

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيوكل ما بهم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة وهو ذلك ما يورد بالنسبة على كل عائلة

### الشوربة

الشوربة خير طعام للمرضى ما عدا اللبن وقد تكون خير طعام لم بلا استثناء اذا كانت معهم لا تطبق اللبن كما يتفق احيانا كثيرة . واللفظة معربة من الفارسية ولكن صامة اهل الشام لم تميل لطيف في اشتقاقها ان لم يكن صحيحا اذ يقولون ان اصل اللفظة « شاروا بها » اي ان الشوربة هي الطعام الذي يشربه الاطباء على المرضى

والشوربة او المرققة طعام مغذ نافع للمرضى والاصحاء على السواء وهي اما ان تكون مصنوعة من مرق اللحم صرفا واما ان يضاف اليها بعض المواد الغذائية الاخرى كاللبن والرز والبيض والخضر وسواها . والشوربة التي تصنع للمرضى يجب ان تكون من لحم جديد ولا يضاف اليها شيء سوى قليل من الملح . وهي اما ان تصنع من لحم البقر والضأن او الدجاج او السمك او غيرها

### شوربة لحم البقر

خذ قطعة من لحم البقر الهير واتزع عنها كل اثر للدهن والعروق واسحبها بمزقة مطلة على محمل وقطعها قطعاً صغيرة واتعمها في قدر نظيفة نصف ساعة او حتى يحمرون الماء ثم ضع القدر على نار خفيفة واكبس اللحم من حين الى آخر بطرف معلقة خشبية حتى ينضج اللحم تماما ثم صف المرققة . وما يجب الانتباه اليه ان تكون النار خفيفة فلا يبلغ الماء درجة الغليان . اما نسبة اللحم الى الماء فهي رطل لحم الى مثله ماء

وقد يحضنون طعامها باضافة بعض البقول اليها كما يفعلون بشوربة الخضر عادة . او باضافة شيء من الرز او الشعيرة او التيبوكا المحقوقة او انكريما او صفار البيض . ومنهم من يضيف اليها شيئا من عصارة اللحم التي بعد دق وعصره ليكون منها شراب متذرا مقورا

## عصير لحم البقر التي

اتخذ قطعة من لحم البقر الهبر في مثلها ماء مدة ساعة واضغطها مراراً بطرف ملعقة في انهاء تقمها ثم صف الماء وقدمه للريض في كأس ملونة اخفاء للوقت . ويجب ان يكون اللحم جديداً والغالب ان يعطى هذا العصير بمشورة الطيب فاما ان يشرب صرفاً او يضاف الى بعض الماء كالأخرى

## شوربة الضأن

رطل من اللحم الهبر في رطل ونصف ماء . خذ قطعة من الزبدة او « المرزات » ونعلمها قطعاً صغيرة وجردتها من العظم ثم ضع اللحم والعظم في قدر مع الماء والملح اللازم واترك القدر تنطى مدة ساعتين او ثلاث وانزع « الزفرة » عن وجهها . فاذا نضج اللحم فصف الزبدة واتركها حتى تبرد وانزع الدهن عن وجهها ثم اعدّها الى قدر نظيفة واخف اليها بامقعة متوسطة من الرز بعد غسله جيداً ومتى نضج الرز اضع الى الشوربة شيئاً من البقدونس بعد لرمي

واذا اريد ان تكون الشوربة لينة من الوان الطعام ينتج الطعام به لا يجرد مرقة فليدق اللحم جيداً ولتصنع منه كرات صغيرة تعلق بالسمن ثم يضاف اليها المقدار اللازم من الماء حتى اذا بدأت تنضج يضاف اليها شيء من عصير الطماطم ثم الرز . ومنهم من لا يضيف عصير الطماطم بل يستبدله بالبقدونس وتسمى هذه الشوربة شوربة « التيا »

## شوربة الدجاج

تصنع هذه الشوربة كما تصنع شوربة الضأن ولكن يفضل تكبير عظم الدجاجة قبل وضعها على النار

## شوربة السمك

تنظف السمك واغسله جيداً وقطعه قطعاً صغيرة وازل عنه الجلد وكل شيء غاسق اللون ثم ضعه في قدر مع الماء رطلاً برطل واخف الملح اللازم واتركه ينطى شيئاً فشيئاً وانت في خلال ذلك تنزع عنه « الزفرة » . ومتى نضج وضع بعض اللحم جانباً واترك الباقي على نار خفيفة نحو ساعة وصغيراً . ثم خذ ملعقة متوسطة من السمك والزيادة واذب ذلك على

