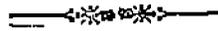


البر التي تسقى ماء حارًا تنف أو لا يزيد سمها كما يزيد سم البتر التي تسقى الماء البارد  
فاذا لم يقصد تسخين البر فالماء الحار ارجح من الماء البارد  
شذور زراعية

انتشرت الفيلكسرا في ثمانى عشر ولاية من ولايات فرنسا وانتشارها الآن اشد من  
انتشارها سنة ١٨٩٠

في ألمانيا جمعية زراعية يتنقل اعضاؤها من بلاد الى اخرى ليختصوا زراعة البلدان  
المختلفة ويربوا الاساليب التي يمكن انباها لاصلاح الزراعة في بلادهم  
ظهر مرض البطاطس في اماكن كثيرة من بلاد الانكليز بعد ان فلك فتكا ذريعا  
بزراعة ايرلندا ولذلك يتظر ارتفاع ثمن البطاطس

اصدرت جمهورية بارغواي سنة ١٨٩٠ خمسة وثلاثين مليون برتقالة ولكن الاسعار  
كانت رخيصة جدا حتى انها لم تجتن البرتقال الذي يبعد عن نهر بارغواي اكثر من ثلاثة  
اميال فبقى مطروحا في الجنائن على مساحة مئاة من الاميال المربعة



## باب تدبير المنزل

قد نقضا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدوير الطعام واللباس  
والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### صحة الحوامل

الاعتناء بالصحة واجب على كل احد ولا سيما على الحوامل لان صحة اجنتهن وصحة  
النسل كلو متوقفة على صحتهن والحوامل اشد طلبا للراحة من غير الحامل فيجب ان تجتنب  
جميع الاعمال الدائفة ورفع الاجسام الثقلة وتناول الاشياء الغالية وما اشبه وان تجتنب  
ايضا جميع الاشغال العقلية المنعبة وكل ما يهيج عواطفها النفسية ولكن يباح لها بل يطلب  
منها ان تعمل اعمال بيتها التي لا تقتضي مشقة كثيرة وتأكل من الطعام اللطيف المندي  
السهل الهضم وترتب اوقات اكلا وتلبس الثياب الباسعة لكي لا تضيق على جنبتها وتفسل  
بدنها مرارا ولا بد من بسط الكلام على هذه النواعد العمومية

## لباس الحوامل

قد يحاول المتزوجات حديثاً ان يخفين امر حملهن فيضين ثيابهن ما امكن . وهذا خطأ فاحش كبير الضرر وقد تكون نتيجة الاسقاط . ويجب على الحامل ان توسع ثيابها ما امكن وتزيد توسيعها كلما تقدم الحمل والقدمان والرجلان معرضة للتورم مئة الحمل وقد يكون ورهما مؤلماً فيجب الاستماع عن ربط الجوارب او تربط ربطاً غير شديد وعن لبس الجوارب الضيقة

## اشتغال الحوامل

لابح الاغتسال بالماء الخارجة مئة الحمل ولكن يجمن الاغتسال بالماء الفاتر . ويجمن ايضاً مسح الجسم كل صباح باستنجة مبلولة بالماء الفاتر وتزداد برودة الماء يوماً فيوماً حتى يصير بارداً جداً . ولا بد للحامل من مسح الجلد بعد ذلك بمنشفة خشنة وتشدقو جيداً . ويمكنها ان تغطس التسم الاسفل من جسمها في الماء البارد بعد مسحو بالاستنجة وتقيم في الماء برهة ما تعده خمسين في فصل الشتاء وبرهة ما تعده مئة في فصل الصيف . واذا اقامت في الماء اكثر من ذلك فقد تبرد وبصبيها زكام ولا بد من ان تضع منشفة على كتفيها وظهرها وهي فاعدة في الماء . اما الاغتسال برش الماء ( الدوش ) فلا يجمن وقت الحمل لانه قد يسبب الاسقاط . ولا يجمن ايضاً الاغتسال في البحر ويتعاض عنه بجمع البدن باستنجة مبلولة بماء البحر

## تنزه الحوامل ورياضتهن

الرياضة ضرورية لكل انسان ولا سيما المشي في الاماكن المطلقة الهواء ولكن الحوامل لا يناميهن المشي الطويل ولا الانتطاع عن المشي والرياضة وخير الامور الوسط ولكن الهواء النقي ضروري للحامل حتماً وكذا الرياضة فانها يخففان الانجاب التي ترافق الحمل ويحفظان الصحة ويمنعان التيبض ويزيلان ما يعترض النفس من الاتماض والسامة اللذين يغلب حدوثهما في اوائل الحمل

