

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم للرأه وأهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتديبرالصحة و للطعام واللباس والشراب والمكن والزينة وسير شهرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل حائفة

### الام مدرسة

حفلة مدرسة البنات الانكليزية ببولاق

الام مدرسة اذا اعددتها اعددت شعبا طيب الاعراق

حكمة بالغة لشاعر النيل تؤيدها كل شواهد التاريخ ، وشعار جليل اتخذته مدرسة البنات الانكليزية ببولاق قيراماً تهندي بهدي ومقصداً رفيعاً نعى الى تحقيقه فنعى الشعار والنبراس والمقصود

تقول ذلك بمد ما حضرنا احتفال مدرسة البنات الانكليزية ببولاق لتوزيع الشهادات على مستحقاتها . فاننا رأينا في هذه الحفلة من آثار العناية بتربية البنات تربية جديدة وعقلية وخلفية ما يستحق كل مدح وثناء . علوم عقلية ولغوية تدرسها البنات تشقف عقولهن ، وعلم عملية كتدبير المنزل والعناية بالاطفال تمدهن " ليكن " ربوات منازل يحمان منازلهن " جنانا ترقرف عليها آيات النظافة والترتيب والراحة ، ودروس فنية كاللتصوير والموسيقى وما اليها تهذب اذواقهن ، وتجملهن نساء مشتملات يسرن مع ازواجهن واخواتهن في صفوف الحضارة الامامية لا وراءها . ومعنا البنات يحظبن ويمثلن فاذا نطق عربي فصيح ونطق انكليزي لا تشوية شائبة ، وأداء حسن ، ونبرات تسير ومعاني الخطب تزيدها جلاء وقوة . حقاً اننا نهني مدرسة البنات الانكليزية ببولاق على ما شهدناه في حفلتها الاخيرة من آثار العناية الكبيرة

\*\*\*

حضر الحفلة جمع غفير من أهل التليذات واسدقاء المدرسة الكثرين رغم برد الهواء وسقوط المطر ورأسها صاحب السادة السرسعيد شقير باشا مجلس على منصة الخطابة وجلست الى يمينه نغامة الللايدي لويدي والى يساره معالي وزير المعارف وجلست الى

بين اللايدي لويد المسكوت ناظرة المدرسة ، زكي الابراهمي باشا ، كين وزارة المالية ، وقد قيل لنا ان بناته الاربع تليدات في هذه المدرسة وهذه المنة شهادة لها . ولا يتبع ايماننا المجال لوصف كل ما حدث في الحفلة وانما ننشر هنا خلاصات من بعض الخطب التي تليت فيها كلمة اللايدي لويد

بعد ما وزعت اللايدي لويد الشهادات على التليذات المستحقات خطبت خطبة انكليزية بليغة اعجبتنا كل الاعجاب بمانيتها البليغة وعبارتها الرائقة وادائها الحسن ، فكأنها كانت في دار تحدث زوارها ولكنة حديث بليغ كثير العبر يصدر من القلب الى القلب .  
قالت ما خلاصته : —

لقد زوت هذه المدرسة من سنة او سنة ونصف سنة فاننا لست غريبة عنها بل ازورها اليوم كصديقة لها وارجو ان تعديني كذلك واني شديدة الاحتمام بها وقد قرحت الآن اذ رأيت ان الدروس التي تعونها في زيارتي الاولى قد اثمرت الثمر المطلوب بنجاح عدد من التليذات اللواتي وزعت عليهم الدبلومات . ثم خاطبت الفتيات المنتهيات قائلة :

اننا كثيراً ما نال بركات في الحياة فلا نتمها ساعة نيلنا لها غير اننا نقههما في ما بعد فاذا كنتم لا تدركن الآن ان ايام المدرسة هي اسعد ايامكن فستدركن ذلك وسوف تزداد محبتكن لمدرستكن وافتخاركن بها وشكركن لها ولعلمائها

