

باب تدبير المنزل

قد نحصا هنا الباب لكي ندرج فيه كل ما يجب من تدبير المنزل وتدبير الطعام والشراب والشراب والممكن والريحه ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل حاله

قتل الذباب

اقبل الصيف وظهرت الذباب وقد علم مما كتبناه عنها مراراً انها من أكثر الحشرات ضرراً بالصحة لانها تنقل جراثيم الامراض المعدية من البصاق والمبرزات ونحوها وتندسها في الطعام والشراب . ومن خير الوسائل لمنع تولد الذباب منع تجمع الزبل ونحوه من المواد الفاسدة التي تبيض الذباب فيها فتكثر بواسطتها فاذا خلت المدين وضواحيها من اسطبلات الخيل ومزارب المواشي او اذا نظفت الاسطبلات والمزارب يوماً زالت الذباب من المدين او قلت فيها جداً . اقتنا شهر سبتمبر الماضي في مدينة لوزان من مدن سويسرا فلم تر فيها ذبابة واقنا شهر أكتوبر في باريس فلم تر الا ذبابتين او ثلاثاً . والرصول الى هذه الغاية متعذر عندنا ولكن تقليل الذباب بأمانها امر يسور لكل ربة بيت . فالادواق التي تحوم الذباب عليها وتلتصق بها وتقوم رخيصة الثمن ويمكن استعمالها حيث توجد . والا فيقوم مقامها مطلي نشارة الكرواسيا وهي رخيصة الثمن ايضاً ينثر ريع اوقية من هذه النشارة في شبة وخمين درهمين من الماء عشر دقائق وتصفى ويضاف الى الغلاية نحو خمسين درهماً من الدبس وتصب في صحاف واسعة فتقع عليها الذباب وتشرب منها وتقوم

وصفة ثانية — اصنع درهماً من العسل الاسود اشارة صحتة تماماً جداً ودرهماً من السكر وامرج هذين المسحوقين معاً بدرهمين من اللبن او الزبدة وبعين المزيج في صحفة واسعة فتقوم عليه الذباب وتأكل منه وتموت

وصفة ثالثة — املا كاساً بالماء والصابون الى نصفها وغطها بورق مدهونة من اسفلها بالدبس او العسل او مادة اخرى حلوة واخرق فيها خرقة صغيرة فالذباب تدخل من الخرق لتأكل المادة الحلوة ثم تطير الى الاسفل فتقع في ماء الصابون وتموت ويسهل استعمال هذه الوسيلة في كل مكان ولا سيما في القرى والمرب حيث لا يوجد ورق الذباب

ازالة لطخ الحبر

- (١) الغالب ان عصير الليمون الحامض يزيل لطخ الحبر العادي عن الثياب
 - (٢) اذا لم تزل اللطخ بعصير الليمون الحامض فلا يعمد انت تزول بمذوب الحامض الاكساليك - جزء من الحامض في جزئين من الماء وذلك بان تبل خرقة بهذا المذوب وتفتح اللطخ حتى تزول
 - (٣) وافضل من ذلك في ازالة لطخ الحبر مذوب كلوريد القصدير جزء من الكلوريد في عشرة اجزاء من الماء وتدهن اللطوخ به بتلم شعر ناعم ثم تغسل بالماء البارد
 - (٤) اذا كان كلوريد القصدير يثقل لون الثوب فرطب اللطخ بالبن الحليب وذر عليها من مسحوق ملح الطعام ولا بد من استعمال هذه الطريقة قبل غسل ما عليه اللطخ
 - (٥) اذا كانت اللطخ من الحبر الذي لا يفسد المصنوع من حجر جهنم (نيترات الفضة) تزال يلها بمذوب ميانيد البوتاسيوم ثم تغسل جيداً ويجب ان يعلم ان ميانيد البوتاسيوم سام جداً
- ولازالة لطخ الحبر طرق اخرى كثيرة ستأتي عليها في فرصة اخرى

الميجين الشخصي

(تابع ما قبله)

