

باب تدبير المنزل

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

المرأة

والصفات التي أود أن تصف بها

كتب الدكتور قرانك كراين الكاتب الأخلاقي الاجتماعي مقالة بهذا العنوان في عدد نوفمبر من مجلة الأمريكان حريّة بان قرأها كل امرأة فالتفتنا منها ما يلي أني لا أعرف أسرار الجمال ولا أنواع المساحيق (البودرات) ولا فلسفة الألوان ولا أزياء الثياب وذلك ما حملني على كتابة ما يلي لأنني انظر إلى المرأة كمرأة. وسأذكر الصفات التي أود أن تصف بها ووجودها جمهور الرجال. وقد استعنت بكتابة هذه المقالة ببعض سيدات بسطت آرائها أمامي لارأي رأيهن فيها وبينهن رئيسة مدرسة تعلم النساء بالمراسلة كيف يجب أن يلبسن بذوقٍ وأخرى تلمهن كيف يمتحن ييشرنهن وشعرهن وجمال منظرهن بوجه عام

١ - أود أن أرى في المرأة عدم التصنع

يجب أن يكون جمالها طبيعياً لا مستعاراً. والامر الذي يجب أن تدركه كل فتاة وامرأة هو أن في نفسها ما يستحسن وما يحترم وأن لكل شخصية جاذباً خاصاً بها وأن ما من امرأة ولدت إلا وقد خصت بصفات تزينها وتمتاز بها على غيرها فعليها إذا أن تعرف ما هي تلك الصفات التي تميزها وتجعلها بجاذب خاص وحينما تعرف ذلك تجري على مقتضى طبيعتها في كل أعمالها فينتفي التكلف والتصنع من حركاتها وسكناتها

ثم أرغب في أن أرى سلى مثلاً ترتدي ثوباً يناسبها ويتفق مع قامتها ومقامها ولا يريدتها أن ترتدي ثوباً ما لان سيدة جميلة ارتدته فكان عليها جيلاً. فالمرأة من هذا القبيل أصدق صديق للمرأة إذ بواسطتها تقدر أن تنفق على ما يناسبها

وما لا يناسبها واي الالوان يزيدنها رونقاً وبهاءً وبها ينقص من جمالها
تعتقد بعض السيدات ان السمن فيحيح فكهن يلبسن المشدات لاخفائه لكن
السمن ليس فيحياً اذا لبست المرأة السميئة ما يناسب قامتها ولونها . اعرف سيدة
محيية ترتدي ثوباً لطيفاً يناسبها تماماً وتستلقت الا نظار حينها تدخل غرفة الاستقبال
اكثر من كثيرات من الزوجيات . كانت ساره برنار المثلة الفرنسية الشهيرة ترتدي
ثياباً تناسب قامتها وحركاتها حتى لقد صنعت ارداناً (اكماماً) لا ثوابها لم يصنع مثلها
من قبل وهي الاردان الطويلة الضيقة وذلك لانها رأته ان هذه الاردان تزيدها
رشاقة حين تحرك يديها

وحينما تظهر العنقون والتجمعات في وجه المرأة يجب ان لا تلبس برنيطة
واسعة تدل منها الشرائط والازهار فتلقي على وجهها خيالات تزيد التجمعات ظهوراً
٢ — اود ان تظهر المرأة بمظهر يتفق مع سنها

اني احب الصدق في الجمال ولا جمال حيث الفس والخداع . كل امرأة تستطيع ان
تكون جميلة في الستين ولكن يجب ان تظهر بمظهر ابنة الستين لا بمظهر فتاة لا تزال
في العشرين من العمر . فالتقدم في السن له رونق كرونق الفتوة والصباء . ولكن حينما
ارى امرأة جاوزت الحين تحاول ان تلبس وتزين وتتكلم كفتاة لا تزال في زهرة
الصباء ارى ان عملها غير طبيعي وبدلاً من ان يزيدنها حسناً ورشاقة يزيدنها تصنعاً وتكلفاً
لا شك في ان لاصبا رونقاً يفوق رونق الكهولة اذا تماوت بفتية الصفات ولكن
ما من امرأة تفقد رونقها حين تشيب لان المرأة صفات اخرى تهم الرجال وتسترعي
منهم الاحترام غير رونق الصبا ورشاقته . وكما تقدم الرجل في السن قل اعجاباً بالفتوة
المجردة وازداد اعجاباً بصفات المرأة التي يجعلها امرأة اي بعقلها واخلاقها وهذه
الصفات تستطيع كل امرأة ان تحافظ عليها بل وتزيدنها في الستين وبعد الستين

