

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والتراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يسود بالفتح على كل دائرة

وقاية الاطفال

طلب ولاية الشأن في الاسكندرية من حضرة الدكتور نجيب افندي قناوي وكيل مصلحة الصحة البلدية طبع تقريره الصافي عن طرق وقاية الاطفال للاستفادة من نجاحه التي عززها الاحتبار مدة طويلة فرأينا ان ننقل اهم ما ورد فيه اعائده . قال في مستهله

ان ما وصلت اليه حالة اطفالنا الآن من سوء التربية وعدم الاعتناء بشؤونهم الصحية وتدبير غذائهم يجعلنا على التدخل في الامر بكل الوسائل الفعالة لعلنا نصلح حالة الامة باصلاح نسائها وتدبير صحة اطفالها لانه حرام علينا ان نتركهم عرضة للموت بمحدم حصداً حتى ارتفعت نسبة وفياتهم الى اقصى ما يمكن بل زادت على الحد الطبيعي لوفيات البلدان الاخرى

واشار الى ان السبب في هذه الزيادة هو جهل مبادئ التعليم الصحي فبينما ترى نسبة وفيات الاطفال في الاسكندرية الممتدودة من احسن مدن القطر صحة يبلغ في السنة الاولى من عمرهم نحو ٢٥٠ في الالف تراها في البلدان الاخرى لا تزيد على ١٠٠ في الالف حتى لو قارنا نسبة وفياتنا بمتلها من وفيات الاجانب يبقنا حسب تعدادهم لوجدنا نسبة وفياتنا تزيد ثلاثة اضعاف عليها فلم هذا الفرق العظيم ونحن كنا نحت سماء واحدة نشرب من مياه واحدة؟ والسبب في ذلك ان الامهات النريات يعتنين بصحة اطفالهن كل الاعتناء ولا يجهلن من قواعد حفظ الصحة شيئاً بخلاف الامهات عندنا فانهن غافلات عن كل هذه المبادئ ومنصرفات الى الحرافات والتقاليد القديمة بأصولها وقروعا حتى انهن يفضلنها على العلاج الطبي فيتسرب الداء الى اطفالهن فتعمت ضحية جهل الامهات

وقد اسهب في هذا الموضوع و اشار الى وجوب الاهتمام بالمرأة و اقباسها
الواجب المقدس عنها نحو طفلها و انتقد الصحة البلدية لانها لم تفعل شيئاً لتقليل
نسبة وفيات الاطفال . و انجى باللائمة على البلدية و قانونها الخاص بياعة اللبن فانهم
يفشون اللبن و لا ينالون الجزاء العادل

و قسم اسباب الوفيات الى خمسة اقسام ١ - ضعف خلقي ٢ - امراض
معوية ٣ - امراض صدرية ٤ - امراض عنفة ٥ - امراض مختلفة . و قال ان
اكثرها انتشاراً بين الاطفال هي الامراض المعوية ثم الضعف الخلقي . و انه يولد
في مصر من الوطيين كل سنة ٧٢٧٧٨ طفلاً تقريباً فيموت منهم ٢٠ ألفاً تقريباً
في السنة الاولى من عمرهم . و نشر احصائية عن نسبة الوفيات في الالف في مدن
شتى من القطر المصري و قال ان النسبة العمومية هي ٢٧٦ في الالف في السنة
الاولى و هي كبيرة جداً اذا قوبلت بعثتها في مدن اوربا و اميركا . و بحث في الاسباب
التي تضعف الاطفال فتؤدي الى عدم احتمالهم مقاومة الامراض . و هذه الاسباب
هي الوراثية و جهل الوالدين و الازدحام و الفقر لمقرون بالجهل . و افاض في وصف
الاسباب و لاسيما جهل الوالدين و الخرافات و القذارة و سوء الغذاء و انتقد الامهات
الغنيات التوراتي يمجسن عن ارضاع اولادهن خوفاً من ارضاع اتسهن . و ذكر
ان الوفيات تكثر في الجيات المكتظة بالسكان و قد اهملت شؤونها الصحية
كما هي الحال هنا في الاحياء الوطنية حيث الاكواخ و المشش متلاصقة
تتحول ارضها شتاء الى مستنقعات و صيفاً الى بؤرة مكروبات هذا فضلاً عن
قذارها و رطوبتها

