

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### تغذية الأطفال الاصطناعية

جناب الدكتور ولیم فان ديك

إذا تعذر ارضاع الطفل من أمه ولم يتيسر أن يؤتى إليه بوضع مناسبة وجب الاعتماد على لبن (١) الحيوانات المجتهد ويختار منه لبن البقر لسهولة الحصول عليه ولكنه يفرق كثيراً عن لبن البشر كما يظهر من الجدول التالي

لبن البقر	لبن البشر	يظهر من الجدول التالي
٨٥٨	٨٩٠	ماء
٠٦٨	٠٢٥	كاسين
٠٢٨	٠٢٥	زبدة
٠٢٠	٠٤٨	سكر
٠٠٦	٠٠٢	املاح
1000	1000	

ويستبين من ذلك أولاً أن الماء في لبن البقر أقل منه في لبن البشر فيجب مزج لبن البقر بالماء ثانياً أن الكاسين (أي المادة الجبنية) أكثر في لبن البقر منه في لبن البشر هذا فضلاً عن أن كاسين البقر أشد قواماً من كاسين البشر وأعسر منه هضماً فإذا أمكن تقليل كميته وتسهيل هضمه زادت فائدة اللبن

ثالثاً أن الزبدة أكثر في لبن البقر منها في لبن البشر. والطفل لا يستطيع هضم المواد الدهنية في الأشهر الأولى إلا قليلاً فتخرج مع فرثه كما هي أو تخرج مخفولة إلى صابون أو حوامض دهنية. إذن يجب تزج بعض الزبدة من لبن البقر إذا أمكن رابعاً أن السكر أقل في لبن البقر منه في لبن البشر. والظاهر أن كثرتة في لبن البشر مفيدة

(١) يراد باللبن في كل هذه المقالات الحليب لا اللبن الرائب كما يفهمه العامة

لتلين امعاء الطفل فيجب ان يضاف شيء منه الى لبن البقر قبل ارضاع الاطفال  
خامساً ان املاح البوتاسيوم أكثر في لبن البقر منها في لبن البشر ولكن املاح الصوديوم  
ومنها ملح الطعام اقل في لبن البقر منها في لبن البشر هذا فضلاً عن ان كثرة املاح البوتاسيوم في  
الدم تزيد كمية كلوريد الصوديوم ( ملح الطعام ) المبرزة من البول فيجب اضافة شيء من ملح  
الطعام الى لبن البقر قبل ارضاع الاطفال منه

سادساً ان لبن البشر قلوي دائماً في حال الصحة واما لبن البقر فيختلف كثيراً باختلاف  
علمها واذا كلف قليلاً فهو اسرع تحوُّلاً الى حامض من لبن البشر ولذلك يحسن ان يضاف اليه  
قليل من بي كربونات الصودا او ماء الكلس ولا سيما اذا كان حامضاً ليصير قلوياً  
سابعاً ان لبن البقر سريع الفساد جداً فتتولد فيه حوامض ومواد أخر مضرّة وسبب ذلك  
وقوع بعض الجراثيم الحية فيه فتتحوّل حالماً توافقها الاحوال . وافضل الطرق لقتلها ان " ينوّر "  
اللبن فتموت من شدة الحرارة . وللتنوير فائدة أخرى وهي انه ينفصل به بعض الزبدة والكالسيوم  
عن اللبن قشدةً

والمحاصل ما تقدم انه يجب ان ينوّر اللبن وتوزع قشدة ثم يمزج بالماء ويحلى بالسكر ويملح بالملح  
ويضاف اليه بي كربونات الصودا او ماء الكلس لزيادة قلوئيه ولينع تحوُّل كاسينه على هيئة جَلَط  
قاسية . اما المقادير التي تضاف اليه من الماء والسكر والملح فيختلف باختلاف عمر الطفل  
وقوته الهضمية واما المعدل فهو كما يأتي

( ١ ) لابن ثلاثة اشهر فا دون . لبن " منوّر " ١٢٠ كراماً . ماء ١٢٠ كراماً . سكر ٤ كرامات .  
ماء الكلس من ٨ كرامات الى عشرة ( اي ملعقتان صغيرتان ) . ملح قبصة ( اي ما يمك بطرفي  
الاصبعين الابهام والسبابة )

