

الدومينو، وذلك بخروج الأدرج خارج الماكينة. وفائدة ذلك عدم وسوب
 الحنين، ومن اليوم الرابع إلى السابع يفرض البيض لمعرفة الخصب من الرائق (العقيم)
 وهناك عملية التبريد وهي ليست معروفة في معاملنا في الأسبوع الأول يكتب
 تبريد البيض أثناء عملية التقليب. وفي الثاني تترك الأدرج خارج الماكينة نحو ١٠
 دقائق مرة كل يوم. وفي الثالث تطول مدة التبريد أكثر من ذلك. ومن اليوم الثامن
 عشر لا يقلب البيض ولا يبرد. وفي آخر يوم وهو الواحد والعشرين تخفض
 درجة الحرارة إلى ١٠٠ فهرنهايت ويستعد لخروج الترخ
 هنا ترى الفرق العظيم بين ما كناهم ومعاملنا. ولا أقصد إبدال هذه بتلك
 لكن يجب ادخال كل ما يمكن من التحسين على المعامل والنهوض بها إلى مستوى
 أرق مما هي عليه الآن
 اسماعيل برعي
 دبلوم في تربية الطيور الداجنة

باب تدبير المنزل

تدبيرنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما هم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام
 واللباس والشراب والمكس والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة
 غذاء الطفل

لا تزال آراء الاختصاصيين بأمراض الأطفال متناقضة في كيفية تبديل غذاء
 الطفل الذي كتب له أن يعيش على الرضاعة الصناعية أو على لبن غير لبن أمه. وهم
 فئتان فئة تقول أنه يجب أن يعطى اللبن (الحليب) على نسبة قيمته الغذائية وما
 يتولد عنه من الحرارة إلى ثقل الجسم. والفئة الثانية تقول بل يجب تعديله على
 نسبة حمر الطفل إلى كمية اللبن التي تعطى له فإذا كان عمره أسبوعاً نعلم أنه يكتب
 ٣١٠ جرامات إلى ٤٦٠ جراماً كل ٢٤ ساعة

وإذا كان عمره شهراً كانت الكمية التي يشربها ٧٧٥ إلى ١٠٩٠ جراماً كل

وفي من ثلاثة اشهر الى خمسة يعطى كمية تتراوح بين ٨٧٠ الى ١٣٠٠ غرام
 وفي برة ٦ الى ٩ شهور تعين لذكى كمية من ٩٣٠ الى ١٤٠٠ غرام
 وهذه الطريقة على شيوعتها وسهولة العمل بها لا تتحمل من عيوب اهمها ان
 جسم الطفل يتناول الغذاء ويمثله على حسب كفايته ونموه لا حسب السن
 التي بلنها فقد يكون عمرة ستة وهو دون ذلك جسماً او بالعكس . ومن هنا
 يتضح لك اهمية الطريقة القائلة بوجوب تعديل غذاء الطفل على نسبة قيسه الغذائية
 وما يتولد عنه من الحرارة الى ثقل جسمه فان عدد الآخذين بها يزداد يوماً
 فيوماً . ولا عجب فهي مبنية على قواعد صحيحة تضن للطفل ان يتناول من
 الغذاء ما يتكافأ مع مطالب جسمه ونموه . وقد ثبت بعد الاختبار الواسع والبحث
 الدقيق ان الطفل يحتاج من الغذاء الى ما يعادل مئة وعشرة وحدة الى مئة
 وعشرين وحدة لكل كيلو غرام من ثقل جسمه في ٢٤ ساعة . وتأييداً لما تقدم
 نلخص مقالة للاستاذ دانت في هذا الموضوع نشره في المجلة الطبية الاميركية ذكر
 فيها تاريخ مشاهدات راقب بنفسه تأثير هذه الطريقة فيها وشاهد نتيجتها الحسنة
 لعل في ذلك مساعداً للام على تربية طفلها وتقويمه عن هداية وحكمة في قطع
 المرحلة الاولى من حياته المكتنفة بالاعطار

