

بَابُ التَّسْمِينِ وَرَبِّهِ الْفَرْجِ

وَرَبِّهِ الْبَيْتِ

قد فلتت هذا الباب لكي تخرج فيه كل ما بهي المرأة داخل البيت معرفته
من تربية الأولاد وتدير الصحة والنظام واللباس والترتيب والتكسب والزينة
وغير شبيها ذلك النساء وبحو ذلك مما يعود بالنفع على كونهن

الطعام والسن

يضم عمر الانسان من حيث اعتماده على الطعام الى ثلاثة اقسام من النمو وهو من
الولادة الى السنة الخامسة والشرى . ومن الثبات وقتها يثبت على حالة واحدة وهو من
السنة الخامسة والشرى الى الخامسة والستين . ومن الانحلال وهو من الخامسة والستين
الى التسعين وقد يظن على ذلك من الحداثة ومن الكهولة ومن الشيخوخة

ويقال بنوع عام ان مقدار الطعام يجب ان يكون مناسباً لثقل الانسان وان يقل
تدرجاً بتقدمه في السن فكون كثيراً في الحداثة ومتوسطاً في الكهولة قليلاً في الشيخوخة .
فالحدث من طفولته الى ان ينتهي من نموه يحتاج الى كثير من الطعام ويجب ان يكون
طعامه جيداً وان يتناول في اوقات معينة . والكهل يجب ان يتناول في طعامه ولا يأكل
كل ما تحب نفسه اليه اكله ويكتفي بما ينديه ويستطيع هضمه بسهولة . وطعام الشيخ يجب
ان يكون اقل من طعام الكهل وابسط حتى اذا طعن في السن عاد كطعام انطلق
الطعام في الحداثة

يضم هذا السن الى ثلاثة اقسام الطفولية والصبوة والشبية والطفولية اهمها من حيث
تدير الطعام ولو اغضي عنه فيها غالباً ولا سيما في اشهر السنة الاولى بعد الولادة . فان اربعة
اخماس الاطفال الذين يموتون في هذا السن سبب موتهم الطعام لان اللبن يربوهم
بحسبوتهم قادرين على هضم الاطعمة النباتية كالحب والبقا كاتها اذا كانت لينة لا تحتاج الى
مضغ فلا يبخلون عليهم بها وهذا خطأ فان الطفل لا يستطيع ان يهضم المواد النشوية معها
كان نوعها . والطعام الوحيد الصالح له هو اللبن لبن امه ان امه ان امه ان امه مريض مثله
او لبن بقرة صحيحة . واما الاطعمة النشوية فتكون كالسقم له لان المادة التي تحولها انشا الى
سكر وتجهز صالحاً للهضم لا تكون في جسمه الا بعد ان يبلغ الشهر السادس من عمره

فإذا بلغ هذا السن جاز أن يضاف إلى اللبن الذي يرضعُه قليل من الاطعمة النشوية كالاروروط مطبوخاً بالسكر او بمرق اللحم

ثم ان انطلق كثير الاكل بالنسبة الى جسمه فكل الف درهم منه يحتاج الى ثلاثة دراهم من الطعام الحيواني الذي في اللبن وكل الف درهم من جسم البالغ يحتاج الى درهم ونصف درهم فقط من الطعام الحيواني. ويقتصر على اطعام الطفل خبزاً ولبناً وبيضاً وارزاً وخضراً وقليلاً من اللحم والسك الى ان يصير عمره اربع سنوات

ومن المعلوم ان نمو الطفل بعد ذلك لا يجري على نسق واحد فحياناً تمضي السنة كلها ولا يظهر انه تماثيلاً يذكر واحياناً يزيد جسمه في بضعة اشهر ما لا يزيدُه في بضع سنين فيتمتدُّر على الثوالدين ان يرفا مقدار ما يحتاج اليه من اطعام ولذلك يترك حتى يأكل كل ما يستطيع اكله ولكن يشترط في طعامه ان يكون صحيحاً مغذياً وان يقدم له في اوقات محدودة الساعة السابعة صباحاً والساعة الثانية عشرة ظهراً والرابعة عصراً والسابعة مساءً او ما يقرب من ذلك

