

باب تدبير المنزل

قد تتناهد هذا الباب لكي تدرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والصراف والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يسرد بالنفع على كل طائفة

وصف الرجل الصحيح

يؤخذ من بعض الاحصاءات الدقيقة انه اذا كان الرجل صحيح الجسم معتدل القوة وكان طوله خمس اقدام وبوصة واحدة وجب ان يكون وزنه ١٢٠ رطلاً. وشركات التأمين تعمل كثيراً على هذه النسبة بين طول القامة وثقل الجسم في تأمين طالبي التأمين فيها. وانك جدولاً يبين ما يجب ان تكون النسبة بين الطول والثقل في الاصحاء الاجسام

الطول	الثقل	الطول	الثقل
قدم بوصة	رطلاً	قدم بوصة	رطلاً
١ ٥	١٢٠	٧ >	١٤٨
٢ >	١٢٦	٨ >	١٥٥
٣ >	١٣٣	٩ >	١٦٢
٤ >	١٣٦	١٠ >	١٦٩
٥ >	١٤٢	١١ >	١٧٤
٦ >	١٤٥	١٢ >	١٧٨

ويؤخذ من القياس بآلة الدينامومتر (قياس القوة) ان الشاب البالغ ١٧ من العمر يستطيع عادة ان يرفع جسماً ثقله ٢٨٠ رطلاً مصرحاً واذا بلغ سن العشرين يستطيع ان يرفع ٣٣٠ رطلاً. ويبلغ اقصى قوته في الرفع متى بلغ الثلاثين او الحادية والثلاثين من سنه فيرفع حينئذ ٣٥٦ رطلاً. وفي نهاية السنة الحادية والثلاثين تأخذ قوته في الانحطاط شيئاً فشيئاً في بادىء الامر حتى اذا بلغ الاربعين

وجد ان قدرته على الرفع قلت حتى صارت ٣٤٨ رطلاً . ويستمر هذا الانحطاط
بأسرع مما كان حتى اذا بلغ الحين وجد انه لا يستطيع ان يرفع أكثر من ٣٣٠
رطلاً . ثم تنحط بعد ذلك بسرعة

والرجل العادي يستطيع أيضاً ان يرفع ١٠ اربطال ١٠ اقدام في الثانية مدة
١٠ ساعات في اليوم . وبعبارة أبسط يستطيع ان يرفع ١٠٠ رطل قدمًا واحدة
في الثانية

ويستطيع ان يحجز ٦٤٠ رطلاً على سطح مستو

وان يضغط بين يديه بقوة ١١٠ اربطال

وان يحجز عنى عاتقهِ ٣٣٠ رطلاً

ويستطيع ٣ رجال يحمل كل منهم ١٠٠ رطل ان يظلموا أكمة بأسرع مما
يستطيع فرس يعمل ٣٠٠ رطل

وإذا كانت نسبة ثقل رجل الى حمله كسنية ٤ الى ٣ كان حينئذٍ اقدر بما

يكون على حمل حمله

مدة النوم

تختلف مدة النوم التي يحتاج اليها الناس باختلاف امزجتهم واهوارهم واعمالهم
والاقليم الذي يكونون فيه . ويقال عادة ان ثمانى ساعات من النوم تكفي الرجل
البائع وعليه فمسا ساعات اليوم الى ثلاثة اقسام فاحولوا للنوم ثمانياً وللعمل ثمانياً
والترغاف في اليقظة ثمانياً بين اكل وشرب وتزحة

وجاء في سفر سديزي قديم ما معناه ان غاية الميعة اربعة اشياء « ثمانى

ساعات للنوم ، ثمانى ساعات للعمل ، ثمانى ساعات للترغاف ، وثمانى ساعات للترغاف »

على ان من اناس الباقين الاصحاء من يكتفي بنوم اربع ساعات او ثلاث .

وعرف ، حالاً ، بعداً طويلاً ، ثمانى ساعات اقل من ساعتين كل يوم ولا يشعرون

ياقل تعب او ضيق بصحتهم ولكنهم نادرون جداً . فقد بقي جرجي تيلر المشهور

بنام ثلاث ساعات او اربع ساعات كل يوم مدة طويلة . من عمره ولا يشكو

اذى . وكذا متوسط نوم نابليون في ايان سيرتو البحرية اربع ساعات او خافى

اليوم . وروى ان السير هنري هفلوك اتاخذ الانكليزي المشهور قلما ثمهد نائماً

مدة الثورة الهندية كلها (في اواسط القرن الماضي) . وكان جون هنتر الجراح الشهير ينام اربع ساعات ليلاً وساعة بعد الفداء ونجد من الجهة الاخرى كثيرين من عظمة الرجال ينامون مدة طويلة . فقد كان السر ولترسكوت الكاتب الانكليزي المشهور ينام سبع ساعات . وسردي عشرأ ووردسورث تسعاً . وكنت الفيلسوف الالماني سبعمائة . فكان خادمه يدخل غرفته قبل انتهاء وقت النوم بخمس دقائق ويصبح يعلء شديقه « سيدي حان الوقت » فينهض كنت من سريره طائماً . وكان جيبي الشاعر الالماني ينام تسع ساعات ايضاً

على ان كل شيء من هذا القبيل يتوقف على نوع النوم كما يتوقف على مدته او كما يقال على الكيف والسكم معاً . فالرجل السليم العقل وأبدن يتسقط عادة من نومه متى نال حاجته منه . وقد اتفق الاطباء على ان كثرة النوم او زيادته على الحاجة قد لا تقل ضرراً عن قلته او نقصه عن الحاجة