المشاهدة الاولى

طفل سليم الجسم حمل منذ اليوم الثالث من ولادته يرضيه بطريقة الرضاعة
 الصناعية فقرر له اوقية (١) لبن و ٨ اواقي ماء في كل ٢٤ ساعة وهذا التقدير يولد
 ٤٠ وحدة وكان ثقل الطفل ٣٠٢ من الكيلوغرامات او ١٢ وحدة لكل كيلو غرام .
 ثم استطرد في الزيادة من غير جدوى فلم يريح الطفل الا بعد ان بلغ طعامه ٨
 اواقي لبن و ١٢ اوقية ماء و $1\frac{1}{4}$ سكرأ او ٣٤٠ وحدة حرارة فزال ١٠٣ وحدات
 لكل كيلو غرام من ثقل جسمه . وتدرج من ثم فجعل كمية طعامه ١٠ اواقي لبن
 و ١١ ماء و $1\frac{1}{4}$ سكرأ فلم يريح في ثمانية ايام غير اوقيتين وهذا الرشح قليل بالنسبة
 الى ما ربحه في الاسبوع السابق لما كانت معدل غذائه ١٠٣ وحدات لكل
 كيلوغرام . وقد علل الاستاذ دانت ذلك بقوله ان الطفل الذي يكون مهزولاً

يرجح من الطعام القليل الغذاء أكثر مما يرجح من الزمام الذي هو أكثر كمية فليس من الحكمة أن يعطى غذاء كبيراً دفعة واحدة

المشاهدة الثانية

طفل فطمة وعمره شهر واحد وكان وزنه ٥ - ٤ كيلو غرام فقرر أنه من الغذاء ٨ أوقي لينا و ٢٠ ماء و ١/٢ سكر و قيمة الكيل ٢٢٠ وحدة أو ٤٨ وحدة لكل كيلو غرام وبقاءه على ذلك بضعة أيام لم يزد ثقله انطلق نيبا فضاف الى طعامه كمية حتى صار معدل ما فيه من الغذاء الى نسبة ثقل الجسم من ٩٧ وحدة الى ١١٠ وحدات فرجح في اسبوع ٨ اوقي اي اوقية كل يوم ثم تدرج في الزيادة والطفل يزداد ثقلا

المشاهدة الثالثة

طفل عمره شهران اسيب بالسعال شديد وفيه كان ثقل جسمه ٤ كيلو غرام وعين له طعاماً معدل فيسته الغذائية ٨٦ وحدة الى ١٠٩ الى ١٢١ لكل كيلو غرام فكانت النتيجة مرضية ولما بلغ غذاؤه ١٤٠ وحدة طأوده الاسهال فثقل كمية طعامه الى ١٠٤ ولم يدخل له الكرمدة اربعة ايام الى ان شفي من الاسهال فتدرج في الاضافة الى طعامه حتى اعاده الى معدل ١٢٠ وحدة وعاد فاصيب بالاسهال مرة ثانية عند ما حصل على غذاء ١٣٦ وحدة

المشاهدة الرابعة

طفل منهوك اتقوى عمره عشرة اسابيع رتب له غذاء ١٢٦ وحدة وتدرج الى ١٧٠ وحدة من غير ان يصاب الطفل بسوء الهضم كما حصل لغيره وقد اتضح للاستاذ دامت ان هذا الطفل كان بحاجة شديدة الى الغذاء أكثر من اولئك الاطفال ولهذا السبب تحمل جهازه الهضمي غذاء اعلى من غيره . وذلك برهان آخر على ان الطفل لما نما جسمه الى درجة الاعتدال امتنع ان يقبل تلك الزيادة التي مشها جسمه قبلاً اي قلت حاجته الى الغذاء الذي كان محتاجاً اليه في السابق واخيراً استقر على معدل ١٢٠ وحدة لكل كيلو غرام

