

باب تدبير المنزل

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

هنا دوغلس آدم

طفلة ولكنها شاعرة نابغة

هذه صورة فتاة اسكتلندية في الثالثة عشرة من عمرها نظمت في السنة الماضية ديوان شعر وزينته بصور رسمتها له ف نشرت هذا الديوان إحدى شركات النشر المعروفة



بإعراضها عن الكتب التي لا يرجى لها رواج ولما ظهر أقبال عليه الناس يشترون نسخة وامتدحه النقاد والكتاب واتوا عليه. والجملة التي لحصناها هذا الكلام تقول أن هذه الفتاة كتبت شعراً منذ أصبحت قادرة على الكتابة وقبل ذلك كانت تقول قولاً. وهاك ما قالت في وصف عيني طفل وهي في الرابعة من عمرها. وصفت أولاً هبوط كوكبين من سريرها في السماء وحزن أبيهما القمر عليهما ثم قالت ما خلاصته. « ولد بالأمن طفل فذهبا كلنا لئلا نراه فوجدت الكوكبين الهاويين قد اتخذناهما مقراً في عيني وناما هناك »

وليس فيها شذوذ ما بل تذهب الى

المدرسة كسائر الأولاد وأخلاقها رضية وتسر كثيراً بما تصححه لها المعلمات من الخطأ متمنية أن تعاد إليها دفاترها من غير خطأ يوماً ما. وكانت تنظم كثيراً من اشعارها الأولى في دفاتر تعاريفها المدرسية فدهشت المعلمات حيناً رأين بها تكتب شعراً حرياً بالأعجاب. من ذلك المقطع الآتي نظمته في السادسة من عمرها

« لمست شفاءً الصبح الورديّة شفاء الاكمة الخضراء فنبئت زهرة وردية صغيرة لا تزال زاهرة الحالآن. وجعل الطائر الجانم على اعل شجرة يقرّد لي حتى امتزجت انشودة قلبي وتغريد الطائر واغنية الاكمة عند الصباح فسمعت موسيقى اشجى من خرير المياه في الجداول »

وشعرها متين حتى لو سمعته احد قبل ان يعرفها او يعرف انه لها لما قال ان ناظمته لا تزال في دور الطفولة. قد اعجز عن تحليل ذلك لان الشاعرة لا تزال فتاة لم يتسن لها ان تبلو الحياة ولكن المهم ان فيها صفات الشاعر المبتنن الذي يشعر بالجمال ويصف شعوره باناقة ورشاقة. انظر الى هذا المعنى البديع في قصيدة لها موضوعها « ولادة كيوبد » وكيوبد من آلهة المتولوجيا عند اليونان وهو آله الحب

« اخذ الله قليلاً من النور وقليلاً من الحب وقلب جندي يطرب للضال وانعمى وحمأة ووضعها كلها في كأس زهرة من الزنبق ومزجها معاً بقطرات من الندى وحينما جاء الصباح وطلعت الشمس ولد منها كيوبد الشقي »

هذا ولا يخفى ان للاصل الانكليزي رونق التظم ورشاقة الوزن والقافية وهما كما يقول النقاد بالغان مدى بعيداً في اشعار هذه الفتاة. حتى لقد قال احدهم. اتت لا نبالغ اذا شبهنا قصيدتها « ابنة الساحرة » بأشعار تنسون المعنونة « ايدلز » وقليل من الشعراء من ناقها فيما وفقت اليه من جودة التظم في قصيدتها « الفن يدور »

فوائد نور الشمس

كتبنا في احد اعداد السنة الماضية مقالاً عن « نور الشمس الشافي » وقائدته في معالجة سل العظام ثم كتبنا في باب الاخبار العلمية نبذة مؤداها انه تأسست جمعية يبلاد الانكليز لحث الناس على الاستفادة من نور الشمس. ولنور الشمس فوائد كثيرة اهمها تسمة كما رأيناها في مجلة « القوة » الانكليزية

- ١ — يزيد المادة الملونة التي في الجلد
- ٢ — يزيد فعل الهضم ويميل الطعام المهضوم
- ٣ — يزيد عدد الكريات البيضاء والحمراء في الدم
- ٤ — يزيد نمو الشعر
- ٥ — يسبب احتقاناً موضعياً لانه يزيد مقدار الدم فيه

- ٦ — يحسن التنفس فيزداد الأكسجين الذي يدخل الجسم عن طريق الرئتين
- ٧ — يقلل عدد الشبهات اللازمة لذلك
- ٨ — يخفف ضغط الدم
- ٩ — يقوي الجهاز العصبي

وكل هذه الأمور مفيدة لأن الأشعة البنفسجية وهي الأشعة الكيماوية التي في الشمس إذا وقعت على الجلد نفذت منه إلى الدم . والاحتقان الموضعي يساعد الدم في موضع الاحتقان على امتصاص مقدار كبير من القوة فقد أثبت فون شلايفران ما ينصه الدم من هذه الأشعة يشعه بعد ذلك فإذا كان الأشعاع في غرفة مظلمة تأثرت به الألواح الفوتوغرافية . لذلك إذا تعرض المصاب بالسل لنور الشمس امتص قوه تساعد على تحسين جسمه من مكروبات السل