وفي الصباح يأكل الحبز واللبن والبيض او الحبز والزبدة والمرق وفي الظهر الحضر مطبوخة باللحم مع الحبز والامار الناضجة او المطبوخة . وفي العصر الحبز والزبدة والمرق وفي المساء الثوربوا والحبز واللبن وما يشبه ذلك من الطعام السخن

ولا يحسن ان يطعم الصغار في هذا السن من طعام البالغين ولا ينصروا على اكل ما يكرهونه . اما الفاكهة فيجب ان تكون ناضجة والاطياب يكتفى منها باسهل الهضم كالنشا الحلى بالسكر. واذا جاع الطفل بين طعام وطعام يعطى كسرة خبز وكأساً من اللبن. ولا بد من تنويع الاكل والا عاقبه الطفل كما يعاقبه البالغ . واصح الاطعمة واجودها يصير سماً قاتلاً اذا تكرر يوماً بعد يوم حتى عاقبه النس

واذا كبر الطفل وبلغ من الصبوة بقل طعام العصر ويزاد طعام المساء حتى يصير عشاء صحیحاً

اطعام في سن الكهولة

ولا يخفى ان الطعام الذي يتبع الانسان جيداً لا يهضم عادة في اقل من ثلاث ساعات او اربع ولا بد من ان تراح المدة بعد ذلك ساعة او ساعتين قبل ادخال طعام آخر وهذا يجعل الفترة بين طعام وطعام خمس ساعات اوساً ويجب ان تكون كذلك من سن البلوغ فما فوق لا كما كانت في الطفولة

والناس مختلفون فيما يأكلونه صباحاً . ومختلفون في اكل معظم طعامهم ظهراً او مساءً

وجب أن يعتبر في ذلك نوع انسل فاصحاب الاعمال العقلية يحسن بهم أن يكتفوا بالطعام الخفيف اللطيف صباحاً وظهراً ويأكلوا الطعام الكثير المغذي مساءً أي أن يحفظوا الفطور والغداء ويشقوا العشاء. واصحاب الاعمال البدنية والذين رضون اجسامهم رياضة كافية يحسن بهم أن يشقوا الفطور والغداء أيضاً ويحفظوا العشاء ولا بد من الراحة جداً وعقلاً بعد الطعام الثقيل ولو ساعة من الزمان. وكلما زاد الشغل العقلي بعد الأكل وقل العمل الجسدي وجب أن يكون النظام خفيفاً فإذا كان لا بد من متابعة الاشغال العقلية بعد الغداء وجب أن يكون خفيفاً نظيفاً ما أمكن ومعلوم أن تقوي البنية الخالي من كل مرض لا يبعث هذه القواعد ولا يرى بأساً نقل طعامه أو خفها ولكن ليس كل الناس على حد سوي في قوة الأبدان وجودة الصحة ولا هم على حال واحدة دائماً والحكيم من يفرط ولا يفرط وقد اشار كثيرون من الاطباء والحكماء بالاقصر على الأكل مرة واحدة كما قال الشيخ الرئيس

اجعل طعامك كل يوم مرة واحذر طعاماً قبل ضم طعام

لكن هذه القاعدة لا تراعى الآن الا نادراً والمرجح أنها ليست خيراً من القاعدة المتبعة عموماً وهي تناول الطعام ثلاث دفعات في النهار

فإذا فضل المرأة تكثير الأكل صباحاً كما يفعل الانكليز وجب أن يجعل طعامه من اللبن والقهوة والشاي والخبز والزبدة والبيض واللحم مع قليل من المريات والأغذية القليلة من الحبوب واللبن والقهوة كما يفعل الفرنسيون. وقد وجد الذين يتدرون قوة الانسان قدرها ان قوة المامل الانكليزي تزيد على قوة المامل الفرنسي نحو مائة طن قديمة أي ما يرفع مائة طن قديماً واحداً او ما يرفع طننا واحداً مئة قدم وذلك من اكله الطعام الكثير المغذي صباحاً

