

باب تدبير المنزل

قد نفا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما بهم أهل البيت معرفة من نزهة الاولاد وتبوير الطعام
في البساتين والاشجار وبالساكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

السمين

مضاره وطرق علاجه

لا يستطيع سمان الابدان ان يحافظوا على صحتهم طويلاً لان شدة السمن تجعل الرياضة
متعبة فتقضي هذه الحال بالسمن الى ارتخاء عضلاته وضمف تعديتها . ثم ان تجمع الدم
في الصدر والبطن قد يعوق حركة الاشياء فيها الى درجة الخطر واقرب شاهد على ذلك
تجمع الدم حول القلب وعرقلة حركته مما يقضي الى المرض المعروف باسم الخثرة في الدمني .
والغالب ايضاً ان السمان الشديدي السمن يفقدون مضاء الدم الا ان لذلك شواذ مشهورة
والمرروف بوجه عام ان المادة التي يتألف منها بدن السمن ضئيفة سخيفة واقل ما يقال
في السمان انهم عرضة للاصابة بالامراض الحادة كالنحاف ولكن النحاف الدر منهم على
احتمال الاصابة . وربما اذابت الخلى او الامراض الشديدة القصيرة المدة السمان لانها
تذهب بما في اجسامهم من فضلة الدم التي تزيد على حاجتها فتساعدم بذلك على استخدام
الوسائل المتعددة لاج تجمع الفضول الدمنية مرة ثانية . والسمان اكثر عرضة من النحاف
للفرس والبول السكري لان هذين المرضين نتيجة ضعف عمارة التأكد في الجسم كالسمن .
وكثير من امراض الجلد كالاكزيما تصيب السمان اكثر مما تصيب النحاف

وقد توصل الناس بوسائل شتى لتقليل السمن كالقصد وانكي والاكثر من شرب
المساهل والجوع وانقاع في الحمامات بين حارة وباردة وتناول ما لا يخص من
العقاقير ولكن ذلك كله لم يأت بالفرض المروم في غالب الاحيان . وبما وصفوه لاذابة شحم
الجسم شرب الخلى حتى لقد زعموا ان قائداً مشهوراً اسمه مركيز كورتونا اكثر من
شرب الخلى حتى فقد جميع دهنه وتكون بين جلده وهيكله فراغ كبير مكنته من طي جلده
على جسمه والآنحاف يد كما يلف بالزاد على ان نتيجة مثل هذه دليل على الضرر الذي
تال جسمه وخصراً جهازه الهضمي من الافراط في شرب الخلى اذ ليس ثمة اقل دليل على

ان الغل يترأس في ازالة الدم وكل ما يعرف عنه ان الافراط في تناوله يفسد بالصحة
ومما وصفوه املاح السمن ماء البوتاس بناء على ما بين القلوب والدم من الالفة
الكجارية الشديدة فيما وجد القوي الدهن طلبه بشراة اما طريقة شربه فهي ان يؤخذ
منه ملتقان او ثلاث ملاعق صغيرة كل يوم مع قليل من اللبن وان يقتصر في الطعام على
بعض المواد دون الاخرى وان يكثر من الرياضة البدنية . وكثيراً ما اتت هذه الوصفة
بالتحفة المرومة ولكن لا يصح القول انها ملاج وان للسمن
واستعملوا المعالجة السمن عقاقير مختلفة اشهرها مركبات يودور البوتاس . ومنها الحديد
وقد جاء هذا بتأنيح حسنة في معالجة السمن الناشئ عن فقر الدم في الثبات بوجود خاص .
ومنها خلاصة الفضة السرقية وهي تاجعة في الاوزما المخاطية وفي حوادث اسمن الذي يصعب
هذا الماء على ما يظهر

على ان مسألة تنظيم عادات المرء في طعامه ورياسته ونومه ام بكثير في معالجة اسمن
من شرب العقاقير الطيبة . ففي سنة ١٨٦٣ ظهر منشور بعنوان « رسالة عن اسمن الى
الجمهور من ولیم بانتيج » قص فيه ما جرى له من هذا القليل فوصف اولاً اشتداد سمنه الى
حد ان سبب له تصاباً والماء كثيراً وقال انه جرب كل عقار فلم يجده التجريب نفعاً فوصف
له بمضغ الافلاج بقدر ما يمكنه عن اكل المواد السكرية والشوية والدعنية والافلال
من شرب السوائل والاقطار على اكل اللحم او السمك والافطار بكيات معتدلة وشرب شيء
كل يوم من السوائل المضادة للسمن . فخرى على هذه الوصفة فلم تقض بضعة اسابيع حتى
خف وزنه ٤٦ رطلاً ونحنت صحتة تحسناً كثيراً . وهذا كثير من حذره فانتفروا انتفاعاً
ولكن البعض امينوا باصرار عظيمة فاضطروا ان يتنعموا عن هذا العلاج

