

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير شهيرات النساء ونهضتهن ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

كيف أربي طفلي

ليس لي طفل لا رية لاني مازلت آنة على حد التعبير المصطلح عليه ولكني رغم هذا أراني بطبيعة عملي كناظرة لمدرسة أمهات المستقبل الابتدائية وروضة الاطفال وصاحبة مجلة جمعت ديونها الدفاع عن حقوق المرأة والناية بشؤون المرأة أرى أن هذا الموضوع يدخل بطبيعته في حدود مهنتي

لاني من الغائلين بوجود تربية الطفل تربية طبيعية تتراوح بين اللين والحسونة وبمبنى اوضح وأدق أن الطفل يجب ان يرتس كما تستدعي الطبيعة هذه التربية . أريده أن يعود الاعتياد على نفسه منذ الصغر حتى تصح هذه العادة غريزة في نفسه . أحب أن أشفق عليه وأن أخو ولكني لا أريده ان يتجاوز شفقتي وأن يتعدى حنوني تمويده الاعتياد علي ثم أريده أن يكون الطفل يبدأ عن المؤثرات التي تربى فيه الخوف والضعف وخور المزجة أريده أن يمشي ويقع حتى يتشاد الاعتياد على نفسه : أريده أن يأكل متى كان الطعام ضرورياً ولا أريده أن يتعدى حد الاعتدال في ذلك مطلقاً . أريده من طفلي أن يمشي في جو طلق وفي شمس مشرقة منذ كان التود والهواء من مقومات الصحة . أريده أن يلهو ويلعب ويتعود الرياضة والمزاح ويملا جو المكان جذلاً وسروراً وأن يترنم بالانغاني الوطنية حتى يتأصل فيه حب الوطن وتتغوى فيه مشاعر القومية الصحيحة ليكون في المستقبل جندياً مخلصاً للبلد وحارماً أميناً على الوطن ومقاتلاً شجاعاً يذود عن ريشة القومية المصرية أريده أن يتعود الحري والوثوب والقفز مع زملائه الصغار وأريده أن يتحاشى العزلة والصمت لان في العزلة والصمت ما يبده عزيمته ويضعف من مشاعره ويربي في نفسه الجهول والبلادة

أريد أن أربي طفلي في وسط مشجع بروح الثقة والاعتماد على النفس وأريد أن أريته في بيئة بعيدة عن المفاسد حتى أغرس في نفسه بذور التفضيلة والتقوى والخلق الحسن والتحلي بشئى الفضائل والاخلاق الطيبة

أريد أن أربي طفلي كما يريد الوطن وكما تقضي الشرائع وكما يوجب الضمير الحلي وكما تحتم الواجبات التي تواضع الناس على احترامها وأريد أن أريه تربية صحيحة لا يتطرق اليها تهاون ولا اهمال فأعوذه تمييز ملبسه كل يوم والاستحمام الباكر والناية بأعضائه وفقاً لقواعد الصحة

أريد أن أغرس في نفسه الميل الاكيد إلى الابتعاد عن المستنقعات والمياه الراكدة واختيار المأكول النظيفة وصيانة نفسه من النار والاذية وأريد ان اعوذه حب المدرسة والانصراف الى اللرس والمطالعة وتشجيعه على قراءة الدروس النافعة وأريد ان أريه تربية دينية صحيحة ليخاف الله ويحشى الضمير ويعمل للحق فلا يرذئ احداً ولا يستدي على احد ويحب لغيره ما يحبه لنفسه

أريد ان أريه على الصدق والصراحة والاخلاص وأريده ان يكون شغوفاً متسامحاً محباً للخير كارهياً للردية مطيعاً لوالديه ولذوي قرباه ولعلميه