هذا من حيث طعام الفطور أي طعام الصباح أما الغداء أي طعام الظهر فالأكتفاء بالقليل منه كما يفعل اصحاب الاشغال الكثيرة ليس من الحكمة ولو اعتادوا ذلك ولم يروا منه ضرراً. ويحسن للمرأة ان يأكل في غذائه ما يأكل الصغير في عشاءه قليلاً من اللحم مع الحبوب والخبز. وإذا كان الغداء كافياً وجب أن يكون العشاء خفيفاً والأفضل ان لا تأكل حسب الطاقة. والمادة المتبعة عند أكثر الاواسط والموسرين وهي اكل الشوربا أولاً في العشاء ثم السمك فاللحم فالخولوى فالطين وانفا كفة عادة دل الاختبار على انها حسنة لمن يستطيع الحبري عليها. ولا يحسن باللسان ان يترك اعماله ويأدر عشاءه حالاً بعدها بل يجب عليه ان يجهد ساعة من الزمان يستريح فيها او يروض جسمه رياضة خفيفة بالمشي ونحوه

ومما يجب الانتباه له أن قلال الحركة أقل احتياجاً إلى الطعام اللحمي من غيرهم فإذا
أكثروا من أكل اللحم ابتلوا بنسب الغضم وأصابهم داء القترس الأليم . والمشتغلون
بالاشغال العقلية أقل حاجة إلى الاطعمة اللحسية من جميع الناس ولكنهم يكثرون منها
أكثر من غيرهم . لما القتين يعملون الاعمال البدنية الشاقة فهم أحوج إلى الاطعمة اللحسية
منهم إلى الاطعمة النباتية

وعلى الكهل أن يجهد ليقى وزن جسمه على حاله لا يزيد ولا ينقص أو تكن الزيادة
أو نقصان ضمن حد محدود لا يتجاوز ثلاث أقات . وإذا أراد أحد أن يسن قليلاً فليزيد
من أكل النشا والسكر . ويقال أن أكل عشرة دراهم من السكر كل يوم يزيد ثقل الجسم
خمس أقات في السنة . وإذا أراد الانسان أن يقل سمته وجب عليه أن يقلل طعامه رويداً
رويداً حتى يجمعه نصف ما كان فيقطع عن الاطعمة النشوية والسكرية والدهنية ويزيد
الاطعمة التحية الرية أو النصف . وقد زعم البعض أن الافلال من شرب الماء واكل
الاطعمة السائلة ينحف الجسم وليس الامر كذلك ولا الاكثار من شرب الماء يسن
الطعام في الشيخوخة

بقي علينا ان نتكلم على طعام الشيخ وهو موضوع هام جداً ولاسبها لانه قل من
يتفتت اليه بما يستحقه من الاهتمام

ولا شبهة ان كثيرين من الناس عمروا عمراً طويلاً في بلدان مختلفة وعلى انواع وضروب
شتى من الطعام من كسر الخبز الحلاف والماء القراح الى انواع اللحوم والخمور التي لا تكون
الا على موائد الملوث والغذاء . لكن من يبحث في هذا الموضوع بحثاً مدقفاً ويستقري
احوال الناس يجد ان اكثر الشيخوخ الذين عمروا طويلاً كانوا يقتصرون في طعامهم على
القليل البسيط بالنسبة الى ما كانوا يأكلون وهم شبان وكهول . وكما تقدموا في السن
زاد طعامهم قلة وبساطة حتى صار كطعام الاطفال

وقد استقري بعضهم احوال ثمانمائة شيخ ماتوا مناهزين الثمانين فوجد ان ٤٨٠ منهم
من المعتدلين في طعامهم وشرايهم و٢٤٠ من قليلي الطعام والشراب و٨٠ فقط من الذين
يكثرون الطعام . ومفاد ذلك ان تقليل طعام الشيخ بتقديمه في السن هو القاعدة المرعية
ولا عبرة بالشذوذ

