

باب تدبير المنزل

قد نقضنا هذا الباب لكي نخرج في كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية المولود وتدبير الطعام والشراب والسكن والريفة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

المهيجين الشخصي

يراد بالمهيجين علم حفظ الصحة وهو مهين عام ويشمل التدابير الصحية التي تتخذها الحكومة وهيئة خاص أو شخصي وهو ما يتخذها الإنسان من التدابير لحفظ صحته ووقايته من المرض. وللحكومات قوانين ونظامات يراد بها حفظ صحة المجموع والوقاية من المرض كذلك الأفراد فانهم اذا اتبعوا بعض القوانين الصحية والمعادات حفظوا صحتهم واتقوا كثيراً من الامراض وطالت اعمارهم. وستنصر في بحثنا الآن على مبادئ المهيجين الشخصي لكل دور من ادوار الحياة وفي هذه

١. الدور الجنيني — اي زمن الحمل
٢. دور الطفولية — اي من الولادة الى انتهاء الاستان الاول
٣. دور الخدانة — اي من السنة الثانية الى السنة السابعة
٤. دور الصبوة — اي بين السنة السابعة والسنة الرابعة عشرة
٥. دور المراهقة — اي بين السنة الرابعة عشرة والسنة العشرين
٦. دور البلوغ — بين العشرين والثلاثين
٧. دور الشباب — بين الثلاثين والخامسة والاربعين
٨. دور النكولة — بين الخامسة والاربعين والستين
٩. دور الشيخوخة — بين الستين والثانية والثلاثين
١٠. دور الهرم — بين الثانية والثلاثين والثالثة

الدور الجنيني

لصحة الام وعاداتها في زمن الحمل تأثير كبير في صحة الطفل فما يؤثر في دمها يؤثر في جنينها فادمان السكرات في مدة الحمل يجعل زمن الولادة فاذا بقي المولود حياً كانت فيه استعداد للامراض العصبية كالخوفا والعصرع في دور الخدانة والمستمريا والجنون في دور

الشباب وقد دلّ الاختبار على أن الام في مدة الحمل يجب أن تكون معتدلة في معيشتها وأن تختبئ المشبهات والاتصالات التفانية وأن تروض جسمها الرياضة المعتدلة وتبكر في نومها وقياسها ولا تغير ما اعتادت من انواع الاطعمة وما اشبه . ويجب أن تكون ملابسها مناسبة للحالة التي هي فيها فلا تبس اشدة مثلاً لأنه يضغط على الصدر والبطن فيعيق الدورة الدموية والتنفس وحركة الجنين

دور الطولية

يختلف الاطفال عن البالغين بكثرة ما فيهم من الدم بالنسبة الى المواد الاخرى وبخاوة انبجثهم وزيادة نسبة عدد الكريات الحمراء ومقدار الحديد في دمهم . هذه اهم الفروق التشريحية لكنهم يختلفون عن البالغين ايضاً اختلافاً كبيراً في سرعة نمو اجسامهم . ويختلف الذكور عن الاناث منهم في وزنها عند الولادة فتوسط وزن الذكر ثلاثة كيلوغرامات وعشرون غراماً ومتوسط وزن الانثى كيلوغرامان وتسعة غرامات لكن الطفل ينقص وزنه في اليومين الاولين ولا تظهر الزيادة قبل انتهاء الاسبوع الاول ومتوسطها في اليوم من ٣٠ غراماً الى ٤٠ في الشهر من الاشهر الخمسة الاولى و ٢٠ غراماً من الشهر الخامس الى الشهر الثامن و ١٠ غرامات من الشهر الثامن الى الشهر الثاني عشر

