

باب تدبير المنزل

قد نفا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وغير ذلك ما يورد بالتفصيل على كل عائلة

اللبن

تعبئة وتركيبه وغشاه

اللبن أو الحليب أكثر مواد الطعام شيوعاً بين الناس يرضعهُ الأطفال في السنة الأولى من عمرهم ويكون مدار تغذيتهم عليه في السنوات التالية لها على التالاب . ومنهم من يقطع عن تناوله إلا في احوال قليلة ومنهم من يخذهُ طعاماً له الى آخر العمر يشربه مع طعام الصباح ويطلع منه الراتاق شي يتناولها مع اطعمة اخرى . وزد على هذا كله انه طعام السماء يجوز لم تناوله حينما لا يجوز لم تناوله غيره . ويظهر كذلك انه احد مقاييس المدينة الحاضرة . فالام التي تكثر من تناوله هي ارقى في سلم الحضارة من المقلدة منه . خذ الولايات المتحدة الاميركية ومنزلتها بين الامم معروفة فان متوسط ما يتناول الاميركي من اللبن كل يوم يبلغ بين نصف رطل وثلاثي رطل اي ان الامة كلها تشرب كل يوم منه بين ٥٠ و ٦٠ مليون رطل . ومتوسط ثمن الرطل هناك بالمفرق ١٢ غرش تقن الجميع بين ٢٥٠ و ٣٠٠ الف جنيه . هذا في اليوم فيكون ثمن ما يشربونه في السنة نحو ١٠٠ مليون جنيه

اول ما يجب عمله بعد حلب الماشية من بقر وجواميس ان يؤخذ اللبن الى غرفة نظيفة ليصنق بظن منقّم ثم يبرد حالاً لتنع فهو البكتيريا وتكاثرها فيه . فقد عرف بالاختبار ان الميكروبات في اللبن المحفوظ تحت حرارة قدرها ٥٠ درجة بقياس فارنهایت (١٠٠ من) تبيت في ٢٤ ساعة خمسة اضعاف ما كانت عند حلب اللبن . اما اذا كانت حرارة اللبن ٧٠ فارنهایت (٢١ من) فانها تزيد ٧٥ ضعفاً . وقد سفت بعض البلاد قوانين تجوب فيها على باعة اللبن ان يحفظوه قبل بيعه على حرارة لا تزيد عن ٥٠ او ٥٥ درجة بميزان فارنهایت وما يدل على فضل العناية والنظافة والبرد في بناء اللبن سليماً مدة طويلة هو ان ثلاث شركات اميركية عرضت لبنيها في معرض باريس سنة ١٩٠٠ قبي معروضاً اربعة اسابيع في فصل الصيف من غير ان يفسد

تعقيم اللبن

تعقيم اللبن أو «بشرته» لئلا يفسد، يتم بعمله في ماء بين الدرجتين ١٤٠ و ١٤٥ ف (٦٠-٦٣ م) وإقامته على تلك الحرارة ٢٠ الى ٣٠ دقيقة وبذلك تموت ميكروبات جميع الامراض التي تنتقل مع اللبن. ويجوز رفع الحرارة الى ما هو اعلى من ذلك لتقصير مدة التعقيم ولكن عدم رفعها افضل لان رفع الحرارة قد يفضي الى تغيرات كيميائية في بعض المواد التي يتكون منها اللبن ولان الحرارة العالية تقتل عدداً كبيراً من ميكروبات الحامض اللبنيك في حين انها لا تقتل الميكروبات التي هي مصدر الفساد والاضلال في المادة الجبنة التي في اللبن وعليه اذا بقي اللبن طويلاً فقد يفسد ويصبح غير صالح للشرب بل حموضه

