باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وسير شهيرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

مكافحة الامراض

وضرورة التعاون بين الاطباء والحكومة والجمهور

في الانسان ميل طبيعي يحدوهُ الى طلب العمر الطويل والمعيشة الراضية الهنيئة الخالية من الالم والهم وما من عامل طبيعي يمنعهُ عن تحقيق هذه الرغبة كالمرض فانهُ اذا دخل جسم انسان اترع حياتهُ بالالم والغم والهم ، وصار بهِ سريعاً الى ارتشاف كأس الموت قبل اوانهِ . فمكافحة الامراض على اختلافها والبحث عن الوسائل التي تمنعها وتقي وتشفي منها مسألة اجتماعية كبيرة الشأن ، وفيها يجب ان يتعاون رجال العلم ورجال الحكومة والجمهور

ان منع الامراض وبث الوسائل للوقاية منها قبل حدوثها والشفاء منها وعدم انتشارها بعد ذلك من اكبر ما يلقى على كل رجل وامرأة وعلى كل حكومة وطنية او مجلس بلدي. وعليهِ سنلقي نظرة عامة على الشوط البعيد الذي اجتازهُ العلماء والاطباء في مكافحة الامراض والانتصار عليها ليكون كل قارئ من قراء هذه المجلة عارفاً بالمبادئ الاساسية التي تبنى عليها القوانين الصحية فيعمل على تنفيذها ونشرها بين اخوانهِ. فما من امة استطاعت النهوض والجري في مضمار الرقي واجسام ابنائها مصابة بامراض تضعف حيويتهم وتشاطهم فتصاب عقولهم بالخمول وقرائحهم بالجمود، ولا غرو فالعقل السليم في الجسم السليم

نبدأ الكلام بقسمة الامراض التي يتناولها هذا البحث الى قسمين . الاول يشتمل على الامراض التي تنتقل بالعدوى كالملاريا والدوسنطاريا والحمى التيفوئيدية وحمى التيفوس وامراض الحلق والشعب والرئتين على اختلافها . والثاني يشتمل على الامراض التي لا تنتقل بالعدوى بل هي ناجمة عن تقصير الاعضاء في القيام بوظائفها كمرض البول السكري

اما الامراض التي تدخل تحت القسم الاول فلا تزال منتشرة في البلدان التي يسودها

الجهل وتكثر فيها الاقذار وتقل وسائل السلامة . اما في البلدان التي جرت حكوماتها على القواعد التي اثبت العلم صحتها وتنور جمهور شعبها فقاعد الحكومة في ذلك فقد قلت حتى كادت تتلاشى. ان متوسط الوفيات بالتيفوئيد في الولايات المتحدة لا يزيد الآن على خمس ما كان منذ ٢٥ سنة ومتوسط الوفيات بالسل صار خمس ما كان عليه سنة ١٨٥٠ مع انهُ لم يكشف علاج يشفي من السل . وهذا التقدم ينسب الى الجري على القواعد الصحية التي تقوم على تغذية الجسم بالغذاء المناسب والرياضة البدنية في الهواء الطلق والتعرض لاشعة الشمس والنظافة وغير ذلك . وعلى ما تقدم قس وفيات الملاريا والدفتيريا والدوسنطاريا والحمى الصفراء وغيرها فانها قلت الى درجة تكاد لا تصدق فزاد متوسط العمر زيادة كبيرة

والفضل في ذلك يعود الى تقدم البحث في فروع الطب على اختلافها وفي ثلاثة منها بوجه خاص نذكرها فيما يلي : الاول الفرع المختص بالبحث في الوسائل التي تنتقل بها الامراض من المرضى الى الاصحاء وكيفية السيطرة عليها حتى لا تنتقل كذلك . والثاني الفرع الذي ينظر في الوسائل التي تجعل الجسم في مأمن من غوائل الامراض بتقوية ما فيهِ من قوة حيوية تدافع عنهُ حين المرض كالتطعيم والتلقيح كما في الجدري والحمى التيفوئيدية . والثالث الفرع الذي يعنى اصحابهُ بالصحة العامة من حيث النظافة على اختلافها وعزل المرضى وغير ذلك مما يمنع جراثيم المكروبات من وجود مكان تستطيع ان تعيش وتتكاثر فيهِ ، ويمنع انتقال الامراض من المرضى الى الاصحاء

