

## بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ فِي الْمَنْزِلِ وَتَدِيرِ الْمَنْزِلِ

تدقنا هذا الباب لكي نتروج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت من مكره من تربية الأولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والشرب 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 والمتدلة حتى الحارة وينتشر من حين إلى آخر بشكل وبائي يكتمح جميع الناس والاعتقاد السائد عنه أن سببه البرد ولكن الواقع أن البرد لا يسبب الزكام فالاسكيموتلا 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 المكدمسون داخل غرف القطار الصغيرة . ويقول الكابتن سكوت عن رحلته إلى القطب الجنوبي أن درجة البرد كانت تتراوح بين ٢٥ و ٢٨ تحت الصفر وكان يخرج متجولاً 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 جرسة تيار 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 افراد الالف من اشخاص عند ابتداء اصابتهم

بالزكام ورشح وأخذت المادة الناتجة من الترشيح 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 تغلب 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 التوك الحديديّة . 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 بالانزفة والمفرزات التي تحبب وتتطاير مع الانزفة 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 ومحاريب 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 . نقص الغذاء كافٍ بفرده لأن يكون سبباً لجملة أمراض كاللكناج 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 كلما 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 والتهابات الصدرية والمعوية ثالثاً — الابتعاد عن الأماكن المزدحمة والمهيشة في أماكن كثيرة الهواء 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 ويحتمل وتتضخم  
وهذا ما يحصل لانشاء الالف فيكون عرضة لمدوى بسرعة

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

وسخن جيداً غرغرة الحلق ( الزور ) كل مساء بمادة مطهرة بسيطة ويكفي استعمال  
ماء مذاب به قليل من ملح الطعام كما يجب تنظيف الالف كل صباح بدون استعمال اي  
مادة مطهرة فان هذه المواد لتأخذ من ضرر ويكفي اخذ رغوة صابون على اليد وادخالها في  
الالف بتحريك اليد عند الالف حمة مرات ثم غسلها بالماء بمد ذلك فهذه الرغوة تسيح غشاء  
الالف فيزداد افرازه بدون ابدائه وهذا الافراز يحمل معه معظم الميكروبات الموجودة بالالف

#### العلاج

اولاً — الجفن بالناكين — يوجد فاكين بجهاز ضد الزكام يؤخذ عادة قبل  
ابتداء فصل الشتاء على اربع دقائق . وقد اختلف الآراء في قائده 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  
الالف نحو فتحة الاذن الداخلية او التجاويف فيسبب التهابات في تلك الاجزاء لم  
تكن لتحصل لو لم يستعمل الدوش . فضلاً عن أن طبيعة تركيب الالف 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 الالف فتسبب ضرراً اكبر  
من قائدها ، واذا كانت مخففة الى درجة انها لا تؤذي غشاء الالف فلا يكون لها اي تأثير  
فما في الميكروبات خصوصاً اذا علمنا انها لا تمكث في الالف الا برهة قصيرة جداً  
فعملها في هذه الحالة عمل ميكانيكي بحيث فيمكن الاستعاضة عنها بشم رائحة كرائحة النوشادر  
التي تحدث زيادة في افراز الالف 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 الهال 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 الميكروبات 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 ويصل حماماً ساخناً تقديه يأخذ برشامة تحتوي على مسحوق دوفرو وهو مسكن وممرق وتؤخذ سوائل ساخنة بكثرة ويحمن وضع كرعة تحتوي على المتول في الاقب ويؤخذ بخار الماء استنشاقاً ولكن يجب ان تعلم ان الزكام اذا ابتداء لا يمكن ايقافه وأنه يأخذ دوره حتى يتعب الجسم عليه وان امثال هذا العلاج هو لراحة المريض ونسكته فقط ولتح ما يمكن حدونه من المضاعفات

سادساً — علاج الاطقان المصايب بالزكام — توضع نقطة او نقطتان في العين من محلول كلارجول Collargol ٢٪ وبواسطة مجرى اذمع ينزل هذا المحلول الى الاقب وهو شاف اكد 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 ايرثروي. كذلك يعتقد بعض الناس للشفاء من هذا المرض اكل اكلة كبيرة قبل النوم وفي هذا خطر كبير فاذا لم تسب شيئاً جديداً فهو يطيل مدة الاصابة قبل الشفاء

الادوية المستخدمة لعلاج الزكام — اغلب هذه الادوية لا يفيد واستعماله بغير استشارة قد يمرض المصاب لان يترك مرضاً عضوياً يستمر بدون علاج على اعتقاد ان ما يشعر به هو اعراض نرض بسيط ويجعل علاجه فيما بعد عسيراً كثير النفعات