النار واضف اليه ملعقة صغيرة من الدقيق وانت تحركها برفق وصب فوقها السمك ورفقه وربع رطل من اللبن وحرك المزيج على الدوام حتى يغلي واضف اليه خم السمك الذي رضته جانباً وشيكاً من البقدونس المفروم والملح واللفل . ويجب ان يكون مقدار السمك والماء الذي يغلي فيه متساويًا

### ساعات الدرس للإحداث

وضع احد مشاهير الاطباء الانكليز الجدول الآتي فيه بيان الساعات التي يحسن ان يدرس فيها الاولاد في المدارس على اختلاف اعمارهم :

الساعات في الاسبوع	السن
٦ اي ساعة كل يوم	٥ - ٦
٩ . ساعة ونصف كل يوم	٦ - ٧
١٢ . ساعتين كل يوم	٧ - ٨
١٥ . ساعتين ونصف كل يوم	٨ - ٩
١٨ . ٣ ساعات كل يوم	٩ - ١٠
٢١ . . . ونصف . .	١٠ - ١١
٢٥ . ٤ ساعات . .	١١ - ١٢
٣٠ . . . . .	١٢ - ١٤

ولا يخفى ان هذه المدة المعبنة للدرس في المدارس لا تشمل الاستعداد للدرس في البيت

### قصص تلاميذ المدارس

لا تكاد ممرسة في بلاد أوروبا الراقية تعاقب مذني الطلبة الآن بالضرب كما كان يجري الى عهد قريب . على ان كثيراً فيها يعاقبهم بالحس في غرفة في اثناء ساعات اللعب . ومن رأي العارفين ان هذا القصص شرٌّ من الضرب وانه لا يجوز فرضه على الصغار في حال من الاحوال ولا سيما ان ساعات اللعب في المدارس قليلة في جنب ساعات الدروس او الحصر في الغرف . ولا يقدم المعلم الذكي واسطة لمناقبة المهملين والمقصرين وتنبههم الى واجباتهم . اما المقصر بالطبع فلا ينفع فيه قصاص . مما يمكن شديداً

## منفعة الشاي والقهوة

ليس في الشاي ولا القهوة غذاء مابل هما منبهان للاعصاب بسبب المادة الموجودة فيها واسمها العلمي كافيين اورتين . وقد ثبت بالانجوان انهما اذا شربا مع الاكل اخرا عمل الهضم فيبطئ دخول الغذاء الى الدم وبذلك يصح الجسم أكثر احتمالاً للتعب وصبراً على المشقة . وثبت ايضاً انهما يؤخران هضم المواد النشوية كالخبز واللحوم الطريضة كلعج الحلان والطيور . وعليه يقال انهما ينفعان اصحاب الاحمال الشاقة والمعد القوية وبضربان اصحاب المعد الضعيفة والهضم البطيء ولا سيما اذا كانا قويتين

واذا اريد شرب الشاي لتفتية الاعصاب فالواجب ان يشرب صرماً بلا لبن ولا سكر وان لا يؤكل معه شيء . واذا شرب مع الطعام وجب ان يضاف اليه شيء من اللبن فان ذلك يمنعه من تأخير عمل الهضم

وهناك شيء يسمى بالشمم بالشاي وهو حالة ناشئة عن الاكثار من شرب الشاي اعراضها سوء هضم وخفقان واعياء وضيق صدر وتبجح اعصاب . وفي الشاي ايضاً بعض التنين او الحامض التنيك (الفصليك) وهو مادة قابضة وفيه ايضاً وفي القهوة زيوت عطرية هي سبب نكهتها المعروفة

وفي اوراق الشاي ٢ الى ٤ في المئتين المادة المنبهة (كافيين) و ١ في المائة من التنين . وفي القهوة نصف ذلك . ولكن لما كانت القهوة تصنع عادة اموي من الشاي ضعفين فان فليجاناً كبيراً من كل منها يعطري على قحطين من الكافيين وثلاث من التنين

والشرفيون على اجادة صنع القهوة فلما يجيدون صنع الشاي . وافضل الطرق لصنع طياً ان يوضع الشاي في مصفاة مخصصة توضع على باب ايريق الشاي ويصب عليه ماء مغلي ويترك الشاي متوقفاً مدة خمس دقائق والايريق مغلي وبذلك يبنى الشيء انكشيد من التنين في اوراق الشاي والتنين مادة قابضة كما عيك ضررها أكثر من نفعها في حالة الصحة . اما مقدار الشاي فلقمة صغيرة لكل فليجان في انكشيد واذا كان اقل من ذلك كان افضل للصحة . ولكن انزلين بشرية يفسون ملعقة صغيرة ممرمة لكل فليجان وربما اخلوا قعماً أكثر من خمس دقائق . وعند صب الشاي يحركونه بملقعة فيخرج قوياً في كابينه وتنبه ولا يحمل شربه طويلاً اذ ذلك الا اصحاب المعد القوية