

## باب تدبير المنزل

قد نمنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما هم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والدراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### مس غرايس نيل

هي سيدة انكليزية كانت في بدء امرها خادمة لا شأن ولا قدر لها فالتفت باقدامها وجدها نقابة للخدم تنتظر في شؤوهم وتعمل على تخمين حالم فذاعت شهرتها لذلك حتى صارت من اللواتي يشار اليهن بالبنان وصارت الجرائد والمجلات تذكرها بين مشاهير العالم قضت سنوات في اوائل حياتها تخدم في بيت تنهض لتعمل الساعة السادسة صباحاً ولا يُسمع لها بالراحة الا حوالي الحادية عشرة مساءً وكانت احياناً تضطر الى مواصلة العمل حتى الساعة الواحدة بعد نصف الليل فحملها ذلك على التفكير في انشاء نقابة للخدم لكي تنتصر لهم اسوة بغيرهم من العمال وتحقق وطأة الارهاق عنهم . وفي المثل من اخرجته الخريجة

وبقيت تدأب في هذا السبيل الى ان توفقت الى جمع ١٣ امرأة في آخر مارس من سنة ١٩١٠ لينظرن في انشاء نقابة للخدم وكان سبع منهن خاديات مثلها فقررن ان يعين سكرتيراً للنقابة فانبرت هي لهذا العمل وعرضت خدمتها بلا مقابل . واعترض سيلها وسبيل رفيقاتها عقبات حجة في اول الامر لم يحسن لها حساباً لانهن لم يكن يعرفن شيئاً عن تأليف النقابات وقد قالت ان جهلها وجول رفيقاتها في هذا الامر فنعمن لانهن لو عرفن المصاعب التي تعترض سبيلهن لما اقدمن على تأليف النقابة ولا قامت لهن قائمة . ولكن العقبات مما صعبت لا تقبض مسمى غس اليه الحاجة ويوقن القائمون به ان لا بد لهم منه فلم تنقض السنة الاولى على تقابهن حتى صار اعضاؤها خمسة وتسعين

ويعد تأليف النقابة طرد ثلاث من الخاديات السبع اللواتي عملن على انشائها من البيوت التي كن يخدمن فيها وخرجت مس نيل ايضاً من البيت الذي كانت تخدم فيه وابت علمتها ان تعطيتها شهادة بحسن سلوكها وصدقها في الخدمة فكان ذلك دافعاً لها على ان تبذل كل ما في وسعها وتستخدم نفوذ النقابة في سبيل اجبار المملات ان يعطين خادياتهن

شهادات بحسن السلوك عند خروجهن من خدمتهن إلا إذا كان لديهن سبب واضح مقبول يمنع من إعطاء هذه الشهادات

وقبل ان تمضي ثلاث سنوات على انشاء النقابة انشأت مكتب تجديم فاقبلت ربوات البيوت على طلب الخدمات منها حتى صارت تجد صعوبة شديدة في تدبير الخدمات لجميع الذين يطلبون منها ومن اسباب قلة الخدمات أيضاً ميل البنات الى الاستخدام في غير الخدمة البيتية مرئياً من الامتحان وطالباً للحرية

ولكن إغراض البنات عن الخدمة في البيوت لا يروق من نيل ولا هو من مطالبتها فان غرضها التوفيق بين مصالح اصحاب البيوت وبين مصالح الخدمات حتى تصير الخدمة لشعر انها حرة غير مستعبدة

ويمكن حصر مطالب من نيل في امور اربعة هي (١) حمل الحكومة على انشاء بيوت عمومية او ملاجئ للخدمات والخدمين (٢) ان يقوم على تدبير كل ملجأ من هذه الملاجئ جماعة من ذوي الاقدار يعلمون الخدم الاعمال البيتية (٣) ان تعد في هذه الملاجئ اماكن للرياضة البدنية وترويج النفس من عناء العمل وغرف للطالمة (٤) ان يكون استخدام الخدامين والخدمات بالساعة تتفق ربة البيت مع الخادمة ان تعمل لها ساعات معلومة كل يوم مقابل مبلغ معين فلا تعود الخادمة تشعر انها مستعبدة

وعندها انه يجب ان ينظر الى راحة الخدم عند خدمة البيوت كما ينظر الى راحة اهل البيت وانه يجب اراحة الخدم بتجوير البيوت بالآلات التي تهون عليهم العمل . واذا شادت ربة البيت ان تكون عندها خادمة رهن اشارتها في الليل فعليها ان تساجر خادمة غير التي تجدها في النهار

