

﴿كتاب﴾

تدبير المنزل

﴿تأليف﴾

﴿قوسه جرجس أحد مدرسي اللغة بالمدارس الاميرية﴾

﴿سنة ١٣٠٦ هجرية - سنة ١٨٨٩ ميلادية﴾

(حقوق الطبع محفوظة المؤلف)

طبع بمطبعة الآداب بمصر

❖ فهرسة الكتاب ❖

صفحة	سجحة
٠٣٧	٠٠٢
الغليان ودرجة حرارة الطبخ	مقدمة الكتاب
٠٣٨	٠٠٩
اعداد بعض الأظعمة	موضوع الكتاب
٠٣٩	٠١١
الحضراوات	الطعام ولزومه
٠٤٢	٠١٢
الاثار	الطعام ووظائفه الثلاث
٠٤٣	٠١٤
بحث في تناول الأظعمة	الأظعمة الكاربونية
٠٤٦	٠١٥
الماء	الأظعمة الازوتية
٠٤٨	٠١٦
بعض اشربة	الاطعمة المعدنية
٠٥٠	٠١٨
الملايين	المضم
٠٥١	٠٢٠
اصول الملايس	الدورة والتنفس
٠٥٤	٠٢٣
الزيت	الاصول الغذائية
٠٥٦	٠٢٣
الغسيل	الأظعمة المأخوذة من المعوم
٠٥٨	٠٢٤
الهواء الجوي	الأظعمة النشوية
٠٥٩	٠٢٥
الرياح	الأظعمة الدهنية
٠٦٠	٠٢٧
فساد الهواء	علة خراج الأظعمة وكيفية
٠٦١	
تجديد الهواء	شراء بعضها
٠٦٤	٠٢٩
النار ومواد الحريق	المرليات وأنواعها
٠٦٦	٠٣٢
الاستحمام - تنظيف الجسد	ادخار الأظعمة
٠٦٨	٠٣٣
تنظيف المنزل	كلام مجمل في الطبخ
٠٧٠	٠٣٥
تنظيف الاثاث والاعوية والحلي	حفظ الزلال باللحم





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ مقدمة الكتاب ﴾

نفثت المقال بحمد من ميز الانسان بالنطق والعقل وحلاه بجلبه العلم
والفضل . (وبعد) فأقول
أهم دواعي انحطاط الأمة عدم تربية بناتها وبقاؤهن في ظلام الجهل
لان أبناءها مهما بلغت في التهذيب العقلي والارتقاء العلمي فلا تحوز تقدما
ولا ارتقاء مادامت التربية غير مشتركة بينهم وبين البنات كيف لا والبنات
يأتي عليهن زمن يصيرن فيه منوطات بتدبير المنازل وسياستها وتهذيب
اخلاق الاولاد . فان كن من المتعلمات المهذبات أفدن الاطفال خيرا فإفاده
ونقشن علي صفحات قلوبهم قواعد وتعاليم تؤسس عليها حياتهم في المستقبل

وبالعكس ان كن جاهلات روؤسهن مردانة بانوار الاحجار الكريمة وخالية
عن شعاع العقل والاداب طبعن في عقول الاطفال صورة جهلن كيف لاوهن
الملازمات لهم على الدوام المطاعات على سرهم وجهرم خصوصا في سن الطفولية
حيث تكون التربية معهودة اليهن ليس الى الاباء . ولا ريب ان كل امة
اغفلت امر تربية البنات لم تف بالحقوق الانسانية وفسدت اخلاق افرادها
وضعت عقولهم وتعطلت اسباب معاشهم وبسوءني ان المصريين لايعتنون
بهذا الأمر ويفضلون بقاءهن في الجهل على تعليمهن وما ذلك الاخوفا من
فساد اخلاقهن فانك مثلا اذا سألت والدة لما اذا لا ترسل بناتها للمدرسة فانها
تجيبك بعبارتها (لافائدة في تعليمهن فانهن لا يذهبن الى الديوان ليكسبن
الماهية فضلا عن ان التعليم يوقعهن في شرك الغرام بمكاتبة الشبان) ولذا يرحلن
الفقيرات من الدنيا كأنهن لم يظهرون منها . والصواب انه لاخوف عليهن
اذا جمعن بين العلم والمبادي الدينية والادبية وتوشحن بلباس التقوى وخوف
الله تعالى . ومن منا ينكر فضل الوالدة المهذبة المتحلية بجلي العلم والأدب
التمسكة بعروة الدين الوثقى فهي تربي اولادها خير تربية وتصرف معظم وقتها
في تأييد السلام بمنزلها وبين اولادها وحسم ما يكدر الصفاء . والفرق بين
هذه وبين الوالدة الجاهلة ظاهر كالصبح فانك اذا دخلت منزلها لا تسمع الا
ضحيجا ونبا وضربا الى غير ذلك مما تقشعر منه الابدان وسببه ضعف شوكتها
وعدم وردها مناهل التربية الحقة مثلاً اذا طلب ابنها شيئا من الحلوى
وأرادت منعه عنه لسبب لا يمكنها تفهيمه ذلك باللفظ واللين فتجبره على اطاعتها
باستعمال السب والضرب ولكنه لا ينتهي عن غيه وناهيك ما يملأ فؤاده من البغض

والكراهة لها فضلاً عن تخلفه باخلاقها الفاسدة من السب الفاحش ورفع الصوت
فاذا علمت السيدات ان التربية تعلي شأنهن وتساوي درجتين بدرجة
الرجال وتقوين على مشاركتهم في الاعمال العقلية كالتأليف والتعليم والخطابة
ومعالجة المرضى وغيرها لكن يبادرن الى التعلم . ومن هنّ برجال اخذوا
بناصر العلم وشادوا ربوعه المدارس يجبرونهن على التعلم وينفقون عاين المصاريف
الطائلة كما يصرفون على الابناء والامر سهل جدا فان الرجل اذا قصد تربية
اولاده امكنه ذلك باقتصاد شيء من ثمن التبغ والخمر تلك الآفات المعدمة
للصحة فكم من رجال قضوا نحبهم وهم في عنفوان الشباب بسبب اضرارها
بالجسم والعقل . ولكن كيف ترجى تربية الاولاد اذا كان الوالد
يمضي ثلثي الليل بعيداً عن المنزل وكانت الوالدة جاهلة ضالة عن طريق
التربية الصحيح لا كالغربيين الذين يهتمون جداً بتربية الاولاد باللين
واللطف لا بالقسوة والاكراه ويمسح هنا ان نذكر طرفاً من معيشتهم لعل
الاكثرين يقتدون بها فنقول . كل من سافر الى احدى المدن الاوروبية وولج
منزل احدى العائلات رأى الوالد والوالدة والابناء والبنات مجتمعين اما حول المائدة
واما حول الوجاق ليصطلوا حسب عاداتهم واما غير ذلك وهم يديرون كوؤس
المفاكهة او الاحاديث العلمية المناسبة لسن الاطفال المرقية لملكاتهم المهذبة
لطباعهم والاولاد يسألون عن علل بعض الاشياء ومعرفة بعض المسائل المفيدة
فيجاريهم الوالد او والدة بكل بشاشة ولطف عن اسئلتهم بعبارة سهلة الادراك
اما الاطفال فلا يباغون من العمر الستين او الثلاث حتى يكونوا قد اخذوا
في اسباب القراءة وتأسست فيهم مبادئ التهذيب والانقياد ولذلك

يخترع الوالدون طرقاً أخرى لتعليمهم كسواء أنواع مخصوصة من البسكويت
مكتوب علي كل واحدة منه حرف من الحروف الهجائية . وعند ما يطلب
الولد شيئاً من ذلك البسكويت تأمره أمه بتركيب كلمة أو انتخاب حرف
مخصوص فإذا عمل ذلك ناله والافلاحتي يتعلم . وإذا طلب شيئاً من
والدته ورأت أن لا تعطيه آياه نفهمه باللفظ علة امتناعها وقد تفرض عليه
أحياناً عقوبات خفيفة كحرمانه من الرياضة أو الفاكهة وأعلمه أنه يستحق
ذلك نظراً لمخالفته كل ذلك وهي متباعدة عن التفوه بالسب والشتم وعن
استعمال الضرب وكما يكدر صفو العيش

والمرأة لا تكون أقل استعداداً في الفطرة من الرجل اذا تربت مثله
وتعودت علي العمل والعلم والكسب الي غير ذلك سل أهل أمريكا عن تقدّم
نساءها ينبئك حال اهتمامهم الي توجه العناية بانقان تربية البنات . فان
نساء تلك البلاد خصوصاً الولايات المتحدة قمن علي قدمٍ وساقٍ يطلبن
حقوقهن ودفع المظالم عنهن ومساواتهن بالرجال ومن عهد ليس ببعيد أقرت
الحكومة في بعض أقسامها للنساء الحق في انتخاب النواب كالرجال

ولما انتشر هذا القرار تصدي الاستاذ كوب لمقاومتهم مثبتاً ان المرأة
لا تقوي علي تولي مناصب الحكومة فافحمتها السيدة شيرسكي جنكسن بقولها
(قد ظهر من الرجال عدم السير الي جادة الحق والاستقامة في أمر
الانتخابات فعلي النساء أن يبادرن الي اصلاحهم بقولن لهم بما انكم لم تحسنوا
في الانتخابات صنعا فاليكم عنها ودعونا ننتخب لكم حكامكم فنرفع السياسة
من حضيض الذل والفساد الي أوج المجد والطهارة وبذلك يكون لمعاشر

النساء حتى ثابت بالانتخاب يستخدم منه للافاده لا للافتخار)
وهن استقري التاريخ علم فضل النساء ومجاراتهن في الاعمال للرجال
منذ زمن بعيد واقتنع بأنهن اذا تعان ساوين الرجال بدون فرق . ولندكر
بعضاً من الشهيرات مثل مادام دي سفينيه التي طنطنت ارجاء العالم
بصدي تعاريرها لابنتها ونصائحها التي تكتب بآء الذهب ومادام دي ستايل
التي أدهشت علماء عصرها بالفلسفة والسياسة والتشخيص وغيره وهي التي
أرهبت نابليون الأول وعارضته حتى نفاها كرها عنه وكاترين كسوبرين
التي خاضت بحر العلوم الطبيعية والرياضية وقوت رأي لوك الفيلسوف
الانجليزي الشهير وثيانو الشاعرة بنت فيثاغورس الفيلسوف وهباشيا
بنت الفيلسوف شيون الذي كان مشهوراً بالاسكندرية لاسيما وقد
نصب بعضهم علي السدة الملوكية فقمنا بواجباتهن حق القيام مثل
زنوبيا ماكة تدمر وغيرها من الحاكيات في عصرنا مثل فيكتوريا
ملكة الانجليز فلا ننكر اذاً ان التعليم يجعل المرأة مساوية للرجل ولا نجعل
ان كل أمة بناتها غير متريات تربية تهذيبية علمية فلا بد من نقوض
بناتها وسقوط أعمدها بل تلاشيا بالتدريج من علي وجه البسيطة .
وأقوي دليل علي ان تربية الابناء دون البنات لاتجدي نفعاً ما نشاهده في
بلادنا من ان معظم الشبان المصريين الآن يتقنون التعلم ويتربون التربية
الإنامة ولكن بتأهيلهم بالجاهلات العاريات عن الحكمة والتدبير تحط
معارفهم وتحمي علومهم من صدوزهم
وذلك لعدم وجود شريك لهم بالمنزل يوافقهم علي أفكارهم المتثورة وبالنسبة

لما يحصل لهم من الحزن والكدر وسوء المعيشة الناتجة من عدم اتفاق نساءهم
ومداومتهم علي المشاجرة ودرء الوقت هذرا نظرا لحاوا اذهانهم من الآداب
والتعاليم المنيدة فلا يلبث الشاب أن يتزوج حتي يتعود علي السور
بالاسواق وهجر الكتب والمحابر التي فني شابه بينها فيتعلق بشرب المسكرات
وتناول المغيبات وتسلم الضيت خوفا من دخوله بالمنزل فيسمع ما يطرب
آذانه . وقد يمرض الكثيرون من الشبان لاسيما المسيحيين بسبب عدم
تربية البنات وتعلمهم ان كدرهم ليس بالبالى وحزنهم ما هو الا مغلد . وأظن
اني لا أرتكب الشطط اذا قلت بأن هذا هو السبب في عدم تقدم مصر واشتهار
أهلها بالاختراعات والمؤلفات المهمة التي نسمع بذكرها كل يوم ببلاد
الغربيين

وهنا أري عنان اليراع الي نشر عبير الثناء علي السيدات السوريات
فقد حققن الآمال بابتداء السير علي خطة الغربيين
ويسوءني جدا ان لا اعرف من السيدات المصريات اللاتي نبغن في العلم
الاحضرة السيدة المصونة المحجبة (عائشة هانم التيمورية) صاحبة حلية الطراز
وكتاب (نتائج الاحوال)
واذا رأيت من الهلال بدوه
أيقنت أن سيكون بذرا كاملا

قد أطلت الحديث واخاف ان يكون قد استولي الملل علي القراء وما قصدي
بذلك الا تشييد اذهان أهل الوطن وحثهم علي الالتفات الي تربية البنات
فالقد اشتموا بنا الشامتين واضعفوا ثقة الأم فينا ألا تستفزهم الغيرة الوطنية

والحمية الانسانية الا يتصفحون تواريخ اجدادنا الاول اولئك الذين نتشجع عند
ذكرهم قلوب الجبناء وتتعظ بحكمتهم الحكماء ارجوهم ان يتوجهوا لتلك الآثار
ويسألوا منف وطيبة والاهرام أي اجتهاد واي مواظبة اوجدتهم من حيز العدم
الي حيز الوجود

هذا طرف من أفكارى اسوقه تبصرة لقوم يعقلون بعد ان أخفيتها
طي الحشا زمنا طويلا حيث لم تمكبي الفرص من ابرازه من القوة الي الفعل قبل
الآن وكان أعظم باعث لحفائه قصور الباع وكساد المتاع منتظرا من هم أرقى
مني معرفة واوسع اختبارا للتأليف في هذا الموضوع حتي لبيت بعض المحبين
الذين شجعوني وحرصوني علي الولوج في هذا الميدان ولست من
فرنسائه

علي أنني مقر بالعجز والتقصير ولم أقصد ألبته شيئا من الفخار أو
الكسب بل اجتهدت ان أقدم ترجمة ما في القلب باخلاص فأرجو
حضرة القراء لدي مطالعة الكتاب غرض النظر عن هفواتي وسترها بنقاب
المغفرة ولا يقابلون سهر الدجي واتعابي الشديدة بالقدح وبذلك يشجعون
غيري علي نشر ما من شأنه يأتي بالفائدة علي الوطن ويرقي مصالحه واختم
مقالى بالدعاء لسمو خديونا المعظم الذي عم المدارس وأوجد فيها نخبة
المدرسين فشرينا بعض ماتيسر من مناهلها العذبة ثم أبسط اكف
الضراعة في معراب القلب طالبا منه تعالي أن يمتعه بأنجاله الكرام في العز
والاقبال وأن يحفظ لنا رجال دولتنا الفخام خصوصا حضرة وزيرنا الاكبر
الذي في حكمه أزهرت رياض المعارف وأينعت ثمارها ووزيرنا الهمام رجل
المعارف وابن بجدتها سعادتلو علي مبارك باشا أدامه الله جميعا



