

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

قد تعنتنا هذا الباب لكي نخرج فيه كل ما بهم المرأة وأهل البيت مرفه من تربية الأولاد وتدبير الصحة والطعام والنهاس والشراب والسكن والزينة وسير شهرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالتقاع على كل عائلة

مقام العلم في تهذيب المرأة

خلاصة الخطبة الانكليزية النفيية اني انقشها الآتية اليس مرشاق في الحيلة التي اقامتها كلية البنات الاميركية بالقاهرة لتوزيع الشهادات على مستحقاتها في آخر مايو الماضي

في خلال حديث دار بين مدام كايان والامبراطور نيوليون قال الامبراطور : ان طرق التعليم القديمة لا تجدي نصراً . فاذا بلزمتنا لكي نعلم الشعب تعليماً وانياً ؟
فاجابت مدام كايان : « أمهات » !

فوقع الجواب موقفاً حسناً لدى الامبراطور فقال : هذا نظام كامل للتعليم في كلمة واحدة . فلتوجه عنايةك لتدريب الامهات حتى يعرفن كيف يملن اولادهن



ايها السادة : ليست الغاية من حياة المرأة ان تكون زينة لحياة الرجل في ساعات فراغه ولا ان تكون خادمة خاملة خالية من قوى الشعور والتفكير . انها تحيا لنفسها كما تحيا لغيرها . والتعبات الكبيرة التي تلقى على عاتقها في ميدان الحياة محتاج في اقيامها الى العقل المتقف والقلب الطوف . انها لا تستطيع ان تحقق الغرض الاسمي من كيانها بالزينات التي تمر مر السحاب مها معظم ما تنفق المرأة في سبيلها من الوقت والمال . لان هذه الزينات وان حبت جمالها وشبابها روعة ورشاقة لا تني قتيلا في شؤون الحياة العملية . وما اكثرها في البيت والمجتمع !
واذا نظرنا الى الموضوع نظرة اجالية وجدنا ان اساليب التعليم التي توافق احد الجنسين توافق الجنس الآخر كذلك . والثقافة التي ينتقف بها عقل الرجل تنقل عقل المرأة وتهذب نفسها . وكما ارتقت قوى الاثني — العقلية والنفسية — ارتقاء متناسبا انتظمت اعمال الاجتماع وتمهد السبيل الى الرقي العام

البيت — منحة المرأة . وهو الركن الذي تقوم عليه الحضارة الحديثة . اذ فيه ينلق كل مولود ، فني كان او فتاة اعلى مبادئ الخلق والادب او اسفلها . انه يتأدب هناك بادب بلارمه في حداته وشبابه وكهولته ولا يفارقه الا عند مفارقة الدنيا

ان العناية الالهية تعود بصحة الفناء الجديد الى المرأة . فبها تبلغ من اصحي درجات المحبة والثقاني والعطف لا تستطيع ان تكون ذات اثر مفيد فعال في هذه الناحية من نواحي الحياة البنية والقومية الا اذا استعدت استعداداً علمياً وعملياً للاضطلاع بعملها الخطير . انها لا تستطيع ان تجعل بينها مقراً لتعم الصحة — صحة الجسد وصحة العقل وصحة الادب — اذا لم تجري على مقتضى الشرائع والنواميس الطبيعية التي حثتها العلم وانبتها . ان الجهل بهذه الشرائع والنواميس — الجهل بالحقائق الاساسية عن تركيب الجسم البشري ووظائف اعضائه — الجهل بذوائد الهواء الطلق والماء النقي وقواعد الطعام المغذي — كل اولئك اسباب ترجع اليها وفيات الاطفال المروعة في أنحاء العالم ، مع ان التقدم الحديث في فرعي الطب المنعي والملاحي قد مهد امام الاطفال الذين يولدون في هذا العصر سبل الحياة الطويلة المفعمة بصحة . فيجب على كل امرأة ان تفهم فهماً صحيحاً تلك العلوم التي تعلمنا كيف نحفظ اجسامنا وعقولنا — واجسام الذين يهد اليانهم وعقولهم — في اكل حالات الصحة والنشاط . هذه العلوم تحسب الآن ركناً اساسياً من اركان التعليم الحديث في مدارس الاولاد والبنات على السواء

