الأسفاناخ — مح البيض (صفار البيض) — لحم البقر — التفاح — العدس — البسلة — البطاطس — القمح

ملح الطعام — يكتسب الجسم الصوديوم من ملح الطعام وهذه ضرورية لسوائل الجسم المختلفة . ويتعاطى الانسان يومياً عشرين جراماً من الملح ، وهذا المقدار يزيد عن الضروري منه للجسم بنحو تسعة أمثال ، والإفراط من الملح ضار وخصوصاً بالكليتين

الفسفور — هذا الملح لازم جداً للجسم لأنه يدخل فى تركيب نوايا خلايا الأنسجة ، وهو يوجد فى الأطعمة فى صورة حامض الفسفور أو أملاح فسفورية . والأطعمة التى تحتوى عليه هى : مح البيض (الصفار) — القمح — الحمص — السمك — والفاصوليا الجافة

الكبريت — يوجد فى زلال البيض وفى القمح وفى البسلة

متفرقات

عن الانجليز

فلجان الشاى عندهم

إن لفلجان الشاى أهمية عظيمة عند الانجليز حتى أن الانسان ليكاد يظن أنه أعز شيء لديهم . فالواحد منهم يتوق دائماً الى ذلك الفلجان الذى يشرح صدره ويزيل كدره ويجدد قواه . وفى جميع أنحاء انجلترا نلاحظ أن الانجليز متفقون على واجب وطنى مقدس وهو ترتيب مكان وزمان لتناول فلجان الشاى عند الشروع فى أى عمل أو فى أية رحلة ، فتسمع منهم العبارات الآتية

مثل « أين نأخذ الشاى فى رحلة اليوم ؟ » « هل نرجع المنزل قبل موعد الشاى ؟ » « هل يتيسر لنا أخذ الشاى فى المكان الفلانى ؟ » « ذلك المكان معروف بتحضير الشاى الجيد » الخ

ولا نسمعهم يخطئون الترتيب مرة ويقولون « الأولى أن نضحى الشاى فى سبيل مشروع اليوم» فللشاى المكان الأول بل انهُ المحور الذى يدور عليه كل ترتيب . فالشاى ليس غذاء للانجليزى بل انهُ فرض عليه مقدس وهو يصرف تلك الساعات الذهبية التى بين طعام الغذاء والعشاء فى الحديث عن الشاى وتناوله ، ان للانجليز أنشودة وطنية يفتخرون بها دائماً ألا وهى « إن البريطانيين لن يصيروا عبيداً » ولكنهم فى نظرى مستعبدون لفلجان الشاى!

الكلب والقط فى لندره

من النادر جداً أن يسير انسان فى احدى طرقات لندن دون أن يرى كلباً أو قطاً أو كليهما . فالكلاب والقطط لا تحصى فى تلك العاصمة . ومع أن الحكومة تتقاضى رسوماً باهظة على الرخص التى تمنحها لاصحاب الكلاب فان ذلك لم يقلل من عددها . فترى الكلب مرافقاً لسيدته فى السيارة وفى الزيارة وفى المتنزه . وهو كالطفل له ميعاد خاص للاستراضة وللغذاء وللاستحمام وللنوم . وله منزلة عند بعض سيدات الطبقة العليا من الانجليز تكاد تفوق منزلة الانسان عندهن . وهناك اختصاصيون للاعتناء بالكلاب « المودة » منهم اطباء أسنان واطباء أمراض باطنية وحلاقون وخياطون لمعاطف الشتاء وغير ذلك

ويقام معرض سنوى لكلاب اشراف الانجليز ونبلائهم يعرض فيه

نحو الألف كلب وتعطى جائزة كبرى للذى يحوز إعجاب الجميع

وباحدى جهات لندن ملجأ تجمع فيه الكلاب الضالة فى الطريق بأمر برلمانى وترد اليه سنوياً آلاف منها

وهناك مقابر خاصة للكلاب يقام على بعضها لوحة من الرخام أو الحجر مكتوب عليها بعض العبارات المؤثرة مثل « نم هادئاً أيها العزيز الأمين » أو « لو كان الحب يحيي الموتى لحييت » وغيرها

أما القطط فتراها غالباً على أسوار الحدائق أو فى المطبخ بالقرب من الموقد . وهى ليست محبوبة بدرجة الكلاب ولو أن لها مستشفيات لمعالجة المريض منها

ويشعر الكثير من الانجليز أن الحياة العائلية لا تكمل الا بوجود قط كبير أسود أمام موقد التدفئة بين صغارهم

