

باب تدبير المنزل

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

هلن دوغلس آدم

طفلة ولكنها شاعرة نابغة

هذه صورة فتاة اسكتلندية في الثالثة عشرة من عمرها نظمت في السنة الماضية

ديوان شعر وزينته بصور رسمتها له ف نشرت هذا الديوان احدى شركات النشر المعروفة



بإعراضها عن الكتب التي لا يرحى لها رواج ولما ظهر أقبال عليه الناس يشترون نسخة وامتدحه النقاد والكتاب واتوا عليه. والجملة التي لحصنا عنها هذا الكلام تقول ان هذه الفتاة كتبت شعراً منذ أصبحت قادرة على الكتابة وقبل ذلك كانت تقوله قولاً. وهاك ما قالت في وصف عيني طفل وهي في الرابعة من عمرها. وصفت اولاً هبوط كوكبين من سريرها في السماء وحزن ايها القمر عليهما ثم قالت ما خلاصته. « ولد بالامن طفل فذهبا كلنا لراه فوجدت الكوكبين الهاويين قد انخذنا لها مقراً في عيني وناما هناك »

وليس فيها شذوذ ما بل تذهب الى

المدرسة كسائر الاولاد و اخلاقها رضية وتسر كثيراً بما تصححه لها المعلمات من الخطأ متمنية ان تعاد اليها دقاتها من غير خطأ يوماً ما. وكانت تنظم كثيراً من اشعارها الاولى في دقات تمارينها المدرسية فدهشت المعلمات حيناً رأين فيها تكتبه شعراً حرياً بالاعجاب. من ذلك المقطع الآتي نظمته في السادسة من عمرها

« لمست شفاءً الصبح الوردية شفاء الاكمة الخضراء فنبشت زهرة وردية صغيرة لا تزال زاهرة الحالآن. وجعل الطائر الجاثم على اعل شجرة يترد لي حتى امتزجت انشودة قلبي وتفريد الطائر واغنية الاكمة عند الصباح فسمعت موسيقى اشجى من خربير المياه في الجداول »

وشعرها متين حتى لو سمعته احد قبل ان يعرفها او يعرف انه لها لما قال ان ناظمتها لا تزال في دور الطفولة. قد اعجز عن تحليل ذلك لان الشاعرة لا تزال فتاة لم يتسن لها ان تبلو الحياة ولكن المهم ان فيها صفات الشاعر المنفتح الذي يشعر بالجمال ويصف شعوره باناقة ورشاقة. انظر الى هذا المعنى البديع في قصيدة لها موضوعها « ولادة كيوبد » وكيوبد من آلهة المتولوجيا عند اليونان وهو آله الحب « اخذ الله قليلاً من النور وقليلاً من الحب وقلب جندي يطرب للنضال وانعمى وحمامة ووضعها كلها في كأس زهرة من الزنبق ومزجها معاً بقطرات من الندى وحينها جاء الصباح وطلعت الشمس وك منها كيوبد الشقي »

هذا ولا يخفى ان للاصل الانكليزي رونق انتظم ورشاقة الوزن والقافية وهما كما يقول النقاد بالغان مدى بيدا في اشعار هذه الفتاة. حتى لقد قال احدهم. اتتالا نبائع اذا شهبنا قصيدتها « ابنة الساحرة » بأشعار تنسون المعنونة « ايدز » وقليل من الشعراء من ناقها فيما وفقت اليه من جودة التظم في قصيدتها « القن بدر »

فوائد نور الشمس

كتبنا في احد اعداد السنة الماضية مقالاً عن « نور الشمس الشافي » وقائدته في معالجة سل العظام ثم كتبنا في باب الاخبار العلمية نبذة مؤداها انه تأمست جمعية ييلاد الانكليز لحث الناس على الاستفادة من نور الشمس. ولنور الشمس فوائد كثيرة اهمها تسمة كما رأيناها في مجلة « القوة » الانكليزية

- ١ — يزيد المادة الملونة التي في الجلد
- ٢ — يزيد فعل الهضم وتمثيل الطعام المهضوم
- ٣ — يزيد عدد الكريات البيضاء والحمر في الدم
- ٤ — يزيد نمو الشعر
- ٥ — يسبب احتقاناً موضعياً لانه يزيد مقدار الدم فيه

- ٦ — يحسن التنفس فيزداد الأكسجين الذي يدخل الجسم عن طريق الرئتين
 ٧ — يقلل عدد الشبهات اللازمة لذلك
 ٨ — يخفف ضغط الدم
 ٩ — يقوي الجهاز العصبي

وكل هذه الأمور مفيدة لأن الأشعة البنفسجية وهي الأشعة الكيماوية التي في الشمس إذا وقعت على الجلد نفذت منه إلى الدم . والاحتقان الموضعي يساعد الدم في موضع الاحتقان على امتصاص مقدار كبير من القوة فقد أثبت فون شلايفران ما يمتصه الدم من هذه الأشعة يشعه بعدئذ فإذا كان الأشعاع في غرفة مظلمة تأثرت به الألواح الفوتوغرافية . لذلك إذا تعرض المصاب بالسل لنور الشمس امتص قوه تساعد على تحصيل جسمه من مكروبات السل

