باب تدبير المنزل

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

الهواء النقي

الدكتور ايفنس مدير مصلحة الصحة في مدينة شيكاغو باميركا كثير الاعتناء بتهوية المنازل والمدارس ومركبات سكك الحديد وغيرها من الاماكن التي يزدحم فيها الناس وله همة لا تعرف الكلل فهو يخطب في الناس وينشر المقالات الصحية المتتابعة في الجرائد اليومية ويصدر مجلة صحية يوزعها مجاناً . ويظهر ان الوفيات في شيكاغو اخذت تناقص لكثرة ما يؤخذ من الاحتياطات لادخال الهواء النقي في كل مكان يكثر فيه الازدحام

والذي نبه الدكتور ايفنس الى هذا الامر انه كان سابقاً طبيباً لاحدى حدائق الحيوانات وكان مدير الحديقة يضع كل طائفة من الحيوانات في مكان خاص يجعل حرارته مماثلة لحرارة البلاد التي جاءت الحيوانات منها ظناً منه ان ذلك اصلح لها . وكان يعتني بنوع خاص بالحيوانات التي تأتي من البلاد الحارة فيرفع درجة حرارة الهواء في الغرف التي تقيم فيها حتى يصير هواؤها مماثلاً لهواء البلدان الحارة فكثر مرض السل بين القرود ومات اكثرها . واتفق انه دخل الحديقة عشرون قرداً وصلوا حديثاً وكان الفصل شتاء وفي الحديقة خمسة قرود قد ظهر فيهم داء السل فاشار عليه الدكتور ايفنس ان يضع القرود المصابة في بيت من القش حيث يستنشقون الهواء النقي ولا يقيهم من البرد الا ما عليهم من الشعر ويضع القرود التي جاءت حديثاً في المكان المعد لتدفئة القرود . وهو يريد ان يخبر بذلك فعل الهواء النقي في القرود المصابة وفعل الهواء الذي لا يتجدد كثيراً في القرود السليمة فلم يمض زمن حتى تحسنت القرود المصابة وقويت وماتت القرود التي جاءت سليمة

فرأى المدير بعد ذلك ان يترك الحيوانات وشأنها اصلح لها فاخرج ادوات التدفئة من اكثر الغرف واطلق الحيوانات في الخلاء وجعل لها اماكن تبيت فيها ليلاً فلم يمض زمن حتى صحت حالها وانقطع داء السل من الحديقة فلم تحدث اصابة به منذ خمس سنوات

واتفق ان رئيس البلدية طلب تعيين مدير للصحة في المدينة فاشير عليه بتعيين الدكتور ايشس وكانت الامراض الصدرية تفتك بالناس فتكاً ذريعاً . ولم يكد الدكتور ايشس يتولى منصبهُ حتى خطر ببالهِ امر الحديقة والهواء النقي فاخذ يسعى في تهوية كل الاماكن التي يزدحم فيها الناس كمركبات سكك الحديد والترامواي والمدارس وغيرها . ومنع التدفئة في المدارس بالهواء الحار وامر بفتح النوافذ في اشد ايام البرد فكان التلامذة يجلسون للدرس ولا يقيهم من البرد الاَّ ما يتدثرون بهِ من الثياب . وبنيت باشارتهِ مدرسة خاصة بالمسلولين وفيها الآن خمسة عشر منهم يتلقون دروسهم في الهواء النقي لكنهم يلبسون الفراء في الايام التي يكون فيها البرد شديداً وقد بدأت علامات الصحة تظهر فيهم

ولهُ قواعد ومبادئ يشير باتباعها منها ما يأتي : —

النوافذ المقفلة اسهل الطرق لدخول السل

المشروبات الروحية تضعف البنية

لا يمكن غسل الرئتين انما يمكن تهويتها

الاقذار مجلبة للذباب والذباب مجلبة للاسقام

اذا كنت في حيرة لا تدري ما تأكل فلا تأكل شيئاً

لتفيض الغبار وهو جاف لا يزيلهُ بل يثيرهُ وينقلهُ من مكان الى آخر

تدفئة الصدر كثيراً تعرّض الانسان للزكام والسعال

يقلّل الزكام بكثرة التنفس واطالتهِ حتى يصح الصدر

نور الشمس في الغرفة يزيل لون السجّاد لكنهُ يزيد وجهك اشراقاً فاختر لنفسك احد الامرين

آداب اللبس وبعض العادات

لا تهمل النظافة فانها من الامور التي يهملها الناس كثيراً

لا تلبس القمصان البيضاء الاَّ وهي نظيفة

لا تهمل بعض المسائل التي لها علاقة بالزينة كتقليم الاظافر وتنظيفها وافعل ذلك في غرفتك لا في حضور الناس . ولا تنظف اذنيك او مخريك الاَّ في غرفتك فالنظافة واجبة لكن لها اوقات واماكن خاصة بها

لا تستعمل الخضاب لشعرك فانك لا تقدر ان تخدع به احداً

لا تستعمل الزيوت والادهان للشعر فقد كان ذلك مألوفاً في زمنٍ مضى اما الآن فهو من الامور المكروهة

