

المنكية بئذ من الشعراستخرجت من امعاء ثور وكان حجمها كبيراً . وعلقت هذا الزمير  
 أيضاً وجود هذا الشرر بالتلاوة وقال أنه كثيراً ما تبلغ المرضى الشرى في احوال الميستيريا  
 لكنى لم اشاهد على المريض شيئاً من علامات هذا المرض . فهل خضرات الزملاء ان يدوني  
 بافكارهم في طريقة تكوين هذا الجسم في المعدة  
 الدكتور محمد عبد الحميد  
 طبيب مستشفى قنوب

## باب تدبير المنزل

قد نحا هذا الباب لكن ندرج فيوكل ما هم اهل البيت سرفته من فريده الاكلات وندهر الطعام والشاي  
 والشراب والسكن والثرية ومحر ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

### النباتات الاهلية وفوائدها الطيبة

السوس *Licorice, F. Beglisse, L. Glycyrrhiza Glabra* يعرف عند العامة  
 بعرق السوس وهو جذر نبات من الفصيلة القرنية اسطواني الشكل الملس ومن الباطن اصفر  
 طوله عدة اذنان وطعمه حار غير قابس يستعمل مطلقاً ومليئاً للصدر يؤخذ نقيجاً بنسبة  
 ١٥ - ٦٠ كراماً في ليتر ماء ويغلى به المنهلات الخفية فينتج طعمها الكريه وهو افضل محل  
 يزيل كراهة الملح الانكليزي . ويستخرج منه خلاصة تعرف برب السوس تجبل بها الحبوب  
 الدوائية ويؤخذ في التزلات الصدرية مطلقاً للسعال ولحمة الصوت في الالتهاب الحنجري

ومن اشهر يخضراته مسحوق السوس المركب وهو مؤلف من

٦٠	كرام	مسحوق جذر السوس
٦٠	•	مسحوق النان
٣٠	•	كبريت مكرر
٣٠	•	مسحوق الشمر
١٨٠	•	سكر

وجرعته ملياً كراماً وتمتلاً ٣٣ كرامات عند ١٠٠

الرسن A. Flagellorum, F. Iris, L. Iris نوع اعشاب من الفصيلة الوردية  
جلودها مسهلة، وللمرة للبول ويحضر كبيلات هيئة الحمة لتشغيل انكي

الشاهترج A. Fumiter, F. Fumeterre, L. Fumaria officinalis حشيشة من  
الفصيلة الشاهترجية شديدة المرورة تدخل في تركيب اغمر المضاد للاسكربوط وتعمل  
مقوية ومنتقية ولاسيما في الربيع وهي خضراء فيؤخذ عصيرها بكية ٦٠ - ٣٦ كراما كل  
يوم مدة شهرين او ثلاثة اشهر - ولها فائدة كبيرة في اضرار الحيض ولا يحذور في استعمالها  
هذه الغاية كما في غيرها من الشاهترج الاخرى التي تسمى العامة استعمالها

الشاي A. Tea, F. Thea, L. Thea نبات من الفصيلة الشايية وهو صنفان  
اسود واخضر ولكنهما نوع واحد لان صفاتهما وخواصهما واحدة واختلاف اللون عائد  
الى كيفية تحضيرهما التي لا محل لشرحها هنا

فالشاي هو اوراق اطراف الاغصان التي تجني مراراً في السنة وافضلها الجنية الاولى حينما  
تكون الاغصان في اول ظهورها واوراقها لا تزال صغيرة

يشتمل الشاي تبعاً بنسبة ٨ - ١٢ كراما في لتر ماء ممزوجاً بسدسه اوشع لبناً  
وهو مشروب حسن يفيد السنان واصحاب البنية المترهلة ولا يوانق النخاع واصحاب المزاج  
العصبي السريبي التأثير

واما اذا استعمل دواء كما اعطي في سوء الهضم المسبب عن تجمعة فيحضر التقيع بنصف  
الكية المذكورة اي بنسبة ٤ كرامات - ٦ في لتر ماء ويؤخذ بدون لبن

