت خسرو ناهید چیست ؟ و این یکی بخانه چقدر سود میرساند ؛ و اندیگری چقدر زیان !

وقتی افراد خانواده هر يك بنوبت خود ، خویشان را ملزم بكمك درآمد و عایدی خانواده دارند آنوقت وضعیت معاش و درآمد آنها منظم و باسعادت خواهد بود .

بدیهی است ، از کودکان انتظار نمیرود که پول برای هزینه زندگی بیاورند یا کارهای خانواده را اداره کنند . ولی طرز روش و رفتار آنها میتواند از حیث وقت ، پول و روحیه كمك بسزائی بمادر و پدر بنماید بچه هایی که مانند ناهید و لخرج و سبك مغزند مثل آنست که يك سوراخ به کیسه پول خانواده وارد شده و دائم از آن سوراخ پول بیرون رود و ریخته میشود .

بودجه چیست ؟

بودجه یعنی درآمد و هزینه درآمده را طوری تقسیم کنید که تمام مخارج ضروری از آن استفاده ببرد .

اقلام بودجه

بودجه يك خانواده از ارقام ذیل تشکیل میگردد :

منزل ، خوراك ، متفرقه ، البسه ، تفریح و گردش ، پیشرفت و ترقی ، اندوخته .

هزینه منزل - آنچه بابت کرایه خانه پرداخت شود ، یا اگر خانه

ملکى و شخصى است براى تعمير و اصلاحات خرج شود .
متفرقه - عبارت از سوخت، روشنایی، آب بهاء، تعمیرات، انائیه
تاكسى وغيره .

البسه - شامل است از هر قبیل پارچه که برای لباس، ملافه تشاك
لحاف وغيره، رومیزی، سفره و مانند آنها هر چه نوع پارچه باشد تهیه
گردد .

تفریح و گردش - متضمن مخارج اوقات تعطیل، مسافرت، سینما
و سایر چیزهای تفننی .

پیشرفت و ترقی - شامل است : آن پولی که برای روزنامه، مجله
کتاب، شفای بیماری و مداوا، کمک و تعاون به ینوایان، تعارفات و هدیه
از هر قبیل و اگر خانواده اتومبیل داشته باشد مخارج آن .
اندوخته - یعنی پولیکه هر ماه در بانک یا محل معتبری ذخیره شود
برای روز سیاه و روز گارسختی .

چگونه توازن و تعادل بودجه را منظم میسازد .

میزان بودجه

۱۵ در صد	برای مصرف منزل
۵۴	خوراك
۸	متفرقه
۷	البسه
۸	پیشرفت و ترقی
۸	اندوخته

چنانچه درباره تعادل دخل و خرج توجه شود ، این موضوع عادت گردید و همواره خانواده با رعایت اطراف و جوانب رفتار میکند ، در این صورت زندگی ، راحت و سعادت مند میگردد.

تعادل بودجه نفوذ و تأثیر عمیقی در کمالرانی افراد خانواده دارد. دو خانواده را در پیش خود مجسم کنید . که یکی از آنها پیروی از بودجه منظم میکند . دیگری پابند به توازن و تعادل در آموهزینه نیست . بعد از اندک تفکری ، آنوقت متوجه این نکته بسیار دقیق و وجساس حیاتی خواهید شد که تعادل بودجه چه قدر اهمیت دارد ، و تأثیرش در افراد ، خانواده ، بالاخره در اجتماع چه قدر زیاد است .

چهارشنبه سی و یکم آداب معاشرت

پرستاری در خانواده

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت در هفته قبل ضمن موضوع در آمد و هزینه گفتیم که مادر در خانواده کارهایی می کند که غیر مستقیم بر در آمد افزوده میشود یعنی اقدامات مادر خانواده گرچه بصورت ظاهر وجه نقد نیست ولی عملیات و طرز روش او بر عایدی افزوده و بطور محسوس و قابل توجهی از نقصان موجودی جلوگیری بعمل می آید

یکی از موارد یکه مادر خانواده بر عایدی می افزاید یعنی از مخارج جلوگیری مینماید مسئله بهداشت افراد خانواده است چه آن که موضوع سلامتی که در خانواده باید مراعات شود مربوط بقدرت فکر و فراست و طرز رفتار مادر خانواده می باشد

شاید شما باز ها شنیده یا دیده اید که کودکان بيشماري بواسطه سوء رفتار و یا عدم مواظبت صحیح مادران جاهل تلف شده اند مثلاً از گاز ذغال کرسی نداشتن هوای پاک سالم بی مواظبتی در نظافت و یا افتادن در حوض و آب انبار و غیره جوان ها و اشخاص سالمند نیز احتیاج شدید و مبرم به توجه و رعایت بهداشت از طرف مادر خانواده

دارند. مقصود از بهداشت کم بودن غذانیست بلکه اغلب بواسطه بد خوری و پر خوری بیمار شده و یا داشتن نظافت کافی و . .

در مواقعی که کودکان بیمار میشوند غالباً بواسطه عدم توجه به مرض ورژیم و پرهیز و پرستاری کار بجای سخت رسیده و بیماری غیر قابل علاج تشخیص می گردد و از این راه هزینه سنگینی سرباز مخارج خانواده گردیده و بدر آمد نقصان زیاد میرسد

بعضی اوقات که سخن از پرستاری و رعایت بهداشت بمیان میآید عده ای میگویند که وسائل پرستاری و بهداشت کم است و پزشك بقدر کافی در دسترس نیست (بله اینطور است) اما نکات دیگری هم قابل ملاحظه و دقت است که فقط و فقط منوط بدراست و عملیات و حسن رفتار مادر و افراد خانواده است و این نکات در تمام مردم متمدن دنیا مورد توجه و ملاحظه میباشد که مادر خانواده تا اندازه بسیار زیاد و موثری میتواند از بیماریهای، خانواده بوسیله مراعات بهداشت جلوگیری کند و نیز باز هم بواسطه همان بهداشت سلامتی را عاده دهد

پرستاری بیمار در منزل

بطوریکه قبلاً گفته شد مادر خانواده میتواند کمک موثری از راه صرفه جوئی و بهداشت خانواده بنماید که افراد فاهیل سلامت و شاداب زیست و کنند و همراه مبلغی کم یا زیاد به صرف پزشك و دارو و غیره نرسد بنابراین امروز مختصری در این باره صحبت می کنیم

جامعه امروز از حیث پزشك و پرستار رخصیه است چه آنکه بعد از جنگ بین المللی بسیاری از پزشکان داروسازها و کارخانه های دارو سازی از بین رفتند: و هنوز هم بقدر کافی بجای آنها برای جامعه

تهیه نگردیده است ، لذا از نظر اجتماعی ، ما نیاز شدید داریم که در آن خصوص صرفه جوئی کنیم . بنا بر این اکثریت مردم باید برای جلوگیری از بیماری دقت و توجه مخصوص بها آرند ، تا از شر آفات و بلیات امراض و هزینہ آنها در امان باشند .

آثار و علائم اولیه بعضی از بیماری های معمولی کودکان
که باید مادر توجه داشته باشد

- ۱ - کسالت و دوری از مردم و نداشتن فعالیت .
- ۲ - نداشتن اشتها و منظم نبودن دستگاه گوارش
- ۳ - مختصر تب و حرارت غیر عادی .
- ۴ - در یکی از اعضاء دردی احساس شود .
- ۵ - ضربان قلب و تنفس غیر عادی .
- ۶ - خشکی پوست یا نرمی فوق العاده آن ، بریدگی و یا سرخی رنگ پوست و یا پیدا شدن جوش و تاول های کوچک !
- ۷ - آهنگ صدا و درخشندگی چشمان و حالت نشست و برخاست کودک بخوبی سلامتی یا بیماری او را میشناساند .
- ۸ - ترشحات بینی و گلو ، حالت صورت و همچنین زیاد و کمی ادرار و نیز رنگ ادرار هم در این موضوع دخالت دارد .
- ۹ - رد کردن و نخوردن غذا ، استفراغ ، و بد خلقی و بی حوصلگی و حساسیت زیاد .
- ۱۰ - خواب آلودگی و بی موقع دراز کشیدن .
- ۱۱ - عطسه ، ترشح بینی . سرفه و تند شدن تنفس علامت عفونت بینی ، گلو یا ریه است و ممکن است ، بواسطه یک سرما خوردگی ساده

باشد یا شروع یکی از بیماری های مسریه مانند سرخچه ، آبله ، سیاه سرفه زکام سخت ، دیفتری ، خروصک و غیره .