تركيب اللبن

عرف العلماء اللبن بأنه محلول مائي مؤلف من سكر اللبن والاليومين (الزلال) وبعض الاملاح. ويضم في هذا المحلول كريات دهنية ومادة معدنية والمادة الجبنة المعروفة باسم كاسيين مع مواد اخرى قليلة. اما صفرة اللبن فبسببها وجود مادة صفراء في اللبن. واما كثافته (اي عدم شفوفته) فبسببها وجود الدهن واللبين ونوصفات الكالسيوم فيه ونسبة المواد المذكورة بعضها الى بعض فيه تختلف باختلاف عدة حالات اهمها التربية والاصل والرضاعة وفصل السنة والملف ووقت الحلب وكيفية الى غير ذلك. وكما قل لبن البقرة او الجاموسة كان اكثر احتواء للمواد الدهنية والذاتية. والغالب في اوروبا ان يكون لبن الشاة ادمس من لبن الصيف ولا سيما ان المواشي تعلق اطفالاً جافاً كغذاء. ويقال بالاجماع ان متوسط نسبة المواد المذكورة بعضها الى بعض في لبن البقر هي على ما يأتي:

دهن ٤ في المئة. مراد جبنة ٣.٣٢ في المئة. كربوهيدرات ٤.٤٨٥. مواد معدنية ٧.٢. و
جوامد غير دهنية ٨.٩٠ والباقي ماء. اما المواد المعدنية فهي الكبريت والفوسفور والكلور والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد

غش اللبن

في اللغة الانكليزية ترجمة دينية او لها «هل تلتقي عند النهر». وفي بعض كتب الانكليز ان اصحاب المواشي يحبون ترقيم هذه الترجمة. اخبرنا بعضهم ان معلماً سأل احد

تلاميذهم لم يجب اصحاب المواشي الترمم بهذه الترتيبة فاجابة لكي يمزجوا لبنهم بالماء . فغش اللبن معروف في كل زمان ومكان لان الانسان انسان حريشا كان ولكن هذه الخصلة الطبيعية فيه تزول بالتربية او تصف

وغش اللبن يكون بطريقة من الطرق الآتية وهي مزج ماء . ونزع قشدة . واطافة بعض المواد اليه لاختفاء حموضته وفساده . اما مزجه ماء فذنب مزدوج لان المرض منه الغش اولاً . ثم ان مزجه ماء قد يكون سبباً لادخال مواد ضارة عليه لان الماء لا يكون في الغالب تقياً

واما نزع قشدة فحرم يأتيه اللبن بينه وبين اللبن ويصنعون الزبدة على الغالب واما المواد التي تضاف اليه فهي البورق او غيره . وكثيراً ما يلون اللبن المنشوش بادة صفراء كما يلون السمن ليوم مشتريه بان قشدة لم تنزع منه . ومنهم من يضيف اليه مادة مكثفة ليظهر ملآن مواد دهنية او يضيف اليه شيئاً من بيكر بونات الصودا ليخفي حموضته ويقال ان اهل لندن يدفعون ثمن اللبن الذي يشربونه في السنة مليوناً ونصفاً من الجنيهات منها ٧٥ الف جنيه ثمن ماء يمزج به اللبن . ومزج اللبن بالماء قديم العهد في الشرق بين العرب بدليل قول شاعرهم

حتى اذا جن الغلام واختلط جأؤوا بتدقر هل رأيت الذئب قط
والمدق اللبن الممزوج بالماء . يقول : فلما اقبل الليل جأؤوني بلبن قد اكثروا الماء فيه حتى ازرق لونه فامسى شبيهاً بلون جلد الذئب

اما الطريقة المصطلح عليها لاكتشاف غش اللبن الممزوج بالماء فهي اخذ القفل النوعي اللبن وهو بين ١٠٢٩ و ١٠٣٢ فان كان اقل من ذلك فاللبن منشوش . وهناك طريقة اخرى وهي ان يوضع بعض اللبن في انبوبة ضيقة مقسمة الى درجات حتى تكون القشدة على وجه اللبن فان كان مجعماً سارياً لعشر حجم اللبن كله كان اللبن صحيحاً لا غش فيه والا فقد رفعت القشدة عنه لاول مرة . اما المواد التي تضاف الى اللبن لازالة حموضته كما تقدمت الاشارة الى ذلك كالبورق والخاءض السليسيليك فهي مهيجة للعدة . والمرجح ان كثيراً من وفيات الاطفال مدة الصيف ناشئة عن هذا السبب

ونقاس صفة اللبن ايضاً باستعمال موازين خاصة بذلك وهي قليلة النفع اذا مزج اللبن بمواد مكثفة فلذلك لا يعول عليها وحدها في تحقق صفة اللبن

