

## الإدارة الزراعية

من شاهد البندان الزراعية التي توقوف الزراعة فيها على رحمة المطر وتغلب عليها أحداث جوية لفتت على ارادة الانسان وليس فيها من الحرارة ما يكفي لاجادة التربة بحكم لاول وهلة ان القطر المصري ممتاز عليها كلها ويجب ان تجود المزروعات ليو اكثر مما تجود في غيره . وهذا امر مقرر ولكنة غير مضطرو في كل الاطيان فيجد محصول القدان في الارض الواحدة عشرين اردباً من الذرة او اردبين وعشرة ارادب من القمح او اردباً واحداً وثمانية قنابير من القطن او قنطاراً واحداً ولو كانت الاحوال الجوية واحدة فلا بد اذاً من اختلاف في الري والصرف والحرق والتسميد والخدمة جعل محصول القدان الواحد يفوق محصول القدان الآخر اضعافاً كثيرة . ولو اتبته الفلاح الى هذا الامر الانتباه الواحد ورده المخلوقات الى غلتها لاكتشف الاسباب التي يزيد بها محصول القدان الواحد ويتقص محصول القدان الآخر . ولكن عمله ووقته لا يمكنه من ذلك فدعت الخالب الى انشاء ادارة زراعية يهتم مديرها واعوانه بهذا الامر فيجمعون المعلومات ويجربون التجارب للوقوف على الاسباب الحقيقية التي يزيد بها المحصول او يقل ويشيرون بالمعالج الناجع في ما يمرض على المزروعات من الآفات . وقد أنشئت هذه الادارة الآن فعلاً وعين لها رجل انكليزي اسمه المستر دوجن نفسى ان يتمكن من درس احوال القطر الزراعية والاشارة بما فيه النفع الكبير له

## باب تدبير المنزل

قد قمنا هنا لكي ندرج في كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الكلاب وتدبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

## السك وطبقة

السك من افضل الاطعمة فهو غذاء للجسم والدماء وسهل الهضم على المرضى الذين لا يتوون على هضم اللحم . وما يؤكل منه يشمل انواع السك المروقة والحوانات الصدفية كالسرطان والحاروما اشبه ويقسم الى ثلاثة انواع

اولاً - السمك الدهني كالانقليس اي ثيان الماء والسمون والسفورة والاسقميري فحين  
 اللحم في هذه الاسماك خارب الى السواد او الخرة والدهن كثير فيها ويختل جميع الانسجة .  
 وهي لذيدة الطعم لكنها عسرة الهضم بالنسبة الى غيرها من انواع السمك  
 ثانياً - السمك الابيض كسلطان ابراهيم وسمك موسى ( السول ) والقُد والبوري وغير  
 ذلك من الانواع والدهن في هذه الاسماك تتجمع في الكبد ولحمها ابيض اللون سهل الهضم  
 وهو افضل الثوم طعمًا للرضى فاذا اشار الطبيب على مريض باكل السمك يجب ان يأكل  
 من هذه الانواع لا من الاسماك الكثيرة الدهن كالانقليس

ثالثاً - الاسماك الصدفية كالحمار - الاستريديا - والسرطان ( ابو جليبر او السلطعون )  
 والقرئيدس وما اشبه وهي في الحقيقة ليست اسماكاً لكنها تعرف كذلك عند الطباخين .  
 والاسماك الصدفية ما عدا الحمار عسرة الهضم لصلابة انسجتها

ومن الصفات المستحبة في السمك ان يكون جديداً ويجب ان يطبخ حتى ينضج جيداً  
 فالسمك الفاسد غير الناضج روى الزائحة والطعم وقد يسبب تسمماً . ويجب ان ينظف  
 حالاً ويسرع في طيئه لاسيما السمك النهري كسمك النيل . ويفضل قلي السمك الابيض  
 وشي السمك الدهني بالفرن بغير زيت او سم او دهن لان الدهن فيه كثير فاذا اضيفت  
 اليه مواد دهنية اخرى عسر هضمه كثيراً . اما السمك الابيض فليخلو من الدهن يضاف  
 اليه نوع من انواع الطرطور او الصلصة فان المواد الدهنية فيها تجعل طعمه لذيداً