و قال ان الفقر لا يمد ذنباً تراخى به الامة فكم فقير متعلم افضل من غني
جاهل ذلك يعرف واجباته كلها و هذا يجهلها كلها . و بعد ان شرح الفرق بين الجهل
و العلم و فائدة الامة من تعليم الفقراء مبادئ الصحة شرحاً و افياً انتقل الى
العلاج و قال انه يحول نظر نواب المدينة و الحكومة الى الاهتمام بمشروع و قاية
الاطفال اذ عليه تدور حياة الامة و سعادة مستقبلها و ان الاموال و الرجال موفورة
و اتنا لا نشكو من قلة المواليد فنسبها السنوية الى عدد السكان ٣٤ في الالف
و هي تضارع احسن نسبة في اوربا و اميركا و لكننا نشكو من كثرة الوفيات في

هذه المواليد وان خير علاج هو منع الاسباب التي ذكرها لا التطيب وذلك بالطرق الآتية . العناية بصحة الحامل وتحسين حالة الام المعيشية من حيث العمل والمسكن والغذاء . والعناية بصحة المولود من يوم ولادته الى قضاة . والعلاج الدوائي للمرضى من الاطفال والحث على تعميم التعليمات والنصائح والارشادات . وقال ان المستوصفات الحالية لم تأت بالفائدة المطلوبة لقيامها على طريقة واحدة للعلاج وهو الاكتفاء بالتطيب بالعقاقير تاركة العناية بالتوليد والامهات . وتقصيرها ناتج عن اقتنارها الى المال وموازة رجال الامة ولاسيما الاغنياء . فالمجلس البلدي والامة مشتركان في هذه المعونة وبما ان المجلس هو الذي يقدم الجزء الأكبر من نفقات المستوصفات فالواجب ان توحيد العيادات باسم « قسم حماية الاطفال لمدينة الاسكندرية » وان يتفرع الى ملجأ للاطفال الرضع ومستشفى خاص لتولادة الحبالى ومحل لتوزيع الالبان ومستوصف للتطيب وعيادة منزلية . وقد بسط حضرة عمل كل واحد من هذه القروع واختصاصه لتكون النتيجة مضمونة والفائدة عظيمة . واقترح تعيين طبيب للاقسام الوطنية البعثة فتعود المواليد في منازلهم

وحمل على القابلات مينا ان معظم وفيات الامهات ناجم عن جهلهم وعدم القيام بواجب وظيفتهم الخ وطلب ان لا يصرح لمن الا بعد الامتحان . ومن احسن ما ورد في التقرير الاشارة الى مباراة الام في تقوية النسل والحفاظة على صحته وكيانه وان رجال حكومتنا يهتمون كل عام بفرض الضرائب والنسب على راحة الامة من جهة تحسين الزرع وانماه وسن القوانين لمناقبه المجرمين وبأمرهم بتسخير بذور الاقطان قبل زرعها انماء لثروة الامة ويشددون في قلع الاحطاب كل سنة خوفاً من انتشار العدوى بين شجيرات القطن ولا زمام يهتمون باسم اطفالنا لاملاحهم وتقويتهم وتقليل الوفيات بينهم

وختم تقريره بوجود تحسين حالة الاحياء الوطنية وانشاء مساكن صحية وان ذلك كبير على البلدية لما يتطلب من النفقات الطائلة ولكن يحسن الشروع في العمل تدريجياً

