

المنجية بئذ من الشعراستخرجت من امعاء ثور وكان حجمها كبيراً . وعلقت هذا الزمير
 أيضاً وجرود هذا الشرر باطلاع وقال أنه كثيراً ما تبلغ المرضى الشرر في احوال الميستيريا
 لكني لم اشاهد على المرضى شيئاً من علامات هذا المرض . فهل خضرات الزملاء ان يمدوني
 بافكارهم في طريقة تكوين هذا الجسم في المعدة
 الدكتور محمد عبد الحميد
 طبيب مستشفى قنوب

باب تدبير المنزل

قد نجا هذا الباب لكل ندرج فبشكل ما هم اصل الميت سرقة من قرية الازداد ولدهم الطعام والشاي
 والشرب والمسكن والتمتع وبمجرد ذلك ما يعود بالتمتع عن كل عائلة

النباتات الاهلية وفوائدها الطبية

السوس *A. Licorice, F. Beglisse, L. Glycyrrhiza Glabra* يعرف عند العامة
 بعرق السوس وهو جذر نبات من الفصيلة القرنية اسطواني الشكل الملس ومن الباطن اصفر
 طوله عدة اذنان وطعمه حار غير قابس يستعمل مطلقاً ومبنيّاً للصدر يؤخذ نقيجاً بنسبة
 ١٥ - ٦٠ كراماً في ليتر ماء ويغلى به المنهلات الخفية فينتج طعمها الكريه وهو افضل محل
 يزيل كراهة الملح الانكليزي . ويستخرج منه خلاصة تعرف برب السوس تجبل بها الحبوب
 الدوائية ويؤخذ في الزلات الصدرية مطلقاً للسعال ولجعة الصوت في الالتهاب الحنجري

ومن اشهر يخضراته مسحوق السوس المركب وهو مؤلف من

٦٠	كرام	مسحوق جذر السوس
٦٠	•	مسحوق الناب
٣٠	•	كبريت مكرر
٣٠	•	مسحوق الشمر
١٨٠	•	سكر

وجرعته ملياً كراماً وتمتلاً ٣٣ كرامات عند ١٠٠ سم

الورسن A. Flagellator, F. Iris, L. Iris نوع اعشاب من الفصيلة الوردية
ظهورها سهلة ولمرة للبول ويحضر كتيلات بيضاء الحمة لتشغيل الكلى

الشاهترج A. Fumiter, F. Fumeterre, L. Fumaria officinalis حشيشة من
الفصيلة الشاهترجية شديدة المرورة تدخل في تركيب اغمر المضاد للاسكربوط وتتمثل
مقوية ومثقية ولاسها في الربيع وهي خضراء فيؤخذ عصيرها بكية ٦٠ - ٣٦ كراماً كل
يوم مدة شهرين او ثلاثة اشهر - ولها فائدة كبيرة في اضرار الحيض ولا محذور في استعمالها
هذه الغاية كما في غيرها من العقاقير الاخرى التي تسمى العامة استعمالها

الشاي A. Tea, F. Thea, L. Thea نبات من الفصيلة الشايية وهو صنفان
اسود واخضر ولكنهما نوع واحد لان صفاتهما وخواصهما واحدة واختلاف اللون عائد
الى كيفية تحضيرهما التي لا محل لشرحها هنا

فالشاي هو اوراق اطراف الاغصان التي تجني مراراً في السنة وافضلها الجنية الاولى حينما
تكون الاغصان في اول ظهورها واوراقها لا تزال صغيرة

يتمثل الشاي تبعاً بنسبة ٨ - ١٢ كراماً في لتر ماء ممزوجاً بسدسه او ثلثه لبناً
وهو مشروب حسن يفيد الهضم واصحاب البنية المترهلة ولا يوافق النخاع واصحاب المزاج
العصبي السريعي التأثير

واما اذا استعمل دواء كما لم اعطى في سوء الهضم المسبب عن تخمة فيحضر التقيح بنصف
الكية المذكورة اي بنسبة ٤ كرامات - ٦ في لتر ماء ويؤخذ بدون لبن