وأخيراً سأذكر ما قاله الفيلسوف الروسي تولستوي من ان ذهن الطفل اشبه بزجاجة الفوتوغراف ترسم عليها الصور الجميلة كما ترسم عليها الصور القبيحة وسأعمل على ان ارسم في ذهنه كل صور جيدة وأطبع في نفسه حب الصدق والخير والعمل تقيده غلام

رئيسة جمعية الشابات المصريات

وصاحبة مجلة أمهات المستقبل

٢

الطفل رجل المستقبل فيجب ان يبذل في تربيته أقصى ما يمكن من العناية حتى يتم نموه وبصير شخصاً صحيحاً مهذباً يفتح امته بجليل اعماله ويفرس في نفوس أبنائه ما غرس في نفسه من اخلاق سامية وطباع حميدة

وأول ما يجب على الام عمله العناية بصحتها اتناء الحمل ومعالجة ما بها من عطل واسقام لانه كثيراً ما تحصل عاهات مستديمة للطفل بسبب امهال الام لصحتها

وعند ظهور الطفل في الوجود تراعي الام أمم الاساليب السخية التي تسمى جسده واحمها النظافة فينبغي ان تمهده بالاستحمام والباس الملبس القوية من كل لوث واتخاذها من القماش اللين الموافق لبدن الطفل مع تجنب الضنط عليه بالاربطة والاقطة المضرة له

ضرراً بلياً— ويلزم تسمية الطفل بليغ اسمه وعليها ان تراعي اعطائه له على وجبات منتظمة مع تنظيف الثدي قبل الارضاع وبمده وعند الضرورة الفصوى التي تمنع الام من تسمية طفلها وكان في مقدورها استحضار مريض وجب التحق من صحتها وسلامة لبنها بواسطة الطبيب وحينذاك يهداها في ارضاع الطفل تحت اشراف الوالدة التي عليها ملاحظة غذائها ونظافتها وينبغي ان يخرج الطفل للرياضة في عربة مريحة مرتين يومياً في الهواء الطلق والشمس ويحتم خروجه عند ما يكون الجو صحواً وياخذوا لو عرض الطفل (عدا رأسه) لحرارة الشمس ونورها قليلاً. وتلاحظ الام توفير اسباب السكون والمهدوء حول طفلها لكيلا تهيج اعصابه وحذار من ترقصه او اماله لاحدى الجهات كما يفعل بعض الخدم لان ذلك يلحق بمخ الطفل ضرراً بلياً يتعذر شفاؤه

وتجنب متاعه والكلام معه بوقوفها في اعلى رأسه او بجانبه فيضطر الطفل لتحويل نظره جهتها الامر الذي يعود ذلك فيلزمه الحول في احدى عينيه او كليهما— وتحرص على عدم تركه للخدمات اذ تجاهلات ما يمكن تأمين على صحة طفلها الا اذا كن مريضات بلعني الحقتي واذا ما دخل الطفل في عامه الثاني وجب على الام ان تجعل البيت مدرسة عليا له تلقته فيه كل ما هو في حاجة اليه من الفاظ وافعال وطباع بحيث لا يقع امامه الا ما هو حسن وان تكون كل لعبة تقدم له مساعدة على نموه جسدياً وعقلياً فتوسع مداركه وتبني حواسه— ولا يهون الام ان تكون مرآة لولدها يطبع في ذهنه ما يراه منها من اقوال وافعال كالصدق في القول وحسن اللوك واحترام الغير وجمعة الآداب في الكلام وعلى المائدة الخ— وتبذل الام عناية خاصة لجلوس الطفل ومشيئه اذ يجب ان يكون صحيحين حتى لا يحصل اعوجاج في اعضائه بسبب له امراضاً في مستقبل ايامه

واذا ما وصل الطفل لسنة الرابعة يبدأ في فهم بعض الالعب والتلذذ بسمع النغمات فلتلق الام ما يفيد طفلها من اللب التي تناسب جنسه اذا كان ولداً او بنتاً وكذلك تسرد على مسامحه من الحكايات المشجعة له على التحلي بالفضائل والابتعاد عن النقائص بطريقة يلد للطفل سماعها وتعلمه الرأفة بالحيوان وبعض مناضه وياخذوا لو احضرت له بعض الطيور وكلفته بتقديم الغذاء والشراب لها

