

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

تغذية الأطفال الاصطناعية

جناب الدكتور وليم فان ديك

إذا تعذر إرضاع الطفل من أمه ولم يتيسر أن يؤتى إليه بوضع مناسبة وجب الاعتماد على لبن^(١) الحيوانات المجديده وبخار منه لبن البقر لسهولة الحصول عليه ولكنه يفرق كثيراً عن لبن البشر كما يظهر من الجدول التالي

لبن البقر	لبن البشر	
٨٥٨	٨٩٠	ماء
٠٦٨	٠٢٥	كاسين
٠٢٨	٠٢٥	زبدة
٠٢٠	٠٤٨	سكر
٠٠٦	٠٠٣	املاح
1000	1000	

ويستبين من ذلك أولاً أن الماء في لبن البقر أقل منه في لبن البشر فيجب مزج لبن البقر بالماء ثانياً أن الكاسين (أي المادة الجبنية) أكثر في لبن البقر منه في لبن البشر هذا فضلاً عن أن كاسين البقر أشد قواماً من كاسين البشر وأعسر منه مضاً فإذا أمكن تقليل كينوتو وتسجيل مضه زادت فائدة اللبن

ثالثاً أن الزبدة أكثر في لبن البقر منها في لبن البشر. والطفل لا يستطيع هضم المواد الدهنية في الأشهر الأولى إلا قليلاً فتخرج مع فضله كإقي أو تخرج مخولة إلى صابون أو حوامض دهنية. إذن يجب نزع بعض الزبدة من لبن البقر إذا أمكن رابعاً أن السكر أقل في لبن البقر منه في لبن البشر. والظاهر أن كثرة في لبن البشر مفيدة

(١) يراد باللبن في كل هذه المقالات الحليب لا اللبن الرائب كما يفهمه العامة

لثلبين امعاء الطفل فيجب ان يضاف شيء منه الى لبن البقر قبل ارضاع الاطفال
خامساً ان املاح البوتاسيوم أكثر في لبن البقر منها في لبن البشر ولكن املاح الصوديوم
ومنها ملح الطعام اقل في لبن البقر منها في لبن البشر هذا فضلاً عن ان كثرة املاح البوتاسيوم في
الدم تزيد كمية كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) المبرزة من البول فيجب اضافة شيء من ملح
الطعام الى لبن البقر قبل ارضاع الاطفال منه

سادساً ان لبن البشر قلوي دائماً في حال الصحة واما لبن البقر فيختلف كثيراً باختلاف
علائها واذا كانت قلوياً فهو اسرع تحوُّلاً الى حامض من لبن البشر ولذلك يحسن ان يضاف اليه
قليل من بي كربونات الصودا او ماء الكلس ولا سيما اذا كان حامضاً ليصير قلوياً

سابعاً ان لبن البقر سريع الفساد جداً فتتولد فيه حوامض ومواد أخرى مضرة وسبب ذلك
وقوع بعض الجراثيم الحية فيه فتفترح حالماً توافقها الاحوال . وافضل الطرق لقتلها ان " ينور "
اللبن فتموت من شدة الحرارة . وللتنوير فائدة أخرى وهي انه يفصل به بعض الزبد والكاسين
عن اللبن قشدة

والمحاصل ما تقدم انه يجب ان ينور اللبن وتزغ قشدة ثم يمزج بالماء ويحلل بالسكر ويبلج بالملح
ويضاف اليه بي كربونات الصودا او ماء الكلس لزيادة قلوئيه ولمنع تخثر كاسينه على هيئة جلط
قاسية . اما المقادير التي تضاف اليه من الماء والسكر والملح فيختلف باختلاف عمر الطفل
وقوته الهضمية واما المعدل فهو كما يأتي

(١) لابن ثلاثة اشهر فاودن . لبن " منور " ١٢٠ كراماً . ماء ١٢٠ كراماً . سكر ٤ كرامات .
ماء الكلس من ٨ كرامات الى عشرة (اي ملعقتان صغيرتان) . ملح قبصة (اي ما يملك بطرفي
الاصبعين الابهام والسبابة)

(٢) من الشهر الثالث الى السادس . لبن منور ١٨٠ كراماً . ماء ٩٠ كراماً . سكر ٦
كرامات ماء الكلس ١٥ كراماً (نصف فجان) . ملح قبصة

