

فائدة التغيير فذلك دليل على ان الفلاحين لا يعتنون الاعناء الواجب بالمزروعات ولا يبتلون جهدهم لستفيدوا من كل ما في الارض مما ينفع النبات . اي ان التقاوي التي تجود بنقلها من بلاد الى اخرى هي بمثابة المريض الذي يستفيد بتغيير الهواء . فاذا ضعف نبات في ارض فذلك دليل قاطع على انه يجب ان لا تؤخذ تقاويها من بزري بل من بزري آخر يوتى به من ارض اخرى بعيدة عنها . اما اذا كان نباتها قويا وغلتد جيدة فلا داعي لطلب التقاوي من مكان آخر

وحبذا لو بحثت المدرسة الزراعية المصرية في هذا الموضوع بحثا خاصا وابانت بالاستقراء فائدة تغيير التقاوي في هذا القطر والى اي حد يمكن الاعتماد عليه

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشرب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

الماء على المائدة

الماء هو الجانب الاكبر من جسم الانسان لان ثلاثة ارباعه ماء . ولا يخلو جزءه من اجزاء الجسد من الماء حتى العظام والشعر والاسنان . وكل الاطعمة التي ناكلها تتضمن كثيرا من الماء فهو اكثر من ثلاثة ارباع اللحم ونحو تسعة اعشار الخضر والبقول والفواكه . وهاك جدولاً ذكر فيه بعضها مع ما في كل منها من الماء بالنسبة إلى المنة

لحم الطير	٧٧	الكرفس	٨٤	الزبيب	٣٢
لحم البقر	٧٨	اللوبيا	٨٨	الغيب	٧٨
لحم السمك	٨٠	الاسياخ	٩٠	الخلوخ	٨٣
البطاطس	٧٤	الخبس	٩٤	الكمثرى	٨٣
البقدونس	٨٢	الهلين	٩٣	التفاح	٨٤
الجزر	٨٣	التين اليابس	٣١	البرتقال (الب)	٨٩

ويستطيع الانسان ان يقيم بغير طعام اياماً ولكنه يموت سريعاً اذا انقطع عنه الماء فهو ضروري لحياته والحركات اعضاءه وتطهير جسمه من الفضول ويمكن ان ينظر الى الماء كغذاء وكدواء . اما الاول فبببب ان الجسم لا يفنذي بالطعام ما لم يكن معه ماء فهو مكمل للغذاء ومساعد على دخوله في بنية الجسم . واما الثاني فلانه يبيه الجسم وينظفه

ومعلوم ان الطعام لا يفنذي الجسم ما لم يهضم اولاً . والهضم لا يتم الا بواسطة الفرازات مختلفة تتحلل بالطعام فعلاً ككيمياوياً وتذوب جوامده او تحوفا الى حالة شبيهة بالسوائل . وكل الفرازات التي تعين على الهضم ماء او تكاد تكون ماء صرفاً . ففي اللعاب ٩٩ في المئة من الماء وفي العصارة المعدية ٩٧ في المئة من الماء وفي الصفرة ٨٨ في المئة من الماء وفي عصارة البنكرياس ٩٠ في المئة من الماء

وقد حسب الدكتور طمسن ان الانسان البالغ يحتاج يومياً الى نحو ٨٠ اوقية (الاوقية ١٣ درهماً) من الماء ثلثها موجود في الطعام والثلاثين يجب ان يشربها شرباً ويجب ان يفرز من الجلد والرئتين والثلاثة تسعون اوقية من الماء كل يوم ولا بد من التعويض عن هذا الماء بما تشربه

ولقد اخطأ من اوصى الناس بالتقليل من شرب الماء فان الماء الكثير نافع غير ضار . ولعل الفائدة التي يجدها الناس في النزهة على التبايع ومجاري المياه ناتج اكثرها عن الاكثار من شرب الماء لا عن سبب آخر . وقد اخبرنا ذلك بانفسنا فقد اتفق لنا مراراً ان سخنا في جبال لبنان وكنا ننزل على يدايعه العذبة فنكثر من اكل الطعام وشرب الماء اضعاف ما اعتدناه ولا نشعر باقل تعب . واتفق ان نزلنا مرتين او ثلاثاً على ما فيه ملحوظة فلم نستطع ان نأكل مقدار ما نأكل عادة مع اننا كنا جوعاً لان الماء لم يسغ لنا

قال الاستاذ فولر الطيب " اني انجاسر واقول ان ربع المصابين بسوء الهضم اصيبوا به لقلة شربهم الماء وقت الاكل " ولا مضرة من شرب الماء في غير وقت الاكل ايضاً اي في الصباح والمساء وقبل الاكل بساعة وبعده بساعتين او ثلاث . والقهوة والشاي والخمر على انواعها لا تفني عن الماء ولا تقوم مقامه

الا ان شرب الماء مع الطعام قد يتصرف فيه تصرفاً مضراً بالهضم كما اذا كان الماء مثوجاً وشرب كثير منه فيل الاكل تماماً . وكذلك شرب الماء مع كل لقمة ضار لانه لا يبي سبباً لبلها باللعاب ومضغها جيداً وهما اي بلها باللعاب ومضغها جيداً لازمان للهضم

