الاحوال القطن الاميركي فكثر مرتهُ وجاد نوعهُ هبط سعر القطن المصري. واذا لم توافق الاحوال القطن الاميركي فجاء محصولهُ قليلاً ونوعهُ رديئاً ارتفع سعر القطن المصري مع انهُ في الامكان ان يطلب القطن المصري لذاتهِ ويكون ثمنهُ مستقلاً عن المحصول الاميركي كما سيبينهُ في الجزء التالي او الذي يليهِ

باب تدبير المنزل

قد قسمنا هذا الباب لكي تدرج فيهِ كل ما يهم ام البيت معرفتهُ من امر تربية الاولاد وتدبير الطعام والشراب والملبس وما يتعلق بهذه الامور بعد بالغنا عن كل ما

النباتات الاهلية وفوائدها الطبية

التمر الهندي A. Tamarind, F. Tamarin, L. Tamarindus Indica هو شجرة من الفصيلة الترنبية تنمو في الهند وانسيا الغربية ومصر يحتوي على طرطرات البوتاسا وطرطرات الكلس الحامضين وعلى الحامض الطرطريك. وقلما يخلو التمر الهندي التجاري من الغش ويرد بعد ان يخزن في اسطبل نحاسية فيحتوي احياناً على جزء من النحاس. وهو مسهل ومبرد فيستعمل شراباً او نقيعاً بنسبة ٣٢ من التمر الى ليتر ماء وجرعتهُ مسهلاً بين ٣٠ — ٦٠ غراماً ويحضر منهُ اقراص مسهلة حسنة الطعم

التوت A. Mulberry, F. Mûre شجر من الفصيلة الانجرية وثمرهُ توتان ابيض حلو واسود حمو الى حموضة وكلاهما يؤكلان. ويحضر من الاسود شراب لذيذ يفيد في القلاع وفي التهاب الانسجة للاطفال وينفع في التهاب الحلق واللوزتين اذا اتخذ غرغرة والورق يستعمل غذاء لدود القز وهو والجذر مران حريفان مسهلان ومضادان للدود

التين A. Fig, F. Figue شجرة من الفصيلة التوتية يؤكل طرياً وجافاً وهو احد الاثمار الاربعة المدرة وتتوقف فائدتهُ الدوائية على المادة السكرية اللزجة الموجودة فيهِ بكثرة فيغلى التين الجاف بعد تشريحهِ بالماء او بالحليب ويستعمل غرغرة وشرباً وهو ملطف وملين

الثالوث البري A. Pansy, F. Pensée sauvage, Viola tricolor عشبة من الفصيلة البنفسجية تشبهُ البنفسج بمنظرها وخواصها وهي منقية ومضادة للخنازير وبالجرعات الكبيرة مسهلة ومقيئة

الثوم A. Garlick, F. Ail, L. Allium sativum من الفصيلة الزنبقية يدخل كثيراً في تحضير الادمة وهو منبه قوي ومحمر اذا وضع على الجلد فعل كالخردل واذا طالت مدة وضعهِ فعل كالحراقة ولهذا يضاف الى الضمادات لزيادة فعلها المنضج والى الخرديلات لزيادة فعلها المنبه . ويستعمل من الداخل مضاداً للدود فيؤخذ منقوعاً بالحليب

الجذور الخمسة المفتحة عند القدماء Les cinq racines apéritives الكرفس . الشمر . الهليون . الآس البري

الجرجار او الجرجير A. Cress, F. Cresson, L. Nasturtium عشبة من الفصيلة الصليبية ذات رائحة عطرية وطعم حار تؤخذ مع الطعام لتنبيه القابلية والاكثار منها قد يحدث حريقاً في البول . وتفيد في مرض الاسكربوط وتدخل في تركيب الخمر والشراب المستعملين عنده

الجرجار الحلو A. & F. Cardamine ويعرف في سورية بالقرة طعمهُ حلو ويكثر على حافات البرك وجوانب المجاري المائية ويشبهُ بخواصهِ الجرجار الحار الاَّ انهُ اقل منهُ فعلاً

