

ليس عبد الحميد فرداً ولكن ... كم لعبد الحميد من أمثال
فاتركوا الناس مطلقين وإلا ... عثتم موثقين بالأوجال
هل جنيتم من التجبر الأ ... كل أثم عليكم ووبال

الأستاذة

معروف الرصافي

تدبير الصحة

اتفق لنا ونحن نعجب بالنبذة التي نشرها لأبي زيد البلخي من أهل القرن الثالث في تدبير الصحة أن عثرنا في المجلة الباريزية على بحث للدكتور هيريكور الفرنسي في هذا المعنى نفسه فرأينا تعريبه ليقابل القراء بين القديم والحديث قال: الصحة أعظم النعم ولا شيء يوازها من سلطة وثروة في جلب الراحة بل ليس من سعادة أعظم مما توليه الصحة، ففي الصحة شعور بطول بقاء المرء مما يقوي المساعد على العمل والإنتاج إلى ما وراء التصور فيزيد في حسن الخلق الذي ينشر السعادة في أطراف صاحبه، والصحة الطبيعية شرط في الصحة الأدبية لأن من سلمت حواسه من العيوب وأطرافه من الفساد يسلم عقله، والصحة الأدبية عبارة عن قواعد من شأنها ضمان صحة الأفراد والمجموع، ولا يظن ظان أن هذه القواعد تزيد في الأنانية بل هي ولأمراء مدرسة مدهشة بث روح الغيرية لأن خلق التضامن يتجلى في أهمي مظاهره في مسائل التدابير الصحية، والتضامن هو المحرر الذي تدور عليه حياة المجتمعات البشرية في المستقبل.

وإننا نشعر بالمسؤولية الأدبية التي تصينا في المسائل الصحية العامة، مثال ذلك أن امرأ إذا كتم مرضاً سارياً ينشأ منه وباء يهلك فيه ألوف من الناس أفليس خليقاً به أن يدرك بأنه إذا باح بالمرض يقاتله هو ومن حوله على حين لو كتمه لأودى به وبغيره

فليس تدبير الصحة والحالة هذه هو تدبير الجسم فقط بل هو تدبير الأخلاق
بمجموعها.

يعلما علم منافع الأعضاء أن الجسم آلة لا تبقى على حالة حسنة كما هو الحال في
جميع الآلات إلا بالعمل، وعلم الصحة بما فيه من القواعد التي من شأنها حفظ حياة
الفرد وحياة الجماعة يعلما أيضاً الطرق التي تضمن لتلك الأداة البشرية أحسن
نتائجها وأطول أيامها وكيف يمكن الآباء من إيلاد الأولاد الأقوياء النافعين، فإذا
عرفنا من علم الفسيولوجيا كيف أن الفرد هو ابن محيطه فإن العلم يشير إلى تلك
النقطة التي يجب على المقتنين أن يوجهوا عنايتهم إليها إذا أحبوا تحقيق أسباب حسن
تربية الفرد التي لها اتصال بطبيعة الأرض أكثر من اتصالها بنوع البذار أي بصحة
الأجسام أكثر من صحة التعاليم.

وعلى الجملة فإن علم الصحة (الهيجين) يأمر المرء بالعناية بصحته وصحة الناس
ويشير إليه بالعمل ويدله على أسباب العمل الجيد ويصره بعواقب الغرور ومحاطر
الشهوات التي يطلب المرء فيها سعادته عبثاً وما هي في الحقيقة إلا سيئة الأثر منهكة
للقرى، نعم أن علم حفظ الصحة يمثل الصحة بأنها السعادة الوحيدة الحقيقية ويبرهن
بأن غلط الفرد يلحق المجموع وأن التكافل لا بد منه.

وإنما بما نورد من النصائح نوجز المبادئ الجوهرية في حفظ الصحة في الفرد والمجموع
ونلقن ما يجب العلم به والعمل له من القواعد الأساسية التي نوجهها خاصة لمن كانوا
في مقتبل العمر من الشبان والشابات.

القاعدة الأولى — يجب عليك أن تعنى بصحتك لأن صحة الفرد ليست له وحده بل
هي للمجتمع ونجاح هذا وقوته منوطان بصحة مجموع من يتألف منهم، فالواجب على
المرء أن يعمل بحيث يقدم للمجتمع ما يصيه من الحصة من العمل والإنتاج ومن يهتم

بصحة كان كمن يسعى لإبقاء تلك الآلة التي يملكها كل إنسان للقيام بما يفرض عليه من العمل ويؤدي ما عليه للمجتمع الإنساني، وتختلف عناية المرء بصحته بحسب حاله وشأنه فقد تضطره الحال في بعض الأحيان أن يفادي بصحته حياً بإبقاء صحة المجموع ولذلك كان من الواجب على كل امرئ أن يقوي صحته حتى لا يقف ساعة أمام ما يتحتم عليه بذله عند الاقتضاء.

القاعدة الثانية — اعلم أن العقل القويم بالجسم السليم إن في مجموع تركيب الجسم كما في المجتمع جميع الحواس متكافئة بعضها مع بعض فالدماغ وهو حاسة الفكر والإرادة معرض لعامة الأمراض التي تصيب سائر الحواس كما هو عرضة لجميع النقائص ولذلك قضت الحكمة أن تبذل العناية بذاك المجموع النامي على اختلاف مناحيه ولا سيما إذا كان في إبان نموه، ومتى غني بإحدى الحواس بنوع خاص يستأثرون سائر الحواس بالعناصر المغذية ويظل عمل سائر الأعضاء وتقل تغذيتها فتقطع الموازنة العادية في الصحة ولا تلبث تلك الحاسة المرنة كثيراً أن تصير إلى حال من الاضطراب وتفقد غناها بما يصيبها من البوائق التي تسممها وتضيق عليها وتفلجها وعليه انقضى أن يعمل لكل حاسة ما تحتاجه من العناية سواء كان من حيث الفكر أو الحركة.

لا يضر البالغ إلا لم تعط كل حاسة فيه حقها بقدر ما يضر الطفل واليافع لأن أعضاء هذا تكون في بدء أمرها لم تستوف قسطها من الاستحصال من أجل هذا وجب أن تجدد بتدقيق صلوات العمل الطبيعي والعمل العقلي ويقتضي للحواس قبل إنتاجها أن تسعد لذلك وإذا تعجل المرء في الإلحاح عليها تفسد وتعطل، فترية الطفل يجب أن تكون باعثة لمجموع الجسم على التقوية لا أن يعجل في استخدامها قبل أوان بلوغها ودماغ الولد لا يكمل إلا بعد حين ولذلك اقتضى أن لا يطلب منه إنتاج شيء قبل

العمل ويكتفي بتلقين الولد العادات والأساليب التي تدر به بعد على العمل، وعلى العكس في العضلات فإنما تقوى بسرعة وكذلك هيكل الجسم فإنه يستحكم في السنين الأولى من الحياة ويقاوم أحسن مقاومة فنرى أن يمرن الطفل من سن الخامسة إلى العاشرة ساعة في الأشغال العقلية ومثلها في الأشغال الطبيعية ومن العاشرة إلى الخامسة عشرة ساعتين في الأمور الذهنية وثلاث ساعات في الأعمال العضلية ومن الخامسة عشرة إلى العشرين ثلاث ساعات في الأعمال العقلية وساعتين في الأعمال العضلية، والأخير خاص بالشبان الذين يختصون بالأعمال العقلية والأدبية والعلمية والفنية، ولا بأس في تلك السن بتعليم الأحداث صناعة يدوية إذ إن جمهور الفسيولوجيين على أن مهارة اليد تعمل عملاً نافعاً في جلاء الفكر وتؤثر أحسن تأثير في قوة الإرادة، بيد أن العمل اليدوي يعدل من العمل العقلي بل يكون له عوناً على تربية الفنى تربية عملية نافعة ويتمكن من تحصيل معاشه على كل حال فيكون مثال الرجل الحر المستقل.

القاعدة الثالثة — ليكن جسمك طاهراً نظيفاً على الدوام — للجلد وظائف مهمة للصحة كالرئتين فإنهما للتنفس والكليتين لإفراز السموم التي تبعث من حياة الخلايا المؤلفة منها حواسنا وأنسجتنا فالجلد كالرئة يتنفس ويرشح فبالعرق يفرز الجلد كما تفرز الكليتان مع البول مواد سامة وتنفع الكلى وبالرشح يعدل مزاج الجسم لأن الرشح هو العامل الوحيد في تركيبنا لمقاومة الحرارة شأن آنية يبرد ما فيها بتخثر السائل الذي يرشح إلى سطح الطين ذي المسام، وإذا كان الجلد سطحاً واقعياً من الوسط الخارجي والعوامل الطبيعية والجراثيم يجب أن يترك نظيفاً ليحفظ نعومته التي بها يقاوم المؤثرات الخارجية فالجلد الذي لا يعنى به يتخرق ولا يقاوم فعل البرد وتدخل فيه الجراثيم التي تعلق فوق سطحه، وتحسن حالة الجلد بالدلك والغسل

وصب الماء الحار أو البارد على الجسم بحسب مزاج الإنسان والمواسم، وربما لا تطيق بعض الأجسام صب الماء عليها ففي هذه الحالة يجب الاعتدال على ذلك والغسل يومياً لأن ذلك شرط في تدبير صحة الجسم.

