

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والممكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

البعوض والوقاية من لسع

التي الاستاذ مكول اشروي استاذ علم الحشرات في كلية العلوم والصنائع الامبراطورية في لندن خطبة عن البعوض قال فيها ان الخطر من لسع البعوض يقل اذا تركت البعوضة تمتص ما يرونها من دم الملسوع فانها تخرج حتمتها حينئذ من غير ان تترك في الجسم شيئاً من المكروبات التي كانت فيها اذ تكون قد امتصتها مع ما امتصته من دم الملسوع . اما اذا طردت طاماً تمرز حتمتها فالغالب انها تترك ما جاءت به من المكروبات في دم الملسوع قبل ان تتمكن من استعادته بامتصاص الدم

من خواص البعوض ايضاً وغيره من الحشرات الطيارة كالذباب انها تتركه بعض الروائح فاذا دهنت جسمك بهذه الروائح الكريهة ينفر منها البعوض فتتجو من لدغته الا ان بعض هذه الروائح كالبتروول والكاسيا يكرهها الادميون كما يكرهها البعوض فلا يمكن استعمالها ولكن من الزيوت العطرية ما رائحتها غير كريهة لنا وان تكن كريهة للبعوض كزيت اليالسون وزيت القرفة وزيت قشعر الليمون والكزبرة واليوكالبوس وهذه اذا دهن بها الوجه واليدان وغيرها من اعضاء الجسم المكشوفة فقد تقي من لسع البعوض

ثم ان لبعض الالوان تأثيراً في البعوض فبها ما يجذبها ومنها ما ينفرها ومن النوع الاول اللون الازرق القاتم فاذا لبست ثياباً او جرابات ملونة بهذا اللون فانك تجتذب البعوض . اليك فيلسك اما اللون الاصفر وخصوصاً القاتم منه فانه يطرد البعوض . وهذا بيان الالوان التي تجتذب البعوض بحسب ترتيبها وهي الازرق القاتم . القاني . القاحر . القاسود . فالرمادي . فالاخضر القاتم . فالبنفسجي . فالازرق القاتم . فالرمادي . فالاخضر القاتم . فالايض . فالبرتقالي . فالاصفر . فالاصفر القاتم افضل الالوان التي يجب لبسها اجتناباً لسع البعوض

ما نأكل وكيف يهضم

مقدمة

كل ما نعرفه عن هضم الطعام في معدتنا وأمعاننا عرف بتحليل العصارات التي في المعدة والأمعاء ودرس ما لعناصرها المختلفة من الفعل في مواد الطعام الرئيسية وكل هذه التجارب كانت تجرب في مختبرات الكيمياء والفسيولوجي . وآخر ما عرفناه من هذا القبيل وذكرناه في المقتطف أن احدهم صنع معدة من زجاج ليختبر فيها فعل الانزيم المختلفة في الاطعمة . وقد استعملت أيضاً أشعة اكس لرؤية بحول الطعام في المعدة والأمعاء وقام حديثاً في الولايات المتحدة طبيب يدعى الدكتور هوكر وهو استاذ الكيمياء الفسيولوجية في كلية الطب بمدينة فلادلفيا وحرب تجارب كثيرة على أسلوب جديد لدرس الاطعمة وكيفية هضمها في المعدة وذلك أنه كان يجيء بالذين رضوا أن تجرب فيهم هذه التجارب ويطعمهم الطعام الذي يريد امتحانه ثم يخرج من معدم مقادير صغيرة في اوقات مختلفة فيحللها ويدرس فعل العصاره المعدية في عناصرها . ومن هؤلاء من يستطيع ان يخرج الطعام من معدته حين يشاء فسهلوا بذلك تلك التجارب . وسننتقل الى المقتطف في هذا العدد وبإضافة اعداد تالية خلاصة هذه التجارب . والطعام الاول الذي نذكره هو

اللبن (الحليب)

اللبن الحليب يحوي كل مقومات الطعام المهمة من مواد نشائية وسكرية ودهنية عدا ما فيه من المواد المعدنية والماء مما يجعله أهم طعام معروف . وأكثر ما يعتمد على اللبن في تغذية الاطفال والمرضى ويصعب جداً على الاطفال بنوع خاص الذين اعتادوا نوعاً واحداً من اللبن ان يفتدوا بنوع آخر دون ان يلحظهم ضرر ما . وهذا الامر من اهم ما يعترض الاطباء اذ كثيراً ما يضطرون ان يبحثوا عن طعام يقوم مقام لبن الام . فلبن البقر مهنا عذبات محتوياته لا يصير غذاء تاماً للاطفال . وقد دلت الاحصاءات ان الاطفال الذين يفتدون بلبن امهاتهم تكون صحتهم اقوى من الاطفال الذين يفتدون بلبن آخر يوضع في قنينة ويعصه الطفل مصاً . وهناك امور كثيرة تتعلق باللبن تود كل ربة بيت ان تعرفها اهمها ما يلي على طريقة السؤال

