

باب تدبير المنزل

قد نفاها هذا الباب لكي تدرج في كل ما هم أهل البيت معرفته من فريه الأولاد وتدبير الطعام والناس
والغراب والمسكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

اسراف الاميركيات والشرقيات

نشرنا في المقطع التبذة الآتية عن اسراف احدى السيدات الاميركات.
ماذا يقول المتوسطون والفقراء والمعدمون في سيدة اميركية تزعم انها من اكثر سيدات
مدينتها شيكاغو اقتصاداً في الانفاق على زينتها واشدهن تنقيماً على نفسها في اجباغ الطيوب
والطور والشور وتزيد زعمها هذا بتقديم حسابها السنوي الى قاضي المحكمة وهذا هو الحساب

١٢٠ جنياً	طيوب و عطور
٩٠	بودرة للوجه
٤٠	تقليم الاظفار وتعيم البدن
٧٠	شعور وتشييط
٥٥	ادهان عذائفة
٣٧٥	الجملة

تقول هذه المتصدرة المقترعة ان بعض السيدات تنفق مئات الجنيات على الطيوب فقط
اما هي فكانت تنفق على نفسها اشد التنقيح خوفاً من التبذير فلم تنفق اكثر من ١٥ جنياً
في الشهر على جوارب الحرير ولم يتجاوز ثمن برايتها في سنة واحدة ٢٤٠ جنياً ، فحساب
من قسم المحفوظ

فكتب اليها احد الافاضل ما نصه

لم تنفرد اميركا باسراف نساها الغنيات وانفاقهن الاموال الطائلة على زخارف هذه
الحياة و باباطيلها ولموها ومسراتها ، فالنساء مفضولات على حب البقح ولا يقعدن عن تسوي
قلة المال وقد لا تقعدن عنه ايضاً ، وما ذكرتموه امس عن الاميركية التي تنفق ٣٧٥ جنياً
في السنة ثمن طيوب و عطور و بودرة و شعور و ١٨٠ جنياً ثمن جوارب حرير ليس غريباً

من ميدة قد يجاوز دخل زوجها عشرات الوف الجنيهات في العام . فهي تنفق عن سعة ولا تكثر المال ليقفها ابتواؤها في قضاء شهواتهم وطلب ملذاتهم . وربما لم تعدن في حياتها جنياً واحداً لانفاقه في هذا الباب . فكثرة نفقتها قد تعظم في عيون المتوسطين والقراء ولكن اذا قست بدخلها او دخل زوجها فقد تكون المرأة مصيبة في ادائها الاقتصاد والتقتير

حولوا نظركم الى ما هو اقرب اليانا من اميركا تجدوا في عاصمة التطر المصري السيد من دلائل بذخ النساء واسرافهن ما لا يقل عن بذخ اخواتهن في اميركا اذا راعينا النسبة بين ثروة مجموعتنا ومجموع الاميركيين او بين ثروة اغنيائنا واغنيائهم او بين متوسط ثروة الواحد منا ومتوسط ثروة الواحد منهم

في سنة ١٩٠٨ والازمة المالية آخذة بجناحتنا وكثيرون منا يطلبون الرزق ويعشون عن الدينار فتح في القاهرة او بعة مخازن كبيرة جديدة لبيع البضائع الثائية فوق ما كان موجوداً من هذه المحلات فراجت اعمال هذه المخازن وكسب اصحابها وكان الاقبال عليها عظيماً جداً بينما كان الكساد خارباً اطابته في طول العاصمة وعرضها والتجار حائرين والصناع ذاهلين والناس يبيعون ويهنون ويستدينون بالربا الفاحش لياكلواهم ويعطموا ذويتهم

اسألوا من تريدون في هذه العاصمة عن اكثر الناس عملاً واعظهم ربحاً تجدون الخياطات اللواتي كثرن حتى صرن يعددن بالالوف ومع ذلك فليس يهنهن واحدة تستطيع انجاز ما يطلب منها في مواعيد كثيرة المطلوب وكثرة الزبائن وتسايق السيدات وتزاحمهن على الخياطات ورضاهن دفع الاجور الباهظة والاثمان الغالية ثمن ما يتحملن به وضع مرات في شهر من الزمان ثم يبذنه نبد الثروة لتغير الزي القادم من باريس ام الازياء وعدوة المال

