

الدومينو، وذلك بخروج الأدرج خارج الماكينة. وقائدة ذلك عدم وسوب  
 الجنين. ومن اليوم الرابع إلى السابع يفوز البيض لمعرفة الخصب من الرائق (العقيم)  
 وهناك عملية التبريد وهي ليست معروفة في ماملنا في الأسبوع الأول يكتب  
 تبريد البيض أثناء عملية التقليب. وفي الثاني تترك الأدرج خارج الماكينة نحو ١٠  
 دقائق مرة كل يوم. وفي الثالث تطول مدة التبريد أكثر من ذلك. ومن اليوم الثامن  
 عشر لا يقلب البيض ولا يبرد. وفي آخر يوم وهو الواحد والعشرين تخفض  
 درجة الحرارة إلى ١٠٠ فهرنهايت ويستعد لخروج الأدرج  
 هنا ترى الفرق العظيم بين ما كنتهم ومعاملنا. ولا أقصد إبدال هذه بتلك  
 لكن يجب ادخال كل ما يمكن من التحسين على المعامل والتعرض بها إلى مستوى  
 ارق مما هي عليه الآن  
 اسماعيل برعي  
 د بوم في تربية الطيور الداجنة

## باب تدبير المنزل

قد وجدنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما هم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام  
 واللباس والشراب والمكث والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### غذاء الطفل

لا تزال آراء الاختصاصيين بأمراض الاطفال متناقضة في كيفية تبديل غذاء  
 الطفل الذي كتب له ان يعيش على الرضاعة الصناعية او على لبن غير لبن امو. وهم  
 فشان مدة تناول انه يجب ان يعادل اللبن (الحليب) على نسبة قيمته الغذائية وما  
 يتولد عنه من الحرارة الى ثقل الجسم. والنسبة الثانية تقول بل يجب تعديله على  
 نسبة حمر الطفل الى كمية اللبن التي تعطى له فاذا كان حمره اسبوعاً نعلم انه يكتب  
 ٣٦٠ غرامات الى ٤٦٠ غراماً كل ٢٤ ساعة

وإذا كان حمره شهراً كانت الكمية التي يشربها ٧٧٥ الى ١٠٩٠ غراماً كل

وفي من ثلاثة اشهر الى خمسة يعطى كمية تتراوح بين ٨٧٠ الى ١٣٠٠ غرام  
 وفي بدرجة ٦ الى ٩ شهور تعين لذك كميّة من ٩٣٠ الى ١٤٠٠ غرام  
 وهذه الطريقة على شيوعتها وسهولة العمل بها لا تتخلو من عيوب اهمها ان  
 جسم الطفل يتناول الغذاء ويمثله على حسب كفايته ونموه لا حسب السن  
 التي بلغها فقد يكون عمرة ستة وهو دون ذلك جسماً او بالعكس . ومن هنا  
 يتضح لك اهمية الطريقة المتألفة بوجود تعدد غذاء الطفل على نسبة قيسه الغذائية  
 وما يتولد عنه من الحرارة الى ثقل جسمه فان عدد الآخذين بها يزداد يوماً  
 فيوماً . ولا عجب فهي مبنية على قواعد صحيحة تضن للطفل ان يتناول من  
 الغذاء ما يتكافأ مع مطالب جسمه ونموه . وقد ثبت بعد الاختبار الواسع والبحث  
 الدقيق ان الطفل يحتاج من الغذاء الى ما يعادل مئة وعشرة وحدة الى مئة  
 وعشرين وحدة لكل كيلو غرام من ثقل جسمه في ٢٤ ساعة . وتأيداً لما تقدم  
 نلخص مقالة للاستاذ دانت في هذا الموضوع نشره في المجلة الطبية الاميركية ذكر  
 فيها تاريخ مشاهدات راقب بنفسه تأثير هذه الطريقة فيها وشاهد نتيجة الحنة  
 لعل في ذلك مساعداً للام على تربية طفلها وتقويده عن هداية وحكمة في قطع  
 المرحلة الاولى من حياته المكتنفة بالاعطاش

