

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هنا الباب لكي تدرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والرغبة وغير ذلك بما يعود بالنفع على كل عائلة

### المرأة الشرقية في القرن العشرين<sup>(١)</sup>

أرى نفسي السعيدة في وقوفي لديكم نخبة القوم الامثال  
لائي كلمة في الشرق يصبو لمنحها النعي من كل عاقل  
وحسي ان أصيب بها واني اتال رضى الفواضل والافاضل  
وارجو ان يكون الكل منكم على خطاي ستور الضو سادل

الشرق وهو مهبط اسرار الحكمة ومطلع شمس الفلسفة ومنتقى انوار العلم قضى عليه الدهر  
بسته القاهرة ان تقارة الالهة الحكمة وتفتب عنه شمس المعارف وتحبو مصابيح العلم فيه فزاه  
شيطان الجهل يجيشه الحرارة نثل عرش سطوته الكين وقوض صرخ مجده المتبن ولم يقر  
منه حجراً على حجراً لا يخفى على المطلعين

واتد اتى على الشرق حين من الدهر طويل وظلمات الجهل مخيعة عليه وجرتومة الذكاء  
الشرقي الذي خص به الخالق اهل الشرق مدفونة تحت انقاض صرح مجده القديم وقد علتها  
كل اسباب النناء ثم اراد الله ان يعده من رقدته ويعيد اليه سابق سطوته فاشرق عليه شمس  
المعارف التي طال امد احتجابها عنه تدد ظلمات الجهل التي سادت عليه وعمزق لفاتقه السوداء  
عنه فاحست بجمارتها جرتومة الذكاء المدفونة فبست من سباتها وقد توفرت لها كل وسائل النهو  
فافرخت وفت وبستت وكان من نتائج ذلك النهضة العلمية والادبية التي نشأت في النصف  
الاخير من القرن الماضي ولا تزال في نمو وازدياد

اجل ايها السادة ان المعارف في شرقنا قد راجت سوقها وكثرت فيه المدارس ومعاني  
العلم وتغيرت بناييع الثروة في انحاء فوفد عليه كثيرون من اهل الغرب وكل يحمل جرتوه

(١) خطاب للسيدة جوليا ابراهيم حنا احدى المنتهيات هذه السنة في المدرسة الانجيلية بطنطا التته في  
سنة توزيع الشهادات على تلميذات الصف المنتهي في المدرسة المذكورة مساء يوم الجمعة الثاني عشر من شهر

الفاخرة ليستي من هذه الينابيع مع جمهور من المستقنين  
دخلنا في القرن العشرين وهذه ثروتنا وتلك معارفنا ولكنهم يسهلون عما سيكون شأن  
المرأة الشرقية فيه وما أكثر هؤلاء السائلين  
ارتقت حالتنا الادبية والعلمية وفاضت ثروتنا المادية ولا يعلم غير علام الغيوب الى اي حد  
سنصل في ميدان هذا الارتقاء الفسيح في هذا القرن الذي نتفخر اننا من ابناؤه المتمدنين  
علي انه مهما تعاضمت معارف الشرق وكثرت موارد اليسار فيه فهو يبقى الاقليم  
المنحط والبقعة المقضوب عليها وبدوم ضعيفاً مطأطئ الرأس لتبر ثقيل قصم ظهره وانزل  
البلاء بالشرقيين

ذلك باسادي لان داء الشرق انما هو داء اجتماعي لا يشفيه الشفاء التام عقاير هذه  
المدارس وادوية الثروة - انه داء دفين يجري سمة القتال في جسم الهيئة الاجتماعية الشرقية  
ويسمه - وهذه هي المسئلة الشرقية الحقيقية لا تلك السياسية والتي يجب ان تنضى ركاب  
الجد للوصول الى حلها. واذا اراد الله لنا خيراً - وهو لا يريد سواه - فشفاه علة الشرق  
سيكون على يد امرأة القرن العشرين