٣ — اود ان ارى في المرأة النظافة التامة

لا اريد ان احكم حكماً جائراً على المساحيق والحسنات والوانى يستعملها
لاني اعلم انه اذا استعملتها المرأة بحكمة واعتدال زادتها جمالاً ولكن اذا خرجت
في استعمالها عن حد الاعتدال كان ذلك خداعاً ظاهراً . ولكن بعض النساء يستعصن
بالمساحيق والاصابع عن النظافة لان اللسان يحتاج الى عمل شاق ليقى نظيفاً

تقد تستعمل امرأة ان ترش على وجهها البودرة وعلى ثيابها قليلاً من الكولونيا بدلاً من الذهاب الى الحمام واغلاء الماء وتنظيف الجسم

واود في المرأة ان تنهم بلبسها البسيط وزينتها البتية كما تنهم بهما اذا كانت مدعوة الى سهرة حافلة . اود ان يكون شعرها نظيفاً ومرتباً ولا اعترض ابداً على مسحة خفيفة من البودرة والحمره اذا كان وضمهما يزيدان رونقاً من غير ان يدل على انها تحاول الاستماضة بهما عن جمالها الطبيعي . وارى ان ازياء الانواب الآن اجمل جداً من الازياء التي كانت قبلاً . كذلك عشيت الشعر عشيطاً بسيطاً وعتصه بياقة اجمل جداً في نظري من تصفير الصدائر ونقش الذمير كما كانت النساء تفعل منذ سنوات لان الجمال في البساطة

٤ - اود في المرأة ان تتناسب مع بيتها

ولا اريد بذلك ان تلبس المرأة لباساً يليق بمقامها او طبقتها الاجتماعية لاني اميركي لا اعترف بوجود الطبقات ولاني ارى ان للصدف بدأ كبيرة في تكوين هذه الطبقات الاجتماعية ولكن اقول البسي لكل حالة لبوسها

فالاناس مثلاً امير الجواهر وغريزة المرأة تدفعها للترين والتحللي به وبغيره من الجواهر ولكني اكره ان ارى سيدة تتناول طعام الغداء وعقد والاماس في عنقها وخواتمه في اصابعها فان جمال الجواهر يزداد حين يكون النور اصطناعياً فيعكس عنها ويزيدها سناء ولذلك فالاناس يجب ان يلبس في السهرات . وهناك كثيرات من القتيات الخادومات اللواتي يستنظمن ان يضاھين سيداتهن جمالاً ورشاقة لكنهن لن يعملن ذلك اذا ارتدين ثياب السيدات وترين بزيتن حين قيامهن باعمال البيت من كنس وغسل وتنظيف وترتيب . كذلك بعض النساء يلبسن لباس الرجال حين ذهابهن الى الصيد ويكون منظر تلك الاثواب عليهن جيلاً حينئذ لانها تناسب المقام ولكن من يستحسن اذا ارتدين تلك الثياب في سهرة او ذھبن فيها الى كريمة

الخلاصة ان مما يزيد المرأة رونقاً وجمالاً لبسها الثوب الذي يناسب ما يستدعيه المقام

٥ - اود في المرأة ان تظهر كأنها تريد ان ترض الرجال

المرأة بغريزتها تميل الى استمالة الرجال واستلفات المظارم وانا اود ان ارى كل

امرأة اقبالها بهم باستاتي اليها . نعم يجب ان تحذر وان تحذر كل فتنة وامرأة
من ان تطرف في هذا الامر وعليهن ان يقيدن هذه العريضة بما يقتضيه نرف النفس
وأداب السلوك . ولكن هذا لا يتني ان هذه العريضة في المرأة هي التي تحبوها
بجاذبها الخاص . فن الطبيعي اذاً ان تظهر اهتماماً بكل رجل يزور بيتها وذلك
مستحسن فيها

٦ - اود البشاشة في المرأة

الثناء امرٌ ما في العالم ولكن ترى كثيرات من النساء على استعداد تام لبذل
كل شيء في سبيل ازواجهن سوى بسمة لطيفة وبشاشة في الوجه تخفف عن
الرجل اعباء الحياة

