

الطوبى التي فتح بها لتوسع مستعد البريد التي حفت تحت انواركم نورسوفة بالتدبير والفضيلة  
محل رغبة ونجحت فتأجها انهار المشهور ولا يكفني ختم هذا الكتاب بسون من الحرب  
لكم عن حائل شكري وشكر الحكومة شدة انكم الضية الثرية . ووجه لكم اخلص تهناتنا  
بالتقدم العظيم الذي احسنتم فيادة مصلحة البريد اليد

## باب تدبير المنزل

قد نضنا هذا الباب لكي ندرج في كل ما يهم أهل البيت معرفة من فيه التولد وتدبير الطعام والشراب  
والشراب والسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### الاشربة الروحية

قلا تجد مائدة من مرائد الافرنج خالية من الشراب من الخمر او البيرا او الشبانيا . ولا  
تولم وليرة من غير ان تشرب عليها اقتداح الراح . ولا تحبب ذلك خاصاً بالافرنج بل هو  
شائع عند كل الام حذبهم وقديهم . فاقار مصر وخراب بابل واشعار اليونان وتوارنج  
الرومان واختار الام الحاضرة والغاية وكتب الرحلات كل ذلك ناطق بان الناس لم ينفكوا  
عن تعاطي كؤوس الراح من اول عهدم بين مقلية وسكتر وستقل ومدسن . ولم ينفكوا  
فضلاؤهم عن التحذير منها وانهي عنها وحبهم انها تسكر وتذهب العقل وتلف المال والصحة .  
لكن النهي والتحذير لم يأتيا بطائل فلا يزال الناس ينفقون على الخمر اضعاف ما ينفقونه على  
تعليم اولادهم وينفق بعضهم عليها اكثر مما ينفق على طعامه ولا يزال الاطباء يصفونها لضعاف  
الاجسام كأنها من المقررات فيقولون اعتقاد الناس فيها ويزيدون سيلهم اليها . فهل الاطباء  
مصيبون في ذلك وهل تنفع الخمر كافي لتكفير عن مضارها هذه مسألة جدية بالنظر ولا سيما  
بنظر الاطباء

ولا نريد بالمضار هنا مضار السكر لانها تفرق كل ما يمكن ان ينسب الى الخمر من النفع  
اضعافاً كثيرة فلا وجه للموازنة بينها والى نريد مضار الشرب المعتدل او شرب الخمر على  
الطعام الذي اعتاده الاوربيون ومن جرى مجراه واتفق اكثر الاطباء على وصفه للضعاف  
الاجسام او للذين ساء هضمهم للطعام

يقصد بالطعام تلبية الجسم وبالشرب تسهيل هضم الطعام حتى يندى الجسم . وليس وراء ذلك فائدة عميقة من الطعام او من الشرب لمن يأكل ويشرب . نعم ان من يبيع الاطعمة والاشربة يستفيد كثيراً من بيع بضائعه تقعت المشتريين او اخرتهم ولذلك ترى صانعي الخمر وياصفيها من اغني اهل الارض ولكن هذه افائدة خارجة عن موضوع بحثنا ولو كانت الدافع الاكبر لترويج الخمر في الدنيا . ولا ينكر ان في الطعام والشرب لذة للاكل والشرب ولكنها تختلف كثيراً باختلاف الناس واعمالهم واحوالهم من الصحة والمرض والراحة والتعب والانس والوحشة وباختلاف الرطوب والتجفيف الى غير ذلك مما لا ضابط له لكن هذه اللذة وان اذات في بعض الاحيان لا تعد من النفع المتصيد بالطعام والشرب وهو تلبية الاجسام . فان جسم الانسان كجسم الحيوان وكجسم النبات من هذا القليل ينمو ويقوى وتصلح حاله بالغذاء الكافي ويؤذى ويضعف وتفسد حاله بقله الغذاء

ازرع بزرة سبغ التراب واتركها من دون ماء فلا تنبت او ازرع البزرة في الماء واتركها من دون تراب فلا تنبت وان نبتت ذوت وبست حالاً . لان نمو البزرة حتى تصير شجرة يقتضي ان تتغذى والغذاء يأتيها من التراب ولكن لا بد من ان يذوب اولاً في الماء حتى يتمكن من دخول جسمها وتغذيتها . فاذا زرعت في التراب ورويت بالخمر لم تنبت . وهذا امر يستطيع كل احد امتحانه فيرى ان الخمر لا تغذي الاطعمة على اسلوب يجعلها صالحة لتغذية النبات . وجسم الحيوان يختلف عن جسم النبات من وجوه كثيرة ولكنها يتفديان على اسلوب واحد تقريباً

