

باب تدبير المنزل

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

اللبن

اللبن طعام غريب في بابو جامع لتساخضات . فهو أفضل طعام للاطفال والمرضى لسهولة هضمه ولاحتوائه على جميع اصناف العناصر الغذائية ولكنه قد يكون في الوقت نفسه شراً الاطعمة عندهم . ففي التهاب الامعاء في الاطفال يحظر الاطباء اطعامهم اللبن لانه مستحب زكي التربة لمكروبات التي تسبب هذا المرض

وليس بين الاطعمة طعام قابل للتلاعب به وغشوه مثل اللبن — تخرج قشدة وتخرج بالماء ويضاف اليه مركبات اخرى لاختفاء هذا الغش أو لحفظه من الفساد اذا طال عليه المطال

وترى بعض الاطباء يشيرون باطعام الاطفال المعايين بعصر الحنظل لبناً نزعته قشدة ولكن البحث اثبت ان اللبن الطبيعي المحتوي على جميع دهنه لازم كل النزوم للاطفال والاميبوا بالكساح غالباً

على ان معظم الحنظل من اللبن يأتي من المكروبات التي تتخذها مرغى حصياً طاقاته من افضل المستعبدات لها كما تتخذها النملون واذا ترك وشأنه مدة ما حمض من وجود هذه المكروبات فيه . وحموضته هذه سبب معظم الامراض المعوية التي تصيب الاطفال والتي تعد اعظم الامراض فتكاً بهم كالتهاب الامعاء والدوسنتاريا والاسهال على انواعه وهيضة الاطفال . ثم انهم قد يصابون بالتدرن (السل) من شرب لبن بقره مصابة بهذا الداء . وقد ظهر من فحص اللبن الذي يباع في مدن انجلترا ان ١٠ في المئة من عيناته تحتوي على مكروبات السل واكثر من ذلك في

الغائيا . ومن الامراض الوافدة التي كان اللبن سببا التهاب الحلق والدفتيريا والحمى
القرمزية والحمى المعوية

واللبن يفسد في فصل الخريف سريعا بسبب سقوط الميكروبات عليه وتكاثرها
فيه وهذه الميكروبات تنتقل اليه بواسطة شتى منها عدم نظافة الآنية التي يحلب
فيها وبوساخة يدي الحلاب او الحلابه والغباب وغير ذلك فلا يبلغ اللبن
الاسواق حتى تكون الميكروبات قد تكاثرت فيه فتفتك بشاربه ولا سيما اذا شرب
بلا اغلازه كما يحدث في كثير من الاحيان

وقد اشارت الجمعية الطبية البريطانية للحصول على لبن نقيف بامور اهمها ان
تجنب البقرة في الغراء على معاطب يمكن غسلها وتنظيفها من الاقدار . وان تنظف
البقرة على الدوام بغسلها وتسل يدي حلابها قبل حلبها

ولا بد مع ذلك من تنظيف الآنية التي يحلب اللبن فيها وتعقيمها بعد حلبه
وتبريده حالاً الى درجة نحو ٤٠ فارنهايت منعا للميكروبات التي تصل اليه من
الهواء فيه . ثم يوضع في آنية نظيفة تماما تبرد سداً محكماً

وقد اختلفوا في كيفية شرب اللبن وتعقيمهم من قال ان اغلاء اللبن يزيل
تعمه ويجعله عسر الهضم ومنهم من قال ان شربه نيقاً افضل الطرق لشربه وخالفهم
آخرون فقالوا ان شربه نيقاً مجلبه لكثير من الامراض . وذهب آخرون الى ان
تعقيمه افضل من الطريقتين وتعقيمه يكون بتسخينه الى درجة ١٧٠ و ١٨٠
فارنهايت وابقائه عليها ثمان دقائق ولكن التعقيم قد لا يكفي لقتل ما يعنى
باللبن من الميكروبات ولا سيما ان اغلاء نعمة يقتل معظم الميكروبات لا كلها .
وعندما ان اغلاء خمس دقائق افضل الطرق اذ التعرض لسوء الهضم خير من
التعرض لميكروبات الامراض

سيت مسئلة الفيتامين اي المواد الحيوية التي زعموا وجودها في جميع الاغذية
المجددة والتي قالوا ان خبز الاغذية القديمة منها هو سبب بعض الامراض المعروفة .
ولكن اثبت البحث ان اغلاء اللبن ربع ساعة لا يحرمة من فعل هذه المواد ولا
يشربها

