

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم للرأه وأهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والشراب والمكس والزينة وسيد شهرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

الام مدرسة

حفلة مدرسة البنات الانكليزية ببولاق

الام مدرسة اذا اعددتها اعددت شعبا طيب الاعراق
حكمة بالغة لشاعر النيل تؤيدها كل شواهد التاريخ ، وشعار جليل اتخذته مدرسة البنات الانكليزية ببولاق فتراما تهدي بهدي ومقصدا رفيعا نسي الى تحقيقه فتم الشعار والنبراس والمقصود

نقول ذلك بمد ما حضرنا احتفال مدرسة البنات الانكليزية ببولاق لتوزيع الشهادات على مستحقاتها . فاننا رأينا في هذه الحفلة من آثار العناية بتربية البنات تربية جديية وعقلية وخلفية ما يستحق كل مدح وثناء . علوم عقلية ولغوية تدرسها البنات تشقف عقولهن ، وعلم عملية كتدبير المنزل والعناية بالاطفال تدهن ليهن ربات منازل يحمان منازلهن جنانا ترفرف عليها آيات النظافة والترتيب والراحة ، ودروس فنية كاللصوير والموسيقى وما اليها تهذب اذواقهن ، وتجملهن لساء مشغولات يسرن مع ازواجهن واخواتهن في صفوف الحضارة الامامية لا وراءها . وممننا البنات يحظن ويمثلن فاذا نطق عربي فصيح ونطق انكليزي لا تشويه شائبة ، وأداة حسن ، ونبرات تسير ومعاني اخطب تزيدها جلاء وقوة . حقا اننا نهني مدرسة البنات الانكليزية ببولاق على ما شهدناه في حفلتها الاخيرة من آثار العناية الكبيرة

حضر الحفلة جمع غفير من أهل التليذات واسدقاء المدرسة الكثرين رغم برد الهواء وسقوط المطر ورأسها صاحب السادة السرسعيد شقير باشا مجلس على منصة الخطابة وجلست الى يمينه نغامة اللالدي لويده والى يساره معالي وزير المعارف وجلست الى

ومن اللايدي لويد المس كوت ناظرة المدرسة ، زكي الابراشي باشا ، كين وزارة المالية ، وقد
ليل لنا ان بنات الاربع تليذات في هذه المدرسة وهذه الملح شهادة لها . ولا يتبع امامنا
المجال لوصف كل ما حدث في الحلقة وانما ننشر هنا خلاصات من بعض الخطب التي تليت فيها
كلمة اللايدي لويد

بعد ما وزعت اللايدي لويد الشهادات على التليذات المستحقات خطبت خطبة
انكليزية بليغة اعجبتنا كل الاعجاب بمعانيها البليغة وعباراتها الرائقة وادائها الحسن ، فكأنها
كانت في دار تحدث زوارها ولكنها حديث بليغ كثير العبر يصدر من القلب الى القلب .
قالت ما خلاصته : —

لقد زورت هذه المدرسة من سنة او سنة ونصف سنة فاننا لست غريبة عنها بل ازورها
اليوم كصديقة لها وارجو ان تعذني كذلك واني شديدة الاحتمام بها وقد قرحت الآن اذ
رأيت ان الدروس التي تعونها في زيارتي الاولى قد انثرت الثمر المطلوب فبحاج عدد من
التليذات اللواتي وزعت عليهم الدبلومات . ثم خاطبت الفتيات المنتهيات قائلة :

اننا كثيراً ما نال بركات في الحياة فلا نتمتع ساعة نيلنا لها غير اننا نقههما في ما
بعد فاذا كنتم لا تدركن الآن ان ايام المدرسة هي اسعد ايامكن فستدركن ذلك
وسوف تزداد محبتكن لمدرستكن وافتخاركن بها وشكركن لها ولعلمائها

