باب تدبير المنزل

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

طحن القمح

ضمنا منزل مع جماعة من الادباء فتجاذبنا اطراف الحديث واستوقفني سؤال لاحدهم وهو لماذا يكون الدقيق المطحون بوابور ذا لون ابيض والزوجة ويزداد حجمهُ حين عجنهِ ولهُ طعم وخواص مميزة لهُ عن المطحون في وابور آخر . فالعامة تعلل ذلك بلون الحجر اي اذا كان لونهُ ابيض كان دقيقهُ ابيض والضد بالضد

اما الحقيقة العلمية فغير ذلك وقبل بيان السبب يلزمنا ان نعلم كيفيَّة تركيب الدقيق فدقيق القمح الجيد لونهُ ابيض مائل الى الاصفرار ناعم عند اللمس اما التجاري الوارد من الخارج فاغلبهُ مخلوط بدقيق البطاطس والرز وغيرهما من الحبوب والبقول التي هي ارخص من القمح . ولفحص هذا الدقيق يكفي ان يرى بالنظارة المعظمة فان حبيبات كل دقيق تظهر مختلفة الحجم والشكل عن نظيراتها لا سيما اذا بلَّت بالماء وايضاً اذا عولجت باليود فيظهر لكل دقيق لون يختلف عن الآخر . اما التحليل المنزلي فيدل على ان الدقيق مكون من دقيق ناعم ونخالة واما التحليل الكيماوي فيدل على ان فيهِ مواد آلية متعادلة بنسبة ٧ في المئة الى ١٥ في المئة كالجلوتين والالبومين (الزلال) والنيترين والكاسين . ومواد متعادلة غير محتوية على الازوت كالنشا والدكسترين والجلوكوز

وفي تخاليطهِ اولاً مواد دسمة وزيوت عطرية خصوصية . وثانياً املاح معدنية كفصفات الجير وفصفات الماغنيزيا واملاح البوتاسا ومواد نشوية

فالجلوتن مادة لزجة مرنة غذائية وهي تحتوي على عدد كبير من الحبيبات المجتمعة بعضها مع بعض في شكل الياف داخلها جلوتينين والبومين وسكر ولعاب نباتي ونشاء

والالبومين مادة هلامية بيضاء وهي التي يتكون منها زلال البيض ومصل الدم والشعر والاظافر والغضاريف وتدخل في تركيب العين والمخ وهي التي تعطي للدقيق الخواص والمزايا المطلوبة آنفاً

والغلوتين مادة بيضاء صلبة او سنجابية عديمة الطعم والرائحة مرنة وهي تدخل في تركيب الدم وتكوين لحم العضلات

والكازين مادة بيضاء عديمة الطعم والرائحة وهي التي تجمد من اللبن وتصير جبناً

والنشاء مادة بيضاء توجد في الحبوب والبقول وتركيبها فيهما واحد . وهي التي تعطي الدقيق لونهُ الابيض

والدكسترين مادة يضاء مائلة الى الاصفرار السنجابي تحصل من النشاء اذا سخن الى ١٦٠ وتركيبها كتركيب النشاء اذ تركت عجينة النشاء تتخيل الى دكسترين خصوصاً في فصل الصيف الحار

والجلوكوز من الدكسترين المعالج بالحامض الكبريتيك المركز . وكلٌّ منهما مغذٍّ والنخالة مقلبة ومساعدة على نمو العظام لاحتوائها على الفصفات والاملاح

ومن هذا يرى ان العجين ذا العرق هو الذي في دقيقهِ مادة الالبومين والنشاء بنسبة اكثر مما هما في الدقيق الذي ليس لهُ عرق والسبب في ذلك سرعة ادارة حجر الطاحون عن المائة دورة في الدقيقة الواحدة لانهُ بازديادها يزداد الاحتكاك والحرارة فيجمد جزء من الالبومين وتعدم خواصهُ ويتخيل بعض النشاء الى الدكسترين وهذا هو السبب في الفرق بين دقيق الطاحونين . ولهذا قد استعمل من زمن نوع من طواحين الغلال لا يسخن الدقيق وتطحن فيهِ الحبوب باسطوانات من الفولاذ ولكن دقيقها قليل فقل استعمالها مع ما لها من المزايا الميكانيكية والفوائد الكيماوية فايق جرجس

مهندس محل سڤيتمان وماردي

الملح في الطعام وضررهُ

الشائع ان الملح ضروري للطعام وكل طعام يملح بملح وان الانسان لا يعيش من غير ملح ولقد كنا نسمع في صغرنا قصصاً يقال فيها ان قوماً من الاسرى اجبروا على اكل طعامهم من غير ملح فتولد الدود في ابدانهم وقتلهم . وهذه القصص موضوعة فان بعض هنود شمالي اميركا لم يكونوا يملحون طعامهم بالملح ولا يزال جمهور منهم يعيش من غير ان يملح طعامهُ . وكثيرون من سكان اواسط افريقية لا يملحون طعامهم . والناس الذين يملحون طعامهم متفاوتون جداً فبعضهم لا يأكل شيئاً الاَّ وفيهِ كثير من الملح وبعضهم يكره الملح حتى في الطعام الذي لا يؤكل عادةً الاَّ مملحاً بهِ . ونحن نعرف كثيرون لا يأكلون الموز ولا التفاح ولا البرتقال الاَّ

وهي مملحة بكثير من الملح مع ان اكثر الناس يأكلون هذه الاثمار من غير ملح او مدردرًا عليها السكر بدل الملح

