

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والتراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يسود بالفتح على كل عائلة

### فائدة اللبن الرائب للأطفال في الصيف

لا مشاحة أن اللبن الممقم هو خير ضامن للطفل يقيه طوارئ الأراض الصناعية إذ قلما تصاب الأطفال بالأمراض المعدية المعوية أو العفنة إذا استعملت الشروط الصحية باستعمال اللبن الممقم الذي يدرأ الأخطار المسببة عن الجراثيم التي فيه فهو خير الألبان بعد لبن الأم أو المرضع المتأجرة فقد اتقذ من مخالب الموت الرقاً وملايين من الأطفال ولكن هذا غير موجود في بلادنا الشرقية حتى ولا في مصر الراقية إذ أن هذا المشروع المفيد لتعيم اللبن وبيع بأسعار معتدلة وذلك وقاية لمسحة الأطفال لم يفكر فيه أحد

لقد استعملت اللبن الرائب غذاءً للأطفال منذ عشر سنوات في كثير من الأمراض المعدية المعوية وهو اللبن المختمر وقد صُرف من عهد بعيد جداً ويقال له في القطر المصري لبن زيادي أو لبن سلاطين وفي سوريا يسمى لبناً وفي فلسطين لبن بواطي. وهو كثير الاستعمال في البلقان والآناسول وآسيا الوسطى وجنوبي روسيا والنمسا وبلاد العرب ويكاد يكون غذاء العرب الرُحَّل ومحضَّر عندهم من لبن النوق أو القنم أو المعزى ويوضع في أوعية من خشب يقال لها (بواطي) أو في زقاة من جلد الشاة فيسمى لبن الرق ومحضَّر في سوريا والقطر المصري من لبن البقر أو الجاموس أو المعزى

عرف الأطباء الشرقيون من زمن طويل فائدة اللبن الرائب في تغذية المرضى وعلى الأخص المصابين بالحُميات المعدية والمعوية كالتيفوئيد والتيفوس وسوء الهضم والإسهال والتسمم الدائي. وتنبهوا لاستعماله في جميع الحالات التي ينتر فيها المريض من المتداومة على أخذ اللبن الحليب أو في الحالات التي يصبر فيها هضمه لأن الرائب أسهل هضمًا منه ولا يجهد المعدة كثيراً في هضمه. وقد

اكتشف ان سلامة انشبيرم تشيكوف منذ عشرين سنة تقريباً ان في اللبن الرائب  
مكروبات لها فائدة طيبة في قتل الجراثيم الفاسدة المحتثة للامعاء او بالحري في  
توقيف نموها والآن ترى المعامل الكيماوية في اوربا تستحضر عقاقير مؤلفة من  
المكروبات اللبنية لتعمل في علاج كثير من الامراض المعوية التي تصيب  
الاطفال . وفي الولايات المتحدة يباع اللبن الرائب في مستودعات الادوية  
ويشتمل الآن في اوربا واميركا كدواء وغذاء ويسمى (تفورت) وهي كلمة تركية  
معناها اللبن الرائب

اما كيفية تحضيره فهي ان تؤخذ خميرة او (روبة) من اللبن الرائب نفسه  
وتخرج باللبن بعد اغلائه وتركه حتى يبلغ درجة التفور ثم يعطى الاناء او الوعاء  
ويحفظ في مكان دافئ وبعد ساعات قليلة يتخثر اللبن ويصبح رائباً ويتعاض في  
اوربا واميركا من الخميرة او (الروبة) بخميرة من الجراثيم اللبنية المستنبطة بالطرق  
العلمية وهي على نوعين جامدة في شكل اقراص وسائلة تباع في الزجاجات ولكنها  
لا تثبت طويلاً في بلادنا الشرقية لسبب الحرارة