وبين القهوة والشاي فرق في فعلهما ان القهوة منبهة خصوصي للدماغ لا تزيد بها
الحرارة غير الطبيعية كما تزيد منبهات الدورة الدموية بن تهبط ويهت لون الجلد واما الشاي
فيفعل بوقت واحد على الوظائف الدماغية والدورة الدموية وينبه الحرارة ويزيد الافراز
وبتأثيره يسرع البنح ويمنح ويسرع التنفس ويفرز العرق والبول ويسخن ويحتمن
ويقلل كالتقوية اخضراء والكافئين بالجرعات المعتدلة فينبغ الدماغ ويميد للعقل نشاطه
ومضاهة بعد انكسل والتعب

والجرعات الكبيرة من الشاي تنبه الدماغ تنبهاً شديداً وتحدث ارتقا مستعصياً واضطراباً
عصبياً مزعجاً لان الشاي على ما يظهر يحتوي على مبدأ فعال غير الكافئين

الشعير L. Hordeum, F. Barley, L. حبوب نبات من الفصيلة النجيلية يحتوي
على مادة نشائية ومحلل يكتب بهما خراصة المغذية والمنظفة ولاسها اذا كان مشهوراً

وهو يرد مقشوراً في التجارة باسم الشعير المقشور والشعير اللؤلؤي يستعمل الخفي منه بنسبة ٣- كراماً إلى لتر ماء ويحضّر في قوائم الشراب ويؤخذ معي شراب منطف أو مزوجاً بمغلي عرق السوس وتصل الخروب قبل الغلي بماء البارد . وأما مغلي الشعير الاعيادييه فطعمه مر حريف غير مقبول بسبب قشره . أما الشراب المعروف بالأورجاء *Orges* فيس من الشعير بل من سحطب اللوز وفردل اسم الأفرنجي على التغيير . والشعير مغذ وملطف ويحول وهو العنصر المهم في تحضير البيرا

شقاقئ النعناع *Anemou, F. Anémone, L. Ranunculus* في اعشاب من الفصيلة الشفوية كثير منها حريف كالزوي كثيرة الاستعمال في الطب القديم وقد اهتمت في الطب الحديث

يستعمل بعضهم خلاصة شقاقئ النعناع للبهري العسى الوقي السبب من فعل النور الشديد وفي رياضة العين (ياض القرنية) ويستعمله آخرون منطلقاً في القرعة وآخرون في استئداد القنوات الصفراوية في الكبد ويستعملون ماء القطر منه غسولاً لازالة حب الصبا وحروق الجلد بفعل الشمس

التشبيق أو الغشغاش الرياس *A. Cora-rose, F. Coquelicoc, L. Papaver rhoeas* نوع من الغشغاش ينمو في الحقول ولكنه لا يحتوي على انيون او مورفين وزهره من الزهور الاربعة الصدرية يستعمل نقيته معرقاً ومكناً خفيفاً

الشمر *A. Fenvel, F. Fenouil, L. Anethum foeniculum* عشبة املية عطرية من الفصيلة السيوانية خواصها منبهة ومبولة وجذرها من الجذور الحلة الطاردة للريح عند القدماء

الشوفان *A. Oats, F. Avoine, L. Avena sativa* حب نبات من الفصيلة النجيلية خواصه مغذ وملطف يستعمل مغلياً ويرد في التجارة مقشوراً ومجروشاً وغلاف الحب يحتوي على مادة عطرية تشبه الفينيل رائحةً ودفينة كثير الشبه بالاراروت . وكثيرون يتخذون به صابوناً ويفضونه على اللبن لسهولة هضمه فيأخذون المغلي صرناً معطراً بماء الزهر او ماء الورد او ميهراً بالقرفة او ما مائلها من البهارات العطرية . وهو يوافق كثيراً اصحاب الدم الضعيف وسوء الهضم المعوي والناقمين من الحيات المنضعة كالليفريد والالتهاب المعوي والدرستاريا الخ

