

استمالة في المدارس. وخصوصاً مدارس البنات وهنّ احوج الى مثل هذا الكتاب منهنّ الى باقي الغزوة العصرية التي تعتبر بمثابة معلومات ثانوية او كإلية بجانب قوانين صحة المولود وتدبير المنزل اذ لا يخفى ان بنات اليوم هنّ اللاتي سيتمنّ بتربية الاطفال وهنّ رجال التدفان كانت الامهات عالمات عاملات باصول التربية نشأ الاطفال في صحة قوية واخلاق محمودة فيرتقي بهم الوطن وتتقدم البلاد. ومن مواضع هذا المؤلف ما يأتي : نظافة المولود . كيفية غسله . ملابسه . غرفته وسريته . غذائه . رضاعته . غذاه المرضع . نمو الطفل . تسنينه . فطامته . نومه ونحو ذلك . وقد تفلنا فصلاً عنه في باب تدبير المنزل

باب تدبير المنزل

قد فحما هذا الباب لكي نخرج في كل ما بهم اهل البيت معرفته من تربية المولود وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل صائغ

مضار المسموم

اعظم اسباب ضعف الجسم اشغال البال وتكاثر المسموم طيبو . ولقد كتبت احدى الكتابات الامريكيات مقالة في الممّ تططف منها ما يأتي قالت :-
كان لي جدّ له املاك وعقارات واسعة فاذا اشتدّ الحر وكثرت الرطوبة في الهواء خاف على زرع من الخلف واذا برد الهواء وجف خاف عليها من الشلف برداً وفي كلا الحالتين كنت اراه مشغول البال قلق الخاطر وكانت والدتي بشله كأنها ورثت هذا الخلق منه وجئت انا مثلها ايضاً فلما كنت صغيرة السن كنت اخشى ان يدهمني الموت على غرة وانا نائمة غير مستعدة له . ثم لما كبرت تغيرت اطوارى وصار همي بشي آخر . وكنت اعلم ان الم لازم للانسان لزوم الهواء له حتى مسرت احب خليي البال قليلي المسموم فوما مجرمين لانهم يجهلون ما لهم وما عليهم من الواجبات . ولم يحظروني ابداً ان هدرو بال الانسان وسعة خلقه ومطابقتة بين نفسه واشغاله غاية ما يجب ان يكون طيبو وهو يعمل اعماله
ولكن شتان ما بين همّ وهم . فان من المسموم ما لا غنى للانسان عنه وهو النظر الى المستقبل يسكون بال وتدبير مهام الحياة برصانة والطمشان في النفس . فهذا النوع من المسموم

حقن وصواب وما سواه بطل وخطأ . وهذا يساعد الجسم على اتمام وظائفه الطبيعية ويحلب النوم الهنيء والآخر يفقده موازنته ويطلق رائحته ويحلب له الازرق الويل . ويجب اننا نحن الاميركيين مع حذقنا وكثرة معيننا في طلب الخفايا خفيت علينا هذه الحقيقة التي عرفها البوذيون وخصوصاً اليابانيين منذ تقدم وجروا عليها

والطريقة التي يجري الناس عليها عادة لطرد الموموم من الرأس خطأ في خطأ . فكثيراً ما سمعنا الطيب يقول للمريض أبعد عنك الموموم . وكن قري العين مشروح الصدر دائماً فان هذا أنقذك من كل دواء . فيجيب المريض قائلاً ألا أريد اننا ذلك ونكبي لا استطع ولو استطعت منذ سنة لما كنت مريضاً الآن . وربما كان قوله هذا صحيحاً .
والغالب ان الطيب يقتنع به ولا يجد طريقة لمساعدة عليه . وخير ما يجب على العليل عمله في هذه الاحوال ان يعزم عزماً صادقاً على التنزه عن الموموم فيرى من الطبيعة غير ماعده له لان الانسان خلق لكي لا يهتم والموموم عوارض تطرأ عليه فاذا سعينا في طردها كنا نساعد الطبيعة على ذلك

