

باب تدبير المنزل

قد نعلمنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما هم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام
اللباس والشرب والسكن والتربية ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

الخضر والبقول والخجوب

في زمن الغلاء

غلت مواد الطعام التي يأتى أكثرها من الخارج والتي مقدارها قليل محدود لا يزيد على
مقطوعة البلاد فمرطّل اللحم يبع في اسراق العاصمة يوم كتابة هذه السطور بستة غروش
ونسف اي بالغ ثمن افة اللحم نحو ثمانية عشر غرشاً. وافة الدقيق تباع الآن بأربعة غروش الى
خمس والزيوت والسمن والسيرج والزيثون كل ذلك غالي الثمن جداً حتى الفول محصول البلاد
غلا ايضاً فيبيع الاردين منه ثلاثه جنيهات . ولا نرى شيئاً رخيصاً مما يؤكل الا الخضر
والبقول التي يمكن الاكثر منها في هذا القطر الى اي حد يرد فقد كان رطل الطماطم يباع منذ
بضعة ايام بربع غرش . والخضر قليلة المذاق ولكنها اذا اكلت مع الخبز فقد تنفي عن اللحم
والبيض والزيت والسمن والكز وما اشبه . ألا ترى ان جسم الانسان مؤلف من لحم
ودهن وعظم وعصب مثل جسم الجمل والثور والفرس واغروف فما بقوت هذه الحيوانات
ويستلها يجب ان بقوت الانسان وينبغيه اذا اكله . نعم ان جواز المضم في جسمه يختلف
كثيراً او قليلاً عن جواز المضم فيها وعاداته تختلف عن عاداتها ولكن هذا لا يمنع من ان
يفتدي بالمواد التي نفتدي بها هي لاسيما وان جمهور الفلاحين يكتبني بجزء الدرّة وقليل من
البصل والفول والماش والكشك وما يأكله من الخضر والبقول كالقثاء والقابون والحلبة
الخضراء والشكورا يا

فيمن ان تبين النظر في مواد الطعام المختلفة التي يسهل الوصول اليها في هذا القطر
لانها من حاصلاتنا ليظهر ما في كل مثله رطل مما يؤكل منها من الغذاء . وقد اثبتنا
الجدول التالي لذلك وهو منقول عن تحقيقات ويران الزراعة باسمه كما رتبنا هذه الوداقية
حسب ما فيها من الغذاء

وحدات اخرازة في الرطل	رماد	كربوهيدرات	دهن	بروتين	ماء	
١٦٠٢	٢٠٩	٥٧٠	١٠	٢٤٠٦	٩٠٥	فاصوليا ناشفة
١٥٨١	٥٧	٥٩٢	١٠	٢٥٧	٨٠٤	عدس
١٥٦٤	٣٥	٥٥٢	١٨	٢٢٥	١٢٦	فول بابس
٧٢٣	٢٠	٢٩٠	٠٠٦	٩٠٤	٥٨٩	فول اخضر
٥٥٨	١١	٢٦٠	٠٠٧	١٠٨	٦٩٠	بطاطا حلوة
٤٥٩	٠٧	١٩٢	١٠	٣١	٧٥٤	ذرة خضراء
٤٥٤	١٠	١٥٢	٠٠٥	٧٠	٧٤٦	فاصوليا خضراء
٣٧٨	١٠	١٨٠	٠٠١	٢٠٢	٧٨٣	بطاطن
٣٥٨	١٠	١٦٠	٠٠٢	٢٠٦	٧٩٥	خرشوف
٢٢٠	٠٦	٩٠	٠٠٣	١٠٦	٨٧٦	بصل اخضر
٢١٣	٠٨	٢٠٢	٣٠٣	٢٠	٩١٦	عليون مسلق
٢٠٩	٠١	٨٠٨	٠٠٦	١٠٦	٨٧٥	بجير
٢٠٦	٠٨	٨٠٢	٨٠٢	١٠٤	٨٨٢	كوسا
٢٠٥	١٠	٨٠٢	٠٠٤	١٠١	٨٨٢	بجزر
١٧٨	٠٨	٦٠٨	٠٠٢	١٠٣	٨٩٦	لفت
١٤٧	٠٧	٥٠٨	٠٠٥	١٠٢	٩١٨	كرات
١٤٣	١٠	٤٠٥	٠٠٣	١٠٦	٩١٥	كرب
١٣٨	٠٧	٣٠٧	٠٠٥	١٠٨	٩٢٣	لقبيط
١٣٣	١٠	٥٠١	٠٠١	١٠٣	٩١٨	فجل
١٢٧	٠٥	٤٠٣	٠٠٣	١٠٢	٩٢٩	بادنجان
١١٧	٠٦	٤٠٠	٠٠١	١٠٠	٩٣١	بطيخ
١٠٤	٠٥	٣٠٣	٠٠٤	٠٠٩	٩٤٣	حماطم
٧٩	٠٥	٢٠٤	٠٠٢	٠٠٨	٩٥٤	تخيار
٨٧	٠٩	٢٠٢	٠٠٣	٠٠٢	٩٤٧	خس

