

صورة مشوهة ووقر في نوسم أنها هي الإنشاء الفصح العربي فلا ينطقون إلا بئسها ولا يتبين
لغيرها ورثاً فهو راءاً قصيدة فضيحة أو رسالة بيعة نقرت منها طبايعهم وبست عنها مداركهم لما
يجدون من ميانة تراكيبها لما ربيت عليه أفكارهم حتى خندت هم البلاء، وأنكأب الدين
يريدون شر أفكارهم السلية ونفع بني جنسهم بها ووقفوا مرقف الحيرة بين أن يجاروم على
ما يوافقهم من التعبير فيخرجوا عن متن الفصاحة مشبهين بالعمري في قوله

ولما رأيت الجهل في اناس فاشياً تجاملت حتى قيل لي جامل

ولكن تأبى ذلك ذمهم وغيرتهم على آداب لغتهم وبين أن يحافظوا على اصول انكسابة
فلا يكتبوا باللغة العامية مثلاً ولا يأتوا بالالفاظ المتبدلة والتراكيب الغريبة فلا يجدون
سبيلاً الى بلوغ مقاصدهم من تعميم شر أفكارهم وحسن تأثيرها في القلوب

هذا وانتم رسالتي بالصيغة للقارىء ان يحرص على سلامة ملكته كل الحرص فلا
يخذشها بمطالعة المؤلفات الركيكة المتبدلة التي عم خطيبها في هذه الايام والجراند المملوءة
جمللاً وعباً

م . ط

احد مخترجي الازهر

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما هم أهل البيت معرفته من قرية الأولاد وتدبير الطعام واللباس
والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

صحة الرالدات

اشرنا في الجزء الاخير من المجلد الثاني والعشرين الى كتيب وضعه احدى السيدات
الفاضلات وضمتها ما بهم كل والده معرفة من بداءة الحمل الى نظام الطفل وقد وعدنا
بترجمته في باب تدبير المنزل وهانحن نتيجون الوعد الآن

الحمل

حالمًا تشعر المرأة بانها حامل يجب ان تهتم بصحتها بنوع خاص ولو لم تفعل ذلك قبلًا
واهتمامها هذا واجب عليها لنفسها وللطفل الذي ستلده فلها هي وجبتها شيء واحد دمه من

دها وكل ما يضعفها ويضرها يضعفه ويضره . وهي يستفيد من الاعتناء في بداية الحمل كما يستفيد منه حينها يولد . وتفضى بعض النساء ان الجنين لا تظهر فيه الحياة الا حينها يأخذ يرتكض في بطن امه ويُسرع بحركته ولكن هذا خطأ فان الحياة تكون فيه من اول تصوروه واما حركته فلا يشعر بها الا بعد ان يرتفع في مكانه .

ولا بد من ثلاثة امور لكي يكون الجنين صحيحاً قوياً الاول ان يتغذى بدم صحيح نقي والثاني ان لا يصيبه شيء يضره بدماعه والثالث ان يكون له مكان واسع لتخوفه ويحركه . ومعلوم ان الجنين يتغذى من دم امه فقط فلا يتغذى دمه جيداً ما لم يكن صحيحاً كثيراً المراد الغذائية وذلك يقتضي اموراً كثيرة نصفاً واحداً واحداً

اولاً الطعام

لا يُغنى الدم الا اذا اكلت الحامل طعاماً بسيطاً صحيحاً مغذياً فلفطور اللبن الجديد والحليب الاسمر الرالذي لم يفل كل نحاكه منه . والغذاء قليل من اللحم مع الخضر والفاكهة . وفضل الحليب الاسمر على الابيض . وللشاء الحليب واللبن ايضا او ما جرى مجراها . واذا استطاعت الحامل ان تاكل من تلقاء نفسها اكثر مما تاكل عادة فيه والا فليتكثير بما تقبله نفسها . ويندر ان تاكل اكثر مما تحتاج اليه والغالب انها تاكل اقل مما تحتاج اليه فتضر نفسها وجنينها

