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 ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

المرأة

والصفات التي اودّ ان تتصف بها

كتب الدكتور فرانك كراين الكاتب الاخلاقي الاجتماعي مقالة بهذا العنوان في عدد نوفمبر من مجلة الامريكان حريّة بان تقرأها كل امرأة فاقتطفنا منها ما يلي

اني لا اعرف اسرار الجمال ولا انواع المساحيق (البودرات) ولا فلسفة الالوان ولا ازياء الثياب وذلك ما حملني على كتابة ما يلي لاني انظر الى المرأة كمرأة. وساذكر الصفات التي اود ان تتصف بها ويودها جمهور الرجال. وقد استعنت بكتابة هذه المقالة ببعض سيدات بسطتُ اراءي امامهنّ لارى رأيهنّ فيها وبينهن رئيسة مدرسة تعلم النساء بالمراسلة كيف يجب ان يلبسن بذوقٍ واخرى تعلمهنّ كيف يعتنين ببشرتهنّ وشعرهنّ وجمال منظرهنّ بوجهٍ عام

١ — اود ان ارى في المرأة عدم التصنّع

يجب ان يكون جمالها طبيعيًّا لا مستعاراً. والامر الذي يجب ان تدركهُ كل فتاة وامرأة هو ان في نفسها ما يستحسن وما يحترم وان لكل شخصية جاذباً خاصًّا بها وان ما من امرأة وُلدت الاّ وقد خُصّت بصفات تزينها وتمتاز بها على غيرها فعليها اذاً ان تعرف ما هي تلك الصفات التي تميزها وتحببها بجاذب خاص وحينما تعرف ذلك تجري على مقتضى طبعها في كل اعمالها فينتفي التكلف والتصنع من حركاتها وسكناتها

ثم ارغب في ان ارى سلمى مثلاً ترتدي ثوباً يناسبها ويتفق مع قامتها ومقامها ولا اريدها ان ترتدي ثوباً ما لان سيدة جميلة ارتدتهُ فكان عليها جميلاً. فالمرآة من هذا القبيل اصدق صديق للمرأة اذ بواسطتها تقدر ان تقف على ما يناسبها

وما لا يناسبها واي الالوان يزيدها رونقاً وبهاء وايها ينقص من جمالها

تعتقد بعض السيدات ان السمن قبيح فكنَّ يلبسنَ الملبسات لاخفائه لكن السمن ليس قبيحاً اذا لبست المرأة السمينة ما يناسب قامتها ولونها . اعرف سيدة سمينة ترتدي ثوباً لطيفاً يناسبها تماماً فتستلفت الانظار حينما تدخل غرفة الاستقبال اكثر من كثيرات من النحيفات . كانت ساره برنار الممثلة الفرنسوية الشهيرة ترتدي ثياباً تناسب قامتها وحركاتها حتى لقد صنعت ارداناً (اكماماً) لاثوابها لم يصنع مثلها من قبل وهي الاردان الطويلة الضيقة وذلك لانها رأت ان هذه الاردان تزيدها رشاقة حين تحرك يديها

وحينما تظهر الغضون والتجعدات في وجه المرأة يجب ان لا تلبس برنيطة واسعة تتدلى منها الشرائط والازهار فتلقي على وجهها خيالات تزيد التجعدات ظهوراً

٢ — اود ان تظهر المرأة بمظهر يتفق مع سنها

اني احب الصدق في الجمال ولا جمال حيث الغش والخداع . كل امرأة تستطيع ان تكون جميلة في الستين ولكن يجب ان تظهر بمظهر ابنة الستين لا بمظهر فتاة لا تزال في العشرين من العمر . فالتقدم في السن له رونق كرونق الفتوة والصبا . ولكن حينما ارى امرأة جاوزت الخمسين تحاول ان تلبس وتتزين وتتكلم كفتاة لا تزال في زهرة الصبا ارى ان عملها غير طبيعي وبدلاً من ان يزيدها حسناً ورشاقة يزيدها تصنعاً وتكلفاً

لا شك في ان للصبا رونقاً يفوق رونق الكهولة اذا تساوت بقية الصفات ولكن ما من امرأة تفقد رونقها حين تشيب لان المرأة صفات اخرى تهم الرجال وتسترعي منهم الاحترام غير رونق الصبا ورشاقته . وكلما تقدم الرجل في السن قلَّ اعجابهُ بالفتوة المجردة وازداد اعجابهُ بصفات المرأة التي تجعلها امرأة اي بعقلها واخلاقها وهذه الصفات تستطيع كلُّ امرأة ان تحافظ عليها بل وتزيدها في الستين وبعد الستين

