

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يسود بالفتح على كل عائلة

### فائدة اللبن الرائب للاطفال في الصيف

لا مشاحة ان اللبن الممقم هو خير ضامن للطفل يقيه طوارئ الارضاع الصناعي إذ قلما تصاب الاطفال بالامراض المعدية المعوية او العفنة اذا استكملت الشروط الصحية باستعمال اللبن الممقم الذي يدرأ الاخطار المسببة عن الجراثيم التي فيه فهو خير الالبان بعد لبن الام او المرضع المتأجرة فقد اتقد من محالب الموت الرقاً وملايين من الاطفال ولكن هذا غير موجود في بلادنا الشرقية حتى ولا في مصر الراقية اذ ان هذا المشروع المفيد لتعقيم اللبن وبعده بأسعار معتدلة وذلك وقاية لمسحة الاطفال لم يفكر فيه احد

لقد استعملت اللبن الرائب غذاء للاطفال منذ عشر سنوات في كثير من الامراض المعدية المعوية وهو اللبن المختمر وقد صُرف من عهد بعيد جداً ويقال له في القطر المصري لبن زيادي او لبن سلاطين وفي سوريا يسمى لبناً وفي فلسطين لبن بواطي. وهو كثير الاستعمال في البلقان والآنضول واسبيا الوسطى وجنوبي روسيا والنمسا وبلاد العرب ويكاد يكون غذاء العرب الرُحَّل ومحضَّر عندهم من لبن النوق او القنم او المعزى ويوضع في اوعية من خشب يقال لها (بواطي) او في زقاة من جلد اثناة فيسمى لبن الرق ومحضَّر في سوريا والقطر المصري من لبن البقر او الجاموس او المعزى

عرف الاطباء الشرقيون من زمن طويل فائدة اللبن الرائب في تفضية المرضى وعلى الاخص المصابين بالحُميات المعدية والمعوية كالتيفويد والتيفوس وسوء الهضم والاسهال والتسمم الذاتي. وتنبهوا لاستعماله في جميع الحالات التي ينتر فيها المريض من المتداومة على اخذ اللبن الحليب او في الحالات التي يصبر فيها هضمه لان الرائب اسهل هضمًا منه ولا يجهد المعدة كثيراً في هضمه. وقد

اكتشف العلامة انشبير متشنيكوف منذ عشرين سنة تقريباً ان في اللبن الرائب  
مكروبات لها فائدة طبية في قتل الجراثيم الفاسدة المحتثة للامعاء او بالحري في  
توقيف نموها والآن ترى المعامل الكيماوية في اوربا تستحضر عقاقير مؤلفة من  
المكروبات اللبنية لتعمل في علاج كثير من الامراض المعوية التي تصيب  
الاطفال . وفي الولايات المتحدة يباع اللبن الرائب في مستودعات الادوية  
ويستعمل الآن في اوربا واميركا كدواء وغذاء ويسمى (تفورت) وهي كلمة تركية  
معناها اللبن الرائب

اما كيفية تحضيره فهي ان تؤخذ خميرة او (روبة) من اللبن الرائب تصه  
وتخرج باللبن بعد اغلائه وتركه حتى يبلغ درجة التفور ثم يعطى الاناء او الوعاء  
ويحفظ في مكان دافئ وبعد ساعات قليلة يتخثر اللبن ويصبح رائباً ويتعاض في  
اوربا واميركا من الخميرة او (الروبة) بخميرة من الجراثيم اللبنية المستنبته بالطرق  
العلمية وهي على نوعين جامدة في شكل اقراص وسائلة تباع في الزجاجات ولكنها  
لا تثبت طويلاً في بلادنا الشرقية لسبب الحرارة