موضوع الكتاب

(تدبير المنزل)

قبل أن اعد النفس وأتردي لباس الشروع في تبويب موضوعات الكتاب أريد أن ابين موضوعه حتي يكون القارئ علي بصيرة فأقول

ان التدبير المنزلي فن يعرف به أصول تدبير وسياسة المنزل من حيث الاكل والشرب واللبس والنظافة وتجديد الهواء والكسب والنفقة والاقتصاد الي غير ذلك مما يولد هيئة النظام المؤدي لراحة أهل المنزل وحفظ صحتهم

والمنوط بهذا العمل الخطير ربة الدار فيها تتعلق الآمال في تأدية نظام يكون موافقا في مقداره ونسب اجزائه لما تحتاجه لوازمه لاسيما أهم واجباتها واجلها شأناً تمرىض المرضى وقضاء حاجاتهم والاقبال عليهم والانعطاف اليهم

فهذا العلم المنزلي المقضي تربية البنات وثقيف اخلاقهن وتهذيب
عقولهن لا ريب في انه الجزء الاعم والمساعد الاعظم لقيام الجنس البشري
والينبوع الاول لنمو الحياة ومواساتها في زمن قصورها بالنسبة لباقي العلوم
والفنون كيف لا وجميع العلوم متوقفة علي نظام الصحة التي هي الاساس
المتين لها ومن البديهي أن الصحة أصل والعلوم فرع والاصل مقدم
علي الفرع طبعاً

فكل مملكة أو بلدة كانت منازلها مؤسسة علي دعائم النظام الصحي
واستتباب الراحة الطبيعية أحرزت سعادة أهلها وارتفاع شأنهم وترقيتهم
لأوج الكمال الصحي وذرورة الحكمة والرعاية

وحيث ان السيدات هن القابضات علي زمام هاتيك المنازل الناقدات
لغتها وسميتها الاحرات النهايات في نظام حركاتها وسكناتها فيجب كل
الوجوب اتقان تربيتهم وصوغ اخلاقهم في قالب التهذيب الادبي والكمال
النفسي لما هن من تمام السلطة والنفوذ المطلق علي جميع الاعمال المنزلية
فسعادة اصحابها وشقاؤهم ونجاحهم وخيبتهم مرتبطة بعري اتقان تربيتهم فينتج
من ذلك ان وظيفة السيدات من الاهمية بمكان فكما أن رجال السياسة
يقوم بهم سطوة الممالك وقوات الملوك باقامة قسطاس العدل في محكمة
الانسانية فهم يصلحون ما فسد منها ويروجون ما كسد من أحوال البلاد
راضين من الاجر حصول الخير ومن المغنم دفع الضرير كذلك السيدات يصلحن
خلل المنازل مع النهوض باعبائها للحصول علي تجديد نظام الأمن والراحة
فما اجدرهن بالثناء والاكرام واولاهن بالاطراء والاعظام وما أشقي الذين

لا يذوقون طعم تربيتهم فاولئك هم الموتي في عالم الاحياء وما أسعد من أُلهم
التمسك بعروة تربيتهم لتظهر للعيون محاسن اثارها
وغرضنا الاصيلي من وضع هذا الكتاب نفع الوطن العزيز بتقديم جزء
يسير من المساعدة لتربية الفتيات وحثهن علي الشرب من مناهل هذا
الفرن الرفيع النماية الجليل المقدر الذي توجهه الطبيعة باكاليل الجمال
وسكيت عليه مياه البهجة

فيا أولياء امرهن ناشدتم الانسانية هل يرتاب في ان العلم الذي
يرشدنا الي حفظ ناموس صحننا وانقان لوازمها وضبط مالها وماعليها أهم
وأرقي مما سواه . كلا . اذا هلموا الي تربيتهم يالخت عليها من جهة والمساعدة
من أخرى حتي تنقش علي لوح فؤادهن صورتها الحقيقية فيسرحن
في سراها النضير وانهبوا من عثرة الغنمة وانظروا الي الذين نالوا السعادة
بتربيتهم كما أسلفنا في المقدمة . لعمر الحق انهم اتخذوا في ذلك الحرية شعارا
ورفعوا للعدل منارا كيف لا وقد مهدوا لمن طرق الاصلاح وسلوكوا بين مسلك
التباج

✽ الطعام ولزومه ✽

يجب علي كل انسان تدفئة جسمه بواسطة الحرارة الداخلية لانها اذا
نقصت ترتب علي ذلك ضعف القوة وهي لا يمكن تعويضها باللباس أو الدفء
لانه وان كانت لبند أشد البلاد بردا والهند أشدها حرارة لكن لا بد من
مساواة درجة الحرارة الداخلية في هذه البلاد واذا زادت درجة الحرارة عن
حدها المعلوم انتجت الحمي واذا انخفضت انتجت ضعفا في القوة

ولما كان الطقس الشديد البرودة يضعف حرارة الجسم الطبيعية والطقس الحار يزيد بها جعل الطعام آلة لتعديل ما ينتج من الجهتين من عدم الانتظام . لانه من جهة يعطي الحرارة ومن اخري يشفع ما يزيد من الحرارة خارج الجسم بواسطة تبخر العرق علي سطح الجلد . وحرارة الجسم الطبيعية هي مصدر قوته الباطنة والظاهرة

فالآلة البخارية مثلا لا تتحرك لذاتها بل بمصاحبتها للقوة أعني الحرارة والبخار وأما اذا غابت عنها هذه القوة بخلوها من النار فتسكن حركتها وهكذا حالة الجسم اذا امتنع عن الاكل تجرد عن الحرارة فصار عرضة للبرد وضعفت قوته . فمدار القوة اذاً علي تناول الطعام فهو يعدل الحرارة الداخلية ويعطي للجسم القوة العملية في آن واحد

من المعلوم ان مادة وقوة كل شيء تضعف بالاستعمال مثلا اذا شاد الانسان منزلاً وتركه خاوياً خاليا بدون استعمال ألبتة فلا بد من خلل بنائه علي تماذي الاعوام ولو من ملامسة الهواء له . لكن الجسم بخلاف ذلك لان المواد التي تفقد منه بواسطة الاستعمال تعوض بالتغذية . فالطعام ينمي العضلات ويكون العظام والمفاصل أيضاً . والآلة الحديدية اذا طال استعمالها تلاشت وبليت مع ما تركبت فيه ولكن ليست مفاصل الجسم كذلك فانها دائما تتقوى وتعوض خسائرها بواسطة الطعام لانه يعطيها المواد اللازمة لتقويتها ومساعدتها علي النمو

✽ الطعام ووظائفه الثلاث ✽

الطعام الذي نتناوله للتغذية يؤدي للجسم ثلاث وظائف تختلف كل

منها عن الأخرى اختلافا عظيما وهي :

الاولى - ايجاد الدفء والقوة - الثانية - انماء العضلات - الثالثة
تكوين العظام - ولكل من الثلاث وظائف المذكورة طعام خاص
بها لا يقوم مقامه غيره

نعم ان اللبن بمفرده يحتوي على جميع عناصر الأظعمة التي تؤدي
الثلاث وظائف المذكورة . لكن من الحال المداومة على تناول صنف
واحد من الطعام فان الطبيعة ميالة الى السلوان والتحول
تنقل فلذات الهوى في التنقل

ورد كل صنف لا تقف عند منهل

فيتضح اذاً أن كل وظيفة من الثلاث لا يحسن اتمامها الا بصنف
مخصوص من الطعام يحتوي على المواد المناسبة لتأدية تلك الوظيفة .
وبما ان اللبن كما سبق يشتمل على مجموع العناصر التي تقوم بكافة لوازم
التركيب الحيواني كذلك يازمنا أن نجتمع العناصر اللازمة من كل صنف
ثم نخرجها بعضها ونتناولها للقيام باداء الغرض المطلوب الا وهو تغذية الجسم
ولنبين الآن كلاً من اصناف الطعام المختصة بالوظائف
الثلاث فنقول على سبيل الاختصار اما التفصيل فسيجيء في محله

(أولاً) لوظيفة الدفء الأظعمة المدفئة مثل النشا والسكر والدهن وهذه
تسمى الأظعمة الكاربونية أو المدفئة

(ثانياً) لوظيفة انماء العضلات المادة الزلالية والمادة الليفية والمادة
اللزجة والمادة الروبوية وهذه تسمى الأظعمة الازوتية النامية للعضلات

(ثالثاً) لوظيفة تكوين العظام الاجسام المعدنية وملح الطعام والرماد المشبه للصودا أو القلي وهو يوجد في الخضراوات والاشجار الغضة اما المقادير اللازم تعاطيها من هذه الاصناف فهي ان تكون الأظعمة المدفئة ضعفي الأظعمة المنمية للعضلات والأظعمة المكونة للعظام ربع المنمية للعضلات

ولیکن معلوما ان الافراط في تناول أحد هذه الأظعمة مضر جدا بالصحة لان الجسم عادة لا يستفيد من الكثرة فانها اما توقعه في شرك المرض واما يقذفها بعد اضرارها به ولنشرح الآن الاظعمة كما وعدنا ونبين أصولها مبتدئين بالاطعمة الكاربونية اي اظعمة الحرارة

✽ الاظعمة الكاربونية ✽

✽ لوظيفة توليد الحرارة ✽

أغلب المواد الصلبة تحتوي على جزء قابل للاحتراق وذلك في عالمي الحيوان والنبات وفي أكثر المعادن ويسمى بالكاربون وهو أكبر جزء في الفحم المعدني وفحم الحطب والماس ويوجد أيضا بكثرة في الأظعمة النشوية والدهنية والسكرية ولذا سميت بالأظعمة الكاربونية او المولدة للحرارة وأكبر الاجزاء المركبة للهواء الاوكسيجين والأزوت والاول غاز تحترق بواسطته الاجسام فانك اذا وضعت جزءا منه على الكاربون الموجود في أي جسم من الاجسام أحرقة بقوة تأثيره وبعد الاحتراق يجتمع الاثنان ويتكون عنهما غاز الحامض الكاربونيك وقياسا على ذلك فان الكاربون الموجود بالأظعمة

يحرقه الاوكسيجين عند تنفسنا به وبعد الاحتراق ينتج حرارة خالية من
اللهب والدخان

علمنا ان الاطعمة المدفئة أو المعينة لوظيفة الحرارة تدعي اطعمة
كاربونية وهي تنحصر في النشا والدهن والسكر ولنتكلم الآن بالايجاز علي
الاطعمة التي توجد بها هذه الاصناف فنقول

النشا ينحصر في الحبوب كالقمح والارز والذرة والبطاطس والبسلة
والفول . والدهن ينحصر في الحيوان كالحم الضأن والسماك واللبن والسمن
والاقتط أي الجبن وينحصر أيضا في بعض النبات كالحجزة الزيتي الموجود
بجوز الهند والبندق الي غير ذلك والسكر يستخرج من قصب السكر
والاسفندان والبنجر وهو يوجد في اللبن وبعض الاثمار كالتين والعنب
وما شاكلهما

ويستخرج الآن من قطران الفحم الحجري ويكون أشد حلاوة من سكر
القصب بنحو ٢٣٠ مرة وصفته انه ابيض اللون متبلور لا يذوب
الافي الماء الحار الا أنه غال جدا . وتسمي الاطعمة النشوية اطعمة
دقيقة لاشتمالها علي الدقيق والاطعمة الحاوية للدهن تسمي الاطعمة الزيتية
لاشتمالها علي الزيت وتسمي الاطعمة الحلوي سكرية لاشتمالها علي
السكر

✽ الاطعمة الازوتية ✽

✽ لوظيفة انماء العضلات ✽

الازت كلمة يونانية معناها (بدون روح) وهو غاز بنيظ لالون

له ولارائحة ولاطعم وهو اكبر مركبات الهواء الجوي وخاصياته سلبه فلا يصلح للتنفس ولا للاحراق . ويوجد متحدًا في الحيوان والنبات ومفردًا في الهواء والاطعمة المنمية للعضلات تسمى الاطعمة الازوتية لاشتمالها على الازوت ويشتمل كل صنف منها على مادة أو أكثر من المواد الآتي ذكرها

(١) المادة الزلاية تشبه زلال البيض وتوجد في البيض واللحم والسماك (٢) والمادة الليفية عبارة عن النسيج الليفي الموجود في لحوم الحيوانات والاسماك وطيور القنص والدجاج (٣) والمادة اللزجة هي القشر الذي يوجد في غلاف الحبوب فان معظم الأزوجة يزال من الحبوب اذا أُزيل قشرها

وعليه فقشر القمح المعبر عنه بالنخالة أكثر تغذية من لبه (٤) والمادة الروية أو الجبزية هي الجزء من اللبن القابل للتجبن أو التكلس وهو الذي يصنع منه الأقط أي الجبن (٥) مادة الليغومين وهي تؤخذ من البقول ومغذية مثل المادة الروية (٦) المادة الهلامية فائدتها جزئية جدا وتؤخذ من العظام والاسماك

✽ الاطعمة المعدنية المكونة للعظام ✽

مقدار الاطعمة المعدنية اللازمة لتكوين العظام يلزم أن يكون أقل من مقدار اطعمة الحرارة واطعمة انماء العضلات وهاك مقادير الاطعمة اللازم تعاطيها في اليوم على وجه التقريب باعتبار الاواق الاطعمة الكاربونية (١٢) أوقية من النشا وثلاثة ارباع أوقية من الدهن الاطعمة الازوتية أوقيتان - الاملاح نصف أوقية - الماء (٢٥)

اوقية وكل هذه تمزج ببعضها . وتستخرج الاجسام المعدنية من مياه الاعين
والانهار والبحيرات وملح الطعام والنباتات النضرة

ولاستخراج الاجسام المعدنية من الماء يغلى في أناء فترسب تلك الاجسام
في قاعه حيث يتحلل تحليلا كيمياويا وتلتصق بجدران الاناء علي هيئة
كتل صغيرة حجرية متبلورة والمياه تمتص موادها المعدنية التي هي الاملاح
والجير والحديد والقلي وغيرها من التربة التي تتر بها . ومن الملح وهو مصلح
بل مكون للدم ولذا يؤدي وظيفة مهمة في الهضم وتكوين العضلات بدون الملح
يحدث لها ارتخاء فيصير الجسم متخللا بطيء الحركة وقد اجمع العلماء علي
ان الملح يحتوي علي انفع الخواص واجلها