فيرى من هذا الجدول ان الفاصول الناشفة وكذلك القوياء الناشفة واليازلا الناشفة اكثر الحبوب غذاء و يقرب منها المعدس القول وانخص فان الماء قليل في هذه الحبوب وقبها كثير من البروتين الذي يتكون منه اللحم في جسم احيوان وكثير من الكاربوهيدرات كالنشأ وانسكراتي تخصص منها القوة والحرارة . ولذا كانت وحدات الحرارة في الرطل منها اكثر كثيراً من وحدات الحرارة في الرطل من اللحم الا اذا كان دهناً صرفاً او مخففاً او بعض النطع الخصوصية واكثر من الغذاء في السمك على التواضع

انم ان الاطعمة لا يتناول الجسم كل مواد الغذاء منها الا اذا هضمها . وفي الاطعمة عناصر اخرى قليلة المقدار لكنها ضرورية للتغذية وهي المسماة بالفيتامين او المواد الحيوية ولكن هذه المواد موجودة ايضاً في حيوب القطناني وفي اكثر الخضراو بدليل اغذائه الناس والحيوانات بها اذا اقتصرت عليها . فالجمال واسع لدى الفقراء ولدى الاغنياء ايضاً الذين يريدون ان يتصدوا في ثقافات طعامهم وشراهم باختيار الاطعمة الكثرية الغذاء الرخيصة الثمن اذا قوبلت بغيرها مما الغذاء فيه مساو لغذائه فيها

ومما يجس سوقه هنا ان الزبدة الصناعية تقوم مقام الزبدة الطبيعية ولو كانت ارخص منها كثيراً . والزيت يقوم مقام السمن والزبدة . واللحم المدهن اكثر غذاء من غير المدهن وكذلك السمك المدهن اكثر غذاء من غير المدهن . ولا يزال ثمن الكر وعسل الكر رخيصاً اذا قوبل ثمن غيره وكذلك السمك واللبن والبيض لا تزال رخيصة اذا قوبلت ثمنها ثمن اللحم والجنن الارربي . وكل مراد الطعام البلدية لا تزال ارخص من مواد الطعام التي يورق بها من الخارج

هذا فاميك عن ان الاكثرين يأكلون اكثر مما تحتاج اليه اجسامهم ولا يبعد ان ربع الطعام الذي يوركل الآن فضلة زائدة لا داعي لها ومنها ضرر كبير فتسب اعضاء المضم ونقل راحة النوم على غير جدوى . وقل رأينا احداً جرب تقليل طعامه وابطل اكل الفاخرة والخلويات بعد الطعام الاسمناء يقول ان هضمه يفسد وصحة جادت عن اثر ذلك . فسى ان يكون ما تقدم مقيداً في زمن الغلاء هذا

الدلك

- الدلك ويسمى ايضاً التدليك والتسميد هو ما يسميه الفرنج مساج Massage وهذه الكلمة مأخوذة من كلمة مس العربية في رأي لغوي العالم الفرنسي الشهير وصاحب القاموس

الكبير والظاهر ان معظم نكثبات الانكليز يرون رتبة هذا . في القاموس الانكليزي
ان الكلمة مشتقة من واسو اليونانية اي العين او سن العربية . وقرأ في قاموس جني قوله
« يظن ان اصل الكلمة عربي » . وقالت البيكونيذيا البريطانية « ان الكلمة مساج متبسة
من العربية كما يذهب اليه ليريه »

