مملكة المرأة

صاحبات الجلالة

ملكة جمال

الجميلة في الأسر

الدكتور عبده رزق

قصص الحياة — رجلٌ وغدٌ

عساكر الزوجية

الزوجة وفلاح الرجل

ضامنات الحب

وهي محاورة بين فتاة وأبيها

لخليل مطران

الوالد : هي ملك جوهرة حرص عليها . والحب أثمن جواهر الوجود . فبمهنا وقايته بما عندكِ من ضامنات

الفتاة : الذي أفهمه يا والدي ان للحب آفات وان له ايضاً ضامنات . ولقد أحسنت في انك قدَّمت هذه على تلك

الوالد : واول ضامنات الحب : تبادل المصلحة : وارجو ان تتفق في الكل وان اختلفنا في الجزء

الفتاة : فهمتك يا والدي . فانك تؤسس العلاقات البشرية على المصلحة ، على جلالة قدر تلك العلاقات كالحب والدين

الوالد: ألا تعلمين يا عزيزتي ان المرء عبد مصلحته ؟ فاذا فقدت المصلحة زال الحب . فالمصلحة ، مادية او روحية ، هي ضالة الانسان ، ينشدها حيث يجدها . فهو ابداً انتفاعي، في حياته ، والمصلحة بعد كل حساب هي فوق كل مأمل في الوجود . وفي حبه وفي دينه

الفتاة : مع ميلي للتسليم بذلك ، أرجوك ان تزيدني ايضاحاً

الوالد : هل رأيتِ الفلاح يدفن البذار في التربة ؟

الفتاة : مراراً

الوالد : فلو حكَّمت النظر دون الاختبار لجزمتِ بأنهُ مجنون . لانهُ ينفق قوته عبثاً ؟

الفتاة : والحال انه يبذل القليل ليجني الكثير فهو ليس بمسرف

الوالد : هذا هو سنن الانسانية الاساسي: بذار واستغلال. ناموس عام في جميع الدوائر الانسانية ومنها:

١ : الطالب في المدرسة : يقضي السنين الطوال ، وينفق بدر الاموال رغبةً في احراز العلم ليتمكن من تحصيل الاموال والمراتب والفوائد

٢ : الوالدون : ينفقون كثيراً على اطفالهم . آملين انهم في مستقبل الزمن يكونون سنداً لهم

٣ : كذلك الشركاء ، والمتضامنون

الفتاة : وهل التدين ، وحبه الله هو من هذا القبيل ؟

الوالد : الديانة حسب وضعها الاصلي هي اما رغبة في ثواب ، او رهبة من عقاب . فهي مذهب نفعي

الفتاة : اولا يوجد تدين لله ؟ لا رغبة في جنة ، ولا رهبة من نار

الوالد : لا اظن واليك نصوص التوراة ، وهي المرجع الديني الاسمى عندنا

١ً : اكرم أباك وأمك لكي تطول ايامك على الارض الخ
٢ً : ان سمعتم واطعتم تأكلون خير الارض
٣ً : وان ابيتم وتمردتم يأكلكم السيف
٤ً : ان صمت لكلامي وحفظت اقوالي : فباركاً تكون في خروجك ومباركاً تكون في دخولك الخ

***

الفتاة : كان ذلك يا والدي في طفولة الديانة وطفولة الانسانية . ولكن لما ارتقى الانسان تنزه تدينه عن المصلحة فقال له تعالى : اعبدني لا طمعاً في جنتك ، ولا خوفاً من نارك ، بل حبًّا بك

الوالد : ذلك ما يقوله الفم . اما الحياة اليومية فدلتنا على ان : البشرية لا تزال في طور الطفولة فعلاً ، وهي اسيرة المنافع . واعلمي يا عزيزتي ان للفلاسفة في الفضيلة ثلاثة مذاهب

١ : ان الفضيلة تراد لذاتها
٢ : انها تراد للخيرات الناتجة عنها
٣ : انها تراد للامرين معاً ، لذاتها ونتائجها

فالأول مذهب الرواقيين والكلبيين والمتصوفين اتباع الأفلاطونية وجميع النساك من كل المذاهب ، نصارى ومسلمين ويهود وهندوكيين وبوذيين ومنهم رابعة العدوية صاحبة القول المشهور : احبك لا رغبة الخ

٢ : مذهب اللذيذيين والابيقوريين ومدرسة بنتام ، وكارل ماركس وجميع اللذيين في كل عصر وفي كل مصر . وهذا المذهب هو محور التمدن ، وقاعدة السياسة . وهو المذهب النفعي : Utilitarianism : وهو بخار ميكانيكا الحياة البشرية في كل العصور

٣ : مذهب افلاطون وارسطوطاليس وكنت وسبينوزا وليبنتز . ويوافق تعاليم الاديان التي تقرن الفضيلة بالثواب ، والرذيلة بالعقاب . ولذا كانت الاديان افلاطونية بهذا الاعتبار ، اي ان الفضيلة تراد لذاتها ، ولنتائجها . وهذا المذهب نظري اكثر من كونه عمليًّا . والحب يتمشى على القاعدة نفسها . قال افلاطون افرض انّا سئلنا قراءة كتابة بحروف من قطع صغير ، وعن بعد ، فلم نتمكن من تبيُّنها . ولكن احدنا اكتشف ان تلك الكلمات نفسها مكتوبة في موضع آخر بحروف كبيرة . وعلى رقعة واسعة . فمن المعقول انّا نقرأ الكلمات الكبيرة الحروف اولاً . ثمّ نحوّل نظرنا الى الكتابة ذات الحروف الصغيرة ، ونفحصها لنرى هل الكتابة واحدة في الرقعتين : وهو ، في ما نرى ، رأي حكيم فلنسعَ نحو افلاطون في درس الحب ، فندرسهُ اولاً في الدولة ، ثم في الفرد ، فنتبين حقيقتهُ

