

يوم	ساعة	وصف
دسمبر ٢٣	٠٧ صباحاً	يقترن عطارد بايدانوس فيقع $17^{\circ}2'$ شمالاً
		اقترانات القمر بالسيارات
أكتوبر ٠٥	٠٨ صباحاً	يقترن بعطارد فيكون عطارد $56^{\circ}5'$ شمالاً
" ٠٥	٠١ مساءً	بالزهرة فيكون الزهرة $75^{\circ}6'$ "
" ٠٧	٠٨ صباحاً	بالمرئح فيكون المرئح $14^{\circ}3'$ "
" ٠٧	الظفر	بالمشترى فيكون المشترى $14^{\circ}4'$ "
" ١٠	٠٤ صباحاً	بزحل فيكون زحل $27^{\circ}1'$ "

أوجه القمر

يوم	ساعة	دقيقة	وصف
أكتوبر ٠٤	٠٩	١٩	مساءً الهلال
" ١٢	٠٨	١٥	صباحاً الربع الاول
" ١٩	١٢	١٠	البدر
" ٢٦	١١	٤٥	الربع الاخير
" ١٦	١٢	٢٣	القمر في الاوج
" ٢٨	٠٧	٢٣	صباحاً " الخفيض

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة وغير ذلك مما يعمد بالبيع على كل عائلته

مبادئ علم الطب

فلما في الجزء الماضي ان الطعام يقضي غرضين مبدئين الاول التعريض عت التدفائق التي تنفس من الجسم دوماً والثاني حفظ حرارته على درجة واحدة. وانه على ثلاثة انواع فينرجيني كاللحم الدهن وكر بوني كالدهن والسكر ومزوج من الاثنين كالحب والحبوب على انواعها

والكربون هو العنصر اللازم لتوليد الحرارة ويوجد بكثرة في النشا . والنشا موجود في كل الحبوب والحبوب على نسب مختلفة كما ترى في هذا الجدول

مقدار النشا في دقيق الارز من ٨٤ الى ٨٥ في المئة	" " " " " " " "	الذرة " " " " " " " "	٧٧ " " " " " " " "	٨٠ " " " " " " " "
" " " " " " " "	" " " " " " " "	التفاح " " " " " " " "	٣٩ " " " " " " " "	٧٧ " " " " " " " "
" " " " " " " "	" " " " " " " "	الشعير " " " " " " " "	٦٧ " " " " " " " "	٧٠ " " " " " " " "
" " " " " " " "	" " " " " " " "	الفول والحمص " " " " " " " "	٤٢ " " " " " " " "	٤٣ " " " " " " " "
" " " " " " " "	" " " " " " " "	البطاطس " " " " " " " "	١٣ " " " " " " " "	١٥ " " " " " " " "

وترى في هذا الجدول اختلافاً كبيراً في مقدار النشا الذي في دقيق القمح وسبب ذلك اختلاف طرق طحنه في الطرق القديمة كان القمح يكسر كسراً ويؤخذ الدقيق الناعم من قلبه ليكون شديد البياض ويترك ما حوله سميماً فيكون أكثر النشا في الدقيق الابيض وأكثر الغلوتين او المادة النيتروجينية في السيمد . اما الآن فيطحن القمح كله معاً فيكون دقيقه قليل النشا كثير الغلوتين كالدقيق الروسي المعروف ولذلك يكون شديد الحيل

والكربون كثير في الزيوت والادهان على انواعها وهو نحو ٨٠ في المئة من وزنها . ويوجد قليل من الزيت في الحبوب ايضاً في الذرة نحو ٩ في المئة وفي القمح من ١ الى ٣ في المئة وازيوت والادهان عمرة المضم وتقتضي افراز كمية كبيرة من الصفراء ولذلك لا تصلح لتصاف المعدة ولكن لا بد منها اذا كان الهواء بارداً جداً كما في البلدان الشمالية التي تكاد تعيش عليها تقتصر على اكل المواد الدهنية

ثم ان الكربون كثير في السكر . والسكر كثير في كل الاثمار والخضر وفي اللبن ايضاً . وفي كل مئة درهم من السكر اربعون درهماً من الكربون . ولذلك لا يصلح الاكثار من المواد السكرية في فصل الصيف حيث لا يحتاج الجسم الى زيادة الحرارة

وفي الطعام عناصر اخرى لازمة جداً ولو كانت قليلة . ومن هذه العناصر القصور الذي لا بد منه لتغذية الدماغ وهو يوجد في البيض والسلك والخبز والبطاطس ولذلك يحسن بالذين يشتغلون اشغالا عقلية ان يكثروا من اكل هذه الاطعمة . ومنها الكبريت وهو لازم لنمو الشعر والاضافر والعظام والغضاريف وهو كثير في البيض واللبن والحين . ومنها الحديد وهو لازم للدم ويوجد في اللحم الطير والبيض واللب . ومنها الفلور وهو لازم لتكوين العظام ويوجد في الحبوب والبن . وخير الاطعمة لتصغار الخبز واللبن فان فيها ما ينمى الجسم

