

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندوج فيه كل ما بهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و النظام والتبائن والتمراب والسكن والزينة وسيد شهرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل مائة

### الصور المتحركة والاحداث

وماعى الانحاء الساقى المصري

أنتسبح لاولادنا بالذهاب الى دور الصور المتحركة من غير تمييز؟

تعرض الصور المتحركة على المشاهدين كل ما هو غريب في بايوها ، لانها صناعة تقوم على تسلية الجماهير والجماهير تقبل على التوادى الغريبة والحداث غير المألوفة . فهي تمثل القصى درجات الثروة والفقر ، والفضيلة والرذيلة ، والشجاعة والجلبن ، وحب الوطن وخيانته ، كما انها تعلق في الغالب النصر والتفاح على الاخذ بسين الفضيلة والآداب وتصوير الانحلال والنشل جزاء عادلاً للذيلة . مها اختلفت اشكلها

على ان اختتام روايات الصور المتحركة على هذا النوع الادبي المفيد لا يجلي اصحابها وصانعيها من نعمة ما يمرض فيها من المشاهد التي تؤثر في نفوس الاحداث اثرًا سيئًا ذماليًا فتليذ المدرسة بحسب حياها بالفروش واذا زاد قبالربال والمستخدم الصغير والياثمة الصغيرة كذلك فاذا ذهب هؤلاء جميعاً الى الصور المتحركة يوماً وشاهدوا فيها ابطالها من شبان وفتيات ينفقون عن سعة ، ان ساروا في انعم السيارات وان لبسوا فانفر الملايس وهم جراً تحركت في نفوس المشاهدين من الاحداث ميول الى افناء آثارهم والسهر في خطواتهم فيخرجون من دور الصور المتحركة وهم يمتنون ان يكونوا كهم لاء المشاهدين ولا يلبثون ان يخرجوا كل عن حدم الذي يجب ان لا يتعداه في النفقات ولا يلبث ان يبرى ان ذلك فوق طاقته فيدفعه ضيق ذات يده الى كثير من الهادي التي كان في غنى عن بلوغها . وقد بدفتمه ضيق ذات اليد الى القنوط والياس فالانتمار او الى الانخراط في سلك جمعية تورية تفتت على النظام الاجتماعي . وهذا الشر الناتج عن الصور المتحركة شر كبير وان كان غير ظاهراً الاثر ، وحتى الآن لم يجمع النقات على الفعل الوماثل لتداركها والتغلب عليه

وللصور المتحركة اثر في احداث السين أكثر ظهوراً مما تقدم . وإليك فقرة مما كتبه  
 الاستاذ يونفر احد اساتذة جامعة كولومبيا في هذا الموضوع  
 « تعرض الصور المتحركة مشاهد مرئية تمثل الخروج على القانون ، وارتكاب الجرائم  
 من كل الدرجات ثم تحتمها بالقبض على المجرم ومحاكمته وانتصار الحق . ان اختتام الرواية  
 على هذا النحو يؤثر في الرجل المتعلم الذي يستطع ان يدرك هذه الاسرار . ولا يؤثر في  
 عقول الاحداث القابلة للتأثر الا ما يكتنف ارتكاب الجريمة والاعتداء على القانون من  
 حركة وهياج ومخاطرة ، اما المنزى الادبي المفيد فيجرت من غير ان يترك اثرأ ما في عقولهم »  
 قيل انه عرض في اميركا رواية تمثل العداء بين السود والبيض ومن مشاهدتها ان  
 عبداً اسود حصر فتاة في غرفة مقفلة الابواب والنوافذ وحاول ان يسطو عليها فدافعت  
 عن نفسها دفاع الابطال ولما وهنت قواها وكاد الاسود ان يتلب عليها تحطم باب  
 الغرفة ودخل شاب ايض قوي البنية تخلص الفتاة من قبضة آسرها . وذهبت سيدة مع  
 ابنتها البالغة من العمر ست عشرة سنة فشاهدنا هذه الرواية ولما عادتا الى البيت سألت  
 الام ابنتها عن رأيها في الرواية فكان جوابها السريع « كم كنت اود ان اكون مكان  
 تلك الفتاة » !