وقد وافقت الحكومة على قانون نقابة الخدم وعلى اغراضها التي يمكن حصرها في الامور التالية (١) تحسين حالة الخدم ورفع منزلتهم لكي يساووا غيرهم من العمال المستخدمين (٢) اجبار ربوات البيوت على اعطاء الخدمات حين خروجهن من الخدمة شهادات بحسن السلوك (٣) جمع كلمة الخدم لكي يتمكنوا من الدود عن مصالحهم (٤) السهر على مصالح الخدم وتحصيل ما يهضم من حقوقهم ومساعدة من يضام منهم (٥) حمل الحكومة على سن قوانين تجبر بها ارباب البيوت على تجهيز كل ما يلزم لراحة الخدم وصحتهم وتحديد ساعات العمل والزاحة (٦) رفع الغبن عن الخدم وجعل اجورهم مقابلة لانتاجهم (٧) مساعدة الذين يمسهم الضيق من الخدم (٨) اعالة الخدم الذين يتصبون اعتصاباً تصدق عليهم النقابة

ورب فائل يقول ان تحقيق هذه المطالب من المستحيل ولكن جواب من نيل لمثل هذا هو قولها «لا تنس ان على الرؤساء كما على المرؤوسين ان يطبقوا امورهم على مقتضيات العصر الجديدة . وعلينا كلنا ان نعمل سوية على ان نجعل الخدمة في البيوت من المهن التي تبيل الناس الى العيش بها وان نم ذلك في سنوات قليلة »

### التدبان والامراض

ابنا غير مرة ان الدبابة التي تقع على يدك فلا تكاد تشعر بها خلفتها وتقوم على الخبز والغاكة وكل انواع الطعام هي أكبر اعداء الانسان لانها قادرة ان تبليها بكثير من الامراض والاورثة كالكلوليرا والطاعون والسلب والبثرة الخبيثة والتيفويد وما اشبه ذلك لانها بطبعها تحوم على اليراز والبصاق كما تحوم على الطعام . وقلا يخلو يراز مريض او بصاقه من ميكروبات مرضه فتلتصق هذه الميكروبات بارجلها او بما تتصص منها حتى اذا مشت بعد ذلك على الخبز او العنب او البطيخ او الشام او ابي نوع كان من الطعام نقلت اليه تلك الميكروبات

ورب فائل يقول ان كان الامر كذلك وجب ان تنتقل هذه الامراض الى كل الناس لانه ما من احد ياكل طعاماً الا وقد مشت التدبان عليه مراراً . والجواب ان في بنية الانسان جنوداً ثقيه في الغالب من ميكروبات الامراض اذا كانت على تمام الابهة ولكن هذه الجنود وهي خلايا الدم البيضاء قد تصنف عن مقاومة الميكروبات اذا كانت الميكروبات كثيرة فتتغلب الميكروبات عليها . واكثر ما يحدث ذلك في الصيف ولاسيما اذا كانت بنية الانسان ضعيفة او اذا كان صغير السن لم يتد جسمه بحاربة الميكروبات ومقاومتها ولهذا تكثر الامراض والوريات في فصل الصيف حينما تكثر التدبان

ومنع تكاثر التدبان ليس بالامر العسير فانها تبيض وتولد في اصطبلاات الخليل والدواب فاذا ابعدت الاصطبلاات عن البيوت ورشت الاقتدار والنضلات بقليل من البترول من وقت الى آخر هلك ما فيها من بيض التدبان . واذا غطيت الاطعمة بشباك دقيقة وغسلت الغاكة جيداً قبلما توكل قل الخطر كثيراً

وقد يظن لاول وهلة ان الوقيات في الارياف اكثر من الوقيات في المدن في هذا القطر لقللة الاعتناء بالصحة في الارياف ولكن الامر على ضد ذلك والوقيات في المدن تزيد على الوقيات في الارياف نحو ١٣ في الالف وسكان المدن نحو مليون ونصف ووفياتهم نحو ٤٠ في الالف في السنة او نحو ٦٠ الف نفس مع ان متوسط الوقيات في القطر كله نحو ٣٧ في

