

صَفَرَاتُ اِهْتِمَاعِيَّةٍ

• معالجة السكير :

يقول الدكتور سيليجر في جامعة جونز هو بكيزان السكير الذي يبغى الافلاج عن عادته يجب عليه اتباع النصائح التالية :

(١) لا تحلم في اليقظة ببدء الشراب فتتخيل الكأس ومسامرة الاخوان وطرب المجر أى لا تستسلم وأنت في صحوك لهذه الخواطر وتعتقد أنها بريئة لا تضر . لأن الواقع أنها ستدفعك في النهاية الى الشراب .

(٢) لا تعتقد أن تناول كوب من النبيذ يخفف عنك ويفنيك عن تناول الخمر المركزة . أى يجب أن نجعل ابتعادك عن الخمر مقاطعة تامة ليس فيها أى تساهل أو ايثار لخمر مخففة على خمر مركزة .

(٣) ضع في جيوبك بعض الحلويات مثل البستيا والشكولاته فإذا شعرت بالرغبة في الخمر فتناول شيئاً من هذه الحلويات لأنها تخفف هذه الرغبة وأحياناً تزيلها تماماً .

(٤) ثق أنك لن تتلع عن الخمر الا اذا اقتنمت بأنها مضره . فاثبت لنفسك قبل كل شيء ضررها بل أضرارها الأخلاقية والاجتماعية والاقتصادية والحرفية والعائلية واكتبها بالتعيين والتقدير واحداً بعد آخر .

• حقائق الطعام :

نشرنا يلي من الحقائق من اعلان نشرته " وزارة الطعام " في بريطانيا العظمى في الصحف لتنبية الجمهور عن اطعام الأطفال فيما بين السنتين والخمس سنوات من أعمارهم :

يجب تعقيم اللبن وذلك بغليه ثم تبريده بسرعة . واذ كر أن الطفل يحتاج الى مقادير كبيرة من اللبن لنمو عظامه وأسنانه ودماغه وحيويته . وهو ربما لا يحب اللبن . فيجب أن تطبخه له عسيدة أو تضيفه الى الحساء . واسأل عن حقلك في اللبن الرخيص الذي يكفاه لك " المشروع الوطني للبن " .

وكل إنسان يحتاج إلى الأطعمة الواقية . ولأطفال أحوج الناس إليها . وليك بعضنا :
البطاطس المشوية بجلدها . ون نطفل يجب أن يشجع على أكلها بكل ما فيها قشرة
وليا . ويجب أن تكون مشوية وليست مسلوقة .
وكذلك بخزرفنه آمن أمن الأطعمة الواقية لأنه يحتوي فيتاميني يصون الصحة
ويقي من البرد وينمي الأسنان والعظم . ومعظم الأطفال يحبون بخزر دنا نصف أو هري .
وذا كان الطفل يحب السلطة فهو في طريق الصحة . فوفرها له في كل وجبة مع
تنظيف الخضراوات التي تصنع منها .

رغيف الخبز :

أعلنت الصحف الإنجليزية قبل شهرين أن الحكومة قررت إضافة الفيتامينات إلى الخبز
وجعلت هذه الإضافة إجبارية .

ولكي نبرز المعنى من هذا الخبر نقول إن سواد الجمهور في جميع الأمم المتقدمة يجب
الخبز الأبيض الذي فصلت ردة عنه . لأنه أجمل منظرا وأمرأ طعاما . ولكن الردة المفصلة
من هذا الخبز تحتوي ثلاثة فيتامينات كما تحتوي ملاحا يحتاج إليها الجسم لكي يحتفظ بصحته .
وعند ما تتعدد ألوان الطعام وتحتوي بعض الفواكه ، والخضروات لطازجة التي تطلع
يمكن الاستعاضة عن القصر الحادث في خبز لأبيض . ولكن هذه الأضعة لا تتوفر لكل
إنسان . وهذا السبب شاع استعمال خبز الأسمر - خبز السن - بين المستيرين وهم الأقلية .
لما الأكثرية فبقيت على استعمال الخبز الأبيض .

ولكي تشع الحكومة البريطانية الجمهور من هذا " بخوع لكيأوى " جعلت إضافة
الفيتامينات إجبارية في جميع المحاز حتى يمكن المستهلك أن يجد في لرغيف لأبيض جميع
الفيتامينات التي فصلت منه نزع الردة منه . وهذه الفيتامينات تستخرج لأن كياويا بلورات
صغيرة تضاف إلى الخبز بمقدير صغيرة بن ضلابة ولكنها تصون الصحة العامة .

وس حضا الحسن في مصر أن خبز لا يزال يحتوي على مقدار من ردة في ظهر الرغيف
ولذلك لا نشكو هذا النقص الفيتاميني .

