باب شؤون المرأة
وتدبير المنزل

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

المرأة في الشعر العربي

اكثر ما يدور الشعر العربي القديم على ثلاثة اغراض هي المرأة ، والحرب ، والخمر ، فاذا انت جردته من هذه الثلاثة فقد ذهبت به كلهُ

واذا علمنا ان العربي لم يحارب الاَّ دفاعاً عن المرأة ، او الحمى الذي فيهِ المرأة ولم يشرب الخمر الاَّ ليذكر المرأة او ينساها . ثبت لدينا ان المرأة هي انسان عين الشعر العربي وبيت قصيده منذ كانت بدوية تمخض الزقَّ وتلبس الباءة وتأوي الى خيمتها في الصحراء الى ان صارت حضرية تلبس الوشي وتسكن القصر وتمشي تتكسر في مشيها لرخاء العيش

لم يتمرَّس واحد بالشعر في ايام الجاهلية وبعدها الا وصف المرأة ، وشبب بالمرأة ولكن على كثرة الشعراء ووفرة ما حاكوا من القوافي حولها يدهشك ان تحث عنها في قصائدهم فلا تجد غير دمية منحوتة مصقولة قد تكون على كثير او قليل من الجمال ولكنها ليست على كثير من الحس والشعور الاَّ في بعض مواقف الحب حيث تظهر المرأة على المسرح خائفة مضطربة كانما خلقت لتكون سراً مضمراً في خاطر الدهر

تقرأهم وهم الشعراء الذين دقت انتباههم وصفت ارواحهم فاذا المرأة عندهم اما طرف كحيل وخد اسيل وشعر طويل وخصر نحيل واما بدر يضحك عن لؤلؤ او غصن يرفل في الخز ويمشي ويتكلم او ظبية تفترس الاسود وتشق بألحاظها القلوب قبل الجلود !

ثم تقرأهم وهم العشاق الذين لطفت مشاعرهم وانار الحب قلوبهم فيشجيك منهم انهم لا يرون في المرأة غير ما يراه منها شاب جاهل ينظر اليها من نافذة الهوى الفاني فهي اما هاجرة تتجنى ولا شيء فيها غير انها هاجرة تتجنى يجب استعطافها واسترحامها واما ممنوعة دونها الرقباء فيجب ذم الرقباء والشكوى منهم واما انها دانية مطاوعة ولا شيء غير انها دانية مطاوعة

اما قلب المرأة وما فيهِ من الاحاجي والاسرار
واما وجدان المرأة وما فيهِ من الاشواك والازهار والآصال والاسحار
واما عواطف المرأة وهي تيار لا يتكشف الا عن تيار
وأما نفس المرأة وما فيها من نور ونار
وأما المرأة نفسها وهي ذلك الكائن العجيب الخيار

فليس لها أثر بيّن في الشعر العربي منذ كان حداء وخبباً ورجزاً الى ان صار قصائد وموشحات على كل وزن ولحن

ولا غرابة في انصراف الشعراء قديماً عن كل ما في المرأة من المعاني الى ما تناله ابصارهم منها فقد جاء عليهم دهر لم تكن المرأة فيهِ اعلى منزلة من بقرة الوحش التي شبهت بها من بعد . ثم كان عهد كانت فيهِ عاراً يجب ان يطمس ولو برماد الجريمة . وتلاه زمن قضي فيهِ على المرأة ان تكون احدى اثنتين اما قنية تختزن ، أو قينة تشرى وتباع

ويستطاع القول ان المرأة التي عُرفت في الشعر العربي هي التي كان يمكن ان يقال عنها انها جميلة ، أما المرأة في أدوارها الاخرى ، في طفولتها وكهولتها وأما البنت والاخت والزوجة فقد خلا الشعر منها الا قليلاً لا يتقع غليلا . حتى ان حظ الناقة الجماء كان من هذا الوجه اكبر من حظها . وتلك خطة لم ينفرد بها الشعراء الاقدمون وحدهم بل كان الرجال كلهم كالشعراء من حيث تجاهل وجود المرأة والجهل باسرار نفسها . وربما كانت المرأة نفسها تجهل ما فيها من قوة ولا تفهم ما لها من حق . ولعل ذلك منشؤهُ ان «البيت» بمعناهُ المعروف اليوم لم يكن لهُ أثر في تلك الازمان وانما كان للمرأة بحرد اخباء تستتر بهِ عن الرجال . أما الرجل فكان يأوي اليهِ في آخر النهار بعد سفر او معركة او مساجلة ليختفف عن نفسه عناءها كما يذهب الرجل اليوم الى المقهى أو النادي للتلهي