اسألوا السيدات اللواتي يغالين بزيتتهن عن هذه البرانيط التي يلبسها تجدوا ان بينها ما يتراوح ثمنه بين ثمانية جنيهات وعشرين جنياً وانه يلزم السيدة ثلاث او اربع من هذه البرانيط في العام الواحد فاذا ارادت السفر انقضت بعض مركبة سكة الحديد ليح برينطاتها واسألوهن عن هذه الثياب القصيرة النسيقة التي يكفي بضعة امتار لصنع الواحد منها تجدوا ان ثمن الرخيص عشرة جنيهات وان اجرة خياطته اربعة جنيهات

ولو كان جميع الثواني يلبس هذه البرانيط ونحوها ويشترينها بمشرات الجنيهات من ذوات البارطان الامر بعض المحزن ولكن ما قولكم وبعضهن يشعنها بهذه الاثمان وليس

لمن من مقومات الثروة سوى وائب زوج محدود محدود سنة وقد يتقطع كله او بعضه في اي يوم من الايام

وبعد هذا وذلك نفحصك من الاميركيات ذوات الثروات الطائلة اذا اتفقت احداهن خمسة آلاف جنيه على ثيابها وزينتها وكان ما تنفقه جزءاً يسيراً من دخلها او دخل زوجها اني اصب ما تفعله غيبات الاميركيات فانه خير من كثر الاموال او اتفاتها في ما هو شر من الزينة والتجميل لولا انه يجعلهن اسوأ قدوة للواتي لا يدانينهن في سخامة الثروة ولكن الذي لا استصوبه عندنا ان يسود حب التقليد سيداتنا فيدفعن الى التفتير في الطعام والتعليم ولوازم البيت ويبدشن على تحميل رجلهن ما يزدحون تحته من الاحمال وبضطرهن الى الاستدانة في بعض الاحيان لكي يقال فيهن انهن حنات الثياب عابدات الزي مستحبات الحسن

وعندي ان هذا واشباهه في النساء والرجال ايضاً من اعظم اسباب شقاء العائلات ومن اكبر العوامل في جر الخراب على البلاد والعباد

الرضاع

اذا عزمت الالدة ان ترضع طفلها يجب عليها ان تكرر من له الجانب الاكبر من وقتها الى ان يصير عمره بين تسعة اشهر وسنة . وما من والدة الا وتفعل ذلك عن طيب نفس الا اذا كانت خالية من الحب الرالدي . والطبيعة تهوي في جسم الالدة غذاء كافياً لطفلها الى ان تظهر اسنانه ويصير قادراً على مضغ الطعام

ومن الاغلاط العامة ان الرضاع يضر بالوالدة فلا تلد امرأة وهي على شيء من الثروة الا نصحت لها امها وحالاتها وجاراتها ان تستأجر مرضعة لطفلها لئلا تمتل بصحتها من ارضاع طفلها وحقيقة الامر انهن يحسن ان في استئجار المرضعة وامتناع الالدة عن ارضاع طفلها شيئاً من الالفة والظهور بمظاهر انكروم والبعد عن الجنل . والامر على ضد ذلك لان صحة الالدة تجود بارضاعها طفلها اذا لم تخط قوتها باسباب اخرى كالسهر الكثير والتمب الشديد اما اذا عملت اسما لها العادية في بيتها ولم تجهد نفسها كثيراً واكملت الاضمة المغذية واستنشقت الهواء التي كما يفعل الثرويات فلا شيء يتبع ارضاعها طفلها وتتمتعها كليها بالصحة التامة والطفن مولوداً نياً كل وينمو ولذلك فحملته غريزته على انتقام كل شيء . ولكن معدته

لا تسع الأ مقداراً محدوداً من اللبن فإذا كانت أمه قادرة أن ترضعه وتقدم له هذا المقدار من اللبن لم يخرج الى شيء آخر غيره ويكون من الحفاة ان تستعين حينئذ بممرض أخرى او بلبن البقر

