باب شؤون المرأة
وتدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وسير شهيرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

السيدة سغريد اوندست تفوز بجائزة نوبل

Sigrid Undset

تسير المرأة في العصر الحاضر سيراً حثيثاً الى الامام منازعة الرجل في كل مرافق الحياة ، حتى في جوائز نوبل الادبية . . فقد حازت في العام الماضي غراتزيا ديليدا الكاتبة الايطالية جائزة نوبل للآداب وفازت بها هذا العام (١٩٢٨) الادبية والراوية النروجية سغريد اوندست

وها هي ذي جميع الاندية الأدبية في اوربا تحتفل باوندست وبمؤلفها الشهير المثلث الذي حازت به جائزة نوبل . ذلك المؤلف الذي اثار كثيراً من الدهشة في مختلف انحاء الغرب — وخصوصاً في البلدان الشمالية كالسوج والنروج والدنمارك والمانيا وغيرها — لما احتواه من احساس عميق ووصف بليغ لحياة بلاد النروج في القرن الرابع عشر ويعدُّ هذا المؤلف بحق من اظهر المؤلفات الادبية واعظمها اثراً في هذا العصر

وكل مؤلف مثلث (تريلوجي [1] trilogy) يحتاج في تأليفه الى جرأة واعتقاد ثابت وبحث مستفيض وقد قامت اوندست بكل ذلك في مؤلفها العظيم المسمى Kristin Lnrensdatter الذي يضم كتباً ثلاثة عناوينها (اكليل ازهار . سيدة هزبي . والصليب)

واذا كانت هناك امرأة لها من آرائها الاجتماعية السديدة وافكارها الصائبة ما يخولها ان تتبوأ العرش الادبي لعام ١٩٢٨ فتلك هي سغريد أوندست

ولدت في الدنمرك عام ١٨٨٢ حيث كان والدها Ingvald Undset يشتغل وهو من

(١) هي قصة او قطعة ادبية ذات اجزاء ثلاثة مستقل بعضها عن بعض — ولكنها تتصل بفكرة عامة ورأي شامل

اعظم واشهر المؤرخين الذين انجبتهم بلاد نروج ، وقد عادت عليه مؤلفاته الاولى بشهرة واسعة واسم ذائع وحُسن ثقة يُرجَعُ اليه في آثار نروج واصلها وكان قد قضى في رومية مدة طويلة باحثاً في مكتبة الفاتيكان منقباً عن تاريخ نروج. اما ابنتهُ « سفريد» فقد اتيح لها ان تكون سكرتيرة لوالدها . ويرجع حذقها وبراعتها في التاريخ الى بقائها معهُ في مكتبهِ تنقب لا لمدرسة سواها . . .

ومات ابوها قبل ان يتم مؤلفاً عظيماً كان يشتغل بتأليفهِ ،فظلت آثاره ومخطوطاته النفيسة التي صرف عمره في جمعها وكتابتها ، في عهدة ابنتهِ « سفريد» فجعلت اظهار هذه الآثار مهمتها الاولى وجاءت الى النروج لتقوم باعباء ذلك العمل الادبي

وما لبثت ان تزوجت من الرسام Lars Svanstad وصرفت كل جهودها للادب والكتابة والتأليف ، تلك الصناعة الشاقة التي لا يتاح الفوز بها الا لكل من بسم لهُ الحظ وبشَّ لهُ الدهر ! . . وقد قالت سفريد نفسها في احدى رسائلها « انهُ لصعب جدًّا ان تكتب ، والطفل يصرخ ويعول في المهد » !

ظهر اول مؤلفاتها سنة ١٩٠٧ وهو قصة تدعى Fru Martha Orly ولكنها لم تعز الا قليلاً من الاعجاب . واتبعت مؤلفها هذا بقصة اخرى عنوانها « العصر السعيد » وصفت فيهِ تجاربها في الحياة ومصاعبها واثر ذلك في نفسها ، والحياة في النروج ، وهي كما هي في باقي بلاد العالم ، تكاد تكون عملة شاقة في اغلب الاحيان !

