

## بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ فِي الْمَنْزِلِ وَتَدْبِيرِ الْبَيْتِ

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت من ربة البيت من تربية الاولاد وتدبير الصحة والنظام واللباس والشراب والمسكن والزينة وسير شهرات النساء ونحو ذلك مما يورد بالفتح على كل عائلة

ما يجبهه الاطباء من شؤون الغذاء

ويجب ان تعرفه ربة البيت

بقدم كروي اميركي مشور على مباحث الغذاء

أعرف كهلاً مصاباً بزيادة ضغط الدم ذهب الى طيب مشهور ليفحصه شخصاً مدققاً ويصف له علاجاً وبعد ما قضى الطيب نحو ساعة في فحصه قال : ان منشأ عاتك من كثرة اكل اللحم . فنظر اليه المريض نظراً مقروناً بالدهشة والازدراء وقال : « قد يكون ما تقولهُ صحيحاً ولكن مضى علي ستان لم اذق في اثنائها طعم اللحم » . فلم يحاول الطيب الاعتذار بل اعترف بخطاؤه ثم وصف له وصفة لا يمكن ان تخطيء اذ قال : عليك ان تجتنب كل ما يثير العواطف ويثقل البال

وهذه الحادثة ليست مفردة ولا هي غريبة . فان ملايين من الناس تبموا ارشادات اطباءهم فيما يتعلق بالغذاء ونظام الاكل وكانت تلك الارشادات من قيل ارشاد صاحبنا الطيب المذكور آتفاً . لا بل ان الاعتماد على نظام التغذية « زي » قش بين الناس في هذا العصر فترى السجاليين والاطباء والوعاظ والكتاب يصورون للناس طريق النعم — نعم الصحة والقوة والحمل — عن طريق الممد . وفي ذلك كثير من الصحة ولكن من يأمن الضلال في هذا الطريق الوعر

بعضهم يقول كلوا الطعام نيئاً وآخرون يقولون كلوه مطبوخاً . وبعضهم يقول كلوا كل ما تستطيعون اكله من الفاكهة وبعض آخر يقول اجنبوها وبعضهم يقول . . . . . والقالب في ذلك ان اجهد الناس بشؤون الغذاء الصحيحة اكثرهم كلاماً . ووعظاً لنيرهم من الناس .

تمتد ست سنوات كنت لا اعرف شيئاً من الحقائق العلمية المتعلقة بالغذاء ولكني كنت بطبع الكلام كثيراً لا افكك عن التحدث عن وجوب اكل كذا ووجوب الامتناع عن كذا وبعد ذلك تناولتُ مباحث الغذاء بالبحث العلمي ففرت جهلنا الفاضح لهذه المسائل الحيوية

وما يدل على جهل الناس بشؤون الغذاء — حتى اغتصين يحبها — ان احد الكيماويين المنقطعين لدورها اصيب بمرض اضطره ان يلتزم الفراش ثم ان يذهب الى مستشفى جوز هيكز ففحصه الاطباء وماذا كان حكمهم؟ « لست معافياً بقله ما اذهب الى دارك وقل ما تناوله من الطعام او زِدْ مقدار ما تتقنه من الوقت في ترويض جسمك ». فاذا كان هذا جهل المغتصين بمسائل الطعام فماذا نتظر من غيرهم؟

لذلك اتقدم من هذا الموضوع بدعة العارف بجهله يدفني الى الكتابة فيه نتايتي بتبديد بعض الاوهام انفاشية التي ينجم عنها كثير من الضرر فالامر الاول الذي اود ان اوجه النظر اليه هو اننا لا نستطيع ان نضع قواعد عامة للطعام ونحمل كل الناس على ان يأخذوا بها ويستفيدوا من ذلك . لان تركيب الجسم الكيماوي يختلف في كل انسان عن الآخر . وعليه فقد تفيد هذه القواعد بعض الناس لانها تحملهم على اكل ما هم محتاجون اليه بحكم تركيب الكيماوي ومنهم من تناول ما يضرهم . فاذا جئنا نجربها على آخرين فقد لا تتفق معهم فتحملهم على اكل ما لا يحتاجون اليه ومنهم من تناول ما يلزم لم يكون الضرر مضاعفاً

ولتفرض الآن انك ذهبت الى طبيب ليفحصك ويصف لك نظاماً من الغذاء تجري عليه فانه في النالب يصف لك في مقدمة ما يصفه اللبن والبيض والخضراوات (اللبن) اللبن طعام جيد ولكنك ليس غذاء كاملاً ولذلك لا يحسن الاقتصاد عليه . فانه لا يحتوي على شيء من مركبات الحديد وغيره من المعادن اللازمة لبناء الجسم . وهو كذلك لا يحتوي على مقدار كافٍ من فيتامين (ا) و (ج) و (د) . والاولان يقيان من داء الاسكربوط والثاني يقي من داء الكساح

