

تدبير الامور الدينية في ملكتي عباده شديداً اقل عاقل ونبه هاجسي . واشهرت في ايامي بالهمة والحكمة
وجاءت مستشاري من اعقل الناس واحكمهم . ثم مهددني الاعلاء وخيف على بلادتي ما سمعوا "الاسطول
النهار" فابديت من الهمة وثبات الجنان ما يتصوره عظام الرجال . ولقد زمت المعارف في ايامي ونصرت .
فانا التي نبغ في عهدنا شكبير وبأكون وسدي وهوك ووالي وسهر الذبب نفاخهم بهم الامة
الانكابية وتزدان بكتهم لغتهم . وانا التي احيت صناعة التصوير بمجي لنشروني في الآفاق ولم اسخ
لمصوران برسم صورتي ولا بصورها ولا بنفثها حتى بصوري مصور ما در اكل صورة اجعلها مثلاً ينقل
عنه كل المصورين . ولم اسخ لاحد ان يخط على صورة وجهي ظلاً لابهاء الملامح اذ الظل عرض زائل
ليس له في الطبيعة رسوخ

على انك يا ربة التاريخ وسنتي بعبود عديلة فادمت اني كنت معجبة بنفسي احب ان اخلب
الالباب على كبرسي واني كنت احب التعم بالملابس واقضي عليها وقتاً طويلاً وانفق المال طائلاً واني
كنت افتخر بحسني ولا حسن لي الا ما غرني به الوهم وان اني كان فيجأ زائد الطول وشعري زائد الحمرة
واني لم انس اذية . ولم اعرف شفقة عند اخذ بالثار والمعاناة . فلست انسى ما كويتني به ولسوف ياتيكم
بأظلم يوم عبوس تمنين فيه على ما اتهمت وتحاسين على ما جئت

— 000 —

باب تدبير المنزل

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

الحسن الصادق والكاذب	واستشاط غضباً لعجزه عن مجاورة امرأة وفيما هو
يحكي ان ملكة سبا لما جاءت من اقاصي	يفكر في الجواب حانت منه التفاتة الى البستان
الارض لتخبر حكمة سليمان امسكت بيدها	فرأى الضل يحوم على الزهر فقال افشقا النافلة
طائفتين من الازهار احلاها طبيعة صادقة	تفخرهما فدخل ورقع مكلة على الازهار الصادقة
والأخرى صناعة كاذبة ولكن المشابهة بينهما تامة	دون الكاذبة فقال ان هذه هي الصادقة
لا يشبهها البصر ووفقت امامه من بعد وقالت	فازدادت ملكة سبا عجباً واندهالاً . تقول وذلك
ان كانت حكمتك على ما سمعت قل لي اي	بذكرنا بالحسن الصادق والكاذب فاحفاه ترعم
الطائفتين في الصادقة وأنها الكاذبة فغار سليمان	ان تمجور الوجنتين وتخطيط المحاجين وتبيض

وقلوب المهذّبين الفضلاء . وإما المصنعة المتكئة
الحسن بانفعال . يثبها الذوق السليم فكأن الزهر
الكاذب لا يلبق به إلا الغبار غبار البشر من
قد ذوقه وعميت بصيرته

كملك اللوز

قشر اللوز الحوحتى لا يبقى منه إلا لبه الأبيض
ثم دقة حتى ينعم وخذ ٧٠ درهماً منه و ٧ درهماً من
الطحين الأبيض الجيد وكذلك من السكر المدقوق
و ٧ بيضات وقشر أربع ليمونات حامضة نقشراً
رفيقاً وقطع القشر قطعاً صغيرة . وضع هذه كلها معاً
الطحين واختفها خففاً شديداً حتى تبيض وتضرب
كالزبد ثم ادخل الطحين عليها واختفها بها أيضاً
وضعها بعد ذلك في قوالب مدهون داخلها
بالربرة أو بالسمن وضع تحتها غثاني طلاحي ورق أو
عشراً وعلى وجهها طليخة أو طحينين واختفها كذلك
في فرن قد احيى ثم اخرجت النار منه حتى يجود
خبزها

ويصنع هذا الكحك أيضاً باخذ ١٤٠ درهماً
من اللوز المنقشر و ٧ درهماً من السكر المدقوق و ٤
درهماً من الطحين و ٢ بيضات و ٤ درهماً من ماء
الورد أو ماء الزهر والعل بها كما تقدم