نعم سيداتي وسادتي ان الشرق باسره ينوبعين التوصل المسترحم الى امرأة القرن العشرين  
يسألها الاسراع في انقاذهم. فانضى إذن ايها السيدة التي اوحى اليها عقلها وفضلتها ان تنبذ  
التبرج والزينة الخارجية الباطلة وحملها على قبول هذه المسؤولية العظمى بارتياح. شمري عن  
ساعد الجد واشري في عمك الذي سوف تطوبك عليه الاجيال الى آخر السنين  
ادخلي يدك اللطيفة الى اعماق نفوس الصغار وارعي في تربتها يزور الفضائل الصحيحة  
والمبادئ الحقيقية الجميلة. اديهم على العوائد الحسنة والاخلاق الحميدة حتى تنشأ طبايعهم  
عليها ويتبأوا لقبول مثلها ونبذ ما يخالفها وثابري عليهم في ذلك حتى يبلغوا الحد الذي تستوي  
فيه غرائزهم وتكامل فطرم وترسخ اخلاقهم بحيث لا يعود يحشى عليهم الاتفكك عما صاروا  
اليه من الهيئة الادبية. نشيهم على محبة الخير والحق واحتقار الكذب والتكبر بعروة الدين  
الوثقى ونبذ ما زاده عليه ذوو الاغراض مما يتبرأ منه كل دين

تفريهم من رذيلة التعصب الدميم الذي اكل علينا وشرب ورمانا بكارثات التوب ففر  
الاخ من اخيه واثار الاب على ابنه والابن على ابيه وجعل الشرقيين متنافرين متشاكسين  
يصرفون ما منحهم الله من القوى والمواهب في الشقاق والانقسام فتفرقت كلمتهم وتمزقت جامعتهم  
وحرموا قوة الاتحاد فسبل على الغريب بمساعدة هذا العدو الداخلي ان يهبط الشرق بانقل

نيره ويزهق ابناءه اسرى التعصب بشيود الثقيلة وهكذا لا يظلم الله الناس ولكن كانوا  
انقسمهم يظنون

ارأيت ايتها السيدة كيف يربون الاولاد على الصغار والذلل والهوان حتى ان التليذ  
اذا وقف امام معلمه فكأنه الريشة في مهب الريح من القلق والخوف . ومتى شب صار ينظر  
الى حاكمه نظر العابد الى مبيوده . وهذه التربية نتاج سبئة لا تحنى على العارفين  
قال حكيم الشرق "نحن الننا الادب مع الكبير ولوداس رقابنا الننا الثبات ثبات الاوناد  
تحت المطارق الننا الاتقياد ولو الى المبالك الننا ان نعتبر التصاغر ادباً والتذلل لطفاً والتلقى  
فصاحة واللكنة رزاة وترك الحقوق سماحة وقبول الاحانة تواضعاً والرضى بالظلم طاعة ودعوى  
الاستحقاق غروراً والبحث عن العموميات فضولاً والاقدام تهوراً والحلية حماقة والحماسة شراسة  
وحرية القول وقاحة وحرية الفكر كقراً وحب الوطن جنوناً" اهـ . فياسيدة القرن العشرين  
الشرقية التي برز في اذنيها هذا الصوت نشي الاولاد رجال المستقبل على غير هذه المبادئ  
الشائنة التي صقرت هم ابناء الشرق وامانت نفوسهم فصيرتهم محاقاً عجائفاً وضربت عليهم الذلة  
والمسكنة وما عيشة الاذلاء المستعبدين

قدسي للشرق رجالاً يتفهمون معنى قول الامام علي بن ابي طالب

الناس من جهة التمثال اكفاه ايوهم آدم والام حواء

ويبيمون بغادة الحرية وحسنا المساواة وهيفاء الاخاء لا يعترفون لغيرة الحق بالسيطرة  
عليهم ويتكرون هذا التفوق الكاذب الذي يدعيه البعض على الآخر وينفرون من وجود  
الفواصل والسدود التي اقيمت بين افراد البشرية يثبون الى معاول الحق وانخال المساواة ويدكون  
تلك الفواصل دكاً والله خير معين

