

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ فِي الْمَنْزِلِ وَتَدِيرَةِ الْبَيْتِ

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت مررتهم
من تربية الاولاد وتسيير الصحة والنظام واللباس والشراب والمسكن والزينة
وسير شهرات النساء ونحو ذلك مما يسرد بالتفصيح على كل عائلة

ما يجبهه الاطباء من شؤون الغذاء

ويجب ان تعرفه ربة البيت

بقم كروي اميركي مشوفر على مباحث الغذاء

أعرف كهلاً مصاباً بزيادة ضغط الدم ذهب الى طبيب مشهور ليفحصه فحسباً مدققاً
ويصف له علاجاً وبعد ما قضى الطبيب نحو ساعة في فحصه قال : ان منشأ عاتك
من كثرة اكل اللحم . فنظر اليه المريض نظراً مقروناً بالدهشة والازدراء وقال :
« قد يكون ما تقولهُ صحيحاً ولكن مضى علي ستان لم اذق في اثنائها طعم اللحم » .
فلم يحاول الطبيب الاعتذار بل اعترف بخطأه ثم وصف له وصفة لا يمكن ان تخطئ
اذ قال : عليك ان تجتنب كل ما يثير العواطف ويقلق البال

وهذه الحادثة ليست مفردة ولا هي غريبة . فان ملايين من الناس تبوا ارشادات
اطبائهم فيما يتعلق بالغذاء ونظام الاكل وكانت تلك الارشادات من قبيل ارشاد
صاحبنا الطبيب المذكور آتقاً . لا بل ان الاعتماد على نظام التغذية « زي » قش بين
الناس في هذا العصر فترى السجاليين والاطباء والوعاظ والكتاب يصورون للناس
طريق النعم — نعم الصحة والقوة والجمال — عن طريق الممد . وفي ذلك كثير من
الصحة ولكن من يأمن الضلال في هذا الطريق الوعر

بعضهم يقولون كلوا الطعام نيئاً وآخرون يقولون كلوه مطبوخاً . وبعضهم يقول كلوا كل
ما تستطيعون اكله من الفاكهة وبعض آخر يقول اجتنبواها وبعضهم يقول والغالب
في ذلك ان اجهد الناس بشؤون الغذاء الصحيحة اكثرهم كلاماً ووعظاً لنيرهم من الناس .

ثمذ ست سنوات كنت لا اعرف شيئاً من الحقائق العلمية المتعلقة بالغذاء ولكني كنت بطبع الكلام كثيراً لا افكك عن التحدث عن وجوب اكل كذا ووجوب الامتناع عن كذا وبعد ذلك تناولت مباحث الغذاء بالبحث العلمي ففرت جهلنا الفاضح لهذه المسائل الحيوية

وما يدل على جهل الناس بشؤون الغذاء — حتى اغتصين بحثها — ان احد الكيماويين المنقطعين لدورها اصيب بمرض اضطره ان يلتزم الفراش ثم ان يذهب الى مستشفى جوز هيكز ففحصه الاطباء وماذا كان حكمهم؟ « لست معيأاً بعلته ما اذهب الى دارك وقل ما تناوله من الطعام او زِدْ مقدار ما تتقنه من الوقت في ترويض جسمك ». فاذا كان هذا جهل الغتصين بمسائل الطعام فماذا نتظر من غيرهم؟

لذلك اتقدم من هذا الموضوع بدعة العارف بجهله يدفني الى الكتابة فيه نتايتي بتبديد بعض الاوهام انفاشية التي ينجم عنها كثير من الضرر فالامر الاول الذي اود ان اوجه النظر اليه هو اتنا لا نستطيع ان نضع قواعد عامة للطعام ونحمل كل الناس على ان يأخذوا بها ويستفيدوا من ذلك . لان تركيب الجسم الكيماوي يختلف في كل انسان عن الآخر . وعليه فقد تفيد هذه القواعد بعض الناس لانها تحملهم على اكل ما هم محتاجون اليه بحكم تركيب الكيماوي ومنهم من تناول ما يضرهم . فاذا جئنا نجربها على آخرين فقد لا تتفق معهم فتحملهم على اكل ما لا يحتاجون اليه ومنهم من تناول ما يلزم لم يكون الضرر مضاعفاً

ولتفرض الآن انك ذهبت الى طبيب ليفحصك ويصف لك نظاماً من الغذاء تجري عليه فانه في النالب يصف لك في مقدمة ما يصفه اللبن والبيض والخضراوات (اللبن) اللبن طعام جيد ولكنه ليس غذاء كاملاً ولذلك لا يحسن الاقتصاد عليه . فانه لا يحتوي على شيء من مركبات الحديد وغيره من المعادن اللازمة لبناء الجسم . وهو كذلك لا يحتوي على مقدار كافٍ من فيتامين (ا) و (ج) و (د) . والاولان يقيان من داء الاسكربوط والثاني يقي من داء الكساح

