

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة وكحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

اللبن

اللبن طعام غريب في بلاد جامع لمساكنات . فهو أفضل طعام للاطفال والمرضى لسهولة هضمه ولاحتوائه على جميع اصناف العناصر الغذائية ولكنه قد يكون في الوقت نفسه شراً الاطعمة عليهم . ففي التهاب الامعاء في الاطفال يحظر الاطباء اطعامهم اللبن لانه مستحب زكي التربة لفكروبات التي تسبب هذا المرض

وليس بين الاطعمة طعام قابل للتلاعب به وغشيه مثل اللبن — تخرج قشدة وتخرج بالماء ويضاف اليه مركبات اخرى لاختفاء هذا الغش أو لحفظه من الفساد اذا طال عليه المطال

وترى بعض الاطباء يشيرون باطعام الاطفال المعايين بعسر الحضم لبناً زعت قشدة ولكن البحث اثبت ان اللبن الطبيعي المحتوي على جميع دهنه لازم كل اللزوم للاطفال والاميبوا بالكساح غالباً

على ان معظم الحظر من اللبن يأتي من المكروبات التي تتخذها مرمى حصياً طاقته من افضل المستبقت لها كما تقدم انقول وانذا ترك وشأنه مدة ما حمض من وجود هذه المكروبات فيه . وحموضته هذه سبب معظم الامراض المعوية التي تصيب الاطفال والتي تعد اعظم الامراض فتكاً بهم كالتهاب الامعاء والدوسنطرية والاسهال على انواعه وهيضة الاطفال . ثم انهم قد يصابون بالتدرن (السل) من شرب لبن بقره مصابة بهذا الداء . وقد ظهر من فحص اللبن الذي يباع في مدن انكتر ان ١٠ في المئة من عيناته تحتوي على مكروبات السل واكثر من ذلك في

الغائيا . ومن الامراض الوافدة التي كان اللبن سببها التهاب الحلق والدفتيريا والحمى
القرمزية والحمى المعوية

واللبن يفسد في فصل خريفاً سريعاً بسبب سقوط الميكروبات عليه وتكاثرها
فيه وهذه الميكروبات تنتقل اليه بواسطة شتى منها عدم نظافة الآنية التي يحلب
فيها وبوساخة يدي الحلاب او الحلابة والغباب والذباب وغير ذلك فلا يبلغ اللبن
الاسواق حتى تكون الميكروبات قد تكاثرت فيه فتفتك بشاربه ولا سيما اذا شرب
بلا اغلاء كما يحدث في كثير من الاحيان

وقد اشارت الجمعية الطبية البريطانية للحصول على لبن نقيف بامور اهمها ان
تجنب البقرة في الغراء على معاطب يمكن غسلها وتنظيفها من الاقدار . وان تنظف
البقرة على الدوام بغسلها وتغسل يدي حلابها قبل حلبها

ولا بد مع ذلك من تنظيف الآنية التي يحلب اللبن فيها وتعقيمها بعد حلبه
وتبريده حالاً الى درجة نحو ٤٠ فارنهايت منعاً للميكروبات التي تسبب اليه من
الموت فيه . ثم يوضع في آنية نظيفة تماماً تسد سداً محكمًا

وقد اختلفوا في كيفية شرب اللبن وتعقيمهم من قال ان اغلاء اللبن يزيل
تعمته ويجعله عسر الهضم ومنهم من قال ان شربه نيقاً افضل الطرق لشربه وخالفهم
آخرون فقالوا ان شربه نيقاً مجلبة لكثير من الامراض . وذهب آخرون الى ان
تعقيم افضل من الطريقتين وتعقيمهم يكون بتسخينه الى درجة ١٢٠ و ١٨٠
فارنهايت وابقائه عليها ثمان دقائق ولكن التعقيم قد لا يكفي لقتل ما يعنى
باللبن من الميكروبات ولا سيما ان الاغلاء تسبب يقتل معظم الميكروبات لا كلها .
وعندما ان اغلاء خمس دقائق افضل الطرق اذ التعرض لسوء الهضم خير من
التعرض لميكروبات الامراض

هيته مسألة الفيتامين اي المواد الحيوية التي زعموا وجودها في جميع الانظمة
الجديدة والتي قالوا ان خبز الاظمة القديمة منها هو سبب بعض الامراض المعروفة .
ولكن اثبت البحث ان اغلاء اللبن ربع ساعة لا يحرمة من فعل هذه المواد ولا
يضر بها

الحماض الصناعية

من الحماض الصناعية مسحوق إسحق بالانجليزية «باكسغ بودر» يضاف الى عجينة الخبز او الكعك فينتفخ به بأسرع مما يفتخ بالخميرة العادية. وقد غلا ثمة هذه الايام كثيراً الى اربعة اضعاف ما كان شأنه ما لم تستورده من الخارج. وحاولت ربوات البيوت استعمال بيكربونات الصودا بدلاً منه فتجبن من حيث انتفاخ العجين. ولكن لم يستطعن التخلص من طعم الكربونات، ولو باضافة اصناف البهارات الى العجين. وقد رأينا خمس وصفات تقوم مقام المسحوق المذكور من حيث فعله فضلاً عن انها ارخص منه ثناً بكثير وها هي:

