دپوهنی وزارت

د دارالتألیف ریاست

معلومات طبیعی

برای صنف چهارم ابتدائی

مؤلف: محمد کریم صمیمی

۱۳۳۷

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

محمد الله ع ايف

دیپوهنی وزارت

د دارالتألیف ریاست

معلومات طبیعی

برای صنف چهارم ابتدائی

مؤلف: محمد کریم صمیمی

۱۳۳۷

اغذیهٔ ما

شما هر روز چند دفعه گرسنه میشوید و باید غذا بخورید و اگر چند روز غذا نخورید مریض میگردید و در آنصورت کار کرده نتوانسته وظیفهٔ خود را اجرا کرده نمیتوانید.

پس معلوم شد که غذا در زندگی بسیار مهم و لازمست .

اینک باید بفهمید که یک لقمهٔ نان چطور بدست میآید .

یک لقمهٔ نان چطور بدست می آید

نان پیدا کردن کار آسان نیست ، بسیار زحمت کشیدن میخواهد . برای بدست آوردن یک لقمهٔ نان بسیار اشخاص کار میکنند . مثلاً دهقان برای کاشتن گندم ، اوّل زمین را آب میدهد و بعد از آن آنرا قلبه میکند و گندم را در آن پاشش میدهد و پس از آن مالـه میکند تا گندم زیر خاک گردد و پرنده ها آنرا نخورند و تا پخته شدن آنرا چند دفعه آب میدهد .

وقتیکه گندم پخته شد با داس ها آنرا درو مینمایند و بروی زمین جمع کرده خرمن میسازد . بعد از آن همراه چپر جغل میکنند تا میده شود . بعد از آن بواسطهٔ شاخی گندم را از کاه جدا میکنند .

وقتیکه دانه از کاه جدا شد سنگچل ها و خاک آنرا پاک نموده به آسیا میبرند تا آسیابان آنرا آرد کند . مردم آرد را بعد از غربال نمودن در یک ظرف با آب تر کرده قدری نمک و خمیر ترش بان می اندازند و خوب مشت میکنند تا خمیر گردد . وقتیکه خمیر رسید آنرا بداش و یا تنور و یا تابه پخته مینمایند و میخورند .

پس ببینید که یک لقمه نان گندم به چه زحمت بدست میآید و چقدر مردم در آن کار میکنند .

آرد

در درس پیشتر خواندید که گندم را بعد از جغل و پاک کردن به آسیا می برند تا آرد نمایند . حالا باید بدانید که آرد چیست .

وقتیکه گندم را بواسطهٔ آسیا و یا دستاس میده مینمایند ، میده شدهٔ آنرا که بدست میآید آرد میگویند . یعنی آرد عبارت از گرد ، پوست و مغز گندم میباشد .

بعضی آردها زرد نما و بعضی سفید می باشند . آردی که بسیار نرم بوده و پوست گندم آن کشیده شده باشد آنرا گل آرد میگویند .

آردهائیرا که در بازار میآورند همه آرد خوب نیست ، در بعضی آردها جواری ، جو ارزن و باقلی را مخلوط میکنند یا گندم را ناپاک آرد مینمایند .

پس در وقت خریدن باید آرد خوب از آرد خراب فرق شود :

اوّل : قدری آرد را در کف دست تر کرده ، بعد از آن جویده ، دیده شود که ریگ دارد یا ندارد ، اگر ریگ داشت آرد خرابست .

دوّم : باید آرد سفید رنگ باشد ، و اگر سفید نمیباشند چیزی دیگری را به آن مخلوط نموده اند که آرد را خراب ساخته است .

سوّم : آرد تر شده باید به انگشتان مالیده شود اگر چسپنده باشد . یعنی بدست بچسپد آرد خراب است و اگر در وقت مالیدن یکجا نشود هم خوب نمیباشد زیرا شیمه ندارد .

چهارم : مزهٔ آرد هم دیده شود اگر تُرش یا تلخ بود آرد خرابست .

سبوس

اگر قدری آرد را غربال کنید یک حصّهٔ آن از شکافهای غربال تیر شده بزیر غربال جمع میشود و درشتی های آنرا که از غربال تیر شده نمیتوانند در غربال باقی میماند. اگر شما این حصّهٔ باقیمانده را بخوبی ببینید، دیده میشود که میده های پوست گندم است و مردم آنرا بنام سبوس یاد می کنند.

سبوس در بین آرد مخلوط میباشد و اگر سبوس از آرد کاملاً جدا گردد نان آن بزودی در معده هضم نمیشود و به علاوه سبوس بعضی موادّ غذائی هم دارد. چون سبوس یک چیزی مفید میباشد ازین سبب امروز در ممالکِ خارج، از سبوس بعضی غذاها و دواها میسازند.

نشاسته

نشاسته یک مادّهٔ بسیار مهمّ غذاست که رنگش سفید بوده و برای بدن بسیار مفید است. نشاسته در گندم، کچالو، جو وغیره موجود است که مردم آنرا به طریقه های مختلف کشیده و استعمال مینمایند.

ماغوت از نشاسته ساخته میشود و نشاسته را برای آرد دادن پارچه ها و

لباس نیز استعمال میکنند. حلوا نیز از آن میسازند. در ممالک خارج از آن سرش نیز ساخته میشود.

از آرد چه چیزها ساخته می شود

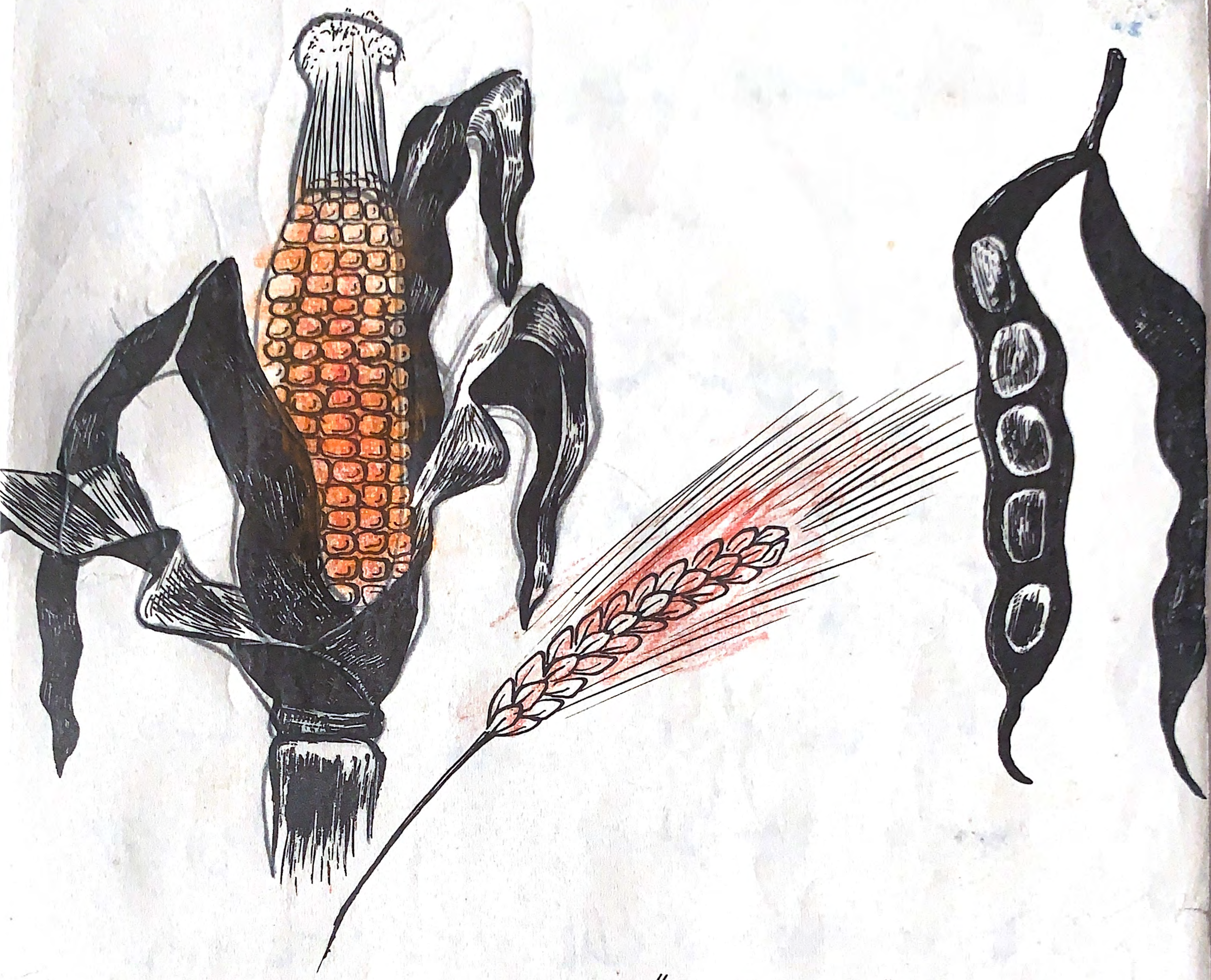
مردم با آرد بعضی چیزهای دیگر را مانند روغن، شیرینی وغیره مخلوط می کنند و از آن بسیار چیزها می سازند. مثلاً: آرد را با روغن و شکر خمیر نموده از آن کلچه، روت، کیک، گوش فیل، پراته، جلبی، حلوا، لیتی وغیره میسازند.