اني اعتقد ان تربية البنات ليست اقل ضرورة من تربية الاولاد بل انهما في الشأن سواء وخير برهان هو ان اعظم رجل معها مقامه له ام قن المهم جداً لكي تربي رجالاً عظام ان تربي امهاتهم . وهذا هو غرض مدارس البنات . وقد تحققت انه غرض مدرسة بولاق وانها نجحت في ذلك نجاحاً عظيماً وعلامات ذلك كثيرة منها زيادة سني الدرس الى تسع وزيادة عدد المطلات الوطنية والاوربيات وزيادة المواد التي تدرس فيها فنحن نهنئ انتقنا بالمسكوت رئيسة المدرسة لانها بذلت كثيراً في سبيل نجاح هذا المعهد . مرضت مرضاً شديداً وسافرت الى انكلترا وقبل ان تسترد صحتها تماماً اسرعت بالعودة الى عملها وذلك لشدة محبتها للمدرسة والامر الذي يعوزنا الآن هو ازدياد الاقبال على المدرسة فان المدرسة على ما فهمت من المسكوت تسع ٢٠٠ تليذة وليس فيها الآن الا اكثر من مائة بقليل فعلى آباء التليذات ان يتفقوا بان مدرسة بولاق هي خير مدرسة يعطون فيها بناتهم واود من الحاضرين ان يسعوا الى هذا الغرض وارجو ان اجد عدد التليذات قد تفاعف في زيارتي القادمة للمدرسة

كلمة معالي وزير المعارف

ثم دعا سعادة الرئيس معالي وزير المعارف الى القاء كلمة فوقف معاليه وارتمل  
الكلمة الآتية

سيداتي. سادتي. تلقيت الدعوة الى زيارة هذه المدرسة ولبيتها بسرور لانها اتاحت  
لي ان اشترك معكم في هذه الحفلة الباهرة لتوزيع الدبلومات على التاجحات وما زادني  
سروراً ما سمعت الآن من سعادة رئيس الحفلة وهو ان اللغة العربية تدرس في هذه المدرسة  
بصيانة ( تصفيق ) وان بعض اناسها يسير على مناهج وزارة المعارف الى حد ما فوزلوة  
المعارف التي تقدر الجهود التي تبذلها الجمعيات والافراد في مساعدتها على انتشار التعليم  
في البلاد تشكر القائمين بأمر هذه المدرسة على انشائهم لها وعنايتهم برفع مستوى التعليم  
فيها. وما ان هذه الصيانة خاصة بتربية البنات فكرينا لهم بخصايتهم لاننا لا يمكننا ان  
نولي وننض باستانا في جميع شؤوننا الاجتماعية وغيرها الا بتربية المرأة ( تصفيق )

وقد شعرت ببضطة عظيمة عند ما علمت الآن ان على مقاعد هذه المدرسة تجلس فتيات  
من اجناس مختلفة ولا يخفى ما في هذا الامر من بواعث الثقة والتعارف بينهن. واختم هذه  
الكلمة الوجيزة بتكرار الشكر وادعو للمدرسة بالنجاح

كلمة رئيس الامة

ثم نهض سعادة السيد باناسقير والي الكلمة الآتية :

من افضل الاقوال التي قيلت للتلميذات انهن دروسن ما ورد في كلمات صاحبة  
المقام الجليل نغمة اللادي لوييد وصاحب المعالي وزير المعارف فقد تضمن كلامها ما دل  
الاختيار على انه خير ما يؤول الى ترقية المجتمع الانساني وخدمة البشرية وهو تهذيب  
المرأة وسأجمل هذا التهذيب موضوع كلتي التي سألقيا عليكم الآن لاني اعلم ان نغمة  
اللادي وصاحب المعالي الوزير معتان بأمر تهذيب المرأة كل الاحتمام

ان الامة التي ترى فيها المرأة مهضومة الحق منخطة المقام هي امة لا تدنية لها ولا  
اخلاق بخلاف الامة التي تكون المرأة فيها متعلمة راية متمتة بحريتها فان تهذيب المرأة  
فيها يدل على طومديتها وممرا اخلافها