الحماض الصناعية

من الحماض الصناعية مسحوق إسحق بالانجليزية « باكسغ بودر » يضاف الى عجينة الخبز او الكعك فينتفخ به بأسرع مما ينتفخ بالخميرة العادية . وقد غلا ثمنه هذه الايام كثيراً الى اربعة اضعاف ما كان شأنه ما لم تستورده من الخارج . وحاولت ربوات البيوت استعمال يكر بونات الصودا بدلاً منه فتجبن من حيث انتفاخ العجين . ولكن لم يستطعن التخلص من طعم الكربونات ، ولو باضافة اصناف البهارات الى العجين . وقد رأينا خمس وصفات تقوم مقام المسحوق المذكور من حيث فعلة فضلاً عن انها ارخص منه ثناً بكثير وها هي :

رطل

١

(١) حامض ضرطريك

١

يكر بونات الصودا

٦

نشا (بودره)

٢

(٢) زبدة الطرطر

١

يكر بونات الصودا

٦

نشا (بودره)

١

(٣) فضفات الجير الحامض

١

يكر بونات الصودا

١

نشا (بودره)

٢

(٤) فضفات الجير الحامض

٢

شبة النشادر مجففة

٣

يكر بونات الصودا

٥

نشا (بودره)

١

(٥) شبة النشادر مجففة

١

يكر بونات الصودا

١

نشا (بودره)

وقد جاء في مجلة الصيدلية الاميركية التي نقلت هذه الوصفات عنها ان ثمن الرطل من الاولى كلف في اميركا ٢٤ ملياً . ومن الثانية ٢٧ . ومن الثالثة ٨ . ومن الرابعة ٨ . ومن الخامسة ٧ . وكان ذلك قبل الحرب فلا بد ان تكون اسعارها قد زادت هناك كثيراً الآن وهي هنا زادت اكثر بالطبع ولكن ربما يكن من غلاء هذه المواد فان المحرق المذكور اغلى منها بكثير

وسايات صحية

(١) اذكر ان اطواء النبي دسم وان اطواء اتفاسد سم^٢
 (٢) لا تترك اطواء يتقع في الغرف بل ابدل جهديك في تهويتها . ومن افضل وسائل التهوية ترك النوافذ مفتوحة قليلاً من اعلاها حيث المصاريع تفتح وتغلق صعوداً ونزولاً

(٣) تهوئ غرف النوم والاسرة وثياب النوم كل يوم
 (٤) لا تستعمل ماء طال مكث في الصهاريج او الآنية سواء اريد لشرب

او للطبخ

(٥) احذر ان يكون ثمة اقل اتصال بين ماء الشرب والمصارف ولتكن المراحيض تامة النظافة واحذر ايضاً ان يتسرب غاز المصارف والمراحيض الى غرف المنزل . فان اهمال هذا الامر مصدر كثير من الامراض انتفاضة كالدنثيرة والتيفويد وغيرها

(٦) اذكر عند استعمال مضادات التصاد في المنزل لتطهيره بعد اصابة احده من مائتتك بالحصى او بمرض آخر معدٍ — ان مضادات التصاد لا تقطع دابر المرض من اصله بل ان الدواء الشافي ازالة السبب سواء كان هواء قاسداً او ماء ملوثاً او غير ذلك

مناقع الحامض السيسيدك

هذه الحامض منافع حجة في المنزل غير منافع الطبية المشهورة وكلها عائدة الى كونها من العقاقير المضادة للتصاد . ومن منافعها :
 منع طرق التصاد الى اللحم والطيور المدبوحة وذلك بنسها في ماء فاتر ذي

فيه من هذا الحامض على نسبة ٣ ملاعق صغيرة منه في رطل ماء او بإضافة شيء قليل منه الى الماء المثلج سلق اللحم

ويمكن حفظ اللحم أياماً من غير ان يتطرق الفساد اليه وذلك بتقيد مدة نصف ساعة في ماء اضعف اليه بعض هذا الحامض على نسبة ٨ دراهم من الحامض (١٠ ملاعق صغيرة) في جالون ماء

وكذلك يحفظ اللحم به بأن يترك العظم والدهن بوجه خاص بشيء من الحامض جافاً قبل ضج اللحم - والحامض يسفر اللحم من الخارج فقط ولكنه يجمعه رخصاً فيسهل طيبته ونضجه

ويمكن حفظ السك بهذه الطرق ايضاً
اما اللبن فاذا اريد حفظه ٣٦ ساعة من غير تغيير فيه وفي قوة اجراره لتتخذة فليضف الى كل رطل منه ملعقة صغيرة من الحامض

وتحفظ الزبدة مدة طويلة بنفسها بما اضعف اليه من هذا الحامض على نسبة ٤ دراهم (٥ ملاعق صغيرة) من الحامض في رطل ماء او بإشائها متفرغة اليه او بلفها بخرقة مبللة به . واذا فسدت الزبدة يمكن اصلاحها بنفسها بحلول قوي منه (١٠ ملاعق صغيرة في جالون ماء ذائب) وعجب به جيداً ثم شلها بماء بارد

