

٢٥	جرام	كبريتور الكريون
٥٠٠	"	ماء
٢٠	نقطة	روح النعنع

يعطى منه ثمانى ملاعق او اثنا عشرة ملعقة اعنياديه في اليوم مزوجاً باللبن او بالماء المزوج بنليل من الخمر . ولعل الدواء المرغوب فيه لمضادة الفساد في الامعاء لم يوجد بعد

—000—

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما هم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك بما يعود بالنفع على كل عائلة

الوالدون والاولاد

اكثر العلماء من البحث في تأثير الوراثه وافاض الكتاب في شرح افعالها حتى لم تبقى شبهة عند جمهور الطبيعيين في صحة مبادئها وما يبنى عليها . الا ان الجمهور لم يزل غافلاً عن اكثر النتائج التي نتجت من اثبات هذه المبادئ وفي جملة ما هم غافلون عنه تأثير الوراثه في اخلاق الاولاد وتربيتهم . فانك اذا نظرت الى كيفية تربية الصغار في البيوت والمدارس رأيت كأن والديهم ومعلمهم يحسبونهم متساوين في الاخلاق والمدارك او كأن عقولهم اوراق بيضاء يستطيعون ان يسطروا عليها ما شاءوا . والصحيح انه لا يوجد ولدان متساويان في المدارك والاخلاق ولو كانا متوأمين . وسبب ذلك ان مدارك الولد واخلاقه موروثه عن والديه واسلافهما والتربية لا تغيرها الا بقدر ما يغير السقي والعزق من طبائع الحبوب والاشجار . وهذه الاخلاق لا تظهر في الولد دفعة واحدة ولا تظهر في كل الاولاد على حدٍ سوى بل تختلف اختلافاً يخرجها عن حد القياس ولكنها تبقى اتناً غريباً في تدرجها على اطوار تختلف باختلاف السن . فالطفل الصغير عادم اكثر الخواص المقومة لنوع الانسان فلا يعقل اكثر من الكلب اللبب ولا يتكلم اكثر من البقاء ولا يميز بين الحلال والحرام . فيجب ان يربي في هذا السن كما تربي الحيوانات العجم

وقد يؤخذنا بعض القراء على هذا القول وتشتك منه مسامعهم واكفهم هم وكل الناس

يجرون عليه دائماً فيعتنون باطفالهم في كل شيء ولا يؤخذونهم على عمل ولا يظلمونهم بشيء
مطالبة اديبة . وقد عفا عن الشرع من كل ما فرضه على الآدميين كانه استغناء من نوع الانسان
وهذا ما لا ريبه فيه

ومها كانت اخلاق الاطفال وهم في هذا السن لا يؤخذ والدوم بها لان الاطفال
لم يرثوا هذه الاخلاق عنهم بل عن اسلافهم الاقدمين والوالدون يرثونها منها ومن معاملتهم على
الاسلوب المتبع عليه في كل الدنيا

ثم اذا كبر الاولاد قليلاً تظهر فيهم اخلاق المتوحشين والبرارة وحيثئذ فالرفق واللين في
تربيتهم ادعى الى تدميث اخلاقهم وتهذيبها من الجفاء والقسوة . لانهم اذا رأوا والديهم
يعاملونهم بالجفاء والعناد انقادوا الى التمثل بهم كرهاً فيزدادون جفاءً وعناداً على ما بهم من
شراسة الاخلاق . ويحسن في هذا السن والذي قبله مراعاة قوانين التربية المتعارفة من مثل
الوعد والوعيد والفاق والتهديد بحسب ما تدعو اليه الحال

ولكن اذا ترعرع الولد وبلغ سن الصبوة وظهرت فيه اخلاق والتدبير او اسلافها يحكم
الوراثة الذي لا اختيار له فيه مثلما اذا كان الوالد غضوباً او حقوداً فانصل ذلك الى الولد
بالارث هناك عراقيل التربية لانه اذا عامله باللين شعوراً منه بان اللوم عليه لا على ولد
قوي الخلق في الولد وتسلط عليه . واذا اخذه بالجفاء لم يستطع نزع الخلق منه واواجبه
على اخناؤه والترائي بصدده ولم يسلم من لوم ولد له اذا شب ورأى الخلق الذي فيه موروثاً
عن ابيه . وعندنا ان الطريق الاسلم للوالد في مثل هذه الحال ان يساعد ولده على كبح هوى
نفسه . فان التربية الصحيحة والمزاولة الطويلة تعويبان ساطان الارادة على الاخلاق فتذلها وكبح
جماعها وقد تحولها من الضرر الى النفع كما ان التربية الزراعية قد غيرت طبائع بعض النباتات

