

باب تدبير المنزل

قد شحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت امرته من تربية الاولاد وتدبير الصحة و اللطام والباس والتراب والسكن والزينة وسير شهرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

بين السمن والهزال

بين تذيير وبخل رتبة وكلا هذين ان زاد قتل

يصدق قول الشاعر العربي المتقدم بنوع خاص على السمن والهزال فكلاهما اذ زاد عن رتبة محدودة عرض صاحبه للخطر. فالدهن اسهل النجاسة الجسم تكونا وانحلالا تقرى اجسام بعض الناس لا تحوي منه الا مقداراً قليلاً واجسام غيرهم في الواحد منها مائة رطل منه او اكثر. ولكن لكل شخص وزناً طبيعياً يتفق مع طولهِ وعمرو سواهُ كان رجلاً او امرأة. وشركات التأمين على الحياة تسمح ان يكون وزن طالب التأمين عشرين في المائة اكثر او اقل من المتوسط المقرر لطولهِ وعمرو فاذا زاد اكثر من عشرين في المائة او نقص اكثر من عشرين في المائة عن ذلك المتوسط رفضت ان تؤمنهُ على حياته لسببهِ المفرط او لهزالهِ المفرط. فاذا وجب ان يكون وزن رجل ١٥٠ رطلاً نسبة الى عمرو وطولهِ وكان ١٢٠ رطلاً او ١٨٠ رطلاً فانها تقبل التأمين على حياته واما اذا نقص عن الاول او زاد على الثاني فترفضهُ لهزالهِ الشديد او لسببهِ المفرط

ووزن الجسم يتوقف على طول الشخص وعمرو وكذلك وزن الرجل يختلف عن وزن المرأة ولو كانا من طول واحد وعمرو واحد. والجداول التالية تبين مقدار ذلك وهي مبنية على احصاءات جمعتها شركات التأمين على الحياة من شخص ٢٢٠ الفاً من الرجال و١٣٦ الفاً من النساء وقد قيس الطول والوزن والاشخاص لا يسهن احديتهم

قابل وزنك الحقيقي بوزنك الذي يتناسب مع طرلك وعمرك فاذا وجدت ان وزنك الحقيقي يزيد نحو عشرة اربطال عما يجب ان يكون عليه وجب عليك ان تشرع حالاً باستعمال الوسائل التي تجعل وزنك قريباً من المتوسط الطبيعي واذا اتممت ذلك حتى بصير وزنك يزيد عشرين رطلاً عما يجب ان يكون صعب عليك حينئذ الرجوع الى هذا المتوسط

للرجال

الطول	قدم بوصة						
المصر	٢ ٥	٤ ٥	٦ ٥	٨ ٥	١٠ ٥	٦ ٥	٢ ٥
١٥	١١٢	١١٨	١٢٦	١٣٤	١٤٢	١٥٢	١٦٢
٢٠	١٢٢	١٢٨	١٣٦	١٤٤	١٥٢	١٦١	١٧١
٢٥	١٢٦	١٣٣	١٤١	١٤٩	١٥٧	١٦٧	١٧٩
٣٠	١٣٠	١٣٦	١٤٤	١٥٢	١٦١	١٧٢	١٨٤
٣٥	١٣٢	١٣٨	١٤٦	١٥٥	١٦٥	١٧٦	١٨٩
٤٠	١٣٥	١٤١	١٤٩	١٥٨	١٦٨	١٨٠	١٩٣
٤٥	١٣٧	١٤٣	١٥١	١٦٠	١٧٠	١٨٢	١٩٥
٥٠	١٣٨	١٤٤	١٥٢	١٦١	١٧١	١٨٣	١٩٧
٥٥	١٣٩	١٤٥	١٥٣	١٦٣	١٧٣	١٨٤	١٩٨

للنساء

الطول	قدم بوصة							
المصر	٤ ٥	١٠ ٥	١٠ ٥	١٠ ٥	١٠ ٥	١٠ ٥	١٠ ٥	١٠ ٥
١٥	١٠٥	١٠٧	١١٢	١١٨	١٢٦	١٣٤	١٤٢	١٥٢
٢٠	١١٠	١١٤	١١٩	١٢٥	١٣٢	١٤٠	١٤٧	١٥٦
٢٥	١١٣	١١٧	١٢١	١٢٨	١٣٥	١٤٣	١٥١	١٥٨
٣٠	١١٦	١٢٠	١٢٤	١٣١	١٣٨	١٤٦	١٥٤	١٦١
٣٥	١١٩	١٢٣	١٢٧	١٣٤	١٤٢	١٥٠	١٥٧	١٦٣
٤٠	١٢٣	١٢٧	١٣٢	١٣٨	١٤٦	١٥٤	١٦١	١٦٧
٤٥	١٢٦	١٣٠	١٣٥	١٤١	١٤٩	١٥٧	١٦٤	١٧١
٥٠	١٢٩	١٣٣	١٣٨	١٤٤	١٥٢	١٦١	١٦٩	١٧٦
٥٥	١٢٩	١٣٣	١٣٨	١٤٤	١٥٣	١٦٣	١٧١	١٧٧