ثانياً الشراب

جرت عادة الاطباء ان يشيروا على كل ضعيف يشرب الخمر وهم يشيرون بها على الحوامل ايضا وهذا خطأ . وخير شراب للحوامل وغيرهن الماء ولا دعي لتغيره من الاشارة واكثر الثومبات الابدان لا يشربن غيره

ثالثاً الرياضة

لا بد من الرياضة الكافية للعامل وهي تجدهما في احوال يتها او اعمال الخجل اذا كانت من سكان الارياف ولذلك تجدها نساء الارياف واولادهن اقوى من نساء المدن واولادهن ومما جاد طعام المرأة وهو طبيعتها لا تجهد من الصحة ما تجده المرأة الفلاحة لان هذه تروض جسمها كل يوم في الهواء النقي واما تلك فلا . وما احسن ما قيل في هذا المعنى وترجمته
يا من يرى يومه يمضي وليس له من راحة غير محض الجهد يذله
لأنت انم بالآ من ذوي سعتر واتعب الناس من لاشيء بعمله
والشائع ان الحامل اذا قرب وقت وضعها وجب عليها ان تقطع عن اعمالها العادية . وهذا

خطأً فإنها تقدر ان تعمل اعمال بيتها العادية حتى يوم ولادتها ولكن يجب عليها ان لا تجهد نفسها كثيراً حتى من الاستساق فان الجنين يموت من سوء المعاملة كما يموت منه الطفل بعد ولادته وتكون امه هي الجانية عليه . وزد على ذلك ان الاستساق يصرف بالحمى نفسها ضرراً شديداً وقد يكون سبب موتها

الاعثال

ومما يساعد على تنقية الدم وحفظه نقياً غسل الجسم كله بكل مباح باستحبة او خرقة كبيرة نظف في الماء البارد وتصح بها الجسم كله من الرأس الى القدمين حال القيام من النوم ثم يشف جيداً وتلبس الثياب حالاً لثلاً يدعب منه جانب كبير من الحرارة وهي لازمة له واذا كانت المرأة قوية البنية جيدة الصحه فلا ضرر عليها من الوقوف برهة وحيزة عارية بعد اغتالها ولا سيما اذا كان الفصل حاراً فان ذلك يفيدها ولا يضرها . وبعض النساء لا يناسبهن الاعثال بالماء البارد مباحاً وليس لذلك قاعدة مضطربة غير ما تشعر به المرأة نفسها فاذا كانت تبرد وترتجف من الاعثال بالماء البارد ويعرض جسمها فهذا الاعثال يضرها ولا يفيدها ويجب ان تغسل بياض فاتر او قليل المبرودة حتى تحمله من غير ان تبرد او تعيب . ويحسن ان تغسل نصف جسمها في اليوم الواحد والغسل الآخر في اليوم التالي كان تغسل من وسطها الى قدميها اليوم ومن رأسها الى وسطها غداً وهم جراً ولكن لا بد من ان تعري جسمها كله وتمح النصف الذي لا تغسله بنشفة جافة حتى يجمر كما يجمر النصف الذي غلته والمراد بالنصف هنا المسح باستحبة او منشفة مبلولة بالماء . ولا بد من الاعتناء بغسل الثديين وحشيتي كل يوم وفركهما جيداً فركاً لطيفاً ولا سيما في الشهر الاخير من الحمل منعاً لشققها بعد ذلك

راحة اقبال

فنا سابقاً اننا علمنا ان الحمل ان تبدل جهدها لكي لا تفعل شيئاً يضر بدماغ جنينها فان نكل عن غير من اعضاء الجسد عملاً ليعمل وعمل الدماغ الفكر والنهم والحكم ولكن اطفالاً كثيرين يولدون ولا يفضل دماغهم دماغ البهائم واكثر سبب لذلك ان امهاتهم اثلثن ادماغهم وهم اجنة

فاذا اضطرب عقل الحامل اضطراباً شديداً بالخوف أو الغضب او الحزن او ما اشبه بما يؤثر فيه تأثيراً شديداً فقد يبلغ تأثير هذا الاضطراب الى دماغ جنينها وحسده ايضاً . فيجب عليها ان تبدل جهدها لكي تبتقي في راحة بال ولو كان ذلك على خلاف طبيعتها ويجب