امّا چیز مهمّی که از آرد ساخته میشود و شما هر روز بآن احتیاج دارید نانست.

نان هم چندین قسم پخته می شود. مثل نان تنوری، نان تاوه گی، نان داشی، نان چپاتی، نان پرکی و نانهای دبل مثل نان سیلو وغیره.

آردهائی که از موادّ دیگر بدست می آید

علاوه به گندم مردم از بعضی موادّ دیگر نیز آرد بدست میآرند. مثلاً: جواری را مانند گندم به آسیا برده آرد مینمایند. بعضی مردم آرد جواری خالص را خمیر نموده و نان پخته می کنند که آنرا «دودده» میگویند.



بعضی دیگر جو، باقلی، مشنگ وغیره را نیز آرد ساخته و آنرا با گندم مخلوط می کنند .

از برنج نیز آرد میسازند و از آن حلوای برنجی و فرنی وغیره می پزند .

خمیر کردن

برای اینکه آرد را خمیر کنند اوّل قدری آب را در یک ظرف می اندازند

بعد از آن کمی خمیر مایه که آنرا خمیر ترش میگویند در آب علاوه می کنند وخوب



دست میزنند تا حلّ شود . بعد از آن قدری نمک نیز بالایش پاشیده و به دست شور میدهند تا حلّ گردد . پس از آن آرد را انداخته مُشت می کنند تا اینکه آرد در آب مخلوط شود . واگر آب آن کم باشد در وقت مُشت کردن کم کم آب علاوه می کنند و مُشت میزنند تا اینکه خوب خمیر شود . وقتیکه خمیر شد رویش را می پوشانند تا مگس ها بالایش ننشیند و تقریباً یکساعت آنرا می گذارند . در

همین مدت خمیر بالا میآید و اگر آنرا با کف دست خود بزنند (دپ دپ) می کند و میگویند خمیر رسیده است . در زمستان در جای گرم همراه آب گرم خمیر می کنند تا خمیر فطیر نماند .

خمیرمایه

در درس گذشته دیدید که در وقت خمیر نمودن خمیرمایه انداخته می شود. پس باید بدانید که خمیرمایه چیست .

مردم وقتیکه از خمیر خود نان پخته می کنند در آخر قدری خمیر را در جای گرمی نگاه میدارند . این خمیر برای روز دیگر ترش میگردد و آنرا خمیرمایه یا خمیرترش میگویند که اگر آرد بدون مخلوط نمودن خمیرمایه خمیر شود نمی رسد و فطیر میماند .

تنور و تابه

در مملکت ما نان را در تنور ، داشس ، یا بالای تابه پخته می کنند . تنور را بصورت خُم کلان که زیر آن جدا باشد از یک گِل چسپناک تیار مینمایند و زمین را



باندازهٔ قدّ آن کنده و آنرا می نشانند. از حفّهٔ زیرین آن تا روی زمین یک سوراخ میگذارند که موری تنور گفته می شود.

موری تنور برای داخل شدن هوا است.

چهار طرف تنور را از خاک و خاکستر و سنگچل و ریگ پُر می کنند. بعد از نشاندن تنور چند ساعت در آن آتش می کنند تا تنور پخته گردد.

برای نان پختن اوّل تنور را با بُته و هیزم گرم می کنند و بعد از آن نان را

باگزینه یا رفیده یا دست به دیوار تنور میزنند که نخته گردد و آنرا توسط چنگک ها بیرون می نمایند .

تابه را بصورت دایره از آهن درست می کنند . در یکطرف آن یک دسته بشکل حلقه میباشد . تابه را بالای اُجاق یا دیگدان گذاشته زیر آن آتش می کنند تاکه خوب داغ شود .

اوّلاً روی تابه را با روغن چرب می کنند و بعد از آن ذغالهٔ خمیر را با دست یا چوب گز نازک نموده و بروی آن هموار می کنند که نخته گردد .



تمرین

۱- یک لقمهٔ نان چطور بدست میآید ؟

۲- آرد از چه بدست میآید و آرد خوب را چطور می شناسید ؟

۳- سبوس و نشایسته چطور بدست میآیند و از آنها چه استفاده می گیرند ؟

۴- مردم از آرد چه چیزها میسازند ؟ اسماء آنها را بنویسید .

۵- مردم چطور خمیر می نمایند و خمیر مایه را چرا در خمیر می اندازند ؟

۶- اقسام نانهائی را که می شناسید یک یک بگوئید .

۷- نان را توسّط چه چیزها پخته می کنند هرکدام آنرا بوضاحت شرح دهید .

غذائی که از حیوانات بدست میآید

انسانها بر علاوهٔ اینکه غذای خود را از گندم، جواری وغیره تهیه میدارند از حیوانات نیز غذا حاصل می نمایند. غذاهائی را که از حیوانات بدست میآرند عبارت اند از گوشت، تخم، شیر، روغن وغیره .

