

باب تدبير المنزل

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

فوائد في غسل الثياب

إذا أضيف إلى الشاء ملعقة صغيرة من الترتينا 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 برغوتيه التي في الماء ولا خوف من زوال اللون بهما كان لطيفاً إذا عرقلت الثياب بالشب والمخ قبل غسلها وإذا بقست الثياب بالعنق فبل 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 تسحقه قمع (صغار) البيض وحده أو بمزجها بما يماثله من الغليسرين 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 نه ببللاً حيناً يكون الكبريت يشعل فيه فان يخار الكبريت يزيل الألوان

ويمكن بكل ربة يت أن يكون عندنا زجاجة كبيرة مملوءة بمذوّب ملح الطرطير والامونيا والبيوتاسا وذلك بان تتاخ فرش من ملح الطرطير والامونيا وفرش من البيوتاسا وتصب عليها اثنين من الماء العائلي 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 للصوف لان الصوف ينكش ويضيق بالبيوتاسا والفسود

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

صحة الموالدات

تقر بعض قرى الارياف ترى المرأة تحمل طفلها الرضيع على ذراعها وجرّة كبيرة على رأسها وهي تنكم مع رفيقاتها وتصيح كأنها ذاهبة الى النزهة في مركبة يجرها فرسان كريتان . 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 بالوجع ولكن لم يُقل عنها انها ترضع اولادها بالوجع وتربيهما بالمرض بل ان نساء كثيرات يلدن من غير وجع ويربين أطفالهن بلا تعب وقد كتبت احدي السيدات الفاضلات في هذا الموضوع كتاباً صغير الحجم كبير النفع نشرته جمعية النساء الصحية في بلاد الانكليز قالت فيه "انا نحن النساء سوالات عن اكثر ما يصيبنا من المرض والضعف لانا ننجبه على انفسنا بما نخزي عليه من العادات المفسدة بالصحة . ونحن لو جربنا على قوانين الصحة في كل شيء لم يصبنا من الضعف والمرض اكثر مما يصيب الرجال لانا وان كنا اصغر منهم جسماً واطفأ قوة وانحف بنية لكن اجسامنا كاملة البناء مرهلة لوفائتها غام ان اهل فلاشي يوجب علينا ان نكون اقل منهم صحة . ان الساعة التي تحملها المرأة اصغر من الساعة التي في برج انكيسة وانحف ولكنها تدل على الوقت مثلها بالذقة الثامة وتقوم بعملها على احسن نظام

ولو احسن الموالدات في تدبير صحتهن لقلن تمهين كثيراً لان ولادة الاولاد امر طبيعي يجب ان لا يترتب عليه اقل مرض . وجسم المرأة تتفوق لكي تلد الاولاد فلما كانت الولادة تضيقها وتسمها فكان 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 يعين من الحبل 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 أمه ان تسافر عشرين ميلاً او تعمل اعمالها البيتية على جاري عادتها . 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 وقلن توجعاً سبب ذلك انهن يكتفين بالطعام

البسيط الذي لا ضرر منه وليس الثياب الموسعة ويقمن الجانب الأكبر من وتتهن في
المواد التي ونور الشمس يعمن تعاملن فيها. اي انهن يشن عيشة صحية واما نحن فعيش
عيشة الجليل والضرر

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

والمرأة التي لا تعني بصحتها تخطئ خطأ كبيرا واما الوالدة التي لا تعني بصحتها تخطئها
أكبر وزرا لان ما يتألف من الضرر يصل الى اولادها ايضا. والاولاد كوالدين فاذا كان
الوالدون ضعاف الاجسام فاولادهم يكونون ضعاف الاجسام ايضا. وكثيرا ما يولد الاولاد
عميا صمًا كحما مصابين بامراض وبيدة وذلك كله لفساد صحة والديه ولان امهاتهم لم يعنين
باتسهن الاعتناء الواجب وقت الحمل بهم. واي ام تعلم ذلك ولا تحصلها الشفقة على ثمرة
احشائها لكي تبدل جهدها في مجاهدته من هذه الآفات لم عملت الطرق التي يجوبها منها.
وكيف تعلم هذه الطرق ما لم ترشد اليها. وقد كتب الكتاب كتبا كثيرة في هذا الموضوع
ولكنها كبيرة غالية الثمن قد لا تستطيع النساء قراءتها اما لكبرها او لقلاه ثمنها ولذلك كتبت
عن هذه الوبقات وضمتها ما يبيد كل وائدة معرفته من بداعة الحمل الى نظام النطل
ومتأني على ترجمة ذلك في الاجزاء التالية

المعلمون والوالدون

ينتظر الوالدون من المعلمين ان يعلموا اولادهم ويهذبهم. والتعليم والتهذيب عملان شاقان
كثير الشروع لا يبلغ ليهما الا تفرقيل من الناس ولا يقع فيهما احد اذا لم يسهده الوالدون بن
جروا في تربية الاولاد على ضللة ما ينتظرون من المعلم. فاذا اردت ان يفتح المعلم سبيل تعليم
ونذك وتهذيب وجب عليه ان يسهده في ذلك بل ان تحب انك مطاب اكثر منه.
واذا شارك الوالدون المعلمين في تربية الاولاد فالبحاج مكفون له واما ان تعلم الولد في المدرسة
ما يرى ضده في بيت ابيه او ما لا يرى ماسدا له عليه من والديه فيندر جدا ان يرمخ
في ذهنه ويثبده منه