على ان الانسان لا يجيا بالحيز وحده . وفي البيت عناصر اخرى تؤول الى توفير اسباب البهجة والسعادة لا يمكن ان يوفرها الا عقل امرأة قد تنقف باساليب الثقافة العلمية . فدرس الطبيعة مثلاً ، يكشف للمرأة ولاولادها بواسطتها عن عجائب السموات والارض من جهة ، وعن غرائب الحياة في انواع النبات والحيوان من جهة اخرى . وهذه الحقائق هي الركن الذي تقوم عليه اصول التربية الفنية التي لا يستغني عنها في هذا العصر انسان متقف . وعلاوة على ذلك ان درس الطبيعة يشيع في نواحي البيت نور البهجة والحبور الذي لا يستمد الا من فهم صحيح لطرق الباري في خلقه

ولا تنحصر فائدة العلوم للمرأة في البيت والرجل والاولاد بل تتعداهم الى قومها .

ففي كل ميدان من ميادين الحياة العامة تستطيع المرأة ان تتولى زمامة الاصلاح الاجتماعي في كثير من اخطر نواحيه. لقد قيل خطأ ان الفضل في سن قانون منع المكرات في اميركا وتطبيقه الى حد بعيد يعود الى جمعية نسوية تدعى جمعية الاعتدال النسوية المسيحية ان مقام المرأة الخاص في البيت، وسيطرتها على تهذيب اولادها وتعليمهم، وحرصها في تناول ثقافته وحفظ ميزانيتها تمكنها من ان تدرك — كما لا يستطيع غيرها — ان البيت الهنيء يجب ان يكون بيتاً خالياً من شرور السكر. هذه الصفات تؤهلها بصفة خاصة لمقام الزمامة في مكافحة شر المكرات وهو من اعظم الشرور التي سببها العمران

وزد على ذلك ان اصلاح السجون وانشاء مراكز الناية بالاطفال والملاعب الخاصة بهم للعب والترفيه ووقف الاموال على المستشفيات الخاصة بتوليد الامهات الفقيرات وتأسيس الجمعيات الدولية لتعاون على مكافحة الشرور الاجتماعية وانشاء جمعية الصليب الاحمر التي قدستها المرأة باستعدادها للذل والخدمة — كل هذه وجوه من وجوه الاصلاح لا نبهت فيها معاني الحياة والنشاط الا اذا عنت بها لسان تفهم فهاً عليها صحيحاً خطر الشرور المختلفة التي يجب انقضاء عليها. هذه طائفة من اعمال الاصلاح في كل مجتمع حديث تقس امام المرأة المتعلمة ميدان الزمامة والخدمة

ويكفيني القول في هذا المقام ان العمران الحديث انما هو نتيجة من نتائج التفكير العلمي. قلما الذي لشربه والطعام الذي نفتذي به والدور التي ناوي اليها وكل وسائل المواصلات والمحاطبات التي تربط الافراد والشعوب، بل وكل الوسائل المتبعة في تعليم الصغار وتهذيبهم واعدادهم لميدان الحياة والعمل — كل هذه الاركان وكثير غيرها من وسائل الحضارة انما هي نتيجة التقدم الحديث في المكتشفات والمخترعات وللرأة في كل منها مكانة خاصة وأثر خطير

هذا هو النداء الذي يوجهه العمران الى المرأة

لحالتها الخاصة اكبر اثر في حالة قومها العامة. بل ان حالتها عنوان لحالة قومها. حيث زاهها جاهلة ترى الشعب جاهلاً بوجه عام. وحيث تراها متورة متعلمة ترى المجتمع راقياً. اذ لا يستطيع قوم ان يرتفعوا عن مرتبة وضعوا فيها نساءهم لذلك اذا علمت المرأة فقد علمت الرجل. واذا وسعت امامها آفاق الحرية العقلية فقد مهدت سبيل الحرية العقلية لشعبها. طالبت وحدة الامة. والشعب نسج الامهات

