

مكتبة المرأة

المعادن في اللبن

المرأة الفرنسية وحق الانتخاب

الحب والمعارضة في روسيا السوفيتية

متومات الجمال

زيت كبد الحوت وفوائده

للدكتور عبده رزق

سلامة الاطفال





رأس فتاة

صورة قديمة للمصور الهولندي جان فريمير - كشفت حديثاً

المعادن في اللبن

وحاجة الجسم الى الكالسيوم والتحاس والحديد

اسباب لين العظام وفقر الدم

ان الذين يشربون اللبن الحليب يعلمون انه طعام طبيعي معتد ولكنهم قلما يدرون انه يحتوي على ٢٥ صنفاً من المعادن المتباينة . قد يعلمون مثلاً انه من افضل المصادر لاملاح الجير مثل فوسفات الجير ، ولكنهم ولا ريب يدهشون اذا علموا ان في اللبن معادن مثل الليثيوم والسترونشيوم والفناديوم والروبيديوم والتيتانيوم والجرمانيوم وجميعها من العناصر النادرة

ان المواد الجامدة في سائل اللبن لا تزيد على جزء من ١٢ منة . والمواد المعدنية لا تزيد على واحد في المائة . ولكن هذا المقدار اليسير يشل نحو ثلث العناصر المعروفة . وليس في وسع الانسان ان يرى هذه العناصر ، لانها اما معلقة فيه في دقائق صغيرة جداً ، او مذابة فيه ، او دالحة في تركيب بعض المواد التي يحتوي عليها سواء اكانت عضوية ام غير عضوية . وبعض هذه المعادن توجد منه مقادير كبيرة — نديباً — والبعض الآخر لا يوجد منه الا آثار يسيرة جداً ، لا يمكن قياسها . ولا كشفها الا بالكرواشف الكيماوية الدقيقة او بالحل الكيماوي

وامم المعادن فيه يحسب ترتيب مقاديرها هي الكالسيوم واليوتاسيوم والفسفور والكلور . ثم يليها الكبريت والمغنزيوم والحديد . ويلي هذه السلكون واليور والعناصر النادرة التي تقدم ذكرها وليس فيه منها الا آثار قليلة . واحياناً يعثر الكيماوي عند حل اللبن بالوسائل الكيماوية على آثار لعناصر الباريوم والكروم والتصدير والنفضة

ولما كانت المعادن في اللبن لا تزيد على واحد في المائة منة ، فبقية مركباته ، من المواد العضوية وهي مركبة من الايدروجين والاكسجين والكربون والنروجين ، ومنها تتركب القعدة والمواد البروتينية وسكر اللبن . والكبريت يدخل في تركيب اهم المواد الالالية (البروتينية) التي في اللبن واهمها الجبين اي المادة لجينية واسمها العلمي « كاسين »

وامم المعادن في اللبن عنصراً الكالسيوم والفسفور ، لانه لا تدحة عنهما في بناء العظام . فاذا كان غذاء الاطفال يعوزه الكالسيوم تأخر نموجم ، فاذا استمر هذا النقص في الغذاء او اذا كان الجسم تعوزه المواد اللازمة لتمثيل الكالسيوم ، اصيب الاطفال بلين العظام وتقومها ، والمتقدمون في السن يحتاجون الى الكالسيوم ولكن حاجتهم اليه ، اقل من حاجة الاطفال ، وتزداد حاجة النساء اليه عند ما يكن حوامل

وقد اثبتت التجارب ان الجسم النامي يحتاج يومياً الى غرام من الكالسيوم ، ولما كان مقدار

الكالسيوم في اللبن يتبع ١٢ في الألف ، فيحتاج الجسم انساني الى تناول كيلو غرام من اللبن يومياً للحصول على ما يحتاج اليه من الكالسيوم ، اذا اعتمد على اللبن وحده . وما يحسن ذكره ، ان الكالسيوم في اللبن ، مركب تركيباً يجعل خزنه في الجسم سهلاً ، واستعماله ميسوراً . واما الكالسيوم الذي في النباتات فلا يجاربه من هذا القبيل