القابلية أيام الحرب

كانت القابلية الجيدة للطعام أعظم عدو لربات المنازل فى انجلترا وخصوصاً العصبيات المزاج منهن فى أيام الحرب ، فكن يتخذن كل الوسائل لإضعاف شهية الشباب . ومن تلك الوسائل انهن كن يمنعن كل محادثة المائدة عن البطاطس والخبز والزبد والسكر وارتفاع ثمنها الباهظ وقلة مقدار الوارد منها فكانت كثرة الكلام عنها وعن تعذر الحصول عليها تؤثر على الآكل فلا يتناول منها الا بمقدار ما سمع عنها . واذا اتفق ان ظهرت أعراض تجاوز الحد فى القابلية للطعام صدمت بمأكولات دسمة من نوع العصيدة الممزوجة بمادة شبيهة بزيت السمك فترجعها الى حدها المحدود أو وضعت

بطريقة غير محسوسة قائمة حساب المأكولات على المائدة فاذا ما رأى الآكل أن البيضة صارت بستة بنسات ورطل اللحم بثلاثة شلنات ورغيف الخبز بشان ورطل السكر بشان ونصف شد على وسطه وقلل من مقدار ما يتناوله بنسبة ارتفاع ثمنه

أما طعام العشاء فكانت مواده تنقص تدريجياً حتى وصل فى أواخر الحرب الى فلجان من الكاكاو وكسرة من الخبز مدهونة بالزبد لا تكفى لتعويض مقدار ما يفقده الجسم من الخلايا والأنسجة اثناء السير الى حجرة المائدة البديعة الفرش والتنسيق . ثم تقوم ربة المنزل فتتلو صلاة الشكر على ما تناول الحاضرون من الطعام ولكنهم كانوا يرون من الصعب أن يجيبوا « بآمين » لأن الشهية كانت لا تزال مفتوحة ترتجف أمامها ربة المنزل المسكينة :

تحت تأثير القطس

إن الموضوع الأساسى لمحادثات الانجليز هو الطقس — فالتحية المعتادة بين المتعارفين الذين يمر بعضهم ببعض فى الطريق هى « الطقس حسن » أو « الطقس ردىء » حسب الحال الواقع .

وفى المقابلات الأولى — أو المواقف الاخرى التى تتعسر فيها المحادثة يكون موضوع الطقس هو طريقة افتتاح الكلام وتسهيله . والذى جعل الطقس على هذه الدرجة من الأهمية هو تقلبه العجيب فى انجلترا فهو يتغير من آونة للأخرى بحيث لا يدرى الانسان أيستعد للحر أو للبرد ، للمطر أو للصحو ، للثلج أو للزوبعة .

فني بعض الايام يهطل المطر غزيراً فيصير معطف المطر ومظلته ملازمين لكل فرد . وتظهر على وجوه الجميع كآبة عامة مطابقة لحالة الطقس وفي أيام أخرى تشرق الشمس فيتهلل لها الصغير والكبير الى درجة تعيد الى الذاكرة كيف كان هذا الكوكب إلهاً تعبده أمم كثيرة في الماضي . وفي أيام يخيم الضباب على بعض المدن فتصير مظلمة ، وللندن ضباب خاص فهو ضباب أصفر خانق يتكاثف في بعض أيام توقير لدرجة أن الانسان لا يمكنه أن يرى المرئيات على بعد يرد واحدة. فتضاء الطرقات والمنازل والمعاهد وتقام مصابيح عظيمة جداً في بعض الميادين المزدحمة وتصوت أبواق خاصة بالضباب لانذار السيارات والقطارات . وهكذا يستمر الناس في تلمس طرقهم تلمساً حتى يصلوا الى دورهم سالمين بدون وقوع أي خطر أو حوادث مكدرة

تقاريظ

كتاب ربة الدار

هو دائرة معارف صغيرة وافية تضم بين دفتيها كل ما تحتاج اليه ربة الدار في اداء مهمتها العظمى التي عليها تتوقف سعادة الاسرة أولاً فسعادة المجتمع ثانياً . ففيه أبواب وفصول شيقة عما يجب أن تحلى به من الأخلاق وما تتجمل به من الصفات . وعما يجب أن يكتنفه محيط علمها من مبادئ الاقتصاد وتنظيم الثروة البيتية . ثم عن كل ما يختص بهذه المملكة الصغيرة ونعني بها « المنزل » من ترتيب الأثاث في الغرف . ومن تنظيف أدوات البيت المختلفة. ومن دروس واضحة سهلة التناول في صناعات البيت كالطهي والغسل والكي وتفصيل الثياب وتطريزها والاسعاف الطبي وادارة المنزل