

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هنا الباب لكي نتخرج فيمكن مادم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس
والشراب والسكن والزينة وغير ذلك بما يعود بالنفع على كل عاقل عاقل

طحين القمح

خمينا منزل مع جماعة من الأدباء فحاذبنا أطراف الحديث واستوقفتني سؤال لأحدهم
وهو لماذا يكون الدقيق المطحون بوايور ذا لون أبيض ولزوجة ويزداد حجمه حين يخبز وله
ظلم وخواص مميزة له عن المطحون في وايور آخر . فالعامة تطل ذلك بلون الحجر أي إذا
كان لونه أبيض كان دليقه أبيض والصد بالصد

أما الحقيقة العلمية فغير ذلك وقبل بيان السبب يلزمنا أن نعلم كيفية تركيب الدقيق
فدقيق القمح الجيد لونه أبيض مائل إلى الأصفر ناعم عند المس أما التجاري الوارد من
الخارج فاعلمه مخلوط بدقيق البطاطس والرباط وغيرهما من الحبوب والبقول التي هي أرخص
من القمح . والنصح هذا الدقيق يكفي أن يرى بالنظارة المظلمة فإن حبيبات كل دقيق
تظهر متخلفة الحجم والشكل عن نظيراتها لاسيما إذا بليت بالماء وأيضا إذا عولجت باليود
فيظهر لكل دقيق لون مختلف عن الآخر . أما التحليل المنزلي فيدل على أن الدقيق مكون من
دقيق ناعم ونخالة وأما التحليل الكيماوي فيدل على أن فيه مواد آية متعادلة بنسبة ٧ في المئة
إلى ١٥ في المئة كالكالسيوم والالبومين (الزلال) والنيتروجين والأكاسيد . ومواد متعادلة
غير محنونة على الأزوت كالنشا والداكستين والجلوكوز

وفي مخالته أولا مواد دسمة وزيتية عطرية خصوصية . وثانيا أملاح معدنية كفضلات
الجبر وفضلات المانيزيا وأملاح البوتاسا ومواد نشوية

فالجنون مادة لزجة مرنة غذائية وهي تشرى على عدد كبير من الحيات الجذيمة بعضها
مع بعض في شكل الياف داخلها جالوتين والبيومين وسكر ولعاب نباتي ونشا

والالبومين مادة هلامية يضاف وهي التي يتكون منها زلال البيض ومصل الدم والدمو
والأظافر والفضاريف وتدخل في تركيب العين واللح وهي التي تعطي للدقيق الخواص والمزجيا
المطرية آنذا

والفيرين مادة بيضاء صلبة او سنجابية عديدة الطعم والرائحة مريرة وهي تدخل في تركيب الدم وتكوين لحم العضلات

والكاسين مادة بيضاء عديدة الطعم والرائحة وهي التي تجمد من اللبن وتعتبر جبناً والنشأة مادة بيضاء توجد في الحبوب والبتول وتركيبها فيهما واحد وهي التي تعطي الدقيق لونه الابيض

والدكستريين مادة بيضاء مائلة الى الاصفرار السنجابي تحصل من النشاء اذا سخن الى ١٦٠ وتركيبها كتركيب النشاء اذا نركت عجينة النشاء لتسهيل الى دكستريين خصوصاً في فصل الصيف الحار

والجلوكوز من الدكستريين المتعالج بالحامض الكبريتيك المركز . وكل منهما مغلياً والتخالة مغذية ومساعدة على نمو العظام لا حثائها على النقصان والاملاح ومن هذا يرى ان العجين ذا العرق هو الذي في دقيقه مادة الالبرمين والنشاء بنسبة اكثر مماها في الدقيق الذي ليس له عرق والسبب في ذلك سرعة اذارة جبر الطاحون من المائة دورة في الدقيقة الواحدة لانه يازد يادها يزداد الاحتكاك والحرارة فيجمد جزء من الالبرمين وتعدم خواصه ويسهل بعض النشاء الى الدكستريين وهذا هو السبب في الفرق بين دقيق الطاحونين . ولهذا قد استعمل من زمن نوع من طواحين الفلال لا يستخ الدقيق وتغفن فيه الحبوب باسطوانات من الفولاذ ولكن دقيقها قليل فنقل استعمالها مع ما طامن المزاي الميكانيكية والنواتد الكيماوية

فاين جرجس

مهندس محل ستيان ومباردي

الملح في الطعام وضرره

الشائع ان الملح ضروري للطعام وكل طعام يملح يملح وان الانسان لا يعيش من غير ملح ولقد كنا نسمع في صغرتنا قصصاً يقال فيها ان قوماً من الاسرى اجبروا على اكل طعامهم من غير ملح فتولد الدود في ابدانهم وقتلهم . وهذه القصص موضوعة فان بعض هنود شمالي اميركا لم يكونوا يملحون طعامهم بالملح ولا يراون جهور منهم يعيش من غير ان يملح طعامه . وكثيرون من سكان اواسط افريقية لا يملحون طعامهم . والناس الذين يملحون طعامهم مثناوتون جداً فبعضهم لا يأكل شيئاً الاً وفيه كثير من الملح وبعضهم يكره الملح حتى في الطعام الذي لا يؤكل عادة الاً مالحاً به . ونحن نعرف كثيرين لا يأكلون الموز ولا التفاح ولا البرتقال الاً

