

باب تدبير المنزل

قد نفاها هذا الباب لكي يسرع في كل ما يهم أهل البيت معرفته من نزيه الأولاد وتدبير الطعام واللباس والدراب والممكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

اسراف الاميركيات والشرقيات

نشرنا في المقطع التبذة الآتية عن اسراف احدى السيدات الاميركيات. ماذا يقول المتوسطون والفقراء والمعدمون في سيدة اميركية تزعم انها من اكثر سيدات مدينتها شيكاغو اقتصاداً في الانفاق على زينتها واشدهن تنقيماً على نفسها في اتياع الطيوب والطور والشور وتؤيد زعمها هذا بتقديم حسابها السنوي الى قاضي المحكمة وهذا هو الحساب

١٢٠ جنياً	طيوب وطور
٩٠	بودرة للوجه
٤٠	تقليم الاظفار وتجميل البدن
٧٠	شعور وتشييط
٥٥	ادمان مختلفة
٣٧٥	الجملة

تقول هذه المتصدرة المقترعة ان بعض السيدات تنفق مئات الجنيات على الطيوب فقط اما هي فكانت تنفق على نفسها اشد التقتير خوفاً من التبذير فلم تنفق اكثر من ١٥ جنياً في الشهر على جوارب الحرير ولم يتجاوز ثمن برايتها في سنة واحدة ٢٤٠ جنياً ، فحساب من قسم المحفوظ

فكتب اليها احد الافاضل ما نصه

لم تنفرد اميركا باسراف نساءها الغنيات وانفاقهن الاموال الطائلة على زخارف هذه الحياة وابطالها وطورها ومسررتها ، فالنساء منطورات على حب البقع ولا يقعدن عن تسوي قلة المال وقد لا تقعدن عنه ايضاً ، وما ذكرتموه امس عن الاميركية التي تنفق ٣٧٥ جنياً في السنة ثمن طيوب وطور وبودرة وشعور و ١٨٠ جنياً ثمن جوارب حرير ليس غريباً

من ميدة قد يجاوز دخل زوجها عشرات الوف الجنيهات في العام . فهي تنفق عن سعة ولا تكثر المال ليتفقه ابتاؤها في قضاء شهواتهم وطلب ملذاتهم . وربما لم تعدن في حياتها جنياً واحداً لانفاقه في هذا الباب . فكثرة نفقتها قد تعظم في عيون المتوسطين والقراء ولكن اذا قست بدخلها او دخل زوجها فقد تكون المرأة مصيبة في ادائها الاقتصاد والتقتير

حولوا نظركم الى ما هو اقرب اليها من اميركا تجدوا في عاصمة التطر المصري السيد من دلائل بذخ النساء واسرافهن " ما لا يقل عن بذخ اخواتهن " في اميركا اذا راعينا النسبة بين ثروة مجموعتنا ومجموع الاميركيين او بين ثروة اغنيائنا واغنيائهم او بين متوسط ثروة الواحد منا ومتوسط ثروة الواحد منهم

في سنة ١٩٠٨ والازمة المالية آخذة بجناحتنا وكثيرون منا يطلبون الرزق ويعشون عن الدينار فتح في القاهرة او بعة مخازن كبيرة جديدة لبيع البضائع الثائية فوق ما كان موجوداً من هذه المحلات فراجت اعمال هذه المخازن وكسب اصحابها وكان الاقبال عليها عظيماً جداً بينما كان الكساد خارباً اطابته في طول العاصمة وعرضها والتجار حائرين والصناع ذاهلين والناس يبيمون ويهنون ويستدينون بالربا الفاحش لياكلواهم ويظعموا ذويتهم

اسألوا من تريدون في هذه العاصمة عن اكثر الناس عملاً واعظهم ربحاً تجدوهم الخياطات اللواتي كثرن حتى صرن يعددن بالالوف ومع ذلك فليس يهنن " واحدة تستطيع انجاز ما يطلب منها في مواعيد وكثرة المطلوب وكثرة الزبائن وتسبق السيدات وتزاحمن على الخياطات ورضاهن دفع الاجور الباهظة والاثمان الغالية ثمن ما يتحملن به يضع مرات في شهر من الزمان ثم يبذنه نبد الثروة لتغير الزي القادم من باريس ام الازياء وعدوة المال

