

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَرْبِيَةِ الْمَنْزِلِ

ندتحن هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت من ترك من تربية الأولاد وتدريب الصحة والطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير شهرات النساء ونهضتهن ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

الزكام : أسبابه وعلاجه والوقاية منه

خلاصة محاضرة للدكتور لبيب شحاته بك

الزكام مرض كثير الانتشار ويصاب به الناس في جميع أنحاء العالم في الجهات الباردة والمنتدلة حتى الحارة ويتشرب من حين إلى آخر بشكل وبائي يكتمح جميع الناس والاعتقاد السائد عنه أن سببه البرد ولكن الواقع أن البرد لا يسبب الزكام فالاسكيمو مثلاً سكان الاقطار الشمالية لا يصابون عادة بالزلات الشعبية والزكام إنما يصابون به لدى زيارتهم لأحدى البواخر التي تصل اليهم من بلاد أخرى حاملة للعدوى . كذلك لا يصاب سائق القطار بالزكام وهو معرض لأشد التغيرات الجوية وإنما يصاب به المسافرون المكثرون داخل غرف القطار الصغيرة . ويقول الكابتن سكوت عن رحلته إلى القطب الجنوبي أن درجة البرد كانت تتراوح بين ٢٥ و ٢٨ تحت الصفر وكان يفرح بتجولاً في الليل ست ساعات متوالية بقبل من الملابس ومع ذلك لم يؤثر فيه البرد ولم يصب بزكام — وقد مكثت ستة شاكلتون في الاقطار الجنوبية المتجمدة وسط البرد والرطوبة العالية ولم يصب احد منها بزكام حتى فتحت صناديق ملابس كانت قد شحنت من لندن تحمل العدوى فاصيب افراد البثة بالزكام اضف الى ذلك ان بعض الاطباء جربوا في انفسهم تجارب لمعرفة تأثير البرد في الزكام فمرض احدهم جسماً ثيار هواء بارد مدداً مختلفة فلم يصب بزكام والواقع ان اصابات الزكام لا تأتي إلا من شخص مصاب به ويساعد على الاصابة به ضعف مقاومة الجسم الناتجة عن سوء التغذية وكثرة الملابس التي تحرم الجسم من اشعة الشمس والهواء والمعيشة في اماكن قليلة التهوية خارة وملأى بالأتربة . وقد وجد ان سبباً ميكروبات صغيرة من النوع الذي يمر من المرشحات وقد أخذ افراز الاتف من اشخاص عند ابتداء اصابتهم

بالزكام ورشح وأخذت المادة الناتجة من الترشيع وطعم بها أشخاص مضى عليهم ١٨ ساعة أو أقل من تاريخ الإصابة ولكن لم يمكن نقل العدوى بهذه التجارب يمكن اثبات أن العدوى توجد في الشخص عند أول إصابته بالمرض وهو الوقت الذي يكون فيه شديد العدوى للآخرين ثم تختفي بعد ذلك نظراً إلى تقلب أشكال مختلفة من الميكروبات العادية عليها وهذه الميكروبات هي التي توجد عادة عند امتحان إفراز الأشخاص المصابين بالزكام وتنتقل عدوى هذا المرض من شخص إلى آخر بواسطة إفراز الأنف والحلق (الزور) الذي يخرج بشكل رذاذ صغير خصوصاً عند السعال أو العطس أو الكلام بصوت عال ويزداد خطره في الأماكن المغلقة التي يجتمع فيها الناس بكثرة كالساجد والكنائس ومحلات السينما والبيارات والمطاعم وعربات الترام وقطارات التكه الحديدية . ولذلك كان انتشار هذه الأمراض كثيراً في فصل الشتاء لتجمع الناس بكثرة في تلك المدة في أماكن مغلقة وفي هذه الأحوال يمكن تقليل العدوى إلى درجة كبيرة باستعمال منديل أو أي شيء ينقى وجوده في اليد عند العطس أو السعال . كذلك تنتقل العدوى بالانزبة والمفرزات التي تنجب وتتطاير مع الانزبة وتصيب عدة أشخاص . وتنتقل أيضاً بواسطة المأكولات أو الأواني المستعملة في الأكل أو الشرب وبواسطة الملابس وخصوصاً المناديل وكثيراً ما يصاب عمال الغاسل بالزكام بواسطة ملابس أشخاص مصابين ومناديلهم