كملك الصودا

هذا الكحك يوافق الذين معدم ضعيفة
والذين يتعسر معهم الهضم اتم الموافقة وهو يصنع
من اوقية من الطحين ودرهم من بيكر بونات الصودا
ونصف اوقية من السكر وثلاث من السمن أو الربرة
تقبن بالحليب ويضاف اليها من مرّي قشر البرتقال

الحنى وصنع الشعر وشد الخصر وضغط الصدر
وتضييق الحذاء وتدقيق رأسه ورفع كعبه وتكبير
الحلى والجواهر وتكلف الحركات والاشارات تؤيد
لها الحسن وتقرر لها الجمال فتشغل اوقاتها وقوى
عقلها بهذه الاشياء الباطلة لتتال الحسن . انما حسنها
كاذب وجالها غرور لا يتخددع به إلا الجاهلاء
الفاقدو الذوق الادنياء المشارب . وإما العاقلة
فتعلم ان حسن الصورة عرض زائل اذا وجد
حدت ربحها عليه ومجّدت خالفها به وان لم يوجد
ففقرها بما هو اسمى منه واشرف - حسن الاخلاق
والطباع وتام وداعة النفس والاتضاع
وما الحسن في وجه النسي شرفاً له
اذ لم يكن في فعله والخلاق

هذا وان صغار العنول يحسبون الحسن
مناسبة الاعضاء واتقان رسماً كحسن الصم في
الحجر وحسن الصورة في الورق وإما اهل الذوق
السليم فيعلمون ان هذا الرسم لا يتم فيه الحسن إلا
مضى فاضت النفس عليه بما فيها من الآداب
السامية والعاطف الذنية الطاهرة والمعارف
الصحيحة الثابتة فتكسبه اليها وتبهه الاشراف
والسنة ولذلك نجد ان اصحاب الذوق والادراك
يحمرون بحسن العاقلة الطاهرة العفيفة الشفوقة
اللطيفة الاخلاق المحمودة السيرة والسريرة البشوشة
الوجه العذبة اللسان المرتبة في لبسها المستكدة النظافة
في شخصها ولا يهتم حسن القامة وبها اللون ان خلّت
من هذه الفضائل . فالنساء الحسنة الوجه والنمل
والخناق كالزهر الصادق يحوم عليه استحسان العفلاء

بوجها . والدواء الافضل ألا تقطاع عن الدواء
والاقتصار على ازالة المانع الذي تمنع شرائع الصحة
عن الجري في مجاريها . ومرادنا الآن ان نذكر
بعض الطرق البسيطة التي تعالج بها امراض
الاولاد بلادواء ولذلك يمكن اكل والذة او مربية
ان تعتمد عليها وتستعملها بنفسها

علاج الدود بلادواء

الدود ينمو ويكثر حيث توجد المواد الفاسدة
فكل الاسباب المضعفة للهضم تأول الى افساد
الطعام في الامعاء وتكثر الدود فيها وكل الوسائط
التي تنوي المدة على الهضم تترع الدود منها .
فدواء الدود بحسب ذلك الرياضة والهواء النقي
والطعام الجيد بشرط ان لا يؤكل منه ما يفوق
الشبع

علاج الاسهال بلادواء

الاسهال يدل على ان في الامعاء اجساماً
تهيجها وتضرها اما بنوعها او بقدارها وهي تطلب
ان تخلص منها فتقذفها قدقاً عتيقاً هو الاسهال .
واجود الاطعمة وانفعها اذا اكل منها الانسان كثيراً
تقذفها امعاءً كأنها سم فتال ما لم يروض جده
رياضة شديدة ليصير محتاجاً للاكل الكثير . واذا
لجأ الى علاجين من علاجات الطبيعة وهما الصوم
والمشي بشئ من الاسهال بلادواء ما لم يكن قد
صعب الاسهال التهاب في الامعاء . وبلي الاسهال
ذبول وهو اشارة الى ان الجسد صار محتاجاً الى
الراحة والطعام فيجب ان ينام لكي يرتاح ثم يأكل
عند ما تنوى قابلية لكي يتقوى

او اللبون الحامض ما يمكن لطبيب طعمها ثم تخبز
ويصح أيضاً ان يبدل بيكرينات الصودا بوزن
مثله من كربونات المغنيسيا