وتختلف اوقات الرضاع والفترات بينها حسب مقدار لبن الوالدة وتوعه فان كان غزيراً كثير الغذاء وجب ان تقل الكمية التي يرضعها كل مرة وتطال الفترات بين رضاع ورضاع .
وإذا كان قليلاً غير كثير الغذاء وجب ان تزداد الكمية وتقصّر الفترات . والغالب ان لا يرضع الطفل في الثلاثة الاشهر الاولى الا مرة كل ساعة ونصف اذا كان اللبن قليلاً او مرة كل ساعتين اذا كان غزيراً مدة النهار وثلاث مرات او اربع مرات مدة الليل وتطال الفترات مدة الليل ويبدأ ويبدأ من آخر الشهر الاول حتى تبسر الممرض ان تنام مستريحة ومتى بلغ عمر الطفل ثلاثة اشهر تطال الفترات فيرضع مرة كل ثلاث ساعات لانه معدته تكون قد اتسعت وصارت تستطيع ان تهي ما يكفي جسمه ولو انتطع عن الرضاع ثلاث ساعات متوالية

ولا شيء يضر بهضم الطفل مثل عدم الانتظام في اوقات ارضاعه او مثل ارضاعه اكثر مما يلزم له . فان بعض الامهات يلقمن اطفالهن الثدي كلما صرخ امكاناً له فيفسد هضمه ويمتد الصراخ . ومتى كان الرضاع منتظماً في اوقاته وصرخ الطفل فيكون لصراخه سبب آخر غير الجوع . والغالب ان يكون السبب كثرة اللبن فيه معدته فاذا أتم الثدي حينئذ زاد الله وبكاؤه . والغالب حينئذ ان يسترخ فيترج وينام وذلك دليل على ان صراخه كان من كثرة اللبن في معدته

وإذا كان الطفل صحيحاً ولبن امه جيداً كما يجب ان يكون تراه ينام حالاً بعد ما يرضع ويتقي اكثر وقتاً ثانياً في الايام الاولى من عمره . واذا لم يتم بل قلق واضطرب وبكى والغالب ان يكون السبب ان امه اكلت مما احمر بلينها كالخل والحوامض على انواعها والانتار الفجة . واذا ظهر في الطفل ميل الى سود الهضم وجب على الوالدة ان تقتصر على الاضمة الجيدة السهلة الهضم

وإذا كان اللبن غزيراً جداً وخيف من ان الطفل يرضع منه اكثر من حاجته وجب ان يخرج بعضه من الثدي بالنسبة قبل ان يلتم للطفل او ان تخرج الحلمة من فم قبل ان يتركها ويحسن ان يرضع الطفل وهو صغير من الثدي واحد كل مرة فيتناوب الثديين مرة بعد

اخرى . ومتى كبر وتما جسمه يصير قادراً على ان يرضع لبن الثديين معاً ولكن تطول الفترة حينئذ بين المرة والاخرى فيحتل الثديان لبناً

ومتى انتقلت اوقات الرضاع صارت ابوالدة تعرف كم ينام طفلها بعد كل رضاع فنقضي اعمالها المختلفة وتزور زبوانها في الفترة بين رضاع ورضاع . واذا تركت طفلها حينئذ لا يجوز ان تتركه وحده بل يجب ان تقيم عنده من يثقت اليه وينبه الى كل حركة يحرکها لان الطفل الذي يتوهم على ظهوره قد يستفرغ حينئذ فيدخل اللبن فصبته ويحتمه . ولزيادة الاطمئنان يجب ان يلتقي الطفل على جنبه حينما ينأى لا على ظهره

وكثيراً ما تعتاد ابوالدة ان تنيم طفلها الى جانبها ليلاً وتجعل يدها تحت رأسه وسادة له والغالب انها تعمل ذلك ليلة بعد ليلة على جانب واحد فينمو الطفل سطح الراس من الجهة التي يلتقي فيها على ذراع امه وهذا التسطیح قد لا يضر به ولكنه يشوه منظر رأسه ويسهل تلافيه ذلك بان يتوهم الطفل مرة على اليد اليمنى ومرة على اليد اليسرى وخير من ذلك ان يتوهم في سريره خوفاً من ان يشغل نوم امه فتقلب عليه وتقيته (متأنى البقية)