لا تلبس الثياب الزاهية في الوانها او المتجاوزة في زيها الحد المألوف

لا تلبس القمصان المزخرفة او المطرّزة وافضلها ما كان لونهُ واحداً

لا تخرج من منزلك قبل تنظيف حذائك وتليمهِ ولا تنظفهُ في الشارع

لا تلبس من الحلى الاّ ما كان ضرورياً كازرار القمصان او دبوس لربطة العنق او سلسلة للساعة او خاتم للختم ويجب ان تكون كل هذه الاشياء على غاية ما يكون من البساطة وبعيدة عن الزخرفة في صنعها

لا تسر على الطريق ويدك في جيبك

لا تبصق على الطريق ولا في محل آخر واذا كان لا بد من ذلك فابصق في الاماكن المعدّة للبصق او على جانب الطريق لا على الرصيف

لا تسفر في الشارع ولا في المجتمعات او في اي مكانٍ يسبب فيهِ صفيرك ازعاجاً للناس وافضل شيء ان تمتنع عن الصفير مطلقاً

لا تتثاءب او تفتح شدقيك او تمطى امام الناس فالامتناع عن هذه الامور سهل جداً

لا تكثر من رفع يديك الى وجهك لاصلاح شاربك او شعر رأسك وما اشبه بل قلّل من حركتهما ما امكن

لا تدخل غرفة غيرك بغير استئذانهِ مهما كانت صداقتكما متينة

لا تدخل بسيكارتك الى احد المخازن او المكاتب

لا تمس الاوراق التي على مكتبة غيرك ولا تنظر الى ما يكتبهُ

لا تتزلف الى من كان اوقع منك قدراً بل احتفظ بكرامتك امامهُ ولا تتجبّر على من كان دونك وارعَ مقام الناس مهما كانت منزلتهم

المس فلورنس نيتنغايل

Miss Florence Nightingale

توفيت بالامس سيدة من فضليات النساء وهي المس فلورنس نيتنغايل صاحبة الايادي

البيضاء في مؤاساة المرضى وتمريض الجرحى في ساحات القتال وقد ذكرنا شيئاً من اخبارها في المجلد الثالث والثلاثين من المقتطف ونزيد على ذلك الآن انها ولدت في الثاني عشر من مايو سنة ١٨٢٠ وربيت سيدة بيت على جانب عظيم من الثروة وكانت تميل منذ صباها الى مؤاساة الفقراء والمرضى فتعلمت التمريض في مدارس انكلترا والمانيا لهذه الغاية. ولما انتشبت حرب القرم استدعاها نظارة الحربية في بلادها الانكليز وطلب منها انتصاب الى ساحة القتال وترك لها اختيار الممرضات اللواتي تنوسم فيهن الكفاءة فاختارت لذلك ٣٨ ممرضة وسافرت بهن الى الاستانة ومنها الى ساحة الحرب كما ذكرنا

وبعد ان وضعت الحرب اوزارها عادت الى بلاد الانكليز فجرى لها استقبال حافل واكرمتها الملكة فكتوريا غاية الاكرام واهدت اليها قطعة من الحلي مرصعة بالاحجار الكريمة وكان السلطان عبد المجيد قد اهدى اليها قبل عودتها اسواراً ثميناً مرصعاً بالالماس. واكتتبت الامة الانكليزية بخمسة واربعين الف جنيه لاقامة تذكار يخلد اعمالها فانفق هذا المبلغ في بناء مستشفى ومدرسة للممرضات

وما فتئت منذ ذلك الحين تداوي المرضى وتخدم المصابين في المستشفيات وكانت الحكومة الانكليزية تستشيرها في تدبير الامور الطبية كلما حدثت حرب وقد كانت الباعث الاكبر في انشاء جمعيات الصليب الاحمر في كل انحاء المسكونة ولها مؤلفات عديدة واراء يعول عليها في تدبير المرضى ومداواة الجرحى في ساحة الحرب. واهدت اليها الملكة فكتوريا نشان الصليب الاحمر ولما بلغت الرابعة والثانين من عمرها انعم عليها الملك ادورد بنشان ماري يوحنا وفي سنة ١٩٠٧ اهدى اليها نشان الاستحقاق الذي لم ينعم به الا على عظماء السلطنة كلورد كروس ولورد كلفن واللورد روبرتس واللورد كتشنر وغيرهم ولم ينله غيرها من النساء

ومنحتها مدينة لندن عضويتها منذ سنتين ولكنها رفضت اخذ الشهادة المثبتة بذلك في علبة من الذهب وطلبت ان تكون في علبة من الخشب وان يوزع الفرق بين قيمة العلبتين وهو مئة جنيه على الاعمال الخيرية

توفيت في الثالث عشر من اغسطس الماضي وهي في الحادية والتسعين من عمرها وكان في النية دفنها في دير وستمنستر مدفن عظماء الامة لكنها اوصت قبل وفاتها ان تدفن في ايست ولو قرب والديها فدفنت هناك كما اوصت واقيمت لها صلاة في كنيسة القديس بولس حضرها الملك والملكة وعدد كبير من عظماء الامة