ان علماء اليوم يستطيعون ان يصلوا الى اسباب اي وبإ معما كانت بعيدة . فهم يعلمون ان الجراثيم المرضية لا تتولد من نفسها وعليهِ فيجب ان يكون مصدرها اما من مصاب او من حامل لتلك الجراثيم من غير ان يصاب بالمرض الذي تحدثهُ . والجراثيم لا تمشي كالنمل ولا تقفز كالبراغيث ولا تطير كالبعوض . وعليهِ فلا بدَّ ان تنتقل بواسطة ما . فما هي وسائل نقلها ؟ اذا بحثت في براز الانسان والحيوانات او في مفرزات افواههم وانوفهم او في دم بعض الحشرات كالبراغيث والنمل والذباب والبعوض وجدت ان كل هذه الاوساط الطبيعية افعل الوسائل في نقل المكروبات . وهمّ العلماء المشتغلين بالفرع الاول من الفروع الثلاثة المذكورة آنفاً هو البحث في كيفية الانتقال وايجاد الطرق لمنعهِ . وقد نظم العلماء والاطباء ومديرو المجالس الصحية في الولايات المتحدة خمس حملات صحية لمكافحة الامراض المختلفة الاولى لمكافحة الانيميا الخبيثة والثانية لمكافحة مرض الحمى التيفوئيدية وغيرها من الامراض التي تنتقل مكروباتها بواسطة البراز . والثالثة لمكافحة السل

والامراض التي تنتقل مكروباتها بالمساق. والرابعة لمكافحة الامراض الزهرية وغيرها من الامراض التي تنتقل بالمس . والخامسة لمكافحة الملاريا وغيرها من الامراض التي تنقلها الحشرات . وليست كل الامراض التي تجب مكافحتها محصورة في هذه الاقسام الخمسة ولكن اذا نجح القائمون بها في تحقيق المقاصد العليا التي وضعوها نصب اعينهم فازوا بالقضاء على الامراض التي تنتقل بالعدوى فوزاً باهراً

ويعود جانب كبير من الفضل في مكافحة الامراض الى المجالس التي تنظمها الحكومات للعناية بالصحة العامة . ففي البلدان التي تنفذ فيها قواعد الصحة العامة تنفيذاً دقيقاً ، يعلم صاحب البيت ان اللبن الذي يشتريه والماء الذي يشربه والمأكولات على انواعها خالية من المكروبات . وبفضل القواعد التي وضعتها هذه المجالس والجمعيات العلمية والخيرية التي تعاونها ومنشوراتها في الصحف تعلم الناس الحقائق الصحية الاساسية فصاروا يهوّنون بيوتهم تهوية صحيحة مفيدة . ويعنون بالنظافة البيتية والجسمية ووجوب تجفيف المستنقعات الصغيرة والكبيرة . ووقفت المجالس الصحية بهدم البيوت والمدارس القديمة لانها مأوى للمكروبات لقذارتها ورطوبتها وعدم دخول أشعة الشمس اليها

والباحثون في مناعة الجسم وتقويته واعداده لمقاومة الامراض يجدون كل يوم لقاحاً جديداً ومصلاً جديداً يقي من هذا المرض أو يشفي من ذاك . انهم كشفوا أنقعة مختلفة تقي من الجدري والنيفوريد وتشفي منهما ووجدوا مصلاً يقي من الدفتيريا ويشفي منها وآخر يقي من التتانوس . وسيطروا على الكلب والجمرة الخبيثة والسعال الديكي والحمى الصفراء وغيرها من الامراض بتطبيق القواعد العلمية التي كشفت حديثاً في مقاومة الكريات البيضاء للمكروبات . ومن احدث الانتصارات في هذا المضمار صنع مصل يقي ويشفي من الحمى القرمزية وآخر يقي ويشفي من الحصبة

واذا استثنينا الانفلونزا وذات الرئة وشلل الاولاد والتهاب الدماغ السحائي ، امكن القول ان السيطرة على كل الامراض التي تنتقل بالعدوى اصبحت ممكنة في بلاد كالولايات المتحدة . ومن يعلم ان الغد لا يأتينا بفوز طبي جديد يمكننا من السيطرة على هذه الامراض ايضاً

اما الامراض التي لا تنتقل بالعدوى فالتقدم في الانتصار عليها حثيث

انظر الى المباحث الجديدة في الغذاء والفيتامين وما كان لها من الاثر في معرفة امراض قلة التغذية والوقاية منها ، كاليريبري والاسكربوط والكساح وغيرها . انظر الى المباحث

