

باب تدبير المنزل

قد نحا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام والملابس والشراب والسكن والزينة وهو ذلك ما سيورد بالتفصيل عرّفه

فائدة خلاصة اللحم

قرأ الأستاذ ولم طمن مذكرة أمام مجمع العلوم البريطاني قال فيها أن فوائد الغذاء في المواد النتروجينية لم يزل بعضها مجهولاً فالعادة الخسة أننا ننظر إلى المواد النتروجينية كأنها واحدة في فائدها بقطع النظر عن نوعها لاعتقادنا أن لا فرق بينها في تغذية الجسم . وقال أنه كان على هذا الرأي لكنه عدل عنه للمب الآتي وهو أن مندوب الصحة في المجلس الأيرلندي طلب منه أن يمنح صفاً معلوماً من خلاصة اللحم ليعرف هل هو مفيد أو لا . فآخذ ثلاثة كلاب ووزنها ثم أطعمها من هذه الخلاصة مع مقدار من البقساط الذي يطعم عادة للكلاب فزاد وزنها كلها . واحد منها زاد وزنه مئة غرام وكان قد أطعمه خمسة غرامات فقط من الخلاصة فزاد وزنه أكثر مما آكله من الخلاصة عشرين ضعفاً وآخر زاد خمسين غراماً أي عشرة أضعاف ما آكله منها . ثم منع الخلاصة عنها وأبقاها على البقساط فقط وهو غذاءها المعتاد فعادت إلى وزنها السابق فاستنتج من ذلك أن في خلاصة اللحم مقداراً كبيراً من الغذاء وأن فائدة الخلاصة مزدوجة أي أنها مغذية بذاتها ومغذية بواسطة غيرها أي تجعل غيرها مغذية بخلاف ما كان يستند عليه قبلاً

هذا ملخص ما قاله الأستاذ طمن ولا ينبغي مالهذا الأمر من الأهمية لأننا كنا نعتقد قبلاً أن غذاء المواد النتروجينية مساوياً لما فيها من المركبات النتروجينية بشرط أن يمثلها الجسم وكنا نعتقد في فلسفة الغذاء على تركيب المواد التي نتخذها طعاماً لكن الأمر ليس كذلك على ما يظهر تجارب الأستاذ طمن أثبت امرين الأول أن خلاصة اللحم فائدة في ذاتها والثاني أن لها فائدة أخرى مرتبطة بغيرها من الأطعمة لأنها تزيد الغذاء الذي يتنصه الجسم منها . الكيمياء تقول لنا أن الطعام القلالي فيه كذا من الكربون وكذا من الهيدروجين وكذا من النتروجين والبيولوجيا تخبرنا أنه طعام مغفر ويجب أن يتغذى الجسم به لكننا نرى أن

بعض الناس لا تقبله تقويمهم - فالعبرة إذاً ليست بالمواد التي يتكون منها الطعام ولا بالذاه الذي فيه بل بما يمثله الجسم منه وما يكون هذا الطعام من التأثير في الاطعمة الاخرى التي يتناولها الانسان معه

آداب السير على الطريق

لا تستوقف سيدة من معارفك على الطريق بقصد الكلام معها فإذا كان لا بد من ذلك فسر معها في الجهة التي هي مائة فيها الى ان ينتهي حديثكما
لا توافق صديقاً لك اذا كان سائراً ورفقتك احدى السيدات ولو كنت تعرفها جيداً
اذا كنت من لابسى البريلة فارفعها كما سررت بسيدة تعرفها او بصديق معك سيدة
سواء كنت تعرفها او لا - واذا كنت سائراً برقعة صديق لك ورفق قبعتك مسكاً على سيدة
من معارفك فارفع قبعتك ايضاً ، اما اذا كنت من لابسى الطربوش فارفع يدك الى رأسك
على العادة المعروفة في الشرق فذلك في الاحوال التي ترفع فيها القبعة وفي غيرها ايضاً اي كما
حيث احداً ومن اتبع العادات التسليم باحتاء الرأس او يرفع العصا او اي شيء آخر يكون
في يدك

لا تستوقف صديقك على الطريق ما لم يكن لك معه كلام ضروري جداً
لا تكثر من تعريف الناس بعضهم ببعض فلا فائدة من تعرف شخص بآخر قد لا يراه
الأمر في الدهر
لا تكن منطرفاً في الخدمة والجمالة لا سيما مع اقربائك والذين في منك لكن لا بأس
بخدمة النساء مثلاً والعجزة والشيوخ فإذا سقط منهم شيء فاجعله واعطه لمن سقط منه اما
اذا فعلت ذلك مع اقربائك فان فيه شيئاً من التلحق وهو مكروه
مر على الجانب الايمن من الطريق وعلى الرصيف فتوفر على نفسك وعلى غيرك كثيراً
من الارتباك والمعاذمة

اجتنب مزاحمة الناس في الطريق فهي ليست لك وحدك ولا تنس ان تعتذر اذا
دست على قدم احد الناس او الشطرت به

لا تفرق من في الناس او تشر اليهم بيدك ولا تلتفت وراءك لتتفر الى من وراءك
لا تحمل عصاك او مشيتك عرضاً فانها عادة منهمجة جيدة تدبى عنها اخيراً كثير

لا تدخن وانت سائر ما لم يكن ذلك في الشوارع التي لا يطرقتا الناس كثيراً ولا تدخن
في الأماكن الممنوعة التدخين فيها
لا تأكل الفاكهة أو أي شيء آخر وانت سائر
لا تقف على عتشي مركبات سكة الحديد أو مركبات الترام واي أو على أبوابها لتفتح
بوقوفك الداخلين والخارجين
لا تقف على أبواب الجوامع والكنائس والبيارات وغيرها من الأماكن التي يجتمع
فيها الناس وتنفوس في الداخلين والخارجين وتأمل كيف تكون الحالة لو وقف كل الخارجين
والداخلين مثلك على الأبواب

الدكتورة املي بلاكول

DR. EMILY BLACKWELL

توفيت بالاسس. الدكتورة املي بلاكول شقيقة الدكتورة اليسانبات بلاكول التي ذكرنا
خير وفاتها في عدد يوليو من مشطف هذه السنة . وكانت املي اصغر من اختها بخمس سنوات
ولدت في بلاد الانكليز سنة ١٨٢٦ ولما بلغت السادسة من عمرها هاجر ابوها باولادهم كلهم
الى الولايات المتحدة وتوفي هناك بعد بضع سنوات وترك عائلة مؤلفة من تسعة اولاد اكثرهم
قصر ففتحت اليسانبات مدرسة كانت تعلم فيها هي واختها املي ولما كبر اخوتها دخلت المدرسة الطبية
ونالت شهادتها كما مر ولا خرجت من المدرسة دخلت اختها املي الى مدرسة الطب ايضا
ونالت الدبلوما الطبية . ثم انشأ الاختان مستشفى في نيويورك لطبيب النساء كما ذكرنا في
ترجمة الدكتورة اليسانبات . وهاتان الاختان اول من تعلم الطب من النساء

اهلاك الدباب

خذ رطلاً من منقوع الكواسيا اي الخشب المر واضف اليه اربع اواق من السكر
واوقيتين من مصيوق الفلفل الاسود وامزج الكل جيداً وفرق المزيج في صحون وضع
المصون في الاماكن التي يكثر فيها الدباب . ويمكن الاستغناء عن الفلفل واستعمال منقوع
الكواسيا والسكر فقط فانه اذا امتصه الدباب مات لساعته