الجزر A. Carrot, F. Carotte, L. Daucus carota عشبة من الفصيلة الصيوانية جذورها حلو سكري ذو رائحة عطرية خفيفة وهو من الاغذية اللطيفة والصحية التي توافق اصحاب الهضم الضعيف والناقهين من الامراض الطويلة وفعلهُ الدوائي ملطف

جوز الطيب A. Nutmeg, F. Muscade, L. Nux moschata ثمر شجرة من الفصيلة الطيبية يستعمل بهاراً ومعطراً للطعام او للادوية ويستخرج منهُ زيت عطري يدخل في تركيب البلاسم التي تستعمل من الخارج في الامراض العصبية

جوز الهند A. Cocoa, F. Cacao, L. Semnia cacao ثمر شجرة من الفصيلة النخلية حسن الرائحة والطعم تحضر منهُ الشوكولاته والسبال الذي في قلب الجوزة يفيد احياناً في طرد الدود القرعي

حامض الطرطير . انظر العنب

حامض الليمون . انظر ليمون

الحبق A. Sweet basil, F. Basilic, L. Ocymum basilicum نبات سنوي من

الفصيلة الشفوية رائحتهُ عطرية وورقهُ وزهورهُ منبهة ومضادة للتشنج

حبق المساكين عشبق الارض A. Ivy, F. Lierre terrestre, L. Glechoma hederacea

عشبة اهلية عن الفصيلة الشفوية عطرية الزهر يستعمل تنقيعاً لتنبيه الغشاء المخاطي الرئوي في الالتهاب الشعبي المزمن وغيره من امراض الرئة

حبة البركة A. Nigella, F. Nigelle, L. Nigella sativa في ثمر عشبة من الفصيلة الشقيقية وهي منبهة ومقرزة للعاب ومعطسة ومدرة للبول وتستعمل محمولتها بهاراً مع الطعام

الحشيش A. Indian hemp, F. Hachiche, Cannabis Indica حشيشة سنوية من الفصيلة الانجرية يحضر بطريقة خصوصية من الغبار الدقيق الملتصق بأوراقها واغصانها لعوق يستعمل في الشرق مسكراً على طرق شتى واشهرها مع الدخان بالنارجيله وهو ذو عواقب سيئة واضرار جسيمة ومخدر ومنوم ولا يجوز استعماله الاَّ بمشورة الطبيب

حشيشة البحر A. Lichen, F. Lichen, L. Lichene اسم طائفة من الاعشاب البحرية تحتوي على مادة جلاتينية وكثير من المادة النشائية فتصلح بذلك للغذاء وكلها صحية وغير سامة . وبعضها يستعمل دواء في الامراض الصدرية ولشفاء الحمى وطرد الدود واشهرها واكثرها استعمالاً النوع المعروف بالليكن الاسلاندي Lichen d' Island فهو ملطف صدري ومنشف يؤخذ تنقيعاً بنسبة ١٦ غراماً منهُ الى ليتر ماء او مجمداً على هيئة الملام (من ١٢٠ الى ١٨٠ غرام في النهار) وهو يحتوي على مبدإ مر ويختلف فائدتهُ باختلاف تحضيره فاذا غسلت الحشيشة قبل نقعها غسلاً بسيطاً بالماء البارد زال منها المبدأ المر الاَّ القليل منهُ وبقي في التنقيع المادة المغذية واللطيفة وعلى هذه الصفة يستعمل في الامراض الصدرية . واما اذا نقعت الحشيشة بدون غسل كان لون التنقيع اصفر وطعمهُ مراً يشبهُ طعم تنقيع خشب المر وهذا يستعمل مقوياً وشافياً للحمى

ومن انواعه نوع يفيد في السعال الديكي (الشهقة) وهو Lichen pyxidatus وآخر يستعمل في علاج اليرقان المستعصي وهو Lichen pulmonarium وآخر يسهل طارد وآخر مضاد للدود الخ وكلها معروفة في موسوعات العقاقير الدوائية

