لان التدابير التي اجراها المرحوم الكولونل روس لتي البلاد شرّ الشرق اذا عرف الاهالي ان يستفيدوا منها اي اذا بادروا الى ري اطيانهم العالية بكل ما لديهم من الوسائل ولم ينتظروا الى ان يعلو النيل ويغمرها بنفسه

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

مطالب النساء

نشرنا في هذا الجزء والذي قبله خلاصة وجيزة لاعمال مؤتمر النساء العام يظهر منها ان نساء اوربا واميركا ملنّ من اعتمادهنّ على الرجال فاردنّ ان يعتمدنّ على انفسهنّ . وقد كتب محرر جريدة التيمس في هذا الصدد فانتقد ما عملنهُ واستغرب اعتمادهنّ بعقد مؤتمر خاصّ بهنّ كانهنّ اردنّ الانفصال عن الرجال او كأن الرجال قصروا في القيام بما يجب عليهم نحوهنّ . فاجابتهُ واحدة منهنّ " ان النساء اعتمدنّ على الرجال ألوفاً من السنين ثم جرّبنّ الاعتماد على انفسهنّ خمساً وعشرين سنة فلنّ فيها من الحقوق المدنية اكثر مما نلنّ بسعي الرجال مدة الف عام . وما دام الرجال يهتمون بامورهم وحدهم ويعقدون الجمعيات الخاصة بهم كانهم فريق مستقلّ عن نوع الانسان يضطرّ النساء ان يقتدين بهم ولو رغماً عنهنّ "

اما الفوائد التي نالتها النساء من اجتماعهنّ في بعض ولايات كندا فقد عدّدت بعضها كونتس ابردين في عجلة القرن التاسع عشر وهي

(١) ادخال علم تدبير المنزل في المدارس العمومية وتعليم المعلمات هذا العلم حتى يستطعنّ ان يعلّمنهُ للبنات

(٢) تعيين نساء يفتشنّ المعامل التي يعمل فيها النساء ويبحثنّ عن احوالهنّ ويزلنّ ما يشكين منهُ

(٣) التوسع في هذا التفتيش والمراقبة واطلاقهما على كل الحوانيت والمخازن التي يعمل فيها النساء

(٤) تعيين النساء في اللجان التي تدير المدارس وتهتم بامورها
(٥) اصلاح سجون النساء ووضعهن تحت مراقبة نساء متقدمات في السن
(٦) انشاؤهن الكثير من الجمعيات الخيرية لمساعدة المحتاجات وتفريج كربتهن
(٧) انشاؤهن المستشفيات في البلدان الصغيرة
(٨) تنظيمهن فريقاً من النساء المرضيات يسمينهن اخوية فكتوريا
(٩) انشاؤهن مدارس لتعليم الطبخ ولتعليم الخادمات كيفية الخدمة البيتية او كل ما يدخل في تدبير المنزل

(١٠) نشرهن خطباً ورسائل في التدابير الصحية مما انشأه بعض الاطباء لهذا الغرض وقد نجح ذلك بنوع خاص بين الامهات الانكليزيات والفرنسويات (والشرقيات ايضاً بما نشرناه من هذه الرسائل في المقتطف)

(١١) بحثهن البحث المدقق عن الكتب والمنشورات التي تفسد الآداب وتحذير الناس من مطالعتها وحث الآباء والمعلمين على منع الاولاد من قراءتها. ويتظرن ان يفعلن اكثر من ذلك بحمل الحكومة على وضع قانون تمنع بهِ هذه الكتب والمنشورات. وبنشرهن للكتب المفيدة. وقد انشأن جمعية للمطالعة في كندا يطالع اعضاؤها في البيت كتباً مفيدة تختار لهذه الغاية فينتظم المطالعة ويصير منها فائدة عامة

(١٢) بحثهن عن احوال النساء العاملات في المعامل المختلفة واتخاذ الاساليب التي تكفل الراحة لهن

(١٣) بحثهن في قوانين البلاد عما يتعلق بحماية النساء والاولاد وبذلهن الجهد لدى ناظر الخقانية ليحور بعض القوانين حيثما يحور قانون الجنايات

(١٤) اهتمامهن الشديد بما يتعلق بالمساكين والعاجزين

(١٥) تاليفهن كتاباً يبحث فيهِ عن احوال النساء في كندا وتعليمهن واعمالهن وكل ما يتعلق بهن

وقد اقتصرت كونتس ابردين على ذكر اعمال النساء في كندا لانها راقبت اعمال مجلس النساء فيها حينما كانت زوجها اول ابردين حاكماً عاماً لها