۱۲ - اسهال ، استفراغ ، یبوست یا درد دل ، معمولاً نشانه اختلال هاضمه است ، اما ممکن است از علائم بعضی عفونت نیز باشد .

زود ، زود ادرار کردن یا خیلی کم و دیر ادرار کردن و احساس درد در موقع پیش آب علامت نفاخت کلیه و مثانه است .

سر درد شدید و خشک شدن پشت و گردن ، تشنج و کشیده شدن و جمع شدن عضلات علامت تحرک یا عفونت سلسله اعصاب است .

درد و حساسیت و قرمزی و تورم هر قسمت بدن علامت عفونت و التهاب میباشد .

دانه ها و تاول های ریز در روی پوست در بیماری هایی مانند آبله مرغان و سرخک و سایر امراض جلدی دیده میشوند .

مادر دانا همینکه دید بچه اش بیمار است فوراً او را در تحت معالجه خوابانده و پزشک را خبر میکند ، اگر میسر نشد که فوراً دکتر حاضر شود به نزد طبیب رفته یا بوسیله تلفن دستورات لازم میگیرد - آن ۲۴ ساعت اول در اغلب بیماریها بسیار مهم است . این خیال که اگر تا فردا خوب نشد پزشک مراجعه خواهد کرد . بعضی اوقات خطرناک واقع میشود ، خیلی از بیماری های سخت در مقدمه و علائم یک بیماری ساده یا سرما خوردگی را نشان میدهد .

قبل از رسیدن پزشک چند دستور ساده بی ضرر است که انجام شود .

بچه را در تخت خواب بخوابانند و سعی کنید که محیط آرام و مناسبی برایش تهیه کنید که بتواند بر راحتی بخوابد .

کودکان دیگر را از بچه مریض جدا نموده و با او هم بازی ، هم خواب و خوراك نشوند .

اگر اسهال و استفراغ ندارد غذاهای مایع مانند شیر و آب میوه شیرین و جوشیده بطفل بدهند . اگر استفراغ و اسهال دارد هیچ غذا ندهید ، ولی آب جوشیده بدهید تا دستور پزشك برسد .

کارهای دیگر حتما با دستور پزشك انجام داده شود .

تبصره ۱- مادران باید از حرارت بدن کودکانشان با اطلاع باشند ، و نیز اوضاع و احوال عمومی مزاج آنان را تحت رسیدگی و مراقبت قرار دهند و بدانند که آنان بیمار یا سالم هستند ، و بایستی علائم اولیه امراض را بشناسند تا بتوانند در صورت لزوم و به موقع پزشك مراجعه نمایند . وليك زياد هم درجه گذاشتن و دماي پی جور حال آنها بودن خوب نیست . البته در این قسمت نبایستی مبالغه شود . و مادر به پیروی احساسات و عواطف خود هر علامت مختصر یا تقریباً هیچ را يك بیماری خطرناك برای بچه خود تشخیص داده و هر روز این پزشك و آن پزشك برود .

تبصره ۲- فقط منظور از یادآوری این مطالب این است که مادران جوان که مسئولیت مهم و وظیفه مقدس مادرشدن را عهده دار گردیده اند علائم بیماری را بدانند و در موقع خود بدون اینکه بچه را زیاد متوجه کسالتش کنند بطیب مراجعه نمایند .

هر شخص بالغی باید متوجه حرارت بدن خود باشد، و در صورت احساس کسالتی، آنرا با حرارت سنج (درجه تب) آزمایش کند. و نیز درباره ضربان قلب و تنفس خود رعایت کامل داشته باشد، و آنرا با ضربان طبیعی قلب موازنه دهد و همچنین سایر حالات غیر طبیعی و خلاف عادی را میتواند تشخیص داده و در اول وقت ممکن از آن جلوگیری نماید.

حرارت بدن معمولاً در اشخاص جوان ۳۷ درجه سانتی گراد میباشد. و در بچه‌ها عموماً یک کمی بیشتر از آن است. درجه حرارت معمولاً در ساعات مختلفه روز تغییر میکند، صبحها کمتر و بعد از ظهرها بیشتر است. در اشخاص سالمند درجه حرارت معمولاً اندکی کمتر از طبیعی است. هر کس باید درجه حرارت طبیعی بدنش را بداند. و هیچوقت نباید درجه حرارت را بلافاصله پس از حمام گرفتن یا غذا خوردن، یا چای و نوشابه نوشیدن سنجش نمود، زیرا که در چنان مواقع حرارت قدری بیشتر است، بلکه بعد از نیم ساعت سنجش درجه حرارت مناسبتر دارد.

چنانچه یکی از افراد خانواده بیمار شد، لازم است که او را در یک اتاقی بخوابانند که هوا از آن بگذرد در صورتیکه بهیچوجه به بیمار برخورد نکنند (از بالای پنجره اتاق دریچه کوچکی باشد که هر روز برای مدت کمی آن باز شده و با جریان هوا عمل تهویه صورت گیرد) توجه بدرجه حرارت اطاق، ریض از اهم لوازم است.

نظافت و تمیزی ملافه تشک، بالش و غیره نیز اهمیت بسزائی

دارد.

بیمار اساساً از صد اولو این که کم و کوتاه باشد متأثر و منزعج و ناراحت میشود - با ملاحظات این نکته دقیق مریض را باید کاملاً راحت و در محل بی سروصدائی قرار دهند .

بیماران هر يك در موقع صبح و برخاستن از خواب ، سلیقه و روش خاصی دارند . یکی میخواهد اول صورت بشوید ، دیگری میخواهد نخست يك چای ، شیر یا آب گرم بنوشد ، و آن دیگری میخواهد قبل از هر چیز بیرون رفته یا لگن بگیرد .

يك پرستار ما هر باید بروحیه بیمار خود آشنائی کامل داشته و طوری رفتار کند که مریض را عصبانی و ناراحت ننماید . (بدیهی است هر گونه رفتار پرستار باید مطابق دستور طبیب باشد)

غذا برای بیماران

در باره غذای اشخاص بیمار وضعیف زیاد باید دقت کرد . اشخاص ضعیف و بیمار بهانه جو و تند خومیباشند ، و نیز از طعم و بوی بیشتر خوراك ها اكراه و نفرت دارند . لذا باید غذا را طوری تهیه نمود كه با طبع و چشم آنان خوش آیند و مطبوع شود .

مقصود آنست كه از حیث ظرف و طرز آوردن غذا كاملاً رعایت ظرافت و زیبائی بشود ، تا آنكه بچشم و حالت مریض اشتها و رغبت دهد .

شیر

شیر كه در بیشتر بیماری ها غذای منحصراً مفید است باید در باره جوشیدن آن دقیق بود . چه آنكه اگر بیش از اندازه بجوشد ، البومین آن سفت می شود و ایجاد یبوست میكند .

