

## باب تدبير المنزل

قد نتجتنا هذا الباب لكي ندرج في كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يورد بالنتج على كل عاقله

### اللبن والرخصة الصناعية

تكلمنا في العدد السابق عن كيفية تقريب اللبن البقري من لبن المرأة متوخين في ذلك اسهل الطرق ابتغاء تمكين الام المدربة على مثل هذه المسائل من القيام بها وحدها او بمساعدة غيرها تاركين الطرق المعقدة الاخرى لئلا نشوش على فكر القارئ، ولا سيما ان هذه الطرق تستلزم الحصول على كثير من الاجهزة التي لا يسهل استملاكها الا في المعامل الكيماوية

وسنقتصر البحث في كل هذا الموضوع على التحوطات والشروط الواجبة الاتباع في اللبن البقري قبل تحويله الى لبن المرأة وبعده

واللبن الذي يباع في الشوارع خليط من جاموس وبقري وتتمتع انتشار ما يباع في القاهرة واغلب المدن جاموس واكثر من ٦٠ في المئدة منه منشوش بزرع التلثة منه او باضافة الماء اليه او غير ذلك من طرق الغش المعقدة التي اتقنها الباعة. فمثل هذا اللبن لا يصح بتاتا لتغذية الاطفال من الوجهتين الصحية والغذائية وما ان التفریط في مثل هذه المسائل قد يودي بحياة الطفل فيجدر بمربي الاطفال الالتفات التام الى هذه النقط الحيوية وان لا يستعملوا غير اللبن البقري الخالص

تسروط الآتية

- (١) الجديد اي الحديث الحلب
- (٢) التنظيف
- (٣) الخالي من الغش
- (٤) المحلوب من بقرة سليمة غير مريضة بمرض معد كالسل وغيره
- (٥) الخالي من المكروبات الضارة

(٦) الخالي من البأ وهو ما يفرز عقب الولادة

(٧) الخالي من المراد الحافظة التي يستعملها بعض التجار لحفظ اللبن مدة طويلة وكلها مواد ضارة كالقورمول والبورق والحمض السيلبيليك وغيرها . وهذه الشروط لا يمكن الامتثال في المدن ضامناً إلا إذا كانت البقرة الحلوب ملكاً لها وتحت رقابة دكتور وهذه أيضاً ليست من السهولة بالدرجة التي معها يتيسر للامهات الحصول عليها ولذا نحبذ العادة التي تتبعها بعض الوالدات وهي ان يرين عترة في البيت تحت رقابة احد الخدم لاستعمال لبنها غير انه يجدر والحالة هذه تحليل لبنها ومقابلته بلبن الام وهمل التحويل والتفجير اللازمين فيه حسبما توضح في المقال السابق . ومن لم تتمكن من الحصول على عترة او بقرة فلتثق بأمانة متعهد ليورد اليها الكمية اللازمة من اللبن المتوفرة فيه الشروط السابقة

وبعد الحصول على اللبن البقري الحديث الحلب يصق جيداً بقطعة قاش غاية في النقافة ويقرب تركيبة الى لبن المرأة بالطرق السالفة وبعدئذ يعقم لحفظه من الاختار ومن المكروبات التي تعيش فيه ولاجراء ذلك طرق عديدة نذكر منها ما يمكن استعماله في منازلنا وهي: اغلاء اللبن الى درجة الفيليان داخل جهاز مركب من (١) اناء معدني اسطوانتي الشكل قطر قاعدته ٦٠ سنتيمتراً تقريباً وارتفاعه

٥٠ وله غطاء محكم

(٢) حامل يعمل عشر زجاجات توضع داخل الاناء السابق سعة الزجاجات منها ١٠٠ الى ٢٠٠ سنتيمتر مكعب ويحسن ان تكون مدرجة لوضع الكمية اللازمة لكل طفل حسب سنه . ويجب ان يكون لها احدادات من الكاوتشوك او الفلين ولاستعمال هذا الجهاز تغلي الزجاجات وصاماتها في الماء نحو عشر دقائق وبعدها يوضع في كل زجاجة رزمة واحدة من اللبن مقدوة حسب سن الطفل ثم تسد كل زجاجة بسدادتها سداً محكماً وتحمل الزجاجات على الحامل لحفظها ثابتة في مكانها ويوضع الحامل داخل الاناء المعدني ثم تملأ بالماء الى مستوى اللبن في الزجاجات ويسخن الجواز جميعه حتى ينجلي الماء نحو رابع ساعة وبعدها يخرج الحامل من الماء الساخن ويوضع في ماء بارد جار ليبرد اللبن فان لم تحتمل الزجاجات اختلافات الحرارة النهائية فيمكن التدرج في برودتها بتركها نحو عشر دقائق في المراء وبعدها توضع في الماء البارد وتحفظ كذلك في محل بارد لحين استعمال اللبن . ويحسن وضع

