

الإدارة الزراعية

من شاهد البندان الزراعية التي لتوقف الزراعة فيها على رحمة المطر وتعالب عليها أحداث جوية لتطلب على ارادة الانسان وليس فيها من الحرارة ما يكفي لأجادة التربة بحكم لاول وهلة ان القطر المصري ممتاز عليها كلها ويجب ان تجود المزروعات ليو اكثر مما تجود في غيره . وهذا امر مقرر ولكنه غير مضطرد في كل الاطيان فيجد محصول القندان في الارض الواحدة عشرين اردباً من الذرة او اردبين وعشرة ارادب من التمح او اردباً واحداً وثمانية قناطر من القطن او قنطراً واحداً ولو كانت الاحوال الجوية واحدة فلا بد اذاً من اختلاف في الري والصرف والحرق والتسميد والخدمة جعل محصول القندان الواحد يفوق محصول القندان الآخر اضعافاً كثيرة . ولو اتبنا الفلاح الى هذا الامر الانتباه الواحد وردة المعلولات الى عطلها لاكتشف الاسباب التي يزيد بها محصول القندان الواحد ويتقص محصول القندان الآخر . ولكن عمله ووقته لا يمكنه من ذلك فدعت الخالب الى انشاء ادارة زراعية يهتم مديرها واعوانه بهذا الامر فيجمعون المعلومات ويجربون التجارب للوقوف على الاسباب الحقيقية التي يزيد بها المحصول او يقل ويشيرون بالملاجج الناجع في ما يمرض على المزروعات من الآفات . وقد أنشئت هذه الادارة الآن فعلاً وعين لها رجل انكليزي اسمه المستر دوجن نفسى ان يتمكن من درس احوال القطر الزراعية والاشارة بما فيه النفع الكبير له

باب تدبير المنزل

قد نحا هنا الباب لكي ندرج في كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية المزدود وتدبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل صائغ

السك وطبخه

السك من افضل الاطعمة فهو غذاء للجسم والدماع وسهل الهضم على المرضى الذين لا يتوون على هضم اللحم . وما يترك منه يشتمل انواع السك المروقة والحيوانات الصدفية كالسرطان والحاروما اشبه ويقسم الى ثلاثة انواع

اولاً - السمك الدهني كالانقليس اي ثياني الماء والسلمون والسفورة والاسقميري فلين
الحم في هذه الاسماك ضارب الى السواد او الخرة والدهن كثير فيها ويختل جميع الانسجة .
وهي لذيذة الطعم لكنها عسرة الهضم بالنسبة الى غيرها من انواع السمك
ثانياً - السمك الابيض كسلطان ابراهيم وسمك موسى (السول) والقُد والبوري وغير
ذلك من الانواع والدهن في هذه الاسماك تتجمع في الكبد ولحمها ابيض اللون سهل الهضم
وهو افضل النعم طعمًا للرّضى فاذا اشار الطبيب على مريض باكل السمك يجب ان يأكل
من هذه الانواع لا من الاسماك الكثيرة الدهن كالانقليس
ثالثاً - الاسماك الصدفية كالحمار - الاستريديا - والسرطان (ابو حليبو او السلطعون)
والقرئيدس وما اشبه وهي في الحقيقة ليست اسماكاً لكنها تعرف كذلك عند الطباخين .
والاسماك الصدفية ما عدا الحمار عسرة الهضم لصلابة انسجتها
ومن الصفات المستحبة في السمك ان يكون جديداً ويجب ان يطبخ حتى ينضج جيداً
فالسمك الفاسد غير الناضج روى الزائحة والطعم وقد يسبب تسكماً . ويجب ان ينظف
حالاً ويسرع في طيبه لاسيما السمك النهري كسمك النيل . ويفضل قلي السمك الابيض
وشيء السمك الدهني بالفرن بغير زيت او سمس او دهن لان الدهن فيه كثير فاذا اضيفت
اليه مواد دهنية اخرى عسر هضمه كثيراً . اما السمك الابيض فليخلو من الدهن يضاف
اليه نوع من انواع الطرطور او الصلصة فان المواد الدهنية فيها تجعل طعمه لذيذاً
ويجب ملاحظة الامور الآتية في شترى السمك

