باب تدبير المنزل

قد فحصنا هذا الباب لكي نشرح فيه كل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام والشراب والمسكن والرياضة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

المسامرة الثانية

في السموم المرضية

السموم المرضية نوعان الاول ما يتولد داخل الجسم والثاني ما يأتيهِ من الخارج

فسموم النوع الاول هي الفضلات الغذائية التي يحول دون افرازها عن طريق الكليتين عائق في وظيفتهما فتجتمع في الدم وتسمم البنية كما يحدث في التسمم البولي

والسموم التي تأتي من الخارج هي المواد الكيماوية البسيطة او المركبة المعدنية او الآلية من اصل حيواني او نباتي وهي كثيرة لا محل لتفصيلها هنا فنقتصر على السموم التي يتعرض لها الانسان كثيراً او يتعاطاها بكثرة وهو يجهل فعلها

لكل سم فعل خصوصي ولكل جسم استعداد خصوصي او قابلية خصوصية للتأثر يجب الانتباه لها لان اهميتها لا تقل عن اهمية فعل السم. فمن الناس من لا يستطيع احتمال اقل جرعة من الكحول ومنهم من يشربهُ بكميات كبيرة. واعرف بعضاً لا يحتمل اقل جرعة من يودور البوتاسيوم ويُسَمُّ بجرعة خمسة سنتغرامات منهُ واعرف ايضاً عائلة لا تحتمل اقل جرعة من الكينا وبعض السنتغرامات منها تسبب لافرادها ازفة دموية مختلفة. وبعض الاشخاص يتسمم من اكلة سمك او من اكل بعض الخمار او من اكل البيض. وهذا مما يوجب الانتباه لتعيين المسلك الذي يجب ان يسلكهُ صاحب الاستعداد الخصوصي

كل ما يدخل جوف الانسان يكون غذاء او دواء او سماً على درجة محدودة وظروف خصوصية اذا لم تراعَ تحولت في فعلها من الواحد الى الآخر لان تسميتها نسبية وفعلها ايضاً نسبي. فالغذاء لا يكون غذاء الاَّ اذا أُخذ بالقدر اللازم لحاجة الطبيعة ليقوم بتعويض القوة التي فقدت بقضاء وظائف الاعضاء فاذا أُخذ بافراط او فاسداً او في غير الوقت المناسب اصبح سماً وكان داعياً للمرض. واذا قضت الظروف بتعيين غذاء خصوصي دون غيره من بقية الاغذية كاللبن في مرض البول الزلالي وخبز الخالة (السن) في البول السكري وكطعام

المرضى والناهضين من المرض اصبح الغذاء دواء . والعقار اذا اخذ بالجرعة القانونية و بالوقت الموافق كان دواء للشفاء واذا اعطي لاصلاح البنية كالحديد في فقر الدم وزيت السمك في الهزال اصبح غذاء واذا زادت جرعتهُ عن الحد القانوني او استعمل في ظروف غير موافقة اصبح سمًّا . ومثلها السم فهو سم وغذاء ودواء في ظروف شبيهة بما ذكر . وهذا ما يجب اعتبارهُ والانتباه لهُ لان السم ليس فقط ما يؤخذ بطريقة السهو او للتعدي او الانتحار بل هو كل مادة من المواد التي يستعملها الانسان في غذائهِ وشرابهِ وكان استعمالهُ لها لا يتفق مع الغاية الموضوعة لها

اذا راعينا هذا المبدأ وجدنا ان السموم التي يعرض لها الانسان كثيرة وهو يتسمم بها جهلاً او بعدم انتباهٍ لان الشراهة في الطعام والاطعمة الفاسدة والمشروبات المغشوشة هي سموم مرضية واسباب لامراض كثيرة كان اجتنابها ممكنًا لو روعيت فيها الظروف الصحية . ومثل ذلك يقال عن المشروبات الزوحية والتدخين واستنشاق الهواء الفاسد في الاماكن التي يكثر فيها الازدحام وعدم ترتيب المعيشة والعادات السيئة الخ