٣ — اود ان ارى في المرأة النظافة التامة

لا اريد ان احكم حكماً جائراً على المساحيق والمحسنات والادهان التي يستعملها لاني اعلم انهُ اذا استعملتها المرأة بحكمة واعتدال زادتها جمالاً ولكن اذا خرجت في استعمالها عن حد الاعتدال كان ذلك خداعاً ظاهراً . ولكن بعض النساء يستغنين بالمساحيق والاصباغ عن النظافة لان الانسان يحتاج الى عمل شاق ليبقى نظيفاً

فقد تستسهل امرأة ان ترش على وجهها البودرة وعلى ثيابها قليلاً من الكولونيا بدلاً من الذهاب الى الحمام واغلاء الماء وتنظيف الجسم

واود في المرأة ان تهتم بلبسها البسيط وزينتها البيتية كما تهتم بهما اذا كانت مدعوة الى سهرة حافلة . اود ان يكون شعرها نظيفاً ومرتباً ولا اعترض ابداً على مسحة خفيفة من البودرة والحمرة اذا كان وضعهما يزيدها رونقاً من غير ان يدل على انها تحاول الاستعاضة بهما عن جمالها الطبيعي . وارى ان ازياء الاثواب الآن اجمل جداً من الازياء التي كانت قبلاً . كذلك تمشيط الشعر تمشيطاً بسيطاً وعنصهُ بعناية اجمل جداً في نظري من تصغير الغدائر ونفش الشعر كما كانت النساء تفعل منذ سنوات لان الجمال في البساطة

٤ — اود في المرأة ان تتناسب مع بيئتها

ولا اريد بذلك ان تلبس المرأة لباساً يليق بمقامها او طبقتها الاجتماعية لاني اميركي لا اعترف بوجود الطبقات ولاني ارى انَّ للصدف يداً كبيرة في تكوين هذه الطبقات الاجتماعية ولكن اقول البسي لكل حالة لبوسها

فالالماس مثلاً امير الجواهر وغريزة المرأة تدفعها للتزين والتحلي بهِ وبغيرهِ من الجواهر ولكني اكرهُ ان ارى سيدة تتناول طعام الغذاء وعقد والالماس في عنقها وخواتمهُ في اصابعها فان جمال الجواهر يزداد حين يكون النور اصطناعياً فيعكس عنها ويزيدها سناء ولذلك فالالماس يجب ان يلبس في السهرات . وهناك كثيرات من الفتيات الخادمات اللواتي يستطعن ان يضاهين سيداتهنَّ جمالاً ورشاقة لكنهنَّ لن يفعلن ذلك اذا ارتدين ثياب السيدات وتزينَّ بزينتهنَّ حين قيامهنَّ باعمال البيت من كنس وغسل وتنظيف وترتيب . كذلك بعض النساء يلبسنَ لباس الرجال حين ذهابهنَّ الى الصيد ويكون منظر تلك الاثواب عليهنَّ جميلاً حينئذٍ لانها تناسب المقام ولكن من يستحسنهنَّ اذا ارتدينَ تلك الثياب في سهرة او ذهبن فيها الى كنيسة

الخلاصة ان مما يزيد المرأة رونقاً وجمالاً لبسها الثوبَ الذي يناسب ما يستدعيهِ المقام

٥ — اود في المرأة ان تظهر كأنها تريد ان تسرَّ الرجال

المرأة بغريزتها تميل الى استمالة الرجال واستلفات انظارهم وانا اود ان ارى كل

امرأة اقابلها تهتم باستمالتي اليها . نعم يجب ان تحذر وان تحذر كلُّ فتاة وامرأة من الانطراف في هذا الامر وعليهن ان يقتدين هذه الغريزة بما يقتضيه شرف النفس وآداب السلوك . ولكن هذا لا ينفي ان هذه الغريزة في المرأة هي التي تحبوها بجاذبها الخاص . فمن الطبيعي اذاً ان تُظهر اهتماماً بكل رجلٍ يزور بيتها وذلك مستحسن فيها

٦ — اود البشاشة في المرأة

الهناءة امرٌ ما في العالم ولكن ترى كثيرات من النساء على استعداد تام لبذل كل شيء في سبيل ازواجهنَّ سوى بسمة لطيفة وبشاشةٍ في الوجه تخفف عن الرجل اعباء الحياة

