

استمالة في المدارس. وخصوصاً مدارس البنات وهنّ احوج الى مثل هذا الكتاب منهنّ الى باقي الغزوة العصرية التي تعتبر بمثابة معلومات ثانوية او كالية بجانب قوانين صحة المولود وتدبير المنزل اذ لا يخفى ان بنات اليوم هنّ اللاتي سيتمنّ بتربية الاطفال وهم رجال الند فان كانت الامهات عالمات عاملات باصول التربية نشأ الاطفال في صحة قوية واخلاق محمودة فبرئني بهم الوطن وتقدم البلاد . ومن مواضع هذا المؤلف ما يأتي : نظافة المولود . كيفية غسله . ملابسه . غرفته وسريته . غذائه . رضاعته . غذاه المرضع . نمو الطفل . تسنينه . فطامه . نومه ونحو ذلك . وقد نقلنا فصلاً عنه في باب تدبير المنزل

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي نخرج في كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية المولود وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

مضار المسموم

اعظم اسباب ضعف الجسم اشغال البال وتكاثر المسموم طويلاً . ولقد كتبت احدي الكتابات الامريكيات مقالة في الممّ تنطف منها ما يأتي قالت :-
كان لي جدّ له املاك وعقارات واسعة فاذا اشتدّ الحر وكثرت الرطوبة في الهواء خاف على زرع من التلف واذا برد الهواء وجف خاف عليها من التلف برداً وفي كلا الحالتين كنت اراه مشغول البال قلق الخاطر وكانت والدتي بشله كأنها ورثت هذا الخلق منه وجئت انا مثلها ايضاً فلما كنت صغيرة السن كنت اخشى ان يدهمني الموت على غرة وانا نائمة غير مستعدة له . ثم لما كبرت تغيرت اضوازي وصار همي بشيء آخر . وكنت اعلم ان الممّ لازم للانسان لزوم الهواء له حتى صرت احب خليي البال قليلي المسموم فوما مجرمين لانهم يجهلون ما لهم وما عليهم من الواجبات . ولم يحظ لي ابداً ان هدّد بال الانسان وسعة خلقه ومطابقتة بين نفسه واشغاله غاية ما يجب ان يكون عليه وهو يعمل اعماله
ولكن شتان ما بين همّ وهم . فان من المسموم ما لا غنى للانسان عنه وهو النظر الى المستقبل يسكون بال وتدبير مهام الحياة برصانة واطمئنان في النفس . فهذا النوع من المسموم

حقن وصواب وما سواه بطل وخطأ . وهذا يساعد الجسم على اتمام وظائفه الطبيعية ويحلب النوم الهنيء والآخر بقلته موازتها ويطلق رائحة ويحلب له الازرق الويل . ويجب اننا نحن الاميركيين مع حذقنا وكثرة معينا في طلب الخفايا خفيت علينا هذه الحقيقة التي عرفها البوذيين وخصوصاً اليابانيين منذ اتقدم وجرروا عليها

والطريقة التي يجري الناس عليها عادة لطرد المصوم من الراس خطأ في خطأ . فكثيراً ما سمعنا الطيب يقول للمريض أبعد عنك المصوم . وكن قريباتين مشروح الصدر دائماً فان هذا أنقذك من كل دواء . فيجيب المريض قائلاً ألا أريد اننا ذلك ونكفي لا استطع ولو استطعت منذ سنة لما كنت مريضاً الآن . وربما كان قوله هذا صحيحاً . والغالب ان الطيب يقتنع به ولا يجد طريقة لمساعدة طليو . وخير ما يجب على العليل عمله في هذه الاحوال ان يوزع عزماً صادقاً على التنزه عن المصوم فيرى من الطبيعة غير مساعد له لان الانسان خلق لكي لا يهتم والمصوم عوارض تطراً عليه فاذا سعينا في ضررها كنا نساعد الطبيعة على ذلك

