

الاغصان فيجب ان تستد بعيدان من الخشب  
وقد يترك الفلفل البلدي في الارض ثلاث سنوات او اربع سنوات ولكن زرع الفلفل  
جديداً آكل ستة اربح وكذلك الفلفل الحلو قد يترك سنتين في الارض ويسمى عشراً ولكن  
بصغر ثمره في السنة الثانية غيرها ان يترك بل الثروس (اي الجديد) فيباع حينما يكون الثمن غالياً  
ولا بد من انتقاء احسن الثرون لاجل التفاوت وتترك على الشجرة حتى تنضج جيداً

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج في كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام والشارب  
والدابة والسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل حاله

### النساء وتمرير المرضي

تفتح في الشهر الماضي مكانان في هذه العاصمة لتعليم النساء او البنات تمرير المرضي  
والغاية منهما من افضل الغايات لان التمريض لا يقل فائدة عن التطيب او هو يفرقه من  
بعض الوجوه

ولتعليم البنات صناعة التمريض شأن كبير في اوربا واميركا من وجه معاشي لان البنات  
يتعاطين الاعمال لتحصيل معاشهن وهو في اعتقادنا خطأ جرى عليه الاوربيون والاميركيون  
ولا بد من عدولهم عنه وقتاً ما ومع ذلك فتعليم صناعة التمريض للبنات من الامور اللازمة  
لتدبير المنزل ولو لم يكن لازماً لتحصيل المعيشة فان المرأة خلقت لتكون زوجة ووالدة  
وسرية لاولادها ومدبرة لبيتها وذلك افضل لصحتها وراحتها ورفاحتها من تعاطيها اي عمل  
آخر غيره . وتربيتها لاولادها وتدريبها لبيتها يستلزمان ان تعرف كيف تمرض زوجها  
واولادها اذا مرضوا وهي اكبر مساعد للطبيب في ذلك فيجب ان تعلم صناعة التمريض كما  
تعلم الطبخ والخياطة بل كما تعلم القراءة والكتابة وقد كانت النساء حرمات وقوابل قبل  
شاع تعليمهن القراءة والكتابة . ولا ينتظر ان تبرع كل امرأة في صناعة التمريض كما لا ينتظر

ان يبيع كل رجل في اي عمل كان ولكن النساء المستعدات بالقطرة يبرهن في التمريض  
 وباعدن جيرانهن  
 اذا اتضح ذلك فيكون من المفيد لكل بلاد ان يكون فيها مدارس متصلة بالمستشفيات  
 لتعليم فن التمريض يرسل اليها بنات المدارس ليحسنن فيها الخطب في فن التمريض  
 ويشاهدن تطبيقه على العمل في تمريض المرضى - فالمائلات منهن الى هذا الفن يرغبن فيه  
 ويتقنه وغير المائلات اليه يتعلمن منه ما يفيدهن في بيوتهن - ولا داعي لان ينقطع كثيرات  
 من البنات للتمريض كصناعة لاجل المعيشة سواء ملن اليه اولم يملن ويكتفين ان يتعلمن  
 مبادئه ويقرنن عليه كما يتعلمن مبادئ العلوم والتنون حتى يستطعن ان يمارسنه مع اعمالهن  
 المنزلية اذا مست الحاجة الى ذلك

### الهواء النقي من غير رطوبة

اذا كنت ساكنا في مكان رطب الهواء واردت ان يدخل غرفك هواء نقي من غير  
 رطوبة فاتح الشباك وضع فيه بروازا يملأه كلة وشدة عليه قطعة من القلانلا فيدخل الهواء  
 من ثغوب القلانلا وقد تنقى من الرطوبة التي فيه

### تلين الكفوف

اذا رأيت كفوف الجلد جافة صلبة فيل منشفة بقليل من الماء وضع الكفوف  
 بين طياتها واتركها فيها ساعة من الزمان فتترطب قليلا وتلين ويسهل لبسها من  
 غير ان تترق

### دواء بسيط للارق

يقال ان شراب البصل يزيل الارق ويمكن عمله في البيت هكذا : - ضع بصلة كبيرة  
 في قدر من الخزف وغطها بالسكر وضعها في قرن اربع ساعات او خمس ساعات واعصرها  
 فيخرج منها شراب اذا شربت منه سلقة حينما تغلق ليلا لالتالب انه يزيل قلقك

### قوائد منزلية

افضل وجهك جيدا قليلا تمام ويحسن ان تنسله بماء فاتر اضعف اليه قطط قليلة  
 من صبة البنزوين

لكن غرف النوم أوسع غرف البيت وأكثرها انطلاقا للهواء ونعمنا للشعر - ويجب ان يبقى شباك من شبائك غرفة النوم متروحا قليلا من الغلاء واسفلو تجديد الهواء ولو في اشد ايام البرد

ساعة نوم نيل نصف الليل غير من ثلاث ساعات بعده . وغير الاوقات للنوم من الساعة العاشرة مساء الى السادسة صباحا . وما من امرأة تستطيع ان تحفظ جمال منظرها من غير ان تنام باكرا وتنام نوما كافيا كل ليلة