توافقين ياسيدي من مناظرة تناظرتك في حب زوجك فن هي ؟ ليست مناظرتك
المرأة الجميلة ولا المتعلمة ولا السريعة الخاطر ولا الحسنة الخلد نام بل مزاجتك
الحقيقية هي المرأة البشوشة . لان من اهم ما يتطلبه الرجل في زوجته بشاشة الوجه
قد تمنعجين لماذا بهم زوجك بهذه الفتاة او بتلك اكثر من اهتمامك بك والتفاتك
اليك . هل تذكرين انك لا تحدثينه الا فيما يقلقك ويكربك ويثقل صدرك فتفرضي
عمومك امامه ولكن حينما يأتينكم زائر متهشين له وتبشين وتبسين وتسين كل
عمومك . فالرجل يبذل جهده لكي يسر زوجته ويريد ان يرى منها ما يدل على
انه هو سبب سرورها وبشرها فاذا علم انك مسرورة فعلا زاده ذلك سروراً
وقوة واهمت حياته بشراً وسعادة ولكن حينما تقتصرين في حديثك معه على بث
عمومك واشجانك فقط فاذا ينتظر منه ان يقلق ؟ انه يسرع في البحث عن فتاة او
امرأة اخرى تبش له وتبسم . هذه هي المناظرة التي يجب ان نخشها ولكي
تقتصري عليها يجب ان تبسمي انت له وتبشي في وجهه وان تجعلي اكثر احاديثك
معه فيها يسره ويفرحه



هذه بعض آرائي في اهم الصفات التي اود ان تتصف بها المرأة لبعض السيدات
يوافقتني عليها وبعضهن لا يوافقنني ولكن اريدن ان يلمن ان هنالك رجالاً
كثيرين امثالي يرون فيهن هذا الرأي وينظرون اليهن هذا النظر

ما نأكل وكيف بهضم

اللبن (الحليب) — ٢

٧ — هل يختلف مقدار اللبـن (الحليب) الذي تشربه باختلاف السن ووزنة الجسم

جرت العادة أن يحسب لوزنة الانسان حساب حين تعيين طعام له وهي قاعدة حميدة ولكن لا يستطيع تطبيقها عملياً في غالب الاحيان . ماذا يفعل الطبيب اذا وجد رجلاً بزن من خمسين الى ستين اقة وياكل مضاعف زوجته التي ترن تسعين اقة او مائة ؟ على ان اللبـن طعام الصفار بالاكثر . والصغير السن يستطيع ان بهضم منه اكثر مما بهضم الرجل المتقدم في السن اذا نسب مقدار اللبـن الموضوع الى وزنة الجسم فالنفسى مثلاً بهضم كيلوبن من اللبـن في اليوم ووزنه يبلغ ٣٠ اقة اي يصيب الاقة من زنة جسمه نحو ٦٦ غراماً من اللبـن . ولكن الرجل المتقدم في السن لا يستطيع ان بهضم اكثر من ثلاثة كيلوات ووزنه ٧٠ اقة فاكثري ان نصيب الاقة من زنة جسمه نحو ٤٣ غراماً من اللبـن

واللبن افضل الاطعمة لجميع الناس سواء كانوا اطفالاً او شباناً او شيخوآءاً وبحسن بالجميع ان يكثروا من شربه ويقبلوا من الاطعمة الاخرى

٨ — ماذا يحدث للبن الام في المعدة ؟

يتخثر بعد دخوله المعدة بمدة وجيزة ولكن بين اللبن البقر وتخثر لبن الام فرقاً كبيراً وهو ان المادة المائية التي تحيط بالقطع الجينية المتكونة من لبن الام تكون غير صافية اللون والقطع الجينية تكون صغيرة جداً صفراء اللون سهلة الهضم اما المادة المائية التي تحيط بالقطع الجينية المتكونة من لبن البقر فلونها اصفر صاف والقطع الجينية نفسها اكبر حجماً واحصر هضماً

٩ — اصحح ما يقال عن البنغاريين ان اعمارهم لا تكمل لاهم يكثرون من اكل اللبـن الزائب (الزبادي)

كان الاستاذ تشنيكوف اكير الفاتلين يذللش ويكره ان بعض المواد السامة الناتجة عن ميكروبات التعفن في المعدة هي سبب ضعفهم ولكن اللبـن الزائب

