

باب تدبير المنزل

قد نعلمنا هذا الباب لكي ندرج ليوكل ما يحرم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام
اللباس والشرب والسكن والتربية ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

الخضراوات والبقول والخجوب

في زمن الغلاء

غلت مواد الطعام التي يأتى أكثرها من الخارج والتي مقدارها قليل محدود لا يزيد على
مقطوعة البلاد فربط اللحم يبع في اسراق العاصمة يوم كتابة هذه السطور بسنة غرورش
ونسف اي بلغ ثمن افة الثم نحو ثمانية عشر غرشاً. وافة الدقيق تباع الآن باربعة غرورش الى
خمس والزيوت والسمن والسيرج والزيثون كل ذلك غالي الثمن جداً حتى الفول محصول البلاد
غلا ايضا فبيع الارديب منه ثلاثة جنيهات . ولا ترمى شيئاً رخيصاً مما يؤكل الا الخضرا
والبقول التي يمكن الاكثر منها في هذا القطر الى اي حد يرد فقد كان رطل الطماطم يباع منذ
بضعة ايام بربع غرش . والخضرا قليلة المذاق ولكنها اذا اكلت مع الخبز فقد تعني عن اللحم
والبيض والزيوت والسمن والكز وما اشبه . ألا ترى ان جسم الانسان مؤلف من لحم
ودهن وعظم وعصب مثل جسم الجمل والثور والفرس واغروف فما بقوت هذه الحيوانات
ويستلها يجب ان بقوت الانسان وينبغيه اذا اكله . نعم ان جهاز الهضم في جسمه يختلف
كثيراً او قليلاً عن جهاز الهضم فيها وعاداته تختلف عن عاداتها ولكن هذا لا يمنع من ان
يغتذي بالمواد التي تغتذي بها هي لاسيما وان جمهور الفلاحين يكتبني بجزء الدرّة وقليل من
البصل والفول والماش والكشك وما يأكله من الخضرا والبقول كالقثاء والقابون والحلبة
الخضراء والشكور يا

فيمن ان يمين النظر في مواد الطعام المختلفة التي يسهل الوصول اليها في هذا القطر
لانها من حاصلاتو ليظهر ما في كل مثله رطل مما يؤكل منها من الغذاء . وقد اثبتنا
الجداول التالي . لذلك وهو منقول عن تحقيقات ويران الزراعة باسمه كما رتبنا هذه الواقيات
حسب ما فيها من الغذاء

وحدات اخرازة في الرطل	رماد	كربوهيدرات	دهن	بروتين	ماء	
١٦٠٢	٢٠٩	٥٧٠٥	١٠	٢٤٠٦	٩٠٥	فاصوليا ناشفة
١٥٨١	٥٠٧	٥٩٠٢	١٠	٢٥٠٧	٨٠٤	عدس
١٥٦٤	٣٠٥	٥٥٠٢	١٠٨	٢٢٠٥	١٢٠٦	فول بابس
٧٢٣	٢٠٠	٢٩٠١	٠٠٦	٩٠٤	٥٨٠٩	فول اخضر
٥٥٨	١٠١	٢٦٠٠	٠٠٧	١٠٨	٦٩٠٠	بطاطا حلوة
٤٥٩	٠٠٧	١٩٠٢	١٠١	٣٠١	٧٥٠٤	ذرة خضراء
٤٥٤	١٠٠	١٥٠٢	١٠٥	٧٠٠	٧٤٠٦	فاصوليا خضراء
٣٧٨	١٠٠	١٨٠٠	٠٠١	٢٠٢	٧٨٠٣	بطاطن
٣٥٨	١٠٠	١٦٠٠	٠٠٢	٢٠٦	٧٩٠٥	خرشوف
٢٢٠	٠٠٦	٩٠١	٠٠٣	١٠٦	٨٧٠٦	بصل اخضر
٢١٣	٠٠٨	٢٠٢	٣٠٣	٢٠١	٩١٦	عليون مسلوقة
٢٠٩	٠٠١	٨٠٨	٠٠٦	١٠٦	٨٧٠٥	بجبر
٢٠٦	٠٠٨	٨٠٢	٨٠٢	١٠٤	٨٨٠٢	كوسا
٢٠٥	١٠٠	٨٠٢	٠٠٤	١٠١	٨٨٠٢	بجزر
١٧٨	٠٠٨	٦٠٨	٠٠٢	١٠٣	٨٩٠٦	لفت
١٤٧	٠٠٧	٥٠٨	٠٠٥	١٠٢	٩١٠٨	كرات
١٤٣	١٠٠	٤٠٥	٠٠٣	١٠٦	٩١٠٥	كرب
١٣٨	٠٠٧	٣٠٧	٠٠٥	١٠٨	٩٢٠٣	لقبيط
١٣٣	١٠٠	٥٠١	٠٠١	١٠٣	٩١٠٨	بقل
١٢٧	٠٠٥	٤٠٣	٠٠٣	١٠٢	٩٢٠٩	بادنجان
١١٧	٠٠٦	٤٠٠	٠٠١	١٠٠	٩٣٠١	ببطن
١٠٤	٠٠٥	٣٠٣	٠٠٤	٠٠٩	٩٤٠٣	حماطم
٧٩	٠٠٥	٢٠٤	٠٠٢	٠٠٨	٩٥٠٤	عيار
٨٧	٠٠٩	٢٠٢	٠٠٣	٠٠٢	٩٤٠٧	عس