( ٢ ) من الشهر الثالث الى السادس . لبن منوّر ١٨٠ كراماً . ماء ٩٠ كراماً . سكر ٦  
كرامات ماء الكلس ١٥ كراماً ( نصف فيجان ) . ملح قبصة

( ٣ ) من الشهر السادس الى التاسع . لبن منوّر من ٢٥٠ كراماً الى ٢٠٠ كراماً . سكر ٨  
كرامات . ماء الكلس من ١٥ كراماً الى ٢٠ كراماً ( اي من نصف فيجان الى فيجان ) . ملح قدر  
كاف . ويضاف اليه قليل من الماء اذا لزم الامر

فاذا كان الطفل ابن ثلاثة اشهر فا دون يرضع من المزيج الاول كل ثلاث ساعات ما يشبعه .  
والمقدار المذكور آنفاً يكفي مرة واحدة غالباً . ومتى تجاوز ستة اشهر لا يرضع أكثر من خمس  
مرات في ٢٤ ساعة . ويجب ان يكون اللبن الممزوج فاتراً وان يمتصه الطفل من رضاعة . اما

الرضاعة فيجب ان يعتنى الاعتناء التام بتنظيفها فتغسل بالماء الفاني مرة كل يوم على الاقل وتوضع في حلتها في كأس ماء وقتما لا تستعمل. ولا يجوز حفظ هذا اللبن طويلاً ولا سيما في ايام الصيف ولا ارضاعه للطفل محضاً فيجب ان يتخمن بورقة تموس قبل ارضاعه اياه حتى اذا كان محضاً  
رفض

## الهبرية (القشرة) وعلاجها

يراد بالهبرية مرض او امراض تعترى جلد الراس فتكثر الشور فيه وتتساقط منه على الثياب كماها الخالة الدقيقة. وقد سألنا كتبرون قبلاً عن علاج لهذا المرض فاجبتنا بما عثرنا عليه حيثئذ. وقد رأينا الآن رسالة فيه للدكتور حكمن طبيب امراض الجلد في مدرسة الاطباء والمجراحين بلندن فخلصنا منها ما يأتي

يكثر حدوث الهبرية في الذين دورتهم الدموية بطيئة او ضعيفة. ووقت ظهورها الذائب هو سن البلوغ. ومن اسبابها الكثيرة التعب العقلي المفرط وسوء الهضم والتبض وسوء الاعتناء بالرأس واستعمال الامشاط الدقيقة والاكثر من الدهونات والمقويات للشعر والخضابات. وكثيراً ما تصعب الامراض المزمنة المضعفة كالروماتزم والسيليس والربو وما اشبهه. ومن افضل العلاجات المنبعية حمن الاعتناء بجلد الراس وبالصحة العامة فيجب ان يكون شعر البرش الذي يبرش به الراس حزمًا حزمًا متساوية البعد بعضها عن بعض والشعرات المتوسطة من كل حزمة اعلى من التي حوطا. ويحسن ان يستعمل الانسان برشين الواحد قاسي الشعر والثاني لينه. وان تكون اسنان المشط متفرقة كثيراً ملساء لا تعوج فيها ولا خشونة. ويجب الامتناع عن استعمال المشط الدقيق الانسان لانه يهيج جلدة الراس. فيفترق شعر الراس بالمشط في كل ناحية ويبرش جيداً بالبرش الفاسي ثم يفرق بالبرش اللين ويصقل به ولا يستعمل الخشن بعد ذلك مدة النهار ولا يحسن بل الراس بالماء كل يوم ولا سيما اذا لم ينشف جيداً ويدهن بتليل من الزيت بعد بلوه. ويكفي لتنظيفه ان يغسل جيداً مرة كل اسبوع اذا كان الانسان معرضاً للغبار وكل ثلاثة اسابيع اذا لم يكن. ويستعمل في غسله الماء والصابون او الماء والبورق او ماء الكلس المزوج مع البيض ثم يغسل بماء صرف وينشف جيداً. ويجب اجتناب كل الدهونات والخضابات على انواعها لانها تفسد وتهيج جلدة الراس فتضر اكثر مما تنفع. ويجب ايضاً الاعتناء بالصحة العامة فانه كلما قويت صحة الانسان قل تكون الهبرية في رأسه