وبدئته فضلاً عن ان اللبن يسهل هضمه اذا مزج بالخبز
 والظاهر ان الاختيار الطويل هدى الناس الى الطعام الذي يصلح لهم اي الذي يكتفيهم
 بما فيه من الغذاء ويسهل عليهم الحصول عليه من حيث ثمنه . فالقول الذي ينضوي به فقراء
 هذا القطر يلو اللحم في مقدار التبروجين ولذلك يكثر من اكله . والتبروجين كثير في
 النجل والنت والكرنب ولذلك ترى الفقراء يأتممون بها في خبزهم ويعشرون عليها . هذا في البلدان
 الحارة اما في البلدان الباردة فاكثرت طعام الناس من المواد الدهنية والثوبية لكثرة الكربون فيها
 اذا عرفت ربة البيت هذه المبادئ رأت سبلاً كثيرة لتقليل النفقة وجعل الطعام
 صالحاً لتغذية الاجسام وانماها

آداب المائدة

سما تصنع الانسان في سلوكه لم يستطع ان يتصنع على المائدة بل لا بد من ان يظهر كما
 هو حقيقته . وقد يكون في البيت كثير من ادوات الزينة وحسن الذوق ولكن لا تظهر حقيقة
 اهلها الا وهم على المائدة فتظهر حينئذ آدابهم ولا سيما اذا كانوا صغاراً يعسر عليهم التصنع .
 واذا دعي الاولاد للطعام عند احد فهناك يظهر نوع خاص مقياس آدابهم في بيتهم . والولد
 منبأل بالطبع الى الانتباه بالدين اكبر منه فاذا رأى والده يحسان التصرف على المائدة
 مراعيين الآداب المشبعة فلغالب انه يقتدي بهما واذا اخل بآداب المائدة ففتت الخبز يواقرق
 اللبن وذري الطعام وجب على والده ان ينهيه عن ذلك ويراقبه مراقبة دقيقة حتى يصير
 آداب المائدة ملكة فيه

والفرق بين البيوت التي اهلها متهذبون والبيوت التي اهلها غير متهذبين واضح جداً ففي
 الاولى لا تسمع صراخاً ولا صوتاً عالياً ولا ترى احداً يعدوا او يدفع الباب بعنف او يكلم من
 بجانبه كلاماً يسئمة البعيدون عنه . وهذه الامور كلها على ضد ذلك في البيوت التي اهلها
 غير متهذبين . وكذلك الموائد فانك ترى اعضاء العائلة في البيوت الاولى جلوساً عليها يتأرون
 في طعامهم ويتكلمون بصوت منخفض ويساعد بعضهم بعضاً في تقديم ما يحتاج اليه ورب البيت
 يقطع اللحم ويوزعه بالتالي التام . وترام في الثانية يتسابقون تسابقاً وبصعوم ويحلبون ولا
 ينال احد منهم عن معه . وهناك بعض القواعد التي لا بد من مراعاتها وقت الاكل

- (١) سكين الاكل لقطع الطعام فقط لا لتقلد الى اللحم
- (٢) لا تشرب قبل ان تتسع فمك بخرطة المائدة لئلا تتسح حافة الكاس من شفطيك

