

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والممكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

### البعوض والوقاية من لسع

التي الاستاذ مكول اشروي استاذ علم الحشرات في كلية العلوم والصنائع الامبراطورية في لندن خطبة عن البعوض قال فيها ان الحظر من لسع البعوض يقل اذا تركت البعوضة تمتص ما يرونها من دم الملسوع فانها تخرج حتمًا حينئذ من غير ان تترك في لجسم شيئاً من المكروبات التي كانت فيها اذ تكون قد امتصتها مع ما امتصته من دم الملسوع . اما اذا طردت حاملة تمرز حتمًا فالغالب انها تترك ما جاءت به من المكروبات في دم الملسوع قبل ان تتمكن من استعادته بامتصاص الدم

من خواص البعوض ايضاً وغيره من الحشرات الطيارة كالذباب انها تتركه بعض الروائح فاذا دهنت جسك بهذه الروائح الكريهة ينفر منها البعوض فتتجو من لدغته الا ان بعض هذه الروائح كالبتروول والكاسيا يكرهها الادميون كما يكرهها البعوض فلا يمكن استعمالها ولكن من الزيوت العطرية ما رائحتها غير كريهة لنا وان تكن كريهة للبعوض كزيت اليالسون وزيت القرفة وزيت قشعر الليمون والكزبرة واليوكالبوس وهذه اذا دهن بها الوجه واليدان وغيرها من اعضاء الجسم المكشوفة فقد تقي من لسع البعوض

ثم ان لبعض الالوان تأثيراً في البعوض فبها ما يجذبها ومنها ما ينفرها ومن النوع الاول اللون الازرق القاتم فاذا لبست ثياباً او جرابات ملونة بهذا اللون فانك تجتذب البعوض . اليك فيلسك اما اللون الاصفر وخصوصاً القاتم منه فانه يطرد البعوض . وهذا بيان الالوان التي تجتذب البعوض بحسب ترتيبها وهي الازرق القاتم . فالبي . فالاحمر . فالاسود . فالرمادي . فالاخضر القاتم . فالبنفسجي . فالازرق القاتم . فالرمادي . فالاخضر القاتم . فالايض . فالبرتقالي . فالاصفر . فالاصفر القاتم افضل الالوان التي يجب لبسها اجتناباً لسع البعوض

## ما نأكل وكيف بهضم

مقدمة

كل ما نعرفه عن هضم الطعام في معدتنا وأمعاننا عرف بشحليل العصارات التي في المعدة والأمعاء ودرس ما لعناصرها المختلفة من الفعل في مواد الطعام الرئيسية وكل هذه التجارب كانت تجرب في مختبرات الكيمياء والفسيولوجي . وآخر ما عرفناه من هذا القليل وذكرناه في المقتطف ان احدهم صنع معدة من زجاج لينحن فيها فعل الانازيم المختلفة في الاطعمة . وقد استعملت أيضاً اشعة اكس لرؤية بحول الطعام في المعدة والأمعاء وقام حديثاً في الولايات المتحدة طبيب يدعى الدكتور هوكر وهو استاذ الكيمياء الفسيولوجية في كلية الطب بمدينة فلادلفيا وحرب تجارب كثيرة على اسلوب جديد لدرس الاطعمة وكيفية هضمها في المعدة وذلك انه كان يجيء بالذين رضوا ان تجرب فيهم هذه التجارب ويطمعهم الطعام الذي يريد امتحانه ثم يخرج من معدم مقادير صغيرة في اوقات مختلفة فيحللها ويدرس فعل العصاره المعدية في عناصرها . ومن هؤلاء من يستطيع ان يخرج الطعام من معدته حين يشاء فسهلوا بذلك تلك التجارب . وسننقل الى المقتطف في هذا العدد وبإضافة اعداد تالية خلاصة هذه التجارب . والطعام الاول الذي نذكره هو

### اللبن ( الحليب )

اللبن الحليب يحوي كل مقومات الطعام المهمة من مواد نشائية وسكرية ودهنية عدا ما فيه من المواد المعدنية والماء مما يجعله أم طعام معروف . واكثر ما يعتمد على اللبني في تغذية الاطفال والمرضى ويصعب جداً على الاطفال بنوع خاص الذين اعتادوا نوعاً واحداً من اللبني ان يفتدوا بنوع آخر دون ان يلحظهم ضرر ما . وهذا الامر من اهم ما يعترض الاطباء اذ كثيراً ما يضطرون ان يبحثوا عن طعام يقوم مقام لبن الام . فلبن البقر مهسا عذبات محتوياته لا يصير غذاء تاماً للاطفال . وقد دلت الاحصاءات ان الاطفال الذين يفتدون بلبن امهاتهم تكون صحتهم اقوى من الاطفال الذين يفتدون بلبن آخر بوضع في قنينة ويعصه الطفل مصاً . وهناك امور كثيرة تتعلق باللبن تود كل ربة بيت ان تعرفها امها ما يلي على طريقة السؤال