القاعدة الرابعة — اقلل من طعامك إن خطر الإفراط في الأكل يضر بنا في الأغلب أكثر من التغذية القليلة فالطعام إذا كثر على المعدة وساء هضمه يوشك أن لا يتحلل بالمضم بدرجة كافية فتهدج به الأحشاء كما لو دخلت عليها مادة غريبة وتحدث ألماً في الأمعاء وإذا بلعت لا ينتفع بها إلا قليلاً أي لا تحترق إلا بعض الشيء في داخل الجسم وهذا مثل الموقدة التي يختل تصريفها للدخان تتلى بجميع الفضلات الناشئة من احتلال الوقود، فالحامض البولي وهو أخص هذه الفضلات يسمم الدم أو يهدج الأنسجة التي تحويه فيصبح الأكل إذ ذاك عرضة لوجع المفاصل وغيره من الأمراض، وتكون هذه العوارض على طول الزمن دائمية وقد كان يمكن زوالها وتبدو في شكل تكوين الحصاة أو وجع المفاصل والبول السكري.

فالإفراط في التغذية وعنه يحدث الاضطراب في الهضم يتبعه في الغالب تخمر خارق للعادة في الأحشاء وتتبعث منه سموم متنوعة في قناتها ولا يأتي على هذه السموم المتبلعة إلا الكبد ولكنه إذا كثرت عليه وظيفته ينتهي به الأمر أن يعب ويصبح غير كاف بعمله وعندها تحدث سلسلة من الاضطرابات التي تغير ميزانية الصحة والكفاءة للعمل.

القاعدة الخامسة اجعل الماء شرابك العادي الماء هو الشراب الطبيعي ينفع في الهضم وتنقية الدم، ولا شك أن الماء يحوي جراثيم مضرّة وهذه الجراثيم لا تبيد كما يزعم بعضهم بإضافة شيء من الخمر إليها، فإذا اشتبه في الماء أو كان ثمة خطر من وباء ينتقل في الماء كالحمى التيفوئيدية والهواء الأصفر، يجب غلي ماء الشفة وماء الاغتسال

ولا يصح أبداً على راووق (مصفاة الماء أو فيلتر) البيت لأنه يستلزم عناية كبرى لا تنهض بها إلا المعامل الكيماوية ويحتاج إلى التطهير والتعقيم مرة في الأسبوع على الأقل، والماء المغلي لا يسوء هضمه فلكي يجعل قابلاً للشرب يتحتم تبريده وهويته ويكفي ترويقه بالنفوير، وإن الأشربة التي تؤخذ على الريق لا تبقى في المعدة بل تساب في الحال إلى الحشا الذي يتلعه حالاً فالأحسن إذن أن يشرب الماء في أول الطعام لا في أواخره وتبقى الأشربة التي لا تهضم في المعدة مع الغذاء ويحل العصارة المعدية ويطن عمل الهضم في المعدة.

القاعدة السادسة — امتنع من تناول الكحول بتاتاً لست الكحول غذاء بل هي سم قتل للخلايا العصبية ومرورده على الكبد والكليتين يفسد عناصرها على صورة يعذر الشفاء مما ينالها وإن جسماً يقوى بالكحول لقليل البقاء إذ يفقد أدوات دفاع الجراثيم الضارة عنه ويكون عرضة لعامة الأمراض الالتهابية التي تشتد عليه أكثر ممن يمتنع عن تناول المسكرات ثم إن أهم الأحشاء تصاب بتلبل يؤدي بها إلى العقر أو يصاب نسل أولئك السكرين بتشويه في أجسامهم لا يبرؤون منه، فكما قالوا أن الكحول هي مقدمة لداء السل في شاربها كذلك هي مدرجة للأمراض العضال في الكليتين والكبد وإذا ورث ابن السكر نقصاً في جسمه تبلغ به الحال أن يكون جانياً أو مجنوناً، وجميع ما يصاب به أولئك البائسون من تشويه الخلق والمستيريا وضعف المجموع العصبي والصرع مما يقضون به حياة شقية ناشئ ولا جرم من تسيب دم أبيهم له وتوريثهم هذه الأوصاب.

أما سائر الأشربة المقوية كالقهوة والشاي فليس فيها من ضرر من هذا القبيل وعلى كل فلا بد من الاعتدال فيها وإلا فلا تلبث أن تضر بالأعضاء الهاضمة، ومن الآراء الخرافية ما هو شائع على الألسن من أن القهوة تساعد على الهضم.

القاعدة السابعة — إذا كنت تعمل بعضلاتك اعتمد في طعامك على البقول وأكثر من تناول السكر وإذا كنت تعمل بعقلك فاعتمد في تغذيتك على اللحوم يستلزم العمل بالعضلات طعاماً يكثر فيه الكربون إذ أن العضلات هي أدوات لإنتاج الحركة والقوة تسخن بالفحم فالبقول تحتوي على أطعمة كربونية والسكر هو فحم العضلات التي توفد منه وعلى العكس في الأعمال العقلية فإنما تصرف عناصر آزوتية لا يمكن التعويض عليه إلا بتناول مواد ألومينية من اللحم، واللحم النيء يصلح ما يفقده مجموع الجسم من الآزوت أكثر مما يصلح اللحم المطبوخ.

القاعدة الثامنة — للوقاية من البرد أذكر أن قطعة من الورق تعادل معطفاً أو حراماً قد يحدث أن البرد يداهم المرأ على حين يكون بلا معطف ولا دثار ومعلوم أن ما يدفئ الجسم هو أن تجعل حوله طبقة من الهواء سخنة وهذا الغطاء يجب مضاعفته أو تقليله لأن الهواء كجميع الأغذية هو أسوأ موصل للحرارة ولذلك ليس من المهم أن تكون ألبسة المرء غليظة بل أن تكون كثيرة منضدة بعضها فوق بعض وفي هذه الحال ينتفع بقطعة من الورق كما ينتفع بثوب جيد بالنظر لقلته ثخانته إذ يجعل طبقة واقية من الهواء وإذا وضعت جريدة تحت الصدر أو تحت الدثار تعادل بما تورث الجسم من الحرارة المعطف أو دثاراً ثانياً.

القاعدة التاسعة — احذر البرودة (الرطوبة) أكثر مما تحذر البرد لا شك أن أخص وظيفة للثوب أن يقي من البرد ولكن الأمراض الناشئة من البرد نادرة جداً على حين أن الأمراض المنبئة من البرودة شديدة وكثيرة فاقضى أن تكون الثياب مانعة من التحمل الفجائي بين البرودة والحرارة أي من البرودة، والثوب الذي يقوم بهذه الغاية هو الصدر من الفلانلا، ومعلوم أن الجسم المتصيب عرقاً معرض للبرودة بالترشح السريع من العرق، والفلانلا تنص إفراز العرق عند حدوثه وتقف حاجزاً دون برودة

الجلد ونتائجه المضرة ويكون ذلك في الصيف والشتاء على حد سواء ثم أن الفلانلا في الحقيقة أنفع في الصيف منها في الشتاء بالنظر لكثرة الرشح من البدن للحرارة الكثيرة وعلى من يلبس الفلانلا أن يعلم بأنه إذا أراد أن يحفظ لها تأثيرها أي خاصيتها في الامتصاص يجب عليه أن يترع في الليل ما لبسه في النهار ويستعيض عنه قميصاً أخف منه، والمروحة على هذا الوجه بين قميص الليل وقميص النهار ضرورية لإبقاء صفات القماش عليه.

القاعدة العاشرة — اعمل بنشاط فالعمل من شروط الصحة — وذلك لأن الجسم الحيواني هو في الواقع آلة تخرج النشاط من طريق الحركة أو من طريق الفكر، ولذلك كانت الآلة التي لا تأتي بالعمل الذي خلقت له لا يتيسر بقاؤها والآلة التي لا تحمل تصدأ والصدأ يسرع في تخريبها أكثر من الابتذال وهكذا فإن جسم الإنسان لا يستقيم شأنه إلا إذا استخدم فيما يراد منه، ويعرف الناس أمثلة كثيرة من أولئك الذين ينقطعون عن العمل قبل الأوان ويتقاعدون في بيوتهم فلا تليث البطالة أن تزدي بهم إلى الهرم فالوت، ومن قضي عليهم من الناس أن يمتازوا بمالهم من ثروة أن يعيشوا بدون أن يعملوا يشعرون مع هذا بالحاجة إلى العمل فيعمدون إلى الرياضات من ركوب الخيل والدراجات وغيرها مما هو في الحقيقة من الصنائع اليدوية يقوم بها أولئك الموهون بها.

القاعدة الحادية عشرة — إذا كنت تعمل بعقلك استرح بأن تعمل بيدك وإذا كنت تعمل بيدك استرح بالعمل بعقلك — لموازنة الصحة علاقة بتوازن القوة على العمل في التركيب الإنساني على اختلاف أعماله، فعلى المشغل بعقله أن يجعل له من وقته حصة للاشتغال بالأمر الطيعية وذلك بأن يخصص كل يوم ساعة أو ساعتين للمشي وعلى من يعمل الأعمال اليدوية أن ينقطع قليلاً للنظر في الأمور الذهنية فيجب عليه

أن يخصص لها مثل هذا الوقت أيضاً، وهذا من الضروريات التي تضمن لمعاطبتها سهولة هذه التربية لمساس الحاجة إليها في نفع الصحة الطبيعية والأخلاقية.