وكيفما عللنا هذا الامر فاننا نرى في الشعر العربي القديم صورة صادقة للزمان الذي قيل فيهِ . ولا بعاب شعرهم على ما فيهِ من الفراغ الهائل من هذه الناحية . فالمرأة لم تكن الا كما صوروها . واذا كانوا قد اقتصروا على ناحية واحدة منها فلأن النواحي الاخرى لم تسفر لهم عن وجوهها . وأما الذين يحق لنا ان نلومهم فهم الشعراء المصريون الذين ما برحوا يصورون المرأة في شعرهم على ما بلغت وبلغوا هم من الحضارة — كما كان يصورها شعراء الجاهلية وغيرهم ممن جروا على آثارهم وركضوا في ميادينهم فانها لا تزال عندهم تلك الدمية الحسناء . ووجهها قمر وقدها غصن بلا ثمر . واسنانها درر . الخ !

ويحزنك ان تجد من الناس من يطرب لوصف وجه المرأة بالقمر ، وتشبيه قدها

بالجزالة ، وجيئها بالفجر . وان يردد عند سماعه هذه الاوصاف في دهشة واكبار القول المأثور « ان من البيان لسحرا ! »

ان المرأة اكثر من وجهها وشعرها وخديها وثغرها وجيدها ونحرها وقامتها وخصرها — فوراء هذه كلها الوف من الصور الجميلة التي لا عذر للشاعر اذا هو لم يتبينها ، ولا فضل له اذا هو رآها ولم يصورها لمن لا يراها . فليس احق من الشعراء بالتنقيب عما في نفس المرأة وقلبها من الكنوز الثمينة . فاذا لم يفعلوا وهم الامراء في مملكة الارواح . حق للناس ان يثوروا عليهم ثورة هوجاء تدحرجهم عن عروشهم . لانهم لم يحسنوا سياسة مملكتهم . « وكل من لا يسوس الملك يخلعهُ » كما قال ابن زريق البغدادي

ولعمر الحق . اي خيال هذا ؟ ان يقول شاعر تقدمك باثنى سنة ، ان وجه المرأة كالقمر فتقول انت ان وجهها هو القمر ! وان زعم انها تضحك عن برد نظيم . فتردد انت هذه الاستعارة كانك الصدى !

اليس من الهين على المرأة أن تبقى حقيقتها مجهولة في الشعر العربي الذي وسع كل شيء ؟ اليس من الفضاضة على الشعر العربي ان لا يشتمل من المرأة الا على ظاهرها ؟ لقد تبوأت المرأة مكانها في الشمس فيجب ان تتبوأ مكانها في الشعر

« السمير » ايليا ابو ماضي

مدام كوري — حياتي وعملي

فازت بجائزة نوبل مرتين : مرة بجائزة الطبيعيات والثانية بجائزة الكيمياء
وهي الانثى الوحيد الذي فاز بذلك

ولدت في ڤارسوفيا سنة ١٨٦٧ حيث كان ابي استاذاً في احدى كليات المدينة . وتلقيت العلوم في مسقط رأسي ثم علمت بضع سنوات وكنت منذ نعومة اظفاري شديدة الميل الى العلم وادرك ابي ذلك فساعدني على تقوية هذا الميل وتدريبي على اساليب البحث العلمي . وفي كلية العلوم بباريس تلمذت ثلاث سنوات فاكملت دروسي العلمية وفزت بشهادة في العلوم الرياضية والعلمية . هناك التقيت بالاستاذ بيركوري فتزوجنا سنة ١٨٩٥ ولكني كنت قد تعلقت على البحث العلمي في المواد المشعة فكان زواجنا كان عقداً معنويًّا على اشتراكنا في متابعة عملنا العلمي

وقف زوجي حياتهُ على البحث العلمي واشتركت انا معهُ في ذلك فلذلك بقيت في فرنسا وطني الثاني من غير ان افقد الصلة التي تربطني ببولونيا وطني الاول