الالف فلو كان متوسط الوفيات في المدن ٢٧ في الالف فقط لبلغ عدد الوفيات فيها اربعين الفاً فقط وعليه فيموت من سكان المدن عشرون الف نفس كل سنة زيادة عما يجب ان يموت لو كان معدل الوفيات فيها مثل معدله في القطر كله وهذه العشرون الفاً تذهب ضحية الازدحام والذباب

### غذاء الطفل

اذا كان الطفل وامه صحيعين لا مرض فيهما وكان ابن الام كافياً لتغذية الطفل وجب الانتصار عليه مدة الاشهر الثمانية الاولى . في الايام الثلاثة الاولى بعد الولادة لا يدر اللبن منها كافياً ولا يكون في فوائمه كاللبن العادي بل يكون سائلاً كالماء ومع ذلك يجب ان ياتم الطفل الثدي ويرضع هذا اللبن لانه مسهل فيقيد في اخراج ما في امعائه من البراز الجامد . ورضاعة الطفل حيثئذ تساعد الثديين على ادرار اللبن ولا يحتاج الطفل الى غذاء آخر في الثلاثة الايام الاولى

ومتى اخذ اللبن يدر كافياً تنظم اوقات رضاعه فيرضع كل ساعتين او ثلاث ساعات نهاراً وكل اربع ساعات ليلاً ولا تطول مدة ارضاعه كل مرة اكثر من عشر دقائق ولا يحسن ان يرضع في غير الاوقات المعينة فانه يعتاد ذلك حالاً فيستريح ويرجع امه واذا لم تستطع انه ان ترضعه لسبب من الاسباب اتي يرضع ترضعه او اعطي لبن البقر بالرضاعة . ولا بد من كون المرضع صحيعه الجسم سليمة البنية وان يكون عمر طفلها مقارباً لعمر الطفل الذي يراد ان ترضعه

وكيفما كانت الحال لا يجوز اطعام الطفل غير اللبن مدة الاشهر السبعة الاولى من عمره . وانصل ما يقوم مقام لبن المرأة لبن البقر بعد معالجته على الاسلوب التالي لان تركيبة ليس مثل لبن المرأة تماماً ولو كان قريباً منه كما ترى في الجدول التالي

مواد جبينية	سمن	سكر	املاح
٢ في المئة	٢,٧٥ في المئة	٥ في المئة	٢ في المئة
٠٠٤	٤٠٠	٤٤٠	٦٠

فالمواد الجبينية والسمنية والاملاح كثيرة في لبن البقر اكثر منها في لبن المرأة ولذلك يجب ان يزداد الماء في لبن البقر حتى تصير نسبة هذه المواد فيه الى مجموعها كنسبتها في لبن البقر الى مجموعها وحيثئذ تقل نسبة السكر كثيراً في لبن البقر عدا عن انها قليلة طبعاً . وواضح

من ذلك ان الماء يجب ان يتضاعف في لبن البقر والسكر يجب ان يتضاعف أيضاً وان تزداد المادة السحبية قليلاً اي القشدة ومع ذلك لا يصير لبن البقر مثل لبن البشر لان المادة الحليبية التي في لبن البقر تخمد بسهولة في معدة الطفل ويسر عليه هضمها ولذلك لا يحسن ان يلبأ الى لبن البقر في الشهر الاوّل الا عند الضرورة

ومما يسهل العمل به في كل البيوت ان يوقى بلبن البقر جديداً حالما يحلب ويمزج بما عائلته من الماء الصّرف او ماء الشعير وقليل من السكر ثم يقال مقدار اناء رويداً رويداً حتى يطل تماماً متى صار عمر الطفل سبعة اشهر او يصير الطفل يرضع لبن البقر كما هو وحينئذ تصير معدته قادرة على هضم الاضمة النشوية والخبز المطبوخ باللبن ثم يفطم بين الشهر العاشر والثاني عشر وفي السنة الثانية من عمر الطفل يكون أكثر طعامه من اللبن وما يطبخ به ويطعم أيضاً قليلاً من الشوربا والبيض والخبز ولكن لا يطعم لحماً الا بعد مضي السنة الثانية

واذا ارضع برضاعة في السنة الاولى من عمره وجب ان تبقى الرضاعة نظيفة دائماً ولا يترك فيها شيء من اللبن او آثاره من مرة الى اخرى لئلا يفسد فيها ولا سيما في شهور الصيف. ويتم تنظيفها بتغليتها يومياً في الماء النقي. ويناسب ان يكون في البيت رضاعتان تستعملان دوايك يوماً بعد يوم ومتى استعملت الواحدة تكون الاخرى متفوعة في ماء اذيب فيه الحامض البوريك (البورق).

