

باب تدبير المنزل

قد نحا هذا الذب لكي تخرج فيمكن ما هم أهل البيت معرفة من نرية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والترانس والمسكن والزينة وغير ذلك ما يعيد بالنفع على كل ماثلة

فوائد في غسل الثياب

إذا أضيف إلى الشاء ملعقة صغيرة من التربسنة أكبت ما ينشئ به صقلاً جميلاً
إذا أردت غسل ثياب مصبوغة بالألوان يمضي أن تزول بالفضل فالغسل ربع رطل من الصابون حتى يكاد يذوب ثم أضف إليه قطعاً صغيرة من الشب الأبيض وأغلبها معه وضع قطعة من الشب الأبيض في الماء الذي أضفت إليه الشب بضعاً ولا تتركها بالصابون بل برغوتها التي في الماء ولا خوف من زوال اللون بهما كان لطيفاً إذا عرقلت الثياب بالشب والمخ قبل غسلها وإذا بقست الثياب بالعنق قبل مكان التقيس باللبن الخفيض أي الذي زالت زبدته منه . وإذا كان عليها آثار الدم فامزجها أولاً بالشاء الجاف ثم يلبها بالماء السخن . أو يلبها أولاً بزيت التزول وامزجها مدة ثم يلبها بالماء السخن . والصابون وحده يزيل آثار الدم غالباً . وتزول آثار القهوة والشاي بان تمسك ما عليه الاثر وتشدّه جيداً وتصب عليه ماء سخناً أو تمسحه بقمح (صفار) البيض وحده أو بمزجها بما ياتله من الغليسيرين وتتركه حتى يجف ثم تغسله جيداً . و آثار الاثمار تزول بمخار الكبريت أحياناً كثيرة وذلك بان يشعن عود الكبريت الذي تضم به النار ويبرض الاثر له بقللاً حيناً يكون الكبريت يشعل فيه فان يبخار الكبريت يزيل الألوان

ويمكن بكل ربة يت أن يكون عندنا زجاجة كبيرة مملوءة بمذوّب ملح الطرطير والامونيا والبيوتاسا وذلك بان تتباع بفرش من ملح الطرطير والامونيا وبفرشين من البيوتاسا وتصب عليها اثنين من الماء العذابي وتضعها في زجاجة كبيرة وحيناً تريد استعمالها تضع فيها من هذا السائل في ماجور من الماء وتتركه الدبوع بالصابون وتغسلها بهذا الماء وهو صالح للظن والخرير ولكنه غير صالح للصفوف لان الصفوف ينكش ويضيق بالبيوتاسا والصفود

وعندهم سائل آخر اسمهل من هذا عملاً وهو مصنوع من اوقيتين من كوريد الجير واوقيتين من الصفود الذي يستعمل في غسل الثياب تذاب في ثلاثة رطلان من الماء تبل به الدبوع ثم تغسل بالماء جيداً

صحة الموالدات

تقر بعض قرى الارياف قترى المرأة تحمل طفلها الرضيع على ذراعها وجرّة كبيرة على رأسها وهي تتكلم مع رفيقاتها وتضحك كأنها ذاهبة الى النزهة في مركبة يجرها فرسان كريمان . بل المرأة التي تذهب الى النزهة كذلك من نساء لندن لا تكون ابش وجهاً واطلى حديثاً من الفلاحة التي تحمل رضيعها وحملّاً ثقيلاً فوقه . والفرق بين الاثنين انما هو في الصحة - الصحة التي قال فيها بعض واصفيا انها تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى

وقد قيل عن المرأة انها تلد بانوجع ولكن لم يُقل عنها انها ترضع اولادها بانوجع وتربيهن بالمرض بل ان نساء كثيرات يلدن من غير وجع ويربين أطفالهن بلا تعب

وقد كتبت احدى السيدات الفاضلات في هذا الموضوع كتاباً صغير الحجم كبير النفع نشرته جمعية النساء الصحية في بلاد الانكليز قالت فيه "انا نحن النساء مسولات عن اكثر ما يصيبنا من المرض والضعف لاننا نجب على انفسنا بما يجري علينا من العادات المضرة بالصحة . ونحن لو جربنا على قوانين الصحة في كل شيء لم يصبنا من الضعف والمرض اكثر مما يصيب الرجال لاننا وان كنا اصغر منهم جسماً واطفأ قوة وانحف بنية لكن اجسامنا كاملة البناء مرهلة لوظائفها تمام الكهل فلا شيء يوجب علينا ان نكون اقل منهم صحة . ان الساعة التي تحملها المرأة اصغر من الساعة التي في برج انكليسة وانحف ولكنها تدل على الوقت مثلها بالذقة الشامة وتقوم بحملها على احسن نظام