بقيت سنوات كثيرة اجري مباحثي وتجاربي في مدرسة الطبيعيات والكيمياء فدرست اولاً علم المناطيس وكان من نتيجة درسي ان جمعية ترقية الصناعة الوطنية نشرت كتابي الاول وموضوعهُ « العناصر المغناطة كهاويًّا وصفاتها المغناطيسية ». فكان لهُ وقع حسن في الاندية العلمية مما شجعني على الاستمرار في البحث فاخذت اعالج اشعاع الاورانيوم ومركباته وكان هذا الاشعاع من الظواهر الطبيعية التي كشفت حديثاً فاكتشفت مع زوجي ان هناك عناصر مشعّة في بعض المعادن. وواليا التجربة والامتحان حتى كشفنا عن عنصري البولونيوم والراديوم . واستخراج هذين العنصرين من المعادن التي يوجدان فيها امر صعب حتى على الباحث العلمي في هذا العصر فاحر به ان يكون شاقًا منذ ثلاثين سنة او ازيد حين كان هذا الفرع من فروع الطبيعيات لا يزال في مهده

وبعد تجارب دقيقة ومعقدة نجحت في إستفراد بعض ذرات دقيقة من عنصر الراديوم وتعيين بعض صفاته الجوهرية. وكان لا بدَّ للقيام بهذا العمل من الصبر والمثابرة لان الادوات التي كنا نشتغل بها كانت لا تزال غير وافية بالغرض ومقدار الاملاح كان ضئيلاً . ثم درست مع زوجي خواص البولونيوم والراديوم وكشفنا عن ظاهرات طبيعية جديدة تسبب فيها الانارة او الاشعاع . ودرست كذلك التجمعات الكهربائية السلبية في بعض الاجسام فاعترف العالم العلمي لنا بما بذلناهُ من الجهد وكافأنا بالاشتراك مع الاستاذ مكرل الفرنسي بجائزة نوبل للطبيعيات عن سنة ١٩٠٣ وكان من اثر اكتشاف الراديوم في العالم العلمي انهُ حدث انقلاب عظيم في نظرنا الى طبيعة الاشياء وبنائها

وعينت سنة ١٩٠٠ استاذاً بالمدرسة النورمال للبنات في سيفر فبقيت في هذا المنصب ثماني سنوات . ونلت شهادة دكتور في العلوم سنة ١٩٠٤ من كلية العلوم بباريز وفي السنة ذاتها عينت مديرة الاعمال المتصلة بكرسي الطبيعيات الذي اوجد ليشغلهُ زوجي . فلما توفي دعيت لاشغل محلهُ أولاً كمديرة للمحاضرات ثم استاذاً فخريًّا . وكانت الدروس التي القيها تدور على موضوع الاشعاع وما يتصل بهِ . وقد بسطتهُ بسطاً وافياً في رسالة نشرت سنة ١٩١٠ . ثم تفرغت للبحث في معملي فنحت جائزة نوبل للكيمياء سنة ١٩١١ لاكتشاف البولونيوم والراديوم وعندي ان استفراد الراديوم كان من أشق الاعمال العلمية

وقبيل الحرب انشأت جامعة باريز معهداً للراديوم ووقفت جهودي عليهِ على البحث في ظاهرات الاشعاع . وفي هذا المعهد معملان — معمل كوري وغايتهُ البحث في الاشعاع من جهتهِ الكهاوية والطبيعية والثاني معهد باستور وغايتهُ تطبيق حقائق الاشعاع

على مقتضيات الطب . وأهم هذه التطبيقات ما يتعلق بعلاج السرطان . فاشتغلت في اعداد المعدات لانشاء هذا المعهد وافتتاحه . وافتتح في اثناء الحرب

وقد شجعتني الجمعيات العلمية المختلفة باختياري لعضويتها والجامعات بمنحي الدرجات العلمية الفخرية فمنها ودعيت للخطابة في مختلف بلدان اوربا واميركا كما اني اشتركت اشتراكاً فعالاً في تجهيز معمل الاشعاع بفارسوفيا . وقد وقفت حياتي البيئة على تربية بنتيّ ايرين وايف واولاهما تشتغل معي الآن في معهد الراديوم