أما تأثير نور الشمس في الإنسان فيتوقف على قوة النور وعلى ارتفاع المكان الذي يمرض فيه للنور وعلى مقدار ما في الهواء من الرطوبة والهباء وعلى الشخص نفسه ولذلك فالمدن المشحج هواؤها بالنبار ليست اصلح مكان لاستخدام اشعة الشمس في معالجة المرضى . ثم ان مقدار الأشعة البنفسجية والتي فوقها تزداد في الأماكن العالية ويضيق تأثيرها حين اختراقها هواة رطباً يتخلله النبار مع ان الأشعة الحمراء والصفراء تنتشر فيه من غير ان تقل قوتها

ولا يجوز تعريض الاطفال لاشعة الشمس في اماكن مرتفعة جداً لأن الارتفاع الكثير يؤثر في الدورة الدموية فيضعف القلب والرئتين ولكن هذا لا يعني اننا لا نستطيع الانتفاع بنور الشمس في المدن لان الأشعة البنفسجية والأشعة التي فوقها لا تخلو من فائدة في كل مكان وان كانت في مكان اقوى منها في آخر

غرفة المريض

موقعها — غرفة المريض يجب ان تكون متسعة تدخلها الشمس موقعها الى الجنوب الشرقي من النار حتى تدخلها اشعة الشمس في اكثر ساعات النهار وذلك لان للنور كما تقدم اثرأ صحياً مفيداً في الجسم ومجرد رؤية الفجر يبعث في صدر العليل رجاء وبشاشة تساعد على مغالبة الداء
 ويحسن ان تكون الغرفة كبيرة التوافذ وعلى نوافذها ستائر قائمة اللون حتى

يتمتع دخول النور اذا كانت حالة العليل تستلزم ذلك من غير ان تقفل النوافذ وتقف دورة الهواء في الغرفة

ويجب ان يكون على مقربة من الغرفة حمام فيه ملاء ساخنة وماء بارد حتى لا يتعرض المريض كثيراً للهواء حين خروجه من غرفته الى الحمام . والمريض يحتاج الى الهدوء والسكينة فلتكن غرفته في جانب هاديء من البيت واذا كان البيت على شارع تكثر فيه الحركة فلتكن الغرفة الى الجانب الذي لا يطل على الشارع

تهويتها — الهواء النقي لازم للعليل لزوم الاكل المُنْذِي . فتجب تهوية غرفته حتى يبقى فيها الهواء نقياً ولكن يجب ان يُجْتَنَب وجود مجاري الهواء لان ذلك ضار كانت النوافذ في البيوت القديمة فتفتح بمصراعين واحد الى اليمين وواحد الى اليسار اما في المباني الجديدة فقد فتحت النوافذ حسب ما تتطلبه اصول التهوية العلمية بجمل غلقين (شيشين) برُفمان وبمخفضان . فاذا كانت نوافذ غرفة المريض من هذا النمط فلتفتح دائماً من فوق فيخرج الهواء الفاسد الساخن حين ارتفاعه الى اعلى الغرفة وتفتح قليلاً من تحت فيدخل الهواء النقي البارد اليها

ويجب ان تلاحظ حالة المريض ونوع مرضه في فتح النوافذ لان بعض الامراض يستلزم فتح النوافذ حتى في ليالي الشتاء الباردة . ولا يكفي ان تفتح نوافذ الغرفة مرة أو مرتين في اليوم ثم تقفل لان التهوية اى ادخال الهواء النقي واخراج الهواء الفاسد يجب ان تستمر طول اليوم

تدفئتها — احسن الوسائل لتدفئة غرفة المريض هي اشعال نار الفحم في موقدها . واشعال نار الفحم فيها يساعد على تهويتها ايضاً لان النار تسخن الهواء فيصعد في المدخنة ويدخل هواء جديد من الخارج وهكذا يتجدد الهواء في الغرفة . ويجب ان يوضع مقياس حرارة قرب سرير المريض لكي تبقى الغرفة على درجة واحدة من الحرارة وبوجه عام يجب ان لا تقل حرارة الغرفة عن ١٦ درجة بميزان سنتراد ولكن هذا امر يتوقف على حالة المريض الخاصة فيجب استشارة الطبيب

واذا كان المريض في حالة خطرة يجب ان تحفظ حرارة الغرفة عالية بين الساعة الاولى والساعة الرابعة صباحاً لان قوة المريض تكون على اضعفها حينئذ . ويجب اسعافه ببعض المشروبات الحارة كاللين الساخن او يبيض المنبهات المعروفة كالشاي والقهوة ولا يجوز اعطاؤه منبهات اخرى الا باشارة الطبيب

وصايا صحية

تلخص فيما يلي أهم المبادئ الصحية التي تستخلص من أبحاث العلماء في الطعام والصحة والرياضة