والجواب على لسان الطبيب ان الذي اجري التجارب

١ - هل يتخثر اللبن حين دخوله المعدة ؟

نعم يتخثر اللبن حين دخوله المعدة لان العصارة المدببة تحوي مادة شمرة وهي البنفسج وهذه البنفسج هي ما يتخثر اللبن او تقرشة فتجمعه قطعاً جينية . وقد اظهرت التجارب ان التخثر يبدأ حالاً بعد وصول اللبن الى المعدة ويختلف حجم القطع الجينية باختلاف اللبن وتركيبه ومدة بقائه في المعدة وكيفية اغلائه

٢ - هل رشف اللبن رشفاً يجعله اسهل للهضم ؟

الراي الطبي الشائع يقول برشف اللبن رشفاً أي عصه او شربه يبطه . ويعلمون ذلك بان الرشف يجعل اللبن يتخثر قطعاً صغيرة وان القطع الصغيرة اسهل هضماً من القطع الجينية الكبيرة التي تتكون حينما يجرع اللبن جرعة اي حينما يشرب بمقادير كبيرة بسرعة . على ان تجاربنا ابانت ان القطع الجينية التي تتكون في المعدة لا تختلف مطلقاً في حجمها حين رشف اللبن عن القطع التي تتكون حين جرعه . وهذا يدانك ان لا فرق بين رشف اللبن او جرعه من حيث علاقته بالهضم

٣ - ايها اسهل هضماً اللبن المنعبل ام اللبن الذي لم ينعل ؟

كثرت المناقشة فيما بين المنعبل من القيمة الغذائية وهل يفوق اللبن الذي لم ينعل من هذا القبيل واكثر التجارب في جانب اللبن المنعبل وقد اثبتنا نحن بتجاربنا ان اللبن المنعبل تتكون منه قطع جينية في المعدة اصغر حجماً من القطع التي تتكون من اللبن الذي لم ينعل ولذلك فاللبن المنعبل اسهل هضماً من غير المنعبل ومحتوائه اسهل امتصاصاً . ووجدنا ايضاً ان القطع الجينية المتكونة من اللبن المبستر<sup>(١)</sup> متوسطه بين الطرفين في حجمها بل هي اقرب الى القطع المتكونة من اللبن غير المنعبل

ولقد ثبت ان اللبن يحوي مواد لازمة للنمو هي المواد المروقة بالفيتامين وان هذا الفيتامين لا يزول عند اغلاء اللبن . نعم اذا اغلي الحليب وهو مضغوط ضغطاً شديداً حدث تغير في المادة الجينية التي فيه فيصبح اللبن غير صالح للاكل ولكن الجاري ان اللبن لا ينعل على درجة عالية من الحرارة ولا تحت ضغط شديد ولذلك فاغلاؤه لا يغير ما فيه من المادة الجينية والفيتامين على كل حال يبقى كما هو

(١) المنعبل الى درجة ٧٥ - ٨٤ بميزان ستندراد حسب طريقة باستور

فيتضع إذاً ما تقدم ان الاغلاء لا يفقد اللبن مواده الغذائية وفي الوقت ذاته يجعله أسهل هضماً لأن القطع الجبينية التي تكون منه في المعدة اصغر من القطع التي تكون من اللبن غير المنفلي وعليه ثبت لنا ان لبن البقر غير المنفلي لا يوافق الاطفال على الاطلاق وان البسرة محسنة قليلاً والأغلاء بحسنة أكثر جداً وليكن معها حَوْل لا يستطيع ان يماثل لبن الام في نفعه

٤ -- ماذا يحدث لبن الحخيص في المعدة ؟

ثبت لنا ان تخثر اللبن الحخيص اسرع من تخثر اللبن التام وان القطع الجبينية التي تكون من الاول اكثف من القطع التي تتكون من الثاني . ولقد رأيت قطعاً جبينية اخرجها احد المتحججين من معدته بعد ان شرب اللبن الحخيص بنصف دقيقة وكانت بحجم الجوزة . ولكن اذا اغلي اللبن الحخيص صنعت القطع التي تتكون منه فبلغ اكبرها قطع حبة الفاصوليا ومن القريب ان القطع الجبينية التي تتكون من اللبن الحخيص المنفلي اكبر من القطع التي تتكون من اللبن التام المنفلي . وهذا دليل على ان الدهن في اللبن غير الحخيص ياعد على تكوين القطع الصغيرة وهي اسهل هضماً . ومن الامور التي يجنب الانتباه لها ان اللبن المنفلي سواء كان مخيضاً او تاماً ينوق غير المنفلي دائماً في سرعة امتصاصه من المعدة الى الامعاء

