

لحام للكهرباء

قد تنكسر قطع الكهرباء وبراد لحما فتطم على هذا الاسلوب . يدهن سطحها التقطعين مكان الكسر بقليل من زيت بزر الكتان وتلف بقية التقطعين بالورق وتساكن فوق جرة حتى يقابل السطح المكسور منها الجرة وتترك ان فوقها حتى نتحنا فتلصق احدها بالاخري وتريطان او تسكان كذلك حتى تبردا فتلتصقان جيداً . ولكن يجب صقل جوانب الكسر بعد لحمو لان الحرارة تزيد صفالة ويجب ايضاً الاعتناء بلف التقطعين لئلا تزيد الحرارة صفالها

— ١٠٠٤ —

تعتيق خشب السنديان

اذا عتق خشب السنديان اسود لونه كثيراً وصار اجل منه جديداً ولذلك يحاول التجارون دهنه بما يسود لونه وبصيره كالعتيق وعندهم وسائل كثيرة اشهرها دهنه بالزيت وبي كرومات البرتاسا . وقد رأينا الآن ان بعضهم اكتشف طريقة سهلة لسويده وهي ان يوضع في غرفة وتسد كل نوافذها جيداً ويوضع معه صحفة فيها امونيا قوية فيفعل غاز الامونيا بتنين الخشب فيدكن لونه ويتوقف شدة الذكئة على قوة الامونيا والوقت الذي يفعل فيه غازها بالخشب . ويجب امتحان ذلك بقطع صغيرة اولاً . قيل وهذه الطريقة افضل من كل الطرق المعروفة

— ١٠٠٥ —

باب تدبير المنزل

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

الكيمياء البيئية

ذكرنا في فصل آخر من هذا الباب ان السمك كثير الضياء سهل الهضم وابتنا في الكلام على قلي الاطعمة الذي اوردناه في الجزء الماضي انه لا يجاد قلي السمك ما لم يغمرة الزيت جيداً . وقد قرأنا الآن ان السرهري طمسن تلا خطبة في معرض السماكين قال فيها ان اهم شيء في قلي السمك هو مباشرة الحرارة له من كل ناحية حتى لا تطير السمائل منه بخاراً بل تبقى فيو وتنضجه فذكرنا ذلك بما يفعله البعض في بلادنا اذ كانوا في البرية وهي انهم يلقون السمك بورقة مزينة

ويزجونه في النار ويفطونه بالبحر فيضع حالاً ويكون الذم من السمك المتلي كما علمنا بالاختبار وهذا من افضل الاساليب لطبخ السمك ولو كان مقدداً او مطحناً . وقد رأى منيو ويس اينا ما يأتون بسمك مقدد يابس كالبجلود المدبوغة وبانونه بالورق ويزجونه في النار فيلين ويتضح حالاً ويطيب طعمه .

وهنا نغتم الكلام على طبخ السمك وتنافت الى نوع من الطبخ الشرقي عما نأمنه فلسفته . نريد بذلك طبخ الحاشي على انواعها . فلا يخفى انه اذا قطع اللحم وخلط بالارز والكوسا والتوابل اللازمة المعشوي وطخت هذه المواد مزوجة كذلك ما كان طعمها لذيقاً كطعم الكوسا المعشوي . وهذا التول يصدق على كل انواع الحاشي التي تحشى باللحم . اما سبب ذلك فلا يتضح الا بعد ان نبين هذه الحفيظة وهي انه اذا قرم اللحم ووضع في الماء البارد او خلط بشيء يبلول بالماء البارد تجمت منه عصارتها واذا بقي في الماء مدة صار كالجلد الابيض لا طعم له ولا لثة ولا فائدة من اكله وحده حتى اذا جعل طعام الكلب منه فقط مات جوعاً . اما المواد التي تتضح منه الى الماء فيها كل الطعم وانما لا تغذي وحدها . فاذا مزج اللحم المفروم بالارز المبلول بالماء نضج كثير من عصاره وامتزج بالارز حتى اذا طبخنا معاً محصورين في جوف الكوسا نضج الارز واللحم معاً وبقيت مواد اللحم وعصارتها فيها . وهذا هو السبب في طيب طعم الحاشي وكثير من الاطعمة الشرقية على ما نظن