حریره جوجه

جوجه را با آب سرد، بطوریکه آب روی آنرا گرفته باشد بار کنند و بگذارند بجوشد ، تا بخوبی پخته شود . گاه گاهی در آنرا باز نموده و رسیدگی کنند که خیلی پخته نشود، وقتی که نیمه پز شد کمی نمک و فلفل بآن ریخته - يك زرده تخم مرغ را در کاسه چینی می زنند و آب آن جوجه که بیش از در فنجان نیست بر روی آن ریخته و برای بیمار میبرند (بدون گوشت جوجه)

پوره شیر

بنج سیر شیر رامی جوشانیم و باندازه یکقاشق سوپخوری آرد سفید را در کمی شیر سرد حل کرده و داخل آن شیر نموده تا بجوشد بقدریکه مانند حریره بشود ، بعد در بشقاب ریخته پس از آنکه کمی سرد شد برای بیمار ببرند.

ژله جوجه

یکدانه جوجه را در مقدار کافی آب سرد گذاشته که بطور ملایم بجوشد ، تا آنکه بکلی پخته و استخوان از گوشت جدا شود، و فقط بقدر هفت سیر آب، باقی مانده باشد ، آن آب جوجه را با کمی نمک و فلفل خوش طعم میکنیم ، سپس آن گوشت و آب را از صافی رد کرده ، بطوریکه شیرۀ گوشت بخوبی کشیده شود مجدداً آنرا بر روی آتش میگذاریم تا بجوشد ، بعد آنرا از آتش بر داشته میریزیم در ظرف و میگذاریم روی یخ . پس از سرد شدن ، میتوان آنرا ورقه ورقه برید. اگر بیمار نمیتواند نان بخورد همان ژله را خالی و بی نان صرف خواهد نمود و اگر میتواند نان بخورد نان سفید را نازک بریده ، کمی کره بر آن

مالیده واز آن ژله رویش گذاشته نزد مریض ببرند

سیب پخته

چند دانه سیب شیرین ، رسیده ، آبدار و خوب را پاک نموده و با پوست در ظرف گودی گذاشته ، نصف استکان آب سرد بر آن ریخته ، روی آتش ملایم آهسته بجوشد تا آنکه آن آب تبخیر شده و پوست سیب ها نرکیده شوند . سیب ها را از ظرف در آورده در بشقابی بگذارند و مقدار کمی قند سائیده نرم بر آن پاشیده نزد مریض برند .

سوپ گوسفند

نیم کیلو گوشت گوسفند را با یک لیتر آب سرد بار کنند . نصف قاشق سوپخوری بلغور جو (جو نیم کوب) یا برنج بر آن بیافزایند و بگذارند که جوش آید ، سپس کف روی آنرا بخوبی گرفته و نصف قاشق چای خوری مک بر آن اضافه نموده . چون نصف بیشتر آب تبخیر شد ، آنرا زمین گذاشته ، کمی که سرد شد ، چربی روی آنرا بکلی گرفته ، بعد از صافی بکنیم بنزد بیمار یا شخص ضعیف میبریم .

این سوپ را سرد یا گرم میتوان خورد اگر سبزی جات هم بخواهیم میتوانیم یکدانه شلغم ، یکدانه هویج و یکدانه پیاز را خورد کرده و در وقع بار کردن گوشت با آن بپزیم

نکات قابل ملاحظه

بـا یـك مختصـر تامل این مطلب بخوبی آشکـار است ، که یـك ؛ و چـکـنـرین بی احتیاطی چه لطامات بزرگ بسلامتی انسان وارد می آورد ، نیز ؛ احیاناً یـك احتیاط کوچک جان شخص را از بلیه بزرگ نگهداری

می کند . بنا براین هر شخص خانه داری موظف است ، که رعایت کامل سلامتی افراد خانواده را بنماید .

هر کس باید درموقع ورود بباطاق يك بیمار رعایت کامل از سلامتی خود بنماید .

۱- درموقعی که شماعرق دارهستید و وارد اتاق بیماری شدید ، که مرض واگیردار دارد ، خیلی نزدیک او نروید ، زیرا که در آنموقع که تن شماعرق را جذب و خشک میکند ، استعداد جذب میکروب را نیز دارد .

۲- هنگامیکه گرسنه هستید ، نزدیک بیماری که مرض هسری دارد نروید .

۳- میان مریض واگیردار و آفتاب ننشینید چون -حرارت بخار را بطرف خود می کشد .



چهارشنبه‌سی و دوم

آداب معاشرت

دستورات جور بجور

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: هر شخص خانه‌داری نباید يك شیشه امونیاك مایع داشته باشد، زیرا كه آن قوی‌ترین و سودمندترین مایعی است برای پاك کردن پارچه‌های ابریشمی، نخی و كلاه و غیره، در حقیقت هر چیزی را میتوان با امونیاك پاك نمود.

چند قطره امونیاك در آب هر نوع چربی و چركی را از ظروف بهر نوع كه باشد بلور، چینی، مس و غیره را تمیز میکند، بدست‌های شخص هم اذیت نمیرساند، آنطوريكه استعمال سودا، یا صابون‌های قوی شمیائی صدمه میزند.

يكقاشق سوپ‌خوری امونیاك در يكچارك آب گرم ریخته اول پارچه را در آن فرو برده بعد با آب و صابون بشویند، رنگ و لكه را برطرف نموده و پارچه را شفاف و تمیز میکند، و هه‌چنین هر نوع چیزی كه احتیاج به پاکی داشته باشد مانند لكه‌هایی كه روی پارچه‌های رومیزی، سفره لباس‌های زیر، و انواع هوله و دستمال‌ها را آن آب امونیاك بخوبی لك و كشافات را ناپدید میکند.

مقدار دو قاشق سوپ‌خوری امونیاك در يك طشت متوسط آب سرد

ریخته و پارچه‌های لك دار در آن خیس کنند، برای مدت یک ساعت سپس از آن در آورده و با صابون و آب گرم بشویند، هر نوع لکه‌ای باشد بکلی برطرف میشود. اساساً محلول امونیاك پارچه را شفاف میکند و اگر يك فنجان امونیاك را در يك طشت آب سرد بریزند و لباس‌های چرك و لك دار را در آن بیست و چهار ساعت خیس کنند، فردای آن روز که میشویند، لباس و هوله و غیره در نهایت تمیزی و لطافت خواهد بود. باید در نظر داشت که این دستور بسیار ارزان و آسان است، بنا بر این همواره استعمال آن را بخاطر بیاوریم.

هر نوع انانیه را که در مطبخ می‌بینیم، البته میخواهیم که آن خیالی پاك و نظیف باشد. لذا برای شستن همه آنها، به علاوه دستگیره‌ها خوب است که با محلول امونیاك شستشو دهیم - برای شستن پارچه‌ها و هوله‌های مطبخ باید یکقاشق مرباخوری امونیاك و مقداری کف صابون در طشتك ریخته و آن پارچه‌های مطبخ را در آن آب صابون و محلول امونیاك نیم ساعت بماند، بعد شستشو داده و خوب آب بکشند، و در هوای آزاد و آفتاب خشك شود. تمیزی هوله‌های مطبخ یکی از لازم‌ترین چیزهاست. يك قالی که در نگش تیره است، و بنظر رخاك آلوده می‌آید، و شما میدانید که غبار آلوده نیست و احتیاجی بجاروب ندارد در این صورت، يك پارچه را مرطوب نموده یا يك تکه (ابر) را خوب فشار داده سپس آنرا در يك فنجان آب سرد که چند قطره امونیاك در آن ریخته شده است فرو برده و خوب فشار دهند و روی آن قالی بکشند، شفاف میشود.