الكيمياء البيئية

قلي الاطعمة

يعلم الذين تتبعوا ما كتبناه في الكيمياء البيئية في المجلد الثامن من المتكاتف ان هذا
العلم ينطوي على فوائد جمة يرغب في الوقوف عليها كل من يريد ان يعرف فلسفة
الطعام والشراب وان يسوس بيته بالاقتصاد . وقد اتفق لنا ونحن نكتب هذه الابواب ما
اتفق للكونيت رمقرد عندما بلغ الباب الذي بلغناه اي اننا اضطررنا ان نؤجل الكتابة
فيه نحو ستة من الزمان ولو كانت عوائق ذلك الفاضل غير عوائقنا والزمان بيننا وبيننا

مئة عام. الأنا قد عقدنا البنية الآن على مواصلة هذا الموضوع الى آخره. فسي ان يقع ما نكتبه موقع القول عند جمهور القراء وربات البيوت فينعمون نظرم فيه ويحتشونه ويطالبوننا باثبات ما لا يصح معهم بالامتحان كما فعل بعضهم قبلاً وقد رأينا ان نذكر هنا خلاصة ما كتبناه في السنة الماضية افادة للذين لم يطالعوه وتعبداً لما سذكروا وهي

اولاً وجوب تصفية ماء الانهار بالترشيح او الاعتلاء اذا اريد استعماله للشرب ثانياً الاقتصاد في الوقود عند اعتلاء الماء لان زيادة الوقود لا تزيد حرارة الماء اذا كانت قد بلغت درجة الغليان ولا تسرع انضاج المواد المسلوقة فيه ثالثاً وجوب ترك الطريقة المستعملة لسلق البيض وابدالها بالطريقة التي ذكرناها واثبتناها بالامتحان وهي وضع البيض في ماء حرارته ١٨٠ درجة بيزان فارسيه اي دون درجة الغليان وتركه في نحو عشر دقائق

رابعاً كيفية سلق اللحم ومقادها ان اللحم اذا وضع في ماء بارد وسخن الماء تدريجياً نضج اكثر الاليوم منه الى الماء فيصير المرق دسماً وينقد اللحم دسماً وطعمه. واذا وضع في الماء الغالي دفعة واحدة جمد الاليوم الذي على ظاهره وبقي طعمه فيه خامساً فائدة الجلايين اذا مرّج بغيره من مواد اللحم. وذكرنا هناك انه اذا مرّج جزءاً من مرق اللحم بثلاثة اجزاء من مرق العظام صار مزيجها مثل مرق اللحم الصرف في التغذية حتى يمكن الاستغناء بالعظام في طبخ الشوربة عن ثلاثة ارباع اللحم اللازم لها سادساً كيفية شي اللحم حتى ينضج جيداً وهي ان يوضع فوق نار محبمة ولو نضج دهنه فيها والنهب

الى هنا اتصل بنا الكلام ونحن الآن نستطردّه الى القلي والتطيق وغير ذلك من مواضع الطبخ فنقول

شاع في بلادنا طبخ اللحم على السلوب يُقلى فيه بانه ودهنه وهو ما بسى بالروستو. وقد اطال الكونت رمفرد البحث في طبخ هذا الطعام واخترع له آلة طبخ فيها مئة واثنى عشر رطلاً من اللحم باثني وعشرين رطلاً من اللحم فقط. فكان طعمها اللذائماً من طعم الروستو المطبوخ بحسب الاسلوب النافع حتى الآن ولم تخسر من ثقلها كما تخسر بالطبخ العادي. وهذا ضرب من الاقتصاد لم يسبقه اليه احد. ولكن آتت لم تنج لغلاء ثمنها وسرعة اندثار حدبها بما يدخلها من المواد الحارّة واما مبدؤها وهو طبخ اللحم بمباشرة الحرارة له من كل ناحية