القاعدة الثانية عشرة — اصرف الراحة الأسبوعية في الخلاء — تقضي دواعي المدنية على العاملين من كل طبقة سواء كانوا عاملين بعقولهم أو بأيديهم أن يعودوا من حين إلى آخر إلى الحالة الطبيعية التي يمثلها العيش في الخلاء، فالراحة الأسبوعية التي يمكن أن يقال عنها أنها قانون السلام تمكن صاحبها من الرجوع إلى الحالة الطبيعية على شرط أن لا يصرف المرء وقته في دور التمثيل ولا في الحانات بل يصرفه في تربية الرتين وتلين المفاصل وذلك بأن يعتمد إلى الرياضات البدنية على أنواعها أيضاً كالمشي والركض والقفز والتزحلق على الجليد بحسب سنه وذوقه والفصل الذي يكون فيه من فصول السنة، ويستفيد النساء والفتيان ويلتذون بالألعاب في الهواء الطلق مثل لعبة التيس وركب الزوارق والدراجات.

القاعدة الثالثة عشر — وتم ثمان ساعات — كان من قواعد تدبير الصحة في القديم أن لا يسمح للمرء بأن ينام أكثر من ست ساعات إلى سبع على أنه لا وجه للشبه بين ما يعمله أحد سكان مدينة آثينة في زمن أفلاطون أو أحد سكان رومية في عهد هوراس وبين ما يعمله رجل بيده أو بعقله في القرن العشرين، أما اليوم فإن العامل بذمته أو ببدنه يقتضي له راحة أطول تعوض ما يتوفر عليه من شاق الأعمال ولا سيما في الأطفال والفتيان ممن لا يتم نموهم في الحقيقة إلى نحو الخامسة والعشرين من أعمارهم، ولا يتوهم منوهم أن إطالة الليل في النوم يستلزم تقصير النهار فليس السر في عدد ساعات العمل بل في الصورة التي تعمل فيها فيتها الفكر بعد الراحة المعوضة إلى العمل والحركات تكون دقيقة وسريعة والآراء سليمة واضحة والعمل يتم على وجه

أسرع وأحسن، وماذا يفيد طول مقام المرء في مكتبه أو معمله إذا كان يقضيها وهو ساهٍ أو كالحیوان المخدر.

القاعدة الرابعة عشر — لا تدخن ولا تمضغ التبغ — التبغ من النباتات المخدرة للشعور المادي وتسلي أكدار الحياة تسلية مؤقتة وبذلك يتوهم بعض المشغلين بالأعمال العقلية أن ينشطهم ويعتفهم على العمل على أنه يأتي على شعور المصاعب ويغلب عليها ويلقي حجاباً على الحقيقة ولا يقف تأثيره في الدماغ فقط بل يتناول الأعصاب لأن التبغ سم الأعصاب وهناك عصب يتأثر أكثر من غيره ونعني به القلب وما هو الأعصاب من الأعصاب.

وأن المولعين بالرياضيات والعدو والصراخ وركوب الدراجات والقوراب ليحسنون صنعاً إذا طرحوا عادة التبغ لأنه بفعل ما يعانون من أنواع الرياضات، فيساق المرء بنابل من العادة وقد يعودها بصعوبة بلائى بدء بحيث يحتاج معها إلى إرادة قوية تغلب على كراهة طعم التدخين حتى إذا ألفه يضر الذهن ولا سيما في الخلق.

لا شك أن التبغ يثلم الشعور الطبيعي والإحساس الأدبي فيقلل من الضجر والوسواس ويمنع الوجدان الأدبي من الانبعاث، ومن الصعب أن يحكم على مستعمل التبغ بأن له وجداناً طاهراً سليماً وقوة إرادة.

القاعدة الخامسة عشر — يجب الرفق بالأم وهي حامل — تراعى المرأة الحاملة أنواع الرعاية فمنذ تحمل تتجه أعضاؤها كلها إلى تكوين طفلها وكل ما يضر بصحتها يلحق منه ضرر على الرحم وبصده عن نموه العادي وقد تكون المهوم والأحزان والإفراط في العب أصل المشوهات الطبيعية والعقلية التي تنال الطفل منذ ولادته وتعذبه طول حياته، فالواجب إذاً أن يمنع عن المرأة في خلال حملها كل ما يضر بخلقها ويغير صحتها الأم شخص مقدس تحمل في أحشائها مسجل الإنسانية ورفيها ومتى كان حملها عادياً

يتيسر لها أن تعمل بعض الأعمال غير المعبة إلى آخر الأيام التي تسبق الوضع، وأن ما ينبغي التوقي منه كثيراً معاودتها العمل بعد الوضع حالاً فقلة الراحة بعد الولادة تضر بحواسها الباطنة فينشأ عنها اضطرابات تضعفها مدة حياتها وتضر بها في حملها بعد ذلك فيلزم للنساء راحة تامة لا تقل مدتها عن خمسة عشر يوماً ثم تعاود العمل بالتدريج.

القاعدة السادسة عشر — لبن الأم خاص بابنها — إذا كانت الأم ممتعة بصحتها يجب عليها أن ترضع ابنها فلا شيء أنفع له من لبنها كما أن أعضاء المرضع تضمن صحة الأم لأن الرضاع طبيعي لها ولذلك كانت كل امرأة لا ترضع طفلها نصف أم لا أما كاملة، فإذا عهدت بابنها إلى مرضع تجهل أو تتساهل أموراً كثيرة تجب العناية بها لحفظ صحة طفلها ولا يتجه له ويهتم له اهتمامها غيرها ثم أنها تكون في تلك الحال سبباً لإهمال طفل آخر وهو ابن المرضع، وأن طفلاً ترضعه ربيبة هو طفل آخر ربي على الأبريق ذي زمولة (مصاصة) والطفل الذي ترضعه غير أمه تكون أمه قد أرضعت الاثنين رضاعاً غير طبيعي والطفل الذي يرضع من غير ثدي أمه بعيداً عنها يوشك في الغالب أن يموت في سنته الأولى فالأم التي يتيسر لها إرضاع ابنها بذاتها وتدفعه إلى مرضع تكفله لها تحت نظرها هي مسؤولة عن هذا الإهمال جملة، والأم التي تبعث بابنها إلى المرضع بدون ضرورة تجرم جرماً اثنين وقد قللك ابنها بصنعها.

القاعدة السابعة عشرة — عليك أن تزن أولادك — ينمو الطفل كثيراً فإذا كانت صحته جيدة يزيد وزنه على الدوام فوزنه المرة بعد المرة أحسن واسطة لإثبات جودة صحته، فالميزان هو ميزان حرارة الصحة ومعدل زيادة الطفل الجيد الصحة والغذية هو أن يزيد في الشهر الأول ٢٥ غراماً وفي الثاني ٢٣ وفي الثالث ٢٢ وفي الرابع ٢٠ وفي الخامس ١٨ وفي السادس ١٧ وفي السابع ١٥ وفي الثامن ١٣ وفي التاسع ١٢ وفي العاشر ١٠ وفي الحادي عشر ٨ وفي الثاني عشر ٧، ويجب أن لا تقضي ثلاثة

أشهر إلا ويوزن الأولاد والفتيان على اختلاف أعمارهم لأن من الأمراض ما يتهددهم في المدن الكبرى مثل السل وكثيراً ما يكفي لحمم الداء أن يعطى المريض راحة وتغذية مناسبة.

القاعدة الثامنة عشرة — يجب لك أن تجعل أولادك المرضى تعزل عن الأصحاء حتى لا ينقلوا إليهم المرض — تكاد تكون جميع أمراض الأولاد أمراضاً معدية كالحميراء والحمى الحصية والجذري وانتفاخ لوزتي الأذنين والحناق وتكاد تبدأ كلها باضطرابات يظن أنها زكام خفيف وهي نزلة أو التهاب في الحلق والحجرة ومجاري الأذن، فإذا ظهر بعض هذا فعلى الأبوين في الحال أن يعزلوا أولادهم وأن لا يبعثوا بهم إلى المدرسة أو إلى أي اجتماع كان وأن يفردوهم وحدهم في الدار، وكم من أناس عدوا بأولادهم المرضى أولاد غيرهم فكانوا بأخذهم المرض من أولادهم قبل أن ينتهوا سبباً لسريان الأمراض التي تصح أوبئة عامة بعد أن كانت مقصورة على بعض الأفراد.

القاعدة التاسعة عشرة — لا تسمح بأن يتعاقب الأولاد — ليس للأولاد ميل طبيعي لأن يتعاقبوا والأبوان هما اللذان يريدانهم على العناق ويسوقانهم إلى هذه العادة فتقبل الأولاد بعضهم بعضاً يحوي مضرات كثيرة بأن ينقل الأمراض السارية وتكون تلك لقاحاً وأي لقاح لسريانها، وقد تقدم أن أكثر الأمراض في الغالب نزلات ووجع في الحجرة والأنف والأذن كالحميراء والحمى الحصية والسعال والحمى ذات البثور وأن الحناق (الدفتيريا) ينتقل بواسطة اللعب عادة وعليه فإن التقييل من العادات الضارة وكم من الأطفال هلكوا به.

القاعدة العشرون — كل مسكن سليم نافع للصحة إذا استطاعت الشمس أن تدخل إليه والهواء أن يخرج منه — كما أن البيوت تحصر الناس في بقعة من سطح الأرض فهي تقيهم تبدلات الجو والبرد والهواء والمطر والحرارة فالواجب أن يدخل إليها الهواء

والنور فإن الهواء البليل الصافي الذي لم يستنشق ولم تخارجه غازات الوقود من المواقد والمصابيح ولم تشبه شائبة هو من أنفع الأشياء للكبد والتنفس بل هو غذاء الحياة. فغرف العمل أو النوم على حجمها إذا لم يتخللها الهواء على الدوام تفسد بأنفاس السكان وغازات الوقود والاستصباح فمن اللازم اللازب أن يتخلل الهواء أي يتجدد على الدوام ويكفي في الصيف فتح الأبواب والنوافذ وفي الشتاء يخشى بعض الناس من البرد فلا يتركون الهواء يتخلل الأمكة فينشأ من ذلك اختناق بطيء ولكنه خطر إن لم يقرب الموت العاجل يهيه السبيل إلى عدة أمراض ولا سيما السل.