وقد بسط الدكتور المذكور آراءه بسطاً وافياً يجداول ضويلة طبعناها

بالتداول الثاني

للمصايدة الثالثة

التاريخ	بالشهر	سمن الطائل	بالكيلو غرام	مقل الجسم	في ٢٤ ساعة كمية الحليب أوقية (١)	في ٢٤ ساعة كمية السكر أوقية	في ٢٤ ساعة كمية الماء أوقية	تولد منه كم وحدة	لكل كيلوغرام كم وحدة
٥/٦	٢		٢ - ٢	١٢	١	١٢	٢٦٠	٨٦	
٥/٢٠			٤ - ٥	٢٠	١	١٦	٥٢٠	١٢١	
٥/٢٧	٢		٤ - ٧	٢٠	١ ١/٢	١٦	٥٨٠	١٢٨	
٦/٢			٥ - ٥	٢٤	١ ١/٢	١٦	٦٦٠	١٤٠	
٦/١٠	اصبال		٥ - ٥	٢٦	١ ١/٢	١٤	٧٠٠	١٤٠	
٦/١٤			٥ - ٥	٢٦	—	١٤	٥٢٠	١٠٤	
٦/٢٨	٤		٥ - ٤	٢٤	١	١٦	٦٠٠	١١٨	
٣/٢٨	٢ ١/٢		٣ - ١	٥	١/٤	٢٠	١٣٠	٤٢	
٤/١			٣ - ١	١١	١/٢	٢٤	٢٨٠	٩٠	
٤/٢١	٣		٢ - ٢	١٢	١ ١/٤	٢٤	٣٩٠	١٢٦	
٤/٢٨			٢ - ٤	١٣	١ ١/٢	٢٤	٤٤٠	١٣٣	
٥/١٣			٢ - ٦	١٦	١ ١/٢	٢٠	٥٠٠	١٤٧	
٥/١٩	٤		٢ - ٩	١٨	٢	٢٠	٦٠٠	١٦٦	
٦/٢٦			٢ - ٩						
٦/٢٣	٥		٤ - ٥	١٨	٢	١٤	٦٠٠	١٥٤	
٧/٧			٤ - ٥	٢٢	٢	١٤	٦٨٠	١٧٠	
٧/٢٤	٦		٥ - ٧	٢٨	٢	١٤	٨٠٠	١٦٦	
٨/٢			٥ - ٤	٢٨	٢	١٤	٨٠٠	١٥٤	
٨/١٧	٧		٥ - ٩	٢٨	٢	١٤	٨٠٠	١٤٨	
٨/٢١			٦ - ٢	٢٨	٢	١٤	٨٠٠	١٣٥	
٩/١٥			٦ - ٧	٢٨	٢	١٤	٨٠٠	١٢٣	

اصيب بالسهال الديكي

وعلى الأرض السلام (١)

إيها السادة

ملك من ملائكة الرحمة يهبذ من سماه الله آتياً من حدود الأبد والناحية
جنيف طالما أنست به سمات الجنة وتعلقت بأطرافه أرواح أزهارها الخالد كما
معاني الورد في لفظ عطر الورد

صفاً جناحيه العظيمين ثم خلق بها خفتة فازوت له سماه وسماه واسمه
فضاء الى فضاء فاذا هو في ذؤابة هذا الكوكب الارضي . فوقف هناك عند
الحدة الذي اقامة الله بين المعنى الخالد والمعنى الفاني . الحدة الذي يتدى منه
ضوء الشمس رقيقة مستشعراً منه رحمة الله فيكون للمخلوقات الارضية نوراً
وحياة معاً . وهو في أصله لُحْبُ ناحق لثو التيبت فيه كرة الارض لاستحالت في
لحظة واحدة شعلة واحدة

