

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندوج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و النظام واللباس والتمراب والسكن والزينة وسير شهرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل مائة

الصور المتحركة والاحداث

وماعى الانحاء الساقى المصري

أنتسج لاولادنا بالذهاب الى دور الصور المتحركة من غير تمييز؟

تعرض الصور المتحركة على المشاهدين كل ما هو غريب في بياضها ، لانها صناعة تقوم على تسلية الجماهير والجماهير تقبل على التوادى الغريبة والحداث غير المألوفة . فهي تمثل اقصى درجات الثروة والفقر ، والفضيلة والرذيلة ، والشجاعة والجلين ، وحب الوطن وخيانته ، كما انها تعلق في الغالب النصر والتجاح على الاخذ بسين الفضيلة والآداب وتصوير الانحلال والنشل جزاء عادلاً للذيلة . مما اختلف اشكلها

على ان اختتام روايات الصور المتحركة على هذا النحو الادبي المفيد لا ينبغي اصحابها وصانعيها من تعة ما يمرض فيها من المشاهد التي تؤثر في نفوس الاحداث اثرًا سيئًا فمالاً فتليذ المدرسة يجب حياها بالفروش واذا زاد قبالبال والمستخدم الصغير والياثمة الصغيرة كذلك فاذا ذهب هؤلاء جميعاً الى الصور المتحركة يوماً وشاهدوا فيها ابطالها من شبان وفتيات ينشقون عن سعة ، ان ساروا في انعم السيارات وان لبسوا فانفر الملايس وهم جراً تحركت في نفوس المشاهدين من الاحداث ميول الى افتناء آثارهم والسهر في خطواتهم فيخرجون من دور الصور المتحركة وهم يتنون ان يكونوا كهؤلاء المشاهدين ولا يلبثون ان يخرجوا كل عن حده الذي يجب ان لا يتعداه في النفقات ولا يلبث ان يبرى ان ذلك فوق طاقته يدفعه ضيق ذات يده الى كثير من المهادي التي كان في غنى عن بلوغها . وقد يدفعه ضيق ذات اليد الى القنوط والياس فالانتمار او الى الانقسام في سلك جمعية نورية تقمة على النظام الاجتماعي . وهذا الشر الناتج عن الصور المتحركة شر كبير وان كان غير ظاهراً الاثر ، وحتى الآن لم يجمع النقات على الفعل الوساقل لتداركها والتغلب عليه

وللصور المتحركة اثر في أحداث السن أكثر ظهوراً مما تقدم. وإليك فقرة مما كتبه الأستاذ برونفراند اساندة جامعة كولومبيا في هذا الموضوع «تعرض الصور المتحركة مشاهد مرئية تمثل الخروج على القانون، وارتكاب الجرائم من كل الدرجات ثم تختمها بالقبض على المجرم ومحاكمته وانتصار الحق. ان اختتام الرواية على هذا النحو يؤثر في الرجل المتعلم الذي يستطع ان يدرك هذه الاسرار. ولا يؤثر في عقول الأحداث القابلة للتأثر إلا ما يكتنف ارتكاب الجريمة والاعتداء على القانون من حركة وهياج ومخاطرة، أما المنزى الأدبي المفيد فيمتد من غير ان يترك أثراً ما في عقولهم» قيل انه عرض في اميركا رواية تمثل العداء بين السود والبيض ومن مشاهدتها ان عبداً اسود حصر فتاة في غرفة مقفلة الابواب والنوافذ وحاول ان يسطو عليها فدافعت عن نفسها دفاع الابطال ولما وهنت قواها وكاد الاسود ان يتغلب عليها تحطم باب الغرفة ودخل شاب ايض قوي البنية يخلص الفتاة من قبضة آسرها. وذهبت سيدة مع ابنتها البالغة من العمر ست عشرة سنة فشاهدنا هذه الرواية ولما عادتا الى البيت سألت الام ابنتها عن رأيها في الرواية فكان جوابها السريع « كم كنت اود ان اكون مكان تلك الفتاة » !