وبعد فيجب استنشاق الهواء بليلاً أو بارداً ولذلك كانت الآلة ناقلة الحرارة التي تدفئ الهواء من أبشع وسائط التدفئة على حين أن الموقدة التي تدفئ ببروز الأشعة وتجلب هواء من الخارج أحسن الوسائط المنطبقة على حفظ الصحة والمواقد ذات الحرارة البطيئة خطيرة فيجب الامتناع من استعمالها، وليست الشمس أقل لزوماً للصحة من دخول الهواء النقي وما شعاع الشمس إلا باعثة للقوة في الجلد وتغذية الأنسجة والنباتات التي لا تصيها الشمس تدبل وتفقد ألوانها وتصبح بشعة المنظر ولا تلبث أن تموت وكذلك الحال في الحيوان والإنسان وكما تفيد أشعة الشمس النباتات والحيوانات تضر بالنباتات الطفيلية والعفن والجراثيم التي هي واسطة جميع الأمراض وذريعة إلى سريان العدوى وبفضل الشمس نجو من الجراثيم الضارة العابثة بجسومنا وحيث تدخل الشمس لا يدخل المرض والتعرض للهواء والشمس هما من في الحياة.

القاعدة الحادية والعشرون — يجب التوقي من الغبار بالرش لا بالكبس بالقمة (المقشة) من ريش — الغبار مضر جداً وذلك لاحتوائه على ذرات كثيرة كلية وآلية وصوانية قبيح الغشاء التنفي وتؤذيه وتدعو إلى عدة أمراض كالزلات والدفثيريا وجزء من الغبار مؤلف من براز المصابين بالأمراض فتطو هذه الذرات على الأغشية المخاطية

وتلقحها وتجرحها، فمن أهم قواعد الصحة في البيوت أن يمنع عنها الغبار لا بكنسه بكنسة أو مقمة فإن ذلك الحال ترك الغبار متراكماً في الدار دون أن يمس لأن ضرره يكون واقفاً ولو مؤقتاً من إثارته على تلك الصورة، ولذا اقتضى أن لا يكس وينفض بدون ماء وأن يزال الغبار بمنشف ندية أو فرشيات ومكانس ندية، ويجب جمع الغبار لإبادته لا إثارته لينتقل إلى الجيران.

القاعدة الثانية والعشرون — لا تعمل الستور والبسط والأثاث المزين بالرفارف — وذلك لأنها مانعة من نفوذ الهواء والنور مستتبت للغبار وقد لا تتمكن ربة البيت من نفضها وقويتها وكذلك الورق الملون الذي يجعل على الجدران فإنه عيش الجراثيم الضارة وأحسن المساكن التي يصفها رجال الصحة ما كان منها مصقولاً مدهوناً قابلاً للغسل وأحسن الغرف ما كانت مدففة أو مبلطة وأن يكون أثاثها عبارة عن خشب وجلد لا من قطيفة ومخمل وبسط ورب سجادة حوت من الجراثيم بالغبار الذي عليها ما لا يوجد أضر منه في الشارع نفسه.

القاعدة الثالثة والعشرون — لا تسامح بدخول الحشرات إلى منزلك — الهوام وسائط لنقل الأمراض السارية وتلقيحها فالذباب يقع على القاذورات فإذا كانت قاذورات حميات تيفوئيدية أو وباء (كوليرا) أو سل تنقل أجزاءها في أرجلها إلى الطعام والياب وأغشية من تقع عليهم بعد، والبعوض ينقل في البلاد ذات المستنقعات حيث تشتد الحميات جراثيم من تقرحهم عن يكونون مصابين بالحمى وتلقح بما غيرهم من الأصحاء، والبق والبراغيث تفعل بقرصها فعل البعوض بقرصه بالبق تنقل جراثيم حمى التيفوس والتيفوئيد ويخشى أن يكون ناقلاً للسرطان والجذام ومن المحقق أن البراغيث هي التي تلقح جراثيم الطاعون وتنقلها من الجرذان إلى الإنسان، ولا تخلو من أن تنقل جراثيم الحمى التيفوئيدية والسل.

وأقرب الطرق إلى النجاة من هذه الهوام أن يجعل شيء من روح الصمغ على سطح القاذورات في المراحيض وأن تصب كمية من البترول على المياه الراكدة فتموت الهوام الناقلة كالبعوض وغيره وأن تستر النوافذ في الليل بستائر من السلك الرفيع لمنع البعوض من الدخول وقرص الساكنين وهم نيام وصب شيء من البترول على المحال التي يعيش فيها البق أنفع واسطة للخلاص منه كما أن الماء أنفع ذريعة للنجاة من البراغيث وغسل الحيوانات الأليفة على الدوام حتى لا تنقل البراغيث إلى القائمين على تربيتها.

القاعدة الرابعة والعشرون — اجعل الحيوانات الأليفة في اصطبل — ليست الدار نادي الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب والطيور فإن إيوائها في الدور مضر وناقل للأمراض ولا سيما للسمل والسرطان فالكلب مصاب بالسمل غالباً والمهر بالسرطان والبيغاء ذكورها وإناتها بالتهاب ذات الرئة بل أن الكلب والمهر واسطنان لنقل الحميات ذات الثور كالجدري والقرمزية والحمراء والدفتيريا وأورام الجلد وغيرها من الأمراض المعدية ثم أن الكلب يلحق كل ما يقع أمام عينه وقد يدلله صاحبه وما أنه يدري ينقل الكلب إن لم نقل مرضاً آخر دع عنك ريشه فإنه مستويل الجراثيم ينقلها من السقيم إلى السليم وعليه فالقطط والكلاب الأليفة هي خطر دائم على الصحة العامة.

القاعدة الخامسة والعشرون — اعن بنظافة الشارع كما تعنى بنظافة مكك — نقضي شطراً من حياتنا في الشوارع ولذلك وجب علينا أن نظهرها من الأذناس والأرجاس على أننا نطرح فيها بدون مبالاة الغبار والأوساخ وندفص فيها البسط ومماسح الأرجل وما الكناس إلا واسطة لنقل باسيل الأمراض وهناك قاذورات الكلاب وأخيل وهي سبب لعدة نزلات أذنية وحلقية وكل ذلك مما يتلع منه ساكن

المدن كمية غير قليلة فلو جمع غبار المساكن بوسائط ندية أو أحرقت في النار أو وضعت في ماء يغلي وإذا امتنع المرضى عن البصاق في الشارع ولم يكنس الكناسون إلا بعد الرش كما في بعض البلاد المتقدمة لما أصبح الشارع كما هو الآن مستوبل الأمراض ومحلاً أضر من غرفة في مستشفى.

القاعدة السادسة والعشرون — إذا بصقت على الأرض فكأنك تبصق على جارك — يجب الامتناع عن البصاق في الشارع والمحال العامة والدار وذلك لأن بصاق الرجل السليم من العادات المخالفة للقواعد الفسيولوجية فالواجب نزع هذه العادة أما المسلول فإنه يبصقه ينقل عدواه في الحال إلى غيره وذلك إذا بصق في الشارع لا تلبث بصقته أن تجف فتطير في الهواء ميكروباً فعمله أن لا يبصق حتى في منديل لأنه كلما أخرجته من جيبه يقذف جراثيمه على من أمامه بل عليه أن يسعمل مبصقة يضعها في جيبه هذا هو من الفروض الاجتماعية ومن أوائل قواعد التضامن فمن كان به مرض ولم يسعمل هذه الطريقة فهو مرتكب جناية لا محالة.

القاعدة السابعة والعشرون — إذا كان بك مرض خذ الاحتياطات بذاتك أو بالواسطة لنلا تنقل العدوى إلى من حولك تكاد تكون جميع الأمراض الحادة وكثير من الأمراض المزمنة من الأمراض السارية فإذا رأى كل مريض من واجبه وقاية جاره من نقل جراثيم مرضه إليه لا تلبث معظم الأمراض السارية أن تضمحل، وما من قانون صحي عام ينفع في هذا السبيل بقدر ما تنفع رعاية كل فرد على حدته بصحة من حوله وكل ما تقوم به البلديات من أسباب التطهير قليل جداً في جانب الرقاية التي يجب على المرء نفسه أن يتخذها وكثير من أرباب الأسرات يصابون بمرض سار فيعدون به أولادهم وأزواجهم ومن حولهم بتسامحهم وعدم اتخاذهم الاحتياطات الصحية فيقتلونهم بأيديهم جهلاً وغباوة ومن نظر في تاريخ البيوت يدرك أن الأولاد لا يصابون بالتهاب ام

الدماغ إلا بتساهل آبائهم فالواجب على المريض أن يسأل الطبيب عن أسباب الوقاية التي يتحتم عليه اتخاذها ويطبقها على نفسه بالفعل.

وأنت يا هذا إذا أصبت ذات يوم بمرض فلا تحمل اللوم على قواعد حفظ الصحة وقلة غناها ولا على ضعف العلم بل إن الذنب في ذلك على أجدادك ومواطنيك.

