

## لحام للكهرباء

قد تنكسر قطع الكهرباء وبراد لحما فتطمح على هذا الاسلوب . يدهن سطحها التظتين مكان الكسر بقليل من زيت بزر الكتان وتلف بقية التظتين بالورق وتساكن فوق جرة حتى يقابل السطح المكسور منها الجرة وتتركان فوقها حتى نتحنا فتلصق احدها بالاخري وتريطان او تسكان كذلك حتى تبردا فتلتصقان جيداً . ولكن يجب صقل جوانب الكسر بعد لحمو لان الحرارة تزيد صفاله ويجب ايضاً الاعتناء بلف التظتين لئلا تزيد الحرارة صفالها

—•••—

## اعتيق خشب السنديان

اذا عتق خشب السنديان اسود لونه كثيراً وصار اجل منه جديداً ولذلك يحاول التجارون دهنه بما يسود لونه وبصره كالعقيق وعندهم وسائل كثيرة اشهرها دهنه بالزيت وبني كرومات البرتاسا . وقد رأينا الآن ان بعضهم اكتشف طريقة سهلة لاسويده وهي ان يوضع في غرفة وتسد كل نوافذها جيداً ويوضع معه صحيفة فيها امونيا قوية فيفعل غاز الامونيا بتبين الخشب فيدكن لونه وتوقف شدة الذكنة على قوة الامونيا والوقت الذي يفعل فيه غازها بالخشب . ويجب امتحان ذلك بقطع صغيرة اولاً . قيل وهذه الطريقة افضل من كل الطرق المعروفة

—•••—

## باب تدبير المنزل

قد نقمنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

## الكيمياء البيئية

ذكرنا في فصل آخر من هذا الباب ان السمك كثير الغذاء سهل الهضم وايضاً في الكلام على قلي الاطعمة الذي اوردناه في الجزء الماضي انه لا يجاد قلي السمك ما لم يغمرة الزيت جيداً . وقد قرأنا الآن ان السرهري طيسن تلا خطبة في معرض السماكين قال فيها ان اهم شيء في قلي السمك هو مباشرة الحرارة له من كل ناحية حتى لا تطير السمائل منه بخاراً بل تبقى فيه وتنضجه فذكرنا ذلك بما يفعله البعض في بلادنا اذ كانوا في البرية وهي انهم يلفون السمك بورقة مزينة

ويزجونه في النار ويفطونه بالحجر فينضج حالاً ويكون الذ من السمك الثقلي كما علمنا بالاختبار وهذا من افضل الاساليب لطبخ السمك ولو كان مقدداً او مسلخاً . وقد رأى مشهورا وليس اينا ما يأتون بسمك مقدد يابس كالجلود المدبوغة ويأثونه بالورق ويزجونه في النار فيلين وينضج حالاً ويطيب طعمه

وهنا نغتم الكلام على طبخ السمك وتنافت الى نوع من الطبخ الشرقي عسانا نبين فلسفته . نريد بذلك طبخ الحاشي على انواعها . فلا يخفى انه اذا قطع اللحم وخلط بالارز والكوسا والتوابل اللازمة المعثي وطبخت هذه المواد مزوجة كذلك ما كان طعمها لذيذاً كطعم الكوسا المعثي . وهذا القول يصدق على كل انواع الحاشي التي تحشى باللحم . اما سبب ذلك فلا يتضح الا بعد ان نبين هذه الحقيقه وهي انه اذا فرم اللحم ووضع في الماء البارد او خلط بشيء مبلول بالماء البارد نضجت منه عصارته واذا بقي في الماء مدة صار كالجلد الابيض لا طعم له ولا لثة ولا فائده من اكله وحده حتى اذا جعل طعام الكلب منه فقط مات جوعاً . اما المواد التي تنضج منه الى الماء فيها كل الطعم وكمها لا تغذي وحدها . فاذا مزج اللحم المفروم بالارز المبلول بالماء نضج كثير من عصاره وامتزج بالارز حتى اذا طبخنا معاً بمحصولين في جوف الكوسا نضج الارز واللحم معاً وبقيت مواد اللحم وعصارته فيها . وهذا هو السبب في طيب طعم الحاشي وكثير من الاطعمة الشرقية على ما نظن