وتستخرج أيضا من النباتات النضرة فيؤخذ الاشنان والقلي وبعض
عناصر معدنية من البطاطس والجزر والحشائش والبقول ومن الحبوب كالقمح
والشعير وغيرها ومن المحقق ان الاجسام المعدنية التي نستخرج من الخضراوات
تصلح الدم وتقويه كالمح واستدلوا علي ذلك بما كان يصيب الملاحين سابقا
من المرض بداء الاسقربوط أي فساد الدم يتولد فيهم بسبب تغذيتهم
بالخبز الجاف . وبالتجارب علم ان الدواء الحاسم لهذا الداء تناول النباتات
النضرة لاشتمالها علي الأجسام المعدنية فاذا تعذر استعمالها علي المسافرين
او خلافتهم تعوض بجهاز مركب من عصير الليمون وماء الجير فان هذين
الصنفين يحتويان علي الخواص الموجودة في النباتات النضرة

ولذلك اعناد الملاحون ان لا يفارقوا المين بسفنهم الا اذا أخذوا كمية
من هذا الجهاز السالف الذكر . ولكن في عصرنا هذا الذي كثرت به

الاختراعات وأخذ حظه من المدنية والحضارة اخترعت طريقة لادخار
اللحوم والنباتات فتمكث علي حالها من غير ان يلحقها فساد أو تفقد شيامن
خواصها مهما تعاقبت عليها الاعوام كما سيجي في محله
وأعظم الاجسام المعدنية التي تؤخذ من الخضراوات الاشنان والصدوء
والرمل والحديد والجير

✽ الهضم ✽

الهضم هو عمل يطرأ علي الطعام منذ ناوله بحيث يصير به صالحا
للتغذية وهو مركب من جملة أعمال تؤدى بواسطة الفم والبعوم والمرئ
والمعدة والامعاء ومجموع هذه الاعضاء يسمي بالقناة الهضمية . والذي يحول
الطعام الي الدم هو الآلة الطبيعية الموجودة في الجسم أشبه شي بمخترف رجل
كيمياوي يشغل فيه الغرائب والعجائب من تحليله بواسطة الحوامض والأملاح
اصلب المعادن واستخدامها في مواد أخري لنوال مآربه . وكذلك آلة المعدة
تحلل الطعام جملة تحليلات كيمياوية والتحليل الاول يتم في الفم الذي هو
تجويف حاو للاسنان واللسان ويعتبر بابا للقناة الهضمية فيطحن فيه الطعام
بواسطة نقطيعه قطعا دقيقة بالاسنان ويعجن بواسطة اللعاب المتدفق عليه من الغدد
: والغدد هي اعضاء صغيرة شبيهة بالاسفنج تتركب من مسام وانابيب وتفرز
سائلا فعالا اما حمضا واما قليلا فتحول الطعام الي عجينة وتحول المواد النشوية
الي مواد سكرية سهلة الاتحاد بالدم بالنسبة لحرارتها فان الدقيق اذا اضيف
اليه ماء بارد لا يمزج بل يرسب في قاع الوعاء الموجود به وانما يتحد مع

الماء الحار فقط

وتوجد أيضا بالمعدة غدد تفرز حمضا يسمى العصير المعدي ذاقوة مؤثرة تحلل المواد الزلالية والليفية والروية وغيرها الي سوائل ثم توجد غدد اخري بالكبد والخشلة يفرز كل منها حمضا مخصوصا وتدفعه علي الطعام عند ما يلمس مسامها

وبعد ان يبلع الطعام الذي تحول في الفم الي عجينة يصل الي البلعوم الذي هو كيس غشائي مركب من عدة حلقات معتمدة مع بعضها ووظيفته قبول العجينة المذكورة وتوصيلها الي المريء . والمريء ابوبة اسطوانية تتركب كالبلعوم وتسير خلف القصبة الهوائية وتنتهي بالمعدة ووظيفته توصيل الغذاء الي المعدة

والمعدة كيس كبير مبطن بغشاء ذي لون جميل قرنفلي ينقبض وينبسط محدب من أسفل مقعر من أعلي وموضوع ييسار الجسم تحت الرئة والقلب وعلي يمينه الكبد ويساره الطحال وهذا الكيس مملوء بالمسام العديدة فعند ما يستقر الطعام فيه يطبخ ويستحيل الي عجينة سنجابية اللون تسمى كيموسا وهذه الاستعالة تتم بواسطة انبساط وانقباض الالياف المعدية وتحريكها للعجينة وبواسطة مزجها بالعصارة المعدية التي أهم وظائفها تحليل الاطعمة المنمية للعضلات وحينئذ ير الكيموس بالامعاء ويلتقي بالصفراء الموجودة بالكبد وهي تشمل علي كمية عظيمة من الصوداء وتعمل بالدهن الموجود بالكيموس وتجعله يتحد بالدم ومن وظائف الصفراء أيضا الاشتراك مع سائل غدة البنكرياس او الخشلة في تحويل الكيموس الي سائل ابني يسمى بالكيلوس ويكون

هذا الاخير خلاصة الغذاء الحقيقية بخلاف بقايا الطعام التي لتحلل فانها تدخل في المعال الغليظ وتغذف من الشرج عند اعمال المعال
أوعية البنكرياس هي حويصلات دقيقة كثيرة العدد تحيط بالامعاء
وظيفتها امتصاص جزء من الكياوس وتوصيله الي انبوبة كبيرة توصله هي
أيضا الي عرق عظيم موجود باسفل العنق من جهة اليسار كما ان انايب الامعاء
الدوية الدقيقة تلمص جزء من الكياوس وتحمله الي الكبد
اما الامعاء فقناة اسطوانية طويلة ياتف بعضها علي بعض وتمتد من
المعدة الي الشرج وتقسم الي قسمين دقيقة وغليظة ويتم الهضم في الاولي
وهي اطول من الثانية وطول الامعاء يبلغ سبعة أمثال قامة الانسان

❖ دورة الدم والتنفس ❖

الدم سائل أحمر اللون مغذ للاعضاء وهو المكون للصفراء واللحاب
والبول وغيره ويتركب من جزأين المصل وهو مائع شفاف أصفر اللون
وجسيمات كثيرة العدد حمراء اللون تسبح في المصل وتسمى كريات
الدم. وبما ان اهم عامل في الدورة القاب بتندي بالتكلم عليه
القلب كيس عضلي موضوع بين الرئتين في التجويف الصدري
وينقسم من الداخل الي قسمين كل قسم منها يشتمل علي تجويفين علوي
وسفلي فالعلوي يسمى الأذين والسفلي البطين. والاثنان مستطرقان ببعضهما
بواسطة صمام

والقسم اليميني من القلب يحتوي علي الدم الوريدي أو الفاسد
والقسم اليساري يحتوي علي الدم الشرياني أي الصالح للتغذية

والدم يتوزع من القلب الي جميع أعضاء الجسم بواسطة الشرايين
ثم يعود اليه بواسطة الاوردة والشرياني لونه أحمر قاني واما الوريدى اى
الراجع الي القلب فاسود ويكون غير صالح للتغذية وحفظ الحياة حتي
ينتقل الي الرئتين ويتحد بأوكسيجين الهواء الذي تنفس به فينقيه ويعيد
له اللون الأحمر والخاصيات الصالحة للتغذية

وبما أن اندفاع الدم من القلب الي الشرايين يكون بقوة عظيمة حالة
ان عوده اليه في الاوردة يكون بطيئا جعلت الطبيعة الشرايين أكثر
صلابة من الاوردة

ويوجد داخل الشرايين التي يمر بها الدم فريعات عديدة وظيفتها
ان تأخذ من الدم حالة مروره بها ما يازم لتغذيتها وتغذية الاعضاء المجاورة
لها مثال ذلك الفريعات الموجودة داخل الأنامل تأخذ من الدم ما يازم
لتغذيتها وتغذية الاظافر فضلا عن كونها تمتنع عن أخذ ما لا يخصها
وكذلك الفريعات الموجودة بالرأس تأخذ من الدم ما يخصها وبغض انحاء
الشعر واما الجزء المخصص لتغذية الاسنان فلا تيسر

ولنشفع هذا الموضوع بقولنا انه قبل تناول الأطعمة يازم اتقان
طبخها واتمام انضاجها وعند وضعها بالفم لا تزدد الا اذا كانت ممضوغة
مضغا حسنا لان المعدة مجردة عن الاسنان والآلات القاطعة وعملها كله يتم
بواسطة الحرارة والحوامض الموجودة داخل الغدد

والتنفس دخول الهواء الي الصدر وخروجه منه ويقال للأول
الشهيق والثاني الزفير ومداره علي الرئتين اللتين هما عضوان مخروطيان

(اي مثل قمع السكر) و تركيبها كالا سفينج و اونها - ما رمادي مائل الي

الاحمرار

ويتألفان من كثير من المسام والابخية التي تنقبض وتنبسط اتباعاً
لحركات الحجاب الحاجزي ثم ان الهواء يستطرق اليها بواسطة القصبة
الهوائية وشعبها

والحجاب الحاجز المذكور عبارة عن عضلة مستعرضة تفصل بين
التجويف الصدري والتجويف البطني وهو ينقبض وينبسط علي التوالي
وبذلك يسبب دخول الهواء وخروجه فانه اذا انقبض اتسع التجويف
الصدري وحصلت حركة الشهيق فيدخل الهواء الي الرئتين
لاشغال الفراغ المتحصل من اتساع التجويف المذكور واذا انبسط خرج
الهواء

وفائدة التنفس الكبرى تطهير الدم بواسطة دخول الاكسيجين الي
الدم وخروج الحامض الكاربونيك منه

ولما كان التنفس من اهم لوازم الحياة وعليه يتوقف مدارها وجب
علي الانسان بذل ما في وسعه لتنشيط وتقوية هذه الوظيفة الجوهرية
واكبر مساعد لذلك الرياضة الجسدية المعروفة عند العامة بالجمباز فانها
تقوي عضلات الصدر وتزيد نموها واستعمالها يكون سواءً للبنات والصبيان
خصوصاً في سن المدرسة اذ تكون الاعضاء آخذة في أسباب النمو
واما اذا حرمت منها صغاراً فلا تفيدهم وهم كبار ويكفون قد خسروا
خسارة لا تعوض

✽ الاصول الغذائية ✽

— الاطعمة المأخوذة من اللحوم —

أعظم لحوم الحيوانات الغنم والبقر والمعجول والضأن والغزلان وطيور
الغنص والدجاج والاسماك وانتكلم علي كل من هذه الانواع
علي حدته

(١) لحم الغنم ذو نكهة لطيفة سهل الهضم ولذا يحسن آكله للاطفال
والمرضي (٢) لحم البقر والاثوار ذو نكهة الطف منها في الغنم وكله غذاء ودسم
وأحسنه ما كان سميئا مدهنا وليس مجرد الياف

(٣) لحم صغار الحيوانات المأكولة ليس بمغذ ك لحم الحيوانات المستوية في
السن الا انه لذيذ الطعم طيب الرائحة ولايسهل هضمه علي كل المعدات
ويحتمل أن يكون سبب ذلك كثرة احتوائه علي المادة الهلامية (٤) لحم
الغزلان يشبه لحم الغنم في كامل صفاته الحسنة كالليونة وسهولة الانهضام
(٥) طيور الصيد اخصها أنواع الارانب والديوك البرية والعجل والحمام
البري ودجاج الارض (٦) لحم الطيور وأعمه الدجاج والاوز والديوك
الرومية والهندية والحمام

وبيض الدجاج مغذ جدا سهل الهضم خصوصا اذا لم يكن تام النضج
(٧) لحم السمك أشهر أنواعه الليس والبياض والحوت والبوري والبلطي
والمشط والاسماك الأخرى التي تعيش في الماء الجاري والاسماك ذوات
القشور مفضلة علي سواها بالنسبة لما أثبتته التجارب من نفعها للصحة

ولما كان الماء أعظم جزء في السمك وجب علي الانسان أن يأكل من

السّمك أكثر من المقدار الذي يأكل من اللحم
واحسن طريقة لأكل السمك ان يأكل في ذات اليوم الذي صيد فيه

❖ الاطعمة النشوية ❖

أهم الاطعمة النشوية القمح والشعير والارز والذرة والقرطم والجاودار
والاراروط والسيجو والتابيوكا (١) فانح يستخرج منه الدقيق ليصنع خبزاواكثره
نقاوة وبياضا اقله غذاء لان معظم اللزوجة التي هي مادته المغذية تنحصر
في غلاف الحبوب ومن الدقيق تصنع المقارونه والشعرية وهما معذيان جدا
خصوصا اذا مزجا باللبن اما مزجها بالاقط كما يفعل الغربيون بالمقارونه فغير
مفيد ولا يغني على القاري ما عند الايطاليين من الحب المفرط للمقارونه وهذا
لا يخلو من سبب (٢) الشعير مازال نستعمله القري والضياح بدلا
عن القمح . وبعض الناس يترجونه به ويستعملون الاثنين معا . واكثر
استعماله في استخراج البيرا مع اضافة حشيشة الدينار اليه وهو مستعمل
في الطب لانه ملطف حرارة الالتهاب (٣) الارز نبات حشيشي
يزرع في الهند والصين وامريكا وفي دمياط ورشيد والواحات بمصر وثوقف
زراعتة على تغريق اراضيه بالمياه ففي الجهات المنخفضة عن الانهار تروي
بالآلات الرافعة ويحصد زرعه مرتين في السنة (٤) الذرة كثيرة
الاستعمال خصوصا في جهات الارياف فانها تصنع خبزا بدلا عن القمح وقد
تصنع بالاتحاد معه ويستخرج منها الدقيق الهندي الذي نرى منه الكثير
في مصر ومواد أخرى شائعة الاستعمال في جميع انحاء الدنيا واكثر زراعتها
في الهند والولايات المتحدة والمكسيك وامريكا والجنوب الشرقي من اروبا

ومصر (القرطم) يستعمله بعض الناس للاكل وسكان شمال بلاد الانجليز يصنعونه في شكل حلقات ودقيقه يستعمل لديهم في الشربة والسايقة ثم تتغذي به بعض الطيور كالبيغاء (٦) الجاودار خبزه نقيس مألوف ولكنه أقل تغذية من القمع وهو كثير الاستعمال في البلاد الغربية خصوصاً في اسكاندينافيا (ملكة في شمال اوروبا تعرف أيضاً بأسوج ونروج) فان أهلها يخبزونه كل ستة أشهر مرة حتي يصير غاية في الجفاف ولا يمكن اكله الا بعد نقعه نقعاً تاماً في الماء (٧) الاراروط يستحضر من جذر نبات ينمو جهة المدارات وخصوصاً في الهند الغربي ويباع علي شكل مسحوق أبيض وهو مفيد جدا لتغذية الاطفال والمرضي ويستعمل في الحميات والتهاب المعدة والامعاء وكيفية انضاجه ان يمزج منه ملعقة كبيرة مع فنجان ماء ثم يضاف اليه الماء المغلي شيئاً فشيئاً نحو ١٥٠ درهماً ثم يحلى بالسكر ويقلب حتي يتم نضجه (٨) الساجو من الاطعمة النشوية وهو يستحضر من لب شجر من الفصيلة النخالية ينمو في المدارات والهند الشرقي والساجو لا يذوب الا بواسطة غايه في الماء الحار واذا نضج ينفع كثيراً في تغذية المرضى وكيفية تحضيره ان يغلى منه مقدار ملعقة كبيرة في ١٥٠ درهماً من الماء او الحليب ويمكث علي النار من ١٥ الي ٢٠ دقيقة واثناء انضاجه يجترس من احتراقه بواسطة تحريكه وبالانتهاء يصفى منه ما لم يذب ويضاف اليه شيء من التوابل كجوز الطيب وما أشبهه

(١) التايوكا فتؤخذ من جذر نبات ينمو بكثرة في بلاد أمريكا الجنوبية وهو يتباع علي شكل حبيبات بيضاء غير منتظمة الشكل ويستعمل

لتغذية المرضى فانهم يقبأونه لجودة طعمه . ويستحضر بوضع ملعقة كبيرة منه في ١٥٠ درهما من ماء حارّ وبعد ان يحرك يترك نحو نصف ساعة لاتمام نفعه وبعدئذ يغلى على النار ١٠ او ١٥ دقيقة ويضاف اليه شيء من التوابل كالقرفة او جوزة الطيب أو غيرها وقد يحضر بالحليب والسكر عوضاً عن الماء.