لکه چربی

هرگاه لکه چربی از کره یا روغن زیتون به پارچه یا چرمی که از شستن خراب میشود پیدا شد - مقداری کچ از پارچه ای در کنند که مثل پودر نرم شود - از آن کچ نرم ختمک روی لکه را بکلی پوشانند و کاغذ نازک روی آن بگذارند ، و انوی ملایم بقدرده دقیقه روی آن فشار دهند چربی را کچ بخود می کشد و اگر کمی از لک باقی ماند ، پنبه را به کمی بنزین آلوده کرده ، روی آن لک خیلی ملایم بکشند بکلی برطرف میشود

شستشوی سفره و روییزی

این طرز شستشو رنگ و دوام پارچه را از بین نمیبرد . با آب نیمه گرم که صابون مازودر آن حل شده باشد ، سفره را می شوئیم و میگذاریم دو نیم شود ، اگر لک و چربی آن پاک و تمیز نشده است - مجدداً با آب نیمگرم و صابون مازو می شوئیم سپس دو مرتبه با آبی که کمی نمک و سرکه در آن ریخته شده می شوئیم و یک دفعه هم در آب خالص آب کشیده و دو نیم اتو می کنیم .

شستشوی لباس پشمی

لباس های پشمی بافتگی بیش از البسه فلانل تغییر شکل میدهند . عادت عامه آن مالیدن صابون و چنک زدن است ، در صورتیکه برای شستن لباس پشمی محلول صابون بکاهار برده شود ، و ملایم شسته شود ، و با تانی خشک کنند و قبل از آنکه بکلی خشک شود بآن حرارت و گرمی برسانند تغییر شکل نخواهد داد .

پیش از این که لباس پشمی را بخواهید بشوئید باید آنرا خوب تکان بدهید ، که گرد و خاک آن بکلی برطرف شود . اگر ممکن است

در لگن آب گرم بامحلول صابون حاضر کنند، یکی از آن دو لگن محلول آب صابون گرم توی آن باشد، بطوریکه اولی که بکار برده شد، دومی کاملاً حرارت لگن اولی را داشته باشد، بدون کم و زیاد، بنابراین آن لباس پشمی که خوب تکیان داده شد در لگن اولی گذاشته شود و مثل آنکه خمیر بکنند خیس شود، بدون پشت و مالش کردن از آن لگن در آورده، بین دو کف دست کمی فشار داده، پشت و رو کنند و در لگن دومی که آب صابون آنهم عیناً حرارت لگن اولی را دارد لوله کرده در آن بگذارند، چند دقیقه بماند بعد در آورده در آب گرمی که باز هم همان درجه حرارت آب صابون را دارد بگذارند که صابون از آن خارج شود (برای فشار دادن این قبیل پارچه‌ها اسباب مخصوصی هست) چون ما ابزار مخصوص نداریم آنرا بین دو کف دست جمع نموده و فشار کمی میدهیم تا آب آن گرفته شود. بعد حوله ضخیمی پهن نموده و آن لباس پشمی را در وسط حوله گذاشته بطور گرد به پیچند و چند دقیقه بگذارند باین حالت بماند.

لباس‌های بافتگی راشل تراکنند که کشیده و دراز نشود، اما لباس‌هایی که تمایل بجمع شدن دارند آویزان کنند که در انثناء خشک شدن بشکل صحیح خود در آید، وقتی که تقریباً خشک شد، اتوی ملایمی از پشت پارچه عبور دهند تا بکلی خشک شود با این ترتیب مطابق میل خواهد شد.

لباسی که از اتو زده شد

پارچه یا لباسی که در اثر اطو زرد شد، اول با کاغذ سنباده خوب

پاك كنيد و بعد با صابون نيم گرم بشوئيد .

برای برطرف کردن چسبندگی ته اطو لازم است يك كيسه حمامی را بوازلین بپالائید و ته اطو را خوب روی كيسه بکشید بطوریکه کاملاً روان شود ، بعد روی پارچه تمیزی که دو نم باشد بکشید تا چربی ته اطو پاك شود .

بر طرف کردن بید

اگر شما میدانید که بید (حشره ایست که پارچه های پشمی را فاسد میکند) در کنار فرش پیدا شده است يك پارچه را مرطوب نموده و بگذارید روی فرش و يك اتوی داغ روی آن بکشید .

برای شفاف نمودن فرش

برای براق نمودن فرش يك دستور موثر این است که : يك نصف استکان اسانس تربانتین را در يك طشتك آب بریزیم ، و جارو را در آن فرو برده و روی فرش بکشیم ، اینکار يك دفعه یا دو دفعه بشود . بطوری فرش را براق و شفاف میکند که شما تصور میکنید آن بکلی نو شده است .

پاك کردن ظروف نقره

آن ظرف چرکین را در کف صابون غلیظ و داغ شسته ، سپس آن را با آب شسته و با يك پارچه نرم خوب خشك شود .

بعد مخلوطی از بودر نشادر و آب سرد بسازند مانند خمیر سفت آن خمیر نشادر را بوسیله پارچه نرمی پهن کنند روی آن ظرف نقره و بگذارند مدت کمی بماند تا آنکه خشك شود . و قتی که بکلی خشك شد ، با يك پارچه نرم تمیز آن را پاك کنند ، یا در عوض پارچه با يك تکه پوست بز کوهی آن را پاك کنند . نشادر يك چیزی است که خیلی آسان و

زود تهیه میشود و تأثیر بسیار خوب برای پاک کردن ظروف نقره دارد ،
و در عین حال صدای هم بآن وارد نمیکند -

پاک کردن ظروف نقره

محلول امونیاک برای پاک کردن نقره نیز بسیار موثر است
آینه و بشقابهای شیشه‌ای (بلور)

یک پارچه نرم (پنبه) که در الکل مرطوب شده باشد برای پاک
کردن آینه و بشقابهای شیشه‌ای (بلور) خیلی خوب است، و نیز آن الکل
مالیدن مانع میشود که ظروف شیشه یا آینه در زمستان غبار آلوده
بنظر آیند .

شوره سر

آب گرم با برآکس شوره سر را بر طرف میکند .

تمیز کردن برس های سرو لباس

برای تمیز کردن برس ها ، خیلی خوب است که یک قاشق سوپخوری
امونیاک را در یک طشتك کوچک آب نیم گرم بریزیم و آن برس را در آن
آب فرو برده و تکان دهیم ، این عمل را چند بار تکرار کنیم آن برس بکلی
تمیز خواهد شد .

هنگاهیکه شما کارهایتان را با آب امونیاک انجام دادید ، آن آب
زائد را پای درخت گل بریزید ، چونکه آن امونیاک در برگ گل نیز
تأثیر خوب دارد ، برگها را براق ، شفاف و زیبا می کند .

امونیاک نه تنها برای تمیزی و نظافت بکار برده میشود اساساً
این يك دواى خانوادگى است .

برای برطرف کردن زنگ از روی اشیاء آهن

موم و نمک ، زنگ را از روی چیزهای آهنی بکلی میزداید .

بدین طریق که يك تکه موم را در قطعه پارچه ببندید ، وقتی که آن شیئی آهنی گرم شد آن موم را بر آن بمالید که سطح آنرا بخوبی بپوشاند ، بعد بایک پارچه ای که بانمک طعام بخوبی آکنده باشد بر آن موم که روی زنك آهن است بمالید و آن موم را پاك کنید .

برای پاك کردن كارد و چاقو

يك قدری جوش شیرین را با گرد آجر نرم مخلوط نموده ، بنا پارچه بر آن كارد یا چاقو بمالید بخوبی براق خواهد شد
تمیز کردن اشیائی که از عاج است

اگر چیزهای ساخته شده از عاج دارید که زرد و تیره رنگ شده اند آنرا با آب صابون و يك ماهوت پاك كن (برس) خوب می شوئید تا آنكه درزها و گود و بلندی هر چه دارد پاك شود ، سپس آنرا با همان حالت صابونی و ترمیگذارید آفتاب خشك شود ، دوسه روز ، هر روز يك دفعه آنرا با كف صابون و برس كوچك خوب شسته ، بعد با همان كف صابون میگذارید آفتاب خشك شود ، روز آخر بعد از شستن در كف صابون با آب پاك بی صابون شسته و خوب خشك می کنند آن تیره گی یا زردی برطرف شده است .