(٣) من الشهر السادس الى التاسع . لبن منور من ٢٥٠ كراماً الى ٣٠٠ كراماً . سكر ٨
كرامات . ماء الكلس من ١٥ كراماً الى ٣٠ كراماً (اي من نصف فجان الى فجان) . ملح قدر
كاف . ويضاف اليه قليل من الماء اذا لزم الامر

فاذا كان الطفل ابن ثلاثة اشهر فاودن يرضع من المريج الاول كل ثلاث ساعات ما يشبعه .
والمقدار المذكور آنفاً يكتبه مرة واحدة غالباً . ومنى تجاوز ستة اشهر لا يرضع أكثر من خمس
مرات في ٢٤ ساعة . ويجب ان يكون اللبن المزوج فاتراً وان يمتصه الطفل من رضاعة . اما

الرخصة فيجب ان يعتنى الاعتناء التام بتنظيفها فتغسل بالماء الغالي مرة كل يوم على الاقل وتوضع في حلتها في كأس ماء وقما لا تستعمل. ولا يجوز حفظ هذا اللبن طويلاً ولا سيما في ايام الصيف ولا ارضاعه للطفل محضاً فيجب ان يتحن بورقة تموس قبل ارضاعه اياه حتى اذا كان محضاً رفض

الهبرية (القشرة) وعلاجها

يراد بالهبرية مرض او امراض تعترى جلد الراس فتكثر الشور فيه وتساقط منه على الثياب كأنها الغزالة الدقيقة. وقد سألنا كثيرين قبلاً عن علاج لهذا المرض فاجبتنا بما عثرنا عليه حيثئذ. وقد رأينا الآن رسالة فيه للدكتور جكمين طبيب امراض الجلد في مدرسة الاطباء والمجراحين بلندن فتلخصنا منها ما يأتي

يكثر حدوث الهبرية في الذين دورتهم الدموية بطيئة او ضعيفة. ووقت ظهورها الذائب هو سن البلوغ. ومن اسبابها الكثيرة التعب العقلي المفرط وسوء المضم والتبض وسوء الاعتناء بالرأس واستعمال الامشاط الدقيقة والاكثر من الدهونات والمقويات للشعر والخضابات. وكثيراً ما تصحب الامراض المزمنة المضغقة كالروماتزم والسيليس والربو وما اشبه. ومن افضل العلاجات المنبعة حسن الاعتناء بجلد الراس وبالصحة العامة فيجب ان يكون شعر البرش الذي يبرش به الراس حزمًا حزمًا متساوية البعد بعضها عن بعض والشعرات المتوسطة من كل حزمة اعلى من التي حولها. ويحسن ان يستعمل الانسان برشين الواحد قاسي الشعر والثاني لين. وان تكون اسنان المشط متفرقة كثيراً لمساها لا تعوج فيها ولا خشونة. ويجب الامتناع عن استعمال المشط الدقيق الانسان لانه يهيج جلدة الراس. فيفرق شعر الراس بالمشط في كل ناحية ويبرش جيداً بالبرش القاسي ثم يفرق بالبرش اللين ويصقل به ولا يستعمل البرش الخشن بعد ذلك مدة النهار ولا يحسن بل الراس بالماء كل يوم ولا سيما اذا لم ينشف جيداً ويدهن بتليل من الزيت بعد بلو. ويكفي لتنظيفه ان يغسل جيداً مرة كل اسبوع اذا كان الانسان معرضاً للغبار وكل ثلاثة اسابيع اذا لم يكن. ويستعمل في غسله الماء والصابون او الماء والبورق او ماء الكلس المزوج مع البيض ثم يغسل بماء صرف وينشف جيداً. ويجب اجتناب كل الدهونات والخضابات على انواعها لانها تفسد وتهيج جلدة الراس فتضر اكثر مما تنفع. ويجب ايضا الاعتناء بالصحة العامة فانه كلما قويت صحة الانسان قل تكون الهبرية في رأسه