لقد كان المنورد يعتقدون ان المرأة خلقت لخدمة الرجل وكانوا يحكمون عليها بان  
لا تقف الا يجذور الشجر بعد موت زوجها حتى تموت او يحكمون عليها بان تحرق حية  
مع بل كانت المرأة تقدم نفسها للحرابي طائفة منفصلة ذلك على حياة الدل. ولم يكن حظ

المرأة عند الصينيين واليونان والرومان بأفضل من حظها عند الهنود والفلاح الصيني كان يقرن امرأته وأثائه في عمل الفلاحة وكان الرومان يعتقدون ان المرأة لا تنس لها ولا يصح ان يصد إليها في عمل ما . فاذا كانت مدينة تلك الشعوب . انها كانت في ظلام داس ثم جاءت التريون الوسطى فتحنت حالة المرأة على نوع ما في الشعوب الاوربية ولكنهم ليسوا يبخسون المرأة حقها ويعتقدون ان تعليمها مضر بها فلم يقطعوا الأ مرحلة محدودة بالنسبة الى ما وصلوا اليه بعد انقضاء تلك العصور وفي خلال القرن الثامن عشر رأى العلماء والمفكرون انه لا سبيل الى الرقي الحقيقي الا بتهديب المرأة فنبذوا الانكار السابقة وكانت ثورة تهذيبية امتدت الى القرن التاسع عشر وهو العصر الذي ناز فيه انصار المرأة بسن قوانين تقضي بان يكون تعليم الفتاة اجبارياً . وترجع الاغنياء باموال طائلة لتعليمها وقد بلغ التمدن في هذا العصر ما لم يبلغه في العصور السابقة وسرت هذه الثورة التهذيبية في العالم فبينما ثارها وهذه المدرسة هي احدى هذه الثورات فانها انتشرت منذ اكثر من نصف قرن ولم يدخر ذروها وسعاً في تهذيب الفتاة المصرية وحدثنا ما سمعنا من الآلة كوت الرئيسة دليلاً على مقدار النجاح الذي احرزته في هذه الخدمة بتفضيد حضرات وزراء المعارف في الحكومة لما في سمعها الى هذا الغرض السامي وما يذكر لها انها جعلت التعليم باللثة العربية في السنين الاولين لكي يكون تفكير التلميذات بها لا بلغة أخرى قلت ان التمدن بلغ في القرن التاسع عشر ما لم يبلغه في عصر من العصور التي تقدمتنا ولكن هل عثرنا على الفسالة المنشودة وهي السعادة الحقيقية لبني البشر - كلا . ان من شهد الحرب او سمع بالويلات والدماء التي ارضقت فيها او ارسل طرفه الى احياء الفقراء يرى اننا لا نزال بيدين عن المدنية الصحيحة وسبب ذلك نقص في تربيتنا وان التهذيب الحقيقي لم يعم بعد جميع طبقات الامة ولا سيما تهذيب المرأة

لقد الف الناس كما تعلمون ان ينسبوا الى المرأة كل انقلاب خطير فيقولون عند كل امر خيرا كان او شرا « ابحثوا عن المرأة » ولعلهم يحشرون في كثير من الامور بنسبتهم هذه ولكن مما لا شك فيه انكن ابنتا التلميذات اذا سرتن على المبادئ التي لقتن لكن في هذه المدرسة وعملائن الواجب عليكن وحذا حذوكن شيمكن فلا يمضي قرن او قرنان حتى تعم السعادة ببني البشر ويكون النضل في ذلك للمرأة

