

## أنا وعمل البيت

﴿ نصائح صحية للبنات من مجلة أبقراط ﴾

صحة الغنية وصحة الفقيرة . منفعة العمل في الدار . مضرة قراءة الروايات .  
مضرة الخلوة . مضرة حكايات الخوادم والمعجائز . مضرة تلوين الوجه . مضار الزار  
وأمرضه وحقيقته .

جاءني باب صحة العائلات من مجلة أبقراط الطبية ما يأتي بنصه  
أيها الفتاة الصغيرة ان عمرك الآن لا يتجاوز الثلاثة عشر ولكن الأتدريين  
ان هذه الثلاثة عشر ستكون عشرين ثم ثلاثين ثم أربعين ثم ماشاء الله ؟ اني لا  
أظنك الاعارفة بذلك . وها أنت متمنعة بالصحة خالية البال مالكة لأنواع  
السعادة ترحين في مجبوحة من ثروة والديك فهل تستطيعين الصبر على ضياع شيء  
من ذلك ؟ اني أعيدك بالله فان الصحة والهناء لا يعوضان غير اني أرى شيئاً أريد  
أن أحدثك به لعلك تكونين على بينة منه . أرى ان الفتاة الفقيرة تقضي عمرها  
في عافية لا مزيد عليها والفتاة الغنية كل يوم عندها طبيب يعالجها فلماذا ؟ اذا كنت  
لا تعرفين فأنا عارف ويمكنني أن أعرفك ان الفتاة الفقيرة خادمة أيها وأما  
واخوتها وربما كانت خادمة لغيرهم أيضاً والفتاة المتوسطة هي خادمة نفسها وزوجها  
ان كانت متزوجة أو خادمة نفسها فقط أما الفتاة الغنية بنت البك أو الباشا فليست  
بمخدومة بل يخدمها الناس ولا عمل لها لأنها ترى كل عمل اهانة لنفسها وتبأ لذاتها .  
تأملني أيها الفتاة قليلا يظهر لك سر المسئلة . العمل لا يدمنه للفتاة مهما كانت  
مترفة وهو قرين الصحة . والبطالة نذير المرض عند الفتيات فعليك بالعمل ولو  
بسيطاً واحذر من مطالعة الروايات فاتها تضر بالصحة ولست مكلفاً أن أبين  
لك السبب ولديك في منزل والدك الف عمل وعمل ولا أحسن من الخياطة والتطريز  
ومما يجب أن أحذر من أيتها الفتاة هو الجلوس وحدك لأنه مضر من جملة  
أوجه متعب للفكر ومتعب للمعدة لان الفتاة التي تجلس وحدها تكون ساكنة

سأكتبه لا تتحرك وهذا موجب للإمساك وغيره  
ولا أريد أن أقول لك لا تسمي حكايات الخدمات والمعجزات لأنها تضر  
بالصحة إذ ربما تظنني أمزح مع أبي لا أقول إلا حقاً والأسباب غير مجبولة غير  
أن الوقت لا يسمح لي بشرحها لك

ومتى صرت شابة في سن السابعة عشر مثلاً فإياك وتلك الألوان التي تستعملها  
بعض الفتيات فأنها فضلاً عن خروجها عن حد الأدب تضر أيضاً بالصحة لأنها  
مركبة من مواد سامة تضيع نضرة الوجه وتجعل للجلد ثنيات كتلك التي تظهر  
على وجوه المعجيزات

ولا تشدي خصرك بهذه الكورسيه المعروف بالبوسطو لأنها تؤذي الظهر  
وتسبب أمراض المعدة والأمعاء وتعطل حركة التنفس وحركة الهضم وكذلك  
لا تستعملي الأساور الزجاجية التي تدخلين يديك فيها بالعنف فأنها فضلاً عن ضررها  
أصبحت من زينة النساء الباغيات وليس فيها من البهجة شيء

ولا يخفك أن لبعض الأخلاق تأثير كبير على الصحة فالكبرياء لا تصحب  
إنساناً إلا وكانت له علة لدوام انقباض صدره والاستبداد يجعله في كدر دائم لكثرة  
المعارضين والعوائد مثل الأخلاق أيضاً فإياك التدخين لأن الفتاة التي تشرب  
الدخان يصفر وجهها وتضعف ضعفاً شديداً ومتى صارت كذلك تحتاج للألوان التي  
تستعمل لإخفاء صفرة الوجه وهذه الألوان قلنا أنها تضر أيضاً

وعندي مسألة أريد أن أتخفك بها أيتها الفتاة ولكنها تحتاج إلى إيمان  
النظر وعدم التعصب وتحكيم العقل وهذه المسألة هي (هل الزار حقيقي وهل هو  
مفيد للصحة وهل له اسم عند الأطباء وهل يمكنهم أن يعالجوه كباقي الأمراض  
ولماذا يهيج بالطليل والبخور وما السر في تكلم العفريت على لسان المصابة إذا كان  
هناك عفريت الخ؟) وأنا الآن أبين لك هذه المسائل واحدة فواحدة

الاعتقاد يجر إلى النفس انفعالا والانفعال له تأثير على الجسم ومتى عرفنا هذه  
المقدمة الصغيرة يمكننا أن نبحث في تلك التفاصيل الطويلة العريضة  
أما كون الزار حقيقياً فهذا مما لا شك فيه وهو موجود في سائر أقطار المسكونة