الزجاجات في برادة ان تيسر وجودها بالمنزل وبهذه الطريقة يعكث اللبن أكثر من اسبوع بدون تلف على شرط عدم فتح الزجاجاة طول هذه المدة . وبعد تفرغ اللبن من الزجاجاة تغسل بالماء والصابون وتغلى في الماء

وانت نظر الموضع الى رج الزجاجاة قبل الاستعمال لانه بعد ترك اللبن المتغلى في الزجاجات ليبرد تطفو القشدة على سطحه وتغير كتلة جامدة فيتحمم اذا رج الزجاجاة ولكن بعد تدفئة اللبن بوضعها في ماء ساخن لتحلل حرارته القشدة وتصبح حرارة اللبن مناسبة لحرارة الطبيعية

هذه هي افضل الطرق المنزلية اما الطريقة الشائعة الاستعمال عندنا فهي اغلاء اللبن حتى يقور وهذه الحرارة كافية لتطهير اللبن من معظم الميكروبات الضارة وبعد اغلائه يترك ليبرد بلا تغطيته ومتى برد يغطى وقبل استعماله ترفع حرارة اللبن حتى يصير كحرارة الجسم واثناء ذلك يقرب اللبن بعلقة نظيفة معقمة لانحلال القشدة وهذه الطريقة وان كانت اسهل الطرق واقلها نفقة إلا ان الاولى تفضلها بكثير لان اغلاء اللبن في اناء يجعل سطحه متمسكاً وكذا اتسع السطح زادت كمية القشدة في الطفو فيصير انحلالها بعدئذ اصعب فضلاً عن تعرض هذا السطح الكبير للهواء وما فيه من جراثيم الاختيار وجراثيم الامراض فالاولى تصير اللبن حامضاً والثانية ضاراً فمن لم تساعد الظروف على اتباع طريقة غير هذه يجب عليه العناية التامة بنظافة الاناء وكل ما يمس اللبن ثم عدم تركه أكثر من ١٢ ساعة على هذه الحالة ولتتقيم اللبن بواسطة الحرارة طرق عديدة غير ما تقدم لكنها تحتاج الى

اجهزة كبيرة لا يتيسر وجودها بالمنزل ولذا نترك شرحها هنا

اما الاستعانة بالمواد الكيماوية لحفظ اللبن فقد اتفقت آراء الاطباء على عظم ضررها بصحة الاطفال ولذا حرمها جميع المهالك . وقطرنا والله الحمد كفا نعمة خلوا منها لو ان اللبن الذي يصل بورسعيد من دسباط لم يضع مرسوه فيه الكيماويات الكبيرة لحفظه المدة الطويلة بعد الشقة بينهما وهم يجهلون ضرر هذه المواد صحياً وكل ما يعرفونه عنها انها تحفظ اللبن حلياً مدة طويلة خروفاً من فساد لبنهم وققد هم ثمة يزودونه بالكيماويات الكبيرة من هذه المواد خصوصاً زمن الصيف ولما كانت هذه المواد كغاية يحفظ اللبن المدة اللازمة فليسهم بمنون امر النظافة . وزد على هذا كله ان اغلب اللبن ان لم تقل جميعه منشوش بزج دسحه . قال اهالي بورسعيد

ومصلحة الصحة اوجه النظر الى هذه المسألة الخيرية رحمة بالعدد الكبير من الاطفال والمرضى الذين يموتون سنوياً بشربهم من هذا اللبن . ولا يظن القارئ ان في هذا مبالغة بل هو دون الواقع بكثير ولذا يجب على مصلحة الصحة اصدار منشور توزعه على مرسلي اللبن بدمياط وبألمعية في بور سعيد وتهايم فيه عن اضافة المواد الكيماوية الى اللبن ومن يخالف يحاكم بمقربة تحددها . وتتبع هذا المنشور بالرقابة الدقيقة . فتمهد الى احد رجالها التنيين في بور سعيد ان يفحص جميع اللبن الداخل اليها وما يباع فيها يومياً وبهذه الطريقة الفعالة يتق الضرر ما أمكن

دمياط

محمد مختار الجلال

### الاستعداد للأمراض

هذه المسألة من المسائل التي لم يهتم الاطباء الى نواحيها مع كثرة بحثهم فيها لاسباب شتى في طبيعتها جعلهم لطرق العدوى . فقد يصاب زيد بالسل مثلاً علامته رجلاً مصاباً يد مرة واحدة ولا يصاب به بكر ولو لامس الملول مراراً كثيرة وآكلة وشاربه ونام معه في فراش واحد . فيقال في الحالة الاولى ان زيدا متعداً بطبيعته للاصابة بالسل ويقال في الثانية ان بكرأ غير متعد لها . ولكن لو عرفنا طرق العدوى لغيرنا حكماً كثيراً في المسئلة . فقد تكون ملامسة زيد للملول فعالة اي ملامسة انتقلت بها ميكروبات السل من المصاب به اليه ولا تكون ملامسة بكر له كذلك ولو تعددت