اني اعتقد ان تربية البنات ليست اقل ضرورة من تربية الاولاد بل انهما في الشأن
سواء وخير برهان هو ان اعظم رجل معها مقامه له ام قن المهم جداً لكي تربي رجالاً
عظام ان تربي امهاتهم . وهذا هو غرض مدارس البنات . وقد تحققت انه غرض مدرسة
بولاق وانها نجحت في ذلك فبحاج عظيم وعلامات ذلك كثيرة منها زيادة سني الدرس
الى تسع وزيادة عدد المطلات الوطنيات والاوربيات وزيادة المواد التي تدرس فيها فنحن
نهيئ انفسنا بالمس كوت رئيسة المدرسة لانها بذلت كثيراً في سبيل فحاج هذا المعهد . مرضت
مرضاً شديداً وسافرت الى انكلترا وقبل ان تسترد صحتها تماماً اسرعت بالعودة الى عملها
وذلك لشدة محبتها للمدرسة والامر الذي يميزنا الآن هو ازدياد الاقبال على المدرسة
فان المدرسة على ما فهمت من المس كوت تسع ٢٠٠ تليذة وليس فيها الآن الا اكثر من
مائة بقليل فلي آباء التليذات ان يشقوا بان مدرسة بولاق هي خير مدرسة يحلمون فيها بناتهم
واود من الحاضرين ان يسعوا الى هذا الغرض وارجو ان اجد عدد التليذات قد تفاعف
في زيارتي القادمة للمدرسة

كلمة معالي وزير المعارف

ثم دعا سعادة الرئيس معالي وزير المعارف الى القاء كلمة فوقف معاليه وارتمل الكلمة الآتية

سيداتي. سادتي. تلقيت الدعوة الى زيارة هذه المدرسة وليبتها بسرور لانها اتاحت لي ان اشترك معكم في هذه الحفلة الباهرة لتوزيع الدبلومات على التاجعات وبما زادني سروراً ما سمعته الآن من سعادة رئيس الحفلة وهو ان اللغة العربية تدرس في هذه المدرسة بصيانة (تصفيق) وان بعض اناسها يسير على مناهج وزارة المعارف الى حد ما فوزلوة المعارف التي تقدر الجهود التي تبذلها الجمعيات والافراد في مساعدتها على انتشار التعليم في البلاد تشكر القائمين بأمر هذه المدرسة على انشائهم لها وعنايتهم برفع مستوى التعليم فيها. وبما ان هذه الصيانة خاصة بتربية البنات نشكرنا لهم بتضافت لاننا لا يمكننا ان نولتي وتنهض باتنا في جميع شؤوننا الاجتماعية وغيرها الا بتربية المرأة (تصفيق)

وقد شعرت بضيق عظيمة عند ما علمت الآن ان على مقاعد هذه المدرسة تجلس فتيات من اجناس مختلفة ولا يخفى ما في هذا الامر من بواعث الثقة والتعارف بينهم. واختم هذه الكلمة بالوجيزة ب تكرار الشكر وادهر للمدرسة بالنجاح

كلمة رئيس الامة

ثم نهض سعادة السر سعيد ياناشقير والى الكلمة الآتية :

من افضل الاقوال التي قيلت للتلميذات انهن دروسن ما ورد في كلمات صاحبة المقام الجليل نغمة اللادي لوييد وصاحب المعالي وزير المعارف فقد تضمن كلامها ما دل الاختيار على انه خير ما يؤدى الى ترقية المجتمع الانساني وخدمة البشرية وهو تهذيب المرأة وسأجمل هذا التهذيب موضوع كلتي التي سألقيا عليكم الآن لاني اعلم ان نغمة اللادي وصاحب المعالي الوزير معتمنان بأمر تهذيب المرأة كل الاهتمام

ان الامة التي ترى فيها المرأة مهضومة الحق منخطة المقام هي امة لا عندية لها ولا اخلاق بخلاف الامة التي تكون المرأة فيها متعلمة رالية متمتعة بحريتها فان تهذيب المرأة فيها يدل على علوم مدنياتها وسمو اخلاقها