(البيض) أما زلال البيض الذي يفسد الهضم لا ينبه المعدة الى افراز العصارة المعدية ولا الحرارة لافراز الصفراء . وأما محه ففني بالفيامين ولكنه كثير الحموضة (الحديد) يحتاج الجسم يومياً الى مقدار من الحديد يتراوح بين ست مغرامات و١٦ مغراماً ولا يصعب عليه ان يتناوله من اي طعام طادي . فانك اذا

أكلت في اليوم يرضين وصحاً من الحصص وبضع خوصات وجد الجسم في هذا الطعام مصدرًا يستمد منه كل ما يحتاج إليه من مركبات الحديد. ومن الاطعمة الغنية بالمركبات الحديدية النخب المحضف والدينس. أما الادوية التي تحتوي على مركبات الحديد وبصفاها الاطباء لتقوية الجسم فيجب ان تقلل من تناولها ما استطنا لانها تجهز الجسم باكثر مما يحتاج إليه من مركبات الحديد فيضطر ان يعنى بافرازها وهذا يتعبه

﴿ الخضراوات ﴾ قد يكون الاعتصار على الغذاء النباتي مفيداً لبعض الناس لانه يتفق مع امزجتهم الخاصة ولكننا اذا نظرنا نظراً تاماً الى هذه المسألة وجدنا انه يصعب جداً الحصول على المقدار الكافي من المواد البروتينية اذا قصرنا طعامنا على الخضراوات. وزد على ذلك انه لا يسهل على جسم الانسان ان يتناول ما في الخضراوات من المواد البروتينية لكي يمثّلها وانه على الضد من ذلك نجد ان اللحوم تجهز الجسم بما يحتاج إليه من المواد البروتينية بتقدار كاف وحالة تجعل تمثيلها سهلاً. وقد جربت بحارب مختلفة في الحيوانات لمعرفة تأثير اللحوم فيها فثبت ان بعض الحيوانات تستطيع ان تعيش عيشة طبيعية اذا كان ٨٠ في المائة من طعامها لحمًا وقد جربت مثل هذه التجارب في الجرذان فأطعمت طعاماً ثلثاه لحم بقيت في حالتها الطبيعية من حيث الحيوية والنمو. ولما اطعمت الصيران كذلك زاد وزنها وكان ابناءها اكبر حجماً واقرى بنية. وعليه لا نستطيع ان نستنج ان افضل ما يفعله الانسان في طعامه هو الاعتصار على الخضراوات. وهذا لا يعني انه في بعض الاحوال الخصوصية لا يحسن ان يكون طعام بعض المرضى مقتصرًا عليها. على ان الناس يوجبون طام ميلون الى الاكثار من اكل اللحم قاتلاً له مفيد. واني لا اشرب كل الاستراب ميل الناس الى شفاء علة بالطرف فيما يقابلها فيقومون في علة اخرى. فلا الاكثار من اللحم مفيد ولا الاستغناء عنه بتاتا مفيد وخير الحالين الوسط [ في الشهر القادم تمة هذا المقال المقيد ]

### القذى في العين

اذا دخل قذى في احدى عينيك فلا تفرّكها. لانك اذا فعلت كان الضرر مضاعفًا. ذلك ان اغشية العين اللطيفة تلتصق من الفرق وينقل القذى من مكان يسهل الوصول اليه الى زاوية قد يصبح فيها بعيد المنال. وافضل ما تفعله في مثل هذه الحال هو ان تمض

جفبك ثم تمسح بشم احدى المساحيق التي لها هذا الفعل فتجري اندمع من ماءك ويقتل القذى الى مكان ظاهر في مقدم العين فتسهل ازالته حينئذ يطفئ منديل نظيف واذا لم تفلح فامض عينك وضع الجفن الاعلى فوق الجفن الاسفل ثم افتح عينك وحينئذ قد تجهد القذى عالقاً باهداب الجفن الاسفل

واذا لم تنجح في ذلك فأت بطست من الماء النظيف الفاتر واعطس وجهك فيه ثم افتح عينك تحت الماء . فاذا لم تنجح احدى هذه الوسائل فانهب الى طبيب اذ يلزم حينئذ قلب الجفن الاعلى للوصول الى القذى الختبي تحت ولا تس على كل حال ان تضع في العين نقطة من زيت الزيتون التي قلنا تخفف الالم والاحتكاك

