

## باب تدبير المنزل

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

### تغذية الطفل

على الام ان لا تنظف 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 معزوجةً بمزجتيين من الماء فيخل هذا المزيج اذا لم تثبت نظافة اللبن ويحلى بقليل من السكر نسبة ملقحة 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 سفتراد وفي كل مرة يجب ان لا يتناول اكثر من ثلاث ملاعق كبيرة او اربع رضاعة من رضاعة صناعية

٢ - متى بلغ الطفل الاسبوع السابع يجب ان يقلل الماء في اللبن الذي يرضع فيمزج جزء من لبن البقر الطازج بثلاثة 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 فيمزج جزآن من اللبن بجزء من الماء ويتناول منه ما يتراوح بين ٨ ملاعق كبيرة . وكلما طالت المدة بين طعام وطعام وجب زيادة ما يرضع . ويزاد ايضاً مقدار القشدة التي تمزج باللبن لزيادة مقدرته على هضمها . ولا يرضع في الليل الا اذا استيقظ وطلب الرضاعة

وقد وجد الأطباء ان القاعدة التالية جديرة بالاتباع في المدة التي يتناول الطفل طعاماً سائلاً لا غير. وهي : ابدأ بترضع الطفل ما ميلاً ٣٢ ملقعة في اليوم تبعاً الارشادات السابقة ثم زدها من ملقتين 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 ملقعة من لبن البقر غير اتمام المزوج بالماء . ويحسن ان يطعم ثلاث مرات في اليوم نحو ملقعة من الاروروت او طعام آخر من اخصية الاطفال المستحضرة ثلثي بعد ما تخرج باللبن الذي بشرته

٥ - ويضعف مقدار اللبن الذي يتناوله حين يكون عمره يتراوح بين سنة و ١٨ شهراً ويبقى يتناول طعاماً مرة كل اربع ساعات ويضاف الى اللبن قليل من الخبز والبوردج او الخبز مع الزبدة او بيضة برشت من وقت الى آخر

والانفل ان ترضع الام طفلها اذا كانت تستطيع ذلك . عندئذ يحسن ان تعطيه في نحو الشهر العاشر من عمره الا اذا كان في مدة الفصل الحار اذ يخشى حينئذ من اصابته بالاسهال

ومن الضار اطعام الاطفال جبناً او سقيهم شايًا او بيرة او بعض المشروبات الروحية لان ذلك يحول دون اتمام عملية الهضم في اجودتهم الضعيفة . كذلك من الضار ان تغسل افواههم بالمساحيق المستحضرة لضل الاسنان او سقيهم شيء من الشراب المخدر للام 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 المعبية التي تنفق مع سنه . واذا بقي متألمًا رغمًا عن كل ذلك وجب طلب الطبيب للمعاينة به

### صراخ الطفل

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

عنه تمزق في البطن بل انه يمدد الرئتين ويكثُر نثر المواقف . ولكن كثرتُه تدلُّ على وجود خنق يجب اصلاحه . فاذا كان وقت الطعام فاطم الطفل يكت أو كان قد حرأ عليه يردُّ فأدثه فلعل المنص سبب البكاء

وإذا كان بكاء الطفل شديداً غير متقطع فالتالب ان يكون سببُ الماء في اذنه او الجوع او خنز دبور 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 مسدود اما من ورم في غشائه او من سبب آخر . او كان الصوت غميقاً غير واضح في الحلق ورم . او كان عالياً فالطفل مصاب بالذبحه الفجائية او واطناً كأنه المسس فيالذبحه الصبيحة او التشائية . واليهجة 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 فانت 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 ينبغي 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 وتثعبه بل ان تزيد ٨ بومات عن جسمه على الاكثر وان تقصر بين الشهر الثالث والسادس من سنه . وان تكون الجوارب طويلة بحيث تغطي الركبتين

ويجب تغيير ملابس القطنية يوماً بعد يوم وملابس النوفانية مرة كل يوم ومتى صار يستطيع المشي واللب مع اثوابه فقد تضطر الحال الى تغيير ملابس غير مرة في النهار لسرعة توسخها

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

## الفيتامين في البازلا المحفوظة

جاء في تقرير تجاري أميركي أنه استعمل في الولايات المتحدة سنة ١٩٢٠ نحو ١٢٥٠٠٠٠٠ صندوق من البازلا المحفوظة فزاد إلى ١٩ مليوناً في سنة ١٩٢٤ . فلا بدع إذا اهتمت 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 وأكثر من مقداره في الخس والطماطم وعصير البرتقال . كذلك وجد ان مقدار فيتامين (ب) فيها يفوق مقداره في اللبن وعصير البرتقال . وإذا 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) إذا 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 تسخينها قليلاً على النار وجد ان مقدار فيتامين (ج) فيها أكبر 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 وتسخينها 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

### قوائد منزلية

فائدة الماء السخن — إذا شرب الماء السخن كل ليلة قبل النوم اصلى الحضم وابدع الارق وحسن رواء الوجه . وإذا التهببت اليتان فلتشرب الماء السخن او تعبت القدمان فلتشرب فيه

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