

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشرب والمكث والزينة وسير شهرات النساء ومحور ذلك مما يورد بالنفع على كل مائة

تغذية الطفل

على الام ان لا تغذي طفلها بشيء غير اللبن قبل ما يبلغ الشهر السابع من عمره لانه لا يستطيع ان يهضم الاطعمة النشائية وغيرها . واذا كانت لا تستطيع ان ترضع طفلها وجدت في التعليقات التالية خير نظام لتغذيته

١ - من ولادة الطفل الى ان يبلغ الاسبوع السابع من عمره يجب ان يرضع مرة كل ساعتين في الاسبوعين الاولين ثم مرة كل ثلاث ساعات وذلك بين الساعة السادسة صباحاً والعاشر مساءً . ومرة في الليل بين الساعة العاشرة مساءً والصبح . وما يرضع من اللبن يجب ان يحوي على جزء الى جزء ونصف من لبن البقر الطازج معزواً بجزئين من الماء فيخل هذا المزيج اذا لم تثبت نظافة اللبن ويحلى بقليل من السكر نسبة لطفه شاي صغيرة الى الرطل . وينبغي شرب ماء الشعير في بعض الاحيان بدل الماء العصف ولا يتحتم ان يشرب ماء الخبز . واما حرارة اللبن فيجب ان تكون نحو ٣٧ درجة ببيزانت سنغراد وفي كل مرة يجب ان لا يتناول اكثر من ثلاث ملاعق كبيرة او اربع رضاعة من رضاعة صناعية

٢ - متى بلغ الطفل الاسبوع السابع وجب ان يقلل الماء في اللبن الذي يرضع فيه جزء من لبن البقر الطازج بمثل ماء ويحلى بالسكر ويحسن ان يضاف الى هذا المزيج قليل من القشدة . ويزاد مقدار ما يتناول من ثلاث ملاعق كبيرة الى سبع ملاعق كل مرة وتدرج المدة بين طعام وطعام في الزيادة

٣ - يزداد مقدار اللبن بين الشهر الثالث والشهر السابع فيخرج جزآن من اللبن يجره من الماء ويتناول منه ما يعادل ٨ ملاعق كبيرة . وكلما طالت المدة بين طعام وطعام وجب زيادة ما يرضع . ويزاد ايضاً مقدار القشدة التي تخرج باللبن لزيادة مقدرته على هضمها . ولا يرضع في الليل الا اذا استيقظ وطلب الرضاعة

وقد وجد الاطباء ان القاعدة التالية جديرة بالاتباع في المدة التي يتناول الطفل طعاماً
سائماً لا غير. وهي : ابدأ بترضيع الطفل ما يملأ ٣٢ ملعقة في اليوم تبعاً الارشادات السابقة
ثم زدتها من مملعتين الى اربع ملاعق في الاسبوع الى ان يبلغ الطفل الشهر السابع من العمر
٤ - يجب ان يطعم الطفل بين الشهر السابع من عمره والشهر الثاني عشر
مرة كل اربع ساعات وذلك بين الساعة السادسة او السابعة صباحاً والساعة التاسعة او
العاشرة مساءً . وكل طعام في بدء هذه المدة يجب ان يكون من ١٠ ملاعق كبيرة الى
١٢ ملعقة من لبن البقر غير اتمام المزوج بالماء . ويحسن ان يطعم ثلاث مرات في اليوم
نحو ملعقة من الاروروت او طعام آخر من اخصمة الاطفال المتحصرة ثلثي بعد ما تخرج
باللبن الذي بشرته

٥ - ويتضاعف مقدار اللبن الذي يتناوله حين يكون عمره يتراوح بين سنة و ١٨
شهوراً ويبقى يتناول طعامه مرة كل اربع ساعات ويضاف الى اللبن قليل من الخبز
والبورديج او الخبز مع الزبدة او بيضة برشت من وقت الى آخر
والانفضل ان ترضع الام طفلها اذا كانت تستطيع ذلك . عندئذ يحسن ان تنظفه
في نحو الشهر العاشر من عمره الا اذا كان في مدة الفصل الحار اذ يخشى حينئذ من
اصابه بالاسهال

ومن الضار اطعام الاطفال جبناً او سقيهم شايًا او بيرة او بيض المشروبات الروحية
لان ذلك يحول دون اتمام عملية الهضم في اجودتهم الضعيفة . كذلك من الضار ان تغسل
افواههم بالمساحيق المتحصرة لضل الاسنان او سقيهم شيء من الشراب المخدر للالم
او المتوهم لان هذه المواد تحتوي عادة على الافيون

واذا كان الطفل متمللاً او متألمًا من سوء الهضم او الاسهال فالراجح ان ذلك ناجم
من ثقل الطعام او كثرتيه او عدم انتظامه فيحسن تقليل مقدار الطعام وتخفيف اللبن
بالماء واطعام الطفل في الاوقات المصيبة التي تنفق مع سبه . واذا بقي متألمًا رغمًا عن كل
ذلك وجب طلب الطبيب للمعالجة به

صراخ الطفل

الصراخ لغة الطفل تنهيه الام بسهولة اذا انتهت له فانه يصرخ عند الغضب
والحزن وبكي عند الانزعاج والالم والجوع على السواء . والصراخ لا يصره به الا اذا نشأ

