

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدِيرِ الْمَنْزِلِ

قد فتحنا هذا الباب لكي نعرض فيه كل ما بهم المرأة وأهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدير الصحة والطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير شهيرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

مقام العلم في تهذيب المرأة

خلاصة الخطبة الانكليزية النفيضة التي اقمتها الآنسة اليس مرشاق في الحفلة التي اقامتها كلية البنات الاميريكية بالقاهرة لتوزيع الشهادات على مستحقاتها في آخر مايو الماضي

في خلال حديث دار بين مدام كايان والامبراطور نبوليون قال الامبراطور : ان طرق التعليم القديمة لا تجدي نقراً ، فاذا يلزمنا لكي نعلم الشعب تعليماً واثماً ؟
فاجبت مدام كايان : « امهات » !

فوقع الجواب موقفاً حسناً لدى الامبراطور فقال : هذا نظام كامل للتعليم في كلمة واحدة . فلتوجه عنايةك لتدريب الامهات حتى يعرفن كيف يلمن اولادهن



ايها السادة : ليست الغاية من حياة المرأة ان تكون زينة لحياة الرجل في ساعات فراغه ولا ان تكون خادمة خاملة خالية من قوى الشعور والتفكير . انها تحيا لنفسها كما تحيا لغيرها . والتعبات الكبيرة التي تلقى على عاتقها في ميدان الحياة تحتاج في اتيانها الى العقل المتقن والقلب المطوف . انها لا تستطيع ان تحقق الغرض الاسمي من كيانها بالمزينات التي تمر مر السحاب معها عظم ما تنفق المرأة في سبيلها من الوقت والمال . لان هذه المزينات وان حُببت جمالها وشبابها روعة ورشاقة لا تهي قتيلاً في شؤون الحياة العملية . وما اكثرها في البيت والمجتمع !
واذا نظرنا الى الموضوع نظرة اجالية وجدنا ان اساليب التعليم التي توافق احد الجنسين توافق الجنس الآخر كذلك . والثقافة التي ينتفع بها عقل الرجل تصقل عقل المرأة وتهذب نفسها . وكلما ارتقت قوى الاثنين — العقلية والنفسية — ارتقاء متناسباً انتظمت اعمال الاجتماع وتمهد السبيل الى الرقي العام

البيت — منحة المرأة . وهو الركن الذي تقوم عليه الحضارة الحديثة . اذ فيه يتلقى كل مولود ، نفي كان او فتاة اعلى مبادئ الخلق والادب او اسفلها . انه يتأدب هناك بادب بلارمه في حدائقه وشبابه وكهولته ولا يفارقه الا عند مفارقة الدنيا

ان العناية الالهية تعود بصحة النشء الجديد الى المرأة . فبها تبلغ من اسمي درجات المحبة والثقاني والعطف لا تستطيع ان تكون ذات اثر مفيد فعال في هذه الناحية من نواحي الحياة البنية والقومية الا اذا استعدت استعداداً علمياً وعملياً للاضطلاع بعملها الخطير . انها لا تستطيع ان تجعل بينها مقراً لتعم الصحة — صحة الجسد وصحة العقل وصحة الادب — اذا لم تجري على مقتضى الشرائع والنواميس الطبيعية التي حققها العلم وانبتها . ان الجهل بهذه الشرائع والنواميس — الجهل بالحقائق الاساسية عن تركيب الجسم البشري ووظائف اعضائه — الجهل بفوائد الهواء الطلق والماء النقي وقواعد الطعام المفيد — كل اولئك اسباب ترجع اليها وفيات الاطفال المروعة في انحاء العالم ، مع ان التقدم الحديث في فرعي الطب النفسي والملاحي قد مهد امام الاطفال الذين يولدون في هذا العصر سبل الحياة الطويلة المفعملة بصحة . فيجب على كل امرأة ان تفهم فهماً صحيحاً تلك العلوم التي تعلمنا كيف نحفظ اجسامنا وعقولنا — واجسام الذين يهد اليانهم وعقولهم — في اكل حالات الصحة والنشاط . هذه العلوم تحسب الآن ركناً اساسياً من اركان التعليم الحديث في مدارس الاولاد والبنات على السواء

