و يظهر منهُ ان عدد المغازل قد زاد كثيراً عمَّا كان في العام الماضي والذي قبلهُ وهذه الزيادة تدلُّ على زيادة المقطوعية · واذا لم يزد محصول القطن الاميركي والهندي هذه السنة زيادة كبيرة فلا بدَّ من ارتفاع سعر القطن ايضاً ولاسيما اذا عقد الصلح بين الحكومة العثمانية وحكومات البلقان وزال الخوف من نشوب حرب عمومية

باب تدبير المنزل

قد فهمنا هذا الباب لكي ندرج فيهِ كل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

صغر القدم وضيق القلك

قال احد الكتَّاب الاميركيين لو صرفنا قليلاً من العناية الى تقوية اولادنا من بعض الوجوه لقمنا لهم وللامة التي تتألف منهم بخدمة جليلة · فقد بيَّن بعض العلماء ان صغر القلك وعدم انتظام الاسنان ناشئان عن عدم ترويض الاسنان على العمل الذي اوجدتها الطبيعة من اجلهِ وهو مضغ الاطعمة التي يصعب مضغها · وقد امسى تركيب الاسنان الكيماوي ناقصاً بسبب ذلك واختل انتظامها في الفم حتى قلَّ ان يتوسط انسان في السن وتبقى اسنانهُ كاملة (٣٢ سناً) وحتى صار اطباء الاسنان يفرحون اذا عثروا على رجل في فمهِ ٣٢ سناً كأنهُ امر نادر · ويفرح مثل ذلك الطبيب المختص بمعالجة الاقدام اذا رأى انساناً مكتمل النمو ولم تزل قدمهُ على هيئتها الطبيعية

ولا يحاكي القلك في كثرة ما يجني عليهِ بتحويلهِ عن هيئتهِ الطبيعية الاَّ القدم · نغرس في عقول اولادنا احتقار اهل الصين لانهم يحبسون اقدام البنات لكي لا تنمو ثم نلبس بناتنا احذية ضيقة تضغط على القدم وتطوح على كعاب من النوعين المعروفين بالكعاب الفرنسوية والكعاب الكيوبية · فنحن والصينيون سواء في ذلك وان كنا لم ندرك شأوهم

وربما كانت الاسباب التي تدعو الصينيين الى حبس اقدام البنات اوجه من الاسباب التي تدفع الغربيين الى ذلك · ففي الصين يصعب على المرأة الشريفة ان تتزوج رجلاً يليق بها اذا كان قدماها طبيعيتين كاقدام النساء اللواتي يتعاطين الاعمال اكثر مما يصعب على

بناتنا ان يتزوجن بمن يليق بهن اذا كانت خصورهن طبيعية . واذا خرجت المرأة الصينية التي من الطبقة الراقية احاطت بها جوارٍ بها يسندنها من كل جهة ليظهر للناس انها لا تقدر على المشي وحدها . هذا هو السبب الذي من اجله حُبس قدماها وهو اكبر دليل على انها سيدة رفيعة الشان تليق ان تكون زوجة لرجل شريف

ولم يقصر الصينيون عن الصينيات في هذا المضمار فان الخطير الشان منهم يطلق اظفار اصابعه حتى تبلغ من الطول ما يصعب علينا التصديق به ثم يقي كلاً منها بغمد ربما كان من العاج او الخشب الثمين لئلا تفقد او تنكسر فتظهر اصابعهُ جمّاء كاصابع الذين يتعاطون الاعمال . اما الاميركيات فلا يهمهن ان يبرهنّ لمن يراهنّ انهنّ لا يقدرن على المشي كالصينيات ولكنهنّ حريصات على ان يظهرنَ بمظهر الرشاقة والمياقة ومجاراة الذوق العصري . ومع ذلك تُخذ اقدام البالغات منهنّ من الاشكال والهيئات غير الطبيعية ما لا يحصى