واذا قامت الام بتعليمه بعض الاناشيد الادية كان ذلك مسلياً نافعاً له ومقوياً لذا كونه خصوصاً لو اقترن بنهاج الموسيقى حتى تألف اذنه سماع الانغام المطربة. ولا بأس من احاطته بالصور الجميلة والناظر الشيقة حتى تربى فيه ملكة الجمال والخيال منه وبين السح فيكون دائماً في غبطة وسرور— وتعلمه مبادئ الدين وتحرص في تنسيه حجة الوطن

وتجاري الام اطفالها كلاً بحسب ضيمه وان تبعد عن امنيتهم وضرهم . وأذا ما اخطأ صغيرها فعليها باتقاء عقاب يناسب جرمه كأن يجمع عنده الحلوى او تتركه فرائشه او غرته ساعة او اكثر فان ذلك يكون اوقع في نفس الطفل من انضرب والجزر وعنها ان لا تبخل باعطائه الكثير من اللبن فقد دلت التجارب على انه احسن غذاء لتمية جسم الطفل .
 واذا ما بدأ السنة الخامسة من عمره على الوالدين ارساله الى المدرسة وان يعرفا الغاية التي يبذل لها باستعداداه الفطري فيشجعاه على جعلها مرمى آماله فتحة عبد الحكيم
 الاسكندرية
 دبلوم السنية

الاتحاد النسائي المصري

غاياته وأعماله

— ٣ —

أبنت في عدد حاضر من المتطف كيف ان الرغبة في اضافة المرأة والنهوض بالمتحف واصلاح ما يفتقر الى الاصلاح في مختلف نواحيه دفعت القامات بأمر جبة الاتحاد النسائي المصري الى تأليف جمينين والسعي بمجد وثبات لتحقيق الغاية التي رمين اليها من انشاءها وبكفي الفاروق يدرك عظم المسؤولية التي أخذن على عاتقهن القيام بها وبذل الغاية التي يسمين لتحقيقها أن يلقى نظرة على المواد التسع الآتية التي جعلها لمن برنامجاً :

١ — ترقية مدارك المرأة عقلياً وأدياً لتحصل على حقتها في الحياتين الاجتماعيتين والسياسية

٢ — المطالبة بامانة النساء للرجال في التطيم العالي لمن تريد

٣ — تنظيم الخطبة بحيث يكون الرجل على علم تام بامرأته قبل القدر كما تكون هي كذلك

٤ — السعي لاصلاح القوا بين الصلية للعلاقة الزوجية وجعلها منطبقة على ما ارادته الشريعة وصيانة المرأة من الظلم الواقع بمدد الزوجات دون مرور الامراع في الطلاق بدون سبب جوهرى

