

باب تدبير المنزل

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

عمل المرأة في السكون

بثّ الوحي في الرجل

كلام للمكسيم غوركي الكاتب الروسي المشهور

لو قالت امرأة لشاب اتفخ وقلقل الشمس من مركزها لتفخ وإن كانت
يبتعد أن تفخه لا يفيد شيئاً وإن سألت أن يجمع لها بعض زهورات والمطر منهل
اتدفع للرجال بنفسه بلع ما زبده

هذا ما قاله المكسيم غوركي لندوب جريدة البرلينغيميلات بينما كانوا يتحدثان
عن مقام المرأة في الفنون والعلوم الأدبية والنجاح المادي والمباحث الفلسفية

قال غوركي: إن المهمة التي يطلب من المرأة تأديتها هي أن تبثّ في الرجل
الوحي وتجهزه بالحِرصات والمستغزات وتعدّه بالحياة وتوقد فيه مشعال الحماسة
وهي القوة الكبرى بمد الله تعالى التي تدفع الإنسان للعمل والكد والنشاط

تتوقف عظمة المرأة على مقدرتها في تنبيه الرجال للشولية الملقاة عليهم
ومركزها بالنسبة للرجل يشبه تماماً مركز ملكة النحل في القفير التي تدفع الياسيب
للعمل. والمرأة أن اكتسبت شهرة فسيبها الرجال الذين بثت فيهم الوحي

والتاريخ حافل بذكر النساء اللواتي آتين الفرائب وأثرن في حياة غيرهن حياة
جديدة وقوة جديدة. فكاترينا خدست المدنية والهديب أكثر مما خدمها بطرس
الأكبر في ثلاثين سنة ومارثا بوريتزكيا قاومت بنجاح أتان الهائل أكثر مما قاومه
غيرها. وها الملكة اليبابات ألم يكن المصري الذي عاشت فيه من أرق العصور وأزهاها؟
الم تمهد إزابل ملكة إسبانيا السبيل للرحالة المشهور خريستفورس كولومبوس
لتحقيق ما كان يصبو إليه بمد أن رفض ملوك أوروبا اقتراحه باختقار وأزدراء

النظر إلى الدور الذي لعبته الكتاتبة المشهورة جورج ساند (جورج ساند اسم

مستعار للكتابة الأفراسية المشهورة ديديفانت عاشت من سنة ١٨٠٤ الى سنة ١٨٢٦)
 فمع ان هذه الكتابة لم تكن من التأليفات الا انها أثرت كثيراً في حياة شوبن ولسرت
 ودي موسى وترجنيف ودوستوفسكي

ان النساء هن القوة الابدية الوحيدة وعدوات الموت الازليات والقوة التي
 تكافح وتناضل وتنتصر . الحياة تبتدى وتنتهي من في الدقيقة التي يقضي الموت
 على فرد من العائلة البشرية تلد المرأة مولوداً آخر

المرأة دليل المحبة فالحبة تنمو وتزدهر بمجهادها لابعاد غائلة الجوع عن ولدها
 وعن الذين تحبهم كزوجها ووالديها واخوتها واصدقاتها . وبكلمة ثانية ان جهادها
 محصور في دائرة معينة وخدمة بيتها وعائلتها واصدقاتها وجيرانها وابنائها وطنها
 فحماكتها للعيشة البدوية المتنقلة مهدت السبيل للعيش في بيوت ثابتة وذلك لان
 ولدها ينتقل من مكان الى آخر لا يكون في حالة مأمونة فرأت ان بيتاً ثابتاً آمن
 من المتنقل ومن ذلك نشأت المدن والقرى

المرأة هي اول من اكتشف بعض الحقائق الطيبة وذلل الحيوانات البرية
 وتعلم وعلم صنع الثياب من النبات — كل ذلك تم بواسطة غريزتها الطبيعية لحاجة
 ملكها وهي القوة النشيطة الباعثة للاكتشافات العلمية والفنية وذلك لانها هي التي
 استقرت الرجل ودفنته ليستقصي في البحث والتقيب ليزيد رفاهيتها المادية

