

باب تدبير المنزل

قد نتجتنا هذا الباب لكي ندرج في كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يورد بالنتج على كل عاقل

اللبن والرصاعة الصناعية

تكلمنا في العدد السابق عن كيفية تقريب اللبن البقري من لبن المرأة متوخين في ذلك اسهل الطرق ابتغاء تمكين الام المدربة على مثل هذه المسائل من القيام بها وحدها او بمساعدة غيرها تاركين الطرق العديدة الاخرى لثلاً نشوش على فكر القارىء ولا سيما ان هذه الطرق تستلزم الحصول على كثير من الاجهزة التي لا يسهل استمائها الا في المعامل الكيماوية

وسنقتصر البحث في كل هذا الموضوع على التحولات والشروط الواجبة الاتباع في اللبن البقري قبل تحويله الى لبن المرأة وبعده

واللبن الذي يباع في الشوارع خليط من جاموس وبقري وتتمتع انتشار ما يباع في القاهرة واغلب المدن جاموس واكثر من ٦٠ في المئة منه منشوش بزرع التشفة منه او باضافة الماء اليه او غير ذلك من طرق الفساد العديدة التي انتنتها الباعة. فمثل هذا اللبن لا يصح بتاتاً لتغذية الاطفال من الوجهتين الصحية والغذائية وما ان التفرط في مثل هذه المسائل قد يؤدي بحياة الطفل فيجدر بمربي الاطفال الالتفات التام الى هذه النقط الحيوية وان لا يستعملوا غير اللبن البقري الخاضع لشروط الآتية

- (١) الجديد اي الحديث الحلب
- (٢) التنظيف
- (٣) الخالي من الفس
- (٤) المحلوب من بقرة سليمة غير مريضة بمرض معد كالسل وغيره
- (٥) الخالي من المكروبات الضارة

(٦) الخالي من البأ وهو ما يفرز عقب الولادة

(٧) الخالي من المواد الحافظة التي يستعملها بعض التجار لحفظ اللبن مدة طويلة وكلها مواد ضارة كالفورمول والبورق والحامض السيليليك وغيرها . وهذه الشروط لا يمكن الامتثال في المدق ضامها الا اذا كانت البقرة الحلوب ملكاً لها وتحت رقابة دكتور وهذه ايضا ليست من السهولة بالدرجة التي معها يتيسر للامهات الحصول عليها ولذا نحبذ العادة التي تتبعها بعض الوديات وهي ان يرين عترة في البيت تحت رقابة احد الخدم لاستعمال لبنها غير انه يجدر والحالة هذه تحليل لبنها ومقابلته بلبن الام واصل التحويل والتضير اللازمين فيه حسبما توضح في المقال السابق . ومن لم تتمكن من الحصول على عترة او بقرة فلتثق بامانة متعهد ليورد اليها الكمية اللازمة من اللبن المتوفرة فيه الشروط السابقة

وبعد الحصول على اللبن البقري الحديث الحلب يصق جيداً بقطعة قماش غاية في النقاثة ويقرب تركيبة الى لبن المرأة بالطرق السالفة وبعدئذ يعقم لحفظه من الاختار ومن المكروبات التي تعيش فيه ولاجراء ذلك ملرق عديدة نذكر منها ما يمكن استعماله في منازلنا وهي: اغلاء اللبن الى درجة الفلين داخل جهاز مركب من (١) اناه معدني اسطواني الشكل قطر قاعدته ٦٠ سنتيمتراً تقريباً وارتفاعه

٥٠ وله غطاء محكم

(٢) حامل يحمل عشر زجاجات توضع داخل الاناء السابق سعة الزجاجه منها ١٠٠ الى ٢٠٠ سنتيمتر مكعب ويحسن ان تكون مدرجه لوضع الكمية اللازمة لكل طفل حسب سنه . ويجب ان يكون لها سدادات من الكاوتشوك او الفلين ولاستعمال هذا الجهاز تغلي الزجاجات وصاماتها في الماء نحو عشر دقائق وبعدها يوضع في كل زجاجة رزمة واحدة من اللبن مقدوة حسب سن الطفل ثم تسد كل زجاجة بسدادتها سداً محكماً وتحمل الزجاجات على الحامل لحفظها ثابتة في مكانها ويوضع الحامل داخل الاناء المعدني ثم تملأ بالماء الى مستوى اللبن في الزجاجات ويسخن الجواز جميعه حتى يغلي الماء نحو رابع ساعة وبعدها يخرج الحامل من الماء الساخن ويوضع في ماء بارد جار ليبرد اللبن فان لم تحتمل الزجاجات اختلافات الحرارة النهائية فيمكن التدرج في برودتها بتركها نحو عشر دقائق في الهواء وبعدها توضع في الماء البارد وتحفظ كذلك في محل بارد لحين استعمال اللبن . ويحسن وضع