أكبادنا الماشية

بقلم والدة

تعرفون ولا بد المثل القائل « اقرأ تفرح جرب تحزن » وربما كان هذا المثل أكثر الطباقة على طعام الصغار منه على سائر الاشياء . كنت ذات يوم اقرأ في كتاب انكليزي صحي كثير الفائدة فعثرت فيه على العبارة الآتية : اذا اردت ان تضمن لاولادك اسنانا سليمة قوية جميلة فيمكن اكثر طعامهم في الصباح بعد بلوغهم الثالثة من صمرهم من الاوتميل وكل طعامهم في المساء منه فان الاوتميل اكثر احتواءه للعناصر التي تكون العظام منها من الدقيق وسائر اصناف الطعام » وكنت قد قرأت في المختطف شيئا عن فوائد الاوتميل فقصدت مكانا مشهورا لبيع مواد الطعام وطلبت الاوتميل فلم يعرفوه فقاتلوا لعلك تربدين كويكر اوتس فقلت هو كذلك . فان هذا هو اسمه التجاري Quaker Oats ومنه يصنع طعام الاوتميل . فاشتريت عبلة زنتها كيلو واحد على ما اخبرت بسبعة غروش ولعف فلما رأها الاولاد ضحوا شكولاته فقلت لهم ان فيها شيئا اتقع من الشكولاته والذة بكثير وهو لا يؤكل قبل ان يطبخ ولكنهم ما زالوا يلحون علي حتى فتحنا لهم ليشاهدوا ما فيها ثم ناموا وهم يعدون انفسهم باكلة شبيهة في الصباح واعدت انا نفسي بان ارى لهم اسنانا سليمة لماعة وابدانا صحيحة متينة

وفي الصباح التالي طبخت الاوتميل بحسب التعليمات الواردة على العبلة فاغليته ربع ساعة واضفت اليه شيئا من الملح واللبن فانكره بعضهم من رائحته ولم يذقه ومن ذاقه لم يستطع . وكنت قد رأيت بعض الاميركيين يأكلونه مع اللبن والسكر فطبختهم في اليوم التالي واضفت اليه اللبن والسكر فلم يستطعوه فجعلت اعلاه بالتوابل من مثل القرفة وقطر مرقي البلح وفيه كبش القرنفل فلم يزد هم ذلك الا تغرز نفس منه

هذا فيما يخص الاوتميل وكنت قد جربت سقيم زيت السمك في ايام الحرب لما اعلم من تقعه فلم استطع بواسطة من الوسائط اذ اتهم اياه وكنت اشترى الكيلو بثلاثين غرشا او اكثر . فاتيتم بالمستحلبات المختلفة فلم استفد شيئا . وبالامس سمعت ان هذا الزيت هبط الى ١٣ غرشا الكيلو اي الى ارحص مما كان

قبل الحرب فاشترت لهم زجاجة منه جديدة اخرجت من صندوقها امامي فلم يستطيعوا شربه فاحيل هو والاوتميل على الكبار منا وهكذا ترانا حائرين فيما نطعم هؤلاء الصغار لا يأكلون اللحم السمين.. ولا لحم الباتلو ولا الارانب لانهما مبيضان كاللحم السمين. وياكلون من الدجاجة «سفائتها» وهي بيضاء ولا يأكلون لحم الحمام لانه احمر ولو كان هناك لحم ازرق او اخضر لم يربناه لنرى رأيهم فيه

واحب الاشياء اليهم اضرها بصحتهم كالقول السوداني ياكونه بذل الطعام والكمشتا والذرة المشويتين والحمص والجرر والكرنب التي.. ولولا شغفهم بالبطاطس والبطاطا الحلوة ليئت من امرطامهم. وانا اعطيهم بها الى ان اهتدي الى طعام يحبونه كلهم ويحبون اكله كل يوم في طعام الصباح

