

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والتراب والمكن والزينة ونحو ذلك مما يسود بالفتح على كل ذمته

وقاية الاطفال

طلب ولاية الشأن في الاسكندرية من حضرة الدكتور نجيب افندي قناوي وكيل مصلحة الصحة البلدية طبع تقريره الصافي عن طرق وقاية الاطفال للاستفادة من نجاحه التي عززها الاحتمار مدة طويلة فرأيتنا ان ننقل اهم ما ورد فيه افانته . قال في مستهل

ان ما وصلت اليه حالة اطفالنا الآن من سوء التربية وعدم الاعتناء بشؤونهم الصحية وتدبير غذائهم يملكنا على التدخل في الامر بكل الوسائل الفعالة لعلنا نصلح حالة الامة باصلاح نفسها وتدبير صحة اطفالها لانه حرام علينا ان نتركهم عرضة للموت بمحدم حصداً حتى ارتفعت نسبة وفياتهم الى اقصى ما يمكن بل زادت على الحد الطبيعي لوفيات البلدان الاخرى

واشار الى ان السبب في هذه الزيادة هو جهل مبادئ التعليم الصحي فبينما ترى نسبة وفيات الاطفال في الاسكندرية المندودة من احسن مدن القطر صحة يبلغ في السنة الاولى من عمرهم نحو ٢٥٠ في الالف تراها في البلدان الاخرى لا تزيد على ١٠٠ في الالف حتى لو قارنا نسبة وفياتنا بنسبتها من وفيات الاجانب يبقنا حسب تعدادهم لوجدنا نسبة وفياتنا تزيد ثلاثة اضعاف عليها فلم هذا الفرق العظيم ونحن كنا نحت سماء واحدة نشرب من مياه واحدة؟ والسبب في ذلك ان الامهات النريات يعتنين بصحة اطفالهن كل الاعتناء ولا يجهلن من قواعد حفظ الصحة شيئاً بخلاف الامهات عندنا فانهن غافلات عن كل هذه المبادئ ومنصرفات الى الحرافات والتقاليد القديمة بأصولها وقروعا حتى انهن يفضلنها على العلاج الطبي فيتسرب الداء الى اطفالهن فتصير ضحية جهل الامهات

وقد اسهب في هذا الموضوع و اشار الى رجوب الاهتمام بالمرأة وانهاها
الواجب المقدس عنيا نحو طفلها وانتقد المعحة البلدية لانها لم تفعل شيئاً لتقليل
نسبة وفيات الاطفال . وانهى باللائمة على البلدية وقانونها الخالص بياعة اللبن فانهم
يفشون اللبن ولا ينالون الجزاء العادل

وقسم اسباب الوفيات الى ثمة اقسام ١ - ضعف خلقي ٢ - امراض
معوية ٣ - امراض صدرية ٤ - امراض عنفة ٥ - امراض مختلفة . وقال ان
اكثرها انتشاراً بين الاطفال هي الامراض المعوية ثم الضعف الخلقي . وانه يولد
في مصر من الوطنيين كل سنة ٧٢٧٧٨ طفلاً تقريباً فيموت منهم ٢٠ ألفاً تقريباً
في السنة الاولى من عمرهم . ونشر احصائية عن نسبة الوفيات في الالف في مدن
شتى من القنطر المصري وقال ان النسبة الصومية هي ٢٧٦ في الالف في السنة
الاولى وهي كبيرة جداً اذا قوبلت بعثلها في مدن اوربا واميركا . وبحث في الاسباب
التي تضعف الاطفال فتؤدي الى عدم احتمالهم مقاومة الامراض . وهذه الاسباب
هي الوراثية وجعل الوالدين والازدحام والفقر للمقرون بالجهل . وافاض في وصف
الاسباب ولا سيما جهل الوالدين والطرافات والقذارة وسوء الغذاء وانتقد الامهات
الغنيات التواتي يحجن عن ارضاع اولادهم خوفاً من ازطاج اتسهن . وذكر
ان الوفيات تكثر في الجيات المكتظة بالسكان وقد اهملت شؤونها الصحية
كما هي الحال هنا في الاحياء الوطنية حيث الاكواخ والعشش متلاصقة
تتحول ارضها شتاء الى مستنقعات وصيفاً الى بؤرة مكروبات هذا فضلاً عن
قذارها ورطوبتها