لقد كان المنود يعتقدون ان المرأة خلقت لخدمة الرجل وكانوا يحكمون عليها بان لا تقتات الا بما يحدور الشجر بعد موت زوجها حتى تموت او يحكمون عليها بان تحرق حية مع بل كانت المرأة تقدم نفسها للحرثي طائفة منفصلة ذلك على حياة الدل. ولم يكن حظ

المرأة عند الصينيين واليونان والرومان بأفضل من حظها عند الهنود والفلاح الصيني كان يقرن امرأته وأثاقه في عمل الفلاحة وكان الرومان يعتقدون ان المرأة لا تنس لها ولا يصح ان يسهل اليها في عمل ما . فاذا كانت مدينة تلك الشعوب . انها كانت في ظلام دامس ثم جاءت القرون الوسطى فتحسنت حالة المرأة على نوع ما في الشعوب الاوربية ولكنهم ليسوا يبخسون المرأة حقها ويعتقدون ان تعليمها مضر بها فلم يقطعوا الا مرحلة محدودة بالنسبة الى ما وصلوا اليه بعد انقضاء تلك العصور وفي خلال القرن الثامن عشر رأى العلماء والمفكرين انه لا سبيل الى الرقي الحقيقي الا بتهذيب المرأة فنبذوا الانكار السابقة وكانت ثورة تهذيبية امتدت الى القرن التاسع عشر وهو العصر الذي ناز فيه انصار المرأة بسن قوانين تقضي بان يكون تعليم الفتاة اجباريا . وتبرع الاغنياء بأموال طائلة لتعليمها وقد بلغ التقدم في هذا العصر ما لم يبلغه في العصور السابقة وسرت هذه الثورة التهديبية في العالم فبينما غارها وهذه المدرسة هي احدى هذه الثمار فانها انتشرت منذ اكثر من نصف قرن ولم يدخر ذروها وسعا في تهذيب الفتاة المصرية وحديثنا ما سمعنا من الآلة كوت الرئيسة دليلا على مقدار النجاح الذي احرزته في هذه الخدمة بتعظيم حضرات وزراء المعارف في الحكومة لما في سمعها الى هذا الغرض السامي وما يذكرها انها جعلت التعليم باللغة العربية في السنين الاوليين لكي يكون تفكير التلميذات بها لا بلغة أخرى قلت ان التقدم بلغ في القرن التاسع عشر ما لم يبلغه في عصر من العصور التي تقدمنا ولكن هل عثرنا على الفسالة المنشودة وهي السعادة الحقيقية لبني البشر - كلا . ان من شهد الحرب او سمع بالويلات والدماء التي اريقت فيها او ارسل طرفه الى احياء الفقراء يرى اننا لا نزال بيدين من المدينة الصحيحة وسبب ذلك نقص في تربيتنا وان التهذيب الحقيقي لم يعم بعد جميع طبقات الامة ولا سيما تهذيب المرأة

لقد ألف الناس كما تعلمون ان ينسبوا الى المرأة كل انقلاب خطير فيقولون عند كل امر غير آكان اوشرا « ابحثوا عن المرأة » ولعلهم يحطشون في كثير من الامور بنسبتهم هذه ولكن مما لا شك فيه انكم ابنتها التلميذات اذا سرتن على المبادئ التي لفتت لكن في هذه المدرسة وعماتن الواجب عليكن وحذا حذوكن فممكن فلا يمضي قرن او قرنان حتى تم السعادة ببني البشر ويكون التفضل في ذلك للمرأة