أما تأثير نور الشمس في الإنسان فيتوقف على قوة النور وعلى ارتفاع المكان الذي يمرض فيه للنور وعلى مقدار ما في الهواء من الرطوبة والهباء وعلى الشخص نفسه ولذلك فالمدن المشحجة هواؤها بالفبار ليست أصلح مكان لاستخدام أشعة الشمس في معالجة المرضى . ثم إن مقدار الأشعة البنفسجية والتي فوقها تزداد في الأماكن العالية ويضع تأثيرها حين اختراقها هواة رطباً يتخلله الفبار مع أن الأشعة الحمراء والصفراء تنتشر فيه من غير أن تقل قوتها

ولا يجوز تريض الأطفال لأشعة الشمس في أماكن مرتفعة جداً لأن الارتفاع الكثير يؤثر في الدورة الدموية فيضعف القلب والرئتين ولكن هذا لا يعني أننا لا نستطيع الانتفاع بنور الشمس في المدن لأن الأشعة البنفسجية والأشعة التي فوقها لا تخلو من فائدة في كل مكان وإن كانت في مكان أقوى منها في آخر

غرفة المريض

موقعها — غرفة المريض يجب أن تكون متسعة تدخلها الشمس موقعها إلى الجنوب الشرقي من الدار حتى تدخلها أشعة الشمس في أكثر ساعات النهار وذلك لأن للنور كما تقدم أثرأ صحياً مفيداً في الجسم وبجرت رؤية النجم يبعث في صدر العليل رجاء وبشاشة تساعد على مغالبة الداء

ويحسن أن تكون الغرفة كبيرة التوافذ وعلى نوافذها ستائر قائمة اللون حتى

تتمتع دخول النور اذا كانت حالة الليل تستلزم ذلك من غير ان تقفل النوافذ وتقف دورة الهواء في الغرفة

ويجب ان يكون على مقربة من الغرفة حمام فيه ملاء سخن وماء بارد حتى لا يمرض المريض كثيراً للهواء حين خروجه من غرفته الى الحمام . والمريض يحتاج الى الهدوء والسكينة فلتكن غرفته في جانب هاديء من البيت واذا كان البيت على شارع تكثر فيه الحركة فلتكن الغرفة الى الجانب الذي لا يطل على الشارع

تهويتها — الهواء التي لازم للليل لزوم الاكل المفذي . فتجب تهوية غرفته حتى يبقى فيها الهواء نقياً ولكن يجب ان يُستحب وجود مجاري الهواء لان ذلك ضار كانت النوافذ في البيوت القديمة فتفتح بمصراعين واحد الى اليمين وواحد الى اليسار اما في المباني الجديدة فقد فتحت النوافذ حسب ما تتطلبه اصول التهوية العلمية بمعدل غلقين (شيشين) برلمان وبخفتان . فاذا كانت نوافذ غرفة المريض من هذا النمط فلتفتح دائماً من فوق فيخرج الهواء الفاسد السخن حين ارتفاعه الى اعلى الغرفة وتفتح قليلاً من تحت فيدخل الهواء النقي البارد اليها

ويجب ان تلاحظ حالة المريض ونوع مرضه في فتح النوافذ لان بعض الامراض يستلزم فتح النوافذ حتى في ليالي الشتاء الباردة . ولا يكفي ان تفتح نوافذ الغرفة مرة أو مرتين في اليوم ثم تقفل لان التهوية اى ادخال الهواء النقي واخراج الهواء الفاسد يجب ان تستمر طول اليوم

تدفئتها — احسن الوسائل لتدفئة غرفة المريض هي اشعال نار الفحم في موقدها . واشعال نار الفحم فيها يساعد على تهويتها ايضاً لان النار تسخن الهواء فيصعد في المدخنة ويدخل هواء جديد من الخارج وهكذا يتجدد الهواء في الغرفة . ويجب ان يوضع مقياس حرارة قرب سرير المريض لكي تبقى الغرفة على درجة واحدة من الحرارة وبوجه عام يجب ان لا تقل حرارة الغرفة عن ١٦ درجة بميزان سنتراد ولكن هذا امر يتوقف على حالة المريض الخاصة فيجب استشارة الطبيب

واذا كان المريض في حالة خطرة يجب ان تحفظ حرارة الغرفة عالية بين الساعة الاولى والساعة الرابعة صباحاً لان قوة المريض تكون على اضعفها حينئذ . ويجب اسعافه ببعض المشروبات الحارة كاللين السخن او يبيض المنبهات المعروفة كالشاي والقهوة ولا يجوز اعطاؤه منبهات اخرى الا باشارة الطبيب

وصايا صحية

تتلخص فيما يلي أهم المبادئ الصحية التي تستخلص من أبحاث العلماء في الطعام والصحة والرياضة