شوك الحمال *Thistle, F. Chardon, L. Cirsium* عشبة من الفصيلة المركبة

يؤخذ نقيها مقويًا مُضَمَّة ومدرِّمًا للبول وتسوك الجمال تنوعات منها الشوكة المباركة وهي مقوية للعدة وعقيدة والشوك النوار ميون وحشمت ومنه للقنبلية والشوك الباسورجيه ويعزون له الزقاية من البواسير ويحملون ذلك على وجود حديدات حمراء تظهر على جذوع الاغصان من وخز بعض الحشرات ومشايتها لبواسير ينظرها ولونها

الشوكران A. Conium, hemlock, F. Cigüe, L. Conium, Cicuta عشبة

من الفصيلة الصويانية تثبت في الحقول الغير مزروعة وفي الجنان وتشبه القندوس في اول نموها ثم تتزاع عنه بعد ان تبغ وتزه وهي مخدرة سامة ليجب الحذر في استعمالها وهي لا تستعمل الا بمشورة الطبيب

الشج : انظر الزان

الصبر A. Aloe, F. Aloes, L. Aloe نبات من الفصيلة الزنبقية اوراقه غليظة لحمية

يخرج من عصيرها خلاصة وايضا ذات لون اصفر محمر ورائحة كريهة قوية وطعم مر شديد هو الصبر المعروف في الطب والتجارة وخواصه مقرو ومسهل وطارد للديدان ومطبخ ويختلف فعله باختلاف الجرعة التي يؤخذ بها فهو بين ٥ سنتكرامات الى ٢٥ سنتكراما مقو ومن ١٥ - ٥٠ مسهل وهو يحدث مضمًا فيخرج ببعض المكونات ثلاثيا لذلك واستعماله مدة طويلة يحدث باسورا واذا كان الباسور موجودا تهيج به وكثيرا ما يستعمل مسحوق ذرورا في العين لازالة البياض منها وله استحضارات كثيرة ومنها الصبغة المعروفة باكبر الحياطة الطويلة الصفصاف A. Willow, F. Saule L. Salix شجر من الفصيلة الصفصافية يستعمل قشره بدلا من خشب الكينا فيؤخذ مسحوقا بكمية ٣٠ كراما او ينقى ٣٢ - ٤٨ كراما منه في ليتر ماء الى ان يبقى الثلث

الصندل A. Sandal, F. Sautal L. Santalum في الصندلية ثلاثة اشكال

خشبية تسمى بالصندل وهي الابيض والبيجوي والاحمر فالابيض والاصفر او البيجوي من الفصيلة الصندلية ويفعلان بالفساء المخاطي الملتصق في الرئتين والاشانة ويجرى البول كما تفعل المواد التريتينية ويخرج منها جوهر عطري يعقل فعلها ويعطى بنوع خاص في التهاب الفشاء المخاطي لجري البول واما الاحمر فمن الفصيلة القرنية الفراشية والاشكال الثلاثة معرفة

الصنوبر A. Pine, F. Pin, L. Pinus نوع اشجار عالية من الفصيلة الصنوبرية

ذات منافع كثيرة تخشيبها سلب يستعمل في الصناعة وقشرها يحتوي على حامض تنيك

فيستعمل في الرياضة وغيرها يستعمل لتخفيف الاغذية ويستخرج منه بسم كشم كندا وزفت
كوفت برغونيا وزفت كريت الترابستينا

واما فوائد الطيبة ذات هواءة يفيد اصحاب الامراض الصدرية ولاسيما المسولين
فيشار عليهم ان يقيروا مدة الصيف في احراش الصنوبر ويحضر من بزاعمه شراب مفيد في
التهلات الرئوية وفي السل وقد عرفت فائدته في شفاء الاسكريوط منذ القديم

