

الاغصان فيجب ان تستد بعيدان من الخشب
وقد يترك الفلفل البلدي في الارض ثلاث سنوات او اربع سنوات ولكن زرع الفلفل
جديداً آكل ستة اربح وكذلك الفلفل الحلو قد يترك سنتين في الارض ويسمى عشراً ولكن
يصغر ثمره في السنة الثانية غيرها ان يترك بل العروس (اي الجديد) فيباع حيناً يكون الثمن غالياً
ولا بد من انتقاء احسن الثرون لاجل التفاوت وتترك على الشجرة حتى تنفج جيداً

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج في كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام والشارب
والسكن والسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

النساء وتربية المرضى

تفتح في الشهر الماضي مكانان في هذه العاصمة لتعليم النساء او البنات تربية المرضى
والغاية منهما من افضل الغايات لان التمريض لا يقل فائدة عن الطيب او هو يفوقه من
بعض الوجوه

وتعليم البنات صناعة التمريض شأن كبير في اوربا واميركا من وجه معاشي لان البنات
يتعاطين الاعمال لتحصيل معاشهن . وهو في اعتقادنا خطأ جرى عليه الاوربيون والاميركيون
ولا بد من عدولهم عنه وقتاً ما ومع ذلك فتعليم صناعة التمريض للبنات من الامور اللازمة
لتدبير المنزل ولو لم يكن لازماً لتحصيل المعيشة . فان المرأة خلقت لتكون زوجةً ووالدةً
وسرية لاولادها ومدبرة لبيتها وذلك افضل لصحتها وراحتها ورفاحتها من تعاطيها اي عمل
آخر غيره . وتربيتها لاولادها وتدريبها لبيتها يستلزمان ان تعرف كيف تمرض زوجها
واولادها اذا مرضوا وهي اكبر مساعد للطيب في ذلك فيجب ان تعلم صناعة التمريض كما
تعلم الطبخ والخياطة بل كما تتعلم القراءة والكتابة وقد كانت النساء محرمات وقوابل قبل
شاع تعليمهن القراءة والكتابة . ولا ينتظر ان تبرع كل امرأة في صناعة التمريض كما لا ينتظر

ان يبيع كل رجل في اي عمل كان ولكن النساء المستعدات بالظفرة يبرهن في التمرىض ويساعدن جيرانهن

اذا اتضح ذلك فيكون من المفيد لكل بلاد ان يكون فيها مدارس متصلة بالمستشفيات لتعلم فن التمرىض يرسل اليها بنات المدارس ليحسنن فيها الخطب في فن التمرىض ويشاهدن تطبيقه على العمل في تمرىض المرضى فالمانلات منهن الى هذا الفن يرغبن فيو ويتقنه وغير المانلات اليو يتعلمن منه ما يفيدهن في بيوتهن ولا داعي لان ينقطع كثيرات من البنات للتمرىض كصناعة لاجل المعيشة سواء ملن اليو اولم يملن ويكتفين ان يتعلمن مبادئه ويقرنن عليه كما يتعلمن مبادئ العلوم والتنون حتى يستطعن ان يارسنه مع اهلهم المنزلية اذا مست الحاجة الى ذلك

الهواء النقي من غير رطوبة

اذا كنت ساكنا في مكان رطب الهواء و اردت ان يدخل خلك هواء نقي من غير رطوبة فاتح الشباك وضع فيه بروازا يملأه كلة وشدة عليه قطعة من القلانلا فيدخل الهواء من ثعوب القلانلا وقد تنقى من الرطوبة التي فيه

تلين الكشوف

اذا رأيت كشوف الجلد جائة صلبة فيل منشفة بقليل من الماء وضع الكشوف بين طياتها واتركها فيها ساعة من الزمان فتترطب قليلا وتلين ويسهل لبسها من غير ان تنزق

دواء بسيط للاروق

يقال ان شراب البصل يزيل الاروق ويمكن عمله في البيت هكذا : - ضع بصلة كبيرة في قدر من الخزف وغطها بالسكر وضعها في قرن اربع ساعات او خمس ساعات واعصرها فيخرج منها شراب اذا شربت منه سلقة حينما تعلق ليلا لالتالب انه يزيل قلقك

فوائد منزلية

افضل وجهك جيدا قليلا تام ويحسن ان تفسله بماء فاتر اضعف اليو نقط قليلا من صبة البنزوين

تسكن غرف النوم اوسع غرف البيت واكثرها انطلاقاً للهواء ونعراً للشمس - ويجب ان يبقى شباك من شبائك غرفة النوم متروحة قليلاً من اعلاه واسفلها لتجدد الهواء ولو في اشد ايام البرد

ساعة نوم نيل نصف الليل خير من ثلاث ساعات بده . وخير الاوقات للنوم من الساعة العاشرة مساء الى السادسة صباحاً . وما من امرأة تستطيع ان تحفظ جمال منظرها من غير ان تنام باكراً وتنام نوماً كافياً كل ليلة

