

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام والشراب والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

النظافة

النظافة البدنية

شدة اهميتها

سبقت فأثبت في المقالتين الماضيتين ان العناية بنظافة الشوارع والبيوت واجبة على كل من يتبعه ان يتمتع بالصحة التي هي عماد الحياة . ومرادى الآن بهذه المقالة ان ابين ان هذه النظافة معها اشتدت ضرورتها فهي ليست شيئاً مذكوراً بالنسبة الى نظافة الاجساد او البدنية وان خطر الكسفي في بيت وسمح على شارع قدر اقل جداً من خطر اتساخ الابدان وتركها جمعاً للاوضار والادرنان وان الذين يهتمون بنظافة اجسادهم يتعرضون سلامة اذواقهم وكرامة نفوسهم للطعن والانتقاد ويتعرضون فزق ذلك لامراض تذهب بصحتهم ولفضي على حياتهم فتداه لا يجيهم منه اكل الفالوذ والكجاج ولبس الخز والديباچ وسكن غرف البلور في قصور العاج

ولا يخفى ان الاجساد اشد احتياجاً من البيوت الى التنظيف لانها أكثر تعرضاً منها للاتساخ . فالبيت او امتمته يتطرق الوسخ اليها ويتسرب فيها من الخارج فقط . وذلك اما من النيار الذي يشبه المراه و يلقى عليها او من الايدي التي تلامسها على تكرار التداول والاستعمال . فاذا وضعت احد الامتعة في صوان وسدوت عنه منافذ الهواء وصننته من عبث الايدي امكنتك ان تحفظه نظيفاً تقياً لا يشوبه اقل دنس او وسخ . اما اجسادنا فليست كذلك بل هي في كل حين معرضة للاتساخ من الداخل والخارج معاً وهب انه كان في استطاعة الانسان ان يصون جسده من الوسخ الخارجي الذي يعلق به من الهواء او من مس الاشياء الرميخة التي حوله فليس في امكانه ان يحول دون تعرضه للوسخ الداخلي الذي

بأنيب عن طريق الافراز الجلدي . وقد يكون في غالب الاحيان اضر بالصحة واشد خطراً عليها من الوح الخارجى . ومن يقتنع بوجوب حرصه على تنظيف بدنه يحرص ايضا في الغالب على نظافة بيته ولا يجعل ما يجب عليه من جهة نظافة الشارع الذي يسكن فيه

الافراز الجلدي

ومعلوم ان الافراز الجلدي دائم لا يتقطع وهو عبارة عن خروج العرق ومعه جانب كبير من الدقائق الدائرة الثالثة من داخل الجسم الى خارجه بواسطة اعراضه أو مسامه وهي المنافذ الصغيرة المنتشرة على سطحه . وهذه الدقائق او الفضلات مزيج من المواد الزيتية والحيرانية والاملاح او خليط من الاوساخ والافذار . وقد احصوا الندد العرقية في الجلد فوجدوا في كل قيراط مربع منه اكثر من الالف غدة وفيه كله ما يتيف على خمسة ملايين . وقالوا ان مقدار المواد الثالثة التي تخرج من الجسم في هذه الغديات او المسام الجلدية في كل اربع وعشرين ساعة يتراوح بين ١٦٠ و ٢٤٠ درهماً

هذه الفضلات تعشى البشرة او طبقة الجلد الخارجية فتوسمها وتوسع الثياب المباشرة لها . فاذا اغفل الانسان تهديها بالتنظيف والتطهير لصقت اوساخها بالجلد وسدت مسامه وامتنع التنفس الجلدي او الافراز الذي تقدم ذكره وتعرض الجسد لامراض كثيرة وبيلة . وقد عملوا بالتجربة والاختبار ان الحيران يموت اذا تعطل فيه الافراز الجلدي كما يموت اذا انقطع عنه المراه

