

# باب تدبير المنزل

قد نصح هنا الباب لكونه يدرج في كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

الماء والصحة

(تابع ما قبله)

شوائب الماء

قد يشوب الماء كدرة أو قنصل في مواد غريبة تأتيه من الأماكن التي يخرج منها كالينابيع أو يجري فيها كالأنهار والترع والقنوات أو يجمع فيها كالصهاريج والحياض أو يوزع بها كالانابيب (المواسير)

والمواد التي تحل في الماء وتأتيه من الينابيع تختلف باختلاف التربة والصخور التي تخرج الينابيع منها فالياه التي تخرج من الأماكن التي صخورها صوانية تكون نقية جداً ليس فيها من المواد الجالدة أكثر من ١٠ أجزاء في كل ١٠٠٠٠٠ جزء من الماء كذلك المواد الآلية فإنها قليلة فيها

والياه التي تخرج من الصخور الرملية والرمال والحصى الرملية تختلف كثيراً فقد تكون نقية جداً كالتي تخرج من الصخور الصوانية وربما كانت فيها كمية كبيرة من الاملاح مثل كلوريد الصوديوم أي ملح الطعام وكبريتات الصوديوم وكبريتات وبعض املاح الكالسيوم والنتسيوم

والمياه التي تخرج من الارض الطفلية غير نقية في غالب الاحيان فيها مقدار كبير من الاملاح أكثرها كبريتات الجير الجبس او كبريتات المنسيوم . الملح الانكليزي

اما المياه الطباشيرية أي التابعة من ارض طباشيرية فهي من انقى المياه وأصلحها للشرب ويتحب طعمها لكثرة ما فيها من غاز الخامض الكربونيك أي اكسيد الكربون الثاني نكن املاح الجير الدائبة فيها تجعلها قاسية لا يرغب فيها الصابون بسهولة

والمياه الزاكمة فيها كمية كبيرة من المواد الآلية النباتية بعضها ذائب في الماء وبعضها طافية فرفية ومحمولة فيه

ومياه الآبار الارتوازية تختلف كثيراً فقد تكون نقية جداً او تكون املاحها كثيرة فلا تصلح للشرب . وهي في غالب الاحيان حارة والهواء فيها قليل ومياه الآبار التي قرب الجبل تختلف في عذوبتها فقد تكون اللوحة فيها كثيرة فلا تصلح للشرب

هذا ام ما يدخل في المياه وهي في بنائها او مصادرها لكنها متى جرت على وجه الارض اتصل بها مواد كثيرة غير هذه مما يجرفه المطر وتنسفه الريح عن وجه الارض كالطين والرمل والطباشير والمواد الآتية من حيوانية ونباتية فيذوب بعضها في الماء ويبقى البعض عالقاً فيه ثم ترسب اكثر هذه المواد لاصحاً اذا طالت المسافة التي يجري الماء فيها ويجأكد بعضها وتؤثر المكروبات في البعض الآخر فتتخلل اكثر المواد الآتية وتختلف لذلك نرى ان المياه الجارية سحاً كثرت الاقدار التي تصب فيها تصير اصح كثيراً للشرب من المياه الراكدة لما نلناه المجموع في الحياض والصحارى فيجشى من تلوثه بالمواد المرضية ويجب الانتباه الى ذلك وغص الصحارى حيناً بعد آخر فانها اذا تلوثت كان الضرر منها عظيماً . وما يقال عن الصحارى يقال ايضاً عن الآبار القريبة من سطح الارض فيجشى ان تلوث بما يورثها من الارض المجاورة لما ولاصحاً اذا استعملت الطليات في سحب الماء منها

يتي علينا ان نذكر تلوث الماء في توزيعه على البيوت فان الآتية التي يتقل فيها كالترب والبراميل قد تلوثت بمواد مرضية وتلوث الماء . واذا وزع الماء بالانابيب كما نرى في اكثر المدن الكبيرة فان ذلك لا يمنع تلوثه بالمواد الآتية وغيرها . فالمعاون التي تصنع الانابيب منها كالرصاص والحديد والزنك قد يذوب شيء منها في الماء واذا فرغت الانابيب قد يدخل فيها غازات يتصاها الماء بعد ذلك ويحتمل ان تصل هذه الغازات بالانابيب الكبيرة خارج البيوت فيجب فحص هذه المياه من وقت الى آخر لمنع ما يمكن ان يقع فيها من المضار