هناك حيث تزدحم الاقدار على مداري الليل والنهار وقف الملك الكريم
ولا تزال على قوادم جناحيه مسحة زاهية من نعيم الخلد ولا يزال فيها روح من
ريحان الجنة . وقف ينظر فاذا الارواح الانسانية صاعدة من الارض في زحام
سهمزة من شرور الناس اي الهزائم متقهقرة الى ربها بعد المعركة بلا نظام . فصرف
وجهه ناحية ثانية فاذا دعوات المظلمين واناث الحزوين وتأوهات المساكين
وزفرات الوالدات والوالدين

فاقتل الى ناحية غير الناحيتين فاذا الحياة الارضية كأنها خيط وضع من
مقراض انشاء بين شقين ارضيين يتخبط في لجة بين ساحلين ولا يدري قبره في اي
الساحلين او يحكموم عليه بالموت أو وقف بين سينين ولكن الموت واحدي السينين
فلم يبق من الجهات الاربع الا جهة واحدة فتحول اليها الملك فاذا هناك في
اقصى الانقي معنى الرحمة الانسانية وقد انكش وقضاءل واخذ منه الهزال كأنه
مرضى او كان الحزن على الناس قد اذابة قطع الرجاء منهم وانزوى في ناحية
ينتظر نهاية هذا القدر المنصب من السماء على الارض

(١) رسالة لندموازين في اسكندر تاوضروس من تليذات العف لبني من مدرسة البنات
الاميركية بالارمكية انقبا يوم ٢٧ ديسمبر ١٩١٨

جرح الملك من ذلك وكاد وهو قطعة من الحديد يدخله الخرف ويحاطة الشك
 وتمة بعض آثار الحياة الثمانية فقال ما بالي قد تبلت اجنحتي من رشاش هذ
 الدمع وهذه الدماء . وما بال هذا العالم الاخير ليس فيه الامتالم لميت او متالم
 الحي . او متالم لنفسه وما بال الحياة قد امت من شدة بؤسها وكدرها وهمومها
 تطحن أكثر مما يطحن الموت ؟ هل بقي شيء الا النفخة في الصور ومقبرة من في
 القبور ووقوف الفلك النوار فلا يدور وانظاء نور الارض فلا قلام ولا نور
 وقف الملك الكريم اربع سنوات واشهرأ وهو ينتظر يوماً يرى فيه السماء
 مسفرة الوجه برضى الله ولعنه بعد غضبه وتعمته . فلما سطر ذلك اليوم المضيء
 وارتقت بفجره اسارير السماء هن الملك جناحيه على المشرق والمغرب وانتفض في
 جوء الارض انتفاضة ملائكية اطلقاً برداً ما غيظ القلوب المتأجج الذي تشاعت
 به افواه المدافع زماناً طويلاً وهب تسميها الا في من الجنة فدفن الى ناحية الجحيم
 كل روائح البارود ودخان التنايل وطب النار . ثم ضحك الملك مسروراً فتنثر من
 ضحكه الاقسام على كل الشفاه واصبح جوء الارض من مطلع الشمس الى مغربها
 وهو يتلأل كأنه نمر تطل يضحك في وجه امه

وسمع الملك حمد الناس وشكرهم وتهنئة بعضهم بعضاً ورأى الارض قد سكنت
 بعد غليانها واقبل اهلها يصلحون ما فسد وينون ما تهدم ويدرون في الارض
 حركة جديدة ويسخرون العناصر لبناء الطبيعة الاجتماعية لا طمها كما كانوا
 يفعلون . فقال الآن اصاحت بين الناس واصلحت الناس للناس ثم رمى بطرفه
 الى الجهات الاربع فاذا معنى الرحمة قد ملأها واستفاض عليها نهر جناحيه مساعداً
 في فلك النور وفي اذنه تهليل الناس وصلواتهم حتى اذا انتهى الى اقصى الاعلى
 كانت الكلمة الأخيرة التي دخلت معه الى سماه الله هي نفس الكلمة الاولى التي
 خرجت من سماه الله > وعلى الارض السلام وبالناس المصرة «