نشتري الاحذية اصغر من اقدامنا ونسبي انهُ يلزم لاقدامنا فسحة لتنفرش اذا ملنا بثقلنا عليها كما تنفرش اقدام الحيوان عند ما يقوم عليها . ولا ادري كيف قام في عقول الناس ان اقدامنا يجب ان تكون اصغر مما هي بالنسبة الى اعضائنا الاخرى ولا اعرف احداً بيّن سبب ذلك . وقد تغنى الشعراء بمدح الاقدام الصغيرة كما نوّه الخطباء بذكرها وحرص المصورون على تصويرها . اما الحقيقة فهي ان اقدام المتمدنين منا اصغر مما يجب ان تكون بالنسبة الى كبر اجسامهم وثقلها . وهذا الصغر ناشئ عن عدم ترويضها وحبسها في الاحذية الضيقة من يوم يكون الولد صغيراً الى ان يكبر . وليس هذا كل المصيبة فاننا نلبس في الغالب احذية ضيقة دقيقة الرأس تضغط على اصابع الرجل مما اخشى معهُ ان نمسي اخيراً من الحيوانات ذوات الاصبع الواحدة لاننا نطلق ابهام الرجل ونضغط اصابعها الاخرى . ونتيجة هذا الضغط تقهقر الاصابع الصغرى ووقوف ظهرها او انفتالها وتراكبها بعضها على بعض حتى يصير الانسان لا يقدر ان يقف على قدميهِ وقتاً طويلاً فضلاً عن انهُ لا يستطيع المشي لشدة الالم

ويحدث تراكب الاصابع اذا لبس الانسان الحذاء الضيق بعد ان تكبر اصابعهُ . وليس في اميركا ولا في الصين رجل او امرأة على جانب من الظرف والكياسة يقدر ان يترك اصابع رجليهِ تنفرش على ما سنّت لها الطبيعة . ولكن لبس الاحذية الضيقة يبدأ غالباً حينما تكون القدمان طريتين فيقف نمو الاصابع ولا يبقى منها الاّ نتوات صغيرة . وقد كانت الاصبع الثانية في اقدام الناس قبل ان لبسوا الاحذية الضيقة أطول من الابهام والثالثة مثل الابهام

في خطوها والرابعة والخامسة خاليتين من المسامير تبسطان على الأرض وتمكنان منها جيداً عند المشي . والامر الاخير مهم جداً فان اصابع القدم يجب ان تبسط على الارض عند ما تميل عليها في المشي كما تبسط اصابع الحيوان

ويجب ان يكون في الحذاء مجال كاف للاصابع لكي تبسط واذا ضيق عليها صعب المشي على الانسان . اما الكعاب العالية فتأتي بالضرر وتتعب في المشي ولا تزيد منظر القدم جمالاً بل بالعكس من ذلك تشوه شكلها الاَّ ان فعلها في ذلك اقل من فعل التضييق على الاصابع . وعلينا ان نرفق باقدامنا فانها اتقن اعضاء اجسامنا بناء بعد ايدينا

وارتخت اقدام كثيرين باهمال ترويضها فاخذ صانعو الاحذية يضعون فيها اقواساً من الحديد لتدعم الخمص القدم وتبقي حيثيتهُ على ما يجب ان تكون . ومثلنا في ذلك مثل من اراد تقوية يد انسان فارتأى ان يحوطها بالقضبان و يحكم ربطها حتى تبقى مرفوعة لا تتحرك . ولا يسع صانع الاحذية الاَّ ان يضحك من سخافة هذا الرأي ولكنهُ يفعل ذلك حينما يضع اقواس الحديد تحت خمص القدم في الحذاء و يدعي انهُ يقوّي القدم بمنعها من اتمام وظيفتها وحرمانها الرياضة التي تقويها . ويجب ان تنفرش قدم الانسان وتبسط قوسها قليلاً كلما مال عليها بثقله في المشي . ولتخيل عليهِ انهُ يمشي مسافة طويلة وفي حذائيهِ اقواس حديد تدعم قدميهِ . وهذه الاقواس مثل كل ما يستخدمهُ الانسان لتغيير وضع جسمهِ الطبيعي تسبب لهُ المًا شديداً خصوصاً اذا اضطر ان يمشي مسافة طويلة . اما اذا امتنع عن المشي او لم يمشِ الاَّ قليلاً امكنهُ الصبر على هذه الاقواس كما تصبر النساء على الكعاب العالية . فكأن اكثر احذيتنا لم تصنع للمشي بل لكي تجليها الانظار او لكي يلبسها اصحابها عندما يركبون المركبات او يمتطون الجياد