الصوفان *S. Agaricus Amanitum, S. Amanitum, L. Boletus igniarius*
فطر ينمو على شجر السنديان وغيره يقع بالماء المشع بغيرات البوتاس او كبريتاتو وينشف
بالهواء خواصه قابض يستعمل لتوقيف النزف السطحي الخفيف كتوقيف الدم بعد العائى
الدكتور امين ابو خاطر

الرياضة البدنية

الحركة ضرورية لقيام الجسم بالعمل . واكثر الناس يتعاطون اعمالاً تضطرم الى
الحركة فلا حاجة بهم الى رياضة بدنية خاصة الا ما كان من قبيل التسلق وترويح النفس .
اما الذين يتعاطون اعمالاً تقتضي التعود بلا حركة والذين لا يتعاطون عملاً على الاطلاق
فالرياضة ضرورية لهم مثل الاكل والنوم . ومن فوائدها انها تساعد على نزح الفضلات
وتجديدها ما يتدثر من الجسم لانها تزيد عمل القلب والرئتين والكليتين التي تهيجهما كثرة
الفضلات في الدم بسبب الرياضة . وتقوي دورة الدم بالتقباض والانبساط وانبساطها لان
هذا الانقباض والانبساط يدفعان الدم في اواعيته . ثم ان حركة الحجاب الحاجز
وعضلات البطن تحرك المعدة والامعاء وتحركها وتضغط الكبد فيفرز الصفراء فينتظم الهضم
وتقلص الامعاء مما يكون فيها من الفضلات

اما من ييمن الرياضة من الحديدني السن فتظل عضلاته ضعيفة وعظامه دقيقة وقد
يؤدي ضعف عضلات ظهره الى تقوس كفتيه او التواء عمود الفقري . ويبقى صدره
حقيقاً عرضة للامراض الصدرية كالسل وغيرها . ومن اهمها من الشبان قل دمهم واصيب
بسود الهضم والامعاء ومن اهمها من المتوسطين في السن ترهل وضعف قلبه واوعيته
الدموية وارتخت عضلاته وتجمع فيها الشحم وتعرض بالتالي لامراض كثيرة

وللانراط في الرياضة مضار لا تقل عن مضار التعريط فيها . وقد تنمو العضلات وتكثر
في يادى الامر اذا اجهدت ولكنها لا تثبت ان تاخذ بالضعف والفقور اذا طالت اجهادها .

كما يحدث بعضلات اتخذين في الدين يكثرون من ركوب الخيل ولا يقومون بتويع آخر من الرياضة . والذين يجهدون انفسهم في العدو تتجدد قلوبهم واورعيتهم الدموية وخلايا الهراء في رقاتهم . ومن أكثر في حدائثه من الرياضة العيفة كالصنادل ولعب كرة القدم ثم انقطع عنها بعد ذلك فالغالب ان يسمن ويقمع اللحم في قلبه .
ويجب التدرج في الرياضة تدرجاً من الخفيف الى العنيف والرياضة الخفيفة التي لا تئعب كثيراً النفع من ارياضة العيفة . ومن كان في بعض اعضائه ضعف فيجدر به ان يستشير طبيباً في نوع ارياضة التي تنزم له ومقدارها

الصلع وعلاجه

فلا يصيب الصلع الذين لم يزالوا بعيدين عن اسباب المدنية ويعشون في الهواء الطلق . ولكنه يكثر في اهل المدنية حتى يصح ان يمد من غلواهر تقدمهم في السن . وأكثر ما يظهر تدريجاً ولكنه قد يظهر بقاء وقد يم البدن فلا يترك فيه شعرة .
وما يسبب سقوط الشعر الحيات الثقيلة والنفس والس وققر الدم وكثرة اللحم . والصلع الباكر وراثي في الغالب ويسمى ظهور الهبرية (القشرة) في اتراس بفعل بعض الميكروبات التي تلثف المادة الزيتية في الشعر . ولكل شعرة حياة تنتهي بقوطها ولكن غشيتها تثبت شعرة اخرى بدلاً منها اما اذا نتاج سقوط الشعر سريعاً اخذت القدد تضعف الى ان تعطل عن الانبات جملة