المرأة تعرف ماذا يجب ان يستقصي وتبذل ما في وسعها لايجاد دورها في قلماتها خطي
 هذه الدائرة بخلاف الرجل فانه يسعى لاكتشاف الاشياء التي هي فوق ادراكه
 اي انه يبحث وراء الدائرة المادية المحسوسة — وتأملاته الفلسفية دليل على ذلك
 ومع ان الرجل لم يخطئ خطوات كبيرة في الفلسفة المحضة الا انه اجاد كثيراً
 في الفلسفة العملية والكهربائية في مظاهرها المختلفة اكبر دليل على صحة هذا القول
 قال الكاتب ثم سألتها وما مقام المرأة في الفنون وبكلمة ثانية ما أتمته في هذه
 الوجهة ؟ قال « لا اذكر ان امرأة تفوقت في تكييف الاشياء مع ان الواحد ينتظر
 ان المرأة التي تربي ولدها وتغذي تكون حاذقة في قولته وسبكه بل بالعكس وجدنا
 ان اعظم المكيفين كانوا رجالاً وما اقول عن عدم تفوقها في فنون التكييف اقول
 ايضاً عن عدم تفوقها في الموسيقى والرسم والتصوير فهي وان كانت ماهرة في اظهار
 الموسيقى الا انها لا تستطيع الابداع والاستنباط فيها »

وحيث اني اعرف بان غوركى من اشد انصار السلام سألته كيف يفسر

اندفاع النساء أثناء الحرب الاوربية الكبرى لتحبيذ الحرب ومساندتها والهزء بالذين كانوا يجمعون عن خوض غمارها مع ان وظيفة المرأة الوراثة هي حماية الحياة البشرية والحفاظة عليها

اجاب « ان هذا الاندفاع من الجنس اللطيف مسبب عن مطالب مديتنا المضلة . كل امرأة بطبيعتها الاصلية مقاومة للحرب حامية للحياة محافظه عليها ويسؤني ان اقول ان مديتنا الحاضرة قد شوهت هذه الفرزة وصرقها في غير مجراها الطبيعي واقصد بالمدينة الحاضرة المدنية في كافة انواعها من قومية وشعبية بما فيها من محبة الوطن ونزاع الاحزاب وكفاحها
ثم سألت عن حقوق المرأة وامتيازاتها ؟

اجاب ان هنالك بعض امتيازات وحقوق يجب ان تعطى لها واخرى يجب صرف ذهنها عنها . مثلاً لا اظن من المناسب ان تدرس فن الحمامة . وعلم التشريع وكل القوانين التي تسنها في هذا الموضوع تكون على الغالب ناقصة لان ذلك خارج عن دائرة اختصاصها

ان الامور التي يجب ان نوجه نظرها اليها هي علم الصحة والتغذية والشؤون البيتية والعائلية . واثرا في هذه العلوم ومعرفة ما بها اعل مقاماً وابعد اثرأ من معرفة الرجل فلذا استحسن انتخاب المرأة للمجالس النيابية لمعالجة هذه الامور الحيوية التي يتوقف عليها نمو العائلة وبالتالي الجنس البشري عموماً
بيروت — الجامعة الاميركية
نجيب نصار

وظائف الجلد والعناية به

للجلد أربع وظائف مهمة الاولى وقاية الاعضاء والانسجة وحفظها من المكروبات المنتشرة في الهواء . فالمكروب قلما يستطيع ان يخترق الجلد لينصل بالاعضاء والانسجة ما زال الجلد سليماً . لذلك يجب الاهتمام به حينما يجرح فيصل الجرح بالمطهرات ومضادات الفساد حتى لا يملك فيه المكروب فينتكز ويسبب التهاباً فيه اما الوظيفة الثانية فافراز بعض المواد السامة التي تولد في الجسم حين تقوم الاعضاء باعمالها وهذه المواد تفرز مع العرق والمرق . جانب منه سائل يتبخر وجانب منه جامد يلصق بمسام الجلد . ويفرز الجلد ايضاً عدداً من مواد دهنية وهو معرض دائماً للتآكل بالانبار فضلاً عما يبقى لاصفاً به من خلاياه التي تموت .

