

## باب تدبير المنزل

قد نفا هذا الباب لكي نخرج في كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية المولود وتدبير الطعام والشراب والمساكن والريفة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### المهيجين الشخصي

يراد بالمهيجين علم حفظ الصحة وهو هيجين عام ويشمل التدابير الصحية التي تتخذها الحكومة وهييجين خاص أو شخصي وهو ما يتخذه الإنسان من التدابير لحفظ صحته ووقايتيه من المرض. وللحكومات قوانين ونظامات يراد بها حفظ صحة المجموع والوقاية من المرض كذلك الأفراد فانهم اذا اتبعوا بعض القوانين الصحية والعادات حفظوا صحتهم واتقوا كثيراً من الامراض وطالت اعمارهم. وستتصر في بحثنا الآن على مبادئ المهيجين الشخصي لكل دور من ادوار الحياة وهي هذه

١. الدور الجنيني — اي زمن الحمل
٢. دور الطفولية — اي من الولادة الى انتهاء الاربعين الاول
٣. دور الحدائة — اي من السنة الثانية الى السنة السابعة
٤. دور الصبوة — اي بين السنة السابعة والسنة الرابعة عشرة
٥. دور المراهقة — اي بين السنة الرابعة عشرة والسنة العشرين
٦. دور البلوغ — بين العشرين والثلاثين
٧. دور الشباب — بين الثلاثين والخامسة والاربعين
٨. دور النكولة — بين الخامسة والاربعين والستين
٩. دور الشيخوخة — بين الستين والثمانين
١٠. دور الهرم — بين الثانية والثمانين والثالثة

### الدور الجنيني

لصحة الام وعاداتها في زمن الحمل تأثير كبير في صحة الطفل فما يؤثر في دمها يؤثر في جنينها فادمان السكرات في مدة الحمل يجعل زمن الولادة فاذا بقي المولود حياً كانت فيه استعداد للامراض العصبية كالكلوريا والصرع في دور الحدائة والمهترية والجنون في دور

التهاب . وقد دلّ الاختبار على ان الام في مدة الحمل يجب ان تكون معتدلة في معيشتها وان تجنب المشيات والاتصالات التفانية وان تروض جسمها الرياضة المعتدلة وتبكر في نومها وقيامها ولا تغير ما اعتادته من انواع الاطعمة وما اشبه . ويجب ان تكون ملابسها مناسبة للحالة التي هي فيها فلا تنس اشدة مثلاً لانه يضغط على الصدر والبطن فيميق الدورة الدموية والتنفس وحركة الجنين

#### دور الطغولية

يختلف الاطفال عن البالغين بكثرة ما فيهم من الدم بالنسبة الى المراد الاخرى . ويرخاوة انسجتهم وزيادة نسبة عدد الكريات الحمراء ومقدار الحديد في دمهم . هذه اهم الفروق التشريحية لكنهم يختلفون عن البالغين ايضاً اختلافاً كبيراً في سرعة نمو اجسامهم . ويختلف الذكور عن الاناث منهم في وزنهم عند الولادة فتوسط وزن الذكر ثلاثة كيلوغرامات وعشرون غراماً ومتوسط وزن الانثى كيلوغرامان وتسعة غرامات لكن الطفل ينقص وزنه في اليومين الاولين ولا تظهر الزيادة قبل انتهاء الاسبوع الاول ومتوسطها في اليوم من ٣٠ غراماً الى ٤٠ في الشهر من الاشهر الخمسة الاولى و٢٠ غراماً من الشهر الخامس الى الشهر الثامن و١٠ غرامات من الشهر الثامن الى الشهر الثاني عشر

