

باب تدبير المنزل

قد نحصا هنا الباب لكي نخرج فيه كل ما جهز أهل البيت من ثياب الخلاء وتدبير الطعام والشراب والشراب والمكس والرخصة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل حال

قتل الذباب

اقبل الصيف وظهرت الذباب وقد علم مما كتبناه عنها مراراً انها من أكثر الحشرات ضرراً بالصحة لانها تنقل جراثيم الامراض المعدية من البصاق والمبرزات ونحوها وتندسها في الطعام والشراب . ومن خير الوسائل لمنع تولد الذباب منع تجمع الزبل ونحوه من المواد الفاسدة التي تبيض الذباب فيها فتكثر بواسطتها فاذا خلت المدن وضواحيها من اسطبلات الخيل ومزارب المواشي او اذا نظفت الاسطبلات والمزارب يوماً زالت الذباب من المدن او قلت فيها جداً . اقتنا شهر صلبير الماضي في مدينة لوزان من مدن سويسرا فلم تر فيها ذبابة واقنا شهر أكتوبر في باريس فلم تر الا ذبابتين او ثلاثاً . والرصول الى هذه الغاية متعذر عندنا ولكن تقليل الذباب بأمانها امر يسود لكل ربة بيت . فالادواق التي تحوم الذباب عليها وتلتصق بها وتموت رخيصة الثمن ويمكن استعمالها حيث توجد . والأفضل مقامها مطلي نشارة الكرواسيا وهي رخيصة الثمن ايضاً ينثر ربح اوقية من هذه النشارة في شدة وخمين درهماً من الماء عشر دقائق وتصق ويضاف الى الغلاية نحو خمسين درهماً من الدبس وتصب في صحاف واسعة فتقع عليها الذباب وتشرب منها وتموت

وصفة ثانية — اصنع درهماً من العسل الاسود الحار سخناً تماماً جداً ودرهماً من السكر وامزج هذين المرحومين معاً بدرهمين من اللبن او الزبدة وبعث المزيج في صحفة واسعة فتهوم عليه الذباب وتأكل منه وتموت

وصفة ثالثة — املاً كاساً بالماء والصابون الى نصفها وغطها بورق مدهونة من اسفلها بالدبس او العسل او مادة اخرى حلوة واخلق فيها خرقة صغيرة فالذباب تدخل من الخرق لتأكل المادة الحلوة ثم تطير الى الاسفل فتقع في ماء الصابون وتموت ويسهل استعمال هذه الوسيلة في كل مكان ولا سيما في القرى والمرب حيث لا يوجد ورق الذبان

ازالة لطف الحبر

- (١) الغالب ان عصير الليمون الحامض يزيل لطف الحبر العادي عن الثياب
 - (٢) اذا لم تزل اللطف بعصير الليمون الحامض فلا يعمد ان تزل بمذوب الحامض الا كساليك - جزء من الحامض في جزئين من الماء وذلك بان تبل غرقة بهذا المذوب وتفتح اللطف حتى تزل
 - (٣) وافضل من ذلك في ازالة لطف الحبر مذوب كلوريد القصدير جزء من الكلوريد في عشرة اجزاء من الماء وتدهن اللطوخ به بتلم شعر ناعم ثم تغسل بالماء البارد
 - (٤) اذا كان كلوريد القصدير يثقل لون الثمنج فرطب اللطف باللبن الحليب وذر عليها من مسحوق ملح الطعام ولا بد من استعمال هذه الطريقة قبل غسل ما عليه اللطف
 - (٥) اذا كانت اللطف من الحبر الذي لا يفسد المصنوع من حجر جهنم (نيترات الفضة) تزال يلها بمذوب ميانيد البوتاسيوم ثم تغسل جيداً ويجب ان يعلم ان ميانيد البوتاسيوم سام جداً
- ولازالة لطف الحبر طرق اخرى كثيرة ستاتي عليها في فرصة اخرى

الميجين الشخصي

(تابع ما قبله)

دور الصبغة

هو الدور الذي تمتط فيه الرواضع آتي اسنان اللبن وتخرج فيه الاسنان المائنة وخروجها على هذا الترتيب