الجديدة في الغدد الصماء ومفرزاتها واثر ذلك في الصحة ، انها مهدت الطريق للانتصار على البول السكري وقد تكون سبيلاً للانتصار على السرطان ايضاً بل قد ينطوي فيها سرّ اطالة الحياة وتجديد الشباب وهو ما يصبو اليهِ كل حيّ

وقد تقدمت الجراحة تقدماً باهراً وصار حديث الجراحين الماهرين كحديث السحرة والطراقات تكاد لا تصدقهُ لغرابتهِ . وعكف العلماء على خلاصات النباتات القديمة التي كانت تستعمل في المعالجة فبحثوا فيها بحثاً علمياً فطرحوا جانباً ما وجدوهُ عقيماً منها وانقنوا استقطار المفيد واستخلاصهُ وكشفت الكيمياء العضوية عقاقير مركبة جديدة تشفي من امراض كثيرة او تستعمل في ابواب المعالجة على نوعها كالكينا والمورفين والاثر والكلوروفورم والدجيتالين وغيرها . وتقدم علماء الطبيعة في معرفة أسرار النور والاشعة فابانوا فوائد اشعة أكس في الجراحة وتشخيص الامراض ولزوم الاشعة التي فوق البنفسجي لتقوية الجسم وحفظ حيويتهِ واشعة الراديوم في معالجة السرطان . وجاء العلماء بطبائع المكروبات فاثبتوا طرق مختلفة لفحص الدم . فكل جماعة من العلماء تتقدم الى هيكل الحياة المهيبة بتقدمتها الخاصة لكي يحقق الانسان ما فيهِ من ميل طبيعي الى طلب العمر الطويل والعيشة الراضية الخالية من الالم والهم

على ان بعض الامراض لا تزال مستعصية على علم العلماء وطب الاطباء كالسرطان وامراض القلب والكليتين والاوعية الدموية والدماغ وبعضها ينتشر انتشاراً سريعاً ويزداد متوسط الوفيات بهِ . واكثر هذه الامراض تصيب الناس في كهولتهم ، وحيث ان الكهول زادوا بزيادة متوسط العمر فالمرجح ان الناس المعرّضين للاصابة بهذه الامراض زادوا ايضاً بزيادتهم . وهذا تعليل الزيادة في انتشار هذه الامراض وازدياد عدد الوفيات بها على ان بعضها يمكن القضاء عليهِ قبل استحكامهِ واتصالهِ بالاعضاء الحيوية

ان النجاح في مكافحة الامراض والانتصار عليها يقوم على ثلاث جماعات من الناس الاولى جماعة العلماء الذين يكشفون طبائع الامراض ويضعون القواعد لمكافحتها والثانية مجالس الحكومة التي تسن القوانين الصحية وتعمل على تنفيذها . والثالثة جمهور الشعب وعليهِ الجانب الاكبر من التبعة في العمل بقوانين الحكومة من جهة وفي الجري على قواعد الصحة الشخصية من جهة اخرى ليكون كل جسم حصناً ترتدّ عنهُ جيوش المكروبات مغلوبة

الآنسة بلانش شويري

نابغة الموسيقى والالقاء التمثيلي

لقد أتيح لنا ان نذكر غير مرة في هذه المجلة أن الذكاء الشرقي اذا اتيح لهُ ما أتيح للذكاء الغربي مدى قرن كامل من عوامل التنشيط والتهذيب لا يقصر عنهُ في مجال الابتكار والتفوق . وآخر مثل بلغنا منَ هذا القبيل فوز فتاة سورية في البرازيل بالجائزة الاولى وبالجائزة المالية التي قدرها اربعمائة ليرا في مباراة موسيقية كبيرة اقيمت في سان بولو امتها المختارات من كل انحاء البرازيل مع أن هذه الفتاة لم تتجاوز الثالثة عشرة من عمرها . وبعد ما تسلمت الجائزة المالية وهبتها للفقراء والجمعيات الخيرية . واليك ما جاءنا من احد مكاتبينا بالبرازيل عن نبوغ هذه الفتاة النادر قال :

اظهرت هذه الفتاة ميلاً الى الموسيقى منذ طفولتها فكانت تدهش سامعيها بترقيمها اشهر القطع الموسيقية وتسحر العقول على صغر سنها . وادرك والدها الدكتور نجيب شويري ما خصت بهِ ابنتهُ من المواهب النادرة فعهد الى استاذ بارع من اساتذة الموسيقى في تعليمها اصولها . وقد فازت غير مرة بالجوائز التي تمنحها الاندية الموسيقية في البرازيل للمتفوقات