٥ — المطالبة بمن قانون يمنع زواج الفتاة قبل السادسة عشرة من عمرها

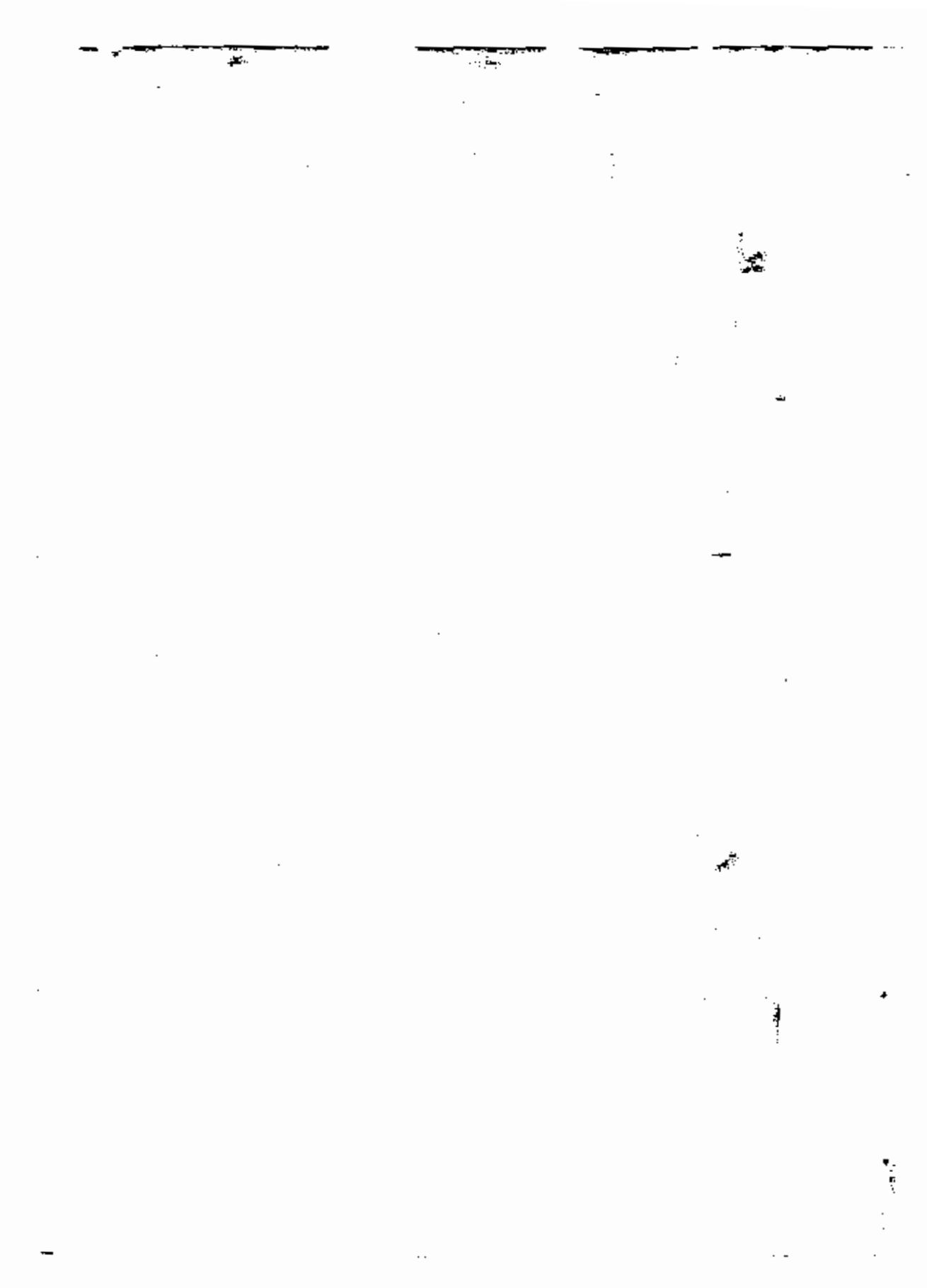
٦ — السعي بمختلف الوسائل لتحسين حالة الشعب الصحية