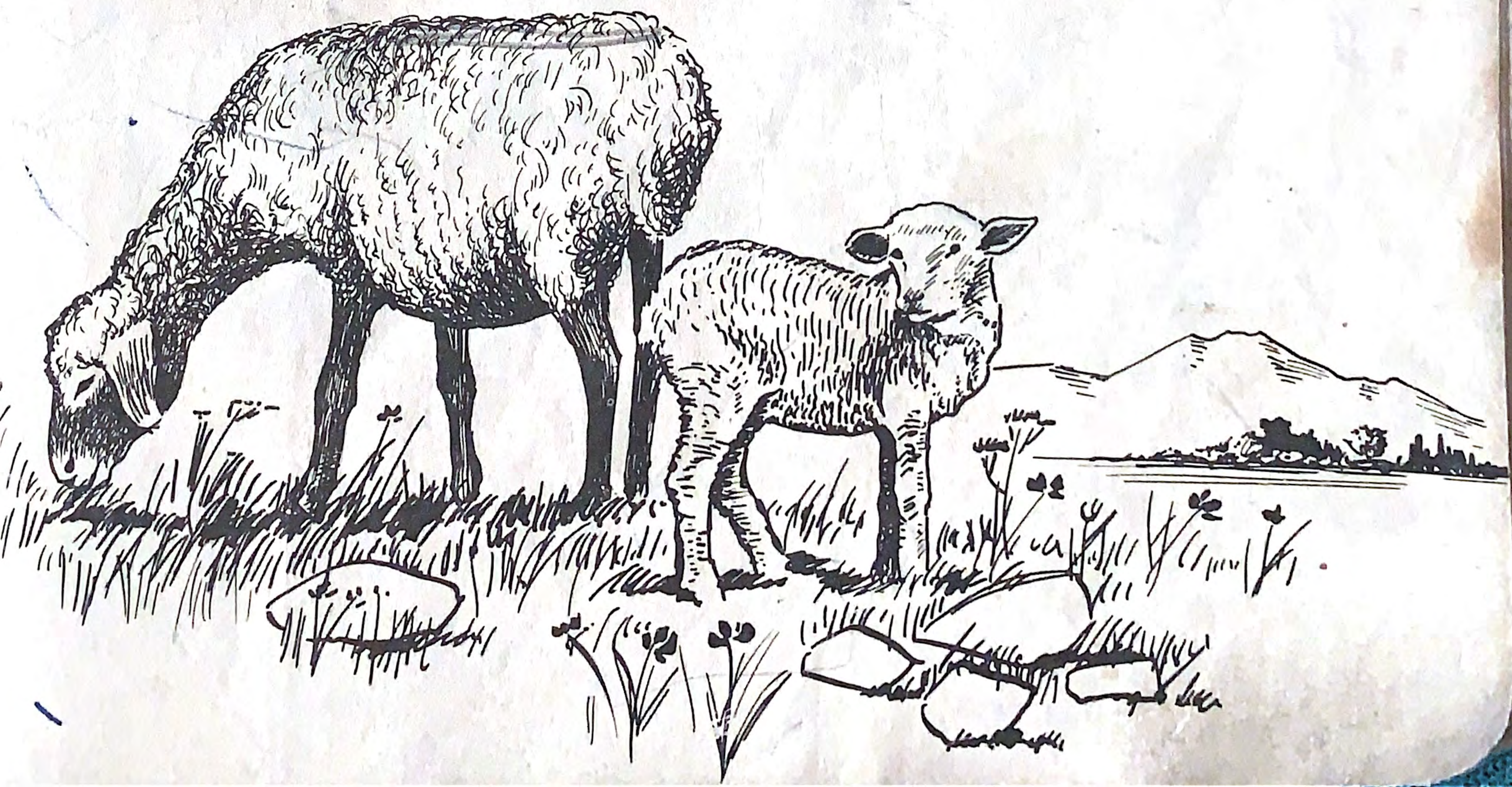
گوشت

گوشت یک غذای بسیار مزه دار و مفید است .

مردم گوشت حیوانات ذیل را میخورند :

۱ـ گوشت گوسفند :

در مملکت ما نسبت به گوشت های دیگر، گوشت گوسفند زیاده تر خورده می شود.



گوشت گوسفند بسیار مزه دار و فائده مند است . اما گوشتی که خریده میشود
باید رنگش سُرخ بوده سخت و چرب باشد . گوشت بزه بنسبت به گوشتِ گوسفندِ کلان
لذیذ است .

۲ـ گوشت گاو :

گوشت گاو نیز مثل گوشت گوسفند در مملکت ما خورده میشود . گوشتِ گاو

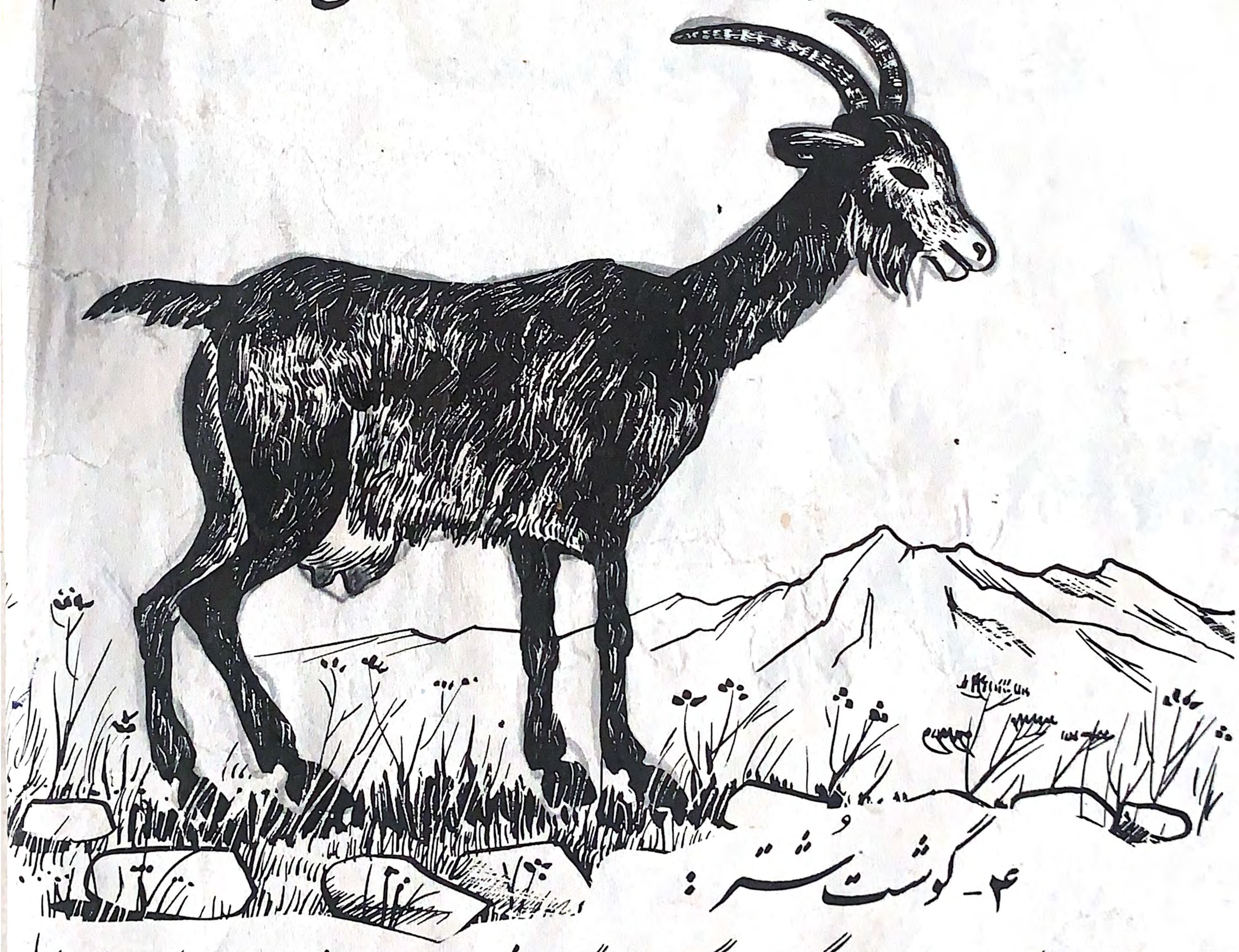


رنگ بسیار سُرخ دارد و سخت میباشد و بروی آن چربی زرد رنگ دیده میشود
گوشت گاو فربه برای صحّت مفید است . از گوشت گاو مریض و پیر پرهیز بهتر است .
گوشت گوساله ، شیرین و نازک بوده رنگش گلابی است و اگر آنرا بوی کنیم

مانند شیر بوی دارد .

۳- گوشت بز :

قصابها بز را مانند گوسفند کشته و گوشت آنرا میفروشند . گوشت بز باندازه
گوشت گوسفند بسیار مزه دار و قوی نیست . رنگش سرخ میباشد و چربی آن کم است



۴- گوشت شتر :

گوشت شتر مانند گوشت گوسفند و گاو همیشه در بازار پیدا نمیشود . اما گاهی قصابها
شترهائی را که در ایام زمستان و روزهای باران در گل میلغزند و دست و پایشان



می شکند میخرند و می کشند .

۵ـ گوشت مُرغ :

مردم بر علاوهٔ گوشت حیوانات که در بالا خوانده شد از گوشت پرنده ها نیز غذا میگیرند و مُرغهائی که گوشت آنها خورده میشود عبارت اند از مُرغ خانگی، مُرغابی قاز، کُلنگ، کبک، بودنه، گنجشک، قره قُش وغیره .

اگر رنگِ گوشت مُرغها سفید باشد چربی آن کمتر است و زود هضم میگردد و از همین سبب برای مریضها داده میشود .