❖ الاصول الغذائية ❖

الاطعمة الدهنية اهمها اللبن وما يستخرج منه كالقشطة والزبد والاقط وكلها تشمل على جانب عظيم من الدهن بخلاف المادة الروبية الموجودة بالاقط . ويؤخذ الدهن من الحيوان والنبات وهو أكثر قابلية للذوبان من سائر الاطعمة الاخرى المولدة للحرارة واكبر جزء من الدهن الموجود بالجسم مأخوذ من اللبن ومركباته (١) القشطة طبقة رخوة سمكية لذيدة الطعم تحتوي على كثير من الزبد وقليل من الاقط وهي تطفو على سطح اللبن وتكون اما من ترك اللبن يوماً أو يومين في اناء من زجاج في درجة الحرارة الاعتيادية واما بواسطة غايه على النار وتبريده وبعد فصل القشطة عن اللبن يرق ويقدد سامته (٢) أما الزبد فيستخرج من القشطة او اللبن الغير مساوب القشطة بواسطة خضه في قربة فتتمزق غلف الفقاقيع الزبدية وتكتل وحينئذ تنفصل عن الماء فتصير زبداً وتحويل الزبد الى سمن يذاب على النار ثم يوضع به جزء من الملح لحفظه من التزنج (٣) الاقط مدار عمل الاقط على المنفحة التي هي غشاء في معدة الثور الصغيراً والشاة تؤخذ منه بعد ولادته بقليل والاقط هو الجبنين المتجمد المتعلق تحت القشطة

وفوق المصل ويصنع بوضع المنفعة المذكورة في اللبن فينفصل الجبينين عن المصل وحينئذ يصفى الاول علي حصير او غيره ويملح ويصنع قوالب

(الاطعمة السكرية) السكر مادة حاوي تؤخذ من عصير قصب السكر والبنجر والاسفندان وتوجد منها كمية قليلة في اللبن والخبوب ولاستحضار السكر يعصر القصب ويخز ماؤه الي ان يتبلور السكر ويبيض لونه بواسطة اضافة مواد مختلفة اليه وما يرسب في قوالب تكريره يكون شرابا غير متبلور يعرف بالدبس واستخراج السكر من غير القصب لم يشع الامن عهد قريب . اما قصب السكر فنبات طويل القوام مستطيل الاوراق ملتفها من الجهة العليا ويعرف نضجه بواسطة جفاف زهرته التي تكون موجودة بين الاوراق

✽ علة ضرج الاطعمة وكيفية شراء بعضها ✽

اعادت الطباخات والطباخون علي ضرج اطعمة بغيرها كاللحم بالخضار مثلا بحيث ينتج عن هذا المزج او التركيب ما يلد طعمه ويحسن أكله من الاطعمة غير انهم لا يعلمون علة هذا التركيب فانهم يفعلون ما يجربون وغرضنا في هذا الفصل تفهيمهم سبب ذلك وشفعه بقايل من الامثلة تنويرا لهم . الاطعمة التي ننغذي بها لا تخرج عن ثلاثة أنواع كما سبق معنا الحديث . منها ما يوجد الحرارة ومنها ما ينمي العضلات ومنها ما يكون العظام ولما كانت هذه الانواع لا توجد في صنف واحد صرنا نجمع اللازم منها من جملة اطعمة ثم نمزجها ببعضها عند الطبخ أو الاكل

الاستحصال علي الفائدة المقصودة . هذه هي علة تركيبها

بالاختصار

وانذكر بعض أمثال عن هذه المركبات (١) يوكل الخبز مع اللحم

لان الاول يحتوي علي النشا والثاني علي الالياف والمادة الزلاية وهذه

من شأنها انماء العضلات (٢) يمزج الارز مع الخضار . الاول يحتوي

علي النشا كالحبوب فهو موجد للحرارة والثاني يشتمل علي جزء من النشا

وعلي الاملاح فهو مكون للعظام (٣) الارز مع اللبن الاول موجد للحرارة

والثاني منم للعضلات لاحتوائه علي الجبنين (٤) اللحم مع الخضار الاول

منم للعضلات والخضار مكون للعظام (٥) اللحم مع البطاطس او البسلة

الاول يحتوي علي النشا وهو مولد للحرارة والبسلة كالقول تشتمل علي

مادة لزجة تنمي العضلات (٦) الامعاء المحشوة لحما أي احبب مع البيض الاول

مولدة للحرارة والثاني منم العضلات

(شراء بعض الأظعمة) يجب علي مديرة الدار أن تكون خبيرة في

انتقاء الأظعمة . فلا تقبل اللحم الا اذا كان ناضرا متمكنا في الحمرة واليافه

شديدة الالتئام بالعظام ومابسة بنقط دهنية

وأعظم علامة لانتخاب اللحم الناضر كونه هشاً غير خرغٍ وينقبض

ثم ينبسط اذا ضغط الانسان عليه باصبعه . ولا خوف علي اللحم من التعفن

أو الفساد اذا مكث يوما او اثنين مدة فصل الشتاء لان البرودة الزائدة

تحفظه صحيحا

أما السمك . فالناضر منه يتعذر وجوده في الاقاليم البعيدة عن البحر

أو الاثهار وعلامة الحسن منه أن يكون احمر الخياشيم براق الحراشف
 . الا ان هذه العلامات قلما تصدق الآن فان الغش قد استفحل أمره
 فاصبح باعة السمك يصبغون خياشيمه بمادة حمراء طمعا في ترويح بضاعتهم
 وخدع الشارين كأنهم يقولون مع القائل . ويحسن السبك قد ينفي
 الزغل فالاحسن اذاً أن يعول الانسان علي شم رائحته وان لا يثق
 بالعلامة الاولي

والخضارات منها النباتات التي من الفصيلة ذات الجذور الدرنية مثل
 البطاطس واللفت فهذه تعيش زمنا طويلا بعد خلعها من الارض
 ومنها الخضراوات السريعة الذبول فهذه يحسن بها أن لا تقلع الا اذا كان
 ماء طبخها غاليا علي النار وأريد بذلك زيادة التاكيد علي طبخها ناضجة
 لانها كلما كانت نضرة كانت أصح الصحة واكثر تغذية وغير النضري يعرف
 بجنافه ويميل لونه الي الاسمرار . وأعظم طريقة لانتخاب بيض الدجاج
 وضعه في اناء مملوء بالماء وبه جزء من ملح الطعام فالناضج الصالح للاكل
 يرسب بخلاف الذي يطفو علي وجه الماء فانه يكون فاسدا

وأعظم طريقة لحفظ البيض من الفساد ونخعه في ماء الكلس حالة
 كونه جديدا فيبقي صحيحا الي حين استعماله . والنخالة تحفظه وتقا قصيرا

✽ المريات وأنواعها ✽

مربي البرنقال . يقطع البرنقال الكبير الناضج قطعاً بعد أن يقشر ثم
 ينزع عنه البذر والالياف التي تتخال اللب مع الحرص علي ما يتقطر من
 العصير اثناء هذه العملية ثم يوضع اللب في صفحة ويمزج بمقداره من العسل

الخالص وقايل من السكر المسخوق اذا لزم . ويفلى على النار مع مداومة
نقله حتى يعقد

وعامة ذلك أن يؤخذ قايل بملعة ويبرد فاذا عقد جيدا ينزل عن
النار . وبعد تبريده يوضع في أوعية متسعة الأفواه وأحسن غطاء لها جلد
المثانة ينقع في الماء ويشد على فوهات الأوعية وهو مبلول فيحفظ المرابي من
الفساد

- مرابي التفاح - لذلك ينتقى التفاح الصحيح الغير المصاب ويقطع
قطعا ثم يوضع في الماء البارد لتثبيت لونه ويرفع منه بدون تجفيف . ولكل
أوقية يوضع مقدارها من السكر الجيد وبعد ذلك تقشر ليمونتان حاضنتان
تقشيرا رقيقا جدا ويضاف القشر وعصير الليمون الي التفاح وحينئذ يوضع
الكل على النار مع قايل من الماء لحفظه من الاحتراق ومتي لان التفاح
وعقد يرفع الوعاء وبعد تبريد مافيه يوضع في الأوعية ويغطي بالورق أو
القماش السميك

- مرابي الآجاص - يقشر الآجاص الناضج الوافر العصير وبعد
نزع البذر منه يقطع قطعا . ولكل أوقيتين منه أوقية ونصف من السكر
ثم يمزج معه جزء من عصارة الليمون الحامض وقايل من مسخوق الزنجبيل
وحينئذ يفلى الكل على نار خفيفة حتى يتعقد مع نقله ونزع الزبد عنه وبعد
اتمام نضجه يرفع من النار ويوضع في الأوعية

- مرابي القراصيا - لكل ثلاثة ارطال قراصيا أربعة من السكر . تنقع
القراصيا في الماء مدة ليلة واحدة وفي الصباح ينزع منها النوى وتقطع

قطعا تم يحل السكر بواسطة تسخينه علي النار مع قليل من الماء حتي يكاد يعقد وحينئذ توضع به قطع القراصيا مع ماء نقعها ويغلي الجميع حتي يتم تعقده فيصب عليه قليل من ماء الزهر أو الورد ثم ينزل عن النار

- مربى الورد - لكل رطل من الورد ثلاثة من السكر ورطل آخر من السكر المسحوق لذلك أوراق الورد علي ما سيأتي معنا تنزع اكمام الازرار أو كاساتها وتفصل أوراق الورد منها ثم ترش بالسكر وتلك دلكا تاما وبعد ذلك يحل السكر علي النار حتي يقارب التعقد فيوضع الورد فيه وبعد اتمام تعقده يرفع الوعاء من النار . وعصير الليمون يعجل تعقده

- مربى الخوخ - تقطع كل خوخة قطعتين وتنزع النواة منها ولكل أقة من الخوخ نصف أقة من السكر . ويوضع الجميع في اناء ويترك للصباح في محل بارد

وحينئذ يؤخذ السائل دون الخوخ ويضاف الي السكر ثم يغلي علي نار خفيفة وينزع الزبد عنه وتضاف اليه قطع الخوخ وتغلي غلليا جيدا حتي تصير شفافة ويغلي معها بعض من أوراق الخوخ موضوعة في خرقة وحينئذ يصنو السائل ينزع الخوخ منه ويوضع في آنية زجاج بعد ان يصفى وبعد ذلك ينزل السائل عن النار وترمى منه أوراق الخوخ ويصب علي الخوخ مقدار يعادل ثقل كميته تقريبا وبعد ان يوضع عليه جانب من البرندي الابيض الجيد يسد الوعاء سدا محكما

- راحة الحلقوم - تذاب ٦٠٠ درهم من السكر في ثلث مقدارها من الماء علي النار وبعد أن يشتد المحلول قليلا يضاف اليه ربع مثقال من روح النومي ثم يحضر ١٢٥ درهما من النشاء الجيد الخالص ويدلك ذلكا جيدا في ٢٥ درهما من الماء ثم يضاف النشا الي الوعاء الموجود به السكر ويداوم علي تقايب الكتل حتي لا يالصق النشا بقاع الوعاء وعلامة نضجه أن تؤخذ كتلة من هذا الجهاز وتوضع فوق قليل من السكر المسحوق فانها لا تبل السكر ولا يالصق بقاعها شي منه ثم يضاف اليه جزء قليل من دهن الورد أو مقدار ٢٥ درهما من مائه وبعد ذلك يرفع الوعاء ويراق ما به علي صنية دهن مسطحها بدهن اللوز وبعد ان يبرد يقطع قطعاً علي ما يراد بمقراض دهن بدهن اللوز أيضاً وبعض الناس يضيفون له جزءاً من اللوز او خلافه قبل انزال الوعاء عن النار

❖ ادخار الاطعمة ❖

ادخار الاطعمة حفظها صحيحة بدون تعفن . لااكلها في غير اوانها او اسننهما حيث لا تكون موجودة في وقت السفر وغيره وسبب التعفن انتشار الجراثيم الميكروبية في الاطعمة باتحادها مع الهواء الجوي فادخار الاطعمة يحصل بواسطة اطلاق هذه الجراثيم الحيوانية وازالتها من الاطعمة بواسطة خايطها بمواد أخرى ضريفة للعنونة ومضادة لها . من الاصناف التي تدخر اللحم وصغار السمك وكثير من الاثمار الي غير ذلك ويدخر اللحم بواسطة ظبغه وتبيله بمخ الطعام واليهار حسب اللزوم لان فائدة الطبخ انضاج الطعام وقتل الجراثيم الموجودة به وبعد نضج اللحم

يوضع في علب مصنوعة من المعدن أو الصفيح مع قليل من عرقه ثم تعطى
العلب غطاءً محكمًا وتلحم بالمسدير وتوضع مدة في ماء حار وفائدة ذلك
قتل الجراثيم الموجودة في الهواء العلب . ويدخر السمك بإضافة جزء من الزيت
لطيب وملح الطعام إليه

أما الاثمار وغيرها من أنواع الخاوي فتدخر بإضافة السكر لها بعد قتل
الجراثيم الموجودة بها علي ماسبق . وبعض الأظعمة تدخر أيضا اما بتقديدها
واما بمزجها بالزيت والخل او بملح الطعام فمن النوع الاول اللحوم والاسماك
المقددة التي ترد اليها من البلاد الاجنبية

ومن النوع الثاني الخيار والفلفل والليمون وأنواع الزيتون وما شاكل
ذلك فالخيار وهو احسنها واكثرها استعمالا يملح بواسطة وضعه في الماء وملح
الطعام مدة يوم أو اثنين ثم يراق منه ذلك الماء الملح ويعوض عنه بالخل
وبعد ذلك يسد الوعاء مدة ١٥ يوما تقريبا وحينئذ يصير صالحا للاكل
ويحضر الزيتون بكبسه في وعاءٍ ومزجه بالزيت والملح والخل