وأعراض هذا المرض لا تختلف عن أعراض أي مرض معدٍ آخر وإنما وإن كانت بسيطة إلا أنها قد تسبب مضاعفات كثيرة وآلاماً مستمرة صعبة الشفاء نظراً لقرب فتحة الأنف من فتحة الأذن الداخلية والمخ والتجاويف التي في عظام الأنف ومحاري الصدر الهوائية

الوقاية

أولاً — علاج أي مائة قد تكون بالأنف

ثانياً — غذاء معتدل يحتوي على مقدار كافٍ من الفيتامينات مع الاكتثار من أكل الفواكه والخضراوات . فنقص الغذاء كافٍ بفرده لأن يكون سبباً لجملة أمراض كاللكنساح ولين العظام وتسوس الأسنان والتهابات خاصة في العين وأمراضاً أخرى — كما أنه عامل من أهم العوامل في أحداث أنسل وقد ثبت بواسطة تجارب عملت في النيران أن نسبة الوفيات وسرعة الإصابة بالأمراض زدادت كثيراً عند قل الغذاء وقد وجد أخيراً أن التهاب الرئوي في الأطفال سبباً نقص في الفيتامين « أ » كما يلاحظ أن الأطفال المصابين بالكساح (وسبب نقص الغذاء في الفيتامين) دائماً عرضة للإصابة بسرعة بالرشح والنزلات الصدرية والعدوى ثالثاً — الابتعاد عن الأماكن المزدحمة والمهيشة في أماكن كثيرة الهوية ونضاه أكبر وقت يمكن

في الهواء الطلق مع الافلال من الملابس لاسيا الاشخاص المرضى للاصابة بالزكام بسرعة
رابياً — النوم في غرفة حنة التهوية فان الجو الساخن الملائم بالاثربة والنخان
الذي يوجد عادة داخل الغرف خصوصاً في الشتاء يوجد الكسل والحول ويقلل من
التبخر الذي يحصل من الجلد والاغشية المرصدة له فيقل دوران الدم فيها ويختنق وتتضخم
وهذا ما يحصل لانشاء الاتف فيكون عرضة لمدوى بسرعة

خامساً — اخذ حمامات ساخنة او باردة حسب تحمل الشخص والتعرض للشمس
بكثرة لتفيه الجلد وتثبيبه حركة الدم فيه

وسخن جداً غرغرة الحلق (الزور) كل مساء بمادة مطهرة ببطء ويكفي استنمان
ماء مذاب به قليل من ملح الطعام كما يجب تطيب الاتف كل صباح بدون استعمال اي
مادة مطهرة فان هذه المواد لتأكل من ضرر ويكفي اخذ رغوة صابون على اليد وادخالها في
الاتف بتحريك اليد عند الاتف حمة مرات ثم غسلها بالماء بمعدل ذلك فهذه الرغوة تسيح غشاء
الاتف ويزداد افرازه بدون ايدائه وهذا الافراز يحمل معه معظم الميكروبات الموجودة بالاتف

العلاج

اولاً — الحفن بالمفاكين — يوجد فاكين مجهز ضد الزكام يؤخذ عادة قبل
ابتداء فصل الشتاء على اربع دقائق . وقد اختلف الآراء في فائدته والظاهر انه قد
يمنع حدوث المرض في بعض الاحوال ولكنه على العموم يجعله خفيفاً ويمتد مضاعفاته
ثانياً — استعمال مواد مطهرة بواسطة الدوش — هذه الطريقة ليست فقط عديمة
الفائدة بل خطيرة . فقد يدفع التيار البارد الخارج من الدوش بعض الميكروبات الى داخل
الاتف نحو فتحة الاذن الداخلية او تتجاوزها فيسبب التهابات في تلك الاجزاء لم
تكن لتحصل لو لم يستعمل الدوش . فضلاً عن ان طبيعة تركيب الاتف التشريحية يجعل
معظم اجزائها لا يمكن الوصول اليه بأمثال هذه الطرق

ثم ان المواد المطهرة نفسها عديمة الفائدة فانها اذا كانت قوية الى درجة تمكنها من قتل
الميكروبات اذا تلاقى بها فانها في الوقت نفسه تقتل غشاء الاتف فتسبب ضرراً اكبر
من فائدتها ، واذا كانت مخففة الى درجة انها لا تؤذي غشاء الاتف فلا يكون لها اي تأثير
فما في الميكروبات خصوصاً اذا علمنا انها لا تمك في الاتف الا برهة قصيرة جداً
فعملها في هذه الحالة عمل ميكانيكي بحيث فيمكن الامتناع عنها بشم رائحة كرائحة النوشادر
التي تحدث زيادة في افراز الاتف تكسح الميكروبات الموجودة بها وهذه مجهزة في زجاجات