والجواب على لسان الطبيب ان الذي اجري التجارب

١ — هل يتخثر اللبن حين دخوله المعدة ؟

نعم يتخثر اللبن حين دخوله المعدة لان العصارة المدببة نحوي مادة شمرة وهي البنفسج وهذه البنفسج هي ما يتخثر اللبن او تقرشه فتجمعه قطعاً جينية . وقد اظهرت التجارب ان التخثر يبدأ حالاً بعد وصول اللبن الى المعدة ويختلف حجم القطع الجينية باختلاف اللبن وتركيبه ومدة بقائه في المعدة وكيفية اغلائه

٢ — هل رشف اللبن رشفاً يجعله اسهل للهضم ؟

الراي الطبي الشائع يقول برشف اللبن رشفاً اي عصه او شربه يبطئه . ويعلمون ذلك بان الرشف يجعل اللبن يتخثر قطعاً صغيرة وان القطع الصغيرة اسهل هضماً من القطع الجينية الكبيرة التي تتكون حينما يجرع اللبن جرعة اي حينما يشرب بمقادير كبيرة بسرعة . على ان تجاربنا ابانت ان القطع الجينية التي تتكون في المعدة لا تختلف مطلقاً في حجمها حين رشف اللبن عن القطع التي تتكون حين جرعه . وهذا يدانك ان لا فرق بين رشف اللبن او جرعه من حيث علاقته بالهضم

٣ — ايها اسهل هضماً اللبن المنطلي ام اللبن الذي لم ينطلي ؟

كثرت المناقشة فيما بين المنطلي من القيمة الغذائية وهل يفوق اللبن الذي لم ينطلي من هذا القبيل واكثر التجارب في جانب اللبن المنطلي وقد اثبتنا نحن بتجاربنا ان اللبن المنطلي تتكون منه قطع جينية في المعدة اصغر حجماً من القطع التي تتكون من اللبن الذي لم ينطلي ولذلك فاللبن المنطلي اسهل هضماً من غير المنطلي ومحتوائه اسهل امتصاصاً . ووجدنا ايضاً ان القطع الجينية المتكونة من اللبن المبستر^(١) متوسطه بين الطرفين في حجمها بل هي اقرب الى القطع المتكونة من اللبن غير المنطلي

ولقد ثبت ان اللبن يحوي مواد لازمة للنمو هي المواد المروقة بالفيتامين وان هذا الفيتامين لا يزول عند اغلاء اللبن . نعم اذا اغلي الحليب وهو مضغوط ضغطاً شديداً حدث تغير في المادة الجينية التي فيه فيصبح اللبن غير صالح للاكل ولكن الجاري ان اللبن لا ينطلي على درجة عالية من الحرارة ولا تحت ضغط شديد ولذلك فاغلاؤه لا يغير ما فيه من المادة الجينية والفيتامين على كل حال يبقى كما هو

(١) المنطلي الى درجة ٧٥ — ٨٤ بميزان ستيراد حسب طريقة باستور

فيتضع إذاً مما تقدم أن الإغلاء لا يفقد اللبن مواده الغذائية وفي الوقت ذاته يجعله أسهل هضماً لأن القطع الجبينية التي تكون منه في المعدة أصغر من القطع التي تكون من اللبن غير المنفلي وعليه ثبت لنا أن لبن البقر غير المنفلي لا يوافق الأطفال على الإطلاق وأن البسرة محسنة قليلاً والأغلاء بحسنة أكثر جداً وليكن معنا حوّل لا يستطيع أن يماثل لبن الام في نفعه

٤ -- ماذا يحدث لبن الحويض في المعدة ؟

ثبت لنا أن تخثر اللبن الحويض أسرع من تخثر اللبن التام وأن القطع الجبينية التي تكون من الاول أكثر من القطع التي تكون من الثاني . ولقد رأيت قطعاً جبينية أخرجها أحد المتحجّين من معدته بعد أن شرب اللبن الحويض بنصف دقيقة وكانت بحجم الجوزة . ولكن إذا اغلي اللبن الحويض صنعت القطع التي تتكون منه فبلغ أكبرها قطع حبة الفاصوليا ومن القريب أن القطع الجبينية التي تتكون من اللبن الحويض المنفلي أكبر من القطع التي تتكون من اللبن التام المنفلي . وهذا دليل على أن الدهن في اللبن غير الحويض يساعد على تكوين القطع الصغيرة وهي أسهل هضماً . ومن الأمور التي يجب الانتباه لها أن اللبن المنفلي سواء كان مخيضاً أو تاماً ينوق غير المنفلي دائماً في سرعة امتصاصه من المعدة إلى الأمعاء