وللبن الرائب تكيفات كثيرة يختلف طعمه من حلاوة خفيفة الى حموضة قليلة  
او شديدة وبعضه خثر يباع في الكاسات (الزبادي او السلاطين) او اوعية من  
الغُشْب (البواطي) واخر سائل يوضع في الزقاق وهو لبن الرنق المعروف في فلسطين  
وشمالى بلاد العرب ويسمى فلاحو سوريا القنبرية ويستعملونه سائلاً وهو  
مبرد ملين وقد يستعملونه جافاً او جامداً للغذاء وهو اللبن الرائب المحضر عند عرب  
البادية بعد اخذ قشده وطمعه حمضي قليلاً ويستعملونه كعلاج مبرد في الحميات  
واللبن الرائب غذاء جيد للذيذ الطعم سهل الهضم مضاد للفساد مدر للبول  
وملين خفيف للامعاء وهو مفيد ايضاً للاطفال في حالي الصحة والمرض  
وهو افضل من اللبن الحليب في ايام الصيف ويعطى بعد زجه بماء الارز او بماء  
الشعير او بمياه معدنية لطيفة ويوضع في زجاجات الارض او المعلقة او الفجان.  
وله فائدة طيبة في الاسهال وجميع انواع سوء الهضم غير ان بعضهم يكرهون  
طمعه اذا كان حامضاً قليلاً لذلك يجب تحليته بالسكر فيسهل هضه أكثر ويعم  
قيضه في بعض الاطفال

والبن الرائب افضل غذاء في الاسهال الحاد متى هجعت الاعراض لفوائده الطبية لانه يحتوي على الالكتوباسلين الدواء المفيد للالتهابات المعوية الحادة والمزمنة. واختباري منذ سنين ان استعمل اللبن الذي زعت منه قشدة ويحضر هكذا يؤخذ لبن جديد (تازه) ويوضع في وعاء واسع وحوله ثلج لمدة ثلاث ساعات او ست ثم تكشط عنه القشدة مرتين او ثلاث مرات حتى يزول بالكلية ويوضع على النار وينقل ويعطى منه للطفل تخففاً بالماء المغلي ثم صرفاً واذا صنع منه لبن رائب يكون سهل الهضم جداً وهذا الاخير اختبرته في حوادث كثيرة في اسهال الاطفال كانت نتائجها باهرة وعلى الاخص اذا اضيف الى اللبن الرائب ماء الجير فان فعله قابض جداً فهو احسن علاج مفيد في الالتهابات المعوية والاسهال

الدكتور عرفة تنجي

اختصاصي في امراض الاطفال بالامكندرية

### الضرر من بعض الاطعمة العادية

يقول بعض الاولاد انهم لا يستطيعون شرب اللبن او اكل البيض او غير ذلك من الاطعمة المدودة عادية يأكلها كل احد فيدهم والدوهم ويحاولون اطعامهم ايها اما بالترغيب او بالتهديد. وهذا خطأ لان ليس كل الاطعمة يصلح لكل الناس على حد سواء. ونعرف رجلاً عاش عمراً طويلاً وهو لا يستطيع اكل البيض ولا طعاماً فيه اقل شيء من البيض. وكثيراً ما حاول اصداقاه خداعه بان صنعوا له طعاماً لا يدخل البيض فيه عادةً واطافوا اليه قليلاً جداً من البيض على سبيل الامتحان فكان حالماً يتناول القليل منه يندر ان فيه يضاً ويعتريه الية من جراء ذلك. ونعرف رجلاً آخر كان في صباه يكره رائحة الفاصوليا فيعتريه دوار اذا شم رائحتها بشدة ولا يستطيع اكلها مطبوخة فلما كبر زال كل ذلك وقد روي عن رجل اسباني انه كان اذا اكل لحمًا يتقيأ حالاً وعن امرأة انها اذا اكلت طعاماً فيه شيء من جوز الطيب يتقيأ حالاً وعن اناس اذا اكلوا شيئاً من السكر اصابهم دوار وفيه. وعن عائلة اذا اكل ذكورها من الثورولا (الثلج) اصابهم تشنج شديد واما انثاهي فلا يصيبن ذلك. وروي ان مقلًا من هذه العائلة اكل عمرة واحدة من الثورولا واماتته. وان المرأة كان يصيها زف كلما

أكثر طعاماً فيه خل. وكان أحد الأطباء يعاب بانتشج والقيء إذا أكل تفاحاً  
ويصاب بعض الناس بانطفحة والبثور إذا أكلوا لوزاً  
والبيض من أكثر الأطعمة ايندله في بعض الناس فأنهم يصابون من أكله  
بتضخم الشفتين وتظفر في وجوههم لطخ قمرزبة ويتثخرون وقد يفسى عنهم. ذكر  
السر مورل مكثري أن عائلة كبيرة بقيت أربعة أعقاب وأعضاؤها لا يستطيعون أكل  
البيض كيفما قدّم لهم ولو وضع القليل منه في القهورة على غير علم شاربها فإنه إذا  
شربها تحفظ عيناه ومحو وجهه ونسيت حلقه ويشد المة حتى يكاد يحتنق أو  
يصاب بالصرع