اسألوا السيدات اللواتي يغالين بزيتتهن عن هذه البرانيط التي يلبسها تجدوا ان بينها ما يتراوح ثمنه بين ثمانية جنيهات وعشرين جنياً وانه يلزم السيدة ثلاث او اربع من هذه البرانيط في العام الواحد فاذا ارادت السفر انقضت بعض مركبة سكة الحديد ليح بريطاتها واسألوهن عن هذه الثياب القصيرة الضيقة التي يكفي بضعة امتار لصنع الواحد منها تجدوا ان ثمن الرخيص عشرة جنيهات وان اجرة خياطة اربعة جنيهات

ولو كان جميع اللواتي يلبس هذه البرانيط ونحوها ويشترينها بمشرات الجنيهات من ذوات البارطان الامر بعض المهن ولكن ما قولكم وبعضهن يبعنها بهذه الاثمان وليس

لمن من مقومات الثروة سوى وائب زوج محدود محدود ستة وقد يتقطع كله او بعضه في اي يوم من الايام

وبعد هذا وذلك نفحصك من الاميركيات ذوات الثروات الطائلة اذا اتفقت احداهن خمسة آلاف جنيه على ثيابها وزينتها وكان ما تنفقه جزءاً يسيراً من دخلها او دخل زوجها انني أصوب ما تفعله غنيات الاميركيات فانه خير من كثر الاموال او اتفانها في ما هو شر من الزينة والتجميل لولا انه يجعلهن اسوأ قدوة للواقى لا بدائنين في سخامة الثروة ولكن الذي لا استصوبه عندنا ان يسود حب التقليد سيداتنا فيدفعن الى التفتير في الطعام والتعليم ونوازم البيت ويبدشن على تحميل رجالهن ما يزدحون تحته من الاحمال وبضطرهن الى الاستدانة في بعض الاحيان لكي يقال فيهن انهن حنات الثياب عابדות الزي مستحبات الطن

وعندي ان هذا واشباهه في النساء والرجال ايضاً من اعظم اسباب شقاء العائلات ومن اكبر العوامل في جرح الجراب على البلاد والعباد

الرضاع

اذا عزمت الالدة ان ترضع طفلها يجب عليها ان تكرر من له الجانب الاكبر من وقتها الى ان يصير عمره بين تسعة اشهر وسنة . وما من والدة الا وتفعل ذلك عن طيب نفس الا اذا كانت خالية من الحلب الرالدي . والطبيعة تهبي في جسم الالدة غذاء كافياً لطفلها الى ان تظهر اسنانه ويصير قادراً على مضغ الطعام

ومن الاغلاط العامة ان الرضاع يضر بالوالدة فلا تلد امرأة وهي على شيء من الثروة الا نصحت لها امها وحالاتها وجاراتها ان تستأجر مرضعة لطفلها لئلا تمتل بصحتها من ارضاع طفلها وحقيقة الامر انهن يحسن ان في استئجار المرضعة وامتناع الالدة عن ارضاع طفلها شيئاً من الالفة والظهور بمظاهر انكروم والبعد عن الخجل . والامر على ضد ذلك لان صحة الالدة تجود بارضاعها طفلها اذا لم تخط قوتها باسباب اخرى كالسهر الكثير والتمب الشديد اما اذا عملت انما لها العادبة في بيتها ولم تجهد نفسها كثيراً واكملت الاظمة المغذية واستنشقت الهواء التي كما يفعل الثروويات فلا شيء يتبع ارضاعها طفلها وتمتعها كليها بالصحة التامة والطفن مولوداً نياً كل ويغو ولذلك فحمله غريزته على انتقام كل شيء . ولكن معدته

