

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير
الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يسود بالنفع على كل طائفة

حديث مع ملكة

لكاتبة اميركية

اجتمع ساسة الدول في باريس سنة ١٩١٩ لاطفاء نار الحرب التي اوقدوها .
وكانوا يحبون آهم نظروا في جميع المشاكل التي جرّتها تلك الحرب وآهم يستطيعون
حلّها حلاً يكفل اقامة العدل وتوطيد اركان السلام . وعادوا في حياتهم هذا
قلم يدعوا امرأة لتشارك معهم في درس هذه المشاكل وحلّها

ولم تعض الأ. شهور قليلة حتى صار مؤتمر السلام في باريس سوقاً يُسأمُ فيها
مصير الامم سوم السلع فكنت ترى ممثلي امم اوربا التي مزقتها الحرب شرّاً ممزق
متألمين في باريس لاقتسام الاسلاب. وكانت الدول القوية آمرة ناهية تفعل ما تشاء
فصارت الامم الصغيرة لا تطالب الا بما يكفها لاصلاح شؤونها بل صار اكثرها يتنحى
أن لا تقسّمه الدول القوية او توزعهُ على حلفائها

كانت الحالة كذلك حينما كتبت احدى الصحف ان سيدة كبيرة قدمت باريس
وانخذت لها مقراً في فندق رتر. لم تكن من ممثلي الممالك الرسمية الذين أُعدّ لهم مكان
في مؤتمر فرسايل لكنها ما لبثت حتى اخذت تمهال عليها الدعوات الرسمية من ممثلي
جميع الامم امراء وسفراء ورؤساء جمهوريات كلهم صاروا يتنافسون في دعوتها الى
حفلاتهم وما دهم الرسمية ولا غروراً فانها كانت ملكة رومانيا

ولم ادرك ما كان لها من الشأن في مؤتمر الصلح الا رويداً رويداً فكنت اتلجج
اخبارها في صحف باريس ولاحظت ان رومانيا كانت تنعم غنماً جديداً من الدول الكبيرة
بمد كل حفلة تترقبها الملكة بحضورها . فاهدت الدول الى رومانيا قطارات حديدية
كبيرة لتقل حاصلاتها وبزوراً لزرع اراضيها الواسعة وملايين من الاحذية لجيودها
ومئات الاطنان من الطعام للجائعين من سكانها

ولم يقف نفوذ هذه الملكة عند هذا الحد . فرومانيا كانت مملكة صغيرة ضعيفة لا يحاذر بطشها ولا تهاب سطوتها وكانت مثل غيرها من سائر الدول الصغرى في سرع المؤخر لكن ما لبثنا ان رأينا اقوى الدول نخوتها وترغب في صداقتها وشاع في باريس بين ممثلي الامم المجاورة لرومانيا ان من فاز بقطعة من الارض تربدها رومانيا خير له ان يبدها اليها في الحال

ثم علمت من الصحف ان كل ما فقدته رومانيا في الحرب قد اعيد اليها ثم وسعت حدودها فضمت اليها ترانسلفانيا وبسارانيا وغيرها ما اغرب ما حدث : هذه امرأة تال لبلادها ما لا تستطيع الحيوش نيله على شفار السيوف

خطر لي ان اطلب مقابلتها ولكنني ترددت قائلة هي ملكة وانا امرأة من عامة الناس وليس من جامعة نجمننا . ولكن البست هي امرأة مثلي وما من قاصل بيننا الا وتزبه كلمة لطيفة

فاخذت نسخة من مؤلف لي عنوانه « تريد لساء » فيه بحث ضافر عن مقام المرأة في مختلف الصناعات وكتبت على الصفحة الاولى العبارة التالية « اقدم هذا الكتاب مع اعجابي الشديد الى جلالة ملكة رومانيا الوطنية الفتاة التي تدافع عن بلادها في مؤخر الصلح دفاعاً مجيداً » ثم كتبت رسالة رسمية موجزة طلبت فيها ان يُسمح لي بمقابلتها حين تسمح لها الحال

ارسلت الكتاب والرسالة مع سكرتيري الى فندق رتر نحو الساعة العاشرة صباحاً فلم تكن ساعة حتى جاءتني رسالة مع رسول خاص من كبرى الوصيفات تقول فيها ان جلالة الملكة تنتظرني في الساعة الثالثة من ذلك اليوم