رحلة إلى جبل قلمون

بعد جبل قلمون بين جبال سورية من أحسنها ماءً وهواءً وإنباتاً ومع هذا لم يشتهر اشتهار جبال لبنان وحرمون والكلية واللكام على قربه من دمشق قاعدة بلاد الشام، وكان يقال له في القديم جبل سنير وبذلك عرفه الجغرافيون والمؤرخون والشعراء، قال ابن خردادبة في المسالك والممالك وهو مما ألف منذ نحو ألف سنة أن كورة دمشق وأقاليمها سهل الغوطة إقليم سنير مدينة بعلبك البقاع إقليم لبنان كورة جدنية كورة اطرابلس كورة جبيل بيروت صيدا البينة كورة حوران كورة الجولان وظاهر البلقاء وحوالي الغور وكورة ناب وكورة جبال وكورة الشرا وبصرى وعمان والجابية، لإقليم سنير هو من أقرب الأعمال إلى دمشق ولم نظفر له بتحديد أجمع من تحديد ياقوت في معجم البلدان، قال أن سنير بفتح أوله وكسر ثانيه ثم ياء معجمة بائنتين من تحت جبل بين حمص وبعلبك على الطريق وعلى رأسه قلعة سنير وهو الجبل الذي فيه المناخ يمتد غرباً إلى بعلبك ويمتد مشرقاً إلى القريتين وسليمية وهو في شرقي حماة وجبل الجليل مقابله من جهة الساحل وبينهما الفضاء الواسع الذي فيه حمص وحماة وبلاد كثيرة، وهذا جبل كورة قصبها حواريين وهي القريتين ويتصل بلبنان متيامنا حتى يلتحق ببلاد الحزر ويمتد متيامراً إلى المدينة وسنير الذي ذكر أنه بين حمص وبعلبك شعبة منه إلا أنه انفرد بهذا الاسم وقد ذكره عبد الله بن محمد بن سعيد بن سنان الخفاجي فقال من قصيدة:

أسيم ركابي في بلاد غربية ... من العيس لم يسرح بمنه بعير
فقد جهلت حتى أراد خيرها ... بوادي القطين أن يلوح سنير
وكم طلبت ماء الاحص بآمد ... وذلك ظلم للرجال كبير
وقال البحرى:

وتعمدت أن تظل ركابي ... بين لبنان طلعاً والسنير

انتهى كلام ياقوت جاء في أبي الفداء أن الجبل الشرقي الممتد شمالي الشام كان يدعى
سنير في عهده وقد ورد سنير في التوراة فقال الدكتور بوست في قاموس الكتاب
المقدس: سنير (درع أو شلالة) اسم قسم من جبل الشيخ (حرمون) (١ أي ٥ : ٢٣)
٢٧ : ٥ (وقال ياقوت في القلمون أنه بفتح أوله وثانيه بوزن قربوس وهو فعلول قال
الفراء وهو اسم وأنشد:

بنفسى حاضر بجنوب حوضي ... وأبيات على القلمون جون

ومن القلمون الذي بدمشق بحري بن عيد الله بن سلمان الطابغي الكلبي من أهل
القلمون من قرية الأفاعي وقال في القاموس قلمون محركة موضع بدمشق، التاج أن
القلمون رومية وحروفها أصلية، وكلمة قالا بالرومية طيب ولعله الجبل الطيب أو نحو
ذلك وحوارين التي قال عنها ياقوت أنها القريتين هي قصة جبل سنير وهي كما قال
في مكان آخر حصن من ناحية حمص قال بعضهم:

يا ليلة بحوارين ساهرة ... حتى تكلم في الصبح العصافير

وقال أحمد بن جابر مر خالد بن الوليد في مسيره من العراف إلى الشام بتدمر والقريتين
ثم أتى حوارين من سنير فاغار على مواشي أهلها فقاتلوه وقد جاءهم مدد من أهل
بعلبك ثم أتى مرج راهط وفي كتاب الفتح لأبي حذيفة اسحاق بن بشر وسار خالد

بن الوليد من تدمر حتى مر بالقريتين وهي التي تدعى حوارين وهي من تدمر على مرحلتين وبها مات يزيد بن معاوية في سنة ٦٤ قال الراعي:

أنحن بحوارين في مضمخرة=بيت ضباب من فوقها وثلوج

وقال أيضاً والقريتان قرية كبيرة من أعمال حمص في طريق البرية بينها وبين سحنة وأرك أهلها كلهم نصارى وقال أبو حذيفة في فتوح الشام وسار خالد بن الوليد رضي الله عنه من تدمر إلى القريتين وهي التي تدعى حوارين وبينها وبين تدمر مرحلتان وإياها عنى ابن قيس الرقيات بقوله:

وسرت بغلتي إليك من الشا ... م وحوران دوئها والعوير

وسواء وقريتان وعين ال ... تمر حزن بكل فيه البعير

فاستقت من سجاله بسجال ... ليس فيه من ولا تكدير

وقد سألنا العارفين فأكدوا لنا أن حوارين بعيدة عن القريتين بنحو ثلاث ساعات وآثارها بادية إلى الآن وما نظن أنها كانت قصة جبل سدير فيما مضى إلا في أمورها الإدارية كما نرى اليوم قسماً من جبل قلمون تابع لقضاء دومة الشام والقسم الآخر هو الأعظم تابع لقضاء البك وقسم منه تابع لحمص ويقول الحبيرون من أهل هذا الجبل اليوم أن جبل قلمون يمتد من الدريج إلى البريج وهو تحديد معقول جداً لأنك ترى في الدريج وهي مزرعة في رأس جبل قرب عين الصاحب بين معربا وحلبون سلسلة جبال جديدة تكاد تكون منفصلة بعضها عن بعض وفي البريج وهي على نحو ثلاث ساعات من قارة للقاصد إلى حمص ويمتد شمالاً إلى الجرود على بضع ساعات من بعلبك وجنوباً إلى البرية وتجتاز المسافة من الجنوب إلى الشمال لراكب المطايا في يوم كما يقطع طول الجبل من غربه إلى شرقه في يومين، وأوصل بعضهم طول الجبل إلى وادي القرن قرب البقاع، ويدل على أن آخر حدود الجبل هو في البريج من ناحية

حمص ما قاله الاصطخري من أن الطريق من حمص إلى دمشق هو عشر فراسخ من حمص إلى جوسية ثم إلى قارا ثلاثون ميلاً ثم إلى النيك اثنا عشر ميلاً ثم إلى القطيفة عشرون ميلاً ثم إلى دمشق أربعة وعشرون ميلاً، وجوسية كما في المعجم قرية من قرى حمص على ستة فراسخ منها من جهة دمشق بين جبل لبنان وجبل سنير فيها عيون تسقي أكثر ضياعها سيما وهي كورة من كور حمص.

ونقل الدكتور فانديك في المرآة الموضية نقلاً عن أبي الفداء أنه قال أن سنير هو جبل الشيخ أو قسم منه ولذلك رأينا فانديك في جغرافيته يذكر بعض أمهات قرى جبل قلمون أو سنير بحسب المقاطعات التي كان معروفاً بها عند الحكومة على عهد تأليفه ولم يذكر أنها من أعمال جبل مشهور فقال: وإلى الشمال من دمشق مقاطعة يقال لها جبة عسال نسبة إلى مكان يقال له عسال الورد لكثرة الورد الذي فيه ومن أشهر قراها صيدنايا وفيها دير لراهبات طائفة الروم وإلى الشمال الشرقي مقاطعة معلولا نسبة إلى قرية فيها حصينة مبنية على قمة هناك لا يسلك إليها إلا من مضيق مستوعر وفيها دير عظيم لطائفة الروم وقد حدث في سنة ١٨٥٠ للمسيح أن أمراء بني الحرفوش أصحاب بعلبك تحصوا بما بعد وقعة جرت لهم مع أجناد دمشق لهجم عليهم عسكر الدولة إلى معلولا بوسيلة من بعض أهلها فقتلوا بعضهم وأسروا بعضاً ونهبوا القرية والدير وحول معلولا عدة من القرى كعين التينة وبنجة وغيرها ولم يزل أهل تلك النواحي يتكلمون باللغة السريانية لكنها محرفة كثيراً عن أصلها كعربية العامة في هذه الأيام وإلى الشمال الشرقي من معلولا مقاطعة يبرود نسبة إلى قرية كبيرة فيها بعض آثار قديمة وفي جوارها رأس العين ومعرة باش كردي وفليطا وسحل والقسطل وإلى الشمال الشرقي من القسطل النيك وما بين النيك والغوطة يسمى الأرض التحتية وهذه الأرض يمر الطريق من دمشق إلى بغداد وفي جوار النيك قارة

وهما أعدل مكانين في تلك الديار حتى يضرب المثل بجودة هوائهما ومائهما وقد لهجت
بهما الشعراء كثيراً قال بعضهم:

إذا هاجت الرمضاء ذكراك بردت ... حشاي كأني بين قارة والنبك

وإلى الشمال الشرقي من النيك دير عطية وقال المحافظ أبو القاسم ومعلولا إقليم من
نواحي دمشق له قرى وقال ياقوت في منين: قرية في جبل سنير من أعمال الشام وقيل
من أعمال دمشق منها الشيخ صالح أبو بكر محمد بن رزق الله بن عيد الله قال ياقوت
وكان من ثقات المسلمين ولم يكن بالشام من يكنى بأبي بكر غيره خوفاً من المصريين
(الشرعة) توفي سنة ٤٢٦.