حقوق النساء في الانتخاب

كسبت كاتبة انكليزية مقالة في حقوق النساء الانتخابية في انكلترا قالت فيها اننا نطلب مساواتنا بالرجال في الانتخاب اولاً لانه ثبت لنا بعد طول الاختبار انه يستحيل اصلاح الهفوات القانونية التي تشكو منها ما لم يكن لنا يد في اصلاحها ولاننا ندرك حق الادراك الخطر الذي يهدد غير النساء ورفاهتهن من الاستمرار على من القوانين المفسرة بين الخبيثة يحضون

وثانياً لان مساواة المرأة بالرجل لازمة لنمو عاطفة العدل الاجتماعي والسياسي في الرجل وثالثاً لان اعطاء هذا الحق لنساء بريطانيا العظمى يجعل اعطاءه للنساء في سائر البلاد المتقدمة ويأول ال اعلاء شأن الآداب الاجتماعية والسياسية في العالم كله
قالت والي اكتب قلب منكسر وقص مرة عندها تذكر الساعي الخاطبة التي سمعتها بنفي لتعديل قانون العتلاق الانكليزي على ما فيد من الاثم والخطي وقانون الرمية للعب وقانون الزواج وغيرها من القوانين التي تتناول علاقة الرجل بالمرأة . وقد تبين لي الان ان المرأة لا تستطيع ان تنال انصافاً في حقوقها هذا ما لم تكن حلاتها يجالس الحكومة ساوية لعلاقة الرجل بها

وختتم مقالها بقولها واننا نأبى قبول اعتذار فارغة يراد بها تحريكنا عن مطالبنا وتأخيرنا عن بوع غايتنا. فإن ما نعمله يجب ان يعمل الآن بأوفر سرعة. واننا نعتقد كل امرأة ذات قلب وشرف نفس وكل رجل منصف ليهبوا الى مساعدتنا فإن سبيلنا واضح بين وهو ان تكون اخواتنا مستقلات سياسياً نبعين الى خلاصهن الاقتصادي والاجتماعي وبالتالي الى خلاص سائر النساء

وكتب بعضهم مقالة في مجلة القرن التاسع عشر قال فيها ان حركة النساء الانتخابية اصبحت ظاهرة يشعر بها في اوروبا كلها حتى تركيا المعروفة بشدة محافظتها على التدبير. وقد تشابهت ظواهرها كل التشابه في انكلترا وفرنسا ولكن اختلافها في المكانين جوهرياً واعظمه انه ليس في فرنسا شخص ذو وجهة وتقوى يقود الحركة فيها بل ان اصحاب الحركة جماعة من اهل الطبقتين الوسطى والدنيا بخلاف ما هي الحال عليه في انكلترا. ومع ذلك فقد نجحت حركة النساء نجاحاً غريباً فانك لا تكاد تقع جريدة او مجلة او رواية الا وتجد فيها اشارة الى هذه الحركة الجديدة. ثم ان من انشاء حمايات وطليات وكتابات في الجرائد وقد اخذن يتعاطين التزلف الجيلة ويحلن محلاً رفيعاً منها ولكنهن لا يزلن بالمعنى السياسي حيث كن في عصر الرومان تقريباً. ويستدل من الاحصاءات ان نصف عمل فرنسا وشغلها يتم الآن على يد النساء فلا عجب اذا افضى نيلون حتى الانتخاب الى انقلاب عظيم في حان البلاد وقال آخر في مجلة اميركا الشمالية انا مقتنعون ان قد حان الاوان الذي يكون فيه لنخ النساء حق الانتخاب وتقليد من المناصب السياسية اليد الطولى في توفير اسباب الخير للشعوب فقد ثبت لنا الآن ان قوى المرأة العقلية مساوية لقوى الرجل المتوسط وان آداب المرأة اسمي من آداب الرجل وهذا الامر الاخير هو الذي يحملنا على الاعتقاد بوجوب مشاركة المرأة للرجل في الشؤون السياسية ان لم يكن من قبيل الحق فمن قبيل حسن السياسة هذا وان الاخطار التي تهدد البلاد الاميركية ثلاثة الاول الاضطراب الادبي في السياسة والاعمال والثاني اجتماع ثروة الشعب في ايدي افراد قلائل. والثالث استيلاء الخط والاستياء على جمهور الامة لتهدسب معقول. والمرأة الاميركية قادرة على مقاومة هذه الاخطار ودفعها مثل الرجل الاميركي