٥ -- اينها اسهل هضماً اللبن السخن او اللبن البارد ؟

لا يكاد يكون فرق بينهما . على ان اللبن البارد يتأخر هضماً باذى بدءه ولكنه لا يعضي عليه بضع دقائق في المعدة حتى ترتفع درجة حرارته فتصير سرعة هضمه كاللبن السخن

٦ -- ما هو مقدار اللبن الذي تستطيع المعدة هضمه في وقت واحد ؟

تختلف المقد في احجامها واشكالها باختلاف اصحابها . ولكن معدة البالغ العادية تستطيع ان تعمي رطلين مصريين من اللبن ولكن هناك معد كثيرة تمي اقل من ذلك وهي معدة صحبحة فققدار اللبن ليس دليلاً على صحة المعدة او مرضها وعلى كل منا ان يتعلم بالاختبار مقدار اللبن الذي تستطيع معدته ان تهضمه . ولا بد من القول هنا ان المعدة ليست المكان الوحيد الذي يهضم فيه الطعام فهناك الامعاء وفي الامعاء عصارة فيها مادة تخثر اللبن ايضاً فخلما يشرب الانسان مقداراً من اللبن

غير قسم منه كما هو الى الامعاء ويتخثر فيها . ولكن ٨٧ في المائة من اللبن ماء وفي الرطلين من اللبن نحو ٣ اواقي من المواد الغذائية الجامدة . اما الماء فيمتصه الجسم ويفرز منه باشكال شتى والمواد الغذائية الجامدة يتناولها فعل الهضم . فقائدة اللبن اذاً مزدوجة لانه شراب لكثرة ما فيه من الماء وغذاه يكاد يكون تاماً

### اولاد الشرق في الغرب

كثبت الينا من صوفر آتسة معروفة بحسن الصوت والمهارة في الضرب على البيانو بما مفاده انها زارت ارض لبنان مع والدها نزلوا الى بيروت وساروا منها الى طرابلس باثومويل . مروا في طريق الغزاة الاقدمين من المصريين والاشوريين والفرس واليونان والرومان . لبنان عن عيهم برؤوس الشاخة والبحر عن يارم بامواجه المتلاطمة والشمال تهب في وجوههم نسيماً عليلاً والطيور تحاول مجاراتهم فتقصّر عنهم شوطاً طويلاً . الى ان بلغوا طرابلس فاستراحوا فيها قليلاً ثم قصدوا اهدن وباتوا فيها ونهضوا في الصباح وركبوا الدواب قاصدين الارض

اطل عليهم الارز العظيم ابن الدهور متمنى الموك من المصريين والاشوريين والبرانيين ليسبقوا بحشبه هياكل معبوداتهم ويضموا منه توابيت موتاهم لما فيه من الرائحة العطرية ولانه اقوى على مقاوة الدهر من كل خشب آخر كما يستدل من آثار توت . عيخ امون ومن آثار بابل واشور . فشموا رائحته الزكية وشموا حفيظ اغصانه دويماً كدوي التحل لكنه مطرب كغم مضمين بعيد . قالت : اما هذا الصوت الآخر فانه اوبرا طسكا غنلا مطرب غنلا رجل اتقن فن الموسيقى الاوربية . ابعد كاروزو من لندة ام زار لبنان غيره من مشاهير المتنين ؟ ما اجمل هذا الصوت وما ابدع هذا الغناء ! اسرعنا السير الى ان اظلمت الارض بظلم الوارف واذا امامنا رجل سوري وهو صاحب الغناء رجل من مسلمي طرابلس الشام رحب بنا فسألناه عن اسمه والمكان الذي تعلم فيه الغناء . فقال ان اسمه مدحت شربجي وانه قصد الولايات المتحدة في طلب الرزق فسمعه احد فضلائها مرة يقضي قرأى ان صوته من نوع الثمر ومن الطبقة الارل فيه فانفق على تعليمه فن الموسيقى واصول الغناء في مدرسة الموسيقى ( الكسرفاتوار ) . بدأ دروسه الموسيقية وعمره خمس وعشرون





الآنسة ليلى كورال كريمة الحواجه سليم ماضي  
مقتطف نوفمبر ١٩٢٣  
امام الصفحة ٢٩٣

سنة وهو لا يعرف لغة الأخرى وشيئا من الإنكليزية فدرس الإنكليزية والقراءة والكتابة حتى يستطيع الغناء بها لأن حسن اللفظ من أهم مقومات الغناء. وقد اتفق مع كثيرين من أصحاب الدور الغنائية في أميركا أن يعنى لهم ويظن أنه بعد مرور سنة يستطيع أن يعنى رواية غنائية (أوبرا) وهو الآن إلى وطنه على سبيل الزيارة وعائد إلى أميركا حيث لهذا الفن شأن كبير في التمثيل واصحابه يدخل وانز. ثم غنى لنا اغانى عربية فاطربنا غاية الطرب