### الثمار واكلها

للثمار الناضجة فائدة كبيرة لا تنكر فهي وان تكن قليلة الغذاء في غالب الاحيان لكنها تحضوي على مقدار من السكر النباتي والماء والحوامض الآتية فهي طعام سهل الهضم والامتصاص فالسكر الذي فيها ليس الا مادة نشوية منهضمة فلا تنب الغثاة الغذائية في هضمها وليس عليها الا امتصاصها .  
ويظن البعض ان الثمرا كه مؤذية فقد تسبب تحمض او سوء هضم لكنها يسهي عن

بالم انه يجب مضغ الفواكه كثيرها من الاطعمة نسوا المهضم الذي ينتج عن اكلها سبباً قلة  
المضغ لاننا في غالب الاحيان نزرده الفواكه قبل ان نغضها جيداً . اراتنا نطبخها مع غيرها  
من الاطعمة فانها لو اكلت وحدها كانت سهلة المهضم جداً لكننا كثيراً ما نطبخها مع البقول  
او اللحم او اللبن او القشدة او السكر كما نرى في كثير من الحلويات المطبوخة فتصير حينئذ  
صعبة المهضم جداً . فالمضغ ضروري في اكل الفواكه لاسيما الخلدض منها لانه بالمضغ يكثر  
اللعاب وهو قروي فيخفف من حموضتها

وتفضل الثمار الناضجة الرطبة على غيرها ولا بأس باكل بعضها يابساً كالتين والزبيب  
والاجاص والتمر فان هذه الانواع مفيدة جداً وتلين الامعاء .

ويجب الانتباه الى انتقاء الفواكه التي تأتي من البلاد الخارجية كاللوز والافاناس فان  
هذين الصنفين من احسن الفواكه واطيبها طعماً لكنهم يجنونها في غالب الاحيان قبل ان  
تنضج والفرق كبير بين طعما وهي ناضجة في حالتها الطبيعية وطعما بعد ان تنضج بالوسائل  
الصناعية . وهالك بعض الفواكه وفوائدها بوجه الاختصار

الموز . يحتوي على ٢٠ الى ٢٥ في المئة من السكر النباتي فهو من اكثر الفواكه غذاء  
ويشبه في ذلك التين اليابس والتمر والاجاص (نوع من البرقوق) والزبيب . والسود في  
الفرقية ينتفون به وينشغله ويعملون منه دقيقاً . وقد اتدى الأوربيون بهم فهم يعملون  
دقيقاً منه فيطبخ هذا الدقيق ويجعل طعاماً للمرضى في الاحوال التي لا تواتقهم فيها  
المواد النشوية

الافاناس . من الفواكه الجيدة الطعم لكن ما يباع منه في هذه البلاد غير ناضج ويختلف  
كثيراً في الطعم عن الافاناس الناضج . اما الايات التي فيه فصعبة المهضم جداً  
التفاح . يجب اكله وهو ناضج بعد تشويرو ثم يمضغ جيداً لئلا يسبب حموضة في المعدة .  
ويعمل من التفاح شراب شهى مبرد

التمر . كثير التغذية والشرب يتشاثون به ويوكل وطباً ويايساً وهو من افضل الفواكه  
التين . فيه مقدار كبير من السكر النباتي والمواد التروجينية وهو من افضل الثمار  
في كثرة الغذاء الذي فيه ولين للامعاء . ويؤكل التين وطباً ويايساً

الضب . من اهم الفواكه وافضلها لكثرة ما فيه من السكر وهو سهل المهضم لذيذ الطعم  
ومتبول جداً عند المرضى . وبعض انواعه عجم كبير صلب يجب نقطه اذا كان المريض لا  
يقوى على مضغه

البرتقال - مفيد جداً للمرضى ويصلى لهم عصيره فقط فإن الناضج منه مرطب شديد  
 الأرواح للعطش لاسباب في الحيات  
 الدراقن ( ويسمى الشوخ في مصر ) والدراقن الزمري . لها نكهة لطيفة وبراقان  
 المصابين بالقرس والبول السكري  
 الاجاص . وهو نوع من العفوق من افضل الفواكه فإنه معتدل سهل الهضم وملين  
 ويؤكل يابساً او مطبوخاً بشرى سكر ان امكن  
 ولا بد من الاشارة الى الاسماك المستعصي الذي يصعب بعض الاشخاص فان الفواكه  
 من افضل الاطعمة التي يعالج بها ويجب اكلها بكثرة لاسباب طعام الصباح او قبل النوم وانضها  
 الاجاص المطبوخ بالماء والبن الرطب واليابس والتمر الهندى والدراقن اى الشوخ والتفاح  
 المطبوخ والنب