تعرض الاجساد للريح

ثم ان تعرض اجسادنا الدائم للاتساع سواء كانت من الخارج او من الداخل بعظم ويشد في فصل الصيف - والصيف في مصر لسوء الحظ نصف سنة او يزيد . اما من الخارج فلان تراب مصر المشهور بشدة دقته يزيد في الصيف جفافاً فاذا صاحفة اخف ربح آثارته غباراً ينتشر في الجو انتشار الدخان وبم الشرايح وينفي البيوت ويغطي الابدان وينفي الوجوه والايدي ويخص العيون باكثر نصيب منه وهو علة رمدتها واصابة كثير منها بالعمى . واما من الداخل فلان القيظ ايضا يبلع الاجساد مستعيناً برطوبة الهواء التي تضغطها وتشد خناق الحر عليها فيتضابق الناس من جرائمها ولاقل حركة يبدونها او عمل مباشر ونه لتفصد اجسامهم عرقاً وتسيل مسامها بالفضلات التي يتدفقها العرق من داخل الابدان فتتورث الجلد والثياب التي تلبس بالارجاس والادران

فاذا عنايتنا بتنظيف اجسادنا ينبغي ان تكون دائمة متواصلة . ويجب ان تكون في

الصيف اشد منها في الشتاء للاعتبارات التي سبق الكلام عليها . وهذه النظافة لا يمكنها الاقتصار فيها على تغيير الملابس الظاهرة او الثياب التي تغطيها او على غسل الوجه واليدين فان كلا من هذه الاعمال الثلاثة على حدة لا يفي بالحاجة ولا يدفع عن الجسد خطر تعرضه للومخ الداخلي والخارجي . والنظافة الحقيقية انما تقوم بابدال الملابس كلها - الظاهرة لانها تسخ من الغبار وبقوه والتي تلي الجسد لانها تسخ من ملابسة الجلد الذي يتسخ بالمفرزات - وبغسل الجسد كله غسلاً ينظفه من الاف والتف والرمص وغيرها من الاوساخ ويطهره من درن العرق وما يمازجه من الفضلات

شرح اعمال النظافة

على ان اهمال من يقتصرون في تنظيف اجسادهم على واحد من هذه الاعمال الثلاثة قد يهون وينغر في جنب اهمال الذين ينظفونها كلها ولا يهتمون برعاية واحد منها فتهبت اجسادهم عرضة للاوساخ تنابتها من الداخل والخارج وتجهلها مكاره تقتدرها العيون وتناف النظر اليها ومستترة لأمراض عضالة تحيق بها من كل جانب وتنتج بكلاهما عليها . وهذا التصور الشائن المعيب ان قل "وقوعه" بين الخاصة فهو شائع مستفيض بين العامة وشيوعه خطر كبير عليهم وعقبة كؤود في سبيل المساعي المبذولة لتحسين صحتهم ووقايتهم من عوادي الادواء

وما يزيد حيرة الباحث ويضاعف تعجب المتأمل ان هذا الخلل الناضح - اهمال النظافة - يزداد تفشياً وانتشاراً حالة كونه مخالفاً للاوامر الدينية ومناقياً للحدود الادبية ومغايراً للتقوانين الطبية والقواعد الصحية . فالادبائات السماوية تحض على النظافة وتحرم الاقتراب الى الله بالصلاة على من يفرط في طهارة الجسد . والادب الصحيح يجبراً من كل قدر وسخ . ومن لا يوفى النظافة حقها فيفضل (تحميت رائحة) ويؤذي الناس برؤية درنه ونشق مجمره وثمن بدنه فهو في شرع الادب محقر . عند جميع بني جنسه ومكروه حتى في عيني نفسه . اما القوانين الطبية والقواعد الصحية فكلها توصي بوجود المواظبة على التنظيف والتطهير وتحذر من عاقبة اهمالها اشد تحذير