ففي نجعت كل هذه المواد على سطح الجلد سدت مسامه فيصعب عليها تأدية وظيفتها وهي افراز الفضول فيعود ذلك على الصحة بضرر كبير فضلاً عن الروائح الكريهة التي تتولد من هذه الفضول . فتتظيف الجلد من هذه الاقذار ضروري جداً لحفظ الصحة . وخير الوسائل لذلك الاستحمام وافضل الاستحمام ما كان بالماء السخن في الماء لان الماء السخن ينظف الجلد كل التنظيف وبمده يذهب المستحسّم الى سريره فلا يتعرض للبرد . ولا بد من اختيار صابون ينظف الجلد ولا يبيحه وخصوصاً في الصغار لان جلدهم ارق شعوراً وامرع فيجأ من المتقدمين في السن والوظيفة الثالثة تعديل حرارة الجسم مع كل تغير في حرارة الهواء حتى تبقى حرارة الجسم طبيعية . ولكي يتم وظيفته هذه يجب ان يكون شديد الشعور بتقلبات الهواء من حر وبرد . فاذا شعر الجلد بهبوط الحرارة لجأ تأثرت بذلك اوعية الدم التي فيه فتقبض جدرانها ويقل ورود الدم الى سطح الجلد فيقل اشعاع الحرارة منه فيحافظ بذلك على حرارة الجسم الطبيعية في الايام الباردة . وما شعور الانسان بالبرد حينئذ دليل على ان حرارة الجسم قد هبطت بل هو دليل على قلة ورود الدم الى الجلد حيث اعصاب الحس بالحر والبرد

واذا كان الهواء حاراً شعر الجلد بذلك فتأثر اوعيته الدموية فتدفع جدرانها ويكثر ورود الدم اليها فيزداد اشعاع الحرارة من الجسم ويزداد افراز العرق وهو يتبخّر ويخفض حرارة الجسم فتبقى على حالتها الطبيعية في الايام الحارة ولجعل الجلد شديد الاحساس بتقلبات حرارة الهواء يحسن استعمال الحمام البارد صباحاً فانه ينبه الاعصاب . وما يعقبه من الشعور بالحرارة برد القفل يعود الاوعية الدموية تليية الاعصاب فيصح الجلد مستعداً للقيام بوظيفته الثالثة احسن قيام

اما الوظيفة الرابعة فهي وظيفته كمضو اليكس تحس به بالبرد والحر والخشونة والتعومة وما اشبه . وهذه القوة استطاع تمرينها حتى تصير دقيقة الشعور ولقد روي ان بعض الصبيان استطاعوا ان يستعملوا جلودهم بدل عيونهم وفيه قام حديثاً في فرنسا رجل يدعي انه يستطيع تمرين جلد الانسان حتى يرى به المراتيات كما ذكرنا في باب الاخبار العلمية بمقتطف ابريل سنة ١٩٢٤

ولا شبهة ان شعور بعض الناس بايديهم دقيق جداً وبه يقرأون افكار غيرهم وشعور غيرهم قليل الى حد ان بعض الزوج والبرابرة بمكون الجربايديهم ولا يتألمون

أثر العواطف والانفعالات في الصحة

يقول بعض الفلاسفة أن العقل له ثلاثة أركان أساسية هي العواطف أو الانفعالات والادراك أو الفهم والارادة. والرأي الشائع أن انفعالات النساء أقوى من انفعالات الرجال وإبعد أثراً ولكن الامتحان يبطل هذا الاعتقاد فقد ظهر أن انفعالات النساء كالحركة السطحية التي تصيب وجه البحر عند ما يهب عليه النسيم وأن انفعالات الرجال كاضطراب الأمواج الكبيرة في عاصفة هوجاء.

والاختبار يؤيد القول بأن الجسد والعقل في تفاعل دائم فكل عاطفة تنبئ فيك قوة ونشاطاً ولربّ أخرى تسوقك إلى الخمول. ولانبات ذلك راقب رجلاً ورد عليه خبر مشوم وآخر وردت عليه أنباء سارة