الفتاة : اوافقك في ذلك يا بابا فما الحب بين الدول ؟

الوالد : هو ذا اليابان وروسيا والمانيا وفرنسا وايطاليا وبريطانيا وبلجيكا والولايات المتحدة

الامريكية . هل من واحدة من هذه الدول تحب اختها « لله » ؟ . واذا كتب صحافي ان : فرنسا تحب بولونيا لله : افلا تضحكين ؟ . فاذا تصدقين ان الفرنسي يحب البولوني لله ؟ افليس الفرنسي جزءا من فرنسا ، ولهُ طبيعتها ؟ فكيف يصح في الفرد ما لا يصح في المجموع ؟ والرأي القطير هو هذا :

تتألف الدولة من الافراد ، فتتصل طبائعهم وصفاتهم . والحكم في الفرد وفي الدولة واحد . وكما ان المصلحة حافز حب الدولة وضامنها كذلك الحال في حب الفرد . هنالك مصلحة حفزت الى ذلك الحبّ وضمنته . فالمصلحة اول ضامنات الحب لذا قالوا : حبيبي من تنفعني :

الفتاة : ارأني يا بابا قد بدأت افتح عيني لنور الحقيقة . فالمرء تعمى في كل شؤونه حتى في حبه

الوالد : الحمد لله . فما قولك في من تزعم انها تحب مع ضياع المصلحة ؟

الفتاة : ارى انها مجنونة — بحسب قياسك —

الوالد : فالمصلحة اولاً . هذا هو الحكم العام . والحب عند المصلحة ليس مبدءا انسانيًا ، بل هو مرض نفسي

الضامن الثاني : عدالة الحب . والعدالة ضرورية . وذلك لاربعة اسباب

١ : اخلاقي : لا ثقة بالخائنين الظالمين

٢ : اقتصادي : الحذر من الخسارة

٣ : فني : فان الظالم قبيح والعادل جميل والجمال هو المحبوب

٤ : اختياري : عند التناهي يقصر المتطاول

فلدرس الشخص يتقدم فتح القلب لحبه ابداً . ومن خالف هذا القانون جنى على نفسه . فالحب لاول نظرة ضلال مبين . والقانون هو امتحن اولاً ثم احكم . واحكم اولاً ثم احب . فالحب قبل الحكم ، وقبل المعرفة ، سخافة وجنون . نعم ان النظرة الاولى قد تقرع ابواب القلب . ولكن العقل لا يسلمها المفاتيح قبل التحقق من سلامة العواقب

الفتاة : ان كلامك هذا يا ابت يوافق رواية شهدناها بالامس في مسرح ديانا وقد استطرت دموعي

الوالد : وخلاصتها ؟

الفتاة : شاب يتودد الى فتاة . فتمنعت اولاً قائلة لهُ : انك بعد ان تنال مني تتركني . فأغلظ الاقسام انه لن يتركها . فاستسلمت لحبه الواثق . ولما ولدت ثمرة ذلك الحب ، قلاها وانكر حبه وابنته . ولما همت بأن تشكوه للحكومة ، وهو موظف ، وقد خشي سوء العاقبة ، عمد الى الحيلة . فتظاهر بالتوبة وعاد يتودد الى الفتاة . فعادت واستسلمت له كما في المرة الاولى . ولكن هذه المرة اوردها الحتف المريع فركب معها قصد التسلية . ولما بلغا وسط النهر تقلب ذلك الآفعى في صورة انسان . والقى بها الى اللجج فماتت غرقاً ، وقد رأيتها تستغيث ولا مغيث

الوالد : فاذا انتفت العدالة ، فلا ضمان للحب . والا فأين الرجد والغرام الذي كان بين هذا وتلك وهو الآن يلقي بها الى التهلكة ؟

والضامن الثالث : خلق المحبوب . اي الخلق الحسن . واذا فقد المحبوب الخلق الحميد فلا ضامن لثبوت الحب بل على العكس من ذلك ينقض الحب سريعاً . شرفت فتاة قبل نحو ثلاثين سنة ، في شرخ الصبا ، وهي آية في الجمال كالبدر وجهاً ، والمها عيناً ، والورد خداً ، والغصن قداً ، والرمان نهداً ، مقبلة الصدر : نحيلة الخصر ، معتولة النحر ، مجدولة الساعدين ، ريا المخلخلين ، بسامة ، هيامة ، طروب لعوب . كالصبح طلعتها والليل طرتها والند نكهتها

الفتاة : وماذا فعلت بها يا بابا ، قبل الثلاثين ؟

الوالد : كما يفعل من كان مثلي ، بمن كان مثلها ، اي اني شغفت بها سريعاً . هذه هي النظرة الاولى ولكنها شرعت تتكلم ، فاذا هي بليدة ، ثم اخذت اطاشرها ، فاذا هي حمقاء . فشرع قلبي ينسحب ويتراجع ، حتى سار قلبي في الشرق وهي في الغرب . فان حسنها جذبني اليها ، ولكن خلقها دفعني عنها

الفتاة : وهوت شامخات حبك يا بابا

الوالد : الى ادنى الدركات يا فتاتي

الفتاة : وجمالها ؟

الوالد : تواري بالحجاب

وما ينفع الفتيان حسن وجوههم اذا كانت الافعال غير حسان
فلا تجعل الحسن الدليل على الفتى فما كلُّ مصقول الحديد يماني

ان سوء الخلق يرغم العاقل على هجر الحبيب . فيطير الغرام كندى الصباح . والخلق الحميد هو السد الازلي على القلب ، لانه له قد خلق وله يدين

والضامن الرابع : ملاءمة الاحوال

الفتاة : احتجاج يا بابا . فانك تعلق الحب على الاحوال والحب لا يخضع لحكم الاحوال بل هو فوقها

الوالد : وهل عليَّ من حرج وانا اقرر الواقع ؟ فقد تتحكم الازمات المالية في الناس فيصيرون الى الفاقة بعد الثراء ، والالم بعد اللذة ، فتذوي يانعات الحب بريح السموم الهابة عليه