الزجاجات في برادة ان تيسر وجودها بالمنزل وبهذه الطريقة يعكث اللبن أكثر من اسبوع بدون تلف على شرط عدم فتح الزجاجاة طول هذه المدة . وبعد تفرغ اللبن من الزجاجاة تغسل بالمد والصابون وتغلى في الماء

وانتظر نظر المرضع الى رج الزجاجاة قبل الاستعمال لانه بعد ترك اللبن المغلى في الزجاجات ليبرد تظن القشدة على سطحه وتغير كتلة جامدة فيتحم اذا رج الزجاجاة ولكن بعد تدفئة اللبن بوضعها في ماء ساخن لتحل حرارته القشدة وتصبح حرارة اللبن مناسبة لحرارة الطبيعية

هذه هي افضل الطرق المنزلية اما الطريقة الشائعة الاستعمال عندنا فهي اغلاء اللبن حتى يقور وهذه الحرارة كافية لتطهير اللبن من معظم الميكروبات الضارة وبعد اغلائه يترك ليبرد بلا تغطيته ومتى برد يغطى وقبل استعماله ترفع حرارة اللبن حتى يصير كحرارة الجسم واثناء ذلك يقلب اللبن بعلقة نظيفة معقمة لانه لا يتشده وهذه الطريقة وان كانت اسهل الطرق واقلها نفقة إلا ان الاولى تفعلها بكثير لان اغلاء اللبن في اناء يجعل سطحه متسماً وكذا اتسع السطح زادت كمية القشدة في الطنن فيصير انحلالها بعدئذ اصعب فضلاً عن تعرض هذا السطح الكبير للهواء وما فيه من جراثيم الاختبار وجراثيم الامراض فالاولى تصير اللبن حامضاً والثانية ضاراً فمن لم تساعد الظروف على اتباع طريقة غير هذه يجب عليه العناية التامة بنظافة الاناء وكل ما يمس اللبن ثم عدم تركه أكثر من ١٢ ساعة على هذه الحالة ولتعقيم اللبن بواسطة الحرارة طرق عديدة غير ما تقدم لكنها تحتاج الى اجهزة كبيرة لا يتيسر وجودها بالمنزل ولذا نترك شرحها هنا

اما الاستعانة بالمواد الكيماوية لحفظ اللبن فقد اتفقت آراء الاطباء على عظم ضررها بصحة الانسان ولذا حرمها جميع المهالك . وقطرنا والله الحمد كتنا نعدده خلواً منها لو ان اللبن الذي يصل بور سعيد من دسباط لم ينع مرسوه فيه الكيماويات الكبيرة لحفظه المدة الطويلة لبعده الشقة بينهما وهم يجهلون ضرر هذه المواد صحياً وكل ما يعرفونه عنها انها تحفظ اللبن حلياً مدة طويلة خوفاً من فساد لبنهم وقدمت ثمنه يزودونه بالكيماويات الكبيرة من هذه المواد خصوصاً زمن الصيف ولما كانت هذه المواد كغاية يحفظ اللبن المدة اللازمة فانهم يهملون امر النظافة . وزد على هذا كله ان اغلب اللبن ان لم تقل جميعه مشوش بزعمهم . قال اهالي بور سعيد

ومصلحة الصحة اوجه النظر الى هذه المسألة الحيوية رحمة بالعدد الكبير من الاطفال والمرضى الذين يموتون سنوياً بشربهم من هذا اللبن . ولا يظن القارئ ان في هذا مبالغة بل هو دون الواقع بكثير ولذا يجب على مصلحة الصحة اصدار منشور توزعه على مرسلي اللبن بدمياط وبألمية في بور سعيد ونهايم فيه عن اضافة المواد الكيماوية الى اللبن ومن يخالف يحاكم بمقوبة تحددها . وتتبع هذا المنشور بالرقابة الدقيقة . فتمهد الى احد رجالها التنيين في بور سعيد ان يتحصن جميع اللبن الداخل اليها وما يباع فيها يومياً وبهذه الطريقة الفعالة يتق الضرر ما أمكن

دمياط

محمد مختار الجلال

الاستعداد للأمراض

هذه المسألة من المسائل التي لم يهتم الاطباء الى نواحيها مع كثرة بحوثهم فيها لاسباب شتى في طبيعتها جعلهم لطرق العدوى . فقد يصاب زيد بالسل مثلاً علامته رجلاً مصاباً يد مرة واحدة ولا يصاب به بكر ولو لامس الملول مراراً كثيرة وآكلة وشاربه ونام معه في فراش واحد . فيقال في الحالة الاولى ان زيدا مستعداً بطبيعته للإصابة بالسل ويقال في الثانية ان بكرأ غير مستعد لها . ولكن لو عرفنا طرق العدوى لتعرفنا حكماً كثيراً في المسئلة . فقد تكون ملامسة زيد للملول فعالة اي ملامسة انتقلت بها ميكروبات السل من المصاب به اليه ولا تكون ملامسة بكر له كذلك ولو تعددت