نحو السنة الثانية تخرج الطواحن الاربع وهي الاضراس الاولى الامامية في كل فك ضرسان

- نحو السنة الثالثة تخرج الثنايا الاربع وهي القواطع الوسطى في كل فك اثنتان
- • الثامنة تخرج الرباعيات الاربع وهي القواطع التي تلي الثنايا في كل فك اثنتان
 - • العاشرة تخرج الضواحك الاربع وهي التي تلي الاثنايا
 - • الحادية عشرة تخرج القوارض الاربع وهي التي تلي الضواحك
 - • الثانية عشرة تخرج الاثنايا الاربع

بين السنة الثانية عشرة والرابعة عشرة تخرج الارحاء الاربع وهي الاضراس الخلفية . وتخرج الاسنان السفلى عادة قبل العليا ويكون الانسان الثاني بطيئاً فلا يصاحبه ما يصاحب خروج الرواح من الاعراض الشديدة لكن الاولاد الذين مزاجهم عصبي قد يسابون باعراض عصبية ويقال ان اكثر الوالدين لا يعرفون ما تكون عليه اخلاق اولادهم قبل بلوغهم هذا السن

اما التفهات الفسيولوجية التي تحدث في هذا الدور فهي سرعة امتصاص الدهن الذي يكون تحت الجلد فتتورم العضلات ويتصلب الجلد ويقل الارتشاح منه . وقد نقل شهوة الطعام بين السابعة والثامنة من العمر ويقل الميل الى اكل الاضمة الدهنية ويزيد الميل الى اكل النأكمة . اما بعد السنة الثامنة فاذا حدث فالتقص او الخلل في الشهوة او التقص في وزن الجسم دليل على عدم اتباع القواعد الصحية او على شدة تنبه الدماغ بالدرس الكثير الطعام . يكفي للاولاد الذين في هذا العمر ثلاث دفعات او اربع في اليوم فاذا اصبوا بخلل في الهضم او بتجش في الامعاء كان ذلك دليلاً على الاكثار من الفطائر والاضمة المسرة المهضم ككثير من الاضمة الشرقية . ويجب ان يكون طعامهم صباحاً الساعة الثامنة وطعام الغداء الساعة الاولى بعد الظهر وطعام العصر الساعة الخامسة والعشاء الساعة الثامنة والنوم بعد العشاء ساعة . ويجب ان يكون شرايبهم اللبن الحليب او الكوكو ويمتنعون منعاً باتاً عن شرب الخمر والبيرة والاشربة الروحية

الباس . يجب ان تكون الملابس الملاصقة للبدن من الصوف لانه يقي من البرد والحرق اكثر من القطن والحريز والكتان فيقل به التعرض للامراض الجوية . اما الاحذية فيجب ان تكون واسعة وكعبها واطنة ومعافاة بما لا تنفذ الرطوبة

الرياضة والراحة . هما ضروريان للعتق والجسم لا سيما في هذا الدور من اعمار الحياة فيجب على الوالدين والمعلمين ان يمشوا في ما يصلح للاولاد من هذا التليل . وهناك حدوداً وضعت لهم وقد بين في ساعات العمل والرياضة والبطانة والنوم

العمر	الرياضة	العمل	البطانة	النوم
٧	٨	٢	٤	٩ او ١٠
٨	٨	٢	٤	٩ او ١٠
٩	٨	٣	٤	٩
١٠	٨	٤	٤	٨

العمر	الرياضة	التنزل	البطالة	الدوم
١١	٧	٥	٤	٨
١٢	٦	٦	٤	٨
١٣	٥	٧	٤	٨
١٤	٥	٨	٤	٧
١٥	٤	٩	٤	٧

المراقبة

دور المراقبة بين الرابعة عشرة والعشرين من العمر ومن ظواهره الفسيولوجية سرعة نمو الجسم كله ووصول الاعضاء تدريجياً الى درجة الكمال في اقام وظائفها . ويتحو العقل في هذا الدور مع الجسم لكنه لا يتحرر بسرعه . ويكون نمو الجسم متقطعاً فتوتر فيه النصول والاذنية فالغلمان لا يتنون في الخريف والشتاء كما يتنون في الربيع والصيف . اما البنات فتلا يخرجن شتاء في الاماكن الباردة وربما توقفت نموهم توقفاً تاماً في الشتاء ثم اذا جاء الربيع اسرعن في النمو وعوضن عما فات

