

بَابُ تَشْوِيقِ الْمَرْءِ وَمَرْبَرِ الْمَنْزِلِ

قد فتحا هذا الباب لسكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت معرفة
من تربية الاولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والشراب والمكن والزينة
وسير شهرات النساء ونحو ذلك مما يورد بالفتح على كل عاقل

العلاج بنور الشمس

المنزل الذي يدخله نور الشمس لا يدخله الطيب

أول من اعتمد على معالجة المرضى بنور الشمس ابقراط ابو الطب الذي كان يعطي
في هاكل اسكولا يوس بن ابلون فويوس اله الشمس والطب والموسيقى . وقام بعده
جالينوس في بداءة التاريخ المسيحي واعتمد على المعالجة بنور الشمس . ثم اهملت هذه
المعالجة في القرون الوسطى لانها حسبت من الشعائر الدينية الوثنية وصار المرضى
يُعالمون بظلمة الجهول حتى شاع الاعتقاد أنه اذا لمس الملك مسلولاً شفي من السل لقوة
الهية فيه

وفي النصف الأخير من القرن التاسع عشر بدت تباشير الاهتمام بالنور فاعتضت
فلورنس بنتنابل (المرضة الشهيرة) سنة ١٨٥٦ على بناء مستشفى ثقلي لأن اتجاهه
يتيح اشعة الشمس من الدخول الى أسرة المرضى

وسنة ١٨٢٦ مدح السر بنيامين رنشر دصن نور الشمس في كتابه الشمسي «هيجيا
مدينة الصحة» . وأبان ددتر وبلت سنة ١٨٧٧ أن نور الشمس يقتل ميكروب البثرة
الحديثة . وأطنب جون رسكن في قائدة نور الشمس والضرد الناتج من انتشار الدخان
فوق المدن الانكليزية . وسنة ١٨٩٠ انبت الدكتور نيوبولد ادريان بام بالادلة الجغرافية
أن الكساح الذي يشك بالاطفال سببه عدم تعرض لنور الشمس لان هذا الداء
يكثر في الاماكن التي يقل فيها نور الشمس ويقل أو يُعدم في غيرها . وأبان روبرت
كوخ وغيره ان نور الشمس يقتل ميكروب السل

وسنة ١٨٩٣ أخذ فنس إيمالج مرض الذئب الأكلال (وهو نوع من التدرن)
 بمجمع نور الشمس عليه . وسنة ١٩٠٠ بدأ مستشفى لندن بعلاج هذا الداء بنور الشمس
 وسنة ١٩٠٣ فتح الدكتور روليه أول عيادة طبية لمعالجة ما يسمى بالسل الجراحي
 ببلدة ليزان بالالب ثم أنشأ ما سماه « مدرسة في الشمس » ونشر كتاباً سنة ١٩١٤
 موضوعة « الشفاء بنور الشمس » ولكن جاءت الحرب وجاراه بعض الأطباء في
 المعالجة بنور الشمس ولم يبلغ أحدهم مبلغه في استخدامه نور الشمس والارتفاع به وما
 منهم من علل فائدة هذا النور التمثيل الوافي للمنتج

وقد ظهر ان كل طبيب من الأطباء كان يعتمد على خصائص المكان الذي بصفه في
 العلاج وبمحبها ضرورة لحصول الفائدة من نور الشمس قلدي مستشفاه في الجبل
 بحسب ارتفاع المكان أمراً ضرورياً لحصول الفائدة من النور والذي مستشفاه قرب
 شاطئ البحر يرد الفائدة الى هواء البحر . ولما رأى الدكتور كالب ولبز صليبي الأطباء
 الذين يبالغون بنور الشمس مختلفين في حقيقة فعله كتب في ناشر الصادرة في ٨ ديسمبر
 سنة ١٩٢١ و ٥ يناير سنة ١٩٢٢ مطالباً بتعيين لجنة للبحث في هذا الموضوع فاهتم مجلس
 البحث الطبي لذلك وعينت لجنة خصوصية برئاسة السروليم باياس الفيزيولوجي المشهور
 وكان من أول أعمالها ترجمة كتاب الدكتور روليه الذي موضوعة « العلاج بالشمس »
 ويظهر الآن ان الأطباء قد اهتموا ان الفائدة ناتجة من نور الشمس لا من حرارتها
 ولكن التعرض لنورها يجب أن يجري على نظام معين لأن الأشعة الكهوية التي فيه
 (الأشعة التي فوق البنفسجي) تفعل بالجلد فعلاً قوياً فإذا تعرض كل جسم الانسان
 طارياً لنور الشمس دفعة واحدة ومدة طويلة أصابته صدمة قد لا يقوى على احتمالها .
 فالمعالجة بنور الشمس يجب أن تجري على يد طبيب خبير . والا انقلبت الفائدة المطلوبة
 الى ضرر . على ان التعرض لنور الشمس في أثناء التعرق والرياضة أمر لا بد منه لكل
 انسان وخصوصاً للأطفال والفتيان والفتيات . ولكن يجب أن يكون الرأس مغطى
 بربطة تلاب يصاب التعرض له بالرغم (ضربة الشمس)

الاسنان تحفر قبور الناس

قضى على الانسان ان يشق باسنانه من المهد الى القبر وان ينقش عيشه بكثرة
 ما يطرأ عليها من العسل . ولو انتصر الامر على ما تخدته الاسنان من الآلام المبرحة