وقال ان الفقر لا يمد ذنباً تراخذ به الامة فكم فقير متعلم افضل من غني
جاهل ذلك يعرف واجباته كلها وهذا يجهلها كلها . وبعد ان شرح الفرق بين الجهل
والعلم وفائدة الامة من تعليم الفقراء مبادئ الصحة شرحاً وافياً انتقل الى
العلاج وقال انه يحول نظر نواب المدينة والحكومة الى الاهتمام بمشروع وقاية
الاطفال اذ عليه تدور حياة الامة وسعادة مستقبلها وان الاموال والرجال موفورة
وانتالوا لشكو من قلة المواليد فنسبها السنوية الى عدد السكان ٣٤ في الالف
وهي تضارع احسن نسبة في اوربا واميركا ولكننا نشكو من كثرة الوفيات في

هذه المواليد وان خير علاج هو منع الاسباب التي ذكرها لا التطيب وذلك بالطرق الآتية . العناية بصحة الحامل وتحسين حالة الام الميضية من حيث العمل والمسكن والغذاء . والعناية بصحة المولود من يوم ولادته الى قضاة . والعلاج الدوائي للمرضى من الاطفال والحث على تعميم التعليمات والنصائح والارشادات . وقال ان المستوصفات الحالية لم تأت بالفائدة المطلوبة لقيامها على طريقة واحدة للعلاج وهو الاكتفاء بالتطيب بالعقاقير تاركة العناية بالتوليد والامهات . وتقصيرها ناتج عن اقتنارها الى المال وموازنة رجال الامة ولاسيما الاغنياء . فالمجلس البلدي والامة مشتركان في هذه المعونة وبما ان المجلس هو الذي يقدم الجزء الأكبر من نفقات المستوصفات فالواجب ان توحد العيادات باسم « قسم حماية الاطفال لمدينة الاسكندرية » وان يتفرع الى ملجأ للاطفال الرضع ومستشفى خاص لتولادة الحبالى ومحل لتوزيع الالبان ومستوصف للتطيب وعيادة منزلية . وقد بسط حضرة عمل كل واحد من هذه القروع واختصاصه لتكون النتيجة مضمونة والفائدة عظيمة . واقترح تعيين طبيب للاقسام الوطنية البعثة فتعود المواليد في منازلهم

وحمل على القابلات مينا ان معظم وفيات الامهات ناجم عن جهلهم وعدم القيام بواجب وظيفتهن الخ وطلب ان لا يصرح لمن الا بعد الامتحان . ومن احسن ما ورد في التقرير الاشارة الى مباراة الام في تقوية النسل والحفاظة على صحته وكيانه وان رجال حكومتنا يهتمون كل عام بفرض الضرائب والنسب على راحة الامة من جهة تحسين الزرع وانماه وسن القوانين لمناقبه المجرمين وبأمرهم بتسخير بذور الاقطان قبل زرعها انماء لثروة الامة ويشددون في قلع الاحطاب كل سنة خوفاً من انتشار العدوى بين شجيرات القطن ولا زمام يهتمون باسم اطفالنا لاملاحهم وتقويتهم وتقليل الوفيات بينهم

وختم تقريره بوجوب تحسين حالة الاحياء الوطنية وانشاء مساكن صحية وان ذلك كبير على البلدية لما يتطلب من النفقات الطائلة ولكن يحسن الشروع في العمل تدريجياً