مقام اللبن بين الاطعمة

في كل رطل من اللبن العادي ٣١٤ فيمكا (اي وحدة من وحدات الحرارة) فهو بذلك ساوياً لنصف رطل من لحم البقر أو لاربع بيضات ونصف بيضة من بيض الدجاج الكبير . والبروتابين الذي فيه عظيم القيمة في تغذيته فان ٩٧ الى ٩٨ في المئة منه يهضم ويخلص تولد موزبة على البروتابين الذي في الاطعمة الاخرى ومن جهة انة خالٍ من المواد التي تولد الحامض اليوريك في الجسم وليس عرضة للفساد السريع في الامعاء

تأثير اللحم والتم في الصحة

نشرت جريدة الديلي مايل مقالة بقلم طبيب جعل عنوانها « لا تعبس » بط فيها تأشير التم والكتابة في الاجسام قال :

من اصعب الامور في ابان الحوادث العظيمة والحروب الكبيرة ان يتخلص المرء من المخاوف ويتبدد القلق والغم ولكن المخاوف وما ينشأ عنها من القلق تولد الامراض في اجسام الاصحاء لما قال الامتاذ تشنيكوف عبارة الشهيرة وهي « اشربوا اللبن (ابن الزبادي) واحيوا الى الابد » كان الاطباء يعلمون ان جانباً عظيماً من الامراض والعال التي يصاب بها الناس تأتيهم من امتصاص الدم مواد سامة تنشأ في الامعاء في اثناء هضم الطعام . ولما بدأت هذه الحرب انشأ الدكتور جنسن طبيب مستشفى الضباط في كينستن مقالات بين فيها ان الخوف والقلق يسهلان امتصاص الدم لهذه السموم وقد نشر هذا الطبيب في جريدة اللنسبت الطبية مقالة ضافية فتم فيها المواظف التي يتطوي تحتها مبدأ الخوف ثم الى ابواب منها باب القلق وباب الحزن (من جراء مصاب حاضر وتوقع مصاب مقبل) وباب اجهاد الجسم والمقل بالعمل والنصب (ويتطوي تحته الخوف من السوى) وباب خوف الانتقاد وباب الالم وما يفرج منه من الاخطاط والاعياء والنصب . قال واذا اشتد الخوف بامرء او تولاه النصب او نحو ذلك من المواظف انعمل واشرف على الاعماء وقد يتبين عليه فعلاً . وان وراء هذه الاعراض الظاهرة اموراً اخرى تحدث في الجهاز الهضمي من جراء تغلب المواظف المذكورة . ويعلم الجراحون ان عمل العمليات الجراحية في البطن مثلاً يحدث تغييراً عظيماً كبير الشأن في الجهاز الهضمي بسبب ما يسمونه « الصدمة » فاذا صح ما يقوله الدكتور جنسن فان هذا التغيير يقع بعضه في الجهاز المذكور اذا اشتد المرء الخوف او ملبساته

وامم التغيير الحادث هو ان الامعاء تكبر وتفظ فتسع مساحة جدرانها من الداخل فتشد هذه الجدران وتشد ويكثر الدم في الارعية الدموية المجاورة لها فتدق جدرانها ايضا وهذا التغيير يسهل امتصاص السموم التي تكون في الامعاء

اذا ابصر المرء منظرًا مخيفًا او رأى ما يقشع منه البدن فانه يشعر بضعف وخفقان في « قلبه » وسبب ذلك ان الاعصاب التي تحكم في الامعاء تشل مؤقتًا فيبطل فعلها فتنتفج الامعاء بما فيها من الغازات وتضبط القلب وتحدث فيه هذا الخفقان الذي يعتبره في موافق الخوف فاذا اتنى العامل عادت الامور الى مجراها واستأنفت الاعصاب عملها وعادت الامعاء الى حجمها الطبيعي وارتفع ضغطها عن القلب ولعل ذلك هو اصل المادة الشائمة من قديم الزمان من شد الحقوين اذا عول المرء على الاقدام على عمل يقتضي شيئًا من الجرأة او التعب ومنه وصية الكتاب « بشد الحقوين »