اقول «يحبونه كلهم» لان واحداً منهم يحب البيض واخرى لا تذوقه. واقول «يحبون اكله كل يوم» لانهم اذا اكلوا الزبدة اليوم لا يأكلونها غداً هذا من حيث طعامهم دع عنك امر فحيم ونومهم ولعبيهم ولبسهم وما شاكل ذلك. فكثيراً ما انني الفسحة بعد ان اعول عليها لان هذا يريد الذهاب الى حديقة الازبكية. وذلك الى حديقة الحيوانات. وهذه الى حدائق التبة وتلك الى الغيط وهو قريب منا. واذا اتفقوا على المكان اختلفوا على ما يلبسون فهذا يريد لبس بذلته الصوفية الثقيلة في الحر الشديد وذلك لبس بذلته القطنية الخفيفة في البرد القارس وهذه لبس نسلطها الاحمر وتلك الازرق. والطفلة تأبى لبس برنيطة او حذاء. واذا اركبناهم الترام او اتفق ان استأجرنا لهم مركبة تسارعوا الى الجلوس في الاطراف وفي ذلك ما فيه من الخطر عليهم فلا نجلسهم في المقاعد الملائمة الا بعد معركة فيقضون وقت النزهة متبرمين متكشرين فنشترى رضاهم بلوح من الشكولاته او قطعة من الحلوى او كاس من الدندومه

واذا ارادوا اللعب ارتأى واحد ان يلعب عند اولاد الجيران وارتأت اخته ان يلعب اولاد الجيران عندنا وكثيراً ما افضى ذلك الى وقوع النفور ولا اقول الملائكة والمهارة بين الآباء والامهات

واذا ناموا تكشفوا كل ساعة بل كل دقيقة فلا عمل لنا ليلاً الا تغطيتهم فنحرم النوم وهم ريانو الاجناب منه كما انه لا عمل لنا نهاراً الا مصاحبتهم بعضهم

مع بعض وتسوية وجوه الخلاف بينهم وتعميب ايديهم وارجلهم من الجروح والرضوض التي تصيبهم وتعمير ما يخرّبونه في الغرف المختلفة وانتشاطهم من الورط التي يقومون فيها كأن يصعد احدهم الى البوقية ثم لا يستطيع النزول من حيث يصعد او يسقط الآخر في افاء النيل او الحمام فيرتب وبردنا اكثر مما يضره نفسه وهكذا الى آخر ما يمدد ولا يمدد

ثم بعد ذلك ننسى كل ما جرى او على الاقل تناساه كرامة هذه البضعات التي احسن ما قيل فيها انها « اكيادنا عشي على الارض »

ألا ان في هواده الاب وترعدة الام وما يبذلان من الصبر وما يسامان من الخسف وما يذقان من لباس الخوف في تربية اولادها — في ذلك ما فيهِ من نكران النفس والغيرة التي لا حد لها . ولعل ذلك هو السبب الاكبر الذي يجعل كل صبي على عبادة والديهِ . افيلام على ذلك والناس طالما عبدوا الاصنام ولا يزالون يعبدونها الى الآن

فان كان هذا هو السبب فيا لبر البنات والابناء ويا لحسن الوفاء ويا لصدق الجزاء — نبيداهم في مخيانا فيعبدوننا في مماننا وواحدة بواحدة سواء (المقتطف) لقد رأينا بالاستقراء الطويل ان الوالدين اللذين لا يتكران تقسها لاجل اولادها بل يجعلان اولادها يشعرون ان عليهم ان يطيعوا والديهم ويخدموهم هم الذين يفلحون في تربية اولادهم واما هذا التذليل الذي وصفتِه حضرتك فيتعب الوالدين ويضر الاولاد

الالعاب الرياضية

او رياضة الابدان

من مجلة المضار المصورة

بين رياضة الابدان اي الالعاب الرياضية ورياضة الاذهان اي الفنون الجميلة علاقة وارتباط والحرص على صحة الجسد وسلامة العقل يقضي بوجود الاهتمام بالرياضتين معا لكي تتم الفائدة ويم النفع . والملاقة بين الرياضتين علاقة السابق بالتالي او علاقة الواسطة بالفاية