هذه ياسادتي اصغر صورة يسمح لي الوقت بتصويرها امامكم الان لبيان شأن المرأة  
الشرقية وواجباتها المهمة في القرن العشرين ومنها تتناول داء الشرق الخفي وعلته المرمية  
وتعرفون دواءه الثاني اذا اُجيد تحضيره واستعماله . فاسألوا اذن ايها الشرقيون عوناً للمرأة  
الشرقية في عملها العظيم في تربية الصغار ليشبوا رجالاً اصحاب فكر متسعي الصدور ومحبين  
للاستقلال لا يعرفون معنى لهذا الخضر المغيب الذي يعيننا به كل العاقلين  
ولنعلم في الختام انه اذا تمت لنا اسئلتنا بتربية هؤلاء الرجال فما اقرب شرقنا الاذنى الى  
الاستقلال الصحيح وسلوك سبيل الخير والجلد اما اذا قاومتنا الاقدار فما اقرب اخاه البعيد  
الى الاستئثار بكل المجد والله الامر من قبل ومن بعد

## الرضاعة الصناعية

إذا كانت المرضع لا تستطيع ارضاع طفلها أُرضع بالصناعة من اللبن أو الامزجة اللبنية المستحضرة لذلك إذا لامت مزاجه والتشدة المنخفضة المحلاة تصالح طعاماً له وذلك ان يؤخذ لبن جديد ويترك وشائه نحو ست ساعات ثم تكشط التشدة ويضاف اليها مثلها من الماء الحار ويضاف الى الرطل من ذلك معلقة من السكر وقمحة من فصاف الكلس ولا يجوز اطعام الطفل طعاماً جامداً حتى تنبت اسنانه ويصير قادراً على المضغ بها خشية ان يضر ذلك بجهازه الهضمي . فان اللعاب لازم لهضم الطعام الجامد وهو لا ينتج في الأ وقت المضغ ولما كان الطفل الذي لم تنبت اسنانه بعد لا يمضغ طعاماً فان الطعام يدخل معدته وهو لم ينتج باللعاب اللازم لهضمه . واطعام الطفل اللبن بالمعلقة خير من ارضاعه اياه بالرضاعة الصناعية مهما كان نوعها . وزد على ذلك ان صعوبة ابقائها نظيفة مع ما يتبعها من الادوات تجعل المعلقة افضل منها

ويجب ان تكون الاطعمة التي تصنع للطفل مشابهة اللبن اموداً ما يمكن . واذا وجد انها ملائمة له وجب ان لا يعطه شيئاً آخر غيرها بل ان يسقى قليلاً من الماء احياناً ويجب قبل تناول الطفل الطعام ان يسخن الى درجة حرارة الجسم الطبيعية ( ٩٨,٦ ف ) وتعرف هذه الدرجة بان يذاق الطعام قبل اطعام الطفل منه فما كان احمر من الفاتر قليلاً فهو ملائم له وما يجب الانتباه له ان تكون البقرة التي يؤخذ منها اللبن سليمة الجسم وان لا يغير من بقرة الى اخرى حتى يدير الطفل قادراً على اكل الطعام الجامد

## الغطام

قيل ان زمن الرضاعة يجب ان لا يزيد عن زمن الحمل اي تسعة اشهر وان احسن الاولاد صحة الذين يفتطمون ولهم من العمر تسعة اشهر . لان اطالة زمن الغطام تضر الطفل وامة معاً فتعريض الطفل لمرض الدماغ بسبب عدم انتظام الهضم والتغذية والام للطرش والعمى على ان لصحة الام والطفل علاقة عظيمة بتعيين مدة الغطام . فاذا كانت الام قوية الجسم وطفلها صحيحاً يمكن اطالة الرضاع الى ان يبلغ الطفل السنة من عمره لا اكثر والأ لحنى به الضرر . ولكن اذا كانت صحة الام معتلة فان لبنها قد يضر بطفلها قبل ذلك الوقت وليكن الغطام تدريجياً منتظماً وليبدأ به في اول الشهر التاسع من اشهر الرضاع حتى اذا

انتهى الشهر التاسع انقطع الطفل عن الرضاعة تماماً . اما النظام الفجائي فليس سحياً الا اذا طرأ على صحة المرضع ما يستوجب