والحامل التي تهمل ترويض جسمها وتترهيه تجد مشقة شديدة في الولادة . ومعلوم ان نساء الفلاحين والنقراء لا يجندن مشقة والمآ في ولادتهن كسواء الاغبياء المترهون وسبب ذلك ندرؤ اولئك على الرياضة والاعمال الكثيرة وراحة هؤلاء وانقطاعهن عن الحركة . ونساء النقراء لا يهتمن بالولادة والنفس بخلاف نساء الاغبياء فانهن يجمن

لها الف حمام ويحتمل منها خرفان من الموت فلو جرى نساء الاغنياء مجرى نساء الفقراء  
 في ترويض ابدانهم لسهلت الولادة عليهم كما تسهل على نساء الفقراء  
 ويجب ان تمتنع الحوامل عن العدو وركوب الخيل والرقص ورفع الاثقال وما اشبه  
 لان ذلك كله قد يسبب الاسقاط. والكسل وعدم الحركة بضران. مثل الرياضة العنيفة.  
 ويستعمل على الحامل التي تقيم النهار كله في بيتها ولا تأتي بحركة ما وتبقى في صحة جيدة  
 في وجبتها. وقد حرت عادة بعض الحوامل ان يحسبن انفسهن مريضات وينقطعن عن  
 الحركة انتطاع المريضات ظناً منهن ان ذلك يريحهن فتصغر قوسهن ويزيد نعيمهن  
 نعباً. ولا ضرر من الراحة اذا كان الانسان متعباً واكثر اذا توحأها كل ساعة سواء كان  
 متعباً او غير متعب صارت الراحة له نعباً. والحامل التي تنفي اكثر النهار جالسة او مستلقية  
 على ظهرها تجد من نعبها نعباً وقلتها اكثر من الحامل التي تجول في بيتها وتنفي اعمالها ان  
 تخرج الى التربة مائبة.

ولا شبهة في ان الولادة اسهل على نساء الفقراء اللواتي يعملن اعمالهن منها على نساء  
 الاغنياء اللواتي لا يأتين عملاً. وقد قيل ان اصعب عمل هو عدم العمل وهذا بصدق بنوع  
 خاص على الحوامل فانهم اذا انتطعن عن كل عمل صغرت قوسهم وشعرن بالضعف والسامة  
 وتعمرت ولادنهن كثيراً. والمرأة التي لا تحب الحمل فعلاً طبيعياً عادياً بل تحبها مرضاً  
 وتعامل نفسها معاملة المرضى تمرض حنيفة.

### الراحة للحوامل

الراحة ضرورية للحوامل كالرياضة فيعمن بالحامل ان تستلقي على ظهرها مرتين او  
 ثلاثاً في النهار وتقيم كل مرة نصف ساعة مستتية واذا خيف من الاسقاط فيجب عليها ان  
 ترتاح هذه الراحة ثلاث مرات او اربعا في النهار مدة الحمل واذا عصر عليها الاستلقاء في  
 الاخر مدة الحمل فلتكن على معدة وتسد بالوسائد

### تدبير البيت في الشتاء

جاء الشتاء يبرده القارس ويثقل الناس من فتح كوى منازلهم خوفاً من برد الهواء  
 ولكن فتح الكوى ضروري لاجل تجديد الهواء لان الهواء الذي النزم للصحة ولو كان بارداً من  
 الهواء الحار اذا كان فاسداً فلا مندوحة من فتح كوى البيت مهما كان الهواء بارداً لكن يمتار  
 لتلك اواسط النهار في غرف النوم واما في الليل فتغل هذه الكوى ويكتفى بفتح الابواب

التي تفتح الى دار البيت ( الفسحة ) فيتبدد هواء الغرف منها . ولا بد من نشر الفرش والاعطية كلها كل يوم في الهواء المطاني حيث تصل اليها الشمس . واذا استعملت النار للدفا حيث يشتد البرد فذلكن بموقد ذي مدخنة عالية حتى يصعد الدخان بها وتكون مجرى للهواء فينتفي بها هواء البيت