والامثلة التي من هذا القبيل تخص بالالوف بل وبعشرات الالوف كل يوم فالروايات التي  
 تعرض على الناس مشاهد الحياة السافلة تحرك فيهم نزغات الطيش والهوى . وقد ثبت في  
 اميركا والمانيا ان حوادث السرقة والاعتداء على النتيات زادت ثلاثين في المائة في السنوات  
 الاخيرة ولعل السبب الاكبر في هذه الزيادة هو الصور المتحركة التي تمثل امثال هذه المشاهد  
 اذا بلغ النتي ( او الفتاة ) من الرشد حق له ان يشاهد ما يريد مشاهدته وبطالع  
 ما يلقه له لانه يكون قد تعلم ما يمكنه من الحكم فيما يفيد او يضره . ولكن الفلاسفة  
 وعطاء التربية من عهد ارسطو طاليس الى يومنا هذا يذكرون في مؤلفاتهم وجوب تعليم  
 الاحداث وتوعيدهم الامور التي ترفع النفس وتسمو بالآداب والاخلاق عن الدنيا والذائل  
 ولذلك يحق لكل من يهتد امر بلادير ان يسأل « هل الصور المتحركة تشمل ذلك » ؟  
 والظاهر ان أكثر الباحثين في هذا الامر رأيتهم بالنفي وبسرنا ان جمعية نسائية  
 محترمة في مصر هي الاتحاد النسائي المصري برئاسة السيدة حدى هاتم شعراوي هيت الى  
 الاهتمام بهذا الامر وقد اعدت منشوراً لترفضه الى دولة وزير الداخلية لخصامته  
 الامور التالية : —

## نشأة الاتحاد النسائي المصري

لقد اقلقنا الخطر الكبير الذي تعرض له الناشئة الحديثة لانها تتحمل على دور الصور المتحركة غير مميزة بين ما يعرض فيها من الصور المنيفة والضارة وهذه الناشئة قابلة للتأثر بكل ما يعرض امامها فاذا كان ما يعرض من هذه الصور ضاراً ترك اثرآ ساراً في اذهان الاحداث ونومهم لتعذر ازانته فيها بعده. ولما كنا نشعر بمسؤولية كبيرة ملقاة على هوانقنا نحو هذه الناشئة التي عليها معتمد الامة في مستقبلها وحيث ان تحفظها بكل فكر نبيل وخلق شريف وأن تجنب كل ما يثير فيها نزغات الطيش ويسير بها الى مهادي التهلكة فقد رأينا ان نطلب الى دولكم الصابرة بالمطالب الآتية لانها في رأينا الخطوة الاولى التي تؤدي الى تحقيق الغاية النبيلة التي تتوخاها

(١) نطلب ان يكون في كل دار من دور الصور المتحركة في القاهرة اجتماع خاص للاسرة في الاسبوع تعرض فيه الصور المتحركة التي من شأنها ان تقيده وتهذب وتليق — اي ان تكون الصور المعروضة من طبقة عالية من حيث التعليم والتسلية والفن

(٢) من الاسر المعروفة ان بلدانا كثيرة في اوربا كوسبرا والنمسا كانت قد سنت قانوناً قبل نشوب الحرب الكبرى تحظر بموجبه على كل الاحداث الذين لم يتجاوز همهم السادسة عشرة حضور اجتماعات الصور المتحركة التي لم يؤذن لهم بالدخول اليها . هذا قانون معقول ومنفذ لم يتردد في الجري عليه البلدان الاخرى كتركيا . فلماذا لا نجري عليه في مصر متفتنين اثر البلدان الراقية فيها هو مفيد

(٣) ومن بواعث الاسف ان بعض دور السينما لا تكتفي بعرض الصور المتحركة على الحضور بل عني اصحاب بعضها باستحضار راقصات يرقصن عاريات تقرباً في الفترات التي بين الفصول رقصاً اقل ما يقال فيه انه خليع لا ترضى به افراد الاسر الكريمة ، ويتفتنن اغاني ليست من سلامة الذوق ولا من الذقيلة في شيء . وهذه المشاهد ثبت في الحضور توجيهاً في الرذيلة على اختلاف سرورها اذ تظهرها امامهم بمظهر اسر عادي يرضى عنه جميع الناس . وما زاد في الطين بلة ان هذه المشاهد تعرض من غير ان يشار اليها في الاعلانات والبرامج التي توزع فيؤخذ الناس بها على غرّة . ونحن لا نطلب ان تلغى هذه المشاهد ولكن اقل ما نستطيع طلبه ان يلزم القائمون باسرها بالاعلان عنها حتى يكون الجمهور على بينة فلا يذهب احد اليها مع اشخاص لا يريدون ان يشاهدوا امثال هذه المشاهد او بصترا الى امثال هذه الاغاني