عرفت تاجراً باع رجلاً حذائين فلم يلبث هذا ان عاد بعد ايام قليلة وقد تمزق حذاءاهُ فاظهر التاجر عجبهُ من سداجتهِ قائلاً انك مشيت بهما وهما ليسا للمشي بل للركوب . وكنا مررت بامرأة تمشي بحذائين لا يسعان قدميها ولها كعبان عاليان تذكرت تلك القصة . واذا نظرت الى امرأة عرفت من مشيتها هل حذاءاها يلائمان قدميها او لا . فالمرأة التي لا تضغط على قدميها بحذائين ضيقين تمشي في مشيتها الرشاقة والخفة اللتان تميزان اجمل مخلوقات الله

وانا من المولعين بالمشي وقد رأيت بالاختبار انهُ يجب على الانسان ان يعمل على تقوية قدميهِ وان يسمح لهما بالنمو اكثر مما يسمح لهما الآن . وكل من الاصابع العشر التي في القدمين يجب ان ينمو الى ان يكمل نموهُ وان يتمكن من الارض ويحمل قسماً من الضغط الذي يصيب

القدم عند ما نمشي او نعدو او نثب

والقدم الطبيعية اشبه بجبهة قائمة على العقب وصدر القدم الذين يصيبان الارض ويجب ان يكون هذان الطرفان على مستوى واحد فلا يجوز جعل كعب الحذاء اعلى من نعله باكثر من نصف عقدة . ويجب ان يكون الكعب عريضاً مثل النعل عند معظم عرضه وان يكون الحذاء اطول من القدم واوسع منها

وكما ان الفك يقفل فوهُ فيكون ذلك الوقوف سبباً لانسداد الخياشيم وتحول التنفس الى الفم وسوء الهضم وضعف قوة التمثيل بما يترتب عليهِ من ضعف الاسنان وعدم انتظامها ومن قلة الاكسجين الداخل الى الجسم كذلك يضر بالاقدام اهمال ترويضها وعدم السماح لها بان تنمو النمو الطبيعي . ثم اننا لا نقتصر على ذلك بل نضيف اليهِ وضع الاقواس في الاحذية فتزيد اقدامنا ضعفاً ونعلي الكعاب متوهمين ان علوها يحفظ هيئة القدم

واذا ارتخت القدم فانبسطت قوسها كما تنبسط عند المشي ولم تعد الى وضعها الاصلي وجب دعمها بالاقواس الى حين . ولكن يجب ان تبذل العناية في سبيل تقويتها بالتعدو والمشي على اصابع الرجلين حفاء وذلك الغضلات التي في مؤخر الرجل ومعالجتها وتقوية الجسم عموماً

وارتخاء قوس القدم دليل على ضعف الجسم عموماً ويجب ان لا يقتصر في معالجتها على اصلاح هيئة القدم وحدهُ بل تجب العناية بتقوية الجسم كلهِ

ولا يتحقق لنا ما نريد من الكمال في اولادنا الاَّ اذا اطعنا نواميس الطبيعة وتركنا اقدامهم وافواههم تنمو على ما رسمت لها الطبيعة ان تنمو

ترياق السموم

(تابع ما قبلهُ)

الحامض الكبريتيك : درهم واحد منهُ يميت ويستعمل لهُ ما يستعمل للحامض النيتريك

اليود : يختلف فعلهُ باختلاف الاحوال ولكن ثلاث قمحات منهُ تميت عادة ولهُ طعم حامض وينتج عنهُ تصلّب حول الحلق وفيهِ ويجب اهاجة القيء واعطاء المسموم مقادير كبيرة من الاروروط والنشا