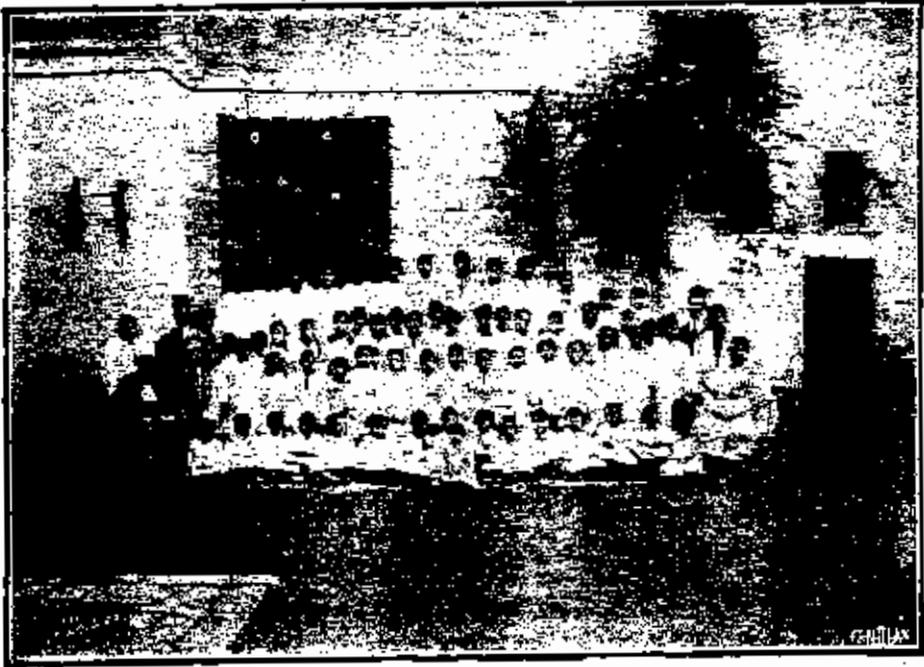
٧ — السعي لنشر الفضيلة ومحاربة الرذيلة

٨ — محاربة البدع والخرافات التي تعارض مع العلم الصحيح

٩ — نشر الدعوة بكل الوسائل المشروعة

هذه هي المواد التي ماقتن بضحين في سبيل تحقيقها من الجهد والوقت والمال بالشيء





تلميذات مدرسة الاتحاد النسائي



مستوصف الاتحاد النسائي المجاني

الخيرين المعروفين باسمها . اما المتوصف فعلاج ويصرف الدواء مجاناً ما يقرب من عائلة من مرض بوساوين نساء واطفال اي نحو ثلاثة آلاف مريض شهرياً . وهو عدد كبير كما يرى القارىء ، له ولا شك اثره في تخمين صحة الشعب وتقليل انتشار الامراض التي يزيد في وطلتها ألم الموز وعجز الناقة . ويساعد على تشيها جهل اولئك الامهات بأبسط المبادئ الصحية وهذا لاكتنفي الجمعية بملاجين واطفالهن بل ترشدن في الوقت نفسه الى وجوب مراعاة للقواعد الصحية والناية بتضافة الاطفال وتنظيم مواعيد تنفيذهم وتجنب الذباب الخجول بدلاً من اليلسهم رقيات واحجية عديدة الفائدة . وهذا لا بد لي من الاشادة بشكر حضرت الاطيلة سامي كمال وحسين جمال وسليم صبري وعبد الحميد وفاوقواد القيم الذين يتعاونون الحضانة الجمعية على القيام بهذه الخدمة النبيلة بتطوعهم لمعالجة المرضى مجاناً حيزام الله على ماينزلونه من نعيم ورحمة وكبير جهودهم في خدمة الانسانية الممذبة خير جزاء لما للمثل فيضم بين جدرانها مائة تلة تعلمن فيه غير مبادئ القراءة والكتابة والحساب واللياقة ومبادئ الصحة ما يساعدن على الكسب الشريف ويقهين شرر غاظر الحاجة كمثل السجدة . وتختلف انواع الاشغال اليدوية واشغال الزيكو وعمل الجورابات . وقد نالت معروفات هذا المشغل في مرض محي القنون الجمعية وفي الاسواق الخيرية السنوية التي تقيمها الجمعية لتبسط حقن اعجاب الجمهور وتقديره . هذا بعض ما قامت به الجمعية من الجهود اما بقية ما خرجته لمقال تالري محطة الحلبة ضواحي القاهرة احسان احمد القوصي