والظاهر ان استعمال الملح عادة يعتادها المرء فيصير يشعر بالحاجة اليهِ والحيوان قد يعتاد اكل الملح كما يعتادهُ الانسان فيصير يستطيبهُ ويفتش عنهُ ولكنهُ اذا لم يعتدهُ لم يعبأ بهِ فترى المواشي التي اعتادت لحس الملح تستطيبهُ جدًّا والمواشي التي لم تعتدهُ لا تلتفت اليهِ والاولى ليست اصلح من الثانية

والملح مهيج للغشاء المخاطي فاذا اذبتهُ بالماء ومصصتهُ بانفك كثر افراز المخاط منهُ فهو يفعل بالغشاء المخاطي في الفم والمعدة كما يفعل بالغشاء المخاطي في الانف فاذا اكثر الانسان من استعمال الملح فلا بدَّ من ان يصيبهُ منهُ زكام مزمن في معدتهِ وامعائهِ . والمقدار الكبير من الملح مقيءٌ ومسهل لهذا السبب عينهِ . ويقال ان بعض امراض القلب والكليتين مسبب عن الاكثار من اكل الملح ولذلك يستفيد المصابون بامراض الكليتين من الاقتصار على اكل اللبن لانهم يمتنعون بذلك عن اكل الملح وهذا هو السبب في فائدة الاقتصار على اكل العنب

ولا دليل مطلقًا على ان ملح الطعام لازم للهضم لان الطعام يهضم بدونهِ وفي الاطعمة الطبيعيَّة ما يكفي من الاملاح . وقد قدَّر بعضهم ان الملح الذي يجوز ان يأكلهُ الانسان في اليوم يجب ان لا يزيد على ثلاثين قمحة فاذا زاد على ذلك اضطرت الكليتان واضطرَّ الجلد الى افراز الزيادة . فالقليل من الملح مفيد ولكن الكثير منهُ ضار

ثم ان الاكثار من الملح يدعو الى العطش كما لا يخفى لان الملح يخرج السوائل من الجسم ليشعر بالحاجة اليها

والخلاصة ان الاكثار من الملح لا يخلو من الضرر والاقلال منهُ لا يضرُّ بل ينفع

السكَّر ومضارهُ

السكَّر طعام مفيد جدًّا اذا كانت كميتهُ معتدلة ولكنهُ اذا زاد عن الاعتدال زاد ضررهُ على نفعهِ . ومن نتائج الاكثار منهُ السمن الزائد وحصاة المرارة واليرقان وامراض الكبد والبول السكري ومرض يربط وسوء الهضم وتمدُّد المعدة ولاسيما اذا بلع السكر قبل ان يمزج باللعاب المزج الكافي . ولكن اذا أكل السكر بالاعتدال ومزج باللعاب جيدًا قبل ازدرادهِ فلا ضرر منهُ . ولا بدَّ من مزج السكر والاطعمة السكرية باللعاب جيدًا سواء كان السكر كثيرًا او قليلاً والاَّ حمض في المعدة واضرَّ بالصحة وسبَّب اضطرابًا في الكبد والكليتين وزكامًا

في المعدة وانتشر الزكام منها الى كل الاعشية المخاطية في الحلق والانف والعينين والشعب والكبد . وما قيل عن السكر يقال عن الاطعمة النشوية على انواعها فانها كلها تضر اذا زادت عن الحاجة او لم تمزج باللعاب جيداً

وما يقال عن السكر الاهليلجي اي سكر العنب لا يقال عن سكر الاثمار اي المادة الحلوة التي في الاثمار الناضجة كالعنب والتين والتفاح لان سكر الاثمار سهل الهضم ولا ضرر منهُ . والمصابون بمرض البول السكري يمكنهم ان يأكلوا الاثمار الحلوة ولا يضروا منها لان الجسم يمتص سكر الاثمار بسهولة

وكذلك العسل ينفع ولا يضر وهو انفع انواع السكر الطبيعية ولذلك فالذين يجدون من انفسهم ميلاً شديداً الى اكل الاطعمة المحلاة بالسكر الكثير يستطيعون ان يأكلوا بدلاً منها العنب والتين والتمر والزبيب والعسل وان يقللوا من السكر ويمشوا بمضغهِ حتى يمتزج باللعاب جيداً فيزول ضررهُ

باب التقريظ والانتقاد

كتاب مشهد العيان

بحوادث سوريا ولبنان

لما كتبنا تاريخ الجزار وابرهيم باشا اشرنا الى كتاب كتبهُ المرحوم الدكتور ميخائيل مشاقه واقتبسنا جانباً كبيراً منهُ في ذينك التاريخين وفي رواية امير لبنان التي ألفناها والحقناها بالمقتطف . وقد اقتصرنا في كل ما اقتبسناهُ على ما نظن ان المؤلف رحمهُ الله كان يود نشرهُ لو بقي حياً الى الآن لانهُ قد يكون بين ما يكتبهُ الانسان في مذكراتهِ لعائلتهِ وبين ما يسمح بنشرهِ للملايين كثير . وما كل ما يخال يقال ولا كل ما يكتب في الاوراق يحسن نشرهُ في الآفاق . والظاهر ان نسخة من ذلك الكتاب وقعت لحضرة الاديبين ملحم افندي خليل عبده واندراوس افندي حنا فجاشيري فطبعاها وسمياها مشهد العيان بحوادث سوريا ولبنان ويظهر لنا انهما حذفا من الكتاب اموراً حرية بالذكر كوصف ما عانتهُ عائلة مشاقه بعد نكبة الجزار لها وابقيا فيهِ اموراً حريةً بالحذف في حوادث دمشق ولبنان