لم اكن انتظر ان يلبس طائي مثل هذه السرعة فوقفت وقد اخذتني الحيرة والدهشة معاً . كنت اعلم ان هناك قواعد يجب اتباعها في مقابلة الملوك . كيف يجب ان البس وكيف يجب ان امشي او اتكلم . ولكن عبثاً حاولت ان ابحت عن ذلك حينئذ ولم اعلم ماذا افعل

فراجعت في ذاكرتي مشاهير الرجال الذين قابلتهم لما كنت اشتغل بالصحافة وبينهم بعض رؤساء الولايات المتحدة فكانت حينها يجيئي الامر من مدير الجريدة بمقابلة الرئيس اغسل وجهي وامشط شعري قليلاً واذهب الى البيت الابيض كما انا

وهذا ما عزمتم أن افعله الآن . أليس أميركية ديمقراطية ؟ وهل من حاكم اعظم مقاماً من رئيس الولايات المتحدة
 ماكدت اظاً عتبة الفندق وأسلم بطاقتي الى الحاجب حتى خفق قلبي وصعد الدم
 الى رأسي فصرت ارى كل الناس يمدق بي ويقولون ساخرة « ونكتهام ملكة ا
 امكدا تقابل الملوك ! »



ملكة رومانيا بشبابها الوطنية

وهي كاتبة بارعة لها اربعة مؤلفات اصارها « الصاعقة »
 و « زنبقة الحياة » و « بلادي » و « صوت الجبل »

ولا انذكر ما حدث بعد ذلك الا بعد ان وجدتني ماشية في غرفة متسمة ورأيت
 امرأة اخرى تمشي في الجهة المقابلة فالتقيتا عند منتصف العرفة فمدت يدها وقالت

« كيف حالك » من غير تيدر ولا كبر ثم قالت « يسرني جداً الاجتماع بك ». فقلت « من حسن حظي الاجتماع بجلاستك » ثم اشارت بيدها نحو المقعد وقالت « لنجلس » جلست على المقعد الى جنب ملكة رومانيا . ثم تذكرت اني اخطأت فيما فعلت وانه محظور على احد ان يجلس في حضرة الملوك بل يجب عليه ان يقف . ولكن اليست هي التي دعيتني الى الجلوس . على كل شيء لم ازل من حسن الادب ان اقف بمدان جلست . لكنهم لم يتدبروا اقل ارتباك لاقدامي على الجلوس في حضرتها فليكت روعي وسكن خفقان قلبي

فظرت اليها فلم ازل تاجاً على رأسها ولا كانت مرتدية حلة ملكية بل كانت مرتدية ثوباً عادياً تلبسه كل سيده يباريس وكانها كانت في تلك الساعة راجعة من زرفة على قدمها في حدائق التويلري

ثم انشأت تتكلم بعد ان التفت نظرة على كتابي فشكرت لي هديتي اليها بكلمات كلها لطف ودعة وتشجيع . وكانني بها قد فتحت امامي قلبها بتلك الكلمات فارفع الحاجز الملكي بيننا وصرتنا امرأة نحادث امرأة . فقلت

أعجب كثيراً كيف تشغلين لخير رومانيا في مؤتمر الصلح واتخر يا تصارك على هؤلاء الساسة . لقد راقت اعمالك كلها وهي من ابرع ما رأيت في التاريخ السياسي وخصوصاً لان وراه هذه البراعة مصالح شعب وآمال دولة

فضحكت وقالت — اذاً لقد عرفت كل هذا

فقلت نعم لانه واضح كالاعلانات الكبيرة على جدران باريس

فقلت انه واضح لبعون النساء

فوقمت هذه الاشارة موقفاً حسناً لدينا كليتنا فضحكتنا ثم استأنفت كلامها فقالت ولكن ما من وجود رسمي لملكة رومانيا في مؤتمر الصلح

فقلت وهذا موضع كالمعجب . على اني آمنة ان المؤرخ الذي يدون تاريخ الحرب الكبرى والصلح الذي تلاها سيذكر ان امرأة جلست فعلاً في مؤتمر الصلح وكان لها القول الفصل في كثير من قراراته وقلبي مفعم سروراً لوجودك هنا