### تدبير البدن في الشتاء

اللباس المدفي مطلوب في الشتاء طبعاً والصرف من اجوده فيجب ان تكون النصفان مة فانها تدفي البدن وتمنع ما يخرج مة من الاوساخ والابخرة الناسة . اما الحبة ( او الباردسي ) التي تلبس فوق الثياب لزيادة الدفا فيجب ان تلبس والانسان جالس او راكب في مركبة وتخلع وهو ماشي ما لم يكن محل الجالوس حار الهواء ومحل المشي بارد الهواء . ولزام الشتاء الحقيقية هي اللباس المدفي والطعام المغذي والرياضة الكافية في الهواء النقي والراحة في النوم فمن توفرت له هذه الاسباب مر عليه فصل الشتاء ولم يشك ضرراً . ومن ينام ساعات النوم العادية نوماً صحيحاً خالياً من كل قلق وعمل الاعمال الشاقة في النهار واشتغل الاشغال المتعبة ولم يشك نصاً

### حيطان البيت

يختلف ذوق الناس في تشي حيطان بيوتهم كما يختلف في ما يطلونها به فبعضهم يطلها بالادنان الزرنية ويروقها تزويقاً بدعياً ينفق عليه الدنانير الكثيرة فتفسد مناس الحائط وسامه فلا يدخلها اقل شيء من الهواء فتصير الحيطان كالامتعة النيسة يخشى عليها من كل ما يخرقها او يخذلها وتترك على حالها السنين الطوال مع ما يلصق بها من الجراثيم المختلفة الاشكال والانواع لا تغير ولا تجدد لان اعادة دهنها تنتهي نفقة كبيرة وبعضهم يطن حيطان بيوتهم بالورق المزوق الذي لا تخلو الوانه من المواد الزرنيمة السامة فينتشر السم في بيوتهم ليستنشقته هو واولاده وضيوفه اي انه يعرض نفسه وذويه للسم لكي يتبع نظره يتزوق الورق فضلاً عما في ذلك من النفقة الكبيرة ومن صد الورق لكل مسام الحائط ويعد تجدد الهواء

وبعضهم يطل حيطانه بالجير البسيط او المزوج بقليل من الالوان الترابية . والجير نفسه يبيت الجراثيم التي تلصق بالحائط وينفي الهواء منها ولا يسد مسام الحائط ولا هو كثير النفقة فيسهل تجديده كل سنة

فالدهن بالمجير (الكلس) ابط الطرق واقطبا تنقى واكثرها تنقى ولكن حسب الدائق  
والترف بطوحان بصاحبها في الممالك الموعرة وبسفايوه السهم في الدم

## بَابُ الصَّاعَةِ

الاختار والاشربة الروحية

(تابع، انظر)

يستعمل السبيرتو المركز لاغراض كثيرة ومنها على الاشربة الروحية او ثويتها وتوقيف  
اختارها ولذلك نجد كثيراً من الخمر التي تصنع في فرنسا وانكلترا مزوجاً بالسبيرتو او  
مصنوعاً منه

والاشربة الروحية المستعملة الآن كثيرة الانواع فنذكر منها ما يأتي  
اولاً العرق او العرقى وهو يستخرج في بلاد الشام باستقطار العنب وازفاده قليل  
من اليانسون اليد ومن خواصه انه يبيض اذا برد كثيراً او اضيف اليه ماء لان زيت  
اليانسون الذي يذوب في سبيرتو العرق على درجة الحرارة العادية لا يعود يذوب فيه اذا  
خفف بالماء او برد كثيراً فيظهر بصورة راسب ابيض لبني وذلك فايضاض العرقى  
في الثنائي المغطى في الماء البارد ليس من دخول الماء في مسام الزجاج كما يظن العامة  
بل من برودة السبيرتو الذي في العرقى . ويستخرج العرقى في بلدان المشرق من عصار النارجيل  
الخمر وفي جزائر المغرب من الارز الخمر . اما عصار النارجيل فيستخرج بان يجرح الشجر  
ويجمع العصار المتخضب منه ويترك حتى يجف ثم يستغلر . واما الارز فيبل بالماء ويترك  
حتى يبت قليلاً ثم يجفف على حرارة ٥٩ وبنفع ثانية وتستخرج عصارته وتخمّر وتستنظر  
ثانياً الكنيك او البرندي التي وهو يستخرج في فرنسا باستقطار الخمر الفرنسية . وطعمه  
ورائحته مسبان عما فيه من بلارغونات الانيل . واجود انواع الكنيك ما استخرج من الخمر  
البيضاء وادناه ما استخرج من الخمر الاسماية او البرنوغائية او من غابة الخمر الفرنسية .  
وكثير من الكنيك مزور يصنع من سبيرتو الحبيب والماء ونضاف اليه مواد صغية وعطرية  
والبرندي الخبيث يكون خالها من كل لون عند اول استقطاره ويقال له البرندي  
الايض ويبقى كذلك اذا وضع في آنية زجاجية او خزفية مدهونة ولكن اذا وضع في براميل