حقوق النساء في الانتخاب

كسبت كاتبة انكليزية مقالة في حقوق النساء الانتخابية في انكلترا قالت فيها اننا نطلب مساواتنا بالرجال في الانتخاب اولاً لانه ثبت لنا بعد طول الاخبار انه يستحيل اصلاح المفوضات القانونية اني تشكو منها ما لم يكن لنا يد في اصلاحها ولاننا ندرك حق الادراك الخطر الذي يهدد غير النساء ورفاهتهن من الاستمرار على سن القوانين المضرة بين الجنسين

وتانياً لان مساواة المرأة بالرجل لازمة لنمو عاصمة العدل الاجتماعي والسياسي في الرجل وتلك لان اعطاء هذا الحق لنساء بريطانيا العظمى يجعل اعطاءه للنساء في سائر البلاد المتقدمة ويأول الى اعلاء شأن الآداب الاجتماعية والسياسية في العالم كله قالت واني اكتب قلب منكر وقص مرة عندها تذكر الساعي الخلابه اني سمعتها بنفي لتعديل قانون العلالق الانكليزي على ما قيد من الاثم والخطي وقانون الرومية للعب وقانون الزواج وغيرها من القوانين التي تتناول علاقة الرجل بالمرأة . وقد تبين لي الان ان المرأة لا تستطيع ان تنال انصافاً في حقوقها هذا ما لا تكن حلاتها يجالس الحكومة ساوية لعلاقة الرجل بها

وختتم مقالها بقولها وأنا تأتي فيقول اعذار فارغة يراد بها تحريكنا عن مطالبنا وتأخيرنا عن بيع عقائنا. فإن ما نعمله يجب ان يعمل الآن بأوفر سرعة. وأنا نستفيد كل امرأة ذات قلب وشرف نفس وكل رجل منصف ليبيوا الى مساعدتنا فان سبيلنا واضح بين وهو ان تكون اخواتنا مستلمات سياسياً نبعين الى خلاصهن الاقتصادي والاجتماعي وبالتالي الى خلاص سائر النساء

وكتب بعضهم مقالة في مجلة القرن التاسع عشر قال فيها ان حركة النساء الانتخابية أصبحت ظاهرة يشعر بها في اوروبا كلها حتى تركيا المعروفة بشدة محافظتها على التدبير. وقد تشابهت ظواهرها كل التشابه في انكلترا وفرنسا ولكن اختلافها في المكانين جوهرية واعظمه انه ليس في فرنسا شخص ذو وجهة وتدو يقود الحركة فيها بل ان اصحاب الحركة جماعة من اهل الطبقتين الوسطى والدنيا بخلاف ما هي الحال عليه في انكلترا. ومع ذلك فقد نجحت حركة النساء نجاحاً غريباً فانك لا تكاد تقع جريدة او مجلة او رواية الا وتجد فيها اشارة الى هذه الحركة الجديدة. ثم ان من انشاء محاميات وطبيبات وكاتبات في الجرائد وقد اخذن يتعاطين فنون الجليمة ويحلن عملاً ربيعاً منها ولكنهن لا يزلن بالمعنى السياسي حيث كن في عصر الرومان تقريباً. ويسدل من الاحصاءات ان نصف عمل فرنسا وشغلها يتم الآن على يد النساء فلا عجب اذا افضى نيلون حق الانتخاب الى انقلاب عظيم في حال البلاد وقال آخر في مجلة اميركا الشمالية انا مقتنعون ان قد حان الاوان الذي يكون فيه لنخ النساء حق الانتخاب وتقليد من المناصب السياسية اليد الطولى في توفير اسباب الخير للشعوب فقد ثبت لنا الآن ان قوى المرأة العقلية مساوية لقوى الرجل المتوسط وان آداب المرأة اسمي من آداب الرجل وهذا الامر الاخير هو الذي يجعلنا على الاعتقاد بوجوب مشاركة المرأة للرجل في الشؤون السياسية ان لم يكن من قبيل الحق فمن قبيل حسن السياسة هذا وان الاخطار التي تهدد البلاد الاميركية ثلاثة الاول الاضطراب الادبي في السياسة والاعمال. والثاني اجتماع ثروة الشعب في ايدي افراد قلائل. والثالث امتيلاء الخط والاسياد على جمهور الامة لتدبير مغلوب. والمرأة الاميركية قادرة على مقاومة هذه الاخطار ودفعها مثل الرجل الاميركي