### المشاهدة الاولى

طفل سليم الجسم حمل منذ اليوم الثالث من ولادته يغذيه بطريقة الرضاعة  
 الصناعية فقرر له اوقية (١) لبن و ٨ اواقي ماء في كل ٢٤ ساعة وهذا التقدير يولد  
 ٤٠ وحدة وكان ثقل الطفل ٣٠٢ من الكيلوغرامات او ١٢ وحدة لكل كيلو غرام .  
 ثم استطرده في الزيادة من غير جدوى فلم يربح الطفل الا بعد ان بلغ طعامه ٨  
 اواقي لبن و ١٢ اوقية ماء و  $1\frac{1}{4}$  سكرأ او ٣٤٠ وحدة حرارة فزال ١٠٣ وحدات  
 لكل كيلو غرام من ثقل جسمه . وتدرج من ثم فجعل كمية طعامه ١٠ اواقي لبناً  
 و ١١ ماء و  $1\frac{1}{2}$  سكرأ فلم يربح في ثمانية ايام غير اوقيتين وهذا الربح قليل بالنسبة  
 الى ما ربحه في الاسبوع السابق لما كانت معدل غذائه ١٠٣ وحدات لكل  
 كيلوغرام . وقد علل الاستاذ دانت ذلك بقوله ان الطفل الذي يكون مهزولاً

يرجح من الطعام القليل الغذاء أكثر مما يرجح من الزمام الذي هو أكثر كمية فليس من الحكمة أن يعطى غذاء كبيراً دفعة واحدة

#### المشاهدة الثانية

طفل فطمة وعمره شهر واحد وكان وزنه ٥ - ٤ كيلو غرام فقرر أنه من الغذاء ٨ أوقي لينا و ٢٠ ماء و ١/٢ أسكراً وقيمة الكيل ٢٢٠ وحدة أو ٤٨ وحدة لكل كيلو غرام وبقاءه على ذلك بضعة أيام لم يزد ثقله انطلق نيباً فضاف إلى طعامه كمية حتى صار معدل ما فيه من الغذاء إلى نسبة ثقل الجسم من ٩٧ وحدة إلى ١١٠ وحدات فربح في اسبوع ٨ أوقي أي أوقية كل يوم ثم تدرج في الزيادة والطفل يزداد ثقلاً

#### المشاهدة الثالثة

طفل عمره شهران أصيب بالسعال شديد وفيه كان ثقل جسمه ٤ كيلو غرام وعين له طعاماً معدل فيحتو الغذائية ٨٦ وحدة إلى ١٠٩ إلى ١٢١ لكل كيلو غرام فكانت النتيجة مرضية ولما بلغ غذاؤه ١٤٠ وحدة طأوده السعال فثقل كمية طعامه إلى ١٠٤ ولم يدخل له الكرمدة أربعة أيام إلى أن شفي من السعال فتدرج في الاضافة إلى طعامه حتى اعاده إلى معدل ١٢٠ وحدة وعاد فاصيب بالسعال مرة ثانية عند ما حصل على غذاء ١٣٦ وحدة

#### المشاهدة الرابعة

طفل منهوك أتقوى عمره عشرة أسابيع رتب له غذاء ١٢٦ وحدة وتدرج إلى ١٧٠ وحدة من غير أن يصاب الطفل بسوء الهضم كما حصل لغيره وقد أتضح للاستاذ دانت أن هذا الطفل كان بحاجة شديدة إلى الغذاء أكثر من أولئك الاطفال ولهذا السبب تحمل جهازه الهضمي غذاء أعلى من غيره . وذلك برهان آخر على أن الطفل لما نما جسمه إلى درجة الاعتدال امتنع أن يقبل تلك الزيادة التي مشها جسمه قبلاً أي قلت حاجته إلى الغذاء الذي كان محتاجاً إليه في السابق وأخيراً استقر على معدل ١٢٠ وحدة لكل كيلو غرام