٥ -- أيها أسهل هضماً اللبن الساخن أو اللبن البارد ؟

لا يكاد يكون فرق بينهما . على أن اللبن البارد يتأخر هضماً باديء بدءه ولكنه لا يضي عليه بضع دقائق في المعدة حتى ترتفع درجة حرارته فتصير سرعة هضمه كاللبن الساخن

٦ -- ما هو مقدار اللبن الذي تستطيع المعدة هضمه في وقت واحد ؟

تختلف المقد في أحجامها وأشكالها باختلاف أحمائها . ولكن معدة البالغ العادية تستطيع أن تمي رطلين مصريين من اللبن ولكن هناك معد كثيرة تمي أقل من ذلك وهي معدة صحبحة فققدار اللبن ليس دليلاً على صحة المعدة أو مرضها وعلى كل منا أن يتعلم بالاختبار مقدار اللبن الذي تستطيع معدته أن تهضمه . ولا بد من القول هنا أن المعدة ليست المكان الوحيد الذي يهضم فيه الطعام فهناك الأمعاء وفي الأمعاء عبارة فيها مادة تخثر اللبن أيضاً فغالما يشرب الإنسان مقداراً من اللبن

غير قسم منه كما هو الى الامعاء ويتخثر فيها . ولكن ٨٧ في المائة من اللبن ماء وفي الرطلين من اللبن نحو ٣ اوقي من المواد الغذائية الجامدة . اما الماء فيمتصه الجسم ويفرز منه باشكل سقي والمواد الغذائية الجامدة يتناولها فعل الهضم . فقائدة اللبن اذا مزدوجة لانه شراب لكثرة ما فيه من الماء وغذاه يكاد يكون تاماً

اولاد الشرق في الغرب

كثبت الينا من صوفر آتسة معروفة بحسن الصوت والمهارة في الضرب على البيانو بما مفاده انها زارت ارض لبنان مع والدها نزلوا الى بيروت وساروا منها الى طرابلس باثومويل . مروا في طريق الغزاة الاقدمين من المصريين والاشوريين والفرس واليونان والرومان . لبنان عن عيهم برؤوس الشاخة والبحر عن يارم بامواجه المتلاطمة والشمال تهب في وجوههم نسيماً عليلاً والطيور تحاول مجاراتهم فتعصر عنهم شوطاً طويلاً . الى ان بلغوا طرابلس فاستراحوا فيها قليلاً ثم قصدوا اهدن وباتوا فيها ونهضوا في الصباح وركبوا الدواب قاصدين الارض

اطل عليهم الارز العظيم ابن الدهور منتمى الملوك من المصريين والاشوريين والبرانيين ليسبقوا بحشيه هياكل معبوداتهم ويضموا منه توابيت موتاهم لما فيه من الرائحة العطرة ولانه اقوى على مقاوة الدهر من كل خشب آخر كما يستدل من آثار توت . عيخ امون ومن آثار بابل واشور . فشموا رائحته الزكية وشموا حفيظ اغصانه دويماً كدوي التحل لكنه مطرب كغم مغم بعيد . قالت : اما هذا الصوت الآخر فانه اوبرا طسكا غنلا مطرب غنلا رجل اتقن فن الموسيقى الاوربية . ابعدت كاروزو من لحدده ام زار لبنان غيره من مشاهير المتنين ؟ ما اجمل هذا الصوت وما ابدع هذا الغناء ! اسرعنا السير الى ان اظلمت الارض بظلم الوارف واذا امامنا رجل سوري وهو صاحب الغناء . رجل من مسلمي طرابلس الشام رحب بنا فسألناه عن اسمه والمكان الذي تعلم فيه الغناء . فقال ان اسمه مدحت شربجي وانه قصد الولايات المتحدة في طلب الرزق فسمعه احد فضلائها مرة يقني قرأى ان صوته من نوع الثمر ومن الطبقة الارل فيه فانفق على تعليمه فن الموسيقى واصول الغناء في مدرسة الموسيقى (الكسرفاتوار) . بدأ دروسه الموسيقية وعمره خمس وعشرون





الآنسة ليلى كورال كريمة الخواجه سليم ماضي
مقتطف نوفمبر ١٩٢٣
امام الصفحة ٢٩٣

سنة وهو لا يعرف لغة الأخرى وشيئاً من الإنكليزية فدرس الإنكليزية والقراوية والطلابية حتى يستطيع الغناء بها لأن حسن اللفظ من أهم مقومات الغناء . وقد اتفق مع كثيرين من أصحاب الدور الغنائية في أميركا أن يعني لهم ويظن أنه بعد مرور سنة يستطيع أن يعنى رواية غنائية (أوبرا) وهو الآن إلى وطنه على سبيل الزيارة وعائد إلى أميركا حيث لهذا الفن شأن كبير في التمثيل واصحابه دخل وافر . ثم غنى لنا اغانى عربية فاطرها غاية الطرب