وبمزو هذا الطيب النوار في البحر الى السبب عينه فان رؤية الامواج تحدث « صدمة » خفيفة كالتى تحدثها العمليات الجراحية في البطن على تفاوت في المقدار فتشل عضلات المعدة والامعاء ويشرع الدم يمتص المواد السامة التي في الجهاز الهضمي ويحمل ان الدم متى سم كذلك يهيج في الدماغ الجزء الذي يهكم في اليد وياتر اعراض الدوار . وما يؤيد هذا الظن ان شد الحزام على البطن يخفف الدوار وقد ينعمه

وما يدل على تأثير الخوف في الاعضاء الباطنية وتعرض الدم لامتصاص السموم من القناة الهضمية ما هو معلوم ومشهور من ان الغم او القلق او الخوف يؤخر شفاء المريض والعكس بالعكس

وخلاصة ما تقدم ان قوة الجسم على مقاومة امتصاص السموم التي هي على الدوام في القناة الهضمية لتوقف على صحة المعدة والامعاء وهذه لتوقف على حالة المرء العقلية وما يتسلط عليه من الشعور والعواطف . فرباطة الجأش ونجورد الفكر من فعل الموموم والغموم يحسنان حالة القناة الهضمية ويقويانها وينعان امتصاص هذه السموم

خور القوى بعد الاربعين

ما يجب على الكهول

في تاريخ العمران شواهد جمة على ان كثيرين من عظام الرجال جلاوا في حلبة السباق بعد ان جازروا سن الاربعين سواء كانت ذلك في ميادين التجارة او السياسة او العلم او

الادب . وان معظم الذين اشتهروا منهم انما اشتهروا بعد الاربعين والذين اتوا جلائل الاعمال انما اتوها بعد الاربعين . مع ان المعروف عند الباحثين ان الناس عامة لا يلفون الاربعين حتى يبدأوا يشعرون بالمحطات فرتهم البدنية . وضعف قوتهم المعنوية من جهة وعزيمة واقدام على عظام الامور . وهذا ما كان يشعر به الشاعر العربي لما قال :
وماذا نبتني الشعراء مني وقد جاؤت حد الاربعين

كتب الدكتور بولدوان من اطباء الصحة في مدينة نيويورك مقالة في «السينتك اميركان» بعنوان لم «تخبر قومي الرجال الذين يتجاوزون سن الاربعين» قال :
«سؤال هين - واذا اردت الجواب عنه فكل جمعيات تحريم التفكير تحب ان المسكر سبب ذلك الخور . او تلك من عشاء كيمياء الطعام يقل لك ان سبب نكد الطعام الطبيعي واحلال المتاعى محله . او جمعيات عناف الشبان تخبرك بان الانقاس في الشهوات هو السبب . او جمعيات تحريم التدخين تنبئك بان الدخان هو السبب . او رجال الاعمال يخبروك بان سبب قصف الاعمار في اوائل الكهولة انما هو شدة الاندفاع في ميار الاعمال والاشغال اندفاعا لا يعرف سكوتا ولا راحة

اما كون الناس اكثر عرضة لموت في اوائل الكهولة بعد الاربعين فظاهر من هذا الجدول وفيه مقابلة بين متوسط الوفيات في كل الف من اهل اميركا سنة ١٩٠٠ وسنة ١٩١١ :

الن	سنة ١٩٠٠	سنة ١٩١١
تحت ٥	٥٤٢	٣٩٨
٥ الى ٩	٥٤٧	٣٢٤
١٠ الى ١٤	٥٢٩	٣٢٤
١٥ الى ١٩	٥٤٩	٣٣٧
٢٠ الى ٢٤	٥٧٠	٥٥٣
٢٥ الى ٣٤	٥٨٣	٥٦٧
٣٥ الى ٤٤	١٠٤٨	١٠٤٤
٤٥ الى ٥٤	١٥٤٨	١٦١
٥٥ الى ٦٤	٢٨٤٩	٣٠٩
٦٥ الى ٧٤	٥٩٦	٦١٦
٧٥ فما فوق	١٤٦١	١٤٢٤