اهدائى المقتطف الصحية

للككتور شحاتيرى

العناية بالأطفال — تنفيذية الطفل

بدان فن كريمة على ورده وواللتها خلاصة الحديث الذي دار بينه وبين صديقه الدكتور في عيادته وما طاب من الاطفال المرضى فيها كما تقدم ذكره قالت ورده لكريم قد يمشى في نفسى الرغبة في زيارة الدكتور ، والبحث معه في مسألة تنفيذية مدوح ، والطرق التي يجب على ان اتبعها في عيادته ، وبعد مدة قامت هي وواللتها الى عيادة الدكتور فوجدتاه يتحدث الى سيدة على صدرها طفل يحاكي طفلها في العمر والشبه ، ولما وقع نظر الدكتور عليها احتفل بمقدمها واجلسها وواللتها بالقرب منه ، ونقل لها ، لاشك انك قادمة تستطلعين رأبى في تنفيذية مدوح ، شأن هذه السيدة وغيرها في قلوبهن الي ، وفي الحال استدعى اليه من كان موجوداً في العيادة من سيدات ، وطلب

الذين أن يصغين إلى الحديث الذي يدور بينه وبين السيدة وردة لما له من الشأن الخطيرة:

وردة — ما هو أفضل غذاء للطفل الدكتور — لبن الأم
وردة — من أي العناصر يتألف لبن الأم الدكتور — يتألف من مختلف
العناصر أو ١٣ في المائة من قوامه وهذه العناصر لتبرها من الجوامد
وردة — ما هي الجوامد أو العناصر الداخلة في تكوين اللبن الدكتور — الدهن .
السكر . البروتين . والأملاح .

وردة — ما هو الدهن الدكتور — هو القشدة
وردة — ما هو السكر الدكتور — هو سكر اللبن « لاكتوز »
وردة — ما هو البروتين الدكتور — هو المواد الزلالية أو التروجينية
وردة — هل كل هذه المواد والعناصر مفروض وجودها في اللبن الحيدروالصالح للتغذية
الدكتور — لم يفتأ لا نستطيع أن ننسى طفلاً صحيح الجسم قوي البنية ما لم يحتر
غذاؤه على جميع هذه العناصر

وردة — ما فائدة اللبن الدكتور — أنه ضروري لنمو العظام والأحصاب
ولتوليد الحرارة في الجسم والاحتفاظ بها
وردة — ما فائدة السكر الدكتور — أنه يولد الحرارة ويسهل للجسم أو ينشطه
على القيام بوظائفه المختلفة ويكون المواد الدهنية بطريقة غير مباشرة أي
أنه يساعد على صيانة المواد الدهنية من التلف

وردة — ما فائدة المواد البروتينية الدكتور — أنها تمنح الخلايا الدموية والضوية
والضلية وتعرض ما يتلف منها

وردة — ما فائدة الأملاح الدكتور — أنها تقوي العظام وتسميها
وردة — ما فائدة الماء الدكتور — الماء يساعد الجسم على امتصاص الفضلات ويسهل عليه
عملية الهضم ، ويساعد على تجزئة الطعام إلى أجزاء صغيرة ، ويحافظ على موازنة حرارة الجسم

الرضاعة

وردة — لماذا تفرضون على الأمهات أن يرضعن أطفالهن الدكتور — أولاً لأنه
ليس ثمة غذاء للطفل يقوم مقام لبن الثدي . ثانياً لقد برهنت الاحصاءات الاخيرة على أن معدل
الوفيات في الاطفال الذين لمساو على اللبن الصناعي اكبر منهم بكثير من الاطفال الذين نشأوا
على اللبن الطبيعي أو لبن الثدي . وفي هذا دلالة واحدة على افضلية لبن الثدي والزمام كل والدته
متسعة بضعة جيدة أن تنادي طفلها من ثديها . وجداً لو نضع الحكومات قانوناً في ذلك