وذكر الدكتور هتشنسن أن واحداً من أعضاء مجلس النواب كان إذا أكل  
البقدونس أصيب بمغص شديد وورم لسانة وشفته وأزرق وجهه. وأحرّم يكن  
يستطيع أكل الأرز من غير أن تصيبه نوبات ربو شديد جداً وتضدي مرة خيراً  
وجنّاً وشرب كأساً من البيرة فاصيب بهذه النوبات ولدى الفحص وجد أن صانع  
البيرة وضع حبوباً من الأرز في زجاجتها لكي يولد فيها الاختار الثانوي  
ويحدث الشري جانباً من أكل لحم العجل ويشد العظام في بعض الناس  
من أكل الشكوريا

وأغرب الحوادث المذكورة من هذا القبيل حادثة رجل اسمه داود ونر كان  
دقيق الحنطة يفضل به فعل السم كيفما أخذه وكان يقول أنه يفضل أن يتناول  
درهماً من الطرطير المنيء ولا درهماً من دقيق الحنطة لأنه كان يصيبه من أخذه  
حكة في كل بدنه تشد حتى لا تطاق وتستمر عشرة أيام وتحتقن رتاده في السبعة  
الأيام الأخيرة ويخرج منها بغم كثير

### تعمير المرضي

اصح التعمير صناعة تُسمّى في المدارس يتعلمها بنات ونساء يتخذنها حرفة  
لهنّ ولكن طبيعة الحال تستلزم أن يكون عدد هؤلاء المرضيات أقلّ جداً ممن  
يلزم لتعمير المرضي. وزد على ذلك أن أمراضاً كثيرة لا تحتاج إلى ممرضة خاصة بل  
يكفي أن تكون ربة البيت عارفة ببعض المبادئ الأولية للاعتناء بمن يمرض من  
اهل بيتها وهذا ما تقصده في القبول التالية

وزد على ذلك انه يحسن بكل امرأة اميرة كانت او فلاحه ان تكون حارفة  
بعض المبادئ الاولية اللازمة لتريض المرضى لانها لا بد من ان تدعى من وقت  
الى آخر لتريض زوجها او احد اولادها في ادواء لا تحتاج الى استدعاء ممرضة  
خصرصة او في اوقات لا توجد فيها الممرضة

غرفة المريض - اذا كان في الامكان وضع المريض في غرفة خاصة فلتكن بعيدة  
عن الضجة ما أمكن مشرفة على حديقة حتى يرى المريض اشجارها ويسمع غناء  
اطيارها. ومما يزيد العرفة صلاحية ان يكون فيها شباك في جفتين متقابلتين حتى  
اذا اتفق هبوب الريح في جهة منهما يقتل شباكها ويبقى الثاني مفتوحا. والغرفة  
المتشوحة الى الجنوب خير من المتشوحة الى الشمال لان الاولى تدخلها اشعة الشمس  
هذا اذا لم يكن مرض المريض مما يقتضي العتمة. وعلى كل حال يجب ان تخصص  
للمريض احسن غرف البيت واطلقها هراء وابعدها عن الضجة وحركة الشوارع.  
وامم ما في ذلك طلاقة الهواء وتقاوتة. ويجب ان تبقى حرارتها على درجة معتدلة  
اذا أمكن فلا يزيد بردها ولا حرها. ولا داعي لان يكون فيها اثاث كثير وبسط  
وسجادات ولا ستائر كبيرة الا اذا اريد حجب النور بها مع فتح شبايكها. ولكن  
لا يحسن ان تمرى من اثاثها المادي كحى حتى تظهر خالية من كل ما يزينها

