الخروج منها وان حاول الخروج فعليهم ان يطلقوا الرصاص عليهِ فلما رأى ذلك اضطرَّ ان يرد عرابي الى نظارة الحربيَّة وطلب من السلطان ان يرسل مأمورًا الى مصر

ذكر لورد كرومر الحوادث السابقة بالاسهاب وقال ان خلاصتها هي اننا جرَّبنا ان نخلِّص الخديوي من سلطة الحزب العسكري فلم نستطع بل بقي الفوز لعرابي ورفاقهِ وبقيت السياسة الانكليزية مقيدة باتفاقها مع فرنسا ولو انها كسرت بعض تلك القيود . ولم نلجأ الى السلطان لاصلاح الحال مع ان لورد غرانفل والسر ادورد ملت كانا يعتقدان ان الالتجاء اليهِ هو السبيل الوحيد لمنع الحرب وكان المسيو ده فرسينه معارضًا لذلك كما كان سلفهُ وكانت نتيجة هذا التردُّد ان السلطان والدول الاوربيَّة والشعب المصري كل هؤلاء اعتادوا الظن بسياسة انكلترا وفرنسا . ورأى الخديوي بالاختبار ان الاعتماد على مساعدة انكلترا وفرنسا كالاعتماد على قصبة مرضوضة

واتضح حينئذٍ انهُ لا يمكن التغلُّب على عرابي الاَّ بالقوة واذا لم يتقدَّم احد لاستعمال تلك القوة وجب على انكلترا استعمالها ولو انفردت في ذلك

باب تدبير المنزل

قد فهمنا هذا الباب لكي نشرح فيهِ كل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

اللبن النافع والضار

يولد الطفل ولا سبيل لهُ الى الغذاء الاَّ من ثديي امهِ او مرضع أُخرى او من لبن المواشي فاذا ارضعتهُ امهُ وكانت على تمام الصحة جسدًا وعقلاً فذلك خير الاساليب لتغذيتهِ وكذا اذا ارضعتهُ مرضع اخرى جيدة الصحة رضيَّة الاخلاق ولكن اذا كانت المرضع مريضة او معرَّضة للانفعالات النفسيَّة او اذا دعت الحال الى تغذيتهِ بلبن المواشي فقلما يخلو من الادواء المختلفة التي تودي بهِ او تغادرهُ عليلاً سقيمًا

وممَّا هو في حد الغرابة ان الامة التي تنفق ملايين الجنيهات كل سنة على حريتها ويحريتها لتعزيز شأنها بين الممالك لا تهتمُّ اقل اهتمام بصحة اطفالها الذين يتوقف عليهم نموها وارتفاع شأنها

ترى الجنود يخرجون كل يوم للتمرّن العسكري وترى قوادهم يخرجون بهم قبيل الفجر اياماً كثيرة في السنة لمناورات . واذا نظرت في ميزانية الحربيّة رأيتها جزءاً كبيراً من ميزانية الحكومة العمومية واذا فتشت في تلك الميزانية عن باب لحفظ صحة الاطفال او للاعتناء بارضاعهم لم تجد فيها اشارة اليه

بلاد كالقطر المصري يولد فيها كل سنة نحو اربع مئة الف طفل ويموت ربعهم في السنة الاولى او يعيش سقيماً معرضاً للادواء والآفات حتى قلما يجتاز السنة الخامسة من العمر. هؤلاء مئة الف نفس لا تجد في ميزانية الحكومة جنيهاً واحداً لحفظ حياتهم ودفع الادواء عنهم

ولو كان هذا الاهمال محصوراً في الديار المصرية لقلنا ان قد حان زمن الانتباه للواجب ولكنهُ عام حتى في البلدان التي سبقتنا بمراحل كفرنسا وانكلترا والغالب انهُ ناتج عن الجهل بقوانين الصحة وضررهُ عندهم اشد من ضرره عندنا لان كثيرات من نسائهم صرن يعملن في المعامل فاضطررن ان ينقطعن عن ارضاع اطفالهن ويغذيتهم بلبن المواشي او باللبن المجفد وهو قلما يسلم في الحالين من سموم تضرُّ بالطفل واللواتي يرضعن اطفالهن يتعرضن للانفعالات النفسيَّة بسبب الكدح الشديد في طلب المعيشة فتتولد في ابدانهن مواد تسمُّ لبنهن وتجعلهُ غير صالح لتغذية الطفل . وقد قدَّر احد الاطباء الاميركيين ان خمسة في المئة من اطفالهم يموتون بامراض ناتجة عن شرب اللبن