والامثلة التي من هذا القبيل تخصى بالالوف بل وبعشرات الالوف كل يوم فالروايات التي تعرض على الناس مشاهد الحياة السافلة تحرك فيهم نزغات الطيش والهوى - وقد ثبت في اميركا والمانيا ان حوادث السرقة والاعتداء على النتيات زادت ثلاثين في المائة في السنوات الاخيرة ولعل السبب الاكبر في هذه الزيادة هو الصور المتحركة التي تمثل امثال هذه المشاهد اذا بلغ النتي (او الفتاة) سن الرشد حق له ان يشاهد ما يريد مشاهدته وبطالع ما يلد له لانه يكون قد تعلم ما يمكنه من الحكم فيما يفيد او يضره. ولكن الفلاسفة وعطاء التربية من عهد ارسطو طاليس الى يومنا هذا يذكرون في مؤلفاتهم وجوب تعليم الأحداث وتوعيدهم الامور التي ترفع النفس وتسمو بالآداب والاخلاق عن الدنيا والذائل ولذلك يحق لكل من يهتد امر بلادير ان يسأل « هل الصور المتحركة تشمل ذلك » ؟ والظاهر ان أكثر الباحثين في هذا الامر رأيتهم بالنفي وبسرنا ان جمعية نسائية محترمة في مصر هي الاتحاد النسائي المصري برئاسة السيدة حدى هاتم شعراوي هيت الى الاهتمام بهذا الامر وقد اعدت منشوراً لترفضه الى دولة وزير الداخلية لخصامته الامور التالية : —

نداء الاتحاد النسائي المصري

لقد اقلقنا الخطر الكبير الذي تعرض له الناشئة الحديثة لانها تتحمل على دور الصور المتحركة غير مميزة بين ما يمرض فيها من الصور المنيفة والضارة وهذه الناشئة قابلة للتأثر بكل ما يعرض امامها فاذا كان ما يعرض من هذه الصور ضاراً ترك اثره ساراً في اذهان الاحداث ونفوسهم لتعذر ازانته فيما بعده. ولما كنا نشعر بمسؤولية كبيرة ملقاة على عاتقنا نحو هذه الناشئة التي عليها معتمد الامة في مستقبلها وهننا ان تحفظت بكل فكر نبيل وخلق شريف وان تجنب كل ما يثير فيها نزغات الطيش ويسير بها الى مهادي التهلكة فقد رأينا ان نطلب الى دولتكم الصابة بالمطالب الآتية لانها في رأينا الخطوة الاولى التي تؤدي الى تحقيق الغاية النبيلة التي تتوخاها

(١) نطلب ان يكون في كل دار من دور الصور المتحركة في القاهرة اجتماع خاص للاسرة في الاسبوع تعرض فيه الصور المتحركة التي من شأنها ان تقيده وتهذب وتليق — اي ان تكون الصور المعروضة من طبقة عالية من حيث التعليم والتسلية والفن

(٢) من الاسر المعروفة ان بلدانا كثيرة في اوربا كوسرا والنمسا كانت قد سنت قانوناً قبل نشوب الحرب الكبرى تحظر بموجبه على كل الاحداث الذين لم يتجاوز عمرهم السادسة عشرة حضور اجتماعات الصور المتحركة التي لم يؤذن لهم بالدخول اليها. هذا قانون معقول ومنفذ لم تتردد في الجري عليه البلدان الاخرى كتركيا. فلماذا لا نجري عليه في مصر متقنين اثر البلدان الراقية فيما هو مفيد

(٣) ومن بواعث الاسف ان بعض دور السينما لا تكتفي بمرض الصور المتحركة على الحضور بل عني اصحاب بعضها باستحضار راقصات يرقصن عاريات تقرباً في الفترات التي بين الفصول رقماً اقل ما يقال فيه انه خليع لا ترضى به افراد الاسر الكريمة ويتقنين اغاني ليست من سلامة اللدق ولا من الذليلة في شيء. وهذه المشاهد ثبت في الحضور تغيباً في الرذيلة على اختلاف سرورها اذ تظهرها امامهم بمظهر امر عادي يرضى عنه جميع الناس. وما زاد في الطين بلة ان هذه المشاهد تعرض من غير ان يشار اليها في الاعلانات والبرامج التي توزع فيؤخذ الناس بها على غرّة. ونحن لا نطلب ان تلغى هذه المشاهد ولكن اقل ما نستطيع طلبه ان يلزم القائمون باسرها بالاعلان عنها حتى يكون الجمهور على بينة فلا يذهب احد اليها مع اشخاص لا يريدون ان يشاهدوا امثال هذه المشاهد او بصترا الى امثال هذه الاغاني