## العناية بالصحة

احذر الاوهام واعتمد على الحقائق

١

لا يبرع من السنين الأويشع رأي من الآراء الصحية يشهري الاطباء فيصنونه  
لثدين بما لجهتهم ، ويقبل عليه الكتاب فيشروث عنه المقالات الضافية في الصحف  
السيارة ، باسلوب خلأب يقنع الناس باتباعه ، يأخذ به الجمهور مدة من الزمن كأنه  
زي من ازياه القياس ، ولا يلبث ان تقل حماسة الاطباء في وصفه ثم تنقلب الصحف  
الى نشر رأي جديد ويتبعهم الجمهور في ذلك

وقد اطلعنا الآن على مقالة صحيحة في هذا الموضوع للدكتور وليم سدر الاميركي  
غرضه منها ان يبين ما في هذه الآراء المختلفة من الحقائق الصحية الاساسية التي يجدر  
بكل الناس ان يأخذوا بها في كل المصور وما فيها ايضاً من الاوهام التي تعرض الناس  
لاخطار يجب اجتنابها

## الرياضة الجسدية

المشهور ان الرياضة البدنية لازمة لجسم والصحة ولاشك ان الحضارة الحديثة مدينة  
دينا كبيراً لاصحاب هذا الرأي الذين نشأوا في اواخر القرن الماضي واوائل هذا القرن  
ونشروا في الناس فكرة الرياضة البدنية وحشوم على الاخذ بها افراداً وجماعات . لذلك  
نرى المدارس قد اضمحت مجالاً في برامج التعليم للرياضة البدنية سواء كانت من قبيل  
الجري والقفز ورمي الحديد او من قبيل العاب الكرة على اختلافها او من قبيل التمرين  
والسباحة والزم كل تليذ من تلايذهما ان يروض جسمه ساعة معينة كل اسبوع والجسم  
في حاجة الى الرياضة لانها تقوي العضلات والمفاصل وتنشط حركة الدورة الدموية وتتهي  
الاجهزة المختلفة لافراز الفضلات عرقاً او بولاً او مع زفير الرئتين فهي تفيد الناس  
الذين يقضون اكثر اوقاتهم جلوساً فائدة لا ريب فيها . ولاشك في ان الرياضة البدنية  
اقتادت اكثر مما اضررت . ولكنها اذا تعدت الحد المعقول اضعفت الجسم بدلاً من ان  
تقويه وخصوصاً في الذين بنيتهم ضعيفة او هم معرضون للامراض العصبية (راجع مقتطف  
فبراير ١٩٢٦ ص ١٩٨) ولا بد من الاستناد على العقل في كل ما يتعلق بممارستها فان

رجلاً مصاباً بأعياء عصبي يفيدُهُ ان يمشي مسافة ميلين كل يوم، ولكنه إذا تعدى ذلك الحد وحاول ان يمشي ستة اميال كل يوم اضربوه المشي كثيراً

قال الدكتور صدر جاتني سيده منذ ايام وقالت انه كان يصعب عليها ان تمشي أكثر من نصف ميل ولكنها سمعت في احد الايام خطبة بالاسلكي لاحد الاطباء يحث بها سامعيه على ترويض اجسادهم وعداد انواع الرياضة فالتفت باقواله ولكن بدلاً من ان تستدل في الاخذ بها خرجت لتورها ومشت مسافة ثلاثة اميال فلم تبلغ نهايتها حتى اغمي عليها فحملت ياتومو ييل الى بيتها ودعيت لمعالجتها فرجعت انه لا بد لها من ملازمة سيرها وبيتها ثلاثة اسابيع على الاكل

وبعض الناس معرضون لامراض القلب ويقبلون على الرياضة البدنية الضئيلة من غير اشارة الطبيب الذي يعالجهم او يعني بهم فيصيبهم ضرر كبير من جراء ذلك . فالرياضة البدنية المعتدلة لازمة ومفيدة لمن قلبه ضعيف ولكن يجب ان يتم ذلك باشارة الطبيب وارشادو

ولا بد ان تناسب انواع الرياضة مع العمر فلا يصح لرجل في الاربعين ان يروض جسمه كما يروضه شاب في العشرين والعمر امر نسبي فيوقف على حالة الصحة واعية الدم وضغطه فيها

وإني اعارض شديد المعارضة في الخروج عن حد الاعتدال في ترويض الشباب وتقوية عضلاتهم وخصوصاً عضلات القلب لانه اذا قويت عضلات القلب لزم ان يجري صاحبه على هذا التمرين كل حياته وهذا يتعذر عليه متى تقدم في العمر وثانياً انها تعرضه وهو حوالي سن الاربعين الى ثمر الشحم حول قلبه