وام اسباب السمن ثلاثة - الوراثة والنهم وقلة الرياضة البدنية . فبعد في افراد بعض العائلات ميلاً موروثاً الى السمن وفي غيرها ميلاً موروثاً الى الخفاقة
 واما مصدر الدهن او الشحم اللذين يتجمعان في الجسم فهو الطعام الذي تتناوله .
 فاذا امتنع الانسان عن الطعام لم يسمن . لأنه ليس في جسمه شيء يتكون منه الشحم .
 على ان الطعام لازم للانسان لانه مصدر كل المواد التي تبنى منها النسيجة الجسم كالعظم
 والعضروف والعضل والدم وغيرها وعليه فلا بد من الاكل . فاذا لم تهضم الطعام الذي
 تتناوله وتمثله في جسمك لم تسمن واذا سممت بالطريقة الوحيدة لتخفيف السمن هي حرق
 الدهن والشحم على ما سيحيي^٣

ولقد ثبت بالبحث ان خمسين في المائة من الذين يصابون بالسمن كانوا نهمين والباقيين
 ورثوا الميل الى السمن من ابائهم واجدادهم
 فالتهم يأكل أكثر مما يحتاج اليه جسمه من الطعام وعليه نجمة يتوزن الشحم
 الذي لا يحتاج اليه . فعليه ان يقلل طعامه اذا اراد تخفيف سمنه . واما الذي ورث
 الميل الى السمن وراثته او الذي يتحول أكثر ما بتناوله ويهضمه من الطعام الى دهن
 فامره ليس سهلاً كما هو الاول

ولعلك تقول ان طعامك قليل ولا تستطيع ان تظله أكثر من ذلك لثلاثهزول من
 قلة الغذاء . على انك لا تستطيع ان تحكم على مقدار الاكل الذي يلزم لك بمقارنة
 ما تأكله انت بمقدار ما يأكله غيرك . لان المقدار الضروري يختلف باختلاف الناس .
 ولكن راقب وزنك فاذا زاد عن المتوسط الطبيعي ففي ذلك دليل على ان الشحم يتجمع
 فيه وينتج هذا الشحم من التجمع قليل مقدار ما تتناوله من الطعام او احرق الشحم
 بترويض جسمك . هاتان هما الطريقتان الطبيعيتان لتنع السمن ولا ثالثه لهما

وعلى ذلك اريد ان اضرب مثلاً . جاءت الي امرأة وشكت اليّ ازدياد وزنها
 ازدياداً سريعاً . كان طولها خمس اقدام وخمس بوصات ووزنها ١٤٣ رطلاً وكان يجب
 ان يكون ١٣٥ رطلاً نسبة الى طولها وعمرها والفرق بين الوزنين ليس كبيراً ولكن
 زيادة وزنها كانت سريعة وهذا ما اخافها

فما سألتها عما تأكله قالت انها لا تستطيع ان تظله لانه كان قليلاً جداً فلا تتناول
 الطعام سوى مرتين في اليوم تتناول فطوراً بسيطاً وعشاء عادياً . ثم ذكرت انها تشغل
 شغلاً عقلياً شديداً ولا تستطيع ان تكفي باقل من الطعام الذي تتناوله . وكانت تمام

سبع ساعات كل يوم وتستم بالملء الفم كل صباح ثم تسبح جسمها باسفنجة مبلولة بماء بارد . وكانت تحب الثرمة شيئا على الاقدام ولكنها كانت تجد نفسها في الغالب سبهركة القوي آخر النهار لا تستطيع المشي فاما ان تبقى في البيت تطالع في سريرها او تذهب مع زوجها الى احد التيارات

نظرنا في طعامها اولاً وهو الامم . كان طعامها قليلاً حتى لكانت تمس في بعض الاحيان جوعاً الى حد الغماء وكان طبيها قد قال لها ان معابة باعياء عصبي واثار عليها بتناول كثير من القشدة والابن

ولقد كانت على حق في رأيها اي انها لا تستطيع لتقليل طعامها لان كل من يشتغل شغلاً عقلياً لا بد له من طعام كاف ليستخدم ما فيه من قوة في تجديد قواه التي يحميها العمل . على انها كانت تدخر شحماً في جسمها كما دل على ذلك ازدياد وزنها وعليه فكان يلزم استعمال هذه القوة المدخرة اذا شاعت ان لا تسمن . كل شخص سمين يستطيع ان يعيش زمناً طويلاً او قصيراً على الغذاء الخزون في جسمه . فكل من ياكل بعض الطعام ليحفظ معدته سليمة ويمتد في جانب من غذائه على بعض الطعام الخزون في جسمه . والافضل ان يؤكل هذا المقدار ثلاث مرات في اليوم بدلاً من مرتين .

