

باب تدبير المنزل

لقد نصح هذا الباب لكونه يدرج في كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

الماء والصحة

(تابع ما قبله)

شوائب الماء

قد يشوب الماء كدرة أو تفضل في مواد غريبة تأتيه من الأماكن التي يخرج منها كالينابيع أو يجري فيها كالأنهار والعيون والفتوات أو يجمع فيها كالصهاريج والحياض أو يوزع بها كالانابيب (المواسير)

والمواد التي تفضل في الماء وتأتيه من الينابيع تختلف باختلاف التربة والصخور التي تخرج الينابيع منها . فالمياه التي تخرج من الأماكن التي صخورها صوانية تكون نقية جداً ليس فيها من المواد الجالدة أكثر من ١٠ أجزاء في كل ١٠٠٠٠٠ جزء من الماء كذلك المواد الآلية فإنها قليلة فيها

والمياه التي تخرج من الصخور الرملية والرمال والحصى الرملية تختلف كثيراً فقد تكون نقية جداً كالتي تخرج من الصخور الصوانية وربما كانت فيها كمية كبيرة من الأملاح مثل كلوريد الصوديوم أي ملح الطعام وكبريتات الصوديوم وكبريتات وبعض أملاح الكالسيوم والمغنسيوم

والمياه التي تخرج من الأرض الطفلية غير نقية في غالب الأحيان ففيها مقدار كبير من الأملاح أكثرها كبريتات الجير (الجبس) وكبريتات المغنسيوم . الملح الانكليزي (

أما المياه الطباشيرية أي الناتجة من أرض طباشيرية فهي من أنقى المياه وأصلحها للشرب ويتحب طعمها لكثرة ما فيها من غاز الخامض الكربونيك أي أكسيد الكربون الثاني تكن أملاح الجير الدائبة فيها تجعلها قاسية لا يرغب فيها الصابون بسهولة

والمياه الزاكمة فيها كمية كبيرة من المواد الآلية النباتية بعضها ذائب في الماء وبعضها طافية فرفنة ومحمول فيه

ومياه الآبار الارتوازية تختلف كثيراً فقد تكون نقية جداً او تكون املاحها كثيرة فلا تصلح للشرب . وهي في غالب الاحيان حارة والهواء فيها قليل ومياه الآبار التي قرب الجبل تختلف في عذوبتها فقد تكون اللوحة فيها كثيرة فلا تصلح للشرب

هذا اهم ما يدخل في المياه وهي في بنائها او مصادرها لكنها متى جرت على وجه الارض اتصل بها مواد كثيرة غير هذه مما يجرفه المطر وتنسفه الريح عن وجه الارض كالطين والرمل والطباشير والمواد الآتية من حيوانية ونباتية فيذوب بعضها في الماء ويبقى البعض طائفاً فيه ثم ترسب اكثر هذه المواد لاصحابها اذا طالت المسافة التي يجري الماء فيها ويؤكد بعضها وتؤثر المكروبات في البعض الآخر فتتخلل اكثر المواد الآتية وتختلف لذلك نرى ان المياه الجارية سيما كثرت الاقدار التي تصب فيها تصير اصلح كثيراً للشرب من المياه الراكدة لما نلناه المجموع في الحياض والصحاري فيجشى من تلوثه بالمواد المرضية ويجب الانتباه الى ذلك وغص الصحاري حيناً بعد آخر فانها اذا تلوثت كان الضرر منها عظيماً . وما يقال عن الصحاري يقال ايضاً عن الآبار القريبة من سطح الارض فيجشى ان تلوث بما يورثها من الارض المجاورة لما ولاصحابها اذا استعملت العظايا في سحب الماء منها

يتي علينا ان نذكر تلوث الماء في توزيعه على البيوت فان الآتية التي يتقل فيها كالترب والبراميل قد تلوثت بمواد مرضية وتلوث الماء . واذا وزع الماء بالانابيب كما نرى في اكثر المدن الكبيرة فان ذلك لا يمنع تلوثه بالمواد الآتية وغيرها . فالمعاون التي تصنع الانابيب منها كالرصاص والحديد والزنك قد يذوب شيء منها في الماء واذا فرغت الانابيب قد يدخل فيها غازات يتصاها الماء بعد ذلك ويحتمل ان تصل هذه الغازات بالانابيب الكبيرة خارج البيوت فيجب فحص هذه المياه من وقت الى آخر لمنع ما يمكن ان يقع فيها من المضار

