

## باب تدبير المنزل

قد قلنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام  
واللباس والشراب والسكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائله

### كلية البنات الاميركية

في القاهرة

احفلت كلية البنات الاميركية في هذه العاصمة في ٧ ديسمبر الماضي بتوزيع الشهادات  
على المنتهيات من تليذاتها . فالتي حضرة الشاعر البلخ عبد الحلیم انندي المصري قصيدة  
في مآثر النساء وتخلص الى مدح الشعب الاميركي  
ثم خطب الدكتور فارس نمر فامتدح الشاعر وتخلص الى موضوعه ووجه الخطاب  
الى المنتهيات والتي طيبن النصالح المفيدة وخنم خطبته بشكر المرسلين الاميركيين على  
اعتنائهم بشعر التعليم ومبادئ التربية العالية في هذا القطر شأنهم في سائر الاقطار . وقد  
اشترنا نشر معظم القصيدة وهو :

يا من بين تزيت حواء	لشرق معقود بكن رجاء
بين الرياح وحيداً الامراء	منكن بلتيس التي حملت على
لا النيل يجملها ولا البطحاء	منكن ربة مصر كليوبتره
يجري السفين بارها والماء	منكن اليمابات كانت قوة
لبت جيوش واستجاب لواء	منكن جان دارك التي لما دعت
منكن شاعرة الحى الغنصاء	منكن واهبة الالوف زبيدة
منكن والدهى الهدى المثرءاء	منكن ام المؤمنين خديجة
بمنين الصحف والانباء	فلن اغلود بذكرون وعطرت
فيه رجال تستوي ونساء	المجد موقوفه على طلابه
ففى البنات طهارة وحياء	لا تحب المال البنات غنى لما
نعمانها عند الرجال ثراه	من لم ترث عن والديها تالداً
آثارهن وهذه الهيجاء	ان تجملوا فضل النساء لهذا

النرب شمر للوحى فرجاله	ونسائده في النازلات سواه
نظراً اليها والظبي خنافة	حذر القنن كأنها جيتاه
والجند مضطرب النفوس كأنما	لاوث في آذانه ضوضاه
تفشى مطالبها بقلب غضفر	خبأته تحت ضلوعه حسناه
وتتال ما اعيا الرجال بعزمة	تذر السيوف وما بين مضاه
تختل الاسلات فهي كأنها	بين الضمور حامة يفضاه
احماسن الفرية المحسم الملا	ومحاسن الشرية الازياه
جملوا الحجاب على الجهالة عذرها	أكذا الحجاب على الذكاه بلاه
ماضرها لو علمت في خدرها	كم في الطردور مواهب وذكاه
نصف الحياة على النساء وانما	قل الرجال واخطأ الحكاه
والاسهات اذا نطمت اعدي	ابناؤهن ورفق الآياه
فابدين للشرق الرجال فانهم	اسواره ومصونه الشهاه
انصفنكن حذار ان تخذلني	او ان يقال تصف الشعراه
ابناء كولب اعظم عمره	ما مات من انتم له ايتاه
نكوكا لاوي النبوة في الهدى	وحي ورحل في العي وسماه
هدي مظاهر ففلكم يمشي الحبي	فيها وتلس حليها العلياه
اتم نور العلم لم تغربوا	والجاهلون بارضهم غرباه
ثقة يفوزك في النوى فاقل ما	ضمن النريب معونة واخاه

وصايا للصايين بالأرف

وضع بعض مشاهير الاطباء الوصايا الآتية لمن يشكو الارق :

- (١) اقمصد سريرك كل ليلة في ساعة معلومة
- (٢) اغسل بالماء الحار قيل المنام ويكفي غسل القدمين
- (٣) لا تشغل ذهنك بمائل عويصة بعد العشاء بل ابعده عنك المشاغل
- (٤) لا تشرب المسكر او اقلل شربه ما استطعت
- (٥) امتنع عن شرب الشاي والقهوة وان كان لا بد لك من احدهما فاشربه مع

طعام الصباح فقط

- (٦) لا تدخن كثيراً بعد انشاء بل اقتصري على سيجارة او سيجارتين  
 (٧) لا تهتم بشؤون الفيشة اهتماماً حارق العادة واذكر قول من قال وهو مختصر:  
 « طالما شغلت في عمري بهجوم أكثرها لم يمرض لي »  
 (٨) اركب اتوموبيلاً سهل الحركة قليل الرجرجة واقصد به جهة بعيدة فان  
 نزعة مثل هذه كثيراً ما تفعل فعل السحر في جلب النوم وتفي الاارق  
 (٩) اعمل في حديقتك ان كان لك حديقة والأغالب الجولف او نخوة من الالاب  
 الرياضية البدنية

(١٠) تجنب الالاب العجبة «كالبردج» وغيره من الالاب العقلية . وكثيراً ما يجلب  
 النوم لعب البليارد بعد المشاء  
 واذا اخفق العمل بهذه الوسايا كلها فان تغيير المنزل وبالتالي تغيير المناظر كثيراً ما  
 يأتي بالنوم . وفوق هذا كله لا تشرب دواء للارق . فان النوم الذي يجلبه الدواء ليس نوم  
 العافية بل ضرب من الخدر