المواد الخامة :

تملك الامبراطورية البريطانية من المواد الخامة التي تحتاج اليها الصناعات مقدارا عظيما جدا نذكر بعضه فيما يلي :

الجلوت :	٩٨	في المائة	من المحصول العالمي .
النيكل :	٩١	»	»
الاسبتوس :	٧١	»	»
الكوتشوك :	٥٢	»	»
للصوف :	٤٦	»	»
دهن النارجيل :	٤٦	»	»
كروم :	٤١	»	»
قصدير :	٤٠	»	»
منغنيز :	٣٧	»	»
رصاص :	٣٥	»	»
زنك :	٢٨	»	»
نحاس :	٢٥	»	»

اليوجينية :

تدرس الحكومة مشروعا لمنع المرضى والزمنى والمعويين الذين يحشى انتقال أمراضهم من الزواج صونا لصحة الزوج والأبناء .

ولا تكاد تخالو أمة متدنة من قوانين تؤدي هذا الغرض . بل أن بمض الأمم زادت على منع الزواج تعقيم أولئك البله الذين تعزى بلاهتهم الى الوراثة . وهذا التعقيم يسرى على الجنسين من الرجال والنساء . والهدف الذي تقصد اليه هذه القوانين إيجاد نسل حسن سليم الجسم والعقل .

وهناك علم يدعى علم " اليوجينية " وضعه السرجاتون ابن عم داروين لتحقيق هذه الغاية . ولهذا العلم مجالات كثيرة وكتب مسهبة تشرح الآفات الوراثة التي يجب تجنبها بمنع الزواج بين المصابين أو بينهم وبين غيرهم من الأصحاء . ولا يتم عقد الزواج عند كثير من الأمم الا بعد الفحص عن صحة المرشحين للزواج وتسليمهما اذنا بالزواج . وفي هذا ضمان لصحة الأبناء .

ترميم المنازل :

يعيش في الولايات المتحدة الأمريكية نحو ١٥ مليون زنجي صريح أو خلاص، وهم يجدون من البيض في الأقاليم الجنوبية كراهة تقارب المفاطعة. وايست أحوالهم الاقتصادية حسنة فانهم فقراء يتخذون السكن في الأحياء الرخيصة النائية التي يتجمعون فيها . وكثيرا ما تؤدي بهم الفاقة الى إهمال منازلهم فلا يرمونها . ولذلك عند ما يمر الانسان في أحياء الزوج يحدد عشرات المنازل التي نصلت أبوابها وتحطمت نوافذها .

وقد أحس الزوج هذه الحال فألفوا جمعيات خيرية في المدب الكبرى غايتها ترميم منازلهم وترتيبها بالألوان الالامعة . فان عضو الجمعية يقصد الى أحد المنازل ثم يدرس حاله من الترميم ويعود مع النجارين والتقاشين فيصاحونه ويعيدون حدثه أو على الأقل لمعته حتى يذهب عنه الكود أو التقامة السالبة فيجد فيه اسكان ما يريح أعينهم ويبعث نشاطهم ويهجتهم .

وهذه الجمعيات جديرة بأن نزلف منها في مدننا حيث نجد البلى والتحطم ناديين في أحيائنا الفقيرة . فان الظلام يحيم على المنزل التقامة فيها . وقلمما تجد منزلا ممتازا بنوافذ أو سلام أو أبواب سليمة . كما أن انطلاء الناصب يوحى الكود في النفس . وقليل من القود تنفق على النجارين والتقاشين تعيد الى هذه المنازل الجدة والامعة وتوجب السكنا الى منازلهم .

الفطير والكحك :

لكل عائلة تقاليد موروثة تمارسها في غير انباها لما فيها من منفعة أو ضرر . وتبرز هذه التقاليد في أسنوب التمدية . ففي بعض العائلات نجد العناية بالطبخ قبل الظهور وبعده لايجاد مائدة مجهزة باللحم في وجبتي العشاء والعشاء . وفي بعض آخر نجد الفطير والكحك لا ينقطعان من البيت ، وأحيانا تبلغ نفقات الحلوى مبلغا ضخما في بعض البيوت بحيث تكفي طعاما كاملا لأحدى العائلات الفقيرة .

وفي هذا إسراف عظيم في المال وضرر كبير بالصحة . وقد تفررت البيت بضخامة أبنائها من وفرة الطعام الدسم الذي يتناولونه . ولكن هذا خطأ فاحش . لأن الصبيان قد يسمنون وهم مع ذلك جائعون ، والجوع هنا هو الجوع الكياوى الذي يعرف بالنقص في الأملاح أو الفيتامينات التي لا تتوافر إلا في اللبن والبيض والفواكه والخضراوات ، وتقل في غير ذلك من الأطعمة . والدقيق الأبيض المصنوع - مثل الذشا - يحلو من الأملاح ومن الفيتامينات ، ولذلك حين نصنع منه الفطير والكحك ونعود أطفالنا تناولها كل يوم إنما نحرمهم بذلك من الأطعمة النافعة في الفواكه والبيض واللبن والخضراوات . ووجبة واحدة من اللحم تكفي للصحة الحسنة ، وما زاد على ذلك فيإسراف وضرر .