ثم ان كيلو اللبن ، يجهز الجسم بمقادير حسنة من الفسفور والمواد البروتينية والفيتامين وهي كلها مما لا تدخه للجسم عنه . والجسم يحتاج الى فيتامين (د) لتثليل الكالسيوم . واللبن يحتوي عليه ، ولكن ما فيه لا يكفي فيجب الحصول عليه من المواد الغنية به مثل زيت السمك وصفار البيض . وتكمن زيادته في لبن البقر باضافة الحميرة التي عرضت للاشعة الى طعامها ومن فوائد الكالسيوم تأثيره الطيب في الجسم تأثيراً يمكنه من غلب الحديد . نعم ان مقدار الحديد في اللبن قليل جداً لا يزيد عن مليغرامين في الكيلو غرام ولكن هذا المقدار اليسير ضروري للنمو التام

وقد أثبت البحث الحديث ان النحاس ضروري للجسم لان عملية مع الحديد لا تدخه عنه في تكوين بعض عناصر الدم المهمة - أي الهيموغلوبين وهو المادة الاساسية في كريات الدم الحمراء وقلة الهيموغلوبين تسبب الانيميا أو فقر الدم ، والنحاس في الدم قليل وبوجه خاص اذا قربل بما يوجد منه في الكبد والجوز واللوز والخضراوات والحبوب - فقدها يحتوي على خبز القمح واللبن يكفي لتجهيز الجسم بما يحتاج اليه من الحديد والنحاس ، بل انه يكفي لتجهيز الجسم بكل ما يحتاج اليه من جميع الوجوه ويصلح لحفظ الحياة مدى غير محدود

المبصرة

بين البنات والصبيان

قرأ الاستاذ « وئي » مدير العيادة النفسية الهذبية بجامعة نورث وسترن الاميريكية رسالة امام مجمع تقدم العلوم الاميريكي بدف فيها الومم التقاتل بأن الذكور يفوقون الاناث عقلاً ، وان عدد التواضع والمباقرة بينهم أكثر منه بينهن

قال الاستاذ وئي : وما ابد هذا الومم تفوق عدد كبير من الرجال في الموسيقى والعلم والادب . والتجارب التي اجريت على طائفة صغيرة من الاطفال المنفوقين

على ان هذه التجارب تشير الى عكس النتيجة الاولى اذا اجريت على طائفة كبيرة من البنات والصبيان . وقد اجري هو تجاربه على ١٤١٤٩ صبياً و١٣٤٩٣ فتاة فوجد ان نسبة المنفوقين في الصبيان الى المنفوقات في البنات ليست ٢ الى ١ كما كان يقال بل ١ الى ١ تماماً

المرأة الفرنسية

وحق الانتخاب

في فرنسا اليوم حركة عظيمة الغرض منها منح النساء الفرنسيات حق الانتخاب وكذلك حق دخول البرلمان وقد كانت الصحف في طليعة من اشترك في هذه الحركة طبعاً فاتفق معظمها على وجوب منح النساء هذين الحقين بما اعتزف لهنّ بهما السواد الاعظم من شعوب الارض ويؤخذ مما جاء في الصحف الفرنسية ان المسيو لويس لوران وزير المستعمرات الفرنسية وهو من اكبر الضار المرأة خطب في مؤتمر عقد اخيراً لتأييد حق النساء الفرنسيات في الانتخاب فقال : « ان قضيتك عادلة قانوناً ومنطقاً وعندي ان الذين يحاربونها لا يعترضون عليك الا بأسباب واعدار تافهة وأهية »

وقد كانت جريدة « الطان » في مقدمة الصحف المتحسة للمرأة الفرنسية فمقدت لذلك فعلاً افتتاحياً استهلته بتمداد المهام التي كانت الاجيال للماضية ترى انها هي وحدها المهام التي يجب ان تلقى على عاتق المرأة ويعنى بها مهام البيت والاسرة فلما نالت نساء بعض البلدان الاخرى حق الانتخاب وطالبت النساء الفرنسيات بمساواتهن قال بعضهم ان المرأة ضعيفة وعصية المزاج فلا يلقى بها ان تشارك بالسياسة وبالتالي لا يجوز منحها حق الانتخاب . وذهب آخرون الى القول ان المرأة سخيطة « غير ان كل هذا انقضى عنده وقد تحول العالم حتى اصبح في استطاعة الكناهب ان يقول ان