فقرى من هذا الجدول ان كمول الاميركيين لا يعيشون في هذا الزمان قدر ما كانت الكحول قبلهم يعيشون وهذا الامر يزعمهم ويدعشهم ولا سيما ان متوسط الوفيات آخذ في السوط منذ ٢٠ سنة . قبل اخطأ الاحصائيون في احصائهم ؟ كلاً لم يخطئوا ولكن من ينم النظر في هذا الجدول يرى ان متوسط الوفيات في الطفولة والحدائة هبط هبوطاً عظيماً اي ان اعظم ما فازت به وسائلنا الصحية هو انها اقتصدت في مرت الاطفال . اتصداً كثيراً واقتدتهم الى الحدائة فالتياب فاراسط الكهولة لتراهم يموتون عند هذا الحد باسرع مما كان الكهول يموتون في السنين السابقة . وهذا الامر يفيدنا في معرفة السبب الحقيقي الذي افضى الى زيادة متوسط الوفيات في الكهولة وما بعدها وهو ان كثيرين من الاحداث الذين انجبتهم من الموت في الصغر تموزهم قوة المقاومة الحيوية فتقلبهم امراض دور الكهولة وعلو اقول ان من جملة الاسباب التي تؤدي الى خور قوة الرجال بعد الاربعين كونهم اصبوا في طفولتهم بمرض او أكثر من امراض الطفولة كحمى الدق او القرمزية او الحصبة او الدفتيريا او غيرها

ومعظم الامراض التي يموت بها الكهول في هذه السنين هي امراض القلب والشرابين ومرض بربط وبعض امراض الجهاز العصبي . ولهذه الامراض علاقة بعضها ببعض وكثيراً ما تكون اسبابها مشتركة . ومن هذه الاسباب السكر والتدخين والزهرية والنقرس والروماتزم والانزاط في الاكل وخصوصاً اكل اللحم والسم بالرصاص واجهاد العضلات بالاعمال اليدوية والتعرض للبرد والرطوبة والحر الشديد

وهناك عوامل كثيرة تعسر على رجال الصحة مقاومة هذه الامراض . منها ان هذه الامراض تدخل الاجسام خلسة فلا يشعر بها الا بعد تأصلها فيها . ومنها انه ليس من السهل الناع العليل بسبب المرض المتسلط عليه ولمعرفة الطبيب تمام المعرفة . ومنها ان معظم الاسباب المذكورة آتفاً كالسكر والدخان والتخمة والزهرية ذات علاقة عظيمة بشكل من اشكال الانفاس في الشهوات وهذه يصعب كبحها والتحكم فيها

ويؤخذ من الاحصاء ان متوسط الوفيات السنوية في اميركا ١٤ في كل الف من السكان . وعندى انه اذا امكن استئصال الزهرية والسكر تمام الاستئصال هبط متوسط الوفيات المذكورة من ١٤ الى ١٢ في الالف كل سنة او الى ما تحت ذلك . وقتلا تنشر الصحف الاميركية شيئاً عن الزهرية بدعوى المحافظة على آداب اللياقة وهي دعوى كاذبة . ونتيجة عملها هذا ان قليلين من الاميركيين يعرفون شيئاً عن تلك هذا الداء العياة فان ١٠

في المئة من البالغين مصابون به على القليل وهو يقضي بهم الى شقاء لا يوصف ثم الى الموت اليأس فضلاً عن ان له اليد الطولى في جعل مستشفياتنا تنص بالمجانين ويورتنا بالبله وضعاف العقول . وان ٢٠ في المئة من الذين يدخلون احد مستشفياتنا الكبرى وهو مستشفى باور مصابون بالزهري . ومع هذا كله لا تكاد ترى جريدة تسمي هذا المرض باسمه بل ترمز اليه بصوت مختلفة كان تسميه مرض الاجتماع او قساد الدم او غيرها من الاسماء التي لا يسي لها اما تأثير السكر الذي في الصحة العامة فما لا يحتاج الى بيان ويستحيل الآن لئاس ذلك التأثير بالدقة . ثم ان العاديين من الاطباء مختلفون كثيراً في تأثير الخمر والخلقية او البيرة مثلاً في الجسم ولكنهم يجهلون على ضرر المشروبات الروحية في مدنها .