في اسكندر تادرس

حكم منزلية

قرأنا في بعض الكتب الانكليزية هذه الحكم المنزلية لتكون قواعد لربات
 البيوت يترشدون بها في تدير شؤون منازلهن :

غسل كل شاة حرة
 البيت يدل على صلاحته
 من كان بلا غسل مال إلى التافق
 الغضب على الطعام دليل فظاظة الخلق
 في بيت حسن نجد كل شيء يعد بسرعة
 ربة البيت نجد نفعاً في كل شيء
 اجمل في قدرك ما يلامم سننك
 كم من طعام حسن اتلفته صلصة رديئة
 لا يؤخذ اللحم الرخص من العجل الكبير
 لا تحاجي على السنة ان كنت قد اخذت ما فيها من التأكهة
 من يوفر غذاءه يكثر من عشائه
 لا تبالي في عصر البرقالة كلاً تخرج العصاره مرة
 اذا قرعت نواقيس المعدة فلا تنظري قرع الساعة
 من كانت زبدته قليلة فليقتنع بما ينشر منها على رغبته

تنظيف السجاجيد

تنظيف السجاجيد عادة باوراق الشاي . ومن ربوات المنازل من يستعمل
 هذه الاوراق عند كس جميع الغرف سواء كان فيها سجاجيد ام لا . وطريقة
 تنظيف السجاجيد هي ان تنقع اوراق الشاي المستعملة اي التي شرب ما فيها من
 الشاي في اناء بضع ساعات ثم تصهر جيداً قبل رشها على السجادة وتكس عنها
 او تفرك بها . وكثيرات من ربوات المنازل يابن تنظيف السجاجيد باوراق
 الشاي خيفة ان تصبغ ما يبض منها ولكن تقع الاوراق على ما تقدم يزيل منها
 كل صبغة

على ان هناك ما هو افضل من الشاي لتنظيف السجاجيد وهو النخالة
 (الرضة) . تبلد الشيء من الماء وترش على السجادة ثم تكس عنها فتنتفخ السجادة
 وتبقى المكسنة نظيفة . ولا يتصاعد عن السجادة الا القليل من الغبار بل كل ما
 فيها من الوسخ ينصق بالنخالة . فاذا قمضت بعد ذلك لم يخرج منها غبار

اقوال في اللباس

جاء في بعض الامثال الانكليزية « الحسن هو من يصنع الحسن »
 وقال شكبير « تأتق في لباسك ما ممكنك كيك ولكن ليكن فخرآ لا
 زاهياً اذ كثيراً ما يدل لباس المرء عليه »
 وقال رسكن « اللباس الحسن هو ما وافق رتبة صاحبه ومقامه في الهيئة
 الاجتماعية والعمل الذي يصلة وما كان فوق ذلك لانه لا يتقأ راهناً ملائماً للصحة
 سهلاً جيلاً بقدر ما يمكن »
 وقال الدكتور جولدن عن سيدة اشتهرت في عصره بحسن ملابسها « ان
 احسن دليل تستطيع ان اقدمه اليك على بلوغها حد الكمال من هذه الجهة انه
 اذا رآها احد ثم سئل عن ملابسها لم يستطع تذكر شيء منها »
 وقال الشاعر العربي « البس لكل حالة لبوسها » وهو مثل قول رسكن
 « اللباس الحسن هو ما وافق رتبة صاحبه ومقامه »
 وليس احسن في وجوب المطابقة بين ظاهر المرء وباطنه من قول شاعر آخر
 وقد يلبس المرء خبير الثياب ومن دونها حالة مضنيه
 كما يتلى وجهه حمرة وعلتها ورم في الزينة
 واحسن منه قول المتنبي
 لا يعجبني مضيأ حسن بزوه وهل تروق دفينأ جودة الكفن