اخطأت البدة المذكورة لما قالت ان اغماءها سبب الجوع والحقيقة ان التعب والاعياء كانا سبب اغمائها وهذا التعب ناجم من شغلها العقلي فتميها كان عقلياً اي في اعصابها لا في عضلاتها ولذلك فالامر الوحيد الذي كانت تحتاج اليه كان الراحة التامة لا زيادة الطعام لان الطعام كان كافياً بدليل انه كان يهضم ويمثل ثم يحزن جانب منه شحماً في بعض اعضائها

فكل من يريد ان يقل وزن جسمه عليه ان يشتغل شغلاً عقلياً، واذا زاد شغله العقلي من الحد الطبيعي وجب التزام جانب الراحة لتجديد النشاط . وهذا يصل بي الى الكلام على موضوع النوم وعلاقته بوزن الجسم .

كانت المرأة التي ذكرتها تنام سبع ساعات كل يوم وكل من يريد ان يخفف صمته يجب ان لا ينام اكثر من ذلك . ولكن اذا كان شغله العقلي متعباً شعر بحاجة التدبدة الى النوم وذلك لان دماغه يطلب راحة والنوم اتم راحة يتالماء ويجد العقل راحة في بعض الالعب الرياضية في كثير من الاحيان باقى بعض اساتذة جامعة هارفورد الى دار الالعب

التي اديرها فيقضي الواحد منهم نحو نصف ساعة يردض جسمه بضروب الرياضة البدنية
 تعود الى السيدة التي ذكرناها قبلاً - قلنا انها لا تكثر من الطعام وتشتغل شغلاً
 هتلياً وتستمح حماماً سخناً ثقبه بمح جسمها بالماء البارد - ولكنها ماذا تفعل بعد الشغل؟
 اما ان نذهب الى التياترو او تطالع في سريرها ، فاذا نظرنا الى كل ما عمله وجدنا انها
 لا تفعل شيئاً من قبيل الرياضة البدنية التي تساعد على حرق الدهن المتجمع في جسمها
 على غير ارادتها

لقد قلت قبلاً ان هناك طريقة طبيعية واحدة لتقليل الدهن المتجمع في الجسم وذلك
 باكسدةه واكسدةه لا نتم الا بالرياضة البدنية فانها تزيد حركة التنفس والاعضاء
 والحركة لتتضي قوة والقوة تأتي من اتحاد الدهن بالكسجين الهواء الذي نتنفسه - وعليه
 فنلك السيدة كانت تحتاج الى الرياضة البدنية في الهواء الطلق - على انها يجب ان تفعل
 ذلك من غير ان تزيد مقدار الطعام الذي لتناوله ولو شعرت بجوع شديد لانها اذا
 اكلت استمكت القوة التي في الطعام بدلاً من القوة التي في الدهن المتجمع في جسمها
 ثم هنالك مسألة اخرى لتعلق بمسألة وزن الجسم وزيادته او نقصانه وهي مسألة
 الحرارة - فجلد الانسان يعدل حرارة الجسم على وجه دقيق فيحفظ على درجة واحدة لا
 فرق بين الايام الباردة والايام الحارة فاذا زادت حرارة الجسم على المتوسط الطبيعي او
 نقصت عنه كان ذلك دليلاً على وجود علة ما

ولقد وجد العلماء ان الطعام الذي تأكله يستعمل بعضه في بناء الانسجة واكثره في
 تجهيز الجسم بالحرارة ، فاذا سخن انسان ما تكون طبقة من الشحم تحت جلده فكأنه لبس
 ثوباً من الصوف تحت ثيابه العادية فيمنع اشعاع الحرارة من الجسم ويساعد على زيادة
 تكوين الشحم - وافضل انواع الرياضة لتقليل الوزن السباحة في الماء البارد ، فالسباحة
 تزيد حركة الرئتين والقلب فيكثر مقدار الاكسجين الواصل الى الجسم مع الهواء الذي
 يتنفسه السابح وهكذا يتسع المجال لاكسدة مقدار كبير من الشحم وزد على ذلك ان
 الماء البارد يساعد على اشعاع الحرارة التي تنجم عن اتحاد الدهن بالكسجين
 ولذلك يتعين على كل صميم ان يلبس ثياباً خفيفة وان تكون غرفته باردة وان يتنفس
 وقتاً طويلاً في الهواء الطلق وان يكون غطاؤه خفيفاً في الليل وان يستحم بالماء البارد
 وان يروض جسمه في غرفته وهو مرتد ثياباً خفيفة - كل هذه الامور تساعد على اشعاع
 الحرارة من الجسم