الحرب قضت على تلك العبارات بعد ما اوتت في النفوس زماناً طويلاً

« وبما لا شك فيه ان المرأة تظل حارسة البيت عند ما يكون لها بيت ولا ريب كذلك في انها تظل نور هذا البيت ولكن كم من امرأة تصيف الى هذه المهمة مهمة القيادة وكم من امرأة تعمل الآن خارج البيت ونهض بأعباء كانت حتى في عهد غير بعيد من اختصاص الرجال وحدهم . غير ان الايام عززت شخصية المرأة وقيمتها فتفوقت احياناً على شخصية الرجل وقبته

« ولماذا نخشى ايجاد فرقة من النساء السياسيات ؟ فهل افضى تمتع الرجال بحق الانتخاب الى صيرورة جميع الرجال ساسة ؟ بل على الضد من ذلك ان اشتغال المرأة بالسياسة قد يساعد على ازالة بعض الظلم الذي ما يرح قائماً فيما يختص بالطفل بل فيما يختص بالمرأة ذاتها

« ويعترض بعضهم على منح النساء حق الانتخاب بحجة انه يؤدي الى نشوء اضطرابات سياسية عظيمة . فهل وقعت انقلابات كالتي يحشونها في البلدان التي منحت المرأة هذا الحق الذي لم يعد في ميسور احد ان ينازعها فيه ؟ وعلى ذكر هذا نقول اننا لا نعرف بلداً ما تأثر نظام الحكم فيها من جراء تمتع النساء بحق الانتخاب

« بل اننا نخشى ان يفضي عدم الاعتراف للمرأة الفرنسية بحقها في الانتخاب الى وقوع

اضطرابات لأنه ليس معقولاً أن نُنظر في بلاد ديمقراطية كفرنسا ، فئة مهجة من الشعب كغثة النساء مبعدة الى الأبد عن الاموال العامة من دون أن يضر ذلك بالديمقراطية ذاتها ولا ينافي متنازع في أن نظام الحكم الحالي يعوزده دم جديد وفي كل مكان يلهج الناس بضرورة تحقيق وجوب من الإصلاح لا يبعد أن يساعد على تحقيقها الاعتراف للنساء بحقوقهن

« وما هو جدير بالذكر أن الذين يمارضون في حق المرأة الفرنسية في الانتخاب هم أنفسهم الذين يعارضون في كل إصلاح وتحويل في الدولة

« وعندنا أن قانون الانتخاب لا يستوفي اصلاحه الا اذا نص على حق المرأة في الانتخاب كمناسبة وكنتخبة يجوز لها أن تجلس في البرلمان جنباً إلى جنب مع الرجال » اه مقال الطان

الحب والمغازلة

في روسيا السوفيتية

يقول كاتب أوربي ماد حديثاً من روسيا ان الحكومة السوفيتية دالغت الحب « من بلادها لانها تراه مجرد عيب واضاعة وقت فيما لا طائل تحته و ترى هذه الحكومة ان تعاليد الخطبة القديمة لم يمددتها بما يسوغها وانه من الخف ان يمضي المرء شهوراً وأياماً في صداقة فتاة قبل ان يجوز على طلب يدها او الاياحة لها بما يكفئ ثوابه ويتقضى انتظام الجديد في روسيا على الفتى الروسي طالب الزواج ان يذهب الى الفتاة التي يريدتها زوجة له ويقول لها :

— انا حامل اعمل في مصنع النسيج (مثلاً) ورقمي كذا (ويذكر رقمه) وقد علمت انك تشتغلين في المحل القلاني ويذكر اسمه فهل تريدن ان تزوجن ومجموع اجرتي واجرتك الاسبوعية يكفيننا — هل لك غرفة خاصة تقيم فيها — كلاً ولكن لك انت غرفة فلماذا لا نسكنها

فاذا تم الاتفاق بينهما قصدا الى مكتب التسجيل حيث يوزن كل واحد منهما على انفراد ثم يكشف عليهما الطبيب ايضاً فاذا قرر سلامتهما ذهبا الى موظف خاص ووقع امامه ورقة يمتثل فيها بأنهما زوجان ثم يذهبان الى غرفتهما من دون ضجيج ولا احتفال