۶ـ گوشت ماهی :

گوشت ماهی نیز یک غذای انسانست که بعد از گوشت گوسفند و گاو بسیار خورده میشود .
ماهی را هم بروغن بریان کرده میخورند و هم با برنج بته میسازند . در بعضی جاها ماهی را خشک
نیز می کنند . پس لازمست که ماهی تازه خورده شود .
در اکثر ممالک گوشت ماهی را بطور صحی در قطی ها جا داده برای فروش صادر می کنند .

شیر

شیر مثل آب یک مائع است . رنگ سفید ، بوی خوب و مزهٔ شیرین دارد .

شیر از حیوانات پستاندار مانند گاو ، گاومیش ، گوسفند ، بز ، شتر و غیره بدست میآید .

شیر یک غذای مفید و تقریباً کامل میباشد و برای طفل ها بسیار لازمست زیرا اطفال غیر از شیر دیگر غذا را حلّ کرده نمی توانند . چون شیر غذای مهم است در بعضی ممالک شیر را بر علاوهٔ اینکه تازه میخورند آنرا خشک نموده و در قطی های سربسته محفوظ نگهمیدارند .

شیر حیوانات بیمار مضر است و نوشیدن آن انسان را به مرضهای زیادی دچار میسازد ، باید در وقت دوشیدنِ حیوانات دستها ، ظرف و پستان حیوانات خوب شسته شود . وقتیکه شیر دوشیده شد باید از یک تکّه پاک وصاف تیر شود .

پیش از خوردن باید خوب جوش داده شود تا مکروبهای آن بمیرند .

در شیر مواّد روغنی و شکری و بعضی نمکها وغیره مخلوط است . چنانچه اگر ظرف پر از شیر چند ساعت در یک جای سرد گذاشته شود ، بروی آن یک پردهٔ زرد رنگ پیدا میشود . اگر این پرده با یک ذرّه بین دیده شود معلوم میشود که از ذرّه های خوردِ مواّد روغنی تشکیل شده است .

مردم از شیر چیزهای بسیار میسازند که مهمترین آنها قیماق ، ماست ، مسکه ، روغن ، پنیر و قروت میباشد .

قیماق :

مردم برای اینکه قیماق شیر را بدست آرند ، شیر را خوب جوش داده و بعد از آن در یک جای سرد میگذارند . پس از چند ساعت بروی شیر یک پردهٔ لُک تشکیل میشود که آنرا قیماق میگویند .

ماست :

برای ساختن ماست شیر را خوب جوش میدهند تا که از سه حصهٔ شیر یک حصّهٔ آن کاملاً خشک شود. بعد از آن آنرا از بالای آتش برداشته و در یک جای سرد میگذارند تا که حرارتش معتدل شود. پس از آن قدری ماست پاک یا دوغ که مایه گفته میشود در یک قاشق با کمی شیر مخلوط کرده و در بین شیر می اندازند و خوب شور میدهند. بعد از پنج شش ساعت شیر به ماست تبدیل میشود.

ماست یک غذای بسیار مفید و لذیذ است و در مملکت ما بسیار خورده میشود.

مسکه :

در مملکت ما شیر را اوّلاً ماست میسازند و بعد از آن آنرا با قدری آب در یک ظرف گلی که جک نام دارد می اندازند تا چندی آنرا سخت شور میدهند. در وقت شور دادن مواد روغنی ماست بصورت ذرّات کوچک جدا شده و یکجا جمع میگردند. بعد از آن آنرا بیرون میکشند و بصورت کُلچه ها می سازند و آنرا مسکه میگویند. مائع آبگینیکه باقی میماند دوغست.

اگر در مسکه ذرّه های ماست باقیمانده باشد آنرا ترش مزه و زود گنده میسازد.



پس برای اینکه آنرا خوب ترصاف کنند، مسکه را با قدری آب سرد دوباره بجک انداخته وشور میدهند. درین دفعه ذرّه های ماست کاملاً با آب مخلوط میشود و مسکهٔ خالص بدست میآید.

در بعضی جاها برای گرفتن مسکه عوض جک از مشک هم کار می گیرند. در ممالک متمدّن ماشین های مخصوص مسکه سازی دارند.

مسکه نیز یک غذای بسیار مفید و مقوّی است و نسبت به روغن زرد زودتر

هضم میشود .

روغن زرد :

همچنانکه مسکه را از ماست میسازند، روغن زرد را از مسکه بدست میآرند. یعنی مسکه را در یک ظرف انداخته بروی آتش می گذارند تا آب شود . در وقت سُرخ شدن بعضی توته های نان وکلوله های خمیر را در آن می اندازند تا بعضی ذرّه های دیگری را که در مسکه مخلوط است جذب کنند وبعد آن را از یک پارچه صاف تیر می کنند .

پنیر :

پنیر نیز از شیر ساخته می شود . ابتدا شیر را قدری گرم می کنند بعد از آن قدری پنیر مایه که از یک قسم نبات ویا شیر دان بز وگوساله بدست آورده اند در بین آن غوطه داده شور میدهند وشیر بعد از یک الی دو ساعت بسته شده پنیر می گردد .

اگر پنیر از شیر یکه قیماق وروغن آن گرفته نشده باشد ساخته شود بسیار لذیذ

تخم مرغ :

مردم علاوه بر اینکه از گوشت مرغ غذا میگیرند، از تخم آنها نیز استفاده می کنند. تخم مرغ یک غذای لذیذ و مفیدی است که بصورت های مختلف خورده میشود. بعضی آنرا میجوشانند و بعضی با روغن نخته مینمایند. اما تخم هرقدر سخت نخته گردد دیر تر هضم میگردد. و هم باید بدانیم که تخمهای دیر مانده خراب شده انسان را مریض میسازد. پس باید تخمی را که نخته می کنند تازه باشد. بعضی ها زردی تخم را خام هم میخورند.

تمرین

۱ـ مردم گوشت کدام حیوانات را میخورند ؟

۲ـ در مملکت ما گوشت گوسفند زیاد خورده میشود یا گوشت گاو، چرا ؟

۳ـ گوشت مرغ و ماهی چطور خورده میشوند ؟

۴ـ شیر چطور یک غذا میباشد ؟

۵ـ مردم از شیر چه چیزها می سازند ؟

۶ـ طریق ساختن مسکه و پنیر را شرح دهید ؟

اغذیهٔ نباتی

انسانها از نباتات نیز غذا حاصل می دارند . غذای نباتی قوی بوده و مخصوصاً برای اشخاص کلان سالان مفید است . غذاهای نباتی هم علیحده و هم با غذاهای حیوانی مخلوط خورده میشود . سبزیجات و میوه جات از جملهٔ غذاهای نباتیست که در زیر شرح داده میشود :

۱ـ سبزیجات

سبزیجات اقسام زیاد دارد و مهمترین آنها عبارت است از : بادنجان سیاه ، بادنجان رُومی ، زردک ، کدو ، پالک ، کاهو ، کرم ، کرم گلدار ، شلغم ،



کچالو، نخود، لوبیا وغیره .

اگرچه مواد غذائی سبزیجات نسبت به غذای حیوانی کمتر است، اما در هضم مودن غذاهای دیگر در معده کمک می نماید .

سبزیها چطور خورده میشوند

بعضی از سبزیجات تازه وبعضی خشک خورده میشود وبعضی از آنها پخته و قسمتی خام استعمال میگردد . سبزیجاتی که خام وتازه خورده میشود عبارت اند از : بادنجان رومی، بادرنگ، گندنا، تره، گشنیز، ملی، زردک، کاهو، پیاز، سیر وغیره . وچون بعض مکروبها بروی آنها میباشد باید پیش از خوردن با پوتاسیم پرمنگنیت[1] وآب خوب شسته شوند .

سبزیجاتی که پخته خورده میشوند عبارت اند از کچالو، پالک، زردک، پیاز، کرم، بادنجان، ترائی، تره، شلغم، گندنا، کرم گلدار وغیره که باید پیش از پخته کردن خوب شسته شوند .

---

(۱) مکروب و پوتاسیم پرمنگنیت توسط معلم به شاگردان شرح ومعرفی گردد .

در مملکت ما سبزی پالک را وقتیکه پخته مینمایند آبش را بواسطهٔ فشار دادن کشیده و پالک را در روغن سُرخ مینمایند. اما این کار غلط است. زیرا اکثر موادّ غذائی آن همراه آب خارج میگردد.