فقد شاع الآن في مطابخ أوروبا . ونحن نعلم بالاخبار ان اطعمة كثيرة لا تستطاب ما لم تطبخ في الفرن حيث تباشرها الحرارة الشديدة من كل ناحية وتمنع خروج السوائل منها . ويتج من ذلك ان الروستولا يستطاب كثيراً الا اذا كان قطعة كبيرة جداً حتى نقل مساحة سطحها بالنسبة الى كبر جرمها فلا يكون التجفؤ منه كثيراً . او اذا طبخ في شيء كالفرن حتى تباشره الحرارة من كل ناحية

والآن نترك موضوع الروستو ونلطف الى القلي ويراد به قلي اللحوم والاسماك والمخضر وما اشبه في الزيت او السمن او الدهن

اذا احمى الزيت في المقلية وكان فيها نقطة ماء ازراراً شديداً لان الماء يصير بخاراً فيمزق الزيت ويغير لونه . والازيز (الطشيش) صوت تمرينو الزيت . فاذا طار كلة بطل الازيز واشتدت حرارة الزيت عن الدرجة التي يغلي عليها الماء . فاذا وضعت فيه سمكة حينئذ او شيء آخر رطب عاد الازيز اشد من الاول لان الماء الذي في السمكة يتبخر بالحرارة ويمزق الزيت ويغير حتى اذا كان الزيت شديد المحو خرج بخار الماء بشدة وقذف الزيت الى كل ناحية . وهذا الامر معلوم عند العامة وان كانوا يجهلون سببه ولكن هناك امراً آخر مجهولوه وهو ان الزيت المحامي هو الذي يفضح المقلية لا نحو المقلية ولذلك لا يجاد القلي ما لم يكن الزيت او السمن او الدهن كثيراً بغير المقلية كلة . ويجب ان تكون المقلية عميقة النحر ايضاً لا مسطحة كالمقلية العادية . وقد يظن لاوّل وهلة ان ذلك ضرب من الاسراف ولكن هذا غير الواقع لانك لو قليت رطلاً من السمك في اوقيتين من الزيت ورطلاً آخر في اوقيتين من الزيت ثم وزنت السمك الاول والزيت والسمك الثاني والزيت كلاً على حدة لوجدت السمك الثاني اقل من الاول والزيت الاول قد تنقص من وزنه اكثر من الثاني . فتكثير الزيت اقتصاد في النفقة لا اسراف فضلاً عن كون السمك المقلية في الزيت الكثير يكون اطيب طعماً من المقلية في الزيت القليل

ولا بد من حفظ هذا الزيت من مرة الى اخرى حتى يقلى فيه السمك . واذا فسد طعمه بكثرة الاستعمال او بطول الاقامة يوصى على اسلوب بسيط وهو ان يغلى جيداً ويصب على سطحه نقط قليلة من الماء باحتراس فيطير الماء بخاراً بسرعة ويأخذ المواد الفاسدة وما بقي منها يحترق وينور الى اسفل الوعاء . او يقلى الزيت ويصب على ماء سخن فننصل الاكدار عنه .

ويجب ان يكون الماء اكثر من الزيت

وزيت الزيتون التي افضل شيء للقلي . ويظهر لنا انه قليل في بر مصر ولكن زيت بزور

القطن يقوم مقامه اذا أحسن استخراجهُ وهو اخص منه كثيراً . وإذا استعمل المُول (اي البزر الذي استخراج زينه) ساداً لا يجسر شيئاً من فائدته للارض . والظاهر ان زيت السردين قد صار كانه من زيت القطن بعد ان كان من زيت الزيتون ولذلك لم يعد طعم السردين كما كان قبلاً لان زيت القطن ثقيل قليلاً اذا كان نيئاً وفيه اثر من طعم زيت الخروع ولكن اذا أُغلي او طبخ لم يعد له هذا الطعم بل صار كزيت الزيتون تماماً . ورداة طعمه وهو في لا تضرهُ يولان السمن التي ردي الطعم وهو في ثم يجود طعمه بالطحخ

والغالب ان الذين يتلون السك والشم يطيلون مدة قلبها حتى يجرداً جيداً اي حتى يصير لونها خمرياً وهذا ضروري لتحسين طعمها ولكنه في درجة من الاسراف ويمكن الاستغناء عن تحمير السمك بدقيق المحنطة او الكمك برش عليه قبل قلبه فيصير الدقيق ويجود بو طعم السمك كما لو احمر هو . وكذلك يمكن الاستغناء عن تحمير اللحم باضافة دقيق الخبز المحمص الى مرقه او مذوب السكر المحروق المسى بالكامل . (ويصنع هذا المذوب بتحمير السكر على النار حتى يذوب ويصير لونه خمرياً داكناً ثم يذاب في الماء ويضاف الى مرق اللحم فيطيب طعمه كما لو كان فيه لحم محمر) . والفرضيون يستعملون هذا السكر كثيراً في اطعمتهم وفي قهوتهم ايضاً ويقال انه يجيد طعمها كثيراً

