

باب تدبير المنزل

قد قلنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يورد بالتفصّل على كل طائفة

ما نأكل وكيف نهضم
الحبز

توالي فيما يلي نشر بعض النبد في موضوع الغذاء التي بدأنا بنشرها في مقتطف نوفمبر وهي على طريقة السؤال والجواب على لسان الدكتور هوذا أستاذ الكيمياء الفسيولوجيا في كلية فلاذلفيا الطبية

١ - أي أنواع الحبز يفضل للاستعمال العمومي في البيت

من جميع أنواع الحبز المروقة الحبز الأبيض أقلها غذاء وذلك لأنه مصنوع من المواد التي في داخل حبة القمح دون قشرتها . ففي القشرة فيتامين والفيتامين لازم للحبز حتى يكمل غذاؤه . ولقد أثبتت التجارب أن سبعة أثمان القصور التي في القمح ونحو ستة أسباع ما فيه من البوتاس والحديد يزال حين إعدادهِ ليصنع منه الحبز الأبيض . ولا يعقل أن الطبيعة قصدت أن يزال جانب كبير من الغذاء الذي في القمح قبل أن يؤكل . وقد ظهر من التجارب أن حيوانات التي لم تأكل سوى الحبز الأبيض ظهرت عليها علامات الضعف الناجم عن سوء التغذية . وإذا لم تستطع ربات البيوت أن تشتري خبزاً مصنوعاً من القمح الذي لم يزل منه قشرته المغذية فخيرهن أن يصنعهن في بيوتهن

وردد البعض على هذا القول بأن قلة الفيتامين في الحبز الأبيض ليست سبباً للامتناع عن أكله لأن سائر الاطعمة التي يأكلها الناس فيها من الفيتامين مقدار كافٍ للتغذية التامة . نعم يصح هذا القول على بعض الناس الذين يأكلون دائماً ادماً مغذياً وهم قليلون بالنسبة الى الناس الذين لا يستطيعون ان يأكلوا ادماً مغذياً على الاطلاق بل عليهم ان يكتفوا بالحبز . والواجب يقضي على كل احد ان ينشر هذه

الحقيقة لان اكثر هذه الامراض التي تفشو بين الطبقات الفقيرة من السكان سببها قلة التغذية

ولا يظن احد بقول من يقول ان الخبز الابيض يترك في الامعاء مقداراً قليلاً جداً من النفايات . فان هذا القول على صحت لا ينبغي ان ما يدخل الدم من الخبز الابيض لا يندى الجسم كاللواذ التي تدخله من الخبز المصنوع من القمح كله

٢ — هل اكل الخبز السخن ضار ؟

كلا . لقد شاع بين العامة وكثير من العلماء ان الخبز الجديد السخن يضر الهضم وكثير من الكتب المختصة التي تعلق موضوع التغذية تشير الى ذلك وتعلق عليه اهمية كبرى ولكن التجارب التي جربناها لم تثبت ذلك المذهب . فقد اطعمنا الذين جربنا تجاربنا فيهم خبزاً يطير منه البخار لسخونه وبعد يومين اطعمناهم من الخبز ذاته ولم نقف على فرق ما في مقدرة المعدة على هضم الواحد او الآخر . ولكن لاحظنا ان الخبز السخن كان يبطئ في الخروج من المعدة الى الامعاء ولم نقف على اثر لقطع مشكلة من الخبز السخن في المعدة كما يزعم بل ان النماذج التي اخرجناها من المعدة لفحصها بعد اكل الخبز الجديد والخبز العتيق كانت متماثلة تماماً . وللخبز الجديد السخن نكهة مقبلة فاذا مضغ جيداً فلا ترى ما يمنع اكله

٣ — هل قشرة الخبز القاسية في الخبز الافرنجي اضر هضماً من لبه ؟
كلاً فان القشرة نهض جيداً اذا مضغت جيداً : وبعض ما فيها من البروتين سهل الذوبان وبعض النشاء الذي فيها يتحول الى نوع من السكر فيصير اسهل هضماً ولذلك فالقشرة مفيدة وليست عسرة الهضم