أخبرنا ان مكفناً كفن ودفن في بعض اوشة الهواء الاصفر مئاة من الموبوتين ولم يصب بالداء مع انه لم يكن يعرف مضادات القساد فضلاً عن ان يستعملها . وكثيراً ما كان يتناول طعامه من غير ان يغسل يديه . ولطالما سمع الواحد منا ان فلاناً ماد مريضاً بمرض لا يجب من الامراض الشديدة العدوى فاصيب بالمرض عينه . فكيف يعطل هذا كلة

على انه لا ريب في ان الجسم يكون احياناً اكثر استعداداً للإصابة بداء معدية من في احيان اخرى . فقد كتب اليك نظير يقول :

« كثيراً ما يعتريني الزكام مع شدة عنايتي بالوقاية فاجب من ان اتاني . وكثيراً ما لا اصاب به ولو التبت بنفسي بين يديه وفعلت كل ما من شأنه ان يسهل

وصوله الي . فالامس دخلت صالون مزين وهو قاعة فيحة كلها رخام ارضها ومعظم جدرانها . وكان دخولي الي الساعة الخامسة من مساء يوم شديد البرد من ايام فبراير الماضي . جلست بين يدي المزين ساعة بعد ان نزعمت عني الباطون فشعرت وهو يقص لي شعري بقشعريات برد كنت ارتجف منها . فتوسلت اليه ان يسرع في عمله فلم يجب لانه بطيء بطبعه . وبعد نحو ثلاثة ارباع الساعة جعل ينفض الملائة من الشعر فظننته قد فرغ من عمله ولكن ما لبث ان اطلق الماء البارد كالنجم على راسي قائلاً انه يريد ان يتقن « القصة » اكراماً لي لانه لم يرني منذ سنين . فجلت من لطفه وكل ما وسعني ان اقول له هو الذي مسح بعض الماء عن شعري ففعل بقليل من العناية فابتنت حينئذ ابي مزكوم لا محالة ولا سيما انه لما جاء دور حلق القطن بقي خمس دقائق يطلي وجهي بالصابون والماء البارد حتى شعرت بان راسي جمد ولما عدت الي منزلي لم اتخذ تحوطات فوق المادة ولا فعلت شيئاً يعيد الي جزءاً من حرارتي وحيويتي اللتين ضاعتا في دكان الحلاق . وتمت وانا موقن بان سارشح في الليل او في الصباح التالي فلم يحدث شيء من ذلك . وقد مضى حتى الآن دور « الحضانة » فان اصبحت برشح فلا يكون سبباً الحلاق المشتاق .

القبض والنخالة (الرضة)

لو قال قائل ان القبض الشائع الآن في ارق طبقات الامم هو داء الحضارة لاصاب كبد الحقيقة فالانسان اليوم ارق في طعامه وعلومه ومدنيته منه في المعصور السائمة ولو راعى في تحضير طعامه اتقاء الاصابع منه لجهازه الهضمي لرأى ان طعامه البدوي السالف على خشونته وبساطته افضل من طعامه الحضري بكثير وان فضل الطعام الاول باد للبيان فالانسان الاول لم يشك من خلل في جهازه الهضمي ولا من الادواء المعوية المتفشية في معظم افراده والتي قد اتت كاهله واضعفت قوامه فجعلته هدفاً صالحاً لغزوات الامراض والآفات . فانفسه في راحة العيش ساقته الي المبالغة في التأتق وطرح جانب كبير من الالياف التي وان خلت من المادة المغذية فهي من سمات المناقع التي يحصل عيب من طعامه . وليس هذا فقط بل ان وجودها مع الطعام موافق له من داء القبض الذي نحن بصدده وانشواهد على ذلك كثيرة نكتفي بذكر شاهد منها فالنخالة او الرضة التي يطرحها الانسان من طعامه لتباعدة