هذا من جهة مقدار الطعام ويقال في كينيته ما يقال في مقداره وقد يظن في اول وهبه ان
طعام الشيخ يجب ان يكون كثير الغذاء فتوضع في فيه الاسنان الكاذبة ويظم اللحوم التي
لا تهضمها الا ائامد القوية وينتظر منه ان يهضم طعامه كما يهضمه الشاب . وهذا خطأ فحش

فإذا كان الشيخ قوي البنية وكان لم يزل في الستين أو السبعين من عمره وجب أن يكون اشتباهه على الطعام النشائي والدهني مع قليل من التحم وإذا طعن في السن وجب أن يعود إلى طعام الصغار كالخبز واللبن والسل مع قليل من الزبدة وليتناول طعامه في أوقات محدودة ولا تكن الفترة بين طعام وطعام أكثر من أربع ساعات . وإذا سخن و زاد ثقبه يوماً بعد يوم فليقلل طعامه ما لم تكن هذه الزيادة مرضية .
ولا بد من أن يكون طعام الشيخ سخناً أو قترأً ويحسن به أن يأكل قليلاً في الليل أيضاً فيشرب كأساً من اللبن القار مع قطعة من البسكوت أو ما أشبهه . وإذا زاد ثقبه في السن حسناً به أن ينام قليلاً بعد الفطور والغذاء وقبل العشاء .
وحجة القول أن الطعام في سن الثموي يجب أن يكون كثيراً غير محدود . وفي سن النكهولة يجب أن يكون محدوداً متدلاً في مقدارهم وكيفية بحيث لا يزيد به ثقل الجسم .
وفي سن الشيخوخة يجب أن يكون قليلاً في مقدارهم بسيطاً في كيفية .