عن ان الرجل السمين يجد صعوبة في القيام بكل هذه الامور اولا لان سمته يتمبه حين ترويض جسمه لثقل الدهن وتجمع طبقة كثيفة منه على بطنه تسعه من الحركة . والسيان يكونون عادة قصار النفس لا يستطيعون القيام بالرياضة البدنية فيقومون بين امرين الاول ان تجتمع الدهن يجعلهم قصار النفس وقصر النفس يمنعهم عن الرياضة فيكثر تجمع الدهن (انتهى ملخصاً عن مقالة للدكتور سارجنت الاميركي)

ماذا تعودين أطفالك

البساطة والانتظام

السير الى الاحتفاظ بعصمة الطفل وتعوده العادات المقيده تقوم على امرين لا ثالث لهما : البساطة والانتظام . ولا ريب في ان تربية خلق الطفل تبدأ ونتهي عند خلق والدويه . فما من ام ولا من اب يستطيع ان ينشئ في ولدو عادات لم يتعودها هو ولم يمارسها حتى تعبير طبيكاً فيو . والام التي لا تقتي بترتيب بيتها وحفظه نظيفاً بهيجاً لا تستطيع ان تعود طفلها الانتظام في عاداته سواء ما كان منها مرتبطاً بالأكل والشرب او بالصفات الخلقية كالطاعة والاحتشام وما اليها

يظهر ان كثيرات من السيدات اصبحن يعتقدن ان العناية بالطفل في هذا العصر صارت امراً صعباً لا يتم الا بانفاق نفقات كبيرة لشراء الملابس وغيرها مما يحسب لازماً لميشة الطفل . وهذا نظر خاطئ في الامور . فالملابس المطرزة تترك قلب الراحدة التي تهتم بالمظاهر ولكنها في الغالب تضر الطفل فتحك جلده الطري بجوانبها المطرزة الخشنة او تضغط على اعضائه بثقلها . فالبساطة هي الامر الجوهري في كل ما يتعلق بلباس الطفل ومرير و كل ادوات الغرفة التي يكتفها ويلعب فيها

والانتظام يتلو البساطة شيئاً في العناية بالطفل وتعوده العادات الطيبة ويجب ان يبدأ ذلك بعيد ولادته . فاذا بكى الطفل بعيد ولادته فاخذته الموضحة او من بعني به بين ذراعها ليكف عن صراخه صرف على صفوه ان الطريقة الجله هي الصراخ والبكاء . كذلك في الطعام . اذا تعود الطفل ان يتناول غذاءه في اوقات غير معينة او حين يبكي فلا شك ان ميشة الام بعد ذلك تصبح لكداً دائماً . واذا شاعت ان تحتفظ بهنائها المؤقت اطعمت الطفل حين يبكي ولكنها تدفع ثمن هذا المشاء الموقت ثمتاً خالياً لانه متى تعود ان يتناول غذاءه في الليل صعب ابطال هذه العادة بعدئذ

إذا كان الطفل صحيح الجسم يزداد وزنه ازدياداً مطرداً فما من سبب يمنع نموه من الساعة العاشرة مساءً الى الساعة السادسة صباحاً من غير ان يطلب الطعام في أثناء الليل وهذه الطريقة يسير عليها الاطباء والمرضات في ارقى المستشفيات الاميركية وكل الاطفال الذين يربون منذ ولادتهم على النوم من غير اكل طول الليل هم اطفال اصحاء وسواء ارضعت الام طفلها ام غذته من «رضاعة» فلا بد من جعل ساعات اكله منتظمة . قد تكون المدة بين طعام وطعام ثلاث ساعات او اربعمائة ولكن اذا كانت ثلاثاً فيجب ان تبقى كذلك واذا كانت اربعمائة يجب ان تبقى كذلك ويجب ان لا يسمح لامرأ آخر ان يتناول طعامها في الوقت المعين . واذا كان نائماً فلا بد من ايقاظه واطعامه وبعده ما يتناول طعام الساعة العاشرة مساءً يجب ان يترك حتى ينام الى الساعة السادسة صباحاً والقبض من اعم ما يصاب به الاطفال فتعود امعاء الطفل للانتظام امر لا بد منه وتستطيع الام ان تعود طفلها للانتظام في حركة امعائه حينما يبلغ من العمر شهرين وذلك ان تأتي بقصرية تحمل الطفل فوقها وتسد ظهره ورأسه . فاذا كان القبض شديداً فاستعمل حوامل من الصابون طول الحامل منها نحو بوصة فتنظفها قليلاً في ماء سخن ثم تدهنها بالفازلين حتى يسهل دخولها . ويجب ان لا تستعمل الحوامل سوى ايام قليلة في بدء التمرين ثم يترك بطن الطفل نركاً لطيفاً وفتحاً هذه الطريقة يتوقف على انتظام الجري عليها كل يوم في الوقت المعين . وافضل وقت هو بعد ما يتناول الطفل طعامه الاول كل صباح

