

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج ليوكل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك بما يعود بالنفع على كل عائلة

السكر

”الصحة تاج على رأس الاصحاء لا يراه إلا المرضى“ وهي أصل والمرض عرض طارئ غير أن الناس يطرحون هذا التاج عن جهل أو عن هوى ويتحملون المرض . فقد قيل أن تامة أضرار المصابين بأمراض الكليتين سبب مرضهم السكرات ومع ذلك ترى الناس يعتادون شرب السكر ويدمنونه وهم يعلمون أنه لا ينالهم منه نفع على الإطلاق وما منهم من يجهل أنه يذهب المال ويضر الجسم ولو لم يعلم مقدار ضرره به ولا يقتصر ضرر السكر على ذلك بل يسبب أمراض الدماغ والقلب والحيل الشوكي والرتين والكبد والعضلات والاعوية الدموية ويضعف الدورة الدموية ويسرع الهرم والانحلال ولا عبرة بالناس أدمنوا السكر ولم يظهر ضرره فيهم فأنهم نادرون جداً والنادر لا يبيح عليه حكم . وما قلناه عن ضرر السكرات هو الغالب الذي يتعرض له كل من يشرب مكرراً ولا يردع نفسه عن هواها

ومن الغريب الذي يذكر مع الأسف الشديد أننا نحن الشرقيين نحرم السكر ونستعيبه وليس في هيتنا الاجتماعية ما يرغب فيه لا من حيث الاخلاق ولا من حيث العادات ومع ذلك كله فشت عادة السكر الخبيثة في بلادنا وانتشرت بين ظهرانينا وصار شياننا ياهوت بمقدرتهم على شرب الكثير من اقوى انواع السكرات . وكثيراً ما نرى شيوخاً يبدل لبسهم على انهم من العلماء جالوساً في الحانات من غير شغل كأنه لم يبق للشرع سلطان عليهم ولا رأوا في العادات ما يردعهم عن خلة ذميمة تؤدي بالصحة والمال

وقد حاول الاوربيون منع الناس عن السكرات باساليب مخدنة فلما افادت شيئاً لانهم يجهلون الشرب القليل في بيوتهم فيألفه اولادهم ويعتادونه صغاراً ولولا ذلك لوفت هذه الاساليب بالعرض المقصود . فاذا اردنا نحن الشرقيين ان نبقى بعيدين عن آفة السكر وجب ان لا نبيح استعمال السكرات على الطعام في بيوتنا ولو اشار بها الاطباء لان نفعها يستغني عنه ولما ضررها فلا دافع له . وعلى ربة البيت ان لا تبيح دخول السكرات الى بيتها الا اذا امر بها الطبيب ذواه في احوال خاصة

التدخين

تدخين التبغ يأتي بعد شرب المسكرات وهو اقل ضرراً من السكر ولكنه أكثر شيوعاً منه ويزيد ضرره بان شرارنا وعاداتنا لا تمنعه فيقرط الناس فيه ما شاؤوا ويحسبه الشباب مزية لهم فاذا بلغ الشاب اشدّه فاول شيء يفعله ان يضع السيكارة في فيه ويشعلها من سيكارة ابيه

وقد شهد غير واحد من كبار العلماء ان التبغ والسعوط يضعفان الذاكرة قال واحد منهم وكان من البارعين في معرفة لغات كثيرة انه زاد مقدار السعوط الذي كان يستعمله رويداً رويداً فضعفت ذاكرته بزيادته والالم يرب سبباً لذلك لانه لم يغير شيئاً من احوال معيشته ظن ان زيادة السعوط هي السبب فقلله رويداً رويداً الى ان اقطعته فعدت ذاكرته الى قوتها وعاد يذكر كرات اللغات التي نسيها . وقال بعد ذلك ان ابطاله للسعوط كان متمشياً له جداً وعقلاً فعدت ذاكرته الى قوتها وذهنته الى مضائه ولا شبهة عندي ان التبغ ولا سيما السعوط عدو الذاكرة يضعفها رويداً رويداً وقد يضعفها سريعاً . هذا وخصي عن البيان ان المرأة تضر ان تنع الرجال عن التدخين والتعيط او تضعف ميلهم اليهما ورغبتهم فيهما ولو باظهارها الكراهة والاشمئزاز منها

الهواء الفاسد

من يرى السكان في الاقاليم الباردة ولا سيما الاصقاع القطبية يشنون في بيوت مسدودة من كل ناحية يدخل اليها من باب صغير في سقفها يحسب ان الهواء النقي غير ضروري للحياة ولكن بيوت اولئك السكان وكل اكواخ الفقراء في سائر البلدان لا احكام في بنائها ولا في ابوابها وكواها فيدخلها الهواء دواماً من الخارج ويجدد هواءها الداخل . ومع ذلك لا تكون صحة سكانها على اجودها . واذا اريد السكن في بيوت محكمة فلا بد من تجديد هوائها وتنقيته دواماً حسب بعضهم انه يدخل الرئتين ٢٧٤ قدماً مكعبة من الهواء كل اربع وعشرين ساعة ويخرج منها نحو ١١ قدماً مكعبة من غاز الحامض الكربونيك الذي لا يصح للتنفس ولذلك يفسد هواء الغرف التي يكثر سكانها او يزدحم فيها الناس ويعتبرهم صداع شديد وقد يموت بعضهم من فساد الهواء كما ترى