حشيشة الانجبار . انظر اذن الحمار

حشيشة البنج A. Henbane, F. Jusquiame, L. Hyoscyamus عشبة من الفصيلة الباطية كثيرة الاصناف يستعمل منها نوع خصوصي الصنف المعروف بالبنج

الاسود وينبت على جوانب السيل وفي الاراضي الغير المزروعة ورائحته كريهة وفعله مخدر . والحشيشة كلها مخدرة وسامة الاّ ان الاوراق اشد فعلاً من الجذور والبزور اشد فعلاً من كليهما فلا يجوز استعمالها الاّ بمشورة الطبيب . واهم مستحضراتها مسحوق الورق وجرعته من ٥ — ٣٠ سنتكراماً والخلاصة وجرعتها من ٢ — ٥ سنتكرامات ويستخرج منها زيت يستعمل للتسكين من اخارج ويدخل الورق في تركيب البلسم الهادي ومرهم الحور

الحشيشة الحبشية A. Kousso, F. Cousso ou Kousso L. Brayera anthelmentica.

تعرف عند العامة بهذا الاسم وهي بالحقيقة زهر شجرة كبيرة تنمو من ٥ — ٦ امتار وتنمو في جبال الحبشة على علو ٢٣٠٠ — ٣٥٠٠ متر وهو افضل دواء معروف ضد الدود القرعي وجرعته من ١٥ — ٢٠ غراماً تؤخذ مجبولة بالعسل وتعقب بمسهل

حشيشة الخلاوى . انظر عصلج

حشيشة الدينار A. Hop, F. Houblon, L. Humulus lupulus حشيشة من الفصيلة الانجرية تدخل في تحضير البيرا فتكسبها طعمها المقبول وهي مقوية كبيرة الفائدة وبالجرعات الكبيرة منومة . ويستخرج منها مبدأ فعال اسمهُ اللولوبين يستعمل مقوياً ومسكناً والجرعة من ١٦ غراماً الى ٣٢ غراماً من الروبوس اي الاكواز في ليتر ماء و يفضل النقيع على المغلي لانهُ افضل طعماً واقوى فعلاً

حشيشة الزجاج A. Pellitory, F. Pariétaire, L. Parietaria officinalis عشبة من الفصيلة الانجرية تنبت على الجدران القديمة وهي مبولة لاحتوائها على نيترات البوتاس وتستعمل مغلية بنسبة قبضة منها الى ليتر ماء و يستقطر منها ماء يستعمل لهذه الغاية

حشيشة النافلة A. Agrimony, F. Agrimoine, L. Agrimonia eupatoria عشبة من الفصيلة الوردية مرة قليلاً وقابضة تستعمل غرغرة منقعة في امراض الحلق ويستعمل مسحوق ورقها في بعض جهات سورية لمعالجة الاكزيما الناشفة

حشيشة الغبراء A. Germander, F. Germandrée, L. Teucrium عشبة من الفصيلة الشفوية اذا فرك ورقها بالاصابع فاحت منهُ رائحة كرائحة الثوم وهي مرة مقوية

حشيشة القطع وصل A. Shavegrass, F. Prêle, L. Equisetum arvens وسميت بالقطع وصل لانها تتألف من قطع يندغم بعضها ببعض وطول كل قطعة عقدة وخواصها قابضة ومقوية للعمدة

حشيشة مار يوحنا A. Saint John's wort, F. Millepertuis L. Hypericum perforatum

عشبة من الفصيلة الحيريكية زهرها اصفر ذهبي ورقها نقط سفافة تحتوي على زيت طيار وخواصها مقوية قيلاً تستعمل الغرغرة منها نقيع بنسبة ١ — ٦ غراماً في ليتر ماء ويؤخذ الزيت الطيار نقطاً