فيرى من هذا الجدول أن الفاصول الناشفة وكذلك القوياء الناشفة واليازلا الناشفة أكثر الحبوب غذاءً وتقرب منها العدس . القول والخص فان الماء قليل في هذه الحبوب وقبها كثير من البروتين الذي يتكون منه اللحم في جسم الحيوان وكثير من الكاربوهيدرات كالنشأ والسكر التي تحصل منها القوة والحرارة . ولذا كانت وحدات الحرارة في الرطل منها أكثر كثيراً من وحدات الحرارة في الرطل من اللحم الأ إذا كان دهنًا صرفًا أو نخاعًا أو بعض النطع الخصوصية وأكثر من الغذاء في السمك على النواحي

ثم إن الاطعمة لا يتناول الجسم كل مواد الغذاء منها إلا إذا هضمها . وفي الاطعمة عناصر أخرى قليلة المقدار لكنها ضرورية للتغذية وهي المسماة بالفيتامين أو المواد الحيوية ولكن هذه المواد موجودة أيضاً في حيوب القطن وفي أكثر الخضراو بدليل اغذائه الناس والحيوانات بها إذا اقتصرت عليها . فالجمال واسع لدى الفقراء ولدى الاغنياء ايضاً الذين يريدون ان يقتصدوا في نفقات طعامهم وشراهم باختيار الاطعمة الكثيرة الغذاء الرخيصة التي اذا قوبلت بغيرها مما الغذاء فيه مساو لغذائه فيها

ومما يحسن سوقه هنا ان الزبدة الصناعية تقوم مقام الزبدة الطبيعية ولو كانت أرخص منها كثيراً . والزيت يقوم مقام السمن والزبدة . واللحم المدهن أكثر غذاءً من غير المدهن وكذلك السمك المدهن أكثر غذاءً من غير المدهن . ولا يزال ثمن السكر وعسل السكر رخيصاً اذا قوبل بثمن غيره وكذلك السمك والثلج والبيض لا تزال رخيصة اذا قوبلت بثمنها ثمن اللحم والجلين الاربي . وكل مواد الطعام البلدية لا تزال أرخص من مواد الطعام التي يورق بها من الخارج

هذا فاميك عن ان الاكثريين يأكلون أكثر مما تحتاج اليه اجسامهم ولا يبعد ان ربع الطعام الذي يورق الآن فضلا زائدة لا داعي لها ومنها ضرر كبير فتسب اعضاء المضم وتقلل راحة النوم على غير جدوى . وقد رأينا احداً جرب تقليل طعامه وابطل اكل الفاكهة والحلويات بعد الطعام الأسمعاء يقول ان هضمه يسهل وصحة جادت عن ائ ذلك . فسي ان يكون ما تقدم مقيداً في زمن الغلاء هذا

الدلك

- الدلك ويسمى ايضاً التدليك والتسميد هو ما يسميه الفرنج مساج Massage وهذه الكلمة مأخوذة من كلمة مس العربية في رأي اعرابه العالم الفرنسي الشهير وصاحب القاموس