على ان الانسان لا يحيا بالجزء وحده . وفي البيت عناصر اخرى تؤهل الى توفير اسباب البهجة والسعادة لا يمكن ان يوفرها الا عقل امرأة قد تنقف باساليب الثقافة العلمية . فدرس الطبيعة مثلاً ، يكشف للمرأة ولاولادها بواسطتها عن عجائب السموات والارض من جهة ، وعن غرائب الحياة في انواع النبات والحيوان من جهة اخرى . وهذه الحقائق هي الركن الذي تقوم عليه اصول التربية الفنية التي لا يستغني عنها في هذا العصر انسان متقف . وعلاوة على ذلك ان درس الطبيعة يشيع في نواحي البيت نور البهجة والحبور الذي لا يستمد الا من فهم صحيح لطرق الباري في خلقه

ولا تنحصر فائدة العلوم للمرأة في البيت والرجل والاولاد بل تعداهم الى قومها .

ففي كل ميدان من ميادين الحياة السامة تستطيع المرأة ان تتولى زمامة الاصلاح الاجتماعي في كثير من اخطر نواحيه. لقد فلاحنا ان الفضل في سن قانون منع المكرات في اميركا وتطبيقه الى حد بعيد يعود الى جمعية نسوية تدعى جمعية الاعتدال النسوية المسيحية ان مقام المرأة الخاص في البيت، وسيطرتها على تهذيب اولادها وتعليمهم، وحرصها في تناول ثقتها وحفظ ميزانيتها تمكنها من ان تدرك — كما لا يستطيع غيرها — ان البيت الهنيء يجب ان يكون بيتاً خالياً من شرور السكر. هذه الصفات تؤهلها بصفة خاصة لمقام الزمامة في مكافحة شر المكرات وهو من اعظم الشرور التي مُني بها العمران

وزد على ذلك ان اصلاح السجون وانشاء مراكز الناية بالاطفال والملاعب الخاصة بهم للعب والترفيه ووقف الاموال على المستشفيات الخاصة لتوليد الامهات الفقيرات وتأسيس الجمعيات الدولية لتعاون على مكافحة الشرور الاجتماعية وانشاء جمعية الصليب الاحمر التي قدسها المرأة باستعدادها للذل والخدمة — كل هذه وجوه من وجوه الاصلاح لا نبهت فيها معاني الحياة والنشاط الا اذا عتيت بها لسانهم فهماً عليماً صحيحاً خطر الشرور المختلفة التي يجب انقضاء عليها. هذه طائفة من اعمال الاصلاح في كل مجتمع حديث تفسح امام المرأة المتحلة ميدان الزمامة والخدمة

ويكفي القول في هذا المقام ان العمران الحديث انما هو نتيجة من نتائج التفكير العلمي. قلالة الذي لشربه والطعام الذي نفتذي به والدور التي نأوي اليها وكل وسائل المواصلات والمخاطبات التي تربط الافراد والشعوب، بل وكل الوسائل المتبعة في تعليم الصغار وتهذيبهم واعدادهم لميدان الحياة والعمل — كل هذه الادران وكثير غيرها من وسائل الحضارة انما هي نتيجة التقدم الحديث في المكتشفات والمخترعات وللرأة في كل ر منها مكانة خاصة وأثر خطير

هذا هو النداء الذي يوجهه العمران الى المرأة

لحالتها الخاصة اكبر اثر في حالة قومها العامة. بل ان حالتها عنوان لحالة قومها. حيث زارها جاهلة ترى الشعب جاهلاً بوجه عام. وحيث تراها متورة متعلمة ترى المجتمع راقياً. اذ لا يستطيع قوم ان يرتفعوا عن مرتبة وضعوا فيها نساءهم لذلك اذا علمت المرأة فقد علمت الرجل. واذا وسعت امامها آفاق الحرية العقلية فقد مهدت سبيل الحرية العقلية لشعبها. طاليت وحدة الامة. والشعب نسج الامهات