حشيشة الملاعق A. Scurvy-grass, F. Cochléaria, L. Cochlearia officinalis

عشبة من الفصيلة الصليبية ضعها حار حارق نسبة بطم الجرجار الحار وسميت بحشيشة الملاعق من هيئة ورقها وخواصها مضادة للاسكربوط فيعطى عصير اوراق النضرة مرقاً او على هيئة شراب وجذرها يغور في الارض ويبلغ غلظة غلظ الزند وطعمهُ حريف كالفوار والمحاة قوية ويطلقون عليهِ اسم الفجل البري Radish sauvage وهو يخمر الخل اذا وضع عليهِ ويخضر منهُ ومن الورق النضر شراب مفيد يعرف بالشراب ضد الاسكربوط

الحلبة A. Fenu-greek, F. Fenugrec, L. Trigonella foenum graecum

عشبة من الفصيلة الفولية تزرع كثيراً في مصر لبزرها رائحة قوية عنبرية ودقيقهُ ملين ومحلل وتستعمل العامة متوياً للمدة وملينًا وطارداً للريح

الحليبة A. Spurge, F. Euphorbe, L. Euphorbia اجناس من الفصيلة الاوفوربية ذات عصار لبني كاوي وتبلغ حجم الاشجار في افريقيا والهند وجزائر كناريا يستخرج منها صمغ راتنجي وخواصها مسهلة عنيفة ومن اخراجها كاوية ويستعمل عصارها اللبني لامانة المسامير والكالبل

الحلو المر A. Bitter sweet, or Woody nightshad. F. Douce amer, L. Solanum doulce amara.

نبات تحتي من نوع عنب الثعلب من الفصيلة البطاطية رائحتهُ كريهة وهو مري ولا رائحة لهُ وهو جافٌ طعمهُ مرٌّ ثم حلاوة ويحتوي على زيت طيار وتستعمل الغصانة الطرية (٢٥ — ٣٠ سنتيغراماً) في الامراض الجلدية وازوماتسم المزمن والقرس

الخندقوق A. Melilot, F. Melilot, L. Melilotus officinalis نبات تحتي من الفصيلة القرنية اصفر الزهور ينبت في الحقول فيزيدها رونقاً وجمالاً يستعمل نقيع زهوره في التهابات العين الخفيفة ولكنهُ قليل الفائدة ولا يستحق الاهمية التي يعطونها عليهِ

الدكتور
امين ابو خاطر

مس سلسبور رائدة الحضارة

اذا عُدَّ روّاد الحضارة الذين دخلوا قلب افريقية وابطلوا الخاسة منها وعلّموا السكان اساليب الحضارة وصرفوهم عن الفعال الهمجية وساعدوهم على ترقية انفسهم باتقانهم واصلاح شؤونهم بايديهم فلهذه السيدة المقام الاول بينهم . ذهبت الى بلاد النيجر مرسلة من قبل جمعية الكنيسة الاسكتلندية الحرة فاقامت فيها ٣٨ سنة وابدت من الشجاعة والحزم وبعد النظر ما يندر مثيله . تعلمت لغة الاهالي واحسنتها ودخلت بيوتهم وعاشرت عيالهم وعرفت عاداتهم وشرائعهم وخبرت اساليب معيشتهم فبلغت في ذلك شأواً لم يبلغهُ اوربي قبلها . واحبها السكان واكرموها وكانت اذا نشبت حرب بين فريقين منهم تدخل بيدان القتال بينهما فيمتنعان عن اطلاق الرصاص لكي لا تصاب بمكروه وقد فعلت ذلك مراراً فبطل القتال احتراماً لها وضنّاً بحياتها

ولما رأى السر تشارلس مكدونلد حاكم البلاد من قبل الدولة الانكليزية ما لها من الشأن الرفيع هناك جعلها فنصلاً للحكومة الانكليزية فزاد احترامها في عيون رؤساء القبائل . ثم لما أُنشئت مجالس القضاء في تلك البلاد ولّيت القضاء في مجلس منها . والبلاد التي كانت فيها استتب فيها الامن ولم يقع من سكانها ما يدعو الى تأديبهم لانهم كانوا يطيعونها في كل شيء ولا يخالفون لها امراً واذا وقعت بينهم الخصومات كما تقع عادة بين القبائل المتناظرة فكلمة منها تكفي لرفع الخصومة مهما كانت