والظواهر الحيوية سريعة جداً في دور الطغولية فعدد ضربات القلب عند الولادة من ١٣٠ الى ١٤٠ وفي انتهاء السنة الاولى من ١١٥ الى ١٢٠ ومتوسط التنفس من ٢٥ الى ٣٠ مرة في الدقيقة . ولما كانت الدورة الدموية في الاطفال سريعة وكان الجلد ناعماً كثيراً الاوعية كانت زوال الحرارة منهم سريعاً . وعوامل التبريد قوية وعوامل التسخين ضعيفة فيؤثر فيهم البرد كثيراً . اما ما يأكله الاطفال فانه يزيد على ما يأكله البالغون من ثلاثة اضعاف الى ستة اضعاف بالنسبة الى اجسامهم

واكثر الاضرار التي تصيب الاطفال من الخارج سببها البرد ومن الداخل خلل التغذية وشدة تنبه المراكز العصبية فيهم لان دماغ الطفل ونخاعه شديد التنبيه بالعوامل الخارجية . اما الطعام فليس من السهل اضعافه منه اكثر مما يتقدرون على هضمه فاذا ارضع الطفل مثلاً اكثر مما يلزم له تقيأ الزيادة حالاً . ومن الامراض التي تصيبه الاسهال والتهاب الشعب والتللاع واميبياغاباً مكروبيات تدخل مع الطعام او الهواء . والحديدان والتشنج وهما يصاحبان الحيات في غالب الاحيان وسببهما شدة تنبه الدماغ والنخاع . اما الاسنان فانه يكون سهلاً متى كانت خروج الاسنان مطابقاً لزمان الذي تخرج فيه عادة . وقد كتبنا

فصلاً في ارتفاع في بعض اعداد السنة الماضية فنكتفي بالاشارة اليه الآن  
 النظافة . — يجب ان يغسل الطفل من رأسه الى قدميه مرتين في اليوم احدهما في  
 المنظف لكن اذا كان الطفل قد اصاب قبلاً بتشنج عصبي فالاصح غلته في حجر الخاضنة  
 بالاستحبة لان المنظف قد يهيج . ويجب ان يكون الماء ليئاً ما امكن واصح المياه لذلك ماء  
 المطر اما في مصر فان ماء النيل يعني عن ماء المطر لانه على جانب عظيم من التين . ويجب  
 ان تكون حرارة الغرفة التي يغسل فيها بين الدرجة ٦٥ والدرجة ٧٠ من مقياس فارنهایت  
 وحرارة الماء من ٧٠ الى ٩٠ حسب الفصل من فصول السنة وتتناس هذه الحرارة بالميزان  
 ولا تقدر باليد . وينبغي ان لا يبقى الطفل في الماء اكثر من خمس دقائق ثم يشف  
 حالاً بتشفة ناعمة ويلبس ملابس ويكون غلته بغير صابون او بصابون ناعم جداً  
 الملابس . — التعميط عادة قييمة جداً فالغاية من اللبس الوقاية من الحر والبرد لا  
 الضغط على الصدر والبطن والاطراف فان ذلك يعيق التنفس ودورة الدم . ويجب ان  
 تكون الثياب الملاصقة للبدن من الصوف الناعم لانها افضل من غيرها للوقاية من البرد . اما  
 في البلاد الحارة فيمكن الاستعاضة عنها بالحرير او القطن . وكما كان لباس الرأس خفيفاً  
 بل تعرض الطفل للزكام

## بَابُ التَّقْرِيبِ وَالْإِنْتِقَادِ

كتاب خالد

THE BOOK OF KHALID

امين اتندي ريجاني شاعر مطبوع سواه نظم او شعر وقد ملكت ناصية الانكليزية فهو  
 فيها اكتب منه بالعربية ولا غرابة في ذلك لانه ربي في اميركا وتعلم فيها وملكة الانشاء  
 الصحيح امهل مثلاً في الانكليزية منها في العربية لقرب لغة الكتابة من لغة الكلام في  
 الاولى وبعدها في الثانية . وقد استعان بكل من هاتين اللغتين على ما كتبه في الاخرى  
 فترى نفاثه العربية مرصعة باستعارات انكليزية ونفاثه الانكليزية محلاة بدرع عربية .  
 وهذا شأن كتابه الحديث كتاب خالد . وهو رواية فلسفية بل شعر مزج فيه الحقيقة بانطباع