وظهر في سنة ١٩١١ مؤلفها جني Jenny وقد نجح نجاحاً لا بأس بهِ . ولكنها لم ترَ في ذلك ما يقرب بها من غرضها الاعلى . . . وحين ذاك رجعت الى مؤلفات ابيها باحثة منقبة ، وانقضت مدة طويلة قبلما اظهرت للعالم مؤلفها المثلث العظيم وقد وصفهُ احد اصدقائها قائلاً : « لقد حملتنا هذه (الرواية المثلثة) على ان نطلق على مؤلفتها لقب امرأة النروج العجيبة ؟ » وعند ما تقرأ ما تكتبهُ سفريد عن النروج تشعر بعواطفها تسيل رقة وعذوبة . وترى حب بلادها متغلغلاً في اعماقها

واما مؤلفها المذكور فقد عاد عليها بثروة ساعدتها على التنقل بين عواصم اوربا وبلدانها، فزارت خزائن الدنمارك والمانيا وايطاليا . ولا نغالي اذا قلنا ان لسفريد ايادٍ بيضاء على النروج فبلادها مدينة لها بكثير من المعلومات التاريخية الواسعة وهي مرجع تاريخي مهم سواء في اللغة او التاريخ ، وقد ترجمت الى لغة النروج الحديثة بعض مؤلفات ايسلندا وخرافات النروج القديمة

وقد اشترت مما ربحتهُ من مؤلفاتها ، بيتاً في بقعة جميلة تعيش فيهِ محجوبة من كل الذين تمكن بينهم من الفلاحين ، لكرهها وعطفها عليهم . وقد سأل احد الكتاب : «ماذا تشبه في ظاهرها ؟» فقيل لهُ : « هي كملكة زوجية قديمة — ولستُ قادراً على ان ازيد شيئاً على ذلك » وهي تتكلم ست لغات ، وتلقي مع اعمالها ، كثيراً من المحاضرات في التاريخ والادب . وهي فوق ذلك موسيقية بارعة تضرب على الارغن . وقد أكبت على جمع آثار الزوجي ، وبنت قرب دارها متحفاً لذلك تضم اليهِ كل ما تعثر عليهِ من الآثار ، كاسلحة قديمة ، وحلي وملابس ومراكب ، وما الى ذلك . ومع هذا فاهم شيء لديها في الحياة ان تكتب وتؤلف ، وقد يمضي عليها الليل بكامله فلا يغمض لها جفن . . .

وشهرة سفريد اوندست ترتكز على دراستها نفسية المرأة حيث جعلتها المحور الذي تدور عليهِ في مؤلفاتها . وبذلك تستند وترجع دائماً الى نفسيتها . ان تأليفها ترجمة نفسية لها . ومن ثم جعلت من الفلاحين ابطالاً في تأليفها ، تبتهج بمرآهم وتُسرُّ لاحاديثهم ، وتسمع ما ينبض بهِ وجدانهم ، وما تتأثر بهِ مشاعرهم . ولذلك كان لها اثر بين في الادب الزوجي ، وصورة عامة تنطبق على الحياة الانسانية — وما تحويهِ من مهازل ومآسي — ذلك على ما اعتقد — جعلها تفوز بجائزة نوبل العالمية . . .

حلب — سورية فؤاد عيتاني

مربيتنا الصحي — حقائق صحية في اسلوب سهل

هل تدخن ؟ هل تدخنين ؟

يتعذر في الغالب على الباحث في مسألة التدخين ان يتجرد عن هواهُ ويتناول البحث من وجهٍ علمي بحت . لانهُ اما ان يكون مدخناً او غير مدخن . فاذا كان مدخناً حركهُ عامل خفي الى القول بان ما يلذُّ لهُ مفيد او انهُ على الاقل غير ضار . واذا كان لا يدخن صعب عليهِ ان يحبس نفسهُ عن القضاء على عمل يكرههُ هو ويمارسهُ غيرهُ . اما كاتب هذه المقالة — وهو طبيب مشهور وعضو من اعضاء الجمعية الطبية البريطانية — فمتدل في التدخين ومن الطبيعي انهُ لا يجد سبباً يحملهُ على التشهير بالاعتدال في التدخين ولكنهُ مع ذلك يأمل ان يتناول الموضوع من وجهٍ علمي مجرَّد