## كيف نربي الطفل جسدياً وعقلياً

تلاصة محاضرة للدكتور مظهر سيد

نمو الطفل من ولادته الى دور البلوغ في ادوار يتسيزكل منها بمميزات بدنية وعقلية خاصة، نمواً غير متظم، فيكون سريعاً جداً في بعضها وبطيئاً نسبياً في البعض الآخر. ولكنه نمو مضطرب، 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 وحيرة 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 متاعة 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 ويؤكد العقل ولا يحسن الطفل القيام بعمل علمي شاق. فادامت المدرسة لا تساهل في هذه النقطة فعلى الاقل توجه انظار الآباء كي لا ينفخوا الابناء اذ سقموا في هذا السن في الامتحانات والازمة الثالثة مزدوجة وهي قبل البلوغ مباشرة يكون فيها الولد حائر النفس متعجب العصب ضعيف المقاومة لا يعرف ما يريد أو ما تفعله يد الطبيعة، فهو في الواقع مريض طموه بالدين أو الشفقة واتركوه وشأنه حتى يهدأ. هنا نقطتان هامتان: الاولى ان هذا التعديد 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 طم 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 ويسدن يصلن الى البلوغ من الثانية عشر الى الثالثة عشر فيسبقن الاولاد بعامين فمن الواجب ان تراعي هذه الفوارق في تربيتهن

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

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

المسؤولية فيه تقع على الآباء وحدهم

نمو الطفل في هذا الدور من الولادة الى الثالثة نمواً سريعاً متواصلًا فهو كالبنزة قواها الحيوية التي تميزها كاملة فيها تحتاج الى تربة خصبة والى من يهيء 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 متظمة ولا مفرضة ولكنها كفيلة بأظهار التزامات الموروثية الكامنة فيه والتي ستكون أساساً 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 ورأسه 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 وقوفه 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 تلميمه شيئاً ما عن العالم الخارجي بطريق التلقين ولكنه يحسن ويستخدم حواس . والحواس هي الوسيلة الاولى للاتصال بالعالم ومقاييس العلم والمعرفة والاساس الذي تقوم عليه مدارس (منسوري) ورياض الاطفال . فأقل ما يمكن ان نفعله هو مساعدة كل حاسة بدورها على القيام بعملها بتبسيط المؤثرات الصالحة التي تدفعها للعمل . علينا ان نجعل البيت جذاباً لا يقع فيه نظر الطفل الا على كل لون زاهر ورائق ومنظر جذاب يسرعني اقتبائه ويرفي ذوقه ويربي فيه الميل للجمال وتقدير الفن ؟ علينا ان نتجنب الاصوات المتكررة التي تؤدي سممه وتبعث في نفسه الرعب . واما الكلمات البذيئة التي قد يتلفظها غفواً ويكررها ليمرن صوته عليها ولو انه لا يدرك معناها فاذا نطق بها اسامك لا تسمروها اقل اهتمام ولا تعاقبه ولا دفتسوه الى

البحث عن مضاهي ونهبا وحفظها واتم لا تشمرون  
 وخير مايفعله الآباء لتربية حواس اطفالهم وتضييع آذاتهم هو اللعب — اكلوا من  
 الالاب 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 رقيب ودعوه حراً في  
 ملكوته الصغير ، وكذلك في المدرسة افرشوا له ابسطه او اكواماً من ازلزل وازركوه  
 وشأنه يجلس كيف يشاء

على ان هنالك شيئاً اهم من هذا كله وهو ( الحرية ) ، الطفل ككثرة حيوية فيها قوى  
 كلانة تريد ان تظهر وطاقة حيوية يجب ان تستهلك فلا تفلتوها ولا تقيدوها ولا تضيقوا  
 عليها منافسها ، اطلقوا للطفل الحرية يفعل ما يشاء ولا تقيدوه بقيد او تزموه السكون .  
 والا تضيقوا على استعداده واذيتحوه في عقله وبدنه . ذلك الطفل المتفلل الصاحب الناظر هو  
 الطفل النابذ ابن الطبيعة السليم فأتركوه . اما المنزوي في احد الاركان الصامت السامع  
 طيبة الوقت والذي تدونه مثال الادب والطاعة والهدوء 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 التخويف والارهاب والشدة التي تبصها في مدارسنا  
 ويوتنا فاقبل ما يقال فيها انها سبب في معظم الاضطرابات النفسية التي تظهر عند الكبر  
 ولنأت بمثال على قولنا الاول بان تأخذ ولداً ضيق ابويه السيل عليه وسداً امامه المسالك  
 تمنع عليه ثم اذا مات الاب وزال المانع دون ذلك الصبي الهادي الساكن المؤدب المقصد  
 ثروته فترام مبدراً متلافياً سيء الخلق عظيم المنكرات . 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 تفلل في باطن الارض واشتقت  
 مياحه 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 التمسر في الاثم والتمنع في الاجرام اذا لم يستطع

[ تلخيص صدي فريد ]

ضايق الباب عن حديث الدكتور شحاتيري الصحي فوجدنا به الجزء القادم