براق کردن چوب میز

هر گاه روی میزهایی که چوب آنها براق و تمیز است آبی برگشت . روغن زیتون را در ظرفی ریخته کمی موم سفید را در آن رنده کرده و بگذارید آنقدر داغ شود که موم در روغن حل گردد ، آنوقت مایع را در روی لکه های میز ریخته با پارچه خوب برق بیناندازید .

سیمان برای بلور و چینی

سه سیر شیر با سه سیر سرکه را مخلوط نموده تا ببرد . سپس آن

قسمت جمع شده شیر را از آن آب پنیرش جدا نموده . آن آب پنیری را با پنچ سفیده تخم مرغ مخلوط نموده و خوب بهم زنند و یکقدری آهک نرم را از پارچه رد نموده که بودر شده باشد ، از آن بودر آهک ملایم ، ملایم بر آن مایع آب پنیری و سفیده تخم اضافه کنند و دائم بهم زنند تا آنکه بصورت یک خمیر سفتی در آید . با این سیمان ظروف شکسته و ترک دار ، از هر قسم باشد تعمیر و اصلاح میشود . این چسب خیلی زود خشک میشود و در برابر آب و آتش مقاومت میکند .

برای برطرف کردن لك میوه و غیره از دست ها

هر گونه لكه ای که از میوه ، مرکب و شراب و غیره روی دست ها اثر بگذارد ، شیشه گوجه فرنگی آن را برطرف میکند . بدین طریق که دست و آن موضع لك را در شیره گوجه فرنگی که به بطور زیاد آن لكه را احاطه کند گذاشته بعد از چند دقیقه لكه زایل میگردد .

یادآوری های با ارزش

۱- برای ترد کردن گوشت - قبل از طبخ آن را برای چند دقیقه در محلول آب سرد که مقداری نسبتاً زیاد سرکه در آن ریخته باشند گذاشته سپس بر طبخ آن اقدام شود .

۲- نمک شیر را دلمه میکند - غذاهایی که با شیر پخته میشود مانند سوپ شیر و غیره پس از آنکه جوش و پختنش پایان شد ، در موقع بردن بسفره نمک بآن اضافه گردد .

۳- سرکه و خمیر ترش - هرگز سرکه یا خمیر ترش را در ظروف کلبی یا کاشی و بدل چینی نگاه ندارید ؛ چون اسید و ترشی آنها در چنان ظروف تولید مسهومیت میکند .

نمک و باور و شیشه ای برای نگهداری آنها خیلی مناسب و

خوب است .

۴- گردو و نمک - خوردن گردو با نمک به هاضمه کمک میکند .

۵- یک فنجان قهوه غلیظ بوی پیاز را از دهان زایل میکند .

۶- آبی که شب در لوله چدنی یا قلعی مانده است برای مصرف کردن زیان بخش است .

۷- میوه ، ماهی یا سبزیجات تازه در ظروف قلعی نگهداری نشود .

۸- تشخیص تخم مرغ تازه - هیچ چیز مثل تخم مرغ مانده فاسد برای معده خطرناک نیست ، بنابراین همیشه در خریدن تخم مرغ دقت زیاد مبذول دارید .

برای اینکار مقدار ۱۲۵ گرم نمک طعام را در صد گرم آب حل نموده تخم مرغ را در این محلول بیندازید . تخم مرغ ها که فوراً بته آب فرورفت تازه است ، تخم مرغ هایی که بیشتر از پنج روز کهنه است هم سطح آب یا احیاناً سر آنها از سطح آب هم بالا ایستاد مصرف آن کاملاً بد است .

۹- غذاهائی که ماده فوسفور در آن زیاد است ؛ برای دماغ سودمند است و شاید بهمین جهت در میان مردم شایع شده که ماهی هوش را زیاد می کند ، زیرا در ماهی مقدار زیادی فوسفور یافت میشود .



آداب معاشرت

چهارشنبه‌سی و سق

سلیقه و رفتار

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: روش خوب باید، درهریک ازشئون زندگانی انسانی ظاهر میشود، اعم از رفتار، گفتار، لباس پوشیدن، معاشرت و معاشرتات، وضع اثاثیه منزل و حتی انتخاب رفقا و دوستان. همه اینها نماینده سلیقه و اخلاق مامیباشند. قواعد و قوانین آداب معاشرت جز این نیست که مارا راهنمایی کند بروش و کنش خوب. امروز درباره بعضی نکات ضروری و متمفرقه صحبت میشود.

بعضی ازخانم های جوان بی احتیاطی کرده، چون بمنزل شخصی دعوت میشوند، کودکانشان را همراه میبرند. باید دانست که اینکار خیال صاحب خانه را بسیار معذب و ناراحت می کند. زیرا باید ازطرفی مراقب پذیرائی مهمانان خود بوده و در عین حال مواظب نظافت اطفال و جلوگیری از ریخت و پاشی که آنها میکنند باشد. و بدتر از همه - موجبات خرابی اسباب اطلاق پذیرائی را فراهم می کنند. هر قدر طفل عاقل و تربیت شده باشد و در اهل ورود ساکت و آرام بنشیند؛ باز بعد

تعویض بشقابهای کـوچک میوه خوری منوط با احتیاج می باشد
یعنی هر چند دفعه که لازم شود آنرا عوض مینمایند.

مدعوین بغذا هشت روز قبل دعوت میشوند.

رد دعوت بعد از هشت روز بسیار ناپسند است. (مگر آنکه عذر

کاملاً موجه داشته باشد).

در غذای شب (شام) آقایان لباس مشکی (اسموکین) و خانمها
جامه بدون یقه و آستین میپوشند .

مهمانان همیشه باید چند دقیقه بوقت قید شده در کارت بمحل

مهمانی حاضر شوند که سروقت آنجا باشند .

در موقع حاضر شدن غذا آقای صاحب خانه با يك نفر از

پیشخدمت هادرب سالون را باز کرده و با صدای رسا میگوید : « شام

حاضر است » بر این خبر هر يك از آقایان بسوی خانمی که بایستی باتفاق

سرمیز بروند یا با اصطلاح بازوی خود را باو بدهد میرود . بدیهي است

تعیین و معرفی آقایان و خانمهایی که بایستی با یکدیگر باشند ، بعده

خانم صاحب خانه است قطعاً قبل از شام آنها یکدیگر را شناخته اند،

بنا بر این هر خانم یا آقای میداند با چه کسی همراهی کند و در موقع

مصاحبه در سرمیز اشکالاتی تولید نخواهد گردید .

هر يك از آقایان موظف هستند خانم مصاحب خود را کاملاً

پذیرائی نموده . در موقع نشستن صندلی آنها را بطور لزوم پیش و پس

نمایند تا خانم مزبور بر راحتی نشسته و از این جهت متحمل زحمتی نشود

پس از اینکه خانم در جای خود قرار گرفت ، آن آقایان در پهلوی او

می نشینند و در تمام مدت صرف غذا ، باید آن آقایان مراقب باشد که خانم

از هر حیث در رفاه و راحت باشد. مثلاً محتاج بتقاضای آب برای نوشیدن یا چیز دیگر نشود. همچنین آقایان موظفند با صحبت های شیرین و بیانات نمکین خود خانمها را سرگرم و مشغول سازند.

بدیهی است خانمها نیز از حیث جواب گوئی با آقایان کومک کرده و زمینه مصاحبت را مهیا می سازند.

رفتن بهمیز غذا

نخست آقای صاحب خانه به رای راه نمائی باتفاق مسن ترین یا مهمترین خانمها داخل اطاق غذا خوری میشوند. سپس سایرین دوبدو و بدنبال آقای صاحب خانه میروند. بعد از همه خانم صاحب خانه نیز باتفاق سالنمندترین یا محترم ترین آقایان سر میز میروند.

چون کارت نام هر يك روی میز جلوی آنها میباشد لذا تکلیف نشستن معلوم است.

