

باب تدبير المنزل

قد نعلم هذا الذباب لكن ندرج لئلا نكون ما نهم أهل البيت صرفته من فريضة الأولاد وتدبير الطعام والشراب والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل صائفة

قوائد طبية

بزر القطن وأدوار اللبن

نشرت إحدى المجلات الطبية الفرنسية تقريراً لبعض الأطباء يؤخذ منه أن خلاصة بزر القطن المعروفة باسم الككتاغول تزيد ادوار اللبن زيادة كبيرة وتزيد أيضاً خواصة الغذائية وبالنتيجة تزيد قوة الرضيع ووزنه

وشهد الأطباء الذين يصفونها والمراضع الثواني استعمالها أنها أفضل كل عقاقير هذا الصنف المعروفة إلى الآن. ويظهر لها بعد استعمالها بثان واربعين ساعة لمدة ثلاثة أيام أو أربعة ولكنها تقطع بالاتساع عنها أي أن الفائدة لا تدوم طويلاً بل تكون مدة الاستعمال

الانسون وأدوار اللبن

من مادة النفاس في سورية أن يستعمل منبي الانسون لتأخير الأولى زيادة الترف الزحفي مدة النفاس لاعتقادهم بفائدته والثانية تخفيف المصع المعروف بأغوانف . وكنت اجتهد في منع هذه العادة لمعرفتي أن خسارة الدم تقلل اللبن ولكن وجدت بعد طول المراقبة أنه رغمًا عن خسارة الدم الكبيرة التي تسببها النساء وترغب فيها القروايل الجاهلات يكون الانفراد المبني غزيراً حتى تضطر أحياناً إلى تخفيفه أما يحلب الثدي أو يرضع طفل آخر غير رضيعها فسبب ذلك للانسون وتحقق له هذه الخاصية بالتجارب الكثيرة مدة سنوات عديدة وشمل الانسون الشمر والكراويا والكربرة وما هو من منبتها

انثاي وحى الشيفريد

نشرت إحدى المجلات الطبية الفرنسية نقلاً عن مجلة إنكليزية رسالة بهذا العنوان لطبيب يريته ماجور في الجيش الإنكليزي أبان فيها فضل تقيع الشاي بيكروب انثيفريد فقال أن الجراثيم التي تكون في مستنبت صرف يقل صدها بعد أربع ساعات من عرضها على تقيع

الثاني وبعد ٢٤ ساعة لا يبقى طاب الر واستنتج انه يجدر بالسكري الضامن ان يستعمل تقطيع
الثاني عوضاً عن الماء لان الماء يورخم قد يفسد بسهولة واذا وضع في زجاجة كان فيها ماء
ملوث ببيكروب التيفريد فقد تنتقل العدوى وتربط مدة طويلة

فاذا صحح ذلك كان الثاني واثقاً من عدوى التيفريد وهو بكل حال لا ضرر من استعماله
لانه اذا حضر على طريقة حسنة كان منقاً مشروب مبرّد ونعش معاً واما المواد المضرّة في
كالتين وغيرها فلا تظهر الا بالتالي اذ بعد النقع مدة طويلة ولهذا يجدر استعماله دائماً حيثما
ظهرت وافدة تيفريد
الدكتور امين ابو خاطر

الطعام في الاشغال العقلية

قال القدماء ان أكثر الاوصاب من الطعام والشراب وقالوا ان المعدة بيت الداء وهذا
التول يكرره كل من يتنبه الى فعل الطعام به ولكن لا يلبث ان يسهأ حالاً يزول الله او
تعبه والدين لا ينسونه بل يتذكرونه ذواماً ليسوا اصح حالاً من غيرهم بل هم في الغالب
كثيرو الوسوس يخافون من كل طعام لثلاً يكون عجلة اللقاه وبين هذين الحدين - بين
من يضره الطعام وينسى ضرره حالاً يزول ويرتكب اليوم الخطأ الذي ارتكبه امس وبين
من يوجس شراً من كل طعام يتناوله حد اوسط وهو معرفة النافع والضار من الطعام بين
النوع والمقدار والوقوف عند النفع وعدم تجاوزه الى الضرر

ويختلف فعل الطعام ايضاً من حيث تنعّد وضرره باختلاف الناس وطاداتهم واعمالهم
واعمارهم مما يكاد يتجاوز الحصر ويهتأ من ذلك الآن البحث عن طعام الذين اشغالهم عقلية
فان هؤلاء يحسبون انه ينحل من ادقتهم مقدار كبير كل يوم وانه لا يدوم لهم من الطعام الكثير
المواد البيروجينية والفسفورية لينتجوا من ادقتهم ويقوم مقام ما انحل منها . ولكن الذين
يشغلون اشغالاً عقلية تماماً يعملون اعمالاً بدنية شاقة بل هم في الغالب من ليلي الحركة وقد
ظهر بالاخبار انهم ان اكثرها من الاطعمة اللافرة الغذاء اصابعهم ما يعيب من يكثر
المكرات فتكثر الفضول البيروجينية والفسفورية في ابدانهم وتيليم بسره الهضم والتمرس
وما اشبه وعلاجهم حينئذ الاللال من هذه الاطعمة او الاكتفاء بالاكل النباتية واللبن

وقد اشار الدكتور ده لمري على المشتغلين بالاشغال العقلية ان يجمعوا طعام الصباح كاساً
من اللبن مع قليل من القهوة وكسرة من الخبز والزبدة . وطعام الظهر قليلاً من الخبز والبيض

