

باب تدبير المنزل

قد نساء هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما بهم أمل البيت معرفة من نزية الاولاد وتبهر الطعام
في النيان والشراب والمساكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

السمين

مضاره وطرق علاجه

لا يستطيع سمان الابدان ان يحافظوا على صحتهم طويلاً لان شدة السمن تجعل الرياضة
متعبة فتتضي هذه الحال بالسمن الى ارتخاء عضلاته وضمف نطبتها . ثم ان تجمع الدمن
في الصدر والبطن قد يعرف حركة الاشارة فيهما الى درجة الخطر واقرب شاهد على ذلك
تجمع الدمن حول القلب وعرنلة حركته مما يفضي الى المرض المعروف باسم الخول في الدمني .
والغالب ايضاً ان السمان الشديدي السمن يفقدون مضاء الدمن الا ان لذلك شواذ مشهورة
والمرروف بوجه عام ان المادة التي يتألف منها بدن السمن ضعيفة سخيفة واقل ما يقال
في السمان انهم عرضة للاصابة بالامراض الحادة كالنحاف ولكن النحاف الدر منهم على
احتمال الاصابة . وربما اذات الخلى او الامراض الشديدة القصيرة المدة السمان لانها
تذهب بما في اجسامهم من فضلة الدمن التي تزيد على حاجتها فتساعدم بذلك على استخدام
الوسائل المتعددة لتج جمع الفضول الدمنية مرة ثانية . والسمان اكثر عرضة من النحاف
للنقرس والبول السكري لان هذين المرضين نتيجة ضعف عمارة التأكسد في الجسم كالسمن .
وكثير من امراض الجلد كالاكزيما تصيب السمان اكثر مما تصيب النحاف

وقد توصل الناس بوسائل شتى لتقليل السمن كالقصص وانكي والاكثر من شرب
المساقل والجوع والسفن في الحمامات بين حارة وباردة وتناول ما لا يخص من
العقاقير ولكن ذلك كله يأت بالفرض المروم في غالب الاحيان . وبما وصفوه لاذابة شحم
الجسم شرب الخل حتى لقد زعموا ان قائداً مشهوراً اسمه مركيز كورتوتا اكثر من
شرب الخل حتى فقد جميع دهنه وتكون بين جلده وهيكله فراغ كبير مكنته من طي جلده
على جسمه والاتحاف به كما يلحف بالزاد على ان نتيجة مثل هذه دليل على الضرر الذي
تال جسمه وخصوصاً جهازه الهضمي من الافراط في شرب الخل اذ ليس ثمة اقل دليل على

ان الحلة يترأس في ازالة الدم وكل ما يعرف عنه ان الافراط في تناوله يفسره بالصحة
 وما وصفوه املاح السمن ماء البوتاس بناء على ما بين القلوبات والدهن من الالفة
 الكيماوية الشديدة فبما وجد القوي الدهن طلبه بشراة اما طريفة شربه فهي ان يؤخذ
 منه ملقتان او ثلاث ملاعق صغيرة كل يوم مع قليل من اللبن وان يقتصر في الطعام على
 بعض المواد دون الاخرى وان يكثر من الرياضة البدنية . وكثيراً ما اتت هذه الوصفة
 بالنتيجة المرومة ولكن لا يصح القول انها ملاج وان للسمن
 واستعملوا المعالجة السمن عقاقير مختلفة اشهرها مركبات يودور البوتاس . ومنها الحديد
 وقد جاء هذا بتأنيح حسنة في معالجة السمن الناشئ عن فقر الدم في الثبات بوجد خاص .
 ومنها خلاصة الفضة السرقية وهي تاجعة في الاوزيميا المخاطية وفي حوادث اسمن الذي يصعب
 هذا الماء على ما يظهر

على ان مسألة تنظيم عادات المرء في طعامه ورياسته ونومه ام بكثير في معالجة اسمن
 من شرب العقاقير الطيبة . ففي سنة ١٨٦٣ ظهر منشور بعنوان « رسالة عن اسمن الى
 الجمهور من ولیم بانتيج » قص فيه ما جرى له من هذا القليل فوصف اولاً اشتداد سمنه الى
 حد ان سبب له تصاباً والماء كثيراً وقال انه جرب كل عقار فلم يجده التجريب نفعاً فوصف
 له بمضغ الافلاج بقدر ما يمكنه عن اكل المواد السكرية والنشوية والدهنية والافلاج
 من شرب السوائل والاقتصار على اكل اللحم او السمك والافلاج بكيات متدلة وشرب شيء
 كل يوم من السوائل المضادة للسمن . فخرى على هذه الوصفة فلم تقض بضعة اسابيع حتى
 خف وزنه ٤٦ رطلاً ونحنت صحتة تحسناً كثيراً . وحذا كثيرون حذره فانتفروا انتفاعه
 ولكن البعض اميبوا باصرار عظيمة فاضطروا ان يتتبعوا عن هذا العلاج