### البرد واختلاف الاجسام

تسمع الواحد منا في هذه الايام يقول انه مصاب بالبرد او بالعبارة العامية « واخذ برد »  
 ومعنى هذه العبارة مبهم والغالب ان يكون هذا البرد نوبات انفلونزا بسيطة . فان البرد  
 وانطوي به الذين يمرض لها المرة ليا في حد نفسها سبب ما يشعر به من الزكام والتشعبية  
 ولكنها يختصان حيزاً من الجسم وخصوصاً الجهاز التنفسي فيأذنان المكروبات التي هي سبب  
 الزكام . انفلونزا . ولعظم الناس مكاتب ضعيف في اجسامهم هو الذي اول ما يتأثر  
 بالتعرض للزكام . هذا يصاب بالزكام في رأسه وذاك في خبخرته وذلك في صدره فاما ان  
 يصاب بالتهاب الشعب ( البرنثيت ) او ذات الرئة او ذات الجنب او الانفلونزا . ومنهم  
 من يؤثر الزكام في جهازه التنفسي فيصاب بالدمبسيا ( التشنج ) او الاسهال . وآخرون  
 يصابون بمرض يربط الحاد ( التهاب الكلى الحاد ) او التهاب المثانة الحاد او الروماتزم

واول ما يجب على المصاب بالزكام ان يستعمل مياه حارة ويشرب سوائل حارة ويتناول  
 معرفاً ( كمشرقعات من سبيلات الصودا مثلاً او ثنائي قعحات فستين مع قعحتي كافيين )  
 ويضجج في سريره ويحفظه بزجاجات الماء الساخن اذا لم الامر

## زيت السمك

زيت السمك غذاء سهل الهضم يوصف لضعاف الاجسام ونحاف البنية في الشتاء خصوصاً . وقد قل وجوده عندنا بسبب الحرب لانه يصنع في نروج ونيوفونلند في الاكثر . وهو يستخرج من اكباد السمك المعروف باسم cod او القد بضخه منها وتصفيته . ومزيتة هي انه دهن سائل سهل الهضم يساعد على امتصاص الجسم له وجود عناصر الصفراء فيه . والظاهر ايضاً انه يساعد الجسم على امتصاص الاطعمة الاخرى في الامراض الثلثة لانجبة الجسم كالسل . وهو كزبه العلم يحسن طعمه بمزجه بالصمغ او الجليسيرين فيكون من ذلك مستحلب نصف زيت . ويصنع من الزيت ايضاً مركب يسمى « مولت » وهو كثير الشفاء واذا قبل الارلاد شربه ولم يعافوه فقمهم جزيل انتفع

وهو يوصف في الغالب للمصابين بالسل الزمن والعمياط القوي المرانق بالغازير والكساح . وينفع الشيوخ المصابين بالتهاب الشعب لانه يلين السعال ويخفف برحاء الداء . وكذلك يوصف في كثير من الامراض العصبية كالنقر الجيا والنقرس وضعف الاعصاب العام وامراض المفاصل المزمنة . ولما كان غذاء اكثر منه دواء فان الاطباء لا يدققون كثيراً في تحديد مقدار ما يشرب منه ووقت . والغالب ان يشرب بعد الاكل وبدأ بشرب ملعقة صغيرة منه مرة واحدة في اليوم ثم يتدرج الى مرتين او ثلاث والى شرب ملاعق كبيرة بدل الصغيرة

## نقعات الطعام

وضعت ادارة تدبير المنزل في نيو يورك ياميركا الشروط بها اصلاح احوال الفقراء قوانين للاتفاق على الطعام تلخص بما يأتي :

اذا كان في بيت خمسة زوج وزوجة وثلاثة اولاد وكانت نقعاتهم على الطعام ستة جنيهات . ثلاثاً في الشهر وجب ان يتفقوا على هذه الصورة : - يتاعون بمجنين خبزاً وارزاً وعدساً وفولاً وما اشبه من الحبوب والتطاني ومجنين لبناً . ومجنين خضراً وفاكهة وبالجنين اليابسين لحماً وسمكاً وزيتاً وبيضاً . ويمكن الاقلال عما يصرف على اللحم والبيض واتفاق ما يوفر على الابن

## فوائد منزلية

إذا اشيف قليل من السبيرتو الى السموق الذي يحل به النحاس حفظة من الاكترار  
زمانا طويلا

إذا اردت سلق البطاطس فضع عليه في القدر خرقة من الجوخ فينضج في وقت لصبر  
ويكون لينا طيب الطعم

بل المرودل السموق بالماء وضد على لطلع الخبر التي على المنسوجات الزقيقة وأبقو عليها  
ساعة ثم ازرعوها واغسلها بماذ نقي فنزول الخلق تماما

إذا اصبت بصداع عصبى (نثر الجيا) فقل قطعة من الجوخ بماذ غال واعصرها وضعها  
على مكان الألم فينفع كثيرا

إذا اردت تحريف الم الزكام من رأسك فضع قطعة من الكافور قدر البيضة في قدر  
قديم واشعلها بالنار وبعد ما اشتعل بضع دقائق اطفئها واستنشقي دخانها فينفع الألم كثيرا

## بَابُ التَّفْهِيمِ وَالْإِنْفِصَالِ

### الحشرات الضارة في مصر

هو القسم الاول من الجزء الاول من كتاب نفيس اخذ في وضعه المستر ولكس عالم  
الحشرات في الجمعية الزراعية السلطانية . وقد اشرفنا اليه لما طبع بالانكليزية ثم جاءتنا  
النسخة العربية منه الآن وهي ترجمة ترجمة حسنة جدا بقلم محمود افندي بيوم رئيس  
سكرتارية الجمعية

وهذا القسم خاص بدودة لوز القطن الحمراء أي بالحجارب التي اجراها المؤلف وغيره  
لمعرفة ضياع هذه الدودة وما ينفعها وما يضرها ومقدار تفكها بالقطن . وقد الحقت به صور  
بدئية ولحوة تمثل الدودة في كل اطوارها وتمثل فعلها بالقطن وتمثل ايضا انواع الحشرات  
التي تضرها والحشرات الشبيهة بها