الاثير : يدخل الصدر مع التنفس واعراضهُ تشبه الاعراض التي تنتج عن الكلوروفورم وينفع فيهِ صب الماء البارد واعادة التنفس صناعياً

الحامض البيروهيدروسيانيك : ثلاث قحات منهُ تقتل الكلب واعراض التسمم بهِ كاعراض التسمم بالفصفور ولم يعرف لهُ ترياق خصوصي انما يجب اعاجة التي، حالاً

الحامض الكروميك والكروماتات والادهان التي يدخل الكروم في تركيبها ومركبات النحاس والانتيمون والزئبق والزنك : ينجع فيها استعمال البيض بكثرة واعاجة التي، بالطرطر. اما اذا كان سبب التسمم الطرطير المتي، فلا ينفع الطرطر

الحامض الهيدروسيانيك (البروسيك) واملاحهُ وسيانيد البوتاسا وسيانيد الزئبق والكبريتوسيانيد وزيت اللوز المر والنيتروبنزين : ينجع فيها صب الماء البارد على رأس المسموم او على ظهرهِ فوق الحبل الشوكي ووضع ضمادات الطرطر على الخصي قدميهِ وتحت معدتهِ ويجب ان لا يترك المسموم ليغفي

الايثر والبترول والبنزول وارواح الانثار والكحول : ينجع فيها اعاجة التي، بالطرطر مع الماء السخن والحمام البارد والهواء النقي . ويجب ان لا يغفى المسموم

مركبات الباريتا او الرصاص : يعطى المسموم خرطاً مع مقدار كبير من الماء السخن او مذوب الملح الانكليزي او ملح الطرطير

الزرنيخ والزنك والافيون والدجنال والزئبق والستركنين يعطى المسموم بها مذوب مئة جزء من كبريتات الحديد في ٨٠٠ جزء من الماء بعد ان يذاب فيهِ ٨٨ جزءاً من المغنيسيا يجرعات كل منها كاس شرب عادية

ويقال بنوع عام ان كل من رأى مسموماً ان يبادرهُ اولاً بقيء ثم يأتيهُ بالترياق الذي ينجع في ذلك السم الذي تناولهُ . ويجب ان لا يغفل عن حفظ قيء المسموم اذا اشتبه ان السم دُسَّ لهُ عمداً

واجبات النساء وحقوق الانتخاب

كتبت كونتة جرزي تعترض على اعطاء حق الانتخاب للنساء في بلاد الانكليز وممَّا قالتهُ في هذا الصدد ان النساء اذا قمن بما هو مفروض عليهنَّ لم يستطعن ان يتفرغن للاهتمام بالامور السياسية تفرغاً يجيز لهنَّ ان ينتخبن الاعضاء لمجلس النواب واذا اجيز الانتخاب لكل البالغات منهنَّ زاد عدد المنتخبات مليوناً الى مليون ونصف على عدد المنتخبين . واذا اعطي النساء حق الانتخاب وثبت بالامتحان ان ذلك غير صالح تعذَّر نزع هذا الحق منهنَّ

الزوجة وضمانة الحياة

توفي بالامس رجل من موظفي الحكومة راتبهُ كبير يبلغ نحو الف جنيه في السنة وهو يعيش على مقتدار او اي انهُ لا يقتصد منهُ غير ما تقطعهُ الحكومة لتعطية اياهُ معاشاً . فما يكون حال زوجتهِ واولادهِ بعد وفاتهِ وليس لهم ما يعتمدون عليهِ غير المعاش القليل الذي تعطيهم اياهُ الحكومة . لقد كان على ذلك الرجل ان يحسب حساب الموت ويوفر جانباً من دخلهِ لكي لا تحل الفاقة بزوجتهِ واولادهِ لكنهُ لم يفعل فكانت العاقبة وخيمة عليهم الى ان شبَّ اولادهُ وتعاطوا اعمالاً تقوم بمعيشتهم

