

## بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدِيرِ الْمَنْزِلِ

قدفتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدير الصحة والطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وسير شهور النساء ونهضتهن ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

الزكام : اسبابه علاجه والوقاية منه

خلاصة محاضرة للدكتور لبيب شحاته بك

الزكام مرض كثير الانتشار ويصاب به الناس في جميع انحاء العالم في الجهات الباردة والمعتدلة حتى الحارة وينتشر من حين الى آخر بشكل وبائي يكتسح جميع الناس والاعتقاد السائد عنه ان سببه البرد ولكن الواقع ان البرد لا يسبب الزكام فالاسكيمومثلاً سكان الاقطار الشمالية لا يصابون عادة بالنزلات الشعبية والزكام اما يصابون به لدى زيارتهم لاحدى البواخر التي تصل اليهم من بلاد اخرى حاملة للمدوى . كذلك لا يصاب سائق القطار بالزكام وهو معرض لاشد التغيرات الجوية وانما يصاب به المسافرون المكثسون داخل غرف القطار الصغيرة . ويقول الكابتن سكوت عن رحلته الى القطب الجنوبي ان درجة البرد كانت تتراوح بين ٢٥ و ٢٨ تحت الصفر وكان يخرج متجولاً في الليل ست ساعات متوالية بقليل من الملابس ومع ذلك لم يؤثر فيه البرد ولم يصب بزكام — وقد مكثت بعثة شاكلتون في الاقطار الجنوبية المتجمدة وسط البرد والرطوبة العالية ولم يصب احد منها بزكام حتى فتحت صناديق ملابس كانت قد شحنت من لندن تحمل المدوى فاصيب افراد البعثة بالزكام اضف الى ذلك ان بعض الاطباء جربوا في انفسهم تجارب لمعرفة تأثير البرد في الزكام فعرض احدهم جسمه لتيار هواء بارد مدداً مختلفة فلم يصب بزكام والواقع ان اصابات الزكام لا تأتي إلا من شخص مصاب به ويساعد على الاصابة به ضعف مقاومة الجسم الناتجة عن سوء التغذية وكثرة الملابس التي تحرم الجسم من اشعة الشمس والهواء والمعيشة في اماكن قليلة التهوية حارة وملاى بالاتربة . وقد وجد ان سببه ميكروبات صغيرة من النوع الذي يمر من المرشحات وقد اخذ افراز الاق من اشخاص عند ابتداء اصابهم

بالزكام ورشح وأخذت المادة الناتجة من الترشيح وطعم بها اشخاص مضى عليهم ١٨ ساعة او اقل من تاريخ الاصابة ولكن لم يمكن نقل العدوى فهذه التجارب امكن اثبات ان العدوى توجد في الشخص عند اول اصابته بالمرض وهو الوقت الذي يكون فيه شديد العدوى للآخرين ثم تخففي بعد ذلك نظراً الى تغلب اشكال مختلفة من الميكروبات العادية عليها وهذه الميكروبات هي التي توجد عادة عند امتحان افراز الاشخاص المصابين بالزكام وتنتقل عدوى هذا المرض من شخص الى آخر بواسطة افراز الانف والحلق ( الزور ) الذي يخرج بشكل رذاذ صغير خصوصاً عند السعال او العطس او الكلام بصوت عال ويزداد خطره في الاماكن المغلقة التي يجتمع فيها الناس بكثرة كالمساجد والكنائس ومحلات السينما والتياترات والمطاعم وعربات الترام وقطارات السكة الحديدية . ولذلك كان انتشار هذه الامراض كثيراً في فصل الشتاء لتجمع الناس بكثرة في تلك المدة في اماكن مقفلة وفي هذه الاحوال يمكن تقليل العدوى الى درجة كبيرة باستعمال منديل او اي شيء يتفق وجوده في اليد عند العطس او السعال . كذلك تنتقل العدوى بالاتربة والمفرزات التي تجف وتتطاير مع الاتربة وتصيب عدة اشخاص . وتنتقل ايضاً بواسطة الماء كولات او الاواني المستعملة في الاكل او الشرب وبواسطة الملابس وخصوصاً المناديل وكثيراً ما يصاب عمال المغاسل بالزكام بواسطة ملابس اشخاص مصابين ومناديلهم وأعراض هذا المرض لا تختلف عن اعراض اي مرض معدٍ آخر وانها وان كانت بسيطة الا انها قد تسبب مضاعفات كثيرة وآلاماً مستمرة صعبة الشفاء نظراً لفرب فتحة الانف من فتحة الاذن الداخلية والمنخ والتجاويف التي في عظام الانف ومجري الصدر الهوائية الوقاية