اگر بعضی از آقایان تنها و بدون خانم باشند بمد از همه وارد اطاق غذا خوری میشوند.

چنانچه مهمانان عموماً همه مرد باشند خانم صاحب خانه بازوی مسن ترین یا محترم ترین از آقایان را گرفته و قبل از همه وارد اطاق غذا میشوند.

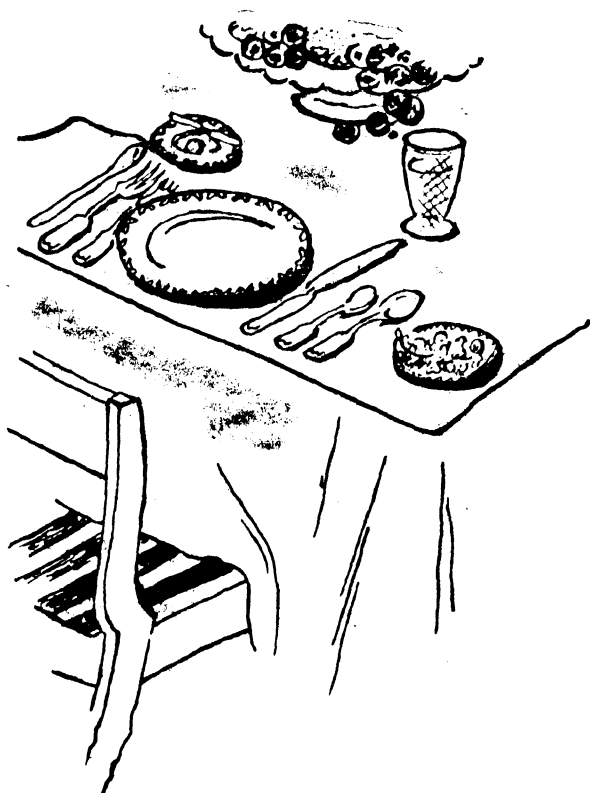
این قسمت یعنی گرفتن بازو و همراهی نمودن یکنوع پذیرائی و احترامی است که از طرف میزبان بعمل میآید.

خانم و آقای صاحب خانه روبروی یکدیگر می نشینند. خانه هائی که فاقد مرد هستند، و مهمانی از طرف خانم صاحب خانه و دخترش

داده میشود ، در سر میز غذا خانم و دخترش رو بروی یکدیگر قرار می گیرند . یا اینکه یکی از نزدیکان صاحب خانه مانند برادر ، عمو یا دایی که در آنجا حضور داشته باشند ، بنا بر تقاضای خانم صاحب خانه ، آن شخص وظایف صاحب خانه را انجام خواهد داد . در این صورت جای شخص مزبور در مقابل خانم صاحب خانه خواهد بود .

دستمال غذا را اول خانم صاحب خانه از روی میز بر میدارد بعد سایر خانمها و بعد آقایان .

جای دستمال روی زانو هاست آنهم بطور نیم گسترده .



آویختن دستمال بجای دکمه یا کمر بند صحیح نیست . بعد از

تمام شدن غذاهم لازم نیست آنرا بطور صاف و مرتب تا کنند یا بالعکس باز و ولو بیاندازند که قسمتی از میز را بگیرد . بلکه يك تاي مختصري زده و می گذارند .

در موقع صرف غذا نیز خانم و دخترش (اگر صاحب خانه مرد حضور ندارد) قبل از مهمانان برای خود غذا بر میدارند . احياناً اگر بطور تعارف و مهربانی خواسته باشند یکی از مهمان ها را زودتر از خود غذا بدهند . آن شخص مهمان نبایستی بپذیرد ، در این صورت خانم مزبور بانجام تعارف خود اصرار نخواهد نمود .

در موقع صرف غذا تمام همت صاحبخانه باید مصروف بر آن گردد که به مهمانان او از هر حیث خوش بگذرد ، برای این منظور لازم است از مقولاتی صحبت شود که کاملاً سرور آمیز و شغف انگیز باشد ، تا از این جهت مهمانان سرگرم و مشغول شوند ، مثلاً صحبت از سافرت ها ، ادبیات ، صنایع و غیره خیلی بجا و بموقع خواهد بود و بالعکس مقولاتی راجع بسیاست و دیپلوماسی برای مهمانان مخصوصاً خانمها خسته کننده خواهد بود . ضمناً نیز ممکن است برای بعضی آقایان که طرفدار موضوع مطرح شده نیستند نا مطبوع بوده و در نتیجه تولید کدورت و رنجش فراهم گردد .

چون صورت جامع از خوراك ها نوشته و در روی میز قرار دارد لذا ، مهمانان باید بدانند که مجبور نیستند از همه غذاها بردارند .

وقتی مهمانی میل ندارد يك خوراکی را بخورد ، لازم است فقط بامختصر حرکت سر اظهار تشکر نماید ، ولی تذکر دادن اینکه (من از این غذا میل ندارم) مورد ندارد .

صاحب خانه نباید اصرار کند که مهمان از غذایی که نخواست است، حتماً بردارد.

غذاها را دودفعه دور می گردانند چنانچه فقط یک نفر از مهمانان غذایی را مجدد بردارد، خانم صاحبخانه ولو اینکه هیچ میل بخوردن آن غذا را نداشته باشد، باید برای همراهی و مشارکت و رفع تنهایی آن مهمان از آن غذا برای خود بکشد.

در میزهای اروپائی صرف مشروبات نیز مطابق اصول و قواعد مخصوصی است که شرح آن در این نوشته ها بيمورد است.

صاحب خانه هر نوع مشروبی را بخواهد به مهمانان بدهد اول قدری از آنرا در گیلان خود ریخته که اگر در موقع باز کردن چوب پنبه یا ذره کاغذ و غیره در آن باشد بگیلاس خودش بیافتد.

در ضیافت های اروپائی مشروب از طرف دست راست داده، ضمناً با صدای آهسته اسم مشروب به مهمان گفته میشود.

خدمت میز غذا باید با کمال آرامی صورت گیرد، خدمت کاران عموماً باید دارای دستکش سفید تمیز باشند و در صورت فقدان دستکش باید دست های آنان کاملاً پاک و نظیف و زیر ناخن ها برس زده و تمیز باشد. (پیش خدمت های زن بدون دستکش خدمت می کنند).

پیش خدمت ظروف زائد و چیزهایی که مورد احتیاج نیستند. از روی میز برمی چینند. مستخدمین خورده نان را به وسیله پاروak مخصوصی یا ماهوت پاک کن منحنی از روی سفره جمع کرده و در ظرف ویژه آن می ریزند.

پیش خدمت مواظب است که با مختصر اشاره نزد مهمانان رفته و

رفع هر گونه نیازی بنماید.

پیشخدمت اگر مرد باشد کفش های نرمی می پوشد که در موقع راه رفتن پاهایش صدا نکند .

ترتیب صرف اغذیه بطریق ذیل است

ابتدا غذای رقیق (اقسام سوپ ها) سپس ماهی یا غذاهایی از گوشت کوسفند ، مرغ و انواع پرنده ها و غیره . سپس کباب را با سالاد میخورند . پنیر را هم - و ماً قبل از شیرینی میخورند . بعد شیرینی یا دسر ، سپس میوه را بطور خام یا پخته صرف می کنند .

قه-وه و اقسام لیکور ، در سالون صرف میشود . قه-وه دادن در صورتی بوسیله خدمتکاران انجام مییابد که خانم صاحب خانه اعوان و انصاری از بستگان جوان نزدیک خود نداشته باشد .

نکته مهمی که باید منظور نظر مستخدمین باشد گرمی هوای سالون است که در زمستان موقعی که از اطاق غذا خوری برمی گردند سالون گرم و راحت باشد .