وقد تحفظ بعض الاثمار كالعنب والشمس والتين وغيره بواسطة
الكبس . وكل الاظعمة السابقة قليلة الغذاء عسرة الهضم قد تسبب الامراض
الا الاظعمة المحضرة بواسطة الطبخ السابق ذكرها بأول هذا الفصل
والمخللات وغيرها اذا أخذت بكية جزئية تنبه المعدة وتقوي الدورة

❖ كلامٌ مجمل في الطبخ ❖

التغذية من الامور الجوهرية المؤسسة عليها دعائم الحياة اذ ضرورتها
لها كضرورة التنفس بالهواء النقي كما سيبيء الكلام عنه في محله

ومن المعلوم ان اهم شيء في تحضير الأَطعمة وجعلها صالحة للتغذية هو الطبخ لان كل طعام غير ناضج يضر بالجهاز الهضمي وقد يسبب التخمرة فالاعتناء بأمر الطبخ واتقانه من أهم لوازم الانسان ولذا قام علماء الصحة علي قدم وساق يتقنون صنعه ويصلحون خالله

سل اهل اوربا عموماً وفرنسا خصوصا عن مقدار المدارس التي فتحت فيها لتعليمهم هذا الفن علماً وعملاً

سلمه عن المؤلفات العديدة التي لم يثن عزمهم شاغل عن تصنيفها ولا تنس فضل الترك في اتقان هذا الفن فانهم قد تفننوا فيه كل تفنن وذهبوا فيه كل مذهب حتي باغت اطعمتهم الدرجة القصوي من الاتقان ولكن فرنسا هي التي بحثت فيه بحثاً عملياً وعملياً فعمرت المدارس ووسعت نطاقها ثم جعلت لها نفقة مخصوصة لشراء لوازم الطبخ واحضارها بين ايدي الفتيات ومعلماتها ليختبرن العمل بأنفسهن وينظرونه بعيون رأسهن فما رآه كمن سمع حتي صارت الفتيات المجتهديات يتقن الطبخ ويباغته الرتبة الاولى من مقامه ويكسبن الاصناف المطبوخة الشكل النفيس والطعم اللذيذ بحيث لا تفقد مثقال ذرة من خواصها المغذية

وبما ان المقام لا يساعدنا علي اشباع الكلام في هذا الموضوع رأينا ان نجتزئ منه بعض عبارات عمومية مهمة مع تكايف مدبرات المنازل باقتناء انفس كتاب في فن الطبخ ودرسه درساتها عملياً

قلنا ان الفرنسيين من ابلغ الناس في اتقان الطبخ لانهم يطبخون كل شيء ويجعلون منه طعاماً نفيساً لا يقنع منه الاكل فضلاً عن انهم يطبخون

احقر الاشياء وقد يقتاتون بما يرميه غيرهم من الأمم كالا انجليز مثلا فانهم يهزؤون ببعض اطعمتهم ويتهكمون عليها وقد فاتهم ما قيل لا يعيش الانسان ليأكل ولكن يأكل ليعيش وقد يقتات الفرنسيون بما يكاد لا يعرفه الانجليز كالشوربة مثلا فبي اهم جزء من مائدة الفرنسيين مع ان الانجليز يكادون لا يعرفونها ومع اقرارهم بالجهل في الطبخ وتأخرهم الفاحش فيه يهزؤون باطعمة غيرهم . ولا يعجبهم العجب . فقد روي ان عائلة منهم في غاية الفاقة كانت تسكن بجوار أناس محسنين ففي ذات يوم شديد البرد تصدق المحسنون علي جيرانهم بجزء من شوربة مصنوعة بلحم اوستراليا وكانت من الاطعمة النفيسة المألوفة الاستعمال الحديثة الوضع الا انها لم تكن لتوافق الذوق الانجليزي فلما رأوها هرعوا اليها متضورين جوعاً طالبين التهامها ولكن لم يلبثوا اذ القوا عليها اشعة ابصارهم الا ونكسوا علي اعقابهم قائلين ما هذه الا شوربة مصنوعة بجثث صغار العبيد . والفقير الذي لا يستطيع شراء اللحم يستعيضه بالاطعمة المزوجة ببعضها السابقة الذكر فانها تحتوي علي بعض خواص اللحم ولا يليق به الا نفة من الماء ككل مادام ليس ذاسعة

✽ الطبخ - تابع ما قبله ✽

- حفظ الزلال باللحم -

المادة الزلالية الموجودة بالبيض اذا جفت عند تسخينه ضاعت فائدتها وصار صعب الهضم علي المعدة ولكن اذا سخن تسخيناً خفيفاً بحيث لا يجف الزلال يكون من أعظم المواد المفيدة للجسم النامية العضلات وعلي البيض يقاس اللحم فإن المادة الزلالية لتغفل جميع جزئياته واذا جفت صار صعب

القطع غير مفيد للصحة وبالعكس اذا طبخ مع حفظ الزلال رطباً تكون فائدته ارقى من ان يصفها اليراع ولهذا السبب تفنن الطباخون بطرق كثيرة للوصول الي هذه الغاية ولنفحص الآن اشهرها

يسلق الطباخون اللحم بوضعه في ماء بارد ويقيدون عليه حتي ينفخ ولا يضعونه في الماء الساخن خوفاً من تخفيف الزلال فيضيع المرغوب ويبيء اللحم امرنا صعب المضم . او يشوونه علي نار خفية تزداد بالتدريج كما سبق لانهم اذا عرضوه من اول الامر لتارقوة ضاعت مزيتة

وهذه الطريقة حسنة ولكن بها نقص يشينها وهو فقد خواص اللحم وتبخر دسومته من اطالة الوقت عليه فوق النار فاخترعوا طريقة وهي انهم يتبلونه بالدقيق قبل انضاجه ولكن بفحص هذه الطريقة أيضاً وجدت انها لم تجد نفعاً لان الدسومة ما زالت تضيع من طول مكث اللحم علي النار ولما كان العلم باصطحابه للاختبار لا توقف سيره الصعوبات اهندوا بعد البحث الطويل الي الطريقة الآتية وهي

قلنا ان المادة الزلالية تختل جميع جزئيات اللحم فاذا جفت المادة الزلالية الموجودة علي سطحه صارت أشبه بغلاف يحفظ الدسومة داخله ويتم ذلك بعرض اللحم المراد شيه فجأة امام نار قوية مدة قليلة ثم يرفع وكذا المطلوب سلقه بغير في ماء يغلي مدة خمس دقائق وينتشل منه وعلي هذه الطريقة يتكون الغلاف المذكور وحينئذ يشرع في عملية الطبخ بالمهل كالمتاد .

فأملنا ان مدبرات المنازل يعين هذه الطريقة ويستعملنها فانها توصلنا

الى الغاية المقصودة من اللحم

✽ الغليان ودرجة الحرارة اللازمة للطبخ ✽

مدار الطبخ علي كيفية الغليان ودرجة الحرارة . فيشترط في الطبخ ان يكون علي نار خفيفة تزداد بالتدريج بحيث انه لا يتعدى درجة الغليان الخفيف ولا يعرض للنار الشديدة ولا مانع من ابقائه مدة طويلة علي النار الخفيفة لان كثرة النار وزيادة غليان الطبخ تزيل خواص اللحم أو الخضار أو غيره من الاطعمة بسبب نبغرها وتجعل الطعام حاراً غير قابل للقطع بسهولة وبناءً علي ذلك يازم ان الطبخ يكون بطيئاً وان يوضع في وحاقيات مفتوحة للهواء وان لا تستعمل له الاوعية المصنوعة من الخذف لانها شديدة الحصر للبخار وتسبب فوراً شديداً وفساداً للطبخ

أما درجة الحرارة فيتوقف عليها اصلاح الطبخ أو ائلافه . ومعرفة الدرجة اللازمة للطبخ من الامور الصعبة جدا لدى المدبرات ولا يتقن معرفتها إلا الخبيرات منهن وقد قاسى رجال من الافرنج العناية الشديد في استعمال ميزان الحرارة في الطبخ لما رأوا ان كل اعمال مدبرات المنازل من غليان ماء واذابة سمن وما أشبه بالحدث والتخمين وما زالوا مجدين في اتمام هذا الاختراع

ويجب علي الطباخات شدة الاعناء بالنظافة وابلانها مرتبتها الاولي فلا يملن أقل شيء الا بعد تنظيف ايدين كذا يازمن عدم الاهمال في اتقان تنظيف اوعية الطبخ والملاعق والسكاكين والشوك والكاسات والاطباق وغيرها بحيث انه لا يستعمل أقل شيء دفعتين بدون غسل خصوصا الاوعية النحاسية فان الحوامض تؤثر عليها تأثيراً شديداً نتيجة تولد أجسام

سمية لا عمل لذكرها هنا . والاحسن لذوي السعة عمل جميع آلات الطبخ
والمائدة من النفضة فانها اسلم عاقبة واكثر تحملا من النحاس
ومن أخص واجبات الطباخات اعداد الاطعمة الناضرة المغذية فهي
مفيدة للصحة ومسببة لهناء وارتياح اهل المنزل وتختتم هذا الفصل بان اعداد
الخوان في ساعة معينة وانظيف ما عليه من الاواني والاطباق والكاسات مع انقار
طبخ الاطعمة لاسيما اذا شارك ذلك بشاشة وجه ربة الدار وحسن ادبها مما
يجعل بقدوم رب الدار اليه بعد اتمام شغله مباشرة

✽ اعداد بعض الاطعمة ✽

سلق اللحم . هو انضاجه في الماء وتجري عليه اولا عملية تكوين
الغلاف الذي يحفظ المادة الدسمة كما علم وبعده تقوية النار ببطيء ومن
وقت الي آخر ينزع منه الزبد لثلاثين في الماء فياصق باللحم ويغير لونه
ومسافة السلق ساعة فاكثر حسب صغر اللحم وكبره . وما يساعد علي
انضاجه وضع القليل من ملح الطعام به وتغطية الاناء بغطائه لثلاثين السائل
منه . وصرق اللحم المسلوق يوافق أصحاب المعدات الضعيفة والتي بها
التهاب أو احتقان فانها نهضمه بدون عسر

شواء اللحم . هو انضاجه علي النار بواسطة وضعه علي الاسلاك
ولا يصلح له الا شرائح اللحم المستطيلة ويشترط في شواء اللحم ان تكون النار
رائقة عارية عن الدخان وان تكون الاسلاك نظيفة مجاوة وقبل الشواء يسخن
الي درجة متوسطة من الحرارة وتدهن قضبانه بدهن حتي لا يعلق به شيء
من اللحم وكثيرا ما يكون اللحم سمينا فيسبب لهيبا عظيما ففي هذه الحالة

ترفع الاسلاك من النار ويوضع بالنار جزء من ملح الطعام وبعد دقيقة يعاد الشواء . والمناسب للشواء لحم الخروف الصغير والعجل فهو مقول للمعدة وسهل الهضم يوافق الناقهين من الامراض والمصابين بالاسهال المزمن واحسن الشهي ما كان علي النار مباشرة بالنسبة لما يعلق به من الرماد أي القلي . التسبيك (الانضاج البطيء) وهو أوفر جميع انواع الطبخ لانه يحفظ للحم نكهته ودسومته ويجعله لنا لذيذا سهل الهضم ولا يصلح له الا النار البطيئة بحيث لا يفوق درجة الغليان الخفيفة . يوضع في وعاء مع الماء الكافي لتغطيته ويحرك ذات الوعاء من وقت الي آخر بحيث لا يرفع الغطاء قبل النضج .

ونصلح له قطع اللحم الغير متساوية الشكل القلي . الاطعمة المهيئة في طاسات القلي تكون جامدة عسرة الهضم فلا يقلى بها الا السمك والفطير وبعض الاشياء المراد حفظها . ولقلي السمك يسخن أولاً الزيت وعند ميلان لونه للاسمرار يغمر فيه السمك وعلامة اتمام قليه الحمرة الغامقة وسهولة فصل اجزاء لحمه من بعضها متي وقع عليها أقل ضغط من الاصبع أو غيره . انما يحترس من الافراط في الزيت لكلا يجعل السمك ذائقت بيضاء واذا كانت النار قوية تسود لونه وقد تحرقه . أما السمك المسلوق فيشترط في طبخه انه يرفع بكل سرعة متي نضج . ويعرف نضجه بانفصال لحمه من عظمه تحت ضغط الاصبع وباقتراب عيني السمك من البروز

✽ الخضار ✽

قبل طبخ الخضار يلزم غسله غسلا حسنا بماء مذاب به قليل من ملح

الطعام والحل لقتل الجراثيم الموجودة به اما الخضار القصير العمر مثل السبانخ
والملوخية فيغمر في ماء ينلي ويتشط زبده . ولا بد من القان طبخ الخضار واتمام
انضاجه لئلا يكون مضرًا للصحة . ولتكلم علي خواص بعض الخضارات فنقول
البطاطس يحتوي علي الياف خشبية ومواد نشوية واملاح وفسفور
واحسنه للاكل ما كان ناضجاً أو محفوظاً في المحلات الجافة وياكله الوف من
البشر ويستغنون به عن كثير من الاطعمة خصوصاً في بلاد أوروبا
اما ما كان غير بالغ منه أو متعفننا فيضر ضرراً بليغاً لانه تتولد فيه مادة
زيتية سامة تعدد الجسم لامراض كثيرة

الباذنجان . سريع الهضم قليل التغذية وفيه خاصية تساعد السوداء
الباميا . اذا كانت طرية تكون سهلة الهضم وأما اذا كانت كبيرة
تكثر فيها المادة الغروية فيعسر هضمها خصوصاً بالنسبة لبلوغ بذرها
القلقاس . نوع من البطاطس الا انه اقل منه تغذية وأعسر هضمًا وهو
حريف ويحوي كثيرا من الالياف الخشبية التي لا يمكن هضمها .
اليقطين والكوسا مغذيان وينفعان لتلين المعدة . أما المحشو
منهما فيعسر هضمه وقد يسبب اسهالا وتحممة بسبب ما فيه من الادهان
القوطة . قشرها عسر الهضم اما لبها فسهل هضمه كثير التغذية وملين
الخرشوف . اذا كان طرياً طيبه لذيد وسهل الهضم اما الشاخن منه
فسر الهضم ومسبب للارق
المالوخية تحوي كثيرا من الالياف الخشبية والمادة اللعابية ولذا كانت
عسرة الهضم فلا يوكل منها سوي الورق وهو له خواص ملينة

البصل . يحوي مادة كبريتية ومادة زيتية ومادة سكرية ومادة زلاية
وفسفورا وهو يسبب العطش الا انه مقو للمعدة كثير التغذية واذا طبخ مع غيره
من الخضارات يمنع انتشار الغازات المضرة في البطن وقد قيل انه يمنع مضار
المياه اذا تغيرت على شخص منقل في بلد جديدة . ويستعمل لبغا لكثرة
احنوائه على المادة السكرية الصمغية والنوع الأبيض منه مدر للبول فيضعونه
على القسم السفلي من البطن فينفع من عسر البول

الثوم من أفضل المقويات والمنبهات للمعدة والمجموع العصبي وهو مضاد
للدود وقاتل لسُموم الامراض المعدية ويحوي كبريتاً وسكراً ونشأً ومادة
زيتية خضراء منها رائحته المعلومة وهو مدر للبول الا انه مضر للنظر وبإضافته
للأطعمة المطبوخة تنزع خواصه المهيجة واكل البقدونس بعده يزيل رائحته
التجمل . نبات عسر المضم منبه للمعدة والشهية والاكثر منه مضر بالاسنان
والعيون ومن خواصه مضادة الاسقربوط .