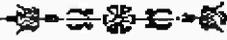
ففي الهواء الذي تنتفسه نحو عشرين في المئة من الاكسجين واما الهواء الذي تنتفه اي

مخرجه من الرئتين ثم في المئة فقط من الاكسجين فيبقى منه خمس اكسجين في الجسم ولذلك يقل الاكسجين من هواء الغرف المغلقة رويداً رويداً اذا كان فيها جمهور كبير يتنفسونه حتى لا يعود صالحاً للتنفس فانه اذا كان هذا الغاز واحداً في المئة من الهواء فتنفس الهواء كثير الضرر على اكثر الحيوانات واذا كان عشرة في المئة من الهواء صار تنفسه كثير الخطر . ومن قبيل ذلك ما اصاب ١٤٦ نفساً أغلق عليهم بيلاذ الهند في مكان ضيق لا يتجدد هوائه فلم يمض عليهم ست ساعات حتى مات منهم ٩٦ نفساً وبعد اربع ساعات أخرى مات منهم ٢٧ نفساً . واغلق على ٣٠٠ نفس في قبة بعد واقعة استراليا مات منهم ٢٦٠ نفساً في بضع ساعات من كثرة الحامض الكربونيك المتولد بالتنفس وتنفس الانسان البالغ نحو ٢٢ لترًا من هذا الغاز كل ساعة فاذا اقام اربعا وعشرين ساعة في غرفة طولها ثلاثة امتار وعرضها متران وطولها متران صار هوائها يتنفسه مثل الهواء الخارج من رثية فلم يعد صالحاً للحياة . وكل قنديل من قناديل الغاز يولد في الساعة ٢٨ لترًا من غاز الحامض الكربونيك . وكل عشرة غرامات من الشمع الابيض تولد باحتراقها ١٤ لترًا من هذا الغاز فلا عجب اذا فسد الهواء حيث يزدحم الناس وتكثر انوار الشمع والغاز ولا بد من ان ترى ربة البيت بعد هذه الحقائق المقررة ان لا بد من فتح كوى البيت وتجديد هوائه ولو في فصل الشتاء والبرد والاسماء صحة سكانه وضافت اخلافهم ولا سيما اذا كانوا يكثرون الاقامة فيه

الماء النقي

الماء النقي ضروري للصحة كالهواء النقي . ومن أغرب ما رأيناه في هذا القطر ان كثيرين من سكانه يفضلون ماء النيل المكر على الماء المصفى . فهم اذا بقيت معدم على قوتها وصحتها وكانت ميكروبات الامراض التي تنسحق الى الماء قليلة او ضعيفة لم تؤثر فيهم ولكن اذا ضعفت معدم او انحرفت صحتها واذا كثرت جرائم الامراض في الماء لم يستطيعوا ان يتنجسوا من شرها ولذلك مات منهم الالوف بالكوليرا لما انتشرت في هذا القطر . ومعلوم ان ميكروب الكوليرا يدخل الماء من مبرزات المصابين بها التي لتصل به حتى اذا شرب احد ذلك الماء وكانت معدته غير قادرة على امانة ميكروبات الكوليرا تكاثرت في امعائه وقتله . ولو رشح ذلك الماء أو أغلي حتى زالت الميكروبات او ماتت منه لما بقي فيه شيء من الضرر . وخير من ذلك ان لا يشرب المرء ماء اتملت به ميكروبات الكوليرا ولكنه اذا كان لا يعلم حالة الماء

الذي يشربه وواجب خيفة من اتصال ميكروبات مرضية به ويجب عليه ان لا يشربه الا بعد ان يرشحه او يظفه ولا سيما اذا كان الماء ركدًا او قليل الجري . اما الماء الفزير الجاري فقلما يكون منه ضرر



بَابُ الرِّيَاضِيَّاتِ

السيارات وحركاتها في شهر فبراير ١٩٠٠

لمختره الاستاذ وسيد مدير مرصد المدرسة الكلية الاميركية في بيروت واستاذ الفلك فيها
عطار د

يكون عطار نجم الصباح الى التاسع من الشهر الساعة الحادية عشرة مساءً حين يبر باقترانه الاعلى وبعد ذلك يصير الى شرقي الشمس فيصير نجم المساء ولا يرى بالعين المجردة الا يومين او ثلاثة في آخر الشهر ويقطع عرضه الشمسي الاعظم في التاسع من الشهر عند نصف الليل وعقدته الصاعدة في السابع والعشرين الساعة الحادية عشرة مساءً . ويقترن بالمرج في الثالث من الشهر الساعة الرابعة مساءً فيكون على درجة و٤ دقائق منه جنوبًا . وسيره شرقًا في برج الجدي والدو الى الحوت

الزهرة

الزهرة نجم المساء وتزيد اشراقًا وسهرا شرقًا في برج الحوت وتقطع عقدتها الصاعدة في السابع والعشرين من الشهر الساعة ١ صباحًا

المرج

المرج نجم الصباح ولكنه لا يرى لقربه من الشمس وسيره شرقًا في برج الجدي والدو ويقطع عرضه الشمسي الاعظم في الثاني والعشرين من الشهر الساعة ١١ صباحًا ويقترن بالمرج في الثالث من الشهر الساعة ٤ مساءً

المشتري

المشتري نجم الصباح يشرق عند نصف الليل في آخر الشهر ويمر بالتربيع في الثامن والعشرين منه الساعة ٨ مساءً وسيره في برج القرب