

باب تدبير المنزل

قد قلنا هنا اننا لکن ندرج نوکمن ما یم اهل بیت صرفه من فربه الاولاد و تدبير الطعام والشارب والشراب والمسکن والزينة وغير ذلك بما یعود بالنفع على کل صائفة

قوائد طيبة

بزر القطن وادار اللبن

نشرت احدی المجلات الطبية الفرنسية تقریراً لبعض الاطباء یؤخذ منه ان خلاصة بزر القطن المعروفة باسم الکتکتاغول تزيد ادوار اللبن زيادة كبيرة وتزيد ایضاً خواصة الغذائية وبالنتيجة تزيد قوة الرضیع ووزنه

وشهد الاطباء الذين یصرفونها والمراضع الثواني استعمالها انها افضل کل عقاقیر هذا الصنف المعروفة الى الآن . ویظهر لعلها بعد استعمالها یثنان واربعین ساعة لحد ثلاثة ايام او اربعة ولكنها تقطع بالاتساع عنها ای ان الفائدة لا تدوم طویلاً بل تكون مدة الاستعمال

الانسون وادوار اللبن

من عادة النفاس في سوریه ان يستعملن سبلي الانسون لتأخیر الاولی زيادة الترفی الرحي مدة النفاس لاعتمادهن بفائدته والثانية تخفيف المخص المعروف بأعوانف . وكنت اجتهد في منع هذه العادة لمعرفتي ان خسارة الدم تقلل اللبن ولكن وجدت بعد طول المراقبة انه رغماً عن خسارة الدم الكبيرة التي تسببها النساء وترغب فيها القروايل الجاهلات يكون الافراز اللبني غزيراً حتى تضطر احياناً الى تخفيفه اما یجلب الثدي او بارضاع طفل آخر غیره وشيهاً فسبب ذلك للانسون وتحقت له هذه الخاصة بالتجارب الكثيرة مدة سنوات عديدة وشل الانسون الشمر والكرابوا والكربرة وما هو من منهنها

انشاي وحی الشفوي

نشرت احدی المجلات الطبية الفرنسية نقلاً عن مجلة انكليزية رسالة بهذا العنوان لطيب بربة ماجور في الجيش الانكليزي ابان فيها صل تتبع الشاي بيكروب انشيفويد فقال ان الجراثيم التي تكون في مستنبت صرف يقل صدها بعد اربع ساعات من عرضها على تتبع

الثاني وبعد ٢٤ ساعة لا يبقى طاب الر واستنتج انه يجدر بالسكري الضامن ان يستعمل تقطيع
الثاني عوضاً عن الماء لان الماء لو تختم قد يفسد بسهولة واذا وضع في زجاجه كان فيها ماء
ملوث ببيكروب التيفريد فقد تنتقل العدوى ويربط مدة طويلة

فاذا صحح ذلك كان الثاني واثقاً من عدوى التيفريد وهو بكل حال لا ضرر من استعماله
لانه اذا حضر على طريقة حسنة كان منقاً مشروب مبرّد ونعش معاً واما المواد المضرّة في
كالتين وغيرها فلا تظهر الا بالثاني او بعد النفع مدة طويلة ولهذا يجدر استعماله دائماً حيثما
ظهرت وافدة تيفريد
الدكتور امين ابو خاطر

الطعام في الاشغال العقلية

قال القدماء ان أكثر الاوصاب من الطعام والشراب وقالوا ان المعدة بيت الداء وهذا
التول يكرره كل من يتنبه الى فعل الطعام به ولكنه لا يلبث ان يسهأ حالما يزول الله او
تعبه والدين لا ينسونه بل يتذكرونه ذواماً ليسوا اصح حالاً من غيرهم بل هم في الغالب
كثيرو الوسوس يخافون من كل طعام لثلاً يكون مجلبة السقام وبين هذين الحدين - بين
من يضره الطعام وينسى ضرره حالما يزول ويرتكب اليوم الخطأ الذي ارتكبه امس وبين
من يوجس شراً من كل طعام يتناوله حد اوسط وهو معرفة النافع والضار من الطعام بين
النوع والمقدار والوقوف عند النفع وعدم تجاوزه الى الضرر

ويختلف فعل الطعام ايضاً من حيث تنعمه وضرره باختلاف الناس وعاداتهم واعمالهم
واعارم مما يكاد يتجاوز الحصر ويهتأ من ذلك الآن البحث عن طعام الذين اشغالهم عقلية
فان هؤلاء يسيبون انه ينحل من ادقتهم مقدار كبير كل يوم وانه لا بد لهم من الطعام الكثير
المواد البيروجينية والتصفورية لينتهي ادقتهم ويقوم مقام ما انحل منها . ولكن الذين
يشغلون اشغالاً عقلية قوما يعملون اعمالاً بدنية شاقة بل هم في الغالب من تليلي الحركة وقد
ظهر بالاخبار انهم ان اكثروا من الاضمة الوافرة الغذاء اصابهم ما يعيب من يكثر
المكرات فتكثر النضول البيروجينية والتصفورية في ابدانهم وتيليم بسره الهضم والتمرس
وما اشبه وعلاجهم حيثشر الا لللال من هذه الاضمة او الاكتفاء بالمآكل النباتية واللبن

وقد اشار الدكتور ده المري الى المشتغلين بالاشغال العقلية ان يجعلوا طعام الصباح كاساً
من اللبن مع قليل من القهوة وكسرة من الخبز والزبدة . وطعام الظهر قليلاً من الخبز والبيض