- ١ ان تكون عينه متلعة لامة
 - ٢ ان يكون لون خياشيمه احمر صائياً
 - ٣ ان يكون جسده صلباً جامداً
 - ٤ ان يكون لحمه مكثراً
 - ٥ ان تكون رائحته حسنة
 - ٦ ان يكون صحنه عريضاً بالنسبة الى طوله
 - ٧ ان لا يكون كبيراً فان السمك الكبير صلب الطعم في غالب الاحيان
- اما السرطان والقرئيدس وما اشبه فمن الصفات الجيدة فيها انها اذا شدت ذنبها وترك عاد
والتمس بجسمها . وانواع الحمار كالاستريديا وام اغلول يجب ان تكون طبقتها ملتصقين
ويفضل منها الانواع الصغيرة المساء

كيف تحفظ المرأة جمالها

كتبت إحدى السيدات في مجلة نسائية انكليزية جديدة شيئاً في هذا المعنى فتتساءل
بصرف قليل واضغط اليوما يناسب المقام

تجأ لا نهيبة فيه ان اللون البشرة ونعومتها شيئاً كبيراً في الجمال فالمرأة التي تعتني بلونها
وتزيل النقسون التي في وجهها تحفظ جمالها زمناً طويلاً وربما وصلت الى سن الكهولة وظمرت
كانها في ريعان الصبا ولا تعاب اذا فعلت ذلك ولو تقدمت في السن لاسيما اذا كان لها بنات
فنيات فانه اذا ظهر عليها علامات الصبا كان ذلك دليلاً على ان بناتها يقين كذلك متى بشن سنها
وللاعتناء بالبشرة طريقتان الاولى معالجة الوجه واليدين مرة في الاسبوع عند طيب
مخصص بهذا الفن وهي طريقة كبيرة النفقة لا يمكن من اتباعها الا المهرمات والثانية المعالجة
في البيت والسيدات الغراقي ينظرن ذلك تبين الطرق الآتية

اولاً غسل الوجه واليدين بالماء اللين الذي لا ملاح فيه او املاحة قليلة جداً
كاه انظر والماء المقطر والماء بعد اغتلاطه فبعض المياه املاحها كثيرة لاسيما مياه البنايخ
تسبب خشونة في الجلد - ويعرف الماء اللين بسرعة ارتقاؤه بالصابون بخلاف الماء القاسي
فانه لا يرغى به الا بصعوبة ويتكون فيه راسب - واذا كان الماء قاسياً يمكن تليينه
باغلاطه فترسب اكثر الاملاح التي فيه او باضافة قليل من البورق او ماء الكلس اليه اما ماء
النيل فليتن جيداً بالنسبة الى غيره من المياه كاه بهوت واكثر مياه جبل لبنان

ثانياً يجب ان يكون الصابون من افضل الانواع ويعرف بنعومته وتقاوته وعدم وجود
مواد قلووية فيه فان الصابون الجيد يكون فيه مقدار كاف من الدهن لتعديل المواد القلووية
التي يصنع منها والفرش من الصابون النخافة وفتح مسام الجلد فالافضل ان يغسل الوجه مرة
واحدة فقط بالماء والصابون ويكون ذلك مساه قبل النوم

ولا لزوم لغسل الوجه بالصابون صباحاً بل يغسل بالماء فقط او بالماء مع قليل من النخافة
والسيدات الاوريات يضمن بدل النخافة دقيقتي الشوفان المعروفة في مصر بالزبير وبعد غسل
الوجه بالماء يجمع بالمسول الآتي وهو رخيص الثمن سهل التركيب

٥ غراماً

صبغة الخيزور الجاوي

٥٠٠ غرام

ماء زهر السيبان

اما البودرة فاذا كان لا بد من استعمالها يجب ازالها قبل النوم وغسل الوجه جيداً حتى