والسم يدخل الجسم من طريق المعدة او الرئتين او الجلد . اما في المعدة فيتنوع فعلهُ بحسب كونها فارغة او ملآنة فاذا كانت فارغة امتصهُ غشاؤها المخاطي بسهولةٍ واذا كانت ملآنة امتزج بالطعام الذي فيها فيقل فعل الامتصاص وربما يتغير تركيبهُ الكيماوي بامتزاجهِ بحامض المعدة فيضعف فعلهُ السمي الا ان بعض السموم يزيد فعلها بهذا الامتزاج

اما الرئتان فتمتصان من السموم الغازات والابخرة السامة كاكسيد الكربون وهيدروكربونات الامونياك وغاز المراحيض الخ

واما الجلد فهو حاجز مانع للمواد غير الكاوية ولكن اذا سحجت البشرة ولامس السم نسيج الأدمة فانها تمتصهُ بسرعة تختلف بين كثرة وقلة

وفعل السم اما ان يكون حادًّا وسريعًا فيميت في وقت قصير او بطيئًا ومزمنًا فيحدث انحرافًا في الانسجة كالانحرافات العصبية والخشوية . وتمتاز بعض السموم بالميل الى استمرار استعمالها واحتمال جرعات كبيرة منها بحيث تصبح كغذاء لازم للجسم لان قطعها فجأةً يحدث عوارض ثقيلة وميتة ومن امثلتها الكحول والمورفين فان مدمن الكحول يصاب بارتجاف الاطراف ويشعر بوكل صباح ويزول موقتًا بعد ان يتناول كمية من المشروب الذي اعتاد عليهِ وهذا ما تسميهِ العامة كسر الخمرة . ومدمن المورفين يصاب بدوارٍ وقيءٍ واسهال وتهيج عصبي يقرب من الجنون فتزول بعد اخذ الكمية المعتادة من المورفين

ويحصل التسمم غالبًا من عدم الانتباه او الوسخ او ضعف الارادة او الشراهة . فعلى

الانسان ان يكون شديد الانتباه وقوي الارادة ومعتدلاً فيتقي بذلك شرًّا يدفعهُ الى الموت عاجلاً او آجلاً

لا محل هنا للكلام على انواع السموم وشرح اعراضها وكيفية علاجها لان ذلك من مباحث الكتب الطبية الخاصة . وغايتنا في هذه المسامرات التنبيه الى ما يجب على الانسان ان يسير عليهِ في اعمالهِ اليومية والاقتصار في الكلام على بعض السموم التي يتناولها كل يوم وهو لا يتنبه لها او كان لهُ منها بعض اللذة الوقتية وهي تقطع كل يوم وصلاً من اوصال حياتهِ كالمشروبات الروحية واستعمال الحشيش والافيون واستنشاق الهواء الفاسد

الدكتور أمين ابو خاطر

النظافة والفساد

رأينا بالامس ديكاً روميا ذبح ونظف وعلق في مجرى الهواء وترك الى اليوم التالي ليطبخ فيهِ ولما طبخ ظهر ان لحمهُ قد فسد ابتدأ الفساد في ساقيهِ فافسد كل لحمهِ الاحمر واما لحم صدرهِ الابيض فلم يكن الفساد قد تطرق اليهِ . وحار الطباخ في امرهِ وعرض المسألة علينا فقلنا لهُ لعلك علقتهُ بكلاب من حديد فقال نعم فقلنا والظاهر انك تعلق اللحم دائمًا بهذا الكلاب فقال نعم . فاتينا لهُ ان اثر اللحم الذي يبقى لاصقًا بالكلاب يقع عليهِ ميكروب الفساد من الهواء وينمو فيهِ فيصير بؤرةً للفساد حتى اذا علق لحم جديد بهِ انتقل ميكروب الفساد اليهِ حالاً وعاث فيهِ وافسدهُ وهذا سر ظهور الفساد في ساقي الديك وقلنا لهُ يجب ان تحمي هذا الكلاب بالنار قبلما تعلق بهِ لحمًا فتفعل حسب وصيتنا ولم يعُد اللحم يفسد من تعليقهِ بهِ لان احماء الحديد بالنار يميت كل ما يمكن ان يكون عالقًا بهِ من ميكروبات الفساد