اللبن في البيت :

كان الرأى العام بين الأطباء قبل نحو عشرين سنة أن اللبن ليس غذاء وأنه يمكن أن يضره ، إلا حين يحتاج إليه الطفل تعجز أمه عن إرضاعه ، ولكن هذا رأى قد تغير من قلب انقلابا تاما . وصحيح أن اللبن ليس غذاء من حيث أنه يحتوى على مقدار كبير من الماء ، ولكنه يحوى جميع الفيتامينات التي لا يمكن أن يعيش الإنسان سليا إذا نقصه واحد منها . وليس الفيتامين غذاء ولكنه محرك وواق معا ، فانه يحصا قادرين على الانتفاع بالهدية المختلفة وأيضا محرك الجسم لمقاومة الأمراض .

ولذلك أصبح الاقبال عظيمًا على اللبن ، بن ربة لبنت تستكر ألوان الطعام التي يمكن إضافتها إليها لبن دون أن يؤثر في سئاعته . وإذا كان اللبن مضمونا من ناحية حلوه من الحرايم المعدية فانه يمكن تناوله بلا علة ، ولكن قلما يتفق هذا لأننا لا نعرف المشاشية التي جلبت منها ولا الآنية التي وضع فيها ، ولذلك يجب أن يغلى أو بالأحرى يجب أن يوضع على نار إلى أن يوشك على الغيان فيبرد ويرد بسرعة .

ويجب أن تحتال ربة البيت على إضافة اللبن إلى كثير من الأطعمة ليس لأولادها فقط بل وللجها ولنفسها ، فانه الوقاية الأولى من الأمراض .

النجف من الخشب :

كانت مصر إلى وقت قريب تستورد أدوات الخشب ، حتى الساذجة منها ، من أوروبا . فقد كان تستورد مثلا مقاعد التلاميذ وأدراجهم لجميع المدارس الحكومية من أوروبا وذلك بخير لأناث الفاجر في بيوت أغنيائنا . وكان تجارونا يجردون المقاطعة أو ما يقاربها من جمهور اعتقادا بأنهم لا يدركون الطراز الحديث في الحارة أو لا يحكمون العمل .

ولكن هذا الاعتقاد قد تغير ، وأصبحنا نرى المعروضات التي يعرضها التجار المصري لا تختلف أقل الا اختلاف من معروضات المصانع الأوروبية سواء من حيث الطراز أم من حيث المتانة . ولذلك قلما يفكر ثرى في استيراد الأثاث من باريس أو لندن لأنه يجد نفسه قائما بصنوعات وطنه .

ولما قلت الواردات من المصابيح الكهر بائية وثرياتها عمد تجارونا إلى الابتكار فصنعوا نجف والشعمدانات من الخشب المزخرف ، فهناك الشمعدان القائم الذي يحمل في نهايته مصباح أو مصابيح كهر بائية ، وهو من الخشب الفاجر من السنديان أو الموغة . وهناك

التجفة التي يتأق التجار في خرطها وترينها وهي لا تقبل روعة عن الجفة المعدنية بل ربما تزيد عليها جمالا لأن الخشب المصقول وقارا لا يلبثه المعدن أرق ، وقد رأينا مصباحا على قاعدة متنقلة من الخشب وله مظلة من الخشب أيضا يستعمل على المكتب .
وهذا نشاط نرجو أن يجد من الجمهور التشجيع الذي يستحقه .

الغوم في طعامنا :

تعانى الأمم المتحاربة ضيفا في الأظعمة يبلغ حد الحرمان في بعضها . وهي لذلك قد عمدت إلى نظام البطاقات في توزيع الخبز واللحم ولزبدة والبيض والشى وبهص الأظعمة الأخرى كما منعت تناول اللحم في أيام معينة . ونحن بالطبع بعيدون عن هذه الحال ، لأننا أمة زراعية نتج طعامنا من مرارنا ، وإن كانت الأظعمة الأجنبية مثل الجبن وسردين وسائر الأظعمة المحفوظة قد نقصت مقاديرها وزادت أثمانها .

ولكن انخفاض ثمن اللحم عندنا يجعل المتوسطين والأغنياء يسرفون في تناوله حتى يلتأوله أحدهم مرتين في يوم غداء وعشاء بل يفعل ذلك لمكحول والنشوح من تجاوزوا الأربعين أو الخمسين ، وهذا خطأ عظيم . فإن الإنسان بعد الأربعين يجب ألا يتناول اللحم ، غير مررة في اليوم ، أما في الشيخوخة فيا الاستغناء عن اللحم يفيد ويصون الصحة . وهناك من الأظعمة النباتية الأخرى ما يقوم مقام اللحم مثل الفول والعدس والفاصوليا والبسلة أى جبوب القطنى التي تنفق فلتين .

