باب تدبير المنزل

قد فحصنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

السكر

"الصحة تاج على رأس الاصحاء لا يراهُ الاَّ المرضى" وهي اصل والمرض عرَض طارئ غير ان الناس يطرحون هذا التاج عن جهل او عن هوًى ويتحملون المرض . فقد قيل ان تسعة اعشار المصابين بامراض الكليتين سبب مرضهم المسكرات ومع ذلك ترى الناس يعتادون شرب المسكر ويدمنونهُ وهم يعلمون انهُ لا ينالهم منهُ نفع على الاطلاق وما منهم مَن يجهل انهُ يذهب المال ويضر الجسم ولو لم يعلم مقدار ضررهِ بهِ ولا يقتصر ضرر السكر على ذلك بل يسبب امراض الدماغ والقلب والحيل الشوكي والرئتين والكبد والعضلات والاوعية الدموية ويضعف الدورة الدموية ويسرع الهرم والانحلال ولا عبرة بالناس أدمنوا المسكر ولم يظهر ضررهُ فيهم فانهم نادرون جدًّا والنادر لا يبنى عليهِ حكم . وما قلناهُ عن ضرر المسكرات هو الغالب الذي يتعرَّض لهُ كل من يشرب مسكرًا ولا يردع نفسهُ عن هواها

ومن الغريب الذي يذكر مع الاسف الشديد اننا نحن الشرقيين نحرّم السكر وتستعبدهُ وليس في هيئتنا الاجتماعية ما يرغب فيهِ لا من حيث الاخلاق ولا من حيث العادات ومع ذلك كلهِ فشت عادة السكر الخبيثة في بلادنا وانتشرت بين ظهرانينا وصار شبابنا يباهون بمقدرتهم على شرب الكثير من اقوى انواع المسكرات . وكثيرًا ما نرى شيوخًا يدل لبسهم على انهم من العلماء جلوسًا في الحانات من غير خجل كانهُ لم يبقَ للشرع سلطان عليهم ولا رأوا في العادات ما يردعهم عن خلَّة ذميمة تودي بالصحة والمال

وقد حاول الاوربيون منع الناس عن المسكرات باساليب مختلفة فلما افادت شيئًا لانهم يبيحون الشرب القليل في بيوتهم فيألفهُ اولادهم ويعتادونهُ صغارًا ولولا ذلك لوفت هذه الاساليب بالغرض المقصود . فاذا اردنا نحن الشرقيين ان نبقى بعيدين عن آفة السكر وجب ان لا نبيح استعمال المسكرات على الطعام في بيوتنا ولو اشار بها الاطباء لان نفعها يستغنى عنهُ واما ضررها فلا دافع لهُ . وعلى ربة البيت ان لا تبيح دخول المسكرات الى بيتها الاَّ اذا امر بها الطبيب دواء في احوال خاصة

التدخين

تدخين التبغ ياتي بعد شرب المسكرات وهو اقل ضرراً من السكر ولكنهُ اكثر شيوعاً منهُ ويزيد ضررهُ بان شرائعنا وعاداتنا لاتمنعهُ فيقرط الناس فيهِ ما شاؤوا ويحسبهُ الشبان مزية لهم فاذا بلغ الشاب اشدهُ فاول شيء يفعلهُ ان يضع السيكارة في فيهِ ويشعلها من سيكارة ابيهِ

وقد شهد غير واحد من كبار العلماء ان التبغ والسعوط يضعفان الذاكرة قال واحد منهم وكان من البارعين في معرفة لغات كثيرة انهُ زاد مقدار السعوط الذي كان يستعملهُ رويداً رويداً فضعفت ذاكرتهُ بزيادتهِ ولما لم يرَ سبباً لذلك لانهُ لم يغير شيئاً من احوال معيشتهِ ظن ان زيادة السعوط هي السبب فقللهُ رويداً رويداً الى ان قطعهُ فعادت ذاكرتهُ الى قوتها وعاد يذكر كلمات اللغات التي نسيها . وقال بعد ذلك ان ابطالهُ للسعوط كان منعشاً لهُ جسداً وعقلاً فعادت ذاكرتهُ الى قوتها وذهنهُ الى مضائهِ ولا شبهة عندي ان التبغ ولا سيما السعوط عدو الد للذاكرة يضعفها رويداً رويداً وقد يضعفها سريعاً . هذا وغني عن البيان ان المراة تقدر ان تمنع الرجال عن التدخين والسعيط او تضعف ميلهم اليهما ورغبتهم فيهما ولو باظهارها الكراهة والاشمئزاز منهما

الهواء الفاسد

من يرى السكان في الاقاليم الباردة ولاسيما الاصقاع القطبية يشتون في بيوت مسدودة من كل ناحية يدخل اليها من باب صغير في سقفها يحسب ان الهواء النقي غير ضروري للحياة ولكن بيوت اولئك السكان وكل اكواخ الفقراء في سائر البلدان لا احكام في بنائها ولا في ابوابها وكواها فيدخلها الهواء دواماً من الخارج ويجدد هواءها الداخل . ومع ذلك لا تكون صحة سكانها على اجودها . واذا اريد السكن في بيوت محكمة فلابدَّ من تجديد هوائها وتنقيتهِ دواماً

حسب بعضهم انهُ يدخل الرئتين ٢٧٤ قدماً مكعبة من الهواء كل اربع وعشرين ساعة ويخرج منها نحو ١١ قدماً مكعبة من غاز الحامض الكربونيك الذي لايصلح للتنفس ولذلك يفسد هواء الغرف التي يكثر سكانها او يزدحم فيها الناس ويعتريهم صداع شديد وقد يموت بعضهم من فساد الهواء كما ترى