ويحسن ان يكون مربر المريض منردا اي ضيقا حتى يسهل الوصول اليه من  
اليمين ومن اليسار اذا اريد قلب المريض في سريره او قلب الفراش وتغيير الملاءات.  
ويجب ان تكون الملاءات واسعة حتى يسهل ادخال اطرافها تحت الفراش فلا تتجمع  
تحت المريض. ولا بد من ان يكون هناك اكثر من وسادة واحدة لان المريض  
يتريح بتغيير وضعه من وقت الى آخر فقد يستلقي تماما او يرفع رأسه والجزء  
الاعلى من بدنه وحينئذ يحتاج الى اكثر من وسادة يستند اليها. واذا كان  
المريض طفلا او كان عاجزا عن النهوض فلا بد من وضع قطعة من المشمع تحت  
تتي الفراش من البول والمبرزات ويجب ان تكون هذه القطعة كبيرة حتى تغط  
على جانبي الفراش ويمكن طرفها تحت

ويجب ان لا يوضع السرير ملاصقا للحائط بل يبقى بعيدا عنه حتى يسهل  
مرور الممرضة بينها. واذا وجدت غرفة اخرى ملاصقة لغرفة المريض توضع  
فيها لوازم التمريض من ادوية وغيرها

وإذا لم يكن هناك غرفة مجاورة لغرفة المريض وجب أن توضع هذه الأنبية في غرفته في مكان لا يقع نظره عليه ولا يقع نظر عواده عليه حالاً يدخلون ويحس أن يكون على جدران غرفة المريض صور تسمه رؤيتها وإذا طال مرضه حسن أن تغير الصور حتى لا يملها، وبما لا يبدئه منه وضع الأزهار الجميلة على مقربة منه حتى يراها ومتى ذبلت وجب إبدالها بغيرها وعلى كل حال يجب أن لا تبنى الأزهار والرياحين في غرفته ليلاً، وتنظف غرفة المريض يومياً في الصباح ويصح الثبار عما فيها من الأثاث والصور ويرتب كل شيء في محله حتى تسمه رؤيتها ولا ترهجة بوجه من الوجوه

### ازياء النساء

في هذا الجزء مقالة من النافعة هي عن عظة سمعتها أشار فيها الواعظ إلى ما في الازياء من الضرر وقلة الحسنة فرأينا أن نعلق على كلامه بما يأتي وهو  
 نعم على الواعظ أن يقوموا بما هم به مطالبون، على كل من رأى عيباً أن يحاول إصلاحه جهد المستطاع، لكن ازياء النساء وازياء الرجال وطادات الأم كلها جماء لا تخضع للوعظ والارشاد، أن محورها التقيد ومدارها العادة ومرماها الكسب، والآن مفطور على تقليد من محبة ممتازاً عليه بشيء مستحب، ومتى اعتاد شيئاً عسر عليه الاقلاع عنه، هالك الكورست (المشد) الذي يصير خصر المرأة حتى تجعل عقدها نفاقاً كما قال الشاعر قام الاطباء ينادون بضرر السنين الطوال وجارهم الادياء والخطباء لكن الجمهور استحسن الخصر الاهيف وبقيت النساء يقلدن ربات الجبال نهن، وتحب الواحدة انها ارتكبت وزراً إذا خرجت من بيتها وخصرها غير ضيق إلى أن رأى بعض الغانيات أن يقلدن اليونانيات حتى يكون الجسم معتدل التناسل لا خصر فيه تجرى سائر النساء على أثرهن، وصار هو الزي المستحب

أما المرمى وهذا أساس الازياء في هذا العصر فهو الكسب الصناعي والتجاري من قبل مبتدعي هذه الازياء فأنهم في باريس ولندن وبرلين ونيويورك يحترمون كل يوم زياً جديداً ينسونه أجمل الغانيات وجماً وقواماً أو ارفصن معتداً ومقاماً حتى تنوق النفوس إلى تقليدهن، فتروج الازياء الجديدة والبضائع التي

تصنع منها اكسية كانت او احذية او برانيط او حلى او ما اشبه . وقد اشركوا في عملهم هذا الجرائد والمجلات عدا ما ينشرونه من اللوائح المصورة . فترى الآن جريدة التيمس على علوكبها وكونها مريضاً لا قلام الوزراء واكابر المنشئين مشحونة بصور الازياء التي تتغير كل يوم . ولعلها تكتب من اعلانات الازياء اكثر مما تكتب عن يشرونها او يشتركون فيها

ولقد كانت ازياء النساء في بعض العصور الغابرة اقرب من ازياهن في هذا العصر ولكن لم تكن سريعة التغير كما هي الآن فكانت ضررها على اللواتي يتبعنها قليلاً . غير ان متبعات الازياء في كل امة قليلات