سبزیجاتی که خشک میشوند عبارت اند از بادنجان، گشنیز، گندنا، شلغم، کدو، پالک، بادنجان رومی وغیره. وچون سبزیجات تازه دیرنگاه شده نمیتوانند مردم آنها را در آفتاب خشک و در زمستان پخته مینمایند. و باید در وقت خشک نمودنِ سبزیجات بروی آن تکهٔ نازکی را بپیچند از ترس اینکه گرد و خاک بروی آنها جمع نشود و مگس و زنبور وغیره بالای آنها ننشیند.

۲- میوه جات

در میوه جات نیز موادّ غذائی موجود است که برای بدن و صحت مفید است. از همین جهت است که به بعضی مریض هائی که غذاهای نباتی و حیوانی را هضم نموده نمیتوانند داکترها خوردن بعضی میوه جات را هدایت میدهند.

در مملکت عزیز ما میوه های گوناگون پیدا میشود. مردم یک مقدار زیاد این میوه ها را میخورند و بخارج نیز میفرستند. هر میوه در یک نقطهٔ معین پیدا میشود

انار، نارنج وغیره از آنها ساخته میشود. میوه جات بر علاوهٔ اینکه خودشان بعضی موّاد غذائیِ مفید دارند در هضم نمودنِ غذا کمک مینمایند.

۳ - روغن های نباتی

در درس پیشتر دیده شد که مردم روغن را بچه ترتیب بدست میآرند. امّا انسانها بر علاوهٔ روغن حیوانی از بعضی نباتات نیز روغن میگیرند یعنی تخمهای بعضی نباتات را مانند شرشم، کُنجد، زغر، پنبه دانه، زیتون وغیره در ماشینهای مخصوص که در مملکت ما آنرا (جهاز) میگویند انداخته و ذریعهٔ فشار روغن آنهارا خارج میسازند.



بعضی ازین روغن ها مانند روغن گنجد و زغرد در قسمت های شمال مملکت ما به مصرف غذا میرسد و بعضی از آنها مانند تیل شرشم و تربک و تیل پنبه دانه در چراغ ها بغرض تنویر سوخانده میشود .

از روغن های نباتی صابون نیز میسازند .

تمرین

۱- کدام سبزیجات تازه و خام و کدام سبزیجات پخته خورده میشوند ؟

۲- در مملکت ما کدام نوع میوه جات یافت میشود ؟

۳- کدام میوه جات تازه و کدام میوه جات خشک خورده میشوند ؟

۴- میوه جات و سبزیجات را چطور باید خورد که به صحت ما ضرر نرساند ؟

۵- راجع به روغن های نباتی و روغن های حیوانی چه میدانید ؟

اغذیهٔ معدنی

در درسهای پیشتر خوانده شد که انسانها از مواد حیوانی و نباتی غذای خویش را حاصل میدارند .

یک قسمت مواد معدنی نیز غذای مارا آماده میسازند و بدنِ ما بآن احتیاج زیاد دارد . مهمترین اینها نمک و آبست .

نمک

اگر شما روزی بعد از تمام شدن وقتِ درس بخانه برگردید و شبتاب تخم نخته با نان گرم بر روی دسترخوان یا میزنان بیابید به بسیار اشتها به خوردن آن



شروع خواهید کرد، ولی بعد از دو سه لقمه بفکر می افتید که امروز تخم مزه نمیدهد و بزودی سبب آنرا میفهمید که تخم نمک ندارد. فوراً نمک میطلبید و بآن میپاشید و آنرا به لذت میخورید. اما باید فهمیده شود که نمک تنها برای لذیذ ساختن غذا نیست. بلکه برای هضم غذا و ساخت وجود هم لازم میباشد و اگر انسان چند مدت نمک نمیخورد به صحتش نقص میکند.

نمکها اقسام مختلف دارد که شرح آنرا در سالهای دیگر مفصل خواهید خواند. خوردن زیاد نمک برای صحت مضر است.

تصفیهٔ نمک

نمک طعام یک جسم سفید است که مزهٔ شور داشته و در آب زود حل میگردد. نمک را از معدن ها و آب شور بدست میآرند. نمکی که از معدن بدست میآید صاف نمیباشد. یعنی بعضی چیزهای دیگر مثل ریگ، خاک و غیره داشته میباشد.

نمک خوردنی باید صاف شود. برای اینکه نمک را از مواد دیگر جدا سازند، نمک را در یک ظرف پُر از آب حل مینمایند و برای چند دقیقه میگذارند



تا مواد دیگر که مثل ریگ وغیره در آب حل نمیگردند ته نشین شوند .

بعد از آن آهسته آهسته آنرا در یک طشت میریزند بقسمیکه مواد ته نشین شده آن به طشت نریزد . پس از آن طشت را در آفتاب میگذارند . بعد از چند ساعت در اثر حرارت آفتاب آب آن خشک شده نمک پاک در زیر ظرف باقی میماند .

نمک از آب شور چطور بدست میاید

آب هائی که از معدنهای نمک میگذرند یکمقدار نمک معدنها را با خود حل میکنند

مردم برای اینکه نمک را از آب شور بگیرند در نزدیک این آبها حوض های کلان کنده و آب شور را در آن جمع میکنند. وقتیکه حوض ها از آب پُر شد راه آمدن آب را بسته می نمایند. بعد از چند روز آب حوض در اثر حرارت آفتاب خشک شده نمک در تهِ حوض باقی میماند.

انسانها نمک را در طعام مخلوط ساخته میخورند و علاوه بر آن بعضی نمکها را که در نباتات موجود میباشد صرف می نمایند.

آب

آب برای زندگی انسان، حیوان و نباتات چیز بسیار ضروری است.

اگر به نباتات آب نرسد خشک میگردند.

انسانها هم اگر چند روز آب ننوشند میمیرند. آب به هضم غذا کمک نموده و مواد ضرر ناک بدن را بصورت عرق و بول بیرون میکشد.

آب بر علاوهٔ اینکه برای جسم ما مفید است برای شستن لباس و بدن و پاکیزه نگاهداشتن شهر نیز بمصرف میرسد.

آب نوشیدنی باید شیرین و خوشمزه باشد، مواد نباتی و حیوانی نداشته باشد،

صاف ، بی بوی ، بی رنگ ، بی ذایقه ، نه بسیار سرد و نه بسیار گرم باشد .
وهم باید مکروبهائیکه برای صحّت مضرّ می باشند نداشته باشد و علاوه برآن باید
دارای هوا باشد .

اقسام آب

آب اقسام زیاد دارد که مهمترین آن آب باران ، آب دریا ، آب چشمه
وآب چاه میباشد .

آب باران :

خالص ترین آبها آب بارانست . زیرا یک قسمت زیاد هوای مفید در آن حلّ میباشد .
امّا آب باران در شروع بارش نباید نوشیده شود . زیرا همراه گرد و غبار و مکروبهائی
که در هوا موجود میباشند مخلوطست . امّا بعد از نیم ساعت باریدن باران
جمیع گرد و غبار هوا همراه دانه های باران بروی زمین می نشیند ، بعد از آن
قطره های باران از بین هوای صاف برای ما میرسد .

در بعضی جاها آب باران را برای نوشیدن ذخیره می نمایند .

آب دریاها وجویها :

هرکس میداند که یک قسمت آب باران بروی زمین جاری شده دریاها را تشکیل میدهد و مردم از دریاها شاخچه های دیگر جدا میسازند که بنام جوی یاد میگردند .

آب دریاها وجویها راه های درازی را در روی زمین طی و نمک ها و دیگر مواد معدنی را در خود حل میکند و نیز با مواد حیوانی و نباتی مخلوط میباشد . پس برای نوشیدن خوب نمیباشد و خصوصاً آب دریاها وجویهائیکه از بین شهر و قریه ها میگذرد بسیار کثیف میباشد و قابل نوشیدن نیست .

آب چشمه :

یک قسمت آب باران در کوه جذب و در زیر زمین جمع میشود و از دامنه کوه بیرون آمده چشمه را تشکیل میدهد .