عناصر دخان التبغ : ما هي العناصر التي توجد في دخان التبغ وتفعل في الجسم ؟ يسهل قسمة هذه العوامل الى ثلاثة اقسام . (الاول) غاز الامونيا ومادة آلية

طيارة تدعى پيريدين ومواد اخرى تماثلها . هذه المواد تهيج الاغشية المخاطية وهي سبب الالتهاب المزمن في الحلق والفم واللسان الذي يصاب به مدمنو التدخين وما يتبع ذلك من سعال شديد في الصباح ، وبلغم ينفثونهُ حين السعال . على ان الامونيا والپيريدين لا تزيدان التدخين لذة ما ولا نعرف سبباً يمنع استنباط وسيلة علمية صناعية لاستخراج هذه المواد من التبغ من غير ان تغير طعمهُ ورائحة دخانه واثرهُ في المدخنين

استنشاق الدخان وفعلهُ : والعنصر الثاني في دخان التبغ هو اكسيد الكربون الاول وهو غاز سامّ وتجدهُ في غاز الفحم كما تجدهُ في الدخان الذي يخرج من انابيب السيارات الخلفية . وفعل هذا الغاز السام سببهُ انهُ يتحد بمادة الهموغلوبين التي في كريات الدم الحمراء والتي وظيفتها الاولى الاتحاد بالاكسجين في خلايا الرئتين ونقلهُ الى كل أعضاء الجسم . ولما كان اتحاد غاز الكربون الاول بمادة الهموغلوبين اسرع واقوى من اتحادهِ بالاكسجين فالنتيجة الاولى التي تنجم عن استنشاق غاز الكربون الاول مع دخان التبغ هي منع الهموغلوبين من نقل الاكسجين الى اعضاء الجسم . فاذا حدث ما منع ١٥ في المائة من هموغلوبين الدم عن الاتحاد بالاكسجين ونقلهِ الى الاعضاء ظهرت على الجسم الطبيعي آثار التسمم . على ان هناك اناساً شديدو الانفعال بقلة الاكسجين حتى اذا امتنع ١٠ في المائة من هموغلوبين دمهم او اقل من ذلك عن الاتحاد بالاكسجين ظهرت عليهم آثار التسمم

اما مقدار هذا الغاز في دخان « السيجار » فيبلغ نحو ٨ في المائة وفي دخان «الپيپة» نحو ٨ في المائة وفي دخان السجاير يتراوح من نصف الى واحد في المائة . فاذا دخل دخان لفائف التبغ الفم اختلط بالهواء فقلَّ مقدار اكسيد الكربون الاول كثيراً واذا كان المدخن لا يستنشق الدخان الممزج بالهواء الى رئتيهِ لم يستطع هذا الغاز السام ان يتصل بكريات الدم الحمراء ويتحد بمادة الهموغلوبين فيها فالتدخين من غير استنشاق الدخان الى الرئتين لا يضرُّ من هذا القبيل

ولكن اذا كان المدخن ممن يستنشق الدخان الى رئتيهِ فلا مندوحة حينئذٍ عن ان يتصل هذا الغاز بالكريات الحمراء ويفعل فعلهُ فيها وبعض مدمني التدخين يمنعون نحو عشرة في المائة من هموغلوبين دمهم عن القيام بعملهِ الطبيعي (الاتحاد بالاكسجين اللازم للحياة ونقلهِ الى الاعضاء) لكثرة ما يستنشقونهُ من دخان التبغ . ولا يقوم حينئذٍ دمهم بعملهِ الطبيعي قياماً وافياً الا في فترة النوم

النيكوتين: والعنصر الثالث الذي يتكون منهُ دخان التبغ هو مادة النيكوتين التي سميت كذلك نسبة الى جان نيكو Nicot سفير فرنسا في اسبانيا (١٥٣٠ — ١٦٠٠) لانهُ كان يزرع التبغ في حديقة داره وكان شديد الاعتقاد بفائدة أوراقهِ في العلاج الطبي. ومادة النيكوتين هذه هي مصدر الفعل الذي يطلب التدخين من أجلهِ