وإذا كان المرء معرضاً للسمن فالأكثر من شرب الماء يزيد تغذية جسمه ويستنزهه. ففي هذه الحالة يُقال شرب الماء ولكن يجب أن تبقى كيتة كافية للتعويض عما يفرض من الجسد كما تقدم

وشرب الماء البارد وغير البارد حسن وقت الأكل لا تطيب الطعام ولا تسبيل ازدراد بل لمزجه بالماء وهو في المعدة. وإذا كان الهضم ضعيفاً فلا يحسن الاكثر من الماء في أول الأكل ولكن إذا أخذت المعدة في الهضم فالماء لا يضر بها بشرط أن لا يكون شديد البرودة والماء الساخن يروي الظم كالماء البارد وهو خير من البارد في احوال كثيرة فإنه يسلم الدورة الدموية ويزيد امتصاص الطعام وينظف القناة العظمية ويقوي أعضاء الافراز. ويحسن أن يكون شديد السخونة قدر ما يحمله الفم وتشرب منه كوبه قبل الأكل بساعة وكوبه بعد الأكل بساعتين. وكأس من الماء الساخن وقت النوم تمنع برد الاطراف وتجلب النوم بسرعة وهي علاج حسن لمن أصيب بالزكام أو كاد يصاب به

وقد ثبت الآن أن بعض الأمراض المعدية كالكلوليرا والتيفويد تدخل جراثيمها الجسم مع الماء فيجب أن لا يشرب الانسان من ماء الأ إذا كان عالماً أنه نقي. وكون الماء صافياً كالبوريس دليلاً قاطعاً على كونه نقياً. وإذا اشتبهت بماء ولم تستطع أن تشرب الأ منه فاغله جيداً قبل شربه

وباطن الجسم يحتاج الى التنظيف كظاهره والتنظف له هو الماء النقي فإنه ينظف الظاهر والباطن على حدٍ سوى فاشرب منه ما شئت ولا تخش ضرراً

علاجات بيتية

علاج الزكام

يعالج الزكام وبجة الصوت بالعلاج التالي - خذ مقادير متساوية من حشيشة الدينار والمردكوش والقاصمين وضعها في إناء وصب عليها ماء غالياً وضعها على النار حتى تغلي بضع دقائق ثم ضع وجهك فوق فم الإناء والتي ملاءة على رأسك حتى يدخل البخار انك وهو سخن جداً. وادهن صدرك وقديك بالتربتينا والزيت دواليك

علاج الاذن والضرس

لتسكين ألم الاذن والضرس احم الملح على النار حتى يحمر جيداً وانت تحركه ثم ضع

في خرقة صوف واربطها وضعها على اذتك في ألم الاذن وعلى ضمرك في ألم الضرس

علاج الهبرية

دهان الكانور المركب يزيل الهبرية (القشرة) من رؤوس الكبار اذا دهن الرأس به ثلاث مرات في الاسبوع . اما الاطفال فتزول القشرة المعروفة ببخز الرأس من رؤوسهم بفسل الرأس يومياً مع غسل البدن وان لم تزال يدهن الرأس في المساء بقليل من الزيت ويمشط بمشط دقيق في الصباح فتزول ولا بد من مشط الرأس برفق

باب الهدايا والتقاريط

الدروس السينائية

Studia Sinaitica No. V.

اهدت الينا السيدة جيسن الانكليزية كتاباً جديداً من كتبها النفيسة التي قلّدت بها جيد اللغة العربية وابناء انكنائس السجينة درراً استخرجتها من كنوز سيناء . وفي هذا الكتاب نجحنا من تذكرة يلاطس *Anaphora Pilati* وهي رسالة كتبها يلاطس البنطي عما حدث للسيد المسيح في عيدهِ والشحان قديمتان وجدتا في دير طور سيناء خطت الاولى منها سنة ١٨٣ للهجرة (اي ٧٩٩ للمسيح) ولغتها سقيمة تدل على انها مترجمة او ان كاتبها حرف كثيراً من الفاظها . وخطها قريب من الخط الاسلامي المستعمل الآن اما الدليل على انها خطت سنة ١٨٣ للهجرة فبني على ما ذكر في ختام رسالة من كرز سمعان الصفا متصلة بها في مجلد واحد . وقد طبعت صحيفتان من هذه الرسالة تقرأ عن صورة فوتوغرافية يقال في اولها " يوم الميلاد المجيد بعد التماس في خمسة وعشرين يوماً مضت من كانون الاول في سنة مائة وثلاثة وثمانين من سني العرب " ولكن لم يذكر في هذه الصفحة ولا في الرسالة المطبوعة ان هذا التاريخ هو تاريخ اكتابة فذلك ولأن الخط بعيد في شكله عن الخط القديم وقريب من الخط الحديث نظن انها احدث كثيراً مما ذكر . اما النسخة الثانية فلم يذكر تاريخها ولكن شكل خطها يدل على انها اقدم من الاولى وفي رأينا