ويجب ملاحظة الامور الآتية في شترى السمك

- ١ ان تكون عينه متلعة لامة
- ٢ ان يكون لون خياشيمه احمر صافياً
- ٣ ان يكون جسده صلباً جامداً
- ٤ ان يكون لحمه مكثراً
- ٥ ان تكون رائحته حسنة
- ٦ ان يكون صحنه عريضاً بالنسبة الى طوله
- ٧ ان لا يكون كبيراً فان السمك الكبير صلب اللحم في غالب الاحيان

اما السرطان والقرئيدس وما اشبه فن الصفات الجيدة فيها انها اذا شد ذنبها وترك عاد  
 والتمس بجسمها . وانواع الحمار كالاستريديا وام اغلول يجب ان تكون طبعها ملتصقين  
 ويفضل منها الانواع الصغيرة المساء

## كيف تحفظ المرأة جمالها

كتبت إحدى السيدات في مجلة نائية انكليزية جديدة شيئاً في هذا المعنى فتشاهد  
بتصرف قليل واضغط اليوما يناسب المقام

عماً لا شبهة فيه ان اللون البشرة ونعومتها شأنها كبيراً في الجمال فالمرأة التي تعتني بجمالها  
وتزيل النقوض التي في وجهها تحفظ جمالها زمناً طويلاً وربما وصلت الى سن الكهولة وظهرت  
كانها في ريعان الصبا ولا تعاب اذا فعلت ذلك ولو تقدمت في السن لاحتج اذا كان لها بنات  
فنيات فانه اذا ظهر عليها علامات الصبا كان ذلك دليلاً على ان بناتها يقين كذلك متى بلغت سنها  
وللاعتناء بالبشرة طريقتان الاولى معالجة الوجه واليدين مرة في الاسبوع عند طيب  
مخصص بهذا الفن وهي طريقة كبيرة النفقة لا يمكن من اتباعها الا المرمرات والثانية المعالجة  
في البيت والسيدات الغراي ينظرن ذلك بيمين الطرق الآتية

اولاً غسل الوجه واليدين بالماء اللين الذي لا يملح فيه او املاحه قليلة جداً  
كاه انظر والماء المقطر والماء بعد اخلاطه ببعض المياه املاحها كثيرة لاصحاب مياه البياض  
تسبب خشونة في الجلد - ويعرف الماء اللين بسرعة ارتطامه بالصابون بخلاف الماء القاسي  
فانه لا يرغى به الا بصعوبة ويتكون فيه راسب - واذا كان الماء قاسياً يمكن تليينه  
باغلايه فترسب اكثر الاملاح التي فيه او باضافة قليل من البورق او ماء الكلس اليه اما ماء  
النيل فانه جيداً بالنسبة الى غيره من المياه كاه يهوت واكثر مياه جبل لبنان

ثانياً يجب ان يكون الصابون من افضل الانواع ويعرف بنعومته وتقاوته وعدم وجود  
مواد قلووية فيه فان الصابون الجيد يكون فيه مقدار كاف من الدهن لتعديل المواد القلووية  
التي يصنع منها والفرش من الصابون النقاافة ونجح ماسم الجلد فالأفضل ان يغسل الوجه مرة  
واحدة فقط بالماء والصابون ويكون ذلك مساء قبل النوم

ولا لزوم تغسل الوجه بالصابون صباحاً بل يغسل بالماء فقط او بالماء مع قليل من النقاافة  
والسيدات الاوريات يضمن بدل النقاافة دقيقتي الشوفان المعروفة في مصر بالأمير وبعد غسل

الوجه بالماء يمسح بالتمسول الآتي وهو رخيص الثمن سهل التركيب

٥ غراماً

صبغة الخشخاش الجاوي

٥٠٠ غرام

ماء زهر السيبان

اما البودرة فاذا كان لا بد من استعمالها يجب ان تكون قبل النوم وغسل الوجه جيداً حتى