حديث نقتيان

ملك الاتومويلات في انكلترا

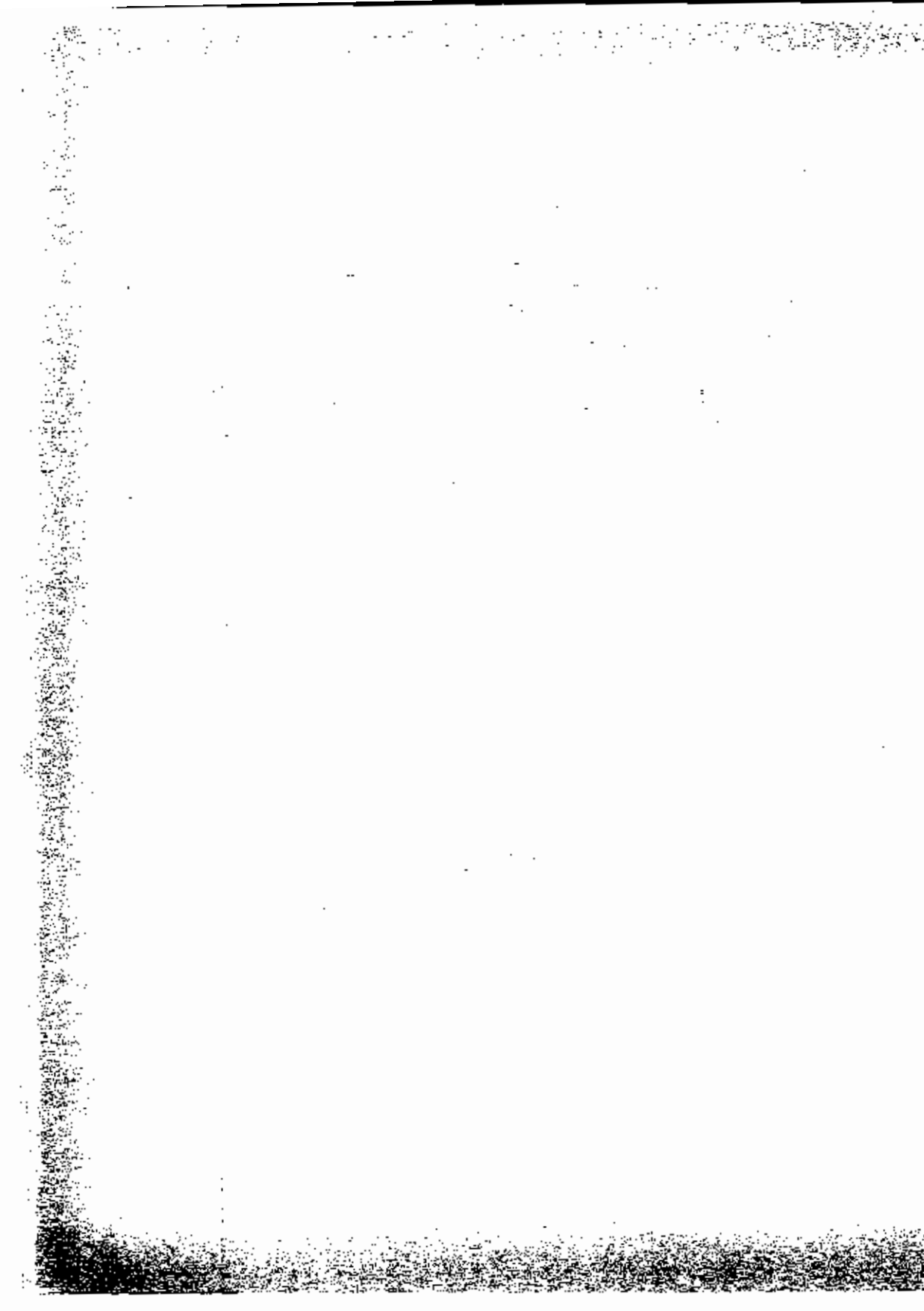
كان صانع عجلات

وُلِدَ مورس الصغير صاحب الترجمة في بلدة «وستر» من أعمال انجلترا وما عثم أن اتقل به والده إلى بلدة اكسفورد حيث تلقى مبادئ العلوم وكان مورس الصغير شوقاً باليكانيكات من صغره ، فأنهى دروسه الأولية وكان عمره ١٦ سنة حتى التحق بعمل صغير للعجلات (يكلك) . لم تكن انسيارات قد عثمت حينئذ ، أما العجلات كانت عملاً اليد فاكنت تسير من بلدة صغيرة إلى أخرى الأوتري مئات الميكانيكين الصغيرة حيث يلحم الكاوتشوك وتباع قناديل الزيت الصغيرة والمنافع وما شاكل .
وما سرّت على مورس الصغير تسعة شهور في شغله حتى قرر أن يعمل مستقلاً لاستخداماً فيكون هو وحده المسؤول عن عمله وعن وقته فلم يقف في سبيله حداثة سنه ولا رأسماله القليل وكان خمسة جنيهات

« العمل الشاق سر التجاح » كان شامرد ولا يزال . وقد قال في إحدى خطبه « إذا وُجدت الإرادة وجد كل شيء » ولم تضي سوى مدة قصيرة حتى وسع محل عمله ، ثم أخذ يصنع عجلة تحمل اسم مورس ، وكانت مبنية الصنع رخيصة الثمن ، فانتشر البيع انتشاراً لم يكن بالحسان فشجعه ذلك على المضي في عمله ، فلم يعد يكتفي بالعجلة بل صنع



المروليم موريس
صاحب سيارات موريس كوني وموريس اكسفورد المشهورة
وقد رقي الى مصاف الاشراف بعد ما كان صانع عجلات



دراجة تفوق أي دراجة أخرى صنعت في ذلك الحين

كانت السيارات قليلة العدد غير أن عددها أخذ يزداد في بريطانيا العظمى ابتداءً من سنة ١٩١١ وكان متوسط ازديادها ١٠٠٠٠ سيارة في السنة . على أن أصحاب معامل السيارات كانوا يبذلون جهودهم في صنع سيارات ضخمة كبيرة فاخرة ، ولم تكن قوة أصغر محرك تقل عن قوة ١٥ حصاناً حينئذٍ وكان معدن قوة المحركات الإنجليزية من ٦٠ إلى ٢٥ حصان . وبالطبع كان اقتناء هذه السيارة صعباً جداً لثقلها وصعوبة تسييرها وكثرة نفقاتها ، فنجبت الظار الشعب إلى السيارات الأمريكية وبالأخص سيارة فورد الرخيصة