- ١ - تنفس تنفساً عميقاً في الهواء النقي
- ٢ - امضغ طعامك جيداً حتى يمتزج باللعاب
- ٣ - اشرب مقداراً كبيراً من الماء النقي بين طعام وآخر
- ٤ - استحم دائماً لكي يبقى جلدك نظيفاً واعن بوجه خاص بنظافة فك وأسنانك

- ٥ - روض جسمك رياضة منتظمة في الهواء النقي
- ٦ - نم نوماً كافياً لكي تستريح أعضائك وتعلم أن تريح عقلك من هموم الشغل حين الراحة

- ٧ - تجنب كل المنبهات والمشروبات الروحية والدخان والخمدرات
 - ٨ - تجنب كل ما من شأنه الإفراط في صحتك وقوتك
 - ٩ - تعود البشاشة فانها عنوان السعادة في الحياة
 - ١٠ - اضبط نفسك فاضبط النفس قائم على الاعتدال والانتظام
- وتلخص هذه الوصايا الصحية في أربع أمور أساسية وهي (١) تنفس تنفساً عميقاً و (٢) امضغ طعامك جيداً و (٣) اشرب مقداراً كافياً من الماء و (٤) لا تكن نهماً في الأكل

المرأة في ميدان العمل

جاء في كتاب السنة لأنحاد العمال الأميركيين عن سنة ١٩٢٣ - ١٩٢٤ أن عدد النساء اللواتي كن يرتزقن في الولايات المتحدة من عملهن سنة ١٩٢٠ ويتجاوز عمر الواحدة منهن عشر سنوات بلغ ٨٥٤٩٥١١ امرأة (وعدد سكان أميركا ١١٠٠٠٠٠٠٠٠ نسمة) مقابل ٨٠٧٥٧٧٢ امرأة في سنة ١٩١٠

وجاء في تقرير قسم الاخبار بوزارة العمل الانجليزية ان عدد اللواتي كن يعملن في انكلترا سنة ١٩٢٠ بلغ ٤٠١٩٠٠٠ امرأة (وعدد سكان انكلترا ٤٠٠٠٠٠٠٠٠ نسمة)

مقابل ٣١٩٢٠٠٠ امرأة في سنة ١٩١٠ ولا يشمل هذا العدد اللواتي كن يشتغلن بالزراعة وعددهن نحو ٢٥٠٠٠٠٠ امرأة .
 أما في ألمانيا فكان عدد العاملات سنة ١٩٢٠ نحو ٩٥٠٠٠٠٠ امرأة (وعدد سكان ألمانيا ٦٠٠٠٠٠٠٠٠ نسمة) ويشمل هذا العدد اللواتي كن يشتغلن بالزراعة فيشتت مما تقدم ان نسبة العاملات الى السكان اعلى في انكلترا وألمانيا منها في الولايات المتحدة وكان في مجلس النواب البريطاني في عهد وزارة العمال السابقة ثمانى نساء نواب وكانت النائبة مرغريت بوندفلد وكيلة وزارة العمل أما الآن فلم يعد في هذا المجلس سوى ثلاث نساء أحدهن الدوقة ارف أول وقد قللت منصب وكالة وزارة المعارف وأسفرت الانتخابات التي جرت أخيراً في الولايات المتحدة عن انتخاب امرأة حاكماً لولاية تكساس وأخرى حاكماً لولاية ويومنغ . وتتقلد مدام فبنا بنج منصب وزارة المعارف والفنون الجميلة في وزارة الدمارك الحالية . وتدبر مكتب الاطفال في وزارة المعارف في ألمانيا الدكتور بادومر في حين ان صديقتها السيدة لودرس تتقلد وكالة وزارة العمل . ولعل أكبر موظفة في الحكومة الفرنسية هي المدموازى هنرييت لجرايخ مديرة المكتب النسائي لرقابة الصحة العمومية في الولايات المحررة ولما استأنفت اسوج علاقاتها السياسية مع روسيا على أراضها بحكومة السوفيات اختار البلاشفة سيده لتكون سفيراً لحكومتهم لدى حكومة اسوج

قوائد منزلية

لحم النحل والزناير — يمزج جزء من الحامض الكربوليك المتبلور بأربعة اجزاء من الفلوسرين وجزء من الماء المقطر وقبل مزجها تذاب بلورات الحامض الكربوليك بالحرارة . ثم يوضع نقطتان او ثلاث نقط من هذا المزيج على قليل من القطن المعقم ويوضع على مكان التسعة ويربط

حك السك — اذا غلفت بالخلق حكة من سمكة وصعب اخراجها فليطبع المصاب بيضة نيئة دفعة واحدة فالغالب انها تحجر فيها معها

حروق الحوامض — اذا وقع الحامض الكبريتيك او الحامض النتريك على الجلد خرقة يرخف فعمله بصب الماء عليه او يعدل بقليل من الصودا . وفي التراب شيء من القلويات يمكن لتعديل الحامض انما يخشى مما فيه من المكروبات