الرياضة العنيفة : سر الصحة والجمال الرياضة والنوم

جاء فصل الصيف
واخذت سكان القاهرة
وغيرها من مدن الشرق
يهجرونها الى المصايف
زرافات ووحدانا . فهم



من يقصد الى اوربا ليجت في مدن المياه المشهورة فيها او في المصايف البحرية يستفيد من الرياضة في الهواء الطلق او الاستحمام في ماء البحر . ومنهم من يقصد الى الجبال جبال لبنان او جبال سويسرا او غيرها من جبال اوربا . ومنهم من يكتفي بالذهاب الى شواطئ الاسكندرية او بورسعيد او رأس البر . فكيف تنوي ان تقضي اجازتك يا سيدي الكريم ؟ هل تنتقل من مقر عملك حيث تقيد بقيودهم الكثيرة الى مصيف تقيد فيه من جديد بقيود اخرى من الزيارات والسهرة وحضور الحفلات المختلفة . اذا فالاجازة لا تجدي نفعاً سواء كانت في الاسكندرية او في صوفر او في شاموني اذ لا يجب ان ينظر الناس الى الاجازة نظراً الى مدة يكسبون فيها صحة بالكيلو . ان الصحة لا تقاس ولا توزن فهي انتظام في وظائف الاعضاء واستجمام للقوى وهذا الانتظام لا يجي الا عن طريق الحرية تطلق للاعضاء فتنام حين تشر بالكرى اخذاً بما قد الاجفان وتسبق حين تشر انها اخذت كفايتها من الراحة وتروض على رمال الشاطئ او في الاودية والجبال وصاحبها باسم ضاحك خاك من هموم الدنيا . فاذا انت فطت ذلك فاجازة اسبوعين تقضيها على ما تقدم اكثر فائدة لك من اجازة شهرين تقضيها في بلدة يؤمها الكبراء فيقضى عليك ان تمش فيها عيشاً احكم قيوداً وانقل ظلاً من عيش المدينة والعمل الذي فررت منه

وما يصح على الرجال يصح على النساء كذلك . فليس شيء كالمطبعة يزيد الجمال . والتروض في الهواء المنطلق يكسب الوجه لونا وسهباً بنياً عن المساحيق والادھان ويبدل القد حتى يصير اجمل مما يصيره اللشد . ومن اراد ان يكون طلق الحيا يتدفق البشر من وجهه فعليه ان ينظر في امر جسمه ويجعله نشيطاً بالرياضة . واليق رياضة المرأة المشي الذي يكسب الرشاقة وخفة الحركة وحسن الثني فضلاً عن تورّد الوجنتين . على انه يجب ان يجعل للمشي نظام مخصوص لكي ينعف النفع المطلوب . واللباقة والخفة في