ولقد اينا في مقالة سابقة موضوعها الحق والباطل ان مقياس الحقائق استعمالها والاتناع بها . وهذه الحقيقة اي ضرر شرب السكرات مهما كان مقدارها قليلاً وجدت لما شركات التأمين على الحياة تفصلاً كبيراً فهي تتساهل مع الذين لا يحاطون السكرات ابداً أكثر مما تتساهل مع الذين يحاطونها ولو قليلاً . اي صار للاتناع عن شرب السكرات قيمة مالية تقدرها شركات التأمين بالدرم والدينار . وقد وصلت الى ذلك بعد اختبار طويل واستقراء دقيق وهذا ادل دليل نطلي على ضرر السكرات ولو وصفها الاطباء واطبقوها بمدحها ونقدها . فاذا عرض اثنان ان "يسوكرا" حياتيهما على مبلغين متساويين من المال وكانت منهما واحداً واعمالها واحدة وتساوت فيها كل الشروط التي تنعقدتها شركات "سوكرتا" الحياة ما بعد شرب السكرات اي كان احدهما يشرب الخمر والاخر لا يشربها فان الشركة تفرض على الاول أكثر مما تفرض على الثاني لكي تسوكرا حياتيهما على مبلغين متساويين . وان

دفعاً لمنين متساويين كل سنة ضمنت لذاتي أكثر مما تضمن ثلاثون كأنها تقول عبارة تجارية  
حساسة لا تقيس الشك ولا الرب الله قد ثبت في بالاستقراء ان عمر الذي يشرب مكرراً  
انصر من عمر الذي لا يشرب مكرراً فلا استطيع ان اعلمها معاملة واحدة واكون بآمن  
من الخطارة . ولا بد للذي يشرب السكر من ان يدفع في سوية أكثر مما يدفع من لا  
يشرب مكرراً لكي اضمن حياتيما على منين متساويين من الماء . وهذا وحده يكفي لان  
يكون فصل الخطاب بين الذين يتولون بضرر السكرات ولو كان مقدارها قليلاً وشرها ممتدلاً  
وبين الذين يقولون ان لا ضرر منها حيثشفي بل منها نفع

وهذا الحكم العملي التجريبي المبني على الاستقراء يؤيده العلم ايضاً . قال الكروفل داني  
احداطباء الجيش الانكليزي في مقالة نشرت حديثاً في مجلة القرن التاسع عشر ان السكرات  
تعمل بالطعام فلا يعود ينهجم بالسرعة التي كان يهضم بها لولاها . وتعمل ايضاً باعضاء الهضم  
تفسيها كما تفسي القطع الصمغية التي توضع فيها فلا يعود ضل الهضم سهلاً عليها واذا اختل  
فعل الهضم اختل فعل التغذية . وتضر ايضاً بالرئتين والكليتين والكبد والسماخ

غير ان كثيرين يشربون السكرات بالاعتدال ولا ينالهم من شرها ضرر ظاهر فيتخذون  
ذلك دليلاً على عدم الضرر من الشرب المعتدل . ولكن هل قاس احد قوة هؤلاء الناس الجدية  
والعقلية وهم غير شاربين للسكرات بقوتهم الجدية والعقلية وهم شاربوها . نعم انهم اذا  
اعتادوا الشرب فقد تضعف قوام وتختل عقولهم في الساعة التي اعتادوا الشرب فيها اذا  
امتنعوا عن الشرب حينئذ ولكن يحدث مثل ذلك بكل من يتاد شيئاً ثم يقطع نفسه عنه  
حتى الايون والحشيش لان اعصابه تصير تنظر المنية او السكر في الساعة التي اعتادته فيها  
تضطرب اذا قطع عنها ولكن اذا تكرر هذا الاقطاع مدة القته الاعصاب ولم تعد تضطرب سنة  
وبديهي ان السكر جسم غريب يدخل الجسم بل هو سم يتعب الجسم فيجاهد الجسم  
لتخلص منه كما يجاهد للتخلص من مائر السموم التي تدخله . وهذا الجهاد عمل شاق يذهب  
فيه جانب من قوة الجسم واذا تكرر دخول هذا السم يوماً بعد يوم فلا بد من حصول  
الضرر اخيراً