وردة — وهل تريد ان تقول انه يوجد أمهات يفرون من ارضاع اطفالهن
الدكتور — انه يوجد ولا للأسف عدد منهن يرغبن عن ارضاع اولادهن لأسباب
وأهية يتدرعن بها مثل زيارات ومقابلات وحجيات خيرية ومشاريع عمومية وتيارات وملازم
امراض الانسان وعلاقتها بأمراض الغم

﴿الحالة الخامسة﴾ : امرأة عمرها ٤٤ سنة أصيبت مراراً بالتهاب اللوزتين فاستأصلتها سنة
١٩٢٢ وقد مضى عليها عشرون سنة مريضة بالبول الصديدي وأجرى لها غسيل الحوض
والثانة وتماثلت بمختلف الادوية والمقايير من غير جدوى . واول معاينة طابها الدكتور
مادن كانت في يناير سنة ١٩٢٣ فوجدها مريضة بالتهاب عضلات القلب وقد مر عليها طريجة
الفرش بضعة اشهر وأصيبت بالتهاب المفاصل الكبيرة . وأثبت له البحث وجود الالتهاب
القلي والمفصلي وصديد بكثرة في البول واظهر كنف الاشعة اربع اسنان لالبي فيها غلظها
جيباً . وبعد ان زرع المكروبات استنبأ وحض بمخلاصها اربع ارانب فاظهر البحث
الرمي فيها خراجات بالكلى والحضلات . وبعد مضي تسعة اشهر عين المريضة فوجد ان
الالتهاب القلي والمفصلي زال وفي البول أثر ضعيف للصديد

﴿الحالة السادسة﴾ : تلميذة في مدرسة الطب عمره ٣٤ سنة قال انه منذ اسبوعين أحس بحرقان
في البول وتم تقيس لون البول من لونه العادي الى لون الدم وأحس بقشعريرة وارتفعت حرارته
الى ١٠٢ ميزان فارنيت وقد تحسنت اعراض البول من المعالجة وأما القشعريرة ظلت
تأرده بالتأدية وسبق ان أصيب بها منذ تسع سنوات واظهر مجده البول سبباً كثرة
وجراثيم سحبية . واظهرت الاشعة سناً من الضواحك لالبي فيها حسب وبيت درجده بي
جندها من المكروبات ثم حض بمخلاصها اربنتين . واظهر له البحث الرمي التهاب الكلى
والمفاصل فيها . وشفي المريض من القشعريرة والبول الصديدي بعد ذلك

﴿الحالة السابعة﴾ : امرأة طيب عمرها ٢٨ سنة ابتدأت في اول نوفمبر سنة ١٩٢٣ تشمر
بالمأسن الضاحكة اليسرى من انفك القلي وكانت محشوة فزع منها الحشوة وعالجها بضعة ايام
ثم حشها حشوة وقية وفي يناير شمعت بالالم في السن نشها مدة اسبوع . وفجأة ابتدأت
تشمر بالالم بالقسم الكلوي الأيمن تضاعف بقشعريرة واستمر الم والم صارت تبول أكثر
من العادة المألوفة وارتفعت درجة الحرارة الى ١٠٢ فارنيت واظهر بحث البول صديداً تكثر
في الجراثيم السحبية . واظهرت الاشعة ضاحكة وجذور طاحنة ملتصتين فاستأصلتها في ١١ فبراير
١٩٢٤ واستنبت ما وجده عالفاً فيها من جراثيم وحض بمخلاصها اربع ارانب فاظهر البحث
الرمي زرقاً حول المفاصل وخراجات بحضلات القلب والكلى . وشفيت المريضة مما كانت تشكو منه

