

المركب والامزجة المركبة الاكثر شيوعاً في المزاج العصبي الدموي وبغلب وجوده في الرجال وفي سكان الجبال وهو في الاصل مزاج دموي صرف تنوع بهواه الجبال . والمزاج العصبي اللماوي وبغلب وجوده في النساء . والمزاج الدموي اللماوي وبغلب وجوده في الرجال .

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيوكل ما مهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام والشراب والشرب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

### قواعد مهمة في تربية الصغار وتهذيبهم

- (١) لا ترسل الاولاد الى المدرسة الا اذا كانت عيونهم صحيحة خالية من كل آفة بشهادة طبيب ماهر في طب العيون
- (٢) لا ترسلهم الى المدرسة الا بعد ان يخصصهم الطبيب ويشهد بمناسبة ستمهم للدرس ويخلوهم من الامراض والاستعداد لها او يشير بانواع الدروس ومقدارها اذا وجد فيهم مرضاً او استعداداً للعرض
- (٣) لا يكتفي جسم الولد باقل من عشر ساعات بنامها كل يوم . ويجب ان ينام باكراً جيداً
- (٤) يجب ان تكون الغرفة التي ينام فيها الاولاد قسيحة لها شبابيك واسعة تدخلها الشمس . والاجدر بكل عائلة ان تخصص احسن غرفة من بينها بنامة الاولاد لا ان تجعلها قاعة لمقابلة الزوار
- (٥) يحسن ان يطعم الاولاد على مائدة خاصة بهم الى ان يبلغوا عشر سنوات من العمر ويكون الطعام اللين في الظهر لا في المساء اذا امكن
- (٦) اذا اردت ان تمتع الامراض عن اولادك او تقللها بقدر الامكان فامنهم عن اكل انواع الحلوى والتطائف والافار غير الباشجة وكل ما يحرف وظيفة الامم
- (٧) اخرج الاولاد الى الخارج كل يوم ساعتين او اكثر ليستشعروا الهواء النقي ولا تعرضهم للهواء البارد الا لابدين نياماً فقمهم منه . واذا كانوا معرضين للتدرن او للبخار بري فربهم في الجبال او الارياض حتى يبلغوا السنة الثامنة من عمرهم

(٨) امنع الاولاد عن قراءة كل كتاب من الكتب المهيجة ولا سيما القصص والروايات التي توصف فيها طرق القتل والمكر والوقوع في الاخطار الشديدة . ورغهم في قراءة الكتب التي ترويح القلب وتوسع العقل ويهذب الذوق

(٩) رتب فيهم قوة الذاكرة فان الذاكرة القوية عون للانسان على تحصيل العلوم والفنون وكل اسباب الشهرة

(١٠) رغهم في الالعاب التي تقوي الجسم ولو ضاع بها جانب من اوقات الدرس

(١١) لا تدع الاولاد يدرسون في المساء على نور الفناديل . واذا كانت اوقات الدرس في المدرسة لا تكنهم ولا يبدلهم من ان يدرسوا في البيت فليدرسوا في الصباح على نور النهار لا في المساء على نور التندبل

(١٢) يجب على الوالدين والمعلمين ان يفحصوا عقول الاولاد ويعرفوا ميلهم الطبيعي وبربوم ويعلمهم بحيث يقوى فيهم هذا الميل اذا كان جيئاً وبضعف اذا كان رديئاً . والغالب ان يكون لكل ولد ميل خاص الى علم من العلوم او فن من الفنون فتقوية هذا الميل اولى من اضعافه وتقوية ميل آخر

### حفظ الصحة وطول العمر

قد تبين من احصاء اعمار الناس في بعض انحاء اوربا ان معدل العمر قد زاد فيها سبع سنوات في مئة مئتي سنة واسباب ذلك كثيرة ولكن اعظمها مراعاة قوانين الصحة . وقوانين الصحة لا تعرف جيداً ولا تحسن مراعاتها ما لم تشر مبادئ العلوم الصحية ونعم معرفتها . ولما كان الانسان عبداً للعادة متفانياً الى امرها كان التمسك على الاعتناء بالصحة بانتفاء ما يضرها واعتماد ما ينفعها اسلم الطرق واشدها فعلاً لحفظ الصحة وطول العمر وكانت المرأة ربة البيت ومرية الاولاد في المطالبة بتعويدها على اعتماد المنافع وتجنب المضار . وما يعتاده الانسان صغيراً قلماً يتحول عنه كبيراً

### الطعام الفانسد

الانف والنم حاجبان امينان وطيبان ماهران يطلان ما ينفع الانسان وما يضره فيسحمان بدخول النافع ويرتجان النفس فيه ويتعمان من دخول الضار وينفراهما منه وقلماً يخططان في حكمها . ولكن الانسان طبعه العصيان فيعصيهما المرة بعد الاخرى ويجبرها على قبول ما يكرهان فيها لان واجباتها وبغضان الطرف عن دخول الضار كما يسحمان بدخول النافع . ولذلك ترى كثيرين يأكلون المأكول المتنن من اللحم والسمك المتعدد فتبليهم بالامراض والاوصاب . ذكر احد العلماء