### حفظ عصير الليمون

البلاد التي لا يتقطع الليمون الحامض ( المالح ) منها على مدار السنة كبلاد مصر ولو قل  
 فيها كثيراً في بعض الفصول لا يعلم أهلها ما يمانيه عنهم في حفظ الليمون الحامض على مدار  
 السنة فاهالي الشام يطرونه بالتراب الحواري وورشونه بالماء من وقت الى آخر ومع ذلك  
 حلف كثير منه

ولكن اذا صعب حفظ الليمون نفسه فحفظ عصيره سالماً سهل وذلك بان يوضع سيغ  
 زجاجات نظيفة حاملة بعصر وقبلها يتدق الاختار فيه وتسد الزجاجات سداً محكماً . او  
 يوضع في الزجاجات بعد اغلانيه او باضافة عشرة في المئة من الاكحول اليه واغلاقه ثم وضعه  
 في الزجاجات او باغلاقه ولو ابتداء في الاختار ووضع في الزجاجات ولا بد من سد الزجاجات  
 سداً محكماً في كل حال والا اخترنيا وكسرها

### تبييس الاثمار في الهواء البارد

العادة ان تبيس الاثمار بوضعها في الشمس او في الهواء الحار . كذا يبيس الزبيب والبنين  
 وخبر منه ان تبيس في الهواء البارد وذلك بان توضع في انية كاللخل ويجرى عليها هواء  
 بارد جاف مدة ثلاث ساعات الى اربع فتحف اي تزول الرطوبة منها وتكون الطيب طعاماً  
 من الاثمار التي تحفف في الشمس او في الهواء الحار

### أقل الفاكة من غير أن تلتف

إذا أريدت نقل الفاكة كالنفاح والكثري من مكان إلى آخر من غير أن تلتف تلتف بأوراق الحامض السيليك وتوضع في الصناديق بحيث لا يزعج بعضها بعضاً بانقلاب الصناديق . أما أوراق الحامض السيليك فتصنع بأن يذاب الحامض السيليك في الألكحول ثم يضاف إلى المذوب ما أقل مما يلزم لآسب الحامض السيليك وينقع الورق في المذوب ويجفف . وفائدة الحامض السيليك في الورق أنه يمنع اهتراء الأثمار لو تعرضت

### منع العفن عن المربي

كثيراً ما يتولد طبقة من العفن على سطح أنية المربي أو الحلام ( الجام ) ويسهل منع تولدها بأن يُذَر على وجه المربي أو الحلام مسكراً ناعماً جداً حتى يكون طبقة متمكناً ريع عقدة ويربط على وجه الأناد ورق شمع أو قطعة من ورق صفيق كالقائمة

### تنظيف البساط

(١) أذب عشرين جزءاً من الصابون في أربعين جزءاً من الماء واضف إلى المذوب سبعة أجزاء من الصودا وجزءاً من ماء الامونيا وجزءاً من السبيرتو  
(٢) امزج ثمانية أجزاء من ماء الشاور وستة أجزاء من السبيرتو الخفيف بالماء واستعمل المزيج الثاني أولاً حتى ترى الوسخ الذي على البساط زال فاستعمل المزيج الأول لازالة تماماً فعود البساط إلى الرانية الأصلية وزهائه الأصلي

### تنظيف الريش

إذا أردت أن تزيل الدهن عن الريش اغمسه في ماء الكلس بنسبة ١ إلى ٢٠ وحركه قليلاً ثم صب الماء عنه واغسله بالماء البارد النقي . أما إذا أريدت تنظيفة فقط فائت غسل بالماء والصابون

وإذا أردت غسل ريش النعام الأبيض فخذ ٤ أواق من الصابون واقطعها قطعاً صغيرة وأذهبها في ٤ أرطال من الماء الفاتر وحرك الماء حتى يبرغو ثم ضع الريش فيه واغسله بيدك نحو خمس دقائق ثم اسرجه وصب عليه ماء حاراً بقدر ما تحمله اليد وانفضه بعد ذلك إلى أن ينشف