وقد ذكرت ادوية كثيرة للمهري مركبة من صبغة الذرّاح او صبغة الفليفلة او صبغة الجوز المتقي
او الكورال او بي كلوريد الزئبق او غيره من مركبات الزئبق او الكبريت او الحامض الكربوليك
او غير ذلك ما يطول شرحه. ولكنني رأيت بالاختبار ان اجودها الكبريت والزئبقات وعندني
ان العلاج الآتي ذكره انفع علاج للمهري الكثيرة وهو ان يبل المصاب بها رأسه بزيت اللوز المحلو قبلما
ينام ويلقه بمغرة صوف مبلولة بالزيت ايضا. ويفسله في الصباح التالي بالماء والصابون ثم بالماء
الصرف وينشفه جيدا ويفرك جلده بمنشفة خشنة وشعرة بمنشفة ناعمة. فان لم تنزل المهريّة يكرّر
تزييته وغسله على ما تقدم. فاذا ظهرت جلدة الرأس معمورة بعد زوال القشرة عنه يدهنها بدهون
بسيط. مثل دهن الورد حتى يخف احمرارها ثم يصنع دهونا من درم من مرهم الكبريت وثمانية
دراهم من الدهون البسيط ويدهن به جلدة الرأس كل صباح. فان عادت القشرة وتكونت
فيستعمل الزيت مساه والدهون المذكور صباحا ويغسل رأسه جيدا كل يومين او ثلاثة. فاذا
توقف ظهور القشرة يترك الزيت ويلوم استعمال المرهم مرة كل يومين ويقل استعماله تدريجيا حتى
يصير مرة كل اسبوع. ويفسله مرة كل اسبوع بماء وصابون وبورق او ياتني عشر اوقية طبية من
ماء الكلس بعد ان يمزجها جيدا مع ثلاث بيضات واربعه دراهم من السبترتو. وهذا العلاج مع
الاعتناء العام بالصحة العامة يشفي كل نوع من المهريّة

الكذب

لا خلاف في ان الكذب من افحج المخلالات كما انه من شر المآثم. وقد جاء النهي عنه في كل
كتب الدين والآداب. قال الكتاب "لا تسرقوا ولا تكذبوا" وقال الحكيم "شاهد الزور
لا يبرأ والمتكلم بالأكاذيب يهلك" وقال ارسطو "الموت مع الصدق خير من الحياة مع الكذب"
وقيل "عليك بالصدق ولو قتلك" ونظم ذلك بعضهم شعرا فقال

تخليك بالصدق ولو انه احرقك الصدق بنار الوعيد
وابغى رضى المولى فأعجبى الورى من انحط المولى وأرضى العيد
وقال الشيخ السابري

وأكرم الآداب صدق المنطق أكرم به أكرم به من خلق
أعدل شاهد على الصلاح اقرب منهاج الى الفلاح
والكذب فاعلم افطع المساوي صاحبه مشفى على المياوي

مَنْ يَشْتَهَرُ يَوْمًا بِكَذِبِ الْمَطْطِيِّ ثُمَّ اتَى بِالصِّدْقِ لَمْ يُصَدَّقْ

وقال الآخر

لِي حِيلَةٌ فِي مَنْ يَكُ - وَلَيْسَ فِي الْكُذَّابِ حِيلَةٌ
مَنْ كَانَ يَخْلُقُ مَا يَقُولُ - فَيُخْلِي فِيهِ قَلِيلُهُ

والكذب من اشهر المعايير كما انه من اضرها حتى قال النبي داود "انا قلت في حبرتي كل انسان كاذب". وله اساليب شتى فقد يكذب الانسان متكئا وصامتا وضاحكا وباكيا وواعدا وموعدا وبكل واسطة تجعل غيره يصدق ما هو خلاف الواقع. وما احسن ما قاله بعضهم في هذا المعنى

أَيَّاكَ مِنْ كَذِبِ الْكَذُوبِ وَأَفْكَرَ - فَلَرُبَّمَا مِنْجَ الْبَيْنِ بَنَصَرُ
وَلَرُبَّمَا ضَلَّكَ الْكَذُوبُ فَتَكْهَى - وَيَكِي مِنَ الشَّيْءِ الَّذِي لَمْ يُكْهَى
وَلَرُبَّمَا صَمَّتِ الْكَذُوبُ تَخْلُقًا - وَشَكَا مِنَ الشَّيْءِ الَّذِي لَمْ يَنْصَرُ
وَلَرُبَّمَا كَذَبَ أَمْرُهُ بِكَلَامِهِ - وَبَصْنِهِ وَبِكَائِهِ وَبُفْهَمِهِ