وكثيرون من الاطباء يشيرون بوجود العناية بامر الطعام اي بالتخاذاً هذا وبهذا ذلك
 وبان يؤخذ مع الماء العادي يوماً بعد آخر حبوب من املاح فيشي وكجن وقد نفع عن
 اتباع هذه الطريقة ازالة السمن في الغالب فقلاً عن انه يمكن الخري عليها مدة طويلة من
 غير ان تؤذي الصحة . وعلى مثل هذا الاساس بنيت المعالجة المعروفة باسم علاج سلسبري
 ادخلها طبيب اميركي وخلاصتها الاقتصار على اكل اللحم الاحمر فيوكل ثمة يومياً ثلاثة
 ارجال الى مدة اسبوع او عشرة ايام ويكون اكلة مسلوقة او مقفواً على حسب ذوق
 الأكل وفي ثلاث وجبات بسبق كل وجبة منها شرب جرعة كبيرة مقدار رطل من
 الماء السمن . وبعد انقضاء الاسبوع يعود المصاب الى طعامه العادي ولكنه يتنعم عن اكل

بعض المواد . وهذه الطريقة تجب في الغالب ولكنها تضر^١ الذين فهم ميل الى النقرس او
المصابين بمرض يربط

وهناك طريقة اخرى سماها طريقة « شروط » ادخلها فلاح الماني^٢ فسميت باسمه .
وماذا اكل الخبز القديم وشرب قدر معلوم من الماء وهي بمثابة تجويع المعالج وقد نجحت نجاحاً
عظيماً ولكن لا يستطيع الانتفاع بها الا اقرباؤه البنية

وفي اوربا سمات كثيرة طيمنية لعلاج البستمان ولكن يقال يوجد عام ان نجاح العلاج
فيها قائم بانواع المصابين لوصايا التي يوصون بها اتباعاً دقيقاً . ولو فعلوا مثل ذلك في
منازلهم لانهم فيها ما يتالم في الحمامات . اما الاضمة التي توصف للسنان فهي اللحم الاحمر
والسلك والسكر باس والثورية الخالية من الدهن ولحم الدجاج وسائر الطير والبيض والجبن
والبقول الخضراء والانهار والبن الذي تزعقت قشده^٣ . ويجب ان يمتنع عن شرب الكحول
و يقلل شرب الشاي والقهوة . وليكن الطعام كما يأتي :

طعام الفطور - شاي بلا سكر ولا لبن . خبز مخمس ارقشان . لحم احمر ارقية

طعام الضداء - شوربة نصف رطل . لحم احمر نصف رطل . بقول خضراء . خبز
ارقية . كأس ماء او مخيض او خمر مخزوجة بماء

طعام العشاء - لحم بارد نصف رطل . خبز مخمس او بسكويت ارقية

ولكن الرياضة كثيرة واللباس خفيفاً والطعام اقل مما يكني المعالج . وليكثر في النوم
ولكن ساعات راحته في اليوم سبع ساعات او ثمانية في الاكثر . وليمتنع عن النوم نهائياً .
ليقتل بلقاء الحار من آن الى آن على مثال الحمامات التركية

عمر التيباب

قامت في اميركا حرب لمكافحة التيباب تخلصاً من اذاه^٤ وخصوصاً في فصل الصيف
واعظم ما وجه المكافون مهمهم وهمتهم اليه في كماله^٥ زيادة تقبيل في الربيع بدعوى ان
ذلك يقلل نسبة في الصيف . وقد بنيت هذه الدعوى على فكرة ناسدة قولها ان المدة التي
تمر على التيباب بين بلوغها ويضها البيض اطول مما هي حقيقة . ويؤخذ من بعض التجارب
ان اقصر مدة بين البلوغ والبيض $\frac{1}{3}$ يوم والمدة المتأخرة بين اربعة ايام وخمسة . وقد
حسبت ٣٠٠٠ ذبابة في مكان فوجد ان متوسط عمر الواحدة مئتين بلع ١٩ يوماً وان اطولهن
عمر عاشت ٧٠ يوماً

تكرير الزيت بمرسفات البوتاس

يكررون زيت الزيتون والكتان والشمع وغيرها من اصناف الزيوت في اسبانيا بالطريقة الآتية : يؤخذ كيلوم من بلورات مرسفات البوتاس ويحل في عشرة لترات ماء فيخرج من ذلك سائل ارجواني غامق يمزج تدريجاً بثلاثين كيلوم من الزيت الذي يواد تكريره ويحرك المزيج مهلاً ويبدأ صفة مرار على يومين وفي نهاية اليومين يضاف اليه ٢٠ لتراً من الماء و٥ لترات من الحامض الهيدروكلوريك التجاري (روح الملح) على درجة ٢٠ الى ٢٢ بقياس بومبه ثم يحرك المزيج بشدة . وبعد ذلك بيضمة ايام يصق ماء الحامض من الزيت ويضاف الى الزيت ماء حار نقي لازالة ما علق بيمن الحامض ثم يصق بمصفاه فيها قلم حطب