### الطعام بعد النظام

لا ينبغي ان الطفل يتعدى بما يهضمه من الطعام لا بكل ما يأكله منه . فاحسن طعام ما سهل هضمه وامتصاصه . اما الطعام الذي يرمي في القناة العضمية وهو لم يهضم جيداً فإنه يضعف الجسم . ويطعم خمس مرات الاولى الساعة ٧ صباحاً . والثانية الساعة ١٠ . والثالثة الساعة ١ بعد الظهر . والرابعة الساعة ٤ . والخامسة الساعة ٧ . وليقتصر الطعام على اللبن وما يطبخ به حتى يبلغ عمر الطفل ٤ اشهراً فيطعم مع اللبن مخ البيض وقد سلق معه فئات الخبز او مرق اللحم . وهكذا على التوالي حتى يسير يأكل كل شيء سهل الهضم جيد التغذية وما دام اللبن يلائم مزاج الطفل فلا يجوز قطعه عنه لأنه خير طعام له . وكما تقدم في السن كثير طلبه للماء فليستق قدر ما يشاء بشرط ان يكون الماء نقياً . ولا يجوز اطعام الطفل الوانا مختلفة من الطعام حتى تكمل اسنانه . وليكن الطعام بسيطاً على كل حال . ولا يطعم لحماً حتى يبلغ الثامنة من العمر وياً كل منه حينئذ مقللاً حتى يبلغ الرابعة عشرة

### صراخ الطفل

الصراخ لغة الطفل تفهمه الام بسهولة اذا انتهت له فانه يصرخ عند الغضب والحزن وبكبي عند الانزعاج والالام والجوع على السواء . والصراخ لا يضره الا اذا نشأ منه تمزق في البطن بل انه يمدد الرئتين ويسكن ناطر العواطف . ولكن كثرتة تدل على وجود خلل يجب اصلاحه . فاذا كان وقت الطعام فاطعم الطفل يسكت او كان قد طرأ عليه برد فادفئه فلعل المنص سبب البكاء

واذا كان بكاء الطفل شديداً غير متقطع فالغالب ان يكون سببه الماء في اذنه او الجوع او وخز دبوس في سريره . او صخب صراخه سمال دل ذلك على وجود ألم في صدره . او جعل بكبي قبل البراز او بعده دل ذلك على وجود ألم في بطنه . او كان للصراخ خنة من الانف كان ذلك دليلاً على ان الانف مدود اما من ورم في غشائه او من سبب آخر . او كان الصوت شخبتاً غير واضح في الحلق ورم . او كان عالياً فالطفل مصاب بالدحة الفجائية او واطناً كأنه الحس بالدحة الصحيحة او الفشائية . واليحة دليل مرض في الحلق اما من الزكام او من غيره . واذا أصيب بذات الرئة او داء الجنب لم يستطع البكاء

## لباس الطفل

يجب ان يكون لباس الطفل خفيفاً ولكن الى حدٍ لا يتعرض عنده للبرد فان الاطفال لا يقوون على صدّ غارات البرد فيجب الاعتناء بهم اعتناءً خصوصياً من هذا القبيل . ويجب ان تكون ملابسهم كلها واسعة لا تعرفهم عن الحركة ولا تعوق عمل الاعضاء الداخلية وادم ما ينتبه له في هذا الباب ان تكون ملابس الطفل واسعة تغطي اجزاء البدن كلها على السواء ولا تضغط عضواً من الاعضاء فتعوقه 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 التحنانية يوماً بعد يوم وملابس الوقائية مرة كل يوم ومتى خسر يستطيع المشي واللعب مع اترابه فقد تضطر الحال الى تغيير ملابس غير مرة في النهار لسرعة توسخها

ويجب ان تغير ملابس النهار كلها عند النوم وان يلبس قميصاً من الصوف خفيفاً او ثقيلًا تبعاً للفصول ونسباً من الفلانلا فوقه

