

باب تدبير المنزل

قد علمنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام
واللباس والشراب والسكن والترفية وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائله

كلية البنات الأميركية

في القاهرة

احتفلت كلية البنات الأميركية في هذه العاصمة في ٧ ديسمبر الماضي بتوزيع الشهادات
على المنتهيات من تليداتنا . فالتى حضرة الشاعر البلخ عبد الخليم أنندي المصري قصيدة
في مآثر النساء وتخلص إلى مدح الشعب الأميركي
ثم خطب الدكتور فارس نمر فامتدح الشاعر وتخلص إلى موضوعه ووجه الخطاب
إلى المنتهيات والتي طهين الناصح المفيدة وختم خطبته بشكر المرسلين الأميركيين على
اهتمامهم بشعر التعليم ومبادئ التربية العالية في هذا القطر شأنهم في سائر الاقطار . وقد
اشترنا نشر معظم القصيدة وهو :

يا من بين تزيت حواء	لشرق معقود بكن رجاء
بين الرياح وحيداً الامراه	منكن بلتيس التي حملت على
لا النيل يجملها ولا البطحاء	منكن ربة مصر كليوبتره
يجري السفين بارها والماء	منكن اليمابات كانت قوة
لبت جيوش واستجاب لواء	منكن جان دارك التي لما دعت
منكن شاعرة الحى الغنصاه	منكن واهبة الالوف زبيده
منكن والدهى الهدى المثره	منكن ام المؤمنين خديجة
بمنين الصحف والانياه	فلن اغلود بذكرون وعطرت
فيه رجال تستوي ونساء	المجد موقوفه على طلابه
ففى البنات طهارة وحياء	لا تحب المال البنات غنى لما
نعمانها عند الرجال ثراه	من لم ترث عن والدنها تالداً
آثارهن وهذه الهيجاه	ان تجملوا فضل النساء لهذا

الغرب شمر للوغى فرجاله
 نظراً اليها والظبي خنافة
 والجند مضطرب النفوس كأنما
 انشى مطالبها بقلب غضنفر
 وتقال ما اعيا الرجال بعزيمة
 لتختل الاسلحة فعي كأنها
 محاسن الغريبة المحسم الملا
 جعلوا الحجاب على الجوهالة عذرها
 ما عسر ما لو عمت في خدرها
 نصف الحياة على الناء وانما
 والاسهات اذا نطقت اعدي
 قاذبين للشرق الرجال فانهم
 انصفنكم حذار ان تحذلني
 ابنا كولب اطلم عمرة
 نكوكا لاوي النبوة في الهدى
 هدي مظاهر ففلكم يشي الحبي
 اتم نور العلم لم تغربوا
 ثقة يفوزك في النوى فاقل ما
 ونسأؤه في النزلات سواه
 حذر القتل كأنها جيتاه
 لاوت في آذانه ضوضاه
 خبائه تحت ضلوعه حساه
 تذر السيوف وما بين مضاه
 بين الضمور حامة يفضاه
 ومحاسن الشربة الازياه
 أكذا الحجاب على الذكاه بلاه
 كم في الخدور مواهب وذكاه
 قل الرجال واخطأ الحكاه
 ابنا من ورفق الآياه
 اسواره وحصونه الشاه
 او ان يقال تصف الشعراه
 ما مات من انتم له ايتاه
 وحي ورسول في العي وسماه
 فيها وتلس حلبيها العلياه
 والجاهلون بارضهم غرباه
 ضمن الغريب معونة واخاه

وصايا للصايين بالأرف

وضع بعض مشاهير الاطباء الوصايا الآتية لمن يشكو الارق :

- (١) اقمصد سريرك كل ليلة في ساعة معلومة
- (٢) اغسل بالماء الحار قيل المنام ويكفي غسل القدمين
- (٣) لا تشغل ذهنك بمائل عويصة بعد المشاء بل ابعده عنك المشاغل
- (٤) لا تشرب المسكر او اقلل شربة ما استطعت
- (٥) امتنع عن شرب الشاي والقهوة وان كان لا بد لك من احدهما فاشربه مع

طعام الصباح فقط

- (٦) لا تدخن كثيراً بعد انشاء بل اقتصري على سيجارة او سيجارتين
 (٧) لا تهتم بشؤون الفيشة اهتماماً حارق العادة واذكر قول من قال وهو مختصر:
 « طالما شغلت في عمري بهجوم أكثرها لم يمرض لي »
 (٨) اركب اتوموبيلاً سهل الحركة قليل الرجرجة واقصد به جهة بعيدة فان
 نزعة مثل هذه كثيراً ما تفعل فعل الشمر في جلب النوم وتفي الاوق
 (٩) اعمل في حديقتك ان كان لك حديقة والأغالب الجولف او نخوة من الالاب
 الرياضية البدنية

(١٠) تجب الالاب الهجبة «كالبروج» وغيره من الالاب العقلية . وكثيراً ما يجلب
 النوم لعب البليارد بعد المشاء
 واذا اخفق العمل بهذه الوسايا كتبها فان تغيير المنزل وبالتالي تغيير المناظر كثيراً ما
 يأتي بالنوم . وفوق هذا كله لا تشرب دواء للارق . فان النوم الذي يجلبه الدواء ليس نوم
 العافية بل ضرب من الخدر