ويتعلم شباب روسيا ان الحب مضيعة للوقت والمغازلة هياء والتبيلات والعراطف عيب وانه جدير بالرومي ان يستعيب من هذا كله بالبحث عن الزوجة السليمة الثوية القادرة على العمل والانتاج وللزوجة في روسيا ما للزوج من الحقوق فهي تذهب معه في الصباح الى العمل وتشتغل كما يشتغل والذي ينهض منها قبل الآخر من النوم يمد الطعام لرفيقه اي ان الزوجة فيها لا تكلف ما تكلفه الزوجات في البلدان الاخرى

مقومات الجمال

سئل جماعة من النساء المشهورات بمهلهن اللواتي بلغن سن الكهولة أو كدن يلفنه : « كيف بلغتن هذا السن ولم تزلن جيلات الوجه معتدلات القوام ؟ » فكتبن الاجوبة التالية
 قالت الاولى : — الصحة ألزم اللوازم اذا اريد الاحتفاظ بالجمال رغمًا عن التقدم في السن . وقد اراي الاختبار ان راحة البال ضرورية لحفظ الصحة وان جمال المنظر احدي نتائجها فتمتص صاحبها بالصبا الدائم

لكن هذه الراحة لا تنال بالادوية ولا بالمسكنات والفضل في ابتعادي عن الادوية لطبيعي فانه يحقرها كلها ولقد طالما قال لي انك تفكرين بنفسك فتعنين فاجتهدي لكي تنسي نفسك بالرياضة فاتبعت مشورته فوجدت سر السعادة في الرياضة فانهما تجعل الجسم خاصماً للعقل فلا يبقى حملاً ثقيلاً عليه بل لا يعود يشعر به بل يصير العقل يأمر والجسم يفعل ما امره به خاصماً مطيعاً . ومنى خضع الجسم للعقل فهناك الصحة والسرور وما السرور الا راحة البال وهو ابو الجمال وانه . هناك علاقة الوجه وحسن الحيا وبهجة الشباب ولو في سن الشيخوخة . افكثري بشيء يسرك حتى تعرق امرتك وانظري حينئذ في المرأة فتري ان قد ارفقت عينك واجرأت وجهك وعاد اليك صياك

والحزن يفعل ضد ما يفعله القرح . تغور به العينان ويمتقع الوجه وترتخي المفاصل . واذا توالت على المرأة رسخت آثاره في وجهها وقامها . السرور يفتح وجهه سروراً والحزين يحجم للحزن على وجهه وعلى كل ما يحيط به . السرور يسر الذين حوله والحزين يحزنهم . وطلاقة الوجه ليست من المزايا الطبيعية بل هي صفة مكتسبة ، هي جوهره غنية تكسب بالتمرين والممارسة

اذا لم يكن القوام على ما يراد فالرياضة تصلحه فاذا كان الصدر ضيقاً فالتنفس المتبيلل بوسعة وقد يصعب شيء من الدوار في اول الامر ولكن هذا الدوار يزول بالتكرار وينبع الصدر رويداً رويداً ويظهر اتساعه جلياً في شهر من الزمان

لكن انما الجسم وتجميله لا يكفيان من غير انما العقل وتجميله بالمعارف فعلى من تريد ان تكون جميلة جسداً وعقلاً ان تطالع انفس الكتب التي وضعها اربع المؤلفين . ولا داعي للاكتثار من المطالعة فان في قراءة صفحة واحدة من كتاب نفيس ما يغذي العقل ويصرفه عن الغموم والغوم . والمرأة التي توألت على مطالعة الكتب المفيدة النفيسة لا يمضي عليها سنتان حتى تشعر كأنها صغرت عشرين سنة عمراً كانت ولو لم تقرأ الا بضع صفحات كل يوم لان العقل امرع نحواً من الجسد . والخلاصة ان صحة العقل والجسد هي سر السعادة والشباب والجمال

وقالت الثانية : - أيني على يقين تام أن الأكتشاف من الرياضة في الطراء لازم لحفظ الصحة والشباب والجمال . أما الوسائل التي تستعمل لتحسين الوجه فلم أعيا بشيء منها وكل ما استعملته من هذا القبيل مادة دهنية تقيها فأنها انفس ما يكون لتثخين الجلد . أما نون الوجه فيترقف على الصحة وهي شيء داخلي لا خارجي . وعندني أن قضاء ساعتين أو ثلاث كل يوم في الرياضة البدنية افضل لحفظ الصحة والجمال من كل العلاجات والمحسنات