ففي الهواء الذي نتنفسهُ نحو عشرين في المئة من الاكسجين واما الهواء الذي تنفثهُ اي

تخرجهُ من الرئتين تحتوي ١٦ في المئة فقط من الاكسجين فيبقى منهُ خمس اكسجينهِ في الجسم ولذلك يقلُّ الاكسجين مِنْ هواء الغرف المقفلة رويدًا رويدًا اذا كان فيها جمهور كبير يتنفسونهُ حتى لا يعود صالحًا للتنفس فانهُ اذا كان هذا الغاز واحدًا في المئة من الهواء فتنفس الهواء كثير الضرر على اكثر الحيوانات واذا كان عشرة في المئة من الهواء صار تنفسهُ كثير الخطر . ومن قبيل ذلك ما اصاب ١٤٦ نفسًا أُغلق عليهم ببلاد الهند في مكان ضيق لا يتجدَّد هواؤهُ فلم يمضِ عليهم ست ساعات حتى مات منهم ٩٦ نفسًا وبعد اربع ساعات أُخرى مات منهم ٢٧ نفسًا . وأُغلق على ٣٠٠ نفس في قبو بعد واقعة استرالبز فمات منهم ٢٦٠ نفسًا في بضع ساعات من كثرة الحامض الكربونيك المتولد بالتنفس

ويتنفس الانسان البالغ نحو ٢٢ لترًا من هذا الغاز كل ساعة فاذا اقام اربعًا وعشرين ساعةً في غرفة طولها ثلاثة امتار وعرضها مترات وعلوها مترات صار هواؤها بتنفسهِ مثل الهواء الخارج من رئتيهِ فلم يعد صالحًا للحياة . وكل قنديل من قناديل الغاز يولِّد في الساعة ٢٨ لترًا من غاز الحامض الكربونيك . وكل عشرة غرامات من الشمع الابيض تولد باحتراقها ١٤ لترًا من هذا الغاز فلا عجب اذا فسد الهواء حيث يزدحم الناس وتكثر انوار الشمع والغاز

ولا بدَّ من ان ترى ربة البيت بعد هذه الحقائق المقررة ان لا بد من فتح كوى البيت وتجديد هوائهِ ولو في فصل الشتاء والبرد والاَّ ساءت صحة سكانهِ وضاقت اخلاقهم ولا سيما اذا كانوا يكثرون الاقامة فيهِ

الماء النقي

الماء النقي ضروري للصحة كالهواء النقي . ومن اغرب ما رأيناهُ في هذا القطر ان كثيرين من سكانهِ يفضلون ماء النيل المكرَّ على الماء المصفى . فهم اذا بقيت معدهم على قوتها وصحتها وكانت ميكروبات الامراض التي تسترق الى الماء قليلة او ضعيفة لم تؤثر فيهم ولكن اذا ضعفت معدهم او انحرفت صحتها واذا كثرت جراثيم الامراض في الماء لم يستطيعوا ان ينجوا من شرها ولذلك مات منهم الالوف بالكوليرا لما انتشرت في هذا القطر . ومعلوم ان ميكروب الكوليرا يدخل الماء من مبرزات المصابين بها التي تتصل بهِ حتى اذا شرب احد ذلك الماء وكانت معدتهُ غير قادرة على اماتة ميكروبات الكوليرا تكاثرت في امعائهِ وقتلتهُ . ولو رشح ذلك الماء او أُغلي حتى زالت الميكروبات او ماتت منهُ لما بقي فيهِ شيءٌ من الضرر . وخيرٌ من ذلك ان لا يشرب المرء ماء اتصلت بهِ ميكروبات الكوليرا ولكنهُ اذا كان لا يعلم حالة الماء

الذي يشربهُ واوجس خيفةً من اتصال ميكروبات مرضية بهِ وجب عليهِ ان لايشربهُ الاَّ بعد ان يرشحهُ او يغليهُ ولاسيما اذا كان الماء راكداً او قليل الجري . اما الماء الغزير الجاري فقلما يكون منهُ ضرر

الرياضيات

السيارات وحركاتها في شهر فبراير ١٩٠٠

لحضرة الاستاذ وست مدير مرصد المدرسة الكلية الاميركية في بيروت واستاذ الفلك فيها

عطارد

يكون عطارد نجم الصباح الى التاسع من الشهر الساعة ٤ الحادية عشرة مساء حين يمر باقترانهِ الاعلى و بعد ذلك يصير الى شرقي الشمس فيصير نجم المساء ولا يرى بالعين المجرَّدة الاَّ يومين او ثلاثة في آخر الشهر و يقطع عرضهُ الشمسي الاعظم في التاسع من الشهر عند نصف الليل وعقدتهُ الصاعدة في السابع والعشرين الساعة الحادية عشرة مساء . ويقترن بالمريخ في الثالث من الشهر الساعة الرابعة مساء فيكون على درجة و٤ دقائق منهُ جنوباً . وسيرهُ شرقاً في برج الجدي والدلو الى الحوت

الزهرة

الزهرة نجم المساء وتزيد اشراقاً وسيرها شرقاً في برج الحوت ولتقطع عقدتها الصاعدة في السابع والعشرين من الشهر الساعة ١ صباحاً

المريخ

المريخ نجم الصباح ولكنهُ لايرى لقربهِ من الشمس وسيرهُ شرقاً في برج الجدي والدلو ويقطع عرضهُ الشمسي الاعظم في الثاني والعشرين من الشهر الساعة ١١ صباحاً ويقترن بالمريخ في الثالث من الشهر الساعة ٤ مساء

المشتري

المشتري نجم الصباح يشرق عند نصف الليل في آخر الشهر ويمرُّ بالتربيع في الثامن والعشرين منهُ الساعة ٨ مساء وسيرهُ في برج العقرب