هذا والهواء الذي يكون متطايراً في الهواء قلما يكون خاليًا من ميكروبات الفساد ونحوها من الميكروبات الضارة او النافعة . ولا يخلو الهواء من الهباء ولو لم نرهُ فيهِ ولاسيما في المدن المزدحمة والاماكن الكثيرة الرياح والمواد الآلية الفاسدة . نظف لوحًا من الزجاج وابسطهُ امامك فلا تمر عشر دقائق حتى ترى سطحهُ قد تغطى بالهباء والغبار . ويسهل عليك ان ترى الهباء في هواء غرفتك اذا اقفلت بابها وشبابيكها وتركت فيها جزءًا مفتوحًا من الشباك اتجه الى الشمس حتى يدخل شعاع الشمس منهُ فانك ترى في حبل النور الداخل الى الغرفة ما لا يحصى من دقائق الهباء واذا صفقت كفًّا على كف قرب حبل النور رأيت دقائق الهباء قد زادت فيهِ زيادة كبيرة جدًّا بما تطاير اليهِ من كفيك

ماريا ادجورث

المقتطف مجلد ٤٣ صفحة ٣٨٥

وذرات الهباء التي في الهواء مختلفة الانواع بعضها من المواد الجمادية كدقائق الرمل والملح والتراب وبعضها من المواد الآلية كبزور بعض النباتات وحثالة اوراقها واجزاء الحشرات والميكروبات ونحوها

واذا جمع مقدار من الغبار والهباء وحرق بالنار احترقت منهُ المواد الآلية واما المواد غير الآلية فلا تحترق . ويظهر بهذا الامتحان البسيط ان نصف الهباء مواد آلية والنصف الآخر مواد غير آلية وجانب كبير من المواد الآلية جراثيم او بزور تسبب الاختمار او المرض والموت

نترك اللبن مكشوفاً للهواء فلا يمضي عليهِ يوم او يومان حتى يختمر ويفسد بما يقع عليهِ من جراثيم الاختمار والفساد من الهواء ولو اغليتهُ وعقمتهُ قبل ذلك . ونترك اللحم مكشوفاً فينتن ويفسد بما يقع عليهِ من جراثيم الفساد اي ميكروبات الفساد . ونترك الطعام المطبوخ يوماً او يومين فيحمض او ينتن ويفسد والسبب في ذلك ما يقع فيهِ من جراثيم الفساد . ولكن اذا اغليت اللبن ووضعتهُ في اناء زجاجي نظيف وسددتهُ سدًّا محكمًا بسدادة نظيفة فانهُ لا يحمض ولا يفسد ولو مرَّت عليهِ الشهور والاعوام . وقس على ذلك اللحم والطعام المطبوخ وكل ما يمكن ان يفسد فانهُ لا يفسد اذا نُزعت منهُ جراثيم الفساد ثم مُنعت من الوصول اليهِ . وكذلك اذا وضع اللحم والطعام في الصحراء النقية الهواء الخالية من جراثيم الفساد فانهما يجفان ولا يفسدان ولو مرَّت عليهما الاعوام

وقد اعتاد الناس من قديم الزمان ان ينظفوا بيوتهم من الغبار والهباء بالكنس الا ان المكانس لا تزيل كل الغبار بل تثير بعضهُ في الهواء

ماريا ادجورث

هي كاتبة ارلندية كثيرة الروايات الادبية ولدت في بداءة سنة ١٧٦٧ وظهرت عليها مخايل النجابة في حداثتها فانتبه لها ابوها وكان من كبار الكتَّاب والعلماء وطلب منها وهي في المدرسة وعمرها ١٣ سنة ان تكتب لهُ قصة صغيرة موضوعها الكرم وتوسلها اليهِ في اليوم التالي ليوم وصول كتابهِ اليها فكتبت القصة وارسلتها اليهِ فاستحسنها جدًّا . ثم طلب منها ان تترجم لهُ قصة مدام ده جنلي « ادل وثيودور » فترجمت مجلداً منها وقبل ان تترجم المجلد الثاني ظهرت ترجمة هلكرفت فاضطرت ان تعدل عن اتمامها