وما يجهد السبيل لصلع بعض ما يلبس على الرأس مما يضغط على الاوعية الدموية ويمنع جري الدم فيها وكثرة التفكير لانها تقصي الدم من بياض اتراس ليخضع في الدماغ . ويقال ان الشعر الجميل لا يصاب بالصلع كثيراً لانه يخضع لضغط لباس الرأس على الاوعية الدموية . وما يضر بالشعر ويمنع موته كثيراً القرق ولذلك يكثر الصلع في الذين يقعون مدة طويلة في البلاد الحارة . وبعض الامراض الجلدية كداء الدغب والحررة والقوباء اذا اصابت الرأس سببت الصلع فيادر المصاب الى الفسولات التي تيج نمو الشعر فيجني الضرر من حيث يرجو النفع

وتجب المبادرة الى معالجة الصلع في بدايته لانه اذا امكن انبات الشعر ثانية بعد سقوطه جاء اضعف مما كان اولاً . ويجب ايضاً الامتناع عن لبس ما يعرق جريان الدم في الارعية التي في قفاهر الرأس وترك الرأس حاسراً ما امكن . ويجنب المشط ذو الاستنان الحادة

والفرشة ذات الشعر النصب . ويضلل الشعر كل اسبوع بخلاصة الكوبالينا مع الماء الساخن او بالصابون الكثير الدهن او بيضة مخفوفة ثم يشطف جيداً فاذا بقي قاسياً فتمسحاً دهن يركب فيه جزء من اللاتولين و ١٦ جزءاً من زيت السمسم . واذا ظهر الصلع في الاحداث قص شعرهم قصيراً وغسل رؤوسهم بالسيرتو يومياً . اما الذين يذبت فيهم الصلع ويكوهون قص شعورهم على هذه الطريقة فيضلوها كل يوم بصابون حبراً المصنعي المطيب وهو يتركب من جزئين من الصابون الطري وجزء من السيرتو المصحح ثم يظنونها من بقايا الصابون كما عموماً ويوظف على ذلك الى ان يتف سقوط الشعر . وينتج سقوط الشعر ايضاً دهون يركب من درم من التين و ٦ دراهم من اللاتولين ودرميين من زيت السمسم . ويزيل الهيرية او قشرة الرأس غسل يركب من ٥ اواق من الماء واوقية من الكولونيا وقمحة عن السلياني . ويجب الاعتناء بصحة الجسم عموماً وقص الشعر مرة كل ثلاثة اسابيع . وينفع حرق رؤوس الشعر في كثير من حوادث الصلع

تأثير البزنجية

تقليل زراعة القطن

في القطر المصري

كانت مساحة الاطيان المزروعة تقنياً في العام الماضي في الوجه البحري ٢٤٣ ٣٧٣ فداناً او نحو ٤٥ في المئة من مجموع اطيانه وفي الوجه القبلي ٣٧ ٣٨٣ فداناً او نحو ١٩ في المئة من مجموع اطيانه والجملة ٢٧ ١٧٥٥ فداناً . ولما كسدت سوق القطن بسبب الحرب الاوربية وخيف ان لا يباع القطن المصري كله هذا العام فيبيع ثمنه وتبقى منه بقية كبيرة الى العام المقبل يبيط بها ثمن قطعها ايضاً قررت الحكومة المصرية بعد ما استشارت جماعة من كبار المزارعين والتجار ان لا تزيد زراعة القطن في العام المقبل على مليون فدان وصدر الامر العالي بذلك في ٢٢ سبتمبر وهذا نصه

شبن خديوي مصر

نظراً لان المصلحة الاساسية للقطن المصري في الظروف الحاضرة تقضي من جهة اولى بانقاص محصول القطن تبعاً لنقص حاجة السوق لاجل المحافظة على سعر معتدل للحصول .