غير ان حقيقته غير الحالة الظاهرة في القطر المصري لان الشائع هنا هو ان المصاب به من الجن أو الاولياء مع ان هذا الاعتقاد فاسد ومن العجب ان كثيراً من الناس اذا قال لهم أحد ان الجن أو الاولياء ليس لهم دخل في الزار يقولون انه لا يصدق الشرع حالة كون جميع الشرائع تحم الاعتقاد بذلك وأكبر دليل على فساد هذا الزعم ان لهذا المرض أطباء يعالجونه وينجحون في معالجهته نجاحاً يئناً ولو كان من الجن أو الأولياء لما أمكن الطبيب مداواته وليست مجلتنا شرعية حتى نتكلم فيها على الاولياء أو مجلة عمومية فلسفية فتكلم على الجن

تسمع المرأة أو الفتاة ان في بيت احدى قريباتها أو خلياتها ليلة زار فلا يهدأ بالها الا اذا كانت ذات نصيب من تلك الليلة خصوصاً اذا كانت مدعوة الى الحضور فتروح سليمة متعافية أو مريضة منهوكة ولكنها لا تشعر بشيء وهي حضرت مجلس الزار وسمت الطبل واستنشقت رائحة البخور جاءها العفريت أو الشيخ كما يقال وتعود الى منزلها في أشد التعب ثم تشعر بنشاط لا يمكث الا قليلاً ثم يزداد الآلام فيما بعد فيقولون ان الشيخ قد غضب وهكذا وهي لا تعلم بحقيقة الحال ولا يزال هذا دأبها حتى تكون من الهالكين مع انها لو عرفت أن هذا من الامراض العصبية ويسميه الطبيب تشنجاً ويمكنه مداواته لتخلصت من تلك المصائب

لعلك أيتها الفتاة تقولين انك قد قلت ان المصابة تشعر بنشاط بعد الزار فكيف ذلك ان كان الامر غير حقيقي؟ فأضرب لك مثلاً: اذا جئت بعضاً رفيعة وضربت بها ضربات خفيفات متواليات على خاصرة القدم (بطن الرجل) فانك تجدين لذلك لذة كما لو وضعت قطعة صغيرة من الثلج بين كتفيك وهذه ليست لذة ولكنها ألم في الحقيقة كاللذة التي توجد في الزار وأما النشاط الذي يحدث بعد ذلك فلا يحتاج لبحث لان كل مضررة تزول يحدث بعدها نشاط ثم يعقبه رد فعل أو (نكبة) وهذا معنى ذلك

أما النساء اللواتي يرى عليهن هذا العارض فعلى قسمين الاول النساء اللاتي يصرعن عند انتشاق الروائح القوية سواء كانت كريهة أو عطرية أو عند الغضب أو سماع الاصوات المزعجة كدق الطبل ورنة الموسيقى أو عند الفزع من أمر

فجائني أو التأثير من أي شيء، مهما كانت واسطته وهذا الفريق من المصائب أو المصابين عندهم مرض عصبي يمكن الطبيب أن يعالجه فعلى من شعر به أن يبادر إلى العلاج قبل أن يستفحل الأمر.

والقسم الثاني هو النساء اللاتي يرقصن على رنة الآلات المستعملة لهذه الغاية ورقصاً منتظماً ويتكلمن كلاماً يوهن به أهنن مختلطات بالجن أو الأولياء ويطلبن أشياء من أزواجهن ويمسسن بأيديهن على رؤوس الأطفال لتحصل لهم بركة الولي أو رعاية العفريت وهذا القسم من النساء خليعات لأدواء لهن غير الزجر والأهانة والتكذيب فأنهن مدعيات وكاهن من ذوات الثروة والأزواج الأغنياء وهن يلاحظن للمرأة الغنية التي تحضر مجالس الزار إذا افتقرت يفارقها الزار وهي تعرف حقيقة الأمر اه

### ﴿ تفسير الفاتحة ومشكلات القرآن ﴾

كناجر دنا تفسير الفاتحة من المنار وضمننا إليه ما كتبه الاستاذ الامام رحمه الله تعالى في المسائل التي ينتقدها أعداء الاسلام على النبي صلى الله عليه وسلم والقرآن كسألة الفرائق ومسألة زيد وزينب ومسألة القدر وطبع ذلك كله في كتاب نفذت نسخته سريعاً وألح علينا الكثيرون بطبعة ثانية فطبعتها مع زيادة بيان وفوائد وضمننا إليه ما كتبه الاستاذ الامام في رواية سحر اليهود للنبي عليه الصلاة والسلام فجاء كتاباً جامعاً لأهم ما يوثق عن قعيدنا في الارشاد القويم . وقد كان الكتاب يباع أخيراً بخمسة قروش صحيحة فرأينا أن نعبد ثمنه إلى قرشين ونصف قرش (٢٥ ملجاً) على ما زدنا فيه وهو يطلب من مكتبة المنار بمصر . ومن طلب أن يرسل إليه في البريد فليرسل ثلاثة قروش صحيحة

### تاريخ الإصلاح في الأزهر . أو أعمال مجلس ادارة الأزهر

من أراد أن يعرف حقيقة الأزهر وما كان عليه قبل أن ينتدب الاستاذ الامام عليه الرحمة لإصلاحه وما كان من هذا الإصلاح فيه مدة اشتغال ذلك المصلح في إدارته فليقرأ كتاب ( أعمال مجلس ادارة الأزهر ) فإنه تاريخ رسمي للإصلاح وللحال المكان والمكين وعن النسخة منه أربعة قروش ويسمح لمن كان أزهرياً بربعها وهو يطلب من مكتبة المنار وغيرها