الفتاة : اراك تلاشي الحب يا أبت

الوالد : لاني عن عقل أتكلم لا عن هوى

والعقل والهوى على طرفي نقيض . واراهما في كفتي ميزان . فحيث رجح العقل خفَّ الهوى . ولا يرجح الهوى الا وقد رُجِّح العقل . ذلك في ما ارى ناموس الاجتماع والسيكولوجيا ، اجل قد يتغلب الحب على الاحوال ، ولكن ذلك في واحدة من الف . فلا تلغي التسعمائة والتسع والتسعين . لان الحكم على الناموس العام . والنادر لا يقاس عليه

الفتاة : لقد احزنتني على روحي وعلى الحب وعلى بني حوّاء . ابهذا المقدار حبهم تحيف وبه يفخرون ؟

الوالد : مهلاً . فهنالك ضامن خامس للحب وهو ضامن وثيق

الفتاة : رجاء . فما هو ؟ . اني اراك نسفت الحب نسفاً

الوالد : مهلاً . هل تذكرين انك شربت من ينبوع صافٍ ؟

الفتاة : في لبنان لا في مصر

الوالد : وهل تذكرين العودة الى الارتشاف المرة بعد المرة ؟

الفتاة : اذكر ذلك ولي فيه سرور عظيم

الوالد : فلماذا لا يأسن ماء النبع كما يأسن ماء البرك ؟

الفتاة : لأن ماء النبع متجدد . وماء البرك غير متجدد ، بل هو راكد

الوالد : ذلك ما ارمي اليه

فتجدُّد اللذة هو ضامن ثبوت الحب . والحب ارتشاف من ينبوع فياض . اما اذا كان من بركة لا يتجدّد ماؤها . فالعاقبة وخيمة . لان الماء الآسن تعافه النفس . هذا داء الحب الدفين

الفتاة : افصح عن مرادك . ماذا تريد بالتجدُّد هل تجدُّد الرغبة في نفس المحب ، او زيادة الكشف عما في المحبوب من مجالي الجمال ؟

الوالد : اريد هذا الثاني بالاكثر

للحب موضوعات واغراض . ولهذه الاغراض اثر في النفس . فاذا كان المحبوب غنيًّا في حقيقة الجمال . كان اعلان ذلك الجمال نبعاً فياضاً تتجدّد مياهه فلا يأسن . فيظل المحب منفعلاً انفعال القطار بتجدّد البخار . واذا انقطع البخار وقف القطار . واذا جد المحبوب ذوت بالنفس الحب في نفس من يهواه

واراني كدت المس الحقيقة الازلية وهي : الحب الخالد هو حب النفس : لأن الجسد يشيخ ويهرم ويذبل فالحب المرتبط بنضارة الجسد وبريق العيون هو كالبخار في الجو . يظهر قليلاً ثم يضمحل . اما النفس فلا تشارك الجسد في هرمه . بل تزداد سبوة وجمالاً كلما تقدّم المرء في السن . فلا تشيخ النفس الجميلة مع الزمان ، بل تتجدّد مجالي جمالها ونضارتها . فمن اهم ضامنات الحب ان لا يكون محصوراً في الظاهرات . فمزايا الحب وآفاته كونه سطحيًّا . وليس للسطحيات حظ من الخلود . ان الخلود حظ اعمق اعماق الوجود

الفتاة : شكراً لك يا بابا . فقد رأيت الحب غير ما كنت اتوهمه قبلاً

الوالد : ولسوف ترين اكثر مما رأيت الآن . فليس ما امليته على مسمعك الساعة الاّ قطرة من يمّ او قليلاً من جم

الحمية في الامراض

للدكتور عبده رزق

متى يجب اطعام المريض وفي أية حالة يجدر بنا ان نحتم عليه اتباع الحمية ، اعني الامساك عن الطعام ؟ تلك امور لا يجهلها احد من الناس تقريباً لكن اذا ما اتى دور التطبيق العملي وخصوصاً دور التفصيلات الدقيقة في كيفية الاعتناء بالمرضى فالتردد يمنع في غالب الاحيان اتخاذ قرار جازم للعمل به . ولذلك يتريث بعضهم وينتظر ما يأتي به الغد علَّهُ يوحي بفكرة يركن اليها ، او ان ينتهي الامر على الحسن حال من تلقاء نفسه من دون معرفة حقيقية للطريقة المثلى الواجب اتخاذها من هذه الناحية

ويلاحظ من بضع سنين عند فريق من الاطباء ميل جديد الى تفضيل الاطعمة الجامدة على سواها وقت حدوث الامراض المعدية . فهذه الطريقة المبتكرة في اتباع الحمية التي يتخيل لاصحابها تحقيق نجاحها ، لا تعود فقط بنا ٢٥٠٠ سنة الى الوراء قبل ولادة ابقراط ، بل انها تؤدي الى اوخم العواقب اذا كان القصد منها تخفيف وطأة تلك الامراض او إزالتها

وغير خاف ان الحمية تقوم بتقليل الطعام ، فهذا التقليل يمكن ان يؤول في بعض الحالات الى منع كل طعام سائلاً كان ام جامداً ، وفي احوال اخرى تقتصر الحمية على التغذية المائية او اللبنية . اما اذا كان المرض خفيف الوطأة او في دور النقه فلا مانع يمنع اضافة بعض الاطعمة الجامدة الملائمة

فلكل من هذه الطرق المختلفة في اتباع الحمية ظروف استعمالها ويمكننا ان نقسمها هنا بايجاز الى ثلاثة اقسام وهي : (١) ظروف المنع التام عن الاطعمة السائلة والجامدة (٢) الاقتصار على الاطعمة المائية او اللبنية (٣) تقليل الاطعمة السائلة والجامدة