وبين القهوة والشاي فرق في فعلهما انقه فالقهوة منه خصوصي للدماغ لا تزيد بها  
الحرارة غير الطبيعية كما تزيد جنهات الدورة الدموية بل تهبط ويهت لون الجلد واما الشاي  
فيفعل بوقت واحد على الوظائف الدماغية والدورة الدموية وينبه الحرارة ويزيد الافراز  
وتأثيره يسرع النخس ويمتنع ويسرع التنفس ويفرز العرق والبول ويسخن ويحتمن -  
ويقل كالتقوية اخضراء والكافئين بالجرعات المعتدلة فينبه الدماغ ويمد للعقل نشاطه  
ومضاهه بعد انكسل والتعب

والجرعات الكبيرة من الشاي تنبه الدماغ تنبهها شديداً وتحدث ارتقا مستعصياً واضطراباً  
عصياً مزعجاً لان الشاي على ما يظهر يحثوي على مبدأ فعال غير الكافئين

الشعير Barley, F. Orga, L. Hordeum الحب نبات من الفصيلة النجيلية يحثوي  
على مادة نشائية ومثلب يكتب بهما خراصة المنذبة والمظنفة ولاسيما اذا كان مشهوراً

وهو يد مقشوراً في التجارة باسم الشعير المقشور والشعير اللؤلؤي يستعمل الخفي منه بنسبة ٣٠ كراماً إلى لتر ماء ويحضّر في قوائم الشراب ويؤخذ عنى شراب منطف أو مزوجاً بمغلي عرق السوس وتتل الحبوب قبل الغلي بالماء البارد . وأما مغلي الشعير الاعياديكي فطعمه مر حريف غير مقبول بسبب قشره . أما الشراب المعروف بالأورجاء *Orgeon* فيس من الشعير بل من مستحلب اللوز وفودل اسمة الأفرنجي على التفسير . والشعير مغذ وملطف ومبول وهو العنصر المهم في تحضير البيرا

شقاقق النعنان *Anemou, F. Anémone, L. Ranunculus* في اعشاب من الفصيلة الشثبية كثير منها حريف كالزوي كثيرة الاستعمال في الطب القديم وقد اهتمت في الطب الحديث

يستعمل بعضهم خلاصة شقاقق النعنان للبهري العسى الوقي المسبب من فعل النور الشديد وفي رياضة العين ( ياض القرنية ) ويستعمله آخرون منطفاً في القرعة وآخرون في اسداد القنوات الصفراوية في انكبد ويشعرون الماء للقطر منه غسولاً لازالة حب الصبا وحروق الجلد بفعل الشمس

الثقيق أو الغشخاش الرياس *A. Cora-rose, F. Coquelicoc, L. Panaxer rhoeas* نوع من الغشخاش ينمو في الحقول ولكنه لا يحتوي على ايون او مورفين وزهره من الزهور الاربعة الصدرية يستعمل نقيمه معرقاً ومككناً خيفاً

الشمر *A. Fenvel, F. Fenouil, L. Anethum fœniculum* عشبة املية عطرية من الفصيلة السيوانية خواصها منبهة ومبولة وجذرها من الجذور الحلة الطاردة للريح عند القدماء

الشوفان *A. Oats, F. Avoine, L. Avena sativa* حب نبات من الفصيلة النجيلية خواصه مغذ وملطف يستعمل مغلياً ويرد في التجارة مقشوراً ومجروشاً وغلاف الحب يحتوي على مادة عطرية تشبه الفانيلين رائحةً ودفينة كثير الشبه بالاراروت . وكثيرون ينتفون به صباحاً ويفضونه على اللبن لسهولته هضمه فيأخذون المغلي صرقة معطراً تجاه الإسهام أو ماء التورد أو مبهراً بالقرفة او ما مائلها من البهارات العطرية . وهو يوافق كثيراً اصحاب العمد الضعيفة وسوء الهضم المعوي والتاقين من الحيات المضعفة كالتيفر يد والالتهاب المعوي والدرستاريا الخ