هنا نظر مورس نظرة نافذة إلى المستقبل - وعرف أن لسيارة الصغيرة الحجم القوية الصنع والرخيصة الثمن مستقبلاً عظيماً في بلاد الانجليز ، وأخذ يعمل الفكرة للوصول إلى غاية هذه . فاقدم سنة ١٩١٢ على إنتاج مصنع صغير في كولي وبدأ عمله بهدوء وسكينة ، وقد اعترف أنه كان في بعض الأحيان يصل نهاره العملي بيليه دائماً على العمل ٣٦ ساعة متواصلة . وكان في الشرن من عمره حينئذٍ وهو لم يتلق دروساً ميكانيكية عملية بل كان كل ما يعرفه قد تعلمه بالمثل . وفي سنة ١٩١٣ صنع أول سيارة وسماها مورس أكسفورد جيدة انتظر قوية المحرك ورخيصة الثمن ، وتعلم صناعة سياراته هذه يقول ان معظم سياراته التي صنعها ١٩١٣ - ١٩١٤ ما زالت لمئاتها تستعمل الآن

وجاءت الحرب الكبرى فنزل عدد السيارات الخصوصية في بريطانيا العظمى من ٩٢٦٠٠٠ إلى ٥٠٦٠٠٠ سيارة فقط ، في أثناء هذه الفترة كانت مصانع مورس قد تحولت إلى صنع ادوات ومواد يحتاج إليها الجيش البريطاني ، وبانتهاء الحرب اضطر مورس إلى تجديد عمله الأول ولما لم يكن لديه المال الكافي لشراء الماكينات اللازمة لعمله أخذ يعمل الفكرة في استحضار الرأسمال الضروري ولما سئل مرة كيف دبّر أمره وقال الترام كان جوابه على كل أحمد الله .

ظهرت سيارة مورس الجديدة التي كانت يتوقها الشعب ، فكان الاقبال عليها ، وعطل ذلك على السيارات الكبيرة الثابتة الثمن ، فانس كثير من أصحابها ، وخلا الجو لمورس فزاد عدد ما يصنع من السيارات ورخص الثمن ، فزداد البيع وهكذا دواليك ، وصدق حنسة فبعد أن كان عدد السيارات الخصوصية سنة ١٩٢٠ - ١٢٢٦٠٠٠ فقط زاد سنة ١٩٢١ إلى ربع مليون سيارة ، فاضطر إلى توسيع مصانعه ولما كثر ما يصنع من السيارات صار يشتري مقادير كبيرة من المواد الخام فكان سعرها اقل طبعاً ولكنه لم يتجز هذه الفرصة ليضع الفرق في حيبه بل أخذ يرخص ممن سياراته ، وعداد المبيع يزداد ، وفي سنة

١٩٠٦ كان يصنع الف سيارة كل اسبوع ولما عرضت شركة وولزلي مصانعها لبيع تقدم مورس بقدم ثبته واشترها كلها بشن ٧٣٠٠٥٠٠٠ جنيه وهو الآن صاحب شركات عدة « كما فورد كذلك مورس » ادفع اجوراً عالية وقتل اوقات العمل وبالرغم من ان مورس اصبح غنياً كثيراً فهو ما زال يكسح نهراً ونيلاً مكباً على العمل ككلى عامل آخر من عماله.

وفي سنة ١٩١٧ رحمت الشركة مليوناً وربع مليون من الجنيهات ورأى تحافاً خمسة ملايين فقط وكانت حصة مورس منها نحو مليون، رفض ان يتنازل ملياً واحداً منها بل ترك كل ارباحه في صندوق « المال الاحتياطي » لاستعماله في توسيع العمل واتقائه. هذا هو مورس العصامي الذي انشأ نفسه بنفسه وراسماله الوحيد دماغ مفكر وارادة أقوى من الصلب « والعمل انشاق سر النجاح » . وقد اعترف له ملك الانكليز بنجاحه وما افاد به الصناعة الانكليزية فقام الى مصاف الاشراف ومنحه اخيراً لقب سر من رتبة بارونت

