باب تدبير المنزل

قد فتحنا 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

فائدة خلاصة اللحم

قرأ الاستاذ وليم طمسن مذكرة امام مجمع تقدم العلوم البريطاني قال فيها ان فوائد الغذاء في المواد النتروجينية لم يزل بعضها مجهولاً. فالمادة المجبعة اننا ننظر الى المواد النتروجينية كانها واحدة في فائدتها بقطع النظر عن نوعها لاعتقادنا انهُ لا فرق بينها في تغذية الجسم . وقال انهُ كان على هذا الرأي لكنهُ عدل عنهُ للسبب الآتي وهو ان مندوب الصحة في المجلس الارلندي طلب منهُ ان يمتحن صنفاً معلوماً من خلاصة اللحم ليعرف هل هو مغذٍ او لا . فاخذ ثلاثة كلاب ووزنها ثم اطعمها من هذه الخلاصة مع مقدار من البقسماط الذي يطعم عادة للكلاب فزاد وزنها كلها . واحد منها زاد وزنهُ مئة غرام وكان قد اطعمهُ خمسة غرامات فقط من الخلاصة فزاد وزنهُ اكثر مما اكلهُ من الخلاصة عشرين ضعفاً وآخر زاد خمسين غراماً اي عشرة اضعاف ما اكلهُ منها . ثم منع الخلاصة عنها وابقاها على البقسماط فقط وهو غذاؤها المعتاد فعادت الى وزنها السابق فاستنتج من ذلك ان في خلاصة اللحم مقداراً كبيراً من الغذاء وان فائدة الخلاصة مزدوجة اي انها مغذية بذاتها ومغذية بواسطة غيرها اي تجعل غيرها مغذياً بخلاف ما كان يعتقدهُ قبلاً

هذا ملخص ما قالهُ الاستاذ طمسن ولا يخفى ما لهذا الامر من الاهمية لاننا كنا نعتقد قبلاً ان غذاء المواد النتروجينية مساوٍ لما فيها من المركبات النتروجينية بشرط ان يمثلها الجسم وكنا نعتمد في فلسفة الغذاء على تركيب المواد التي نتخذها طعاماً لكن الامر ليس كذلك على ما يظهر فتجارب الاستاذ طمسن اثبتت امرين الاول ان خلاصة اللحم فائدة في ذاتها والثاني ان لها فائدة اخرى مرتبطة بغيرها من الاطعمة لانها تزيد الغذاء الذي يتمثلهُ الجسم منها . الكيمياء تقول لنا ان الطعام القلاني فيهِ كذا من الكربون وكذا من الهيدروجين وكذا من النتروجين والفسيولوجيا تخبرنا انهُ طعام مغذٍ ويجب ان يتغذى الجسم بهِ لكننا نرى ان

بعض الناس لا تقبلهُ نفوسهم . فالعبرة اذاً ليست بالمواد التي يتركب منها الطعام ولا بالغذاء الذي فيهِ بل بما يمثلهُ الجسم منهُ وربما يكون لهذا الطعام من التأثير في الاطعمة الاخرى التي يتناولها الانسان معهُ

آداب السير على الطريق

لا تستوقف سيدة من معارفك على الطريق بقصد الكلام معها فاذا كان لا بدَّ من ذلك فسر معها في الجهة التي هي سائرة فيها الى ان ينتهي حديثكما

لا توافق صديقاً لك اذا كان سائراً و برفقتهِ احدى السيدات ولو كنت تعرفها جيداً

اذا كنت من لابسي البرنيطة فارفعها كلما مررت بسيدة تعرفها او بصديق معهُ سيدة سواء كنت تعرفها او لا . واذا كنت سائراً برفقة صديق لك ورفع قبعتهُ مسلماً على سيدة من معارفهِ فارفع قبعتك ايضاً . اما اذا كنت من لابسي الطربوش فارفع يدك الى رأسك على العادة المعروفة في الشرق وذلك في الاحوال التي ترفع فيها القبعة وفي غيرها ايضاً اي كلما حييت احداً ومن اقبح العادات التسليم باحناء الرأس او برفع العصا او اي شيء آخر يكون في يدك

لا تستوقف صديقك على الطريق ما لم يكن لك معهُ كلام ضروري جدًّا

لا تكثر من تعريف الناس بعضهم ببعض فلا فائدة من تعرف شخص بآخر قد لا يراهُ الاَّ مرة في الدهر

لا تكن متطرفاً في الخدمة والمجاملة لا سيما مع اقرانك والذين في سنك لكن لا بأس بخدمة النساء مثلاً والعجزة والشيوخ فاذا سقط منهم شيء فتناولهُ واعطهِ لمن سقط منهُ اما اذا فعلت ذلك مع اقرانك فان فيهِ شيئاً من التملق وهو مكروه

سر على الجانب الايمن من الطريق وعلى الرصيف فتوفر على نفسك وعلى غيرك كثيراً من الارتباك والمعاندة

اجتنب مزاحمة الناس في الطريق فهي ليست لك وحدك ولا تنسَ ان تعتذر اذا دست على قدم احد الناس او اصطدمت بهِ

لا تتفرَّس في الناس او تشر اليهم بيدك ولا تلتفت وراءك لتنظر الى من مرَّ بك

لا تحمل عصاك او شمسيتك عرضاً فانها عادة مضرة جداً قد ينشأ عنها الضرر او كسر

لا تدخن وانت سائر ما لم يكن ذلك في الشوارع التي لا يطرقها الناس كثيراً ولا تدخن في الاماكن الممنوع التدخين فيها

لا تاكل الفاكهة او اي شيء آخر وانت سائر

لا تقف على محطة مركبات سكة الحديد او مركبات الترامواي او على ابوابها فتمنع بوقوفك الداخلين والخارجين

لا تقف على ابواب الجوامع والكنائس والتياترات وغيرها من الاماكن التي يجتمع فيها الناس وتفرس في الداخلين والخارجين وتأمل كيف تكون الحالة لو وقف كل الخارجين والداخلين مثلك على الابواب

الدكتورة املي بلاكول
DR. EMILY BLACKWELL

توفيت بالامس الدكتورة املي بلاكول شقيقة الدكتورة اليصابات بلاكول التي ذكرنا خبر وفاتها في عدد يوليو من مقتطف هذه السنة . وكانت املي اصغر من اختها بخمس سنوات ولدت في بلاد الانكليز سنة ١٨٢٦ ولما بلغت السادسة من عمرها هاجر ابوها باولاده كلهم الى الولايات المتحدة وتوفي هناك بعد بضع سنوات وترك عائلة مؤلفة من تسعة اولاد اكثرهم قصّر ففتحت اليصابات مدرسة كانت تعلم فيها هي واختها املي ولما كبرت اختها دخلت المدرسة الطبية ونالت شهادتها كما مرّ ولما خرجت من المدرسة دخلت اختها املي الى مدرسة الطب ايضاً ونالت الدبلوما الطبية . ثم انشأ الاختان مستشفى في نيويورك لتطبيب النساء كما ذكرنا في ترجمة الدكتورة اليصابات . وهاتان الاختان اوّل من تعلم الطب من النساء

اهلاك الذباب

خذ رطلاً من منقوع الكواسيا اي الخشب المر واضف اليه اربع اواقٍ من السكر واوقيتين من مسحوق الفلفل الاسود وامزج الكل جيداً وفرّق المزيج في صحون وضع الصحون في الاماكن التي يكثر فيها الذباب . ويمكن الاستغناء عن الفلفل واستعمال منقوع الكواسيا والسكر فقط فانهُ اذا امتصهُ الذباب مات لساعته