فان اخبرك زيد خيرا واراد بك ان تصدق خلاف ما بهلمه من حقيقة ذلك الخبر فهو كذاب صدق الخبر ام لم يصدق اي طابق كلامه الواقع ام لم يطابق لانه اضر ان يكذب عليك. واذا وعدك وعدا واضهر في نفسه ان يخال عليك حتى لا يفي بوعده فهو كذاب ولو اضطر ان يقوم به. واذا خالطك حتى امضيت معاهدة وانت لم تنهم مؤداها فهو كذاب متامل. وليس من غرضنا الآن تفصيل الاساليب التي يكذب بها الناس ولا البحث عن علة الكذب وسبب شيعته بل ذكر بعض النصائح للدين والمعتنين بتربية الصغار لكي لا تنالك منهم هذه الخلة

النصيحة الاولى. ان يجنب كل نوع من الكذب حتى في المزل والمبالغة لان الصغار ضعاف الارادة فيفتنون بالدهم ومرهم حالاً وان تملكك منهم عادة الكذب صغارا عسر عليهم تركها واستعمالها اجتهدا

الثانية. ان ينعوم عن معاشره الكذابين وعن استماع الاقوال الكاذبة ما امكن للسبب المتقدم فوق

الثالثة. ان يتنبهوا الى كل كذبة يكذبها اولادهم ويقاضوهم عليها لانهما ذنب من اقبح الذنوب

الرابعة. ان يعودوهم على اكتشاف كذب الكاذبين وعدم تصديقهم اذ رأوا ساجة الكذب في غيرهم فنزلوا منه ولم يأنوه بارادتهم

الخامسة. ان يعودوهم المجاهرة بالصدق ولو أدت المجاهرة به الى ضرر

السادسة. ان ينبغي لم منفعة الصدق ومضرة الكذب على انواعه بالآخبار والامثال والحكم. ويجب ان تكون هذه الاخبار صادقة لا مختلفة لئلا تنسد الغاية المقصودة بها

السابعة. ان ييبوم بعض الثواب اذا صدقوا في احوال يكذب غيرهم فيها مثلاً اذا اذنبوا واعترفوا بذنوبهم من انفسهم فيدحوموا لاجل تكلمهم بالصدق ويلطنون قصاصهم او يسامحهم

وليعلم الوالدون والربون انهم اذا عودوا الصغار تكلم الصدق وتجنب الكذب وبغضه فقد نجحوا من مخاطر ومضار كثيرة وسددوا خطواتهم في سبيل الامن والنجاح

الشاي والاكل والنوم

الف المرر سدن بيت كتاباً جليلاً في الصحة قال فيه ان الشاي لا يسهل الهضم ولا يحسن شربة مع المأكول اللينة بل مع الخبز والاطعمة الناشئة. ولا يحسن شربة الا بعد الطعام بساعتين او اكثر او عندما تكون المعدة فارغة. والراحة تساعد الهضم ولكن النوم الطويل يوقنه والذي ينام ومعدته مالاثة ينام قبيحاً قلماً. ولا ينام الانسان مراتاً الا اذا شبع وهضمت معدته الطعام. والجوع وامتلاء المعدة بالطعام يزعمان التام ويقلفان على حدٍ سوى. واذا اكل الانسان فالاحسن له ان يتدجى بطعام خفيف مثل قليل من الشورية او السمك ثم يتقدم الى الطعام الثقيل

باب الصناعة

مركب للنسخ

جاء في جريدة "العلاجات الجديدة" ان وزارة النافعة الفرنسية نشرت لائحة لعل مركب جيد نسخ النسخ عنه وهو مئة جزء من الفراء الجيد وخمس مئة جزء من الكلوبرين و٢٥ جزءاً من مسحوق كبريتات الباريوم او ٢٥ جزءاً من الكالوين و٢٧٥ جزءاً من الماء. والماء الذي يستعمل للنسخ يصنع من مذوّب غليظ من انيلين باريس البنفسجي. وتعي الكتابة الاصلية عن المركب بماء ممتص قليل من الحامض الهيدروكلوريك بواسطة خرقة نظيفة ناعمة ونجفده بعد ذلك بالورق الجفاف