عليها ان تأخذ الامور كلها على هيئتها وتقع نفسها بان اشغال اقبال لا يجديها نفعاً بل يضرها
 بها وقد يضر بجينتها ايضا فتعلم لاحكام العناية الالوية حاسية ان كل الاثياء تعمل معا للغير
 تلك ان اضطراب بال الحامل قد يضر بجينتها وليس المراد بذلك انه يضر به دائما والاولا لما
 نجما طفل من ذلك لانه ما من حامل الا واصابها مدة حملها ما يشغل بالها ويزعجه. فاذا
 اصاب الحامل ما يشغل بالها وجب ان لا تزيد شغلا يجلبها ذلك مضرا بجينتها لان هذا
 الضرر نادر الوقوع

وكثيرات من الحوامل البكرات يتغصن بعشهن بالتخوف من الولادة مع ان الولادة
 سهلة جدا على من كانت صحتها جيدة ولا سيما ان كانت تروض جسمها كثيرا

العوارض الفجائية ومعالجتها

(تابع ما قبله)

❖ الكرك: اعراضه: رائحة شراب مسكر في النفس وعدم الشعور وهو إما جزئي أو
 كامل. وبطء التنفس وامراع النبض وتأثر حدة العين يطء من التور
 المعالجة: الحيات او رش الماء البارد على البدن او لطم الوجه ونحوه من الاماكن الحساسة
 من البدن

❖ الكسفة: اعراضها: يكون المصاب غالباً فاقد الشعور ووجهه إما محمر جداً او
 مصفر جداً وبضه ممتلئاً وحدقاته لا تاتأثران بالتور وتنفسه لا يخلو من الصوت. هذا ويحدث
 احياناً غل في وجهه او قسم آخر من جسمه واحياناً تحدث تشنجات عصبية

❖ العلاج: يوضع المصاب مائلاً ووضك كما يعيق تنفسه من ثياب او غيرها عن رأسه
 ووجهه وصدره وان كان رأسه سخناً فصب عليه شيئاً بارداً وعلى كل حال يجب عليك ان
 تتع كل ما يبعثه وتتركه على هذه الحالة الى ان يأتي الطبيب

❖ الشنجات العصبية: (هزة الخائض) يجب ان تتع المصاب من ان يؤذي نفسه وليس
 عليك ان تمنعه من كل حركة واذا خفت من انه يعض لسانه فضع قطعة خشب بين اسنانه
 وان كانت الشنجات ناتجة من عدم هضم الطعام كما يحدث في الاولاد او من السام في الدم
 فضع المصاب بضع دقائق في حمام ماء فاتر وان كان رأسه سخناً فصب عليه المبردات. وان
 كانت الشنجات ناتجة من صرع فلا تستعمل الحمامات بل الراحة والمهدوء

❖ الاغصاء او الغشيان ❖ يكون منه خطر احياناً لصعب قلب النصاب وعلاجه يكون بان يبعد الارواحام عن النصاب ويوضع وضعا ما الا لانه اذا بقي منتصباً فقد يفتقى عيبه بسبب ذلك ❖ ضربة الشمس والانتهاك من الحر ❖ هما شيان مختلفان ولكنهما ذاتجان كلاهما عن التعب والتعرض المستطيل للحر إما نهائياً او ليلاً ويحدثان غالباً لضعفاء الجنية والذين لا يعتدلون في عوائدهم او للذين تعاملهم تقضي عليهم ان يقفوا في الشمس وقتاً طويلاً او في اماكن تهويتها غير صحيحة او لمن يرتدي ايام الحر بادية دائئة جداً وبخصوصاً على الرأس وايضاً لمن يشرب من المشروبات بكثرة . ففي ضربة الشمس يسخن الجلد ويسرى البض ويصعب التنفس ويمكن ان يكون النصاب غالباً عن الوعي ويكون خطر من الاحتقان الداخلي