التربية الجسمانية	٢	اثرها في مصر

في المدرسة

قديماً كانت المدرسة تتولى التربية الجسمانية كنوع من اللهو والمرح لا كجزء من عملها وواجباتها . وكان الآباء هم المسئولون عن تربية اجسام ابنائهم . الا ان الحال قد تطوّرت فادركت المدرسة ان في ترك هذا للآباء خطورة كثيراً ما عرضت التربية العقلية للفشل كما قصر الآباء في واجباتهم نحو ابنائهم . وادرك الآباء ايضاً ان في اهمالهم تربية اجسام ابنائهم افساداً للتربية العقلية فتركوا للمدرسة امرها

توسعت المدرسة الحديثة في واجباتها وحدودها فباتت مسئولة امام المجتمع عن تربية الانسان تربية كاملة (العقل والجسم) بحيث تورد لهُ شباناً اصحاء الاجسام مثقفي العقول على اتم استعداد لتولي اعباء الفكر والجسم . وتتنازل الآباء عن حقوقهم في تربية اجسام ابنائهم الا على قدر ما يوجد لديهم من وسائل المسكن والملبس واكل الصباح والمساء

نعم توسعت المدرسة الحديثة في واجباتها وحدودها فباتت علاوة على ما تقدم مسئولة عن تربية العقول والاجسام في سن الطفولة ايضاً فتسلمت من المنزل الاطفال في سن الخامسة لتمهدهم الى الحياة المدرسية بعد ما كانت تستلمهم في سن السابعة او الثامنة واحياناً العاشرة . وهي في هذا قد اصابت كل الصواب لانها اصبحت تضمن اجساماً وعقولاً من جنس ما تهوى ومن روح ما تحب فازالت بهذا التنافر والمضاضة التي كانت تعاني محاربتها في النشء عند ما كانت تتولاهُ في سنّ متقدم . ولا غرو فان في هذا العمل توحيداً لسبل التربية وتجنيباً لانواعها

وماذا تفعل المدرسة في الاطفال ؟ سؤال تجيب عن نفس الاجابة التي تجيبها عن السؤال الاول وهو : وماذا كانت تفعل الام الرشيدة في الاطفال ؟ . بل زاد على هذا

ان المدرسة وحدت فعال الامهات في اطفالهنَّ في هذا الدور من الطفولة . فمن كان في حضانة ام قاسية ، ومن كان في حضانة ام مهملة ، ومن كان في حضانة ام جاهلة ، ومن كان في حضانة ام لا تعرف في الحياة الاَّ نفسها ، يتساوى ومن كان في حضانة الام المهذبة المتعلمة العالمة . لان في اجتماع الاطفال في حضانة بستان واحد بين ايدي مربية واحدة يتغذى ويلعب ويقف على اسلوب واحد توحيداً للعادات والاخلاق والطبائع والمرامي ، وفيه ايضاً تسهيل لغاية المدرسة الاولى يوم تتولى تغذية هؤلاء بالعلوم والمعارف

هذه هي فوائد بساتين الاطفال في التربية العقلية ، اما فوائدها في التربية الجسمانية فواضح في اعطاء كل طفل من الحركة والغذاء واللهو بقدر ما يستحق من العناية والدقة . فاذا كانت الام لا تدرك كل هذه التحفظات فهي لا تصلح كالبستان في تلقيها وتطبيقها نظراً للفارق بين الام والمربية في الحنان والعواطف والشفقة ناهيك بالرقابة الشديدة التي تخشاها المربية ولا تخطر على بال الام . كل هذه تخلق في الطفل طواعية لتلقي ما عليه من الواجبات ، وهي تدرجهُ الى تصور الحياة بصورة حقيقية تخالف كل المخالفة تلك التي كان يتصورها وهو بين احضان امه

الى هنا استطيع ان انتقل الى المدرسة الاولى بشارة اعجاب لما لبستان الاطفال من فضل على التربية الجسمانية فاقول ان هذه المدرسة هي من اسعد المدارس حظًّا بعد التطور الحديث . فهي تستلم اطفالاً في صور نامية تدرك تعهدهم الام بتربية صحيحة ، وتعهدهم بساتين الاطفال بتربية صحيحة ايضاً . لكن مع هذه السعادة تجدها مضطرة الى السمو بمداركها الاولى الى حيث تدبر دقة نوع جديد من التربية بني على انظمة ادق بكثير من الاولى علاوة على ما اصبح تواجههُ من صعوبة في ادارة قوات نامية وسائرة في سبيل النمو . فاكانت تتطلبهُ من المجهودات تجاه الاطفال الاولين امست تحتاج الى اضعاف اضعافه تجاه اطفالنا الحاليين

