

صورة مشوهة ووقر في نوسم منها هي الانشاء الفصح العربي فلا ينطقون الا يتلها ولا يتبين
لغيرها ورتا فورا واقتيدة فضيحة او رسالة بيعة نقرت منها طبايعهم وبست عنها مداركهم لما
يجدون من ميانة تراكيبها لما ربت عليه افكارهم حتى فقدت هم البلاغ وانكاتب الذين
يريدون نشر افكارهم السلية ونفع بني جنسهم بها ووقفوا موقوف الحيرة بين ان يجاروم على
ما يوافقهم من التعبير فيخرجوا عن سنن الفصاحة مشبهين بالمرعي في قوله

ولما رأيت الجهل في اناس فاشيا تجاملت حتى قيل اني جامل

ولكن تأبى ذلك ذمهم وغيرتهم على آداب لغتهم وبين ان يحافظوا على اصول انكاتب
فلا يكتبوا باللغة العامية مثلاً ولا يأتوا بالالفاظ المتبدلة والتراكيب الغريبة فلا يجدون
سبيلاً الى بلوغ مقاصدهم من تعميم نشر افكارهم وحسن تأثيرها في القلوب

هذا وانتم رسالتي بالصحيفة للقارىء ان يحرص على سلامة ملكته كل الحرص فلا
يخذلها بمطالعة المؤلفات الركيكة المتبدلة التي عم خطبها في هذه الايام والجراند المملوءة
جملًا وعياً

م - ط

احد متخرجي الازهي

باب تدبير المنزل

قد فهمنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما هم اهل البيت معرفته من قرية الاولاد وتدبير الطعام واللباس
والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

صحبة الوالدات

اشرنا في الجزء الاخير من المجلد الثاني والعشرين الى كتيب وضعه احدي السيدات
الفاضلات وضمتها ما بهم كل والدة معرفته من بداءة الحمل الى فطام الطفل وقد وعدنا
بترجمته في باب تدبير المنزل وهانحن نتيجون الوعد الآن

الحمل

حالما تشعر المرأة بانها حامل يجب ان تهتم بصحتها بنوع خاص ولو لم تفعل ذلك قبلًا
واهتمامها هذا واجب عليها لنفسها وللطفل الذي ستلده فانها هي وجنينها شيء واحد دمه من

دها وكل ما يضعفها ويضرها يضعفه ويضره . وهي يستفيد من الاعتناء في بداية الحمل كما يستفيد منه حينما يولد . وتقتض بعض النساء ان الجنين لا تظهر فيه الحياة الا حينما يأخذ يرتكض في بطن امه ويشعر بحركته ولكن هذا خطأ فان الحياة تكون فيه من اول تصورهِ واما حركته فلا يشعر بها الا بعد ان يرتفع في مكانه .

ولا بد من ثلاثة امور لكي يكون الجنين صحيحاً قوياً الاول ان يتغذى بدم صحيح نقي والثاني ان لا يصيبه شيء يضره بدماعه والثالث ان يكون له مكان واسع لتخوفه ويتحرك . ومعلوم ان الجنين يتغذى من دم امه فقط فلا يتغذى دمه جيداً ما لم يكن صحيحاً كثيراً المراد التغذية وذلك يقتضي اموراً كثيرة نصفها واحداً واحداً

اولاً الطعام

لا يُغنى الدم الا اذا اكلت الحامل طعاماً بسيطاً صحيحاً مغذياً فلفطور اللبن الجديد والحليب الاسمر او الذي لم يفل كل نخالته منه . وللفداء قليل من اللحم مع الخضر والفاكهة . ويفضل الحليب الاسمر على الابيض . وللشاء الحليب واللبن ايضاً او ما جرى مجراها . واذا استطاعت الحامل ان تاكل من تلقاء نفسها اكثر مما تاكل عادة فيه والا فليتكثير بما تقبله نفسها . ويندر ان تاكل اكثر مما تحتاج اليه والغالب انها تاكل اقل مما تحتاج اليه فتضر نفسها وجنينها