فوقها منظرها

- (٣) لا تكبر لفتحك فإن تكبير اللقم مخالفة لآداب المائدة
- (٤) أحسن الشور يا من جانب المعلقة لا من رأسها ولا تدخلها كلها في فمك
- (٥) لا تجهد في مسح صحفة الشور يا من كل ما فيها
- (٦) امتنع عن التصويت وقت حصر الشور يا
- (٧) لا تمدن لقمه كبيرة بالزبدة ثم تأكلها تشكراً بل ادهن لقمه صغيرة قدر ما نفع في فمك
- (٨) لا تقطع كل اللحم الذي في صحنك قطعاً صغيرة ثم تأكله بل انقطع قطعة واحدة وكُلها ثم اصطح غيرها وكُلها وعلم جراً
- (٩) لا تضع قشر الأثمار على غطاء المائدة
- (١٠) لا يلبق تنظيف الصحفة بقطعة من الخبز
- (١١) لا تمدن من المائدة كثيراً ولا تتمد عنها كثيراً ولا تجلس على حافة الكرسي ولا تضحك به إلى وراء بل اجلس مستقيماً
- (١٢) المائدة ليست متكافئة في هذا العصر كما كانت في عصر الرومانيين فلا تستند عليها بمرتبك (كوعيك) . ولا تستند إلى ظهر الكرسي كأنك أصبت بتيش في المهرج
- (١٣) لا تلب بما على المائدة سواك كأنك حاضر جمعاً غائب عقلاً
- إذا كان الناس في دعوة إلى العشاء والعشاء واجب على الرجال ان يساعدوا النساء سعة الجلوس على المائدة وتجلس السيدة التي لها المقام الأول في تلك الدعوة عن يمين صاحب الدعوة وتقدم لها الزمان الطعام قبلما تقدم إلى غيرها فإذا حدث ذلك لها أول مرة ولم تعلم كيف تصرف وجب عليها ان تأخذ قليلاً من الطعام وتنظر غيرها فتري كيف يفعلون وتعمل مثلهم لانه لا يطلب منها ان تشرع في الأكل قبل غيرها وإذا كانت نبيهة ذكية القواد سرت الدين حرقاً بكلامها واشغلتهم عن الانتباه إلى حديثها
- عالمًا تجلس على المائدة نشر القوقعة على صحنك وإذا أقبل الساق ليلاً كأمك خمرًا لا تغمض ولو كنت لا تشرب الخمر لان المائدة ليست المكان المناسب لاطهار ما تحبه وما تكرهه يؤكل اسماك بالشوكة فقط أو بها وبقطعة من الخبز ويؤكل الطينون بالأصابع إذا لم يكن ملوناً بمادة سائلة والأفالشوكة. ويؤخذ من كل لون ولو قليلاً ويؤكل منه ولو بعضه وإذا كان المرة ممنوعاً عن طعام باسم اللط لم يجوز له ان يذكر ذلك على المائدة ولا ان يبحث في المسائل الصحية ونفع الطعام وضرره

اوراق النظافة لا تقطع بالسكين وقت اكلها بل تطوى طياً بالشوكة حتى يسهل ادخالها الفم
اترك السكين والشوكة في الصفحة عند انتهاء كل لون حتى ترتفع معها
سكين الجبن تقطع بها قطع الجبن وترفع بها وتوضع على الخبز ولكن لا ترتفع بها الى الفم مباشرة
عم السب ينزع بالانامل من الفم ويوضع على طرف الصفحة
الكاس التي تفضل فيها الايدي وقت اكل الفاكهة تمطس فيها الانامل فقط ثم تشف
بقوطة المائدة وتوضع القوطة بجانب الصفحة من غير طي عند الانتهاء من الطعام
اذا حدث حادث على المائدة كأن وقعت ملعقة او نحوها او اريق الماء او الخمر وجب على
من حدث منه ذلك ان يعتذر الى ربة المنزل ولا يزيد في الاعتذار ولا يحاول عمل شيء
ولكن يدع الخادم يضع له ملعقة اخرى او يعطي مكان الماء او الخمر. وعلى ربة البيت ان
لا تظهر اقل كدر ولو انكسراثن ما عندها من الكؤوس. واذا حانظ الجلوس كلهم على آداب
المائدة لم يحدث شيء من ذلك.

حينما يقتضي الاكل تقوم ربة البيت اولاً وتدعها الضيوف فتجلس النساء في غرفة الاستقبال
ويعود الرجال الى غرفة المائدة ليشربوا القهوة ويدخنوا السيج. واذا كان في الصفحة شيء
كطاقة زهر او نحوها وجب على الضيف ان يأخذها معه تذكراً من ربة البيت
وحديث المائدة يكون خصوصياً في الغالب بين كل شخص والذي بجانبه ولكن الدعوات
العمومية تستلزم احياناً ان يكون الحديث عمومياً. وعلى كل احد ان يجتهد ليرى الذين يكلمهم
بجوارسار او نكتة هزلية او نحو ذلك
ولا يليق بربة البيت ان تلج على ضيوفها لياخذوا مرة ثانية او ثالثة من طعام بناء على ان
الموجود منه كثير. ولا ان توجه كل عنايتها الى ضيف واحد دون غيره. واذا كان على المائدة
اولاد فيحسن ان يقدم لهم الطعام مع غيرهم في وقت واحد ولا يتركوا الى الآخر

مرق القرع (الكوسى)

قطع القرع قطعاً صغيرة كقطع السكر الذي يحلى به الشاي. وضعه في اناء فيه ماء
بارد واتركه فيه ١٢ ساعة ثم صب الماء عنه وابطئه في صفحة واسعة ورش عليه سكرًا ناعمًا
واتركه ١٢ ساعة اخرى ثم وضعه في اناء وخذ لكل رطل منه رطلان من السكر ولبنونة حامضة
واوقية من الرجيلب الصحيح وعن السكر اولاً في قليل من الماء وامرت الرجيلب وضعه مع
قشر اللبنونة في كيس من القماش الرقيق وضع هذا الكيس في السكر وغليه معه ثم اصف اليه
قطع القرع وعصارة اللبنونة وادم الغليان حتى يصفر الشراب ويصير بالقوام المطلوب