

ويجاء كافياً بفي بالتعب والخدمة وسيعلم الناس ان يفضلوا اللحم السمين ولو كان غالياً على  
لحم المزييل ولو كان رخيصاً

### دار النعام في المطرية

انشئت هذه الدار سنة ١٨٨٨ لتربية النعام وكان فيها حينئذ مئة بين نعامة وظليم  
اما الآن فصار فيها سبع مئة من النعام الكبير و ٥٢٠ من النعام الصغير ومستمدة فرخ و ينتظر  
ان ينتف منها الف وستمئة رطل مصري من الريش هذا العام ونحو ثلاثة آلاف رطل  
في العام التالي

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فبشكل ما جه اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللبس  
والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### سن المراهقة

ان ام ما ينظر اليه في سن الطفولية غذاه الطفل اذ المراد حفظ حياته . واعم ما  
ينظر اليه في سن الصبا رياضة بدن الولد اذ المراد قوة وتقويته . واعم ما ينظر اليه في سن  
المراهقة اي من السنة الثانية عشرة الى الحادية والعشرين تهذيب العقول وانماؤها وغرس  
بذار المعارف فيها

والناس في هذا السن ليسوا عرضة للموت الكثير كما في السن الاول والثاني فان  
متوسط من يموت من الذكور فيه نحو خمسة في الالف ومن الاناث نحو سبعة في الالف  
هذا في البلاد التي متوسط وفياتها نحو عشرين في الالف اما في القطر المصري فالمرجح  
عندنا ان متوسط الوفيات في سن المراهقة مضاعف المتوسط المذكور آنفاً

### طعام المراهقين

يجب ان يكون الطعام في هذا السن بسيطاً في نوعه كافياً في كميته ويحافظ على اوقات  
الاكل المذكورة قبلاً حتى السنة السادسة عشرة ثم يجوز تأخير المشاء بعد ذلك  
ومما امر لا بد من الانتباه اليه وهو تنويع الطعام فان العقل يدل على انه اذا

جُزِبَ طعام ووجد جيداً في نوعه كافيًا في تغذيتِهِ وجب ان يعتمد عليه دائماً بلا تغيير لكن الاختيار لا ينطبق على هذا الاستنتاج العقلي لانه قد وُجد بالاختيار ان النفس تتسأم الطعام الواحد اذا تكرر يوماً بعد يوم فلا يعرد الجسم استفيد منه وذلك في البلدان المتخذة التي اعتاد سكانها تغيير طعامهم. ونرى القابلية للطعام تجود كثيراً اذا ذهب الناس للزهوة وغيره واطعامهم. ومن المحقق ان القابلية تضعف بين السنة الثانية عشرة والسادسة عشرة فتسأم النفس اطعمة لا داعي للسامة منها وتطلب اطعمة ليس لما مزية خاصة وهذا ليس مما يستغنى به بل لا بد من مراعاته ائلاً يقل الطعام ويضعف الجسم ولا بد ايضاً من إطعام الذين في هذا السن كل ما يستطيعون اكله من اللحم لان منه بناء الجسم. وهم بينون اجسامهم في هذا السن. واذا قل اللحم لسبب من الاسباب فلا بد من اكثر سائر الاطعمة كالقطاني ونحوها لكي يأخذ الجسم من المواد اللحمية التي فيها ما يكفي لبنائه

## باب المراهقين

اما الثياب فيجب ان تكون كافية لتدفئتهم اي ان تكون التخانية منها صوفية ولا سيما في الشتاء وان تكون واسعة لا تعيق حركاتهم ولا تضغط على اعضاء النفس فان كانت ضيقة تضغط على القلب والرئتين عاتق الدورة الدموية والنفس وكانت فتاتج ذلك وخيمة

## النظافة والماء النقي

لا بد من النظافة في هذا السن كما في غيره فيسح البدن بالماء صياحاً ويفسل بالماء والصابون مرة كل اسبوع. ومما يجب الالتفات اليه غسل الوجه بالماء النقي الذي يرغى فيه الصابون بسهولة لانه اذا غسل بالماء الذي لا يرغى فيه الصابون بسهولة فالغالب انه يكلم ويسود ويقل جماله

والهواء النقي لازم لزوم الطعام ويجب ان لا يقيم احد ساعة في مكان محصور الهواء وهو قادر ان يقيمها في مكان مكشوف مطلق الهواء. ويجب ان تفتح ابواب البيوت وكوامها هاراً وليلاً كلما امكن ففها

## النوم

تقال مدة نوم المراهق رويداً رويداً حتى تصير ثماني ساعات حينما لا يكون له عمل يدعوه الى القيام. ولا يجوز له ان ينام على ظهره مطلقاً واذا كان قد اعتاد ذلك فليربط على وسطه منقطة بعد ان يعقدها عقدة كبيرة في ظهره حتى اذا قلب عليه وهو نائم

يشعر بالعقدة فيقلب على جنبه . واذا اصابه قلق وجب ان يبحث عن سببه ويزال لان النوم ضروري للمراهقين جداً  
ستأتي البقية