وقد بسط الدكتور المذكور آراءه بسطاً وافياً يجداول ضوئية لحسنها

بالتداول الثاني

للمساعدة اثنائة

الطابع	بالشهر	سمن الطافل	بالكيلو غرام	مقل الجسم	في ٢٤ ساعة كبة الجلبان أوقية (١)	في ٢٤ ساعة كبة السكر أوقية	في ٢٤ ساعة كبة الماء أوقية	تتولد منه كم وحدة	لكل كيلوغرام كم وحدة
٥/٦	٢		٢ - ٢	١٢	١	١٢	٢٢٠	٨٦	
٥/٢٠			٤ - ٥	٢٠	١	١٦	٥٢٠	١٢١	
٥/٢٧	٢		٢ - ٢	٢٠	١ ١/٢	١٦	٥٨٠	١٢٨	
٦/٢			٥ - ٥	٢٤	١ ١/٢	١٦	٦٦٠	١٤٠	
٦/١٠	اسبال		٥ - ٥	٢٦	١ ١/٢	١٤	٢٠٠	١٤٠	
٦/١٤			٥ - ٥	٢٦	—	١٤	٥٢٠	١٠٤	
٦/٢٨	٤		٥ - ٤	٢٤	١	١٦	٦٠٠	١١٨	
٣/٢٨	٢ ١/٢		٣ - ١	٥	١/٤	٢٠	١٣٠	٤٢	
٤/١			٣ - ١	١١	١/٢	٢٤	٢٨٠	٩٠	
٤/٢١	٣		٢ - ٢	١٢	١ ١/٤	٢٤	٣٩٠	١٢٦	
٤/٢٨			٢ - ٤	١٣	١ ١/٢	٢٤	٤٤٠	١٣٣	
٥/١٣			٢ - ٦	١٦	١ ١/٢	٢٠	٥٠٠	١٤٧	
٥/١٩	٤		٢ - ٩	١٨	٢	٢٠	٦٠٠	١٦٦	
٦/٢٦			٢ - ٩						
٦/٢٣	٥		٤ - ٥	١٨	٢	١٤	٦٠٠	١٥٤	
٧/٧			٤ - ٥	٢٢	٢	١٤	٦٨٠	١٧٠	
٧/٢٤	٦		٥ - ٢	٢٨	٢	١٤	٨٠٠	١٦٦	
٨/٢			٥ - ٤	٢٨	٢	١٤	٨٠٠	١٥٤	
٨/١٧	٧		٥ - ٩	٢٨	٢	١٤	٨٠٠	١٤٨	
٨/٢١			٦ - ٢	٢٨	٢	١٤	٨٠٠	١٣٥	
٩/١٥			٦ - ٧	٢٨	٢	١٤	٨٠٠	١٢٣	

اصيب بالسعال الديكي

## وعلى الأرض السلام (١)

أيها السادة

ملك من ملائكة الرحمة يهبذ من سماه الله آتياً من حدود الأبد والناحية  
جنيف طالما أنست به سمات الجنة وتعلقت بأطرافه أرواح أزهارها الخالد كما  
معاني الورد في لفظ عطر الورد

صفاً جناحيه العظيمين ثم خلق بها خفتة فازوت له سماه وسماه وأسلمه  
فضاء الى فضاء فاذا هو في ذؤابة هذا الكوكب الأرضي . فوقف هناك عند  
الحدة الذي أقامه الله بين المعنى الخالد والمعنى الفاني . الحدة الذي يتدى منه  
ضوء الشمس رقيقة مستشعراً منه رحمة الله فيكون للمخلوقات الأرضية نوراً  
وحياة معاً . وهو في أصله لب حاقق ثور ألتيت فيه كرة الأرض لاستحالت في  
لحظة واحدة شعلة واحدة