١ — ظروف المنع التام عن الاطعمة السائلة والجامدة

تكون طريقة هذه المداواة بنوع خاص في امراض الجهاز الهضمي . وبين الاعراض الموجبة لاستعمال الطريقة المذكورة بصورة مطلقة القيء الدموي مع القيوآت الاخرى المختلفة . فالقيء الدموي تختلف اسبابهُ ويكون في اغلب الاحيان ناشئاً اما عن وجود قرحة في المعدة ، او سرطان ، او مرض في الكبد (يرقان مزمن) او قد يكون احد امراض الدم العمومية كالحميات الحادة والملاريا والاستربوط ، فالمداواة العاجلة لهذه الحالات هي واحدة مهما كان سبب القيء ، وعلى كل يجب ترك الوقت اللازم للدم المتخثر الذي يغطي المكان المتأكل في المعدة ريثما تتكون فيه الانتحامات الجديدة ثم اندمالها

فراحة العضو المريض اذن بالحمية عن السوائل والجوامد تتركان له والحالة هذه الوقت اللازم لاصلاحه وإعادته الى حالته الاصلية . أما مدة الانقطاع هذه فتختلف باختلاف طبيعة القيء الدموي : ففي السرطان أو أمراض الكبد مثلاً لا يتطلب القيء الدموي بوجه عام أكثر من يومين او ثلاثة لاراحة العضو ، بينما في قرحة المعدة تكون مدة الاراحة اطول . وعند ما يكون القيء شديداً يمتنع المريض عن كل طعام مدة تتراوح بين الثمانية ايام والاثني عشر يوماً وفي خلالها يحقن كل ساعتين او ثلاثة بـ ٢٥٠ غراماً من الماء القاطر (المغلي قبلاً) مضافاً اليه ٢ بالالف من ملح الطعام منعاً لجفاف انسجة الجسم . ومن الحكمة ألاّ يزيد من ذلك مقدار الماء المذكور في كل مرة خشية من تهيج غشاء المعدة المخاطي وحصول فعل عصبي عكسي ينشأ عنهُ افرازات العصارة المعدية الحامضة في مقادير وافرة ومعلوم ان افرازات هذه العصارة تكون زائدة في حالة وجود قرحة في المعدة

واذا ما اعترى المريض دوار أو اغماء يخشى منهما على حياته فيعمل له حينذاك حقنة صغيرة شرجية بالماء مع قليل من الكنياك . اما اذا استمرّ القيء رغماً عن ذلك فيستحسن أن يغذّى بالحقن المغذية

أما التقيوآت الاخرى فأشدها خطراً هي التقيوآت الناتجة عن التسممات البولية Urémie وهي كثيراً ما تؤدي الى الوفاة في أيام قليلة . اما في ما عدا هذه فالتقيوآت بوجه عام تهدأ بسهولة بالراحة التامة للمعدة وبساعدها على تحسين الحالة سريعاً منع المريض عن كافة الاطعمة

وهناك حالات اخرى من التقيّؤ ، وهي خبائية ، لا علاقة لها بالهضم فيجب ان نخشى إذ ذاك من وجود فتق مختنق . فالالم المحلي الذي يسببه هذا الفتق ، لا سيما عند المرأة ، يكون احياناً خفيفاً جداً والمريض لا يشعر به ولا يشكو منه ، حتى اذا اقتضت الضرورة بعدئذٍ العلاج الجراحي ولم يبق مفرّ منهُ يكون الوقت قد فات

أما تقيّوآت الحمل المستعصية فتتطلب في بعض الحالات ايضاً منعاً تاماً عن الاطعمة وذلك لمدة بضعة أيام ، والاكتفاء في خلالها بحقن ٢٠٠ غرام من الماء الملح (٥ بالالف) مرة كل ثلاث ساعات

٢ — الاطعمة السائلة وظروف استعمالها

ان هذه الحمية للمريض يمكن ان تقتصر على الحليب . فالحمية المائية ليست الاّ مداواة اضطرارية تستعمل في احوال خاصة ولا يمكن ان تدوم اكثر من أيام قليلة لكنها ذات فوائد لا ينكرها باحث واستعمالها المذكور يكون عادة في الساعات التي تعقب المنع التام عن الاطعمة ، وكواسطة أيضاً لتعويد المعدة الرجوع الى الطعام . كذلك في الزائدة الدودية والالتهاب الدموي الصفراوي . او وقت ابتداء الامراض المعدية والتسمم البولي

فعلاج الزائدة الدودية يلخص في الامور الثلاثة التالية : (١) وضع كيس ثلج على مكان الألم ، (٢) حقن مورفين تحت الجلد (نصف سنتغرام) مرتين الى ثلاث يومياً ، (٣) الاقتصار على شرب الماء أثناء الستة أو العشرة الايام تقريباً ، اي طيلة وجود الالم الموضعي الحاد ، وانه لا مانع في هذه

الحالة من شرب منقوع ماء الزيزفون او البقلة او الشاي الخفيف ايضاً . واذا كان المريض متقدماً في السن فلا بأس ايضاً من السماح له ابتداء من اليوم الثالث بتناول صحن او صحنين من مرق بعض الخضروات المطبوخة من دون سمن (٦٠ غراماً من البطاطس والجزر والفجل والقاصوليا الخضراء في ١٠٠٠ غرام ماء وتغلى الى ان تصير الى ثلث حجمها ثم تصفى بعد ذلك)

ومن الضرر الكلي استعمال اللبن الحليب في الوائدة المعوية ، لانهُ يساعد على تولد الاختمارات المعوية كما انهُ لا يصلح بوجهٍ عام في الالتهابات المعوية المختلفة سواء أكان ذلك عند الرضيع أم عند البالغ . واللبن الحليب الذي يعطى للمريض عن جهل في حالة كهذه لا يعمل الا على اطالة المرض ان لم يزده تفاقماً . هذا عدا ان في بعض الحالات المزمنة يجب الامتناع عنه بتاتاً مدى بضعة شهور والاكتفاء في خلالها بمرق بعض انواع الدقيق الغذائي من دون لبن حليب . وقد اعتاد بعضهم حين ابتداء الامراض المعدية ان يصف للمريض الحليب والمرق فهذه الطريقة قد تكون غير صالحة . . ويظهر ان الالتهابات المعوية بل وبعض الامراض الاخرى ايضاً ترتاح الى الحمية المائية . كالانفلوانزا والتهاب اللوزتين والخناق التي اتضح انها تشفى بأسرع وقت في الست وثلاثين الساعة الاولى . ومما هو جدير بالذكر ان مدارس الطب في القرن الثاني للميلاد كانت تصر كثيراً على هذه النقطة فتوصي اولاً باستعمال الماء الحار ومن ثم ماء الارز والشعير ، وفي احيان اخرى ، كما في الانفلوانزا والذبحة الصدرية ، كانت توصي باستعمال الماء الحار في اليوم الاول والحليب والمرق المجرد عنهُ الدسم بعد اليوم الثاني او الثالث