العناية بالاطفال

فصول صحية في حديث بين طبيب ورجل وزوجه

٢

الدكتور — تقولين أنك تحبين ولدك جداً . وهذا صحيح وانك احببته قبل ان تراه عينك وتسمع صوته اذناك وهذا صحيح ايضاً وان قلبك يستد من نصارته قوة ومن اقسامه نشاطاً . وشأنك هذا مع ولدك شأن كل والدته مع ولدها فكانك لم تقولي شيئاً جديداً . فاما من والدته الا تحب ولدها وتمطف عليه وهذه المحبة وان تفاوتت في مراتبها واختلفت درجاتها في بعض الوالدات فهي غريزة متأصلة فيهن جميعاً حتى في الحيوانات وسائر المخلوقات وليس من فضل لمن على هذا الحب كما ترى لانه اصل فيهن ، كذلك ليس لوردة فضل على ما اهدته من الحب والمطف على طفلها لان هذا الحب كلن فيها وهو ذرة في عالم الاجنة ومسوقه اليه من غير ان يكون لها ارادة فيه وانما قد يكون لها فضل كبير او صغير على نسبة عنايتها به وتربيتها اياه على القواعد الصحية . واذ كان ممدوح بحاجة الى عطفك قائما هو بحاجة الى من يعنى بتربيته وانما عوده والى من يدفع عنه عوادي الامراض والاسقام

وردة — اشكر لك يا دكتور اهتمامك هذا وارجو ان تضع لي برنامجاً اسير عليه في تربية ممدوح وسوف نجدني جد حريصة في تنفيذ ما رسمته من نظم . وتضعه من قوانين

ولسوف أبرهن لك ولعززي كريم أي جديرة بثقتكما جميعاً
 كريم — واني أشكرك يا صديقي هذه المساعدة الثمينة التي تقضت بها علينا
 وسوف أكون لعززي أكبر معضد في تحقيق ارشاداتكم . وكان الدكتور قد قطع
 الحبل السري وربطه جيداً وأشار بتحضير المنقسط وكانت الغرفة متفلة التواء وحرارتها
 معتدلة وتباب الطفل مائة وقبل ان تأتي الخادم بالمنقسط قالت وردة : أليس من خوف
 يادكتور على صحة حبيبي من تقطيس جسمه في الماء ، فاني سمعت خالتي جديانة تقول أوما
 تبلي جسمه بالماء وانها ربت اولادها من غير حمام وصحتها مع اولادهم على غاية ما ينبغي
 ان تكون وهي تتصحي ان اتبع خطها في تربية محمود وامشي على ارها في تذيبته في
 جميع ادوار طفولته

الدكتور — وكأنه كان منتظراً من وردة مثل هذه الملاحظة على رغم ما اظهرته من
 استعداد للعمل باقواله واما كريم فكانه قد صدم في صخرة ايمان وطين في صميم آمله وم
 ان يظهر دهشة ملاحظة ام ولده فسقه الدكتور بقوله وهل تظنين ان خالتك
 جديانة على صواب في تربية اولادها للدرجة ادخلت الى نفسك الشك في صريفة علمية صحيحة
 الاساس وبعدة عن الاوهام بلقيها عليك طبيب صديق لزوجك وقد احتبر صحته في تربية
 اولاده واولاد من له من معارف واصدقاء

وردة — وكأنها شرعت بخطأها — ارجو ان تمدوني يادكتور على صراحتي وتسري
 في نقض ما وعدت به من الاخذ بصالحك والعمل بارشاداتك ولا ادري حقيقة كيف
 تأثرت من قول خالتي الى هذا الحد