المسلوق ونحوه أربعين درهماً من طم الثنان أو طم الطير أو طم السمك وقليلاً من الطعام المطبوخ
بالخبز - وطعام المشاء الشوربا وبنسكروفي واختصره الأثامر المطبوخة
والظفر غير لازمة لم ولا هي نافعة وكذلك كل الأشرطة الروحية وهو لا يشير بشرط
الناسي الأبين النداء والمشاء بشرط أن يكون خفيفاً جداً
وقد قال المثل " قليل مما يضر ولا كثير مما ينفع " فإن المدة التي لا تقوى على هضم
الطعام الكثير وتثقله ولو كان قائماً تقوى على هضم الطعام القليل وتثقله فلا يبقى منه ما
يفسد فيها ويتمها ولو لم يكن قائماً

وسخ الاظافر

استخرج الوسخ من تحت ٦٨ ظفراً وبحث فيه بحثاً بكتيريولوجياً فوجد فيه ٥٧ نوعاً من
الميكروبات ويزورها فلا يلبث بين يرض مريضاً أو يواسي جرحاً ان يفعل ذلك ما لم ينظف
اظافره تنظيفاً تاماً

زيت الزيتون

قبل في خرافات اليونان ان اهل اثينا كانوا يفتشون عن اسم يسعون به مدبنتهم فوق
الزراع بين اثينا الهة الحكمة وبوسيدون اله البحر وكل منهما يريد ان تسمى المدينة باسمه
وجعل كل منهما يهب الهبات لاهل المدينة اخيراً لم تفرض لم الالهة اثينا شجرة زيتون
وعدم بوسيدون بالسلطة على البحر فضلا هبة اثينا وصموا المدينة باسمها وقدسوا شجر الزيتون
لها من ذلك الحين

وكان القدماء يكرمون هذه الشجرة المباركة ويطبخون ضمائم يزيئها ويستعملون به
ولا يزال كثيرون من اهالي البلاد الذين يزرع الزيتون في بلادهم يعتمدون على زيت في الطبخ
طعامهم حتى الطباقون الماهرون من الفرنسيين يكثرون من استعمال زيت الزيتون الخالص
في الطعام . وقد ثبت الآن ان الزيت في الطعام اسهل هضماً من الدهن والسمن والشحم
واطول اقامة والحلويات التي تثلل بالزيت اسهل هضماً من التي تثلل بالسمن واذا استعمل
الزيت مرة لثلي السمك اسكن استعماله ثانية وثالثة ولو لثلي الفراخ لانه اذا وضعت فيه
ورقة من ورق الغار زال ما بقي فيه من طعم السمك . ويقال ان طباشير نيوليون الاول هو ابل
من فلا الفراخ يزيئ الزيتون في واقعة مارنجر لانه لم يجد زبدة يقلوها بها سميت الفراخ
للقوة بالزيت فراخ مارنجر الى الآن

نفسى ان تبقى هذه الحديقة الطيبة راسخة في الازهار وفي ان زيت الزيتون اسهل هضماً
من كل الادهان الحيوانية الاصل كاشحم والدهن والزبدة . ولا يحتاج الا ان يمتاده السوق
حتى يعود الناس الى الاكثار من استعماله في الطعام

السيروتونوقود

لقد ثبت ان السيروتونارخص مواد الوقود كلها بالنسبة الى الحرارة التي تولدها منها واسهلها
اشعالاتاً كما انه انظفها كلها لانه يحترق كله وليس له دخان ولا يترك منه سناج وليس على
الناس الا ان يشربوا الكوابين الصالحة لا يثامه

مخلل الكرومب (الملفوف)

خذ اربع كرومبات صغيرة وما يساويها وزناً من الطاطم الاخضر والخيار وقوتاً من الفلفل
الاخضر والفرم كل ذلك وصب عليه خلاً غالياً حتى يسلق يوشم صفتاً اظن عنه واخف اليو
قليلاً من الخردل والملح والفلفل الاسود والكرومب فوق الجميع خلاً بارداً حتى يبرف يعلج
في اسبوع

مخلل الخيار

انف الى اثنتين من الخلل فيجئاً من الملح وملقتين من بزر الكرفس وملقعة من الخردل
الابيض وقبضة من كبش القرقرل وسمن الجميع على النار ثم صب الخلل فوق الخيار بعد ان
تفسله وتشفه جيداً

تنظيف البيت

النظافة من الزم الوازم ولا سيما في البيت . والمرأة التي اعتادت ان ترى بيتها نظيفاً
لا تجعل رويةً والوسخ والنيار متراً كان فيو . ولكنها تهجد نفسها وخدمها اكثر مما يلزم اذا
طلبت منهم ان ينظفوا غرف البيت كلها مرة كل يوم او كل اسبوع . وخير من ذلك ان
تنظف غرفة واحدة كل يوم فلا يمضي اسبوع او اسبوعان حتى تنظف غرف البيت كلها
وضفي بالتنظيف هنا رفع الاثاث والحصر والبسط وتنظيفها كلها وتنظيف ارض الغرفة
ايضاً . واما التنظيف الخارجي كالكنس وسج النيار عن الآثاث فلا بد منه كل يوم
ولا سيما في هذا التطرح حيث يكثر انصار جلتاً . وكما اتع البيت وزادت غرفة زاد تعب
ربة البيت وخدمها . والانسان يطلب الرفاهة ليستريح فيخلب عليه الرفاهة فعياً فوق نعيم