البرد واختلاف الاجسام

تسمع الواحد منا في هذه الايام يقول انه مصاب بالبرد او بالعبارة العامية « واخذ يرد »
 ومعنى هذه العبارة مبهم والمالب ان يكون هذا البرد نوبات انفلوزا بسيطة . فان البرد
 وانطوبه للذين يمرض لها المرة ليا في حد نفسها سبب ما يشعر به من الزكام والتشعبوية
 ولكنها يختصان بحيرة الجسم وخصوصاً الجهاز التنفسي فيأذنان المكروبات التي هي سبب
 الزكام . الانفلوزا . ولعظم الناس مكاتب ضعيف في اجسامهم هو الذي اول ما يتأثر
 بالتعرض للزكام . هذا يصاب بالزكام في رأسه وذاك في خبخرته وذلك في صدره فاما ان
 يصاب بالتهاب الشعب (البرنثيت) او ذات الرئة او ذات الجنب او الانفلوزا . ومنهم
 من يؤثر الزكام في جهازه المناعي فيصاب بالدمبسيا (التفتحة) او الاسهال . وآخرون
 يصابون بمرض يربط الحاد (التهاب الكلى الحاد) او التهاب المثانة الحاد او الروماتزم

واول ما يجب على المصاب بالزكام ان يستعمل مياه حار ويشرب سوائل حارة ويتناول
 معرقاً (كمشرقعات من سبيلات الصودا مثلاً او ثنائي قعجات فستين مع قعقعي كافيين)
 ويضجج في سريره ويختنه بزجاجات الماء الساخن اذا لم الامر

زيت السمك

زيت السمك غذاء سهل الهضم يوصف لضعاف الاجسام ونحاف البنية في الشتاء خصوصاً . وقد قلَّ وجوده عندنا بسبب الحرب لانه يصنع في نروج ونيوفونلند في الاكثر . وهو يستخرج من اكباد السمك المعروف باسم cod او القَدَّ بضغطة منها وتصقته . ومزيتُه هي انه دهن سائل سهل الهضم يساعد على امتصاص الجسم له وجود عناصر الصفراء فيه . والظاهر ايضاً انه يساعد الجسم على امتصاص الاطعمة الاخرى في الامراض المتلفة لانجبة الجسم كالسل . وهو كزبه الطعم يحن طعمه بجزءٍ بالصمغ او الجليسرين فيكون من ذلك مستحلب نصفه زيت . ويصنع من الزيت ايضاً مركب يسمى « مولت » وهو كثير الغذاء واذا قبل الارلاد شربه ولم يعافوه فضعف جزيل انتفع وهو يوصف في الغالب للمصابين بالسل الزمن والغطاط القوي المرافق بالغازير والكساح . وينفع الشيوخ المصابين بالتهاب الشعب لانه يلين السعال ويخفف برحاء الداء . وكذلك يوصف في كثير من الامراض العصبية كالنقرالجيا والنقرس وضعف الاعصاب العام وامراض الجهد الزمنة . ولما كان غذاء اكثر منه دواءً فان الاطباء لا يدققون كثيراً في تحديد مقدار ما يشرب منه ووقته . والغالب ان يشرب بعد الاكل ويبدأ بشرب ملعقة صغيرة منه مرة واحدة في اليوم ثم يتدرج الى مرتين او ثلاث والى شرب ملاعق كبيرة بدل الصغيرة

نقعات الطعام

وضعت ادارة تدبير المنزل في نيو يورك باميركا الشروط بها اصلاح احوال الفقراء قوانين للاتفاق على الطعام تلخص بما يأتي :

اذا كان في بيت خمسة زوج وزوجة وثلاثة اولاد وكانت نقعاتهم على الطعام ستة جنيهات . ثلاثاً في الشهر وجب ان يتفقوا على هذه الصورة : - يتاعون بمجنيين خبزاً وارزاً وعدساً وفولاً وما اشبه من الحبوب والتطاني ومجنيه لبناً . ومجنيه خضراً وفاكهة وبالجنينين الجافيين لحماً وسمناً وزيتاً وبيضاً . ويمكن الاقلال عما يصرف على اللحم والبيض واتفاق ما يوفر على الابن

فوائد منزلية

إذا اشيف قليل من السبيرتو الى السحوق الذي يحل به النحاس حفظة من الاكترار
زماناً طويلاً

إذا اردت سلق البطاطس فضع عليه في القدر خرقة من الجوخ فينضج في وقت قصير
ويكون ليناً طيب الطعم

بل انوردل السحوق بالماء وضد على لظغ الحبر التي على المنسوجات الزقيقة وأبقه عليها
ساعة ثم ازرعه واضلها بماه نقي فنزل الخلق تماماً

إذا اصبحت بصدايح عصبية (نثرالجيا) فقل قطعة من الجوخ بماء غالي واعصرها وضعها
على مكان الألم فينفع كثيراً

إذا اردت تحفيف الم الزكام من رأسك فضع قطعة من الكافور ادر البيضة في قدر
قديم واشعلها بالنار وبعد ما تشتعل بضع دقائق اطفئها واستنشقي دخانها فينفع الألم كثيراً

بَابُ التَّفْهِيمِ وَالْإِنْفِصَالِ

الحشرات الضارة في مصر

هو القسم الاول من الجزء الاول من كتاب نفيس اخذ في وضعه المستر ولكس عالم
الحشرات في الجمعية الزراعية السلطانية . وقد اشرفنا اليه لما طبع بالانكليزية ثم جاءتنا
النسخة العربية منه الآن وهي مترجمة ترجمة حسنة جداً بقلم محمود افندي بيوم رئيس
سكرتارية الجمعية

وهذا القسم خاص بحدود لوز القطن الحمراء أي بالتجارب التي اجرها المؤلف وغيره
لمعرفة ضياع هذه السودة وما ينفعها وما يضرها ومقدار فتكها بالقطن . وقد اختلفت به صور
بدئية بلونة تمثل الدرودة في كل اطوارها وتمثل فعلها بالقطن وتمثل ايضا انواع الحشرات
التي تضرها والحشرات الشبيهة بها