خدمة الايراني بانا

ثم وقف صاحب السعادة زكي الايراني باشا وكيل وزارة المالية وخطب بالعربية

الخطبة الآتية ليابة عن اهل التليذات لان له اربع بنات يتعلمن في هذه المدرسة :
 ان اشرف الاعمال واجلها اثراً واكبرها نفعاً ما كان خائفاً لوجه الله تعالى وخدمة
 الانسانية وكل ما يحصل في هذه المدرسة لا يقصد به غير ارضاء الله . ابي والداريع
 تليذات في هذه المدرسة فلي بها صلة تسمع لي ان اقول شيئاً عن بعض ما تعلمه . واول
 ما تعنى به هو المسألة الخلقية وافي اصراراً عن شغوري فقط بل عن شعور جميع اخواني
 آباء التليذات عندنا اذا ذكرت لكم ان جناب المس كيت ومن يعاونها من المعلمات قد
 نجحن في ذلك نجاحاً باهراً يستحق الثناء والاعجاب . واذا كانت المدرسة تهتم باخلاق فاتها
 لا تغفل العناية بالدروس وقد اشتمل البرنامج على ما ينبغي عقل النشأ وينفعها في الحياة .
 وللدرسات في هذه المدرسة اصاليب خاصة بهن من شأنها ان تحبب التليذات في دروسهن
 ومما سرني ملاحظته ان كل تليذة صغيرة كانت او كبيرة تحب مطالعتها فتراها تذهب في
 الصباح الى المدرسة منشرة الصدر مرتاحة النفس وذلك لما تلقاه عندها من العطف
 والشفقة والحنان

وقد اعتادت معظم المدارس الاجنبية ان تهمل اللغة العربية الا ان هذه المدرسة
 تبذل جهداً عظيماً في تعليمها ويمكنني ان اقول ان تعليم اللغة العربية فيها لا يقل شأناً عنه
 في المدارس الاميرية بفضل من اختارتهم ادارة المدرسة من الاكفاء
 وتهتم المدرسة ايضا بصحة التليذات والثرية البدنية والفنون الجميلة كالرسم والتصوير
 لتكون النشأ غداً أماً صالحاً صحيحة الجسم كنبش سعيدة . واختم كلمتي بان اتقنى للمدرسة
 حياة طيبة طويلة . واجتهد الى الله ان يقوي القائمين بأسرها وان يجعل النجاح حليفهم

العناية بالصحة

احذر الاوهام واعتمد على الحقائق

٢

الاوهام الشائعة كثيرة منها ما لا ضرر من شيوعه لانه لا يتصل اتصالاً وثيقاً
 بما يشاء الناس ومصلحهم الحيوية ، ومنها ما ينجم عن شيوعه ضرر كبير وخصوصاً ما
 كان منها ذو علاقة بالصحة الفردية والعامة ، فانه قد يؤدي الى اصابات بالغة ينتهي
 بعضها بالوفاة او بمرض حاد او عاهة مزمنة او غير ذلك . وقد بينا في متنطف فبراير
 الماضي اشهر الاوهام الصحية الشائعة فيما يتعلق بالرياضة البدنية والتنفس والتهوية واللباس

تليها من مقالة للدكتور وليم سدر الاميري . وفيما يلي قيمة مقالتي

الاستحمام

قال الدكتور سدر : أضيف الحمام البارد في الصباح لكثير من الذين اتعاجلهم حين يثبت لي ان دروسهم الدموية بطيئة او جهازهم العصبي ضعيف . على انه اذا ثبت ان الحمام البارد في الصباح يفيد كثيرين فلا يلزم عن ذلك ان يستحم كل واحد . فاذا شعرت بقشعريرة او صداع بعد حمام بارد فاعلم انه قد اخضر بك . وقد يكون سبب القشعريرة والصداع تعرضك للهواء البارد بعد الحمام فقد يفيدك حينئذ ان تستحم في غرفة دافئة . وبعضهم يستفيد من حمام بارد اذا تقدمه حمام سخن قصير المدة