ويظهر من عمل اعمال المؤتمر ان المرأة الاوربية والاميركية ابتدأت تشعر ان العمران متوقف عليها كما هو متوقف على الرجل وان الاعمال كلها ميسورة لها كما هي ميسورة لهُ الا ما ندر منها او ما يقتضي احوال العمران بابطاله كالحرب ولكن ذلك لا يضطرها الى ترك بيتها

ومناظرة الرجال في اعمالهم لان ادارة البيت وتربية الاولاد عملان آخران لازمان للعمران بل هما الزم لهُ من اكثر العلوم والفنون فإما ان تقوم بهما المرأة او يقوم بهما الرجل لكنَّ المرأة اصلح لهما من الرجل من كل وجه ويستحيل ان يعمل جمهور الناس عملاً على ضدّ ما يقتضيهِ الطبع ويفلحوا في عملهم او يواظبوا عليهِ زماناً طويلاً ولذلك فناموس تقسيم الاعمال يقضي ببقاء ادارة البيت وتربية الاولاد في يد المرأة لكنهُ لا يمنعها من اعمال أخرى كانت تعملها ولا تزال تعملها في بلدان كثيرة فقد استعملت الصناعات الشريفة الموضوع كالطب والانشاء والغناء في كل عصر وساعدت زوجها في كل اعمال الحقل والبيع والشراء وفي اكثر الصنائع كالحياكة والخياطة وما اشبه ولذلك اعتمَّ مجالس النساء بادخالهن علم تدبير المنزل وتربية الاولاد في مدارس البنات

وكيفما اجلنا الطرف في احوال الاوربيين والاميركيين نراهم كخيل الرهان رجالاً ونساءً يتسلحون بالعلوم والفنون ويتأهبون لمعاركة الدهر ومغالبة سائر الامم فلا عجب اذا ملكوا الارض وقتعوا بخيراتها ودان لهم سكانها الذين لا يأخذون اخذهم ولا يسيرون سيرتهم . واذا مُنيت بلاد بقوم من اهلها يمنعونها من السير في سبيل الارتقاء استحال عليها ان تجاري اهلهُ او ان تقف امامهم

مبادئ علم الطبخ

تمهيد

بدأ الانسان من عهد قديم جدًّا يأكل طعامهُ مطبوخاً بنيران كان يأكلهُ في حالتهِ الطبيعية كما يأكل الآن بعض البقول والجذور . اما الفاكهة التي يأكلها ناضجة من غير طبخ فقد طبختها لهُ الشمس بحرارتها . وهو يشرب اللبن ايضاً من غير طبخ ولكنهُ قلما يكون صالحاً لهُ الاَّ اذا شربهُ من ضرع الحيوان مباشرة واما اذا تركهُ مدة ثم شربهُ فقد يجد في شربهِ ضرراً لما يقع فيهِ من الميكروبات الضارَّة

وغنيٌّ عن البيان ان الحرارة التي يطبخ بها الطعام تغير طعمهُ ورائحتهُ وقابليتهُ للانهضام فانها تشق كريات النشاء في الدقيق والارز وكل الاطعمة النشوية وتجمّد الزلال في البيض واللحم وتليّن الالياف في اللحم . ويضاف الماء الى الطعام المطبوخ ليقوم مقام ما ذهب منهُ اذ كان جافًّا ويساعد على اذابة عناصرهِ اذا كان جامدًا

وقد تدرَّجت صناعة الطبخ من شيّ اللحوم امام النار او على الحجارة المحماة الى التأنق

في تبليلها على اساليب شتى كما سيجيء . والغرض منها كلها اجادة طعم الطعام حتى يستطيبهُ الذوق وتسهيل هضمهِ على المعدة

(١) عناصر الطعام

قد يأكل الانسان كثيرًا من الطعام ولا يشبع منهُ او لا يغتذي بهِ جيدًا وقد يأكل قليلاً من طعام آخر فيشبع منهُ ويغتذي جيدًا وما ذلك الا لان الاطعمة تختلف كثيرًا في مقدار ما فيها من الغذاء . وهي تختلف ايضًا باختلاف الآكلين واختلاف الفصول والاقاليم ولو كانت من نوع واحد فقد يغتذي زيد من طعام لا يغتذي منهُ عمرو وقد يأكل في بلاد طعامًا لا يستطيع اكلهُ في بلاد أخرى مثال ذلك ان اهالي الاصقاع الشمالية الباردة يكون اكثر طعامهم من ادهان الحيتان والحيوانات البحرية فلو اكلها سكان الاقاليم الحارَّة عند خط الاستواء لقتلتهم . وطعام الولد يختلف عن طعام الرجل . وطعام العامل في الحقل يختلف عن طعام التلميذ في المدرسة