اكل لحم الخنزير نيئاً

من المشهور ان اكل لحم الخنزير قد يورث الآكل داء التريخينا وهي دودة توجد في لحم الخنزير التي فاذا دخلت جسم الانسان حية كانت شديدة الخطر عليه . وقد اصدرت مصلحة الزراعة الاميركية منشوراً حذرت فيه الناس من اكل لحم الخنزير نيئاً وخصوصاً الذي اعتادوا ذلك في الأعياد سواء كان ما يأكلون لحمه مقدماً غير مطبوخ او سيقاً نيئاً مصنوعاً من لحم جديد او لحم مدغناً . اما اذا عرض اللحم لحرارة درجتها ١٤٠ بقياس فارنهایت فما فوق الى درجة الغليان او أكثر فان دود التريخينا يموت

وما يقال في لحم الخنزير يقال في لحم سائر الحيوانات التي يأكل الانسان لحمها والتي عرفت بانها تصدئ بمرض الامراض من طريق اكل اللحم كالبقر والتمم والمزى وغيرها

طريقة جديدة لعمل اللبن الصناعي

جاء في بعض الصحف العلمية ان انكليزياً اخذ استيازاً بعمل اللبن الصناعي على الطريقة الآتية : يؤخذ مقدار طل من الماء النقي ويسخن الى درجة ٨٠ بميزان منفرد ثم يحل فيه ٤٠ قعة من فوسفات البوتاس او الصودا ويضاف اليه من السكر ما يحل السكر على نسبة ١ في المئة من المجموع بعد الانتهاء من تحضيره . ثم يضاف اليه ٤٠ رطلاً من خلاصة الفول السوداني وفول الصويا المبيض ويغل المزيج بطريقة مخصوصة ويعالج بمسئبت من خميرة الحامض اللبنيك حتى يصير على درجة معينة من الحموضة ثم يعقم على درجة ٦٠ الى ٧٠ بميزان منفرد مدة ٢٠ دقيقة على التليل وبعد ذلك يبرد ويحرك فيها يضاف اليه ٥ الى ١١ وفي المئة من الحامض الشربك (البهونيك) (

وهذا اللبن يمكن تجميدهُ وبيعهُ في العلب او تحفيهُ وصحفهُ وبيعهُ في الزجاجات .
ويمكن عمل اللبن سنةً بزيادة حموضتهُ بالحامض اللبنيك

الملاريا والناس والبعوض

من المعلوم ان الحمى الملارياية قلما تظهر شتاءً وان معظم تفكها يكون في غير فصل الشتاء من
فصول السنة . ولا يعلم اين نشأت ميكروباتها أي ابدان الناس ام ابدان البعوض ام الفريقين
معاً . وقد ظهر من سياحت بعض العلماء الاميركيين في ولايات المسيسي بين شهري فبراير
ويونيو من سنة ١٩١٥ ما يكشف النقاب عن سر هذه المثة فقد اسك في خلال تلك
المدة اكثر من التي بعوضة نشرتها ونقصها فلم يجد فيها اثرًا لمكروبات الملاريا ثم فحص ١١٨٤
شخصًا فوجد في ٤٩٢ منهم تلك المكروبات من غير ان يعابوا بالملاريا اي ان وظيفتهم
تقل المكروبات من شخص الى شخص . فتأيد بذلك رأي معظم الباحثين في هذا الموضوع
وهو ان الانسان هو المسؤول عن بقاء الملاريا من سنة الى سنة لا البعوض

بيض العيد وقساده

في ربيع سنة ١٩١٦ طلب مدير بوليس باريس من الميولنديه احد اعضاء مجلس
الصحة فحص البيض الملوق ليعلم كم بقي صالحًا للاكل وغرضه من ذلك الحى في سن
قانون تضمن فيه المدة التي يجوز بيع بيض العيد فيها . فوجد بعد البحث ان البيض التي اتى
من البيض الملوق . واستشهد الميولنديه على ذلك بما جرى لبعض الجنود الفرنسيين
الذين في اسر الالمان . فان اهلهم ارسلوا اليهم بيضًا نيئًا وبيضًا سلقًا فنيا ارسلوا من
الهدايا اما التي . فوصل سليماً من الفساد واما المسروق فوجد فاسدًا لا يصلح للاكل

وخلاصة التجارب التي جربتها انه جاء بعدد معلوم من البيض الجديد وسمعه قسمين قسمًا
ابقاه نيئًا وسمًا أغلاه ربع ساعة ثم وضعه في مكان حرارته بين ٢٨ و ٣٠ سنتفرد في
فيه خمسين يومًا . وكان في خلال تلك المدة يأخذ بيضة اثار اخرى ويكسرها ليعلم مقدار ما
تحوي من التروجين والشادر ومعلوم انه كلما زاد فسادها زاد مقدار هذا التروجين فيها .
فالبيضة الجديدة تحوي عادة ١٠ مليغرامات من الشادر في ١٠٠ غرام من مادتها وقد يهبط
فيها الى ٦ مليغرامات او يبلو الى ١٤ مليغرامًا . اما البيض الذي حفظ خمسين يومًا فوجد
التي ١٠٠ مئة حارياً ٢٦ مليغرامًا من الشادر ووجد المسروق حاوياً ١٠٧ مليغرامات اي انه بات
فاسدًا لا يصلح للاكل