يحوي مكروبات اخرى نافعة تقاوم عمل المكروبات الاولى ولذلك فشراب اللبن الزائب يخفف تولد المواد السامة التي تقصر العمر فيطول
على انه ثبت ان المكروبات النافعة تفضل السكنى في القسم الاعلى من الامعاء والمواد السامة لا تتكون الا في القسم الاسفل منها وظهر لدى البحث ايضاً ان الحوامس في المعدة تقتل اكثر المكروبات النافعة حين دخولها اليها . ولذلك فذهب الاستاذ متشيكوف لا يصح عاماً . وما ينسب الى اللبن الزائب من نفع سببه ما فيه من المواد المغذية التي في اللبن لا المكروبات النافعة التي تقاوم التعفن كما يقال
١٠ — هل انقشدة اعسر هضماً من اللبن ؟

ان كثرة الدهن في اللبن تغير قابليته للهضم في امرين كبيرين الاول ان المزيج الدهني يخرج من المعدة اسرع من المعتاد اي ان امتصاصه اسهل والثاني ان القطع الجينية التي في اللبن الكثير الدهن تختلف عن القطع المعتادة . فاذا شربنا لبناً يحوي ٤ في المائة من المواد الدهنية تكونت القطع الجينية الكبيرة الكثيفة التي جئنا على تذكرها في السؤال الاول عنتطف نوسبر . ولكن اذا اضفنا اليها من المادة الدهنية ما جعلها نحو ٢٠ في المائة من مقدار اللبن تكونت قطع جينية صغيرة تنتشر في المذوب المعدي (الكيموس) واذا زيدت المواد الدهنية حتى تبلغ ٤٠ في المائة لا يتخذ اللبن قطعاً كبيرة بل تتكون منه قطع صغيرة جداً لا يزيد حجم احدها على رأس الدبوس

فاللبن الذي يكثر فيه الدهن الى الدرجة المذكورة ليس له القيمة الغذائية التي لغيره من الاصناف التي لا تختلف عنه الا في مقدار الدهن الذي فيها
حقائق اخرى

١ — لقد ثبت لنا ان هضم اللبن اسهل اذا اكل مع خبز او كعك او يكون ناشف

٢ — اللبن في الحلويات اسهل هضماً من اللبن غير المفلح واعسر هضماً من اللبن

الغلي فهو في مقام اللبن المبستر (المعقم)

٣ — اذا اضيف قليل من الملح الى اللبن سهل هضماً ولكن اذا كثر الملح

عسر هضماً

فوائد منزلية

ضع الكين في ماء سخن قيل ان تقطع به كعكة على وجهها طبقة مسكرة فلا
تتشقق هذه الطبقة

اذا وضعت قطعاً من الكافور في الدرج الذي تضع فيه الآنية الفضية حفظتها
من اكساد لمانها

ينظف النحاس بصب امونيا قوية عليه وفركه جيداً بفرشاة ثم غسله بماء
ثقي وتنشيفه

اذا مسحت الآنية المدخونة بالورنيش بنسج بلول بزيت زراونكيان اصبح
الورنيش لمساعاً

حينما تصفر قبضات السكاكين المصنوعة من عظم او عاج امسحها بقطعة فلانلا
مبلولة باكسيد الهدروجين الثاني (الماء المؤكسد) وماء

تزال البقع عن الكتان ببله في لبن حامض وتغشيه في الشمس وبعد ذلك
يفسل بالماء البارد مرتين أو ثلاث مرات ويترك حتى ينشف

ضع ملعقة صغيرة من البورق في الماء الذي يشطف فيه الفسيل تجمل لونه ايض
زاهياً وتزيل ما فيه من الاصفرار

تزال اطخ الاعمار وبقع الحبر عن اليدين بغسلهما بماء نيسه قليل من الحامض
الاكاليك او قليل من كلوريد الجير ثم يغسلهما بماء ثقي بغير صابون لان الصابون
قلوي ويعيد اللطخ بعد زوالها

كل ربات البيوت يحذرن فعل السمك وخصوصاً في السجاد النمن فلقته تبل
منشفة سميكة بالماء الثقي وتصر ثم تنشر على السجادة وتغمر عليها مكواة حامية من
غير ان يضغط عليها كثيراً . فالحرارة والبخار يمتان السمك . وهذه الطريقة
لا تضر السجادة ولا تفسد لونها