هناك حيث تزدحم الأقدار على مداري الليل والنهار وقف الملك الكريم  
ولا تزال على قوادم جناحيه مسحة زاهية من نعيم الخلد ولا يزال فيها روح من  
ريحان الجنة . وقف ينظر فاذا الأرواح الانسانية صاعدة من الأرض في زحام  
سهرمة من شرور الناس أي الهزائم متقهقرة الى ربها بعد المعركة بلا نظام . فصرف  
وجهه ناحية ثانية فاذا دعوات المظلومين وأتات المحزونين وتأوهات المساكين  
وزفات الوالدات والوالدين

فاهتم الى ناحية غير الناحيتين فاذا الحياة الأرضية كأنها حيط وضع من  
مقراض انقاء بين شقين أو غريق يتخبط في لجة بين ساحلين ولا يدري قبره في أي  
الساحلين أو يحكموم عليه بالموت أو وقف بين سينين ولكن الموت واحدي السينين  
فلم يبق من الجهات الأربع الأوجه واحدة فتحول اليها الملك فاذا هناك في  
أقصى الأتقي معنى الرحمة الانسانية وقد انكش وقضاءل واخذ منه الهزال كأنه  
مرضى أو كأن الحزن على الناس قد اذابة قطع الرجاء منهم وانزوى في ناحية  
ينتظر نهاية هذا القدر المنصب من السماء على الأرض

(١) رسالة لندموازين في اسكندر تاوضروس من تليذات العف لبني من مدرسة البنات  
الاميركية بالارمكية انقبا يوم ٢٧ ديسمبر ١٩١٨

جرح الملك من ذلك وكاد وهو قطعة من الحديد يدخله الخرف ويحاطة الشك  
 وتمة بعض آثار الحياة الضائية فقال ما بالي قد تبلت اجنحتي من رشاش هذ  
 الدمع وهذه الدماء . وما بال هذا العالم الاخير ليس فيه الامتالم لميت او متالم  
 الحي . او متالم لنفسه وما بال الحياة قد امت من شدة بؤسها وكدرها وهمومها  
 تطحن أكثر مما يطحن الموت ؟ هل بقي شيء الا النفخة في الصور ومقبرة من في  
 القبور ووقوف العلك النور . فلا يدور والظناء نور الارض فلا قلام ولا نور  
 وقف الملك الكريم اربع سنوات واشهرأ وهو ينتظر يوماً يرى فيه السماء  
 مسفرة الوجه برضى الله ولعنه بعد غضبه وتتمته . فلما سطر ذلك اليوم المضيء  
 وارتقت بفجره اسارير السماء هن الملك جناحيه على المشرق والمغرب وانتفض في  
 جوء الارض انتفاضة ملائكية اطقاً برداً ما غيظ القلوب المتأخج الذي تشاعت  
 به افواه المدافع زماناً طويلاً وهب تميمها الا في من الجنة فدفن الى ناحية الجحيم  
 كل روائح البارود ودخان التنايل وطب النار . ثم ضحك الملك مسروراً فتنثر من  
 ضحكه الاقسام على كل الشفاء واصبح جوء الارض من مطلع الشمس الى مغربها  
 وهو يتلألاً كأنه نمر قتل يضحك في وجه امه

وسمع الملك حمد الناس وشكرهم وتهنئة بعضهم بعضاً ورأى الارض قد سكنت  
 بعد غليانها واقبل اهلها يصلحون ما فسد ويبنون ما تهدم ويدورون في الارض  
 حركة جديدة ويسخرون العناصر لبناء الطبيعة الاجتماعية لا طمها كما كانوا  
 يفعلون . فقال الآن اصاحبت بين الناس واصلحت الناس للناس ثم رمى بظرفه  
 الى الجهات الاربع فاذا معنى الرحمة قد ملأها واستفاض عليها نهر جناحيه مساعداً  
 في فلك النور وفي اذنه تهليل الناس وصلواتهم حتى اذا انتهى الى اقصى الاعلى  
 كانت الكلمة الأخيرة التي دخلت معه الى سماه الله هي نفس الكلمة الاولى التي  
 خرجت من مهب الله « وعلى الارض السلام وبالناس المرساة »