دوب قائم يقول اننا نرى الاطباء يصفون السكرات في بعض الاحيان ويقولون ان  
لا بد منها ولا يكتمون بوصف الضعيف الفعل كالأخضر والبيرابن يصفون اقوي الفعل كالمرق  
والكيناك فكيف يقولون بضررها قولاً مطلقاً من غير قيد . والجواب ان الاكحول الذي هو  
المنصر الثمالي في السكرات على انواعها نافع في بعض الاحوال المرضية ولازم فيها دواء

لا غذاء وخير لطيب ان يصف حيثكثر الاكحول التي تفسد لا امرجته المعروفة بالمسكرات وهو اذا وصف كذلك شربه المرض مكره ولم يهد في شربها لذة ولا رأى في نفسه ميلاً اليه بعد الشفاء من المرض . بل انه لو شرب اطيب المسكرات دواء لما وجد في نفسه ميلاً اليها كما ترشها للتشفاة لضعفها . اما ما يزعمه بعض الاطباء من ان مسكرات غذاء نافع فزعم قديم قورضت بركته الآن . وليس الاكحول غذاء بل موسم زعاف مثل سائر السموم ويجب ان يعامل مثلها بمجنب دوائها ولا يستعمل الا اذا دعت الحاجة اليه دواء لان العلم والاستقراء قد اثبتا ذلك

### سكر الشمس

اتقشر الشمس الجيد وشقة قليلاً واترع بزره وضعه في اناء فيه ماء بارد وضع الاناء على النار حتى ينجلي ثم زل الماء عن الشمس وضع بدلاً منه ماء بارداً حتى يبرد زل هذا الماء عنه

وخذ لكل رطل من الشمس رطلان من السكر وربع رطل من الماء اخفقه الى الكره واضفه حتى يصير قطراً اذا اخذت قليلاً منه باصبعك تجده يخييط فضع الشمس فيه حينئذ واتركه على النار حتى ينجلي وارفعه الى ان يبرد ثم رده الى ما فوق النار حتى ينجلي ثانية وصبة في اناء آخر واتركه الى اليوم التالي وزل القطر عنه واتل القطر حتى يصير يتشتر على المسقة وصبة فوق الشمس واتركه اربعاً وعشرين ساعة ثم زل القطر ثانية واضر حتى يمتد اي اذا اخذت قليلاً منه بين اصبعك وفتحتهما يصير خيطاً متيناً بينهما . وحينئذ رد الشمس الى هذا القطر واضر على النار ثم صب الجميع في اناء واتركه الى اليوم التالي . وزل القطر في اليوم التالي وابسط الشمس على لوح حتى يجف ورش عليه سكرًا ناعمًا حتى جف السكر عليه رش عليه سكرًا آخر ناعمًا

وما يقال عن تكبير الشمس يقال ايضاً عن تكبير الخوخ ( الدرمان ) والبرقوق ( الخوخ ) والكوز وما اشبه اي لا بد من الاطلاق المتكرر في قطر السكر حتى يجف القطر على كل الماء الذي في الشمس

### التكبير المستعمل

اخبط ياض ثلاث رياضات او اربع حتى يصير رطوبة مكثيفة وضع الاثمار في هذه الرغوة دقيقة او دقيقتين ثم ثنها في السكر الناعم وضما على ورق في الهواء حتى تجف

## رب السفرجل الشفاف

خذ السفرجل الناضج وقشره وبنوح البزر منه وما حول البزر وضعه في ماء بارد حالاً لكي لا يتغير لونه ثم اسلفه . ويوضع رصص ماء بكل رطل من السفرجل وبقي الصلبي جيداً منه في كيس واعصره ولا تباع في العصر مثلاً يخرج المرهم غير شفاف ثم اغسله الى كل رطل من عصير السفرجل ماءً نظيفاً من السكر الأبيض وحركة حركة دائمة وهو على النار حتى يتمدد ويتم انعقاده في نحو عشرين دقيقة ثم ارفعه عن النار وصبه في الثنائي الواسعة الغم

## الماء ونضارة الوجه

كسبت احدي السيدات تقول لا شيء يحفظ نضارة الوجه مثل الإفكار من شرب الماء التي فعلت السيدة التي تريد ان تحفظ نضارة وجهها ان تشرب كثيراً من الماء على الطعام وبين طعام وطعام سواً كان بارداً او غير بارد ولا سيما في الصباح بعد القيام من النوم وفي المساء عند الذهاب للنوم ويحسن ان يضاف الى الماء عصير الليمون الحامض قبل النوم وعند القيام منه