والعمل الشاق لا يهلك الجسم إلا اذا عمه الانسان عن اضطرار لا من اختيار وعن كره لا عن رغبة اما الذي يحب عمله ويرغب فيه فلا ضرر عليه منه مهما كان شاقاً . وحسب العمل سر من امرار حفظ الصحة وطلاقة الوجه وجمال المظهر . لكن الاستمرار على العمل يفتني الجسم اخيراً فلا بد من الراحة آوفاً بعد اخرى ، وابدال الشغل العقلي بالرياضة البدنية ، ولكن في لعب يسره به المرة كالنرس فان اللعب الجسدي المعلي خير من الاقتدار على الشيء

ولا بد من صرف النم عن القلب . ولقد كان النم ونم نصيبي فكنت اعتم لكل فانت واهتم لكل آت فوجدت ان ذلك اضنى جسمي واسرع بي ال الشيخوخة فحسنت على نفسي ان لا اذتم لغائت بعد ان اكون قد بذلت جهدي فيه ولا اهتم لآت منها كان

ثم ان كثيرين من الناس تراهم مرضى خوفاً من المرض وما مرضهم إلا الورم اما ان فقد عودت نفسي الاعتقاد بأني صحيحة الجسم ناعمة البال وان كل الاشياء تعمل معاً للخير

واخيراً اقول انني لا استحسن ان يضع الانسان نفسه قواعد يجري عليها وحدوداً لا يتعداها في كيف يقضي كل يوم من ايامه لان هذه القواعد والحدود تصير عبئاً ثقيلاً عليه . والعبء الثقيل شقيق الهم والهم يميت الصحة التي هي ام الشباب والجمال

وقالت الثالثة : - لا يليق بي ان اقول كيف احفظ جمالي لأني لست جميلة ولكنني اقول كيف احاول ان احفظ صباي . وعندني ان حفظ الصبا من حفظ الجمال لان العيبة لا تموت مرتين كالجميلة . ومن المرأة يتوقف على شعورها واذ اني لا اشعر بالتقدم في السن فانا لا ازال في سن الصبا وزد على ذلك اني ما دمت موافقة على عملي فانا مواظبة على صباي . وسر الصبا هو مرور العامل بعلمه ومن يريد ان لا يفارقه صباه فعليه ان يواظب على العمل ما استطاع الى ذلك ميلاً

اما الطعام فيختلف باختلاف الاشخاص لان ما ينفع الواحد قد يضر الآخر لكن الاختيار الطويل قد علمني ان البساطة في المآكل تحفظ الصبا والجمال . اما حفظ الصبا الذي هو حفظ الجمال فيقوم بالرياضة الكثيرة في الخلاء حيث المواءم التي

وخلامة المقال ان حفظ الصبا والجمال يقوم ببساطة المآكل وانتظام الرياضة والانصباب على العمل وصرف الهم عن القلب . وقد قضت الضرورة ان استشير الطبيب احياناً ولكنني لا اعلم بشورته

زيت كبد الحوت

للركتور غير و رزق

لا يخفى ما لزيوت كبد الحوت وبتفان البيض النقي والدهن المستخرج من الجوز الهندي من الخواص المفيدة ضد الحثل أو الكساح . كذلك من جهة اخرى لنور الشمس ولا سيما اشعته التي فوق البنفسجية فائدة كبيرة على ما أثبتته التجارب العلمية في السنوات الاخيرة . فهذا التشابه في التأثير حمل بعض العلماء على التساؤل من هالك علاقة وثيقة بين زيت السمك ونور الشمس ، كمواصل من ناحية العلاج ، وهما كما ترى من عناصر مختلفة جداً

ويؤخذ من الاختبارات العديدة والبحوث المتواصلة التي بولتها العلماء من سنة ١٩٢٢ حتى الآن ان العلاقة المذكورة قائمة فعلاً بشكل يبعث على الدهشة والعجب . اذ قد لاحظنا أنه اذا اخذنا مثلاً طائفة من الارانب أو الجرذان ، وأعطيناها أصنافاً معينة من طعام تسبب مادة داء الكساح ، تبقى سليمة من هذا الداء عند ما تعرضها للأشعة التي فوق البنفسجية . كذلك تبقى مستعفة بضعة ثلثة منكم ما لضع معها في أقفاصها جرذاناً أو أرانب أخرى كانت قد تعرضت قبلاً لتلك الأشعة . فهذا النوع من المناعة يحصل على ما يظهر بطريق غير مباشر ويحتمل أن يكون حدوثه بواسطة براز تلك الحيوانات بعد تعرضها للأشعة المذكورة