- ١ - تنفس تنفساً عميقاً في الهواء النقي
- ٢ - امضغ طعامك جيداً حتى يمتزج باللعاب
- ٣ - اشرب مقداراً كبيراً من الماء النقي بين طعام وآخر
- ٤ - استحم دائماً لكي يبقى جلدك نظيفاً واعن بوجه خاص بنظافة فك واسنانك

- ٥ - روض جسمك رياضة منتظمة في الهواء النقي
- ٦ - نم نوماً كافياً لكي تستريح أعضاءك وتعلم أن تريح عقلك من هموم الشغل حين الراحة

- ٧ - تجنب كل المنبهات والمشروبات الروحية والدخان والمخدرات
 - ٨ - تجنب كل ما من شأنه الإفراط في صحتك وقوتك
 - ٩ - تعود البشاشة قلها عنوان السعادة في الحياة
 - ١٠ - اضبط نفسك فاضبط النفس قائم على الاعتدال والانتظام
- وتتلخص هذه الوصايا الصحية في أربع أمور أساسية وهي (١) تنفس تنفساً عميقاً و (٢) امضغ طعامك جيداً و (٣) اشرب مقداراً كافياً من الماء و (٤) لا تكن نهماً في الأكل

المرأة في ميدان العمل

جاء في كتاب السنة لأتحاد العمال الأميركيين عن سنة ١٩٢٣ - ١٩٢٤ أن عدد النساء اللواتي كن يرتزقن في الولايات المتحدة من عملهن سنة ١٩٢٠ ويتجاوز عمر الواحدة منهن عشر سنوات بلغ ٨٥٤٩٥١١ امرأة (وعدد سكان أميركا ١١٠٠٠٠٠٠٠ نسمة) مقابل ٢٠٧٥٧٧٢ امرأة في سنة ١٩١٠

وجاء في تقرير قسم الاخبار بوزارة العمل الانجليزية أن عدد اللواتي كن يعملن في انكلترا سنة ١٩٢٠ بلغ ٤٠١٩٠٠٠ امرأة (وعدد سكان انكلترا ٤٠٠٠٠٠٠٠ نسمة)

مقابل ٣١٩٧٠٠٠ امرأة في سنة ١٩١٠ ولا يشمل هذا العدد الالواني كن يشتغلن بالزراعة وعددهن نحو ٢٥٠٠٠٠٠ امرأة .
 أما في ألمانيا فكان عدد العاملات سنة ١٩٢٠ نحو ٩٥٠٠٠٠٠ امرأة (وعدد سكان ألمانيا ٦٠٠٠٠٠٠٠٠ نسمة) ويشمل هذا العدد الالواني كن يشتغلن بالزراعة فثبت مما تقدم ان نسبة العاملات الى السكان اعلى في انكلترا وألمانيا منها في الولايات المتحدة وكان في مجلس النواب البريطاني في عهد وزارة العمال السابقة ثمانى لواء نواب وكانت النائبة مرغريت بوندفلد وكيه وزارة العمل أما الآن فلم يعد في هذا المجلس سوى ثلاث لواء أحدهن الدوقة اوف أثول وقد قللت منصب وكالة وزارة المعارف وأسفرت الانتخابات التي جرت أخيراً في الولايات المتحدة عن انتخاب امرأة حاكماً لولاية تكساس وأخرى حاكماً لولاية ويومنغ . وتتفقد مدام فدينا بنج منصب وزارة المعارف والفنون الجميلة في وزارة الدتمارك الحالية . وتدبر مكتب الاطفال في وزارة المعارف في ألمانيا الدكتور بادومر في حين ان صديقتها السيدة لودرس تتفقد وكالة وزارة العمل . ولعل اكبر موظفة في الحكومة الفرنسية هي المدموازى هنرييت لجرايج مديرة المكتب النسائي لرقابة الصحة العمومية في الولايات المتحدة . ولما استأنفت اسوج علاقاتها السياسية مع روسيا على أترافها بحكومة السوفيات اختار البلاشفة سيده لتكون سفيراً لحكومتهم لدى حكومة اسوج

قوائد منزلية

لحم النحل والزناير — يمزج جزء من الحامض الكربوليك المتبلور بأربعة اجزاء من الفلوسرين وجزء من الماء المقطر وقبل مزجها تذاب بلورات الحامض الكربوليك بالحرارة . ثم يوضع نقطتان او ثلاث نقط من هذا المزيج على قليل من القطن المغمى ويوضع على مكان السمعة ويربط

حلك السلك — اذا غلفت بالخلق حكة من سمكة وصعب اخراجها فليطعم المصاب بيضة نيئة دفعة واحدة قالغالب انها تحجر فيها معها

حروق الحوامض — اذا وقع الحامض الكبريتيك او الحامض النتريك على الجلد خرقه فيخفف فعمله بصب الماء عليه او يعدل بقليل من الصودا . وفي التراب شيء من القلويات يمكن لتعديل الحامض انما يخشى مما فيه من المكروبات