المشي والحركة من مقومات الجمال المهمة ورب حسناء ذهبت قباحة مشها وتقل حركتها برويق حسنها وورب امرأة يقرّبها لين تنبها ولباقها من القلوب مع أنك اذا نظرت الى صورتها الفوتوغرافية لم ترَ فيها شيئاً يجامها من الجميلات. ففي الجمال شيء غير اللون وحسن التكوين . وكثيراً ما تسحرك راضية على المرشح بخفة حركتها ولباقها فاذا رأيت صورتها لم تجد لها فتاة كما تصورت. فلي المرأة ان تعرف كيف تحرك يديها وتدير رأسها وكيف تقعد وتقوم . ولا شيء يكسب الرشاقة واللباقة والخفة في الحركة مثل الرياضة البدنية المتدلة في الهواء المطلق اما الاقراط في التروض فيضرب بالجمال . فاذا ذهبت سيدتي لتقضاء الاجازة الصيفية في بلد من البلدان فلا تهمل ترويض جسمك بما يتاح لك فيه من اسباب الرياضة ووسائلها. ولكن الرياضة متدلة وليكن اقبالك عليها اقبالك على عمل سائر. فاذا اصبحت تنظرين الى الرياضة لنظرك الى واجب يجب قضاءه فقدت ام مزايها الرياضة وام فوائده الاصطيف والنوم الكافي ضروري لهما. الطلعة ورويق اليقين. وما من احد الا ويعرف ضرورة النوم واهيته ومع ذلك يحسّر كثير من النتيات تانيهن وجاهن بقلة نومهن. فمن كان عليه ان يهض باكرأ وحب عليه ان لا يطيل السهر. ومن كان عليه ان يطيل السهر كالمثلاث فليبه ان لا يهض باكرأ. ومن يقضي يوماً كاملاً من كل اسبوع في النوم تتحسن صحته ويزداد مظهره روقاً. وتسهل الاشارة بالنوم ولكن كيف السيل الى ذلك اذا كانت الاسان يقضي وقتاً طويلاً مستقيماً ولا يقني. ففي مثل هذه الاحال قد تقيد اشارة الدكتور الكسندر برس وهي « اجعل جسمك في الوضع الذي ترتاح اليه اكثر من غيره وهو مادة الاستلقاء على الجانب الايمن مع انحناء قليل في الركبتين. ثم اطبق فك من غير ان تضغط شفئك وارخ تلك الاسفل ولسانك واعض عيئك غمضاً غير خفيف واجعل نطءك الى ما فوق اذنك اليسرى وبذلك يتنع اجسامك بالثور والصوت وزنجي بعض عضلاتك. ثم ابدأ بارخام عضلاتك الاخرى بادئاً بعضلات القدمين فعضلات الرجلين فعضلات الفخذين فعضلات الذراعين وذلك بتصورك الحضر الذي تريد ارخام عضلاته جاداً ملقى في الفراش ثم تحبيل ان عيئك تنظر ان الى بُعد. فتتجه انكارك باجمها الى ارخام العضلات ولا تلبت ان يطل عليها وتكسح عيئك تنقني »

ان الاجازة الصيفية حينها تنقضي يجب ان تمكن الاسان من ان ينام نوماً كانياً لا يتخلله اضطراب او ازعاج . فالرياضة المتدلة في الهواء المطلق ونور الشمس التمش والنوم الكافي الخالي من القلق تسبب القوي وتنظم وظائف الاعضاء ويكسب الاسان قوة ونشاطاً فيعود بهما الى عمله شاعراً انه السيد الذي تتقاد له الامور

مصل جديد

اخترع في فرنسا مصل جديد حل محل الدم الذي يلقته الاصحاء بالمرضى في معالجة كثير من الادواء — فقد أُعِن حديثاً في اجتماعٍ عقدهُ المجمع الطبي الفرنسي أن الدكتور (ليون نورمه) الجراح بالحيش استنبط مصلاً يضاعف عاجلاً عدد كريات الدم الحمراء في جسم مريض . ويقال أن قاعدة انصل المشار إليه بعض أملاح من حامض الليمون . ذلك أن الاطباء أدركوا بالاختبار أن عملية نقل الدم من شريان شخص سليم إلى شريان مقيم لا تتجح اذا كانت كرياتة في دم المعطي تختلف عنها في دم المعطي فإذا لم يحقق الطبيب من نجاح العملية قبل اجرائها استعمل هذا المصل مكان دم المعطي ويتوقع الخبراء ان هذا المصل لا يستعمل إلا عن النقل الدموي حيث يتفق دم الواهب مع دم الموهوب له في نوعه . الا أنهم موقوفون بجراحه في انقاذ حياة بعض المرضى الذين لا يجدون ما يحياهم دماً نقياً من ادران الاوصاب وكذا حين يكون القيام بعملية التلقيح الدموي في الحال من الحال . وقد اختبر هذا المصل في مائة كلب فقدت مقادير كبيرة من دماها فابل ٩٥ كلباً منها . ويزعم المطلعون ان تجربته في الخلائق البشرية قد اسفرت عن النجاح . وقد اخذت تسملة طائفة من مستشفيات باريس