العناية بالصحة

احذر الاوهام واعتمد على الحقائق

١

لا يتردد من السنين الأوشيع رأي من الآراء الصحية يشهري الاطباء فيصنونه
لثدين بما لوجوتهم ، و يقبل طليد الكتاب فيشروث عنه المقالات الضافية في الصحف
السيارة ، باسلوب خلأب يقنع الناس باتباعه ، فيأخذ به الجمهور مدة من الزمن كأنه
زي من ازياه القباس ، ولا يلبث ان تقل حماسة الاطباء في وصفه ثم تنقلب الصحف
الى نشر رأي جديد و يتعمم الجمهور في ذلك

وقد اطلعنا الآن على مقالة صحيحة في هذا الموضوع للدكتور وليم سدر الاميركي
غرضه منها ان يبين ما في هذه الآراء المختلفة من الحقائق الصحية الاساسية التي يجدر
بكل الناس ان يأخذوا بها في كل المصور وما فيها ايضاً من الاوهام التي تعرض الناس
لاخطار يجب اجتنابها

الرياضة الجسدية

المشهور ان الرياضة البدنية لازمة لجسم والصحة ولاشك ان الحضارة الحديثة مدينة
دينا كبيراً لاصحاب هذا الرأي الذين نشأوا في اواخر القرن الماضي واولائل هذا القرن
ونشروا في الناس فكرة الرياضة البدنية وحشوم على الاخذ بها افراداً وجماعات . لذلك
ترى المدارس قد اضمحت مجالاً في برامج التعليم للرياضة البدنية سواء كانت من قبيل
الجري والقفز ورمي الحديد او من قبيل العاب الكرة على اختلافها او من قبيل التمرين
والسباحة والزمث كل تليذ من تلايذها ان يروض جسمه ساعات معينة كل اسبوع والجسم
في حاجة الى الرياضة لانها تقوي العضلات والمفاصل وتنشط حركة الدورة الدموية وتتهي
الاجهزة المختلفة لافراز الفضلات عرقاً او بولاً او مع زفير الرئتين فهي تفيد الناس
الذين يقضون اكثر اوقاتهم جلوساً فائدة لا ريب فيها . ولاشك في ان الرياضة البدنية
اقتادت اكثر مما اضررت . ولكنها اذا تعدت الحد المعقول اضعفت الجسم بدلاً من ان
تقويه وخصوصاً في الذين بنيتهم ضعيفة او هم معرضون للامراض العصبية (راجع مقتطف
فبراير ١٩٢٦ ص ١٩٨) ولا بد من الاعتدال على العقل في كل ما يتعلق بممارستها فان

رجلاً مصاباً بأعياء عصبي يفيدُهُ ان يمشي مسافة ميلين كل يوم، ولكنه إذا تعدى ذلك الحد وحاول ان يمشي ستة اميال كل يوم اضربوه المشي كثيراً

قال الدكتور صدر جاني سيده منذ ايام وقالت انه كان يصعب عليها ان تمشي أكثر من نصف ميل ولكنها سمعت في احد الايام خطبة باللاسكي لاحد الاطباء يحث بها سامعيه على ترويض اجسادهم وعداد انواع الرياضة فالتفت باقواله ولكن بدلاً من ان تقتدل في الاخذ بها خرجت لغورها ومشت مسافة ثلاثة اميال فلم تبلغ نهايتها حتى اغمي عليها فحملت ياتومو ييل الى بيتها ودعيت لمعالجتها فرجعت انه لا بد لها من ملازمة سيرها وبيتها ثلاثة اسابيع على الاكل

وبعض الناس معرضون لامراض القلب ويقبلون على الرياضة البدنية الضيفة من غير اشارة الطبيب الذي يعالجهم او يعني بهم فيصيبهم ضرر كبير من جراء ذلك . فالرياضة البدنية المعتدلة لازمة ومفيدة لمن قلبه ضعيف ولكن يجب ان يتم ذلك باشارة الطبيب وارشادو

ولا بد ان تناسب انواع الرياضة مع العمر فلا يصح لرجل في الاربعين ان يروض جسمه كما يروضه شاب في العشرين والعمر امر نسبي يتوقف على حالة الصحة واعية الدم وضغطه فيها

وإني اعارض شديد المعارضة في الخروج عن حد الاعتدال في ترويض الشباب وتقوية عضلاتهم وخصوصاً عضلات القلب . لأنه اذا قويت عضلات القلب لزم ان يجري صاحبه على هذا التمرين كل حياته وهذا يتعدر عليه متى تقدم في العمر وثانياً انها تعرضه وهو حوالي سن الاربعين الى ثمر الشحم حول قلبه