ولست نعلم كاتباً عربياً استعمل المس لما يسمونه اسجاج ولكنهم استعملوا ذلك له او
لما يشبهه . فقد جاء في القاموس ذلك الشيء يبدو مرسة ودعكة . وذلك المرأة وجهها
بالطيب صمخته وطلقة ومنه قول الراجز

ايث اسرى وتبيي تدلكي وجهك بالغير والمك التدكي

وليس يبعد ان تكون كلمة مساج مأخوذة من معنى لاس فقد جاء في التاج « مس
الادم (اي الجلد) اذا دلك في الدباغ دلكاً شديداً حتى يئس . وأصل المس المك والدلك
لجوده بعد ادخاله في الدباغ »

وترجح البيكونيذيا ان الفرنسيين القدماء اخذوا ذلك عن اطباء العرب . على ان
ذلك كان معروفاً عند اليونانيين القدماء والشعوب القديمة غيرهم . فقد ذكر هوميروس
في الاوديسي ان النساء كن يركن الابطال وتجنهن عند رجوعهم من المعارك . وعرف
الدلك في الهند من قديم ازمان حيث سمي تاساوا ومنه كلمة شامبويج Shampooing
التي نراها في دكاكين بعض الاخلافيين عندنا والمراد بها غسل الرأس وتطهيره . وقد جاء في
تاريخ الاسكندر عند غزواته لهند سنة ٣٢٧ قبل المسيح انه استخدم بعض الدلكين المتعود
والحقهم بظانته وكذلك استعمل ذلك الصينيون القدماء

وقد وصف انقراط الدلك المعالجة تيسر المفاصل وتابعة على ذلك غيره من الاطباء
اليونانيين . ووصف ادر بياسوس فرك الاجسام باليدين على مثال ينطبق كل الانطباق
على الدلك المعروف عندنا . على ان الاطباء اليونانيين اعملوا ذلك بعدما خرج عن دائرة
الطب والمعالجة القانونية وتحمون عن مجراءه الا في مجرى آخر اسي فيه استماله وانتزاع
بالقيحور ولخلاعة . وفي عهد الزور والرومان والمصريين والترك ادخل الدلك الى الحمامات
وبات جزءا غير منفصل عنها ولا يزال كذلك الى الآن . واستعمله المتوحشون في كل صقع
لمعالجة المرضى ولعله نشأ بينهم على استقلالهم من غريزة يشاركهم فيها الحيوان الاعجم وهي
فرك موضع الألم او ضغطه او خسه فهو لذلك اقدم طرق العلاج كلها

وصف الرحالة الشهير الكين كوك من مكثني القرن الثامن عشر معالجة أهل جزر
الباسيفيك للصباين بالياتكا اي عرق النساء فقال :

« أصيب رئيس مركبة بالروماتزم في ساقه من اعلى الورك الى أسفل القدم . فإ
كاد المركب يزسونه حتى صعدت اليه أم الرئيس وانواته الثلاث وثماني نساء غيرهن
قد معالجه فاجتمع على فراش فاحطن به من كل جانب وجعلن يعصرنه بين ايديهن من
راسه الى اخمصه وخصوصاً في ساقه وبالثلث في ذلك حتى شعر بان عظامه تطلقن ويقين
كذلك نحو ربع ساعة . ولما فرغن رأى نفسه مستريحاً فلم يمانع في ذلكهن اياه مرة اخرى
قبل يومه فنام نوم العافية . وفي الصباح اعدن انكرة عليه للمرة الثالثة ثم دلكنه مرة اخرى
سواء فزال الالم عنه تماماً ولم يعاوده »

والنساء في بلاد الشام يعالجن تطبيل المعدة بالدلك ويسمينه تمجيداً ويعالجن تيبس
المضلات بالدلك ايضاً واذا اصيب احد بتيبس في ظهره قام على بطونه ووقف واحد على
ظهره وجعل يدوسه بشدة