صغيرة تسمى Smelling Salt

ثالثاً — العلاج بواسطة ادوية خاصة — توصل احد الاطباء الى وضع مركب خاص من مركبات البولينا سماه S. T. P. 36 يقول انه يشفي هذه الامراض بعد حقنة واحدة منه وقد جربه بنفسه نتج نجاحاً كبيراً

رابعاً — طريقة العلاج بنار الكلور — لوحظ في اثناء الحرب سنة ١٩١٨ ضد انتشار مرض الاقلوزا ان الهمال الذين كانوا يشغلون بتحضير غاز الكلور لم يصب احد منهم بالمرض وقد وجد ان غاز الكلور اذا كان مخففاً تخفيفاً معيناً (١٥ - ٢٠ جرام في المتر) فإنه يقتل اليكروبات في ساعة او اثنتين وهذه كمية لا تؤذي الانسان . فاستعملت هذه الطريقة في العلاج بأن يوضع الشخص المصاب مدة ساعة في غرفة بها غاز الكلور مخففاً بنسبة خاصة وفي اغلب الاحيان يشفي من اول مرة

خامساً — طريقة العلاج بالكهرباء (Diathermy) ذلك بأن يجلس المريض على كرسي ويوضع على جبهتي اذنيه جهاز صغير مكون من جناحين من المعدن متصلين بمفصل من مادة عازلة ويوصل الجناحان بقطي تيار كهربائي ويزداد تدريجياً حتى يشعر المريض بسخونة في اذنيه ويقال ان مرة واحدة كافية للشفاء خصوصاً اذا كان العلاج في ابتداء المرض اساساً — الطريقة القديمة للعلاج — هي ان يلزم المريض فراشه عند شعوره بالمرض ويسل حماماً ساخناً تقديه و يأخذ شراباً يحتوي على مسحوق دونر وهو مسكن وممرق وتؤخذ سوائل ساخنة بكثرة ويحسن وضع كرعة تحتوي على المتول في الاقب ويؤخذ بخار الماء استنشاقاً ولكن يجب ان نعلم ان الزكام اذا ابتداء لا يمكن ابقائه وأنه يأخذ دوره حتى يتغلب الجسم عليه وان امثال هذا العلاج هو لراحة المريض ونسكته فقط ولتح ما يمكن حدوثه من المضاعفات

سادساً — علاج الاطلاق المسابين بالزكام — توضع نقطة او نقطتان في العين من محلول كلارجول Collargol ٢٪ وبواسطة مجرى اندمع ينزل هذا المحلول الى الاقب وهو شاف اكيد تقريباً وخاصة في ابتداء المرض . ولبعض الناس عادة اخذ مقدار من المشروبات الازوجية وبعض الاحيان لدرجة السكر اعتقاداً منهم انها تساعد على الشفاء ولكن الواقع ان هذه المشروبات تقل مقاومة الجسم وتساعد على حدوث مضاعفات شديدة كالتهاب الرئوي . كذلك يعتقد بعض الناس للشفاء من هذا المرض اكل اكاة كبيرة قبل النوم وفي هذا خطر كبير فاذا لم تسب شيئاً جديداً فهو يطيل مدة الاصابة قبل الشفاء

الادوية المستحضرة لعلاج الزكام — اغلب هذه الادوية لا يفيد استعماله بقدر استشارة قد يمرض المصاب لان يترك مرضاً عضوياً يستمر بدون علاج على اعتقاد ان ما يشعر به هو اعراض لمرض بسيط ويجعل علاجه فيها بعد غيراً كثير التفقات

كيف نربي الطفل جدياً وعقلياً

تلاسة محاضرة للدكتور مظهر سيد

نمو الطفل من ولادته الى دور البلوغ في ادوار يتسلك منها سميزات بدنية وعقلية خاصة، نمواً غير متظم، فيكون سريعاً جداً في بعضها وبطيئاً نسبياً في البعض الآخر. ولكنه نمواً مضطرباً، وتتخلل الادوار ازمات يقف فيها البدن عن النمو تارة والعقل تارة أخرى ليستريح من تعب الدور السابق ويستجمع بعض ما فقده من الطاقة الحيوية استعداداً للدور المقبل. وأعراض هذه الازمات اضطراب وحمية وقلق عند العصيين والدمويين وركود وخمول عند الغفاوريين.