شهادة رجل لامرأة

عند الاميركيين كاتب مشهور وهو ستركلينس المعروف باسم "مارك توين" كتب

حديثاً مقالة في مرور ٣٦ سنة على زواجي بعد عشرين شهراً من وفاة قريبتي وهي أشبه
بالتأبين لما وكان كثير انتمى بها لما ماتت جرح عليها جرعة شديداً حتى كاد يفقد رشده
ويضيع صوابه . وبلغ من تعلقه بها انه لم يفارقها يوم واحد الا كتب اليها . وهالك بعض
ما جاء في التأبين قال :

اول ما رأيت منها شخص عاج صغير كان في قره اخيها وذلك ايام زيارته لازمير سنة
صيف سنة ١٨٦٢ . ثم رأيتها في لاول مرة في نيويورك في الشتاء التالي وكانت نجيفة البنية
جميلة كثيرة الدلال تروج سبابه وتلدوب ظرفاً في ندرى أعجوز هي ام فتاة . وقد بقيت امرأة
وفاء الى آخر لحظة من حياتها . وكان فؤادها يتقد حياً وحناناً وهمة وغيره . وعندها من
الرجاء والشجاعة كنز لا يفتى وجعبة لا تنفذ . فطرت على الصدق الكمال والامانة الكاملة
والحرية التامة صادقة القرامة صادقة البداهة . وقد قابلتها بثبات من الخلق فكانت احبهم
كلهم * وكان احسن ما في الاحسن الشيم "

وقد قضينا معاً سبع سنوات في الفاقة والدين فكانت تبذل مجهودها لتنهض بي من هذه
اليأس والتسوط وتصوري العالم ايضاً ناصعاً وتريني اياه كذلك . وفي تلك المدة كلها لم
اسمها تفوه بكلمة تذمر او شكوى من انقلاب الزمان بنا ولا سمعت احد من اولادنا يشكو
من شيء لانها عليهم الصبر على البلى فرسخ علمها فيهم رسوخ الصخر . وكالت تشود الى
اولادها وتظهر لم عطفها وحنونها ببارات رقيقة لا تنقطع حتى كنت ادعش لنلك

مقالة العجة

لا يجوز غسل مقلاة العجة ولا استعمالها لشيء آخر غير البيض وتنظف بمحبتها من
الداخل والخارج بقطعة ورق ثم بمزقة

طبخ الرز

يفضل الرز جيداً ثم يوضع في الماء وهو يغلي ويترك كذلك ثلث ساعة ثم يوضع على نار
خفيفة الى ان ينشف الماء فيخرج الرز ناصع الياض . ومن الناس من يأكله بلا ادام
والنالب عندنا ان يضاف اليه السم بعد سلقه او يلقى بمرق اللحم

لون الخضرا المطبوخة

يضع بعض الناس شيئاً من كربونات الصودا مع الخضرا المطبوخة خفف لونها ولكن طعم

النسودا كثيراً ما يوتر في ضمها فلع ذلك استبدل النسودا بشيء من السكر العادي فإنه يحفظ لون الخضر ولا يغير طعمها

حفظ السمك

يقدم بعض الاوربيين السمك بهذه الطريقة وهي انهم يغطونه جيداً ويرشون شيئاً من السكر الاسمر داخله ويتركونه على رضع افقي ليتشرب السكر جيداً ثم يملحونه ويدخنونه فيحفظ جيداً من غير ان تتغير نكهته . ونصف اوتية سكر تكفي لثلاثة اربطال سمك

ترتيب غذاء الاطفال المنطومين

من كتاب صحة المولود لحضرة الدكتور عبد العزيز افندي نظمي
كما ان لبن الوالدة هو احسن غذاء للمولود في السنة الاولى فكذلك اللبن البتري او الجاموسي والبيض والبيض وبعض اغذية اخرى يشربها الطيب هي احسن غذاء للطفل من نهاية السنة الاولى لنهاية ظهور جميع الاستان