دور الصبغة

- هو الدور الذي تستط فيه الرواضع آتي اسنان اللبن وتخرج فيه الاسنان المائة وخروجها على هذا الترتيب
- فحو السنة النامية تخرج الطواحن الاربع وهي الاضراس الاولى الامامية في كل فك ضرسان
- فحو السنة القادمة تخرج الثنابا الاربع وهي القواطع الوسطى في كل فك اثنتان
- • الثامنة تخرج الرباعيات الاربع وهي القواطع التي تلي الثنابا في كل فك اثنتان
 - • العاشرة تخرج الضواحك الاربع وهي التي تلي الاثنيان
 - • الحادية عشرة تخرج القوارض الاربع وهي التي تلي الضواحك
 - • الثانية عشرة تخرج الاثنيان الاربع

بين السنة الثانية عشرة والرابعة عشرة تخرج الارحاء الاربع وهي الاضراس الخلفية . وتخرج الاسنان السفلى عادة قبل العليا ويكون الإنسان الثاني بطيئاً فلا يصاحبه ما يصاحب خروج الرواح من الاعراض الشديدة لكن الاولاد الذين مزاجهم عصبي قد يصابون باعراض عصبية ويقال ان اكثر الوالدين لا يعرفون ما تكون عليه اخلاق اولادهم قبل بلوغهم هذا السن

اما التفهات الفسيولوجية التي تحدث في هذا الدور فهي سرعة امتصاص الدهن الذي يكون تحت الجلد فتقوى العضلات ويتصلب الجلد ويقل الارتشاح منه . وقد نقل شهوة الطعام بين السابعة والثامنة من العمر ويقل الميل الى اكل الاضمة الدهنية ويؤيد الميل الى اكل التافهة . اما بعد السنة الثامنة فاذا حدث فالتقص او الخلل في الشهوة او التقص في وزن الجسم دليل على عدم اتباع القواعد الصحية او على شدة تنبه الدماغ بالدرس الكثير الطعام . يكفي للاولاد الذين في هذا العمر ثلاث دفعات او اربع في اليوم فاذا اصبوا بخلل في الهضم او بقبض في الامعاء كان ذلك دليلاً على الاكثار من الفطائر والاضمة المسرة الهضم ككثير من الاضمة الشرقية . ويجب ان يكون طعامهم صباحاً الساعة الثامنة وطعام الغداء الساعة الاولى بعد الظهر وطعام العصر الساعة الخامسة والعشاء الساعة الثامنة والنوم بعد العشاء ساعة . ويجب ان يكون شرايبهم اللبن الحليب او الكوكو ويمتنعون منعاً باتاً عن شرب الخمر والبيرة والاشربة الروحية

الباس . يجب ان تكون الملابس الملاصقة للبدن من الصوف لانه يقي من البرد والحرق اكثر من القطن والحريز والكتان فيقل به التعرض للتلقات الجوية . اما الاحذية فيجب ان تكون واسعة وكعبها واطنة ومعالجة بما لا تنفذ الرطوبة

الرياضة والراحة . هما ضروريان للعقل والجسم لا سيما في هذا الدور من اعمار الحياة فيجب على الوالدين والمعلمين ان يهتموا في ما يصح للاولاد من هذا التيل . وهناك حدوداً وضعت لهم وقد بين في ساعات العمل والرياضة والبطانة والنوم

العمر	الرياضة	العمل	البطانة	النوم
٧	٨	٣	٤	٩ او ١٠
٨	٨	٣	٤	٩ او ١٠
٩	٨	٣	٤	٩
١٠	٨	٤	٤	٨

العمر	الرياضة	التخل	البطالة	الدوم
١١	٧	٥	٤	٨
١٢	٦	٦	٤	٨
١٣	٥	٧	٤	٨
١٤	٥	٨	٤	٧
١٥	٤	٩	٤	٧

المراحة

دور المراحة بين الرابعة عشرة والعشرين من العمر ومن ظواهره الفسيولوجية سرعة نمو الجسم كله ووصول الاعضاء تدريجياً الى درجة الكمال في اقام وظائفها . وينمو العقل في هذا الدور مع الجسم لكنه لا ينمو بسرعه . ويكون نمو الجسم متقطعاً فتوتر فيه النصول والاذنية فالغلمان لا ينمون في الخريف والشتاء كما ينمون في الربيع والصيف . اما البنات فتلا يخرجن شتاء في الاماكن الباردة وربما توقف نموهن توقفاً تاماً في الشتاء ثم اذا جاء الربيع اسرعن في النمو وعوضن عما فات