اذا مالت اليدين للتشب والشقق فاغسلها بصبر الليمون الحامض يوماً وثغها جيداً اذا تبت عينك فاغسلها بالماء والملح واذا تبت رجلاك فاغسلها بماه فاتر ليو كثير من الملح

اذا فركت لثة اسنانك بقطعة من الليمون الحامض امتنع تكون الفطير على الاسنان وزال ما كان متكوناً منه

الرياضة الكثرة في الهواء النقي وشرب الكثير من الماء النقي يزيدان بشاشة الوجه ويزيلان ما يبدو عليه من امارات الكدر

الفداء في البيض

في البيض كل مواد الفداء اللازمة لحيوان وليس فيه شيء من المواد الضارة اذا كان جديداً ولكن اذا عثق نتوء فيه مواد سامة ولذلك لا يجوز اطعام البيض للرئيس والناقلين الا اذا كان جديداً واذا كان وزن البيضة ١٢ درهماً فثمانية دراهم منها يياض واربعة صغار . وستة اصابع البياض ماء والسبع الباقي زلال . ونصف الصفار ماء وثلاثة دهن وستة زلال . وفي البيض كيريت وصوديوم وحديد وكلس ونقصور . وبعض الناس لا يستطيعون اكل البيض مطبوخاً اما لانهم يكرهون طعمه او لانه يضرهم ولكن الاكثرين يستطيعون رسته البيضين من الفداء ما يكفي لطعام الصباح او الظهر اذا اكلت مع الخبز وقابل من الملح

اوقات الطعام

لما كان اليونان والرومان في اوج مجدهم كانوا يأكلون مرة واحدة في اليوم اي في الفشاء وظل ذلك شأنهم وشأن كل الامم المتقدمة القاطنة على سواحل بحر الروم قرونًا كثيرة ولم يكونوا يأكلون شيئاً في وسط النهار واما في الصباح فكان الواحد منهم يأكل تينة او

قليلاً من حبوب العنب أو كسرة خبز اما المشاء فكان مثل ولية لارض البيت جزءا ثعب
النهار وكثيراً ما كان يصحب بالمشاء . ويحل ذلك اشار الحكيم العربي حيث قال
اجعل طعامك كل يوم مرة واحذر طعاماً قبل هضم طعام
والذين يشتغلون اشتغالا عقلياً ولا يعملون اعمالاً ثعب ابدانهم كثيراً لا يجدون
اقل مشقة من الاكتفاء بالاكل مرة واحدة في اليوم ولو اعتادوا الاكل مرتين او ثلاثاً بل
قد يجدون أكبر راحة يوم يشطرون الى الانقطاع من الطعام بسبب من الاسباب اما الذين
يعملون اعمالاً شاقة فالاكل مرة واحدة لا يكفيهم غالباً ولا يدلم من الاكل مرتين او ثلاثاً
في اليوم

والعادة التي كانت متبعة عندنا ولا تزال متبعة في أكثر البلدان الاوربية هي جعل الاكل
مرتين في النهار الظهر والمساء اما في الصباح فيكفي بنجان من القهوة أو كسرة من الخبز
والخبز . وأكل الظهر خفيف وهو من الخبز وقليل من الادم والاعتد كنه على المشاء بعد
الانتهاء من عمل النهار . والذين يجرون هذا المجري يشطرون احياناً في فطور الصباح
فيزيدونه كمية والواتا حتى يصير طعام الظهر او أكثر

وبأق بد مرأه الانكليز والامان ومن جرى مجراهم وم يأكون اربع مرات في
النهار في الصباح والظهر والعصر والمساء . ويظهر بالاستقراء انه لا يحسن ادخال طعام على
طعام مالم يهضم الطعام الاول جيداً . والمدة الكافية لهضم تختلف حسب نوعه وصحة
الاكل وعاداته والناب ان الطعام المسائل يهضم في وقت قصير جداً والجماد يقتضي خمس
ساعات الى سبع فاذا كان عمل الانسان يدنياً فلا بد له من الطام الكافي في الصباح وفي
الظهر ايضاً عدا المشاء واذا كان شغله عقلياً فيكفي ان يأكل في الصباح طعاماً خفيفاً كالخبز
والزبدة مع الخبز وفي الظهر طعاماً أخف منه كالخبز والمرق ويبقي الطعام الثقيل الكافي الى
المشاء اما أكل الطعام اللينظ الظهر فيلك المدة وينبع الانسان من الاشتغال العقلية .
ولو اعتاد الذين يشتغلون الاشتغال العقلية ان لا يأكلوا الا في المساء فكان ذلك اسلم لهم
والغالب ان المترفين والاعنياء يأكون أكثر مما تحتاج اليه ابدانهم فينالون جزءا
شرهم التفة وضعف الهضم وما يجهسا من ضعف الصحة وضيق الخلق والتعرض
للأمراض الكثيرة