حالة تيفوئيدية غريبة

وضعت سيدة في ٢ نوفمبر سنة ١٩٢٨ طفلاً وكان عمرها ١٩ سنة. وبعد خمسة أيام من الوضع ظهرت عليها أعراض الحمى التي ظن أنها قد تكون حمى نقاسية ولكن سير الحرارة والبحث الميكروبي للدم والبراز أثبت أن الوالدة مصابة بالتيفوئيدية لاسواها نقلت في الحال إلى المستشفى ونقل معها طفلها وهو لم يتعدى من ثديها سوى ستة أيام. وكان يتنى به عناية عادية وكان وزنه يوم دخوله إلى المستشفى ٢٤٠٠ غراماً. وبلغ يوم ٢٢ نوفمبر ٢٥٧٠ غراماً. وكان الحبل السري ملتصقاً وشفي منه بعد معالجة بضعة أيام وكانت حرارة جسمه أعلى من المعتاد بقليل إذ دون المتاد بقليل ولم ترتفع الحرارة إلى درجة ٣٨ إلا مرة واحدة. ولكن في ٢٨ نوفمبر وثبتت من ٣٦.٦ إلى ٣٩ وظلت في هذا السمت ٢٤ ساعة ثم هبطت فجأة إلى ٣٦.٦ وهبط كذلك وزنه إلى ٢٣٦٠ غراماً والبحث في خلال دور الحرارة أظهر تضخماً في الطحال لم يكن من قبل وارتفعت عدد الخلايا البيضاء من ٩٠٠٠ يوم دخوله إلى ١١٠٠٠ وحامت الشبهة على أنه مصاب بالتيفوئيدية وأن العدوى انتقلت إليه من والدته وأثبتت زرع الدم وجود ميكروب المرض وارتفع عدد الخلايا في ٢٩ من ١٧٠٠٠ وظهر على جسمه يوم ٣٠ طفح حطبي أحمر ولكن لم يعجب. مساء أول ديسمبر إلا واحتق هذا الطفح. وظلت الحرارة من يوم ٢٩ نوفمبر إلى ٢٢ ديسمبر عادية ونزل معدل عدد الخلايا إلى ١٠٠٠٠ وأما ظهر ميكروب المرض في زرع الدم يوم ٩ ديسمبر ولم يظهر في زرع ١٩ من ١٠٠٠٠ وكان غداؤه لبن الثدي غير ثدي أمه وسحوق حمض اللبن. وجاءت أبحاث البراز عن ميكروب المرض في ٤ و ١٢ و ١٨ ديسمبر سلبية. ولم يظهر تفاعل الكبد إلا في ٥ و ١٥ و ١٦ و ١٩ و ٢٩ ديسمبر ولا في ٧ و ١٤ و ٢١ و ٢٨ يناير ولا في ١٢ و ٢١ فبراير مع أنه إلى نسبة ١/١ وقد ظهر هذا التفاعل بدم والدته. والغريب في هذه الحالة أن المصاب عمره دون العشرين يوماً ولم ترتفع حرارة جسمه إلا عندما بلغ من العمر ٢١ يوماً وظلت الحرارة عادية مدة المرض وأن العدوى انتقلت إليه من والدته وعمره خمسة أيام وعدم تلبد الدم. وقد أثبت الآن ذكر لي أن ٩٥ بالمائة من حالات التيفوئيد يظهر تفاعل التلبد فيها وذكر الأستاذ كريف أن ٩٤ بالمائة يظهر فيها تفاعل التلبد والتفق عليه أنه ليس في حالات التيفوئيدية ما يماثل هذه الحالة في سنها ولا في أعراضها التي ظهرت عليها. وأصغر مصاب بالتيفوئيد ذكر كان عمره ثلاثة أشهر وهذا خلاف انتقال العدوى إلى الأطفال عن طريق الحبل السري وهو مشاهد كثيراً والأناذر في سائر الأحوال والحالات سيء جداً ولاسباً في الأطفال الذين لا يشخص مرضهم إلا في أواخر مدة الداء