

## باب تدبير المنزل

قد نتنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة .

### منافع الثوم

الثوم نبات من الفصيلة الزنبقية . له أوراق ضيقة مستطيلة وبصلة مركبة من حلة بصلات او فصوص بيضية منضمة بعضها الى بعض تحيط بها اغشية رقيقة . وله رائحة قوية كريهة وطعمه حريف

﴿ استعماله في التاريخ ﴾ استعمل الثوم طعاماً من اقدم الازمنة فقد جاء في التوراة ان بني اسرائيل صرخوا الى موسى قائلين انهم تذكروا ما كانوا يأكلونه في مصر مجاناً من السكراث والبصل والثوم وقال هيردوتوس ان عمال خوفو الذين بنوا الهرم الاكبر كانوا يأكلونه . وجاء في فرجيليوس ان الجنود اليونانية والرومانية كانت تأكله . وقال بلينيوس ان الفلاحين في افريقية كانوا يأكلونه . وجاء في مؤلفات اسكندر نيكام احد الكتاب في القرن الثاني عشر انه يحسن استعماله اتقاء لحرارة الشمس حين العمل في الحقول . وقال كاتب آخر ان الشعوب التي تقطن بلاداً تكثُر فيها ريح السموم يأكلون الثوم ويفركون به انوفهم وشفاهم حينما يخرجون للعمل في حرارة شمس الصيف . وقد ذكره اطباء العرب وفلاسفهم كما سيأتي .

قيل انه قضى وبلا سنة ١٧٢١ في مدينة مرسيليا قاتل يد الكثيرين وكان في سجن المدينة اربعة اصوص حكيم عليهم بالاعدام فامرهم الحاكم ان يخرجوا الى الشوارع ويحملوا الموت ويدفونهم . ففعلوا ذلك وشده ما دهش الناس حينها وجدوا ان هؤلاء الاصوص لم يصابوا بأذى فوجدتهم الحكومة بالمفر عنهم اذا اطمعوا على سر نجاحهم . وبعد البحث وجد انهم اعتادوا ان يشربوا خلاصة الثوم وبعض الاعشاب الاخرى كل يوم . فاشتهرت تلك الخلاصة « بخل النصوص الاربعة » لان الثوم والاعشاب كانت تنقع في الخل ولا تزال هذه الخلاصة مشهورة الى اليوم بهذا الاسم . وسواء كانت هذه القصة صحيحة او موضوعة فالامر الذي ثبت للباحثين من القدماء

والحدثين ان للتوم فوائد طبية كثيرة اهمها مايلي :

﴿ فوائد الطيبة ﴾ جاء في الانسكلوبيديا البريطانية « ان تركيب بصل الثوم الكيماوي كما يأتي ٨٧٤٠٩ في المائة ماء و ١١٤٢٧ في المائة مواد آليّة و ١٤٥٩ مواد غير آليّة وله رائحة قوية كريهة وطعم حريف ويستخرج منه زيت طيار قوي الرائحة يدعى زيت الثوم وتركيبه الكيماوي ( كرم هـ ) ٢ كما اي انه مركب من الكربون والهيدروجين والكبريت ) وهو يزيد عمل اعضاء الافراز وينبّه القوى الهضمية »

وقد ذكر فوائد فلاسفة العرب واشهر اطباهم كابن رشد وابن سينا والرازي وابن البيطار وغيرهم ووصفوا كثيراً من الامراض التي يصح ان تعالج به مثل الاستسقاء والامساك وام الاسنان وريح البطن وحصى الكلى وامراض الصدر وغيرها. وعلى ذكر الاستسقاء نقول انه جاء في الانسكلوبيديا البريطانية ان الدكتور كلن عرف ان بعض حوادث الاستسقاء شفيت بعد المعالجة به. وجاء في دائرة المعارف انه منبه قوي يزيد القابلية وينبه القوة الهضمية ويساعد على هضم اغلظ الاطعمة واعرها وتعمل بنجاح في الاستسقاء ويدير البول ويسهل التفت في التزلات المزمنة والربو وتعمل في مضادة الديدان. ويستعمله بعض الهنود في مقاومة بعض الحيات. واذا دقّ ووضع على الجلد من الظاهر حتره بشدة ومرعة وسبب تقطاً يكون مصرفاً في الشلل ووجاع العضل. ويوضع على نهش الاغاعي فينفع. وينفع القروح والامراض الجلدية اذا عملت طلاء بالصل