منظرها وخشونة ملمسها وتلذذها من المادة الغذائية تحثري على تناولها هذا يانها

١٢٥٥

ماء

١٦٥٤

مواد تروجينية

٣٦٥

مواد دهنية

٤٣٦٦

مواد لسكرية وسكرية

١٨

مواد ليفية

٦

املاح

١٠٠

والتي يهنا في هذا البحث المادة الليفية فانها تتركب نحو عشرين في المئة من المجموع وهي غير قابلة الهضم اي لا منقعة غذائية منها للجسم ومع ذلك فان الجهاز الهضمي في اشد الحاجة اليها ولا تثنى له عنها . ومن جرّد طعامه منها او مما هو في رتبها اصابة القبض وغيره من الادواء الناشئة عنه . ومن العادات الناقصة عادة شائعة في القطر المصري شيوعاً يكاد يكون تاماً وهي استخدام الرضة في تخفيف المعجين قبل ارساله الى الفرن فان محاسنها واضحة تقضي على كل احد ان يتناول في طعامه قدرأ منها وان كان قليلاً . وقد بحثنا عن تاريخ شيوع هذه العادة المباركة فيع فلم تقف على ما يروي غلة . ومنافع الرضة محصورة في مادتها الليفية فانها تحفظ تنسها وتحفظ سائر المواد معها من تأثير العصير الهاضم فلا يتفجع الجسم من وجودها في الطعام ولكنه يتفجع منها الجهاز الهضمي فانه بموتها يتخلص من الفضلات فيطردها ويريح الجسم من تراكمها وانتشار ما يحترس منها ويتسبب عنها من الرزايا . وقد تنبه لمزاياها حديثاً رهط من الاطباء في اميركا فقاموا بمحنون قومهم على ادخالها في ما كلهم كدواء خاص لقبض وينهونهم عن جميع الادوية والمليينات لما في تعاملها والاستمرار عليها من الاضرار الجسيمة بخلاف الرضة التي لا يتسبب عنها ضرر ما ولو داومها الانسان طول حياته . والى القراء ثلاث طرائق ذكروها لادخال الرضة في الطعام

(١) مرقة الرضة في البطاطس — صب ماء اولياً حلياً على بطاطس مهروسة وصفت ثم خذ من هذا العصير فتجاناً واضف اليه ربع فتجان من النخالة ونصف ملعقة كبيرة من الزبدة وقليلاً من ملح الطعام واغلي دقيقة

(٢) خذ فنجانين من النخالة وفنجان ماء ومسقة صغيرة من ملح الطعام وفنجان تين ناشف أو بلع بعد تقطيعها قطعاً صغيرة واغل الجميع ٣ دقائق

(٣) خذ فنجان نخالة وفنجان دقيق وملعقة كبيرة من السكر ونصف ملعقة كبيرة من الزبدة ونصف ملعقة صغيرة من ملح الطعام وملعقة صغيرة من خميرة الخبز وفنجان لبن وبيضة واصنع من ذلك عشرين كعكة

وبعضهم يمزج النخالة بكل طعام يكون قابلاً للعزج. وفيها تقدم بهان قطع على اهتمام أمة من أرقى الامم حضارة ومدنية وعلماً بمعالجة داء لم يكن سببه غير الثائق الزائد في تحضير الطعام والاقتصاد المقررت في الوقت على الكهنة فالاميركي كسواه يريد ان يضع عقله ومعدته في مستوى واحد وهذا محال. دع للمعدة تعمل عملها على هواها فلها امينة لا تمتدى حدوده ومادحة تفضل بسط العيش على المركب منه

الدكتور شعاشيري

فرشاة الاسنان

يظن البعض ان تنظيف الاسنان بالفرشاة كل يوم من علامات التقدم والحضارة لكن من رأي بعض الباحثين في هذا الموضوع ان اسنان الاوربيين تلتفت من استعمال الفرشاة. ودليله على ذلك ان اكثر الناس استعمالاً للفرشاة في تنظيف اسنانهم هم اضعف الناس اسناناً واكثرهم مرضاً في اسنانهم وان اسلافهم لم يكونوا كذلك في سالف عهدهم. ورتب استعمال الفرشاة في الضرر الاقتصار على الاطعمة المطبوخة الناضجة التي لا تحتاج الى مضغ كثير. وكان يظن ان ضعف الاسنان مرتبط بضعف البنية ولكن هذا منقوض لان الشعب الانكليزي واكثر شعوب شمالي اوربا من اقوى الناس بنية واصحهم اجساماً وهم مع ذلك من الاضعف اسناناً. ويظهر من تاريخ الملكة اليعصابات انها كانت تنظف اسنانها بقطعة من نسيج الكتان المطرز بالحريز. وقد وجد في مكان بمدينة لندن جناح كثيرة من اقرون السادس عشر ابي من عهد هذه الملكة والاسنان في هذه الجناح تكاد تكون سقيمة كلها والظاهر ان الفرشاة تضر لانها تبعد اللثة عن صنع الاسنان. وقد وجدنا بالاختبار ان تنظيف الاسنان بفركة بالاصبع ورغرة الصابون ونزع فضلات الطعام من بينها بسواك من الخشب احفظها من استعمال الفرشاة والمسايق المختلفة