(البيض) أما زلال البيض التي يفسر الهضم لا بنية المعدة الى افراز العصارة المعدية ولا الحرارة لافراز الصفراء . وأما عه ففني بالفيتامين ولكنه كثير الحموضة (الحديد) يحتاج الجسم يومياً الى مقدار من الحديد يتراوح بين ست ملغرامات و١٦ ملغراماً ولا يصعب عليه ان يتناوله من اي طعام طادي . فانك اذا

أكلت في اليوم يرضين وصحاً من الحصص وبضع خوصات وجد الجسم في هذا الطعام مصدرأ يستمد منه كل ما يحتاج إليه من مركبات الحديد. ومن الاطعمة الثنية بالمركبات الحديدية الغلب المحضف والديس. أما الادوية التي تحتوي على مركبات الحديد ويصفها الاطباء لتقوية الجسم فيجب ان تقلل من تناولها ما استطنا لانها تجهز الجسم باكثر مما يحتاج إليه من مركبات الحديد فيضطر ان يعنى بافرازها وهذا يتعبه

﴿ الخضراوات ﴾ قد يكون الاقتصار على الغذاء النباتي مفيداً لبعض الناس لانه يتفق مع امزجتهم الخاصة ولكننا اذا نظرنا نظراً تاماً الى هذه المسألة وجدنا انه يصعب جداً الحصول على المقدار الكافي من المواد البروتينية اذا قصرنا طعامنا على الخضراوات. وزد على ذلك انه لا يسهل على جسم الانسان ان يتناول ما في الخضراوات من المواد البروتينية لكي يمثليها وانه على الضد من ذلك نجد ان اللحوم تجهز الجسم بما يحتاج إليه من المواد البروتينية بمقدار كاف وحالة تجعل تمثيلها سهلاً. وقد جربت بحارب مختلفة في الحيوانات لمعرفة تأثير اللحوم فيها فثبت ان بعض الحيوانات تستطيع ان تعيش عيشة طبيعية اذا كان ٨٠ في المائة من طعامها لحمًا وقد جربت مثل هذه التجارب في الجرذان فأطعمت طعاماً ثلثاه لحم فبقيت في حالتها الطبيعية من حيث الحيوية والنمو. ولما اطعمت الفيران كذلك زاد وزنها وكان ابناءؤها اكبر حجماً واقرى بنية. وعليه لا نستطيع ان نستنج ان افضل ما يفعله الانسان في طعامه هو الاقتصار على الخضراوات. وهذا لا يعني انه في بعض الاحوال الخصوصية لا يحسن ان يكون طعام بعض المرضى مقتصرأ عليها. على ان الناس يوجبون طام ميلون الى الاكثار من اكل اللحم قاتلاً له مفيد. واني لا اشرب كل الاستراب ميل الناس الى شفاء علة بالطرف فيما يقابلها فيقومون في علة اخرى. فلا الاكثار من اللحم مفيد ولا الاستغناء عنه بتاتا مفيد وخير الحالين الوسط [في الشهر القادم تمة هذا المقال المقيد]

القذى في العين

اذا دخل قذى في احدى عينيك فلا تفركما. لانك اذا فعلت كان الضرر مضاعفاً. ذلك ان اغشية العين اللطيفة تلتصق من القرك وينقل القذى من مكان يسهل الوصول اليه الى زاوية قد يصح فيها بيد المنال. وافضل ما تفعله في مثل هذه الحال هو ان تمض

جفنبك ثم تمطس بسم احدى المساحيق التي لها هذا الفعل فتجري اندمع من مآتيك
ويقتل القذى الى مكان ظاهر في مقدم العين فتسهل ازالته حينئذ يطف منديل نظيف
واذا لم تفلح فامض عينيك وضع الجفن الاعلى فوق الجفن الاسفل ثم افتح عينيك
وحيثئذ قد تجرد القذى عالقاً باهداب الجفن الاسفل

واذا لم تعج في ذلك فأت بطست من الماء النظيف الفاتر واغسل وجهك فيه ثم افتح
عينك تحت الماء . فاذا لم تعج احدى هذه الوسائل فاذهب الى طبيب اذ يلزم حينئذ
قلب الجفن الاعلى للوصول الى القذى الختبي تحت ولا تس على كل حال ان تضع في
العين نقطة من زيت الزيتون التي قلنا تخفف الالم والاحتكاك