والظاهر أن الذين يميلون إلى الجذل والسرور بطبعهم أقل تعرضاً للأمراض من الذين يشكون دائماً ولا يرون من الأمور سوى وجهها القاتم وزد على ذلك قالت الفريق الأول أسرع شفاء من الفريق الثاني إذا أصيب بمرض ما وهالك المثل التالي : امرأة مصابة بالتهلة الصدرية ، افكارها مضطربة وحياتها معلقة في ميزان القدر . لها ولد عتيق يجري حب هواه في بلاد نائية تترقب أنباءه مخوف شديد لئلا يحثها عنه خبر لا يسرها ، وأنها كذلك يزورها أحد أقاربها ويخبرها خبراً ساراً عن ابنها هذا فتبرق امرئها وتنبه قواها فتفهم ما يقال لها ثم تنهات عليها ذكرياتها الطيبة فيخالجها شوق شديد لأن تعيش ولا تلبث أياماً حتى تبدو على وجهها امارات التقدم والعافية

وعلى الضد من ذلك من يخاف مرضاً من الأمراض فإن خوفه هذا يضعف قوة جسمه على مقاومة المرض

فالحفاظة على الصحة تستلزم البشر والبشاشة والتفاؤل المعقول

ولا ادعى الى نقي التشاؤم من معاشرته الناس . قابل بين رجل عليه ان يتناول طعام الشاء وحده وقبل ان يتشهى يقضي الوقت باحثاً في كتب الطب عما يأكله لئلا يصاب بسوء المزاج وبين هذا الرجل نفسه وقد دعى الى بيته بعض الاصدقاء بمحادثتهم قبل العشاء وعلى مائدة الطعام فيها بلد له وينسيه ما يساوره من الخوف والقلق على معدته

اوخذ لك مثلاً آخر . يشعر احدهم انه أصيب بصداع فيرفض الذهاب الى الزهرة

فيبقى في يده شاعراً أن معائب الدنيا قد حلت عليه . وإذا بصديق يشوش يزوره
فيحدثان في أمور سارة وينقلب الحديث مناقشة وجدالاً فيسمى الأول ما كان
يشعر به من الصداق

ولا شك أن خبر أنواع المعاشرة ما كان ادعى إلى الضحك لذلك قيل أن من
يُضحك الناس يحسن إليهم . ولذلك يحسب شارلي شابلن من نفعي الناس

فوائد منزلية

إذا أردت تنظيف نحف من البرونز فلا تغسلها بل امسحها بقطعة حرير وحيث
لا تصل قطعة الحرير استعمل فرشاة ناعمة . فإذا لم تغلف تماماً بل اسفنجة باليبرا
وامسح النحف بها وحيث تنشف امسحها بقطعة من جلد الشاموي
إذا أردت تنظيف كراسي خشبها من خشب السديان فامسحها ببرا فاترة
لأنها تحسن لونها . واليبرا في هذا المقام أصلح من الماء والصابون . وحيث تنشف
ادهنها بدهان الاثاث

وتنظف الكراسي المصنوعة من الجلد متى اتسخت بغسلها بالماء الفاتر والصابون
ويجب أن لا يكون الماء كبيراً فتترك فركاً خفيفاً بأسفنجة ثم يمسح الصابون وتنشف
بنسيج ناعم وبعد تنشيفها تصقل بزيت زور الكتان أو بزلال البيض بعد خفقه
وإذا كان الاثاث مصنوعاً من خشب مصقول فامزج ملعقتين كبيرتين من
السيرتو مع ثلاثة فناجين شاي من الماء وامسح بها الخشب ثم نشقه واصقله بمجهد الشاموي
إذا وضعت محوون سخنة على خشب مصقول تركت عليه بقعاً بيضاء وهذه
تزال بمسحها بروح الكافور . ثم يصقل الخشب كالعادة

وإذا كانت البقع بقع حبر تزال متى مسحت بقليل من الحامض الاكاليك .
ويجب أن لا ينتشر الحامض على الخشب أكثر من البقعة . وخير ما يستعمل لفرك
هذه البقع قطعة من الفلين . ثم يمسح مكان البقعة بماء فاتر ويصقل
بعض الصور الزيتية الثينة تعلق على الجدار بسلسلة من نحاس . وهذه تنسخ عما
يمسح بها من الغبار فتشطف بمسحها أولاً بفرشاة لازالة ما عليها من الغبار الذي
يمكن ازالته بالفرشاة ثم تغمس في وعاء فيه مالا مغلي أذيب فيه قليل من الصودا
وتترك فيه حتى يبرد الماء ثم تغسل بماء وصابون وتنظف وتنشف وتصل
بمجهد الشاموي