تخافين ياسيدتي من مناظرة تناظرك في حب زوجك فمن هي ؟ ليست مناظرتك المرأة الجميلة ولا المتعلمة ولا السريعة الخاطر ولا الحسنة الخصام بل مزاحمتك الحقيقية هي المرأة البشوشة . لان من اهم ما يتطلبهُ الرجل في زوجتهِ بشاشة الوجه

قد تتعجبين لماذا يهتم زوجك بهذه الفتاة او بتلك اكثر من اهتمامهِ بك والتفاتهِ اليك . هل تذكرين انك لا تحدثينهُ الاَّ فيما يقلقك ويكربك ويثقل صدرك فتفرجي همومك امامهُ ولكن حينما يأتيكم زائر ما تهشين لهُ وتبشين وتبسمين وتسرين كل همومك . فالرجل يبذل جهدهُ لكي يسرَّ زوجتهُ ويريد ان يرى منها ما يدل على انهُ هو سبب سرورها وبشرها فاذا علم انك مسرورة فعلاً زادهُ ذلك سروراً وقوة وانعمت حياتهُ بشراً وسعادة ولكن حينما تقتصرين في حديثك معهُ على بث همومك واشجانك فقط فماذا ينتظر منهُ ان يفعل ؟ انهُ يشرع في البحث عن فتاة او امرأة اخرى تبشُّ لهُ وتبتسم . هذه هي المناظرة التي يجب ان تخشيها ولكي تقتصري عليها يجب ان تبسمي انتِ لهُ وتبشي في وجههِ وان تجعلي اكثر احاديثك معهُ فيما يسرّهُ ويفرحهُ

***

هذه بعض آرائي في اهم الصفات التي اودُّ ان تتصف بها المرأة فبعض السيدات يوافقنني عليها وبعضهنَّ لا يوافقنني ولكن اريدهنَّ ان يعلمن ان هنالك رجالاً كثيرين امثالي يرون فيهنَّ هذا الرأي وينظرون اليهنَّ هذا النظر

ما نأكل وكيف يهضم

اللبن (الحليب) — ٢

٧ — هل يختلف مقدار اللبن (الحليب) الذي تشربهُ باختلاف العمر وزنة الجسم

جرت العادة ان يحسب لزنة الانسان حساب حين تعيين طعام لهُ وهي قاعدة جيدة ولكن لا يستطاع تطبيقها عملياً في غالب الاحيان . ماذا يفعل الطبيب اذا وجد رجلا يزن من خمسين الى ستين اقة ويأكل مضاعف زوجتهِ التي تزن تسعين اقة او مائة ؟ على ان اللبن طعام الصغار بالاكثر والصغير السن يستطيع ان يهضم منهُ اكثر مما يهضم الرجل المتقدم في السن اذا نسب مقدار اللبن المهضوم الى زنة الجسم فالفتى مثلاً يهضم كيلوين من اللبن في اليوم ووزنهُ يبلغ ٣٠ اقة اي يصيب الاقة من زنة جسمهِ نحو ٦٦ غراماً من اللبن ولكن الرجل المتقدم في السن لا يستطيع ان يهضم اكثر من ثلاثة كيلوات ووزنهُ ٧٠ اقة فاكثر اي ان نصيب الاقة من زنة جسمهِ نحو ٤٣ غراماً من اللبن

واللبن افضل الاطعمة لجميع الناس سواء كانوا اطفالاً او شباناً او شيوخاً ويحسن بالجميع ان يكثروا من شربهِ ويقللوا من الاطعمة الاخرى

٨ — ماذا يحدث للبن الام في المعدة ؟

يتخثر بعد دخولهِ المعدة بمدة وجيزة ولكن بين خثر لبن البقر وتخثر لبن الام فرقاً كبيراً وهو ان المادة المائية التي تحيط بالقطع الجبنية المتكونة من لبن الام تكون غير صافية اللون والقطع الجبنية تكون صغيرة رخوة صفراء اللون سهلة الهضم اما المادة المائية التي تحيط بالقطع الجبنية المتكونة من لبن البقر فلونها اصفر صاف والقطع الجبنية نفسها اكبر حجماً واصعب هضماً

٩ — اصحيح ما يقال عن البلغاريين ان اعمارهم طويلة لانهم يكثرون من اكل اللبن الرائب (الزبادي)

كان الاستاذ متشنيكوف اكبر القائلين بذلك وكان يعتقد ان بعض المواد السامة الناتجة عن مكروبات التعفن في المعدة هي سبب الشيخوخة ولكن اللبن الرائب