اذا مالت اليدين للتشب والشقق فاغسلها بصير الليمون الحامض يوميا ونشغها جيدا اذا تعبت عينك فاغسلها بالماء والملح واذا تعبت رجلك فاغسلها باده فاتر ليو

كثير من الملح

اذا فركت لثة اسنانك بقطعة من الليمون الحامض امتنع تكون الطرطير على الاسنان وزال ما كان متكونا منه

الرياضة الكثيرة في الهواء النقي وشرب الكثير من الماء النقي يزيدان بشاشة الوجه ويزيلان ما يبدو عليه من امارات الكدر

### الغذاء في البيض

في البيض كل مواد الغذاء اللازمة للحيوان وليس فيه شيء من المواد الضارة اذا كان جديدا ولكن اذا عثق نتوء في مواد سامة ولذلك لا يجوز اطعام البيض للرئيس والناقلين الا اذا كان جديدا . واذا كان وزن البيضة ١٢ درهما فثمانية دراهم منها بياض واربعه صفار . وستة اصابع البياض ماء والسبع الباقي زلال . ونصف الصفار ماء وثلاثة دهن وستة زلال . وفي البيض كبريت وسوديوم وحديد وكلس وفسفور . وبعض الناس لا يستطيعون اكل البيض مطبوخا اما لانهم يكرهون طعمه او لانه يضرهم ولكن الاكثريين يستطيعون ريشه البيضين من الغذاء ما يكفي لطعام الصباح او انظر اذا اكلت مع الخبز وقليل من الملح

### اوقات الطعام

لما كان اليونان والرومان في اوج مجدهم كانوا يأكلون مرة واحدة في اليوم اي في المساء وظل ذلك شأنهم وشأن كل الامم المتقدمة القاطنة على سواحل بحر الروم قرونا كثيرة ولم يكونوا يأكلون شيئا في وسط النهار واما في الصباح فكان الواحد منهم يأكل تينة او

قليلاً من حبوب الفسب أو كسرة خبز اما المشاء فكان مثل ولية لاهل البيت جزء نصف  
النهار وكثيراً ما كان يصحب بالمشاء . ويمثل ذلك اشار الحكيم العربي حيث قال  
اجعل طعامك كل يوم مرة واحذر طعاماً قبل هضم طعام  
والذين يشتغلون اشتغالا عقلياً ولا يعملون اعمالاً لشعب ابدانهم كثيراً لا يجدون  
اقل مشقة من الاكتفاء بالاكل مرة واحدة في اليوم ولو اعتادوا الاكل مرتين او ثلاثاً بل  
قد يجدون أكبر راحة يوم يشطرون الى الانقطاع من الطعام بسبب من الاسباب اما الذين  
يعملون اعمالاً شاقة فالاكل مرة واحدة لا يكفيهم غالباً ولا بد لهم من الاكل مرتين او ثلاثاً  
في اليوم

والعادة التي كانت متبعة عندنا ولا تزال متبعة في أكثر البلدان الاوربية هي جعل الاكل  
مرتين في النهار الظهر والمساء اما في الصباح فيكفي بنجان من القهوة أو كسرة من الخبز  
والجبين . وأكل الظهر خفيف وهو من الخبز وقليل من الادام والاعتد كلاً على المشاء بعد  
الانتهاء من عمل النهار . والذين يجرون هذا المجرى يشطرون احياناً في فطور الصباح  
فيزيدونه كمية والواناً حتى يصير طعام الظهر او أكثر

وبأني بعد مرأه الانكليز والامان ومن جرى مجراهم وم يأكلون اربع مرات في  
النهار في الصباح والظهر والعصر والمساء . ويظهر بالاستقراء انه لا يحسن ادخال طعام على  
طعام مالم يهضم الطعام الاول جيداً . والمدة الكافية لهضم تختلف حسب نوعه وصحة  
الاكل وعاداته والناب ان الطعام المسائل يهضم في وقت قصير جداً والجامد يقتضي خمس  
ساعات الى سبع فاذا كان عمل الانسان يدنياً فلا بد له من الطام الكافي في الصباح وفي  
الظهر ايضاً عدا المشاء واذا كان شغله عقلياً فيكفي ان يأكل في الصباح طعاماً خفيفاً كاللبن  
والزبدة مع الخبز وفي الظهر طعاماً أخف منه كاللبن والمرق ويبني الطعام الثقيل الكافي الى  
المشاء اما أكل الطعام التليظ الظهر فيلبك المدة ويمنع الانسان من الاشتغال العقلية .  
ولو اعتاد الذين يشتغلون الاشتغال العقلية ان لا يأكلوا الا في المساء فكان ذلك اسلم لهم  
والغالب ان المترفين والاعنياء يأكلون أكثر مما تحتاج اليه ابدانهم فينالون جزء  
شدهم التلظة وضعف الهضم وما يجهها من ضعف الصحة وضيق الخلق والتعرض  
للأمراض الكثيرة