وما يلزم الانتباه له عدم الاعتدال بقول كل طبيب وصف نوعاً من الرياضة البدنية لاحد اصحابك . فأفاده لان ما يفيد صاحبك قد لا يفيدك . فاحذر التقليد الاعمي في ذلك

الصحة القوية لا تقوم بالعضلات القوية فقط لان العضلات ليست من الاعضاء الحيوية اي ليست من الاعضاء التي لا تنجب اسباب الحياة بدونها . والثغاية من الرياضة البدنية ليست تقوية العضلات فقط بل تنشيط الدورة الدموية والمعدة والكبد والامعاء وغيرها من الاعضاء الحيوية للقيام حتى تقوم بوظائفها

التنفس والتهوية

الوقوف امام نافذة والتنفس نفساً عميقاً يفيد الصحة لانه يروض الحجاب الحاجز ويضغط على الكبد ويساعد الهضم ويمنع الامساك ويكثر ورود الدم النقي الى الدماغ. ولكن القول بان هذا التنفس يفيد في ادخال كثير من الاكسجين الى الدم من الاوهام الشائعة. والطريقة التي لا سندوحة عنها للاكثار من دخول الاكسجين الى الدم هو التنفس العميق الناجم عن رياضة الجسم. ذلك لان الجسم في اثناء الرياضة ينفق قوة وفي اثناء القرة يتجدد الاكسجين بالكربون الذي في الانسجة فيحتاج الجسم حينئذ الى الاكسجين فيزداد التنفس ويزداد ورود الاكسجين الى الرئتين ومنها يتصل بالجسم عن طريق الدم ولكن مجرد التنفس لا يفيد مطلقاً من هذا التيبيل حين لا يكون الجسم في حاجة الى الاكسجين ومعناك اوام كثيرة متعلقة بالتهوية وحرارة الغرف - فقد ثبت ان كثيراً من اساليب التهوية المتبعة الآن لا تفيد الفائدة المطلوبة. واكثر النقات يرون ان افضل اساليب التهوية يقدم بفتح الابواب والنوافذ في فترات معينة - مرة كل ساعة مثلاً والقول يحفظ حرارة البيت على درجة واحدة من الاوهام التي يستهدف لها العامة والخاصة. ان تسيير حرارة الهواء في الغرفة التي تستعمل فيها ار التي تنام فيها منشط للجلد لانه ينهبه الى القيام بعمله، والناس الذين يقرون طول النهار في غرف دافئة لا تتغير درجة الحرارة فيها مرضون أكثر من غيرهم للاصاية بانواع الزكام.

ولي كلمة عن النوم في الخلاء، زرت احد أصدقائي وهو من الرجال الذين يرون كل الفائدة في النوم في الخلاء، فوجدته جالساً امام بيته يقرأ ولكن يديه كانتا باردتين ووجهه كان مزرقاً وهو يعمل سعالاً خفيفاً. وذلك لان الرئتين كانتا محتمتتين بالدم لانه متى برد الجسم انقبضت الاوعية الدموية في الجلد فيدخل الدم الى الاعضاء الداخلية ويحتقن اضعفها. وعرفت ايضاً سيدة في نحو الاربعين من العمر أصيبت بمرض في صدرها كاد ييئتها وذلك لانها حاولت ان تنام في الخلاء في فصل الشتاء على اثر خطاب في «نوائد النوم في الخلاء». ان النوم في الخلاء مفيد بوجه عام ولكن قائدهه ليست مطلقة فيجب مراعاة احوال الجو والصحة والعمر

وما يقال عن النوم في الخلاء يقال عن حمامات الشمس. فان الخروج عن حد الاعتدال في التمرض لنور الشمس وحرارتها يحرق الجلد. كذلك خروج الانسان حاسراً في الشتاء أو في الصيف «مودة» ضررها أكثر من فائدتها

اللباس

أكثر التغيير في ازياء اللباس لا يضره كثيراً من الوجهة الصحية وعندى ان ملابس النساء صارت في السنوات الاخيرة أكثر اتباعاً لقواعد الصحة من قبل . ولكنى ارتمش حينما ارى نتيات في مقتبل العمر او سيدات في نحو الاربعين سنة خارجات في الايام الباردة باثواب من غير اردان وجوارب كأنها نسيج المنكبت

لا أرى ضرراً كبيراً من الاثواب المتقورة عند العنق لان الاوعية الدموية هناك كثيرة ودورة الدم تحفظ العنق دافئاً ، والعنق مثل الوجه من هذا القبيل لا يحتاج الى غطاء . على انه من الضحك المبكي ان تخرج السيدات باثواب قصيرة الى حد الركبتين ويجوارب رقيقة وباذرع مكشوفة لان الدورة الدموية في الاطراف ضعيفة جداً