اعتن بالنظافة ولا تنال بالصحة

حدثني صديق لي قال حضرت يوماً مجلساً ضم بعض الادباء ومعهم احد مشاهير الاطباء ودار بينهم حديث طويل عن الصحة والمرض والموت والحياة فقال احدهم موجهها كلامه الى الطبيب : - «عجبتي وصية احد الاطباء اذ قال اعتن بالصحة ولا تنال بالحياة»

فقال الطيب : « انما لوصية مفيدة اما انا فوصيتي هي هذه : - « اعن بالنظافة ولا تبال بالصحة »

- « مرادك ان النظافة هي الصحة » ؟

- « نعم . فان الصحة ككل الصحة بالنظافة وقد قالوا درهم وقاية خير من قنطار علاج . ولا يخفى عليك ان من يبدل غاية جهده في الحرص على نظافة بيته وجسده وضمائمه وشرابه فقد قام بالرعاية خير قيام وتمتع بصحة لا يشوب صفاءها شيء من كبر الامراض والاسقام »
هذا شأن النظافة من حيث الدين والادب والطب وهذه علاقتها بالصحة والحياة .
وسما اختلفت طرقها وتفرعت السبل المؤدية اليها فرجمها كلها الماء والصابون والحصول على كليهما ميسور لكل انسان وغير مسور في مصر حتى على اقتر الفقراء ولكن من العجب الذي لا يحجب بعده انك مع ذلك ترى عامة الناس كلهم تقريبا يهملون النظافة اي اهمال بل قل من تراه من الخاصة عاملاً بمقتضاها وغير مقصر في سبيل المحافظة عليها

في علاج هذا الامال

واني لاسمن قائلاً لي حسبك ما ذكرت من شيوع اهمال النظافة البدنية وما يترتب عليه من الاخطار والاضرار فليس بين القراء من ينكر عليك صحة هذا الامر ولكن قل لنا ان استطعت ما الحيلة وبم نعالج هذا الاهمال فتزيله وتزاول النظافة والطهارة حتى تعودهما كلنا ولا يبقى فينا اقل اثر للومخ والقذارة ؟ والجواب ان اصلاح هذا الخلل ليس بالسهل المأخذ والقريب المتال ولكنه مع ذلك ممكن غير مستحيل . ومن الواجب قبل كل شيء ان يبدأ به معلمو المدارس ومعلماتها ويجعلوا عنايتهم بتعليم النظافة وتعميدها احد من عنايتهم بتعليم العلوم . وما اجمل طهارة الاجساد ونظافة الملابس على الاحداث والبنات بالاولاد الطاهري النفوس والانتقاء القلوب وما اضيع التعليم واقل نفع المدارس التي يحيط الرسخ بابدان طلابها كالاطواق وينشي الدرن ملابسهم حتى تصيح كأنها « جيفة لا تطاق وكريمة لا تستطيع ان تلحظها الاحداث »

على انه ليس من الصواب حصر توخي الاصلاح في هذه الجهة لان التلامذة والتلميذات ليسوا جميع الذين يراد تعليمهم وجوب العناية بهذا الامر الخطير . وكذلك لا يصح ان ترفع اجراء هذا الاصلاح كله على ايدي الصحف والجرائد لانه مع شيوعها وانتشارها بين الوطنيين لا يزال موادهم الاعظم يجهلون ما يدرج فيها لانهم لا يستطيعون القراءة . ولكن ما تنصر عنه المدارس والصحف بتعليمه الاطباء وائمة الدين ورجالته والذين جاؤوا طور

الذهاب الى المدارس ولا يمكنهم مطالعة الجرائد لا يستغفون عن اطباء يدعونهم الى بيوتهم او يذهبون بمرضهم اليهم وقد يقطعون عن المعابد حيث يقيمون الصلاة ويستمعون الوعظ والانتذار . فالاطباء وهم ادرى الناس ببيوب اهمال النظافة واشدهم ذوقاً على سكاره الوسخ ورجاساته قادرون بسلطة صناعتهم المية ان يصلحوا جانباً كبيراً من هذا الخلل ويعتوا مرضاهم واحلهم ولا سيما الاموات دروس النظافة التي هي مع شدة سهولتها وبساطتها اهم الدروس وانفعها