وكشفت لنا ابتداءً من باريس وهي معدودة من الطبقة الأولى بين ارباب الغناء كما شهد لها رجل فرنسي من أكبر المنتقدين في فن الموسيقى . قالت لما مقاداة انها اصيبت بالخراف في حلقها حتى كادت تفقد صوتها فبحثت عن امهر طبيب في معالجة امراض الحلق فاهتدت إلى طبيب فقصدته واذا هو سوري مقيم في باريس ففحص حلقها وقال لها ان البلة ليست في بل في انفها وجعل يدوي انفاً ووعد بان يشفيها في ١٥ يوماً

ولم نكد تم قراءة كتابها حتى صدرت الاطائف المتصورة وفيها صورة فاة سورية اسمي نفسها ليليا كورال وهي ابنة الخواجه سليم باضي السوري زويل برازيل وقد اشتهرت بتفوقها في آداب اللغة البرازيلية قالت كتابتي مواضع اخلاقية وادبية واجتماعية اهتمت به الدوائر البرازيلية وامتدحها الجرائد واطنبت في نبوغها واعجبت بها لانها شرقية سورية فازت على اترابها من البرازيليات

وليس غرضنا من الاشارة الى الذين ذكرناهم في هذه المجلة التي يدعهم بل انما نقصد اثبات حقيقة ناصية حقيقة يحاول القريون انكارها فيدعون ان الشرقيين قصر ولا بد من وصي عليهم او ان لا استعداد في عقولهم لقبول الرقي الاوربي والبرقي ناسين ان احوالاً غير عادية سياسية واجتماعية قضت عليهم بالتأخر كما قضت على اهالي اوريا في القرون الوسطى ففقد الاوربيون ما كان عند اسلافهم اليونان والرومان من علم وحكمة واجارة . وان الشرقيين لا يقصرون عن التريين اذا اتبع لهم ما اتبع للغربيين في القرنين الاخيرين فيقوم منهم القادة والنوابغ في كل فن ومطلب

قوائد منزلية

إذا كانت الشوربة أو المرققة منخلة أكثر مما يلزم فاذب فيها قليلاً من السكر بزل
طمم الملح منها

إذا أردت أن يكون ما تصنعه من الحلي (الهلام) مختلف الألوان فتؤن كل جزء
منه على حدة باللون الذي تختاره وقطعه قطعاً غير منتظمة واحشك هذه القطع كلها معاً
في قالب واحد واصنع قليلاً من هلام الليمون باللبن بدل الماء وصبه في القالب
فوق أجزاء الهلام المختلفة الألوان فتلتصق ببعضها ببعض ويصير منه هلام
مختلف الألوان

حشو قلوب الفم — نظف القلب وأزغ الصمامات من جوفه واضع له حشوة
من فتات الخبز والدهن والبقدراس وما أشبه من البقول والفلفل والملح وقليل من
الديقيق المبلول بالماء واحشها بها وضمه في قدر على النار نحو ساعة ونصف ساعة

شطني سهلة العمل — قشر رطلاً من التفاح وأزغ بزره وما يحيط بالبر من
الغلاف الصلب ورطلاً من الطاطم (البنندورة) ونصف رطل من البصل وأزغ
البصل قرماً ناعماً واقطع الطاطم قطعاً صغيرة وضع الجميع في قدر واضف إليه نصف
ملعقة كبيرة من البسطة (مسحوق الفليفلة الحارة) وملعقة من الملح وقليلاً من الماء
واغل الجميع نحو ساعة واضف إليه ملعقتين من السكر الأحمر واخلط جيداً ثم
اضف سبعين درهماً من الخل واغل حتى يصير المزيج بالقوام المطلوب . فمن ذلك
نوع جيد من شطني الطاطم يمكن استعماله حالاً ويمكن وضعه في زجاجات تسد سداً
مككاً فيبقى صالحاً سنين كثيرة

مخلل الكرنب — أزغ اضلاع ورق الكرنب (المثوف) وقطعه شرائح وذر
عليه ملحاً وأتركه كذلك الليل كله وفي اليوم التالي صفه بمصفاة حتى يخرج منه
مذروب الملح ثم اضف نصف أوقية من الفلفل وجوزة الطيب الى كل رطل من الخل
وسخن الخل وضع ورق الكرنب المملح في اناء خزفي أو زجاجي وصب هذا
الخل عليه وهو مسخن