ولم تكتفِ بهذه السلطة الادبية والادارية بل بذلت جهدها في اصلاح شؤون الاهلين المادية فانشأت لهم مدرسة صناعية وعلّمتهم كيف يجلبون بضائعهم من المعامل الصناعية مباشرة فنالت الشكر الجزيل منهم ومن الحكومة الانكليزية صاحبة السيادة عليهم

ولو كان كل روّاد الحضارة من النساء لاكتفين بنقل منافعها الى البلدان التي دخلنها وامتنعن عن نقل مضارها ولكانت حال افريقية الآن غير ما هي

الممرضات لتفتيش المدارس

اختارت احدى الولايات الاميركية النساء الممرضات مفتشات للمدارس من الجهة الصحية بدل الاطباء لجعلن يترددن على مدارس الاولاد وبيوتهم ويشرن عليهم وعلى والديهم بما يرينهُ لازماً لهم من باب طبي او صحي . ويظهر مما قرّرهُ مدير الصحة في تلك الولاية ان هؤلاء الممرضات فحصن ١٨٠٠٠ ولد فوجدن ١٢٠٠٠ منهم محتاجين الى التدبير الصحي

اوراق المسابقة ولم تخل منها في صحة نظرهم فان ٤٢ في المئة منهم اسنانهم غير سليمة و٢٨ في المئة مصابون في الهاة و٨ في المئة مصابون بخلل في البصر و٣ في المئة يتضررون من امراض لا من انوفهم و٨ في المئة بهم تضخم في الغدد

ولا شبهة في ان تعيين النساء مفتشات صحيات في الكتاتيب والمدارس الابتدائية اصلح من تعيين الرجال لانهن يسهل عليهن دخول البيوت والتفتيش عن كل ما يتعلق بالاولاد من حيث طعامهم ولباسهم واماكن مبيتهم ولكن يشترط ان يكن متعلمات حتى يستطعن ان يشرن بما هو نافع

مسز بلن

احذق امرأة طيارة

هي سيدة انكليزية اولعت في صباها بركوب الاوتوموبيل ولم تكتفِ بركوبه بل جعلت تصلح في آلاته ولها مخترعات فيه تدلُّ على حذق شديد ومهارة فائقة . واول مرة طارت في طيارة سنة ١٩١٠ ثم طارت مرة اخرى بعد بضعة اشهر ومن ثمَّ أولعت بركوب الطيارات فدخلت مدرسة الطيران في دوي بفرنسا وكانت السيدة الوحيدة في تلك المدرسة فاقامت فيها سنة ونصف سنة درست في غضونها كل ما يتعلق بالطيران وعمل الطيارات وجعلت تعمل بيديها كل اجزاء الطيارة مثل اي ضابط من ضباط الفرقة الطيارة في الجيش الفرنسوي

وطارت اول مرة وثاني مرة في دوي مع استاذها واذن لها في المرة الثالثة ان تطير وحدها ولكن اشترط عليها ان تطير في خط مستقيم ولا تدور في الجو لانهُ حسب انها لا تستطيع الدوران فطارت ثم ادارت طيارتها قليلاً فوجدت انها تستطيع ان تديرها بسهولة فجعلت تدور بها مرة بعد اخرى وساتذة المدرسة تحتها يقفون يعجبون من جسارتها وجرأتها

ونالت الشهادة من تلك المدرسة في ٢ نيسان سنة ١٩١٢ وكانت تعد من امهر الضباط الطيارين الذين تعلموا معها لانهم كسروا ٢٢ طيارة ثمنها ٤٠٠٠٠ جنيه واما هي فلم تكسر ولا طيارة مع انها كانت تطير مثلهم . ولما جرت المسابقة لاجل كأس النساء بقيت طائرة ساعتين في عاصف شديد ثم نفد زيت الآلة المحركة فوقفت بغتةً ووقفت المروحة اما هي فلم تضع صوابها كما يقع للطيارين في مثل هذه الحالة بل ادارت الطيارة ونزلت بها