آب چشمه خوب و شیرین است و نظر باینکه از طبقات ریگ میگذرد بسیار صاف میباشد .

در آب چشمه بعضی مواد مفید معدنی نیز حل میباشد و در آن مکروب وجود

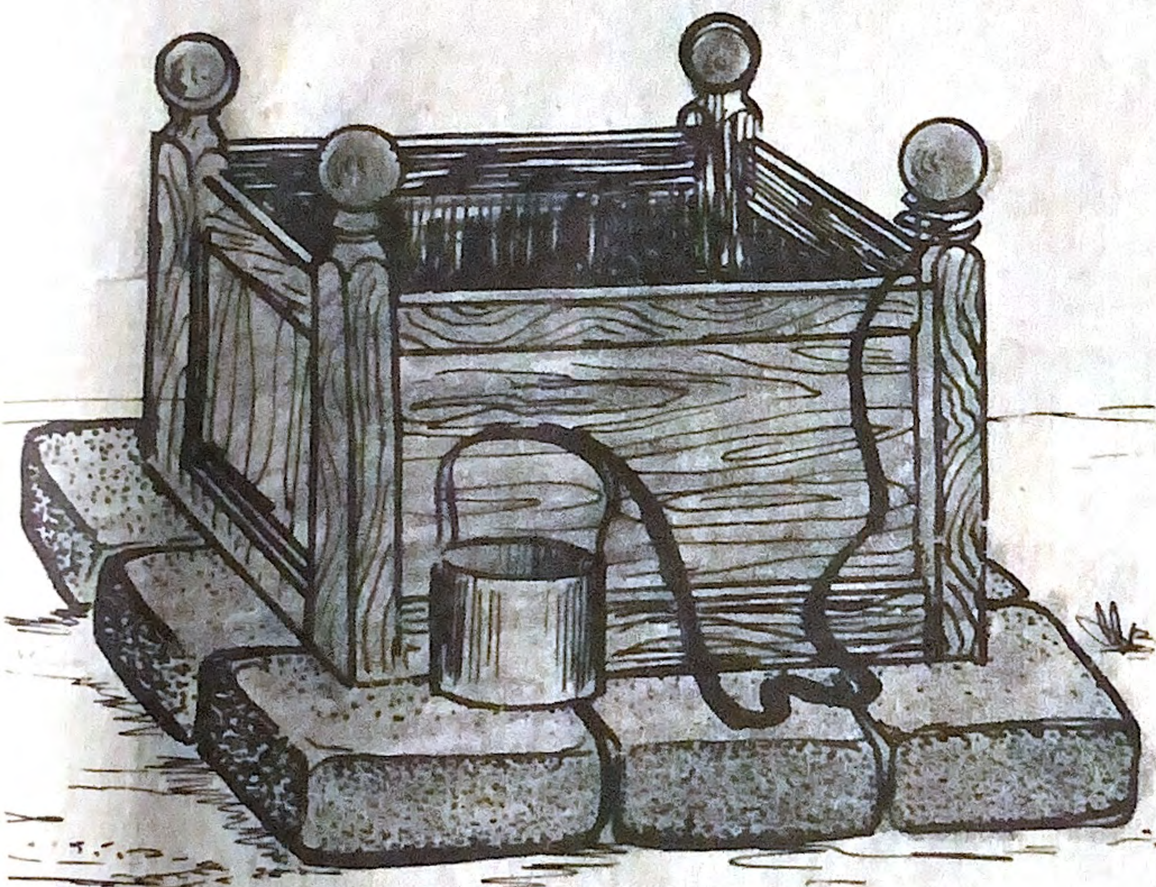


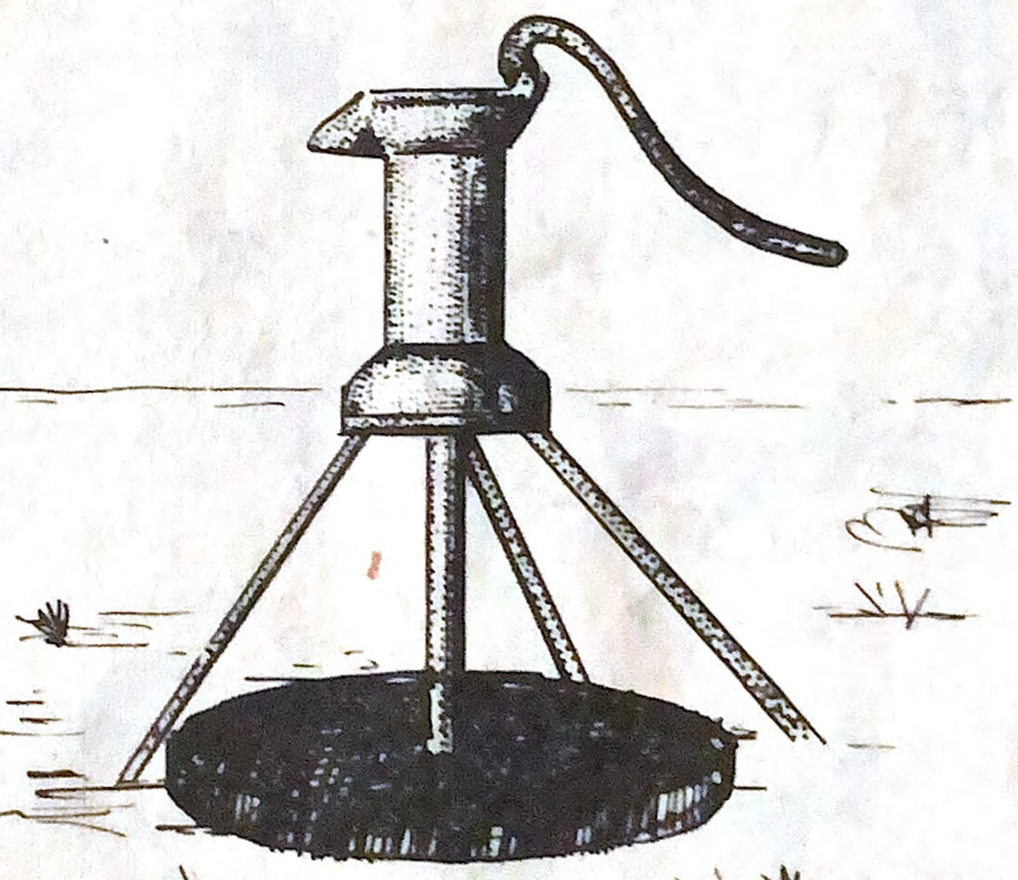
ندارد. بنابر آن نوشیدن آن بسیار خوبست و ازهمین جهت است که
آب چشمه از پغمان بواسطهٔ نل ها بشهر کابل تقسیم و برای نوشیدن استعمال میشود و
باید بدانید که آب چشمه های شور نظر باینکه مقدار زیاد نمک دارد برای
نوشیدن خوب نیست.

آب چاه :

آب چاه نیز مانند آب چشمه در زیر زمین جمع میشود . هر قدر که چاه عمیق تر کنده شود خوب تر است . اما باید چاه نزدیک بیت الخلاء و خندق کنده نشود .

آب چاه نظر بانیکه از طبقه های زیاد زمین میگذرد صاف گردیده و برای نوشیدن خوب است و چاه های سربسته که آب آن بواسطهٔ پمپ کشیده میشود





نسبت به چاه های سرباز بهتر است زیرا چاه سرباز ممکنست کثیف شود .

تصفیهٔ آب :

چون آب باران و آب چشمه همیشه برای نوشیدن میسّر نمیشود ، پس لازمست

که هرکس طریق صاف نمودن آب را یاد داشته باشد. آسان ترین طریقهٔ تصفیهٔ آب، جوش دادنِ آنست. مکروب های مضرهٔ آب در اثر حرارت کشته میشود. اما هوای بین آب در اثر جوش دادن ضایع و آب بدمزه میگردد. پس باید آب جوش داده شده چند مرتبه در هوای صاف از یک ظرف به ظرف دیگر تبدیل شده و جوش دادن آب کمتر از نیم ساعت دوام نکند. زیرا بعضی مکروبهای آب بزودی نمیمیرند. چون این طریقه پر مصرف میباشد مردم آنرا در خانه ها بطریقهٔ ذیل صاف میسازند:

یک خُم کلان را در زیر و بالایش یک کوزه که حصّهٔ زیرآن شکاف باشد



میگذارند. در حصّهٔ زیرین کوزه قدری ریگ می اندازند و بالای آن یک حصّهٔ کوزه را از ذغال پر میسازند و در بالای ذغال حصّهٔ باقیماندهٔ کوزه را از سنگچل پُر مینمایند. اما پیش از اینکه این اشیای مذکور را در کوزه بیندازند اوّلا آنها را خوب پاک میشویند تا کثافات آنها پاک گردد.