البقدونس والكزبرة : نباتان مقويان للمعدة مساعدان للهضم . واذا
أخذت نقطة من زيت الكزبرة على قطعة من سكر واكلت في الصباح تبرد
التهاب الجوف وتقوي المعدة أما الاول فمزيج لرائحة الثوم

الكرنب والقرنبيط . يحتويان على مواد نشوية وصمغية وسكرية وعلى ملح
البارود واذا كانا يحتويان على خيوط واللياف كثيرة يسببان سوء الهضم والاسهال
ويضران بالناقهين وضعاف المعدات وقد قيل ان اكل النيء منهما ينبه من
السكر ويناسب السوداويين

العدس . اذا كان مقشراً فهو سهل الهضم لذيد الطعم مغذ وماؤه المغلي يفيد

ذوي المغدات الضعيفة والمسهولين

✽ الاثمار ✽

اثبت العلماء المخبرون ان اكل الاثمار بعد الاطعمة انفع للصحة لانها تنبه المعدة وتجعلها قادرة على هضم الماء كولات فضلا عن تغير طعم الاكل لمافيه من النكهة اللطيفة واللذة ولنين خواص اهمها فنقول

الخوخ . انفس جميع الاثمار وانفعها للصحة وهو سريع الهضم مضاد للدود انما يحتوي نواه على الحامض الهيدروسيانيك وهو سم قتال النفاخ . اذا كان فجأ فهو مضر وقد يسبب جملة أمراض واذا تزوع

قشره منه يصير سريع الهضم ومنها للمعدة ويوافق الناقبين من الاضرار الرمان . بغير بذره منبه للمعدة وملين ومضاد للصفراء والظأ . اما بذره فممسك جدا

العنب . كالخوخ من أنفس وافيد جميع الأثمار لانه مغذٍ سريع الهضم ملين وموافق لكل الامرجة الا ان قشره صعب الهضم . أما المجفف منه المعروف بالزبيب فهو ولد للحرارة فيحسن استعماله أيام الشتاء والذي لم ينضج منه مسبب للاسهال والالتهاب المعوي

البرتقال . ثمر مبرد للالتهاب منبه للمعدة وهو سهل الهضم الليمون . على أنواعه اذا أضيف اليه سكر صار مبردا للالتهاب ومضعفا للحرارة الزائدة ويفيد في الاستقربوط والنزف ولا يوافق الشيوخ والمصابين بالالتهاب الصدري او الزكام

التين . من الفواكه النفيسة السريعة الهضم والغض منه مغذٍ ملين

وموافق لكل المعدات حتى الشيوخ ولكنه مضرٌ لدى المصابين بالامراض
الكبدية والطحالية لكونه يمددها أما اليابس منه فاقبل غذاءً وهضمًا من الغض
وبالنسبة لتوليد الحرارة يحسن أكله في الشتاء.

البطيخ . خفيف على المعدة مبردٌ للالتهاب ومدّرٌ للبول ولذا كان من
أوفق الأثمار للصحة بشرط ان يراعى في أكله حدُّ الاعتدال اما الافراط منه
فمضرٌ ومسك لاحتوائه على كثير من المواد السكرية والمواد الليفية والاحسن
أكله قبل الطعام

المشمش . ثم مسهل عسر الهضم قد يولد امراضا كثيرة في القناة
الهضمية والطبوح منه او المنقوع من مكبوسه سهل الهضم وأنفع من الاول
القثاء والخيار . قليلا التغذية عسيرا الهضم مفيدان لأصحاب المزاج
الدموي ولكنهما مبردان للحرارة والاكثر منهما يسبب اسهالا ومغصا والقثاء
افضل من الخيار واسهل منه هضمًا خصوصا اذا كان الأخير مسجفا بالبرازات
الحيوانية وقشر الاثنين لا تهضمه الامعدات الابغار

✽ بحث في تناول الأظعمة ✽

أعظم طريقة لتناول الاظعمة ان لا يأكل الانسان الا اذا جاع ولا
يشرب الا اذا ظميء اذ لاشيء اضر بالمعدة من ادخال الطعام على الطعام
ولكن تكاد أن لا نرى أحدا يتبع هذه القاعدة القانونية لان الجاري في
منازل العائلات هو انهم يقررون اوقانا محددة في الصباح والظهر والمساء
يتناولون فيها الأظعمة ولو كان بعضهم غير جائع
حتى ان اغلب الناس اذا شعر بالهضم يحسبه جوعا فيطلب الطعام

وهذه العادة متبعة خصوصا لدى الاطفال السيء التريية . وبعض الناس اذا جلس منفردا في غرفته دون عمل او مؤانسة صاحب يبحث عن شيء يسليه فلا يجده في دفاتره الا الطعام فيتناوله على قبول التسلية او التلذذ بطعم المأكول . ولا يخفى ما في هذا من الضرر الشديد وما ينجم عنه من الحميات والاسهال والامساك وغير ذلك

الأطعمة الثقيلة العسرة الهضم الكثيرة الدسم لا يصح تناولها الا في الظهر اما في الصباح والليل فلا يازم الاكثار من الطعام ولا تناول الأطعمة الثقيلة ماعدا العملة أصحاب الاشغال المتعبة فلا بأس عليهم من استيفاء الاكل في الصباح قبل الشغل . والاكثار من الاكل قبل النوم مضر بالمعدة لانها حينئذ تكون محتاجة للراحة كباقي الاعضاء . وكثرة الشغل تزعجها أما تقدير الأطعمة فأمر متعلق بسن الانسان ونوع شغله ومحل استيطانه . فالشبان مثلا الآخذون في النمو والترعرع والرجال الاشداء الصحيحو البنية المشتغلون بالاعمال الجسدية المتعبة لا بد ان يكون اكلهم اكثر منه عند الشيوخ نظرا للنوقف نحو اعضاءهم وعدم اقتدارهم على الاعمال المتعبة

ذهب بعض الفسيولوجيين في كلام لهم على تناول الأطعمة الى ان الطفل القوي البنية البالغ الستة شهور من العمر يقدر ان يشرب في اليوم الواحد ٤٠٠ درهم من اللبن البقري . وان الرجل الصحيح الجسم الساكن البلاد الباردة يتناول في اليوم الواحد اربع اواق من الاطعمة المنمية للعضلات ١٢٠ اوقية من الاطعمة النشوية المولدة للحرارة وخمس اوقيات من المواد الدهنية واوقيتين من المواد السكرية

واوقية واحدة من الاملاح ولنكتف اذا بتقدير اطعمة الرجل والطفل كما
سبق فهي تعد متوسطا نسبيا. واما ما بقي من الناس فيتعذر علينا ابداء رأي في
تحديد اطعمتهم نظرا لما اسلفناه من تعلق ذلك بسنهم وغيره فعليهم اذا تقرير
ذلك اما باختبار وتعود انفسهم واما باسترشاد طبيب والنتيجة ان تعدي الحد
في الاكل من الامور المضره جدا بالصحة

ومن العار على الانسان ان يفرط في الاكل لمجرد التلذذ به او حسن
مذاقه لان المقصود من الاكل سد الرمق بتناول الأطعمة . ويجب على
الانسان البطء في الطعام لان النهم السيء الادب يعرف بصفة اكله
ولا يوجد وقت انسب لانتقاد الاكل والنظافة من وقت تناول
الأطعمة حتى ان علماء الفراسة يذهبون الى انهم يعرفون جنس وطباع كل
حيوان من مجرد النظر اليه اثناء الاكل

وقبل ان نختم هذا الموضوع نقرر فيه بعض تنبيهات ضرورية لا يجهلها
كل متأدب على سبيل التذكير فنقول . يجب على الآكلين
الجلوس حول الخوان بانتظام وهدوء تام لتناول الاكل بسكينة وبطء متجنبين
السرعة ومحترسين جدا من تلويث غطاء الخوان او ايقاع البقع الدهنية على
ملابسهم . ومن شرائط الادب الاعتناء في مناولة الآكلين كلما يحتاجون
اليه بأقل اشارة تعطى منهم وقبض السكاكين والشوك بهيئة غاية في الانظام
ولذلك يضع الآكل اصبعه الشاهد على القطعة الفولاذية الصغيرة الموجودة
في قمة يد السكينة ويجعل طرفها الاسفل في مركز كفه ولا يصح ان يقبضها قبض
هراوة كمن يريد المصارعة ومن شرائط الادب أيضا الاحتراس من تشتيت

فتات الخبز وتاويث الاثواب خصوصاً التكلم عند امتلاء الفم لانه كثيراً ما يحدث من ذلك احتقان في الخج والموت الفجائي بسبب سقوط جزء من البلعة الغذائية في القصبة الرئوية واذا فاجأ احد الآكلين العطاس او السعال فعليه ان يسارح الخوان فوراً ثم يعود لثلاً يثقل على الآكلين معه اما كبار السن فرحة لاعضائهم يكتبون يتحول وجههم ووضع يدهم امام فيهم . ومن المستحسن اثناء الأكل المحافظة على الصمت العام وتجنب الضوضاء والمزاح والضحك الى غير ذلك من الامور التي تشعر باحتقار الأكل وعدم مراعاة النعم ومع ذلك لا أرى مانعا من المفاخرة والتحدث الاذي بشرط ان يراعي فيه الوقار والسكينة وبذلك يكسب الطعام ثوب البهجة والجمال

✽ الماء ✽

الماء أحد الامور الجوهرية المتوقف عليها حياة الحيوان والنبات وهو جوهر شفاف يعمر أكثر من ثلثي الكرة الأرضية . يتركب من الاوكسجين والهيدروجين على نسبة ثمانية اجزاء من الثاني لجزء من الاول باعتبار الوزن . عبارة عن حجم واحد من الاوكسجين لحجمين من الهيدروجين باعتبار الكيل . ويتكون من الماء معظم جسم الحيوان والنبات حتي انه قد يوجد في بعض النباتات على نحو ٩٥ ر . والنقي منه لا طعم ولا رائحة ولا لون له غير انه قد يختلف باختلاف المواد التي يمتصها من الارض التي يربها وكثيرا ما يحتوي على حيوانات ونباتات ميكروسكوبية وكل نوع من الماء لا بد من احتوائه على كمية من الهواء الجوي وهي تطرد منه بواسطة الغليان وترجع اليه بواسطة الترشيح وكل من الافراط في شرب الماء

والامتناع عنه مضر جدا بالصحة فالاول يضعف مفعول الدم والعصارة المعدية ويمدد المعدة ويضغط على الحجاب الحاجز ويحدث اضطراباً عظيماً في القناة الهضمية . وقد يحدث داء الاستسقاء والانتفاخ اذا أراح الانسان جسمه من الحركة فجأة بعد الشرب الكثير نظرا لمنع التجز الجليدي . أما الثاني فيحدث جفافاً في الفم بتقليل افراز اللعاب ويهيج الباعوم تهيجاً شديداً فيحصل اضطراب عظيم لسائر الاعضاء وحينئذ تنقطع الافرازات المختلفة وتقل ضربات القلب وتحتقن المعدة والقناة المعوية وسبب كل ذلك تكثف الدم بواسطة تخفيف مائته . ومن القوانين الصحية المهمة ان لا يشرب الانسان قبل انقضاء ثلاث ساعات بعد الاكل أي قبل مدة الانهضام وان لا يشرب مباشرة بعد الحركة العنيفة كالعدو وتدوير الآلات والحراث وغيره

الماء العذب . يؤخذ من الانها والامطار وهو مرو للظأ مرطب للحرارة ومسهل للهضم ويكون مشتتاً على هواء وجزء من الحامض الكاربونيك وأجسه ما كان زلالاً رائقاً رطباً خالياً من الاقدار والأتربة فانه يرغى الصابون وينضج البقول واللحم بسرعة واذا كان عكراً يروق بنوى الشمس اوبقائل من قطع الشم أو بكمية من الرمل . ولا يصلح لغسل الثياب غير الماء العذب . واذا كان الماء فاسداً او معطناً بالزير نظراً لتماذي الوقت عليه يغلى ويرشح كما سيجي باخر هذا الفصل . والماء الملح يؤخذ من البحار والبحيرات وينبع من الارض وهو غير مغذ اقله كمية الهواء فيه وله رائحة كريهة . وسبب ملوحته امتصاصه كربونات الكلس والحامض الكبريتيك وغيرها من الارض التي يربها ويمكن اصلاحه للاستعمال بهزجه بقايل من فحم

العظام المكلسة وتصفيته بعد غليه في تنور مخصوص.