ثانياً الشراب

جرت عادة الاطباء ان يشيروا على كل ضعيف يشرب الخمر وهم يشيرون بها على الحوامل ايضاً وهذا خطأ . وخير شراب للحوامل وغيرهن الماء ولا دعي لغيره من الاشربة واكثر الثوبان الابدان لا يشربن غيره

ثالثاً الرياضة

لا بد من الرياضة الكافية للعامل وهي تجدها في اعمال بيتها او اعمال الحقل اذا كانت من سكان الارياف ولذلك تجدها نساء الارياف واولادهن اقوى من نساء المدن واولادهن ومما جاد طعام المرأة وسرطبيها لا تجهد من الصحة ما تجده المرأة الفلاحة لان هذه تروض جسمها كل يوم في الهواء النقي واما تلك فلا . وما احسن ما قيل في هذا المعنى وترجمته
يا من يرى يومه يمضي وليس له من راحة غير محض الجهد يذله
لأت انم بالاً من ذوي سعتر واتعب الناس من لاشيء يعمله
والشائع ان الحامل اذا قرب وقت وضعها وجب عليها ان تقطع عن اعمالها العادية . وهذا

خطأً فإنها تقدر ان تعمل اعمال بيتها الاعادية حتى يوم ولادتها ولكن يجب عليها ان لا تجهد نفسها كثيراً حتى من الاستساق فان الجنين يموت من سوء المعاملة كما يموت منه الطفل بعد ولادته وتكون امه في الحاية عليه . وزد على ذلك ان الاستساق يصرف بالحمل نفسها ضرراً شديداً وقد يكون سبب موتها

الاعمال

ومما يساعد على تنقية الدم وحفظه نقياً غسل الجسم كله كل صباح باسفنجة او خرقة كبيرة تغط في الماء البارد وتسج بها الجسم كله من الرأس الى القدمين حال القيام من النوم ثم يشف جيداً وتلبس الثياب حالاً لثلاً يذهب منه جانب كبير من الحرارة وهي لازمة له واذا كانت المرأة قوية البنية جيدة النجاة فلا ضرر عليها من الوقوف برهة وجيزة عارية بعد اغتالها ولا سيما اذا كان الفصل حاراً فان ذلك يفيدها ولا يضرها . وبعض النساء لا يتاسبن الاعمال بالماء البارد صباحاً وليس لذلك قاعدة مضطربة غير ما تشعر به المرأة نفسها فاذا كانت تبرد وترتجف من الاعمال بالماء البارد ويغمر جسمها فهذا الاعمال يضرها ولا يفيدها ويجب ان تغسل بقاء فاطر او قليل البرودة حتى تحمله من غير ان تبرد او تسب . ويحسن ان تغسل نصف جسمها في اليوم الواحد والغسل الآخر في اليوم التالي كأن تغسل من وسطها الى قدميها اليوم ومن رأسها الى وسطها غداً وهم جراً ولكن لا بد من ان تعري جسمها كله وتمح النصف الذي لا تغسله بمنشفة جافة حتى يجمر كما يجمر النصف الذي غلته والمراد بالنصف هنا المسح باسفنجة او منشفة مبللة بالماء . ولا بد من الاعتناء بغسل الثديين وحشيتي كل يوم وفركهما جيداً فركاً لطيفاً ولا سيما في الشهر الاخير من الحمل منعاً لشققها بعد ذلك

راحة البال

فنا سابقاً اننا علمنا ان الحمل ان تبدل جهدها لكي لا تفعل شيئاً يضر بدماغ جنينها فان نكل عن غير من اعضاء الجسد عملاً ليعمله وعمل الدماغ الفكر والنهم والحكم ولكن اطفالاً كثيرين يولدون ولا يفضل دماغهم دماغ البهائم واكثر سبب لذلك ان امهاتهم اتلن ادماغهم وهم اجرة

فاذا اضطرب عقل الحامل اضطراباً شديداً بالخوف أو الغضب او الحزن او ما اشبه بما يؤثر فيه تأثيراً شديداً فقد يبلغ تأثير هذا الاضطراب الى دماغ جنينها وحشيتها ايضاً . فيجب عليها ان تبدل جهدها لكي تبقى في راحة بال ولو كان ذلك على خلاف طبيعتها ويجب