الشاي

يحضر الشاي بطرق متشابهة قد تختلف في نقطة واحدة او تقطين . وتجارة
 يشرحون الطريقة التي يستحسنونها على العايب التي يبيهونه فيها . وقد اطلع طبيب
 معروف على هذه الطرق كلها واستخرج منها طريقة راعى فيها الفائدة واللذة معاً
 اذ من المعلوم ان في الشاي مادة منبهة هي الكافيين او التاين ومادة قابضة فاذا
 لم يحسن تحضيره طاد على شارب به باضرار جمة . اما طريقة الطبيب المشارلي فيهي :
 سخن ابريق الشاي بصب شيء من الماء المغلي فيه او بوضعه قرب النار ثم
 اعرق هذا الماء وضع في الابريق الكمية المطلوبة من الشاي وهذه تختلف

بحسب عدد انشارين ووزن الشاي المطبوخ : والغالب ان ملعقة صغيرة من الشاي
العال تكفي فنجانين) ثم صب على الشاي شيئاً من الماء المغلي واتركه كذلك
دقيقة واخيراً صب عليه ما يكفي من الماء . واتركه لا أكثر من ست دقائق
ولا أقل من أربع . فإذ ترك أكثر من ذلك انحلت في الماء جميع المادة العفصية
القابضة التي في الشاي وهي تضر بالجهاز العصبي والهضمي فضلاً عن ان ماء الشاي
يفقد نكهته إذا ترك ورق الشاي فيه مدة طويلة . والشاي الاسود افضل للجسم
بوجه الاجمال من الشاي الاخضر .

ويحظر في تحضير الشاي اغلاقه الماء كثيراً لان الغلاوة يفقده كثيراً من نكهته .
وكذلك يحظر اضافة ماء جديد الى الشاي بعد مكثه مدة في الابريق كما يفعلون عادة
ويقال انه اذا سحق الشاي قبل تحميمه خرج منه ضعفاً ما يخرج عادة .
ومن الناس من يصب الشاي من ابريقه الى اناء آخر بعد ما يستقر في الابريق
المدة اللازمة او ينزع الاوراق من الماء وهذه الطريقة حسنة لانها تمنع انحلال
كثير من المادة القابضة في الماء

ومنهم من يشرب الشاي بارداً فيصنع له ذلك خفيفاً ويضيف اليه قليلاً من
السكر او يشربه بلا سكر . وشراب مثل هذا نافع لاصحاب الاصل البدينة الشاقة
لانه يحمي العطش . وفي الشرق يضيفون الى الشاي شيئاً من عصير الليمون
الحامض او يلتصق فيه قطعاً صغيرة من الليمون وهي طريقة روسية في الاصل
ولكنها لا تلام كثيراً المصارة المعديّة بل تسبب لهم حرقة في المعدة . ومنهم
من يصب اللبن على الشاي وهو يغلي ثم يصب الشراب الى اناء ويضيف اليه شيئاً
من السكر والماء او ماء الصودا فيخرج شراب مرطب ومقوّر .

اما فائدة الشاي فهي تنبيه المعدة وبالتالي المساعدة على الهضم وخصوصاً
اذا شرب بعد ثلاث ساعات من اكلة كبيرة . اما شربه مع الاكل ففيه نظر . فالتأثر
مثلاً يشربونه وهم يأكلون طعاماً نيئاً فيساعد على الهضم ولكن الاطباء يحرصون
ظالماً مع الاكلات الثقيلة التي كثرت فيها اللحم لانه يضعف المعدة بالتعرض لسائل الهضم
ويقال اجمالاً ان شرب فنجان من الشاي مع طعام الصباح وفنجان مع العشاء
يوافق معظم الناس واذا زاد المشروب عن هذا القدر خيف ان يضر بالجهاز
العصبي والجهاز الهضمي معاً