عرفت سيدة كادت تقضي على حياتها باكثرها من الحمامات السخنة لانها حملت بشارة صديقة لما قالت ان الحمامات السخنة تهددها كثيراً وتضعفها من كل ما يصيبها من الملل فتملت مثلها اي صارت تستحم بالماء السخن كل ليلة وتطيل مدة الحمام الى ربع ساعة او اكثر فاصابها على اثر ذلك ارق وصداع وجعل وزنها يخفت حتى صارت مزيلة وما يقال عن الحمام السخن من هذا التيل يقال من حمام البحر ، وغرض مياه الانهر والبحيرات حين تكون باردة والبقاء فيها مدة طويلة . فقد قرأت في النشأ الماضي عن ثلاث فتيات كسرن الجليد الذي يغطي بحيرة صغيرة خارج بلادهم لكي يستحسن بئنها . اني لا استطيع ان اتصور نساء ما يجني من عمل كهذا

والامهات الحديشات العهد بالاسومة يبالغن في بعض الاحيان في تحميم اطفالهن . النظافة لازمة للاطفال وكثرة التحميم لا تضر الطفل اذا كانت قوي البنية ولكنها تضره اذا كان ضعيفاً وخصوصاً اذا كان الحمام بجاء سخن . واني اشير على كل سيدة ان ترى رأي طبيبها في مسألة تحميم طفلها اذا كان ضعيف البنية

ولي كلمة عن الاستحمام بالمياه المعدنية ، فان كثيرين من الناس يحسدون مشاق السفر ليجروا الى بلد اشتهر بمياهه المعدنية فيستحمون بها . والراجح ان الراحة وتغيير الهواء ونظام العيشة والغذاء يفيدهم اكثر مما تفيدهم الحمامات سخية . ولوان كل واحد منهم يعني بصحته ويذهب الى طبيب ليخضعه فحصاً طبياً دقيقاً فيعلم سبب مرضه ويداويها قبل استعمالها لكان يجود بالوسائل الطبية العادية غني عن السفر الى « مدن المياه »

وخلاصة القول ان الاستحمام بالماء لازم ومنيد ولكن التطرف في استعماله مضر وما يفيد واحداً قد لا يفيد آخر بل قد يضره

شرب الماء

شرب مقدار كافٍ من الماء القراح كل يوم لازم للصحة لأنه يزيد دورة الدم فيسهل نقل الفضلات من مختلف الأعضاء إلى حيث تتركز. ومن لا يشرب مقداراً كافياً من الماء القراح كل يوم يشعر في كونه يتعب في كليتيه ومما أهم أعضاء الإفراز في الجسم. وارى أن سبع كؤوس من الماء أو ثمانية كؤوس مقدار كافٍ. وكثيراً ما ارى اناساً يهملون هذه القاعدة. والاعرب أنى ارى اناساً يعدون هذا الحد فيشربون « اسكاً كل يوم وهذا مقدار كبير جداً. لا شك أن مقدار الماء الذي يجب أن تشربه كل يوم يتوقف على مقدار ما تفرزه من العرق. فلا بأس من شرب عشر كؤوس أو اثني عشرة كأساً من الماء في الصيف حين يزيد مقدار العرق الذي تفرزه لشدة الحرارة. ومن الاوهام الشائعة أن بعضهم يشرب اشربة اخرى لكي «يكسر عطشاً» مع ان الماء هو اوفى مشروب طبيعي لتنعغ غلة الطمان

ثم هناك اوهام شائعة عن شرب الماء مع الطعام. فمن مدة وجيزة بقيت صعبة شديدة في اقناع سيده ان تشرب ماء مع طعامها وذلك لانما كانت قد قرأت في إحدى الصحف السيارة ان شرب الماء مع الطعام يخفف العصارة المعدية ويقصف قلبها في هضم الطعام. وكانت مصابة بمحمضة شديدة في معدتها فادركت للحال ان شرب الماء يفيدها لانه يخفف العصارة المعدية. ولما بدأت تشرب ماء حين تناول الطعام خفت الحموضة في معدتها حتى كادت تنزل ولكنها بقيت تشكك ان هذا العمل يضر هضمها حتى اقتنتها بادلة حية ان اعتقادها خطأ