بعد از آن آبی را که میخواهند تصفیه نمایند آهسته آهسته بکوزه میریزند. ابتدا قدری کثافاتِ آن در طبقهٔ ریگ مانده بعد از آن وقتیکه بطبقهٔ زغال میرسد حصّهٔ از کثافات آن در آنجا پاک میشود و در نتیجه آب صاف شده در خُم جمع میگردد.

آنهائیکه نزدیک دریا خانه دارند برای صاف کردن آب دریا چاهی دریا چاه های چقر می کَنَند، آب دریا حین عبور از طبقه های زمین صاف شده در تهِ چاه جمع میشود.

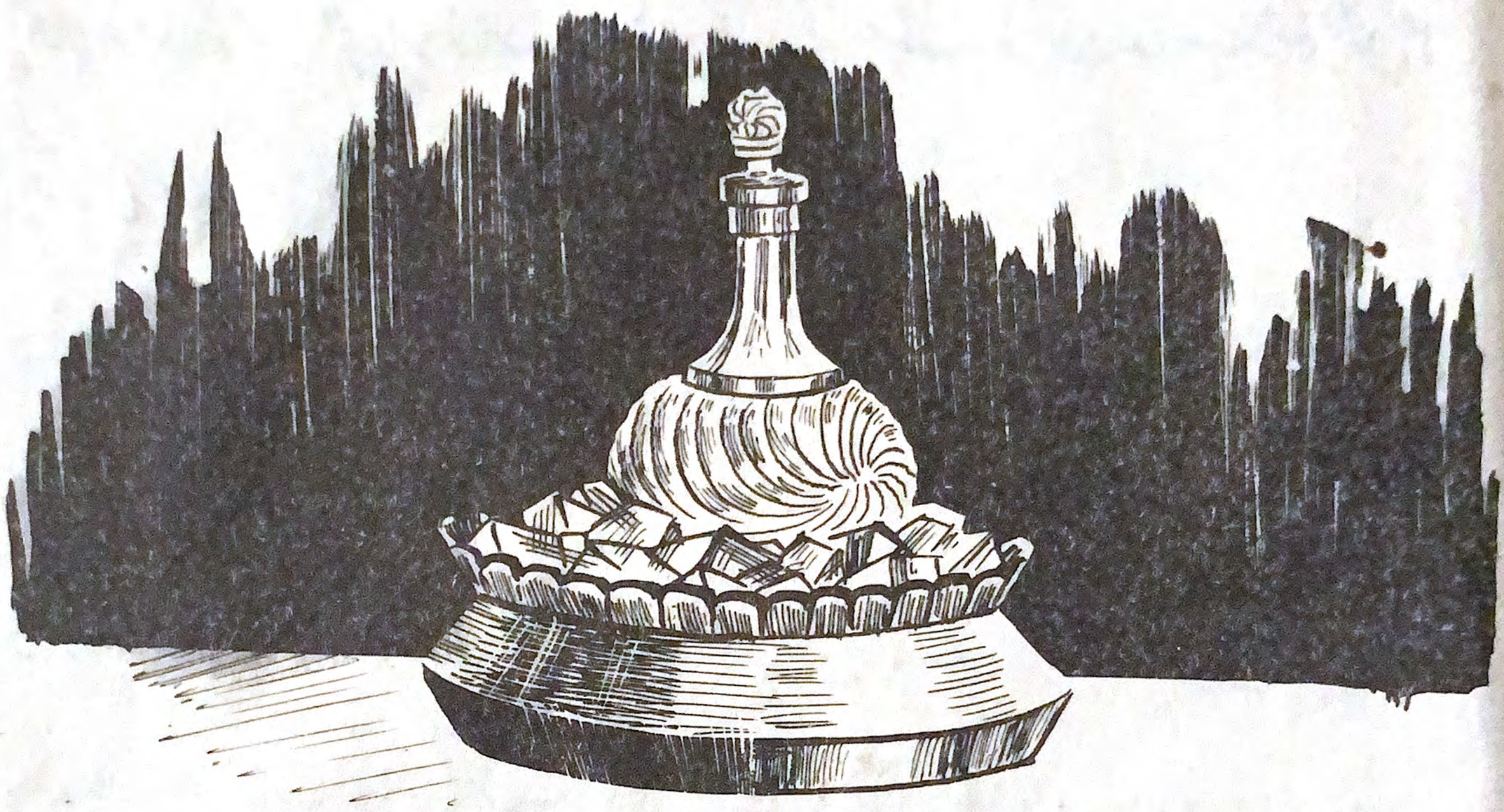
در دنیا بر علاوهٔ طریقه های تصفیهٔ آب که شرح داده شد بعضی طریقه های دیگر نیز موجود است که در سالهای آینده آنرا خواهید خواند.

طریق سرد ساختن آب

در تابستان گرمی زیاد میباشد و بدن به نوشیدنِ آب سرد احتیاج زیاد دارد. مردم برای اینکه آبرا سرد بسازند جغله های یخ و برف را در آب انداخته مینوشند. این طریقه خیلی خطرناکست زیرا مکروبهای مضّر در یخ و برف موجود بوده برای صحّت مضّر تمام میشود.

پس باید آب بطریقه های ذیل سرد ساخته شود:

۱ـ یخ یا برف را در ظرف کلان انداخته کوزه یا صراحی را برای چند دقیقه در بین



آب میگذارند. آب مذکور سرد میگردد.

۲ـ صراحی یا کوزه را از آب پُر نموده گرداگرد آن ململ یا فلالین تر را پیچانیده در یک جائیکه شمال داشته باشد بگذارند. بعد از چندی آب سرد میشود و اگر ململ یا فلالین هم موجود نباشد کوزهٔ آب را در جریان هوا بگذارند آب آن سرد میشود.



۳- یک مقدار شورهٔ قلمی و یک مقدار نوشادر و کمی نمک را با آب مخلوط نموده صراحی پر از آب در بین آن گذاشته شود، آب صراحی بعد از چندی سرد میشود .

در ممالک دیگر بر علاوهٔ طریقه هائی که ذکر شد آب را بواسطهٔ ماشینهای مخصوص نیز سرد میسازند .

لباس

چرا لباس می پوشیم ؟

در زمستان انسان خنک میخورد و در تابستان از گرمی متأثر میشود .

برای اینکه انسان بدن خود را در زمستان از سردی و در تابستان از گرمی نگاه دارد باید لباس بپوشد .

لباس نمیگذارد در زمستان حرارت بدن بابیرون رود و در تابستان گرمی به بدن ما برسد و بر علاوه بدن را از گرد و غبار و مکروب ها محافظه میکند .

چون حرارت هوا در فصل های مختلف سال فرق دارد پس لازمست که جنس لباس نیز در هر فصل تغییر داده شود ، یعنی در زمستان که هوا بسیار سرد میباشد باید لباس پشمی و لک که حرارت بدن را نگاه میدارد پوشیده شود و در تابستان لباس نخی نازک استعمال گردد .

اشخاصیکه در زمستان لباس گرم نمیپوشند بمرض زکام ، سینه دردی وغیره مبتلا میشوند و نیز کسانیکه در تابستان لباس زمستانی را میپوشند به ضعف و کم زوری دچار میگردند .

لباس از چه ساخته میشود

لباس عموماً از مواد حیوانی مانند پشم، ابریشم، چرم، پوست و از مواد نباتی مانند پنبه، کتان و کنان ساخته میشود.