كلمة الايراشي باننا

ثم وقف صاحب السعادة زكي الايراشي باشار وكيل وزارة المالية وخطب بالبرية

الخطبة الآتية ليابة عن اهل التليذات لان له اربع بنات يتعلمن في هذه المدرسة :  
 ان اشرف الاعمال واجلها اثراً واكبرها نفعاً ما كان خائفاً لوجه الله تعالى وخدمة  
 الانسانية وكل ما يعمل في هذه المدرسة لا يقصد به غير ارضاء الله . ابي والداريع  
 تليذات في هذه المدرسة فلي بها صلة تسمح لي ان اقول شيئاً عن بعض ما تعلمه . واول  
 ما تعنى به هو المسألة الخلقية واني اصر لا عن شعوري فقط بل عن شعور جميع اخواني  
 آباء التليذات عندنا اذا ذكرت لكم ان جناب المس كيت ومن يعاونها من المعلمات قد  
 نجحن في ذلك نجاحاً باهراً بسحق الثناء والاعجاب . واذا كانت المدرسة تهتم بالخلق فانها  
 لا تهمل العناية بالدروس وقد اشتمل البرنامج على ما ينمي عقل النشأ وبتفهمها في الحياة .  
 وللمدرسات في هذه المدرسة اساليب خاصة بهن من شأنها ان تحبب التليذات في دروسهن  
 ومما سر في ملاحظته ان كل تليذة صغيرة كانت او كبيرة تحب معلماتها فتراها تذهب في  
 الصباح الى المدرسة منسرحة الصدر مرتاحة النفس وذلك لما تلقاه عندها من العطف  
 والشفقة والحنان

وقد اعتادت معظم المدارس الاجنبية ان تهمل اللغة العربية الا ان هذه المدرسة  
 تبذل جهداً عظيماً في تعليمها ويمكثني ان اقول ان تعليم اللغة العربية فيها لا يقل شأناً عنه  
 في المدارس الاميرية بفضل من اختارتهم ادارة المدرسة من الاكفاء  
 وتهتم المدرسة ايضا بصحة التليذات والتربية البدنية والفنون الجميلة كالرسم والتصوير  
 لتكون النشأ غداً اماً صالحاً صححة الجسم لتبش سعيدة . واختم كلمتي بان اتقنى للمدرسة  
 حياة طيبة طويلة . واجتهد الى الله ان يقوي القائمين باسورها وان يجعل النجاح حلينهم

### العناية بالصحة

احذر الاوهام واعتمد على الحقائق

٢

الاوهام الشائعة كثيرة منها ما لا ضرر من شيوعه لانه لا يتصل اتصالاً وثيقاً  
 بمايش الناس ومصالحهم الحيوية ، ومنها ما ينجم عن شيوعه ضرر كبير وخصوصاً ما  
 كان منها ذ . علاقة بالصحة الفردية والعامية ، فانه قد يؤدي الى اصابات بالغة ينتهي  
 بعضها بالوفاة او بمرض حاد او عاهة مزمنة او غير ذلك . وقد بينا في مقتطف فبراير  
 الماضي اشهر الاوهام الصحية الشائعة فيما يتعلق بالرياضة البدنية والتنفس والتهوية واللباس

تلخيصاً من مقالة للدكتور وليم سدر الاميري . وفيما يلي قيمة مقالته  
الاستحمام

قال الدكتور سدر : أصيبت الحمام البارد في الصباح لكثير من الذين اتلجهم حين  
يثبت لي ان دروسهم الدموية بطيئة او جهازهم المصفي ضعيف . على انه اذا ثبت ان  
الحمام البارد في الصباح يقيد كثيرين فلا يلزم عن ذلك ان يستحمّ به كل احد . فاذا  
شعرت بقشعريرة او صداع بعد حمام بارد فاعلم انه قد اضر بك . وقد يكون سبب  
القشعريرة والصداع تعرضك للهواء البارد بعد الحمام فقد يفيدك حينئذ ان تستحمّ في غرفة  
دائنة . وبعضهم يستفيد من حمام بارد اذا تقدمه حمام سخن قصير المدة