### السعال : اسبابه

تقابل خمسة اشخاص من معارفك ثلاثة منهم يسملون . تمضي الى عملك فتسمع في طريقك سيلة تقع من على يمينك مرة ومن على يسارك اخرى وقد لا يكون بين سيلة وسيلة بضخ خطوات . تذهب الى زيارة صديق لك في منزله فيقابلك هو او فرد آخر من أسرته بسيلة ويشمك بعثها او اكثر منها . تجلس في قهوة الى مائدة لتقتل جانباً من وقتك فتعاين السعال متصل الاواصر . وان دخلت الى كنيسة او مسجد اصاع عليك السعال صوت الكاهن او الامام . اما في المدارس . اما في الملاهي . اما في البنوك والجمعات وفي كل مكان يجتمع فيه اثنان فيكون للسعال نصيب من الوجود . فاهو سبب هذه الظاهرة وهل هي داء او عارض لداء ؟

السعال عارض لداء كامن في جزء من الجسم . اما اسبابه فمديدة منها الجو والحر والآن في فصل ملامئ تفشي وانتشاره كما هو واقع . ومنها الالهام ومعظم الناس واقع فيه معانف عليه كما ترى . ومنها الميكروب الخاص به الذي يعلن في حال دخوله الجسم ويمكنه من غرس قدمه فيه وجوده بهذه الظاهرة او العارض الذي نسيه بالسعال . ويكون سبب تفشي نوع واحد من الميكروبات او اكثر . فالزكام والانفلونزا والتهاب الخنجره واللوزتين والتهاب الاغشية الحاطية في الانف والحلق والبلورا والشعب والرئة والقصبه والربو والسيل ومرض القلب — كل هذا ينشأ عنه سعال حاد عنيف او خفيف يدوم مدة تتراوح بين اسبوعين واشهر وربما دام طول الحياة . وقد جرت اجحات في ازمنة مختلفة ولاسيما بعد وافدة الانفلونزا سنة ١٩١٨ كانت نتيجة ان

الاهمال كان السبب الأول في بقاء السعال مدداً مختلفة في الطول والقصر. فلا همال في مداواة الزكام يحوله الى شر الادواء وكذلك الاقلونراً لانهما يمدان طريق العدوى ليكروبات اشد مراساً في العلاج. واعرف عدداً ليس بقليل لا يباؤن لهذا الداء ولا يريدون أن يفهموا أنه مرض يجب مداواته واستكمال اثره وزيارته في سعال مستمر وفي حال تمنع عليهم النوم وتضايقهم في اعمالهم وتضايق من يكون على مقربة منهم. وبعد مضي سنة او أكثر من سنة يقصدون طبيباً وبرجون في بضعة ايام الشفاء مما هم فيه من بلاء. وليس الشفاء من سعال مضي عليه ستة اسابيع يسيراً. وافضل طريقة ان يعرض المصاب بالسعال نفسه على طبيب في الايام الثلاثة الاولى من مرضه وان يداوم على الدواء حتى يزول كل اثر فيه للداء ويقول له الطبيب لقد شفيت. هذه الطريقة وحدها تريح بالك وتتذك من مرض ان طال عهده اصبحت الشفاء منه عسيراً. والصح لمن كان سعاله مزمناً اي يكون قد مضي عليه اكثر من ستة اسابيع ان يقصد الاستشفاء حالاً ولا يتردد في عرضه نفسه على طبيب والتوسل بكل وسيلة علمية تبيد اليه سحته وتبعده عن مخاطر المرض ولا شك ان الطبيب يملك وسيلة في مداواته لا ثاني لها هي تحليل الصاق على يد دكتور بولوجي خبير يتولى زرعها وانباته وتحويله الى مادة علاجية ثم برجه الى الطبيب المعالج فيحضر به المصاب بمقادير معينة ويظل على هذا العلاج مها طال امره الى ان يتم له الشفاء

الدكتور شخاشيري

### الحذاء الضيق

الحذاء الضيق من آفات الحضارة الحاضرة ويظهر ضرره بنوع خاص في الشتاء فان القدم لا تدفأ في الحذاء الضيق لانه يمنع حركة الدم فيها ولا يكون بينه وبينها طبقة من الهواء تسخن فتدفا القدم. وهذا فضلا عن الالم الذي يصيب الالسان من ضيقه ومن السامير التي تتولد منه

### الزيت للشعر

البرلينتين الذي يدهن به الشعر زيت تقي ممزوج بالكحول معطر. وزيت الزيتون المعطر او زيت اللوز يقوم مقامه وهو يغيد الشعر الجاف لانه يلينه وبغذي اصوله ويجعله لامعاً خيل المنظر