فقال كريم ارجو ان لا تلوم وردة على ما ابدته من شك في صواب الطريقة التي تريد
 ان تتبعها في تربية ولدنا وارجو ان يكون ما بدا منها في البداية آخر ما يبدو من نوعه
 حتى النهاية . وكانت الخادمة قد احضرت المنقسط وفيه الماء الساخن ، ودخلت الغرفة
 امرأة في السادسة من عمرها وتقدمت الى الطفل وقالت ها انا يادكتور اقوم بهذه
 المهمة ثم اخذت الطفل على يدها وشرعت تسدل حرارة الماء وهي جالسة بالقرب
 من المنقسط فقال لها الدكتور ان تضع في الماء قليلاً من ملح الطعام وأشار عليها ان تمسح
 الرأس والوجه قبل ان تنس الجسم في الماء وان تحمل الخادم الطفل على يديها وهي تتولى
 غشه . وبعد ما فرغت من غسل الرأس والوجه غسلت الجسم وهو في اناء على يدي
 الخادم وقبل ان ترفعه من الماء صبت على الرأس ماء ساخناً كان بعداً في كوز وبسرعة
 اخذت الطفل من الخادم واحتضنته يشكرك كبير ناعم . وبعد ان البسته ثيابه تقدم الدكتور

ووضع في عيني نقطتين ثلاث نقط من محلول انبروتوكول . ثم عقم الحبل السري بمحلول حمض البوريك و وضع عليه مسحوق ابوريك وقطعة من انشاش المعقم وانظن وربطه برباط قاتم وبعد ذلك وضعت السيدة في جانب والدته وقالت لوردة ارجو ان يكون من حظها الحياة نظراً فرددت عليها وردة بقولها اني شاكره لك جميلك هذا ما حيت ارجو انه ان يحفظنا من مدموحاً وان يتولى هو مكانتك وتقدم منها كريم وشكرها ايضاً ثم التفتت اني وردة وقالت لها اني لم استبح ولا والدك تمنح بسيل جسمك وانت طفلة مثل ما غسلت ممدوح الآن ولا اذكر اني بليت جسمك بالماء قبل بونغك الحس سنوات ، ولكنني مطمئنة انبال على ممدوح وانت كان ما فتاه له جديداً سكوني على ثقة من نصائح الدكتور وارشاداته فهي لا شك افضل من نصيحي او نصائح خالتك فانبعثها وان ظهرت لك غريبة ولا تخافي من عواتها فهي زسي الى ما يسود عني ممدوح بالصحة وعليك بالثناء . ولم يسع الدكتور الا ان اظهر استحائه لبسيدة دميانه على ما ابتدته من المساعدة والتأييد في تنفيذ الآراء العلمية المنحصه في تربية الاولاد والناية بهم والتقلب على الاوهام والامادات القديمة التي لا تزال محتسكة في نفوس عدد غير قليل من امهات اليوم

ثم تقدم كريم من الدكتور وسأله هل نحم ممدوح غداً وفي مثل هذا الوقت
الدكتور — لا يجوز ذلك قبل ان يتم جرح السرة وتسطط الرباطة عنه وعادة لا
نقط هذه قبل مضي بضعة ايام ، ولكن في خلال هذه الايام ينسل وجهه واحرافه
وردة — ومتى ارضه انه كثير البكاء الا زراه كذلك

الدكتور — اعطيه الثدي كل اربع ساعات لمدة اربع وعشرين ساعة سواء اكان في
الثدي لبن او لم يكن واعطيه قليلا من الماء كل ساعتين
وردة — اعطيه ماء صافاً من اليوم

الدكتور — نعم اعطيه ماء صافاً من اليوم ولا تخافي لا من الماء ولا من خالتك
وبعد مضي اربع وعشرين ساعة قد يجود الثدي عليه بالغذاء الصالح له ولا اصح له منه
واذ ذاك تصح مواعيد رضاعته مرة كل ساعتين واما الماء فمرة كل اربع ساعات

دميانه — وعند ما تقطط رباطة السرة احمه ثانية مثل ما حمته اليوم او بلاش حمام
الدكتور — ان فائدة الحوم لتظنل ثابتة لا تحتاج الى برهان ومن الضروري ان
يسل جسمه مرة في اليوم وان لا يكون قبل مضي ساعة على رضاعته ولا يلزم ان تضمي
منجاً في الماء كما فعلت اليوم وان تكون حرارة الماء ١٠٠ بيزان فارسيه لمدة اسابيع ٨ و٩
لعدة اشهر و ٩٥ للسنة الاولى و ٨٥ الى ٩٠ في السنة الثانية