وقد كشف اختيراً عن ٧٠٠ من مستخدمي مصلحة الصحة في مدينة نيويورك كمثالاً ومتوسط اعمار الرجال منهم $\frac{1}{3}$ ٣٣ سنة والنساء ٣٢ سنة فوجد ان ٢,٨ في المئة منهم كثير وامن الى حد يهدد صحتهم باخطار . و ٣,٥ في المئة ضغط الدم في عروقهم يفوق المعتاد وفي البول بعض الزلال . و ١٣,٣ في المئة مصابون بطل قلبية مختلفة في الشدة . ووجد ايضاً ان ٤ في المئة من المجموع اي ٣٢٧ من ٧٠٠ مصابون بامراض انت لم يبالغوا نصرت اجالم وهم لا يعلمون انهم مصابون بها

ومعزى ما تقدم انه اذا قارب شخص ما احد الاربعين او جاوزه يجب عليه ان يستشير طبيباً في صحته مرة في السنة فيفحص جسمه فحصاً كلياً وفي الجملة بوله . ثم يجب عليه العمل بشورة طبيبه بلا خذل . ومن الجهل الانتظار الى ان تظهر اعراض يشبه فيها فان الاعراض لا تظهر غالباً الا بعد فوات الفرصة

وما لا بد من الاشارة اليه هنا خطر الافراط في الاكل . فان معظمنا فرائس الافراط لا للتقريب . ولغير ما نعمل ان نتبع مشورة جورج شايين الطبيب الانكليزي الشهير وهي : يجب على كل عاقل يبلغ الخمسين ان يقلل كمية طعامه . واذا شاء ان يكون خلوياً من العلل ذات الخطر وان يخلط نواه سليمة الى النهاية ينبغي ان يمتنع طاماً عن شرب كثيراً كل سبع سنوات وان ينزل من هذه الحياة كما صعد اليها حتى لا يتناول شيئاً الا دعماً الطموية . والغلاصة ان الانتاس في المذات على انواعها هو سبب خور القوى بعد سن الاربعين

ثياب السيدات

اثرت هذه الحرب اعظم تأثير في التجارة والاعمال والاحوال الاقتصادية بوجه الاجمال
واحدثت تغييراً كبيراً في جميع ما ألفه الناس حتى بلغ هذا التأثير ما لم يكن بالحيان فقام
الكتاب في اكثرها اليوم يشيرون بوجود اقتصاد النساء في ما يلبس من الثياب في الخفلات
والسهرات والقرعة

فقد كتب الميتروروشفور بجور الى جريدة التيمس يقترح على نساء بلادو ان يحترن
لمدة الحرب ثوباً واحداً للسهرات والخفلات كما يفعل الرجال و يقتصرن عليه وان يغلن
مثل ذلك في البرانيط فيصطلحن على برنيطة رسمية للخفلات كالبرنيطة الحريزية التي يلبسها
الرجال في الخفلات الرسمية وان يعتمدن على نوعين او ثلاثة من البرانيط لبس النهار في
المدن والارياف

فكشبت اللادي تري تقول ان اختيار ثوب رسمي للنساء يلبسه في السهرات والخفلات
اقترح نافع معقول وغير ما يصلح لذلك ثوب من الاطلس الاسود فانه يناسب جميع النساء
وهو يلائم الايام التي نحن فيها

وقالت اللادي جارفاغ يستحيل ان نتفق النساء على ثوب خاص للسهرات والخفلات
لانهن لا يتفقن على أي الاثواب اصلح من سواه فبعضهن يختار الالوان القاتمة والبعض
يختار الالوان الزاهية واصعب من ذلك اختيار نوع من البرانيط ومع ذلك فالمشروع حسن
وحبذا لو اتجهت الانظار الى تحقيقه

هذا ويليق بالشرقيات كلهن ولا سيما باللواتي يستظمن ان يلبسن ماشين من الملابس
ولو كانت مطرزة بخيوط الذهب واسلاك المولود ان يغفن فرصة العصر الحالي ويكتفين
باليسيط الساذج من الثياب والحلي الرخيص الثمن الذي يستمر البدث ويريمجه ويدل على
الحشمة مع الياقة والظرف و يصعب على المتوسطات الحال ان يتدشن بذلك ليكن قدوة
لغيرهن وانكنه لا يصعب على الغنيات لان الغنية معها ليست استحفث ثيابها عليها ولو
ارادت نساء الالواسط والاغنياء في هذا القطر ان يقتصدن في ملابسهن لوفرن الوقتاً كثيرة
من الجبهات كل سنة تكفي لانشاء مدارس كثيرة للبنات