شوك الحمال *Thistle, F. Chardon, L. Carduus* عشبة من الفصيلة المركبة

يؤخذ نقيها مقويًا مُصنَّعًا ومدبرًا لبون وشوك الجمل نوعات منها الشوك المباركة وهي مقوية للعدة وعقيدة والشوك الدوار ميون ومطث ومنه للقابلية والشوك الباسوريه ويعزون له الزقاية من البواسير ويحملون ذلك على وجود حديدات حمراء تظهر على جذوع الاغصان من وخز بعض الحشرات ومشايتها لبواسير ينظرها ولونها

الشوكران A. Conium, hemlock, F. Cigüe, L. Conium, Cicuta عشب

من الفصيلة السويانية تثبت في الحقول الغير مزروعة وفي الجنان وتشبه القندوس في اول نموها ثم تتزاع عنه بعد ان تبغ وتزه وهي مخدرة سامة لئيب الحذر في استعمالها وهي لا تستعمل الا بمشورة الطبيب

الشيخ : انظر الزان

الصبر A. Aloe, F. Aloes, L. Aloe نبات من الفصيلة الزنبقية اوراقه غليظة لحمية

يخرج من عصيرها خلاصة واثبتة ذات لون اصفر محمر ورائحة كريهة قوية وطعم مر شديد هو الصبر المعروف في الطب والتجارة وخواصه مقرو ومسهل وطارد للديدان ومطث ويختلف فعله باختلاف الجرعة التي يؤخذ بها فهو بين ٥ سنتكرامات الى ٢٥ سنتكرامًا مقو ومن ١٥ - ٥٠ سهل وهو يحدث مضمًا فينج بعض المكثبات تلافياً لذلك واستعماله مدة طويلة يحدث باسورًا واذا كان الباسور موجوداً تهيج به وكثيراً ما يستعمل مسحوق ذروراً في العين لازالة البياض منها وله استحضارات كثيرة ومنها الصبغة المعروفة باكبر الحياطة الطويلة الصفصاف A. Willow, F. Saule L. Salix شجر من الفصيلة الصفصافية يستعمل قشره بدلاً من خشب الكينا فيؤخذ مسحوقاً بكمية ٣٠ كرامًا او ينقى ٣٢ - ٤٨ كرامًا منه في لتر ماء الى ان يبقى الثلث

الصندل A. Sandal, F. Sautal L. Santalum في الصندلية ثلاثة اشكال

خشبية تسمى بالصندل وهي الابيض والبيجوي والاحمر فالابيض والاصفر او البيجوي من الفصيلة الصندلية ويفعلان بالفشاء المخاطي المتكثب في الرئتين والاشانة ومحري البول كما تفعل المواد التريتينية ويخرج منها جوهر عطري يعقل فعلها ويعطى بنوع خاص في التهاب الفشاء المخاطي لمحري البول واما الاحمر فمن الفصيلة القرنية الفرائشية والاشكال الثلاثة معرفة

الصنوبر A. Pine, F. Pin, L. Pinus نوع اشجار عالية من الفصيلة الصنوبرية

ذات منافع كثيرة تخشيبها سلب يستعمل في الصناعة وقشرها يحتوي على حامض تنيك

فيستعمل في الرياضة وغيرها يستعمل لتخفيف الاغذية ويستخرج منه بسم جسم كندا وزفت  
كوفت برغونيا وزفت كريت الترابستينا

واما فوائد الطيبة ذات هواءة يفيد اصحاب الامراض الصدرية ولاسيما المسلولين  
فيشار عليهم ان يقيموا مدة الصيف في احراش السنوبر ويحضر من بزاعمه شراب مفيد في  
التهلات الرئوية وفي السل وقد عرفت فائدته في شفاء الاسكريوط منذ القديم