في اسكندر تادرس

### حكم منزلية

قرأنا في بعض الكتب الانكليزية هذه الحكم المنزلية لتكون قواعد لربات  
 البيوت يترشدون بها في تدبير شؤون منازلهم :

صل كل صلاة حيا  
 البيت يدن على صاحب  
 من كان بلا عمل مال الى التائق  
 الغضب على الطعام دليل فظافة الخلق  
 في بيت حسن تجد كل شيء يعد بسرعة  
 ربة البيت تجد نفعاً في كل شيء  
 اجعل في قدرك ما يلامم سننك  
 كم من طعام حسن اتلفته صلصة رديئة  
 لا يؤخذ اللحم الرخص من العجل الكبير  
 لا تحاجي على السنة ان كنت قد اخذت ما فيها من التأكهة  
 من يوفر غذاءه يكثر من عشائه  
 لا تبالي في عصر البرقالة كلاً تخرج العصاره مرة  
 اذا قرعت نواقيس المعدة فلا تنظري قرع الساعة  
 من كانت زبدته قليلة فليقتنع بما ينشر منها على رغبته  
 تنظيف السجاجيد

تنظف السجاجيد عادة باوراق الشاي . ومن ربوات المنازل من يستعمل  
 هذه الاوراق عند كس جميع الغرف سواء كان فيها سجاجيد ام لا . وطريقة  
 تنظيف السجاجيد هي ان تنقع اوراق الشاي المستعملة اي التي شرب ما فيها من  
 الشاي في اناء بضع ساعات ثم تصهر جيداً قبل رشها على السجادة وتكس عنها  
 او تمرك بها . وكثيرات من ربوات المنازل يابن تنظيف السجاجيد باوراق  
 الشاي خيفة ان تصبغ ما يبس منها ولكن تقع الاوراق على ما تقدم يزيل منها  
 كل صبغة

على ان هناك ما هو افضل من الشاي لتنظيف السجاجيد وهو النخالة  
 ( الرضة ) . تبل الشيء من الماء وترش على السجادة ثم تكس عنها فتنتظف السجادة  
 وتبقى المكسنة نظيفة . ولا يتصاعد عن السجادة الا القليل من التراب بل كل ما  
 فيها من الوسخ ينصق بالنخالة . فاذا قمضت بعد ذلك لم يخرج منها غبار

## اقوال في اللباس

جاء في بعض الامثال الانكليزية « الحسن هو من يصنع الحسن »  
وقال شكبير « تأتق في لباسك ما يمكنك كيك ولكن ليكن ذكراً لا  
زاهياً اذ كثيراً ما يدل لباس المرء عليه »

وقال رسكن « اللباس الحسن هو ما وافق رتبة صاحبه ومقامه في الهيئة  
الاجتماعية والعمل الذي يعمله وما كان فوق ذلك لانه لا يتقاً رايها ملاحظاً للصحة  
سهلاً جيلاً بقدر ما يمكن »

وقال الدكتور جولسن عن سيدة اشتهرت في عصره بحسن ملابسها « ان  
احسن دليل تستطيع ان اقدمه اليك على بلوغها حد الكمال من هذه الجهة انه  
اذا رآها احد ثم سئل عن ملابسها لم يستطع تذكر شيء منها »

وقال الشاعر العربي « البس لكل حالة لبوسها » وهو مثل قول رسكن  
« اللباس الحسن هو ما وافق رتبة صاحبه ومقامه »

وليس احسن في وجوب المطابقة بين ظاهر المرء وباطنه من قول شاعر آخر  
وقد يلبس المرء خيرا الشباب ومن دونها حالة مضنيه  
كما يتلى وجهه حمرة وعلتها ورم في الزينة  
واحسن منه قول المتنبي  
لا يعجبن مضياً حسن بزوه وهل تروق دفيناً جودة الكفن