فاهم بلاد الجبل يرود وكانت هي والنيك من أمهات بعد مملكة صوبه أو صوبالقدية
وهذه المملكة كانت في شمالي سورية تمتد من شمالي لبنان الشرقي نحو حمص وحماة
وحلب وهي قاعدة لجبل ولا يقل سكانها عن عشرة آلاف نكهم مسيحيون والنك
مسلمون وتكاد تكون أشبه بالمدن منها بالقرى لتوفر مرافق الحياة فيها وكثرة سكانها
صلاتهم التجارية مع دمشق وبيروت وحمص وحماة وبعليك ولوفرة المهاجرين منها إلى
أميركا ويبلغ عددهم نحو ألف رجل ومنهم الذين اغتروا في يرود عدة مدارس
للمسيحيين على اختلاف مذاهبهم منها مدرسة للروم والكاثوليك أنشأها أحد
أحبارهم منذ زهاء عشر سنين فوهبها ثلثمائة ليرة من ماله وفرض على أبناء طائفته أن
يشغلوا فيها بأيديهم أيام الآحاد والأعياد فجاءت مدرسة كلفت زهاء ألف وخمسمائة
ليرة وقد اشتغل بعضهم بنقل التراب وآخر يجلب الحجر وغيره بالبناء، وبأمثال هذه
المدارس أصبح المسيحيون أرقى من جيرانهم المسلمين لأن الأول يعلمون والآخرين
مهملون وكانت الحكومة البائدة تزيدهم خبالاً إلى خبالهم وليس لهم من أهل الرأي
والعلم من يشفق عليهم ويسعى إلى ترفيتهم ترقية حقيقية كما هو حال مواطنهم.

أقول هذا ولا نكران للحق أن ارتقاء المسيحيين عن المسلمين مائل على أشد صورده في هذا الجبل وكيف لا يكون كذلك والارسلالات الدينية من الروس والانكليز والفرنسيين لم تكد تترك قرية إلا وأقامت فيها مدرسة لتثقيف عقول أبنائها على منحها بل أن جمع دينية أقامت لها مستشفى في دير عطية البلد الثاني في الجبل بكثرة سكانه واستنجار عمرانه.

ودير عطية هذه هي والبنك (مركز حكومة القضاء) في وادي كان يعرف قديماً بذات الذخائر أو وادي الذخائر قال باقوت والبنك قرية مليحة بذات الذخائر بين حمص ودمشق فيها عين باردة في الصيف طيب عذبة يقولون مخرجها من يرود وقال الزاجر:

أتى بك اليوم وأتى منك = ركباً أناخوا مرهناً بالبنك

واطلعت في دير عطية على حجة وقف نقلت حوالي الألف عن حجة كتبت سنة ثمان وسبعمائة للهجرة محفوظة عند كفيف من أهلها اسمه الشيخ عبد القادر الناظر جاء فيها أن الست الجليلة صاحبة خاتون ابنة الأمير الكبير صلاح الدين بن بهلوان ابن الأمير الكبير شمس الدين الأكربي الآمدي وقفت وحيث وأبدت في صحة منها وسلامة وجواز أمرها جميع الضياخ الخمس المتلاصقات المعروفة بوادي الذخائر عمل دمشق المحروسة وتعرف إحداهن بالبويضا والثانية بباريضا والثالثة بالميرا والرابعة بدير عطية والخامسة بالحمررا وقد صدقت على هذه الوقفية محكمة قارة ولا يعرف اليوم من هذه القرى غير دير عطية والحميرة وفي دير عطية مدرسة للعلوم الدينية واللسانية أنشأها الشيخ عبد القادر القصاب الأزهرى الديرعطاني فتجت منها فوائد جليلة وفيها الآن نحو ٥٠ طالباً وقد تعلم بعض الطلبة فأبانوا عن كفاءة فيما أخذوا لنفسهم بتعلمه.

ومن أهم قرى قلمون الرحية وجيرود وعلى مقربة من هذا البلد ملححة دائرة محيطها اثنا عشر ميلاً وهي في سهل منبسطة ينحدر إليه ماء المطر من ويجتمع على علو يختلف بين ٣٠ و ١٠٠ ستمتر وفي أوائل شهر أيار يتحول ذاك الماء ملحاً أبيض نقياً مرّاً وهذا البلدان من قلمون التحتاني وفيه أيضاً الضمير وفيها عين كبريتية ينفع الاستحمام بها المصابين بالأمراض الجلدية وأرض هذه القرية أو البلد الحارة تبلغ غلاتها قبل سائر قرى الجبل حتى أن الشعير ليحصد فيها في شهر نيسان ويحمل إلى عسال في جرود الجبل الباردة ويزرع في الحال فيحصد في ثور وهذا من أعجب ما يكون في إقليم واحد والمسافة بين الضمير والجرود نحو عشر ساعات.

قال في المعجم ضمير بالتصغير موضع قرب دمشق قيل هو قرية وحصن في آخر حدود دمشق مما يلي السماوة قال عبيد الله بن قيس الرقيات:

أقمرت منهم الفرديس فالغو ... طة ذات القرى وذات الظلال

فضمير فالماطرون فحورا ... ن فقار يسابس الأطلال

نصب الماطرون على أن نونه للجمع وهذه المواضع كلها بدمشق، وقال الخليلي:

لئن تركنا ضميراً عن ميامنا ... ليحدثن لمن ودعتهم ندم

وقال الفرزدق يرثي عمر بن عبيد الله بن معمر التميمي وكان قد مات بضمير من دمشق:

يامعشر الناس لا تبكوا على أحد ... بعد الذي بضمير وافق القدر

ما مات مثل أبي حفص للحمة ... ولا لطالب معروف إذا افتقرا

منهن أيام صدق قد منيت لها ... أيام فارس فالأيام من هجرا

يعني قتاله لأبي فديك الحروري

ومن أهم قرى قلمون التعتاني القطيفة وهي مركز مدير ناحية تابعة للنيك جاء في المعجم أنها قرية دون ثنية العقاب للقاصد إلى دمشق في طرف البرية من ناحية حمص وتسمية العقاب هي ثنية مشرفة على غوطة دمشق يطؤها القاصد دمشق إلى حمص قال أهل السير أن خالد بن الوليد سار من العراق حتى أتى مرج راهط فاغار على غسان في يوم فصحهم ثم سار إلى الثنية التي تعرف بثنية العقاب المطلة على دمشق فوقف عليها ساعة ناشراً رأيته وهي راية كانت لرسول الله صلى الله عليه وسلم كانت تسمى العقاب علماً لها.

ومن قرى الجبل البديعة قرية معلولا يدخل إليها من الشمال من فج طبعي في الجبل وهي حصنة منيعة ويؤكد بعض العارفين أنها هي مدينة سيلفكيا بعينها إحدى أمهات مملكة سلوقس أحد خلفاء الاسكندر الأربعة الذين اقتسموا مملكته بينهم بعد وفاته فانتشبت الحرب عام ٣٠١ ق. م ودارت الدائرة على الملك اثيوغولس وابنه ديتريوس فاقسم إذ ذاك قواد الاسكندر مملكته إلى أربع ممالك الأولى مصر أخذها بطليموس سونتر مع العرب وجزء من بر الشام أي فلسطين والثانية مكدونية وبلاد اليونان أخذها كاساندر والثالثة ثرافيا وبيسينا وبعض أطراف آسيا الصغرى أخذها ليسيمائوس والرابعة بقية الممالك من البحر الأسود إلى نهر لاندوس في الهند أخذها سلوقس وسميت مملكة سورية ومن أشهر مدنها أنطاكية وسلوسية واناحية واللاذقية، ولا يزال إلى اليوم يعثر في بيادرها على آثار تدل على عمارتها القديم الفخيم، وأهلها وهم نحو ثلاثة آلاف يتكلمون بالسريانية الخرفة كما تقدم وفي جوار معلولا نجعا وجبعدين وأهلها أيضاً يتكلمون بهذه اللغة كما أن أهل قلدون يتكلمون بالتركية الخرفة قليلاً ويقال أن أصلهم من التركمان نزلوا هذه القرية منذ سنين واختلطوا بأهل الجبل، وكان بالقرب من قلدون ثلاث مزارع يتكلم أهلها بالتركية أيضاً وهي دنحا

وخربوثة والكنيسة إلا أنها دثرت، وعلى مقربة من معلولا قرية عين التينة وكان أهلها كما يقول جبرائيل نصارى يعاقبة دانوا كلهم بالإسلام منذ زهاء قرنين وقلبوا الأوضاع الميحية بأوضاع إسلامية حتى لقم يطلقون على بيت الحوري بيت الحوري بالإهمال وفي هذه القرية شجر الفستق القديم ولا يزال ينقرض لأن أهلها لا يجددون غرسه وهذه القرية هي الوحيدة في قرى ولاية سورية التي تخرج الفستق وهو من أحسن الأنواع لا يكاد يضاهيه بجودته فستق روم قلعة من أعمال حلب.