رويداً رويداً فوصلت بها الى الارض سالمة كأنه لم يصبها شيء

وكانت مرة تطير بطيارة فيها آلة قوتها ٣٠ حصاناً فرأت وهي طائرة ان اسلاك الطيارة اطول مما يلزم ولم تكن قد فحصتها قبلما طارت بها فانحنت وضغطت على الاسلاك وانزلت الطيارة الى ميدان الطيران وكان ازرقت خالياً ولم تكن قد رأت ذلك الميدان من قبل لكنها وصلت الى الارض في الميدان المعد لنزول الطيارين وهي عازمة الآن ان تطير من اوربا الى مصر بطريق البلقان

الحيوانات الاهلية والامراض

لا غنى للانسان عن الحيوان فان لم يقتنه للانتفاع بمنتجه مادياً كما ينتفع من البقر والخيل اقتناه للتهو به . ومن هذا القبيل اقتناؤه للكلاب والطيور وغيرها . ولكن الحيوان معرض للامراض وبعضها يصيبه ويصيب الانسان على حد سوى فعلى اصحاب الحيوانات ان يقوها من الامراض ويوفروا لها الوسائل الصحية احترازاً من امتداد العدوى اليهم هذا اذا لم يقوموا بذلك رأفة بها وابقاء عليها او اتقاء للخسارة المادية التي تترتب على موتها . وكثيراً ما يكون الحيوان واسطة لانتقال العدوى من المصاب الى السليم وان لم يصب هو بالداء فقد يلاعب ولد مصاب بالدفتيريا او بالشهقة قطةً ثم يغلبها فتنطلق الى بيت الجيران حاملة العدوى الى ولد آخر سليم . وقد يشتري الرجل كلباً او بغاءً كان لمسلول وهو لا يدري فتنتقل عدوى السل به اليه

ومن مكروبات الامراض ما يعيش في جسم الحيوان كما يعيش في جسم الانسان ومن هذا النوع مكروبات السقاوة والكلب والسل

وقد تنتقل الجمرة وجدري البقر من الحيوان الى الانسان فوقاية الحيوانات من هذه الامراض ضرورية مثل وقاية الانسان نفسه

وقد كان كثيرون يصابون بالجمرة لاشتغالهم بصوف الغنم المصابة بها . ويروى ان بعض القطط اعديت بالدفتيريا من اولاد مصابين بها وان طيوراً كثيرة اصيبت بالسل لان اصحابها كانوا مسلولين . وكان يظن ايضاً ان الدجاج والبقر تعدى بالسل من اصحابها ولكن حوادث العدوى التي رويت من هذا القبيل لا يؤخذ بها اذ لم يثبت ان العدوى فيها لم تكن ممكنة من مصادر اخرى ولانها وقعت قبل ان اكتشف مكروب السل وعرفت طبائعه . وفوق ذلك قد اطعمت الدجاج مكروب السل ولم تصب به

الطعام

وحقائق علمية فيه

لقد بسطنا الكلام على هذه الحقائق العلمية في ما يلي لكي يفهمها العامة كما يفهمها الخاصة ولان معرفتها مفيدة لكل احد

جسم الانسان كالآلة البخارية التي تعمل عملاً فيحتاج الى الطعام للقيام بهذا العمل كما تحتاج الآلة البخارية الى الوقود . هذا فضلاً عن انهُ يحتاج الى الطعام ايضاً لنموهِ اذا كان لا يزال في سن النمو

والعمل يقتضي قوة وينتج عنهُ انحلال او دثور في اعضاء الجسم فيجب ان يكون في الطعام مواد لتوليد منها القوة ويكون فيهِ ايضاً مواد لقوم مقام ما يندثر من دقائق الجسم اي مقام ما يحل من عضلاتهِ وسائر اعضائهِ وهذه لا تكون الاَّ في اللحم او ما يقوم مقامهُ من المواد البيتروجينية التي في القطاني والحبوب . والمواد اللحمية تكفي ايضاً لتوليد القوة كما تكفي للتعويض عمَّا يندثر من الجسم ولكن اذا جعل الانسان طعامهُ كلهُ من اللحم اتعب كليتيهِ وسائر اعضائهِ المفرزة وزادت نفقاتهُ ولذلك اهتدى الناس في كل العصور الى جعل بعض طعامهم من اللحم وبعضهُ من الدهن والزيت والسمن وبعضهُ من المواد الكربوهيدراتية كالنشا والسكر والعسل . ولا بدَّ من شرب الماء مع الطعام ليسهل هضمهُ ويقوم مقام ما يخرج من الجسم بالبول والعرق والتبخُّر