وخاصة ما تقدم

اولاً ان الروستو يجب ان يكون قطعة كبيرة او ان يطبخ في شيء كالفرن حتى ينضج جيداً ولا يجسر من وزنه كثيراً
ثانياً ان الزيت او السمن يجب ان يكون كثيراً لكي يُجاد قلي ما يُغلي فيه ولا يجسر من وزنه كثيراً

ثالثاً انه اذا فسد الزيت او السمن بكثرة الاستعمال يصلح بان يغلي ويرش عليه قليل من الماء او يصب على كثير من الماء المحنن
رابعاً انه يمكن الاستعاضة عن تحمير المقالات بلتها بدقيق المحنطة او الكمك او باضافة مذوب السكر المحروق الى مرقها

خامساً انه يمكن الطبخ بزيت القطن الذي أُجيد استخراجهُ بدلاً من الطبخ بزيت الزيتون . وبزر القطن الذي يُستخرج زينه لا يفقد شيئاً من منفعة تحميد الارض

السمن الزائد ومعالجته

السمن الزائد آفة تعترى بعض الناس فتضعف دورتهم الدموية وتضيق على أكبادهم ورفاتهم وتضعب عليهم الحركة والرياضة. والغالب انه دليل على ضعف الارادة وتغلب هوى النفس والافراط في الأكل والشرب والنوم والراحة. ولكن ذلك غير مطرد لان كثيرين من السمان أكلم قليل وشغلهم كثير وكثيرين من الخفاف أكلم كثير وشغلهم قليل. وقد يمين احد الزوجين ويبقى الآخر نحيفاً وها يأكلان أكلاً واحداً ويشربان شرباً واحداً. والأطباء يردون سبب السمن الى استعداد خصوصي في الجسد مسبب عن الوراثة او عن السن او عن انحراف وظائف الاعضاء. فاولاد السمان اميل الى السمن من غيرهم وكذلك الاطفال والكهول والنساء والمخضيان

وليس الغرض من هذه البتة البحث في اسباب السمن واختلاف العلماء فيها بل ذكر الوسائط التي تساعد السمان على التخلص من السمن الزائد الذي يشكون منه. وهذه الوسائط هي اولاً الوسائط الدوائية ومدارها كلها اضعاف وظيفه الهضم او اضعاف القابلية. فاذا اخذ السمين مقبلاً كل يوم وسهلاً قوياً كل يومين او ثلاثة لا يمضي عليه اسبوعان حتى يقل سنة كثيراً اذا بقي حياً. وتوجد وسائط دوائية اقل ضرراً من المقبات والمساهل ولكنها لا تنقل السمن الا بعد انهاء القوى فلا يحسن استعمال شيء منها الا اذا اشار به الطبيب وكان السمن في اول ظهوره ولا سيما اذا اريد بالدواء تقوية المعدة والكبد والكليتين والجلد او اذا نتج عن الوسائط الأخر التي نذكرها قبض في الامعاء او برد في الجسد او وجع في الراس

وثانياً الوسائط الغذائية واسلمها تقليل كمية الطعام. فالذي اعتاد ان يأكل اربع مرات في اليوم يستطيع ان يأكل ثلاثاً والذي اعتاد ان يأكل اوقيتين من الخبز مثلاً كل مرة يستطيع ان يقتصر على اوقية فلا يمضي عليه ايام كثيرة حتى يعتاد على قلة الطعام. ولا نعني بذلك ان يأكل دون الشبع بل ان يأكل حتى الشبع ولا يزيد لان الأكثرين يأكلون فوق الشبع ولا يسمنون كلهم لان اعضاء الهضم والافراز قوية فيهم فلا يترآك الدهن في ابدانهم كما يترآك في ابدان السمان. والذين يسمنون منهم هم الذين اعضاءهم المذكورة ضعيفة فلا تستطيع ان تتخلص ما يزيد عن احتياج الجسد من الغذاء فيتراكم فيها دهناً وشحماً