وكثرت الينا ابنتان من باريس وهي معدودة من الطبقة الأولى بين ارباب الغناء كما شهد لها رجل فرنسي من أكبر المنتقدين في فن الموسيقى. قالت ما مقادة انها اصيبت بالخراف في حلقها حتى كادت تفقد صوتها فبحثت عن امهر طبيب في معالجة امراض الحلق فاهتدت إلى طبيب فقصدته واذا هو سوري مقيم في باريس ففحص حلقها وقال لها ان البلبة ليست في بل في انفها وجعل يدوي انها ووعد بان يشفي في ١٥ يوما

ولم نكد تم قراءة كتابها حتى صدرت الاطائف المنصورة وفيها صورة فناء سورية اسمي نفسها ليليا كورال وهي ابنة الخواجه سليم باضي السوري زيل برازيل وقد اشتهرت بتفوقها في آداب اللغة البرازيلية قالت كتابتي مواضع اخلاقية وادبية واجتماعية اهتمت به الدوائر البرازيلية وامتدحها الجرائد واطنبت في نوعها واعجبت بها لانها شرقية سورية فازت على اربابها من البرازيليات

وليس غرضنا من الاشارة الى الذين ذكرناهم في هذه المجلة التي يدعهم بل انما نقصد اثبات حقيقة ناصية حقيقة يحاول القريون انكارها فيدعون ان الشرقيين قصر ولا بد من وصي عليهم او ان لا استعداد في عقولهم لقبول اربي الاوربي والبرقي ناسين ان احوالهم غير عادية سياسية واجتماعية قضت عليهم بالتأخر كما قضت على اهالي اوريا في القرون الوسطى ففقد الاوربيون ما كان عند اسلافهم اليونان والرومان من علم وحكمة واجارة. وان الشرقيين لا يقصرون عن الغربيين اذا اتبع لهم ما اتبع للغربيين في القرنين الاخيرين فيقوم منهم القادة والنوابغ في كل فن ومطلب



## قوائد منزلية

إذا كانت الشوربة أو المرقة ملحة أكثر مما يلزم فاذب فيها قليلاً من السكر بزل طعم الملوحة منها

إذا أردت أن يكون ما تصنعه من الحلي (الهلام) مختلف الألوان فتؤن كل جزء منه على حدة باللون الذي تختاره وقطعة قطعاً غير منتظمة واحشك هذه القطع كلها معاً في قالب واحد واضع قليلاً من هلام الليمون باللبن بدل الماء وصبه في القالب فوق أجزاء الهلام المختلفة الألوان فتلصق به بعضها ببعض ويصير منه هلام مختلف الألوان

حشو قلوب الفم — نظف القلب وأزغ الصمامات من جوفه وأصح له حشوة من فئات الخبز والدهن والبقدراس وما أشبه من البقول والفلفل والملح وقليل من الدقيق المبلول بالماء واحشها بها وضمه في قدر على النار نحو ساعة ونصف ساعة

شطني سهلة العمل — قشّر رطلاً من التفاح وأزغ بزره وما يحيط بالبر من الغلاف الصلب ورطلاً من الطاطم (البندورة) ونصف رطل من البصل وأفرم البصل فرماً ناعماً واقطع الطاطم قطعاً صغيرة وضع الجميع في قدر واضف إليه نصف معلقة كبيرة من البسطة (مسحوق الفليقة الحارة) وملعقة من الملح وقليلاً من الماء وأغل الجميع نحو ساعة واضف إليه ملعقتين من السكر الاسمر وأخلط جيداً ثم اضف سبعين درهماً من الخل وأغل حتى يصير المزيج بالقوام المطلوب . فمن ذلك نوع جيد من شطني الطاطم يمكن استعماله حالاً ويمكن وضعه في زجاجات تسد سداً محكماً فيبقى صالحاً سنين كثيرة

مخلل الكرنب — أزغ اضلاع ورق الكرنب (المثبوف) وقطعة شرائح وذر عليه ملحاً وأتركه كذلك الليل كله وفي اليوم التالي صفه بصفاة حتى يخرج منه مذوب الملح ثم اضف نصف أوقية من الفلفل وجوزة الطيب الى كل رطل من الخل وسخن الخل وضع ورق الكرنب المملح في اناء خزفي أو زجاجي وصب هذا الخل عليه وهو مسخن