والرجل القوي البنية الصحيح الجسم الذي يعمل عملاً شاقاً يندثر منهُ في اليوم ما يماثل ١٢٠ جراماً من اللحم فيجب ان يأكل من اللحم او ما يقوم مقامهُ مقداراً يكفي لان يعوض هذا الاندثار فاذا اكل اقل من ذلك وبقي على عمله ضعفت جسمهُ واذا اكل اكثر من ذلك اضطرَّ جسمهُ ان يفرز الكمية الزائدة

ويقيس العلماء مقدار الطعام اللازم للعمل وللتعويض عمَّا يندثر من الجسم بما يلزم من الحرارة او القوة لاحماء الكيلو من الماء درجة واحدة من درجات الحرارة بميزان مستغراد ويسمون هذه القوة او الحرارة «كلوري» وهي كلمة لاتينية معناها دفء او حرارة او لظا . وهم اذا اعوزتهم كلمة للتعبير عن معنى جديد استعاروها من اليونانية او اللاتينية لكي لا تشوش كلمات لغتهم بالباسها معاني جديدة . ولا عار علينا اذا جاريناهم في ذلك بدلاً من التفتيش عن كلمة عربية قليلة الاستعمال تؤدي معنى الحرارة كاللظى والفيح والسعير . ومع ذلك لا نرى

بأساً باستعمال كلمة فيح فقد جاء في الحديث شدة الفيظ من فيح جهنم وقيل الحمّى من فيح جهنم فيراد بهِ الحرارة والجمع فيوح . فتستعملهُ الآن بمعنى كلوري اي الحرارة اللازمة لتسخين الكيلوجرام من الماء درجة بميزان سنتغراد

وقد وجدوا بالامتحان ان الجرام من اللحم او السكر ونحوه يولد اربعة فيوح وعشر فيح وان الجرام من الدهن يولد تسعة فيوح وثلاثة اعشار الفيح ومن ثم يسهل قياس الطعام الذي يحتاج اليهِ الانسان في يومهِ او العمل الذي يعملهُ في يومهِ بمقدار ما يتولد منهُ من الفيوح

ولقد وجد بالامتحان ان الرجل القوي البنية الذي يعمل عملاً معتدلاً يحتاج الى طعام يولد فيهِ ٣٠٠٠ فيح فالثلثة وعشرون جراماً من اللحم تولد ٥٠٠ فيح وبقية طعامهِ من الخبز والدهن والاثمار وما اشبه يجب ان تولد ٢٥٠٠ فيح . والغالب ان الناس ينوّعون طعامهم حسب ما تصل اليهِ يدهم منهُ فالاسكيمو اهالي الشمال يكثرون من اكل الدهن لكثرة الاسماك المدهنة عندهم والفلاحون اهالي هذا القطر يكثرون من اكل القمح لكثرتها . والطعام المعتدل عند اهل اليسار من الاوربيين ١٢٠ جراماً من اللحم و٥٠ جراماً من الدهن والسمن والزيت و٥٠٠ جرام من المواد الكربوهيدراتية كالخبز والسكر والنشا والعسل وما اشبه وهذه المواد تولد ٣٠٠٠ فيح

وقد امتحن الاستاذ اتووتر طعام بعض الناس نوجدهُ مؤلفاً كما ترى في هذا الجدول والمواد بالجرام