ويصعب في هذا الدور على المضم والتشيل ان يقوم بما يطلبه الجسم فيعرض الميل فيه الى انخفاض الحرارة نوعاً لاسباب في الاطراف لذلك نرى الاولاد في هذا العمر ينفرون من الحمام البارد لان رجوع الحرارة اليهم بعده يكون بطيئاً . وبكاد القلب لا يقوم بما يطلب منه فاذا كان فيه آفة تأخر البلوغ والنمو . كذلك الرئتان فانهما لا تضمان عظم نسبة نمو سائر الجسم لاسباب في البنات فيطول الجسم لكن الصدر بين ضيقاً مطلقاً . اما الامراض التي تكثر في هذا الدور فهي انطوريا والصرع والجنون والانبيا والروماتزم والالتهاب الرئوي . والبنات فيه اكثر تعرضاً للامراض من الصبيان وربما كان سبب ذلك قلة رياضتهن وكثرة درسهن ومن جالسات جلوساً مائلاً

ويمتاز هذا الدور عن غيره من ادوار الحياة بان اكثر العادات تقبس فيه سواء كانت حسنة او رديئة وهو الدور الذي تزرع فيه جرائم الامراض فكلن زمناً ثم اذا جاء دور الشباب تمت وظهر تأثيرها

الطعام . يجب ان يكون كافياً والغالب ان الاضعة التي تقدم في المدارس تكون اقل مما يكفي التيان والفتيات الذين في هذا السن

الرياضة . كثيراً ما يشكى الامهات من عدم اعتدال قوام جنهن وسبب ذلك قلة رياضتهن البدنية فهذا الدور دور الرياضة للجسم وللعقل معاً . نرى الغلمان غالباً منتصبى القامة والفتيات محدوديات لان الغلمان يروضون اجسامهم ويشتملون عضلاتهم كلها واما الفتيات فيهلن ذلك . ولما كان نحو الجسم في هذا الدور سريعاً كان لاستعمال بعض العضلات دون غيرها ضرراً كبيراً لاسيما استعمال عضلات جانب واحد أكثر من عضلات الجانب الآخر . كذلك الانحناء في الجلوس فانه يضيق الصدر ويشوه الظهر ومثله الوقوف على رجل واحدة او حمل الامتعة بيد واحدة دون الاخرى او ترك الجيوب فارغة في جانب واحد وحشوها بالادوات المختلفة في الجانب الآخر فكل هذه العادات تيب الخناء في العمود الفقري وميلاً الى الجانب الواحد دون الآخر فينبغي الافلاج عنها وتمرين الجسم كل يوم بالالعاب الرياضية التي تستعمل فيها عضلات الجانبين معاً فيتمتع الصدر ويقوى الجسم ويبقى منتصباً

باب المنيب

فتنا هذا الباب منذ اول انشاء المتنطب ووجدنا ان محب فيه مسائل المتفركين التي لا تخرج عن دائرة بحث المتنطب . ويشترط على المسائل (١) ان يضي مسائله باسمه والتاوي ويحمل اقامته امضاه واضحا (٢) اذا لم يرد المسائل انصرح باسمه عند احراج سؤاله فليذكر ذلك لنا وبين حروفاً تدوج مكان اسمه (٣) اذا لم يدوج السؤال بعد شهر من ارساله لنا فليكرره سائله فان لم تدرجه بعد شهر آخر يكون قد اجهناه لسبب كانه

(١) زرع القطن في الكورة الاسكندرية . الدكتور حبيب مالك . الكورة قطعة من لبنان بين نهر ابي علي وطرابلس الشام والبحر المتوسط وهي ذات تربة جيدة يثرنيها الزيتون والتوت والكروم وما اشبه . فهل زرع القطن على ساحلها بين القنون والمري حيثما يوجد ماء واتربة رملية يأتي بفائدة للزراع مع الافادة المطولة عن كيفية زرع وطرق الاعتناء به ج . اذا كانت الارض كما وصفتم وكان ماء الري الصبي اللازم للقطن متوفر فيها فالقطن يجود حتماً ولكن زرع التواكه والخضر في تلك الارض ارجح للزراع من زرع القطن فان متوسط غلة الفدات من القطن خمسة قناطير ومتوسط ثمنها كلها نحو عشرين جنيهاً يذهب خمسها تقكات الزرع واخذمة الري