اولاً — علاج اي عاهة قد تكون بالانف

ثانياً — غذاء معتدل يحتوي على مقدار كافٍ من الفيتامينات مع الاكثار من اكل الفواكه والخضراوات . فنقص الغذاء كاف بمفرده لان يكون سبباً لجملة امراض كالكساح ولين العظام وتسوس الاسنان والتهابات خاصة في العين وأمراضاً اخرى — كما انه عامل من اهم العوامل في احداث السل وقد ثبت بواسطة تجارب عملت في الفيران ان نسبة الوفيات وسرعة الاصابة بالامراض تزداد كلما قل الغذاء وقد وجد اخيراً ان الالتهاب الرئوي في الاطفال سببه نقص في الفيتامين « ا » كما يلاحظ ان الاطفال المصابين بالكساح (وسببه نقص الغذاء في الفيتامين) دائماً عرضة للاصابة بسرعة بالرشح والنزلات الصدرية والمعوية ثالثاً — الابتعاد عن الاماكن المزدحمة والمعيشة في اماكن كثيرة التهوية وقضاء اكبر وقت ممكن

في الهواء الطلق مع الاقلال من الملابس لاسيا الاشخاص المرضى للاصابة بالزكام بسرعة رابعاً — النوم في غرفة حسنة التهوية فان الجو الساخن الملائم بالاتربة والدخان الذي يوجد عادة داخل الغرف خصوصاً في الشتاء يوجد الكسل والحول ويقلل من التبخر الذي يحصل من الجلد والاغشية المعرضة له فيقل دوران الدم فيها ويحتقن وتتضخم وهذا ما يحصل لنشاء الانف فيكون عرضة للعدوى بسرعة

خامساً — اخذ حمامات ساخنة او باردة حسب تحمل الشخص والتعرض للشمس بكثرة لتذنيه الجلد وتبنيه حركة الدم فيه

ويحسن جداً غرغرة الحلق ( الزور ) كل مساء بمادة مطهرة بسيطة ويكفي استعمال ماء مذاب به قليل من ملح الطعام كما يجب تنظيف الانف كل صباح بدون استعمال اي مادة مطهرة فان هذه المواد لا تخلو من ضرر ويكفي اخذ رغوة صابون على اليد وادخالها في الانف بتحريك اليد عند الانف جملة مرات ثم غسلها بالماء بعد ذلك فهذه الرغوة تهيج غشاء الانف فيزداد افرازه بدون ايذاءه وهذا الافراز يحمل معه معظم الميكروبات الموجودة بالانف

#### العلاج

اولاً — الحقن بالفاكسين — يوجد فاكسين مجهز ضد الزكام يؤخذ عادة قبل ابتداء فصل الشتاء على اربع دفعات . وقد اختلفت الآراء في فائدته والظاهر انه قد يمنع حدوث المرض في بعض الاحوال ولكنه على العموم يجعله خفيفاً ويمنع مضاعفاته

ثانياً — استعمال مواد مطهرة بواسطة الدوش — هذه الطريقة ليست فقط عديمة الفائدة بل خطيرة . فقد يدفع التيار البارد الخارج من الدوش بعض الميكروبات الى داخل الانف نحو فتحة الاذن الداخلية او التجاويف فيسبب التهابات في تلك الاجزاء لم تكن لتحصل لو لم يستعمل الدوش . فضلاً عن ان طبيعة تركيب الانف التشريحية يجعل معظم اجزائها لا يمكن الوصول اليه بأمثال هذه الطرق

ثم ان المواد المطهرة نفسها عديمة الفائدة فانها اذا كانت قوية الى درجة تمكنها من قتل الميكروبات اذا تلاققت بها فانها في الوقت نفسه تقتل غشاء الانف فتسبب ضرراً اكبر من فائدتها ، واذا كانت مخففة الى درجة انها لا تؤذي غشاء الانف فلا يكون لها اي تأثير فعال في الميكروبات خصوصاً اذا علمنا انها لا تمكث في الانف الا برهة قصيرة جداً فعملها في هذه الحالة عمل ميكانيكي بحت فيمكن الاستعاضة عنها بشم رائحة كرائحة النوشادر التي تحدث زيادة في افراز الانف تكسح الميكروبات الموجودة بها وهذه مجهزة في زجاجات