شهادة رجل لامرأة

عند الاميركيين كاتب مشهور وهو ستركلينس المعروف باسم "مارك نواين" كتب

حديثاً مقالة في مرور ٣٦ سنة على زواجه بعد عشرين شهراً من وفاة قريبته وهي أشبه
بالتأبين لما وكان كثير انصاف بها لما ماتت جرح عليها جرعة شديدة حتى كاد يفقد رشده
ويضيع صوابه . وبلغ من تعلقه بها انه لم يفارقها يوم واحد الا كتب اليها . وهالك بعض
ما جاء في التأبين قال :

اول ما رأيت منها شخص عاج صغير كان في قره اخيها وذلك ايام زيارته لازمير سنة
صيف سنة ١٨٦٢ . ثم رأيتها في لاول مرة في نيويورك في الشتاء التالي وكانت نجيفة البنية
جميلة كثيرة الدلال تروج سبابه وتلدوب ظرفاً في ندري أعجز هي ام فتاة . وقد بقيت امرأة
وفاء الى آخر لحظة من حياتها . وكان فؤادها يتقد حياً وحناناً وهمة وغيره . وعندها من
الرجاء والشجاعة كنز لا يفتي وجمعة لا تنفذ . فطرت على الصدق التكلل والامانة الكاملة
والحرية التامة صادقة القرامة صادقة البداهة . وقد قابلتها بثبات من الخلق فكانت احبهم
كلهم * وكان احسن ما في الاحسن الشيم "

وقد قضينا معاً تسع سنوات في الفاقة والدين فكانت تبذل تجودها لتنهض بي من وهدة
اليأس والتسوط وتصوري العالم ابيض ناصعاً وتريني اياه كذلك . وفي تلك المدة كلها لم
اسمها تفوه بكلمة تذمر او شكوى من انقلاب الزمان بنا ولا سمعت احد من اولادنا يشكو
من شيء لانها عليهم الصبر على البلى فرسخ علمها فيهم رسوخ الصخر . وكانت تشود الى
اولادها وتظهر لم عطفها وحنونها ببارات رقيقة لا تنقطع حتى كنت ادعش لنلك

مقالة العجة

لا يجوز غسل مقلاة العجة ولا استعاطا لشيء آخر غير البيض وتنظف بمحبتها من
الداخل والخارج بقطعة ورق ثم بمزقة

طبخ الرز

يفضل الرز جيداً ثم يوضع في الماء وهو يغلي ويترك كذلك ثلث ساعة ثم يوضع على نار
خفيفة الى ان يشف الماء فيخرج الرز ناصع الياض . ومن الناس من يأكله بلا ادام
والغالب عندنا ان يضاف البو السن بعد سلقه او يلقى بمرق اللحم

لون الخضرا المطبوخة

يضع بعض الناس شيئاً من كربونات الصودا مع الخضرا المطبوخة خففت لونها ولكن طعم

النسودا كثيراً ما يوتر في ضمها فلع ذلك استبدل النسودا بشيء من السكر العادي فإنه يحفظ لون الخضر ولا يغير طعمها

حفظ السمك

يقدم بعض الاوربيين السمك بهذه الطريقة وهي انهم يظفونه جيداً ويرشون شيئاً من السكر الاسمر داخله ويتركونه على رضع افقي ليتشرب السكر جيداً ثم يملحونه ويدخونه فيجفف جيداً من غير ان تتغير نكهته . ونصف اوقية سكر تكفي لثلاثة اربطال سمك

ترتيب غذاء الاطفال المنطومين

من كتاب صحة المولود لحضرة الدكتور عبد العزيز افندي نظمي
كما ان لبن الوالدة هو احسن غذاء للمولود في السنة الاولى فكذلك اللبن البتري او الجاموسي والبيض والبيض وبعض اغذية اخرى يشربها الطيب في احسن غذاء للطفل من نهاية السنة الاولى لنهاية ظهور جميع الاسنان