فكلتا الملاقطين تقضي بوجود تقديم العناية بالالعاب الرياضية على العناية

بالقنون الجميلة بغض النظر عما لهذه القنون من رفعة الشأن وسحر المقام . وهذا التقديم شبيه بعمل المهندس اللبق الحاذق اذ يعنى اول كل شيء بوضع اساس وطيد مقدماً للشروع فيه على ما يروم انشاءه فوقة ولو كان من انغم الصروح وارفع القصور او بعمل المرابي الطيبر الحكيم اذ يقدم الاهتمام بتقوية اجساد اطفاله وتسية اعضائها على الاهتمام بتثقيف عقولهم وتهذيب تقوسهم

اذاً مع اعترافنا بوجود التشديد في العناية بهاتين الرياضتين والتنويه بفضل القنون الجميلة لانها عنوان تمدن الشعوب ومقياس ما بلغوه من التقدم العقلي والارتقاء الادبي لا نرى بدءاً من التسليم بوجود مواصلة البحث في الالاب الرياضية وتوجيه الالتفات الى ما لها من القوائد ليم شيوعها وانتشارها ويصيح اجتهاد مناقها سهل التناول على كل من يروم اقتطاقها

هذا ولا يخفى ان اهم امراض الرياضة البدنية على اختلاف انواعها ان يقوى الجسد ويشدد وتنشط فيه الاعضاء الرئيسية كالقلب والرئين والمعدة وغيرها الى القيام بوظائفها فينتظم سير دورة الدم والتنفس وهضم الطعام وغسيلة ويكتسب الجسد مناعة تمكنه من الاحتفاظ بصحته واتقاء عوادي الامراض اذاً فالرياضة البدنية او الالاب الرياضية ضرورة جدآ وهي بهذا الاعتبار مقدمة حتى على الطب او علم الابدان الذي لشدة اهميته خص بالذكر مقدماً على علم الاديان (١) وذلك لان حفظ الصحة بالقوية والتغذية اهم جدآ من محاولة استردادها — متى زالت — بالعقاقير والادوية

وهذه الضرورة يشعر بها المرء في صغره ويعلمها في طوري الطفولة والحداثة . راقب الاطفال من ابن سنتين فافوق تراهم يقضون اوقاتهم في ما سوى فترات النوم والاكل ممثلين بحركاتهم المتواصلة لاكثر انواع الالاب الرياضية ان لم يكن لها كلها . فيقومون ويقعدون ويروحون ويحيثون راكضين متسابقين . ويقفزون الى الامام والوراء ويظفرون الى فوق ويشبون الى تحت . ويعمدون الى كل ما تصل ايديهم اليه من الامتعة والآية . فان كان خفيفاً تراموا به او تضاربوا . وان كان ثقيلاً بعض الثقل تنافسوا في رفعه باليدين او بيد واحدة . وان كان مما يشغل عليهم رفعة تباروا في جره بالايدي او دفعه بالاقدام . وكثيراً ما تراهم يمشون

(١) اشارة الى ما ورد في الحديث من قوله « العلم صنان علم الابدان وعلم الاديان »

المصارعة والملاكمة والفروسية والتسلق في اشتياكهم بعضهم ببعض وفي ركوب العصي والكرامي وتسور الجدران وقضبان الشبايك والشرفات وغير ذلك من الاعمال التي لا يسع من يرفها بعين التأمل الا أن يحكم بان الانسان مقطور على الالعاب الرياضية وهي من الملكات الراسخة فيه منذ نشأته

ومما هو جدير بالملاحظة ان الاولاد لا ينقطعون عن مواصلة الارتياض بهذه الالعاب الا متى اضعفهم منها المرض او زجر الوالدين لهم تخلفاً من ضوضائهم التي يعدونها مزججة لهم ومكدره لصفاء راحتهم