صغيرة تسمى Smelling Salt

ثالثاً — العلاج بواسطة ادوية خاصة — توصل احد الاطباء الى وضع مركب خاص من مركبات البوليناسم S. U. P. 36 يقول انه يشفي هذه الامراض بعد حقنة واحدة منه وقد جربه بنفسه فنجح نجاحاً كبيراً

رابعاً — طريقة العلاج بغاز الكلور — لوحظ في اثناء الحرب سنة ١٩١٨ عند انتشار مرض الانفلونزا ان العمال الذين كانوا يشتغلون بتحضير غاز الكلور لم يصب احد منهم بالمرض وقد وجد ان غاز الكلور اذا كان مخففاً تخفيفاً معيناً (١٥ - ٠ جرام في اللتر) فانه يقتل الميكروبات في ساعة او اثنتين وهذه كمية لا تؤذي الانسان . فاستعملت هذه الطريقة في العلاج بأن يوضع الشخص المصاب مدة ساعة في غرفة بها غاز الكلور مخففاً بنسبة خاصة وفي اغلب الاحيان يشفي من اول مرة

خامساً — طريقة العلاج بالكهرباء ( Diathermy ) ذلك بأن يجلس المريض على كرسي ويوضع على جبتي انفه جهاز صغير مكون من جناحين من المعدن متصلين بمفصل من مادة عازلة ويوصل الجناحان بقطبي تيار كهربائي ويزداد تدريجياً حتى يشعر المريض بسخونة في انفه ويقال ان مرة واحدة كافية للشفاء خصوصاً اذا كان العلاج في ابتداء المرض سادساً — الطريقة القديمة للعلاج — هي ان يلزم المريض فراشه عند شعوره بالمرض ويعمل حماماً ساخناً لقدميه ويأخذ برشامة تحتوي على مسحوق دوفر وهو مسكن ومعرق وتؤخذ سوائل ساخنة بكثرة ويحسن وضع كريمة تحتوي على المتول في الانف ويؤخذ بخار الماء استنشاقاً ولكن يجب ان نعلم ان الزكام اذا ابتداء لا يمكن ايقافه وانه يأخذ دوره حتى يتغلب الجسم عليه وان امثال هذا العلاج هو لراحة المريض وتسكينه فقط ولتخفيف ما يمكن حدوثه من المضاعفات سابعاً — علاج الاطفال المصابين بالزكام — توضع نقطة او نقطتان في العين من محلول كلارجول Collargol ٢ ٪ وبواسطة مجرى الدمع ينزل هذا المحلول الى الانف وهو شاف اكيد تقريباً وخاصة في ابتداء المرض . ولبعض الناس عادة اخذ مقدار من المشروبات الروحية وبعض الاحيان لدرجة السكر اعتقاداً منهم انها تساعد على الشفاء ولكن الواقع ان هذه المشروبات تقلل مقاومة الجسم وتساعد على حدوث مضاعفات شديدة كالالتهاب الرئوي . كذلك يعتقد بعض الناس للشفاء من هذا المرض اكل اكلة كبيرة قبل النوم وفي هذا خطر كبير فاذا لم تسبب شيئاً جديداً فهو يطيل مدة الاصابة قبل الشفاء الادوية المستحضرة لعلاج الزكام — اغلب هذه الادوية لا يفيد واستعماله بغير استشارة قد يعرض المصاب لان يترك مرضاً عضوياً يستمر بدون علاج على اعتقاد ان ما يشعر به هو اعراض لمرض بسيط ويجعل علاجه فيما بعد عسيراً كثير النفقات

## كيف نربي الطفل جسدياً وعقلياً

خلاصة محاضرة للدكتور مظهر سعيد

ينمو الطفل من ولادته الى دور البلوغ في ادوار يتميز كل منها بمميزات بدنية وعقلية خاصة ، نمواً غير منتظم ، فيكون سريعاً جداً في بعضها وبطيئاً نسبياً في البعض الآخر ولكنه نمو مضطرب ، وتتخلل الادوار ازمات يقف فيها البدن عن النمو تارة والعقل تارة أخرى ليستريح من تعب الدور السابق ويستجمع بعض ما فقده من الطاقة الحيوية استعداداً للدور المقبل . واعراض هذه الازمات اضطراب وحيرة وقلق عند العصبيين والدمويين وركود وخمول عند المفاويين

