باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وسير شهيرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

الوقاية افضل من المعالجة

٢

عمل الأم — مرض الزكام

١ — عمل الأم

ان عمل الام في تربية اولادها لا يقل شأناً عن أي عمل آخر يقوم باعبائه الرجل في مختلف مرافق الحياة . بل اقول ولا مغالاة كما يقول أعظم الفلاسفة وعلماء الاجتماع والاخلاق وقادة الفكر : ان عمل الام أعظم قدراً وابعد أثراً وانبل قصداً من سائر الاعمال والصنائع التي يمالجها الرجال والنساء جميعاً من غير استثناء . ومن تصدى لمقارنة عمل الام في دارها وما يتم فيه على يديها من تنمية عود صغارها وتغذيتهم بدمها الذي هو حياتها وما تعانيه في غرس المبادئ القويمة والتعاليم الرشيدة واعتادهم على القواعد الصحية والعادات الطيبة في مختلف الاحوال والادوار اقول : إن من يتصدى لمقارنة عمل الام هذا بأي عمل من اعمال الانسان مهما عظم قدره وجل شأنه وجد ان المقارنة باطلة أو معدومة الاساس ومن يجرؤ على القول بان هناك أساساً للشبه بين ما تفعله الام في منزلها وما يفعله الموظف في ديوانه أو الصانع في معمله تصدى لدحض ما يقول به علماء الاجتماع والاخلاق وقادة الفكر في كل الامم وكل عصور التاريخ ، ان عمل الام في تربية اولادها أهم من أي عمل او صناعة يقوم به الانسان . واذا قلت ان بعض الامهات جاهلات لا يعلمن من اصول التربية اصلاً ولا يفقهن ان للصحة قواعد ولتغذية الاطفال نظاماً له اثر بعيد في مستقبل ايامهم ونجاح اعمالهم اذا قلت هذا اجبتك : نعم انه يوجد بين الامهات أكثر من « بعض » ويؤسفني جداً الاسف ان اقول لا بل أكثر من ثمانين في المائة منهن بحاجة الى العلم والهداية ولكن هذا لا ينفي قيمة ما

تقوم به الام العاقلة من عمل ولا ينتقص من شأنها في أعداد الرجال ليخوضوا ميدان الحياة والاعمال انما يزيده عظمة ويزيدنا تبعة في تدريبها لانهُ اذا تحريت تاريخ العظماء في العصور الغابرة والحديثة من فلاسفة وعلماء وحللت العوامل التي دفعتهم في طريق الشهرة والنبوغ علمت ان الحجر الذي وضع في اساس حياة ذلك العظيم او الزعيم او من كان لهُ شأن يذكر في التاريخ انما وضعتهُ الامّ .

نعم ان في استطاعتك ان ترجع فضل من نجح وتفوق وبرّز في مضمار الحياة الى التربية الاولى وبقدر ما تكون هذه التربية صالحة لاعداد الجسم على القواعد الصحية وتعديهُ العقل بالعادات والاخلاق الحميدة يكون استعداد الطفل أتم لمقابلة الطوارئ وتقلبات الاحوال حين يبلغ الرجولة. وعلى هذه القاعدة ارسل ما اكتبهُ مصارحاً به الام وهي في جلالة خدرها تعنى بشؤون طفلها ودارها . انها في نظري ملكة متوجة باكليل المجد والفخار لا ينازعها فيهما غير الجهل . أما العلم فيعضدها ويقوي ساعدها ويزيد في جلالة مجدها وعزة مقامها والعلم اذا اخذت به وسارت في تربية أولادها على نورهِ اضاء لها سبيل الحياة وجعلها تحسُّ بالسعادة الصحيحة والتنعم بلذة الامومة الصادقة. فالام الفاضلة حقاً هي التي تغذي طفلها من ثديها وتحرص على صحتهِ وهنائهِ وتعنى بتغذيتهِ على نظام لهُ اصولهُ المعقولة لا بكما يعنُّ لها او حسبما يسمح لها وقتها أو كلما بكى الطفل وشاءت اسكاتهُ . فقليل من العناية الدائمة بنظافة جسمهِ وثيابه يدفع عنهُ غائلة الامراض التي تتحين جراثيمها الفرص للاحتلال فيهِ واظهار بأسها عليهِ وتدفع عنها متاعب المرض والخوف من خطر محدق بهِ