انه مات في مدينة واحدة مئة وخمسون شخصاً من أكل المقاتق . وذكر غيره ان وباء شديداً انتشر في جهات نهر الفلغا من أكل السمك المتعدد . ولو عرف الناس ان الطعام المتخف يضر آكليو بل يئتمم لانتبهوا الى حوادث كثيرة تحدث في بيوتهم كل سنة وهم يجهلون سببها اذا فسد اللحم خبث رائحته ولكن ذلك غير مطرد في كل المواد التي يحل فيها الفساد لان سموم الفساد قد تكون مركبات كيميائية خالية من الرائحة . وهذا الامر لم يعد في حيز الخلدس والتجسين بل قد اثبت العلماء بالتجارب فان كثيرين منهم قد صنعوا هذه السموم وسموا بها المحبوبات فامانتها

ويظهر من الامتحانات الحديثة ان طائفة من هذه السموم تتولد في اللحم والسمك والحجبان والخميرة وزلال البيض اذا كانت في مكان رطب المراد . والمقاتق اشد تضرراً لتولد هذه السموم من غيرها لانها لا تجف بسرعة ويؤيد ذلك كثرة نسم الناس من أكل المقاتق . ولا بد من ان كثيرين قد لاحظوا ان اللحم او غيره من انواع الاطعمة يفسد في الاماكن التي هي اؤها كثير الرطوبة اشدّ مما يفسد في الاماكن الجافة الهواه . فاللحم في مدينة بيروت لا يقيم يوماً كاملاً في ايام الصيف ما لم يغيره الفساد ولكنه يقيم عدة ايام على رؤوس جبل لبنان حيث الهواد الجفاف ولو في ايام الصيف الحارة كما ثبت لنا بالاخبار . والحرارة تسرع الفساد ايضا ولذلك تتن الاطعمة في فصل الصيف اسرع مما تتن في فصل الشتاء . نذكر انه منذ مدة لما اشتدت رطوبة الهواه وحرارته بفيضان النيل صار دكان احد القائلين كالتصور المشته بما فيوم من السمك القديم فلو عرف الشرطة مضرة هذا السمك لاجتمعوا حول ذلك الدكان كما يجتمعون حول مغارة اللصوص ولحم الثلث وحرقت كل ما فيوم من المتعددات المشته

وربة البيت لا تطالب باصلاح شأن المدينة ولا بالتنبش عن راحة اهاليها ورفاهتهم ولكنها تطالب باصلاح بينها والتنشيش عن راحة زوجها واولادها ورفاهتهم فان وكلت ذلك الى الخدم الجيولاد لم تسلم من المطالبة كما ان حاكم البلد لا يسلم من المطالبة اذا وكل امور بلده الى طائفة من جهة البوليس

والسموم المذكورة تفعل بالانسان اذا دخلت جرحاً في بدنه اكثر مما اذا دخلت معدته . وهذا الامر معروف عند برايرة افريقية واستراليا فانهم يصنعون رؤوس حراهم من العظم وينقعونها في الخبث المشته ثم يدمون بها مادة صغية تقيها وحينما يريدون الري بها يفضلون بها في الماء حتى يذوب الصغ ثم يرمون بها الانسان او الحيوان فيسري السم في بدنه حالاً ويئتم . ولهذا السبب يأكل بعض الناس الماء كل المشته ولا تضرهم ولكن ما يسلم منه زيد قد يموت بوعر .

والشم يجب التقاؤ في كل حال اضر ام لم يضر لان المخاطرة في ذلك كالمخاطرة في اقتحام الممالك  
وجملة القول ان الاطعمة الفاسدة سامة كلها وعلى ربة البيت ان لا تطعم اهل بيتها طعاما حل  
فيه الفساد منها كان نوعه

# باب الرياضيات

الظواهر الفلكية في شهرت ١ (أكتوبر) سنة ١٨٨٦

	الرمز	الساعة	اليوم
يقترن اورانوس بالشمس	♅ ♂	مساء ١	١
يقترن المريخ بالقمر فيقع جنوبي القمر ١١°	♂ ☾	" ١	"
يقترن عطارد بالمشتري فيقع جنوبي المشتري ٢٢°	♁ ♂	صباحا ٤	٤
يقترن المشتري بالشمس	♃ ♂	مساء ٧	٩
يقترن الزهرة باورانوس فتقع شمالية ٥٢°	♃ ♂ ♀	" ٢	١٤
يكون زحل في التربيع مع الشمس اي انه يكون بينها ٩٠°	♄ ☐ ☼	" ٥	١٥
يقترن زحل بالقمر فيقع شمالي القمر ١٦°	♄ ☾	صباحا ٩	٢٠
يقترن الزهرة بالمشتري فتقع شمالية ١٨°	♁ " ♀	مساء ١١	٢٢
يقترن المشتري بالقمر فيقع جنوبي القمر ٢٥°	♃ " ☾	صباحا ٩	٢٦
يقترن الزهرة بالقمر فتقع جنوبية ٢٦°	♃ " ♀	" ٢	٢٦
يقترن عطارد بالقمر فيقع جنوبي القمر ٣٧°	♁ " ☾	" ٢	٢٨
يقترن المريخ بالقمر فيقع جنوبي القمر ٥٦°	♂ " ☾	مساء ١	٢٠
أوجه القمر			
يكون القمر في الربع الاول		صباحا ١	٥
يكون القمر بدرا		" ٦	١٤
يكون القمر في الربع الاخير		مساء ٥	٢٠
يكون القمر في الحاق		صباحا ٢	٢٧
يكون القمر في الحضيض		" ٢	٩
يكون القمر في الاوج		" ٢	٢٥