اما نتيجة الدلك طبيياً فهي زيادة دورة الدم في العضو المدلوك ونشر الرطوبات
المائكة وتحسين التغذية المرضية والعامة واصلاح صفة الدم . وما يلاحظ ان الدلك
الاصولي يجب ان يكون من الاطراف الى القلب فيساق الدم الفاسد منها اليه والى الرتين
حيث يجمد نيهما وينقي من الفضول ثم يدفعه القلب الى الاطراف نقياً خالياً من الشوائب

الملابس

تصنع الملابس عادة من القطن او الكتان او الصوف اما من كل منها وحده او
مختلطاً بعضها ببعض . ولكل من هذه المواد خواص متميزة عن الآخر . فالقطن لا يمتص
الماء ولا يتقلص وينكش بالصل وهو ابطأ ايضاً لحرارة من الكتان واسرع ايضاً لها
من الصوف بكثير ورخيص وطويل العمر

اما الكتان فمثل القطن في عدم امتصاصه الماء وعدم انكماشه بعد الصل ولكنه انعم
طناً منه

واما الصوف فكثير الامتصاص لانه يمتص الماء مسانته ويبقى فيها الى حين وهذه
الذرية تجعله لازماً لا يكاد يستغني عنه لیس وقت كثرة افراز العرق من الجسم سواء كان

ذلك في البلاد الحارة او في الاعمال العنيفة التي يكثُر افراز العرق فيها . ولا كان بطي
 الاقبال للحرارة فانه يبي لابسهُ دائمة . والمواد بيظه الاقبال وصرعته ان من المواد ما لا
 تحم في الحرارة بسهولة ومنها ما تتر في الحرارة بسهولة فالاول اصطلاح على تسميته بالموصل
 الرديء والثاني بالموصل الجيد . ومن الاول الصوف ومن الثاني القطن والكتان . والحريز
 بين بين . فاذا قلنا ان الصوف يذوق لابسهُ فليس المعنى انه يضيف حرارة الى حرارة جسمه
 لان حرارة الجسم تبقى على حال واحدة في الصحة ولا ترتفع الا في المرض . وانما المعنى انه
 لما كان قليل الاقبال للحرارة فانه يمنع حرارة الجسم من الاشعاع وحرارة الجو من الوصول
 الى الجسم اذا كانت اعلى منه وبذلك يحفظ حرارة الجسم على حال واحد . بخلاف القطن
 والكتان فانهما لا يمنعان حرارة الجسم من الاشعاع ولا حرارة الجو من التأثير فيه لانها
 تفرقها ولذلك كان لابس الصوف اقل تعرضاً لتقلبات الجو وما يتبعها من الاغراقات
 البدية من لابس القطن والكتان

اما الحريز فلما كان لا يلبس على الجسم مباشرة الا قليلاً اكتفينا بالاشارة اليه ولكن
 يقال اجمالاً انه اسرع ابصالاً من الصوف وابطأ من القطن والكتان

اللبن

في انكلترا جمعية ترجمة اسمها « جمعية اللبن النظيف الوطنية » اصدرت حديثاً تقريراً
 بنتيجة فحصها للبن الذي يقدم الى الاطفال في بعض الاماكن التي يربون فيها . واللبن
 الذي فحصته الجمعية مأخوذ من ٢٧ بائناً مختلفين فوجد ان ستة من الهاذج يحوي كل منها
 على نصف مليون مكروب في السنتمتر المكعب لا اكثر من ذلك وان واحداً يحوي على
 اكثر من ستة مليون وان اثنين فيهما مكروب السل . ولم يذكر صريحاً نوع هذه المكروبات
 غير المكروب الاخير وهو مكروب السل . والغالب ان تكون المكروبات التي تخالط اللبن من
 الانواع الضارة ولا سيما اذا غسلت آنية القبن بآلة غير نقي ولم تنظف الخلايات ايديهن ولذلك
 لا يجوز ارضاع الاطفال من لبن البقر الا بعد اغلائه او تعقيمه تعقيماً يبيث كل المكروبات
 الضارة منه . والغالب ان ما يصاب الاطفال من الاسهال والدوسنتاريا سبب من
 ارضاعهم لبن البقر قبل تعقيمه او من تركه مكشوراً للهواء بعد تعقيمه او من عدم تنظيف
 الرضاعة مما يطلق بها ويبقى فيها من آثار اللبن من يوم الى آخر فتقع عليه المكروبات
 الضارة وتنفو فيهِ