پشم:

از پشم حیوانات مانند گوسفند و شتر وغیره تکه های مقبول می بافند، درویشی، بالاپوش و پیراهن میسازند و در بعضی جایها پنبه را نیز با پشم مخلوط کرده از آن تکه ها می بافند.



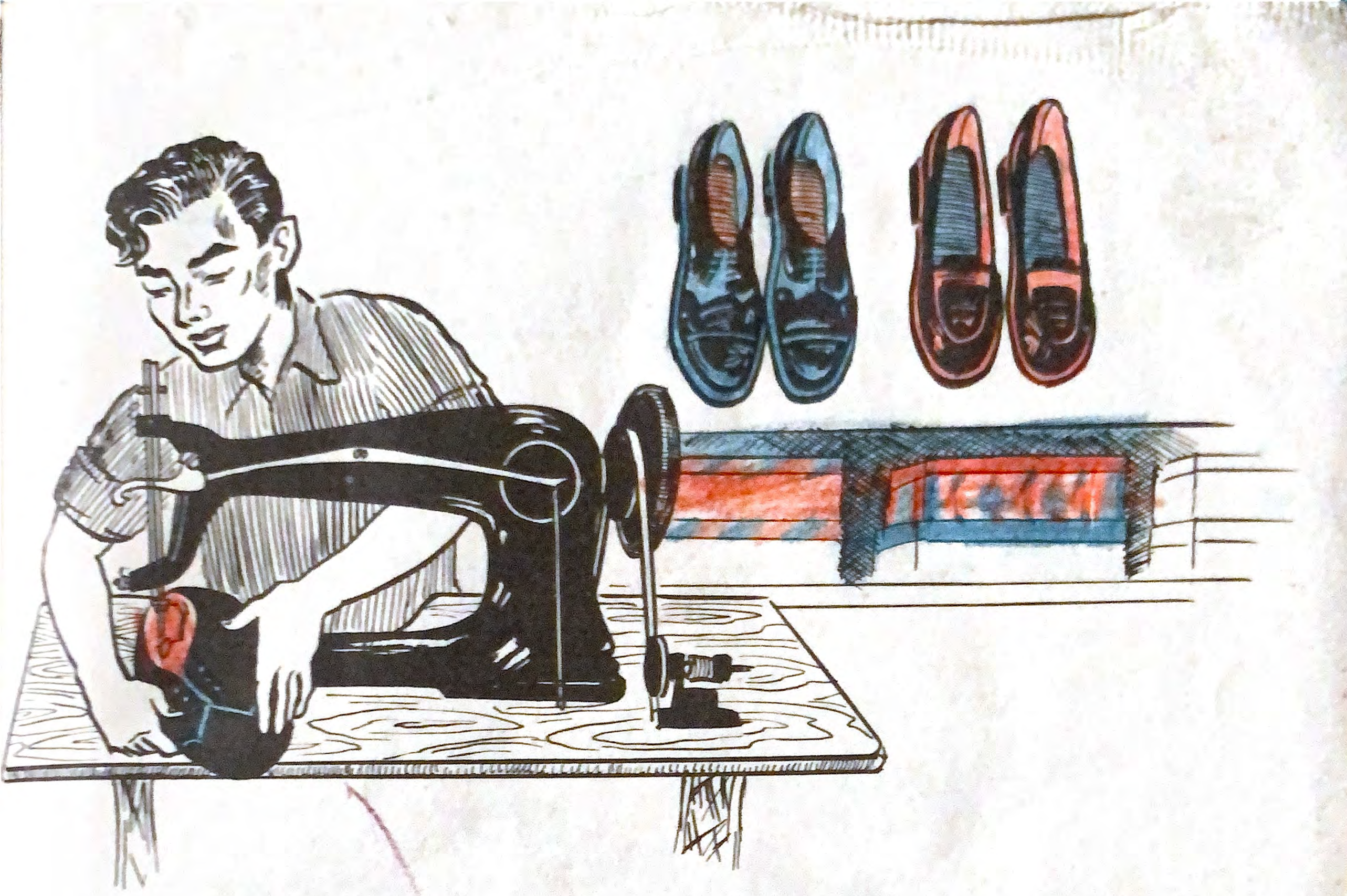
ابریشم :

ابریشم ازکرم پیله بدست میآید . ازابریشم تکّه های بسیارنفیس لباس مردانه وزنانه ودریشی خواب دُست مینمایند و دربعضی ممالک برعلاوهٔ ابریشم کرم پیله که ابریشم طبیعی گفته میشود، ابریشم ساختگی که آنرا ابریشم مصنوعی میگویند نیز میبافند .



چرم :

مردم پوست حیوانات راآبش داده وازآن چرم میسازند . ازچرم آب نمیشود آپ چرم برای ساختن بوت ، دستکش وغیره استعمال میگردد . چرم رابرای اینکه از خشک شدن محافظه کنند رنگ و روغن میدهند چنانچه بوت رارنگ بوت می مالند .



پوست :

حیواناتی که پوست آنها برای ساختن لباس بکار میاید عبارت اندازگوسفند

قره قل، روباه، سمور، سنجاب وغیره. ازپوست این حیوانات، کلاه، پوستین



بالاپوش، دستکش وغیره درست می کنند. بعلاوه مواد حیوانی از مواد
نباتی نیز مانند پنبه، کتان، شُنَد وغیره لباس میسازند.

حفظ الصحه لباس

چون لباس با بالای صحت تأثیر دارد باید هرکس در پوشیدن آن هدایات
ذیل را بنظر بگیرد:

۱- پارچه هائیکه بسیار تخته بافته شده باشد در زمستان استعمال شود تا حرارت
بدن را خوب حفاظت کند.

۲- لباس بسیار دراز پوشیده نشود چراکه از یک طرف تکهٔ زیاد مصرف
میشود و از طرف دیگر گرد و خاک راه بآن آلوده میشود و همراه آن بخانه میآید.

۳- لباس هائیکه رنگ تیره دارند مثل سیاه، نصواری، سُرمه ئی وغیره
باید در زمستان استعمال شوند و در تابستان استعمال نشوند، زیرا حرارتِ
بسیار را جذب میکنند. در تابستان بهتر است لباس سفید استعمال شود.

۴- لباس های زیرپوش مثل نیم تنه، بنیان وغیره باید زود زود شُسته شوند
چراکه عَرق بدن آنرا زود کثیف مینماید ولباس روی پوش نیز کم از کم هفته

یکبار شسته شود .

۵ - لباس تنگ مضر است ، زیرا مانع گردش خون در بدن میشود .

۶ - لباس مستعمل اشخاص دیگر باید استعمال نشود زیرا امکان دارد صاحب سابق آن مریض بوده و دیگران را نیز مریض میسازد .

حفاظت لباس

لباس ها باید پاک و ستره و خوب محافظه شوند تا زود زود خراب نشوند زیرا اگر خراب شوند از یک طرف پول نقص میشود و از طرف دیگر انسان به نزد مردم بی سلیقه معلوم میشود .

در وقت نان خوردن هوش شود که غذا بالای لباس نریزد . وقتیکه انسان از بیرون بخانه برمیگردد باید لباس خود را برس کرده به کوت بند آویزان کند .

باید وقتاً فوقتاً بوت رنگ داده شود تا خراب نگردد .

پیرهن و بنیان و دیگر لباس ها گذاشته نشوند که بسیار چرک و کثیف شوند زیرا چرک و کثافت ، آنها را زود کهنه میسازد .

تمرین

۱- نمک چطور تصفیه میشود ؟

۲- آب چرا برای زندگانی انسان، حیوان ونبات بسیار ضروری است؟

۳- اقسام آب را بصورت خلص شرح دهید ؟

۴- آب را چگونه تصفیه مینمایند ؟

۵- در تابستان آب چطور سرد ساخته میشود ؟

۶- مردم چرا لباس می پوشند ؟

۷- لباسهای ما از چه ساخته میشود ؟

۸- حفظ الصحهٔ لباس را شرح دهید ؟

۹- لباس خود را چطور حفاظت مینمائید ؟

۱۰- آیا راجع به کهنگی وپاکی لباس کدام ضرب المثل یاد دارید یا نه ؟