السعال : اسبابه

تقابل خمسة اشخاص من معارفك ثلاثة منهم يسملون . تمضي الى عملك نتسمع في
طريقك سيلة تقع من على يمينك مرة ومن على يسارك اخرى وقد لا يكون بين سيلة
وسيلة بضخطوات . تذهب الى زيارة صديق لك في منزله فيقابلك هو او فرد آخر
من اسرته بسيلة ويشمك بعثها او اكثر منها . تجلس في قهوة الى مائدة لتتناول جانباً
من وقتك فتعاين السعال متصل الاواصر . وان دخلت الى كنيسة او مسجد اصاع
عليك السعال صوت الكاهن او الامام . اما في المدارس . اما في الملاهي . اما في البنوك
والاجتماعات وفي كل مكان يجتمع فيه اثنان فيكون للسعال نصيب من الوجود . فاهو
سبب هذه الظاهرة وهل هي داء او عارض لداء ؟

السعال عارض لداء كامن في جزء من الجسم . اما اسبابه فمديدة منها الجو و نحن
الآن في فصل ملامئ تفسيه وانتشاره كما هو واقع . ومنها الالهالك ومعظم الناس واقع
فيه معائب عليه كما ترى . ومنها الميكروب الخاص به الذي يعلن في حال دخوله الجسم
ويمكنه من غرس قدمه فيه وجوده بهذه الظاهرة او العارض الذي نسيه بالسعال .
ويكون سبب تفسيه نوع واحد من الميكروبات او اكثر . فالزكام والاشفلوزا والتهاب
الحنجرة واللوزتين والتهاب الاغشية الحاطية في الانف والحلق والبلورا وانسحاب
والرئة والنقصة والربو والسمل ومرض التلب — كل هذا ينشأ عنه سعال حاد عفيف
او خفيف يدوم مدة تتراوح بين اسبوعين واشهر وربما دام طول الحياة . وقد جرت
ابحاث في ازمنة مختلفة ولاسبابا بعد وافدة الاشفلوزا سنة ١٩١٨ كانت تبيحها ان

الاهمال كان السبب الأول في بقاء السعال مدداً مختلفة في الطول والقصر . فالاهمال في مداواة الزكام يحوله الى شر الادواء وكذلك الاقلوتراً لانهما يمدان طريق العدوى ليكروبات اشد مراساً في العلاج . واعرف عدداً ليس بقليل لا يباؤن لهذا الداء ولا يريدون أن يفهسوا أنه مرض يجب مداواته واستكمال اثره وزيارته في سعال مستمر وفي حال تمنع عليهم النوم وتضايقهم في اعمالهم وتضايق من يكون على مقربة منهم . وبعد مضي سنة او أكثر من سنة يقصدون طبيباً وبرجون في بضعة ايام الشفاء مما هم فيه من بلاء . وليس الشفاء من سعال مضي عليه ستة اسابيع يسيراً . وافضل طريقة ان يعرض المصاب بالسعال نفسه على طبيب في الايام الثلاثة الاولى من مرضه وان يداوم على الدواء حتى يزول كل اثر فيه للداء ويقول له الطبيب لقد شفيت . هذه الطريقة وحدها تريح بالك وتتذك من مرض ان طال عهده اصبحت الشفاء منه عسيراً . والصح لمن كان سعاله مزمناً اي يكون قد مضي عليه اكثر من ستة اسابيع ان يقصد الاستشفاء حالاً ولا يتردد في عرضه نفسه على طبيب والتوسل بكل وسيلة عليه تيمد اليه محته وتبعده عن مخاطر المرض ولا شك ان الطبيب يملك وسيلة في مداواته لا ثاني لها هي تحليل الصاق على يد يكتور بولوجي خبير يتولى زرعها وابانته وتحويله الى مادة علاجية ثم يرجه الى الطبيب المعالج فيحضر به المصاب بمقادير معينة ويظل على هذا العلاج مها طال امره الى ان يتم له الشفاء

الدكتور شخاشبري

الحذاء الضيق

الحذاء الضيق من آفات الحضارة الحاضرة ويظهر ضرره بنوع خاص في الشتاء فان القدم لا تدفأ في الحذاء الضيق لانه يمنع حركة الدم فيها ولا يكون بينه وبينها طبقة من الهواء تسخن فتدفا القدم . وهذا فضلا عن الالم الذي يصيب الالسان من ضيقه ومن السامير التي تتولد منه