فالمدرسة الاولية تتعهد الاطفال جسمانيًّا تعهداً اجماعيًّا تجابهُ نحوهُ مسئوليات اقل ما فيها انشغالها بتلقين الاولاد تلك التمارين الدقيقة والتعليمات الادق في علم الصحة بقدر ما يدرك هؤلاء وكما قال الرياضيون ان اقدر المربين يجب ان يخصص للمبتدئين واقول انا ان المدرسة الاولى يجب ان تتوفر فيها قدرة فن التربية الحديثة خصوصاً وان اجسام هؤلاء سريعة التأثر كثيرة التقلب . وخصوصاً ان الحركة الرياضية اصبحت مع المدنية الحديثة كثيرة القيود . وما تتولاهُ المدرسة الاولية من التربية يعود على مستقبل الاولاد ويؤثر في فعال المدرسة الثانية والمدرسة الثالثة ويعتد طبعاً الى الاندية . لذلك كانت فوائدهُ

ومضارهُ ذات خطورة كبيرة على سابق انواع التربية ولاحقها

واما المدرسة الثانية والمدرسة الثالثة فكل امنيتها ، في دائرة لا تستطيع ان تتعداها وهي تعهد ما ترثهُ من الاجسام بما يحفظها ويزيد من نموها بنسبة نمو العقل والادراك

اثر هذا في مصر مالهُ

اما اثر هذا كلهُ في مصر فواضح فيما نراهُ من عناية الحكومة والجمعيات العلمية من المجهودات . الاَّ انهُ اثر ضئيل اذا بحثنا عنهُ في دائرة التعليم الحرة التي مع تمتعها باشراف الحكومة عليها ما تزال محرومة منهُ جسمانيًا

لا ادري لماذا تبيح الحكومة لنفسها الاشراف على التعليم في المدارس الحرة ثم هي تنقص هذا الاشراف وتجعلهُ قاصراً على التعليم مستثنية منهُ التربية الجسمانية مع انها قد اشتركت في المبدأ المدني الحديث وهو عدم تجزئة النوعين وضرورة تمشي تربية الجسم مع تربية العقل خطوة بخطوة . ولا ادري لماذا يحرم طالب بالمدارس الحرة من نعمة يتمتع بها مواطن لهُ في المدارس الاميرية مع ان المفروض انهما مصريان ابناء وطن واحد تظلهما حكومة واحدة . خصوصاً وان المسلم به ان مدارس الحكومة لا تتسع لكل طلاب العلم في مصر

اما ان نرجع بهذا النقص الى المدارس الحرة نفسها فامر فيهِ ارهاق للقائمين بامر هذه المدارس نظراً لان هذه التربية تكلفهم ما لا طاقة لهم بهِ من ايجاد المكان والمدرسين والمراجيح وغير ذلك مما هو موفور لدى المدارس الاميرية

اعود الى التربية الجسمانية في مدارس الحكومة نفسها فاقول انها ما تزال على منوال ناقص وانها على كثرة تطورها وعلى نشاط الحكومة في اكمالها ستظل ناقصة ما دامت الاساليب المتبعة تتناول عدداً معيناً من الطلبة . وما دامت هذه الاساليب لا تشمل طلبة المدرسة الواحدة على حد سواء . وما دام الطلبة محرومين من الثقافة الفنية بابتعادهم عن المحاضرات العلمية في الفن الذي يتلقونهُ عمليًا . وليس المجال مجال تفصيل واسهاب حتى كنت احلل النقص واستجلي القارئ مواطن ضعفهِ . اذن فالتربية الجسمانية في مصر المدارس المصرية على وجه عام ضعيفة ، وعلى وجه خاص ناقصة في مدارس الحكومة ومعدومة في المدارس الحرة

الخاتمة

ما خلقت فكرة تأسيس الاندية بادىء ذي بدء الاَّ لتكون الحلقة الاخيرة في سلسلة التربية الجسمانية . والاَّ لتكون مهد التخصص الرياضي في مختلف فنون الرياضة . لكنها