تبقى ماسم الجلد مفتوحة في الليل

ثالثاً من المسائل التي يجب الانتباه لها قبل معالجة البشرة الاعتناء بالصحة والمعالجة بالمقويات كالحديد وزيت السمك وإصلاح المهضم والامتناع عن المبهات والمأكلة الصلبة المهضم . وإذا كانت الصحة عنده يجب استشارة الطبيب

وأبداً إذا كان في الوجه يتركب الصبا وغيره يؤخذ من زهر الكبريت ملقعة صغيرة ممزوجة باللبن عند القيام من النوم أو يؤخذ حشر القمحة من كبريت الكلس ثلاث مرات كل يوم ويدهن الوجه بحرم الكبريت وبسل بصابون الكبريت

خامساً التدليك أفضل علاج للوجه وهو يزيل الغضون والتجعد منه ويجعله مشرقاً ناعماً . وقد قلنا ان بعض السيدات يتماجن عن اطباء مختصين بهذا الفن لكن الذين لا تمكنهن حالتهم من ذلك يقدرن ان يعالجن أنفسهن في البيت بالطريقة الآتية - يؤخذ طشت ويملأ بالماء الغالي ويوضع الوجه فوقه ويقطى الرأس والطحش بمنشفة كبيرة فيكون بذلك حمام بخاري فائدة فتح المسام وتلين الجلد وإزالة الدهن المتجمع في الغدد . وإذا كان في الوجه نقط سوداء وهي نوع من الاكثة تزال بالضغط عليها بين الاصابع أو بمفتاح الساعة اما اذا كانت قليلة فالاصح تركها لان معالجتها على هذه الصفة ربما هيئت الجلد . وبعد ان يتم التجيز ينشف الجلد بمنشفة خشنة ويفرك بها قليلاً الى ان يحمر ثم يبدأ بالتدليك بالكولده كرم او بمرم آخر ملطف . ويكون ذلك خفيفاً بالطراف الاصابع بحركة دورية في الجبين والدفن وحركة مستقيمة بين الانف والاذن والقاعدة المحبة هي انه اذا اريد بذلك التنبيه يكون بحركة دورية واذا اريد به ازالة الغضون يكون بحركة مستقيمة في اتجاه مخالف لاتجاه الغضون

### النوم في الخلاء

نشرنا في عدد ماضٍ شيئاً عن الدكتور اجنس مدير الصحة في مدينة شيكاغو وعن شدة عتاشه بتوبة الاماكن التي يزدحم فيها الناس كالمعامل والمدارس ومركبات سلك الحديد وما اشبه وقد قرأنا الآن في إحدى الجلات شيئاً عن النوم في الخلاء في اروقة البيت او في أكواخ صغيرة من الخشب تبني لهذه الغاية وتوضع في الحدائق وكثيرون الآن ينامون كذلك في بلاد الانكليز صيفاً وشتاءً . وهذه الاكواخ مصنوعة من الخشب ومسقفة بالخشب والبادا ويترك جانب من جوفها مفتوحاً . فاذا تمكن الناس من النوم كذلك في بلاد الانكليز على شدة البرد فيها يجب ان نفهم نحن على الاقل فتح النوافذ ليلاً في غرف النوم في هذه البلاد

### الصِّلَعُ واثقائه وعلاجه<sup>(١)</sup>

الصِّلَعُ نوعان الاول الصِّلَعُ الناتج عن الامراض العديدة التي تصيب جلدة الرأس كالقترعة والحزازة والرَّبة والحجرة والزهري والحلي الطويلة والذي يحدث احياناً بعد الحمل واشد هذه الادواء الرَّبة الجافة والتهاب فروة الرأس

والثاني الصِّلَعُ الناتج عن غير مرض او عن غير سبب معلوم وهذا يصيب الرجال اكثر من النساء لان الرجال يلبسون الطربوش او البريطة وكلاهما يضغط على الرأس فيعيق الدم في دورانيه في الشرايين المغذية لصيلات الشعر فتتوت جوعاً واخشاقاً . وهما يمنعان عن الرأس الهواء وتور الشمس الضرور بين حياتيه