والازمة الاولى بدنية تقع بين السادسة والسابعة ويكون فيها الجسم ضعيف المقاومة يقنيه اقل مجهود بدني ولذلك تقل مناعة الاطفال وترتفع نسبة الوفيات منهم . فانظروا كيف نحني على الطفل بأرساله الى المدرسة في سن هو احوج ما يكون ، الى الراحة والهواء الطلق والازمة الثانية عقلية تقع بين الحادية عشر والثانية عشر يجمد فيها الذهن ويركد العقل ولا يحسن الطفل القيام بعمل علمي شاق . فما دامت المدرسة لا تتساهل في هذه النقطة فعلى الاقل نوجه انظار الآباء كي لا يعنفوا الابناء اذ سقطوا في هذا السن في الامتحانات والازمة الثالثة مزدوجة وهي قبل البلوغ مباشرة يكون فيها الولد حائر النفس منهيج العصب ضعيف المقاومة لا يعرف ما يريد او ما تفعله يد الطبيعة ، فهو في الواقع مريض عاملوه باللين او الشفقة واركوه وشأنه حتى يهدأ . هنا نقطتان هامتان : الاولى ان هذا التحديد في السن مأخوذ عن النتائج التي وصل اليها علماء الغرب — وقد لا تنطبق على الطفل المصري . وما دمنا لم نقم للآن ببحث كهذا في مصر يصح لنا ان نعتبر ، مؤقتاً ان الطفل المصري يسبق الاجنبي الاوروبي بعام او عام ونصف عند البلوغ وستة شهور عند الازمة الاولى . والثانية : ان البنات يسبقن الاولاد في النمو فهن يتمشين مع الاولاد الى السابعة ثم تزداد سرعة نموهن الى العاشرة وبعدئذ يصلن الى البلوغ من الثانية عشر الى الثالثة عشر فيسبقن الاولاد بعامين فمن الواجب ان نراعي هذه الفوارق في تربيتهم

ما ذا نصنع الآن ؟ . . ندخل الطفل المصري الى المدرسة في دور الازمة البدنية ويتقدم للشهادة الابتدائية في الازمة العقلية ، والى الكفاءة في الازمة المزدوجة فاذا اضناه العمل وسقط في الامتحان أنحنينا عليه وعلى مدرسته باللوم

اما الادوار ذاتها فيختلف كل منها في سرعته ومميزاته وسنتناول الدور الاول منها لأن المسؤولية فيه تقع على الآباء وحدهم

ينمو الطفل في هذا الدور من الولادة الى الثالثة نمواً سريعاً متواصلاً فهو كالبدرة قواها الحيوية التي تميمها كامنة فيها تحتاج الى تربة خصبة والى من يهيء لها الغذاء الصالح والماء والنور . فملينا ان نكون كبستانيين نعهد الطفل بكل ما يساعده على النمو وعمل الطفل في السنة الاولى مقتصر على تحريك اعضائه واجهزته بطريقة غير منتظمة ولا مفرضة ولكنها كفيلة بأظهار النزعات الموروثة الكامنة فيه والتي ستكون اسساً لكل اعماله وتصرفاته في المستقبل . وبالتكرار يكتسب كل عضو من المهارة والقدرة ما يسهل عليه الوصول الى الغرض الطبيعي الذي أعد له ، ويقوم بعمله على الوجه الاكمل وكل حركة تظهر بصورة اولية في سن خاص—فإن تقدمته كان الطفل فوق المتوسط وان تأخرت عنه كان غيبياً او ناقص العقل او مصاباً بعاهة او مرض