لا ريب في ان مادة النيكوتين سم سريع الفعل. ففي سيجار واحد من النيكوتين ما يكفي لقتل رجلين. على ان جانباً من نيكوتين التبغ يتبخر بفعل النار حين اشعال السيجار او السيجارة او البيبة وعليهِ فمقدار النيكوتين الذي يستنشقهُ المدخن أقل من المقدار الذي يوجد في التبغ حقيقة. وهذا المقدار لا يتصل بالرئتين الا اذا استنشق المدخن الدخان. وقد حسب أحد الباحثين انهُ اذا دخن أحد مدمني التدخين عشر سجاير الواحدة في أثر الاخرى استنشق مع دخانها مقداراً من النيكوتين يساوي عشر جرعة مميتة

ومتى اتصل النيكوتين بالرئتين وسرى فعلهُ في الجسم ظهر لهُ أثر مخدر في بعض الاجسام ومهيج في البعض الآخر

ويضع البعض النيكوتين مع مخدرات كالمورفين والكوكايين في صف واحد ويقولون ان ادمان التدخين وادمان المورفين والكوكايين من نوع واحد يضرُّ ان بالجسم ضرراً بالغاً ويؤديا الى اضعاف الجسم واعتلال في الاخلاق

على ان مسألة الادمان مسألة نسبية وقلَّ بين الناس على كثرة من يدخن منهم المصاب بضرر كبير من جرَّاء التدخين. وعلى الضدّ من ذلك نجد ان مدمني المخدرات عبيد لها لا يستطيعون ان يتحرروا من عبوديتها وهم في الغالب ضعاف الاجسام ضعاف الاخلاق

اثر النيكوتين في المعدة: وللنيكوتين اثر كبير في الجهاز الهضمي والغدد المتعلقة بها. ومن افعالهِ الظاهرة التأثير في غدد الفم لافراز اللعاب فاذا توقف المدخن عن التدخين توقفت هذه الغدد عن افراز مفرزاتها. وبذلك يعلل جفاف فم المدمن عند الصباح

ومن افعالهِ ايضاً التأثير في غدد المعدة فتفرز العصارة المعدية ولذلك يصاب الذين يتأثرون كثيراً بفعل التدخين بزيادة حموضة المعدة لان تدخينهم يزيد افرازها للعصارة التي تحتوي على الحامض الهيدركلوريك. ويقول بعض الثقات انهُ اذا اتصلت بعض محتويات المعدة الحامضة بالامعاء الدقيقة كان ذلك مدعاة لتقرّح الامعاء ولذلك يحذّر المصابون باي تقرّح في المعدة من التدخين

وللنيكوتين فعل في المعدة هو منع عضلات المعدة من التقلص فيقلُّ الشعور بالجوع

لان تقلص عضلات المعدة يحدث الشعور بالجوع . لذلك تضعف قابليات المدمنين في اثناء ادمانهم ثم تزيد اذا تركوا التدخين