أكبادنا الماشية

بقلم والدة

تعرفون ولا بد المثل القائل « اقرأ تفرح جرب تحزن » وربما كان هذا المثل أكثر الطباقة على طعام انصغار منه على سائر الاشياء . كنت ذات يوم اقرأ في كتاب انكليزي صحي كثير الفائدة ففكرت فيه على العبارة الآتية : اذا اردت ان تضمن لاولادك اسنانا سليمة قوية جميلة فيمكن اكثر طعامهم في الصباح بعد بلوغهم الثالثة من صرهم من الاوتميل وكل طعامهم في المساء منه فان الاوتميل اكثر احتواءه لعناصر التي تكون المقام منها من الدقيق وسائر اصناف الطعام » وكنت قد قرأت في المختطف شيئا عن فوائد الاوتميل فقصدت مكانا مشهورا لبيع مواد الطعام وطلبت الاوتميل فلم يعرفوه فقاتلوا لعلك تربدين كويكر اوتس فقلت هو كذلك . فان هذا هو اسمه التجاري Quaker Oats ومنه يصنع طعام الاوتميل . فاشتريت علبة زنتها كيلو واحد على ما اخبر بسبعة غروش وبعف فلما رأها الاولاد ضحوا شكولاته فقلت لهم ان فيها شيئا اتقع من الشكولاته والذة بكثير وهو لا يؤكل قبل ان يطبخ ولكنهم ما زالوا يلحون علي حتى فتحنا لهم ليشاهدوا ما فيها ثم ناموا وهم يعدون انفسهم باكلة شبيهة في الصباح واعدت انا نفسي بان ارى لهم اسنانا سليمة لماعة وابدانا صحيحة متينة

وفي الصباح التالي طبخت الاوتميل بحسب التعليمات الواردة على العلبة فاغليته ربع ساعة واضفت اليه شيئا من الملح واللبن فانكره بعضهم من رائحته ولم يذقه ومن ذاقه لم يستطع . وكنت قد رأيت بعض الاميركيين يأكلونه مع اللبن والسكر فطبختهم في اليوم التالي واضفت اليه اللبن والسكر فلم يستطعوه فجعلت اعلاه بالتوابل من مثل القرفة وقطر مرقي البلح وفيه كبش القرنفل فلم يزد هم ذلك لآ تفرز نفس منه

هذا فيما يخص الاوتميل وكنت قد جربت سقيم زيت السمك في ايام الحرب لما اعلم من نفسه فلم استطع بواسطة من الوسائط اذ اتهم اياه وكنت اشترى الكيلو بثلاثين غرشا او اكثر . فاتيتم بالمستحلبات المختلفة فلم استفد شيئا . وبالامس سمعت ان هذا الزيت هبط الى ١٣ غرشا الكيلو اي الى ارض من كان

قبل الحرب فاشترت لهم زجاجة منه جديدة اخرجت من صندوقها امامي فلم يستطيعوا شربه فاحيل هو والاوقيل على الكبار منا وهكذا ترانا حائرين فيما نلطم هؤلاء الصغار لا يأكلون اللحم السمين.. ولا لحم الباتلو ولا الارانب لانهما مبيضان كاللحم السمين. ويأكلون من الدجاجة «سفائتها» وهي بيضاء ولا يأكلون لحم الحمام لانه احمر ولو كان هناك لحم ازرق او اخضر لجريناه لدرى وأبيهم فيو

واحب الاشياء اليهم اضرها بصحتهم كالنول السوداني يأكونه بدل الطعام والسكرتنا والذرة المشويتين والجمع والجرر والكرنب التي.. ولولا شغفهم بالبطاطس والبطاطا الحلوة لئست من امرطعاهم. وانا اعلمهم بما الى ان اهتدي الى طعام يحبونه كلهم ويحبون اكله كل يوم في طعام الصباح