ولعلّ فعله الشافي هذا في مختلف انواع الامراض سببه ما فيه من قوة على قتل الميكروبات تسدّد من الكريبت الذي فيه فيضك بها فتكاً. وكان استعماله في الطب قليلاً جداً لان رائحته كريهة وطعمه حريف ولانه قوي الفعل فيتلّف خلايا اللحم. وقد اهتم المستر اسكندر كانت Alex. Clement احد الباحثين الكيماويين في بلاد الانكليز فاستخرج من الثوم عصارتها النقية او زيتها المعروف كياوياً Trimethenal Allylic Carbide وازال رائحته الكريهة التي تخرج من الثوم بعد اكله من غير ان يغير في تركيبه الكيماوي ثم صنع منه دواء لا يتلف خلايا اللحم وتبقى سبع سنوات متحمّة قبل ان يشير باستعماله. ولما اجتمع لديه كثير من الرسائل والشهادات الطبية التي تؤيد فعله انشغى اخذ بضعه وبيعه. وهذا الدواء

اسمها « يادل » Yادل ويظهر من الشهادات الطبية التي وردت على مكتشفه ان لليادل فعلاً شافياً في السل والانفلونزا والاسهال وتطهير الجروح التي دب فيها الفساد والدفتيريا والنزلة الصدرية وادواء المعدة والقسم وبوجه عام في كل الادواء المكروبية لانه مطهر قوي جداً. واليك فقرة مما جاء في مجلة اللانست الطبية :

قالت « كتب اليانا احد الاطباء قال ايمد ان ثبت لي نفع الثوم في معالجة الجروح قصدت ان امتحنه في معالجة الانفلونزا قامت عملت ( الترابيئينال أليك كاريد ) وهو المادة الفعالة في الثوم التي يني عليها اليادل في ثمانين حادثة فنجحت كلها نجاحاً متفاوتاً ما عدا اثنتين ولم تحصل مضاعفات ولا استمرت الحرارة اكثر من ٤٨ ساعة وفي اكثر الحوادث هيظت بمد ٢٤ ساعة

بعد ذلك كتب الى جريدة اللانست كثيرون من الاطباء يؤيدون قول هذا الطبيب

وجاء في المجلة الانكليزية الخاصة بالتدبير الرثوي « لقد نقي اليادل استحساناً في الدوائر الطبية في معالجة كثير من الامراض المكروبية وحوادث التدبير الرثوي. فليست نجد فيه املاحاً معدنية ولا مطهرات مهبجة كالفيثول او الكريزول، وهو غير قابل للاحتراق ولا يجمد الزلال ويذوب في الماء والالكحول. ولذلك نشير باستعماله في المصالح حيث تكثر حوادث الامراض الصدرية وفي البيوت لان له فعلاً شافياً في كثير من الحوادث البيطة »

نفسى ان يكون ما ذكرته هاتان المجلتان الطبيتان خالياً من الممانعة

## ما نأكل وكيف يهضم

### اللحوم

س — كيف يختلف هضم اللحوم عن هضم المأكول الاخرى  
ج — حينما يدخل الطعام الى المعدة تفرز المعدة عصارتها التي تهضم الاكل وهذه العصارة مؤلفة من خازر وحمض هيدروكلوريك وماء. واللحوم فيها مواد لا توجد في المأكول الاخرى تؤثر في المعدة فبزيد افراز العصارة الهاضمة. فنقول بوجه الاجمال ان المعدة تقبل على هضم اللحوم اكثر من اقبالها على هضم الاطعمة الاخرى

واللحوم تبقى في المعدة أكثر من الاطعمة الاخرى عدا الدهن . وذلك دليل على ان هضمها في المعدة اوفى من هضمها في الامعاء اذ فيها مواد زلالية كثيرة ويجب ان تهضم تماماً قبل انتقالها الى الامعاء لان هضمها في الامعاء قليل جداً اما الاطعمة النشوية فتعظم اولاً في الفم ثم في المعدة ويتم هضمها في الامعاء . والدهن يهضم في المعدة ثم في الامعاء .

س . هل يؤثر مقدار اللحم الذي يؤكل في كيفية هضمه

ج . نعم . كلما زاد المقدار قلّ اقبال المعدة على هضمه . وقلة هذا الاقبال تظهر في ضعف العضارة المعدية التي تفرزها المعدة وفي طول المدة التي يبقى فيها اللحم في المعدة . فاذا اكل واحد مائة غرام من اللحم بقي هذا المقدار في معدته نحو ثلاث ساعات قبل ان يتم هضمه وينتقل الى الامعاء اما اذا اكل ٢٥٠ غراماً بقي هذا المقدار نحو ٥ ساعات وربع ساعة .