ولا يعني ان معظم العامة الفوا اهمال النظافة ودرجوا على تركها او هي عادة توارثها الآباء عن الاجداد معتقدين انها مما يقتضيه الفنون والتشفي والتك والتزهد او مما يوجب الحداد على الاهل والاجباء . ومن اولى من رجال الدين باصلاح ما اقتده الجهل من هذا التيبيل وتعليم السذج البطاء من على منابر الوعظ والارشاد انه اذا كانت النظافة كناية عن القداسة والطهارة فالقدارة كناية عن الاثم والدعارة وانه سبحانه وتعالى يأمر عباده المتقين ان يكونوا طاهري الاجساد والابدان خالصين من شوائب الاقدار والادرات وان الحزن على فقد الاحياء والاعزاء لا يقوم بترك الرخص والاغسال وليس ثياب ظال عليها التدم وعركها الوسخ عرك الادم . فاذا قام الاطباء ورجال الدين من كل ملة بهذا الواجب خدموا الدامة خير خدمة تذكر لم بالشكر مدى الدهر والاقصروا تقصيراً يلحقهم منه اكبر وزر ولا يقوم لهم فيه شبه عذر

غلاة النظافة

بقيت لي كلمة اقولها لغلاة النظافة الموسومين الذين استسلموا لموسم فيها حتى انبعثوا في الحرص على الغسل والتطهير انبعثاً لنص عيشهم وكدر صفاء حياتهم وحياة الذين معهم فاصبحوا لا يهدأ عيشهم ولا ينعأ عيشهم الا اذا غسلوا ايديهم وكل ما تصل اليه بعد كل حركة بأثورتها ويترهمون انهم تعرضوا فيها لبعض ذرات الهباء او دقائق الافداء . الا فيعلم هؤلاء ان عناء الغل في النظافة قد لا يقل عن ضرر امالمها ولا ينسوا القول « حب التناهي فلو خير الامور الوسيط » وانه اذا كان في التقربط في النظافة خطر على الصحة قد يقطع انفاس الحياة ويصرم حبال الاجل ففي الاقراط فيها اعانت لا يطاق وارهاق لا يشمل . وان الحرص على نظافة البيوت والاجساد ومواد الاكل والشرب التي نشترتها من الباعة على الابواب او نباعها من الخازن والبكاكين يجب ان لا يتعدى دائرة الامكن وما سوى ذلك ينبغي ان يؤخذ بالتسليم ويتناول بالايمن اسعد دافس

نساء الصين

وصفت لادي بليك نساء الصين في الجزء الاخير من مجلة القرن التاسع عشر وصف
كاتبة طشرهن وخبرت احوالهن ، فاذا هن مستعدات بحقوق فلما يفوقن فيها اخواتهن
الاوريات ومع ذلك الحال الصين الآن على ما نهد من الاضططاط . وعليه فتمتع المرأة بالراحة
والراحة مساواتها للرجل في الحقوق المدنية بل وتوقها عليه فيها كل ذلك لا يكفي الترقية
الامة بل لا بد لترقيتها من امور اخرى يشترك فيها النساء والرجال اخصها الاخذ بامباب
الحضارة التي رقت الامم الاوربية ادياً وما دياً

وذكرت لادي بليك اموراً تمتاز بها نساء الصين على نساء اوربا منها ان سلطة المرأة الصينية
على اولادها اعظم من سلطة الاوربية على اولادها فاذا مات زوج الصينية صارت هي ربة
البيت ورئيسة العائلة كلها من غير منازع ولو تزوج اولادها وهذا لا يفعله الاوربيون بل
كثيراً ما تجبر الاملة الاوربية على ترك بيت زوجها لابنها وكتبتها