وقد اهتدى الناس الى وسيلة لا افضل منها لدفع الضيم عن عيال الذين يموتون باكراً وهي شركات ضمانة الحياة او سوكرتاه الحياة التي يدفع اليها كل احد من المشتركين فيها جانباً من دخلهِ فتتعهد لهُ بدفع مبلغ معلوم لزوجتهِ واولادهِ عند وفاتهِ فاذا عمَّر طويلاً حتى صار اولادهُ في غنىً عنهُ فالغالب ان المبالغ التي يكون قد دفعها الى الشركة تزيد عمَّا تدفعهُ الشركة الى ورثتهِ ولكن هذه الزيادة تذهب الى ورثة الذين يموتون باكراً لان الشركة تتعهد للمشترك فيها ان تدفع لورثتهِ المبلغ المتفق عليهِ سواء عمَّر طويلاً او مات في اليوم التالي لامضاء العقد

وكثيراً ما يكون الضمان لسنين محدودة فيدفع المرءُ في سني الشباب والكهولة ما يستردهُ في زمن الشيخوخة او يكون على اسلوب آخر . وكل الاساليب التي تجري عليها شركات ضمانة الحياة تأول الى اخذ بعض المال من الذين يعمرون طويلاً واعطائهِ لورثة الذين يموتون باكراً . وهي اذا كان مديروها من الرجال الامناء البارعين في تثمير الاموال خير ما استنبطهُ البشر لازالة المضار الناتجة عن الموت الباكر . وخير ما تفعلهُ كل زوجة ان تطلب من زوجها ان يسوكر حياتهُ عند اول اقترانهِ بها فانها اذا فعلت ذلك ووفَّرت من نفقاتها اليومية ما يجب دفعهُ سنوياً لشركة الضمان امنت الفاقة اذا توفي زوجها واولادها صغارٌ وليس لها ولهم ما يقوم بنفقاتهم

طعام المريض

لطعام المريض اهمية لا تقل عن اهمية الدواء الذي يوصف لهُ . وكثيراً ما يعين الطبيب نوع الطعام ومقدارهُ واوقات تناولهِ . ويجب ان يعتني كثيراً بتحضيرهِ فقد يقع

من القائم على امر الطعام اهمال قليل فيخبر على المريض اوخم العواقب كما يحدث احياناً للمرضى بالحمى التيفوئيدية

ولا يجوز تحضير الطعام في غرفة المريض بل يجب ان يحضَّر في غرفة اخرى ان كان بسيطاً كتسخين اللبن مثلاً اما اذا كان يقتضي طبخاً وتعليلاً اكثر من ذلك فيجب اعداده في المطبخ . وقد يتفق ان لا يحسن الطباخ اعداد الاطعمة للمرضى فيجب على ربة البيت في مثل هذه الحال ان تقوم على ذلك بنفسها وهذا يستلزم معرفة سابقة يجب ان تتعلمها البنت في بيت ابيها . ولا شيء يحمل الخدم على اتقان ما يعملونهُ مثل معرفتهم بان مولاتهم تجيد العمل اكثر منهم . ويجب ان يحضَّر طعام المريض على طريقة تجعلهُ طيب الطعم يشهي من ينظر اليهِ شهوة الاكل

واللبن (الحليب) من افضل الاطعمة للمرضى ويستحسن ان يسخن بتغطيس الاناء الذي يكون فيهِ في الماء الغالي ثم يترك حتى يبرد . وكثيراً ما تتلبَّك معدة المريض اذا تناول اللبن وحدهُ ويجتنب ذلك باضافة قليل من الصودا او من ماء الكلس الى اللبن قبل تناولهِ . ويؤخذ اللبن بكميات قليلة لانهُ اذا كثر في المعدة تجبَّن وبكها . ولا بأس باعطاء المشهيات اذا سمح بها الطبيب