***

أما في الحمى التيفية فالاقتصار على شرب الماء خلال مدة المرض يُعدُّ مغالاة وتجاوزاً الحدّ في نظرنا . وفي الواقع يمكن اعطاء المريض بعد اليوم الثالث او الرابع ، الحليب ومرق البقول او مرقاً خفيفاً من لحم الدجاج او الثور بعد نزع الدسم منهُ (لتر ونصف حليب ، ونصف لتر مرق ، ولتران الى ثلاث لترات ماء) ، ويحسن عدم الاكثار من الحليب ، لأنهُ ، على ما ذكرنا سابقاً ، مهيج للاختمارات المعوية ، ومعلوم ان الجهاز الهضمي يكون في حالة سيئة عند المصاب بالحمى التيفية ، كذلك يستحسن عدم الاكثار من المرق لانهُ مملوح والملح يصعب طرده في الامراض الحادة . اما الاطعمة المغذية التي يوصي بعضهم باستعمالها منذ بضع سنين فلا يجوز استعمالها هذا من الخطر

اما ظروف استعمال اللبن الحليب وفوائده الجمة في كثير من الامراض فغنية عن الشرح والبيان ، ففي كافة الامراض التي يشار فيها بتناول الماء يستحب ذلك تناول الحليب . غير انه في بعض الحالات (كالالتهابات المعوية الهيضية وغيرها) يجب الاحتراز في هذا الاستعمال بتناول مقادير قليلة لأنه كثيراً ما يسبب رجوع الاضطراب الى تلك الامعاء

وبين الامراض التي ترتاح بنوع خاص الى استعمال اللبن الحليب يجب ان نذكر بعض امراض المعدة والقلب والاوعية الدموية والكليتين والمثانة ومن هذا نفهم ان الحليب لا ينجح في كافة امراض المعدة ، وكما انه يفيد في حالة ازدياد العصارة المعدية الحامضة تكون فائدته معدومة بالعكس وقت نقص هذه العصارة لا سيما في الآخمارات المعوية . اما الحالات التي يجب الاقتصار فيها على الحليب فيعطى المريض كل ثلاث ساعات ، من الساعة ٧ صباحاً الى ١٠ مساء ، نصف لتر حليب يؤخذ بجرعات صغيرة في مدة نصف ساعة وذلك لمدة عشرة ايام تقريباً . لكن في قرحة المعدة قد تطول هذه المدة الى الثلاثة الاسابيع والشهر و الشهرين ايضاً حتى اذا زال الالم يضاف الى الحليب ملعقة او ملعقتان من الدقيق الغذائي ويغليان قبل الاستعمال وافضل طريقة لتحمل شرب الحليب بسهولة تكون باضافة قدر ملعقة حساء (شوربا) من ماء الجير الى كل كأس من الحليب او نحو ١٠٠ غرام من ماء الجير في الاربع والعشرين ساعة

***

أشرنا فيما تقدم الى منافع اللبن الحليب ايضاً في بعض امراض القلب والاوعية الدموية ، لكن تطبيق هذا الاستعمال هو هنا عمل معقد يحتاج الى شرح واف لا يتسع لهُ هذا المقام . اما في امراض الكلى فشهرة تلك المنافع لا ينازعهُ عليها منازع لانه العلاج الممتاز في كافة التهاب الكلية الحادة : فيؤخذ منه اذ ذاك حتى ثلاثة لترات يومياً وتستمر الحال على ذلك مدة ١٥ الى ٣٠ يوماً ، ويستحسن ان يضاف اليه ، ابتداء من اليوم الخامس عشر ، قليل من الدقيق الغذائي ليصير بشكل ثريد غير مملح . لكن في التهابات الكلية المزمنة قد فقد الحليب شيئاً من مكانته الممتازة منذ ان عرفت فوائد التغذية غير المملحة Regime dechlorure وفي هذه الحالة يعطى المريض يومياً قدر لتر حليب مع بعض الخضروات وقليلاً من اللحم غير المملح

ولا يفوتنا ايضاً ذكر منافع اللبن الحليب في التهابات المثانة خاصة وقت ابتداء التهابها الحاد على ان يكون تناوله باعتدال .. لأن الافراط في شرب السوائل من شأنه ان يسبب تمدد المثانة ويزيد في التهابها . وخلال مدة استعمال الحليب يمكن للمريض ان يأخذ مشروبات ملينة مدرة للبول : كالخطمية وغيرها ، ثم بعد عشرة ايام من ذلك يبدأ بمداواة سبب الالتهاب

٣ — تقليل الاطعمة الجامدة والسائلة

ان الاطعمة على انواعها قد تكون خطرة على صحة الانسان سواء من جهة مقدارها ام من جهة نوعها . وفي حالة المرض بنوع خاص هناك شرطان مهمان لا بد من العمل بهما : اولاً انتخاب ما يوافق من تلك الاطعمة . ثانياً عدم الافراط في تناولها . فالمواد الغذائية المعروف انها غير مضرة تعرّض المريض لعواقب غير محمودة حينما تؤخذ مقادير كبيرة منها . وكما ان الافراط في تناول الاطعمة الجامدة يتعب القلب والجهاز الهضمي ، كذلك الافراط في تناول الاطعمة السائلة يتعب