والعقوق اكبر المعايير عند الصينيين فاذا نسب الى احد عد من افجع الشاتم التي يمكن
ان يشتم بها

واذا كان للزوج منصب يوهله لبعض الامتيازات فلزوجته ان تتمتع بكل الحقوق
والامتيازات التي يتمتع بها فتلبس اللؤلؤ الرسمية مثله وتقلد للادة مثل القلادة التي يتقلد
بها وتؤمن على ختم منصبه

ولوالدين السلطة النافذة على اولادهم فاذا احان ولد والديه او والدي والدم ورفع
امرهم الى القضاة حكم عليه بالموت حتماً . هذه شريعة البلاد لكن الوائدين لا يرفعون
اولادهم الى القضاة الا في ما ندر

ولا يباح للزوجة ان تختار زوجها ولا للزوج ان يختار زوجته بل الوالدون يزوجون
اولادهم . ويشترط ان لا يكون لقب الزوج مثل لقب الزوجة . ويبلغ عدد الالقاب اي اسماء
الاسر أكثر من اربعة آلاف وستمئة وكل الذين لقبهم واحد مثل لي وما وكفغ بعدون من
اسرة واحدة ولا يجوز التزوج بينهم ومن خالف ذلك جند ستين جلدة وعدة زواجه باطلاً
فالتزوج بين الاقارب ممنوع شرعاً

واسر الزواج منوط بالوالدين والخطبات وهن نساء حرفتهن السي في تزويج اثنيان

والنقيات - والصينيون يستحقون بهن ويستحقون بالراحيات والساحرات والعرفات والسمسارات
والمذلات والطيبات والقابلات

وتعيش انكسة مع حمايتها على تمام الرفاق والوثام لانها تعلم ان اللطمة لحامها لا لها ثم
تنتقل اليها بعدها فتحترمها كما تحترم والدتها وتعاملها كما تعامل ابنتها

والسرري جائز في الصين ولكن الضرار ممنوع اي لا يكون للرجل الا زوجة واحدة شرعية
واذا كان في سعة تزوج ايضاً بسرية او اكثر لكن السراري يكن كالخدم في البيت ويحسب
اولادهم للزوجة الشرعية فيحسبونها امهم وينادون امهم وماتر السراري يياخالي . واذا
استطاع الزوج وضع كل زوجة في بيت خاص بها والا اقم في بيت واحد

وزوجة ابن السرية تمد زوجة حميها حماة لها فتكرهها كما لو كانت ام زوجها
ولا بد للمرأة من ان يكون لها ولد يقوم بالاحترام الديني الواجب لها وزوجها بعد وفاتها
واين السرية وزوجها بملان ذلك ولهذا اذا لم يولد للمرأة ابن اجرت زوجها على التزوج
بسرية لكي يولد له ابن منها يقوم بالواجب الديني له ولها بعد موتها

وفي كتاب التعالم الصينية ان روابط الناس الثلاث هي الولاد بين الملك وبعيته والحبة
بين الوالد وولده والوثام بين الزوج وزوجته . والسبب الظاهر الاكبر للسرري عندم كون
الزوجة الاولى تختار للرجل ولا بد له في اختيارها فيختار له زوجة اخرى اذا لم تحسن
الاولى في عينيه

ويحق له ان يطلق زوجته الاولى اذا كانت عاقراً او زانية او غير طائعة لوالديه او
ثرثرة او مسرقة او غيورة او مجذومة ولكنة لا يستطيع تطليقها ولو كانت كذلك اذا حدثت
على والديه ثلاث سنوات او اذا اغشى بعد ان كان فقيراً لما تزوج بها او اذا مات والداه فلا
تستطيع الرجوع اليها . واذا طلقها فاثبتت امرأ من الامور المتقدمة اضطر ان يتردها
ويمرض نفسه للعقاب ايضاً