ويمكن ترتيب اوقات الرضاع نهاراً وليلاً حسب الجدول التالي

السن	الفترة بين الرضعات نهاراً	الفترة بين الرضعات ليلاً	مرات الرضاع في ٢٤ ساعة	مقدار اللبن لكل مرة	مقدار اللبن في ٢٤ ساعة
الاسبوع الاول	ساعتان	٢	١٠	١ الى ١ ١/٢ اوقية	١٠ الى ١٥ اوقية
الاسبوع الثالث والرابع	"	٢	١٠	١ الى ٢	١٥ الى ٢٠
الاسبوع الخامس والسادس	"	١	٩	٢ الى ٢ ١/٢	٢٢ الى ٢٣
الاسبوع السادس الى الشهر الثاني	ساعتان ونصف	١	٨	٣ الى ٤	٢٤ الى ٢٦
الشهر الثالث الى الخامس	٣ ساعات	١	٧	٤ الى ٥	٢٣ الى ٢٨
" الخامس الى التاسع	" ٤	"	٦	٥ الى ٧ ١/٢	٢٣ الى ٤٥
" التاسع الى ١٢	٤ الى ٤ ١/٢	"	٥	٧ ١/٢ الى ٦	٢٨ الى ٤٥

واذا كان الطفل متعباً فلا بد من تعقيم اللبن له ولكن في الاحوال العادية يكفي ان يستحق اللبن حتى يغلي

(١) والاقية هنا نحو ١٢ درهما او مله ملقتين من ملاعق الشراب

## المبرلتين

من المواد التي يكثر استعمالها لتليح الشعر مادة اسمها المبرلتين وهي تصنع من درهمين من زيت اللوز المر و١٢ درهماً من السبيرتو النقي وكمية كافية من زيت الزيتون

## مقويات للشعر

(١) امزج درهماً من كبريتات الحديد ( الزاج ) وثمانية دراهم من السبيرتو النقي و١٢ قطعة من حصى اللبى و ٧٠ درهماً من الماء وبقى امتزجت جيداً استعمالها لدهن الشعر فبزيد قوة ويميل لونه الى الاسوداد

(٢) ضع ٣ دراهم من مسحوق الدراج الجديد في ١٤٠ درهماً من الماء الغالي حتى يغلى فيه جيداً وغطر الاناء نحو ساعتين وحينما يبرد المحلول اعصر الدراج جيداً وصلب الماء واضف اليه قليلاً من روح حصى اللبى او زيت الصمغ . وهذا المحلول يقوي الشعر وقد ينبت اذا كان الصلع حديثاً

(٣) امزج درهماً من الكينا بـسعين درهماً من ماء الورد واضف اليها ١٥ قطعة من الحامض الكبريتيك الخفيف و ١٦ درهماً من السبيرتو النقي ثم اضف الى المزيج درهمين من الفليسرين وست تقط من مادة عطرية . وحرك المزيج جيداً وصق في اليوم التالي ورشمة . يدهن به جلد الراس مرة او مرتين في اليوم

(٤) امزج اربعة دراهم من صبغة الجابورندي وثلاثة دراهم من اللانولين و ١٦ درهماً من الفليسرين واضف الى المزيج قليلاً من الصابون وافرك به الشعر كل ليلة قبل النوم

(٥) امزج ٢٠ قعقة من الكينا ودرهمين من صبغة الدراج ودرهمين من خلاصة الجابورندي السائلة و ١٦ درهماً من السبيرتو و ١٦ درهماً من الفليسرين و ٥٠ درهماً من الروم الفاري وما يكفي من ماء الورد ليصل المزيج ١٢٠ درهماً . يذاب الكينا اولاً في السبيرتو بعد تسخينه قليلاً ثم تضاف سائر المواد

(٦) امزج ٣ دراهم من صبغة الدراج ودرهماً من صبغة الفلفل ودرهمين من الاسونيا ودرهمين من الفليسرين ومن ماء كولوينا ما يكفي لجعل المزيج ١٣٠ درهماً . فهذا السائل ينظف الشعر ويقويه

(٧) امزج ٢٨ درهماً من التنين وثمانية دراهم من صبغة المر واربعين درهماً من الفليسرين فيكون من ذلك دهن مقوي للشعر