

لان التأليف في المباحث الطبيعية ولا سيما الفسيولوجيا لا يسمي تاليفاً حقيقياً الا اذا كان مبنياً على الدرس العملي الذي اساسه التجربة والامتحان والمشاهدة بالنظر كأن يكون المؤلف منقطعاً الى ذلك العلم علماً وعملاً . ولو اتبع جناب الكاتب في هذا الكتاب طريقة الرواية التي عزم على اتباعها في كتاب آخر لما ترك للنقد مجالاً من هذا القبيل



## باب تدبير الصحة

نشر في هذا الباب بعض الفوائد والشذرات الصحية والبيئية التي تهم القراء والفارثات ما يتعلق بحفظ الصحة وتدبير شؤون المنزل

### \* سكر المصريين القدماء \*

(اكتشاف جديد)

دلّ نوح بسكره على ان السكر قديم من ايامه . وقد روت احدي المجلات الانكليزية في هذا الشهر انه قديم من زمن المصريين القدماء . قالت :  
كان السكر شائعاً لدى قدماء المصريين . وكان شراهم كثير الانواع واهمه ثلاثة .  
الاول يسمونه « ارب » وهو الخمر المعصورة من عنب كان يرد من سوريا بواسطة الفينيقيين .  
والثاني يسمونه « هك » وهو البيرة ( الجعة ) وكانت تستخرج من الشعير ايضاً وكان في بور سعيد اهم معاملها .  
والثالث يسمونه « سكودو » وهو خمر مستخرج من التمر . وكان في بلاط الفراعنة رجل وظيفته « رئيس معامل البيرة الملكية » . وقد اقبل الشعب المصري في زمن سيزوستريس على السكر بالبيرة اقبالاً شديداً فتألفت لجان صحية لمقاومة السكر .  
ووجدت في الآثار المصرية صور عديدة لهذه اللجان . وما وجدوه ايضاً على جدران الهياكل والمدافن رسوم عديدة للسكرى بعضهم محمول على ايدي رفاقهم وبعضهم تسوقهم الشرطة الى دار الحكومة . ولكن اهم تلك الصور كلها صورة عدة سيدات لابسات اجمل الحلل بعضهن جالسات امام مائدة يتناولن عليها كؤوس الخمر وهن مبهجات مسرورات وبعضهن ادبيات ينظرن اليهن من بعيد نظرة الاشمئزاز والاحقار

وقد قال صاحب هذا الاكتشاف ان سكان مصر في زمن موسى كانوا في درجة منحطة جداً لاقبالهم على المسكرات وان قدماء المصريين هم اول الشعوب التي افترطت في استعمالها

#### معرفة رطوبة الفراش

الرطوبة مضره جداً خصوصاً بضعفاء الاجسام والشيخوخ فعليهم ان لا يناموا بفراش رطب . والطريقة لمعرفة الفراش الرطب من الجاف ان ياخذ احدهم ساعته ويضعها في الفراش ثم بعد حين يفتحها . فاذا ظهر على زجاجتها شيء من البخار المائي كان الفراش رطباً فانزع غطاءه اولاً وتم فيه . والا فلا .

#### احياء الازهار الميتة

قد تذبل الازهار ونقارب اليبس بعد قطفها بالطريقة لاحيائها هي ان يُقطع قليل من اصولها ثم تغمس هذه الاصول في ماء يغلي فالحرارة الشديدة تنبه الزهرة وتعيد اليها الحياة التي اوشكت ان تفقدها حتى تجعلها كأنها مقطوفة منذ ساعة

#### اصلاح طعم القهوة

لاصلاح طعم القهوة واجادتها طريقة بسيطة وهي ان تلتقي ربة البيت بين حبوب البن حين تحميمها عدة حبوب من القرنفل او قليلاً من البن اليمني المشهور

#### منع انكسار زجاج المصابيح

تضع ربة البيت زجاجات المصابيح ( القناديل ) في اناء فيه ماء وتغليه على النار ثم تدعه يبرد بالتدريج فتصبح الزجاجات منيعة لا تنكسر حين اشتعال المصباح . او انما تُثقب الزجاجات بتمقب من ماس فلا تعود الحرارة تؤثر فيها لتفتتها من هذا الثقب

#### معرفة فاسد البيض وصحيحه

اذب ١٢٥ غراماً من الملح في ليتر من الماء ثم ضع البيض فيه فاذا غرق الى قعر الاناء فهو طري من يومه واذا بقي في بطن الماء ولم يغص الى القعر فهو من يومين واذا غام على سطح الماء فهو من ايام ويكون فاسداً اذا لم يغص منه في الماء غير قشرته التي تمس سطحه

الضيق بيعت الحجاج والشجاج حتى عند الدجاج

حدث المسيو لموان قال : عندي دجاجات تحب الخصام فلا يمر عليها نهار حتى تشتبك بالنزاع وينتف بعضها ريش بعض . فخطر لي يوماً ان اشغلها عن نزاعها واعلمها المسألة فلم اجد لذلك طريقة خيراً من تعليق كثير من اوراق الكرنب في الارض التي ترعى فيها فصارت بدلاً من ان تنقر بعضها بعضاً تذهب وتنقر تلك الاوراق معاً . وهكذا السعة تطرد الحجاج والشجاج حتى عند الدجاج

المخيل وسقوطها واكلها الخشب

قد يكون الجواد سائراً على بلاط الاسفلت يقود المركبة واذ نزلت قوائمه فيسقط . فيجتمتع عليه الناس حينئذ يحاولون انهاضه ولا سبيل لهم الى ذلك الا بجهد وعناء . اما الطريقة البسيطة لانهاضه فهي ان يسدّ مغزاه بشيء من النبات اليابس او التبن او الورق فانه حينئذ يستجمع قواه كلها وينهض من تلقاء نفسه طلباً للهواء . وكثيراً ما يكون للخيل خصلة شنيعة وهي قضمها باسنانها ما يكون يجانبها من خشب الابواب والنوافذ فالطريقة لمنعها من ذلك ان يترك ذلك الخشب بالصابون الاسود فلا تعود الخيل تقربه

الحبر على السجادات

اذا وقع الحبر على السجادة والبسط فلا تحاول ربة البيت ازالته مسحاً بل يجب ان يذرع على الحبر شيء من الملح الناعم ومتى اسود الملح ترفعه وتضع غيره مكانه وهي ابسط طريقة لازالة الحبر



## الارشمندريت جراسيموس مسرة

﴿ رئيس الكنيسة السورية الارثوذكسية في الاسكندرية ﴾

المنخب مطراناً لبيروت

حل غبطة البطريرك المحترم السيد ملا تيموس دوماني بطريرك انطاكية وسائر المشرق للروم الارثوذكس بحكمته وعنايته المشكلة التي وقعت فيها الطائفة الارثوذكسية في بيروت ووافق مع المجمع المقدس على انتخاب سيادة المفضال الارشمندريت جراسيموس مسرة



﴿ مطران بيروت الجديد للطائفة الارثوذكسية ﴾

مطراناً للطائفة فيها خلفاً للمرحوم السيد غفرثيل . فحقّ لابرشية بيروت ان تشكر غبطته  
 لانه انالها الآمال وان تفرح بسيادة راعيها الجديد المشهور بين الاكليروس الارثوذكسي  
 السوري بالفضل والعلم . ونحن نمنى سيادته بارثقائه الى اسمى وظيفة بعد وظيفة البطريركية  
 بالنسبة الى مركز بيروت ونرجوان تنال طائفته في بيروت كل خير على يده ان شاء الله