ولا بد لحفظ نضارة الجلد من حسة امور الاول النظافة والثاني الطعام البسيط المفدي والثالث الهواء النقي والرابع الرياضة القانوية المعتدلة والخامس النوم الكافي فالنظافة تقتضي الاغسال بالماء والصابون الجيد الذي ينظف الجلد . وغسل الوجه واليدين مراراً كل يوم بالماء والصابون ويحسن ان يكون الماء فاتراً لا بارداً او ان يذاب فيه قليل من الاملاح الطيبة الواضحة . والماء الذي يشتمل لنسب الوجه يجب ان يكون فاتراً ويصب فيه نقط قليلة من صيغة البنزوين فانها مقوية ومحمسة ثم ينسل الوجه بماء بارد بعد غسله بالماء والصابون وينشف جيداً ولا يحسن ان تضغط الميثان لان الضغط عليها يظف استدارتها ويكون التشيف بالمشقة من اسفل الى اعلى لا من اعلى الى اسفل ويحسن ان يصب في الماء قليل من ماء كورونيا والافلال من الطعام واجب كالاكثر من شرب الماء لان اكثر الناس يأكلون كثيراً ويشربون قليلاً . والرياضة يمكن فيها ان تمشي المرأة ثلاثة اميال كل يوم في الهواء النقي بسرعة لان المشي في البيت ليس رياضة . والنوم يجب ان يكون ثنائي ساعات على الاقل كل يوم

## اطعام الاطفال

يجب ان يكون لكل طفل ملعقة وشوكه وكبابة وصحن خاصة به لانه ان اكل هو واخوته واخواته من صحن واحد وملعقة او شوكه واحدة وشربوا من كبابة واحدة واصيب

احدم يرض معار كاندثيروا اعدوا كلهم منه  
 وانصح من ذلك ان تمنع الطعام بعك ثم تلقه لطن تسهلاً لمضغ فشق اليد ما في  
 فرك من جراثيم الامراض كالجراثيم التي تلتف الاسنان وجراثيم الزكام وجراثيم التبيح وجراثيم  
 السل وما أشبه  
 عم الاولاد ان لا يعكروا الطلث دوماً ولا يعضوا رؤوس اقلام الرصاص او اقلام  
 الحجر في افواههم

### لعوق التفاح

اسلق ١٢ قناجة في الماء حتى تنضج جيداً ثم انزع قشرها وامرغها واعصرها بمخل من  
 الشعر على نصف رطل من السكر . واخطب بياض بيضتين واضفه الى التفاح الممروث واخطب  
 الجميع معاً حتى يعبر من ذلك لعوق ابيض فضة في ضمن من الزجاج للاكل

## كتاب الطب الشعبي

### الشاي

قرأنا في مجلة سينتك اميركان نبذة عن الشاي وما يستعمل له وينفع به فاحتفظنا  
 منها ما يأتي  
 لقد كاد الناس يجمعون على شرب الشاي ولكنهم لا يعرفون له نفعاً غير اتخاذ شراباً  
 وغير شرباً مفيداً فوق اليسط والسجاد ليملق عليه فيارها ثم يرفع بكعبه عنها  
 اما في الصين فانهم يستعملون اوراقه للكس ايضا ولكن له عديم منافع اخرى ففي  
 الاقطار التي يقل فيها الوقود يجمعون النقاية حوماً على شكل الايسر ويحفظونها ثم يستعملونها  
 وقوداً والطعام او الشواء الذي يمد على ذرو ينال عديم اعظم حظوة . ويخذون رماده ساداً  
 ويستخدمون النقاية لمنفعة اخرى قبل اتخاذها وقوداً ذلك انهم ينقونها او يغمرونها بالماء  
 البارد لتخرج خواصها في الدباغة والصباغ فان الماء الض النيك فيها يبلغ نحو اثني عشر في  
 المئة فاذا احرزوه ذهبوا به الجلود او صبغوا النسيج فيخرج الصباغ اسمر جوزياً جميلاً ثابت  
 اللون لا يحتاج الى مادة مزيدة ثباتاً ولا يبوخ بفعل الشمس ولا بالنسل او العصر