ان الطفل العادي يبدأ في تحريك رأسه ورفع عن الوسادة في الشهر الثالث، وبحرك صدره في الرابع ، ويحاول الجلوس في الثالث ولكنه لا يجلس بالمساعدة الا في السادس واخيراً يتمكن من الجلوس وحده في الشهر التاسع . ثم يقف مع المساعدة في الحادي عشر ويقف وحده في الخامس عشر ويمشي بعد وقوفه باسبوع او اسبوعين . حتى ان العمليات التي يقوم بها عضو واحد تظهر كذلك في ادوار مختلفة ؟ فيستطيع ان يضع يده على فمه في الشهر الثالث ويحاول مسك الاشياء التي تقع في متناول يده في السابع ويلتقط الاشياء بنفسه في التاسع ويمسك شيتين معاً في التاسع ايضاً وثلاثة اشياء من غير ان يرمي احدها في الثاني عشر من اول واجباتنا ان نراقب هذه الادوار فإن تأخرت عن موعد ظهورها ساعدناها على الظهور بأعداد المؤثرات الطبيعية لها والقيام بالعمل امام الطفل حتى يقلده او بتحريك الاعضاء ذاتها حركة قاسية فاذا لم تفلح واستعصى ظهورها امكن معالجتها قبل فوات الفرصة اما من الناحية العقلية فنحن نسلّم بأن الطفل لا يدرك ولا يعقل ويصعب تعليمه شيئاً ما عن العالم الخارجي بطريق التلقين ولكنه يحس ويستخدم حواسه . والحواس هي الوسيلة الاولى للاتصال بالعالم ومفاتيح العلم والمعرفة والاساس الذي تقوم عليه مدارس (منتسوري) ورياض الاطفال . فأقل ما يمكن ان نفعله هو مساعدة كل حاسة بدورها على القيام بعملها بتهيئة المؤثرات الصالحة التي تدفعها للعمل . علينا ان نجعل البيت جذاباً لا يقع فيه نظر الطفل الا على كل لون زامٍ براق ومنظر جذاب يسرع انتباهه ويرقى ذوقه ويربي فيه الميل للجمال وتقدير الفن ؟ علينا ان نتجنب الاصوات المنكرة التي تؤذي سمعه وتبعث في نفسه الرعب . واما الكلمات البذيئة التي قد يتلفظها عفواً ويكررها ليرن صوته عليها ولو انه لا يدرك معناها فاذا نطق بها امامكم لا تعيروها اقل اهتمام ولا تماقبوه والا دفعتموه الى

البحث عن معناها وفهمها وحفظها واتم لا تشعرون  
وخير مايفعله الآباء لتربية حواس اطفالهم وتفتيح آذانهم هو اللعب — اكثروا من  
الالعب ذات الالوان والاصوات التي يمكن حلها وتركيبها ، ذات الاجزاء الخشنة الناعمة،  
المختلفة الالوان والتي يمكن ان يستخدم الطفل اثناء لعبه بها اكثر من حاسة واحدة  
افردوا له في المنزل حجرة خاصة به يجري فيها ويلعب من غير رقيب ودعوه حراً في  
ملكوته الصغير ، وكذلك في المدرسة افرشوا له ابسطه او اكواماً من الرمل واتركوه  
وشأنه يجلس كيف يشاء

على ان هنالك شيئاً اهم من هذا كله وهو ( الحرية ) ، الطفل كتلة حيوية فيها قوى  
كامنة تريد ان تظهر وطاقة حيوية يجب ان تستهلك فلا تغلّوها ولا تقيدوها ولا تضيقوا  
عليها منافسها ، اطلقوا للطفل الحرية يفعل ما يشاء ولا تقيدوه بقيد او تلزموه السكون .  
والا قضيتم على استعدادة واذيتموه في عقله وبدنه . ذلك الطفل المتنقل الصاحب الثائر هو  
الطفل العادي ابن الطبيعة السليم فأتركوه . اما المنزوي في احد الاركان الصامت السامع  
طيلة الوقت والذي تمدّونه مثال الادب والطاعة والهدوء هو طفل مريض ناقص التكوين،  
يجب معالجته واحياء نشاطه . لان الذي تسمونه الطاعة والادب هو في الواقع خوف  
ورعب لا يتفق مع طبيعة الطفل. اما سياسة التخويف والارهاب والشدة التي تتبعها في مدارسنا  
ويوتنا فأقل ما يقال فيها انها سبب في معظم الاضطرابات العصبية التي تظهر عند الكبر  
ولنأت بمثال على قولنا الاول بان تأخذ ولدأ ضيق ابوه السميل عليه وسد امامه المسالك  
فتعز عليه ثم اذا مات الاب وزال المانع دون ذلك الصبي الهادي الساكن المؤدب المقتصد  
زوته فتراه مبذراً متلافاً سيء الخلق عظيم المنكرات . وتقول العامة هنا ( يخلق من العالم  
فاسد ومن الصالح طالح )

القوة الحيوية كالنهر السريع الجريان الذي لا يقف في طريقه شيء اذا اقنا عليه سداً  
بمنعه وحاجزاً يعترضه اكتسحه امامه ، فان لم يقو عليه تغفل في باطن الارض واشتقت  
مياهه لها طرقات سرية وسرايب تسري اليها وهناك تركد وتأسن وتصبح مرتعاً للجراثيم  
والقاذورات . كذلك الطفل تدفعه الشدة الى الخروج عن طاعة المدرسة والوالدين وارتكاب  
المنكر جهاراً ان استطاع ، او التستر في الأثم والتفنن في الاجرام اذا لم يستطع

[ تلخيص صبري فريد ]

ضاق الباب عن حديث الدكتور شخاشيري الصحي فوعدنا به الجزء القادم