حين يرونها في الطفولة وخلفها في الشيخوخة وما بتأنيها من الامراض المفضة للمضاج
في السنين الطوال التي تتخلل هاتين المرحلتين لاحتمل الناس بلوام بالصبر الجليل
ولكن الاسنان تحفر قبور ملايين من الخلائق في كل عام وتورد هم موارد الخوف
ان الالم الاول الذي يشعر به الانسان في سن من اسنانه او ضرس من اضراسه
يكون بدء المرحلة الاولى الى القبر فان نصف قبور بني البشر حفرتها الاسنان قاهل
اي ألم يطرأ على الاسنان يكون اغضالاً لتذير القبر

فاذا ألم الانسان سن من اسنانه تغير ما يضله ان يبادر الى طيبب الاسنان فان في
وسيه ان يرى في داخل فك بينه الحيرة ما لا تستطيع ان تراه انت بيتك في المرأة
ومن الحكمة ايضاً ان تدع طيبب الاسنان ان يكشف عن اسنانك حيناً بعد آخر ولولم
تسهر بألم فيها فاذا كانت سليمة تطأنت وامت شرها واذا كانت مستهفة لعله تداركتها
بالوقاية فان درم وقاية خير من قنطار علاج

ونظافة الاسنان من اهم ما يجب ان يعنى به الناس وكثيرون يستفدون اهم اذا
نظفوا اسنانهم في الصباح بالفرشاة والمالحق او السوس والطرطير وهذه العادة وان تكن حميدة
الغاية من النظافة ووقوا اسنانهم من السوس والطرطير وهذه العادة وان تكن حميدة
فانها غير واقية وحدها بالمرام بل يجب ان يكرر هذا التنظيف قبل النوم مباشرة وان
ينسل الفم بعد كل اكلة ولاسيما بعد الفطور واسهل غسول يمكن تحصيله واقربه تناولاً
لجميع الناس هو دافنة من ملح الطعام تذاب في كأس ماء ساخن

والطريقة المثلى لتنظيف الاسنان بالفرشاة هي ان تنظف من الداخل الى الخارج
وان تمر الفرشاة على الاسنان في الفك الاعلى من فوق الى تحت وعلى الاسنان في الفك
الاسفل من تحت الى فوق على مثال ما يفعله نائبر الحطب بنشاره

والسبب الاكبر في ضعف اسنان المتقدمين وشدة تعرضها للعقل والامراض
الكثيرة مع كل ما يدلولونه من العناية بها هو ان الطبيعة اوجدت الانسان ليأكل المأكول
الحشنة القاسية التي تقتضي لو كان كثيراً وطحناً شديداً وركبت له فكين كبيرين قويين
فلما تحضّر البشر وأخذوا يننون براحتهم ورقاهم أغضفوا المأكول الحشنة التي أعنتها لهم
الطبيعة وعمدوا الى تناول الاطعمة اللينة التي يسهل لوكلها وطحنها فقل بذلك عمل الفكين
وضمر عظمها على مر الزمان وأخذت الاسنان تقرب بعضها من بعض ويروى ما يربها
من القشحات التي كان يمر فيها الطعام في أثناء الاكل من غير ان تتوك فضلات بين

الاسنان . أما وقد اكتظت الاسنان الآن في التسكين ولم يبق فيها الا فتحات ضيقة جداً فان فضلات الطعام تعلق فيها ثم تختبر وتتولد منها السموم التي تؤذي الاسنان نفسها ونسب الجسد وتفتك به على مر الايام

وتناول الاطعمة الحسنة القاسية لا يفيد الاسنان وحدها بل هو انجع علاج في مداواة الاسماك فقد اثبتت السرجون ارنطوت لابن الجراح الانكليزي وصاحب الدعوة الصحية الشهيرة في انكلترا انه لا بد للانسان من تناول شيء كثير من المواد الحسنة التي لا تهضم حتى تحرك الامعاء وتدفعها الى العمل . ومن رأيه انه من اكبر الاسباب في انتشار مرض السرطان هو الاسماك وانغفال الناس لمداواتها بلآكل الحسنة واقتصارهم على الاطعمة التي لا تحوي من المواد الحسنة ما يكفي لتحريك الامعاء واكثرهم من الماء كل المحفوظة والمقددة بطرق كهافية ومن المؤكد ان الاطعمة الرخوة ولا سيما التزجة منها تضر الاسنان اشد ضرراً كما انها تؤذي القناة الهضمية أيضاً وتعودها الكسل فتحدث الاسماك

والسكر الصناعي او السكرين الذي يستعمل في صنع الشكولاته او الحلوى هو أعدى اعداء الاسنان فأكل الشكولاته او الحلوى عموماً قبل النوم يفسح المجال للسم الذي يتولد منها لان يعمل فمه الضار في الاسنان في اثناء النوم

والطعام الذي لا يهضم جيداً يحدث سوء هضم كما ان الاطعمة التي لا يهضم تناولها تحدث تسمماً ذاتياً واماساكاً والسم الذي يتولد من ذلك بصيب اللعاب الذي هو سائل الهضم الموجود في الفم فيعقد غشاء لزجاً على الاسنان يكون منه وسطاً حياً لنمو البكتيريا فتسوس الاسنان وتصاب اللثة ويتولد ذلك الداء الغضال المعروف باليوريا

الملح في الطعام وضرره

الشائع ان الملح ضروري للطعام وكل طعام يملح بملح وان الانسان لا يعيش من غير ملح ولقد كنا نسع قصصاً يقال فيها ان قوماً من الاسرى اجبروا على اكل طعامهم من غير ملح فتولد الدود في ابدانهم وقتلهم . وهذه القصص موضوعة . فان بعض هنود شمالي اميركا لم يكونوا يملحون طعامهم بالملح ولا يزال جمهور منهم يعيش من غير ان يملح طعامه . وكثيرون من سكان اواسط افريقية لا يملحون طعامهم . والناس الذين يملحون طعامهم متفاوتون جداً فيعضهم لا يأكل شيئاً الا وفيه كثير من