وقد ذُكرت ادوية كثيرة للهبرية مركبة من صبغة الذرّاح او صبغة الفيلفة او صبغة الجوز المتقي او الكورال او بي كلوريد الزئبق او غيره من مركبات الزئبق او الكبريت او الحامض الكربوليك او غير ذلك ما يطول شرحه. ولكنني رأيتُ بالاختبار ان اجودها الكبريت والزئبقيات وعندني ان العلاج الآتي ذكره ارفع علاج للهبرية الكثيرة وهو ان يبل المصاب بها رأسه بزيت اللوز المحلو قبلما ينام ويلفه بخرقة صوف مبلولة بالزيت ايضاً. ويفسله في الصباح التالي بالماء والصابون ثم بالماء الصرف وينشفه جيداً ويفرك جلده بمنشفة خشنة وشعره بمنشفة ناعمة. فان لم تنزل الهبرية يكرّر تزيته وغسله على ما تقدم. فاذا ظهرت جلدة الراس عمورة بعد زوال القشرة عنه يدهنها بدهون بسيط مثل دهن الورد حتى يخف احمرارها ثم يصنع دهوناً من درم من مرهم الكبريت وثمانية درام من الدهون البسيط ويدهن به جلدة الراس كل صباح. فان عادت القشرة وتكونت فيستعمل الزيت مساحاً والدهون المذكور صباحاً ويغسل رأسه جيداً كل يومين او ثلاثة. فاذا توقفت ظهور القشرة يترك الزيت ويلبوس استعمال المرهم مرة كل يومين ويقال استعماله تدريجياً حتى يصير مرة كل اسبوع. ويفسله مرة كل اسبوع ماء وصابون وبورق او ياتني عشر اوقية طيبة من ماء الكلس بعد ان يمزجها جيداً مع ثلاث بيضات واربعه درام من السبتون. وهذا العلاج مع الاعتناء التام بالصحة العامة يشفي كل نوع من الهبرية

## الكذب

لا خلاف في ان الكذب من افحج المخاللات كما انه من شر المآثم. وقد جاء النهي عنه في كل كتب الدين والآداب. قال الكتاب "لا تسرقوا ولا تكذبوا" وقال الحكيم "شاهد الزور لا يتبرأ والمتكلم بالاكاذيب يهلك" وقال ارسطو "الموت مع الصدق خير من الحياة مع الكذب" وقيل "عليك بالصدق ولو قتلتك" ونظم ذلك بعضهم شعراً فقال

تخليك بالصدق ولو انه احرقك الصدق بنار الوعيد  
وايغري رضی المولى فأغبي الوری من احتط المولى وأرضى العبيد

وقال الشيخ السابوري

وأكرم الآداب صدق المنطق وأعدل شاهد على الصلاح  
أكرم به أكرم به من خلقه اقرب منهاج الى الفلاح  
والكذب فاعلم افطع المساوي صاحبه مشفى على المياوي

مَنْ يَشْتَهَرُ يَوْمًا بِكَذِبِ الْمُنْطَقِ ثُمَّ آتَى بِالصِّدْقِ لَمْ يُصَدِّقْ

وقال الآخر

لِي حِيلَةٌ فِي مَنْ يَمُتُ - وَبِئْسَ فِي الْكُتَّابِ حِيلَةٌ  
مَنْ كَانَ يَخْلُقُ مَا يَقُولُ - فَيُخْلِي فِيهِ قَلِيلُهُ

والكذب من اشهر المعاييب كما انه من اضرها حتى قال النبي داود "انا قلت في حيرتي في انسان كاذب". وله اساليب شتى فقد يكذب الانسان متكلمًا وصامتًا وضاحكًا وبأكيا وواعدًا وموعدًا وبكل واسطة تجعل غيره يصدق ما هو خلاف الواقع. وما احسن ما قاله بعضهم في هذا المعنى.

أَيَّاكَ مِنْ كَذِبِ الْكُذُوبِ وَأَفْكَوْهُ  
وَلَرُبَّمَا ضَمَكَ الْكُذُوبُ تَفْكَوْهُ  
وَلَرُبَّمَا صَمَّتْ الْكُذُوبُ تَخْلُقُوهُ  
وَلَرُبَّمَا كَذَّبَ أَمْرُهُ بِكَلَامِهِ  
فَلَرُبَّمَا مِنْجَ الْبَيْنِ بِضَعْفِهِ  
وَبِكَيْ مِنَ الشَّيْءِ الَّذِي لَمْ يُبْكَوْهُ  
وَشُكَا مِنَ الشَّيْءِ الَّذِي لَمْ يَشْكُوْهُ  
وَبَصْنَعِهِ وَبِكَائِهِ وَبِضَحْكُوْهُ