## حماية الطفل وحرته

نظرة في احوال الاطفال في الماضي والحاضر

٢

ولما كانت الاشياء تباين باضدادها وكانت السطور المتقدمة تملأ صحيفة سوداء محزنة من تاريخ الطفولة لذلك تجد صحيفة تاريخ الاطلاق بمد بزوغ شمس المسيحية واشراق نور الاسلام يضاء ناصعة مفرحة. كيف لا وقد امرت الديانة النصرانية وحث الاسلام على العناية بالطفل والرأفة به؟ وافاضت كلتا الديانتين في قيمة الاطفال والرفع من شأنهم بمد ان كانوا قبل ذلك منبوذين محقرين مهددين تكنتهم الاخطار من كل جانب في كل صقع وزمن. ألم تأمر المسيحية الانسان سيد الخليفة ان يجعل الطفل المثل الذي يحذيه في الطهر وقاوة القلب؟ ألم تقل المسيحية للوثنيين لن تدخلوا ملكوت الله حتى تكونوا اطفالاً. ولم آثار هذا الامر دحشة وهز الاعتقادات السائدة بصرف من اصولها في عالم اعتاد احتقار الاطفال وامهاتهم. كان هذا المبدأ السامي الغريب بذرة جديدة صالحة القتها المسيحية في ارض العقول والافهام وقد انتبت هذه البذرة نباتها فزكت اصولها وفروعها بمد دهر طويل واجتياز عتبات كاداء حتى حسن حال الاطفال في الدولة الرومانية في عهد (ثرقا) (ولطراجانوس) و(هدريانوس) و(انطونيوس يوس) بصفة عامة وحمس جاهل وتم بالهم بصفة خاصة في عهد اول امراطور مسيحي نومي (قسطنطين) الذي اصدر منشوراً بديماً سنة ٣١٥ ميلادية سداه الرأفة بالاطفال ولحنه العناية بهم الى الحد الاقصى واليك فحواه:

« امرنا باصدار قانون بصفة مستعجلة ليكون نافذاً في جميع البلاد الرومانية »  
 « ويمنع الآباء من ان يتقدموا الى ابناهم بنية القتل والاعدام وبان يكون »  
 « احساسهم نحوهم ادق الى الرأفة واقترب الى الحنان فليكن العناية بما تقدم واذا »  
 « جاء رجل بولده يشكو عدم القدرة على اعائه فيجب البحث عن عشاء بمد يد »  
 « الامونة الى الرجل والطفل ويقوم باودهما على احسن حال ولا تهملوا شأن الاطفال »  
 « المولودين حديثاً دقيقة واحدة بل بادروا من فوركم الى اغاثتهم واغاثتهم والناتهم »  
 « ولكن ابرادات الدولة واموال الحكومة رهن هذا العمل الخيري الجليل »

وهو امر ملوكي كان له اثره غير انه لم يكن نظرياً اكثر منه عملياً بفتح نعماً حقيقياً