وكثيرون من الاطباء يشيرون بوجود العناية بامر الطعام اي بالتخاذه هذا ونبه ذلك
وبان يؤخذ مع الماء العادي يوماً بعد آخر حبوب من املاح فيشي وكجن وقد نتج عن
اتباع هذه الطريقة ازالة السمن في الغالب فضلاً عن انه يمكن الخري عليها مدة طويلة من
غير ان تؤذي الصحة . وعلى مثل هذا الاساس بنيت المعالجة المعروفة باسم علاج سلسبري
ادخلها طبيب اميركي وخلاصتها الاقتصار على اكل اللحم الاحمر فيوكل ثمة يومياً ثلاثة
ارخال الى مدة اسبوع او عشرة ايام ويكون اكلة مسلوقة او مقفوا على حسب ذوق
الآكل وفي ثلاث وجبات بسبق كل وجبة منها شرب جرعة كبيرة مقدار رطل من
الماء السخن . وبعد انقضاء الاسبوع يعود المصاب الى طعامه العادي ولكنه يتنعم عن اكل

بعض المواد . وهذه الطريقة تجب في الغالب ولكنها تصرف الذين فهم ميل الى النقرس او
المصابين بمرض يربط

وهناك طريقة اخرى سمها طريقة « شروط » ادخلها فلاح الماني فسميت باسمه .
وماذا اكل الخبز القديم . وشرب قدر معلوم من الماء وهي بمثابة تجويع المسالج وقد نجحت نجاحاً
عظيماً ولكن لا يستطيع الانتفاع بها الا اقرباء البنية

وفي اوربا سمات كثيرة طيمنية للعلاج البستان ولكن يقال يوجد عام ان نجاح العلاج
فيها قائم بانواع المالحين للوصايا التي يوصون بها اتباعاً دقيقاً . ولو فعلوا مثل ذلك في
منازلهم لانهم فيها ما يتالم في الحامات . اما الاضمة التي توصف للسنان فهي اللحم الاحمر
والسمك والبنكر باس والثورية الخالية من الدهن ولحم الدجاج وسائر الطير والبيض والجبن
والبقول الخضراء والامار والبن الذي تزعت قشده . ويجب ان يمتنع عن شرب الكحول
و يقلل شرب الشاي والقهوة . وليكن الطعام كما يأتي :

طعام الفطور - شاي بلا سكر ولا لبن . خبز مخمس ارقشان . لحم احمر ارقية

طعام الضداء - شوربة نصف رطل . لحم احمر نصف رطل . بقول خضراء . خبز
ارقية . كأس ماء او مخيض او خمر مخزوجة بماء

طعام العشاء - لحم بارد نصف رطل . خبز مخمس او بكويت اوقية

ولكن الرياضة كثيرة والقباس خفيفاً والطعام اقل مما يكني المعالج . وليكثر في النوم
ولكن ساعات راحته في اليوم سبع ساعات او ثمانية في الاكثر . وليمتنع عن النوم نهائياً .
ليقتل بالماء الحار من آن الى آن على مثال الحمامات التركية

عمر الشباب

قامت في اميركا حرب لمكافحة الذباب تخلصاً من اذاه وخصوصاً في فصل الصيف
واعظم ما وجه المكافحون مهمهم وهمتهم اليه في كماله زيادة تقبيل في الربيع بدعوى ان
ذلك يقلل نسبة في الصيف . وقد بنيت هذه الدعوى على فكرة ناسدة قولها ان المدة التي
تمر على الذبابة بين بلوغها ويضعها البيض اطول مما هي حقيقة . ويؤخذ من بعض التجارب
ان اقصر مدة بين البلوغ والبيض ٣ يوم والمدة المتأخرة بين اربعة ايام وخمسة . وقد
حسبت ٣٠٠٠ ذبابة في مكان فوجد ان متوسط عمر الواحدة مئتين بلع ١٩ يوماً وان اطولهن
عمر عاشت ٧٠ يوماً

تكرير الزيت بمرسفات البوتاس

يكررون زيت الزيتون والكستان والخشخاش والسكك وغيرها من اصناف الزيوت في اسبانيا بالطريقة الآتية : يؤخذ كيلو من بلورات مرسفات البوتاس ويحل في عشرة لترات ماء فيخرج من ذلك سائل ارجواني غامق يمزج تدريجاً بثلاثين كيلو من الزيت الذي يواد تكريره ويحرك المزيج مهلاً ويبدأ حدة مرار على يومين وفي نهاية اليومين يضاف اليه ٢٠ لتراً من الماء و٥ لترات من الحامض الهيدروكلوريك التجاري (روح الملح) على درجة ٢٠ الى ٢٢ بقياس يوميه ثم يحرك المزيج بشدة . وبعد ذلك بيضمة ايام يصفى ماء الحامض من الزيت ويضاف الى الزيت ماء حار نقي لازالة ما علق بيومن الحامض ثم يصفى بمصفاة فيها قلم حطب