الرياضة العنيفة : سرّاً للصحة والجمال

الرياضة والنوم

جاء فصل الصيف
واخذ سكان القاهرة
وغيرها من مدن الشرق
يهجرونها الى المصايف
زراقت ووحداً . فهم



من يقصد الى اوربا لمحك في مدن المياه المشهورة فيها او في المصايف البحرية ليستفيد من الرياضة في الهواء الطلق او الاستحمام في ماء البحر . ومنهم من يقصد الى الجبال جبال لبنان او جبال سويسرا او غيرها من جبال اوربا . ومنهم من يكتفي بالذهاب الى شواطئ الاسكندرية او بورسعيد او رأس البر . فكيف تنوي ان تقضي اجازتك يا سيدي الكريم ؟ هل تنقل من مقر عملك حيث تقيد بقيود الكثرة الى مصيف تنقيد في من جديد بقيود اخرى من الزيارات والسر وحضور الحفلات المختلفة . اذاً فالاجازة لا تجدي نفعا سواء كانت في الاسكندرية او في صوفر او في شاموني اذ لا يجب ان ينظر الناس الى الاجازة نظراً الى مدة يكسبون فيها صحة بالكيلو . ان الصحة لا تقاس ولا توزن فهي انتظام في وظائف الاعضاء واستجمام للقوى وهذا الانتظام لا يبيح الا عن طريق الحرية تطلق للاعضاء فتنام حين تشر بالكرى اخذاً بما قد الاجفان وتسليق حين تشر انها اخذت كفايتها من الراحة وتروض على رمال الشاطئ او في الاودية والجبال وصاحبها باسم ضاحك خاك من هموم الدنيا . فاذا انت فطت ذلك فاجازة اسبوعين تقضيها على ما تقدم اكثر فائدة لك من اجازة شهرين تقضيها في بلدة يؤمها الكبراء فيقضي عليك ان تمش فيها عيشاً احكم قيوداً وانتقل ظلاً من عيش المدينة والعمل الذي فررت منه

وما يصح على الرجال بصر على النساء كذلك . فليس شيء كالطبيعة يزيد الجمال . والتروض في الهواء الطلق يكسب الوجه لوناً وبهاءً بنياناً عن المساحيق والادھان ويسدل القد حتى يصير اجل مما يصيره اللشد . ومن اراد ان يكون طلق الحيا يتدفق البشر من وجهه فليد ان ينظر في امر جسمه ويحمله نسيطاً بالرياضة . واليق رياضة المرأة المشي الذي يكسب الرشاقة وخفة الحركة وحسن الثني فضلاً عن تورّد الوجنتين . على انه يجب ان يجعل للمشى نظام مخصوص لكي يقع النفع المطلوب . واللباقة والخفة في