اقول «يحبونه كلهم» لان واحداً منهم يحب البيض واخرى لا تذوقه. واقول «يحبون اكله كل يوم» لانهم اذا اكلوا الزبدة اليوم لا يأكلونها غداً هذا من حيث طعامهم دع عنك امر قحيم ونومهم ولبيهم ولبسهم وما شاكل ذلك. فكثيراً ما انني الفسحة بعد ان اعول عليها لان هذا يريد الذهاب الى حديقة الازبكية. وذلك الى حديقة الحيوانات. وهذه الى حدائق التبة وتلك الى الغيط وهو قريب منا. واذا اتفقوا على المكان اختلفوا على ما يلبسون فهذا يريد لبس بذلته الصوفية الثقيلة في الحر الشديد وذلك لبس بذلته القطنية الخفيفة في البرد القارس وهذه لبس فستانها الاحمر وتلك الازرق. والطفلة تأتي لبس برنيطة او حذاء. واذا اركبناهم الترام او اتفق ان استأجرنا لهم مركبة تسارعوا الى الجلوس في الاطراف وفي ذلك ما فيه من الخطر عليهم فلا نجلسهم في المقاعد الملاحة الا بعد معركة فيقضون وقت التزهة متبرمين متكشرين فنشترى رضاهم بلوح من الشكولاته او قطعة من الحلوى او كاس من الدندرمه

واذا ارادوا اللعب ارتأى واحد ان يلعب عند اولاد الجيران وارتأت اخته ان يلعب اولاد الجيران عندنا وكثيراً ما افضى ذلك الى وقوع النور ولا اقول الملاكة والمهارة بين الآباء والامهات

واذا ناموا تكشفوا كل ساعة بل كل دقيقة فلا عمل لنا ليلاً الا تغطيتهم فنحرم النوم وهم ريانو الاجناب منه كما انه لا عمل لنا نهائياً الا مصاصتهم بعضهم

مع بعض وتسوية وجوه الخلاف بينهم وتعميب ايديهم وارجلهم من الجروح والرضوض التي تصيبهم وتعمير ما يخرّبونه في الغرف المختلفة وانتشاطهم من الورط التي يقعون فيها كأن يصعد احدهم الى البوقه ثم لا يستطيع النزول من حيث يصعد او يسقط الآخري في اثناء النزيل او الحمام فيرتبب ويرعبنا أكثر مما يضره نفسه وهكذا الى آخر ما يمدد ولا يمدد

ثم بعد ذلك ننسى كل ما جرى او على الاقل تناساه كرامة هذه البضعات التي احسن ما قيل فيها انها « اكبادنا تمشي على الارض »

ألا ان في هواده الاب وتروعة الام وما يبذلان من الصبر وما يسامان من الخسف وما يبذلان من لباس الخوف في تربية اولادها — في ذلك ما فيو من تكران النفس والغيرة التي لاحد لها . ولعل ذلك هو السبب الاكبر الذي يحمل كل صيني على عبادة والديده . افيلام على ذلك والناس طالما عبدوا الاصنام ولا يزالون يصعدونها الى الآن

فان كان هذا هو السبب فيا لبر البنات والابناء ويا لحسن الوفاء ويا لصدق الجزاء — لمدم في محيانا فيعيدونا في مماننا وواحدة بواحدة سواء (المقتطف) لقد رأينا بالاستقراء الطويل ان الوالدين اللذين لا يتكران تقصها لاجل اولادها بل يجعلان اولادها يشعرون ان عليهم ان يطيعوا والديهم ويخدموهم هم الذين يقلعون في تربية اولادهم واما هذا التذليل الذي وصفته حضرتك فيتمب الوالدين ويضر الاولاد

الالعاب الرياضية

او رياضة الابدان

من مجلة المضار المصورة

بين رياضة الابدان اي الالعاب الرياضية ورياضة الازهان اي الفنون الجميلة علاقة وارتيباط والحرم على صحة الجسد وسلامة العقل يقضي بوجود الاهتمام بالرياضتين معا لكي تتم الفائدة ويم النفع . والعلاقة بين الرياضتين علاقة السابق بالتالي او علاقة الواسطة بالفاية