فهذه النتائج غير المنتظرة مهدت السبيل اذ ذلك للبحث عما يمكن أن يكون العنصر الموجود في أعضاء تلك الحيوانات ، الذي يمنع ظهور الكساح . وقد اتضح بعدئذ ان هذا العمل لا يقتصر على الجرذان أو الأرانب التي تتغذى من أصناف معينة من طعام يولد فيها الكساح ولكنها تبقى سليمة من هذا الداء متى أضفنا الى طعامها هذا الكيد أو العضلات من جرذان اخرى قد تعرضت قبلاً لتلك الأشعة ، بل انها أيضاً لا تصاب بالكساح اذا اعطيت الدقيق بعد تعريضه لنفس الأشعة

إذا أضفنا الى هذا الحادث الخيطير ما هو معروف الآن عن زيت كبد الحوت جاز لنا أن نعتقد ان خواص هذا الزيت المانعة للكساح يجب أن يكون مصدرها النور الشمسي ، وأنه يمكن ولا شك إكساب تلك القوة للزيوت الأخرى بتعريضها للأشعة التي فوق البنفسجية . وفي الواقع قد عرض لها زيت الزيتون وشحم الخنزير وزيت القطن فاكسبت نفس الخواص التي اشتهر بها زيت كبد الحوت ونفس الدرجة - على شرط أن تكون هذه المواد طازجة ومدة تعرضها للأشعة قصيرة . وعلى تقيض ذلك كانت دهشة العلماء عظيمة لما تبين لهم أن زيت كبد الحوت والعن المستخرج من الجوز الهندي مع الزيوت الأخرى ، تفقد خواصها الطبيعية المانعة للكساح عند ما تعرض مرة ثانية للأشعة ذاتها

نفاص زيت كبد الحوت ، مع الزيوت الأخرى ، ضد الكساح ، تكسب اذا والحالة هذه الصفات من أول تعرض للنور الشمسي سواء أ كان ذلك بطريق مباشر وقت تحضيرها أم بطريق غير

مباشر كما هي الحال مثلاً في زيت كبد الحوت . لأن الحيتان كما هو معلوم تقتات بالإسفنج التي في مياه الصافية وهذه تتغذى ببعض النباتات البحرية التي تخزن نور الشمس كما تفعل النباتات على سطح الأرض . والذي يؤيد هذه النظرية الصائبة هو أن دهن الجوز الهندي الذي يستخرج فور وصول هذا الجوز إلى المئامن يكون دائماً عديم المفعول وليس له أي تأثير ، بعكس دهن الجوز الهندي التجاري الجوف في الشمس الشديدة . وما تقدم ذكره عن الزيوت والأدهان يقال أيضاً عن كافة أنواع الاطعمة : كالحليب والزبد واللحم وأنواع الدقيق والبقول والأثمار حتى الاطعمة المركبة من هذه الموارد — حتى شرط أن تكون نقية ، فتحوز حينئذ تلك الصفات المانعة للكساح وتزيد مقادير الفوسفور الذي في المصل الدموي وبالتالي تساعد على تكس العظام

وعدا ذلك فهذه الاطعمة التي اخترت الاشعة الشمسية بفضل تعريضها للاشعة التي فوق البنفسجية تبيد الجراثيم انتفاكة وتؤثر في خلايا الجسم فتزيدها متعة وقوة فهذا الاكتشاف الذي لا يزال البرم في مهده ، أو في أدواره الاولى من الاختبار ، سيكون على ما يظهر عظيماً بنتائجها وقد يحدث انقلاباً مهمّاً في علم العلاج . وعلى كل فهو يؤيد لنا مرة أخرى وجود تلك الغريزة التي تدوق الانسان منذ أمد الأزمنة الى تجربة استعمال الادوية ، كزيت كبد الحوت ، الذي لم يكن أحد يشك في منافعه الخاصة ضد المرض الذي يستعمل لأجله