لان عادة قتل الاطفال كانت منتشرة احياناً كالوباء بسبب الفاقة او الحرب او هجمات  
الشعوب البربرية فيعرض الاطفال الساكنين وهم مخنوقات لا حول لها ولا قوة  
للهلاك دون ان يتقدم الى اقتادهم أحد اللهم الا بعض رجال الكنيسة مثل  
(فنان ده پول) او (مدام ليجاس) التي قالت عن ايتام باريس سنة ١٦٣٨ وهي  
تتحرق أسى وعطفاً عليهم وتوجعاً لهم واشفاقاً مما اصابهم : « ان ما اصاب الاطفال  
الذين ذبحهم هيرودوس لا يقارن بما اصاب ايتام باريس . ان صحايا هيرودوس من  
غير شك كانوا احسن حظاً واخف عقاباً » ولم يتقدم مبدأ حماية الاطفال والرأفة  
إلى الامام الا بقدوم بطيخة . وترى في تاريخ انكلترا كما في تاريخ غيرها من الدول  
ان كل انقلاب جديد او تغير في الاحوال يجر المصائب والويلات على رأس الاطفال  
الساكنين . وذلك ان الانقلاب الصناعي في انكلترا خلق لاطفال الفقراء والساكنين  
نوعاً جديداً من العبودية عبودية قوتها القاهرة السيطرة الآلات والماكينات وليس  
عليك الا ان تقرأ خطب ( سادزر ) أو ( اسطرر ) لتبين فداحة الاخطار وعظم  
المصائب التي اناخت بكلكتها على الاطفال الانكليز منذ قرن من الزمان . على ان ظلمة  
اضطهاد الاطفال وتعذيبهم كانت تخلفها دائماً اشعة النور التي تبعها رحمة قلم (فولتير)  
وخطب (ولبرفورس) وحماسة (وزلي) وغيرهم من ذوي المساعي الخيرية ودعاة  
الرحمة والشفقة والمروءة . ثم دوى في الارحاء صوت (شارلس دكنز) يفهم العالم ان  
الطفولة الممذبة هي الشر بعينه وقد وضعت آثار هذه المساعي الخيرة . وهانحن  
اولاء نرى بسني رأسا وقد عني بامر الاطفال حتى غدوا سمداء جهد الطاقة وقد تم في  
السنين الاخيرة شيء كثير في اصلاح حال الاطفال بحيث بعد ذلك الآن من البديهي  
والمألوف الذي كان بالامس يمدتطرفاً او مكروهاً او غير معقول من الآراء والرغبات  
الخاصة بموضوع العناية بالاطفال . ألم تر الى مقالة (برنارد شو) التي كتبها في موضوع  
حقوق الاطفال بعنوان ( الآباء والابناء ) وكيف اذهلت العالم بما فيها من الآراء  
الغريبة المتطرفة في زمن غير بعيد ؟ هذه الآراء الآن متبعة ومعمول بها في بعض الجهات  
حيث لا يرى فيها شيء من التطرف او الغرابة !!!

ان هذه النظرة السريعة التي التيناها على مركز الطفل في الهيئات الاجتماعية في مختلف  
المصور تساعدنا على فهم حقيقة جليلة هي ان حقوق الاطفال لم تكنسب الا في الازمنة

الحديثة فقط وانها كثيرة متعددة فلتدكان الطفل في دهور كثيرة باق ويمتدح ويضطهد ويؤدب وتوضع في طريقه القيود والعتبات. اما الآن في كل جهة يملو صراخ الصارخين: اليك عنهم اليك عنهم ادع الاطفال وشأنهم. ان الاطفال احق من غيرهم بترويج المصالح الخاصة بهم بقدر الامكان وان يكونوا مترجين عما يجول بخاطرهم وان يقرروا الخطة ( اما مباشرة او بالواسطة وقرائن الاحوال ) الواجب سلوكها لاشتمار مواهبهم وان يرسخوا لانفسهم الطرق اللازمة للسير في الحياة بالاعتماد على النفس

ومما يتصل بهذا الموضوع ما لثان جديرتان بالنظر والاعتبار: الاولى لاحكام اعداء حرية الطفل الذين يزعمون ان في حق الوالدين ما يكفل له كل سعادة وان الوالدين بالفطرة مرغمون على اختيار الاصلح والاناسب لاولادهم دون ان يكون لهؤلاء حرية او اختيار فيما يريدون لانفسهم . يقول اعداء حرية الطفل: ان حب الوالدين متجاة من الاضرار وانه في الانسان والطيور والحيوان الاعجم يستمد الوالدان قوة لدفع الاعداء عن الاولاد واستجلاب الخير لهم ويذكرون دفاع الببوءة عن اشبالها والاسد عن عرينه والسحابة الضعيفة عن كت كبتها فكيف بالانسان العائل ذي الحياة الواسعة ؟ لاشك ان محبة لولده كفيّة بتحقيق كل السعادة لذلك الولد . وقتهم انه وان كانت غريزة حب الاولاد حفيّة قوية وناقصة الا انها احياناً تصادف عقبات كأداء من الخوف وخشية النار والاملاق والجوع فان هذه العوامل وانها تتلب على عبة الولد وتعرضها فيجب ان تكون حرية الاطفال وحقوقهم مقررة سواء توافرت لهم محبة الآباء والامهات او حال دون ذلك حائل

والمسئلة الثانية تنفرع عن النتيجة التي اوصانا اليها هذا البحث وهو اذا كان الاطفال قد نسموا اخبيراً بنعمة الحرية واصبحوا في حال غير الحان المحزنة التي كانوا فيها فما هي النتائج المتظرة لتلك الحرية المكتسبة ؟ وجواب ذلك لا يملأ سوى علام النيوب . ومها يمكن من أمر فان الحرية مها اشورها من عيوب أو فضاء نسة كبرى لا يصح التناضح عن محاسنها . وواجب نظار المدارس والمطين مراقبة حال التلاميذ وسير التعليم في ظلال حرية الاطفال الجديدة

حين لبيب

ناظر مدرسة التحاسين