ولا ريب في ان الذين هضمهم ضعيف وعصارتهم المعدية قليلة لا يحسن بهم ان يكثرُوا من شرب الماء مع الطعام. وهذا ثبت ما قلناه سابقاً بأن ما يفيد الواحد قد لا يفيد الآخر بل قد يضره. وعندى ان شرب ثلاث كؤوس من الماء كل صباح عمل مضر والاكتفاء بكأس واحدة كافٍ

المضغ

مضغ الطعام جيداً في الدم لازم للهضم لان الدم عضو من أعضاء الهضم وفي لما به مادة تحول النشاء الى سكر. ولكن اذا خرجنا في المضغ عن حد الاعتدال وتمادينا فيه قوّت النفس عن الاكل لان رائحة الطعام وطعمه يشبهانها فيقل ما نتأوله من الغذاء. وزد على ذلك انه لا بد من بقاء جانب من الطعام غير قاعم الدقائق لانه لا بد

من إبقاء فضلات في الامعاء حتى تشط للقيام بعملها وهذا هو السبب الذي يحملنا على الاكثار من اكل الخضرراوات فانها فوق ما تحتوي عليه من المواد الفيتامينية تحتوي على مقدار من السيلولوس وهو المادة الخشبية في الخضرراوات فانها عسرة الهضم تمدد الامعاء وتنشطها للقيام بوظيفتها

منع السمن

الميل الى السمن وراثي في الغالب وهو دهن كثير يتراكم في الجسم مصدره الطعام ومنه تولد حرارة الجسم فاذا كان الجسم قادراً على حرق كل ما يدخله من الاطعمة التي تتولد منها حرارته فلا يسمن وكذا اذا كان الطعام قليل المواد التي يتكون الدهن منها او كان عمل الانسان شاقاً بكثير منه تولد الحرارة في جسمه باندثار دقائقه

اما اذا كان طعام الانسان كثير المواد التي يتكون الدهن منها وجسمه لا يولد الحرارة الكافية او لا يعمل عملاً شاقاً تتولد منه حرارة فان الدهن يتراكم في بدنه فيسمن والغالب ان من كان كذلك يُحَثُّ على الرياضة العنيفة لكي يقل سمته ولكن الرياضة العنيفة تزيد قابليته للطعام فيكثر من الاكل فيدخل جسمه من الاطعمة التي يتكون الدهن منها أكثر مما يحترق منه بالرياضة فتصير الرياضة سبباً لزيادة السمن لا وسيلة لتقليله ولذلك فامر الاكل اهم من امر الرياضة اي ان تقليل الطعام افضل من تكثير الرياضة في منع السمن واذا امكن استعمال الرياضة وتقليل الطعام كانت الفائدة اتم ومع ذلك يبقى الفعل الاكبر لتقليل الطعام فان تقليل الطعام يعني عن الرياضة ولكن الرياضة لا تقضي من تقليل الطعام

اما تقليل الطعام فيقوم بالامتناع عن اكل المواد الدهنية والسكرية والنشوية القليلة الماء او الاقلال منها جداً والاكثر من اكل المواد الكبيرة الجسم لكثرة ما فيها من الماء كالخضرراوات على انواعها من الكرب والخبس والسلق والطماطم والاسبانج وما اشبه والفواكه على انواعها كالنخس والتفاح والبرتقال والبطيخ فانها تملأ المعدة فيشعر الانسان بالشبع ولولم يدخله الا القليل من المواد المغذية ولا بأس باكل اللحم الخبز لانه من اقوى المنبهات للافعال الحيوية التي تحرق الدهن وتحوله الى حرارة

والخلاصة ان تقليل الطعام على ما تقدم خير علاج لمنع السمن ولا زالت ايضا