وفي الماضي كان زمن تنعم الاولاد بلذة هذه الالعاب قصيراً جداً ينتهي عند دخولهم الى المدارس - وكثيراً ما كانوا يسلون اليها وهم دون السادسة - فيكفون القيام باعمال دروس تنقية تشغل كل اوقاتهم وتحويل دون تفرغهم لشيء من الالعاب الرياضية فيبقى عزمهم الطبيعي ويتطرق الضعف الى صحتهم الجسدية وقواهم العقلية والابلاء والامهت ورؤساء المدارس واساتذتها غافلون عن هذا الامر غير شاعرين بالضرر الناشئ عن معارضة الطبيعة في اعمالها

أما الآن والحمد لله فقد تغيرت الحال واصبح معظم الذين يهتم الاحتفاظ بصحة عقول الاولاد وسلامة اجسادهم شاعرين بضرورة تعميم الالعاب الرياضية بينهم حتى في البيوت والمدارس الابتدائية فضلاً عن المدارس العليا وهم عالمون كل العلم ان هذه الاسباب اذا استخدمت بالطرق والاساليب الموضوعية لها ففائدتها لا تنحصر في حفظ صحة الجسد التي عليها مدار سلامة العقل بل لها فوق ذلك منفعة تربية الاحداث على تحمل مشاق الحياة ومكافحتها وتذليل ما يعترضهم في سبيلهم من الموانع والعقبات . ويمرنا كل السرور ان نرى نطاقها في مصر أخذت في الاتساع واتساعها هذا في مصلحة شبانها رجال المستقبل لانه يزيدهم تعارفاً واتساقاً ويشرب قلوبهم حب الاتصاف باشراف الخصال والتخلق باسمى الفضائل

كيف نحسن عقولنا

قال بعضهم : اذا شئنا اصلاح عقولنا بالحديث وجب علينا ان نعاشر اناساً احكم منا وافر عقلاً . وكما اقلنا من الكلام في مصاحبتهم واكثرنا من الاصغاء كان ذلك خيراً لنا واقترب الى الغاية المنشودة

التجمل

التجمل هو التلطف في الكلام . فان كان مقصوداً لذاته فهو فضيلة والآخر فان كان غرض التجمل المدح ليقابل بمثله فهو تقيصة وعيب لا يقل عن عيب مدح النفس . واقل ما قال العرب في ذم مدح النفس عبارتهم المأثورة « مدح تصو يترتك السلام » . قال كاتب انكليزي « لا تمدح الناس في وجوههم ليدفعوا اليك مثل عملتك فان هذا النسيج وار شفاف واوهى من نسيج العنكبوت لانه لا يصيد ذباباً قوياً كبيراً »

اهل الغيبة

احسن ما وصف به المعتابون الغامون قول كاتب ظريف « اثقل الناس في مذهبي الغام المغتاب الذي ليس نيمته ثوب الحكاية الجلية المضحكة . فان احب لشيء فمعجب للناس كيف يقودهم حتمهم وجهلهم الى الكوت عنه وعدم شنقهم اياه وعجبي لله سبحانه وتعالى كيف يفضي عن هذه التقيصة ويسح بشرها وتكار اهلبا »

المجون

وقال ظريف آخر « اياك ان تجازف بتفكك فتداعب رجلاً قليل الادب خالياً من روح الظرف والنكتة المحللة ولو كانت دعابتك ابط الدعابات وابعدا عن التفسير والتأويل . فان عدم التفاهم بين الناس يخلق من المشاكل واسباب الشقاق مالا يخلقه الكذب والاتجاه الى صنوف الخيل والخذاع »

اياك وكثرة الهم

قال كاتب انكليزي ان كثرة الهم تضي الجسم بدليل ما نرى من ان معظم المفكرين على الغالب ضاعف صحاف صفر الوجوه ممتنعوا الحزن . قال بوليس قيصر « ليكن حولي رجال بدون سمان هادثو الرؤوس ينامون الهيالي الطوال . فان كاسيوس نجيف ومنظرة منظر جائع لانه كثير الهم والتفكير »