وكثيراً ما يكون الصِّلَعُ وراثياً لهذا يصعب جداً منع حدوثه وتوليف سيره ولا تجدي كثيراً الوسائل لا إعادة الشعر بعد السقوط . وقد يحدث عن الضعف والمزال وسوء الهضم ونعيب العقل والاعصاب وعن الاضطراب والتلق ونهك القوى بالسهر والشهوات وإدمان السكر والانراط في التدخين

فإذا كان سبب مرضاً وجبت معالجة ذلك المرض فيشفاؤه يعود الشعر الى ما كان وإذا كان ناتجاً عن الرِّبة الجافة والالتهاب الجلدي استعمل له العلاج الآتي

٢	ريزورسين
٨	سبيرتو
٨	غلسرين
١٠٠	ماء الورد

يستعمل برضع بضع قطرات على الرأس والتفرك بها جيداً مع شسل جلدة الرأس كل نصف شهر مرة بصابون أخضر وتجفيفه جيداً بمناشف خشنة

وفي احوال الصِّلَعُ غير الناتج عن سبب ما يجب ان تلبس البريطة والطوبوش مثقبين من اعلاهما بشرط ان لا يكونا ثقيلين وان تراعى قوانين حفظ الصحة كلها . ويجب الاكثار من المأكول ذات المادة الفسفورية كالحلزون وجميع مستحضرات الدقيق والدهن والحليب وان يؤخذ زيت السمك لتقوية الجسم او خمس قععات من شترات انكينا والحديد مذابة بالماء بعد الاكل

(١) من كتاب اسرار ايجمال والصحة واتساعه بنصرف قليل . انظر باب اتقاريف

وانفل المخرجات المختبرة قائمتها لبصلات الشعر والشديدة الفعل في اطاله وثقوبه  
ما يأتي

زيت كاز	نصف اولى طيبة
زيت اللاوندة	عشر نقط
صبغة القبان المندي	٨ غرامات
صبغة القليلة	٨

يستعمل قليل من هذا المزيج صباحاً ومساءً بدهن اصول الشعر به  
ومن احسن موانع الصنع ترك الحبل المصاب بقطعة من البصل الى ان يجمر الجلد ثم  
يدهن بقليل من العسل - وهذه الوسيلة وان كانت تؤلم شيئاً جزئياً الفائدة - وكثيراً ما  
كانت سبباً عاملاً في تأخير سقوط الشعر بل سبباً اعادته الى غزارته ورويقه ونموه  
بعد سقوطه

### (١) الزيارات ضمن غرفة المريض

ممنوعة على العموم الا في الحوادث البيطة وبصرح بخصوصي من الطبيب الذي يعين  
مواعيد الزيارات ووقاتها وعدد الزائرين

يجب ان يعلن المريض باسم الزائر قبل ان يدخل هذا عليه ثم يرضى المريض يدخل  
الزائر يهدو ويجلس على كرسي مقابل السرير ولا يلبس المريض او قراشه ولا يبددهشة  
او اضطراباً ولا يبدخن ولا يتكلم بصوت عالٍ ولا يذكر حوادث الامراض التي سمع عنها او  
شاهدها او احسب بها بل يكون مدار حديثه على اشياء مسرة مضحكة وفكاهات رائقة ولا  
يحدث العليل باشغال التجارية او الصناعية او العلمية الا باذن خاص من الحكميم وذلك انقاء  
المؤثرات النفسية وبعد نهاية الزيارة يخرج الزائر كما دخل بدون مصافحة او تقبيل بل بالهدو  
والكينة والانشراح الظاهر ثم على الاثر يجدد هواه الغرفة وتراقب حالة المريض وتأثير هذه  
الزيارة فيه حتى اذا كانت سبباً لتغيره وازعاجه تمنع مراجعتها واذا حدثت له راحة وهناء  
تأمد او يُسمع باعادتها وذلك كله يارشادات الطبيب

« تنبيه » على كل غرفة مريض يجب لصق ورقة محرر عليها باحرف كبيرة واضحة « لا  
تدخول ولا تدخل »