عادة شرب الشاي

كتب طبيبان انكليزيان — هما الدكتور مايل والدكتور سوكس — طبيباً شرف في مستشفى فكتوريا — مقالاً في جريدة اللانت الطبية قال فيه انها لا يفهقان الحكمة من العادة الشائعة وهي عادة تناول الشاي في الساعة الرابعة والنصف الى الساعة الخامسة مساءً . وقد بنيا رأيهما على دراسة طول المدة التي يلبث فيها الطعام في المعدة بعد تناولها مراراً بأشعة أكس ، فقد ثبت لها أن الطعام يبقى في المعدة بعد تناوله من ٣ ١/٢ ساعة إلى ٤ ١/٢ ساعة فالذي يتناول طعام الافطار في الساعة الثامنة والنصف صباحاً تكون معدته قد خلّطت منه في الساعة الثانية عشرة والنصف الى نحو الساعة الواحدة واذن فيكون تناول طعام الغداء في الساعة الواحدة بعد الظهر عملاً معقولاً من الناحية الطبية ولكن المدة التي تنقضي بين تناول الغداء (الساعة ١ — ٢ بعد الظهر) وشرب الشاي — أو أكل الشاي كما يقول الانكليزي لانهم يأكلون معه قدرأ لا بأس به من الخبز والزبد والسكر — في الساعة الرابعة والنصف ، لا تكفي لهضم طعام الغداء في المعدة وخروجه منها . ولذلك يفضلان أن يقدم طعام العشاء الى الساعة السادسة أو السادسة والنصف على أن يتمتع عن اكل الشاي في الساعة الرابعة والنصف فتسبب المعدة قليلاً من الراحة قبل العشاء . وهذا يمكن الذين يسهرون من تناول شيء من الطعام حوالي الساعة الجادية عشرة ليلاً

سوء الطفال

لوجوب الاعتناء بالأطفال أسباب دينية وأدبية معلومة . وله سبب اجتماعي عظيم الشأن ، تقيم له بعض الدول الآن وزناً كبيراً ، على ما زراه في إيطاليا الفاشقية وألمانيا النازية من الحث على وجوب الزواج واختلاف النسل . ذلك أن الشعوب الكبيرة القوية تكون في عزة ومنعة وأطمئنان أكثر من الشعوب الصغيرة الضعيفة . وإنما لثرات جدّاً في تمكن المؤتمرات والمواثيق من ضمان الاستقلال والأمن والسلامة والراحة للشعوب الصغيرة الضعيفة مهما بذلوا في هذا السبيل من السعي والجهد ، لأن تنازع البقاء قد يتغلب على جميع الحقوق الأدبية والاجتماعية ، إذ أنه سبب طبيعي . والطبيعة قلما تقهر بمثل هذه السرعة

وسواء كان حفظ حياة الأطفال مبنياً على أساس ديني أو على أساس أدبي واجتماعي ، فالقول بوجوبه يقول به كل أحد ، ولما يجرؤ أحد أن ينقضه عمداً إذا عرف الأسباب التي تمت الأطفال أو تجمعهم يعيشون مرضى ضعافاً والوسائل التي تنبئهم من ذلك ويمكن قسمة هذه الأسباب إلى قسمين كبيرين . الأول الأسباب التي تؤثر في الطفل وهو جنين ثم في الأيام الأولى بعد ولادته . والثاني الأسباب التي تؤثر فيه في السنوات الأربع الأولى من حياته

قبل الولادة وبعيها (١)

الراسخ في الاذهان أن حياة الجنين من حيث قوته وضعفه متوقفة على صحة أمه فقط ، والحال أنها متوقفة أيضاً على صحة أبيه . فإذا كان أحد والديه مصاباً بالزهري مات جنيناً قبل أن يولد ، أو ولد ضعيفاً حقياً . فلا يجوز للوالدين أن يزوجوا ابنتهما رجل الأ إذا كان معه شهادة من طبيب تفر بأنه خالده من هذا الداء الخبيث : ومن أصيب به وعولج العلاج الواجب قبل تغلغه في الجسم فقد ينسى منه تماماً ويحسّ أنه يحمل زوجته