التوابل الغريبة

التوابل هي ما يطيب به الطعام من الاشياء اليابسة كالفلفل والكمون وامثالها ولكنها لا تقتصر عند الاوربيين على الاشياء اليابسة بل تتناول الطريفة الخضراء في الاكثر وتسمى حينئذ Garnishes وفي طليعة هذه التوابل عند القدماء كما هو عندنا ويقولون عنه انه يصلح تابلأ لجميع اصناف الطعام البارد من لحم ودجاج وسماك وغيرها ومنها شرائح القيسون المالح (الحرض) تدسمل تابلأ مع الدجاج المسلوق والديوك الرومية والسماك وروستو لحم العجل ومنها شرائح الجزر تؤكل مع لحم السمك المسلق سخناً او بارداً وجلائين الزبيب يؤكل مع لحم الصيد . وسلصة النعنع تؤكل مع روستو لحم الضأن سخناً او بارداً

ومن اشعارهم الهزلية بهذا المعنى ما ترجمته :

« خذ للسومن (نوع من السمك) سلصة السرطان على الدوام . وضع صلصة

النفع على روستو انسا . وجلاتين الزبيب على لحم العيد . واذا هلت السلاطة
 تابع هذه القاعدة وهي ضع صفارين مسلوقين من البيض لكل صفار بيضة
 نيئة . وكل مع روستو العجل فطراً مكبوساً . وروستو الخنزير بلا صلصة التفاح
 مثل « هملت » بلا البرنس في الرواية . ويعلم اهل البطنة ان صلصة الكرفس هي
 خير ما يؤكل مع لحم الديك الرومي المسلوق . واعلم ان الطاهي الذي يقدم دجاجاً
 حشوه فإنه يستحق الصنع بلاشفقة »

صلصة النعنع

صلصة النعنع المشار إليها في النبذة المتقدمة مزيج غريب ذقناه مرة فاستطيناه
 على غرابته وجمعه بين الاضداد ولعل استطينانا اياه جاء مما يسحره حدوى الجماعة
 اي اننا رأينا غيرنا يأكله بشبهة فاكلناه مثلهم غير منكره ولكننا لم نعاوده
 بعد ذلك

وهذه الصلصة تؤكل مع روستو لحم الحملات في الاكثر سخناً او بارداً
 وتتألف من نعنع اخضر يفرم ناعماً وحده او مع البقدونس فيوضع في سائل
 مركب من ملحقة صغيرة من السكر وكأس من الخل . ومنهم من يدق النعنع في
 هاون مع شيء من الكرم يضيف اليه القدر المراد من الخل شيئاً فشيئاً
 ووجه غرابة هذه الصلصة اضافة السكر الى اللحم فهي مثل يخنة الكثرى
 او يخنة التفاح التي يشيدون بذكرها على تناهتها . فإين هي من يخنة الباسيا او
 يخنة الملوخية مثلاً . ولكن صدق من قال لا جدال في الدوق

ماء الشرب

يستطيع شرب اناس عابثون شرب الماء الذي في نيل من انطم
 المعدني . والذين اعتادوا شرب الماء القاسي (الذي فيه جير) لا يستطيعون
 شرب الماء (الذي خلا من الجير) بل السكر . والماء اذا ترك في الالة مدة تغير
 طعمه ويأت ذفا وقد عالت تناهته بان يشده في الالة ولو مدة قصيرة يفقده
 غاز الحامض الكربونيك . والطراء اللذين يوجدان في المياه الطبيعية عادة .

ولكن بعض العلماء ينكرون هذا التعليل ويقولون ان طعم الماء هذا ناشئ من الحرارة. ومنهم من يقول ان سببه سهولة لشرب الماء للشوائب التي تعلق بها
 وافضل الاوقات لشرب الماء القراح صباحاً قبل الاكل فان كاس ماء تفعل
 حينئذ فعل احسن المقويات فضلاً عن تنبيهها للاعضاء. على ان بعض الناس
 المصابين بضعف الجهاز الهضمي والعصي يضرهم شرب كاس ثلاثة ماء ولكن
 لا يضرهم شرب شيء منها على كل حال

كذلك يستصوب شرب كاس ماء قبيل الفداء كما انه لا يستصوب الاكثار من
 شرب الماء مع الطعام ولا شرب شرابة كبيرة من الماء البارد بعد التعب الشديد
 ويستصوب شرب الماء البارد ايضاً في الحيات خلافاً للمشهور بين العامة

اليخنة الانكليزية

قطع اللحم البارد شرائح ورش عليه الملح والفلفل ولتة بالدقيق وضعة في
 قدر. ثم خذ شيئاً من الخخل مهما كان نوعه وضعة على شرائح اللحم. وخذ نصف
 فنجان ماء واضف اليه شيئاً من خل الخخل وبعض الصلصات التي تستعملها وصب
 هذا السائل على اللحم وضع المزيج في فرن نصف ساعة قبل وقت الاكل

اليخنة الارنندية

خذ قطعاً من الكستلاته وضعها في قدر وضع فوقها شيئاً من البطاطس
 المشورة النيئة وشرائح البصل والفلفل والملح وقبيلاً من الماء وامليخ ساعة على
 نار بطيئة والقدر مغطاة وهزها آناً بعد آناً لتنع احترقها

اليخنة المختلطة

تصنع هذه اليخنة من باسله وبنجر وبصل وخس وخيار وتقدم وتوضع
 في قدر مع ماء قليل ويضاف اليها شيء من الزبدة والفلفل والملح وتوضع القدر
 في فرن حتى ينضج ما فيها على مهل ثم يضاف اليه شيء من شرائح اللحم البارد
 ويغلى الكل ربع ساعة