وللبن الرائب تكيفات كثيرة يختلف طعمه من حلاوة خفيفة الى حموضة قليلة  
او شديدة وبعضه خثر يباع في الكاسات (الزبادي او السلاطين) او اوعية من  
الغشب (البواطي) واخر سائل يوضع في الزقاق وهو لبن الرنق المعروف في فلسطين  
وشمالى بلاد العرب ويسمى فلاحو سوريا القنبرية ويستعملونه سائلاً وهو  
مبرد ملين وقد يستعملونه جافاً او جامداً للغذاء وهو اللبن الرائب المحضر عند عرب  
البادية بعد اخذ قشده وطعمه حمضي قليلاً ويستعملونه كعلاج مبرد في الحميات  
فاللبن الرائب غذاء جيد للذيذ الطعم سهل الهضم مضاد للفساد مدر للبول  
وملين خفيف للامعاء وهو مفيد ايضاً للاطفال في حالي الصحة والمرض  
وهو افضل من اللبن الحليب في ايام الصيف ويعطى بعد زجه بماء الارز او بماء  
الشعير او بمياه معدنية لطيفة ويوضع في زجاجات الارض او المعلقة او الفجان.  
وله فائدة طبية في الاسهال وجميع انواع سوء الهضم غير ان بعضهم يكرهون  
طعمه اذا كان حامضاً قليلاً لذلك يجب تحليته بالسكر فيسهل هضه أكثر ويمنع  
قيضه في بعض الاطفال

والبن الرائب افضل غذاء في الاسهال الحاد متى نهجت الاراض لفوائده الطبية لانه يحتوي على الالكتوباسلين الدواء المفيد للالتهابات المعوية الحادة والمزمنة. واختباري منذ سنين ان استعمل اللبن الذي زعت منه قشدة ويحضر هكذا يؤخذ لبن جديد ( تازة ) ويوضع في وعاء واسع وحوله ثلج لمدة ثلاث ساعات او ست ثم تكشط عنه القشدة مرتين او ثلاث مرات حتى يزول بالكلية ويوضع على النار وينقل ويعطى منه للطفل مخففاً بالماء المغلي ثم صرفاً واذا صنع منه لبن رائب يكون سهل الهضم جداً وهذا الاخير اختبرته في حوادث كثيرة في اسهال الاطفال كانت نتائجها باهرة وعلى الاخص اذا اضيف الى اللبن الرائب ماء الجير فان فعله قابض جداً فهو احسن علاج مفيد في الالتهابات المعوية والاسهال

الدكتور عرقنتنجي

اختصاصي في امراض الاطفال بالامكندرية

### الضرر من بعض الاطعمة العادية

يقول بعض الاولاد لهم لا يستطيعون شرب اللبن او اكل البيض او غير ذلك من الاطعمة المدودة عادية يأكلها كل احد فيدمهم والدوهم ويحاولون اطعامهم ايها اما بالترغيب او بالتهديد. وهذا خطأ لان ليس كل الاطعمة يصلح لكل الناس على حد سواء. ونعرف رجلاً عاش عمراً طويلاً وهو لا يستطيع اكل البيض ولا طعاماً فيه اقل شيء من البيض. وكثيراً ما حاول اصداقاه خداعه بان صنعوا له طعاماً لا يدخل البيض فيه عادةً واطافوا اليه قليلاً جداً من البيض على سبيل الامتحان فكان حالمًا يتناول القليل منه يدرك ان فيه شيئاً ويعتريه الغث من جراء ذلك. ونعرف رجلاً آخر كان في صباه يكره رائحة الفاصوليا فيعتريه دوار اذا شم رائحتها نيشة ولا يستطيع اكلها مطبوخة فلما كبر زال كل ذلك وقد روي عن رجل اسباني انه كان اذا اكل لحمًا يتقيأ حالاً وعن امرأة انها اذا اكلت طعاماً فيه شيء من جوز الطيب يتقيأ حالاً وعن اناس اذا اكلوا شيئاً من السكر اصابهم دوار وفيه. وعن عائلة اذا اكل ذكورها من الثرولا (الثلج) اصابهم تشنج شديد واما اناها فلا يصيبن ذلك. وروي ان مقلًا من هذه العائلة اكل مرة واحدة من الثرولا واماتته. وان المرأة كان يصيها نرف كلما

أكثر طعاماً فيه خن. وكان أحد الأطباء يعاب بانتشج والقيء إذا أكل تفاحاً  
ويصاب بعض الناس بانطفحة والبثور إذا أكلوا لوزاً  
والبيض من أكثر الأطعمة ايندك في بعض الناس فأنهم يصابون من أكله  
بتضخم الشفتين وتظفر في وجعهم لطخ قمرزبة ويتثيرون وقد يغمى عليهم. ذكر  
السر مورل مكثري أن عائلة كبيرة بقيت أربعة أعقاب وأعضاؤها لا يستطيعون أكل  
البيض كيفما قدّم لهم ولو وضع القليل منه في القهورة على غير علم شاربها فإنه إذا  
شربها تجحظ عيناه ويحمر وجهه وينشق حلقة ويشد المة حتى يكاد يجتثق أو  
يصاب بالصرع