ويصعب في هذا الدور على المضم والتشيل ان يقوم بما يطلبه الجسم فيعرض الميل فيه الى انخفاض الحرارة نوعاً لاسباب في الاطراف لذلك نرى الاولاد في هذا العمر يتفرون من الحمام البارد لان رجوع الحرارة اليهم بعده يكون بطيئاً . وبكاد القلب لا يقوم بما يطلب منه فاذا كان فيه آفة تأخر البلوغ والنمو . كذلك الرئتان فانهما لا تضمان عظم نسبة نمو سائر الجسم لاسباب في البنات فيطول الجسم لكن الصدر بين ضيقاً مطلقاً . اما الامراض التي تكثر في هذا الدور فهي الطوربا والصرع والجنون والانبيا والروماتزم والالتهاب الرئوي . والبنات فيه أكثر تعرضاً للامراض من الصبيان وربما كان سبب ذلك قلة رياضتهن وكثرة درسهن ومن جالسات جلوساً مائلاً

و يمتاز هذا الدور عن غيره من ادوار الحياة بان أكثر العادات تقبس فيه سواء كانت حسنة او رديئة وهو الدور الذي تزرع فيه جرائم الامراض فكمن زمناً ثم اذا جاء دور الشباب تمت وضر تأثيرها

الطعام . يجب ان يكون كافياً والغالب ان الاضعة التي تقدم في المدارس تكون اقل مما يكفي التيان والفتيات الذين في هذا السن

الرياضة . كثيراً ما يشكي الامهات من عدم اعتدال قوام جئاتهم . وسبب ذلك قلة رياضتهم البدنية فهذا الدور دور الرياضة للجسم وللعمل ممّا . نرى الغلمان غالباً منتصبي القامة والفتيات محدوديات لان الغلمان يروضون اجسامهم ويشتملون عضلاتهم كلها واما الفتيات فيهلن ذلك . ولما كان غوا الجسم في هذا الدور سريعاً كان لاستعمال بعض العضلات دون غيرها ضرراً كبيراً لاسيما استعمال عضلات جانب واحد أكثر من عضلات الجانب الآخر . كذلك الانحناء في الجلوس فانه يضيق الصدر ويشوه الظهر ومثله الوقوف على رجل واحدة او حمل الامتعة بيد واحدة دون الاخرى او ترك الجيوب فارغة في جانب واحد وحشوها بالادوات المختلفة في الجانب الآخر فكل هذه العادات تيب الخناء في العمود الفقري وميلاً الى الجانب الواحد دون الآخر فينبغي الافلاج عنها وتمرين الجسم كل يوم بالالعاب الرياضية التي تستعمل فيها عضلات الجانبين معاً فيشجع الصدر ويقوى الجسم ويبقى منتصباً

باب المنيب

فتنا هذا الباب منذ اول انشاء المتنظف ووجدنا ان محب فيه مسائل المتفركين التي لا تخرج عن دائرة بحث المتنظف . ويشترط على الناظر (١) ان يضي مسائله باسمه والفاو ويحل اقامته امضاه واحكام (٢) اذا لم يرد المسائل انصرح باسمه عند احراج سؤاله فليذكر ذلك لنا وبعين حروفنا تدوج مكان اسمه (٣) اذا لم يدوج السؤال بعد شهر من ارساله لنا فليكرره . سائله فان لم تدرجه بعد شهر آخر يكون قد اجهناه لسبب كانه

(١) زرع القطن في الكورة
الاسكندرية . الدكتور حبيب مالك .
الكورة قطعة من لبنان بين نهر ابي علي
وطرابلس الشام والبحر المتوسط وهي ذات
تربة جيدة يثرنيها الزيتون والتوت
والكروم وما اشبه . فهل زرع القطن على
ساحلها بين القنون والمري حيثما يوجد ماء
واتربة رملية يأتي بفائدة للزراع مع الافادة
المطلوبة عن كيفية زرع وطرق الاعتناء به
ج . اذا كانت الارض كما وصفتم وكان
ماء الري المنبني اللازم للقطن متوفر فيها
فالقطن يجود حتماً ولكن زرع التواكه والخضر
في تلك الارض اربح للزراع من زرع القطن
فان متوسط غلة القطن من القطن خمسة
قناطير ومتوسط غلتها كلها نحو عشرين جنيهاً
يذهب خمسها تقعات الزرع واخذمة الري