الثمار واكلها

للثمار الناضجة فائدة كبيرة لا تنكر فهي وان تكن قليلة الغذاء في غالب الاحيان لكنها تحتوي على مقدار من السكر النباتي والماء والحوامض الآتية فهي طعام سهل الهضم والامتصاص فالسكر الذي فيها ليس الا مادة نشوية منهضمة فلا تنب القناعة الغذائية في هضمها وليس عليها الا امتصاصها .
ويظن البعض ان الثمرا كما مؤذبة فقد تسبب تقيحاً او سوء هضم لكنها يسهي عن

بالم أنه يجب مضغ الفواكه كثيراً من الاطعمة نساء المضم الذي ينتج عن اكلها صعبة هلة
المضغ لاننا في غالب الاحيان نزرده الفواكه قبل ان نغضها جيداً . اراتنا نضجها مع غيرها
من الاطعمة فانها لو اكلت وحدها كانت مهلة المضم جداً لكتنا كثيراً ما نضجها مع البقول
او اللحم او اللبن او القشدة او السكر كما نرى في كثير من الحلويات المطبوخة فتصير حينئذ
صعبة المضم جداً . فاللمضغ ضروري في اكل الفواكه لاسيما الخلدض منها لانه بالمضغ يكسر
الغالب وهو قروي فيخفف من حموضتها

وتفضل الثمار الناضجة الرطبة على غيرها ولا بأس باكل بعضها يابساً كالتين والزبيب
والاجاص والتفاح فان هذه الانواع معتدبة جداً وتلين الامعاء .

ويجب الانتباه الى انتقاء الفواكه التي تأتي من البلاد الخارجية كاللوز والاناناس فان
هذين الصنفين من احسن الفواكه واطيبها طعماً لكنهم يجنونها في غالب الاحيان قبل ان
تنضج والفرق كبير بين طعما وهي ناضجة في حالتها الطبيعية وطمها بعد ان تنضج بالوسائل
الصناعية . وهالك بعض الفواكه وقواتدها بوجه الاختصار

الموز . يحتوي على ٢٠ الى ٢٥ في المئة من السكر النباتي فهو من اكثر الفواكه غذاء
ويشبه في ذلك التين اليابس والتفاح والاجاص (نوع من البرقوق) والزبيب . والسود في
الفرقية ينتفون به وينشفونه ويعملون منه دقيقاً . وقد اتعدى الأوربيون بهم فهم يعملون
دقيقاً منه فيطبخ هذا الدقيق ويجعل طعاماً للمرضى في الاحوال التي لا تواتقهم فيها
المواد النشوية

الاناناس . من الفواكه الجيدة الطعم لكن ما يباع منه في هذه البلاد غير ناضج ويختلف
كثيراً في الطعم عن الاناناس الناضج . اما الايات التي فيه فصعبة المضم جداً
التفاح . يجب اكله وهو ناضج بعد تشويده ثم يمضغ جيداً لئلا يسبب حموضة في المعدة .
ويعمل من التفاح شراب شهى جيد

التفاح . كثير التندبة والشرب يتشاثون به ويؤكل رطباً ويابساً وهو من افضل الفواكه
التي . فيه مقدار كبير من السكر النباتي والمواد التروجينية وهو من افضل الثمار
في كثرة الغذاء الذي فيه وطين للامعاء . ويؤكل التين رطباً ويابساً

الصب . من اهم الفواكه وفضلها لكثرة ما فيه من السكر وهو سهل المضم لذيذ الطعم
ومتبول جداً عند المرض . وبعض انواعه عجم كبير صلب يجب لطفه اذا كان المريض لا
يقوى على مضغه

البرتقال - مفيد جداً للمرضى ويصلى لهم عصيره فقط فإن الناضج منه مرطب شديد
 الارواء للعطش لاسباب في الحيات
 الدراقن (ويسمى الشوخ في مصر) والدراقن الزمري . لها نكهة لطيفة ويراقتان
 المصابين بالقرس والبول السكري
 الاجانس - وهو نوع من العرفوق من افضل الفواكه فانه معتد سهل الهضم وملين
 ويؤكل يابساً او مطبوخاً بغير سكر ان امكن
 ولا بد من الاشارة الى الاسباب المستعصي الذي يصيب بعض الاشخاص فان الفواكه
 من افضل الاطعمة التي يصلح بها ويجب اكلها بكثرة لاسباب طعام الصباح او قبل النوم وانضجها
 الاجانس المطبوخ بالماء والبن والربط واليابس والتمر المندي والدراقن اي الشوخ والتفاح
 المطبوخ والنعب