وذكر الدكتور هتشنسن أن واحداً من أعضاء مجلس النواب كان إذا أكل  
البقدونس أصيب بمغص شديد وورم لسانه وشفته وأزرق وجهه. وأحر لم يكن  
يستطيع أكل الأرز من غير أن تصيبه نوبات ربو شديد جداً وتفدى مرة خيراً  
وجنناً وشرب كأساً من البيرا فاصيب بهذه النوبات ولدى الفحص وجد أن صانع  
البيرا وضع حبوباً من الأرز في زجاجةها لكي يولد فيها الاختار الثانوي  
ويحدث الشري فانبأ من أكل لحم العجل ويشد العطاس في بعض الناس  
من أكل الشكوريا

وأغرب الحوادث المذكورة من هذا القبيل حادثة رجل اسمه داود ونر كان  
دقيق الحنطة يفعل به فعل السم كيفما أخذه وكان يقول أنه يفضل أن يتناول  
درهماً من الطرطير المنيء ولا درهماً من دقيق الحنطة لأنه كان يصيبه من أخذه  
حكة في كل بدنه تشد حتى لا تطاق وتستمر عشرة أيام وتحتقن رتاده في السبعة  
الأيام الأخيرة ويخرج منها بغم كثير

### تحميض المرضي

اصبح التحميض صناعة تُعم في المدارس يتعلمها بنات ونساء يتخذنها حرفة  
طنء ولكن طبيعة الحال تستلزم أن يكون عدد هؤلاء المرضيات أقل جداً ممن  
يلزم لتحميض المرضي. وزد على ذلك أن أمراضاً كثيرة لا تحتاج الى ممرضة خاصة بل  
يكفي أن تكون ربة البيت عارفة ببعض المبادئ الأولية للاعتناء بمن يمرض من  
اهل بيتها وهذا ما تقصده في الفصول التالية

وزد على ذلك انه يحسن بكل امرأة اميرة كانت او قلاحة ان تكون حارفة  
بعض المبادئ الاولية اللازمة لتريض المرضى لانها لا بد من ان تدعى من وقت  
الى آخر لتريض زوجها او احد اولادها في ادواء لا تحتاج الى استدعاء ممرضة  
خصوصية او في اوقات لا توجد فيها الممرضة

غرفة المريض - اذا كان في الامكان وضع المريض في غرفة خاصة فلتكن بعيدة  
عن الضجة ما أمكن مشرفة على حديقة حتى يرى المريض اشجارها ويسمع غناء  
اطيارها. ومما يزيد الغرفة صلاحية ان يكون فيها شباك في جفتين متقابلتين حتى  
اذا اتفق هبوب الريح في جهة منهما يقتل شباكها ويبقى الثاني مفتوحاً. والغرفة  
المنفتوحة الى الجنوب خير من المنفتوحة الى الشمال لان الاولى تدخلها اشعة الشمس  
هذا اذا لم يكن مرض المريض مما يقتضي العتمة. وعلى كل حال يجب ان تخصص  
للمريض احسن غرف البيت واطلقها هراء وابعدها عن الضجة وحركة الشوارع.  
وام ما في ذلك طلاقة الهواء وتقاوتة. ويجب ان تبقى حرارتها على درجة معتدلة  
اذا أمكن فلا يزيد بردها ولا حرها. ولا داعي لان يكون فيها اثاث كثير وبسط  
وسجادات ولا ستائر كبيرة الا اذا اريد حجب النور بها مع فتح شبايكها. ولكن  
لا يحسن ان تمرى من اثاثها العادي كحذاء حتى تظهر خالية من كل ما يزينها