الحب الصادق

مرضت امرأة بالامس واشتد بها النصف حتى بشس الاطباء من شفائها او تسعف بدم جديد يقوم مقام ما فقدته من الدم . وكان زوجها على تمام الصحة والنشاط فاوعد الى الاطباء ان يخرجوا الدم من عروقها ويدخلوه في عروقها لتضوي وتشفى اذا لم يكن لشفاؤها سبيل آخر فحصدوا دمه ووجدوه سليماً ونقصوا قلبه فوجدوه قوياً فاجلسوه الى جانب زوجته واصلوا بين عرق من عروقها وعرق من عروقها على غير رضاها فجعل دمه يجري من جسمه الى جسمها والحال زان الاصرار من وجنتها وقوي لبسها بعد ان كان ضعيفاً لا يشعر به وحاول الاطباء حينئذ ان يقطعوا الاتصال بينها وبين زوجها فتمهم من ذلك وقال بل دعوها تأخذ من دمى كل ما يحتاج اليه جسمها . ولما قطعوا الاتصال كانت وجنتا المرأة قد توردتا واما زوجها فكان قد اصفر واغمي عليه ولم يسترد قوته ونشاطه الا بعد ايام

الحادثة صحيحة . والرجل من اعضاء مجلس الاعيان الاميريكي وهو شاب في مقبل العمر . وقد ترطبت الانسة بذكر شهادته والاطناب بحبته لزوجه وتصحته نفسه لاجلها . ولكن كل زوجه في الدنيا تعرض نفسها للالم والموت مراراً كثيرة في حياتها لاجل زوجها لكي تله له

الاولاد - وكل زوج وكل زوجة يسفكان دمعها مراراً كثيرة لاجل اولادها يسهران الليالي ويتجشيان المثاق ويمرمان انفسهما كل راحة وكل مسرة لاجل اولادها - يشغلان ويكسبان ليطعام ويكسبام ويريام ويطعام ويتركا لهم ما يستعينون به على شؤنهم
 ما فعله ذلك الزوج هو ما يفعله كل زوج وكل زوجة كل يوم لا بخارج رطل من الدم بل يبدل دم القلب وعرق الجبين وقوى العقل لاجل حفظ النسل ولا آمن بشكر ولا ممن يعترف بعروف

الاضمة ومدة هضمها

اذا كانت اعضاء الهضم سليمة فانالب انها تهضم الاطعمة المختلفة في اوقات مختلفة فانها تهضم بعضها في ساعة من الزمان وبعضها في ساعتين او اكثر الى اربع ساعات او خمس - واذا كانت اعضاء الهضم غير سليمة او غير قوية فقد يمضي عليها بضع ساعات قبل ان تهضم طعاماً يقتضي هضمه ساعة او ساعتين - ومن الناس من يتبدى هضمه حالاً بعد تناول الطعام ومنهم من لا يتبدى هضمه الا بعد ساعتين او ثلاث او اكثر الى خمس ساعات - ومنهم من يستهمل هضم طعام يستصعبه غيره - الى غير ذلك مما لا يقع تحت الحصر لكن هذه الاحوال شاذة والغالب ان انواع الطعام المختلفة تختلف ايفكاً في المدة اللازمة لهضمها على ما في هذا الجدول

الطعام	المدة اللازمة لهضمه	ساعة	دقيقة
الرز	. . .	١	٠٠
التفاح الحلو الناضج	. . .	١	٣٠
الخامض	. . .	٢	٠٠
لحم البطل المطبوخ	. . .	٢	٠٠
الخبز المنقى	. . .	٢	٠٠
كبد الحمل المسوق	. . .	٢	٠٠
الخبز غير المنقى	. . .	٢	١٥
لحم الحمل المسوق	. . .	٢	٣٠
الفول الاخضر	. . .	٢	٣٠
الكرفس المسلوق	. . .	٢	٣