طفت هذا الشهر أمهات قرى قلمون وكنت زرتها منذ عشر سنين فرأيت عليها مسحة من الارتقاء أتها في الغالب من المال الذي جناه من أميركا المهاجرون من القلمونيين ففي قرية معرة صيدنايا وصيدنايا وبيروود ودير عطية مثلاً بيوت جميلة أقيمت بالحجر الصلد النحيت مثل بيوت لبنان الجديدة ومن البيوت ما كلفت ألفي ليرة وربما أكثر أما سائر معالم الجبل فظلت على حالها أو ارتقت بعض الشيء بطبيعة الزمن، وقد اشترك في الهجرة إلى أميركا سكان الجبل من المسلمين والمسيحيين إلا أن عدد هؤلاء أكثر والناجحين منهم أوفر ويقدر عدد المهاجرين من الجبل بنحو أربعة آلاف رجل نجح منهم في الأكثر من اعتادوا شطف العيش مثل مهاجري دير عطية والنبك وصيدنايا والمعرة ومعلولا وقارة أما المترفون أو الذين اعتادوا الترف قليلاً فأخفق معهم وانقطعوا أو كادوا لقلّة ذات أيديهم، ولا يعلم على وجه الصحة ما يبعث به المهاجرون القلمونيون من النقود كل سنة إذ ليس ثمة إحصاء مدقق وغاية ما يقال ومنه يستج ما يقرب من الحقيقة أن معدل عدد الرسائل التي ترد من المهاجرين كل سنة إلى أهلهم في الجبل يبلغ ثمانمائة رسالة، هذا في القرى التابعة لقضاء النبك وهي مركز الجبل ومزدحم الأقدام وفيه من القرى ٢٨ قرية و ١٢ مزرعة، وباقى قرى الجبل وهي ١٣ قرية تابعة لقضاء دومه فإذا فرضنا أنه يأتي من المهاجرين في

السنة ألف رسالة وهو أقل تعديل ولا يكتب لأهله إلا الناجح منهم في العادة ويرسل كل واحد ثلاثين ليرة فيكون معدل ما يصل من النقود إلى قلمون ثلاثين ألف ليرة، وهو مبلغ لا يمتخف به بالنسبة لفقر الجبل ولو كان هذا المال يأتيه مع توفر العناية بالزراعة وتربية المواشي وغرس الأشجار والغابات لكان الجبل من أعمر جبال العالم.

ويبلغ عدد نفوس الجبل بإحصاء الحكومة ٥٨١٢٧ نسمة بين ذكور وإناث منهم ٤٥٥٧٤ في القرى التابعة لقضاء النيك اليوم و ١٢٥٥٣ في القرى التابعة لدومة وعدد المسلمين في قضاء النيك ٤٠٦٦٠ وعدد الروم الارثوذكس ١٥١٥ وعدد الروم الكاثوليك ٢٩٢٠ وعدد السريان الكاثوليك ٣٩٩ وعدد البروتستانت ٩٠ وربما بلغ عدد المسيحيين في الثلاث عشرة قرية التابعة لقضاء دومة ٢٥٠٠ نسمة.

وبلغت أعشار القرى التابعة للنيك هذه السنة ١٤٤٣١٧٥ غرشاً وأعشار القرى والضمير وقارة والنيك ودير عطية ومعلولا وأهم قرى القضاء الثاني التل ومنين وحلبون وتلفيتا وصيدنايا ومعرة صيدنايا وباقيها مزارع أو أشبه بها.

ويقسمون قلمون بحسب موقع الطبيعي إلى قسمين فرتي ونحتي فمن قرى الفرتي أو الفوقاني رتكوس وحوش عرب وهي تعلو عن سطح البحر ١٧٧٠ متراً وعسال وطفيل والجة ومعرة باش وفليطا والسحل وقارة وعرسال ودير عطية والنيك وبخا ورأس العين وبيروود وحبدين ومن التحية النواني وعكوبر وبدا وحفير الفوقا وحفير التحتا وحلة ومعلولا والقطل وعين التينة والقטיפفة والمعظمية وجيروود والرحية والضمير ومعرونة وتلفيتا وصيدنايا ومعرة صيدنايا والتل ومنين وحزنة ومعطلة والدريج ومعربا وحبون وهي التي تخزن الثلج في الربيع في جردها وتأتي به كل ما يولى دمشق وتشاركها في بيع الثلج قريتا اوفرة أو قفرة وقرية منين.

وتعد زراعة قلمون من الدرجة الثالثة ولو توطدت دعائم الأمن فيه لاستطاع أهل القرى القريبة من البرية للشرق أن يزرعوا تلك السهول الفيحة وينتفعوا بالمراعي البعيدة عن القرى ساعات، وأكد لي العارفون بأن الأمن إذا استقر في نصابه وأمن القضاء من غارة أشقياء العرب والدروز على المواشي والزررع تكثر مواشيه كثرة زائدة ويغني الفلاح والحكومة فقد نهب العرب والدروز منذ نحو سبع سنين زهاء مئة وخمسين ألف رأس من الغنم والماعز لو سلمت لأربابها لكانت بلغت الآن على أقل تعديل مليون رأس ومعدل ربح الرأس مئة قرش هذا عدا ما هو موجود اليوم من مواشي الجبل.

وليس مثل جرود قلمون في الصيف لرعي المواشي ومثل سهولها الشرقية في الشتاء وألبان قطعانها من أدمم ما ذاق الذائقون، ولو تمت أمنية الفلاح القلموني بانتشار الأمن في شعابه وهضابه في الفصول الأربعة لربح الفلاح كل سنة القرش قرشين من ماشيته فقط ومن كانت عند المئة يجني المئين ومن ملك الألف جاءته ألفان، ويرى الخبيرون بأنه لا سبيل إلى تقرير الأمن في قلمون إلا بوضع أربع مخافر الأولى في الضمير والثانية في الناصرية والثالثة في الحميرة والرابعة في القريتين وأن يجعل في كل واحدة منها — وفي بعضها قلاع لإيواء الجند — خمسة وعشرون جندياً نظامياً فارساً (مفرزة) وبذلك يهرب أشقياء عرب البادية بأس الحكومة ويكفون عن السطو على ضعاف الأهليين كلما احتلوا القرية.

ولا تجد في قلمون غابات كأكثر جبال العالم بل هو جبل أجرد أقرع ولو صحت عزيمة سكانه لأكثروا من زرع التين والكرم واللوز والجوز في الأراضي القريبة من القرى ومن السنديان والبلوط في النجاد والشعاب، والظاهر أن فأس الحطاب وأسنان الماشية

اتفقت زمناً طويلاً على تجريد الجبل من أشجاره وغاباته فلا تجد الشجر إلا قرب القرى وقد تمشي الساعات ولا تجد أثراً للزرع ولا للشجر.
قال أحد الأجانب من زاروا هذا الجبل مؤخراً كنت أفتنى في حياتي أن أشاهد جبلاً أجرد من الكأ والشجر فها قد قرت عيني في قلمون بمشاهدة ما كنت أريده من الجبال الجرداء أما ابن سورية فيتمنى لو قرت عينه برؤية جباله شجراً ذات غابات غيباء.

ولست مياه قلمون شحيحة عزيزة بل هي عذبة غزيرة كأحسن البلاد الجبلية ولكن منها ما يحتاج للإنباض وللعهد والعناية وإذا توفر الأهلون وساعدتهم الحكومة قليلاً على توفير مياههم تزيد كميتها بحفر العيون والأقنية والانتفاع بالمياه والسيول حتى لا تضع منها نقطة بلا فائدة، ومن هذه العيون ما يشفي الأوصاب ويقوي الأجسام ويساعد على هضم الطعام وأطيبها ما قرب من جرود الجبل حيث يكثر نزول الثلوج وتبقى كل سنة ستة أشهر متراكمة في النجاد والوهاد وأبشع مياه الجبل طعماً في معرونة وهي جمع من ماء الشتاء ولكن طعمها أشبه بالملح الانكليزي بيد أنها إذا ثقلت في الطعم فلا تثقل على الهضم.

وقد بحثنا في بعض قرى الجبل عن آثار حجرية مكتوبة أو كتب مخطوطة علنا نقع فيها على مواد تاريخية ينتفع بها فخاب سعينا إذ شاهدنا معظم أديار الجبل لا يعرف أهلها من التاريخ إلا تقاليد يتناقلونها بالأفواه وهي لا تساوي شيئاً إذا وضعت على محك النقد وإذا كانت الأديار خالية من مثل هذا فاحر بأن تكون سائر المعاهد أخلى فدير سيدنا لراهبات الروم هو بحسب ما شاهدنا من أقدم أديار الجبل وليس فيه تاريخ الدير نفسه وقيل لنا أن أهل الدير حرقوا باختيارهم منذ نحو قرن كتباً سريانية كثيرة ولو أبقوا عليها لما خلت من فوائد كان القائمون عليها يحرقونها أو يخافون منها إذ

ذاك وهي أنفع ما يكون للتاريخ اليوم وغاية ما فيه الآن كتاب نسخه إحدى راهبات الدير سنة ١٨٨٧ م واسمها تقلا غزال ولم تذكر شيئاً عن الأصل الذي نقلت عنه وهو حديث أيضاً ويفهم من مقدمته وفيه شرح تقاليد كثيرة معلقة بدير صيدنايا إن هذا الدير بني على يد يوستيانوس الكبير ملك الروم في السن الخامسة والعشرين من ملكه سنة ٥٥٣ للميلاد وذلك عند مروره في تلك البقعة فاختارها لإقامة هذا الدير لجعل محطة لها صدي بيت المقدس من أهل القسطنطينية وغيرهم وفي هذا الكتاب أمور تتعلق بتجلي السيدة العذراء عليها السلام ليوستيانوس حتى بنى ديرهُ وهو مثل ما يقوله المسلمون عن بعض معامدهم، وهذه التقاليد لا يتق فيها التاريخ ولا تطبق على العقل ويأخذها المعتقدون بالتسليم دون أعمال النظر فيها على أن الإحساس الديني تجب مراعاته مهما كان وحقائق العلوم العصرية هي التي تمحو وتثبت.

وفي الجبل أديار غير العامرة الآن في قارة وبيروود ومعلولا قد أصبحت مأوى لليوم مثل دير مار شبريون ودير مار توما بالقرب من صيدنايا كما تجد كثيراً من النواويس (مقبور) محفورة في الجبال، ومنها ما رأيته في منين وعين الصاحب ومعلولا.