الماء . المعدني ماء ملح مشبع بالاملاح والغازات التي يتصها من باطن الارض وهو مفيد للمرضى ولما تخلو ارض منه ولكن محلاته الشهيرة المجربة الفائدة قليلة . وينقسم الى ماء قلوي كما فيشى وبولنا وغيرها وهو مفيد في امراض المفاصل والامراض المعدية . والى ماء حلبي مسهل كما في كراسباد وهو ينفع في مرض الكبد والامعاء . والى ماء حديدي كما في يرمونت وستلنز ويفيد في الضعف وامراض المعدة . والى كبريتي كما في حلوان بصر وطبرية بسوريا ويفيد في امراض البشرة والمفاصل والروماتزم وغيره

الماء المقطر . فائدة نقيط الماء قتل الحيويات الميكروسكوبية واهلاك جراثيم المواد النباتية . ويحضر بواسطة غليان الماء في وعاء مسدود واستقبال بخاره في وعاء اخر مستطرق الى الاول بواسطة انبوب ومغمور في ماء بارد وقد يستغنى عن ذلك بالغليان فقط . وبما ان الغلي من عاداته يطرد الهواء فيجب ان يفرغ الماء في وعاء منقب فينزل متفرقاً . وحينئذ يترك معه الهواء كما كان . والماء المقطر كثير الاستعمال في الادوية

✽ بعض اشربة ✽

لم يمكن في هذا المختصر ذكر جميع أنواع الاشربة وشرح كيفية عملها ولذا اختصرنا على ذكر القليل منها لتحضر بالمنزل ونقدم للزائرين التلطيف ما عندهم من الحرارة

شراب اللوز . لذلك يسلق ٤٠٠ درهم من اللوز الحلو و ٣٠ من اللوز المر وينزع قشر الجميع ويسحق في هاون حتى يصير ناعماً جداً ثم يوضع في قطعة من شاش ويستعالب في ١٥٠٠ درهم من سكر مذاب في ٤٠٠ درهم من الماء حتى تستخرج كل خواصه وترمي النفاية . وبعد استحلابه يوضع على نار خفيفة حتى يغلي قليلاً ويظهر على سطحه الزبد وحينئذ ينزل عن النار ويضاف اليه ١٥٠ درهماً من ماء الزهر . وبعد ان يبرد يصب في قناني نظيفة . وتسد القناني المذكورة سداً محكماً فيبقى الشراب صحيحاً مدة من الزمن . وعند استعماله توضع منه ملعقتا شوربة في كأس ويكمل بالماء

شراب التمر هندي . لذلك توضع أوقيتان منه وخمس اواق من السكر في تسع اكواب ماء ويوضع الجميع على النار حتى يصير اربع اكواب فقط ثم ينزل عنها ويرشح من قطعة شاش مع اضافة خمسة اواق من السكر اليه ويعاد الى النار حتى يعقد قليلاً فيرفع عنها ويبرد ثم يصب في قناني ويسد عليه فيكون شراباً منعشاً من طبا وهو مفيد في الصفراء

الفوارأي (الغازوز) شراب يستعمل كثيراً في الفصل الحار ويصنع باذابة قليل من كربونات الصودا والسكر في وعاء ثم يذاب قليل من حمض الليمون في وعاء آخر وحينئذ يمزج الاثنان ويشربان على الفور . وهذا الشراب يكون أبخس ثمناً وافيد للصحة من الغازوز الذي يحضر في المعامل فانه قلنا يخالو من المواد المضرة . والكربونات والحمض المذكوران يباعان في الاجزاخانة بثمن قليل

الملابس

للملابس فائدتان الاولى مساعدة الجسم على جعل حرارته الداخلية متساوية في سائر الفصول والطقوس والثانية وقاية الجلد من اشعة الشمس والقدر وغيره مما يضر به فانه في بعض الفصول تكون درجة الحرارة الجوية اقل من درجة حرارة الجسم فتجذب الاولى الثانية بالتدريج ان لم يكن الجسم مكسوا وتوقعه في شرك المرض مثاله اذا وضعت اصبعك على جسم بارد يجذب هذا الجسم حالا الحرارة من اصبعك حتى يتساوى الاثنان وكثيرا ما ترى أن الوالدة تبرد الأظعمة الحارة لطفلها بواسطة نقلها من وعاء الى آخر وسبب ذلك ان كلاً من الوعاءين يجذب جزءاً من الحرارة حتى يبرد الطعام وتتساوى درجات الكل . ولذا كان لاهل البلاد الشديدة البرودة من لبس جملة طبقات من الاثواب السميكة لمقاومة البرد وعدم تمكنه من جذب حرارة الجسم واما الاجزاء التي لا تغطي باللبس كالأنف والاذان والاصابع فقد يتجمد دمها وتفقد منها الدورة الدموية

ولا بد من ان حرارة الجسم في البلاد المصرية تكون بدرجة ٣٧ مئني فاذا زادت او نقصت عنها يختل النظام الصحي وتعرض الحياة للخطر واذا كانت درجة الطقس اشد حرارة من درجة الجسم يحتاج الاخير لتخفيض درجة حرارته فيتم ذلك بواسطة تبخر العرق على سطح الجلد وتأثير هذا التبخر بالحرارة كمن يرش النار بالماء اضعف قوة تأثيرها انما كلما يتبخر العرق يلزم الاستحمام لانه يتبخره يجلب معه على سطح الجلد مواد قدرة وان لم تنزل هذه المواد تسد المسام التي يمر منها العرق فيتولد عن ذلك امراض كالحمي

وغيرها

وغيرها وما كنو البلاد الشديدة الحرارة يلبسون اثوابا رقيقة جدا واسعة
التفصيل

ولقد يستغرب الناس من ان الالوان لها تأثير مهم بالنسبة للحرارة
والرطوبة ولكن لاغرابة في ذلك فان الالوان السوداء او الغامقة لها خاصية
تتشرب الحرارة اما الالوان البيضاء او الفاتحة فلها قوة تصد الحرارة
واثباتا لذلك اذا وضعت قطعتين من الثلج تحت قطعتين من القماش احدها
سوداء والاخرى بيضاء وعرضت كليهما للشمس ترى ان الثلج الموجود تحت
القطعة السوداء يذوب اسرع من الآخر

وبناء عليه يلزم للشتاء الملابس السوداء وللصيف الملابس البيضاء وفي
الصيف تلبس الأقمصة الكتان الرقيقة على الجلد مباشرة لان لها مسام تجعل
العرق يمر منها بدون حصول قشعريرة للجسم اما في الشتاء فتلبس الأقمصة
الصوف لان الصوف موصل ردي للحرارة فلا يوصل البرد للجسم ولا يجعل
حرارة الجسم تخرج منه

✽ أصول الملابس ✽

تؤخذ الملابس أولاً من الحيوانات مثل الاغنام واللمه (وهو حيوان
بجنوب افريقيا من فصيلة الجمل مشهور بغزارة صوفه) والكشمير ودودة
القز (وهي حشرة تغزل مادة الحرير على ذات جلودها من افراز غدة
مخصوصة) والحيوانات التي يؤخذ منها الفرو وتعرف بطول شعرها وملاسته
واشهرها السمور وعجل البحر والارمين (وهو حيوان عرسى في شمال أوروبا
وافريقيا) وغيرها . وكما يصعب المنال لاصطاد الالبالك ولطالما جرعت

قناصيتها كأس الحمام . والحيوانات التي يؤخذ منها الجلد شعرها ما يبد
سميك صاب . ولتحضير الجلد يزال الشعر عنه ويدبغ فيصير لنا غير
منفذ للماء

ثانياً . من النباتات وأشهرها القطن وهو يزرع بكثرة في الولايات المتحدة
والهند ومصر . ويوجد ملتفاً على بذرٍ داخل غلاف يشبه غلاف الفول .
ويفتح الغلاف لذاته عند تمام نضجه . والقطن من أعظم محصولات
مصر وعليه مدار ثروتها وعزها اذ اولاه لاصبحت أهلها في حضيض الفاقة
والضنك الشديد وزراعته آخذة في اسباب الارتفاع لدى المزارعين الدائمين
في تخصيب الارض وقطع دابر الحشرات المؤذية منها . وكل عام يرسل
معظم قطن مصر الى اوروبا خصوصاً الى مانشستر التي هي اول مركز في الدنيا
مشهور بتجارته . ثم الكتان وهونيات صغير رقيق زهرته زرقاء جميلة يزرع في
شمال فرنسا وفي روسيا وهولندا ومصر . ويؤخذ قماش الكتان من الياق
جزع نباته بازالة القشرة الخارجة وتعطين الالياف وضربها وحينئذ تجدل
فتلاً وتغزل منها الاقمشة . والكتان ليس ذاوبر كالقطن بل الين وامان
منه ونسأله نصلح جهازاً لربط الجروح بخلاف القطن فان وبره يلصق
بالجرح فيهيجه

شراء الملابس . كان اسلافنا يهتمون في شراء الملابس المتينة الغزل
الثابتة اللون ويدفعون فيها الاثمان الطائلة مقابلة تحملها وبلاها علي لونها الاصل
أما الرخيصة فكانت غير مستعملة بل مجهولة وكانت هيئة الملابس العمومية
في غاية المناسبة والحشمة ينسر منها الراؤن حتى ان الخادم مثلاً الذي كان

وقتئذ يشتغل بثلاثة جنيهات في السنة كان يلبس أفضل من الخادم المشتغل
في وقتنا بعشرة وان كانت ملابس الاول بسيطة خائفة من التصنع .
فياحبذا لو سلك ابناؤ العصر مسلك اجدادهم
ويجب على مشتري الملابس انتقاء ما يكون ذا صبغة ثابتة وغزل متين
والملابس المغشوشة تعرف بحقارة منظرها وعدم ثبات لونها وبيعها بانخفاض
الاثان لان نسايجها يغشونها بأقمشة مغايرة لظاهرها ويصبغونها صبغة غير ثابتة
فلا تحمل شيئاً حتى المطر والشمس وبجس سببهم يصفلون بها ويزخرفونها فيظهر
قماشها حسناً سميكاً امام المشتريين لاسيما واغلب الاقمشة الرخيصة تنسج
من الخرق البالية . وتلك الخرق تجمعها أناس مخصوصون وتفتتها
جزئيات ثم تنسجها فتلاً جديدة وتعزلها وتصنع منها الملابس المذكورة ولذا
ننصح العقلاء ان يدبروا نقوداً كافية ليشتروا الملابس الجيدة المتينة دفعة
واحدة في السنة اولى من دوام الشراء والمشغولية بدون طائل وان يعرفوا
ان أغلي الملابس ما كان رخيصاً . ثم انه يجب على المشتري قبل ذهابه
الى السوق ان يتحقق من الاصناف اللازمة له وينت حكماً على شرائها
وبذلك لا يضيع الوقت سدى وعليه ان يتيقن من محل ذي شهرة حقيقية في
بيع الاقمشة المتينة الحسنة ويشتري كلها يازمه منه فلا يخدعه رونق المخازن
وزخرف شبايبكها بل ولا يخدع باطف ومداهنة الباعة وانهم فان خداعهم في
مصر اشهر من ان يذكر ولهم في ذلك طرق كثيرة منها انه عند دخول مشتري بالمخزن
يدنو منه صاحبه ويحبهه بالفاظ نسحر الالباب وتأسر القلوب ثم يرسل غلامه
في طلب قهوة او غيرها فيصير الشاري اذا مقيداً بسلاسل خيائه غير قادر على تركه

خياطة الملابس . . . الابرة آلة صغيرة بخسة القيمة لعدم انحصار
نفعها في ذاتها لكنها ضرورية جدا للحضارة والمدنية وفوائدها أجل من ان
تذكر اذ اولها لكان الانسان دائماً يأتزر بالجلود ويلف جسمه بالتماش .
والاجدر بمعرفة فن الخياطة زوجات العمارة لاحتياجهن لرتق اثواب
ازواجهن . والرتق لا يصح الا بالابرة لان آلات الخياطة الميخانيقية لا تقوم بادائه
نظراً لعدم امكان ارشادها وتوجيهها حسب اقتضاء التمزيمات اللازم رتقها .
وهذا الامر يستازم مهارة مدبرة المنزل وتدريب يديها على رتق الملابس
رتقاً مخبواً عن العيان وتحويل الثياب القديمة الى جديدة . . . ويجب
تعليم البنات الخياطة بكل انواعها من شلالة ونباتة مع تعليمهن التفصيل
والتطريز الي غير ذلك . ومن الوجوب أيضاً تعليمهن (الكروشيه) أي
الجدل والتفن وجوارب الابرة . انما اهم هذه كلها فن الخياطة فيلزم تقديمه
على جميعها

❖ الزي أي الموده ❖

الغرض الاصلي من استعمال الملابس تغطية الجسم وحفظ الصحة . فيلزم
ان كل لباس يكون مناسباً لهذا الغرض ومساعداً على تأدية وظائف الاعضاء
بمعني انه يكون واسع التفصيل لا يعطل الدورة الدموية ولا يضر بأحد
الاعضاء ولكن الغزيون خصوصاً وانهم اصحاب السيادة في رفع ألوية العمران
وتهم يدطرق التمدن اخلوا بهذه القاعدة بتفضيلهم الازياء المضرة على صحة
البدن ولعمري انهم بذلك رغبوا عن صحبة الهندي وسلوكوا مسلك الغي
والضلال كيف لا وهم يجرون على الجسم الكامل الخائقة الشريف بالطبع احكام

تصنع والآلات حتى يصير موافقاً لازياء الملابس وحسبنا دليلاً المشداي
(البوسطو) الذي يستعمله نساؤهم ليجعان خصورهن نحيلة وقدودهن رشقة وقد
فات الافرنج ان لاشيء اضر بالصحة منه فانه يعوج الضاروع ويغير هيئة الاثدية
ويسبب السعال وعسر التنفس واحتقان الدماغ وعسر الهضم وقد يقتل
الاجنة اذا ضغط عليها

ومن الازياء المضره بالصحة التي نراها بمصر تضيق باقات الاقمصة
الافرنجية فانها تعيق الدورة وقد تسبب اختناقاً في العنق وكذا تضيق ارجل
البنطلون . فان مثل هذه الازياء قد انتشرت بين الشبان المصريين
انتشاراً سريعاً جداً لاسيما تضيق اطراف الاحذية . كل ذلك لتحسين الهيئة
واقام القيافة مع ان تحسين الظواهر احس عرضي وكثيراً ما يكون ظاهر القدم
جميلاً حسن الهيئة مع انه من داخل الحذاء مضاب بالعمال والاوصاب وكثيراً
ما يتغير شكله الطبيعي بهذا السبب

والذي نراه ان تعمل الاحذية عريضة غير ضاغطة على القدم وان
يكون العقب غير طويل خصوصاً لدى النساء فان ذلك يسبب دفع ثقل
الجسم الى الاصابع فيضربها ويغير المشية الطبيعية . وكل الملابس
الضيقة الضاغطة على الجسم تعطل الاعضاء عن تميم وظائفها وقد تمنع الجلد
من اتمام منفرزاته . وكذا اربطة العنق اذا كانت مشدودة تضغط على
الأوعية الدموية وتجعل احتقاناً في الرأس . اما غطاء الرأس فالغاية
الآن لم يتفق العلماء على شيء مناسب له . فالطربوش مثلاً وان كان
خفيفاً على الرأس غير مضر بها لكنه لا يمنع الشمس عن الوجه مثل بعض البرانيط

فضلا عن كون لونه الأحمر يمكن اشعة الشمس من الاضرار بالراس نظرا لشدة
حصره للحرارة خصوصا في فصل الصيف . والأحسن تثقيبها جملة بثقوب
بالقرص لتغير الهواء على الدوام

✽ الغسيل ✽

الغسيل عمل به تنظف الملابس من المواد القذرة الناتجة من
مفرزات الجلد ومن الغبار وهو صعب جدا حتى ان ايدي الغسالة ان لم تكن
متمردة على الصودا وعلى ذلك الثياب تقطع جلدها . ولهذا السبب قد اخترع
الافرنج آلات ميكانيكية للغسيل توضع بها الثياب المراد غسلها مع الماء
والصابون ثم تدور بتحرك عمجلة موجودة بها لهذا الغرض ففي اثناء دوراتها
تضغط على الماء فتدخله في مسام الثياب جملة مرار في الدقيقة الواحدة .
ومدار عمل الغسيل على الماء العذب بحيث اذا تعذر وجوده يصعب غسل
الثياب بالماء الملح