العلاج : يوضع النصاب وجسمه ممتحن في مكان بارد ويوضع الثلج والمبردات على رأسه ويرش وجهه وصدرة وظهره بالماء البارد ويستعمل له الفرق الى ان يفيق فان كان البض ضعيفاً تستعمل المنبهات الى ان يصير ردي فعل فان تأخر توضع لوز خردل على اسفل رجله وظهره ورقبتة هذا وان لم يظهر احتقان بل انتهاك من الحر يمكنك استعمال المنبهات في ابداية وتقليل من المبردات

التولية اوقات الفراغ

ان الشاب والفراغ والجلده مفسدة للمرء اليه مفسده

كيف تقفل الوقت او ماذا تفعل وقت الفراغ من العمل . هاتان الجفتان يتولها كثيرون ولا يتفهمون معناها . لماذا نحاول قفل الوقت اهو عدو كذا ليس هو الثمن ما غنكته . نعم لا بد من الراحة لكل عامل ولكن الراحة تكون بالاتقاع التام عن العمل وهي الراحة التي يستريحها الجسم والعقل بالنوم ليلاً . بالنوم سبع ساعات او ثمانى او تسع او عشر او أكثر حسب السن والحاجة الى الراحة وفي ما سوى ذلك يجب ان يستريح المرء من عمل باخر فان كان شغله عقلياً وجب ان تكون راحته منه بعمل جسدي وان كان عمله جسدياً وجب ان يستريح منه بشغل عقلي . واذا كان مقامه بين الناس يقتضي الزيارات والمسامرات فهي واجبة عليه وجوب الشغل العقلي والعمل الجسدي اي هي من اعماله التي يفرّض عليه عملها . قبل يبق مكان للرياضة بين الشغل والعمل والنوم والزيارات والمسامرات . نعم يبق ولا بد من الرياضة الجسدية لمن كان شغله عقلياً او لمن كان قليل العمل . ولكن هل من مكان للتولية ايضاً بين هذه الاعمال والاشغال وصل من محل لها في نظام المعيشة . واول جواب يبادر الى الذهن

هو جواب طبيعي القائل فور لم يكن لما حصل لا بطلها الناس من تلقاء أنفسهم فان كل ما يتولد من العادات لا يدوم الا اذا كان له مصلحة وكانت له فائدة ويغيره ترجمة العادات الأخرى وتغلب عليه فيزول أو يضعف كثيراً ويمسي اثره بعد عين

هذا مختص حديث جرى بالأمس بين رجل وأولاده وهم يتناولون الغداء . ثم انتقلوا الى مجلس آخر وهناك اناس تبدلت حمرة وجنتهم بالاصفرار ورأى الناس على اجنابهم قبل ان اشتدت ظلمة الليل ولما رأوا ان العيون شاخصة اليهم استندروا عما بدا منهم بأنهم يحبون الليالي يلعب البرق

وعاد الوالد وأولاده الى مجلسهم الاول فافتتح الحديث بان الانسان تاجر وعليه ان يتغير بالوزنات التي استلمها من العناية الالهية على ما يقوله رجال الدين او من الطبيعة على ما يقوله الطبيعيون وهم لا يتفقون قول الاولين لان الطبيعة نفسها من الله تعالى نعم ان الانسان تاجر وغرضه الاول الربح مثل كل تاجر - الربح الجسدي والربح العقلي والربح الادبي فليس ان لا يعمل عملاً جزافاً بل بقدر ما يناله منه من الربح او الخسارة قبل الاخذ فيه او تركه . فالنسبية قد تكون نافعة وقد تكون ضارة فاذا اقتضت على الراحة من عناء الاعمال وعلى ايهاج الزوار فلا بأس بها ولكنها اذا تجاوزت ذلك فانتقلت على المرء وحرمته النوم وهو الزم له منها صارت ضرراً عليه وبوالا . ثم اذا تكررت مزاولتها حتى قوي سلطانها على سلطان الارادة فهناك الضرر الكبير والشر الوخيم لان الارادة اذا ضعفت لم يبق في الانسان وازرع يزرعه عن ارتكاب المواقف