## طعام الانسان الاعيادي

## تابع ما قبله

ذكرنا في الجزء الماضي بعض مواد الطعام التي يأكل الانسان منها عادة ولا يلتفت فيها الى كونه كثير الاشغال العقلية او الاعمال البدنية ولا الى كونه قوياً او ضعيفاً مريضاً او سليماً حدثاً او شيخاً لان لكل حالة من هذه الحالات طعاماً صالحاً لها . وسنذكر هنا بقية مواد الطعام التي تصلح للانسان الاعيادي معتمدين في ما نذكره عنها على الامتياز بويدي لينرد الكرب - ( المثلثوف ) قليل الغذاء لكنه يتي الدم ويلين الامعاء ويجب الاعتدال في اكله والآن تعب الامعاء

الجزر - أكثر غذاء من اللفت ولكنه ليس سهل الهضم فيجب ان يؤكل بالاعتدال القنبيط - اقل غذاء من الكرب وهو مثله في منع داء الاسكربوط الخيار - عسر الهضم ولا غذاء فيه الخس - يتي الدم وينوم قليلاً

العنق — ينقي الدم ويزيل المغص فيخفف بالاطعمة التي توآد المغص  
الفطر — (عيش التراب) عسر الهضم قليل الغذاء لا كما كان يظن ليس فيه من  
الغذاء أكثر مما في الخضر

الصل — كثير الغذاء جداً وينقي الدم وينيد الصحة عموماً  
البقدونس — القليل منه مفيد لصحة وهو مدر للبول والاكثار منه قد يضعف البصر  
اليازلاء الخضراء — يجب الاعتدال في اكلها والأسيبت التظيل وسوء الهضم  
البطاطس — مغذية ولكنها قليل المواد التي يتكوّن منها اللحم وإذا كان مبرغلاً فهو سهل  
الهضم وإذا كان لدناً كالشع فهو عسر الهضم

التفجل — عسر الهضم نوعاً قليلاً الغذاء بسبب الرياح في الامعاء  
حبشيشة البحر — قليلة الغذاء لكنها مفيدة سهلة الهضم  
السيانج — ينقي الدم وينبه الاعصاب ولكنها صعب الهضم فلا يحسن الاكثار منه  
اللفت — قليل الغذاء سهل قليلاً ولا يناسب ضعيف الهضم

الكومى — سهل الهضم سهل قليلاً قليل الغذاء  
الرجير — سهل الهضم ويصلح المعدة وينقي الدم وينيد الرئتين  
الاروروط — سهل الهضم ولكنها قليل الغذاء  
المعكروني — مغذية وإذا سلفت جيداً فهي سهلة الهضم  
الارز — مغذية سهل الهضم اذا سلق جيداً

التبوكا — مغذية ولكنها ليست سهلة الهضم مثل غيرها من الاطعمة الشورية  
التفاح — ينقي الدم وينيد الكبد ويقوي الاعصاب  
الشمش — سهل الهضم سهل انقع من الكرز والخوخ  
الموز — أكثر غذاء من سائر الاثمار سهل الهضم الأعلى المصاين بسوء الهضم  
كبوش العليق — سهل الهضم اذا كانت ناضجة تماماً ولكنها تضمر المرعّضين للقبض

لأنها قابضة

الكرز — أكثر غذاء من الشليخ ويجب الاعتدال في اكله لأنه سهل  
العنب — مغذية ومطهر للدم ومنعش للقوى  
الليمون — يطهر الدم وينهض القوى وينيد في داء القرس والروماتزم  
البطيخ — قليل الغذاء لان أكثره ماء

كبوش التوت — تبقى الدم ولكنها عسرة الهضم نوعاً وإذا أكثر منها فهي مسهلة  
البرنقال — مغذٍ ومطهر للدم ومفيد للصحة  
الطوخ — (الدراقن) قليل الغذاء وسهل قليلاً  
الكثري — قليل الغذاء ولا يسهل هضمه إلا إذا كان ناضجاً ولكن إذا زاد نضجه  
تعب الامعاء