الشي والحركة من مقومات الجمال المهمة ورب حسنة ذهبت قباحة مشها وتقل حركتها بروق حسنها ورب امرأة يقرها لين تنبها ولباقها من القلوب مع أنك اذا نظرت الى صورتها الفوتوغرافية لم تر فيها شيئاً يجلبها من الجميلات. ففي الجمال شيء غير اللون وحسن التكوين . وكثيراً ما تسحرك راقصة على المسرح بخفة حركتها ولباقها فاذا رأيت صورتها لم تجد لها فتاة كما تصورت. فلي المرأة ان تعرف كيف تحرك يديها وتدير رأسها وكيف تقعد وتقوم . ولا شيء يكسب الرشاقة واللباقة والخفة في الحركة مثل الرياضة البدنية المتدلة في الهواء المطلق اما الانقراط في الترويض فيضر بالجمال . فاذا ذهبت سيدتي لقضاء الاجازة الصيفية في بلد من البلدان فلا تهمل ترويض جسمك بما يتاح لك فيه من اسباب الرياضة ومساثلها. ولكن الرياضة متدلة وليكن اقبالك عليها اقبالك على عمل سار. فاذا اصبحت تنظرين الى الرياضة نظرك الى واجب يجب قضاءه فقدت اهم مزايا الرياضة واهم فوائده الاصطاف والتوم الكافي ضروري لهما. الطلعة ورواق الينين. وما من احد الا ويعرف ضرورة التوم واهيته ومع ذلك يخسر كثير من التيات طائفتين وجاهلن بقلة نومهن. فمن كان عليه ان ينهض باكراً وجب عليه ان لا يطل السهر. ومن كان عليه ان يطل السهر كالمسلمات فلي عليه ان لا ينهض باكراً. ومن يقضي يوماً كاملاً من كل اسبوع في التوم تحسن صحته ويزداد مظهره روحاً. وتسهل الاشارة بالتوم ولكن كيف السيل الى ذلك اذا كانت الاسان يقضي وقتاً طويلاً مستقيماً ولا يقضي. ففي مثل هذه الحال قد تعيد اشارة الدكتور الكسندر بريس وهي «اجعل جسمك في الوضع الذي ترتاح اليه اكثر من غيره وهو مادة الاستلقاء على الجانب الايمن مع انحناء قليل في الركبتين. ثم اطبق فكك من غير ان تضغط شفئك وارخ تلك الاسفل ولسانك واغض عينيك غمضاً غير خفيف واجعل خطاك الى ما فوق اذنك اليسرى وبذلك يتنعج اجسامك بالثور والصوت وزنجي بعض عضلاتك. ثم ابدأ بارخاء عضلاتك الاخرى بادئاً بعضلات القدمين فعضلات الرجلين فعضلات الفخذين فعضلات التواخين وذلك بتصورك الحضر الذي تريد ارخاء عضلاته جاداً ملقى في الفراش ثم تخيل ان عينيك تنظران الى بُعد. نتيجة افكارك باجمها الى ارخاء العضلات ولا تلبث ان يطل عنها وتسكن عينيك تنقي»

ان الاجازة الصيفية حينها تنقضي يجب ان يتمكن الاسان من ان ينام نوماً كانياً لا يتخلله اضطراب او ازعاج. فالرياضة المتدلة في الهواء المطلق ونور الشمس الشمس والنوم الكافي الخالي من القلق تسبب القوي وتنظم وظائف الاعضاء ويكسب الاسان قوة ونشاطاً فيعود بهما الى عمله شاعراً انه السيد الذي تنقاد له الامور

مصل جديد

اخترع في فرنسا مصل جديد حل محل الدم الذي يلقته الاصحاء بالمرضى في معالجة كثير من الادواء — فقد اُعلن حديثاً في اجتماع عهده المجمع الطبي الفرنسي أن الدكتور (ليون نورم) الجراح بالحيش استنبط مصلاً يضاعف عاجلاً عدد كريات الدم الحمراء في جسم مريض . ويقال ان قاعدة المصل المشار اليه بعض املاح من حامض البينون . ذلك ان الاطباء أدركوا بالاختبار ان عملية نقل الدم من شريان شخص سليم الى شريان مقيم لا تنجح اذا كانت كراته في دم المطي مختلف عنها في دم المطي فاذا لم يحقق الطبيب من نجاح العملية قبل اجرائها استعمل هذا المصل مكان دم المطي ويتوقع الخبراء ان هذا المصل لا يستغنى به عن النقل الدموي حيث يتفق دم الواهب مع دم الموهوب له في نوعه . الا انهم موقوفون بحاجة في انقاذ حياة بعض المرضى الذين لا يجدون ما يحل محل دمهم دماً نقياً من ادران الاوصاب وكذا حين يكون القيام بعملية النقل الدموي في الحال من الحال . وقد اختبر هذا المصل في مائة كلب فقدت مقادير كبيرة من دماها قابل ٩٥ كلباً منها . ويزعم المطمعون ان تجربته في الخلائق البشرية قد اسفرت عن النجاح . وقد اخذت تسميته طائفة من مستشفيات باريس