عليها ان تأخذ الامور كلها على هيئتها وتضع نفسها بان اشغال ابال لا يجديها نفعاً بل يضرها
 بها وقد يضر بجينتها ايضاً فتسلم لاحكام العناية الالوية حاسبة ان كل الاشياء تعمل معاً للخير
 تلك ان اضطراب بال الحامل قد يضر بجينتها وليس المراد بذلك انه يضر به دائماً والآن لما
 نجا طفل من ذلك لانه ما من حامل الا واصابها مدة حملها ما يشغل بالها ويزعجه. فاذا
 اصاب الحامل ما يشغل بالها وجب ان لا تزيد شغلاً بحبائها ذلك مضرًا بجينتها لان هذا
 الضرر نادر الوقوع

وكثيرات من الحوامل البكرات يتغصن بعشهن بالتخوف من الولادة مع ان الولادة
 سهلة جداً على من كانت صحتها جيدة ولا سيما ان كانت تروض جسمها كثيراً

العوارض الفجائية ومعالجتها

(تابع ما قبله)

❖ الكرك: اعراضه: رائحة شراب مسكر في النفس وعدم الشعور وهو إما جزئي أو
 كامل. وبطء التنفس وامراع النبض وتأثر حدة العين ببطء من التور
 المعالجة: المقيات او رش الماء البارد على البدن او لطم الوجه ونحوه من الاماكن الحساسة
 من البدن

❖ الكسفة: اعراضها: يكون المصاب غالباً فاقد الشعور ووجهه إما محمر جداً او
 مصفر جداً وبضه ممتلئاً وحدقاته لا تلتأ تزان بالتور وتنفسه لا يخلو من الصوت. هذا ويحدث
 احياناً شلل في وجهه او قسم آخر من جسمه واحياناً تحدث تشنجات عصبية

❖ العلاج: يوضع المصاب مائلاً وضك كما يعيق تنفسه من ثياب او غيرها عن رأسه
 ووجهه وصدره وان كان رأسه سخناً فصب عليه شيئاً بارداً وعلى كل حال يجب عليك ان
 تتح كل ما يهيج وتركه على هذه الحالة الى ان يأتي الطبيب

❖ الشنجات العصبية: (هزة الخائض) يجب ان تمنع المصاب من ان يؤذي نفسه وليس
 عليك ان تمنعه من كل حركة واذا خفت من انه يعض لسانه فضع قطعة خشب بين اسنانه
 وان كانت الشنجات ناتجة من عدم هضم الطعام كما يحدث في الاولاد او من النيام في الدم
 فضع المصاب بضع دقائق في حمام ماء فاتر وان كان رأسه سخناً فصب عليه المنبريات. وان
 كانت الشنجات ناتجة من صرع فلا تستعمل الحمامات بل الراحة والمدد

❖ الاغصاء او الغشيان ❖ يكون منه خطر احياناً لصعب قلب النصاب وعلاجه يكون بان يبعد الارواحام عن النصاب ويوضع وضعا ما الا لانه اذا بقي منتصباً فقد يقتضي عليه بسبب ذلك ❖ ضربة الشمس والانتهاك من الحر ❖ هاشيشان مخننان ونكتهما ذاقجان كلاهما عن التعب والتعرض المستطيل للحر إما نهائياً او ليلاً ويعدنان غالباً لضعفاء الجنية والذين لا يعتدلون في عوائدهم او للذين اعلمهم تقضي عليهم ان يقيموا في الشمس وقتاً طويلاً او في اما كرتويتها غير صحيحة او لمن يرتدي ايام الحر باردية دائنة جداً وخصوصاً على الرأس وايضا لمن يشرب من المشروبات بكثرة . ففي ضربة الشمس يسخن الجلد ويسرى النض ويصعب التنفس ويمكن ان يكون النصاب غائبا عن الوعي ويكون خطره من الاحتقان الداخلي