وما يلزم الانتباه له عدم الاعتزاز بقول كل طبيب وصف نوعاً من الرياضة البدنية لاحد اصحابك فأفاده لان ما يفيد صاحبك قد لا يفيدك . فاحذر التقليد الاعمي في ذلك

الصحة القوية لا تقوم بالعضلات القوية فقط لان العضلات ليست من الاعضاء الحيوية اي ليست من الاعضاء التي لا تنجب اسباب الحياة بدونها . وانفاية من الرياضة البدنية ليست تقوية العضلات فقط بل تنشيط الدورة الدموية والمعدة والكبد والامعاء وغيرها من الاعضاء الحيوية للقيام حتى تقوم بوظائفها

## التنفس والتبوية

الوقوف امام نافذة والتنفس نفساً عميقاً يفيد الصحة لانه يروض الحجاب الحاجز ويضغط على الكبد ويساعد الهضم ويمنع الامساك ويكثر ورود الدم النقي الى الدماغ. ولكن القول بان هذا التنفس يفيد في ادخال كثير من الاكسجين الى الدم من الاوهام الشائعة. والطريقة التي لا سندوحة عنها للاكثار من دخول الاكسجين الى الدم هو التنفس العميق الناجم عن رياضة الجسم. ذلك لان الجسم في اثناء الرياضة ينفق قوة وفي اثناء القرة يتجدد الاكسجين بالكربون الذي في الانسجة فيحتاج الجسم حينئذ الى الاكسجين فيزداد التنفس ويزداد ورود الاكسجين الى الرئتين ومنها يتصل بالجسم عن طريق الدم ولكن مجرد التنفس لا يفيد مطلقاً من هذا التيبيل حين لا يكون الجسم في حاجة الى الاكسجين ومعناك اوام كثيرة متعلقة بالتبوية وحرارة الغرف - فقد ثبت ان كثيراً من

اساليب التبوية المبتعة الآن لا تفيد الفائدة المطلوبة. واكثر الثقات يرون ان افضل اساليب التبوية يقدم بفتح الابواب والنوافذ في فترات معينة - مرة كل ساعة مثلاً والقول بيجفظ حرارة البيت على درجة واحدة من الاوهام التي يستهدف لها العامة والخاصة. ان تسيير حرارة الهواء في الغرفة التي تستغل فيها ار التي تنام عليها منشط للجلد لانه ينبهه الى القيام بمهمته. والناس الذين يقعون طول النهار في غرف دافئة لا تتغير درجة الحرارة فيها ممرضون اكثر من غيرهم للاصابة بانواع الزكام

ولي كلمة عن النوم في الخلاء. زرت احد أصدقائي وهو من الرجال الذين يرون كل الفائدة في النوم في الخلاء، فوجدته جالساً امام بيته يقرأ ولكن يديه كانتا باردتين ووجهه كان مزرقاً وهو يعمل سعالاً خفيفاً. وذلك لان الرئتين كانتا محمقتين بالدم لانه متى برد الجسم انقبضت الاوعية الدموية في الجلد فيدخل الدم الى الاعضاء الداخلية ويحتضن اضعفها. وعرفت ايضاً سيدة في نحو الاربعين من العمر أصيبت بمرض في صدرها كاد ييئتها وذلك لانها حادلت ان تنام في الخلاء في فصل الشتاء على اثر خطاب في «نوائد النوم في الخلاء». ان النوم في الخلاء مفيد بوجه عام ولكن قائدهُ ليست مطلقة فيجب مراعاة احوال الجور والصحة والعمر

وما يقال عن النوم في الخلاء يقال عن حمامات الشمس. فان الخروج عن حد الاعتدال في التمرض لنور الشمس وحرارتها يحرق الجلد. كذلك خروج الانسان حامساً في الشتاء أو في الصيف «مودة» ضررها اكثر من فائدها

## اللباس

أكثر التغيير في ازياء اللباس لا يضر كثيراً من الوجهة الصحي وعندي ان ملابس النساء صارت في السنوات الاخيرة أكثر اتباعاً لقواعد الصحة من قبل . ولكنني ارتمش حينما ارى نتيات في مقبلي العمر او سيدات في نحو الاربعين سنة خارجات في الايام الباردة باثواب من غير اردان وجوارب كأنها نسيج المنكيت