س . بعض الناس لا يستطيعون لحم العجل فما هو السبب ؟ ويقال ان لحم العجل الذي عمره اقل من ستة اشابيع سامٌ فهل هذا صحيح ؟

ج . لحم العجل طعام صالح جداً وفي تجارنا وجدنا انه يضاهي لحم الضأن والبقرة . واذا كان بعضهم لا يستطيعه فليس لذلك سبب خاص سوى الذوق . وفي كثير من بلدان اوروبا كالمانيا لحم العجل مطلوب جداً ويظن للناظرين

وهناك اعتقاد شائع ان لحم العجل الذي عمره اقل من ستة اشابيع سام فقصداً ان نتجن مبلغ هذا الاعتقاد من الصحة واجتهدنا ان نشتري لحمه من السوق فلم نستطع اذ يقال انه ممنوع وسام فاشترينا عجلاً صغيراً وذبحناه فوجدنا بعد الامتحان ان لحمه يهضم مثل لحم العجل الكبير ولا بسبب تسمم على الاطلاق . ووجدنا ايضاً ان لحم العجل الصغير الذي يؤكل بعد ان يمضي على ذبحه ٤٨ ساعة اسهل هضماً من لحم الذي يؤكل بعد ذبحه اربع وعشرين ساعة . وهو مماثل لحم الدندو ( الديك الرومي ) في سهولة هضمه .

س . هل الغذاء في اللحم القاسي الرخيص الثمن يضاهي الغذاء في اللحم الطري الغالي الثمن

ج . نعم . ولا شك ان اللحم الطري اسهل للمضغ وطعمه اللذيذ . ولكن الغذاء فيها متماثل وهضمها ايضاً . لا بل وجدنا في بعض التجارب ان بعض الممد هضمها

للحم القاسي أسهل من هضمها للحم الطري

س . هل لحم الخنزير عنبر الهضم . وهل يسهل هضمه إذا أكل مع صلصة الطماطم . وماذا يقال عن الهام والباكون

لقد ايدت تجاربنا الاعتقاد الشائع عن لحم الخنزير وهو أنه عنبر الهضم . وقد وجد ان لحم الخنزير المحمر أسهل هضمًا من الهام والباكون وغيرها ومع ذلك فكل انواع لحم الخنزير كثيرة الغذاء وهضمها ليس مستحيلًا وان كان يتسر قليلاً من هضم سائر انواع اللحوم . واما يقال عن صلصة التفاح وانها تجعل لحم الخنزير سهل الهضم فلم تقف على ما يؤيده

س . هل لحم الفراخ أسهل هضمًا من لحم النعم او البقر او العجل

ج . كلا ! من الامور التي دهشنا لها حين انعام تجاربنا ان لحم الفراخ سواء كان مقلوًا او محمرًا لا يكون هضمه في المدة اسرع من اللحوم المذكورة سابقاً . فلحم النعم او العجل يبقى في المدة اكثر من ثلاث ساعات قليلاً ولحم البقر اقل من ثلاث ساعات قليلاً ولحم الفراخ يبقى فيها نحو ثلاث ساعات . ولكن الفراخ المشوية هضمها أسهل وامرع جداً من سائر انواع اللحم

س . هل صدر الفرخة أسهل هضمًا من اللحم الاحمر فيها ؟

ج . الشائع ان اللحم الابيض في الفراخ أسهل هضمًا من اللحم الاحمر . لكن تجاربنا لم تثبت هذه الرأي من حيث الهضم في المدة . فالمدة تفرز مقداراً واحداً من العصارة المعدية لهضم اللحم الابيض واللحم الاحمر . واذا حللنا هذين النوعين من اللحم لا نجد ما يؤيد هذا الرأي السابق . فاللحم الاحمر دهنة اكثر من دهن اللحم الابيض ومواده الزلالية اقل ولكن هذا الفرق صغير لا يمكن ان يسبب فرقاً في كيفية هضمها

وكثيراً ما يحسب الناس ان لحم الدندو (الديك الرومي) يشبه لحم الفراخ في تركيبه وهضمه . هذا الشبه صحيح من حيث اللحم الابيض فيها . ولكن اللحم الاحمر في الدندو اكثر دهنة منه في الفراخ ولحم البط بوجه عام يشبه لحم الدندو الاحمر اي ان دهنة كثير