العلاج : يوضع النصاب وجسمه مغمى في مكان بارد ويوضع الثلج والمبردات على رأسه ويرش وجهه وصدرة وظهره بالماء البارد ويستعمل له الفرق الى ان يفيق فان كان النض ضعيفا تستعمل المنبهات الى ان يصير ردي فعل فان تأخر توضع لوز خردل على اسفل رجله وظهره ورقبتيه هذا وان لم يظهر احتقان بل انتهاك من الحر يمكنك استعمال المنبهات في ابداية وقيل من المبردات

التلية اوقات الفراغ

ان الشاب والفراغ والجلده مفسدة للمرء اليه مفسده

كيف تقفل الوقت او ماذا تفعل وقت الفراغ من العمل . هاتان الجفتان يتولها كثيرون ولا يتفهمون معناها . لماذا نحاول قفل الوقت اهو عدو كذا ليس هو الثمن ما غنكته . نعم لا بد من الراحة لكل عامل ولكن الراحة تكون بالانقطاع التام عن العمل وهي الراحة التي يستريحها الجسم والعقل بالنوم ليلاً . بالنوم سبع ساعات او ثماني او تسع او عشر او أكثر حسب السن والحاجة الى الراحة وفي ما سوى ذلك يجب ان يستريح المرء من عمل باخر فان كان شغله عقلياً وجب ان تكون راحته منه بعمل جسدي وان كان عمله جسدياً وجب ان يستريح منه بشغل عقلي . واذا كان مقامه بين الناس يقتضي الزيارات والمسارعات فهي واجبة عليه وجوب الشغل العقلي والعمل الجسدي اي هي من اعماله التي يفرض عليه عملها . قبل يبق مكان للرياضة بين الشغل والعمل والنوم والزيارات والمسارعات . نعم يبق ولا بد من الرياضة الجسدية لمن كان شغله عقلياً او لمن كان قليل العمل . ولكن هل من مكان للتلية ايضاً بين هذه الاعمال والاشغال وصل من محل لها في نظام المعيشة . واول جواب يتبادر الى الذهن

هو جواب طبيعي القائل لو لم يكن لما حصل لا بطلها الناس من تلقاء انفسهم فان كل ما يتولد من العادات لا يدوم الا اذا كان له معنى وكانت له فائدة وبغيره ترجع العادات الأخرى وتغلب عليه فيزول أو يضعف كثيراً ويمسي اثره بعد عين

هذا مختص حديث جرى بالأمس بين رجل وأولاده وهم يتناولون الغداء . ثم انتقلوا الى مجلس آخر وهناك اناس تبدلت حمرة وجنتهم بالاصفرار ورأى الناس على اجنابهم قبل ان اشتدت ظلمة الليل ولما رأوا ان العيون شاخصة اليهم اعتذروا عما بدا منهم بانهم يحبون الليالي يلعب الورق

وعاد الولد وأولاده الى مجلسهم الاول فافتتح الحديث بان الانسان تاجر وعليه ان يتخير بالوزنات التي استلمها من العناية الالهية على ما يقوله رجال الدين أو من الطبيعة على ما يقوله الطبيعيون وهم لا يتفقون قول الاولين لان الطبيعة نفسها من الله تعالى . نعم ان الانسان تاجر وغرضه الاول الربح مثل كل تاجر - الربح الجسدي والربح العقلي والربح الادبي فليس ان لا يعمل عملاً جزافاً بل يتقدم ما يناله منه من الربح او الخسارة قبل الاخذ فيه او تركه . فالنسبية قد تكون نافعة وقد تكون ضارة فاذا اتسعرت على الراحة من عناء الاعمال وعلى اهباج الزوار فلا بأس بها ولكنها اذا تجاوزت ذلك فانتقلت على المرء وحرمته النوم وهو الزم له منها صارت ضرراً عليه وبوالا . ثم اذا تكررت مراريتها حتى قوي سلطانها على سلطان الارادة فهناك الضرر الكبير والشر الوخيم . لان الارادة اذا ضعفت لم يبق في الانسان وازرع يزرعه عن ارتكاب المواقف