واللبن افضل غذاء اعدتهُ الطبيعة للطفل والمريض لانهُ يحتوي كل المواد اللازمة لبناء الجسم ولكنهُ افضل غذاء ايضاً للبكروبات المختلفة فتتكاثر فيهِ اذا وصلت اليهِ بسرعة فائقة فقد بحث بعضهم في اللبن الذي يباع في مدينة نيويورك فوجد في السنتيمتر المكعَّب منهُ ٣٥ مليوناً من البكروبات وفي اللبن الذي يباع في مدينة لندن فوجد في السنتيمتر المكعب نحو ٣٢ مليوناً والذي يباع في مدينة وشنطون فوجد في السنتيمتر المكعب منهُ ٢٢ مليوناً . ووجد ان ٧٨ بكروباً من بكروبات التفريد تصير في اللبن ٤٤٠ مليون بكروب في سبعة ايام. والسنتيمتر المكعب نحو ١٦ نقطة فني كل نقطة من اللبن الذي يباع في اعظم مدن الدنيا نحو مليونين من البكروبات

واذا حلب اللبن من بقرة سليمة في اناء نظيف معقَّم امكن حفظهُ فيهِ زماناً طويلاً من غير ان تصل اليهِ شائبة ما ولكن اذا كان الاناء غير نظيف او كانت البقرة عليلة وصلت البكروبات الى اللبن ونمت فيهِ بسرعة فائقة وقد لا تكون كلها ضارَّة بل يكون الضار منها

قليلاً في جنب غير الضار ولكن هذا الضار يشمل التيفويد والدفتيريا والحمّى القرمزية والصل وما اشبه وقد تكون الميكروبات الاولى التي يتلوّث بها اللبن في الاناء الذي يحلب فيه او يوضع فيه وقت نقله من مكان الى آخر وقد تكون لاصقة باصابع الحلاّبات وقد تكون في جسم البقرة نفسها كما اذا كانت مصابة بالسل او بمرض في ضرعها

وكيفما كانت الحال فالاعتماد على لبن البقر لتغذية الاطفال في بلاد تقلّ النظافة فيها كالقطر المصري ضرب من الحماقة ولاسيما اذا كان الفصل حارًّا ولا امل ان الحكومة تراقب اللبن الذي يباع حتى يتم تلوثهُ بالميكروبات . واغلاء اللبن حتى تموت الميكروبات منهُ يجعل هضمهُ عسيرًا على الاطفال لانهم ولان الاغلاء لا يميت جراثيم الميكروبات الاّ اذا طالت مدتهُ فلا يبقى لارضاع الطفل غير ثدي امهِ او ثدي مرضع اخرى اذا كانتا سليمتين جسمًا وعقلاً

شرب الماء

قال الدكتور دانيال ساجر في كتاب وضعهُ حديثًا موضوعهُ "كيف يعيش الانسان بصحة جيدة" ان الاعتقاد الشائع في اليابان هو ان الاكثار من شرب الماء والاغتسال بهِ افضل الوسائل لاتقاء الامراض واهل اليابان عندهم الذين لا يضاهيهم احد يشرب الواحد منهم جالونًا من الماء في يومهِ او نحو اثنين ونصف اقة . ولما كانت السيادة في بلادهم لفريق السموري اهل القوة والنجدة كان سرّ تفوّقهم وقوة ابدانهم كثرة شربهم للماء وكانوا يكتمون ذلك عن سائر الناس

ولا شبهة في ان الماء من الضروريات ولا ضرر منهُ الاّ اذا زاد على الحاجة كثيرًا او اذا شرب في غير الوقت المناسب لشربهِ ولا عبرة بالعطش لان الانسان قد يشعر انهُ عطشان وهو غير محتاج الى شرب الماء . وخير الاوقات لشرب الماء حينما تكون المعدة فارغة او حينما تكون قد اكملت هضم الطعام . والظاهر ان الدواب احكم من الناس في شربها للماء فانها لا تشرب وهي تأكل ولا بعد الاكل مباشرة . ويختلف مقدار الماء اللازم للانسان باختلاف الفصول والاعمال ومتوسطهُ لا يزيد على اقة في اليوم

متى وصل الماء الى المعدة امتصت الاوعية الدموية بعضهُ ونزل البعض الآخر الى الامعاء فيمتصهُ هناك انشاء الخطي الذي يبطن الامعاء ويصبهُ في قناة توصلهُ الى وعاء كبير من الاوعية الدموية فيصل الى القلب ويجري مع دمهِ الى كل اجزاء البدن فالذي

يصل منهُ الى غدد الثم يفرز منها لعابًا والذي يصل الى المعدة يفرز منها عصارةً معدية والذي يصل الى البنكرياس والكبد والامعاء وغيرها من اعضاء الجسم لتكوّن منهُ مفرزاتها التي تصبُّ في الجسد او الفضول التي تخرج منهُ بولاً وعرقاً وما اشبه . واذا شرب الانسان مئة درهم من الماء خرجت من جسمهِ هكذا ٥٢ درهماً منها بولاً و ٣٨ درهماً عرقاً و ١٨ درهماً بخاراً مع التنفس ودرهمان مع الغائط ولتغير هذه النسب باختلاف الاوقات والفصول

والماء الطبيعي النقي الخالي من الشوائب خير شراب يشرب ولا تفضل عليهِ المياه المعدنية بوجه من الوجوه . ويسهل جعل كل المياه معدنية باضافة قليل من ملح الطعام وكبريتات الصودا او فصفات الصودا اليهِ