عرفت سيدة كادت تقضي على حياتها باكثرها من الحمامات السخنة لانها عملت  
باشارة صديقة لما قالت ان الحمامات السخنة تقيدها كثيراً وتسخنها من كل ما يصيبها من  
الغلل فنملت مثلها اي صارت تستحمّ بالماء السخن كل ليلة وتطيل مدة الحمام الى ربع  
ساعة او اكثر فاصابها على اثر ذلك ، ارق وصداع وجعل وزنها يخفت حتى صارت مزيلة  
وما يقال عن الحمام السخن من هذا التيبيل يقال عن حمام البحر ، وغوض مياه الانهر  
والبحيرات حين تكون باردة والبقاء فيها مدة طويلة . فقد قرأت في الشاه الماضي عن  
ثلاث فتيات كسرن الجليد الذي يغطي بحيرة صغيرة خارج بلادهن لكي يستحسن بئنها .  
انها لا استطعن ان تصورن نساء ما يجني من عمل كهذا

والامهات الحديشات العبد بالاسومة يبالغن في بعض الاحيان في تحميم اطفالهن .  
النعفافة لازمة للاطفال وكثرة التحميم لا تضر الطفل اذا كانت قوي البنية ولكنها  
تضره اذا كان ضعيفاً وخصوصاً اذا كان الحمام يما سخن . واني اشير على كل سيدة ان  
تري رأي طبيبها في مسألة تحميم طفلها اذا كان ضعيف البنية

ولي كلمة عن الاستحمام بالمياه المعدنية ، فان كثيرين من الناس يكبدون مشاق  
السفر ليذهبوا الى بلد اشهر بمياه المعدنية فيستحمون بها . والراجح ان الراحة وتغيير الهواء  
ونظام العيشة والغذاء يفيدهم اكثر مما يفيدهم الحمامات تسها . ولو ان كل واحد منهم  
يعني بصحته ويذهب الى طبيبه ليخضع فحصاً طيباً دقيقاً فيعلم سبب طبعه ويداويها قبل  
استحمامها لكان يجد بالوسائل الطيبة العادية غني عن السفر الى « مدن المياه »

وخلاصة القول ان الاستحمام بالماء لازم ومنيد ولكن التفرغ في استعماله مضر وما  
يفيد واحداً قد لا يفيد آخر بل قد يضره

## شرب الماء

شرب مقدار كافٍ من الماء القراح كل يوم لازم لصحة لأنه يزيد دورة الدم فيسهل نقل الفضلات من مختلف الاعضاء الى حيث تتركز. ومن لا يشرب مقداراً كافياً من الماء القراح كل يوم يشعر في كحولته بتعب في كليتيه ومما اهم اعضائه الافراز في الجسم. وارى ان سبع كؤوس من الماء ارثماني كؤوس مقدار كافٍ. وكثيراً ما ارى اناساً يهلون هذه القاعدة. والاعراب التي ارى اناساً يعدون هذا الحد فيشربون «اكاسا كل يوم وهذا مقدار كبير جداً». لا شك ان مقدار الماء الذي يجب ان تشربه كل يوم يتوقف على مقدار ما تفرزه من العرق. فلا بأس من شرب عشر كؤوس او اثني عشرة كاساً من الماء في الصيف حين يزيد مقدار العرق الذي تفرزه لشدة الحرارة. ومن الاوهام الشائعة ان بعضهم يشرب اشربة اخرى لكي «يكسر عطشاً» مع ان الماء هو اوفى مشروب طبيعي لتنعق غلة الطمان

ثم هناك اوهام شائعة عن شرب الماء مع الطعام. فمن مدة وجيزة بقيت صعبة شديدة في اقتناع سيده ان تشرب ماء مع طعامها وذلك لانما كانت قد قرأت في احدي الصحف السيارة ان شرب الماء مع الطعام يخفف العصارة المعدية ويقهف فعلها في هضم الطعام. وكانت مصابة بمحموضة شديدة في معدتها فادركت للحال ان شرب الماء يفيدها لانه يخفف العصارة المعدية. ولما بدأت تشرب ماء حين تناول الطعام خفت الحموضة في معدتها حتى كادت تزول ولكنها بقيت تشفق ان هذا العمل يضر هضمها حتى اقتنعتها بادلة حية ان اعتقادها خطأ