روشنائی سالون نیز مانند گرمی آن اهمیت بسزائی دارد ، و باید مستخدمین بخوبی متوجه روشنائی سالون ، راه رو و غیره باشند .

صاحبخانه تا لحظه ای که آخرین نفر از مدعوین خارج نشده است ، مدیون پذیرائی مهمانان خویش میباشد ، بدین معنی که باید تمام فکرو ذکرش مصروف سر گرم نمودن و مشغول ساختن آنها باشد تا آنکه همگی را خوشوقت و خرسند سازد . چنانچه بعضی از مدعوین خیلی مسن بوده ، یا اینکه اشخاص ستمدیده و دل افسرده در میان آنها یافت شوند ، صاحبخانه موظف است برای راحتی و استرضای خاطر اشخاص

مزبور صرف مساعی بیشتری بنماید .

در اواخر مجالس شب نشینی چائی با نان های خشك كوچك می دهند ، در ضیافت هائی كه پس از شام مهمانهای تازه وارد میشوند مخلفات چای قدری مفصل تر میشود . صرف شربت و بستنی در اواخر شب معمول است .

باز هم نكاتی كه باید رعایت شود .

۱- تمجید یا تكذیب صاحب خانه از خوراك ها و مشروبات فوق العاده ناپسند میباشد .

۲- مدعوین باید طوری وانمود كنند كه تمام خوراك ها و مشروبات بسیار خوب بوده و هیچ نقیصه ای نداشته است .

۳- اگر غذا مورد پسند و مطلوب طبع نبوده باید اهمیت بآن داده نشود .

۴- بعضی ها در بی اشتهاى افراط می كنند كه مورد سوء ظن صاحب خانه میشود ، و بی دربی پرسمش می كند " چرا میل نمیفرمائید ؟ " با خون سردی جواب میدهند :

" نه خیر خوب است ، باز هم به بی اشتهاى ادامه میدهند .

(این رویه ناپسند است)

۵- صاحب خانه باید در باره لذت و لطافت اغذیه بیشتر از فراوانی آن اهمیت دهد .

چهارشنبه‌سی و ششم

آداب معاشرت

کارت ویزیت

ساعت سه بعد از ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: برای مردم اجتماعی کارت ویزیت بسیار لازم و ضروریست، و تا اندازه رسوم و تکالیف را آسان می‌سازد، و نیز در خیلی از موقعیت‌ها و مواقع بما کمک نموده و ما را از سرگردانی خلاصی می‌بخشد. بنابراین امروز آداب و طرز و طریقه کارت گذاشتن و کارت فرستادن را برای شما می‌گوییم، و ضمناً تکرار و تجدید می‌کنم که تمام مطالب متداوله از نظر عرف خارجی بین مردم متمدن ترجمه و اقتباس از کتاب‌های اروپائی و امریکائی است و این موضوع کارت ویزیت هم تماماً ترجمه است. اندازه و قطع کارت منوط سلیقه و نظر صاحب کارت است. در کشورهای خارجه، آدرس خود را در طرف پائین و گوشه راست کارت به خطی ریزتر از اسم نوشته میشود. بنابراین در زبان فارسی در گوشه چپ نوشته خواهد شد.

سیروس سیروسی

نوشتن آدرس در کارت خانمها جائز نیست . فقط اسم و نام فامیلی کافی است .

اگر ذکر آدرس لازم شود ، ممکن است در موقع لزوم ، آنرا با مداد در ذیل کارت بنویسند . اما در کارت ویزیتی که اسم زن و شوهر با هم نوشته میشود ، تعیین آدرس لازم است مثلاً :-

سردان سیروس سیروسی و بانو

غیا بان فروردین کوچه سوم شماره ۴

يك خانم بیوه هم مانند سایر خانمها نام شخصی و فامیلی را در روی کارت خود نوشته بدون ذکر بیوه بودن .

دخترهای جوان کارت مخصوصی نخواهند داشت مگر اینکه دارای يك زندگانه مستقل باشند که خارج از دوستان خانوادگی آنها هستند .

دخترها نیز آدرس خویش را در روی کارت پدر یا مادر تعیین میکنند .

بعضی از خانمها ناچارند وجود کارت ویزیت برای خود ترتیب دهند یکی با آدرس که برای ملاقات و آمیزش با خانمهای همکار خود

استعمال می نمایند و دیگری بدون آدرس و آن برای عموم درستان و آشنایان معمولی بکار میرود.

موارد بکار بردن کارت ویزیت

کارت ویزیت اصولاً برای معرفی و اینکه اسم شخص اشتباهاً گفته نشود.

در مواقعی که بملاقات اشخاص رفته و بواسطه عدم حضور صاحب خانه ملاقات میسر نمیگردد - کارت خود را بدربان یا پیشخدمت میدهند در صورت غیبت پیشخدمت یا مستخدمی کارت را از شکاف دریاچه مخصوصی که در درب منزل ساخته شده است بداخل خانه انداخته میشود. کارت را میخوانند و او را بپیشخدمت داده یا از دریاچه در بدرون خانه اندازند، باید گوشه آنرا تای کوچکی زده که حالت شکستگی داشته باشد. بمنظور و علامت حضور شخص صاحب کارت است، بنابراین صاحب خانه مدیون و ملزم ببازدید خواهد بود. و چون شکستن گوشه یالب کارت بمنظوری جزممان نکته مذکوره نیست، لذا گوشه بالا یا پایین، راست و چپ فرقی ندارد. و هیچ امتیازی از یکدیگر بین آنها نخواهد بود.

هرگاه برای انجام امری بدفتر شخصی رفته، یا برای ملاقاتی که موضوع دید و بازدید در کار نیست، در اینصورت گوشه یا لب کارت را نمی شکند.

خانها کارت ویزیت را فقط به زل بانوان تسلیم میکنند، در موقع ملاقات از روحانیون و پزشکان، یا پیر مردان محترم نیز تسلیم کارت از طرف خانها جائز است.

مواردیکه کارت یکزن وشوهر با هم داده میشود
کارت اسم زن وشوهر ربطوری است که قبلا نمونه ای از آن

نوشته شده .

۱- چنانچه شخصی باهمسر خود بمنزل یکی ازدوستان بروند ،
و تسلیم کارت ویزیت لازم شود ، دوکارت می دهند ، یکی بمنوان خانم
صاحب خانه که این کارت حاکی از اسم زن وشوهر است و دینکری
برای آقای صاحب خانه و آن فقط ازطرف شوهر داده میشود - و نیز
در منزل یک خانم بیوه یا مطلقه که دارای پسری باشد بهمین طریق
رفتار خواهد شد .

۲- وقتی میخواهند هدیه برای عروسی بفرستند .

۳ - در موقع عزا کارت با اسم زن وشوهر برای صاحب عزا
فرستاده میشود ، که در آن ابراز همدردی و اظهار تسلیت شده ، این کارت
عموماً باکل فرستاده میشود .

۴- برای هر مورد پایه گذاری و یا آغاز امری که شاد باش لازم
شود مانند : ساختن خانه ، عوض کردن منزل ، شروع بخدمت و غیره .

۵ - برای تبریک موفقیت شخصی ، مانند گرفتن درجه ، مدال ،
نشان ، ارتقاء رتبه ، اضافه دستمزد و حقوق ، پایان دوره مدرسه ،
شاگرد اول شدن و چیزهایی مانند آنها .

۶ - برای ملاقات بیماران که نخواسته باشند موجب تصدیع آنها
فراهم گردد ، کارت لب شکسته که در روی آن نوشته : (برای احوال
پرسی) داده میشود .

در منزل آقایان غیر متأهل هیچوقت کارت آقا و خانم باهم دیگر با

بطریق اولی کارت خانم تنها داده نمیشود

۷- درموقع تجدید سال .