### غسل الريش وتجديده

اذا قدم ريش الفرش والمخدات واروت غسله وتجديده ونظف كيساً كبيراً واتركه مفتوحاً من احد جوانبه وافتق جانباً من الفرش او المخدة وخطه بالجانب المفتوح من الكيس وانتقل الريش الى الكيس ثم خطه واغسله والريش فيه في ماء اذيب فيه كثير من الصابون وأعد غسله ثانية ثم اغسله في ماء نقي لا صابون فيه ولا تعصره عسراً بل علقه حتى يتصفي الماء منه وضعه على العشب في الشمس وهزه مراراً ومضى نشف الريش تماماً اضرب الكيس بعضاً حتى ينفش فينظف ويصير كالريش الجديد

### علاج الصداع البيتي

قل من لا يصاب بالصداع ولا سيما اذا كان عمله في البيت او المخزن . والصداع انواع منها العصبي ومنها ما سببه سوء الهضم واحقان الدماغ ومنها ما سببه مرض حاد . وكلامنا في الصداع العادي البسيط الذي يصيب كل احد تقريباً وسببه غالباً عسر الهضم اما من اكل اطعمة غير جيدة او من زيادة الطعام . واذا ازمن الصداع فسيب الغالب عسر الهضم والقيض واضطراب الكبد

واعلم ان سدس الدم كله يدور في الراس فاذا كان الدم مشعوراً بالفضول المتدثرة من البدن تعيج الدماغ من جراء ذلك تهيجاً مؤلماً . ولا يشحن الدم بالفضول الا من كثرة الشغل العقلي وقلة الرياضة وقلة استنشاق الهواء النقي

والعلاج للصداع البسيط حقنة منمنة لتنظيف الامعاء . ووضع الماء البارد او الفاتر على الرأس . والماء البارد يناسب اقرباء البنية والفاتر يناسب الضعفاء . ويحسن تطييل الرجلين مع تبريد الرأس

ولا بد من الوسائط التي نقي الانسان من الصداع اذا كان معرضاً له . والغالب ان يكون سبب الصداع قبض الامعاء او عسر الهضم من شرب الشاي والقهوة فقد وجد بالامتحان ان الهضم يكون اسرع بدونهما منه معهما نحو ثلاثين في المئة اي ان الطعام الذي يهضم في ساعتين بدونهما لا يهضم معهما الا في ثلاث ساعات فضلاً عما فيها مما

يوجب القبض فيجب اجتنابهما. وقد يكون سبب الصداع الاقتصار على الاطعمة الكثيرة  
الغذاء كالخبز الجيد والتم السمين فيجب ان لا يُتصر على هذه الاطعمة بل يؤكل قليل منها  
مع ما يكفي من الخضر والاشمار والبقول والحبوب  
ولا بد ايضا من ان تكون غرف النوم واسعة الكرى مطنقة الهواء

### فوائد منزلية

الكمك الاسفنجي يزيد بياضه اذا جيلته بالماء الغالي بدلا من الماء البارد  
الشاي المدقوق كالبن يكفي لمضاعف الماء الذي يكفي له لو كان غير مدقوق  
اذا لم يضى شريط (فتيلة) فنديل فنسل بعض الخيوط من اعلاه فيضي

## باب الهدايا والنقاريط

كتاب اراجيز العرب

يتدر ان نتقد كتابا من الكتب التي تهدي اليها لاسباب اولها بالذكر اننا رأينا  
الكتاب بتعيين الانتقاد وبخاصة من المنتقد حاسبين انه بقصد لم شرأ ولا سيما اذا كانوا  
يكتبون للتعيش وم لو انصفوا المنتقد لجازوه. الا ومدحا على انتقادهم ولا سيما اذا  
ابان غامزها ومواقع الضعف فيها. فلما وقع نظرنا على كتاب اراجيز العرب الذي انه صاحب  
الساحة السيد محمد توفيق البكري شيخ المشايخ في القطر المصري قلنا هذا كتاب يستحق الانتقاد  
لان مؤلفه لم يؤلفه للاكتساب ولا هو ممن يخشى ان تعرض بضاعته للنقد. ولا بد من ان يكون  
قد تخير ابان اراجيز وعاق عليها شرحا مسهباً فسر غريبها وبين مدلولاتها من حيث اخلاق  
العرب وعوائدهم. ولو كنا نعلم ان "الجزء من سفساف القريض". فاخذنا نقاب الكتاب ونصفح  
الارجوزة بعد الارجوزة وتلو ما على ابياتها من الشرح الموجز والمسهب حتى اتينا على  
جانب كبير منه فاغلقناه أسفين على الوقت الثمين الذي اضاعه المؤلف في جمعه وتحريره لعله  
تتبع بالنسبة الى ما بذله في تأليفه من المشقة وفي طبعه من النفقة. واسنا نحسب هذا الكتاب  
"ادل" دليل واعظم برهان على فضل مؤلفه علامة الزمان" كما قال فيه احد مقرطيه