لا تسع الأ مقداراً محدوداً من اللبن فإذا كانت أمه قادرة ان ترضعه وتقدم له هذا المقدار من اللبن لم يخرج الى شيء آخر غيره ويكون من الحفاة ان تستعين حينئذ بمرضع اخرى او بلبن البقر

وتختلف اوقات الرضاع والفترات بينها حسب مقدار لبن الوالدة وتوعه فان كان غزيراً كثير الغذاء وجب ان تقل الكمية التي يرضعها كل مرة وتطال الفترات بين رضاع ورضاع .
وإذا كان قليلاً غير كثير الغذاء وجب ان تزداد الكمية وتقصّر الفترات . والغالب ان لا يرضع الطفل في الثلاثة الاشهر الاولى الأ مرة كل ساعة ونصف اذا كان اللبن قليلاً او مرة كل ساعتين اذا كان غزيراً مدة النهار وثلاث مرات او اربع مرات مدة الليل وتطال الفترات مدة الليل ويبدأ وويدأ من آخر الشهر الاول حتى تبسر المرضع ان تنام مستريحة ومتى بلغ عمر الطفل ثلاثة اشهر تطال الفترات فيرضع مرة كل ثلاث ساعات لانه معدته تكون قد اتسعت وصارت تستطيع ان تهي ما يكفي جسمه ولو انتطع عن الرضاع ثلاث ساعات متوالية

ولا شيء يضر بهضم الطفل مثل عدم الانتظام في اوقات ارضاعه او مثل ارضاعه اكثر مما يلزم له . فان بعض الامهات يلقمن اطفالهن الثدي كلما صرخ امكاناً له فيصد هضمه ويصناد الصراخ . ومتى كان الرضاع منتظماً في اوقاته وصرخ الطفل فيكون لصراخه سبب آخر غير الجوع . والغالب ان يكون السبب كثرة اللبن في معدته فاذا ألقم الثدي حينئذ زاد الله وبكائه . والغالب حينئذ ان يسترخ فيترج وينام وذلك دليل على ان صراخه كان من كثرة اللبن في معدته

وإذا كان الطفل صحيحاً ولبن امه جيداً كما يجب ان يكون تراه ينام حالاً بعد ما يرضع ويقضي اكثر وقته نائماً في الايام الاولى من عمره . واذا لم يتم بل قلق واضطرب وبكى والغالب ان يكون السبب ان امه اكلت مما احمر بلينها كالحل والحوامض على انواعها والاعمار الفجة . واذا ظهر في الطفل ميل الى سود الهضم وجب على الوالدة ان تقتصر على الاضمة الجيدة السهلة الهضم

وإذا كان اللبن غزيراً جداً وخيف من ان الطفل يرضع منه أكثر من حاجته وجب ان يخرج بعضه من الثدي بالنسبة قليلاً يلثم للطفل او ان تخرج الحلمة من فم قبلاً يتركها ويحسن ان يرضع الطفل وهو صغير من الثدي واحد كل مرة فيتناوب الثديين مرة بعد

اخرى . ومنى كبر وتما جسة يعير قادراً على ان يرضع لبن الثديين معاً ولكن تطول الفترة حيثئذ بين المرة والاخرى فيحتل الثديان لبناً

ومنى انتقلت اوقات الرضاع صارت ابوالدة تعرف كم ينام طفلها بعد كل رضاع فنقضي اعمالها المختلفة وتزور زبوانها في الفترة بين رضاع ورضاع . واذا تركت طفلها حيثئذ لا يجوز ان تتركه وحده بل يجب ان نقيم عنده من يثقت اليه وينتبه الى كل حركة يتركها لان الطفل الذي يتوهم على ظهوره قد يستفرغ حيثئذ فيدخل اللبن فصبته ويحتمه . ولزيادة الاطمئنان يجب ان يلقى الطفل على جنبه حينما يتألم لا على ظهره