مريض صمى

الغاية بالاطفال

لباس الطفل

كريم — ارجوك ايها الصديق ان تقول كلمة في ثياب الطفل وأنواعها وما يلائمها منها في فصل الصيف والشتاء فالآراء فيها متباينة

الدكتور — فائدة الثياب للطفل تكون على قدر مناسبتها لجسمه تمام المناسبة فالضيقة تزججه وتقيّد حركات صدره وأعضائه في حالتي التنفس والحركة وتضيق على معدته وأحياناً تكون السبب في اثاره التي يبد الرضاعة وامتلاء المعدة . والواحدة تزججه أيضاً فلها تجعد وتطوي طيات غير متاسقة تحت جسمه وهذا التجعد يحدث في الجلد ما يشبه الفروخ

واذا استعملت الدبايس في بعض ثيابه فالخذاً رلاً تسبب له المأمن خدش تحته في الجسم وفي سائر الاحوال يجب ان يكون قميصه من القاتل الناعمة وكذلك رباط بطنه ويجب ان تغطي قدماه ولكن من غير ان تقيّد حركتهما بهذا الغطاء وفي الصيف يجب ان تكون ملابسه قطنية ناعمة رقيقة اما في الشتاء فصوفية ناعمة ويشترط ان يلبس الطفل وهو ملق على فراشه او في حجر والدته

كريم — اية فائدة من حزام البطن
الدكتور — انه يسند جدار البطن ويقويه ويمنع حدوث فتاق وحتى تضمن هذه
الفائدة يجب احكام وضعه على البطن فشبكة بالقميص من فوق وبالرافادة من اسفل وتجمعه
مريضاً بمقدار البطن

كريم — كم تقدر مدة استعمال الحزام
الدكتور — يستبدل بهذا الحزام القطني آخر كنانتي اضيق منه قليلاً في نهاية
الشهر الثالث ومدة استعمال هذا تطول الى ١٨ شهراً

كريم — كثيراً ما يقع نظري على سيدة تحمل طفلاً وكأنها تحمل وزمة ملفوعة من
البنفة السراء ومربوطة بأقطة مزركشة الالوان ولولا بروز قديم الطفل من طرفها
الاسفل لما كان يتبين لاحد انها تحتوي على طفلاً فهل من تمرية قديم الطفل فائدة صحية
الدكتور — ليس من فائدة صحية في تمرية قديم الطفل سواء كان ذلك في الصيف
او في الشتاء وهي عادة متأصلة في الام المصرية اجهل تاريخ اتصالها بها وانكر فائدتها ان
كان احد يظن ان لها فائدة بل اقول انها مضرّة ينشأ عنها الزكام والمخس المعوي
والاسهال وغير ذلك من الامراض المزيجية الخطرة . كذلك ليس من فائدة صحية في لف
الجسم وتطويقه بكثير من الثياب الثقيلة بل في هذه العادة ايضاً ضرر جسيم والغريب ان
معظم الاطفال في مصر وغير مصر يرتدون ثياباً تزيد اضراراً على ما يحتاج اليه اجسامهم منها
ديانة — كيف ننتي بالقوط

الدكتور — يجب استبدال القوط او الرواندا حال اتساخها او بلها والرواندا المبلولة
تجفف في وعاء محكم الغطاء وتسل في اول فرصة تسخ

ديانة — هل تستعمل قوطة مبلولة مرة ثانية قبل ان لنسلها
الدكتور — لا شك ان استعمال القوطة مرتين قبل غسلها بسبب تسببها وطفحاً
مزيجاً فتصيرها عند ما تبتل او تسخ احفظ لسلامة الطفل واضمن لراحته

ديانة — هل من شروط تذكر هنا في غسيل القوط
الدكتور — اهم شروط يجب السير عليها في غسيل القوط هي ان لا تترك حتى تشف
باوصاخها بل يجب ان تسلم في الحال غسلاً يزيل عنها القذارة ثم تحفظ في المكان الممد
لها الى ان يتنى للرية او الوالدة غسيلها وتنظيفها كما يجب وفي جميع الاحوال يجب ان
لا تستعمل القوط الرطبة
الدكتور شخاشيري