## الشاي

يحضر الشاي بطرق متشابهة قد تختلف في نقطة واحدة او تقطين . وتجاره  
يشرحون الطريقة التي يستحسنونها على العايب التي يبيهونه فيها . وقد اطلع طبيب  
معروف على هذه الطرق كلها واستخرج منها طريقة راعى فيها الفائدة واللذة معاً  
اذ من المعروف ان في الشاي مادة منبهة هي الكافيين او التاين ومادة قابضة فاذا  
لم يحسن تحضيره طاد على شاربه باضرار جمة . اما طريقة الطبيب المشارلي هي :  
سخن ابريق الشاي بعص شيء من الماء المغلي فيه او بوضعه قرب النار ثم  
اعرق هذا الماء وضع في الابريق الكمية المطلوبة من الشاي وهذه تختلف

بحسب عدد انشاريين وقرعة الشاي المعتدلة : والقالب ان ملعقة صغيرة من الشاي  
العال تكفي فنجانين ) ثم صب على الشاي شيئاً من الماء المغلي واتركه كذلك  
دقيقة واخيراً صب عليه ما يكفي من الماء . واتركه لا اكثر من ست دقائق  
ولا اقل من اربع . فدا ترك اكثر من ذلك انحلت في الماء جميع المادة العفصية  
القابضة التي في الشاي وهي تضر بالجهاز العصبي والهضمي فضلاً عن ان ماء الشاي  
يفقد نكهته اذا ترك ورق الشاي فيه مدة طويلة . والشاي الاسود افضل للجسم  
بوجه الاجمال من الشاي الاخضر .

ويحظر في تحضير الشاي اغلايه الماء كثيراً لان الغلاية يفقده كثيراً من نكهته .  
وكذلك يحظر اضافة ماء جديد الى الشاي بعد مكثه مدة في الابريق كما يفعلون عادة  
ويقال انه اذا سحق الشاي قبل تحميمه خرج منه ضعفاً ما يخرج عادة .  
ومن الناس من يصب الشاي من ابريقه الى اناء آخر بعد ما يستقر في الابريق  
المدة اللازمة او ينزع الاوراق من الماء وهذه الطريقة حسنة لانها تمنع انحلال  
كثير من المادة القابضة في الماء .

ومنهم من يشرب الشاي بارداً فيصنع له ذلك خفيفاً ويضيف اليه قليلاً من  
السكر او يشربه بلا سكر . وشراب مثل هذا نافع لاصحاب الاصلال البدنية الشاقة  
لانه يحمي العطش . وفي انشق يضيفون الى الشاي شيئاً من عصير الليمون  
الحامض او يلقون فيه قطعاً صغيرة من الليمون وهي طريقة روسية في الاصل  
ولكنها لا تلام كثيراً المصاراة المعدية بل تسبب لهم حرقة في المعدة . ومنهم  
من يصب اللبن على الشاي وهو يغلي ثم يضي الشراب الى اناء ويضيف اليه شيئاً  
من السكر والماء او ماء الصودا فيخرج شراب مرطب ومقوي .

اما فائدة الشاي فهي تنبيه المعدة وبالتالي المساعدة على الهضم وخصوصاً  
اذا شرب بعد ثلاث ساعات من اكلة كبيرة . اما شربه مع الاكل ففيه نظر . فالتأثر  
مثلاً يشربونه وهم يأكلون طعاماً نيئاً فيساعد على الهضم ولكن الاطباء يحرصون  
ظالماً مع الاكلات الثقيلة التي كثرت فيها اللحم لانه يضعف المعدة بالتعرض لسائل الهضم  
ويقال اجالاً ان شرب فنجان من الشاي مع طعام الصباح وفنجان مع العشاء  
يوافق معظم الناس واذا زاد المشروب عن هذا القدر خيف ان يضر بالجهاز  
العصبي والجهاز الهضمي معاً .