ويمكن استخراج اشكال كثيرة من هذه الانواع الثلاثة (اللبن والبيض والبيض) فضلاً
يمكن جعل اللبن بشكل سلبية او طيبة بالارز المذقوق او بالشوكولاته - انخ هذه الاشكال
التي تعرفها السيدات . كذلك يمكن ان يكون العيش من القمح او الذرة او الشعير وان يكون
على شكل بسكويت ناشف او طري يبلع او يسكر او بشكل شعيرة او مكرونة او تايبوكا - انخ
كل هذه الاطعمة التي تدخلها المواد الشورية . كذلك يمكن تمذية الطفل احياناً بقليل من
البطاطس والبسلة والعدس والبقول والقاصوية وتكون مسلوقة ويضاف عليها قليل من الملح والزبدة
وقد تباع في الاجزاخانات ومحلات البقالة انواع اغذية للاطفال بعضها مفيد لغذاء الطفل
ولكن فائدتها لا توازي فوائد الاغذية التي ذكرناها فضلاً عن غلو ثمنها وعدم قدرة كثير
من العائلات على استعمالها دائماً لغذاء اولادهم

وبالاختصار فان احسن غذاء اسامي لطفل في سنته الثانية هو اللبن وتليها الاغذية
الشورية ثم البيض

ومن الواجب اعطاه الطفل المتدبير الكافي لتدائه بدون زيادة عليه فضلاً عما يعطى له في
كل ٢٤ ساعة لترواحد من اللبن وجزء قليل من الاغذية الشورية وبيضة او اثنتان ولا بأس
من استشارة الطبيب لترتيب الغذاء اللازم للطفل حسب صحته وسننه

والخدر كل الخدر من كثرة تذبذب الاطفال اذ تسبب لهم تلك الزيادة امراضاً صعبة
الشفاء مثل لين العظام اي الراشيتيزم الذي تظهر مبادئه عند الفطن بكمبر البطن وضعف
الجسم والشراهة في الأكل

ويجب على الوالدة ان تراعى في غذاء الطفل وهو في السنة الثانية من عمره كل الاحتياطات
التي ذكرناها في موضع الرضاعة الصناعية من حيث غلي اللبن وتعقيمه ونظافة اواني الأكل
اتخذ كل هذه النصائح الاسامية

ويجب ان لا تعطى لولدها ما تبقى من غذائه الماضي بل يلزم ان تطبخ له في كل مرة
المتدار الكافي له لهذه المرة فاذا تبقى شيء منه لا تعطيه له مرة اخرى

وإذا حصل للطفل اساك من بعض الاغذية سبباً من البيض يغير له نوع الغذاء
ويعطى له لبن كثير مطبوخ بدقيق الشعير وفي حالة الاسهال يعطى له أرز مطبوخ باللبن
وعلى كل حال في حالة حصول اي تغير في تبرزات الطفل ولم يلبث صحته العمومية يجب
استشارة الطبيب خوفاً من استئصال الداء

ومن الافضل تذبذب الاطفال وخدمهم مع القائلة بشؤونهم اي ان لا يجضروا مائدة والسيهم
خوفاً من تعلقهم بالأكل من شيء غير صالح لصحتهم مثل اللحم او بعض الخضراوات او الاطعمة
الحريفة فيسبب لهم من ذلك ضرر عظيم

باب المسالك

(١) سور الصين

الاسكندرية . محمود افندي رمضان
الغولي . ما فائدة الحائط العظيم المقام شمالي الصين
ج هو سور منيع أقيم بين الصين
الاصلية ومنغوليا لينع عن الصين هجمات
القبائل الشمالية . بني نحو سنة ٢٢٠ قبل
المسيح وطوله نحو الف ميل وهو مبني بالحجارة

والاجر وارتفاعه نحو عشرين قدماً وعرضه
من اسفله ٢٥ قدماً ومن اعلاه نحو ١٥ قدماً
وفيه ابراج كثيرة ارتفاع البرج منها نحو
اربعين قدماً

(٢) اقدام الصينيات

ومنهُ . سمعت ان اقدام جميع النساء
الصينيات صغيرة ولذلك لا يتطن انثى