ولا ريب في ان الذين هضم ضعيف وعصارتهم المعدية قليلة لا يهضم بهم ان يشربوا من شرب الماء مع الطعام. وهذا يثبت ما قلناه سابقاً بان ما يفيد الواحد قد لا يفيد الآخر بل قد يضره. وعندني ان شرب ثلاث كؤوس من الماء كل صباح عمل مضر والاكتفاء بكاس واحدة كافٍ

## المضغ

مضغ الطعام جيداً في النوم لازم لهضم لان النوم عضو من اعضاء الهضم وفي لما يهضم مادة تحولت النشاء الى سكر. ولكن اذا خرجنا في المضغ عن حد الاعتدال وتمادينا فيه قوت النفس عن الاكل لان رائحة الطعام وطعمه يشبعانها فيقل ما نتناوله من الغذاء. وزد على ذلك انه لا بد من بقاء جانب من الطعام غير قاعم الدقائق لانه لا بد

من ابقاء فضلات في الامعاء حتى تنشط للقيام بعملها وهذا هو السبب الذي يحملنا على الاكثار من اكل الخضراوات فانها فوق ما تحتوي عليه من المواد الفيتامينية تحتوي على مقدار من السيلولوس وهو المادة الخشبية في الخضراوات فانها عسرة الهضم تمدد الامعاء وتنشطها للقيام بوظيفتها

### منع السمن

الميل الى السمن وراثي في الغالب وهو دهن كثير يتراكم في الجسم مصدره الطعام ومنه تولد حرارة الجسم فاذا كان الجسم قادراً على حرق كل ما يدخله من الاطعمة التي تتولد منها حرارة فلا يسمن وكذا اذا كان الطعام قليل المواد التي يتكون الدهن منها او كان عمل الانسان شاقاً بكثير منه تولد الحرارة في جسمه باندثار دقائقه

اما اذا كان طعام الانسان كثير المواد التي يتكون الدهن منها وجسمه لا يولد الحرارة الكافية او لا يعمل عملاً شاقاً تتولد منه حرارة فان الدهن يتراكم في بدنه فيسمن والغالب ان من كان كذلك يُحَثُّ على الرياضة العنيفة لكي يقل سمته ولكن الرياضة العنيفة تزيد قابليته للطعام فيكثر من الاكل فيدخل جسمه من الاطعمة التي يتكون الدهن منها أكثر مما يحترق منه بالرياضة فتصير الرياضة سبباً لزيادة السمن لا وسيلة لتقليله ولذلك فامر الاكل اهم من امر الرياضة اي ان تقليل الطعام افضل من تكثير الرياضة في منع السمن واذا امكن استعمال الرياضة وتقليل الطعام كانت الفائدة اتم ومع ذلك يبقى الفعل الاكبر لتقليل الطعام فان تقليل الطعام يعني عن الرياضة ولكن الرياضة لا تقضي عن تقليل الطعام

اما تقليل الطعام ليعوم بالامتناع عن اكل المواد الدهنية والكربونية والنشوية القليلة الماء او الاقلال منها جداً والاكثار من اكل المواد الكبيرة الحجم بكثرة ما فيها من الماء كالخضراوات على انواعها من الكرب والخبس والسلق والطماطم والاسبانج وما اشبه والنواكه على انواعها كالنخس والتفاح والبرتقال والبطيخ فانها تملأ المعدة فيشعر الانسان بالشبع ولو لم يدخله الا القليل من المواد المغذية ولا بأس باكل اللحم الحبر لانه من اقوى المنبهات للانفعال الحيوية التي تحرق الدهن وتحوله الى حرارة

والخلاصة ان تقليل الطعام على ما تقدم خير علاج لمنع السمن ولا زالت ايضا