وكثيراً ما تعتمد ابوالدة ان تميم طفلها الى جانبها ليلاً وتجعل يدها تحت رأسه وسادة له والغالب انها تعمل ذلك ليلة بعد ليلة على جانب واحد فيتم الطفل سطح الراس من الجهة التي يلقى فيها على ذراع امه وهذا التسطيع قد لا يضر به ولكنه يشوه منظر رأسه ويسهل تلافيه ذلك بان يتوهم الطفل مرة على اليد اليمنى ومرة على اليد اليسرى وخير من ذلك ان يتوهم في سريره خوفاً من ان يشغل نوم امه فتقلب عليه وتمينه (متأنى البقية)

الحب الصادق

مرضت امرأة بالامس واشتد بها النعف حتى بشس الاطباء من شفائها او تسعف بدم جديد يقوم مقام ما فقدته من الدم . وكان زوجها على تمام الصحة والنشاط فاوعد الى الاطباء ان يخرجوا الدم من عروقها ويدخلوه في عروقها لتضوى وتشفى اذا لم يكن لشفاؤها سبيل آخر فحصدوا دمه ووجدوه سليماً ونقصوا قلبه فوجدوه قوياً فاجلسوه الى جانب زوجته وارصلوا بين عرق من عروقها وعرق من عروقها على غير رضاها فجعل دمه يجري من جسمه الى جسمها والحال زان الاصرار من وجنتها وقوي لبسها بعد ان كان ضعيفاً لا يشعر به وحاول الاطباء حيثئذ ان يقطعوا الاتصال بينها وبين زوجها فتمهم من ذلك وقال بن دعوها تأخذ من دمى كل ما يحتاج اليه جسمها . ولما قطعوا الاتصال كانت وجنتا المرأة قد توردتا واما زوجها فكان قد اصفر واغمي عليه ولم يسترد قوته ونشاطه الا بعد ايام

الحداثة صحيحة . والرجل من اعضاء مجلس الاعيان الاميري وهو شاب في مقبل العمر . وقد ترطبت الانسة بذكر شباته والاطناب عجبته لزوجه وتصحبه نفسه لاجلها . ولكن كل زوجة في الدنيا تمرض نفسها للالم والموت مراراً كثيرة في حياتها لاجل زوجها لكي تله له

الاولاد - وكل زوج وكل زوجة يسفكان دمعها مراراً كثيرة لاجل اولادها يسهران الليالي ويتجشيان المثاق ويمرمان انفسها بكل راحة وكل مسرة لاجل اولادها - يشغلان ويكسبان ليطعام ويكسبام ويريام وبعظام ويتركاهم ما يستعينون به على شؤونهم ما فعله ذلك الزوج هو ما يفعله كل زوج وكل زوجة كل يوم لا بخارج رطل من الدم بل يبدل دم القلب وعرق الجبين وعرق العقل لاجل حفظ النسل ولا تمن بشكر ولا تمن يعترف بمعروف

الاطعمة ومدة هضمها

اذا كانت اعضاء الهضم سليمة فانالب انها تهضم الاطعمة المختلفة في اوقات مختلفة فانها تهضم بعضها في ساعة من الزمان وبعضها في ساعتين او اكثر الى اربع ساعات او خمس - واذا كانت اعضاء الهضم غير سليمة او غير قوية فقد يمضي عليها بضع ساعات قبل ان تهضم طعاماً يقتضي هضمه ساعة او ساعتين - ومن الناس من يتبدى هضمه حالاً بعد تناول الطعام ومنهم من لا يتبدى هضمه الا بعد ساعتين او ثلاث او اكثر الى خمس ساعات - ومنهم من يستسهل هضم طعام يستصعبه غيره - الى غير ذلك مما لا يقع تحت الحصر لكن هذه الاحوال شاذة والغالب ان انواع الطعام المختلفة تختلف ايضاً في المدة اللازمة لهضمها على ما في هذا الجدول

الطعام	المدة اللازمة لهضمه	ساعة	دقيقة
الرز	• • •	١	٠٠
التفاح الحلو الناضج	• • •	١	٣٠
الخامض	• • •	٢	٠٠
لحم البطل المطبوخ	• • •	٢	٠٠
البن المنقى	• • •	٢	٠٠
كبد العجل المسويق	• • •	٣	٠٠
البن غير المنقى	• • •	٢	١٥
لحم الخنزير المسويق	• • •	٢	٣٠
الفول الاخضر	• • •	٢	٣٠
الكرفس المسويق	• • •	٢	٣