وفي اواخر سنة ١٩٢٦ اطلق أكبر معهد موسيقي في البرازيل مباراة رسمية عامة يشترك فيها المتسابقون من كل انحاء البرازيل وجعل الجائزة الاولى وسامًا ذهبيًّا واربعمائة ليرا وموعد المباراة في اوائل دسمبر في دار المسرح البلدي المشهور بفخامة بنائهِ ونفاسة رياشهِ . وفي اليوم المعين حضر المتسابقون وغصَّ المكان بعلية القوم وجعل كل من المختارين يظهر براعتهُ في استنطاق اوتار البيانو ففازت الآنسة بلانش شويري فوزاً باهراً ظاهراً على المتسابقين . واستزادها الحضور فطلبوا اليها ان تعزف قطعاً موسيقية لم تكن مذكورة في برنامج الحفلة ولا كانت قد رأتها او مارستها قبلاً فعزفتها على اسلوب ادهش الجمهور فضجَّ بتصفيق الاستحسان . ولما اختلى الحكام للحكم فيمن تمنح لهُ الجائزة الاولى اجمعوا على منحها الآنسة شويري لانها نالت ٩٦ نقطة رابحة مع ان الرابحة في السنة السابقة لم تتجاوز اربعين نقطة رابحة . وقد كان لفوزها ضجة كبيرة بين النقاد اذ ادعى بعضهم انها برازيلية لان امها برازيلية

ثم اقام عمها ليلة ساهرة حضرها حاكم ولاية سانبولو واعيانها فشرب الحاكم نخبها

الآنسة بلانش شوبري

مقتطف ابريل ١٩٢٧
امام الصفحة ٤٥٧

وعرض على والدها ان ترسلها الحكومة على نفقتها الى معاهد الموسيقى في اوربا لتتم دروسها الموسيقية . فشكر لهُ والدها ذلك وقال لهُ انهُ سيفعل ذلك على نفقتهِ متى آن اوانهُ

ومما اشتهرت بهِ هذه الفتاة وتفوقت بهِ على الاقران الالقاء التمثيلي اي انها تقرأ وتمثل ادواراً من روايات تمثيلية مشهورة او من قصائد بليغة كتبت بلغات مختلفة . واللغات التي تجيد الالقاء بها هي البرتغالية والافرنسية والاسبانية . وفي الصفحة المقابلة صورتها وهي تفعل ذلك

الصحة وازياء النساء

كتب مدير الصحة بمجلس مقاطعة لندن كتابة يثني فيها ثناء جمًّا على ازياء النساء الجديدة من حيث علاقتها بالصحة . فقال ان البنات كنَّ يصبن منذ ثلاثين سنة بنوع من الانيميا او فقر الدم يعرف بالمرض الاخضر اما وقد زالت آثار هذا المرض من بينهنَّ فهو يعتقد ويشايعهُ في ذلك غيرهُ من المشتغلين بامور الصحة العامة ان سبب ذلك هو ازياء النساء الجديدة كاهمال المشدات وتقصير الساتين ولبس البرانيط الصغيرة التي لا تحجب الشمس عن الوجه والعنق

فوائد منزلية

من العادات الشائعة في ايران ، على ما يروي بهِ الكاتب الاميركي المستر شين ان ارباب البيت لا يأكلون من الخسة الاَّ قلبها ويتركون اوراقها الخارجية الخضراء للخدم ولكن ثبت الآن من بحث الدكتور كرست بجامعة مشغن ان ما في هذه الاوراق الخضراء من فيتامين (١) اللازم للنمو يفوق ما في اوراق القلب

لا ترمِ قطع الليمون الحامض المعصورة فانها من افضل الوسائل لجلو النحاس الاحمر والاصفر اذا غطت بالطباشير الناعم

صبغة الحناء صبغة نباتية وعليهِ فضررها للشعر اقل من ضرر الاصباغ المعدنية ولكن الاصباغ كلها لا تقوي الشعر ولا تمنع الشيب

اثبتت اللجنة الوطنية لمنع السعي في الولايات المتحدة ان من اسباب التراخوما قلة الغذاء فهي من هذا القبيل كالربري والاسكربوط والكاح التي تنجم عن قلة الاغتذاء بما كل تحتوي على فيتامين