ولا يجوز ان يترك اللبن مكشوفاً في غرفة المريض لانهُ يمتص الروائح مهما كان نوعها وان قدم قليلاً او طرأ عليهِ اقل تغيّر لم يعد صالحاً للريض واذا كان المرض ثقيلاً وجب كيل اللبن كما يكال الدواء . ويجدر بالممرضة ان تقتني مفكرة تدون فيها وصايا الطبيب ومقدار الطعام الذي تقدمهُ للريض ووقت تقديمهِ وهذه المفكرة ضرورية اذا قام على العناية بالمريض ممرضتان تتناوبانها

وتنفع القشدة في كثير من الامراض المزمنة وهي من انواع الدهن القليلة التي يجوز للمرضى تناولها . ويجب ان لا يحتوي طعام المريض على شيء من الدهن الا في احوال خصوصية . ومن انواع الدهن السهلة الهضم ايضاً زيت السمك وهضمهُ اسهل من هضم القشدة واذا اضيفت القشدة الى الشوربا الخفيفة كان من ذلك طعام خفيف اصلح من غيره للذين يصيبهم سوء الهضم

والاطعمة التي تقدم لمن تثقل عليهِ وطأة المرض تختلف كثيراً عن الاطعمة التي تقدم لهُ في دور النقه . ففي الحالة الاولى يطعم الاطعمة المحلوبة على خواص الدقيق كالارورووط واللبن وغيرهما وفي الحالة الثانية يطعم الاطعمة اللحمية كالسمك ولحم الطير مع بعض الاطعمة من

النوع الاول . ويجب ان يهتم بجعل الاطعمة شهية طيبة الطعم يهيج منظرها شهوة الاكل كما تقدم ويتم ذلك باجادة الطبخ والتدقيق في النظافة وتزيين الطعام بتقديمه في آنية نظيفة مرتبة ووضع الازهار الى جنب الصحون اذا كان المريض مولعاً بها . ولا يُسأل المريض عمّا يريد اكلهُ من الاطعمة بل يجب ان يعدّ الطعام ويقدم لهُ من دون اعلامهِ بذلك . واكثار الطعام عليهِ مما يجعلهُ يعاف الاكل

ويفضل من الاطعمة الجامدة اذا اشار بها الطبيب السمك ولحم الطير ولحم الضان الرخص . اما لحم البقر والحموم الدهنية فلا يجوز اطعامها للريض . واذا اجيز للريض اكل الخضر يطعم الهليون والقنبيط والسباغ بعد ان تسلق . ولا بأس بقليل من الحلوى اذا كانت خفيفة

وان تعذّر الحصول على الثلج في الحمى يعطى المريض ملعقة صغيرة من الماء البارد فيرتاح الى ذلك كثيراً وفي شربهِ الجرعات الكبيرة من الماء البارد ضرر كبير . اما الجرعات المعتدلة من الماء العادي فمثل الثلج في انها لا تضر

باب التقريظ والانتقاد

الصحافة العربية

سفر جليل كثير الفوائد وضعهُ حضرة الفيكونت فيليب دي طرازه وقد صدر منهُ الآن الجزء الاول وفيهِ تاريخ الصحافة بنوع عام والصحافة العربية بنوع خاص ومما ذكرهُ في هذا الشأن ان اول من استعمل كلمة صحيفة هو الكونت رُشَيد الدحداح صاحب برجيس باريس واول من اختار كلمة جريدة هو مناظرهُ احمد فارس الشدياق صاحب الجوائب

ولمؤلف عناية خاصة بجمع الصحف العربية والاطلاع على ما فيها فقد قال ان عندهُ منها ١٢٠٠ من الجرائد والمجلات . والظاهر انهُ لم تصدر جريدة عربية الاَّ وعندهُ نسخة منها . وقد ذكر في هذا الجزء ترجمات كثيرين من منشئي الجرائد والمجلات والمحررين فيها وناشر رسومهم ولم يقتصر على ابناء العرب منهم بل ذكر الاوربيين الذين كان لهم شأن في الصحافة العربية كتبولبون الذي نشرت في عهدهِ جريدة الحوادث اليومية باللغة العربية وكان يحررها اسميل بن سعد الخشاب وفي جدة الصحف العربية . والملك لويس فيليب ملك