الطعام	المدة اللازمة لضمده	ساعة	دقيقة
البطاطس المشوية	• • •	٢	٣٠
الغار (استريديا) الني ^٤	• • •	٢	٥٥
الفول اليابس المطبوخ	• • •	٣	٠٠
لحم البقر المطبوخ وروستو	• • •	٣	٠٠
البيض المسروق يرشت	• • •	٣	٠٠
لحم الضأن المسلق	• • •	٣	٠٠
شوربة الفراخ	• • •	٣	٠٠
خبز النرة	• • •	٣	٠٠
روستو الضأن	• • •	٣	١٥
خبز القمح	• • •	٣	٣٠
الجبن	• • •	٣	٣٠
البيض المسلق الجامد	• • •	٣	٣٠
• المقلو	• • •	٣	٣٠
البطاطس المسلق	• • •	٣	٣٠
لحم البقر المقلي	• • •	٤	٠٠
لحم البط الاهلي	• • •	٤	٠٠
سمك السامون	• • •	٤	٠٠
شوربة لحم البقر	• • •	٤	٠٠
لحم العجل المسوق	• • •	٤	٠٠
لحم العجل المقلي	• • •	٤	٣٠
الكرب المسلق	• • •	٤	٣٠
لحم البط البري	• • •	٤	٣٠

ومن الاطعمة والفواكه المهضمة الاروروت والبرنقال والنب والخبوخ (البراقن)
ومن الصلبة المهضم الجوز واللوز والككرى والبرقوق (الخوخ) وانكرز والطيبار واليصل والجزر
والكمك والمخللات على انواعها . ومن المتوسطة بين بين الخبز والنفاح والانغار المطبوخة

الامراض المعدية - مدة حضانتها وعلوها

مدة الحضانة	مدة المرض بعدها	مدة العدوى
الحماق (جدري الماء) ١٢ الى ١٩ يوماً	١٠ ايام الى ١٨ يوماً	الى ان تقع القشور
التهاب الغدة الكفية ١٤ الى ٢١ يوماً	١٦ - ٢٤	كل مدة المرض
الحصبة ٨ - ١٢	١٠ - ١٤	مدة الحضانة والمرض الى ان تختفص الحمى
الثقبه ٣ - ١٢	٤ اسابيع - ٦ اسابيع	كل مدة المرض تقريباً
الدفتيريا ٣ - ٤ ايام	يوماً ١٤	اسبوعان بعد زوال القشور
القرمزية ٢٤ ساعة الى ٥ ايام	"	"
التيغويد ١٤ يوماً - ٢١ يوماً	٢١ يوماً	مدة المرض وبعد زواله
الجدري ١٠ - ١٣ - ٧ ايام	٢١	حتى تقع القشور

ثقل الطفل

يختلف وزن الطفل حينما يولد فقد يكون وزنه ستة ارطال مصرية وقد يكون أكثر كثيراً وقد يكون اقل. وينص وزنه في الثلاثة ايام الاولى ثم يأخذ يزيد سريعاً فيسترد في آخر الاسبوع ما خسره في الثلاثة الايام ثم يزداد وزنه رويداً رويداً كما ترى في هذا الجدول

عند الولادة	٧ ارطال	بعد ١١ شهراً	٢٠ رطلاً
بعد شهر	٧ ½	١٢	٢١
بعد شهرين	٩ ½	بعد سنتين	٢٥
بعد ثلاثة اشهر	١١ رطلاً	٢ سنوات	٢٩
" اربعة "	١٢ ½	" ٤ "	٣١
" خمسة "	١٤	" ٥ "	٣٦
بعد ستة "	١٥	" ٦ "	٣٩
" ٧ "	١٦	" ٧ "	٤١
" ٨ "	١٧	" ٨ "	٤٤
" ٩ "	١٨	" ٩ "	٥١
" ١٠ "	١٩	" ١٠ "	٥٧