مع النقص الحادث في التربية المدرسية ومع النقص الحادث من انعدام التربية الجسمانية في غير اوساط المدارس كالمعامل والمصانع والمتاجر والمزارع اصبحت احدى الحقائق الهامة والاساسية في هذا النوع من التربية . أما في بلاد المدنية فبلغت كثرة الاندية درجة كبيرة تكاد تصل في بعض الاحايين الى عدد المدارس الثانوية . وما هذه الكثرة الا علامة حاجة الشعوب اليها في التربية ، ولا ابالغ انها تتناول التربية الجسمانية ونشر الاجتماع الصحيح وهو جزء من التربية العقلية الاساسية

النادي في العرف الرياضي هو المكان المهيأ بالمستلزمات الرياضية والصحية الذي تديره هيئة منهُ تكون على علم تام بانواع التربية الجسمانية ، على مقتضى نصوص قانون محكم التشريع وتبعاً للقوانين الفنية المصطلح عليها دوليًّا . هذا هو التعريف الصحيح للنادي في التربية الحديثة واما مكانتهُ في عالم التربية الجسمانية فرئيسي لانهُ يتولى حضانة اجسام بعضها خريج الام والبستان والمدارس وبعضها لم يعرف غير الام وقد تكون امًّا جاهلة . ثم هو يتولى ادارة كل هذه الاجسام بحنكة فيجمع بين الناقص والمعدوم والكامل وشبه الكامل ثم هو في مدة وجيزة يحول كل هؤلاء الى اجسام كاملة التكوين قوية المظهر والباطن

وعلاوة على ان النادي يتولى تربية الاجسام بهذه الحنكة والمقدرة فهو يهذب الاجتماع لانهُ يستمد من قوانين الرياضة ما يفضي بهِ على الفروق المختلفة . وهو الذي يصف الكبير والصغير في صف واحد ، ويلبس الغني والفقير لباساً واحداً ، ويخرج العقائد الدينية المختلفة عن حد النزاع والجدل الى حد الاحتفاظ بها في الرؤوس والمنازل ، وينسي الاجناس المختلفة حدة الجدل والتنافر ثم يلبسها جميعاً حلة الرياضي

ويكفي الاندية شرفاً انها تعوّد الانسان الاطاعة للقانون والحاكم وتعوده عدم التعرض للضعيف او الاقوى مناهضة الند في حدود المباح والقانون ، ثم انها تزيل من نفوس الناس شيئاً يسمى الشر او الاذى او الاضرار بالغير

وللاندية في اساليب التربية الجسمانية الحديثة تصانيف عديدة ما تزال تتكاثر وتصدر كل يوم بجديد ، وما تزال لبان الصحة وغذاء العافية . فهي تكوّن الاجسام تكويناً تاماً وتجعل منها ما تحتاج اليهِ البلاد في قضاء ما عليها من الواجبات لسعادة المجتمع . ولكم اخرجت الاندية للانكليز وللاميركان وللفرنسيين وللالمان وللاستراليين وغيرهم من رجال فطاحل قاموا باعباء الادارة والعمل والحكم بعقول راجحة واجسام تحملت جبارة العقول فغذتها واشبعتها

اثر هذه الاندية في مصر

اما اثر هذه الاندية في مصر فقد بدأ يظهر منذ ربع قرن ، لكنهُ اثر ما يزال ناقصاً لان هذه الاندية يقوم بها في غير مصر الشعب نفسهُ فيقيمها باصحاء ويستعين على انشائها بتأسيس الشركات حتى تكون كاملة غير منقوصة . اما في مصر فما تزال من هبات القدر ومن فعل الخيرات التي تدرها الحكومة المصرية على الشعب . ولذلك فهي ما تزال في مهد الهبات والعطايا يجود بها الخيرون على قدر استطاعتهم . وغير معقول ان الحكومة ملزومة بانشاء عدد من الاندية الرياضية يسد حاجة الشعب باكمله . ثم انهُ غير مسلم بهِ ان تقوم حكومة بادارة اوبسن قوانين ورسم خطط الاندية الرياضية