٤ — كيف تتأثر المعدة بالخبز واللبن او بالخبز والزبدة ؟

ان المعدة تقبل على هضمها معاً وخفوصاً اذا كانت المعدة تليذ جائع . فالخبز بهضم بسهولة واللبن او الزبدة يحويان كثيراً من المواد اللازمة لنمو الصفار . وهكذا قل عن الخبز مع العمل فذلك كله لذيد الطم سهل الهضم ويساعد على النمو

٥ — هل بهضم الخبز المصنوع من البطاطس بسهولة كالخبز المادي ؟

تم . خبنا قللت الحنطة في ألمانيا والنمسا اشارت الحكومة على الاهلين بصنع الخبز من نشاء البطاطس . وقد سن قانون في النمسا بحجر الخمازين على جيل ٣٠ في المائة من الخبز بطاطساً

والخبز الذي فيه ٣٠ في المائة من البطاطس يكون أكثر رطوبة من الخبز العادي وله نكهة مقبلة وعمماً عن آب منظر الرغيف يكون خشناً ولونه قاعماً . وهو سهل الهضم وفيه من الغذاء ما في خبز القمح الصرف ونفقاته أقل . ويستامض في بعض الأحيان بالبطاطس المطبوخة عن عجتها مع الدقيق . وحكومة الولايات المتحدة تحرب الآن تجلب لادخال دقيق الموز أو الكستنا أو البندق أو الفاصوليا البيضاء أو الذرة أو الحمص أو الرز في صنع الخبز وقد جُرب البنجر فنجحت التجربة .

٦ — هل يحسن أطعام الاطفال خبز الردة (النخالة) فقط

كلا الخبز المنصوع من دقيق الحنطة غير الملتخول يفضل خبز الردة . لانه اذا اكل الطفل خبز الردة دائماً فقد يبيح ما فيه من المادة الحشوية الأغشية الحساسة في داخل المعدة والامعاء . على أن له حسنة واحدة اذا أكل بمقادير صغيرة وهي انه يساعد امعاء الاطفال على الانتظام

تعليم الفتاة في الصين

لم تكن حالة النساء الاجتماعية في الصين حالة مرضية حتى اوائل القرن العشرين اذا نظرنا اليها نظرة الناس في هذا العصر ففي «الشمرة المقدسة» ذكرت اعمال النساء حيث قيل : عليهن ان يعزلن ويحكمن ويطرذن ويخطن ولا حاجة بهن الى الجواهر والحلي . ولكن الايام تغيرت في الصين كما في غيرها من البلدان وصار التعليم مباحاً للفتيات كما هو مباح للفتيان . فقبل سنة ١٩٠٨ لم يكن في بلاد الصين مدارس لتعليم الفتيات سوى مدارس الارساليات الاميركية . وكانت الفتاة الصينية ترل في البيت حسب القاعدة المذكورة في «الشمرة المقدسة» لكن الصينيين بدأوا منذ سنة ١٩٠٩ يتسعون بإنشاء المدارس لتعليم البنات وقد ساروا الآن شوطاً بعيداً في هذا الميدان . ففي نظام المعارف بالصين نحو ٣٥ ألف مدرسة ابتدائية فيها نحو ١٦٥ ألف تلميذة وعشر مدارس ثانوية فيها نحو ١٢٠٠ تلميذة و٩١ مدرسة لإعداد المعلمات فيها نحو ٧ آلاف تلميذة و ٢١ مدرسة فية فيها نحو ٢٠٠٠ تلميذة يتعلمن فيه الحياطة والتطريز وتربية دود الحرير وغير ذلك من الصناعات والفنون النسائية

وهناك مدارس عالية للشبان تقبل فيها البنات فيستطعن أن يتعلمن العلوم العالية والدمي مبذول لإنشاء جامعة خاصة بالنساء . وزد على مدارس الحكومة هناك

مدارس مسيحية كثيرة فيها نحو ٦٠ ألف تلميذة . وقد بلغ مجموع التلميذات في جميع هذه المدارس نحو ربع مليون تلميذة وهو عدد قليل اذا نسب الى سكان الصين ولكن ازدياد العدد في مثل هذا الوقت القصير يدل على سرعة ارتقائهم واخذهم بالسيب العمران واركائهم