الصوفان *Agaricus Amanita, Amanita, Boletus igniarius*  
فطر ينمو على شجر السنديان وغيره يتقع بالماء المشع بيقرات ابوتاس او كبريتاتو وينشف  
بالهواء خواصه قابض يستعمل لتوقيف النزف السطحي الخفيف كتوقيف الدم بعد العائى  
الدكتور امين ابو خاطر

### الرياضة البدنية

الحركة ضرورية لقيام الجسم باعماله . واكثر الناس يتعاطون اعمالاً تضطرم الى  
الحركة فلا حاجة بهم الى رياضة بدنية خاصة الا ما كان من قبيل التسلق وترويح النفس .  
اما الذين يتعاطون اعمالاً تقتضي التعود بلا حركة والذين لا يتعاطون عملاً على الاطلاق  
فالرياضة ضرورية لهم مثل الاكل والنوم . ومن فوائدهما انها تساعد على نزع الفضلات  
وتجديدها ما يتدثر من الجسم لانها تزيد عمل القلب والرئتين والكليتين التي تهيجهما كثيرة  
الفضلات في الدم بسبب الرياضة . وتقوي دورة الدم بانتقائض العضلات وانبساطها لان  
هذا الانتقائض والانبساط يدفعان الدم في اواعيته . ثم ان حركة الحجاب الحاجز  
وعضلات البطن تحرك المعدة والامعاء وتحركها وتضغط الكبد فيفرز الصفراء فينظم الهضم  
وتقلص الامعاء مما يكون فيها من الفضلات

اما من يهمل الرياضة من الحديد في السن فتظل عضلاته ضعيفة وعظامه دقيقة وقد  
يؤدي ضعف عضلات ظهره الى تقوس كتفيه او التواء عمود الفقري . ويبقى صدره  
حقيقاً عرضة للامراض الصدرية كالسل وغيرها . ومن اهمها من الشبان قبل دمه واصيب  
بسود الهضم والامعاء . ومن اهمها من المتوسطين في السن ترهل وضعف قلبه واوعيته  
الدسوية وارتعت عضلاته وتجمع فيها الشحم وتعرض بالتالي لامراض كثيرة  
وللانزط في الرياضة مضار لا تقل عن مضار التعريط فيها . وقد تقوى العضلات وتكتنز  
في يادى الامر اذا اجهدت ولكنها لا تثبت ان تاخذ بالضعف والقصور اذا طال اجهادها .

كما يحدث بعضلات اتخذين في الدين يكثرون من ركوب الخيل ولا يقومون بنوع آخر من الرياضة . والتدين يجهدون انفسهم في العدو لتمدد قلوبهم وواعيتهم الدموية وخلايا الهواء في رقاتهم . ومن أكثر في حدائثه من الرياضة العيفة كالصنادل ولعب كرة القدم ثم انقطع عنها بعد ذلك فالغالب ان يسمن ويتجمع الشحم في قلبه .  
ويجب التدرج في الرياضة تدرجاً من الخفيف الى العنيف والرياضة الخفيفة التي لا تثعب كثيراً النفع من ارياضة العيفة . ومن كان في بعض اعضائه ضعف فيجدر به ان يستشير طبيباً في نوع الرياضة التي تليق له ومقدارها

### الصلع وعلاجه

قلما يصيب الصلع الذين لم يزالوا بعيدين عن اسباب المدنية ويمشون في الهواء النقي . ولكنه يكثر في اهل المدنية حتى يصح ان يمد من غلواصر تقدمهم في السن . وأكثر ما يظهر تدريجاً ولكنه قد يظهر بقاءً وقد يعم البدن فلا يترك فيه شعرة .  
وعما يسبب سقوط الشعر الحيات الثقيلة والفسس والس وقصر الدم وكثرة الحم . والصلع الباكر دراتي في الغالب ويسببه ظهور المبرية ( القشرة ) في اتراس بفعل بعض الميكروبات التي تلثف المادة الزبئية في الشعر . ولكل شعرة حياة تنتهي بقولتها ولكن غشيتها تثبت شعرة اخرى بدلاً منها اما اذا نتاج سقوط الشعر سريعاً اخذت القشرة تضعف الى ان تعمل عن الانبات جملة