المسلوق ونحوه أربعين درهماً من طم الفان أو طم الطاهر أو طم السمك وقليلاً من الطعام المطبوخ
 بالخبز - وطعام المساء الشوربا والمكروني واختصاراً والامثال المطبوخة
 والظفر غير لازمة لم ولا هي نافعة وكذلك كل الاشربة الروحية وهو لا يشير بشرح
 الشاي الأبين النداء والمساء بشرط ان يكون خفيفاً جداً
 وقد قال المثل " قبل ما يضر ولا كثير مما ينفع " فان المدة التي لا تقوى على هضم
 الطعام الكثير وتثيله ولو كان نافعاً تقوى على هضم الطعام القليل وتثيله فلا يبقى منه ما
 يفسد فيها وينعها ولو لم يكن نافعاً

وسخ الاظافر

استخرج الوسخ من تحت ٦٨ ظفراً وبحث فيه بحثاً بكتيريولوجياً فوجد فيه ٥٧ نوعاً من
 الميكروبات ويزورها فلا يلبث بين يرض مريضاً او يواسي جرحاً ان يفعل ذلك ما لم ينظف
 اغافره تنظيفاً تاماً

زيت الزيتون

قبل في خرافات اليونان ان اهل اثينا كانوا يفتشون عن اسم يسعون به مدبنتهم فوق
 النزاع بين اثينا الهة الحكمة وبوسيدون اله البحر وكل منهما يريد ان تسمى المدينة باسمه
 وجعل كل منهما يهب الهبات لاهل المدينة اخيراً لم تفرض لم الالهة اثينا شجرة زيتون
 ووجد بوسيدون بالسلطة على البحر ففضلوا هبة اثينا وصموا المدينة باسمها وقدسوا شجر الزيتون
 لها من ذلك الحين

وكان القدماء يكرمون هذه الشجرة المباركة ويطبخون طعامهم بزيتها ويستعملون به
 ولا يزال كثيرون من اهالي البلاد الذين يزرع الزيتون في بلادهم يعتمدون على زيت في الطبخ
 طعامهم حتى الطباقون الماهرون من الفرنسيين يكثرون من استعمال زيت الزيتون الخالص
 في الطعام . وقد ثبت الآن ان الزيت في الطعام اسهل هضماً من الدهن والسمن والشحم
 واطول اقامة والحلويات التي تثقل بالزيت اسهل هضماً من التي تثقل بالسمن واذا استعمل
 الزيت مرة لثقل السمك اسكن استعماله ثانية وثالثة ولولثقل الفراخ لانه اذا وضعت فيه
 ورقة من ورق الغار زال ما بقي فيه من طعم السمك . ويقال ان طباشير نيوليون الاول هو اهل
 من قلا الفراخ بزيت الزيتون في واقعة مارنجو لانه لم يجد زبدة يقلوها بها فسميت الفراخ
 للقلوة بالزيت فراخ مارنجو الى الآن

فمضى ان تبقى هذه الحديقة العلية راسحة في الازدهار وهي ان زيت الزيتون اسهل هضماً من كل الادهان الحيوانية الاصل كالثمن والدهن والزبدة . ولا يحتاج الا ان يمتاده السوق حتى يعود الناس الى الاكثار من استعماله في الطعام

السيروتونين

لقد ثبت ان السيروتونين هو مادة التوقد كلها باثنية الى الحرارة التي تولد منه واسهلها استعمالاً كما انه انظفها كلها لانه يحترق كله وليس له دخان ولا يترك منه سناج وليس على الناس الا ان يشربوا الكوابين الصالحة لا يشاءه

مخلل الكرومب (الملفوف)

خذ اربع كرومبات صغيرة وما يساويها وزناً من الطماطم الاخضر والخيار وقوتاً من الفلفل الاخضر والفرم كل ذلك وصب عليه خلاً غالياً حتى يسلق يوماً ثم صفت المخل عنه واخف اليه قليلاً من الخردل والملح والفلفل الاسود والكرومب فوق الجميع خلاً بارداً حتى يبرق فيعمل في اسبوع

مخلل الخيار

انصف الى اثنتين من المخل فيجاءاً من الملح وملقتين من برز الكرفس وملققة من الخردل الابيض وقبضة من كبش القردنل وحمض الجميع على النار ثم صب المخل فوق الخيار بعد ان تفسله وتشفه جيداً

تنظيف البيت

النظافة من الزم الوازم ولا سيما في البيت . والمرأة التي اعتادت ان ترى بيتها نظيفاً لا تجعل رويةً والوسخ والنجاسات متراكمة فيه . ولكنها تهجد نفسها وخدمتها اكثر مما يلزم اذا طلبت منهم ان ينظفوا غرف البيت كلها مرة كل يوم او كل اسبوع . وخير من ذلك ان تنظف غرفة واحدة كل يوم فلا يمضي اسبوع او اسبوعان حتى تنظف غرف البيت كلها ونظفي بالتنظيف هنا رفع الاثاث والحصر والبسط وتنظيفها كلها وتنظيف ارض الغرفة ايضاً . واما التنظيف الخارجي كالكنس وسج النيار عن الآثاث فلا بد منه كل يوم ولا سيما في هذا التطرح حيث يكثر انضار جدها . وكما اتع البيت وزادت غرفة زاد تعب ربة البيت وخدمتها . والانسان يطلب الرفاهة ليستريح فيجلب عليه الرفاهة تعباً فوق تعب