الطعام	المدة اللازمة لمضمه	ساعة	دقيقة
البطاطس المشوية	• • •	٢	٣٠
الخمار (استريديا) الني ^٤	• • •	٢	٥٥
الفول اليابس المطبوخ	• • •	٣	٠٠
لحم البقر المطبوخ وروستو	• • •	٣	٠٠
البيض المسلوخ يرشت	• • •	٣	٠٠
لحم الضأن المسلوخ	• • •	٣	٠٠
شوربة الفراخ	• • •	٣	٠٠
خبز القردة	• • •	٣	٠٠
روستو الضأن	• • •	٣	١٥
خبز القمح	• • •	٣	٣٠
الجبن	• • •	٣	٣٠
البيض المسلوخ الجامد	• • •	٣	٣٠
القلو	• • •	٣	٣٠
البطاطس المسلوخ	• • •	٣	٣٠
لحم البقر المقلي	• • •	٤	٠٠
لحم البط الاهلي	• • •	٤	٠٠
سمك السامون	• • •	٤	٠٠
شوربا لحم البقر	• • •	٤	٠٠
لحم العجل المسلوخ	• • •	٤	٠٠
لحم العجل المقلي	• • •	٤	٣٠
الكرب المسلوخ	• • •	٤	٣٠
لحم البط البري	• • •	٤	٣٠

ومن الاطعمة والنواكح السهلة الهضم الاروروت والبرنقال والنب والخبوخ (البراقن)
ومن الصعبة الهضم الجوز واللوز والكبرى والبرقوق (الخوخ) واكلوز والطيبار والبصل والجزر
والكمك والمخللات على انواعها . ومن المتوسطة بين بين الخبز والتفاح والامثار المطبوخة

الامراض المعدية - مدة حضانتها وعلوها

مدة الحضانة	مدة المرض بعدها	مدة العدوى
الحماق (جدري الماء) ١٢ الى ١٩ يوماً	١٠ ايام الى ١٨ يوماً	الى ان تقع القشور
التهاب الغدة الكفية ١٤ الى ٢١ يوماً	١٦ - ٢٤	كل مدة المرض
الحصبة ٨ - ١٢	١٠ - ١٤	مدة الحضانة والمرض الى ان تختفص الحمى
الشهقة ٣ - ١٢	٤ اسابيع - ٦ اسابيع	كل مدة المرض تقريباً
الدفتيريا ٢ - ٤ ايام	يوماً ١٤	اسبوعان بعد زوال الشاهد
الشرمزية ٢٤ ساعة الى ٥ ايام	خمسة اسابيع	الى ان تقع القشور
التيغويد ١٤ يوماً - ٢١ يوماً	١٤ يوماً - ٢١ يوماً	بعد زواله
الجدري ١٠ - ١٣ - ٧ ايام - ٢١	حتى تقع القشور	

ثقل الطفل

يختلف وزن الطفل حينما يولد فقد يكون وزنه ستة ارطال مصرية وقد يكون أكثر كثيراً وقد يكون اقل. وينقص وزنه في الثلاثة ايام الاولى ثم يأخذ يزيد سريعاً فيسترد في آخر الاسبوع ما خسره في الثلاثة الايام ثم يزداد وزنه رويداً رويداً كما ترى في هذا الجدول

عند الولادة	٧ ارطال	بعد ١١ شهراً	٢٠ رطلاً
بعد شهر	٧ ½	١٢	٢١
بعد شهرين	٩ ½	بعد سنتين	٢٥
بعد ثلاثة اشهر	١١ رطلاً	٣ سنوات	٢٩
بعد اربعة اشهر	١٢ ½	٤	٣١
بعد خمسة اشهر	١٤	٥	٣٦
بعد ستة اشهر	١٥	٦	٣٩
بعد سبعة اشهر	١٦	٧	٤١
بعد ثمانية اشهر	١٧	٨	٤٤
بعد تسعة اشهر	١٨	٩	٥١
بعد عشرة اشهر	١٩	١٠	٥٧