رطل

- | | |
|-------|------------------------|
| ١ | (١) حامض ضرطريك |
| ١ | بيكربونات الصودا |
| ٦ | نشا (بودره) |
| ٢ | (٢) زبدة الطرطير |
| ١ | بيكربونات الصودا |
| ٦ | نشا (بودره) |
| ١ 1/4 | (٣) فضفات الجير الحامض |
| ١ | بيكربونات الصودا |
| ١ 1/2 | نشا (بودره) |
| ٢ | (٤) فضفات الجير الحامض |
| ٢ | شبة النشادر مجففة |
| ٣ | بيكربونات الصودا |
| ٥ | نشا (بودره) |
| ١ | (٥) شبة النشادر مجففة |
| ١ | بيكربونات الصودا |
| ١ | نشا (بودره) |

وقد جاء في مجلة الصيدلية الاميركية التي نقلنا هذه الوصفات عنها ان ثمن الرطل من الاولى كلف في اميركا ٢٤ ملياً . ومن الثانية ٢٧ . ومن الثالثة ٨ . ومن الرابعة ٨ . ومن الخامسة ٧ . وكان ذلك قبل الحرب فلا بد ان تكون اسعارها قد زادت هناك كثيراً الآن وهي هنا زادت اكثر بانطباع ولكن ربما يكن من غلاء هذه المواد فان المحرق المذكور اعلى منها بكثير

ومساياسحوية

(١) اذكر ان اطواء النبي دسم وان اطواء اتفاسد سم^٢
 (٢) لا تترك اطواء يتقع في الغرف بل ابذل جهدك في تهويتها . ومن افضل وسائل التهوية ترك النوافذ مفتوحة قليلاً من اعلاها حيث المصاريع تفتح وتغلق صعوداً ونزولاً

(٣) تهوئ غرف النوم والاسرة وثياب النوم كل يوم
 (٤) لا تستعمل ماء طال مكثه في الصهاريج او الآنية سواء اريد لتسرب او للطبخ

(٥) احذر ان يكون ثمة اقل اتصال بين ماء الشرب والمصارف ولتكن المراحيض تامة النظافة واحذر ايضاً ان يتسرب غاز المصارف والمراحيض الى غرف المنزل . فان اهمال هذا الامر مصدر كثير من الامراض الفتاكة كالكثيرية والتيفويد وغيرها

(٦) اذكر عند استعمال مضادات التساد في المنزل لتطهيره بعد اصابة احد من مائتتك بالحصى او بمرض آخر معدٍ — ان مضادات التساد لا تقطع دابر المرض من اصله بل ان الدواء الشافي ازالة السبب سواء كان هواء فاسداً او ماء ملوثاً او غير ذلك

مناقع الحامض السيسيك

هذه الحامض منافع حجة في المنزل غير منافع الطبية المشهورة وكلها عائدة الى كونها من العقاقير المضادة للتساد . ومن منافعها :
 منع طرق التساد الى اللحم والخيور المدبوحة وذلك بنسها في ماء فاتر ذييب

فيه من هذا الحامض على نسبة ٣ ملاعق صغيرة منه في رطل ماء او بإضافة شيء قليل منه الى الماء المثلج سلق اللحم

ويمكن حفظ اللحم ايأما من غير ان يتطرق انعقاد اليه وذلك بتقعيد مدة نصف ساعة في ماء اضعف اليه بعض هذا الحامض على نسبة ٨ دراهم من الحامض (١٠ ملاعق صغيرة) في جالون ماء

وكذلك يحفظ اللحم به بأن يترك العظم والدهن بوجه خاص بشيء من الحامض جافاً قبل صبغ اللحم - والحامض يسفر اللحم من الخارج فقط ولكنه يجعله رخماً فيسهل طهيته ونضجه

ويمكن حفظ السك بهذه الطرق ايضاً
اما اللبن فاذا اريد حفظه ٣٦ ساعة من غير تغيير فيه وفي قرة احراجه لتتخذة فليصف الى كل رطل منه ملعقة صغيرة من الحامض

وتحفظ الزبدة مدة طويلة بنفسها بماء اضعف اليه من هذا الحامض على نسبة ٤ دراهم (٥ ملاعق صغيرة) من الحامض في رطل ماء او بإشائها متفرعة فيه او بلقها بخرقة مبللة به . واذا فسدت الزبدة يمكن اصلاحها بنفسها بحلول قوي منه (١٠ ملاعق صغيرة في جالون ماء ذرأ وعجب به جيداً ثم شلها بماء بارد وكذلك تصلح به المربيات والصلصات والمخللات على انواعها بإضافة ملعقة صغيرة من الحامض الى اربعة ارطال منها