اذن ستظل الاندية في مصر قليلة العدد وفقيرة الاستعداد ما دامت في عداد الهبات والعطايا ولم تخرج الى حيز العمل الجدي الذي يجري مع كل عمل جدي مجرى واحداً فكما يساهم الانسان في المصارف والشركات يساهم في الاندية . وكما يربح من هذه يربح من تلك بل ويربح اكثر من الاخيرة . ولعل هذا هو الذي أخر مصر في فنون التربية الجسمانية فجعلها محرومة من الاندية الرياضية المستدة

هذه هي التربية الجسمانية الحديثة ، وهذه هي مواردها ومساقيها جئنا بها للقارئ الكريم ليكون على علم بما هنالك وبما هنا من مواطن القوى والضعف . والتفصيل يدل على ما لا يدل عليهِ الاقتضاب والاجمال ؟

ابراهيم علام

العناية بالاطفال ٣ نظافة الطفل

الدكتور — لا يحم الطفل اذا ظهر على جسمهِ بثور الا كزما وغير الا كزما لان الماء والصابون يهيجانها ويزيدان في ازعاجهِ منها . وكذلك لا يغسل جسمه في احوال توعك بسيط او زكام خفيف او ضعف شديد اذ قد يحول هذا الزكام الخفيف والتوعك البسيط الى اشد الامراض خطراً على حياتهِ

وردة — لن احم عدوحاً اذا لحظت عليهِ توعكاً او ظهر على جسمهِ بثرة ولكن هل امتنع في هذه الاحوال عن تنظيف عينيهِ ووجههِ وفمهِ ولاسيما ما بين فخذيهِ ام اغسل هذه الاعضاء في جميع الاحوال ومن غير حذر

الدكتور — ليس من حالة مرضية تحظر عليك تنظيف هذه الاعضاء . ولقد سررت من سؤالك هذا لان معظم الوالدات يخفن في بعض الاحوال ان يغسلن عيون اولادهن فيهملن اهم ركن من اركان الصحة . لذلك ترى امراض العيون متفشية بين الاطفال تفشياً ذريعاً . وكذلك ترى امراض الاسهال والهزال والكساح وغيرها منتشرة انتشاراً غير قليل واسباب هذه الامراض كلها تطمين هو الجهل بالقواعد الصحية او اهمال فيها واهم هذا القواعد النظافة . فلام التي تنظف عيني طفلها اكثر من مرة في اليوم وتعتني بنظافة فمه ويديه واعضائه الجنسية يسعد قلبها بسلامة عينيه وجسمه من امراض وبيله العاقبة

وردة — كيف انظف عيني ممدوح

الدكتور — تنظفان بالقطن المغموس بمحلول خفيف من حامض البوريك مرة في الصباح واخرى في المساء

كريم — واذا ظهر في العين صديد

الدكتور — تنظف العين في هذه الحالة مرة في الساعة ويستمر الغسيل والتنظيف على هذا المنوال الى ان يزول الصديد . ولئلا يلتصق الجفنان لضغط على الجفن في المساء مرهم البوريك او الفازلين النقي . واذا استمرّ الصديد على رغم هذه الاجراءات فالافضل دعوة الطبيب المتوفر على امراض العيون . وطريقة تحضير محلول الحامض البوريك هي ان تضع في نقر من الماء المغلي ملعقتين من مسحوق الحامض البوريك فيتم لك بذلك الحصول على سلاح تدفعين به عن العين امراضها

كريم — كثيراً ما اشاهد على فم بعض الاصفال قلاما او طفحا فطريًّا فكيف ندفع هذه العلة التي لا بد ان يكون لها علة وعلاج

الدكتور — بالنظافة والمحافظة على نظام الرضاعة والتغذية فالفم ينظف مرتين في اليوم بمسواك ليّن على طرفه قليل من القطن ينشف به فم الطفل وينظف مما يكون عالقاً به من فضلات واقذار ويعالج القلاع بالجلسرين والبورق الدكتور شخاشيري

بياض الاسنان امر نسبي

في مجلة هيجيا الاميركية انهُ ثبت لطائفة من الباحثين ان بياض اسنان الزنوج سببهُ سواد وجوههم على حدّ قول الشاعر « وبضدها تتميز الاشياء » فانك اذا اخذت سن زنجي ووضعتهُ قرب سن رجل ابيض وجدت الاول قاتماً ضارباً الى الصفر ازاء الثاني وانما يظهر ابيض في فم صاحبهِ لان سواد الوجه يكشف عن بياض السن