تبقى مسام الجلد مفتوحة في الليل

ثالثاً من المسائل التي يجب الانتباه لها قبل معالجة البشرة الاعتناء بالصحة والمعالجة بالمقويات كالحديد وزيت السمك واصلاح الهضم والامتناع عن المنبهات والمآكل الصرة الهضم . واذا كانت الصحة عنده يجب استشارة الطبيب

رابعاً اذا كان في الوجه بثر كصب وغيرو يؤخذ من زهر الكبريت ملقعة صغيرة ممزوجة باللبن عند القيام من النوم او يؤخذ حشر القمحة من كبريت الكلس ثلاث مرات كل يوم ويدهن الوجه بمرم الكبريت وينسل بصابون الكبريت

خامساً التدليك افضل علاج للوجه وهو يزيل القشور والتجعد منه ويجعله مشرقاً ناعماً . وقد قلنا ان بعض السيدات يتماجن عن اطباء مختصين بهذا الفن لكن الذين لا تمكنهن حالتهم من ذلك يقدرن ان يعالجن انفسهن في البيت بالطريقة الآتية - يؤخذ طشت ويملأ بالماء الغالي ويوضع الوجه فوقه ويقطى الرأس والطحث بمنشفة كبيرة فيكون بذلك حمام بخاري فادته فتح السام وتلين الجلد وازالة الدهن المتجمع في الصدر . واذا كان في الوجه نقط سوداء وهي نوع من الاكثة تزال بالضغط عليها بين الاصابع او بمفتاح الساعة اما اذا كانت قليلة فالاصح تركها لان معالجتها على هذه الصفة ربما هيئت الجلد . وبعد ان يتم التجيز ينشأ الجلد بمنشفة خشنة ويفرك بها قليلاً الى ان يحمر ثم يبدأ بالتدليك بالكولده كرم او بمرم آخر ملطف . ويكون لذلك خفيفاً باطراف الاصابع بحركة دورية في الجبين والدفن وحركة مستقيمة بين الانف والاذن والقاعدة المحبة في انه اذا اريد بذلك التنييد يكون بحركة دورية واذا اريد به ازالة القشور يكون بحركة مستقيمة في اتجاه مخالف لاتجاه القشور

النوم في الخلاء

نشرنا في عدد ماضٍ شيئاً عن الدكتور اجنس مدير الصحة في مدينة شيكاغو وعن شدة عتاقه بتوبة الاماكن التي يزدحم فيها الناس كالمعامل والمدارس ومركبات سلك الحديد وما اشبه وقد قرأنا الآن في احدى الجلات شيئاً عن النوم في الخلاء في اروقة البيت او في اكواخ صغيرة من الخشب تبني لهذه الغاية وتوضع في الحدائق وكثيرون الآن ينامون كذلك في بلاد الانكليز صيفاً وشتاء . وهذه الاكواخ مصنوعة من الخشب ومسقفة بالخشب والبادا ويترك جانب من جوفها مفتوحاً . فاذا تمكن الناس من النوم كذلك في بلاد الانكليز على شدة البرد فيها وجب ان نتمثل نحن على الاقل فتح النوافذ ليلاً في غرف النوم في هذه البلاد

الصِّلَعُ واثقائه وعلاجه^(١)

الصِّلَعُ نوعان الاول الصِّلَعُ الناتج عن الامراض العديدة التي تصيب جلدة الرأس كالقترعة والحزازة والرَّيَّةُ والحجرة والزهري والحلي الطويلة والذي يحدث احياناً بعد الحمل واشد هذه الادواء الرَّيَّةُ الجافة والتهاب فروة الرأس

والثاني الصِّلَعُ الناتج عن غير مرض او عن غير سبب معلوم وهذا يصيب الرجال اكثر من النساء لان الرجال يلبسون الطربوش او البريطة وكلاهما يضغط على الرأس فيعيق الدم في دورانيه في الشرايين المغذية لصيلات الشعر فتوت جوعاً واخشاقاً . وهما يمنعان عن الرأس الهواء وتور الشمس الضرور بين حياتيه