الكلى والاوعية الدموية . فلتران من السوائل يوميًّا يكفيان عادة للشخص السليم ، حالة ان المقدار نفسهُ قد لا يكفي للشخص المريض ، وهذا المقدار يختلف باختلاف كل حالة

وفي امراض المعدة من الضروري تجنب بعض الاطعمة النيئة وغير المطبوخة ، والمعجنات والمواد الشحمية . كذلك في امراض الكبد يجب الابتعاد على التوابل والمشروبات الكحولية ويجب الامتناع في امراض الكلى عن اللحوم والمرق الدسم والاطعمة الزائد ملحها ايضاً

اما في امراض القلب فالذي يؤدي بنوع خاص مقدار الاطعمة سائلة كانت ام جامدة ، والتي فضلاً عن انها تمدد المعدة وتعوق بهذا وظيفة القلب ، تحدث امتلاء الاقنية الدموية فيتضاعف بذلك شغل القلب ، وتزداد الحالة سوءاً

***

ومن الحكمة في دور النقه من الامراض المعدية (كالحمى التيفية او الحصبة مثلاً) اعطاء الطعام الى المريض بصورة تدريجية . ففي الحالة الاولى (الحمى التيفية) يجب التريث حتى هبوط الحمى لتحت الدرجة ٣٧ وحينئذ يعطى مدة اربعة ايام بعض انواع الحساء ، واذا سهل تحمل هذا فيعطى بعدها شيئاً من اللحوم الحمراء ، اما اذا عادت الحمى فيجب الرجوع الى الاطعمة السائلة ، لكن في الحصبة يجب الاقتصار خلال الخمسة عشر يوماً (دور النقه) على الاطعمة النيئة والنباتية

واخيراً في الزائدة الدودية لا يجب اطعام المريض الاّ بعد زوال الالتهاب الموضعي اي بعد مضي عشرة ايام تقريباً ، اذ لا توجد قاعدة عامة يعمل بها بصورة مطلقة . فالخواص الشخصية تخلق كثيراً من الشذوذ بين كل فرد وآخر

٤ — خلاصة فوائد الحمية والاسباب الموجبة لها

إن فوائد هذه الحمية تنحصر في الامور التالية : إراحة العضو او الاعضاء المريضة ، توفير التعب على المسالك الهضمية ، تنزيل درجة الحرارة في الحيّات وما اليها ، المساعدة على ازالة الانتفاخ في أمراض القلب والكلى ، عدم تهيئة محيط صالح لنمو أنواع البكتريا المعوية بما يتناوله المريض من الطعام وأخيراً تقوية مناعة الجسم ، أي مقاومته لميكروبات الامراض وسمومها . وإثباتاً لهذا قد أخذت طائفة من الحيوانات وحقنت بسموم ميكروبات مرضية : فالتي ابتليت منها طعاماً كان فتك المرض بها أسرع بكثير من تلك التي لم تعط أي طعام

أما اضرار الحمية — اذا كانت هناك اضرار بمعناها الحقيقي — فطفيفة ، والخوف منها أقل بكثير من الخوف الذي يعقب الافراط في الطعام فكل ما يمكن أن يعتري المريض هو قليل من الضعف اذا ما طالت مدة الحمية ، ولذا يجب أن يحفظ مقياس مناسب لكل حالة وعدم الافراط في مدة هذه الحمية فالمسألة مسألة فهم ومعرفة تامة بحالة المريض

قصص الحياة — ٣

رجل وغد

في حياة كل امرأة حادثة تنوي سائر الحوادث في حياتها خطراً وأثراً في نفسها. وقد شرعت احدى المجلات النسائية الانكليزية تنشر قصص الحياة هذه من دون تنميق او تعديل خلا تغيير الاسم الصحيح، لرأينا ان نختار لقراء المنتطف ما نحلو قراءته او تجل فائدته، في بعضها فوائد تستطيع نساؤنا ان تقتبسها وفي بعضها مهاوٍ تستطيع نساؤنا ان تجتنبها وفيها على الحالين نواح من حياة المرأة الغربية يحسن بنسائنا الاطلاع عليها والقصة التالية مبنية على ان الضرار او تزوج الرجل اكثر من زوجة واحدة جريمة يعاقب عليها في القوانين المسيحية!

أتملكين من وقتك خمس دقائق تفرغين فيها لقراءة قصتي؟ اذن لنازعتك بعد قراءتها عاطفتان، عاطفة المقت او عاطفة الرثاء لحالي. ولست اجد في ايهما ما يخفف عني. ولكنك في الحالين لا تستطيعين ان تنفري بي، لانني عدت لا اقيم وزناً لآراء الناس. فقد كنت فتاة من اللاتي يتصفن «بالبراءة» فجلب عليّ العار والبؤس رجلٌ لا خلاق له، فحوّل الحلاوة في كأس حياتي الى مرارة، وعما آية الغبطة من شبابي

التقيت بتريفور في لندن، فأحببته وتزوجته في خلال شهر واحد. لم اجد فيه عطفاً خاصاً عليّ، ولا تجاوباً خاصاً بين روحه وروحي، ولكن استرعى عنايتي به ما بدا في تصرفه من كمال الرجولة والخبرة، ثم ما كان ينطوي عليه تودده اليّ من شباب ملتهب واغراء قويّ

كنت وحيدة في لندن. وكان يبدو لي ان جميع من ارى من الناس لهم معارف واصدقاء يخففون عنهم ألم الوحدة والعزلة، او بيوت يأوون اليها فيجدون فيها العفه والراحة. اما انا فلم يكن لي الا غرفة باردة آوي اليها بعد عملي، ولم يكن لي اصدقاء احدثهم او اختلف معهم الى دور الصور المتحركة او الملاهي او النزه الخلوية