ولو احسن الموالدات في تدبير صحتهن لقلن تمهين كثيراً لان ولادة الاولاد امر طبيعي يجب ان لا يترتب عليه اثن مرض . وجسم المرأة تتفوق لكي تلد الاولاد فلو كانت الولادة تضعفها ولسمها لكان ذلك اكبر اعتراض على الحكمة الالهية التي اوجبتها لذلك كما ان من يصنع آلة لا تقدر ان تعمل العمل الذي صنعا له يدل صنعاً على قلة حكمته

والنساء في بلدان كثيرة لا يتعين من الخبل ولا من الولادة . والمرأة من نساء النصارى تعزل عن فرسها وتلد طفلها وتلقه برداشها ثم تعود الى ضمير فرسها كأنه لم يحدث لها شيء . ونساء البدو يلدن من غير قوايل وفي اليوم الذي يولد فيه الطفل تستطيع امه ان تامر عشرين ميلاً او تعمل اعمالها البيتية على جاري عاداتها . وهذا شأن المرأة في بلدان كثيرة

ثم انتقلت الكتابة الى النساء الانكليزيات وقالت "انا نحن نساء الانكليز واولئك النساء من جبلة واحدة فلماذا نراهن اقوى منا وقل توجعاً . سبب ذلك انهن يكتفين بالطعام

البسيط الذي لا ضرر منه وبس الثياب الموسعة ويقمن الجانب الأكبر من وقتهن في الهواء النقي ونور الشمس يعمن تعاملن فيها. أي انهن يشن عيشة صحية وأما نحن فعيشة عيشة الجليل والشرر

وقد يكون للضعف اسباب لا تقوى المرأة على ازالته كالمراه القاسد في المدن الكبيرة المزدحمة وكالاضطرار الى العمل في معاص مثقلة فاسدة افراء ولكن هذه الاسباب لا تكفي لمازارة من ضعف صحة النساء ولا اعتدواهن على قوانين الصحة فانهن يحالنها في اكلهن وشربهن وعملهن

والمرأة التي لا تعني بصحتها تخطئ خطأ كبيرا وأما الوالدة التي لا تعني بصحتها خطأها أكبر وزدراً لان ما ينافي من الضرر يصل الى اولادها ايضاً. والاولاد كوالدين فاذا كان الوالدون ضعاف الاجسام فاولادهم يكونون ضعاف الاجسام ايضاً. وكثيراً ما يولد الاولاد عمياً صمّاً كحماً مصابين بامراض وبيدة وذلك كله لفساد صحة والديه ولان امهاتهم لم يعنين باتسهن الاعتناء الواجب وقت الحمل بهم. وأي ام تعلم ذلك ولا تحصلها الشفقة على ثمرة احشائها لكي تبدل جهدها في مجاهدته من هذه الآفات لو علمت الطرق التي يجوبها منها. وكيف تعلم هذه الطرق ما لم ترشد اليها. وقد كتب الكتاب كتباً كثيرة في هذا الموضوع ولكنها كبيرة غالية الثمن قد لا تستطيع النساء قراءتها اما لكبرها او لغلاء ثمنها ولذلك كتبت عن هذه الوبقات وضمتها ما يبيد كل وائدة معرفته من بداعة الحمل الى فطام الطفل

ومتأني على ترجمة ذلك في الاجزاء التالية

المعلون والوالدون

ينتظر الوالدون من المعنين ان يعيرو اولادهم ويهذبهم. والتعليم والتهديب عملان شاقان كثير الشروع لا يبلغ ليهما الا ترق قبيل من الناس ولا يقع فيهما احد اذا لم يساعده الوالدون بن جروا في تربية الاولاد على ضده ما ينتظرون من المعلم. فاذا اردت ان يفتح المعلم سبيل تعليمه وتهديبه وجب عليه ان تساعده في ذلك بل ان تحب انك مطائب اكثر منه. واذا شارك الوالدون المعطين في تربية الاولاد فالبحاج مكفون له. واما ان تعلم الولد في المدرسة ما يرى ضده في بيت ابيه او ما لا يرى مساعداً له عليه من والديه فيندرج احد ان يرمخ في ذهنه ويضيد منه