والازمة الاولى بدنية تقع بين السادسة والسابعة ويكون فيها الجسم ضعيف المقاومة يفنيه اقل مجهود بدني ولذلك تقل مناعة الاطفال وترتفع نسبة الوفيات منهم. فانظروا كيف نحني على الطفل بأرساله الى المدرسة في سن هو احوج ما يكون، الى الراحة والهواء الطلق والازمة الثانية عقلية تقع بين الحادية عشر والثانية عشر يجهد فيها الذهن ويترك العقل ولا يحسن الطفل القيام بعمل علي شاق. فادامت المدرسة لا تساهل في هذه النقطة فعل الاقل توجه انظار الآباء كي لا ينفقوا الابناء اذ سقطوا في هذا السن في الامتحانات والازمة الثالثة مزدوجة وهي قبل البلوغ مباشرة يكون فيها الولد حائر النفس متسرع العصب ضعيف المقاومة لا يعرف ما يريد أو ما تقبله يد الطبيعة، فهو في الواقع مريض طالوه بالدين أو الشفقة واتركوه وشأنه حتى يهدأ. هنا نقطتان هامتان: الاولى ان هذا التحديد في السن مأخوذ عن النتائج التي وصل اليها علماء الترب — وقد لا تطبق على الطفل المصري. وما دنا لم نغم الآن يبحث كهنا في مصر يصح لنا ان نعتبر، موقناً ان الطفل المصري يسبق الاجنبي الاوروبي بعام او عام ونصف عند البلوغ وستة شهور عند الازمة الاولى. والثانية: ان البنات يسبقن الاولاد في النمو فهن يتمشين مع الاولاد الى السابعة ثم تزداد سرعة نموهن الى العاشرة وبدئاً يصلن الى البلوغ من الثانية عشر الى الثالثة عشر فيسبقن الاولاد بعامين فمن الواجب ان تراعي هذه الفوارق في تربيتهن.

ماذا نصنع الآن؟ . . ندخل الطفل المصري الى المدرسة في دور الازمة البدنية ويتقدم للشهادة الابتدائية في الازمة العقلية، والى الكفاءة في الازمة المزدوجة فاذا اضناه السن وسقط في الامتحان أحبنا عليه وعلى مدرسته باللوم.

اما الادوار ذاتها فيختلف كل منها في سرعتها ومميزاتها وستناول الدور الاول منها لأن

المسؤولية فيه تقع على الآباء وحدهم

نمو الطفل في هذا النور من الولادة الى الثالثة نمواً سريعاً متواصلاً فهو كالبذرة قواها الحيوية التي تميزها كاملة فيها تحتاج الى تربة خصبة والى من يهيئ لها الغذاء الصالح والماء والنور . فعلينا ان نكون كباستانيين تهتد الطفل بكل ما يساعده على النمو وعمل الطفل في السنة الاولى مقتصر على تحريك اعضائه واحيزته بطريقة غير منتظمة ولا مغرضة ولكنها كافية بأظهار النزعات الموروثة الكامنة فيه والتي ستكون اسماً لكل اعماله وتصرفاته في المستقبل . وبالتكرار يكتسب كل عضو من الهارة والقدرة ما يسهل عليه الوصول الى الغرض الطبيعي الذي أعد له ، ويقوم بعمله على الوجه الاكمل وكل حركة تظهر بصورة اولية في سن خاص — فان تقدمته كان الطفل فوق المتوسط وان تأخرت عنه كان غيباً او ناقص العقل او مصاباً بفاهة او مرض