وتوفيت امها سنة ١٧٧٣ فتزوج ابوها باخرى تلك السنة فتوفيت سنة ١٧٨٠ فتزوج

باختها فتوفيت سنة ١٧٩٧ فتزوج رابعةً بفتاة اصغر من ابنته. وولد لهُ من نسائهِ ١٩ ولداً فاعتنى بتربيتهم على المبادىء العلمية وجعلها شغلهُ الشاغل ودرسهُ المتواصل . وكانت ابنتهُ صاحبة الترجمة تساعدهُ في ذلك وتكتب لهُ ما تراهُ من تأثير التربية في اخوتها واخواتها وكيفية ظهور الاخلاق المختلفة فيهم ودرجات نموها فألَّف كتباً في هذا الموضوع شاركتهُ في تأليفها . ولما عزم على التزوج بامرأتهِ الاخيرة كتب الى الدكتور دارون يقول « لقد عزمتُ ان اقترن بفتاة قليلة المال كثيرة الكمال صغيرة السن (بالنسبة اليَّ لانها لم تناهز الثلاثين) كبيرة العقل على جانب من الجمال وقدر طائل من الوزانة احببتها انا ورضي بها اولادي فاذا استطعت ان اقول مثل هذا القول بعد ثلاث سنوات فيكون السعد قد خدمني ان لم اقل اني حكيم » ولقد كان حكيماً بعمل حسب ما يعلم فعاش مع هذه الزوجة بقية عمره على تمام الوفاق ولما توفي عاشت مع ابنتهِ بقية عمرها

وكانت ابنتهُ صاحبة الترجمة قد اشتهرت بين ارباب الانشاء فانها الفت بالاشتراك معهُ كتاب التعليم العملي في مجلدين نشر سنة ١٧٩٨ والفت روايات كثيرة وحدها بين سنة ١٧٩٥ وسنة ١٨٤٧ ووصفت في رواياتها احوال اهالي ارلندا كبارهم وصغارهم اغنيائهم وفقرائهم وصفاً بديعاً يضيق مسافة الخلف بينهم وبين اهالي انكلترا حتى قال السر ولتر سكوت المؤلف الشهير « ان هذه الروايات عرَّفت الانكليز باخلاق الارلنديين وارتهم ما في طويتهم من الدعة وفي نفوسهم من مكارم الاخلاق حتى يصح لنا ان نقول انها ساعدت على اتحاد الامتين اكثر من كل القوانين والشرائع التي سنتها الحكومة لذلك . ولقد حاولتُ ان اقتدي بها واصف بلادي اسكتلندا كما وصفت هي بلادها ارلندا ولكن هيهات ان يدرك الظالع شأو الضليع لانني لا ادعي ان ابلغ مبلغها في ما وصَّفت رواياتها بهِ من حسن المحاضرة وشرف العواطف وسلاسة الانشاء »

وقال طرجنيف المؤلف الروسي المشهور « انني تلميذ ماريا ادجورث في صناعة الانشاء ومن المحتمل بل المرجح انهُ لو لم تكتب هي عن اهالي ارلندا لما خطر لي ان اكتب مثلها عن اهالي روسيا »

وسنة ١٨٠٢ ساحت مع ابيها في اوربا وزارت بلجكا وفرنسا والفت مدام ركاميه ومدام ده جنلي وعادت من هذا السياحة وقد امتلأت جعبتها بنوادر الاخبار فكتبت الرواية بعد الرواية واقبل الناس على قراءة رواياتها ايَّ اقبال . ثم زارت لندن مع ابيها سنة ١٨١٣ والتقيا لورد بيرون حينئذٍ فقال عن ابيها انهُ شيخ في السيمين ولكن لا يظهر عليهِ

انهُ ناهز الخمسين ولا الثماني والاربعين احمر الوجه كثير الحركة طويل الحديث عالي الصوت » وقال عن ابنتهِ صاحبة الترجمة « انها صغيرة القد بعيدة عن الدعوى حديثها هادئ مثلها لا يظن سامعها انها تستطيع كتابة اسمها وأما ابوها فيتكلم كمن يحسب انهُ ما من شيء يستحق الكتابة غير اسمهِ »

وتوفي ابوها سنة ١٨١٧ فلم تنقطع عن التأليف وزارت اسكوتلندا سنة ١٨٢٣ فردَّها الزيارة في ارلندا سنة ١٨٢٥ وألفت آخر رواية من رواياتها سنة ١٨٤٧ وعمرها ثمانون سنة ومرضت فجأة بعد سنتين وتوفيت بعد بضع ساعات