أخبرنا ان مكفناً كفن ودفن في بعض اوبئة الطوارئ الاضفر مئآت من الموبوتين ولم يصب بالداء مع انه لم يكن يعرف مضادات القصاد فضلاً عن ان يستعملها . وكثيراً ما كان يتناول طعامه من غير ان يغسل يديه . ولطالما سمع الواحد منا ان فلاناً مريضاً معرض لا يجب من الامراض الشديدة العدوى فاصيب بالمرض حينئذ . فكيف يعزل هذا كلة

على انه لا ريب في ان الجسم يكون احياناً اكثر استعداداً للاصابة بداء معدية من في احيان اخرى . فقد كتب اليك طريف يقول :

« كثيراً ما يعتريني الزكام مع شدة عنايتي بالوقاية فاجب من ان اتاني . وكثيراً ما لا اصاب به ولو التبت بنفسي بين يديه وفعلت كل ما من شأنه ان يسهل

وصوله الي . فبالامس دخلت صالون مزين وهو قاعة فيحة كلها رخام ارضها ومعتقم جدرانها . وكان دخولي الي الساعة الخامسة من مساء يوم شديد البرد من ايام فبراير الماضي . جلست بين يدي المزين ساعة بعد ان نزعمت عني الباطوف شعرت وهو يقص لي شعري بشعريرات برد كنت ارتجف منها . فتوسلت اليه ان يسرع في عمله فلم يجب لانه بطيء الطبع . وبعد نحو ثلاثة ارباع الساعة جعل ينفض الملائة من الشعر فظننته قد فرغ من عمله ولكن ما لبث ان اطلق الماء البارد كالنجم على راسي قائلاً انه يريد ان يتقن « القصة » اكراماً لي لانه لم يرني منذ سنين . فجلت من لطفه وكل ما وسعني ان اقول له هو الذي مسح بعض الماء عن شعري ففعل بقليل من العناية فايقنت حينئذ اني مزكوم لا محالة ولا سيما انه لما جاء دور حلق التقن بي خمس دقائق بطل وجهي بالصاؤون والماء البارد حتى شعرت بان راسي جمد ولما عدت الي منزلي لم اتخذ تحوطات فوق المادة ولا فعلت شيئاً يعيد الي جزء من حرارتي وحيويتي اللتين ضاعتا في دكان الحلاق . ونمت وانا موقن بانني سارشح في الليل او في الصباح التالي فلم يحدث شيء من ذلك . وقد مضى حتى الآن دور « الحضانة » فان اصبت برشح فلا يكون سبباً الحلاق المشتاق .

### التبض والنخالة ( الرضة )

لو قال قائل ان التبض الشائع الآن في ارق طبقات الامم هو داء الحضارة لاصاب كبد الحقيقة فالانسان اليوم ارق في طعامه وعلومه ومدنيته منه في المصور السائمة ولو راعى في تحضير طعامه اتقاء الاصلح منه لجهازه الهضمي لرأى ان طعامه البدوي السالف على خشونته وبساطته افضل من طعامه الحضري بكثير وان فضل الطعام الاول باد للبيان فالانسان الاول لم يشك من خلل في جهازه الهضمي ولا من الادواء المعوية المتفشية في معظم افراده والتي قد اتلفت كاهله واضعفت قواه فجعلته هدفاً صالحاً لغزوات الامراض والآفات . فلتفهم في رضاء العيش ساقته الي المبالغة في التأتق وطرح جانب كبير من الالياف التي وان خلت من المادة المغذية فهي من سمات المناقع التي يحصل عيب من طعامه . وليس هذا فقط بل ان وجودها مع الطعام موافق له من داء التبض الذي نحن بصدده وانشر اهد على ذلك كثيرة نكتفي بذكر شاهد منها فالنخالة او الرضة التي يطرحها الانسان من طعامه لتباعدة