والتزوج بالسراري سهل جداً في جنوب الصين فاذا لحظت فتاة ان رجلاً انفت اليها
الفتات الاستحسان وارادت ان يتزوج بها حببت له فيجأتا من الشاي فيتناولوه ويضع لها بدلاً
منه مبلغاً من النقود بعد ما يلفه بورقة حمراء فاذا تناولته صارت سرية له . وليس للسرية
حقوق شرعية على زوجها فيستطيع ان يطلقها متى شاء ولكنة لا يفعل ذلك الا بعد ان
يعطيها النفقة انكافية

واذا لم يكن للرجل من الاولاد الا ابنة واحدة تزوجها من شاب يصير ابناً له

لقيام بالفرائض الدينية بند وفاته ولحفظيته من الاقتراض . واسلامهم في ذلك ان يأتي الشاب المختار ويقرع باب الفتاة فتقول من بالباب فيجبها ذاكراً او صافه واحواله فتقول له هل انت راض ان تقيم معي في بيت ابي ولتحذه بيتاً لك . فيجبها انه راض بان يقيم معها في بيت ابيها على السراء والضراء . فتفتخ له الباب وتقام الاحتفالات العادية في الزيجة . والفتاة التي تزوج على هذه الصورة تقوم بنفقات زوجها كأمها هي الزوج وهو الزوجة ويبقى البيت لها وكل ما كان لوالديها ويطلب اولادها بقلب والدها فيكربون من اسرتها لا من اسرة زوجها ويترتب عليهم ان يقوموا بالفرائض الدينية لاسلاف امهم لا لاسلاف ابيهم

والصينيون شديدو الحب لاولادهم ويهتمون بامرهم من قبل ولادتهم فلا تهمل الحامل شهياً يؤلمها ولا تسمع كلاماً ينيظها ولا تنكح كلاماً فيبها ولا تأكل طعاماً لا تستطيقه بل تنهم لكي تقوي في نفسها الاخلاق الفاضلة من مثل الولاء والتقوى والشهامة والاستقامة خاصة ان هذه الصفات تنتقل منها الى جنينها

ومتى ترعرع الطفل فاول ما نعمة اياه امة ان يأكل يدهم اليمنى ويتكلم بصوت منخفض ويحسن سلوكه ويؤثر على نفسه . ولا يرسل الى مدرسة قبلما يصير عمره ثمانى سنوات ويمزج طعام النساء بالزنجبيل والخل في الشهر الاول لكي تقوى . وللقويات شأن كبير في بلاد الصين ومنها عندم لم البشر فاذا مرض والد واشتد المرض عليه وقطع له احد اولاده قطعة من لحمه وسلقها له وسقاه مرقها عد ذلك منتهى الحجة البهوية واقيم لذلك الولد فطره فمر بعد موته اكراماً له وهي من اعظم دلائل الاكرام

ومتى بلغ عمر الطفل شهراً خلق شعر رأسه باحتفال عظيم حسب منزلة والديه وترى البنت كان الزواج هو التابة العظمى التي يجب ان توهل لها ولكن متى حان وقت زواجها قضت اليافة والحشمة عليها ان تبكي وتظاهر بالحزن الشديد لمفارقتها بيت ابيها وشعار الزيجة للمرأة المكسة في اليوم التالي لزواجها تمكس مكسة وتكنس بها بيت زوجها فان كان فقيراً فالمكسة تحقيقية وان كان غنياً فالمكسة رمزية

ولا يثنى الصينيات الفتيات بالريضة البدنية مطلقاً وقلما تخرج الواحدة منهن الا في محفة . وعملهن الزيارات وانتقاء الخلى ولعب الورق والدومنو والشطرنج والتدخين بالنارجيلة والاعتناء بمعدائق الازهار والتصوير وما اشبه . فهن كاخواتهن الاويات من هذا القبيل . ويشاركن في الاحتفالات المختلفة وقد يقضين اشهراً في الزيارات الدينية . والكساء بوزيات