والجبل إلا قليلاً متشابه بعمرانه ولكنه مختلف بميثات سكانه ولهجاتهم فلكل قرية لهجة خاصة بها وسحنة يعرف بها أهلها فأهل معلولا لا يشبهون أهل عين التينة وأهل يبرود لا شبه بينهم وبين أهل الرحية، والظاهر من سحنات القلمونيين أن منهم اليعاقبة والسريان ومنهم الروم والتركمان ومنهم العرب فاختلفت لهجاتهم باختلاف أصولهم وإن كان تركيب بعض أسماء قراهم متشابهاً مثل يبرود وجبرود ومعرة ومعرونة وعسال وعرسال وجبة وجعدين وفليطا وتلفيتا، وتلفيتا هذه هي التي قال فيها صاحب المعجم أنها كانت بلد قسام الحارثي من بني الحارث بن كعب باليمن الخلب على دمشق في أيام الطائع وكان في أول عمره ينقل التراب على الدواب ثم اتصل

برجل يعرف بأحمد الحطار من أحداث دمشق وكان من حزبه ثم غلب على دمشق مدة فلم يكن للولادة معه أمر واستبد بملكها إلى أن قام من مصر يلكتين التركي فغلب قساماً ودخل دمشق لثلاث عشرة ليلة بقيت من محرم سنة ٣٧٦ فاستر أياماً ثم استأمن إلى يلكتين فقيده وحمله إلى مصر فعفا عنه وأطلقه.

ومن صنائع جبل قلمون وبعبارة ثانية بعض قراد مثل التل وحلبون وبيروود ومعلولا البسي فإنه تعمل فيها بسط غليظة ولكنها مينة يستعملها أهل الجبل والمجاورون لهم من سكان القرى كما يمكن الخام الجيد في هذه القرى، ولا جمال على صنائعها ولكنها مينة جداً ورخيصة وقد لا يربح العامل قرشين في فهاره ومع هذا يجد نفسه سعيداً بهذا المقدار الطفيف.

وهواء الجبل معتدل جداً وهو أنفع لأكثر الأجسام من هواء لبنان الليل لقرب ذاك من البحر يورث النفوس نشاطاً ومضاءً وإن الذكاء الفطري يغلب على سكانه وتساوى في ذلك سكان جروده وسهوله وقراه ومزارعه وإسلامه ونصاراه ولو سعت الحكومة بجد لإصلاح طرقه ومواصلاته والخطب فيها سهل جداً لكثرة اختلاف المصطافين إليه وخصوصاً سكان دمشق لأن قلمون منها بمنزلة لبنان من بيروت والطرق فيه عامرة بطبيعتها مثل طريق صيدنايا إلى معلولا وطوله خمس ساعات ونصف وطريق معلولا إلى بيروود وطوله ثلاث ساعات وطريق بيروود فالنك فدير عطية فقارة وهذا الطريق على طوله لو صرف عليه بضع مئات من الليرات لسارت عليه المركبات كما تسير على أحسن الطرق المعدة ولكن الحكومة في الدور الاستبدادي كانت لا تحسن من الإدارة إلا أن تسلب نعمة الفلاحين بطرقها المعروفة من تكثير الضرائب والعبور والرسوم وإرهاق الفقير بالإعانات الكثيرة ولعل دولة الدستور تقوى في أقرب وقت فتجعل من مالها ووقتها نصيباً تصرفه في ترقية البلاد

فتستعيده بعد سنين أضعافاً مضاعفة من أهلها وقد كانت حكومة الاستبداد ترى أن غناها بإفقار الأهالي فالواجب على حكومة الدستور أن تعتقد أن غناها من غناهم وسعادتها بسعادتهم.

وان جبالاً كقلمون وهو جزء صغير من ولاية سورية وجزء أصغر من هذه المملكة العثمانية إذا حسنت إدارته ونظرت حكومته في عمرانه ليخرج من الخيرات ما لا يخرج مثله الجبل الأسود ذوالبند والعلم وصاحب الملك والوزراء، وكيف يعمر مثل قلمون إذا كان ولاية دمشق يقضون بما لاسنين الطويلة ولا يزورون معاهده ويفقدون حالة أهله بل أن القائمين الذين طالما تناوبوا الحكم عليه لا يهتمهم إلا قبض رواتبهم وأخذ ما يريدون أخذه من الأهالي وإذا طافوا بعض قراد فللترمة والتماس الصحة والراحة لا لرفع ظلامه وإقامة عدل وتحسين حال ويعتمدون في أمورهم على مشايخ معظمهم على غير علم كانوا ولم يزالوا عون كل ظالم والسعيد منهم من كان الجهل أغلب على قريته ليسوغ له أن يحكم فيهم حكماً قره قوشياً ولا أعالي إذا قلت اليوم أن أهل قلمون لم يلقحهم حتى الآن رشاشة من نعمة الدستور على قريتهم من الحواضر ولولا بضيض نور يتألاً في عقول بعض أهل القرى التي يكثر فيها المسيحيون والمدارس والهجرة لكان قلمون كما كان منذ مئات من السنين.

وهنا رأينا أن نختتم هذا الفصل بقصيدة للأمير عبد القادر الحسيني الجزائري قالها وقد سأله بعض الفرنسيين أي العيش أطيب عيش الخلاء والبداءة أم عيش المدن والحضارة وقد كنا نردد أكثر أبياتنا في رحلتنا وأكثرها مما يصدق عليها لمناسبتها مع الحالة التي كنا عليها في الجبل من الصحة وفراغ البال قال رحمه الله:

يا عاذراً لامرئ قد هام في الحضر ... وعاذلاً لحب البدو والقفر

لا تدعن بيوتاً خف محملها ... وتمدحن بيوت الطين والحجر

لو كنت تعلم ما في البدو تعذريني ... لكن جهلت وكم في الجهل من ضرر
لو كنت أصبحت في الصحرا تمر على ... بساط رمل به الحصاء كالدرر
أو جلت في روضة قد راق منظرها ... بكل لون جميل طيب عطر
تستنشقن نسيماً طاب متشققاً ... يزيد في الروح لم يمرر على قدر
أو كنت في صبح ليل هاج هاته ... علوت في مرتب أوجلت بالنظر
رأيت في كل وجه من بسانطها ... سرباً من الوحش يرعى أطيب الشجر
فياها وقفه لم تبق من حزن ... في قلب مضى ولا كدماً لذي ضجر
نباكر الصيد عند الفجر نغته ... فالصيد منا مدى الأوقات في ذعر
فكم ظلمنا ظليماً مع نعمته ... وإن يكن طائراً في الجو كالصقر
يوم الرحيل إذا شدت هوادجنا ... شقائق عمها مرن من المطر
فيها العذارى وفيها قد جعلن كوى ... مرقعات بأحداق من الحور
تمشي الحدأة لها من خلفها زجل ... أشهى من الناي والسنطير والوتر
ونحن فوق جياد الخيل نركضها ... ثليلها زينة الأكفال والحصر
نطارد الوحش والغزلان فلدحتها ... على البعاد وما تجو من الضمر
نروح للحي ليلاً بعد ما نزلوا ... منازل ما بها لطح من الوضر
تراها المسك بل أنقى وجديها ... صوب الغمام بالآصال والبكر
نلقى الخيام وقد صفت بما فعدت ... مثل السماء زمت بالأنجم الزهر
قال الأولى قد مضوا قولاً وصدفه ... نقل وعقل وما للحق من غير
الحسن يظهر في شيئين رونقه ... بيت من الشعر أو بيت من الشعر
أنعامنا أن أتت عند العشي تحمل ... أصواتها كدوي الرعد بالسحر
سفائن البر بل أنقى لراكبها ... سفائن البحر كم فيها من الخطر

لنا المهاري وما للريم سرعتها ... بها وبالخيل نلنا كل مفتخر
فحيننا دائماً للحرب مسرجة ... من استغاث بنا بشره بالظفر
نحن الملوك فلا تعدل بنا أحداً ... وأي عيش لمن قد بات في خفر
لا نحمل الضيم من جار فتركه ... وأرضه وجميع العز في السفر
وان أساء علينا الجار عشرته ... نبين عنه بلا ضر ولا ضرر
تبيت نار القرى تبدو لطارقنا ... فيها المداواة من جوع ومن خصر
عدونا ماله ملجأ ولا وزر ... وعندنا عادات السبق والظفر
شربنا من حليب لا يخالطه ... ماء وليس حليب النوق كالقبر
أموال أعدائنا في كل آونة ... نقضي بقسمتها بالعدل والقدر
ما في البداوة من عيب تدم به ... إلا المروعة والإحسان بالبدر
وصحة الجسم فيها غير خافية ... والعيب والداء مقصور على الحضرة
من لم يمت عندنا بالطعن عاش مدى ... فحن أطول خلق الله في العمر

سير العلم والاجتماع

العاملات في الافرنج

يزيد عدد العاملات من النساء في بلاد الغرب كلما صعب استحصال القوت وكثرت
مطالب الحياة فقد بلغ عددهن في أميركا ٥٠٠٧٠٦٩ امرأة ذات صنعة منهن
٩٧٨٠٠ مزوجة ومن تلك العاملات ١٨٥ بيطارة و ٤٥ وقادة في القاطرات وقد
زاد عدد المحاميات من ٢٠٨ إلى ١٠١٠ وعدد المستمليات (ستينوغراف) ٣٠٥ في
المئة وعدد المهندسات ٢١٧ في المئة وعدد البشرات ١٩٧ في المائة وعدد خازنات
الكتب ١١٦ في المئة.