ويحسن ان يكون مرور المريض من رداً اي ضيقاً حتى يسهل الوصول اليه من  
اليمين ومن اليسار اذا اريد قلب المريض في سريره او قلب الفراش وتغيير الملاءات.  
ويجب ان تكون الملاءات واسعة حتى يسهل ادخال اطرافها تحت الفراش فلا تتجمع  
تحت المريض. ولا بد من ان يكون هناك اكثر من وسادة واحدة لان المريض  
يتريح بتغيير وضعه من وقت الى آخر فقد يستلقي تماماً او يرفع رأسه والجزء  
الاعلى من بدنه وحينئذ يحتاج الى اكثر من وسادة يستند اليها. واذا كان  
المريض طفلاً او كان عاجزاً عن النهوض فلا بد من وضع قطعة من الشمع تحت  
تذي الفراش من البول والمبرزات ويجب ان تكون هذه القطعة كبيرة حتى تعلق  
على جانبي الفراش ويمكن طرفها تحت

ويجب ان لا يوضع السرير ملاصقاً للحائط بل يبقى بعيداً عنه حتى يسهل  
مرور الممرضة بينهما. واذا وجدت غرفة اخرى ملاصقة لغرفة المريض توضع  
فيها لوازم التمريض من ادوية وغيرها

وإذا لم يكن هناك غرفة مجاورة لغرفة المريض وجب ان توضع هذه الاشياء في غرفته في مكان لا يقع نظره عليه ولا يقع نظر عواده عليه حالما يدخلون ومحسن ان يكون على جدران غرفة المريض صور تسمه رؤيتها واذ اطلال مرضه حسن ان تغير الصور حتى لا يعلها. ومما لا بد منه وضع الازهار الجميلة على مقربة منه حتى يراها ومتى ذبلت وجب ابدالها بغيرها وعلى كل حال يجب ان لا تبتى الازهار والرياحين في غرفته ليلاً. وتنظف غرفة المريض يومياً في الصباح ويجمع الثبار عما فيها من الاثاث والصور ويرتب كل شيء في محله حتى تسمه رؤيتها ولا ترهجة بوجه من الوجوه

### ازياء النساء

في هذا الجزء مقالة من النابغة بي عن عظة سمعتها اشار فيها الواعظ الى ما في الازياء من الضرر وقلة الحسنة فرأينا ان نعلق على كلامه بما يأتي وهو  
نعم على الواعظ ان يقوموا بما هم به مطالبون. على كل من رأى عيباً ان يحاول اصلاحه جهد المستطاع. لكن ازياء النساء وازياء الرجال وطادات الام كلها جماء لا تخضع للوعظ والارشاد. ان محورها التقيد ومدارها العادة ومرماها الكسب. والانسان مفطور على تقليد من يحبه ممتازاً عليه بشيء مستحب. ومتى اعتاد شيئاً عسر عليه الاقلاع عنه. هالك الكورست (المشد) الذي يضيق خصر المرأة حتى تجعل عقدها نفاقاً كما قال الشاعر قام الاطباء ينادون بضرره السنين الطوال وجاراهم الادياء والخطباء لكن الجمهور استحسن الخصر الاهيف وبقيت النساء يقلدن ربات الجبال منهن وتحب الواحدة انها ارتكبت وزراً اذا خرجت من بيتها وخصرها غير ضيق الى ان رأى بعض الغانيات ان يقلدن اليونانيات حتى يكون الجسم معتدل التناسب لا خصر فيه لخرى سائر النساء على اثرهن وصار هو الزي المستحب

اما المرمى وهذا اساس الازياء في هذا العصر فهو الكسب الصناعي والتجاري من قبل مبتدعي هذه الازياء فاتهم في باريس ولندن وبرلين ونيويورك يحترمون كل يوم زياً جديداً ينسونه اجمل الغانيات وجهاً وقواماً او ارقصن معتداً ومقاماً حتى تنوق النفوس الى تقليدهن فتروج الازياء الجديدة والبضائع التي

تصنع منها اكسية كانت او احذية او برانيط او حلى او ما اشبه . وقد اشركوا في عملهم هذا الجرائد والمجلات عدا ما ينشرونه من اللوائح المصورة . فترى الآن جريدة التيس على علوكبها وكونها مرضاً لا قلام الوزراء واكابر المنشئين مشحونة بصور الازياء التي تتغير كل يوم . ولعلها تكتب من اعلانات الازياء اكثر مما تكتب عن يشرونها او يشتركون فيها

ولقد كانت ازياء النساء في بعض العصور الغابرة اقرب من ازيائهن في هذا العصر ولكن لم تكن سريعة التغير كما هي الآن فكانت ضررها على اللواتي يتبعنها قليلاً . غير ان متبعات الازياء في كل امة قليلات