لا أرى ضرراً كبيراً من الاثواب المقورة عند العنق لان الاوعية الدموية هناك كثيرة ودورة الدم تحفظ العنق دافئاً ، والعنق مثل الوجه من هذا القبيل لا يحتاج الى غطاء . على انه من الضحك المبكي ان تخرج السيدات باثواب قصيرة الى حد الركبتين ويجوارب رفيقة وباذرع مكشوفة لان الدورة الدموية في الاطراف ضعيفة جداً

كذلك في ملابس الرجال امور ليست من الصحة في شيء . خذ مثلاً الاستثناء بالحزام عن « الشقالات » فاذا كان وركا الرجل غير بارزين اضطر ان يشد حزامه لكي يحفظ بطلونه من التهدل وهذا الشد يضط على الاعضاء الداخلية وهو كثير الضرر ولا اوافق مطلقاً على اخراج الصغار في طقس بارد وملابس خفيفة لا تقصم غائلة البرد اعتقاداً ان هذا التعريض يقوي اجسامهم . قد لا يضر التعرض للبرد بمضهم ، وقد يفيد بضعاً آخر ولكن اذا عمم ذلك أصيب كثيرون من الاطفال النحاف بضرر بالغ وفي الجزء التالي كلام على الاراء المختلفة في الحمامات ، وشرب الماء ، والمضغ ، والغذاء وما فيها من الحقيقة والرغم

## الانفلونزا او الحمى الاسبانيولية

## نصائح مصلحة الصحة

يتقل هذا المرض الى السلم اذا شم او استنشق سم العدوى الذي ينفثه الشخص المصاب . وقد يصاب احدهم بينما المرض من غير ان تظهر عليه اعراضه . ويعرف المرض من الاعراض الآتية وهي : — وجع الرأس والحلق وتزول مواد من الانف والسعال ووجع في اعضاء الجسم والحمى

١ — يجب اتباع الاحتياطات الآتية للاحتراس من العدوى  
ابتعد عن نفس مثيرك . اجهد عن سكل ازدحام في المحلات والمساكن المقتلة وعلى

الاخص محلات التجميل ( التيارات ) والسنا التي لا تتوفر فيها شروط التهوية . لا تركب في عربات السكة الحديدية ولا عربات الترامواي اذا كانت مزدحمة بالركاب واشي كلها امكنتك ذلك . لا تزر احداً من المصابين بهذا المرض . لا تنحصر افراحاً او اعباداً او ليالي مآتم . اترك الشبايك في بيتك مفتوحة لان الهراء النظيف ونور الشمس يقتلان جراثيم المرض . اذا قصدت فندقاً او أحي محل آخر لبيت فير فاطلب ناسوسية نظيفة . لا تستعمل فوطه قد استعملها غيرك . لا تستعمل فناجين او كؤوساً او ملاحق او شوكة استعمالها غيرك ما لم تتحقق انها مغسولة جيداً وبناء عليه تجنب دخول الخبازات والقهوات ومحال الاكل ما لم تأكد ان جميع الاواني المذكورة غسلت جيداً

٢ — اذا اسبت بالمرض فاتبع ما يأتي :

اجتهد ان لا تصدي غيرك واعلم ان هذا امر واجب عليك . أرقد في فراشك ولا تتركه الا بعد ان تعود الى صحتك يومين . لا تقبل أحداً من الزائرين واسمح لشخص واحد فقط ان يقوم بخدمتك . ويجدر بك ان تعطي فك وانفك بتعديل كما سعت او عطست واذا لم تيسر لك ذلك فغظ فكك وانفك يديك فان لم تفعل ذلك فانك تصدي من يكون قريباً منك . ويجب على السليم ايضاً اتباع هذه القاعدة . ابصق دائماً في منديل وبعد ذلك اغسله او ابصق في خرقة ثم احرقها . اترك الشبايك مفتوحة وقط يدفك جيداً ببطانيات او احرمه

٣ — اذا كنت مكثراً بخدمة المريض فاتبع ما يأتي :

ابتعد عن نفس المريض ولا تقبله

بعد تأدية ما يلزم له القعد بعيداً عنه . لا تقعد بجانبه طول النهار . لا تسمح لاحد من الزائرين بمقابلته . اغسل المناديل التي يبصق فيها واذا كان يبصق في خرقة فاحرقها بعد الاستعمال . يمكنك ايضاً الاحتراس من الدوى باستعمال واقية بشكل كما تفضل عمل من قطعة شاش شحنة والبها فوق فكك وانفك واغلبها ثلاث مرات في اليوم . وفوط الوجه التي يستعملها المريض اغلبها مرة في اليوم وكل ما يستعمله من فناجين وكؤوس وملاحق وشوك يلزم اغلاؤه كل مرة بعد الاستعمال