مهرية صمى

الغاية بالاطفال

لباس الطفل



كريم — ارجوك ايها الصديق أن تقول كلمة في ثياب الطفل وأنواعها وما يلائمها منها في فصل الصيف والشتاء فالآراء فيها متباينة

الدكتور — فائدة الثياب للطفل تكون على قدر مناسبتها لجسمه تمام المناسبة فالضيقة تزججه وتقيّد حركات صدره وأعضائه في حالتي التنفس والحركة وتضغط على معدته واحياناً تكون السبب في اثاره التي يبد الرضاة وامتلاء المعدة . والواضحة تزججه أيضاً فلها تجمد وتطوي طيات غير متاسقة تحت جسمه وهذا التجمد يحدث في الجلد ما يشبه القروح

وإذا استعملت الدبايس في بعض ثيابه فالخذار لثلاث سبب له المأمن خدش محدته في الجسم وفي سائر الاحوال يجب ان يكون قبضه من الثياب الناعمة وكذلك رباط بطنه ويجب ان تغطي قدماه ولكن من غير ان تقيّد حركتهما بهذا الغطاء وفي الصيف يجب ان تكون ملابسه قطنية ناعمة رقيقة اما في الشتاء فصوفية ناعمة ويشترط ان يلبس الطفل وهو ملق على فراشه او في حجر والدته

كريم — اية فائدة من حزام البطن
الدكتور — انه يسند جدار البطن ويقويه ويمنع حدوث فتاق وحتى تضمن هذه
الفائدة يجب احكام وضعه على البطن فشبكة بالقميص من فوق وبالرافادة من اسفل وتجمعه
مريضاً بتقدير البطن

كريم — كم تقدر مدة استعمال الحزام
الدكتور — يستبدل بهذا الحزام القطني آخر كئنا في اضيق منه قليلاً في نهاية
الشهر الثالث ومدة استعمال هذا تطول الى ١٨ شهراً

كريم — كثيراً ما يقع نظري على سيّدة تحمل طفلها وكأنها تحمل رزمة ملفوفة من
البنته السراء ومربوطة باقطة مزركشة الالوان ولولا بروز قديم الطفل من طرفها
الاسفل لما كان يتبين لاحد انها تحتوي على طفلها فهل من تعرية قديم الطفل فائدة صحية
الدكتور — ليس من فائدة صحية في تعرية قديم الطفل سواء كان ذلك في الصيف
او في الشتاء وهي عادة متأصلة في الام المصرية اجهل تاريخ اتصالها بها وانكر فائدتها ان
كان احد يظن ان لها فائدة بل اقول انها مضرّة ينشأ عنها الزكام والمخس المعوي
والاسهال وغير ذلك من الامراض المزججة الخطرة . كذلك ليس من فائدة صحية في لف
الجسم وتطويقه بكثير من الثياب الثقيلة بل في هذه العادة ايضاً ضرر جسيم والريب ان
معظم الاطفال في مصر وغير مصر يرتدون ثياباً تزيد اضعافاً على ما يحتاج اليه اجسامهم منها
ديانة — كيف ننتي بالقوط

الدكتور — يجب استبدال القوط او الروانف حال اتساخها او بلها والروانف المبلولة
تحفظ في وعاء محكم الغطاء وتسل في اول فرصة تسخ

ديانة — هل لتستعمل فوطة مبلولة مرة ثانية قبل ان لتسلها
الدكتور — لاشك ان استعمال الفوطة مرتين قبل غسلها يسبب تسيطاً وطفحاً
مزججاً فتغييرها عند ما تبتل او تسخ احفظ لسلامة الطفل واضمن لراحته

ديانة — هل من شروط تذكر هنا في غسل القوط
الدكتور — ام شروط يجب السير عليها في غسل القوط هي ان لا تترك حتى تشف
باوصاخها بل يجب ان تسلم في الحال غيلاً يزيل عنها التذارة ثم تحفظ في المكان المد
لها الى ان يتسنى للرربة او الوالدة غسلها وتنظيفها كما يجب وفي جميع الاحوال يجب ان
لا تستعمل القوط الرطبة
الدكتور شخاشيري