نصيحة للحداث

ان النساء معرضات لشعر عظيم احب ان
احترمه الصبايا من بنات جنسي . اذا فرغت
فتاة مما عليها من الاشغال وذهبت لزيارة جارتها
او جاءت جارتها لزيارتها فتجمل نصب عينيها
هذه النصيحة وهي انه متى دار الحديث على زيد او
على هند لا تذكر الا فضائل ذلك الشخص وتخفي
قبائحها . فان لم تعرف له فضيلة فلتسك عن الكلام
لان ذلك خير من ان تتكلم عنه بالسيئ . وقد
عشت واخبرت العالم وقاربت نهاية العمر فوجدت
ان اكثر الشرور والافلاك والمخاضات التي تحدث
في العيال وخارجها تحدث من اغتياب المرأة
لجارتها وطعن الكنة بجائتها او الحماة بكنيتها وتكلم
كل امرأة عن غيرها بما لا ينعينها . لكن

نصيحة للاحداث

قال بعض الفضلاء اذا شئت ان تحيا سعيداً
فقابل الاعلى بالخضوع والنظير بالملاطفة والادنى
بالاعضاء والعدو بكرم الاخلاق والجميع بالحبة
سر الشفاء

الامراض خلل في وظائف اعضاء الجسد
او في تركيبها فتائدة العلاج ازالة هذا الخلل او
مساعدة الطبيعة على ازالته وهذا هو سر الشفاء .
وقد ذهب بعضهم الى ان العلاج الافضل لمنع
كل الامراض هو معرفة نواويس اجسادنا والجري

علاج النض بلا دواء

النض القليل لا يعماً يؤمل هو في الصنف من علامات العافية ولا يحسن ان يقابل بالمسهلات لانها تهيج الامعاء وينعما قبض مضر والاكثر من اخذ المسهلات بيلة كبيرة ولا سيما اذا صار الانسان يتقل من مسهل خفيف الى مسهل انقل منه فيصير كلها اكثر من اخذ المسهلات يشعر بزيادة احتياجه اليها فيصرف عمره في شرب الدواء. اما النض فيكون في الغالب وفيما يزول بعد يرمين او ثلاثة ولا سيما اذا برد الطافس قليلاً واذا لم يزل في اليوم الثالث فلا بد من تغيير طرق المعيشة قليلاً وذلك بان يلجأ الذي اصابه النض الى الاغتسال بالماء البارد وتخفيف الغطاء ليلاً اذا كان الوقت صيفاً والنوم في مكان بارد مطلق للهواء واكل الطعام السهل الهضم كالحبزا الخجل والحليب الجيد والفواكه الناضجة والقطاني المطبوخة وشرب الماء البارد الحلى بالسكر او بالدهن

علاج المرض الاخضر بلا دواء

هذا المرض يصيب بنات المدن ولا وجود له في القرى المنقرقة البيوت واعراضه اخضرار اللون وسوء هضم زائد ونقصان الدم وضعف عام ودوائر السفر في الجبال مشياً او ركوباً ويقل ذلك منفعه الالعب الهمة كشتنيس التي يروض البنات اجسادهن بها رياضة نافعة معتدلة والمآكل النباتية والاعتسال والنوم الكثير ومسيات الفرح والجذل

الفواكه

قال المثل كل الفواكه في ابلانها. والآن قد ابتداء ابلان الفواكه فلياكل منها كل انسان قدر ما يشاء بشرط ان تكون ناضجة جيداً وقد قال بعضهم انه يمكن للانسان ان يقتصر على اكل الفواكه في هذا الفصل ولا ياكل غيرها. ومن انفع الفواكه العنب ومما يولع في مدحه فلا يوفي حقه. ومن المؤكد ان فئة من الاطباء تعالج بالعنب فقط فتعني به امراضاً كثيرة لا لان فيه خاصية لشفاء الامراض بل لان المنتصر عليه يسهل للطبيعة التخلص من المرض. الا ان كل المنافع التي تحصل من الفواكه الناضجة تنقلب اضراراً واسفاماً اذا اكلت غير ناضجة كما هو معتاد في التفاح والشمش والقراصيا وما شاكل مما يؤكل حامضاً