الكبير والظاهر ان معظم نكثبات الانكليز يرون رتبة هذا . في القاموس الانكليزي
ان الكلمة مشتقة من واسو اليونانية اي العين او سن العربية . وقرأنا في قاموس صبي قوله
« يظن ان اصل الكلمة عربي » . وقالت البيكونيذيا البريطانية « ان الكلمة مساج مشتقة
من العربية كما يذهب اليه لثرون »

واننا نعلم كتاباً عربياً استعمل المس لما يسمونه مساج ولكنهم استعملوا ذلك له . او
لما يشبهه . فقد جاء في القاموس ذلك الشيء يبدو مرسة ودعكة . وذلك المرأة وجهها
بالطيب ضمخته وطلقة ومنه قول الراجز

ايث اسرى وتبيني تدلكي وجهك بالعنبر والمك التدي

وليس يبعد ان تكون كلمة مساج مأخوذة من معنى لاس فقد جاء في التاج « مس
الاديم (اي الجملة) اذا دلكت في الدباغ دلكتاً شديداً حتى ينع . واصل المس المك والدلك
لجمله بعد ادخاله في الدباغ »

وترجم البيكونيذيا ان الفرنسيين القدماء اخذوا ذلك عن اطباء العرب . على ان
ذلك كان معروفاً عند اليونانيين القدماء والشعوب القديمة غيرهم . فقد ذكر هوميروس
في الاوديسي ان النساء كن يركن الابطال وشمهن عند رجوعهم من المعارك . وعرف
الملك في الهند من قديم ازمان حيث سمي تساموا ومنه كلمة شامبويج Shampooing
التي نراها في دكاكين بعض الاخلافيين عندنا والمراد بها غسل الرأس وتطهيره . وقد جاء في
تاريخ الاسكندر عند غزواته لهند سنة ٣٢٧ قبل المسيح انه استخدم بعض الدلكين المتعود
والحقهم بظنانه وكذلك استعمل ذلك الصينيون القدماء

وقد وصف ابقراط ذلك لمعالجة تيس المفاصل وتابعة على ذلك غيره من الاطباء
اليونانيين . ووصف ادر بياسوس فرك الاجسام باليدين على مثال ينطبق كل الانطباق
على الدلك المعروف عندنا . على ان الاطباء اليونانيين اعملوا ذلك بعدما خرج عن دائرة
الطب والمعالجة القانونية وشحون عن مجراة الاول الى مجرى آخر اسي فيه استعماله وانقرن
بالقيحور ولخلاعة . وفي عهد الزور والرومان والمصريين والترك ادخل الدلك الى الحمامات
وبات جزءا غير منفصل عنها ولا يزال كذلك الى الآن . واستعمله المتوحشون في كل صقع
لمعالجة المرضى ولعله نشأ بينهم على استقلالهم من غريزة يشاركهم فيها الحيوان الاعجم وهي
فرك موضع الألم او ضغطه او حسه فهو لذلك اقدم طرق العلاج كلها

وصف الرحالة الشهير الكين كوك من مكثني القرن الثامن عشر معالجة أهل جزر
الباسيفيك للصايين بالسيانكا اي عرق النساء فقال :

« أصيب رئيس مركبة بالروماتزم في ساقه من اعلى الورك الى أسفل القدم - فإ
كاد المركب يرسو بنا حتى صعدت اليه أم الرئيس واخوانه الثلاث وثماني نساء غيرهن
قصد معالجته فاضجع على فراش فاحطن به من كل جانب وجعلن يعصرنه بين ايديهن من
راسه الى اخمصه وخصوصاً في ساقه وبالثن في ذلك حتى شعر بان عظامه تطلقن ويقين
كذلك نحو ربع ساعة - ولما فرغن رأى نفسه مستريحاً فلم يمانع في ذلكهن اياه مرة اخرى
قبل يومه فنام نوم العافية - وفي الصباح اعدن انكرة عليه للمرة الثالثة ثم دلكنه مرة اخرى
سواء فزال الالم عنه تماماً ولم يعاوده »

والنساء في بلاد الشام يعالجن تعطيل المعدة بالدلك ويحسبه تمجيداً ويعالجن تيس
المضلات بالدلك ايضاً واذا اصيب احد بتيس في ظهره قام على بطونه ووقف واحد على
ظهره وجعل يدوسه بشدة

