ثالثاً الاطعمة المكونة للعظام وهي ما كانت محتوية على الاجسام المعدنية وملح الطعام والسودا وخلافها مما يوجد في الخضراوات والاثمار الغضة ويشترط في المقادير اللازم تعاطيها منها ان تكون الاطعمة المدفئة ضعفي الاطعمة المنمية للعضلات. اما المكونة للعظام فتكون ربع المنمية للعضلات. وسنأتي على بيان كل منها في الاعداد القادمة ان شاء الله

في سبيل تربية البنات

« شكر الأفاضل فرض واجب »

من تتبع خطوات الأمة في هذه الايام ولاحظ بعين دقيقة ما يأتيه عقلاء القوم يشعر بان حركة جديدة قد ولدت في مصر وان روحاً شريفة دبت في اجسام ابنائها

واكبر مجسم لهذه القوى النامية في اعضاء الأمة ما جرى أخيراً بين اهل اسيوط عند احتفالهم بعيد النيروز في هذا العام . فانه لم يكد يقف بينهم حضرة الفاضل الغيور حبيب افندي شنوده ويحثهم على الاهتمام بشأن مدرسة البنات ويظهر لهم بما اوتي من فصاحة البيان وقوة التعبير بالبرهان على ان تربية البنت من اهم ما تصرف اليه العناية في هذه الايام حتى قام الكل على اثره وتبرعوا بما جادت به نفوسهم . ولا بدع فاهل اسيوط طبعوا من قدم على مساعدة المشروعات الجليلة وكم من مرة شاهدنا سخاءهم واقبالهم على تعضيد الاعمال النافعة عن طيب خاطر

فهل لنا نحن ابناء القاهرة ان نقتدي بهم ونحرّك ساكناً لأحياء مشروع كلية البنات الذي نام بعد ان رأينا من الحمية اقواها عند بزوغه الى عالم الافكار . على اننا لا يسعنا هنا الا ترديد نداء جمعية الرابطة المسيحية التي استنفذت همم الافراد بالتلغراف الذي ارسلته الى الجرائد تطلب فيه من اللجنة ان تظهر لها نتيجة عملها — وقد اشترك معها بعض الشبيبة فخطوا ببراعهم مقالات ملؤها الحماس واملنا ان اللجنة تجيب مطلبهم وتخرج هذا المشروع الذي تطاولت اليه الاعناق في هذه الايام . وقد امسكنا القلم عن اطالة القول في هذا الموضوع مع ما له من الاهمية حتى تظهر نتيجة همم رجال اللجنة

فهل لابناء القاهرة ان يحركوا ساكناً ويتنبهوا من تلك الغفلة الطويلة فيصرفوا جل اهتمامهم وعنايتهم لأخراج هذا المشروع الى عالم الحقيقة فانا لا نريد ان نكرر عليهم ما لأهمية تربية البنات وان لا رقي لهم بغير فلاحها

في تدبير طفولية الاولاد وتربيتهم

تدبير طفولية الاولاد كمحبة الام لولدها شيء يولد مع الطفل مما يدلنا على حكمة واقتدار الطبيعة . وقد تحقق ان الامهات لم تمنح ذات الكفائة الطبيعية التي تؤهلهن الى القيام بواجبات الام المتبعة مع ان الطبيعة على وجه الاطلاق قد خصت الخليقة النسائية بصفات خصوصية ضرورية نحو ذلك الواجب النفيس بل — الاقدس — الأ وهو تربية الاطفال التربية

الصحية وقد تتعدد الظروف التي يستثنى منها عدم كفاءة الام ـ طبيعياً كان او اجتماعياً ـ للقيام بهذه الواجبات الشريفة حتى تضطرها الحالة لاتخاذ طرق اخرى عرضية تتعاون بها على تلك المواهب الطبيعية وتسر بل تفتخر بتأديتها نحو طفلها

تنفس الطفل عند الولادة

الرئتان . — اول تأثير يحدثه الهواء على الطفل حال ولادته هو ارتعاش خفيف بالشفتين وزوايا الفم ثم يزداد الى نغزويليه تشنج الشفتين والخدين نتيجة التأثير الهواء الفجائي البارد على اعصاب الوجه

هذا الفعل التشنجي يحدث تنفساً يتسبب عند دخول الهواء الى الى الفم فالانف فالقصبة الهوائية فالجزء العلوي من الرئتين المنقبضتين فتنتفخ وتمتد على الفور ويتبع ذلك بعض تنهدات ضعيفة تدع مجالاً لدخول مقادير وافية من الهواء للصدر وبعض بضع ثوانٍ حتى اذا ما امتلئت الرئتان بالهواء وارتفع عظم الصدر والضلوع وتمدد الصدر يصرخ الطفل صرخات متواليات تكون الباعث على ملء الرئتين بالهواء

وفي نفس الوقت الذي فيه يدخل الهواء الى الرئتين فالصمام — او الباب — الكائن على جانبي القلب والسابق دخول الدم اليه يغلق فيتجه الدم اتجاهاً جديداً الى الرئتين الممتدتين بالهواء حيث يتكون الاوكسيجين ويصلح لغذاء اعضاء الجسم المختلفة

« البقية تأتي »