وسواء كان ثوب المرأة طويلاً او قصيراً واسعاً او ضيقاً طويل الارجان او قصيرها طالي الطوق او مكشوف الصدر لا تنفر العين منه مادام ضمن حدود الاعتدال . والمبرة كل المبرة بما يتضمنه ذلك الثوب من خلق جميل وادب رائع ولطف تروح اليه النفوس

### الارق وعلاجه البيتي

الارق او عدم النوم آفة تعترى الانسان في كثير من الامراض الحادة والمزمنة . قد يكون سببها الالم الشديد او الحمى او تهيج الدماغ او تغير عضوي في الدماغ نفسه . فاذا كان ناتجاً عن مرض معلوم فعلاجه يرتبط بعلاج ذلك المرض وهو من متعلقات الطبيب . فليس كلامنا في بل في الارق الحادث لتغير مرض وهو ما يعيب الاصحاء فلا يستطيعون ان يناموا النوم الكافي اللازم للصحة وهو سبب ما نراه الآن في كثير من المدنف من انحطاط القوى الناتج عن المهوم والانهاك في الاشغال والاعمال . وقد يحدث عقب الامراض التي تنهك الجسم كالاشلوزا ولكن الغالب ان لا يكون له سبب خاص . واكثر ما يعيب اصحاب الاشغال العقلية عمية كانت او تجارية وقلما يعيب الفقراء الذين لا يشتغلون اشغالاً عقلية

وقد علم بالمشاهدة ان الدم يفارق الدماغ من نفسه وقت النوم لان اوعيته الدموية تقلص حينئذ فيرتد الدم فيها الى سائر البدن ولكن اذا كان الدماغ

منهجا مستغلا فان الدم يبقى يتوارد اليه واذا زاد الشغل الدماغي امتلأت او عتته  
الدورية دما فيتسع تقلصها ويبطل النوم

والعلاج لذلك الا تقطاع عن الشغل والتزام الراحة التامة. ويحسن تضيير الهواء  
حينئذ اذا امكن وتغيير المناظر والمحيط كله. ولكن اذا استمر الارق طويلاً  
فلا يزول في وقت قصير وقد لا يزول ابداً. وما من آفة تجب المبادرة الى علاجها  
حالا مثل الارق. فالراحة بضعة ايام في اوائل حدوثه تضي من معالجة اشهر كثيرة  
بعد ذلك. وهواء البحر يفعل احياناً فعل السحر في ازالة الارق

ولكن اذا تمذر السر وتروك الشغل والهلم فلا بد من استجلاب النوم  
بكل واسطة ممكنة. فيجب الذهاب الى القراش باكراً والتأخر في النهوض منه اي  
تخصيص كل الساعات التي يمكن تخصيصها للنوم ولو نهائياً لان النوم في النهار ولو  
بضع دقائق يفيد في مقاومة الارق. ويجب اجتناب كل ما يمنع النوم كالنور  
والصوت وسوء الهضم وكل ما يتعب الانسان وقت نومه. والهواء النقي من  
المساعدات على منع الارق. ويجب ان يقيم الانسان في القضاء على قدر ما يستطيع  
وان يروض جسده الى حد التعب ولكن الرياضة البدنية لا تفيد الجميع على حد  
سوى بل قد تضر في بعض الاحوال. ويحسن ان يتناول المره كأساً من اللبن  
السخن قبلما يذهب ليلنام واذا قلق بعد ما نام فقد يزول قلقه اذا تناول حينئذ  
كأساً من اللبن السخن او نحوه. اما الادوية المنومة فلا يحسن استعمالها الا  
اذا اشار بها الطبيب لان الغرض الالم هو النوم الطبيعي لا النوم الصناعي الذي  
تحدثه المنومات

### الاصدقاء والوقت

من اقوال الفيلسوف باكون «الاصدقاء لصوص يهبون وقتنا». وقد تناولت  
احدى الصحف الانكليزية هذه الحكمة وعلقت عليها بما يأتي: كل اصحاب  
الاعمال والاشغال الذين يوافقون باكون على قوله هذا لا يتكبرون اعلاناً  
رأياه على باب احد المكاتب وهو «اقبل الباب وحالما تفرغ من الكلام في  
الاشغال التي جئت لاجلها افعل بفيك ما فعلت بالباب»