امراض الاطفال

اكثر امراض الاطفال وارجاعهم مسبب من كثرة الارضاع. فان الطفل يرضع غالباً اكثر مما يحتاج بثلاث مرات اواربع. وكبر دليل على انه يرضع اكثر مما يحتاج كثرة قيء. فكان مرضه نظفه زقاً لا يستقيم ما لم يكن ملبواً وفاتساً وكلما بكى من الم معدته نظفه بكى من الجوع فنظفه الثدي فيزداد الم الم الماء. على ان الاطفال يكونون من الجوع ابساً ولكن بكاء الجوع غير بكاء الجوع فاذا كان بكاءهم جوعاً فانهم يسكون حالاً يسكون الثدي سكوتاً يقرب من النوم وليس كذلك في الوجع

التخلص من الم

منذ مدة طوى الناس ثيابهم الشتوية ووضعوها

فهو صوف وإذا ذاب بعضه فهو صوف وقطن
علاج السل الرئوي بلا دواء

السل الرئوي من اقرب الامراض المزمنة في
بناية الشفاء وكم من مسلول فقد رثه من رثته وفي
حياتنا طويلاً لان رثته الباقية قضت وظيفة
الرئتين. فاذا كان الاولاد معرضين لمرض السل
لان والديهم كانوا مسلولين فيجب من هذا المرض
اذا اعتني بصحتهم وهم صغار. ومن اول اسباب
السل على قول البعض استنشاق الهواء الناسف
فيكون الدواء المانع له استنشاق الهواء النقي او
القيام في الهواء النقي دائماً. قال الدكتور اسولد
اذا بلغ مرض السل درجته الاخيرة فصار المريض
بشعر بالالم الشديد في امعاء وتورم اوراماً استثنائية
فدعه يموت بسلام والا فادام قادراً على ان يعض
طعامه ويغني مبلين في السهل فخذله الى البرية
ودعه يعيش في الفلاة والبسة لباساً كافياً لدفع
الحر والبرد عنه بحيث يصبر قادراً ان يقيم في
الفلاة صيفاً وشتاءً ركباً ومشياً وقاعدًا وانا الكفيل
له بالصحة لان الهواء النقي يمنع تقدم المرض. ويجب
ان يروض جسده يوماً فيوماً بالركض وحمل الاثقال
والسباحة ونشيق الخطب وصعود الجبال لان
كل ذلك يزيد فعل الرئتين وقوتها. وقد ذكر
الدكتور بنشر مثلاً لما تقدم في هنود اميركا قال
ان المسلولين منهم اذا انت ايام صيد الجاموس
وذهبوا الى البراري يصيدونه فيغيب عنهم اعراض
السل ثم اذا عادوا الى احوالهم الناسفة الهواء
ولاموها حسب عوائدهم عادت اليهم. والله اعلم

في مكان لنقي الى الشفاء القادم ولا عجب اذا كانوا
يرون عندما يتخونها ان العث قد توصل اليها
وعطّلها وما من شيء يحفظها من العث مثل مراعاة
الملاحظات الآتية : اولاً ان تنظف الثياب جيداً
لان العث يضرب الاماكن الرسطة منها. ثانياً ان
ينظر فيها جيداً فلا يكون فيها شيء من العث. ثالثاً
ان تلف بورق سميك او يشمع او توضع في صندوق
من الخشب بحيث لا يكون في ما نوعي يوشق ولا
تقب بها كان صغيراً لان العث يدخل من الثقب
ولو كان اصغر من ثقب المسلة

تمييز القطن والصوف والحزير

وصف مسبور ريمونت طريقة بسيطة لتمييز
القطن والصوف والحزير تكفي للذين يجربون وهي
هذه : تنقع قطعة النسيج في ماء غال فيه خمسة
في المئة من الحامض الهيدروكلوريك مدة خمس
عشرة دقيقة لاجل ازالة الصباغ والشاء عنها
ثم تغسل وتنشف وينصل سداها عن لحمها وتغتن
كل منها وحده على هذا الاسلوب : احرق بعض
الخيط فاذا لم تنم منها رائحة كرائحة الشعر المحروق
فالخيط قطن او كتان او مادة نباتية بها كانت
وليست صوفاً ولا حزيراً واذا شممت منها رائحة
كرائحة الشعر المحروق فاعلم خيطاً اخرى في
مذوب كلوريد الزنك القاعدي واغلب فيه فاذا
ذابت كلها فهي حزير وان لم تذوب فاضف اليها
حامضاً هيدروكلوريكاً فاذا رسب راسب فالحزير
مزوج بالصوف او باليااف نباتية واذا لم يذوب
مئة شيء فاعلم في المذوب الصودا فاذا ذاب كله