والقناة الهضمية في الإنسان يبلغ طولها نحو ١٨ أو ١٩ مترا وهي حافلة بالملايين من الأحياء التي تعيش وتفتدى بما فيها من أظعمة ، ومن الحسن أن نغير هذه الأحياء بتغيير غذائها ، وذلك بأن نخص يوما أو يومين كل أسبوع لا نتناول فيه غير الأظعمة النباتية . وليس شك في أن الذين يشرعون في ممارسة هذه العادة سيحدون من الارتياح والصحة ما ربما يحلمهم على زيادة الأيام التي يخصصونها بالطعام النباتى .

تجليد الكتب :

دخلنا إحدى المكتبات التجارية في القاهرة وهي تختص ببيع الكتب الفرنسية فوجدنا أن جميع مجلداتها بالقماش أو الأدم . ولما كانت العادة أن الكتب الفرنسية تأتي إلينا من فرنسا مغلقة بالورق فقط سألنا عن السبب لتألمة هذه العادة ، وما كان أشد استفرابنا حين عرفنا أن جميع هذه الكتب المعروضة للبيع قد جلدت في القاهرة على أيدي لعمال المصريين ، و أخذنا قلب الجهدات فوجدنا أن التجليد حسن مثن قد اخترت له ألوان هادئة من القماش ، وبعض من الكتب قد جلد بورق الكرتون مع حروف وزوايا من القماش .

ولما سألنا عن السبب لعناية المكتبة بالتجليد قبل لنا إن الزبون يقبل على شراء الكتاب إذا كان حسن التجليد أكثر مما يقبل على شرائه وهو مغلف بالورق . وهذا حق . لأن الكتاب المجلد بعد تحفة جميلة لو وضع في الصالون لرائته وهو تسلية وقت الانتظار .

وتكاليف التجليد الحسن تتراوح للمجلد الواحد بين ٢٥ و ٥٠ مليا ، ولكن هذا التجليد يبقى الكتاب من التلف ، حتى كتب الصبيان المدرسية يمكن وقايتها من التلف بالتجليد . وأعظم ما يذبط الشيان عن تكوين رف من الكتب في البيت هو اهمالها من التجليد وبمعها لم مغلفة بالورق فقط . ذلك أن ربة البيت ترفض اقتناء الكتب لأنها بعد أن تمزق وتتناثر أوراقها تشوه المكان وتقضى العين . ولذلك ننصح لكل شاب بأن يسارع الى تجليد ما عنده من الكتب بل ننصح لأصحاب المكتبات بتجليد ما عندهم من كتب وعرضها مجلدة . فانهم عندئذ يجدون رواجاً لم يحلموا به من قبل .

قلة الاندماج :

الناس فريقان أحدهما منطو منكش يجب الاعتزال والصمت ويفر من الاختلاط ، والآخر منبسطة متكشف يجب الاجتماع والحديث . ويقول أحد السيكولوجيين إن هذين المراجين يمكن تعرفهما في الأشخاص بمحض النظر الى الكيان الجسمي ، فان المنطوى المعتزل الصامت الجاد يكون عادة نحيفا مديدا معروق الوجه ، أما الآخر المنبسطة المحدث المجتمع المازح فيكون بدينا قصيرا . واذا ذكرنا معارفنا وأصدقائنا وجدنا شيئا من الصحة في هذا التقسيم الذي لانعرف أسبابه الحقيقية ولعلنا ترجع الى ميزات في الغدد الصم . ثم هناك فريق ثالث يجمع بين ميزات أو عيوب الفريقين المذكورين ، وهو أهنأهم جميعا بالعيش لأنه لا ينفر من المجتمع ولا يفر من العزلة . بل يأخذ من كل منهما بمقدار .

ويجب على الرغم من هذه الأمزجة الموروثة أن نجعل أبناءنا اجتماعيين اذا وجدنا أنهم يؤثرون العزلة على الاختلاط . ولا نستطيع ذلك الا بتعويدهم الاجتماع منذ الصغر بأن يجالسوا الغرباء ويتحدثون اليهم ويقومون ببعض الخدمة لهم ، فان الاجتماع يحتاج الى تعويد وتدريب ، ولكن اذا كانت الأم لا تربي أبناءها على استقبال الضيوف ومؤانستهم إن هؤلاء ينشأون على حذر وتردد من كل اجتماع ، واذا كان بهم استعداد للانطواء والاعتزال زاد هذا الحذر حتى يصير كأنه مقاطعة للمجتمع .