— ١٥ —

السمن الزائد ومعاجمته

ذكرنا في النبتة التي ادرجناها في البحرة الماضي واسطنتين من الوسائط التي يمكن استعمالها لتقليل السمن وهما الادوية المضعة وتقليل الطعام وبيننا ان الوسائط الاولى غير حسنة وان الثانية من احسن الوسائط . ولكن بقيت وسائط اخرى يجب الاعتماد عليها كما سترى الوسائط الثلاثة تجنب الاطعمة والاشربة الهيدر وكربونية بقدر الامكان او الاقتصار على القليل منها . واشهر هذه الاطعمة والاشربة الزبدة والسكر والخبز والارز والبطاطا واللبن واليرة . فاليرة يجب الانتطاع عنها مطلقاً . والزبدة والسكر يجب الاقلال منها . والخبز والارز والبطاطا واللبن يجب الاقتصار منها على نصف المقدار المعتاد اكله . فان القليل من هذه الاطعمة يكفي لتغذية السمين ولكنه لا يكفي ليزيد سمنه ولا ليموت عما ينحسر منه فيقل السمن رويداً رويداً . والمحور المحلق تزيد السمن فيجب تجنبها ايضاً والاقلال من غيرها من المنجور او تجنبه على الاطلاق . واذا كان السمين لا يقدر ان يمتنع عن شرب السكرات قالارجح انه لا يحول عن سمنها استعمال الوسائط

الرابعة مضغ الطعام جيداً بالنأي وذلك لان الذين يأكلون سريعاً يأكلون كثيراً ويضعفون قليلاً فينزل الطعام الكثير الى معدم غير مضموع فترتبك ويرتبك الجسم كله بارتباكها فيعتبر به الضعف والحول ويقطع عن الحركة التي تحرق الدهن وتنوي الجسد على التخلص منه الخامسة قلة النوم ولا تعني بذلك الانقطاع عن النوم او الاقتصار على ساعات قليلة جداً اقل من المعدل اللازم للبشر لان ذلك يزيل السمن ويزيل القوة والصحة ايضاً وهذا غير المطلوب بل يريد الاقتصار على المدار اللازم للصحة مثل سبع ساعات او ثماني ساعات كل يوم . وتقليل النوم من اقوى الوسائط لتقليل السمن ولا سيما في المعتادين على النوم الكثير . ولكن يجب التوصل الى ذلك تدريجياً لا دفعة واحدة لئلا تهل القوة مع السمن . واذا كان الانسان قد اعتاد التبوله (النوم نصف النهار) فلا يجوز له ان يطلها دفعة واحدة بل يطلها حتى يغلبه التعب ويبتلى في كرسيه (لا في سريره) ويفك طوقه وازرارته ويعزم ان لا ينام الا نصف ساعة فينام ويستيقظ بعد نحو نصف ساعة . وعليه حينئذ ان يغطس وجهه وبعض رأسه في الماء البارد دفعات متوالية ويشنه جيداً . فاذا فعل هذا مرة بعد اخرى ومطل النوم جهده لا يمضي عليه وقت طويل حتى يقطع عن التبوله ولا يمود يشعر بالاحتياج اليها . وبساعده على ذلك تقليل كمية الطعام كما اشرنا في الجزء الماضي

الجمع الثياب المكوية

اذب مئة درم من اجود انواع البارفين على نار خفيفة واضف اليها ثلاثين نقطة من زيت السنونلاً (citronella) ثم ضع بضع صحاف من النك التنظيف على مائدة وادهنها بقليل من زيت الزيتون وصب في كل منها ست ملاعق من مذيبي البارفين . وعندما يبرد قطعها قطعاً صغيرة مثل اقراص التبغ . فاذا اضيف قرصان او ثلاثة الى الشاء ونشيت به الثياب وكويت وصقلت خرجت صفيلة جداً طيبة الرائحة

دواء لآلم الاذن

ذكر جرنال فيلادلفيا الطبي الجراحي الطريقة الآتية لازالة آلم الاذن وهي ان ينط خمس نقط من الكلوروفورم على قطنه وتوضع في غايون وبوضع الغليون على الاذن وينفخ في قصبته حتى يدخل بخار الكلوفورم الاذن المتألم فيزول الما حالاً . ويجب ان يجتنب الذي ينفخ في النصبه لئلا يستنشق البخار