وفي ذات ليلة ذهبت لأتناول الشاي في دكان حلواني قرب المكتب الذي اعمل فيه وجلست الى مائدة من دون ان انظر الى اثنين جالسين اليها. ثم التفتُّ فاذا احدهما رجل، كان قد تردد على المكتب في الايام الاخيرة، فبسم لي فرددت بسمتهُ بمثلها. كانت عيناهُ زرقاوين وفي وجههِ ملامح ذكرتني بوالدي. وكان يجيد الحديث، وفي كلامهِ رنةٌ تقربهُ اليك، فشكرت في ذات نفسي للصادفات التي منحتني، بعد ما اشقتني بوجدتي، صديقاً يملأ ذلك الفراغ في نفسي

فحاولت ان احدثهُ، بعد ما توثقت معرفتنا ببعض ما يقع لي وما كنت احسُّ به قبل تعرفنا، ولكن جوابهُ الوحيد كان تقبيله اياي، لكي أنسى ما قاسيتهُ من ألم في الأيام السابقة. فاذا حاولت الآن ان أتذكر الحديث الذي كان يدور بيننا في تلك الأيام، ذكرت انهُ قلما فاه بشيء من حياتهِ الخاصة الا انهُ مقيم في اميركا الجنوبية وانهُ قادم لانكلترا في رحلة خاصة بعمله

كانت تربيتي وبداهتي تصرخان في وجهي ان انصرف عن هذا الرجل . وكنت اعلم عند التأمل ان الرجل ليس من النوع الذي يوافقني ، وانهُ لا يحسن بي ان اصادق رجلاً لقيتهُ مصادفة ، ولكنني كنت احاول ان اكون فتاة عصرية فتًّا مني ان هذا يغريهِ ، وكنت أخشى ان يسأم صداقتي فأعود الى حياة الوحدة التي عانيت آلامها. وكنت متوهمة ان شعوري يتغير عند ما نتزوج ذلك الهٌ كان قد طلب ان اصبح زوجاً لهُ . ولست ادري الآن ما بعثهُ على ذلك . ولست اعرف تعليلاً لذلك ، الاَّ انهُ كان رجلاً لا يعرف معنىً لكلمة «التبعة» . ولست ادري هل كان هو وحدهُ الملوم . ولكنني أرى انهُ كان ملوماً كلَّ اللوم بعد كلِّ ما بدا من خفاياهُ

انني امقتهُ ، لانهُ كان خسيساً كلَّ الخسة في معاملتي . فقد كان يشتهيني ، وكان يعلم ان لا سبيل لهُ لتحقيق غرضهُ الاَّ بالزواج ، فعرض عليَّ الزواج فقبلت وأنا جاهلة غرضهُ الحقيقي ، فكانت حفلة الزواج مقدسة في نظري ، ومن قبيل السخرية في نظره

تزوجت واستأجرنا شقة صغيرة رثة في احدى ضواحي لندن الجنوبية . ولا اريد ان ادّعي انني كنت سعيدة في الزواج ، مع اني حاولت ان اقنع نفسي بأنني كنت سعيدة . كنت قد نشأت في قرية حيث يعرف الناس بعضهم بعضاً ، فكان اليأس يستولي عليَّ إذ يهجرني للاختلاط بجيراننا ومصادقتهم ، ثم كان يغضب إذ أحاول ان اتعرف بهم ، فكان يقول سوف يتسع امامك الوقت لكل هذا في المستقبل اما الآن فيجب ان تكتفي بي . ولما كان زوجي كنت أنقاد لمطالبهِ

وفي ذات يوم تجلت لي الحقيقة القاسية ، فهبطت بي الى ادنى دركات اليأس . ذلك ان تريفور قال لي ذات يوم انهُ مضطرٌّ الى السفر الى جنوب اميركا ، وانهُ متى استقرّت بهِ الحال هناك ، بعث يستقدمني اليهِ . وفي اليوم الذي ابحرت بهِ الباخرة تسلمت كتاباً يقول فيهِ ان لهُ زوجاً واولاداً هناك . فثارت نفسي على هذه الخيانة العظيمة . ولبثت بضعة ايام بعد ذلك مريضة لا اقوى على النهوض ، بل امتنعت عن الاكل والشرب بغية الموت

وكان لنا جارة تعرفتُ عليها قبيل ذلك من دون ان يدري تريفور بذلك ، فجاءت لزيارتي ، لما لاحظت غيابي ، فعطفت عليَّ عطفاً عظيماً ، ولما رأتني استردُّ قوتي قالت لي ، انني لا بدَّ حامل

على انني خجلت كل الخجل ان اقول لها انني في عرف القانون لست صحيحة الزواج ، ولكنها لم تزعجني باسئلتها بل امدتني ما استطاعت بمعونتها وارشادها ،ودبرت لي تأجير احدى غرف الشقة لاستعين بايجارها على نفقاتي . وارجو ان تنال تلك السيدة يوماً ما جزاء ما صنعت ، فانها اجدر بهِ من اي انسان اعرفهُ

وقع كل هذا قبل سنتين . اما الآن فلي مثل استعذب في سبيلهِ متاعب الحياة بحثاً عن الشقاء الذي احاط بولادتهِ . على انني احياناً اخشى ان يعرف والدهُ بهِ فيسلبني اياهُ ، ولكنهُ لن يفوز بهِ ، ولو اضطررت الى قتل الرجل بيدي