الاناناس — يجب الافلال منه ولا سيما إذا كان المراه غير جيد  
البرقوق — يتعب الامعاء فيجب الاعتدال في أكله  
الريمان — يبقى الدم وهو قابض قليلاً  
الشليخ — (القرولا) يصلح أكله مع اللبن  
الطاطم — مفيد ولا سيما في ضعف الكبد ولكن مقدار الغذاء فيه قليل  
التمر — مغذٍ وأكثر من نصفه سكر ويجب الاعتدال في أكله  
التين — مغذٍ جداً وسهل  
الزبيب — مغذٍ ومنبه ولكنه غير سهل الهضم  
الوز — كثير الزيت فيصعب هضمه إذا أكثر من أكله ولذلك يجب ان يؤكل بالاعتدال  
الكتنا — (ابوفرة) أكثر غذاء من أكثر الاطعمة الحيوانية وإذا سلق او شوي سهل  
هضمه ولكن يجب ان لا يكثر منه

جوز الهند — مغذٍ ولكنه عسر الهضم فيجب ان يكتفى بالقليل منه  
البندق — كثير الزيت فلا يحسن الاكثار منه  
الجوز — كثير الغذاء لكن قشره عسر الهضم  
الفاصوليا — مفيدة جداً ولكنها عسرة الهضم نوعاً  
العدس — أكثر الحبوب غذاء ولكنها عسر الهضم نوعاً فيجب الاعتدال اذا أكثر منه  
الخبز — الخبز الاسمر أكثر غذاء من الابيض وقد يكون اعسر هضمًا  
السكت — اسهل هضمًا من الخبز  
الكمك — لا يحسن ابدال الخبز بالكمك لانه كثير الدسم عسر الهضم  
الخبز المحمص — اسهل هضمًا من غير المحمص  
الجللاته والمثلوجات على انواعها — تتعب الهضم فيجب اجتنابها  
العسل — يفتدي جداً وينبه القوى ويسهل قليلاً

المزلابد — اي مربى قشر التارنج احسن المربيات وانتمها  
السكر — مغذرة وستمن يغذي العضلات ولكن لا يحسن بالتسيخ ان يكثر منه  
القهوة — منبهة ومقوية . وهي مفيدة اذا شربت بالاعتدال  
الليموناضة — مفيدة ومنعشة وتنفع في مقاومة داء الاسكربوط  
صودا ووتر — تقاوم حموضة المعدة وتقوي الهضم ولكن الاكثار منها يضعف القوى  
الشاي — مسكن ومنعش ولكن الاكثار منه يسبب اضطراباً في المعدة والاعصاب  
الماء — الماه التي يتقي الجسم ويقويه . ويجب ان يكون خالياً من الرائحة والطعم  
الخمير — الانسان الصحيح لا يحتاج الى شرب الخمور وانما يشربها السقيم بامر الطبيب  
الاشربة الروحية — تدب التهاب الامعاء واضطراب الدماغ . والصحيح لا يحتاج  
اليها واذا كان لا بد من شربها فالوسكي اقلها اذى

## باب الثمار

### تلقح الاثمار

في قرية سوهر جورث بالكنترا رجل يعمل في زراعة الاثمار وتربيتها وتلقيحها بعضها من  
بعض حتى خرجت اثماره فانتفة في منظرها وطمعها واشتهرت في جميع الاقطار . اسم هذا  
الرجل رفرس وله مئتا فدان مزروعة اشجاراً من كل ذي ثمر مثل الخوخ (الدرافن) والنكتارين  
(نوع من الخوخ ناعم الوجه) والبرقوق (الخوخ) والبرتقال والعناب حولها بيوت من الزجاج تصد  
البرد والرياح عنها وتاذن لنور الشمس في الدخول اليها  
وقد ورث هذه الحرفة عن ابيه وابوه عن جده وكثرة التجارب التي عملها في تلقيح  
الاثمار بعضها من بعض صيرت اثمارم غريبة في شكلها وطمعها فالخوخ الذي يخرج من تلك  
البيساتين له نكهة ليست في غيره ومحيط ثمرته زاد من ٦ بوصات الى ٩ فزاد الثمن على هذه  
النسبة والكرز اكبر حجماً من الكرز المعروف واشجاره اصغر من اشجار دوروبرنقاله يرسل الى  
جزائر الهند الغربية ومستعمرة الراس حيث زراعة البرتقال على اعظمها  
واساس النجاح في تربية الاثمار الصدفة فان البزرة التي تزرع قد تأتي بشجر ثمره اجود من