ثم قال ما فك من ان المرء تاجر وغرضه الربح من كل ما يفعله يكفي ان يكون مقياساً تقاس به كل الاعمال ومتى صار هذا المقياس ملكة في النفس كما ان طلب الربح المالي ملكة في الغلبين من التجار اعتدل المرء في اعماله بين الافراط والتفريط . والترق الاكبر بين الشعوب الناجمة والشعوب المتأخرة هر في مراعاة هذا المقياس فان الانكليزي مقياس اعماله "Will it pay?" (هل من ذلك ربح) ولذلك نجد البيع حنيف اعماله فاذا قصد بناء سفينة او انشاء حديقة او اقامة مدرسة فاول ما يخطر بالبال هل من ذلك ربح هل من ذلك نفع فاذا غلب جانب الربح على جانب الخسارة اقدم على العمل والا فلا . ولو سألت رجال الانكليز الذين يلعبون بالكرة والبولجان في ميدان الجزيرة نحو ساعتين كل يوم ما غرضكم من هذا اللعب لأجابوك على النوران صحة ابداننا تقتضي ذلك وصحة عقولنا متوقفة على صحة ابداننا فهم يتفقون الوقت الثمين ليربحوا ما هو اثن منته صحة جسدية وصحة عقلية . ولا يقتصر

الزجاج على الكعب المائي بن يوم الريح لا يربى أيضاً أو كل ما منه راحة لجد الانسان وعقله
وتسدر وما تكنى بدم مطالبه الجندية والعقلية والادبية
هذا المقياس يعرف حد النفع والضرر في التسلية سواء كانت مذاكرة او مسامرة او
مطالعة او ملاعبة او ما اشبه من اساليب التسلية المختلفة

باب الزراعة

السماد الطبيعي والصناعي

لقد علم الانسان من قديم الزمان ان الارض اذا حرثت وزُرعت سنة بعد أخرى قل
خصبها رويداً رويداً ولكن اذا سمحت بسماد حيواني او طبيعي فقد يتق خصبها فيها او يزيد .
وهذه الحقيقة التي عرفها المصريون والبابليون واليونان والرومان منذ أكثر من ألفي عام يجري
عليها ارباب الزراعة في هذه الايام كما كانوا يجرون عليها في ذلك العهد البعيد . ولكن
المتأخرين لم يقتصروا على اخذ الامور بالتقليد بل بحثوا في اسبابها وعرفوا المبادئ التي
ترجع اليها وهذا هو البحث العلمي فصارت الزراعة علماً باصول وقواعد مثل سائر العلوم عرف
بها نوع السماد الذي تحتاج اليه كل ارض وكل نوع من المزروعات والمصادر الذي تحتاج اليه
منه حتى لا تسمد بغير السماد الذي يصلح لها ولا بغير المقدار الذي تحتاج اليه
والمراد بالحرث والتسميد اعداد الغذاء للنبات . وكثيراً ما يكون الغذاء شوفراً في الارض
نفسها واذ قل فيها بتوالي الزرع يعود فيكثر براحة الارض لان الهواء يحمل مواد الغذاء من
تراها ويمدّها للدخول في بنية النبات فاذا استراحت من الزرع سنة كل سنتين او ثلاث
فقد تكفيها هذه الراحة لتجديد قوتها ولا سيما اذا حرثت جيداً . ولكن ذلك متعذر في بلاد
كالتنط مصرى تدفع الضرائب الفادحة على اطيائها فلا بد من زرعها كلها سنة بعد سنة .
وقد تدعو احوال الى زرع الارض الواحدة مرتين او ثلاثاً في السنة فيقل خصبها بتوالي الزرع
عليها وتدعو الضرورة الى تسميدها

والتسميد يرث الى الارض خصبها او يزيده وقد يفن أيضاً بتراها فلا كفاؤاً فيصبره
غذاء تسأل للزرع وفعلاً طبيعياً فيمد دقاثة بعضها عن بعض حتى يسهل على الجذور النمو