وصايا للزوجين

للزوجة

١ — لا تكوني مسرفة فكل رجل يرغب في ان يكون مستقلاً استقلالاً ماليًّا وهو لذلك يفقد كل لذة في العمل وكسب المال اذ وجد ان ما يجنيه يحرق جبينه ينفق من دون حساب — ٢ — إحفظي بيتك نظيفاً مرتباً لان في البيت النظيف المرتّب يجد الرجل المتعب راحة وطمأنينة — ٣ — أعني بهندامك لان المرأة التي لا تتقن هندامها ولا تعنى بمظهرها الا عند الذهاب الى زيارة الاصحاب او دور الصور المتحركة تغري زوجها بالافتتان بغيرها — ٤ — لا تبدي اهتماماً بما يوجهه اليك الرجال من العناية الخاصة فكثيراً ما توغر الغيرة والريبة قلب الرجل من دون سبب الا عناية المرأة بثناء الرجال وعبارات التودّد والثناء المألوفة التي يغمرون بها — ٥ — لا تقاومي زوجك اذا شاء تأديب اولادكما وكان التأديب معقولاً — ٦ — لا تقضي وقتاً طويلا عند والدتك — ٧ — لا تقبلي نصحاً من أهلك او جيرانك في مسائل تتعلق ببيتك قبل ان تتأملي في امورك وتخاطبي زوجك في شأنها بصراحة تامة فأنت وزوجك شريكان والرأي الصالح وليد المباحثة الهادئة الصريحة — ٨ — شجعي زوجك على القيام ونشطيه واعربي عن اعجابك بما يجيده — ٩ — كوني بشوشة — ١٠ — لا تنسي ان الامور الصغيرة كبيرة الشأن فكوني حذرة واعمدي في معاملة زوجك الى وسائل العطف والاغراء فالرجال يكرهون ان يقادوا ولكن يسرّون ان يمنحوا ما يطلب منهم بكلمة لطيفة ترافقها بسمة حلوة او ألفة في العينين

للزوج

١ — لا تكن بخيلاً مقتراً ، فللزوجة حقٌّ في ان تحصل على ما يقوم بنفقاتها وهي اذا دعت الحال قادرة ان تقتصد الى درجة لا تصدّق — ٢ — لا تتعرّض لشؤون المنزل الخاصة بالزوجة ، فهي افضل منك ربة بيت واحكم — ٣ كن بشوشاً لان الرجل للقطب الحاجبين يشقي زوجتهُ وقد يدفعها الى البحث عن الهناءة في غير منزلها — ٤ — لا تجرح شعور زوجتك فالمرأة في الغالب تكون سريعة الانفعال واقرب من الرجال الى التأثر بكلمة قاسية واحدة — ٥ — لا تتوقف عن اظهار محبتك لزوجتك بمظاهر مختلفة بمجلة تبتاعها لها او علبة حلوى او حلية صغيرة او كلمة لطيفة — ٦ — لا تجهر في كلامك معها فهي ندّتك لا خادمك — ٧ — لا تسكن مع اهلها ولا مع اهلك بل انشئا بيتاً مستقلاً — ٨ — لا تسكن في منزلك عائلة اخرى — ٩ — اعنَ بهندامك ولا تقضي يومين من دون حلق ذقنك — ١٠ — انصف اولادك فاذا لم تنصفهم انحازت اليهم عليك

الزوجة ونجاح الرجل

كتب احد الكتاب في مجلة اميركية قصة صريحة عن حياته الزوجية بيّن فيها كيف حالت زوجتهُ بينهُ وبين النجاح التام باستسلامها لاهوائها وضيق نظرها، وذيّل قصته بذكر خمس طوائف من الزوجات يُقعدن رجالهن عن ادراك غاياتهم البعيدة

الاولى — المرأة التي لا تبقى زوجة بعد ان تصبح امًّا فينحصر اهتمامها باولادها وتلهو بذلك عن زوجها وعن مشاركتهِ في الشعور والرأي والاهتمام بعملهِ

الثانية — المرأة التي تبقى ابنة لوالديها بعد ان تتزوج اي ان افكارها تبقى منحصرة في اقاربها لا تفكر الا بهم ولا تهتم الا بامورهم ولا تعمل الا برأيهم. فكل رجل بالغًا ما بلغ من الوداعة والمسالمة، يتململ حينما يرى ان رأي غيرهِ سائد في بيتهِ لا رأيهُ وان زوجتهُ تهتم بسواه ولو كانوا اقاربها الادنين اكثر من اهتمامها بهِ وبراحتهِ ويثيرونهِ بوجه عام

الثالثة — الزوجة التي تريد ان تبقى حيث هي. على الرجل ان يقطن حيث مجال العمل والكسب متسع امامه. وزوجته يجب ان تكون جنبًا الى جنب معهُ حيث يرحل وحيث يحلّ. فالمرأة التي ترفض ان تلحق بزوجها اوترغمهُ على البقاء في مدينة دون مدينة، او مدينة دون قرية، مهما تكن الاسباب التي تبنيها على ذلك تضع العراقيل في سبيله وتحول بينه وبين ادراك النجاح الذي يسعى اليهِ في سبيلهما معًا

الرابعة — الزوجة التي تقابل زوجها بغيرهِ من الرجال فتراهُ مقصرًا عنهم وهي لا تعلم ان كل رجل يختلف عن سائر الرجال وان ما هو موطن ضعف في الواحد قد يكون موضع قوة في الآخر. اما الزوجة الحكيمة العاقلة فتدرس خلق زوجها وتعلم ان سرّ نجاحه رهن معاونتها وحثها اياهُ على الاجتهاد والمثابرة، واغتباطها بما يحرز وفرحها بكل فوز يناله، وحملها اياهُ على احترام نفسهِ وثقتهِ بها، بما تظهره من احترامها لهُ واعجابها بهِ

الخامسة — الزوجة التي تريد ان تبقى عائشة مع زوجها في دائرة ضيقة من المعارف والاصدقاء وذلك مخالفٌ لما هو معروف عن اسباب النجاح التي منها ان مبلغ نجاح الانسان يكون على قدر ما يحيط بهِ من المعارف والاصدقاء، وان اتساع دائرة الاصدقاء يزيد اختبار الانسان ويوسّع افق نظرهِ الى أمور الحياة

اذا أردت ان يكون ما تصنعينهُ من الهلام Jelly مختلف الالوان فلوّني كلّ جزء منهُ على حدة باللون الذي تختارينهُ وقطعيهِ قطعًا غير منتظمة، واحشكي هذه القطع جميعها في قالب واحد واصنعي قليلاً من هلام الليمون بالماء بدل الماء وصبيهِ في القالب فوق أجزاء الهلام المختلفة الالوان فتلتحم بعضها ببعض ويصير منهُ هلام مختلف الالوان