	مواد لحمية	دهن	كربوهيدرات	القوة المتولدة منها
الرهبان التربيين	٦٨	١١	٤٦٩	٢٣٠٤
التلامذة اليابانيون	٩٧	١٦	٤٣٨	٢٣٤٣
الجنود الالمان	١١٤	٣٩	٤٨٠	٢٧٩٨
الحداد الانكليزي	١٧٦	٧١	٦٦٦	٤١١٧
لاعبو كرة القدم	١٨١	٢٩٢	٥٥٧	٥٧٤٣
متوسط ٥٣ اميركيًّا	١٠٣	١٣٨	٤٣٦	٣٤٩٤

فالراهب التربي والتلميذ الياباني لا يعملان عملاً بدنيًّا شاقًّا ولذلك لا يحتاجان الى الكثير من المواد اللحمية والاغذية المقوية . وطعام الجندي الالماني اقرب ما يكون الى القانون الصحي ولكنهُ قليل نوعاً لانهُ قليل الحركة ما دام في ثكنتهِ والحداد الانكليزي ولاعب كرة الرجل يعملان عملاً شاقًّا فيحتاجان الى الكثير من الطعام المقوي وثانيهما يأكل من الاطعمة اللحمية

اكثر مما يحتاج اليه جسمهُ ومتوسط ما يأكلهُ الاميركي من اللحم اقل مما يلزم وما يأكلهُ من الدهن اكثر مما يلزم وهم يكثرون من اكل الدهن والزبدة لانهم يقلون من اكل الخبز

هذا من حيث ما في الطعام من القوة والتعويض عما يتبدد من الجسم وبقي بعد ذلك البحث عن صفات الطعام الاخرى كسهولة هضمهِ وصعوبتها وسهولة امتصاصهِ وصعوبتها ودرجة اشباعهِ للجسم ونحن ذلك مما سيأتي الكلام عليهِ

نزع اللطوخ والدبوغ

اذا تلطّخ الخشب بالخبز فامسحهُ عنهُ اولاً بالماء والرمل الناعم فان لم يزل اضف ثمانية دراهم من الحامض الكبريتيك المركز الى عشرين درهماً من الماء وامسح اثر الخبز بالمزيج الى ان يزول

واذا تلطّخت الثياب البيضاء والمناديل والملايات بالخبز فالحامض الاكساليك يزيل تلطّخ الخبز عنها ولكنهُ يتلف النسيج وخير منهُ مزيج من جزئين من الطرطير وجزء من مسحوق الشب الابيض فانهُ يزيل اللطوخ ولا يتلف النسيج

واذا ظهر العفن على الحرير او تلطّخ بالخبز او بالاثمار فقطّع الصابون النقي واغلهِ في قليل من الماء حتى يكون من ذلك معجون كالعصيدة وابسطهُ على التلطّخ وذرّ عليهِ قليلاً من مسحوق كربونات البوتاس الناعم واتركهُ اربعاً وعشرين ساعة منشوراً في الهواء ثم اغسلهُ بماء نقي فتزول اللطخ عنهُ

واذا تلطّخ الحرير بالسمن او الزيت او القطران او الورنيش فامزج قليلاً من زيت التربنتينا بما يساويهِ من الاثير وبلل خرقة نظيفة بالمزيج وافرك بها اللطوخ حتى لا يعود يصعد على الخرقة ثم ذرّ على اللطوخ قليلاً من الطباشير الناعم وضع فوقهُ ورقة من اورق النشاش واكوها بمكواة سخنة فما بقي من السمن او الزيت يمتصهُ الطباشير واورق النشاش والاّ كرر العمل الى ان لا يبقى شيء من اللطوخ

اذا تلطّخت الثياب الحريرية بالخبر قبل التلطّخ بقليل من الحامض الخليك او الخل الابيض الحاذق ثم افركهُ بقليل من ازهاد الابيض ثم بالماء والصابون واذا خفت من ان الخل يتلف لون الثياب فاستعمل بدلاً منهُ قليلاً من مرارة الثور مذابةً بالماء وافرك اللطوخ بهِ

وتزال نقط الشمع عن المخمل بان تضع عليها خرقة بيضاء مبلولة بالماء النقي وتمرّ على الخرقة مكواة محماة فيذوب الشمع وتمتصهُ الخرقة