وسواء كان ثوب المرأة طويلاً او قصيراً واسعاً او ضيقاً طويل الازديان او قصيرها طالي الطوق او مكشوف الصدر لا تنفر العين منه مادام ضمن حدود الاعتدال . والمبرة كل المبرة بما يتضمنه ذلك الثوب من خلق جميل وادب رائع ولطف تروح اليه النفوس

### الارق وعلاجه البيتي

الارق او عدم النوم آفة تعترى الانسان في كثير من الامراض الحادة والمزمنة . قد يكون سببها الالم الشديد او الحمى او تهيج الدماغ او تغير عضوي في الدماغ تصعب . فاذا كان ناتجاً عن مرض معلوم فعلاجه يرتبط بعلاج ذلك المرض وهو من متعلقات الطبيب . فليس كلامنا فيه بل في الارق الحادث تغير مرض وهو ما يعيب الاصحاء فلا يستطيعون ان يناموا النوم الكافي اللازم للصحة وهو سبب ما نراه الآن في كثير من المدف من انحطاط القوى الناتج عن المهوم والانهاك في الاشغال والاعمال . وقد يحدث عقب الامراض التي تنهك الجسم كالانفلونزا ولكن الغالب ان لا يكون له سبب خاص . واكثر ما يعيب اصحاب الاشغال العقلية عمية كانت او تجارية وقلما يعيب الفقراء الذين لا يشتغلون اشغالا عقلية

وقد علم بالمشاهدة ان الدم يفارق الدماغ من تصعب وقت النوم لان اوعيته الدموية تقلص حينئذ فيرتد الدم فيها الى سائر البدن ولكن اذا كان الدماغ

منهجا مستغلا فان الدم يبقى يتوارد اليه واذا زاد الشغل الدماغي امتلأت او عتت  
الدموية دما فيتسع تقلصها ويبتل النوم

والعلاج لذلك الا تقطع عن الشغل والتزام الراحة التامة. ويحسن تفسير الهواء  
حينئذ اذا امكن وتغيير المناظر والمحيط كله. ولكن اذا استمر الارق طويلا  
فلا يزول في وقت قصير وقد لا يزول ابدا. وما من آفة تجب المبادرة الى علاجها  
حالا مثل الارق. فالراحة بضعة ايام في اوائل حدوثه تفي من معالجة اشهر كثيرة  
بعد ذلك. وهواء البحر يفعل احيانا فعل البحر في ازالة الارق

ولكن اذا تمذر السر وتروك الشغل والهلم فلا بد من استجلاب النوم  
بكل واسطة ممكنة. فيجب الذهاب الى نقرش باكرا والتأخر في النهوض منه اي  
تخصيص كل الساعات التي يمكن تخصيصها للنوم ولو نهائرا لان النوم في النهار ولو  
يضع دقائق يفيد في مقاومة الارق. ويجب اجتناب كل ما يمنع النوم كالنور  
والصوت وسوء المزاج وكل ما يتعب الانسان وقت نومه. والهواء النقي من  
المساعدات على منع الارق. ويجب ان يقيم الانسان في القضاء على قدر ما يستطيع  
وان يروض جسده الى حد التعب ولكن الرياضة البدنية لا تفيد الجميع على حد  
سوى بل قد تضر في بعض الاحوال. ويحسن ان يتناول المرء كأسا من اللبن  
السخن قبلما يذهب ليلته واذا قلق بعد ما نام فقد يزول قلقه اذا تناول حينئذ  
كأسا من اللبن السخن او نحو. اما الادوية المنومة فلا يحسن استعمالها الا  
اذا اشار بها الطبيب لان الغرض الالم هو النوم الطبيعي لا النوم الصناعي الذي  
تحدثه المنومات

### الاصدقاء والوقت

من اقوال الفيلسوف باكون «الاصدقاء لصوص يهبون وقتنا». وقد تناولت  
احدى الصحف الانكليزية هذه الحكمة وعلقت عليها بما يأتي: كل اصحاب  
الاعمال والاشغال الذين يوافقون باكون على قوله هذا لا يتكبرون اعلانا  
رأياه على باب احد المكاتب وهو «اقبل الباب وحالما تفرغ من الكلام في  
الاشغال التي جئت لاجلها افعل بفيك ما فعلت بالباب»