ديتاً ورجالهن كونهن شيون اي ان النساء يتبعن الديانة الكثرية الرموز والاحتفالات
 ورجال يتبعون الديانة العقلية التي لا رموز لها ولا احتفالات فيها لكنهم لا يتبعون نساءهم
 من زيارة الهياكل او الاديرة البوذية وانفاق النفقات الطائلة في سبيل الوصول اليها .
 وكثيراً ما تذهب المرأة الصينية في هذه الزيارات ومعها الخدم والحشم فتعطي بناء واسعاً في
 السير يفرشة لها خدماً بانفس انواع الاثاث والزياش فتقيم قبة هي وحاشيتها ايماناً لتعبد فيها
 وتسمع اناشيد الرهبان وتجوّد بالاموال الطائلة صدقة عنها وعن زوجها
 والعينيون كثير و الصدقات رجالاً ونساءً وكثيراً ما تثرى النساء الغنيات بصنم
 الثياب المدققة للفقراء زمن البرد
 ستأتي البقية

اوقات الطعام ومراته

قال الشيخ الرئيس ابن سينا

اجعل طعامك كل يوم مرة واحذر طعاماً قبل هضم طعامه

اما الامر الثاني وهو التحذير من الاكل قبل ان يهضم الانسان ما اكله قبلاً فلا خلاف
 فيه مطلقاً

واما الامر الاول اي الاكل مرة واحدة في اليوم فالأكثر على مخالفة فيه ولا
 يوافق عليه الا قليلون من علماء حفظ الصحة . ولكن الذين جروا عليه يقولون انهم يمتنعون
 بالصحة والراحة دوماً

والظاهر ان الرومان واليونان كانوا في ابان عزم وارج مجدهم لا يأكلون الا مرة
 واحدة في اليوم عند انتهاء اعمال النهار اي انهم كانوا يكتفون بالعشاء فلا يفطرون ولا
 يتعدون . والظاهر ان هذا كان شأن العرب ايضاً لان ليس في العربية كلمة شائمة اطعام
 الصباح ولا لطعام الظهر شيعر كلمة عشاء لطعام المساء . وما يجدهم كل منا في نفسه من
 طلب الطعام ثلاث مرات في اليوم او مرتين على الاقل سبب العادة اذ ليس من دافع
 طبيعي يدفع الانسان الى طلب الطعام مرتين او ثلاثاً او اكثر في اليوم الا العادة حتى
 ان الذين اعتادوا ان يأكلوا اربع مرات في اليوم كالانكليز يتعذر عليهم الاكتفاء
 بالطعام مرتين او ثلاثاً

والفريق الاكبر من الناس يأكل مرتين لا غير في اليوم حتى في اوربا فانهم يكتفون
 بالفداء قبل الظهر وهو طعام خفيف والعشاء في العشية وهو الطعام المتبع الذي عليه الاعتماد

واما في الصباح فيقظرون على فئجان من اللبن والقهوة وكسرة من الخبز - والذين جروا على هذه الطريقة يقولون انها من افضل ما يكون لاصحاب الاشغال العقلية ولكن بالغ البعض في طعام الصباح كالانكيز فاكثروا منه ومن طعام الظهر ايضا فزادت نفقاتهم ونصبت معدم على غير فائدة صحية او عقلية - وزاد بعضهم في التاني فأكلوا بين الغذاء والمشاء فصار طعامهم اربعا في اليوم وقد يطيلون السهر ويأكلون مرة خامسة قبل ان يناموا - وهم إما ان يقللوا مقدار الطعام كل مرة حتى يسهل على معدم هضمه في الفترة الوجيزة بين كل طعام وطعام فلا يزيد الغذاء فيه عمما في ما يخاله مقدارا عما يؤكل مرتين فقط - واما ان يكثروا مقداره فتتلك معدم وتليهم بسوء الهضم فلا يستفيدوا من الطعام الكثير قدر ما يستفيدون من القليل - وعليه فلا فائدة ترجى من اكثر الطعام ولا من اكثر المرات التي يؤكل فيها وانما الفائدة والراحة بان لا يدخل الانسان طعاما على طعام اي ان لا يأكل الا بعد ان يكون قد هضم الطعام الذي اكله قبلا واذا كان التطور خفيفا جدا وحمل الغذاء ظهر النهار والمشاء بعده بنحو ست ساعات وقبل اليوم بنحو ثلاث ساعات واعتدل اللسان في مقدار طعامه ومضغه جيدا بنى هضمه سليما وصحته جيدة