والظواهر الحيوية سريعة جداً في دور الطولية فعند ضربات القلب عند الولادة من ١٣٠ الى ١٤٠ وفي انتهاء السنة الاولى من ١١٥ الى ١٢٠ ومتوسط التنفس من ٢٥ الى ٣٠ مرة في الدقيقة . ولما كانت الدورة الدموية في الاطفال سريعة وكان الجلد ناعماً كثيراً الاوعية كانت زوال الحرارة منهم سريعة . وعوامل التبريد قوية وعوامل التسخين ضعيفة فيؤثر فيهم البرد كثيراً . اما ما يأكله الاطفال فانه يزيد على ما يأكله البالغون من ثلاثة اضعاف الى ستة اضعاف بالنسبة الى اجسامهم

واكثر الاضرار التي تصيب الاطفال من الخارج سببها البرد ومن الداخل خلل التغذية وشدة تبه المراكز العصبية فيهم لان دماغ الطفل ونخاعه شديد التنب بالعوامل الخارجية . اما الطعام فليس من السهل اضعافهم منه أكثر مما يتقنون على هضمه فاذا ارضع الطفل مثلاً أكثر مما يلزم له تقيأ الزيادة حالاً . ومن الامراض التي تصيبهم الاسهال والتهاب الشعب والقلاع وامبيباغاب مكروبت تدخل مع الطعام او الهواء . والهلديان والشيخ وهما يصاحبان الحلبات في غالب الاحيان وسببهما شدة تبه الدماغ والنخاع . اما الامستان فانه يكون سهلاً متى كانت خروج الاسنان مطابقاً للزمن الذي تخرج فيه عادة . وقد كتبنا

فصلاً في الزفراع في بعض اعداد السنة الماضية فكنتي بالاشارة اليه الآن
 النظافة . — يجب ان يغسل الطفل من رأسه الى قدميه مرتين في اليوم احداهما في
 المنطس لكن اذا كان الطفل قد اصاب قبلاً بتشنج عصبي فالاصح غسله في حجر الخاضنة
 بالاسحجة لان المنطس قد يتجفف . ويجب ان يكون الماء ليناً ما امكن واصح المياه لذلك ماء
 المطر اما في مصر فان ماء النيل يغني عن ماء المطر لانه على جانب عظيم من اللين . ويجب
 ان تكون حرارة الغرفة التي يغسل فيها بين الدرجة ٦٥ والدرجة ٧٠ من مقياس فارنهایت
 وحرارة الماء من ٧٠ الى ٩٠ حسب الفصل من فصول السنة وتتناس هذه الحرارة بالميزان
 ولا تقدر باليد . وينبغي ان لا يبقى الطفل في الماء اكثر من خمس دقائق ثم ينشف
 حالاً بنشفة ناعمة ويلبس ملابس ويكون غلته بغير حايون او يصابون فانهم جداً
 الملابس . — التقط عادة قسيمة جداً فالغاية من اللبس الوقاية من الحر والبرد لا
 الضغط على الصدر والبطن والاطراف فان ذلك يبقى التنفس ودورة الدم . ويجب ان
 تكون الثياب الملاصقة للبدن من الصوف الناعم لانها افضل من غيرها للوقاية من البرد . اما
 في البلاد الحارة فيمكن الاستعاضة عنها بالحرير او القطن . وكما كان لباس الرأس خفيفاً
 بل تعرض الطفل للزكام

بَابُ التَّيْقِظِ وَالْإِعْتِنَاءِ

كتاب خالد

THE BOOK OF KHALID

امين اسدي ريحاني شاعر مطبوع سواه نظم او شعر وقد ملكت ناصية الانكليزية فهو
 فيها اكتب منه بالعربية ولا غرابة في ذلك لانه ربي في اميركا وتعلم فيها وملكة الانشاء
 الصحيح امهل مثلاً في الانكليزية منها في العربية لقرب لغة الكتابة من لغة التكلام في
 الاولى وبعدها في الثانية . وقد استعان بكل من هاتين اللتين على ما كتبه في الاخرى
 فترى نشأته العربية مرسمة باستعارات انكليزية ونشأته الانكليزية محلاة بدرر عربية .
 وهذا شأن كتابه الحديث كتاب خالد . وهو رواية فلسفية بل شعر مزج فيه الحقيقة بالخيال