كذلك في ملابس الرجال امور ليست من الصحة في شيء . خذ مثلاً الاستثناء بالحزام عن « الشقالات » فاذا كان وركا الرجل غير بارزين اضطر ان يشد حزامه لكي يحفظ بطلونه من التهدل وهذا الشد يضط على الاعضاء الداخلية وهو كثير الضرر ولا اوافق مطلقاً على اخراج الصغار في طقس بارد وملابس خفيفة لا تقصم غائلة البرد اعتقاداً ان هذا التعريض يقوي اجسامهم . قد لا يضر التعرض للبرد بعضهم ، وقد يفيد بعضاً آخر ولكن اذا عمم ذلك أصيب كثيرون من الاطفال النحاف بضرر بالغ وفي الجزء التالي كلام على الاراء المختلفة في الحمامات ، وشرب الماء ، والمضغ ، والغذاء وما فيها من الحقيقة والرغم

الانفلونزا او الحمى الاسبانيولية

نصائح مصلحة الصحة

يتقل هذا المرض الى السلم اذا شم او استنشق سم العدوى الذي ينقله الشخص المصاب . وقد يصاب احدهم بينما المرض من غير ان تظهر عليه اعراضه . ويعرف المرض من الاعراض الآتية وهي : — وجع الرأس والحلق وتزول مواد من الانف والسعال ووجع في اعضاء الجسم والحمى

١ — يجب اتباع الاحتياطات الآتية للاحتراس من العدوى
ابتعد عن نفس غيره . اجعد عن شكل ازدحام في المحلات والمساكن المقتلة وعلى

الاخص محلات التثيل (التيارات) والسينا التي لا تتوفر فيها شروط التهوية . لا تركب في عربات السكة الحديدية ولا عربات الترامواي اذا كانت مزدحمة بالركاب واشي كلما امكنتك ذلك . لا تزر احدآ من المصابين بهذا المرض . لا تنحصر افراحآ او اعيادآ او ليالي مآتم . اترك الشبايك في بيتك مفتوحة لان الهواء النظيف ونور الشمس يقتلان جراثيم المرض . اذا قصدت فندقآ او أجي محل آخر لبيت فيف فاطلب ناسوية نظيفة . لا تستعمل فوطه قد استعملها غيرك . لا تستعمل فناجين او كؤوسآ او ملاحق او شوكتآ استعملها غيرك مالم تتحقق انها مغسولة جيدآ . وبناء عليه تجنب دخول الخمارات والقهوات ومحال الاكل مالم تتأكد ان جميع الاواني المذكورة غسلت جيدآ

٢ — اذا اسبت بالمرض فاتبع ما يأتي :

اجتهد ان لا تصدي غيرك واعلم ان هذا امر واجب عليك . أرقد في فراشك ولا تتركه الأ بعد ان تعود الى صحتك يومين . لا تقبل أحدآ من الزائرين واسمح لشخص واحد فقط ان يقوم بخدمتك . ويجدر بك ان تعطي فك وانفك بتعديل كما سعلت او عطست واذا لم تيسر لك ذلك فغظ فك وانفك بيدك فان لم تفعل ذلك فانك تصدي من يكون قريبآ منك . ويجب على السليم ايضا اتباع هذه القاعدة . ابصق دائماً في منديل وبعد ذلك اغسله او ابصق في خرقة ثم احرقها . أترك الشبايك مفتوحة وقط يدفك جيدآ ببطانيات او احرمة

٣ — اذا كنت مكثفآ بخدمة المريض فاتبع ما يأتي :

ابتعد عن نفس المريض ولا تقبله
بعد تأدية ما يلزم له القعد بعيدآ عنه . لا تقعد بجانبه طول النهار . لا تسمح لاحد من الزائرين بمقابلته . اغل المناديل التي يبصق فيها واذا كان يبصق في خرقة فاحرقها بعد الاستعمال . يمكنك أيضاً الاحتراس من العدوى باستعمال واقية بشكل كاملة تعمل من قطعة شاش شحنة والبها فوق فك وانفك واغلبها ثلاث مرات في اليوم . وفوط الوجه التي يستعملها المريض اغلبها مرة في اليوم . وكل ما يستعمله من فناجين وكؤوس وملاحق وشوك يلزم اغلاؤه كل مرة بعد الاستعمال