ضعف القابلية للطعام ودلائله

ان قلة القابلية للطعام عرض عام لجميع الامراض التي تحدث خفياً عاماً في الجسم وذلك لان نشاط المعدة وافراز العصارة المعدية يضعفان حالماً يبدأ الجسم يفقد قوته الحيوية . فذلك ترى ان ضعف القابلية من اول اعراض المل ووجوده يزيد ذلك الداء تفافاً . وهو ايضا عام اعراض الدسبسيا ومرطان المعدة . وكثيراً ما تفقد القابلية لتغير سبب ظاهر ثم لا تلبث ان تعود بعد شرب المقويات المرة كالغثب المر والجنثيانا والكينياوجوزة التي . وهناك حالة تسمى (nervous anorexia) اي فقد القابلية العصبية وفيها يفقد المصاب قابلية الطعام فلا يأكل شيئاً وينام قليلاً ويقضي كل دقيقة من ايامه في تعب وانصب . وكثيراً ما تنتهي هذه الحالة باعياء عصبي تام ومعظم المصابين بها من النتيات

بَابُ التَّقْرِيبِ وَالْإِنْفِصَالِ

ملقى السبيل

في مذهب النشوء والارتقاء

صمنا بمذهب النشوء ونحن نطلب العلم في جامعة بيروت الاميركية حوالي سنة ١٨٦٩. ومرت السنون ولا ما يوجب نظرنا فيه الى ان انشأنا المنتطف فكتب فيه المرحوم رزق الله البرباري في المجلد الاول من المنتطف ملخصاً مذهب دارون وما يعترض به عليه ولعل ذلك اول ما نشر في العربية عن هذا المذهب. وتواترت مجلدات المنتطف وفيها كثير مما يقال في تأييده او نقضه وكنا دائماً نخرى الاعتقاد على الذين يوثق بهم في هذا البحث لان النشوء غير خاص بسلسل الاحياء وتروعها بل هو شامل لكل شيء تقريباً. وقد اشتغل غيرنا ايضاً بترجمة الكتب التي تؤيد هذا المذهب او تنقضه ومن المؤيدين او مترجمي الكتب المؤيدة الدكتور شميل واسماعيل بك مظهر مؤلف هذا الكتاب « ملقى السبيل »

الكتاب علمي فلسفي يحسن بكل احد من رجال العلم وطلبة ان يطالعوه بمن ليصف على ما قاله الباحثون في حقيقة هذا الكون — من اقدم عصور التاريخ من عهد فلاسفة اليونان الى الآن. وقلنا ورد قول يوبه له ولو في المشرق الا اشار اليه وبين ما فيه من قوة وضعف حتى اقوال السيد جمال الدين الافغاني. وقلنا نقرأ صفحة من هذا الكتاب الا ونجد فيها غذاءً للعقل وشيئاً يحتمى التفكير مما يدل على ان المؤلف اطالع على كتب شتى في موضوعه وتناول زبدتها وادمجها في كتابه

ومن فصول هذا الكتاب ما يأتي: الرأي المادي ومذهب النشوء. دارون والماديون. مذهب النشوء ازاء الدين والآداب. نظرة عامة في الرد على الدهريين. الانقلاب الجيني. اقدم الانواع والمذاهب الحديثة في الجيولوجيا وعلاقتها بمذهب النشوء. اثبات مذهب النشوء بتعاقب الصور الخيرية خلال العصور الجيولوجية. اصل الانسان ازاء مذهب النشوء. والمذهب الداروني في العصر الحاضر. والكتاب من القطع الكبير وفيه ٣٤٢ صفحة ملحقاً بثلاثة فهارس