ان الطفل العادي يبدأ في تحريك رأسه ورقبته عن الوسادة في الشهر الثالث ، ويحرك صدره في الرابع ، ويحاول الجلوس في الثالث ولكنه لا يجلس بالمساعدة الا في السادس واخيراً يتمكن من الجلوس وحده في الشهر التاسع . ثم يقف مع المساعدة في الحادي عشر ويقف وحده في الخامس عشر ويمشي بعد وفوقه بأسبوع او اسبوعين . حتى ان العمليات التي يقوم بها عضو واحد تظهر كذلك في ادوار مختلفة ؟ فيستطيع ان يضع يده على فمه في الشهر الثالث ويحاول مسك الاشياء التي تقع في متناول يده في السابع ويتلفظ الاشياء بنفسه في التاسع ويمسك شيئين معاً في التاسع أيضاً وثلاثة اشياء من غير ان يرمي احدها في الثاني عشر من اول واجباتنا ان نراقب هذه الادوار فان تأخرت عن موعد ظهورها ساعدناها على الظهور بأعداد المؤثرات الطبيعية لها والقيام بالعمل امام الطفل حتى يقلده او بتحريك الاعضاء ذاتها حركة قاسية فاذا لم تفلح واستعصى ظهورها أمكن معالجتها قبل فوات الفرصة اما من الناحية العقلية فنحن نسلم بأن الطفل لا يدرك ولا يتقبل ويصعب تلمية شيئاً ما عن العالم الخارجي بطريق التلقين ولكنه يحسن ويستخدم حواس . والحواس هي الوسيلة الاولى للاتصال بالعالم ومفاتيح العلم والمعرفة والاساس الذي تقوم عليه مدارس (منسوري) ورياض الاطفال . فأقل ما يمكن ان نفعله هو مساعدة كل حاسة بدورها على القيام بعملها بتية المؤثرات الصالحة التي تدفعها للعمل . علينا ان نجعل البيت جذاباً لا يقع فيه نظر الطفل الا على كل لون زاهر ورائق ومنظر جذاب يسرعني اقتباضه ويرفي ذوقه ويربي فيه الميل للجمال وتقدير الفن ؟ علينا ان نتجنب الاصوات المتكررة التي تؤذي سمعه وتبعث في نفسه الرعب . واما الكلمات البذيئة التي قد يلفظها غفواً ويكررها ليمرن صوته عليها ولو انه لا يدرك معناها فاذا نطق بها اسامكم لا تسمروها اقل اهتمام ولا تعاقبوه والا دقتسوه الى

البحث عن مضاهي ونهبا وحفظها واتم لا تشمرون
 وخير ما يفعله الآباء لتربية حواس اطفالهم وتفتيح آذانهم هو اللعب — اكلوا من
 الالوان ذات الالوان والاصوات التي يمكن حلها وتركيبها ، ذات الاجزاء الحسنة الناعمة
 المختلفة الالوان والتي يمكن ان يستخدم الطفل اثناء لعبها اكثر من حاسة واحدة
 افردوا له في المنزل حجرة خاصة به يجري فيها ويلعب من غير قيب ودعوه حراً في
 ملكوته الصغير ، وكذلك في المدرسة افرشوا له ابسطه او اكواماً من ازلما وازكوه
 وشأنه يجلس كيف يشاء

على ان هنالك شيئاً اهم من هذا كله وهو (الحرية) ، الطفل كائن حيوية فيها قوى
 كائنة تريد ان تظهر وطاقة حيوية يجب ان تستهلك فلا تغلظوها ولا تقيدوها ولا تضيقوا
 عليها فانفسها ، اطلقوا للطفل الحرية يفعل ما يشاء ولا تقيدوه بقيد او تزموه السكون .
 والا تضيقوا على استعدادهم واذيتهم في عقله وبدنه . ذلك الطفل المتقلص الصاحب الناظر هو
 الطفل الهادي ابن الطبيعة السليم فأتركوه . اما المنزوي في احد الاركان الصامت السامع
 طيلة الوقت والذي تعدونه مثال الادب والطاعة والمهدوء هو طفل مريض ناقص التكوين ،
 يجب معالجته وحياء نشاطه . لان الذي تسمونه الطاعة والادب هو في الواقع خوف
 ورعب لا يتفق مع طبيعة الطفل . اما سياسة التخريف والارهاب والشدة التي تبصمها في مدارسنا
 ويوتنا فاقبل ما يقال فيها انها سب في معظم الاضطرابات العصبية التي تظهر عند الكبر
 ولنا في مجال على قولنا الاول بان تأخذ ولداً ضيق ابوه السيل عليه وسداً امامه المسالك
 تمنع عليه ثم اذا مات الاب وزال المانع دون ذلك الصبي الهادي الساكن المؤدب المقتصد
 ثروته فترام مبدراً متلافياً سيء الخلق عظيم المتكرات . وتقول العامة هنا (يخلق من العالم
 فاسد ومن الصالح طالح)

القوة الحيوية كالهر السريع الجريان الذي لا يقف في طريقه شيء اذا اقتما عليه سداً
 يمنعه وحاجزاً يعترضه اكتسحه امامه ، فان لم يقو عليه تفضل في باطن الارض واشتقت
 مباحه لها طرقاً سرية وسرايب تسري اليها وهناك تركد وتأسن وتصبح مرتعاً للجراثيم
 والقاذورات . كذلك الطفل تدفعه الشدة الى الخروج عن طاعة المدرسة والوالدين وارتكاب
 المنكر جباراً ان استطاع ، او التحز في الاثم والتمنع في الاجرام اذا لم يستطع

[تلخيص صدي فريد]

ضاق الباب عن حديث الدكتور شحاتيري الصحي فوعدنا به الجزء القادم