عنه تمزق في البطن بل انه يمدد الرئتين ويسكن نثر المواطف . ولكن كثرة نذل على وجود خنق يجب اصلاحه . فاذا كان وقت الطعام فاطم الطفل يكت او كان قد حرأ عليه برد فادفئه فلعل المنص سبب البكاء

واذا كان بكاء الطفل شديداً غير متقطع فالغالب ان يكون سبب الماء في اذنيه او الجوع او خنز دبورس في سريره . او سحب سراخه معال دل ذلك على وجود ألم في صدره . او جعل يبكي قبل البراز او بعده دل ذلك على وجود ألم في بطنه . او كان للصراخ خفة من الانف كان ذلك دليلاً على ان الانف سدود اما من ورم في غشائه او من سبب آخر . او كان الصوت غميقاً غير واضح ففي الحلق ورم . او كان عالياً فالطفل مصاب بالذبحه الفجائية او واطناً كانه المسس فيالذبحه الصحيحه او التشايبه . واليهجه دليل مرض في الحلق اما من الزكام او من غموره . واذا أصيب بيدات الزئمة او داء الجنب لم ينقطع البكاء

لباس الطفل

يجب ان يكون لباس الطفل خفيفاً ولكن الى حدته لا يتعرض عنده للبرد فان الاطفال لا يقوون على صد غارات البرد فيجب الاعتناء بهم اعتناءً خصوصياً من هذا القبيل . ويجب ان تكون ملابسهم كلها واسعة لا تعوقهم عن الحركة ولا تعوق تحمل الاعضاء الداخلية

واماً ما ينتبه له في هذا الباب ان تكون ملابس الطفل واسعة تغطي اجزاء البدن كلها على السواء ولا تضغط عضواً من الاعضاء خصوصاً عن النمو . وان لا تكون زائدة الطول كما ترى عادة لانها تضايقه وتعبه بل ان تزيد ٨ بوصات عن جسمه على الاكثر وان تقصر بين الشهر الثالث والسادس من سنه . وان تكون الجوارب طويلة بحيث تغطي الركبتين

ويجب تغيير ملابس القشايه يوماً بعد يوم وملابس النوقانية مرة كل يوم ومتى صار يستطيع المشي واللب مع اترابه فقد تضطر الحال الى تغيير ملابس غير مرة في النهار لسرعة توسعها

ويجب ان تغير ملابس النهار كلها عند النوم وان يلبس قيعاً من الصوف خفيفاً او قميلاً نبعاً للفصول وفسطاطاً من الفلانلا فوفه

الفيتامين في البازلا المحفوظة

جاء في نشر يري تجاري اميركي انه استعمل في الولايات المتحدة سنة ١٩٢٠ نحو ١٢٥٠٠٠٠٠ صندوق من البازلا المحفوظة فزاد الى ١٩ مليوناً في سنة ١٩٢٤ . فلا بدع اذا اهمت الشركات التي تصنع هذه العلب بالبحث العلمي فيما يتعلق بقيمة محتوياتها الغذائية . وقد نشرت نتائج هذا البحث في جرنال الكيمياء الهندسية والصناعية في جزء يناير الاخير ويؤخذ منه ان مقدار فيتامين (ا) في البازلا المحفوظة يساوي نحو نصف مقداره في الزبدة الطازة واكثر من مقداره في الخس والطماطم وعصير البرتقال . كذلك وجد ان مقدار فيتامين (ب) فيها يفوق مقداره في اللبن وعصير البرتقال . واذا قورن مقدار الفيتامين في البازلا المحفوظة بمقداره في البازلا الخضراء التي تطبخ وجد ان الحفظ لا يظل فيتامين (ا) و (ب) بل قد يقلل فيتامين (ج) اذا لم يمن بحفظه عنابة خاصة . ولكن ما تنقده البازلا في الطبخ العادي من فيتامين (ج) يزيد على ما تنقده بالحفظ . ومن الغريب ان البازلا المحفوظة بعد تخزينها قليلاً على النار وجد ان مقدار فيتامين (ج) فيها اكبر منه في البازلا الخضراء غير المطبوخة . والسبب في ذلك ان البازلا التي تطبخ بالوسائل العادية كالقلي في مقلاة مثلاً تنصل بالهواء فيتلف الاكسجين جانباً كبيراً مما فيها من الفيتامين بالأكسدة . واما البازلا المحفوظة فلا تنصل بالهواء حين تكون في العلب وتحتفظها لا يكفي لازالة جانب كبير من فيتامينها . ومن الامور الغريبة التي اظهرها هذا البحث انه يكون في البازلا قبلاً يتم نضجها فيتامين (ا) و (ج) اكثر منه في الحبوب الناضجة واما فيتامين (ب) فاكثري الحبوب الناضجة منه من الحبوب التي لم تنضج

فوائد منزلية

فايدة الماء السخن — اذا شرب الماء السخن كل ليلة قبل النوم اصلى الحضم وابدع الارق وحسن رواء الوجه . واذا التهببت اليتان فلتشرب الماء السخن او تعبت القدمان فلتشرب فيه

حفظ الآنية الفضية وتنظيفها — اذا ازيد حفظ الادوات الفضية من غير استعمال فلها بورق صقيل متين مما لا ينفذه النور والهواء لان النور والهواء يسودان الفضة . واذا اكده لهاها فافركها بماوحن اصف البه قليل من الامونيا ويجلد ناعم لا بالفلانلا ولا بالقطن