منظرها وخشونة ملمسها وتلذذها من المادة الغذائية تحثري على عناصر هذا يانها

١٢٥٥

ماء

١٦٥٤

مواد تروجينية

٣٦٥

مواد دهنية

٤٣٦٦

مواد لسكرية وسكرية

١٨

مواد ليفية

٦

املاح

١٠٠

والذي يهنا في هذا البحث المادة الليفية فانها تتركب نحو عشرين في المئة من المجموع وهي غير قابلة الهضم اي لا منقعة غذائية منها للجسم ومع ذلك فان الجهاز الهضمي في اشد الحاجة اليها ولا تثنى له عنها . ومن جرّد طعامه منها او مما هو في رتبها اصابة القبض وغيره من الادواء الناشئة عنه . ومن العادات النافعة عادة شائعة في القطر المصري شيوها يكاد يكون تاماً وهي استخدام الرضة في تخفيف المعجين قبل ارساله الى الفرن فان محاسنها واضحة تقضي على كل احد ان يتناول في طعامه قدرأ منها وان كان قليلاً . وقد بحثنا عن تاريخ شيوع هذه العادة المباركة فيع فلم تقف على ما يروي غلة . ومنافع الرضة محصورة في مادتها الليفية فانها تحفظ تنسها وتحفظ سائر المواد معها من تأثير العصير الهاضم فلا يتفجع الجسم من وجودها في الطعام ولكنه يتفجع منها الجهاز الهضمي فانه بموتها يتخلص من الفضلات فيطردها ويريح الجسم من تراكمها وانتشار ما يحترس منها ويتسبب عنها من الرزانيا . وقد تنبه لمزاياها حديثاً رهط من الاطباء في اميركا فقاموا بمحنون قومهم على ادخالها في ما كليم كدواء خاص لقبض وينهونهم عن جميع الادوية والمليينات لما في تعاطيها والاستمرار عليها من الاضرار الجسيمة بخلاف الرضة التي لا يتسبج عنها ضرر ما ولو داومها الانسان طول حياته . والى القراء ثلاث طرائق ذكروها لادخال الرضة في الطعام

(١) مرقة الرضة في البطاطس — صب ماء اولياً حلياً على بطاطس مهروسة وصفت ثم خذ من هذا العصير فتجاناً واضف اليه ربع فتجان من النخالة ونصف ملعقة كبيرة من الزبدة وقليلاً من ملح الطعام واغلي دقيقة

(٢) خذ فنجانين من النخالة وفنجان ماء ومسقة صغيرة من ملح الطعام وفنجان تين ناشف أو بلع بعد تقطيعها قطعاً صغيرة واغل الجميع ٣ دقائق

(٣) خذ فنجان نخالة وفنجان دقيق وملعقة كبيرة من السكر ونصف ملعقة كبيرة من الزبدة ونصف ملعقة صغيرة من ملح الطعام وملعقة صغيرة من خميرة الخبز وفنجان لبن وبيضة واضع من ذلك عشرين كعكة

وبعضهم يمزج النخالة بكل طعام يكون قابلاً للترج. وفيها تقدم بهان قطع على اهتمام أمة من أرقى الامم حضارة ومدنية وعلماً بمعالجة داء لم يكن سببه غير الثائق الزائد في تحضير الطعام والاقتصاد المنقوت في الوقت على اكله فالاميركي كسواه يريد ان يضع عقله ومعدته في مستوى واحد وهذا محال. دع للمعدة تعمل عملها على هواها فلها امينة لا تمتدى حدوده وصادجة تفضل بسط العيش على المركب منه

الدكتور شعاشيري

### فرشاة الاسنان

يظن البعض ان تنظيف الاسنان بالفرشاة كل يوم من علامات التقدم والحضارة لكن من رأي بعض الباحثين في هذا الموضوع ان اسنان الاوربيين تلقت من استعمال الفرشاة. ودليله على ذلك ان اكثر الناس استعمالاً للفرشاة في تنظيف اسنانهم هم اضعف الناس اسناناً واكثرهم مرضاً في اسنانهم وان اسلافهم لم يكونوا كذلك في صالغ عهدهم. وتبو استعمال الفرشاة في الضرر الاقتصار على الاطعمة المطبوخة الناعجة التي لا تحتاج الى مضغ كثير. وكان يظن ان ضعف الاسنان مرتبط بضعف البنية ولكن هذا منقوض لان الشعب الانكليزي واكثر شعوب شمالي اوربا من اقوى الناس بنية واصحهم اجساماً وهم مع ذلك من الاضعف اسناناً. ويظهر من تاريخ الملكة اليبصيات انها كانت تنظف اسنانها بقطعة من نسيج الكتان المطرز بالحري. وقد وجد في مكان بمدينة لندن جناح كثيرة من اقرون السادس عشر اى من عهد هذه الملكة والاسنان في هذه الجناح تكاد تكون سقيمة كلها والظاهر ان الفرشاة تضر لانها تمتد اللثة عن صنع الاسنان. وقد وجدنا بالاختبار ان تنظيف الاسنان بفرشاة بالاصبع ورغوة الصابون وتزع فضلات الطعام من بينها بسواك من الخشب احفظ لها من استعمال الفرشاة والمسايق المختلفة