

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 يبرود بالتفحص على كل طائفة

ما نأكل وكيف نهضمه الخبز

نوالي فيها يلي نشر بعض النيد 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 الخبز يفضل الاستعمال العمومي في البيت

من جميع أنواع الخبز المروقة الخبز الأبيض أقلها غذاء وذلك لأنه مصنوع من المواد التي في داخل حبة القمح دون قشرتها . في القشرة فيتامينات والفيتامين لازم للخبز حتى يكمل غذاؤه . ولقد أثبتت التجارب أن سبعة أعان الفسفور الذي في القمح ونحو ستة أسباع ما فيه من البوتاس والجير يزال حين اعداده ليصنع منه الخبز 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 الخبز الأبيض ظهرت عليها علامات الضعف التاجم عن سوء التغذية . وإذا لم تستطع ربات البيوت أن تشتري خبزاً مصنوعاً من القمح الذي لم يزل منه قشرته المغذية فخير لمن أن يصنعه في بيوتهن

ويرد البعض على هذا القول بأن قلة الفيتامين في الخبز الأبيض ليست سبباً للامتناع عن أكله لأن سائر الاطعمة التي يأكلها الناس فيها من الفيتامين مقداراً كافي 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 بالخبز . 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 صحتة لا يتفق ان ما يدخل الدم من الخبز الابيض لا ينفذ الجسم كالمواد 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 عسر 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 لسخوته 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 يبطن في الخروج من المعدة الى الامعاء ولم نقف على اثر لقطع مكتلة 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 الاقربحي اعسر هضماً من لثته كلاً فان القشرة نهضم 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 مغذية وليست عسرة الهضم

٤ — كيف تتأثر المعدة بالخبز واللبن او بالخبز والزبدة ؟

ان المعدة تقبل على هضمها معاً وخصوصاً اذا كانت المعدة تلميذ جائع . فالخبز يهضم بسهولة واللبن او الزبدة يحويان كثيراً من المواد اللازمة لنمو الصغار . وهكذا قل عن الخبز مع العمل فذلك كله لذيد الطعم سهل الهضم ويساعد على النمو

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

تم . فخبنا قلت الخطة في المانيا والنمسا اشارت الحكومة على الاهلين بصنع الخبز من نشاء البطاطس . وقد سن قانون في النمسا بحجر الخمازين على جبل 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 أن منظر الرغيف يكون خشناً ولونه قاعماً . وهو سهل الهضم وفيه من الغذاء ما في خبز القمح الصرف ونفقاته أقل . ويستماض في بعض الأحيان بالبطاطس المطبوخة عن عجنها مع الدقيق . وحكومة الولايات المتحدة تحرب الآن تجلب لإدخال دقيق الموز أو الكستنا أو البندق أو الفاصوليا البيضاء أو الذرة أو المحس أو الرز في صنع الخبز وقد جُرب البنجر فنجحت التجربة .

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

كلا الخبز المنوع من دقيق الخنطة غير المنخول يفضل خبز الرذة . لأنه إذا اكل الطفل خبز الرذة دائماً فقد يبيح ما فيه من المادة الخشبية الأغشية الحساسة في داخل المعدة والامعاء . على أن له حسنة واحدة إذا أكل بمقادير صغيرة وهي أنه 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 أن يعزلن ويحكمن ويطرزن ويخطن ولا حاجة بهن الى الجواهر والحلى . 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 الارشاليات 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 والسعي 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 بأساليب العمران واركائده

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 بالاطفال اتسعت كثيراً وهذا الاتساع خفض معدل الوفيات بين الاطفال تخفيضاً كبيراً . لكن اموراً كثيرة لا تزال تجعلها منها ان الغذاء الحيد التنظيف 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 فاء الكساح كما يوصف في كتب الطب حيث رسم الاطفال برؤوس كبيرة مربعة وارجل مقوسة ولكنها حالة خفيفة منه لا يستطيع اثباتها الا بوزن الفسفات الذي في مقدار معين من الدم وبصوير العظم باشعة اكس ولكن هذه الاعراض الخفيفة قد تؤدي الى خلل كبير في جسم الطفل وتجعله عرضة لبعض الامراض الممدية كالنزلة الاسباتيولية والنزلة الصدرية (التومونيا)

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 المقوية

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

المدن كثيراً ما تكون مظلمة باردة لا تدخلها اشعة الشمس الا قليلاً او لا تدخلها على الاطلاق

وقد ابان الطيب الذي يبحث في هذه الامور واسمها الدكتور الفردس من مشاهير اطباء نيويورك انه من المستطاع ان يستحم الطفل في نور المصابيح التي فيها بخار الزئبق وهو ككوكب الشمس تماماً والظاهر ان العظام تنشق تحت تأثير هذا النور بسرعة مذهلة كما لو كانت تحت تأثير نور الشمس

ويقول الدكتور هس ان هذه الحقائق تقتضي تنبير ملابس الاطفال تجعل ملابسهم بلا اردان وارجلهم بلا جوارب حتى تتعرض اذرعهم وارجلهم للهواء والنور ولو في ديسمبر بشرط ان تكون اكفهم واقدمهم دائنة

وزيت السمك قسم نور الشمس في اتقاء الكساح وشفائه وهو دواء بسيط ورخيص ويسهل استعماله على كل احد

فوائد منزلية

اذا غسل الدهان الابيض بناءً أعلى فيه بصل لظف وصار شامعاً

يُقع الحبر النافذة تزال اذا فركت بزجج من عصير الليمون المالح والمالح الطادي والماء القليل

يجب ان لا يستعمل الماء الساخن حين غسل كؤوس زجاجية كان بها لبن (حليب) بل يجب غسلها اولاً بالماء البارد ثم بالماء الساخن وذلك لان الماء الساخن قد يدخل اللبن في مسام الزجاج فتصبح الكؤوس غير شفافة

تزال البقع عن الاتات المدهون بالورنيش اذا فرك بروح النعنع او بروح الكافور ثم فسخ بالزيت الذي يدهن به الاتات عادة

يجب ان لا يوضع زيت على الرخام او يقر به لانه يدخل في مسامه فيجعل منظره قبيحاً