الزيت للشعر

البرلينتين الذي يدهن به الشعر زيت تقي ممزوج بالكحول معطر . وزيت الزيتون المعطر او زيت اللوز يقوم مقامه وهو يغيد الشعر الجاف لانه يلينه وبغذي اصوله ويجعله لامعاً خيل المنظر

حماية الطفل وحرية

نظرة في احوال الاطفال في الماضي والحاضر

٢

ولما كانت الاشياء تباين باضدادها وكانت السطور المتقدمة تملأ صحيفة سوداء محزنة من تاريخ الطفولة لذلك تجد صحيفة تاريخ الاطفال بمد بزوغ شمس المسيحية واشراق نور الاسلام يضاء ناصعة مفرحة. كيف لا وقد امرت الديانة النصرانية وحث الاسلام على العناية بالطفل والرأفة به؟ وافاضت كلتا الديانتين في قبة الاطفال والرفع من شأنهم بعد ان كانوا قبل ذلك منبوذين محقرين مهددين تكنتهم الاخطار من كل جانب في كل صقع وزمن. ألم تأمر المسيحية الانسان سيد الخليفة ان يجعل الطفل المثل الذي يحتذيه في الطهر وقاوة القلب؟ ألم تقل المسيحية للوثنيين لن تدخلوا ملكوت الله حتى تكونوا اطفالاً. ولم تأمر هذا الامر دحشة وهز الاعتقادات السائدة بمقتضى اصولها في عالم اعتاد احتقار الاطفال وامتهانهم. كان هذا المبدأ السامي الغريب بذرة جديدة صالحة القتها المسيحية في ارض العقول والافهام وقد انتبت هذه البذرة نباتها فزكت اصولها وفروعها بمد دهر طويل واجتياز عتبات كاداء حتى حسن حال الاطفال في الدولة الرومانية في عهد (ثرقا) (ولطراجانوس) و(هدريانوس) و(انطونيوس ييوس) بصفة عامة وحسن حالهم واتمم بهم بصفة خاصة في عهد اول اميراطور مسيحي نومي (قسطنطين) الذي اصدر منشوراً بديماً سنة ٣١٥ ميلادية سداه الرأفة بالاطفال ولحنه العناية بهم الى الحد الاقصى واليك فحواه:

« امرنا باصدار قانون بصفة مستعجلة ليكون نافذاً في جميع البلاد الرومانية »
 « ويمنع الآباء منعاً باتاً من التقدم الى ابنائهم بنية القتل والاعدام وبأن يكون »
 « احساسهم نحوهم ادق الى الرأفة واقرّب الى الحنان فليكن العناية بما تقدم واذا »
 « جاء رجل بولده يشكو عدم القدرة على اعائه فيجب البحث عن عشاء بمد يد »
 « الامونة الى الرجل والطفل ويقوم باودهما على احسن حال ولا تهملوا شأن الاطفال »
 « المولودين حديثاً دقيقة واحدة بل بادروا من فوركم الى اغانتهم واغانة والناهم »
 « ولكن ابرادات الدولة واموال الحكومة رهن هذا العمل الخيري الجليل »
 وهو امر ملوكي كان له اثره غير انه لم يكن نظرياً اكثر منه عملياً ينفذ نعماً حقيقياً