يحوي مكروبات اخرى نافعة تقاوم عمل المكروبات الاولى ولذلك فشرب اللبن الرائب يخفف تولّد المواد السامة التي تقصر العمر فيطول

على انهُ ثبت ان المكروبات النافعة تفضل الكثرة في القسم الاعلى من الامعاء والمواد السامة لا تتكون الاَّ في القسم الاسفل منها وظهر لدى البحث ايضاً ان الحوامض في المعدة تقتل اكثر المكروبات النافعة حين دخولها اليها . ولذلك فمذهب الاستاذ متشنيكوف لا يصح تماماً . وما ينسب الى اللبن الرائب من نفع سببهُ ما فيهِ من المواد المغذية التي في اللبن لا المكروبات النافعة التي تقاوم التعفن كما يقال

١٠ — هل الفشدة اعسر هضماً من اللبن ؟

ان كثرة الدهن في اللبن تغير قابليتهُ للهضم في امرين كبيرين الاول ان المزيج الدهني يخرج من المعدة اسرع من المعتاد اي ان امتصاصهُ اسهل والثاني ان القطع الجبنية التي في اللبن الكثير الدهن تختلف عن القطع المعتادة . فاذا شربنا لبناً يحوي ٤ في المائة من المواد الدهنية تكونت القطع الجبنية الكبيرة الكثيفة التي جئنا على ذكرها في السؤال الاول عقتطف نوفمبر . ولكن اذا اضفنا اليها من المادة الدهنية ما جعلها نحو ٢٠ في المائة من مقدار اللبن تكونت قطع جبنية صغيرة تنتشر في المذوب المعدي (الكيموس) واذا زيدت المواد الدهنية حتى تبلغ ٤٠ في المائة لا يتخثر اللبن قطعاً كبيرة بل تتكون منهُ قطع صغيرة جدًّا لا يزيد حجم احدها على رأس الدبوس

فاللبن الذي يكثر فيهِ الدهن الى الدرجة المذكورة ليس لهُ القيمة الغذائية التي لغيرهِ من الاصناف التي لا تختلف عنهُ الاَّ في مقدار الدهن الذي فيها

حقائق اخرى

١ — لقد ثبت لنا ان هضم اللبن اسهل اذا اكل مع خبز او كعك او بسكوت ناشف

٢ — اللبن في الحلويات اسهل هضماً من اللبن غير المغلى واعسر هضماً من اللبن المغلى فهو في مقام اللبن المبستر (المعقم)

٣ — اذا اضيف قليل من الملح الى اللبن سهل هضمهُ ولكن اذا كثر الملح عسر هضمهُ

فوائد منزلية

ضع الكين في ماء سخن قبل ان تقطع به كعكة على وجهها طبقة مسكّرة فلا تتشقق هذه الطبقة

اذا وضعت قطعاً من الكافور في الدرج الذي تضع فيه الآنية الفضية حفظتها من اكداد لمعانها

ينظف النحاس بصب امونيا قوية عليه وفركه جيداً بفرشاة ثم غسله بماء نقي وتنشيفه

اذا مُسحت الآنية المدهونة بالورنيش بنسيج مبلول بزيت بزر الكتان اصبح الورنيش لمّاعاً

حينما تصفرّ قبضات الكاكين المصنوعة من عظم او عاج امسحها بقطعة فلانلا مبلولة باكسيد الهدروجين الثاني (الماء المؤكسد) وماء

تزال البقع عن الكتان ببله في لبن حامض وتنشيفه في الشمس وبعد ذلك يغسل بالماء البارد مرتين أو ثلاث مرات ويترك حتى ينشف

ضع ملعقة صغيرة من البورق في الماء الذي يشطف فيه الغسيل تجعل لونهُ ابيض زاهياً وتزيل ما فيه من الاصفرار

تزال لطخ الاثمار وبقع الحبر عن اليدين بغسلهما بماء فيه قليل من الحامض الاكساليك او قليل من كلوريد الجير ثم بغسلهما بماء نقي بغير صابون لان الصابون قلويّ ويعيد اللطخ بعد زوالها

كل ربات البيوت يحذرن فعل العث وخصوصاً في السجاد الثمين فلقتله تبلّ منشفة سميكة بالماء النقي وتعصر ثم تنشر على السجادة وتمرّ عليها مكواة حامية من غير أن يُضغط عليها كثيراً . فالحرارة والبخار يميتان العث . وهذه الطريقة لا تضرّ السجادة ولا تغيّر لونها