***

وجراثيم الامراض صغيرة الجسم لا تراها العين المجردة ولكن فعلها بالاجسام وما تتركهُ من اثارها لا تحتاج الى تدليل وهي لا تعيش الا على القذارة . فاذا كانت عناية الام بنظافة جسم طفلها وثيابه ونظام تغذيته تامة فلا سبيل للمكروبات اليهِ ولا خوف منها عليهِ . أما اذا كانت هذه العناية ناقصة في ناحية من نواحيها واذا كانت عناية الامّ بصحتها ونظام معيشتها ونظافة جسمها وثيابها غير تامة فانها تخلق لهذه الجراثيم اسباباً لاظهار فعلها في جسمها اولاً وفي جسم ابنها ثانياً وفتك هذه المكروبات بالارواح مروّع محزن لانها تقضي على عدد كبير من الاطفال الذين هم عماد الامة قبل ان يجتازوا العام الاول من أعمارهم فيذهبون ضحية الجهل والاهمال

٢ — الزكام ووقاية الاطفال منه

واني اسوق الى الامهات صورة لمرض الزكام البسيط فان ميكروبه منتشر في هذه الايام انتشاراً عظيماً وانهُ في نظر كل ام بل في نظر الناس جميعاً من اخف الامراض وطأة وأسلمها عاقبة فلا خوف منهُ ولا احتياط يتخذ لدرئه. كذلك لا طبيب ولا دواء لمداواته وتخفيف سورته. فهو يدخل الجسم اليوم ويتركهُ غداً او بعد الغد. ولكن هذا المرض لهُ في علم الوقاية شأن كبير وفيهِ خطر كسائر الامراض الخطيرة في تفشيها وفتكها وهو في نظر هذا العلم كالشرارة الصغيرة تتولد منها نار عظيمة تأكل الاخضر وتكتسح كل ما يعوق امتدادها بل هو أعظم من النار خطراً واشد منها وطأة كما ترين فيما اقصهُ من اخبار انتشاره وتأثيره ومنهُ تعلمين اني لم اعرض لهذا المقال اعتباطاً وانما اردت فيهِ مقصداً لا بد من تفصيله.

فالزكام على بساطته يصير مع الاهمال من اقوى الاسباب على ازهاق الارواح ففي ميكروبه المجهول الاصل والشكل نزعة الى المكر والفر وميل الى المداجاة والمعاشرة ورغبة لعقد الاجتماعات ونشر الدعوة بين مختلف انواع الميكروبات فهو في سليقته كما نراهُ كثير التنقل رشيق الحركة اذا ما حل في جسم من افراد اسرة انتشره بين عشية وضحاها بين جميع افراد تلك الاسرة وانتقل من هؤلاء الى من يجاورهم او يكون قد ذهب لزيارتهم وينتقل من هؤلاء في عودتهم الى بيوتهم واختلاطهم باخرين الى هؤلاء وفي مدة قصيرة يرفع علمه في صدر كل فرد من الجماعة ويصبح القسم الاكبر من الامة مزكوماً ولو اقتصر الحال في هذه الزيارات والتنقلات عليهِ فقط لهان شره وضعف امرهُ ولكنهُ فضولي يحب المعاشرة ويسرف في نشر الدعوة وعقد الاجتماعات والباحث المدقق يشاهد في بصاق هؤلاء المزكومين ميكروبات لامراض خطرة تنشأ بواسطة ميكروب الزكام البسيط فهو من هذا القبيل يمهد في احتلاله للجسم السبيل الى غيره من الميكروبات التي من طبيعتها التكاثر والانتشار في هذا الفصل فتجد من ميكروب الزكام اكبر مساعد لها على اجتياح الجسم من غير مقاومة تذكر. كأن هذا الميكروب يفتح لها المنافذ والابواب ويمد الاغشية المخاطية في الحلق والانف والحنجرة والبلعوم فتصبح منابت صالحة لسواهُ مما يحدثهُ فيها من التهاب واحتقان وينحدر من هذه السطوح إلى الاغشية الشعبية والرئوية ومن هنا ينشأ البلاء والخطر من الداء فلو قليلا من الوقاية في دفع الزكام او حصره لقلت اصابات الالتهابات الرئوية وبطلت مضاعفاتها الخطرة