وعلى جمهور الناس الذين لا يزيد دخلهم على نفقاتهم ان يعرفوا ما هي الاطعمة التي تجد فيها اجسامهم اكثر مقدار من الغذاء باقل ما يمكن من النفقة اي افيد الاطعمة لهم وارخصها وما هي اصلح الاساليب لطبخها حتى تقل نفقاتهم على قدر الامكان ولا تقل تغذية ابدانهم . وقد وجد العلماء ان الانسان البالغ يحتاج في يومهِ الى ثمانية ارطال مصرية من الطعام والماء ويخرج من جسمهِ ويحلل منهُ كل يوم ما يساوي ذلك وزنًا فيبقى ثقلهُ واحدًا يومًا بعد آخر اي ان هذا المقدار من الطعام والشراب لازم لاستعمال الجسد لزوم الوقود للآلة البخارية حتى تبقى آلات الجسد جارية في عملها واذا انقطع الانسان عن الطعام والشراب يحرق جسمهُ اولاً جانيًا من الذخر الذي فيهِ ثم يضعف عملهُ رويدًا رويدًا الى ان ينقطع وهذا هو الموت كما تقف الآلة البخارية عن الحركة اذا انقطع عنها الوقود . وكلما كان الطعام اصلح لحاجة الجسد كانت اعمال الجسد اتم واوفق

ويضع الطعام في الفم ثم يهضم في المعدة والامعاء وحالما يبلغ المعدة يمتزج بعصارتها التي تفرز من جدرانها . وكل ما يخفف هذه العصارة يضعف فعلها ولذلك لا يكون شرب الماء الكثير وقت بضع الطعام من الحكمة في شيء ولكن لا بأس بشربهِ بعد ما يمتزج الطعام بالعصارة المعدية . وكلما كان الطعام متجزئًا سهل على العصارة المعدية النفوذ الى اجزائهِ المختلفة والفعل بها

والادهان والزيوت على انواعها لا تهضم في المعدة بل تحتاج ان تفعل بها عصارة المرارة

والبكرياس فتهضم في الامعاء ولذلك اذا كثر الدهن والزيت في الطعام ولم تكف هاتان الحصارتان للامتزاج به كلهُ شعر آكلهُ بتقوز في نفسهِ والم

ويقضي الطعام غرضين مهمين الاول التعويض عن الدقائق التي تتحلل من جسم الانسان دواماً والثاني حفظ حرارتهِ على درجة واحدة واكثرهُ يقوم بهذا الغرض الاخير. والطعام على ثلاثة انواع نيتروجيني محض كاللحم الهبر او كربوني محض كالدهن والسكر او ممزوج من الاثنين كالخبز والحبوب على انواعها والانسان يحتاج الى رطل من النوع الاول كما احتاج الى اربعة او خمسة ارطال من الثاني وهذا هو الاساس في اعداد الطعام كما سيجيء

حبر احمر لا يمحى عن الثياب

استحضر ثلاثة محاليل الاول مركب من ثلاثة اجزاء من الصودا وثلاثة اجزاء من الصمغ العربي و ١٢ جزءاً من الماء . والثاني مركب من جزء من كلوريد البلاتين و ٢٤ جزءاً من الماء المقطر . والثالث مركب من جزء من كلوريد الزئك واربعة اجزاء من الماء المقطر

ويرطب المكان الذي يراد الكتابة عليهِ بالمحلول الاول ثم يفرك بكواة حامية ويكتب عليهِ بالمحلول الثاني ومتى جفت الكتابة يرطب بالمحلول الثالث

ويمكن الكتابة على الثياب الكتانية بحبر يصنع هكذا . يذاب زلال البيض في ما يساويهِ جرماً من الماء ويحرك بقضيب من الزجاج حتى يتكون منهُ كثير من الزبد فيرشح بقطعة من النسيج ويضاف الى المرشح مسحوق الدودة حتى يشتد قوامهُ ويكتب بهِ على الثياب البيضاء ثم تكوى من الجانب الآخر بكواة حامية حتى يجمد الزلال

كتب التعليم

يجد الباحث قصر البصر شائعاً في هذا القطر بين عارفي القراءة والكتابة واكبر اسبابهِ سقامة طبع الكتب المستعملة في التدريس (ولاسيما الكتب المطبوعة في مطبعة بولاق الاميرية) وقلة النور في المدارس فعلى الامهات ان ينتبهن الى اولادهن وهم يتعلمون دروسهم في البيت فلا يدعنهم يدرسون في كتب سقيمة الطبع ولا في اماكن يقل النور فيها ولا على ضوء مصباح ضعيف الضوء. والاولاد لا يلتفتون الى ذلك بل قد ينهضون باكرًا ويدرسون دروسهم قبل بطع نور النهار او يدرسونها في المساء بعد غروب الشمس وقبل اضاءة المصابيح وذلك كلهُ يضر العينين ويقصر البصر