وكذلك تصلح به المربيات والصلصات والمخللات على انواعها بإضافة ملعقة صغيرة من الحامض الى اربعة ارطال منها

وقد طالجوا به البيرة لمنعها من ان تصير حامضة بإضافة عشر ملاعق صغيرة منه الى ٣٦ جالوناً منها

والتيبذ بإضافة ٥ ملاعق صغيرة من الحامض الى ٣٦ جالون تيبذ والبيض الحديد لحفظه زمناً طويلاً من الفساد بتقيد نصف ساعة في محلول بارد من الحامض على نسبة ٨ ملاعق صغيرة منه في جالون ماء ثم تجفيفه في الهواء ووضع في مكان بارد جافاً يطلق الهواء

وفعلوا مثل ذلك بالخبز لحفظه من غير ان يتغير لونه من الخارج وتصل به الآتية والزجاجات وسداداتها من التفلين وتظهر احسن تغيير ولكن اذا من الحامض معدة ما ولا سيما الحديد صار لونه بنفسجياً

طول الجسم وثقله

تشهد المجمع العلمي البريطاني منذ مدة طويلة لجنة عرصت جدولين الاول متوسط تقن الاعمال في انجلترا في السنة الاولى من عمرهم والثاني بطول قامت الاولاد وتقل ابدانهم في كل سنة من سني عمرهم بعد الاولى . وقد قست قامت الاولاد وهم حفاة ولا بدو ملايسهم

الجدول الاول

٦٥٨	الفتن عند الميلاد بالارطال
٧٦٤	عند نهاية الشهر الاول
٨٦٤	الثاني
٩٦٦	الثالث
١٠٦٨	الرابع
١١٦٨	الخامس
١٢٦٤	السادس
١٣٦٤	السابع
١٤٦٤	الثامن
١٥٦٨	التاسع
١٦٦٨	العاشر
١٧٦٨	الحادي عشر
١٨٦٨	الثاني عشر

الجدول الثاني

الذكور

العمر	الطول	الثقل بالرطل
١	٥ ١/٢ بوصة ٢ قدم	١٨ ١/٢
٢	٨ ١/٢	٢٣
٣	١١	٣٤

العمر	الظنون	الثقل البارطان
من ٤ - ٨	بين ٣ اقدام وبوصة و ٣ اقدام و ١١	بين ٣٢ و ٥٥
من ٩ - ١٤	بين ٤ اقدام ونحو بوصتين ونحو ٥ اقدام	بين ٦٠ و ٩٢
من ١٥ - ٣٥	بين ٥ اقدام ونحو بوصتين و ٥ اقدام و ٨ بوصات	بين نحو ١٠٣ و ١٦٠

اما في الاناث فان متوسط طول الطفلة وثقلها في آخر السنين الثلاث الاولى من سنها اقل من متوسط طول الطفل وثقله بكسر صغير ومتوسط طول البنت بين سن ٤ و ٨ ثلاث اقدام الى ثلاث اقدام و $\frac{1}{2}$ بوصة وهو لا يختلف الا بكسر صغير جداً عن متوسط طول الصبي . ومتوسط ثقلها بين ٣٦ و ٥٢ رطلاً وبالمقابلة يظهر الفرق

ومتوسط طولها بين ٩ - ١٤ سنة نحو ٤ اقدام الى خمس . واما ثقلها فتوسطه بين ٥٥ و ٩٢ اي ان الفتاة تصير اطول من التي واتقل متى بلغت سن ١٣ و ١٤ وتبقى اقل منه واطول في الخامسة عشرة ثم تقلب الحال فيأخذ يزيد عليها بعد ذلك . فان متوسط طولها من سنة ١٥ - ٣٥ هو ٥ اقدام وبوصة ومتوسط ثقلها بين ١٠٦ - ١٢١ رطلاً والفرق واضح بالمقابلة . وما يستحق الذكر ان المرأة تقصر ويخف وزنها قليلاً بين ٢٣ و ٣٥ من سنها . ومن رأي احد علماء الانكليز ان متوسط طول الرجل يمكن ان يزداد بوصتين بالاتخاب الفسحي وتحسين التربية الخدائق لمقاومة الغلاء

خير اسبل لمقاومة هذا الغلاء الاقتصار على المندي من الطعام واللازم من الكساء والاثاث ومنع كل ما يهدر الى التالف . واذا كان في البيت حديقة فلتزرع بقولاً وخضراً فان حديقة لا يزيد طولها على عشرة امتار وعرضها على خمسة امتار تعني بيتاً كبيراً عما يلزم له من البطاطس والكوسى والباذنجان والاسياك والفاصوليا والفولبياء والخيار والبقدونس والقليل وما اشبه . وتجديها ربة البيت واولادها تلبية في عزها وسقيها وتنقية الحشائش منها