فالأم العاقلة لا تعرض طفلها للبرد ولا تصحبهُ معها في زياراتها بل تحترس اشد الاحتراس عليهِ منهُ وتراها عند ما تريد ان تغير ثيابه تختار الساعة العاشرة صباحاً ميعاداً لذلك لانها ترى الوقت انسب لها وللطفل معاً اذ يكون برد الليل قد تقلص امام حرارة الشمس وتكون قد فرغت من الشؤون الخاصة والعامة لتهتم بطفلها ولم يبق عليها من الاعمال غير هذا العمل المقدس. فتحضر لهُ الثياب النظيفة والماء الساخن ثم تقفل منافذ الحجرة وتبتدىء بنزع ثياب الطفل وبسرعة تمسح جسمه ان كان نحيفاً وتغسل وجههُ ويديهِ بخذيه . واذ كان مملوء الصحة فتغسل رأسه ووجههُ اولاً ثم تنطس جسمهُ في المنطس وتغسلهُ جيداً ثم تنشفهُ بسرعة وتلبسهُ الثياب الملائمة للفصل. وفوائد هذه العادة اي عادة غسل الجسم كل يوم عديدة اهمها اعتدال الدورة الدموية ونظام توازنها بحيث يتوزع الدم الى اجزاء الجسم توزيعاً منظماً ومتوازناً وفي ذلك يحتفظ الجسم بحرارته على نسبة واحدة من غير ان يصيب جزءاً منهُ اكثر من الجزء الآخر وهذا التساوي يقي الجسم من الزكام ويدفع عنهُ مضاعفاته. وكذلك تراها عند ما تريد الذهاب به الى نزهة في الخلاء فانها تحرص على أن يكون جسمه مصوناً من البرد بما تلبسهُ من ثياب اضافية وهي لا تنسى الرفادة المبللة وتهمل ابدالها بسواها ناشفة لانها تعلم مقدار ما ينشأ عن هذا الاهمال من ضرر وهي حريصة ايضاً على ابطال عادة متأصلة فينا وهي «تقبيل الطفل» فلا تسمح لزائريها مهما كانت صلتهم بها قريبة بان يقبلوا طفلها وتقبيل الطفل عادة بريئة ولكنها تقضي عليهِ احياناً بما تنقل اليهِ عن طريقها من المكروبات والامراض وقوام هذه العادة المجاملة واللطف وليس في الاثنين شيء جوهري لحياة الطفل فهو يعيش ويحب من غير ان يشعر بالحاجة اليها وتتوافر لهُ اسباب الهناءة والطمأنينة في منعها عنهُ لانها عادة غير لازمة وفي استعمالها ضرر بليغ فالاقلاع عنها أولى الا اذا كان المقبل على ثقة من سلامة جسمهِ من الامراض وفي هذا الحال لا يحرم من التطيب بانفاس الطفل الزكية واليك أيتها الام سلامي وتحيتي

الدكتور شخاشيري

شجاعة النساء

ما من احد من قراء المقتطف يجهل اسم السيدة روزتا فوربس التي واصل معها احمد حسنين بك رحلتهُ الاولى الى الكفرة (وهو الآن الامين الاول لجلالة مولانا

الملك) . قرأنا لهذه السيدة الآن فصلاً في عجلة وتذرر موضوعها شجاعة النساء ذكرت فيه نوادر لها ولغيرها من النساء تدل على شجاعة فائقة في مواقف الخطر

قالت انها لما دارت حول الارض اول مرة كانت تسير بحراً غير مفضلة سفينة على اخرى واذا وصلت الى نهر قطعتهُ ولو على رمث وتركب في البر على كل مطية من الفيل الى الجاموس