ويظن أن حالة الحامل البدنية من حيث كونها تغتذي الغذاء الكافي أو لا تغتذي لا تؤثر في صحة جنينها . ولكن هذا الظن غير صحيح . فقد ظهر بالأحصاء . أن الحوامل اللواتي لا يغتذبن الغذاء الكافي يكثر استقاطهن لأجنهن . فإن الأجنة الذين يموتون في بطون أمهاتهم أكثر بين الفقراء الذين لا يغتذي نساؤهم الغذاء الكافي ، منهم بين الاغنياء ، وإذا لم يتأثر الأجنة من قلة تغذية أمهاتهم فانهم يتأثرون بعد ما يولدون من قلة لبن أمهاتهم

(١) نرجو قارئان المتصفح ان يراجع فصل العناية بالحامل الذي نشرناه في مقتطف فبراير الماضي صفحة ٢٣٠

وقد ظهر حديثاً أن بعض العناصر لا تندخ عنها في غذاء الحوامل . وفي مقدمتها اليود . وهو يوجد في بعض الاطعمة في مقادير قليلة جداً ، ولكنها مع ذلك لا تندخ عنها لسلامة الجنين . وقد جرت التجارب في بعض الطيور أن تولود فتبين أن اليود عنصر ضروري لسلامة الجنين ومنع الاجهاض

وما يقال عن قلة غذاء الحوامل والمراضع يقال عن تغذية الحوامل بأعمال عنيفة في الأشهر الاخيرة من شهور الحمل فان الاعمال العنيفة قد تفضي الى امقاط الجنين

وقد لا يموت الجنين من السنين الأولى ، بل يولد حيناً ثم يموت في الأسبوع الأول بعد ولادته . أما لان احد والديه مصاب بمرض خبيث او لان بدن والدته لم يتغذى الغذاء الكافي لجعل جسمه يحتمل العوارض التي تعرض له بعد ولادته

بعد الولادة

العناية بالطفل بعد الولادة من الناحية الصحية من اوجب الواجبات على الوالدة لانه قد ظهر بالاحصاء في البلاد الانكليزية ان وفيات الاطفال في الشهر الاول بعد ولادتهم تكون في المدن اكثر منها في الارياف . وفي بعض المدن اكثر منها في غيرها . وفي بعض الاحياء في المدينة الواحدة اكثر منها في احياء اخرى . ويستدل من ذلك على ان كثرة الوفيات اسباباً يمكن منها لانها ممنوعة في بعض الأماكن . واطهر ما وضع من ذلك ان وفيات اطفال الفقراء تكون مثل وفيات اطفال الاغنياء في الأسبوع الأول بعد الولادة ثم تزيد وفيات الفقراء على وفيات الاغنياء الى اربعين في المائة في الشهر الأول . ووجد مدير الاحصاء في بلاد الانكليز سنة ١٩١١ ان وفيات الاطفال الذين سنهم اقل من شهر يختلف باختلاف اعمال الوالدين من ٣٠ في الالف اذا كان الوالدون موسرين الى ٤٦ في الالف اذا كانوا معسرين

وقد قابل الدكتور ستيفنسن بين ٨٤٣٢٩٣ طفلاً ولدوا في وقت واحد سنة ١٩١١ وبين وفياتهم فوجد ان الذين كانت وفياتهم في الشهر الأول بعد ولادتهم اقل من ٢٥ في الالف ، كان والدوهم تجاراً واطباء ومصورين وقشاشين وصناعاً والذين كانت وفيات اطفالهم اكثر حتى ٤٥ في الالف كانوا نادلاً وكناسين وفعلة وحفاري ترع وغالين وخمائن . والغالب ان هؤلاء يسكرون فيهلون نساءهم واطفالهم فلا يتدبى الاطفال التغذية الكافية

وعرفت اسنان ١٠٥٩٣٠ طفلاً ماتوا في انكلترا ومقاطعة ونز فيما نحو السنة من العمر فاذا ٣٢٩٣٦ منهم ماتوا وعمرهم اقل من شهر و ١٩٦٤٧ ماتوا وعمرهم بين شهر وثلاثة اشهر و ٢٠٩٨٨ ماتوا وعمرهم بين ٣ اشهر وستة اشهر ، و ٣١٥٥٩ ماتوا وعمرهم بين ستة اشهر و ١٢ شهراً اي ان نحو ثلث الوفيات يقع في الشهر الاول