علاج العوارض

العض والسع

اذا عضك كلب او قط او ثعلب فلا تسخف بالعضة ولولم يكن الحيوان كلبا لان لعابه قويا ينزل من مادة سامة فاغسل الجرح جيدا بالماء الكثير واكوه بحجر جهنم او بالصودا الكاوي او بالحامض الكربوليك وار تفسك لطيب - واذا كان الحيوان كلبا او اذا لسنتك افعى فاربط العضو فوق العضة او اللسع رباطا شديدا محكما وصب عليه ماء فاترك حتى يزيد خروج الدم منه ثم اغسله بكثير من الماء الى ان يدركك الطيب

علاج الرض

علاج الرض الراحة التامة والوضعية السخنة

علاج الحرق

بل خرقة بتقادير متساوية من زيت الزيتون وماء الكلس (الجير) وضعها على الجرح ووطبها بهذا المزيج من وقت الى آخر ولا تنزعها عن الحرق واذا كان الحرق خفيفا كفى ان ينطى بياض البيض لكي يمنع الهواء عنه

علاج الجرح

اغسله ونظفه جيداً حتى لا يبقى فيه أثر للروائح بعد ان تدعه ينزف الدم منه - وقرب حاجتيه حتى تتصلا واربطه او الضيق عليه شحماً يحفظ الحالتين من تصفتين

علاج الحريق

اذا اضطرت النار في ثياب انسان فيجلس خالاً ويضم احد عليه بساطاً او ثوباً من الصوف او ملاءة تنطوي كله وتضع الهراء عنه فتتنطفئ النار - واذا اضطرت النار في ثياب ولد فائقه على الارض وادره عليها كالمجدلة فتتنطفئ ثيابه - واذا اضطرت النار في مصباح فالتق عليه تراباً ناعماً او ملاءة مبلولة بالماء

علاج لسع النحل والزناجير

ادهن اللسع بالكوروفورم او الامونيا او الشادر او مذوب الصودا

لحم الكهر باء

اذا كسرت حيلة من الكهر باء (الكهرمان) فغمم بالحام من مذوب الكهر باء في الكوروفورم ولا بد من تنظيف القطع وتسينها قبل لحها

دواء للثلل

اصهر في اناء من الخروف خمسين درهماً من الكبريت ومئتي درهم من البوتاس وامسح المزيج حينما يبرد ورشة حيث تجدد الثلل

ازالة لطح الزيت والدهن

يزال الدهن والزيت عن الثياب بمواد كثيرة افضلها واسهلها البترين وينتجوه الصابون وافضل منها مرارة البثور اذا ازيلت منها المادة المنفجرة حتى لا تتفوت ما يراد نزع الزيت والدهن عنه بها - فقل بما يساويها من الماء وتترك بها فقط الزيت والدهن جيداً الى ان تزول ثم يغسل النسيج بالماء الذي يرغى فيه الصابون بسهولة - ومما يستعمل لازالة لطح الزيت والدهن الطباشير امسح وبلل بالماء ويسط على اللطح ويترك حتى يجف عليها ثم يترك عنها وتنفض - وروح التربنتين التي يزول هذه اللطح ايضاً اذا كانت حديثة