اما نتيجة ذلك طبيياً فهي زيادة دورة الدم في العضو المذكور ونشر الرطوبات
المكثنة وتحسين التغذية المرضية والعادة واصلاح صفة الدم - وما يلاحظ ان ذلك
الاصولي يجب ان يكون من الاطراف الى القلب فيساق الدم الفاسد منها اليه والى الزتين
حيث يحدد نيهما وينتفي من الفضول ثم يدفعه القلب الى الاطراف نقياً خالياً من الشوائب

الملابس

تصنع الملابس عادة من القطن او الكتان او الصوف اما من كل منها وحده او
مختلطاً بعضها ببعض - ولكل من هذه المواد خواص متميزة عن الآخر - فالقطن لا يمتص
الماء ولا يتقلص وينكش بالفضل وهو ابطاً ايضاً لحرارة من الكتان واسرع ايضاً لها
من الصوف بكثير ورخيص وطويل العمر

اما الكتان فمثل القطن في عدم امتصاصه الماء وعدم انكشائه بعد الفضل ولكنه انعم
طناً منه

واما الصوف فكثير الامتصاص لانه يمتلئ الماء مائة ويبقى فيها الى حين وهذه
الزربة تجعله لازماً لا يكاد يستغني عنه لبس وقت كثرة افراز العرق من الجسم سواء كان

ذلك في البلاد الحارة او في الاعمال العنيفة التي يكثُر افراز العرق فيها . ولا كان بطي
 الايصال للحرارة فانه يبقى لابسهُ دائماً . والمواد يبطئ الايصال وصرعته ان من المواد ما لا
 تحترق فيه الحرارة بسهولة ومنها ما تترقّب فيه الحرارة بسهولة فالاول اصطلاح على تسميته بالموصل
 الرديء والثاني بالموصل الجيد . ومن الاول الصوف ومن الثاني القطن والكتان . والحريز
 بين بين . فاذا قلنا ان الصوف يندق لابسهُ فليس المعنى انه يقيف حرارة الى حرارة جسمه
 لان حرارة الجسم تبقى على حال واحدة في الصحة ولا ترتفع الا في المرض . وانما المعنى انه
 لما كان قليل الايصال للحرارة فانه يمنع حرارة الجسم من الاشعاع وحرارة الجو من الوصول
 الى الجسم اذا كانت اعلى منه وبذلك يحفظ حرارة الجسم على حال واحد . بخلاف القطن
 والكتان فانهما لا يمنعان حرارة الجسم من الاشعاع ولا حرارة الجو من التأثير فيه لانها
 تفرقها ولذلك كان لابس الصوف اقل تعرضاً لتقلبات الجو وما يتبعها من الاعراض
 البدية من لابس القطن والكتان

اما الحريز فلما كان لا يلبس على الجسم مباشرة الا قليلاً اكتفينا بالاشارة اليه ولكن
 يقال اجمالاً انه اسرع ايصالاً من الصوف وابطأ من القطن والكتان

اللبن

في انكليترا جمعية ترجمة اسمها « جمعية اللبن النظيف الرطبية » اصدرت حديثاً تقريراً
 بنتيجة فحصها للبن الذي يقدم الى الاطفال في بعض الاماكن التي يربون فيها . واللبن
 الذي فحصته الجمعية مأخوذ من ٣٧ بائناً مختلفين فوجد ان ستة من الهاذج يحوي كل منها
 على نصف مليون مكروب في السنتمتر المكعب لا اكثر من ذلك وان واحداً يحوي على
 اكثر من ستة مليون وان اثنين فيهما مكروب السل . ولم يذكر صريحاً نوع هذه المكروبات
 غير المكروب الاخير وهو مكروب السل . والغالب ان تكون المكروبات التي تخالط اللبن من
 الانواع الضارة ولا سيما اذا غسلت آنية القبن بماء غير نقي ولم تنظف الخلايات ايديهن ولذلك
 لا يجوز ارضاع الاطفال من لبن البقر الا بعد اغلائه او تعقيمه تعقيماً يبيد كل المكروبات
 الضارة منه . والغالب ان ما يصاب الاطفال من الاسهال والدوسنتاريا سبب من
 ارضاعهم لبن البقر قبل تعقيمه او من تركه مكشوراً للهواء بعد تعقيمه او من عدم تنظيف
 الرضاعة مما يعلق بها ويبقى فيها من آثار اللبن من يوم الى آخر فتقع عليه المكروبات
 الضارة وتنفوس