فكلتا الملاقطين تقضي بوجود تقديم العناية بالالعاب الرياضية على العناية

بالتنوع الجميلة بفض النظر عما لهذه الفنون من رفعة الشأن وسحر المقام . وهذا التقديم شبيه بعمل المهندس اللبق الحاذق اذ يبنى اول كل شيء بوضع اساس وطيء مقدماً الشروع فيه على ما يروم انشاءه فوقة ولو كان من انعم الصروح وارفع القصور او بعمل المرابي العظيم الحكيم اذ يقدم الاهتمام بتقوية اجساد اطفاله وتسية اعضائها على الاهتمام بتثقيف عقولهم وتهذيب نفوسهم

اذاً مع اعترافنا بوجود التشديد في العناية بهاتين الرياضتين والتنويه بفضل الفنون الجميلة لانها عنوان تمدن الشعوب ومقياس ما بلغوه من التقدم العقلي والارتقاء الادبي لا نرى بدءاً من التسليم بوجود مواصلة البحث في الالعب الرياضية وتوجيه الالتفات الى ما لها من الفوائد ليم شيوعها وانتشارها ويصبح اجتهاد مناقصها سهل التناول على كل من يروم اقتطاقها

هذا ولا يخفى ان اهم امراض الرياضة البدنية على اختلاف انواعها ان يقوى الجسد ويشدد وتنشط فيه الاعضاء الرئيسية كالقلب والرئتين والمعدة وغيرها الى القيام بوظائفها فينتظم سير دورة الدم والتنفس وهضم الطعام وغشلة ويكتسب الجسد مناعة تمكنه من الاحتفاظ بصحته واتقاء عوادي الامراض اذاً فالرياضة البدنية او الالعب الرياضية ضرورية جداً وهي بهذا الاعتبار مقدمة حتى على الطب او علم الابدان الذي لشدة اهميته خص بالذكر مقدماً على علم الاديان (۱) وذلك لان حفظ الصحة بالتقوية والتغذية اهم جداً من محاولة استردادها — متى زالت — بالمقايير والادوية

وهذه الضرورة يشعر بها المرء في صغره وعيها في طوري الطفولة والحداثة. راقب الاطفال من ابن سنتين فافوق تراهم يقضون اوقاتهم في ما سوى فترات النوم والاكل عثلين بحركاتهم المتواصلة لاكثر انواع الالعب الرياضية ان لم يكن لها كلها. فيقومون ويشعدون ويروحون ويحيثون راكضين متسابقين. ويقفزون الى الامام والوراء وينظفرون الى فوق ويشبون الى تحت. ويعمدون الى كل ما تصل ايديهم اليه من الامتعة والآنية. فان كان خفيفاً تراموا به او تضاربوا. وان كان ثقيلاً بعض الثقل تناقروا في رقبته باليدين او بيد واحدة. وان كان مما يشغل عليهم رقبته تباروا في حرقه بالايدي او دفعه بالاقدام. وكثيراً ما تراهم عثلون

(۱) اشارة الى ما ورد في الحديث من قوله « العلم صنان علم الابدان وعلم الاديان »

المصارعة والملاكمة والفروسية والتعلق في اشتباكم بعضهم ببعض وفي ركوب العصي والكراسي وتسور الجدران وقضبان الشبايك والشرفات وغير ذلك من الاعمال التي لا يسع من يرفها بعين التأمل الا أن يحكم بان الانسان مقطور على الالعاب الرياضية وهي من الملكات الراسخة فيه منذ نشأته

وعما هو جدير بالملاحظة ان الاولاد لا ينقطعون عن مواصلة الارتياض بهذه الالعاب الا متى اقدمهم عنها المرض او زجر الوالدين لهم تخلفاً من ضوضائهم التي يعدونها مزجة لهم ومكدره لصفاء راحتهم