فقلت يسرني جداً قولك هذا . كل ملكات اوربا واميراتها يراقبن ما اعمل ويسرهن وجودي هنا . انا انا اريد ان اؤثر في النهضة العامة التي تبص في قلوب جميع النساء . اريد ان اشرح بان جميع نساء العالم يؤيدنني ويسرهن وجودي هنا

ثم اخذت محدثني كيف جاءت باريس قالت :

راقبت مجرى الامور في باريس وانا في بخارست وعلمت للحال انه يجب انتداب ممثل مثل رومانيا في مؤتمر الصلح فبعثت بامورها ويدافع عن مصالحها . ان الحلفاء الحلو علينا في خوض غمار الحرب ولكن من ينجيننا من ويلاتها ومشاكلها . فقلت لزوجي « اني عزم على الذهاب الى باريس » فدهش وقال « يا عزيزي لا اكاد افهم ماذا تريد . ليس زمن الحرب زماناً يصح فيه لامرأة ان تضرب وحدها في العالم » ثم جعل يتكلم كزوج محب وبعد قليل حسب انه اتعني فاقرب مني وقال « لا اصح لك ان تفارقيني » . ثم جاء رئيس الوزراء واسهب في الكلام وخلاصة كلامه ان تمثيل الدولة ليس من شؤون النساء بل من شؤون الحصة فتركتها يتكلمان حتى فرغت جعبتها فقلت لها بلطف كلاماً على حق فيها تقولان ثم تملمت قليلاً وقلت بحزم « ولكن يجب ان تأذنا في الذهاب » فدهش من عزمي ونصيني وشرعاً بهتري فرفضت يدي واسكنها وقلت « اني استطيت ان اتفجع بلادي في امور كثيرة لا تستطيعان ان تحركا فيها ساكناً . نعم انا امرأة وهذا يجعلني حرة من كل قيد . انا امرأة ولست مقيدة بدستور ولا بمعاهدات ولم احلف يوماً للملك . انا امرأة ولست بوجهة من مواجهة مؤتمر السلام . خذيني وشأني » . فاذعنا وها انا ههنا . ادركت منذ البدء ان امامي عملاً كبيراً ولكن مع جبلي لكثير من امور الامارة والسياسة غنمت لبلادي ما لم تكن تحلم به

ثم قامت تعرض امامي اثوابها . احصتها فاذا بها تربي على الستين فقالت « لما قدمت باريس كانت اثوابي تسعة وعشرين ثوباً » ولكنها ككل امرأة نجية باريس ما كادت تطأها حتى اخذت تشتري اثواباً جديدة ولم يكن ذلك لانها تحب الزينة والاسراف بل لانها لم تجد بداً من لبس هذه الاثواب الجديدة في مختلف الحفلات والمآدب التي اقيمت لتكريما . قالت « مررت امام الخياطة القلانية فرأيت ثوباً ابيض فقلت ان منظره يسر لويد جورج فارتدبته في الحفلة التي اقامها تكريماً لي واشتريت هذا الثوب الذهبي لالبسه في حفلة رئيسكم العظيم (ولسن) وانك لا تجد بين هذه الاثواب ثوباً واحداً كنت استطيت الاستغناء عنه . ما كنت اقدر ان اخسر ثواباً ثانياً او اوبسارياً لا تصد في ثمن ثوب او ثوبين »

جرى كل هذا سنة ١٩١٩ وكما قرأت الآن عن فوز جديد لرومانيا في معترك

السياسة أبدتم لأنني اعرف ما وراء هذا الفوز. لقد صححنا القول بأن التي تهز السرير يمينها تهز العالم يسارها . وهذه يدها النسائية على دقة الملك ولا شك أنها توازي في دهائها ومقدرتها أكبر الساسة في أوروبا

هي تعلم أن المعاهدات حبر على ورق لا يعتمد عليها كثيراً لذلك تعتمد على روابط القرن فقد زوجت اثنتين من بناتها ملكين ملك اليونان المخلوع الآن وملك اليوغوسلاف وهي تعد ابنتها الصغرى لتكون ملكة أنكرا وإمبراطورة الهند والله اعلم — عن مجلة هرست