حفظ عصير الليمون

البلاد التي لا يتقطع الليمون الحامض (المالح) منها على مدار السنة كبلاد مصر ولو قل
 فيها كثيراً في بعض الفصول لا يعلم أهلها ما يعانيه غيرهم في حفظ الليمون الحامض على مدار
 السنة فاهالي الشام يطرونه بالتراب الحواري وورشونه بالماء من وقت الى آخر ومع ذلك
 حلف كثيرته

ولكن اذا صب حفظ الليمون نفسه فحفظ عصيره سالماً سهل وذلك بان يوضع سيغ
 زجاجات نظيفة حاملة بعصر وقبلها يتدق الاختار فيه وتسد الزجاجات سداً محكماً او
 يوضع في الزجاجات سد اثلاثه او باضافة عشرة في المئة من الاكحول اليه وانغلاقه ثم وضعه
 في الزجاجات او باغلاقه ولو ابتداء في الاختار ووضع في الزجاجات ولا بد من سد الزجاجات
 سداً محكماً في كل حال والا اخترنها وكسرها

تبيس الاثمار في الهواء البارد

العادة ان تبيس الاثمار بوضعها في الشمس او في الهواء الحار . كذا يبيس الزبيب والبنين
 وغيره ان تبيس في الهواء البارد وذلك بان توضع في انية كاللخل ويجرى عليها هواء
 بارد جاف مدة ثلاث ساعات الى اربع فتحف اي تزول الرطوبة منها وتكون الطيب طعاماً
 من الاثمار التي تجفف في الشمس او في الهواء الحار

أقل انفاكة من غير ان تلف

إذا أريدت نقل الفاكة كالنفاح والكثري من مكان إلى آخر من غير ان تلف فلف بأوراق الحامض السيليك وتوضع في الصناديق بحيث لا يلزم بعضها بعضاً بانقلاب الصناديق . أما أوراق الحامض السيليك فتصنع بأن يذاب الحامض السيليك في الألكحول ثم يضاف إلى المذوب ما أقل مما يلزم لأرساب الحامض السيليك وينقع الورق في المذوب ويجفف . وفائدة الحامض السيليك في الورق أنه يمنع اهتراء الاثمار لو تعرضت

منع العفن عن المربي

كثيراً ما يتولد طبقة من العفن على سطح انية المربي او الحلام (الجلام) ويسهل منع تولدها بان يذرع على وجه المربي او الحلام مسكراً ناعم جداً حتى يكون طبقة متمكناً ريع عقدة ويربط على وجه الاناء ورق شمع او قطعة من ورق صفيق كالقائمة

تنظيف البساط

(١) اذب عشرين جزءاً من الصابون في أربعين جزءاً من الماء واضف إلى المذوب سبعة أجزاء من الصودا وجزءاً من ماء الامونيا وجزءاً من السبيرتو
(٢) امزج ثمانية أجزاء من ماء الشاور وستة أجزاء من السبيرتو الخفيف بالماء واستعمل المزيج الثاني أولاً حتى ترى النوح الذي على البساط زال فاستعمل المزيج الاول لازالة تماماً فيعود البساط إلى الرانية الاعلية وزهائه الاصل

تنظيف الريش

إذا اردت ان تزيل الدهن عن الريش اغمسه في ماء الكلس بنسبة ١ الى ٢٠ وحركه قليلاً ثم صب الماء عنه واغسله بالماء البارد النقي . اما إذا أريدت تنظيفة فقط فائت غسل بالماء والصابون

وإذا اردت غسل ريش النعام الابيض فخذ ٤ اواق من الصابون واقطعها قطعاً صغيرة واذبها في ٤ ارطال من الماء الفاتر وحرك الماء حتى يبرغو ثم ضع الريش فيه واغسله بيدك نحو خمس دقائق ثم اخرجها وصب عليه ماء حاراً بقدر ما تحمله اليد وانفضه بعد ذلك إلى ان ينشف