وفي الماضي كان زمن تنعم الاولاد بلذة هذه الالعاب قصيراً جداً ينتهي عند دخولهم الى المدارس - وكثيراً ما كانوا يرسلون اليها وهم دون السادسة - فيكفون القيام باعمال دروس تنية تشغل كل اوقاتهم وتحويل دون تفرغهم لشيء من الالعاب الرياضية فيبقى عزمهم الطبيعي ويتطرق الضعف الى صحتهم الجسدية وقواهم العقلية والابلاء والامهات ورؤساء المدارس واساتذتها غافلون عن هذا الامر غير شاعرين بالضرر الناشئ عن معارضة الطبيعة في اعمالها

أما الآن والحمد لله فقد تغيرت الحال واصبح معظم الذين يهتم الاحتفاظ بصحة عقول الاولاد وسلامة اجسادهم شاعرين بضرورة تعميم الالعاب الرياضية بينهم حتى في البيوت والمدارس الابتدائية فضلاً عن المدارس العليا وهم عالمون كل العلم ان هذه الاسباب اذا استخدمت بالطرق والاساليب الموضوعه لها ففائدتها لا تنحصر في حفظ صحة الجسد التي عليها مدار سلامة العقل بل لها فوق ذلك منفعة تربية الاحداث على تحمل مشاق الحياة ومكافحتها وتذليل ما يعترضهم في سبيلهم من الموانع والعقبات . ويمرنا كل السرور ان نرى نطاقها في مصر أخذت في الاتساع واتساعها هذا في مصلحة شبانها رجال المستقبل لانه يزيدهم تعاقفاً واتساقاً ويشرب قلوبهم حب الاتصاف باشراف الخصال والتخلق باسمى الفضائل

كيف نحسن عقولنا

قال بعضهم : اذا شئنا اصلاح عقولنا بالحديث وجب علينا ان نعاشر اناساً احكم منا وافر عقلاً . وكما اقلنا من الكلام في مصاحبتهم واكثرنا من الاصغاء كان ذلك خيراً لنا واقرب الى الغاية المنشودة

التجمل

التجمل هو التلطف في الكلام . فان كان مقصوداً لذاته فهو فضيلة والآ فإن كان غرض التجمل المدح ليقابل بمثله فهو تقيصة وعيب لا يقل عن عيب مدح النفس . وقل ما قال العرب في ذم مدح النفس عبارتهم المأثورة « مدح نفسه يقرئك السلام » . قال كاتب انكليزي « لا تمدح الناس في وجوههم ليدفعوا اليك مثل عملتك فان هذا النسيج وار شفاف واوهى من نسيج العنكبوت لانه لا يصيد ذباباً قوياً كبيراً »

اهل الغيبة

احسن ما وصف به المفتابون التمامون قول كاتب ظريف « اتقل الناس في مذهبي التمام المفتاب الذي يلبس نيمته ثوب الحكاية الجميلة المضحكة . فان احبب لشيء فمعجبي للناس كيف يتقدم حقهم وجهلهم الى الكون عنه وعدم شنقهم اياه وهجبي لله سبحانه وتعالى كيف ينضي عن هذه النقيصة ويسح بشرها وتكازر اهلها »

المجون

وقال ظريف آخر « اياك ان تجازف بنفسك فتداعب رجلاً قليل الادب خالياً من روح الطرف والنكتة المحللة ولو كانت دعابتك ابسط الدعابات وابعدها عن التفسير والتأويل . فان عدم التعاطف بين الناس يخلق من المشاكل واسباب الشقاق مالا يحلقة الكذب والاتجاه الى صنوف الخيل والخذاع »

اياك وكثرة الهم

قال كاتب انكليزي ان كثرة الهم تضي الجسم بدليل ما ترى من ان معظم المفكرين على الغالب ضاعف هجاف صفر الوجوه ممتقمو الحزن . قال يوليوس قيصر « ليكن حولي رجال يذن سمان هادئو الرؤوس ينامون الهيالي الطوال . فان كاسيوس نجيف ومنظرة منظر جائع لانه كثير الهم والتفكير »