ثم قال ما فقه من ان المرء تاجر وغرضه الربح من كل ما يفعله يكفي ان يكون مقياساً تقاس به كل الاعمال ومتى صار هذا المقياس ملكة في النفس كما ان طلب الربح المالي ملكة في الغنمين من التجار اعتدل المرء في اعماله بين الافراط والتفريط . والترق الاكبر بين الشعوب الناجمة والشعوب المتأخرة هر في مراعاة هذا المقياس فان الانكليزي مقياس اعماله "Will it pay?" (هل من ذلك ربح) ولذلك تجد البيع حنيف اعماله فاذا قصد بناء سنية او انشاء حديقة او اقامة مدرسة فاول ما يخطر بالبال هل من ذلك ربح هل من ذلك نفع فاذا غلب جانب الربح على جانب الخسارة اقدم على العمل والا فلا . ولو سألت رجال الانكليز الذين يعبون بالكرة والبولجانب في ميدان الجزيرة نحو ساعتين كل يوم ما غرضكم من هذا اللعب لأجابوك على النوران صحة ابداننا تقتضي ذلك وصحة عقولنا متوقفة على صحة ابداننا فهم يتفقون الوقت الثمين ليربحوا ما هو اثن منته صحة جسدية وصحة عقلية . ولا يقتصر

الزنج على الكلب المائي بن يعم الزنج لا يربي أيضاً أو كل ما منه راحة لجد الانسان وعقله
وتسدر وما تكني بدم مطالبه الجندية والعقلية والادبية
هذا المقياس يعرف حد النفع والضرر في التسوية سواء كانت مذاكرة او مسامرة او
مطالعة او ملاعبة او ما اشبه من اساليب التسوية المختلفة

باب الزراعة

السهاد الطبيعي والصنعي

لقد علم الانسان من قديم الزمان ان الارض اذا حرثت وزُرعت سنة بعد أخرى قل
خصبها رويداً رويداً ولكن اذا سمحت بسهاد حيراني او طبيعي فقد ينق خصبها فيها او يزيد .
وهذه الحقيقة التي عرفها المصريون والبابليون واليونان والرومان منذ أكثر من ألفي عام يجري
عليها ارباب الزراعة في هذه الايام كما كانوا يمجرون عليها في ذلك العهد البعيد . ولكن
المتأخرين لم يقتصروا على اخذ الامور بالتسليم والتقليد بل بحثوا في اسبابها وعرفوا المبادئ التي
ترجع اليها وهذا هو البحث العلمي فصارت الزراعة علماً باصول وقواعد مثل سائر العلوم عرف
بها نوع السهاد الذي تحتاج اليه كل ارض وكل نوع من المزروعات والنتائج التي تحتاج اليه
منه حتى لا تسمد بغير السهاد الذي يصلح لها ولا يغير المقدار الذي تحتاج اليه
والمراد بالحرث والتسميد اعداد الغذاء للنبات . وكثيراً ما يكون الغذاء شوفراً في الارض
نفسها واذا قل فيها بتوالي الزرع يعود فيكثر براحة الارض لان الهواء يحمل مواد الغذاء من
تربها ويعدها للدخول في بنية النبات فاذا استراحت من الزرع سنة كل سنتين او ثلاث
فقد تكفيها هذه الراحة لتجديد قوتها ولا سيما اذا حرثت جيداً . ولكن ذلك متعذر في بلاد
كالقطر المصري تدفع الضرائب الفادحة على اطيائها فلا بد من زرعها كلها سنة بعد سنة .
وقد تدعو احوال الى زرع الارض الواحدة مرتين او ثلاثاً في السنة فيقل خصبها بتوالي الزرع
عليها وتدعو الضرورة الى تسميدها

والتسميد يرث الى الارض خصبها او يزيده وقد يفن أيضاً بتربها فلا كفاً ولا يصبره
غذاء تسأل للزرع وفعلاً طبعياً فيمد دقايقه بعضها عن بعض حتى يسهل على الجذور النمو