وكثيراً ما يكون الصِّلَعُ وراثياً لهذا يصعب جداً منع حدوثه وتوليف سيره ولا تجدي كثيراً الوسائل لإعادة الشعر بعد السقوط . وقد يحدث عن الضعف والمزال وسوء الهضم ونعيب العقل والاعصاب وعن الاضطراب والتلق ونهك القوى بالسهر والشهوات وإدمان السكر والانراط في التدخين

فإذا كان سبب مرضاً وجبت معالجة ذلك المرض فيشفاؤه يعود الشعر الى ما كان وإذا كان ناتجاً عن الرَّيَّةِ الجافة والالتهاب الجلدي استعمل له العلاج الآتي

غرام	ريزورسين
٢	
٨	سبرتو
٨	غلسرين
١٠٠	ماء الورد

يستعمل برضع بضع قطرات على الرأس والتفرك بها جيداً مع شسل جلدة الرأس كل نصف شهر مرة بصابون أخضر وتجفيفه جيداً بمناشف خشنة

وفي احوال الصِّلَعُ غير الناتج عن سبب ما يجب ان تلبس البريطة والطوبوش متقبين من اعلاما بشرط ان لا يكونا ثقيلين وان تراعى قوانين حفظ الصحة كلها . ويجب الاكثار من المأكول ذات المادة الفسفورية كالحليب وجميع مستحضرات الدقيق والدهن والحليب وان يؤخذ زيت السمك لتقوية الجسم او خمس قععات من شترات الكينا والحديد مذابة بالماء بعد الاكل

(١) من كتاب اسرار الجمال والصحة واتساعه بنصف قليل . انظر باب التفريق

وافعل المقويات المخضرة قائمتها لبصلات الشعر والشديدة الفعل في اطاله وتقويه
ما يأتي

زيت كاز	نصف اولى طيبة
زيت اللاوند	عشر نقط
صبغة القبان المندي	٨ غرامات
صبغة القليلة	٨

يستعمل قليل من هذا المزيج صباحاً ومساءً بدهن اصول الشعر به
ومن احسن موانع الصنع ترك المحل المصاب بقطعة من البصل الى ان يحمر الجلده ثم
يدهن بقليل من العسل - وهذه الوسطة وان كانت تؤلم شيئاً جزيلة الفائدة - وكثيراً ما
كانت سبباً عاملاً في تأخير سقوط الشعر بل سبباً اعادته الى غزارته ورويقه ونعومته
بعد سقوطه

(١) الزيارات ضمن غرفة المريض

مجموعة على العموم الآ في الحوادث البيطة ويصرح بخصوصي من الطبيب الذي يعين
مواعيد الزيارات ووقاتها وعدد الزائرين

يجب ان اعلن المريض باسم الزائر قبل ان يدخل هذا عليه ثم يرضى المريض يدخل
الزائر يهدو ويجلس على كرسي مقابل السرير ولا يلبس المريض او قراشه ولا يبددهشة
او اضطراباً ولا يدخل ولا يتكلم بصوت عالٍ ولا يذكر حوادث الامراض التي سمع عنها او
شاهدها او احسب بها بل يكون مدار حديثه على اشياء مسرة مضحكة وفكاهات رائقة ولا
يحدث العليل باشغال التجارية او الصناعية او العلمية الا باذن خاص من الحكميم وذلك انقاء
المؤثرات النفسية وبعد نهاية الزيارة يخرج الزائر كما دخل بدون مصافحة او تقبيل بل بالهدو
والسكينة والانشراح الظاهر ثم على الاثر يجدد هواه الغرفة وترقب حالة المريض وتأثير هذه
الزيارة فيه حتى اذا كانت سبباً لتغيره وازعاجه تمنع مراجعتها واذا حدثت له راحة وهناء
تأمد او يُسمع باعادتها وذلك كله يارشادات الطبيب

« تنبيه » على كل غرفة مريض يجب لصق ورقة محرر عليها باحرف كبيرة واضحة « لا
تفزع ولا تدخل »