کارت ویزیت بمناسبت روزاول سال

تقدیم کارت تبریک درروز اول سال موجب تجدید هودت و خرسندی دریافت کننده آن خواهد بود . این رسم وعادت سالیانه ، آثارشعف و سرور را درخاطر دوستان نزدیک و دور باقی خواهد گذاشت و نیز روابط حسنه و دوستانه را تجدید و مستحکم می سازد .

اشخاص مجرد در تقدیم مراسم 'يك نسبت بر فقای متأهل خود و لوا حیث سن - و چکتر هم باشند ، سبقت می جویند ، و این برای احترام نسبت بخانم های ایشان میباشد .

آدرس کارت تبریک را تاوماً باسم آقا و خانم می نویسند ، ولی جواباً فقط شوهر کارت خویش را ارسال خواهد داشت .

کارت برای تودیع

برای خدا حافظی ، يك بانو یا يك آقا کارت میفرستد ، معمولاً بدرج خانه های بستگان و دوستان داده میشود . یا اینکه بوسیله پست ارسال می گردد . در روی کارت نوشته میشود (برای تحصیل اجازه مرخصی)

کارت برای اعلام ازدواج

افسران و مستخدمین ادارات درموقع ازدواج یکدوره بملاقات دوستان و همقطاران خود میروند . چنانچه صاحب خانه در منزل نباشد کارت ویزیت خود را با قید (برای اعلام زناشویی) نوشته و آنجا می گذارند .

اشخاصی تازه وارد

اشخاص جدید الورود ، در ولایات برای افتتاح باب معاشرت و شناسائی با ساکنین آن محل بملاقات اشخاصی رفته و کارت لب شکسته خویش را تقدیم می کنند . ولی تجدید ملاقات در صورتی جائز است که از طرف گیرنده کارت جوابی رسیده و یا شخصاً بملاقات شخص مزبور معنی صاحب کارت آمده باشد .

باز تجدید میشود که وصول کارت لب شکسته معادل با یک ملاقات بوده و گیرنده مدیون ببازدید خواهد بود .

استعمال کارت ویزیت در باره موارد مخصوص

غیر از تبریک سال نو ، موارد دیگری نیز ممکن است پیش آید که استعمال کارت ویزیت را ایجاب نماید و آن هنگامی است که شادی یا خوشبختی فوق العاده از قبیل ترفیع رتبه ، موفقیت در امتحان دوره تحصیلات ، اخذ نشان ، خریدن خانه و غیره . و یا بالعکس مصیبت و سوگواری برای خانواده پیش آید . در صورت اول باید روی کارت ویزیت تهنیت نوشته و در صورت دوم لازم است ابراز همدردی و تسلیت نمود . در این مواقع کارت ویزیت باقید جملات مناسبی که حاکی بر سرور یا سوگواری باشد ، برای خانواده یا شخص منظور ارسال می گردد . دریافت کنندگان این قبیل کارت ها جواباً کارت خود را باقید جمله تشکر آمیز در زیر اسم خود جهت فرستادن گان کارت تبریک یا تسلیت می فرستند .

در موقع تقدیم هدایائی که خودشان حامل آن نمیباشند کارت خود را نیز ضمیمه مینمایند ، که معرف اشخاص فرستنده باشد . در این

موارد، جواباً باید با کلمات ساده اظهار تشکر نموده و کارت خود را برای آن اشخاص ارسال دارند.

مواقع دیگر هم هست که ممکن است ارسال کارت بمنزله ناعه محسوب گردد. مثلاً خانم زید تشکرمی کند از آقای فلان از پذیرایی که از دوست او در موقع.... نموده لذا احترامات خود را تقدیم میدارد. مثل دیگر خانم ب تشکرمی کند از خانم ج برای دسته گلی که از روی محبت و یادآوری ارسال داشته بودند. لذا بدین وسیله مراتب امتنان را تقدیم میدارد.

کسیکه منزل خود را عوض می کند، نیز کارت ویزیت برای تمام دوستان و آشنایان خود ارسال خواهد داشت و آدرس سابق را با خط قرمز حاك نموده و نشانی تازه خود را نوشته است. دریافت کننده کارت تبریک هر اندازه از حیث مقام بالاتر از فرستنده باشد، باید در جواب آن بدون تأخیر کارت خود را جهت وی ارسال دارد.

اشخاص مجرد نبایستی انتظار داشته باشند که خانم های بیوه یا خانم هایی که اصلاً شوهر اختیار نکرده اند در جواب کارت خود را جهت آنان بفرستند. ولی باید در نظر گرفت که در تقدیم و ارسال کارت تبریک بر خانم های مذکوره باید تسریع نمود، زیرا تاخیر در این عمل پسندیده نبوده و حمل بر بی اعتنائی نسبت بآن خانم ها می گردد.

ملاقات هایی که هر کس باید آنها را ادا کند اداء و انجام ملاقات با کارت گذاشتن فرق می کند. يك مصیبت دیده را حتی المقدور باید ملاقات نموده و تسلیت حضوری گفت. و نیز

بازدید تسلیت بوسیله شخص مصیبت دیده (عزادار) درموقع مناسب خود واجب و لازم است .

يك خانم بملاقات يك آقای مجرد برای ابراز همدردی و تسلیت می‌رود ، اما باید باو يك نامه تسلیت آمیز بنویسد .

عیادت شخص بیمار بعنوان احوال پرسی بسیار لازم است (خاصه آنکه شخص بیمار تهی دست هم باشد) و باید در نظر داشته باشیم که درموقع احوال پرسی رفتن باید يك هدیه از قبیل کتاب ، شیرینی ، میوه یا گل برای بیمار ببریم . (گلی که برای بیمار برده میشود باید بی بو باشد)

يك شخص علیل یا ضعیف المزاج ملازم نیست که شخصا ببازدید برود ، ولی لازم است ، که برای چنان بازدیدها ، بجای خود دختر یا خواهر یا یکی از نزدیکان خود را بنام نماینده بفرستد . که آن شخص نایب علت نیامدن او را عذر خواسته و توضیح دهد . در چنان مواقع کارت آن وکیل عیناً بمنزله کارت شخص اصیل شناخته میشود .

چنانچه یکی از بستگان یا دوستان نامزدی خود را بشما اعلام نمود ، شما باید در اول وقت ممکن برای دیدار نامزد او بروید . اگر آن نامزد منزل نبود ، شما اصراری ندارید که مادر دختر را ملاقات کنید . ملاقات تبریک يك مولود و تازه تولد شده با بردن يك هدیه نیز لازم است .

پایان

خانم آم-وزگار اضافه کرد و گفت : چون دوره کلاس ما امروز پایان میشود ، بنابراین خدا نگهدار گفته و همه شما را بخداوند متعال ، سپارم .

فلاط نامه

صفحه	سطر	غلط	صحیح
۵	۱۲	اهتراز	احتراز
۷	۳	زشت	ژست
۱۰	۲۲	بابا صلوت	یابا سوت
۱۶	۱۹	بشلوار	شلوار
۲۰	۱	نمود	نمود
۲۹	۱۹	شمسه	شمه
۳۹	۱۵	احتباب	اجتناب
۴۲	۱۵	زنیت	زینت
۵۰	۷	اپا	اما
۵۰	۷	ابادست	زیر دست
۶	۱۹	داریر	دارید
۸۱	۱	خود گویند	خود گوینده
۱۱۰	۲۲	طوری شود	طوری نشود
۱۳۰	۹	ریخته	ریخته
۱۴۲	۳	کتد	کنده
۱۵۸	۲۰	کت	گفته
۱۶۲	۲	وداخل	دودانه تخم مرغ پخته
			رابگویند و داخل
۱۸۴	۱۴	خواهر شما	دختر شما
۱۸۵	۴	ابزار	افزار
۲۰۲	۵	شت	مشت
۲۰۲	۱۱	ابزار	افزار
۲۰۴	۲	صد	صدده
۲۰۵	۱۲	در ته روز	در سه روز