ورواياتها ترمي الى غرض واحد وهي تخفيف متاعب الحياة واصلاح طرق المعيشة وبث اسباب السرور والرضى في النفوس

الطبخ بالكهربائية

لا يخفى ان الكهربائية تستعمل الآن لتدفئة البيوت بحرارتها ولتبريدها بادارة المراوح الكهربائية كما تستعمل لانارتها بنورها. وقد استعملت ايضاً لطبخ الطعام كما استعملت للتدفئة. واول شيء يخطر على البال هو هل تكون نفقات الطبخ بها مثل نفقات الطبخ على نار الحطب ونار الفحم او اكثر او اقل

وقد قرأ الاستاذ مورس مقالة في مجمع تقدُّم العلوم البريطاني موضوعها الطبخ بالكهربائية بيَّن فيها النفقات اللازمة لذلك فقال

اذا استعمل الفرن الكهربائي الذي اتقن حديثاً قلَّت النفقة جدًّا فاذا كان في بيت خمسة او ستة واريد اعداد الطعام لهم يومياً في فرن كهربائي بلغ متوسط ثمن الكهربائية التي تنفق كل يوم نحو غرشين (او ٤٨٧ بنسا كل مئة يوم)واذا استعمل هذا الفرن لتسخين المياه اللازمة للبيت وحمامهِ بلغت النفقة ثلاثة غروش وثلاثة ارباع الغرش في اليوم

ولكن هذا حيث الكهربائية رخيصة كما في بلاد الانكليز لانهُ حسب ثمن الكهربائية التي تستعمل للاضاءة في ذلك البيت غرشاً وثلث غرش في الاسبوع وهي عندنا في القاهرة لا تقل عن عشرين غرشاً الى خمسين غرشاً في الاسبوع ولا امل بترخيصها ما دامت شركات الكهربائية مستبدة في اسعارها تتأخط ثمن المقدار الواحد من الكهربائية اكثر من عشرة اضعاف ثمنهِ في البلاد الاخرى

البيض المزدوج

البيض المزدوج اي ذو المحين نادر ولكن قلَّ من لم يرَ بيضة منهُ واذا استعمل للتفريخ فالغالب ان يخرج منهُ فرخ باربع ارجل او نحو ذلك . وسبب وجود محين في البيضة الواحدة ان مبيض الدجاجة يخي محين في وقت واحد لشدة تهيجهِ بكثرة الطعام او نحوهِ فيدفعها الى حيث فتكون القشرة عليها فيكون من ذلك بيضة ذات محين وهي تمتاز بطولها

بيضة داخل بيضة

يحدث احياناً ان توجد بيضة داخل بيضة ولكن لا يكون للبيضة الداخلية زلال وسبب تكونها انها تندفع من المبيض الى القناة التي يتكون فيها الزلال والقشرة . والقناة تنقلص عادة وراءها ولكن في هذه الحالة تنقلص امامها وتعيدها الى المبيض فتجتمع حولها مع بيضة اخرى وتخرج الاثنتان معاً الى القناة حيث يتكون حولها البياض والقشر . وتنقلص القناة كذلك سببهُ كثرة طعام الدجاجة او وجود مواد حريفة في طعامها

البيض الصغير الخالي من المح

تبيض الدجاجة احياناً بيضة صغيرة كبيضة الحمامة او اصغر والغالب انها آخر بيضة من بيضها في فصل البيض . وهذه البيضة لا تتكون في المبيض لان ليس فيها مح بل في قناة المبيض حيث يتكون بياض البيض وقشرهُ

فوائد منزلية

زيت البوكالبتوس يزيل الخ زيت الزيتون عن الثياب

اذا رش قليل من روح التربنتينا في الصناديق والدروج التي فيها ثياب صوفية منع العث من الوصول اليها . ويشترط ان يكرر رشهُ كل ثلاثة اشهر

اذا جمع نشر البرتقال وجفف فهو شعلة من اجود انواع الوقود

زيت اللوز يفيد الشعر الجاف لانهُ يلينهُ ويغذي اصولهُ ويجعلهُ لامعاً جميل المنظر

خير دواء لتقليل السمن تقليل الاكل ولكن لابدَّ من التدرُّج في ذلك تدرجاً