### السمن الزائد ومعاجمته

ذكرنا في النبة التي ادرجناها في الجزء الماضي واسطين من الوسائط التي يمكن استعمالها لتقليل السمن وهما الادوية المضعة وتقليل الطعام وبيننا ان الوسائط الاولى غير حسنة وان الثانية من احسن الوسائط . ولكن بقيت وسائط اخرى يجب الاعتماد عليها كما سترى الوسائط الثلاثة تجنب الاطعمة والاشربة الهيدر وكربونية بقدر الامكان او الاقتصار على القليل منها . واشهر هذه الاطعمة والاشربة الزينة والسكر والخبز والارز والبطاطا واللبن والبيرة . فالبيرة يجب الانقطاع عنها مطلقاً . والزينة والسكر يجب الاقلال منها . والخبز والارز والبطاطا واللبن يجب الاقتصار منها على نصف المقدار المعتاد آكله . فان القليل من هذه الاطعمة يكفي لتغذية السمين ولكنه لا يكفي ليزيد سمنه ولا ليموت عما يخسر منه فيقل السمن رويداً رويداً . والمحور المحلق تزيد السمن فيجب تجنبها ايضاً والاقلال من غيرها من الخمر او تجنبه على الاطلاق . واذا كان السمين لا يقدر ان يمتنع عن شرب المسكرات قالارجم انه لا يجوز ان يمتنع عن سمنها استعمال من الوسائط

الرابعة مضغ الطعام جيداً بالنأني وذلك لان الذين يأكلون سريعاً ياكلون كثيراً ويضعفون قليلاً فينزل الطعام الكثير الى معدم غير مضموغ فترتبك ويرتبك الجسم كله بارتباكها فيعتبر به الضعف والخبول وينقطع عن الحركة التي تحرق الدهن وتنوي الجسد على التخلص منه الخامسة قلة النوم ولا تعني بذلك الانقطاع عن النوم او الاقتصار على ساعات قليلة جداً اقل من المعدل اللازم للبشر لان ذلك يزيل السمن ويزيل القوة والصحة ايضاً وهذا غير المطلوب بل يريد الاقتصار على المدار اللازم للصحة مثل سبع ساعات او ثماني ساعات كل يوم . وتقليل النوم من اقوى الوسائط لتقليل السمن ولا سيما في المعتادين على النوم الكثير . ولكن يجب التوصل الى ذلك تدريجياً لا دفعة واحدة لئلا نزل القوة مع السمن . واذا كان الانسان قد اعتاد التبوله ( النوم نصف النهار ) فلا يجوز له ان يطلها دفعة واحدة بل يطلها حتى يغلبه التعب ويحتمل في مجلس في كرسيه ( لا في سريره ) ويفك طوقه وازرارته ويعزم ان لا ينام الا نصف ساعة فينام ويستيقظ بعد نحو نصف ساعة . وعليه حينئذ ان يغطس وجهه وبعض رأسه في الماء البارد دفعات متوالية وينشئه جيداً . فاذا فعل هذا مرة بعد اخرى ومطل النوم جهده لا يمضي عليه وقت طويل حتى ينقطع عن التبوله ولا يموء يشعر بالاحتياج اليها . وبساعده على ذلك تقليل كمية الطعام كما اشرنا في الجزء الماضي

### الجميع الثياب المكوية

اذب مئة درم من اجود انواع البارفين على نار خفيفة واضف اليها ثلاثين نقطة من زيت السترونلا ( citrouella ) ثم ضع بضع صحاف من النك التنظيف على مائدة وادهنها بقليل من زيت الزيتون وصب في كل منها ست ملاعق من مذروب البارفين . وعندما يبرد قطعها قطعاً صغيرة مثل اقراص النعنع . فاذا اضيف قرصان او ثلاثة الى النشاء وثبتت به الثياب وكويت وصقلت خرجت صفيلة جداً طيبة الرائحة

### دواء الالم الاذن

ذكر جرنال فيلادلفيا الطبي الجراحي الطريقة الآتية لازالة ألم الاذن وهي ان ينط خمس نقط من الكلوروفورم على قطنه وتوضع في غايون ويوضع الغليون على الاذن وينفخ في قصبته حتى يدخل بخار الكلوفورم الاذن المتألم فيزول الما حالاً . ويجب ان يجتنب الذي ينفخ في النصبه لئلا يستنشق البخار