كنت منذ عشر سنوات نزلت بيتاً في شمال استراليا حيث البلاد مراع للسائمة وحيث اراضي الانسان تقاس بالاميال لا بالفدادين وحيث يسير الانسان مسافة ثلاثة اشهر ولا يلتقي بآخر وكان في البيت الذي نزلتهُ رجل وزوجتهُ وطباخة صينية وخادمان فارسل الرجل احدهما ليلاقي عجاب البريد الذي يمرُّ مرةً كل شهر في مكان يبعد عن ذلك البيت عشرين ميلاً وارسل الآخر ليرى ترعة على ثلاثين ميلاً قبل ان ماءها غاض ووضع يدهُ على كتف زوجته وقال لها اتخافين من البقاء وحدك وعندك مؤونة ثلاثة اشهر فرفعت رأسها وقالت عندي مسدس فلا تخف فضحك وقال لها انت اشجع من كل رجل ولكن اذا جاءك كوكافو بيت فاعطهِ كل ما يطلب واصرفيه وكوكافو هذا نص كبير وشيطان مريد. وقبل بعد ذهابه بنحو بضع الثياب ولم تكد تفعل ذلك حتى اقبل علينا هذا الشيطان من حيث لا ندري وبادأنا بقوله انكما وحيدتين الآن وانا لا اتعرض للنساء بسوء فجعلت صاحبة البيت تخادعهُ بالكلام فقال لها لا بدَّ من ان يكون المفتاح معك فقالت نعم وتناولتهُ من جيبها وفتحت درجاً واخرجت منهُ مسدساً وفي طرفة عين صوبتهُ الى رأس اللص وقالت: ارفع يديك والاَّ اطرت دماغك فوقف مبهوتاً ورفع يديه وقال لي من غير ان يلتفت اليَّ اذهبي ولاقي عجاب البريد فخرجت وجعلت اسير على غير هدًى وكان عمري تسع عشرة سنة ولم اكن قد اعتدت الضرب في القفار وبعد عشر دقائق حسبتها عشر ساعات رأيت راكبين آتيين نحوي فترجلا ودنيا مني فاخبرتهما بواقعة الحال فعدنا الى البيت ولما سمع اللص وقع خطواتنا التفت وانزل يديه فناديناها اطلقي الرصاص وفي تلك اللحظة اخرج اللص مسدسهُ واطلقهُ فمرت الرصاصة فوق رأسها ومرحت انا لماذا لا تقتليهُ يا مجنونة وكثر اطلاق المسدسات لكن بيت هرب من بيننا سليماً ولما سألناها لماذا لم تطلق الرصاص عليه ارتنا المسدس واذا هو فارغ لا رصاص فيه

اعرف امرأة اخرى في الهند جرى لها مع لص ما يماثل ذلك وكان هذا اللص مشهوراً بالفتك بمن يريد سرقتهُ وحدث ذات يوم ان زوجها وهو كولونل في الجيش كان غائباً وخدمها يتناولون عشاءهم وامام البيت رواق فيه رزمة كبيرة من البسط ملفوفة كالاسطوانة فجلست تقرأ مجلة ثم خرجت الى الرواق وجلست تستنشق نسيم المساء ثم حانت منها التفاتة الى رزمة البسط فرأت لعلي رجل بارزين منها فنادت خادمتها قائلة الهواء منعش هنا فأتيني بكتاب ولما انتهابه قالت لها ان ورقهُ غير مقصوص فأتيني بسكين لاقصهُ أتبني بخنجر سيدك اذا لم تجدي مقص الورق ولما اتتها به قالت لها لا داعي للجلب كرسي ثم جلست على رزمة البسط وكانت بدينة جداً وظلت جالسة الى ان جاء زوجها مع رجلين من جنوده والخنجر في يدها واللص لا يستطيع حراكاً

***

لما كانت نار الحرب مستعرة في العراق سنة ١٩١٥ حدثت معركة كبيرة بين جنودنا وفرسان العرب وقد اخبرني أحد الضباط بعد ذلك انهم لما جمعوا قتلى العرب ليدفنوهم وجدوا ثلثهم من النساء

***

لما كنت في الشتاء الماضي في بلاد الحبشة جاءني شيخ القرية التي كنت فيها وانا اتناول طعام الصباح وقال لي : هنا امرأة هرست يدها آلة لتداويها فقمت افتش في صندوق الادوية الذي معي عن رقادة وصبغة اليود أو الحامض اليود ودخلت واخرجت يدها من ازارها واذا اصابعها مهروسة كلها هرساً فدهشت اشد الدهشة اما هي فلم يظهر عليها انها كانت تشعر باقل ألم

عدم النوم يميت

اتمّ طائفة من الباحثين في المدرسة الطبية بجامعة وسكنصن سلسلة من التجارب اثبتوا فيها ان استمرار عدم النوم يتبعهُ بانياء حتمي شديد ثم تحدث الوفاة . فقد اخذوا بعض الحيوانات ووضعوها في اقفاص مستمرة الدوران فلم تستطع ان تنام فيها ثم فحصوا انسجتها فوجدوا ان خلايا بعض المواد الحيوية اللازمة لبناء الجسم قلّت فيها قلّة ظاهرة ثم اندثرت فحصلت الوفاة . وقبل اندثارها كان جسم الحيوان يصاب بحمى فيسرع النبض ويعسر التنفس