الهواء النقي وتجديده

الهواء من ضروريات الحياة لأنه يحوي غاز الأكسجين الذي يدخل الرئة بحركة الاستنشاق ويمتزج بالدم ثم يترك الجسم بحركة الزفير بشكل الحامض الكربونيك لذلك إذا وقف التنفس مات الإنسان

تركيب الهواء : الهواء مركب من (١) غاز الأكسجين (٢) غاز النتروجين أو الأزوت (٣) غاز حامض الكاربونيك وغازات أخرى بمقادير صغيرة جداً

أما غاز الأكسجين فهو الذي يدخل الرئة ويمتزج داخلها بالدم فيدور في الجسم ثم يترك عن طريق الرئة بشكل حامض الكربونيك أثناء الزفير . وتبلغ نسبة الأكسجين خمس حجم الهواء

غاز النتروجين أو الأزوت : هو أربعة أخماس الهواء تقريباً وليس له فائدة لجسم الإنسان إلا أنه ملطف ومخفف لغاز الأكسجين

غاز حامض الكاربونيك يترك جسم الإنسان أثناء الزفير . وهو قليل المقدار جداً في الهواء . ويفسد الهواء إذا قل مقدار الأكسجين فيه أو احتوى على غازات أخرى مضرّة فاذا استنشق هذا الهواء الفاسد خدر الأعصاب ونوم من يستنشقه وإذا استمر كذلك يضعف القوى ويقفر الدم . ومن المعروف أن هواء المدن أكثر فساداً من هواء القرى لكثرة السكان وقاذوراتهم

أسباب فساد الهواء : (١) قلة مقدار الأكسجين فيه (٢) زيادة مقدار غاز الحامض الكاربونيك (٣) انبعاث غازات مضرّة أخرى في الزفير (٤) ارتفاع حرارة الهواء (٥) زيادة رطوبته (٦) قلة حركته

كل هذه الاسباب تتوافر اذا كثرت عدد الاشخاص في حجرة واحدة او استعملت مصابيح زيتية كثيرة الدخان أو حفظت القاذورات داخل المنازل او لم تتوافر الطرق الصحية في المراحيض

تجديد هواء الحجرة : يتم ذلك بفتح نوافذها وتنظيفها والاقفال من مفروشاتها وعدم ترك المواد الغذائية فيها طويلا

نتائج استنشاق الهواء الفاسد : الكسل . ضعف الذاكرة . التوم . التناؤب . ألم الرأس . الالتهام . الغشيان . القيء . فاذا استمر فساد الهواء رغم ظهور هذه الاعراض لوحظ على الشخص الممرض لذلك ضعف عام في العضلات وفقد شهية الطعام وعسر الهضم والاصابة بالامراض الممدية وعلى الاخص التي تصيب الحلق والرتة . وكثيراً ما يعترى الاطفال المعرضين لهذا الهواء الفاسد مرض الكمام

قواتد ضوء الشمس : قتل الميكروبات . تقوية الهواء . تخفيف رطوبة الهواء . حفظ حرارة الجسم . فهو بذلك يطهر الارض والهواء والماء

يتحتم على كل انسان ان يتنفس من أنفه دائماً . لان الانف يسخن الهواء الداخل الى الرئة ويرطبه وينقيه من السمات القذرة والبخار والحشرات وذلك بواسطة الشعور النابتة داخل الانف . ويلاحظ ان افراز غدد الانف قاتل للميكروبات وعليه فالهواء الذي يمر بالانف يصل الرئتين سخناً رطباً نقياً

اما التنفس بالفم فيجعل الهواء الذي يصل الى الرئتين جانبا بارداً حارياً للتهار والمكروبات التي في الهواء مهبجاً للحلق والشعب الصدرية فينتجم عن ذلك عدة امراض منها احتقان الحلق واللوزتين والشعب الصدرية والاصابة بمرض السل وتلف الانسان ومرض الدفتيريا والسمم والبلاهة وتغيير ملامح الوجه . وهناك العاب رياضية عديدة القصد منها تقوية الرئتين وعضلات التنفس . ويجب مراعاة الاعتدال أثناء الجلوس والنوم والسير حتى تتمكن الرئتان من الانتفاخ جيداً والانتفاض بسهولة ويلاحظ ان الشهبق يجب ان يكون تدريجياً اما الزفير فيكون تدريجياً عميقاً ملائماً

الدكتور حسن كمال

طبيب مستشفى الحيات بالعباسية