ومما يهد السبيل لصلع بعض ما يلبس على الرأس مما يضغط على الاوعية الدموية ويمنع جري الدم فيها وكثرة التفكير لانها تقصي الدم من بياض اتراس ليجمع في الدماغ . ويقال ان الشعر الجمعد لا يصاب بالصلع كثيراً لانه يجتف ضغط لباس الرأس على الاوعية الدموية . ومما يضر بالشعر ويمنع نموه كثرة العرق ولذلك يكثر الصلع في الذين يتقنون مدة طويلة في البلاد الحارة . وبعض الامراض الجلدية كداء الدغب والحررة والقوباء اذا اصابت الرأس سببت الصلع فيادر المصاب الى الفسولات التي تهيئ نمو الشعر فيجني الضرر من حيث يرجو النفع

وتجب المبادرة الى معالجة الصلع في بدايته لانه اذا امكن انبات الشعر ثانية بعد سقوطه جاز اضعف مما كان اولاً . ويجب ايضاً الامتناع عن لبس ما يعوق جريان الدم في الاوعية التي في خلاص الرأس وترك الرأس حاسراً ما امكن . ويجتنب المشط ذو الاسنان الحادة

والفرشة ذات الشعر انصب • ويضل الشعر كل اسبوع بخلصة الكولونيا مع الماء الساخن  
 او بالصابون الكثير الدهن او بيضة مخفوقة ثم يشطف جيداً فاذا بقي قاسياً فقمماً دهن يركب  
 فيه جزء من اللاتولين و ١٦ جزء من زيت السمسم • واذا ظهر الصلع في الاحداث قص  
 شعرهم قصيراً وغسل رؤوسهم بالسيرنو يومياً • اما الذين يذبت فيهم الصلع ويكوهون  
 قص شعورهم على هذه الطريقة فيضلوها كل يوم بصابون حبراً المصنعي المطيب وهو يتركب  
 من جزئين من الصابون الطري وجزء من السيرنو المصحح ثم يظفونها من بقايا الصابون كما  
 غسوها ويواظب على ذلك الى ان يتوقف سقوط الشعر • وينفع سقوط الشعر ايضاً دهنون  
 يركب من درم من التين و ٦ دراهم من اللاتولين ودرهمين من زيت السمسم • ويزيل الهبرية  
 او قشرة الرأس غسل يركب من ٥ اواق من الماء واوقية من الكولونيا وقمحة من السلياني •  
 ويجب الاعتناء بصحة الجسم عموماً وقص الشعر مرة كل ثلاثة اسابيع • وينفع حرق  
 رؤوس الشعر في كثير من حوادث الصلع

## تأثير البرد على القطن

تقليل زراعة القطن

في القطر المصري

كانت مساحة الاطيان المزروعة قطناً في العام الماضي في الوجه البحري ٢٤٣ ٣٧٣  
 فداناً او نحو ٤٥ في المئة من مجموع اطيانه وفي الوجه القبلي ٢٧ ٣٨٣ فداناً او نحو ١٩ في  
 المئة من مجموع اطيانه والجملة ٢٧ ١٧٥٥ فداناً • ولما كسدت سوق القطن بسبب الحرب  
 الاوربية وخيف ان لا يباع القطن المصري كله هذا العام فيبيع ثمنه وتبقى منه بقية كبيرة  
 الى العام المقبل يبيط بها ثمن قطنه ايضاً قررت الحكومة المصرية بعد ما استشارت جماعة من  
 كبار المزارعين والتجار ان لا تزيد زراعة القطن في العام المقبل على مليون فدان وصدر  
 الامر العالي بذلك في ٢٢ سبتمبر وهذا نصه

شحن خديوي مصر

نظراً لان المصلحة الاساسية للقطن المصري في الظروف الحاضرة تقضي من جهة اولى  
 بانقاص محصول القطن تبعاً لتقص حاجة السوق لاجل المحافظة على سعر معتدل للحصول •