الضجة واثرها في الصحة والعمل

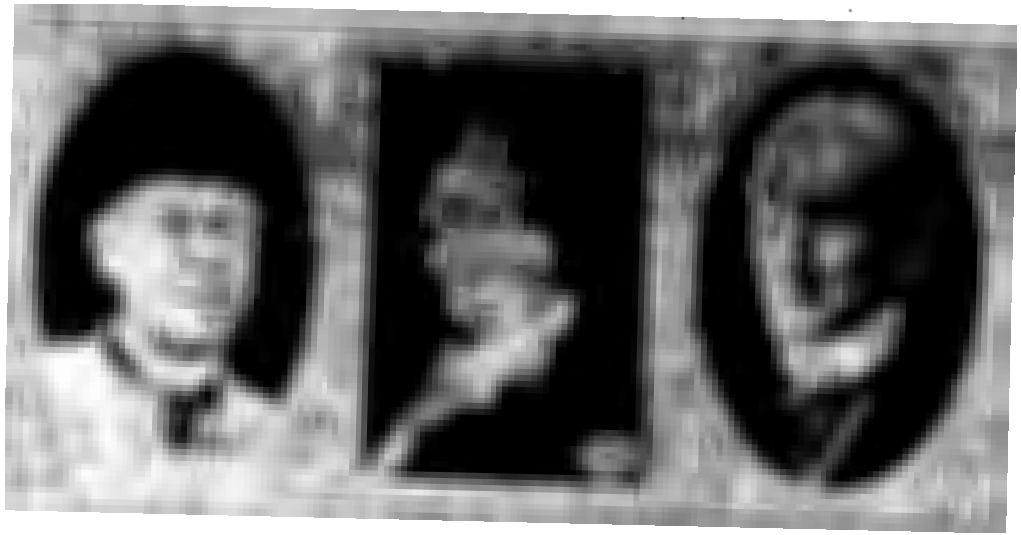
الانسان قابل بطبعه للتكيف بحسب مقتضيات البيئة التي يعيش فيها . فاذا أخذت جماعة من الناس من بلاد باردة وأسكنهم بلاداً حارّة صعب عليهم في البدء ان يعيشوا ويشتغلوا في البلاد الحارة كما كانوا يعيشون ويشتغلون في البلاد الباردة . لكن أجسامهم لا تلبث ان تتكيف بحسب مقتضيات المعيشة في البلاد الجديدة فيعيشوا فيها عيشة طبيعية

ومن الامور التي لا يختلف فيها اثنان ان الضجة واصطخاب الاصوات من أظهر مميزات المعيشة في المدن المزدحمة في هذا العصر . فهل ينتظر لمن يتكيف جسم الانسان فيعود لا يبأ بأثر الاصوات فيه في أثناء الراحة او العمل ؟

هذه مسألة خطيرة جدًّا والكشف عن سرها يعود بفائدة كبيرة على الصحة العامة وسرعة انجاز الاعمال في المكاتب والمتاجر والمعامل

وقد عُنيت جامعة كولمبيا الاميركية بالبحث في هذه المسألة بحثاً علميًّا فتناول البحث جمهوراً كبيراً من الموظفين والكتاب والمصارعين وطائفة من الحيوانات ايضاً . فثبت من هذه التجارب ان الضجة تثير في الناس والحيوانات الخوف من طارئ مفاجئ . فصوت المبرد وهو يبرد قطعة من الحديد يثير تشمرزة في الظهر . وانطلاق مسدس على غرة انتظار يفقع ومن يُفاجأ بطلقة ان يقفز خوفاً . وغير ذلك

وقد جربت تجربة في نائم فوجد الباحثون انهُ كلما مرّت سيارة في الشارع تحت نافذة غرفته انقبضت عضلاتهُ وارتفع ضغط دمهِ من غير ان يستيقظ . ووُجد انهُ اذا نقص الصوت بمقدار ١٥ في المائة في مكتب من المكاتب زاد مقدار ما تشتغلهُ الكاتبات على الطبع ريتر ٥ في المائة وقلَّ ما تنفقهُ من القوة في انجاز هذا الشغل ٢٥ في المائة . ولا تزال التجارب العلمية في هذا الموضوع قائمة على قدم وساق وكلها تشير الى ان الضجة تؤثر في جسم الانسان نائماً ويقظاً على المتوال المتقدم . وبمقتضى هذا نأمل ان تعنى الحكومة بما يكفل للسكان القاطنين في الاحياء المزدحمة عدم التعرض لضجة لا مسوّغ لها بعد منتصف الليل ، حيث تكون الشوارع فارغة تقريباً ولا داعي لنفخ أبواق السيارات فيها نفخاً مزعجاً مثلاً



نائلو جائزة نوبل

الاستاذ برغسن الفرنسي
فاز بجائزة الاداب عن سنة ١٩٢٧

سيغريد اوندست الفروجية
فاز بجائزة الاداب عن سنة ١٩٢٨

الاستاذ شارل نيكول
فاز بجائزة نوبل للطب

مقتطف يناير ١٩٢٩
امام الصفحة ٨٣