ويمكن استخراج اشكال كثيرة من هذه الانواع الثلاثة (اللبن والبيض والبيض) فضلاً
يمكن جعل اللبن بشكل سلبية او طيبة بالارز المذقوق او بالشوكولاته - انخ هذه الاشكال
التي تعرفها السيدات . كذلك يمكن ان يكون العيش من التمع او الذرة او الشعير وان يكون
على شكل بسكويت ناشف او طري بلع او بسكر او بشكل شعرية او مكرونة او تايبوكا - انخ
كل هذه الاطعمة التي تدخلها المواد الشربة . كذلك يمكن تمذية الطفل احياناً بتقليل من
البطاطس والبسلة والعدس والبقول والقاصولية وتكون معلوقة ويضاف عليها قليل من الملح والزبدة
وقد تباع في الاجزاخانات ومحلات البقالة انواع اغذية للاطفال بعضها مفيد لغذاء الطفل
ولكن فائدتها لا توازي فوائد الاغذية التي ذكرناها فضلاً عن غلو ثمنها وعدم قدرة كثير
من العائلات على استعمالها دائماً لغذاء اولادهم

وبالاختصار فان احسن غذاء اسامي للطفل في سنته الثانية هو اللبن وتليها الاغذية
الشربة ثم البيض

ومن الواجب اعطاه الطفل المتدبير الكافي لتذاته بدون زيادة عليه فضلاً عما يعطى له في
كل ٢٤ ساعة لترواحد من اللبن وجزء قليل من الاغذية الشربة وبيضة او اثنتان ولا بأس
من استشارة الطبيب لترتيب الغذاء اللازم للطفل حسب صحته ومسنو

واخذ كل الحذر من كثرة تغذية الاطفال اذ تسبب لهم تلك الزيادة امراضاً صعبة
الشفاء مثل لين العظام اي الراشيتيزم الذي تظهر مبادئه عند العنق بكون البطن وضعف
الجسم وانسراخه في الاكل

ويجب على الوالدة ان تراعى في غذاء الطفل وهو في السنة الثانية من عمره كل الاحتياطات
التي ذكرناها في موضع الرضاعة الصناعية من حيث غلي اللبن وتعقيمه ونظافة اواني الاكل
او كل هذه النصائح الاسامية

ويجب ان لا تعطى لولدها ما تبقى من غذائه الماضي بل يلزم ان تطبخ له في كل مرة
المتدار الكافي له لهذه المرة فاذا تبقى شيء منه لا تعطيه له مرة اخرى

واذا حصل للطفل امساك من بعض الاغذية سيما من البيض يغير له نوع الغذاء
ويعطى له لبن كثير مطبوخ بدقيق الشعير وفي حالة الاسهال يعطى له ارز مطبوخ باللبن
وعلى كل حال في حالة حصول اي تغير في تبرزات الطفل ولم يفي صحته العمومية يجب
استشارة الطبيب خوفاً من استئصال الداء

ومن الافضل تغذية الاطفال وخدمهم مع القائدة بشؤونهم اي ان لا يخدموا مائدة والسيهم
خوفاً من تلصقهم بالاكل من شيء غير صالح لصحتهم مثل اللحم او بعض الخضراوات او الاطعمة
الحريفة فيسبب لهم من ذلك ضرر عظيم

باب الطبيب بك

والاجر وارقتاه نحو عشرين قدماً وعرضه
من اسفله ٢٥ قدماً ومن اعلاه نحو ١٥ قدماً
وفيه ابراج كثيرة ارتفاع البرج منها نحو
اربعين قدماً

(٢) اقدام الصينات

وتنم . سمعت ان اقدام جميع النساء
الصينات صغيرة ولذلك لا يتطن انثى

(١) سور الصين

الاسكندرية . محمود افندي رمضان
الغولي . ما فائدة الحائط العظيم المقام شمالي الصين
ج هو سور منيع اقيم بين الصين
الاصلية ومنغوليا لينتج عن الصين هجمات
القبائل الشمالية . بني نحو سنة ٢٢٠ قبل
المسيح وطوله نحو الف ميل وهو مبني بالحجارة