اكل لحم الخنزير نيئاً

من المشهور ان اكل لحم الخنزير قد يورث الآكل داء التريخينا وهي دودة توجد في لحم الخنزير التي فاذا دخلت جسم الانسان حية كانت شديدة الخطر عليه . وقد اصدرت مصلحة الزراعة الاميركية منشوراً حذرت فيه الناس من اكل لحم الخنزير نيئاً وخصوصاً الذي اعتادوا ذلك في الأعياد سواء كان ما يأكلون لحمه مقدماً غير مطبوخ او سيقاً نيئاً مصنوعاً من لحم جديد او لحم مدغناً . اما اذا عرض اللحم لحرارة درجتها ١٤٠ بقياس فارنهایت فما نوى الى درجة الضياع او اكثر فان دود التريخينا يموت

وما يقال في لحم الخنزير يقال في لحم سائر الحيوانات التي يأكل الانسان لحمها والتي عرفت بانها تصدئو ببعض الامراض من طريق اكل اللحم كالبقر والتمم والمعزى وغيرها

طريقة جديدة لعمل اللبن الصناعي

جاء في بعض الصحف العلمية ان انكليزياً اتخذ امتيازاً بعمل اللبن الصناعي على الطريقة الآتية : يؤخذ مقدار طل من الماء النقي ويسخن الى درجة ٨٠ بميزان سفتراد ثم يحل فيه ٤٠ قنعة من فوسفات البوتاس او الصودا ويضاف اليه من السكر ما يحل السكر على نسبة ١ في المئة من المجموع بعد الانتهاء من تحضيره . ثم يضاف اليه ٤٠ رطلاً من خلاصة الفول السوداني وفول الصويا المبيض ويغل المزيج بطريقة مخصوصة ويعالج بمسئبت من خميرة الحامض اللبنيك حتى يصير على درجة معينة من الحموضة ثم يعقم على درجة ٦٠ الى ٧٠ بميزان سفتراد مدة ٢٠ دقيقة على التليل وبعد ذلك يبرد ويحرك فيها يضاف اليه ٥ الى ١١ وفي المئة من الحامض الشربك (البهجونيك) (

وهذا اللبن يمكن تجميدهُ وبيعهُ في العلب او تخفيفهُ وسمقهُ وبيعهُ في الزجاجات .
ويمكن عمل اللبن سنةً بزيادة حموضتهُ بالحامض اللبنيك

الملاريا والناس والبعض

من المعلوم ان الحمى الملارياية قلما تظهر شتاءً وان معظم تفكها يكون في غير فصل الشتاء من فصول السنة . ولا يعلم اين نشأ مكروباتها أي ابدان الناس ام ابدان البعوض ام الفريسين معاً . وقد ظهر من سياحت بعض العلماء الاميركيين في ولايات المسيسي بين شهري فبراير و يونيو من سنة ١٩١٥ ما يكشف النقاب عن سر هذه المثة فقد اسك في خلال تلك المدة اكثر من التي بعوضه نشرتها ونقصها فلم يجد فيها اثرًا لمكروبات الملاريا ثم فحص ١١٨٤ شخصًا فوجد في ٤٩٢ منهم تلك المكروبات من غير ان يعابوا بالملاريا اي ان وظيفتهم تقل لمكروبات من شخص الى شخص . فتأيد بذلك رأي معظم الباحثين في هذا الموضوع وهو ان الانسان هو المسؤول عن بقاء الملاريا من سنة الى سنة لا البعوض

بيض العيد وقساده

في ربيع سنة ١٩١٦ طلب مدير بوليس باريس من الميولنديه احد اعضاء مجلس الصحة فحص البيض الملوق ليعلم كم بقي صالحًا للاكل وغرضه من ذلك الحى في سن قانون تضمن فيه المدة التي يجوز بيع بيض العيد فيها . فوجد بعد البحث ان البيض التي اتى من البيض الملوق . واستشهد الميولنديه على ذلك بما جرى لبعض الجنود الفرنسيين الذين في اسر الالمان . فان اهلهم ارسلوا اليهم بيضًا نيئًا وبيضًا ملوقًا فبما ارسلوا من الهدايا اما التي . فوصل سليماً من الفساد واما المسروق فوجد فاسدًا لا يصلح للاكل

وخلالما التجارب التي جرت بها انه جاء بعدد معلوم من البيض الجديد وسمعه تسخين فسمًا ابقاه نيئًا وسمًا أغلاه ربع ساعة ثم وضعه في مكان حرارته بين ٢٨ و ٣٠ سنفراد في فيه خمسين يومًا . وكان في خلال تلك المدة يأخذ بيضة اثير اخرى ويكسرها ليعلم مقدار ما تحوي من التروجين والشادر ومعلوم انه كلما زاد فسادها زاد مقدار هذا التروجين فيها . فالبيضة الجديدة تحوي عادة ١٠ مليغرامات من الشادر في ١٠٠ غرام من مادتها وقد يهبط فيها الى ٦ مليغرامات او يبلو الى ١٤ مليغرامًا . اما البيض الذي حفظ خمسين يومًا فوجد التي ١٠٢٦ مليغرامًا من الشادر ووجد الملوق حاويًا ١٠٧ مليغرامات اي انه بات

فاسدًا لا يصلح للاكل