القاء الشيخوخة

واذا الشيخ قال أُفٍّ فما ملَّ الحياة ولكن الضعف ملاَّ

ترى شيخاً جاوز الستين او السبعين وهو كالكهل او كالشاب في انتصاب قامتهِ ونضارة جلدهِ وبشاشة وجههِ وتلألؤ عينيهِ ويطلق ذلك على الرجال وعلى النساء . وترى كهلاً او شاباً قد احدودبت قامتهُ وزالت نضارتهُ وزالت بشاشتهُ وقامت عيناهُ كأنهُ شيخ هم ويطلق ذلك على النساء ايضاً كما يطلق على الرجال فليس العبرة بالسن بل بما يجعل جسم الشيخ وقلبهُ كجسم الشاب وقلبهِ او بما يجعل جسم الشاب وقلبهُ كجسم الشيخ وقلبهِ اي بمراعاة قوانين الصحة جسداً وعقلاً او الجري على ضدها

فاذا بقي الدم سليماً جارياً مجراهُ الطبيعي ولم يسرف المرء في قواهُ الطبيعيةُ فكلما شاخت دقيقة من دقائق جسمهِ واخلت بسبب ما اتى الدم بدقيقة جديدة بدلاً منها فيبقى الجسم على حالهِ واذا كانت الاخلاق رضيَّة والافكار مطمئنة لم تتولَّد في الوجه غضون الشيخوخة او غضون الهموم والغموم والضد بالضد

والهمُّ يخترم الجسم نحافةً ويشيب ناصية الصبي ويهرم

فالعبرة كلها في نقاوة الدم واطمئنان البال . ومتى نال المرء منهما الحظ الوافر حفظت صحتهُ وظهرت عليهِ ملامح الشباب ولو صار شيخاً همًّا وليس المراد ان علامات الشيخوخة لا تبدو على وجه المرء ابدًا اذ لا بدَّ من مجيئها اخيرًا ولكن اذا امكن تأخيرها الى سن الثمانين او التسعين فلماذا ندفع انفسنا اليها في الستين والخمسين

وصحة الدم آتية من جودة الطعام والاعتدال فيهِ وحسن مضغهِ وهضمهِ والاقتصار على

الكافي منهُ والابتعاد عمَّا يسرح فسادهُ من الاطعمة كالنوم على امراعها . وآتية ايضاً من الرياضة المعتدلة في الهواء النقي والنوم الكافي يومياً والاعتدال في الراحة والتعب والطعام والشراب

وراحة البال خلق يعتادهُ المرء حتى يصير سجيَّة فيهِ فلا يحزن لفائت ولا يقلق لآتٍ بل يدع التقادير تجري في اعنتها ولا يبتئسُ الاَّ لخالي البال

ولا بد من مساعدة الدم والخُلق ببعض الوسائل الصحيَّة كتنظيف البدن وغسل الوجه وتنشيفهِ بمناشف قديمة ناعمة جدًّا والاقتصار على ما دون الشبع من الطعام ومضغهِ جيدًا والاكثار من اكل الفاكهة الناضجة وانواع اللوز وجعلها ادامًا يؤتدم بهِ لا تقلاً يزاد على الطعام

باب الزراعة

القمح في مصر

لقد ادهشنا تقرير الجمارك المصرية عن التسعة الاشهر التي مرَّت من هذه السنة الى آخر سبتمبر فقد ورد فيها من الحبوب والاثمار ما ثمنهُ مليونان ونحو ٤٧٣ الف جنيه وكان ثمن الدقيق وحدهُ ١١٥٩٢٨٥ جنيهاً وثمن الرز ٣١٢٩٨٤ جنيهاً وثمن الاثمار الطريئة ٢٢٤٢٠٥ جنيهات وثمن الاثمار المجففة ١٧٠٣٥٣ جنيهاً وثمن القمح والذرة ١٩٨٠٠٩ جنيهات فورد الى القطر المصري من القمح والذرة والدقيق والرز في تسعة اشهر ما ثمنهُ اكثر من مليون ونصف من الجنيهات وقد كانت قيمة الوارد منها في العام الماضي كلهِ نحو مليون و ٧٧٧ الف جنيه وفي العام الذي قبلهُ اكثر من مليون وتسعمئة الف جنيه اي ان القطر المصري يستورد كل سنة من القمح والذرة ودقيقهما ما ثمنهُ اكثر من مليون ونصف من الجنيهات . ولم يكن الامر كذلك في السنين الغابرة ولا منذ عشر سنوات او عشرين سنة بل كان القطر المصري في السنين الغابرة يصدر القمح والرز وغيرهما من الحبوب وكانت المملكة الرومانية تعتمد عليهِ في طعامها

ولا دليل على أن زراعة الحبوب قد انحطَّت عمَّا كانت عليهِ في الزمن الغابر اي ان