الأطفال ونور الشمس

تدل الاحصاءات عن وفيات الاطفال ان معدل الذين يموتون من الصغار الذين لهم بضعة أشهر من العمر يقارب معدل الذين يموتون من الشيوخ الذين اعمارهم فوق الخامسة والسبعين . على ان معارف البشر في امور التغذية والاعتناء بالأطفال اتسعت كثيراً وهذا الاتساع خفض معدل الوفيات بين الاطفال تخفيضاً كبيراً . لكن اموراً كثيرة لا زال يجعلها منها ان الغذاء الجيد النظيف للطفل لا تنجح عنه دائماً تغذية جيدة

وقد صرح احد الاطباء الباحثين في احوال الاطفال وامور تغذيتهم وعموم ان ٧٥ في المائة من كل الاطفال الذين يمضون في المدن يصابون بداء (الركس) او الكساح . يدهش كثيرون لدى اطلاعهم على هذه الحقيقة وكثيرات من الامهات يضحكن من الطبيب الذي يقول ذلك . ولكن الحقيقة ان هذا الداء ليس غامضاً كما يوصف في كتب الطب حيث رسم الاطفال برؤوس كبيرة مربعة وارجل مقوّمة ولكنها حالة خفيفة منه لا يستطيع اثباتها الا بوزن الفسفات الذي في مقدار معين من الدم وبتصوير العظم باشعة اكس ولكن هذه الاعراض الخفيفة قد تؤدي الى خلل كبير في جسم الطفل ونجمته عرضة لبعض الامراض الممعدية كالنزلة الاسباتيولية والنزلة الصدرية (النومونيا)

والوسيلة الوحيدة لاتقاء هذا الداء او لشفائه هي نور الشمس . فقد لوحظ ان داء الكساح يقل كثيراً في فصل الصيف حينما يسمح للاولاد بالخروج والمشي حيث تصب الشمس اشعتها المظهرة المفعية

ولكن حينما يجيء فصل الخريف ويقصر النهار وتضعف اشعة الشمس ويقل تعرض الاطفال لها ياخذ داء الكساح بالانتشار ويبلغ اكثر انتشاره في شهر مارس (اذار) اي بعد ان يقضي الاطفال معظم فصلي الخريف والشتاء في البيوت . وبيوت

المندن كثيراً ما تكون مظلمة باردة لا تدخلها أشعة الشمس إلا قليلاً أو لا تدخلها على الإطلاق

وقد أبان الطبيب الذي يبحث في هذه الأمور وأسمه الدكتور الفردس من مشاهير أطباء نيويورك أنه من المستطاع أن يستحم الطفل في نور المصابيح التي فيها بخار الزيت وهو ككوكب الشمس تماماً والظاهر أن العظام تنشق تحت تأثير هذا الدور بسرعة مذهلة كما لو كانت تحت تأثير نور الشمس

ويقول الدكتور هس أن هذه الحقائق تقتضي تغيير ملابس الأطفال تجعل ملابسهم بلا أربان وأرجلهم بلا جوارب حتى تتعرض أذرعهم وأرجلهم للهواء والنور ولو في دسئير بشرط أن تكون أكفهم وأقدامهم دافئة

وزيت السمك قسم نور الشمس في اقواء الكساح وشفائيه وهو دواء بسيط ورخيص ويسهل استعماله على كل أحد

فوائد منزلية

إذا غسل الدهان الأبيض بناءً أعلى فيه بصل لظف وصار مشاعاً

يُفَقِّع الحبر النافذة تزال إذا فركته بمزيج من عصير الليمون والملح والملح العادي والماء القليل

يجب أن لا يستعمل الماء الساخن حين غسل كؤوس زجاجية كان فيها لبن (حليب) بل يجب غسلها أولاً بالماء البارد ثم بالماء الساخن وذلك لأن الماء الساخن قد يدخل اللبن في مسام الزجاج فتصبح الكؤوس غير شفافة

تزال البقع عن الأثاث المذهون بالورنيش إذا فرك بروج التنع أو بروج الكافور ثم فسخ بالزيت الذي يدهن به الأثاث عادة

يجب أن لا يوضع زيت على الرخام أو يقر به لأنه يدخل في مسامه فيجعل منظره قبيحاً