وقد طالجوا به البيرة لمنعها من ان تصير حامضة بإضافة عشر ملاعق صغيرة منه الى ٣٦ جالوناً منها

والتيبذ بإضافة ٥ ملاعق صغيرة من الحامض الى ٣٦ جالون تيبذ والبيض الجديد لحفظه زمناً طويلاً من انعقاد بتقعيد نصف ساعة في محلول بارد من الحامض على نسبة ٨ ملاعق صغيرة منه في جالون ماء ثم تجفيفه في الهواء ووضع في مكان بارد جافاً مطلق الهواء

وفعلوا مثل ذلك بالخبز لحفظه من غير ان يتغير لونه من الخارج وتفسد به الآتية والزجاجات وسداداتها من الفلين وتطهر احسن تغيير ولكن اذا من الحامض معدناً ما ولا سيما الحديد صار لونه بنفسجياً

طول الجسم وثقله

تشبذ المجمع العلمي البريطاني منذ مدة طويلة لجنة عرصت جدولين الاول متوسط تقى الاعمال في نكلترا في السنة الاولى من عمرهم والثاني بطول قامت الاولاد ونقل ابدانهم في كل سنة من سني عمرهم بعد الاولى . وقد قست قامت الاولاد وهم حفاة ولا بدو ملايسهم

الجدول الاول

٦٥٨	الثقل عند الميلاد بالارطال
٧٦٤	عند نهاية الشهر الاول
٨٦٤	الثاني
٩٦٦	الثالث
١٠٦٨	الرابع
١١٦٨	الخامس
١٢٦٤	السادس
١٣٦٤	السابع
١٤٦٤	الثامن
١٥٦٨	التاسع
١٦٦٨	العاشر
١٧٦٨	الحادي عشر
١٨٦٨	الثاني عشر

الجدول الثاني

الذكور

العمر	الطول	الثقل بارسل
١	٥ ١/٢ بوصة ٢ قدم	١٨ ١/٢
٢	٨ ١/٢	٣٣
٣	١١	٣٤

العمر	النظرة	الثقبى نارطان
من ٤ — ٨	بين ٣ اقدام وبوصة و ٣ اقدام و ١١	بين ٣٢ و ٥٥
من ٩ — ١٤	بين ٤ اقدام ونحو بوصتين ونحو ٥ اقدام	بين ٦٠ و ٩٢
من ١٥ — ٣٥	بين ٥ اقدام ونحو بوصتين و ٥ اقدام و ٨ بوصات	بين نحو ١٠٣ و ١٦٠

اما في الاناث فان متوسط طول الطفلة وثقبها في آخر السنين الثلاث الاولى من سنها اقل من متوسط طول الطفل وثقبه بكسر صغير ومتوسط طول البنت بين سن ٤ و ٨ ثلاث اقدام الى ثلاث اقدام و $\frac{1}{2}$ بوصة وهو لا يختلف الا بكسر صغير جداً عن متوسط طول الصبي . ومتوسط ثقلها بين ٣٦ و ٥٢ رطلاً وبالتقابلة يظهر الفرق

ومتوسط طولها بين ٩ — ١٤ سنة نحو ٤ اقدام الى خمس . واما ثقلها فتوسطه بين ٥٥ و ٩٢ اي ان الفتاة تصير اطول من التي واتقل متى بلغت سن ١٣ و ١٤ وتبقى اقل منه واطول في الخامسة عشرة ثم تقلب الحال فيأخذ يزيد عليها بعد ذلك . فان متوسط طولها من سنة ١٥ — ٣٥ هو ٥ اقدام وبوصة ومتوسط ثقلها بين ١٠٦ — ١٢١ رطلاً والفرق واضح بالتقابلة . وما يستحق الذكر ان المرأة تقصر ويخف وزنها قليلاً بين ٢٣ و ٣٥ من سنها . ومن رأي احد علماء الانكليز ان متوسط طول الرجل يمكن ان يزداد بوصتين بالاتخاب انساني وتحسين التربية الخدائق لمقاومة الغلاء

خير اسبل لمقاومة هذا الغلاء الاقتصار على المنذني من الطعام واللازم من الكساء والاثاث ومنع كل ما يهدر الى التناقص . واذا كان في البيت حديقة فلتزرع بقولاً وخضراً فان حديقة لا يزيد طولها على عشرة امتار وعرضها على خمسة امتار تعني بيتاً كبيراً عما يلزم له من البطاطس والكوسى والباذنجان والبايضاء والتاسوليا واللوبياء والخيار والبقدونس والقليل وما اشبه . وتجذبها ربة البيت واولادها تلبية في عزقها وسقيها وتنقية الحشائش منها