لان عادة قتل الاطفال كانت منتشرة احياناً كالوباء بسبب الفاقة او الحرب او هجمات
الشعوب البربرية فيعرض الاطفال الساكنين وهم مخنوقات لا حول لها ولا قوة
للهلاك دون ان يتقدم الى اقتادهم أحد اللهم الا بعض رجال الكنيسة مثل
(فنان ده پول) او (مدام ليجاس) التي قالت عن ايتام باريس سنة ١٦٣٨ وهي
تتحرق أسى وعطفاً عليهم وتوجماً لهم واشفاقاً مما اصابهم : « ان ما اصاب الاطفال
الذين ذبحهم هيرودوس لا يقارن بما اصاب ايتام باريس . ان صحايا هيرودوس من
غير شك كانوا احسن حظاً واخف عقاباً » ولم يتقدم مبدأ حماية الاطفال والرأفة
إلى الامام الا بقدوم بطيئة . وترى في تاريخ انكلترا كما في تاريخ غيرها من الدول
ان كل انقلاب جديد او تغير في الاحوال يجر المصائب والويلات على رأس الاطفال
الساكنين . وذلك ان الانقلاب الصناعي في انكلترا خلق لاطفال الفقراء والساكنين
نوعاً جديداً من العبودية عبودية قوتها القاهرة السيطرة الآلات والماكينات وليس
عليك الا ان تقرأ خطب (سادر) أو (اسطر) لتبين فداحة الاخطار وعظم
المصائب التي اناخت بكلكتها على الاطفال الانكليز منذ قرن من الزمان . على ان ظلمة
اضطهاد الاطفال وتعذيبهم كانت تخلفها دائماً اشعة النور التي تبعها رحمة قلم (فولتير)
وخطب (ولبرفورس) وحماسة (وزلي) وغيرهم من ذوي المساعي الخيرية ودعاة
الرحمة والشفقة والمروءة . ثم دوى في الاربعاء صوت (شارلس دكنز) يقفم العالم ان
الطفولة المذبذبة هي الشر بينه وقد وضعت آثار هذه المساعي الخيرة . وهانحن
اولاء نرى بيبي رأسنا وقد عني بامر الاطفال حتى غدوا سمداء جهد الطاقة وقد تم في
السنين الاخيرة شيء كثير في اصلاح حال الاطفال بحيث بعد ذلك الآن من البديهي
والمألوف الذي كان بالامس يدمتطرفاً او مكروهاً او غير معقول من الآراء والرغبات
الخاصة بموضوع العناية بالاطفال . ألم تر الى مقالة (برنارد شو) التي كتبها في موضوع
حقوق الاطفال بعنوان (الآباء والابناء) وكيف اذهلت العالم بما فيها من الآراء
الغريبة المتطرفة في زمن غير بعيد ؟ هذه الآراء الآن متبعة ومسئول بها في بعض الجهات
حيث لا يرى فيها شيء من التطرف او الغرابة !!!

ان هذه النظرة السريعة التي التيناها على مركز الطفل في الهيئات الاجتماعية في مختلف
العصور تساعدنا على فهم حقيقة جليلة هي ان حقوق الاطفال لم تكنسب الا في الازمنة

الحديثة فقط وانها كثيرة متعددة فلتدكان الطفل في دهور كثيرة باق وبعاقب وبضطهد ويؤدب وتوضع في طريقه القيود والعقبات. اما الآن في كل جهة يملو صراخ الصارخين: اليك عنهم اليك عنهم ادع الاطفال وشأنهم . ان الاطفال احق من غيرهم بترويج المصالح الخاصة بهم بقدر الامكان وان يكونوا مترجين عما يجول بخاطرهم وان يقرروا الخطة (اما مباشرة او بالواسطة وقرائن الاحوال) الواجب سلوكها لاستئثار مواهبهم وان يرسموا لانفسهم الطرق اللازمة للسير في الحياة بالاعتماد على النفس

ومما يتصل بهذا الموضوع ما لثان جديرتان بالنظر والاعتبار: الاولى لاحكام اعداء حرية الطفل الذين يزعمون ان في حق الوالدين ما يكفل له كل سعادة وان الوالدين بالفطرة مرغمون على اختيار الاصلح والاناسب لاولادهم دون ان يكون لهؤلاء حرية او اختيار فيما يريدون لانفسهم . يقول اعداء حرية الطفل: ان حب الوالدين متجاة من الاضرار وانه في الانسان والطيور والحيوان الاعجم يستمد الوالدان قوة لدفع الاعداء عن الاولاد واستجلاب الخير لهم ويذكرون دفاع الببوءة عن اشباطها والاسد عن عرينه والسفاجة الضعيفة عن كتا كبتها فكيف بالانسان العاقل ذي الحيلة الواسعة ؟ لاشك ان محبة لولده كفيلة بتحقيق كل السعادة لذلك الولد . وقتهم انه وان كانت غريزة حب الاولاد حقيقة قوية وناقصة الا انها احيانا تصادف عقبات كأداء من الخوف وخشية النار والاملاق والجوع فان هذه العوامل واشباهها تتلب على عبة الولد وتعرضها فيجب ان تكون حرية الاطفال وحقوقهم مقررة سواء توافرت لهم محبة الآباء والامهات او حال دون ذلك حائل

والمسئلة الثانية تنفزع عن النتيجة التي اوصانا اليها هذا البحث وهو اذا كانت الاطفال قد نسموا اخبيراً بنعمة الحرية واصبحوا في حال غير الحان المحزنة التي كانوا فيها فما هي النتائج المتظرة لتلك الحرية المكتسبة ؟ وجواب ذلك لا يملأ سوى علام النيوب . ومها يمكن من أمر فان الحرية معها اعتورها من عيوب أو فضاء نسة كبرى لا يصح التناضي عن محاسنها . وواجب نظار المدارس والمطمين مراقبة حال التلاميذ وسير التعليم في ظلال حرية الاطفال الجديدة

حين ليب
ناظر مدرسة التحاسين