وهي ملحّة بكثير من الملح مع ان أكثر الناس يأكلون هذه الاثمار من غير ملح او مدردراً عليها السكر بدل الملح

والظاهر ان استعمال الملح عادة يتأدها المرء فيصير يشعر بالحاجة اليه والحيوان قد يتأده اكل الملح كما يتأده الانسان فيصير يشتهي ويفتش عنه ولكنه اذا لم يتأده لم يصبأ به ترى المواشي التي اعتادت تحس الملح تشتهي جداً والمواشي التي لم تعتده لا تلتفت اليه والاولى ليست اصح من الثانية

والملح مبيح للششاء المخاطي فاذا اذبتة بالماء ومصفته بانتك كثير افراز المخاط منه فهو يفعل بالششاء المخاطي في اللحم والمعدة كما يفعل بالششاء المخاطي في الانف فاذا اكثر الانسان من استعمال الملح فلا بد من ان يصبية منه زكام مزمن في صدره وامعاءه. والقدر الكبير من الملح مقيء وسهل لهذا السبب عينه. ويقال ان بعض امراض القلب والكليتين سبب عن الاكثار من اكل الملح ولذلك يستفيد الحمايون بامراض الكليتين من الاعتصار على اكل اللبن لانهم يتمتعون بذلك عن اكل الملح وهذا هو السبب في فائدة الاعتصار على اكل الصب ولا دليل مطلقاً على ان ملح الطعام لازم للهضم لان الطعام يهضم بدونه وفي الاضمة الطبيعية ما يكفي من الاملاح. وقد قدر بعضهم ان الملح الذي يجوز ان يأكله الانسان في اليوم يجب ان لا يزيد على ثلاثين قحمة فاذا زاد على ذلك اضطرت الكليتان واضطرت الجلد الى افراز الزيادة. فالقليل من الملح مفيد ولكن الكثير منه ضار ثم ان الاكثار من الملح يدعو الى العطش كما لا يخفى لان الملح يخرج السوائل من الجسم يشعر بالحاجة اليها

واختلاصة ان الاكثار من الملح لا يخلف من الضرر والافلال منه لا يضرب بل ينفع

السكر ومضاره

السكر طعام مفيد جداً اذا كانت كميته معتدلة ولكنه اذا زاد عن الاعتدال زاد ضرره على تقوية ومن نتائج الاكثار منه السمن الزائد وحصاة المرارة واليرقان وامراض الكبد والبول السكري ومرض يربط وسوء الهضم وتقلد المعدة ولا سيما اذا بلغ السكر قبل ان يمزج بالعاب المزج الكافي. ولكن اذا اكل السكر بالاعتدال ومزج بالعاب جيداً قبل ازدرادوه فلا ضرر منه. ولا بد من مزج السكر والاضمة السكرية بالعاب جيداً سواء كان السكر كثيراً او قليلاً والا حتم في المعدة وانسراً بالصعلة وسبب اضطرابها في الكبد والكليتين وزكاماً

في المعدة وانتشر الزكام منها الى كل الاغشية المخاطية في الحلق والانف والعينين والشعب والكبد. وما قيل من السكر يقال عن الاطعمة الشربة على انواعها فانها كلها تضر اذا زادت عن الحاجة او لم تخرج بالعاب جيداً

وما يقال عن السكر الاضيادي اي سكر القصب لا يقال منه سكر الاثمار اي المادة الحلوة التي في الاثمار الناحجة كالعنب والتين والتفاح لان سكر الاثمار سهل الهضم ولا ضرر منه. والمصابون بمرض البول السكري يمكنهم ان يأكلوا الاثمار الحلوة ولا يضرها منها لان الجسم يمتص سكر الاثمار بسهولة

وكذلك العسل ينفع ولا يضر وهو انفع انواع السكر الطبيعية ولذلك فالتين يجدون من اتسهم بيلاً شديداً الى اكل الاطعمة الحلوة بالسكر الكثير يشطبون ان يأكلوا بدلاً منها العنب والتين والتفاح والزبيب والعسل وان يتلوا من السكر وبعثوا بمضغ حتى يخرج بالعاب جيداً فيزول ضرره

تأليف التفريط والاعتقاد

كتاب مشهد العيان

بجرادث سوريا ولبنان

لما كتبنا تاريخ الجزائر وارهيم باشا اشرفنا الى كتاب كتبه المرحوم الدكتور ميخائيل مشاقه واقبنا جاباً كبيراً منه في ذنبك التاريخيين وفي رواية امير لبنان التي ألفناها والحققناها بالمقتطف. وقد اقتصرنا في كل ما اتسناه على ما نظن ان المؤلف رحمه الله كان يريد نشره لوبي حياً الى الآن لانه قد يكون بين ما يكتبه الانسان في مذكراته لعائلته وبين ما يسمع بنشره للعلماء كبير. وما كل ما يخال يقال ولا كل ما يكتب في الاوراق يحسن نشره في الافاق. والظاهر ان نسخة من ذلك الكتاب وقمت لحضرة الاديين طمخ اندي خليل عبده واندر اوس اندي حاشيري نطباها وسمياها مشهد العيان بجرادث سوريا ولبنان ويظهر لنا انها حدثا من الكتاب امرراً حربية بالذكر كرمف ما عاتية طائفة مشاقه بعد نكبة الجزائر لما واقبنا في اموراً حربية بالخلف في حوادث دمشق ولبنان