فان اخبرك زيد خيرا واراد بك ان تصدق خلاف ما يعلمه من حقيقة ذلك الخبر فهو كذاب صدق الخبر لم يصدق اي طابق كلامه الواقع ام لم يطابقه لانه اضمر ان يكذب عليك. واذا وعدك وعدا واضمر في نفسه ان يخال عليك حتى لا يبي بوعده فهو كذاب ولو اضطر ان يقوم به. واذا خانتك حتى امضيت معاهدت وانتم مؤداهما فهو كذاب من اجل. وليس من غرضنا الآن تفصيل الاساليب التي يكذب بها الناس ولا البحث عن علة الكذب وسبب شيوعه بل ذكر بعض النصائح للوالدين والمعتنين بتربية الصغار لكي لا تنال منهم هذه الخلة

النصيحة الاولى. ان يتجنب كل نوع من الكذب حتى في المنزل والمبالغة لان الصغار ضعاف الارادة فيفتنون بالولدهم ومرهم حالاً وان تملكتم منهم عادة الكذب صغارا عسر عليهم تركها او استعمالها اجتهدا

الثانية. ان ينعوم عن معاشره الكذابين وعن استماع الاقوال الكاذبة ما امكن للسبب المتقدم فوق

الثالثة. ان يتنبهوا الى كل كذبة يكذبها اولادهم ويقاضوم عليها لانها ذنب من اقبح الذنوب الرابعة. ان يعودوم على اكتشاف كذب الكاذبين وعدم تصديقهم اذ رأوا ساجدة الكذب في غيرهم نفروا منه ولم يأنوه بارادتهم

الخامسة. ان يعودوم المجاهرة بالصدق ولو أدت المجاهرة به الى ضررهم

السادسة . ان يبنوا لهم منفعة الصدق ومضرة الكذب على انواعه بالآخبار والامثال  
والحكم . ويجب ان تكون هذه الاخبار صادقة لا مختلفة لئلا تقسد الغاية المقصودة بها  
السابعة . ان يبيحوا بعض الثواب اذا صدقوا في احوال يكذب غيرهم فيها مثلما اذا اذنبوا  
واعترفوا بذنوبهم من انفسهم فيدحوموا لاجل تكلمهم بالصدق ويلطفوا بقصاصهم او يسامحوا  
وليعلم الوالدون والربون انهم اذا عرّضوا الصغار تكلم الصدق وتجنب الكذب وبغضه فقد  
نجروهم من مخاطر ومضار كثيرة وسددوا خطواتهم في سبيل الامن والنجاح

## الشيء والاكل والنوم

الف المرسدن نبت كناعياً جليلاً في الصحة قال فيوان الشيء لا يسهل الهضم ولا يحمض  
شربة مع المأكول اللينة بل مع الخبز والاطعمة النشائية . ولا يحمض شربة الا بعد الطعام بساعتين  
او اكثر او عندما تكون المعدة فارغة . والراحة تساعد الهضم ولكن النوم الطويل بوقته والذبي  
بنام ومعدته . لانه بنام قيعاً قليلاً . ولا ينام الانسان مراتاً الا اذا شبع وهضمت معدته الطعام .  
والجوع وامتلاء المعدة بالطعام يزعمان التام ويقفان على حدٍ سوى . واذا اكل الانسان فالاحسن  
له ان يبتدىء بطعام خفيف مثل قليل من الشورية او السمك ثم يتقدم الى الطعام الثقيل

## باب الصناعة

### مركب للشخ

جاء في جريدة "العلاجات الجديدة" ان وزارة النافعة الفرنسية نشرت لائحة لعل مركب  
جيد تشخ الشخ عنه وهو مئة جزء من الفراء الجيد وخمس مئة جزء من الكليبرين و٢٥ جزءاً من  
مشقوق كبريتات الباروم او ٢٥ جزءاً من الكالوين و٢٧٥ جزءاً من الماء . والمبر الذي يستعمل  
للشخ يصنع من مذوّب غليظ من انيلين باريس البنفسجي . وتعي الكتابة الاصلية عن المركب بمسح  
بماء ممتص قليل من الحامض الهيدروكلوريك بواسطة خرقة نظيفة ناعمة وتجفيفه بعد ذلك  
بالورق الجفاف