ويمكن جعل الماء الملح عذبا باضافة القلي له . والقلي جوهر مضاد للحوامض
وهو أنواع . الصوداء . و ملح النشادر . والاشنان . وتوجد هذه الاملاح
في رماد الخضارات والاعشاب البحرية بعد حرقها . ووظيفتها ابطال تأثير
الحوامض وامتصاص الأدهان . ولهذا السبب لا تتحلل اجزاء الصابون بالماء
الملح لانه يحتوي على الحامض الكبريتيك وخلافه من الحوامض التي تبطل
تأثير الصودا الموجودة في الصابون . والصابون يصنع من الصودا والشحم
والزيت بالغليان

وزهرة الغسيل نستخرج من البيلة وهي ثمرة نبات جميل ينمو شرقي وغربي

بلاد الهند حيث يزرعه اهنود باعتناء زائد وفائدتها ازالة الصفرة التي
تختلف بالثياب من تأثير الصابون والصودا . والشاهو مسحوق الغلة أو اباطس
يرسب في قاع الاناء الذي يبل فيه ويصنع لضم نسيج الاقمشة وتقوية الثمام
جزئياتها

ثم انه يجب على الغسالة جمع الملابس البيضاء في مساء يوم الغسيل
وتمييز بعضها عن الآخر بعلامات مخصوصة اذا اريد ذلك ثم نغمرها في ماء
ساخن مذاب به قطعة صابون وجزء من القلي وتعصر الثياب في الماء واحدا واحدا
اما الثياب المصبوغة فلا تنقع بل يكتفى الحال بغسلها بماء اذيب به جزء
من ملح الطعام . وفي يوم الغسيل تستيقظ الغسالة من السحر وتبتدي بتسخين
الماء في المرجل اى (المدست) انما يجترس من ذلك الثياب باليد اثناء الغسيل
لان الصودا الموجودة بالصابون مضرة بالجلد . وبعد تنظيف الثياب يعصر
ما بها من الماء ويعاد غسلها مرة اخرى مصحوباً بقطعة زهرة لازالة الصفرة .
والملابس القدرية تغلى على النار مع الماء والصابون ويجترس من غليان
الاقمشة الصوفية لئلا تزال الصبغة منها وتتكش من قوة الغليان . ولينع
اتساخ الملابس من وعاء الغليان تعلق تارة في غطاء الوعاء من الداخل ثم يعلق
بالتارة كيس خمر موضوعة به الملابس المراد غليانها

ويجب الاعناء بحفظ حبال ومشابك الغسيل بوضعها في محل نظيف
فلا تترك معالمة بعد رفع الثياب عنها والا فتتسخ ويحتاج الحال
الي اعادة غسلها . وعند التطبيق تضع الغسالة الثياب على تختة ولبغها
بالماء بخماً خفيفاً ونضمها لبعضها لتتسرب اجزاء غزلها الرطوبة ثم تبقى

على هذه الحالة بضع ساعات
الجندرة والكي . الأقمشة العارية عن الزراير تجندراً أي تفرد
ثيابها بودة كبيرة أو غيرها . أما الاثواب التي تلبس من الظاهر فتكوى .
وفائدة الجندرة والكي تسوية سطوح الملابس حتى لا يلصق بها الغبار .
ولمنع التصاق الملابس الممزوجة بالنشا بآلة الكي يوضع فيه قطعة بورق أو سكر
والأفرنج يضعون بالنشاء الساخن قطعة من شمع الدهن . وآلات
الكي كثيرة منها الآلة المسطحة فهذه توضع على النار مباشرة ومنها آلة
كالعلبة اصطلع العوام على اسميتها (بالوابور) وهذه عبارة عن صندوق داخله
قطعة حديد مثقبة جملة ثقوب لمرور الهواء إلى النار من فتحة موجودة بقاع
الصندوق . القطعة الحديدية المذكورة تحول بين النار وبين قاع الآلة
فتمنع التصاق النار به . وسطحها يجعل دائماً نظيفاً وهاجاً فلا يوسخ
الملابس

✽ الهواء الجوي ✽

الهواء كما سبق يتركب من أوكسيجين وازوت بنسبة الخمس من الأول
والأربعة من الثاني وهما العنصران المهيمنان في الهواء . أما المواد الأخر التي
تدخل في تركيبه فهي الحامض الكربونيك والاوزون والبخرة المائية وماشاكلها .
فالأوكسيجين غاز بلا رائحة ولا طعم ولا لون وهو علة الاحتراق . ووجود
الازوت معه يخفف تأثيره الشديد كالعليل الذي يخفف تأثير الدواء بواسطة
إذابته في الماء . والهواء من العوامل الجوهرية للحياة وهو أهم لها من
التغذية بدليل ان الانسان يمكنه ان ينقطع عن الأكل بعض أيام وقد قيل

ان احد الامريكيين الدكتور نتر صام اربعين يوماً متتابعة ولا يمكنه ان ينقطع
عن التنفس لحظة

والهواء النقي قلما يوجد في غير الضواحي لقلة ساكنيها وخلوها من
الدخان والاشياء التي تكدر صفوها . لان جميع المحلات التي يحرق فيها
الفحم الكثير مفسودة الهواء لاحتوائه على الحامض الكربونيك وغازات
أخرى مسمية

الحامض الكربونيك . هو نتيجة احتراق الكربون بالاكسيجين
واتحادها معاً . فان كربون الاطعمة داخل المعدة عند احتراقه بواسطة
الاكسيجين ينتج الحرارة ويتكون من الاثنين الحامض المذكور وهو سم زعاف
متلف للصحة فلا يصلح للتنفس . ولهذا السبب يازم ان الهواء الذي يدخل
في الرئتين يكون نقياً اكثره اوكسيجين وازوت والحامض الكربونيك يقذف الى
الهواء بطرق كثيرة منها تنفس مملكة الحيوان ومنها تصاعد المواد الحيوية
والنباتية المتعفنة ومنها الاحتراق على العموم . ان قلت ان الحامض الكربونيك
هو السم القاتل للحيوان ومعالم ان مملكة الحيوان لا تحصى ولا يمكن ان تستقصى
فما الموجب لعدم نفاذ الهواء من مبدء الخلق الى الآن قلت السبب في عدم
نفاذه وجود مملكة النبات فانها على العكس سيف التنفس من المملكة
الحيوانية فانها تجدد الهواء بواسطة تنفسها بالحامض الكربونيك

✽ الرياح ✽

الضغط الجوي عبارة عن ثقل طبقة الهواء الممتدة من سطح الارض
الى ارتفاع يبلغ ٤٥ ميلاً . فاذا اختلفت الكثافة في قسم منها بواسطة

الحر او البرد تغيرت الموازنة الطبيعية وتحرك الكثيف منها نحو اللطيف طلباً
للتعادل وهذا التحرك هو الرياح . وهي نافعة جداً للصحة لانها تحمل المواد
السامة والابجزة الموجودة في الارض والمياه فتبددها وتزيل ضررها وقد تفعل
العكس احياناً اي انها تنقل جراثيم الامراض الي جهات بعيدة فتعدي أهلها .
واكبر فوائد الرياح أخذ الحامض الكربونيك من الهواء واعطاؤه للاشجار
والنباتات فيتجدد ويصير صالحاً للتنفس . والرياح تهب بدون انقطاع
نحيث انه اذا خلت قطعة ارض من الهواء لا يمر عليها لمحة بصر حتى يشغل
فراغها هواء جديد نقي لان الانسان اذا انقطع عن التنفس لحظة يصاب
بعسر التنفس والنزف الدموي من الانف والفم وغيرها . والحامض
الكربونيك اذا كان بارداً يهبط الي المخلات المنخفضة كبر او معدن او غيرها
ويتكاثف في قاعه فاذا مرت الرياح عليه لانتقيه وبناء علي ذلك اذا انزل
اليه حيوان لا بد من اختناقه

✽ الماريا أي فساد الهواء ✽

يصرف أعقاب الناس معظم وقتهم في الشغل لاكتساب اطعمتهم ولا يصرفون
جزءاً قليلاً منه في امر تدير الهواء وما ذلك الا جهلهم بفوائده ومضاره فلا
يعتنون بازالة المواد المتعفنة المحيطة بمنزلهم . ولندكر أهم الأسباب الداعية
لفساد الهواء فنقول

أولاً . يفسد الهواء من روائح المعامل الكيماوية ومن عمل جمع الدهن والغاز
والمدايع والمسالخ ومخلات الخنازير . والاسطوانات ومن السكنى في المنازل
الضيقة المجردة عن الهواء النقي

(ثانيا) من فساد البالوعات . فإن أغلب الناس لا يهتمون بتنظيف
البالوعات منازلهم واحكام وضعها والحال ان كل بالوعة مختلفة التركيب تبث
في الهواء سما زعافا . وكثيرا ما نرى أن مالكي المنازل يجهلون
المراحض بالجهة البحرية نافرين من وضعها بالجهة القبالية اذا كانت على
طريق مثلاً . والروائح السامة قد لا تشم في النهار بالنسبة لكون الهواء
القي يزيلها حالة مروره من الشبايك والابواب المفتوحة . فاذا جن
الليل وأقفلت جميع منافذ المنزل وأبوابه تجرّع اهله كؤوس هذه الروائح
القائمة اثناء النوم وعند استيقاظهم في الصباح تجدهم سكارى وما هم
بسكارى تلم بهم الامراض المتنوعة فيعكفون اذاً على تعاطي المنبهات الروحية
وخلافها متوهمين ان المرض طبيعي فيزيدون انفسهم مرضا على مرض

(ثالثا) من الاقدار على العموم فان ذات التراب الجاف يحتوي
على جزيئات عضوية ونباتية تتخرج في الهواء الذي نستنشقه وهو يتغير
جوهره كالماء من مروره بالازقة القذرة والبالوعات والدخان الي غير ذلك .
ويتغير داخل المنازل بواسطة ملامسته للجدران الملوثة والارض القذرة
والبسطة والسائر الغير نظيفة . واعظم طريقة لتطهير المنازل تدرية
جزء من كلوريد الكاس الجاف على الارض فانه يزيل منها الروائح
الكريهة أو جزء من الحامض الفينيك في الجهات المفسودة الهواء
فينقيها ويطهرها

✽ تجديد الهواء ✽

اهم واجبات مدبرة المنزل الاعتناء بثلاثة اشياء اساسية . اعداد

الأطعمة الصحية وتجديد الهواء والنظافة بأنواعها وحيث قد اتفقت
الكلام على الأطعمة فتكلم على الشيشين الآخرين مبتدئين بتجديد الهواء .
تجديد الهواء عبارة عن تنقيته وقذف الفاسد منه بدون حصول
تيارات هوائية وهو صعب المنال عزيز الغاية حتي ان بعض علماء الصحة
قد صرفوا عزيز العمر في تسهيل وعره وتهدد طريقه ولهم فيه آراء متعددة
كما سيأتي .

والتيار الهوائي ينتج من دخول الهواء البارد بكوة من المنزل وخروجه من
أخرى تلقائياً وبما ان الهواء الخارجي أبرد طبعاً من هواء المحل
الأصلي يحصل للموجودين بين المنفتحين قشعريرة في اجسامهم قد يتولد عنها
امراض . منها السعال والالتهاب الشعبي وألم الاعصاب والزرور والحدار
وغيرها وشدة المرض او ضعفه مرتبطة بشدة او ضعف الهواء الخارجي
وتجديد هواء المحلات الضيقة الصغيرة اسهل جدا منه في المحلات الرحبة
كالكنائس والمساجد وما اشبه ذلك ولندكر الآن بعض طرق جزئياً
علماء الافرنج لتجديد الهواء فنقول

أولاً . المدخنة ذات الصمام وهي مدخنة موضوعة بقرب السقف
عليها غطاء او صمام موضوع وضعاً مخصوصاً بحيث اذا ضغط عليه الهواء
الفاسد الموجود داخل المحل يفتحه ويمر منه الى الخارج والا فهو مغلق
غلقاً محكمًا يمنع حصول التيارات الهوائية وتعاب هذه الطريقة
بأنه اذا كان التيار الساخن قوياً جداً لا يفتح الصمام ويبقى الأول
دائماً بالمحل

ثانياً . الانبوبة المرنة وهي انبوبة مفتوحة الطرفين يوضع أحدها خارج الحائط في الهواء النقي والآخر من داخله امام النار . فالهواء النقي الآتي من الخارج بواسطة الانبوبة المذكورة عند دنوه من النار يدفع الهواء الفاسد فيتصاعد الى المدخنة في وقت اسرع مما يزم لتبويله منها وبهذه الكيفية يتجدد الهواء على الدوام . وتغاب هذه الطريقة أيضاً بان طرف الماسورة الخارجي قد ياتوي او ينقل من محله بواسطة الرياح فتتعطل العماية

ثالثاً . الانبوبة التوتية المثقبة وهي أنبوبة مصنوعة من التوتيا مفتوحة الطرفين توضع بجانب السقف وضماً تقطع فيه كل اجزائه طولاً او عرضاً وهذه الانبوبة فيها قنوات ذات مسام تطرد الهواء الفاسد وتستبدله بالهواء النقي فتمنع حصول التيارات الهوائية . ويعاب هذا الاختراع بالنسبة لصعوبة التوصل كل وقت الى الانبوبة الخارجة لازالة المادة التي قد تسدها خصوصا وقت هبوب الرياح ونزول الامطار

وقد توجد طرقٌ أُخرى بسيطة لتجديد الهواء كتثقيب زجاج الشبايك من الجهة العليا ووضع الواح التوتيا المثقبة بها . وقال قوم ان الهواء من طبعه قابل للانتشار ولذا ما يدخل منه من ثقوب الشبايك والابواب كاف لتجديده اذا أُعدَّ أولاً محلٌ لنصريف الهواء الفاسد

واسهل طريقة لتجديد هواء المنزل فتح الشبايك من اعلاها وأسفلها وقتاً قصيراً انما يشترط في ذلك ان تكون جميع اجزائه والجهات التي حوله نظيفة خالية من الغازورات والمواد العضوية الفاسدة . وأحسن طريقة

لازالة هذه دفنها تحت الثرى فلا تتمكن من افساد الهواء . ويلزم ايضا
الاحتراس من البلوعات المختلفة التركيب . اما اذا كان المنزل معموراً
بجملة عائلات فلا تكفي هذه الاحتراسات لان كلا من السكان اذا
لايعرف اذا كانت باقي اجزاء المنزل نظيفة ام قذرة لان درجة الناس في
النظافة متفاوتة . وفي هذه الحالة تفتح شرايح الشبايك السفلى من وقت الى
آخر لادخال الهواء النقي من الخارج . ولا يجدد الهواء الا من الشبايك
لانها موضوعة لغرض الهواء والضوء اما الابواب فوظيفتها حفظ المنزل وحيث
انها موصلة لاجزائه فلا يكون هواؤها نقياً نظراً لاستعماله وعدم صلاحيته
واعظم طريقة لمنع حصول التيارات الهوائية فتح جزء صغير من أعلى الشباك
ليلاً ونهاراً . فان الضغط المتسبب من اندفاع الهواء الفاسد الى الخارج
ودخول الهواء النقي من ثقب آخر يمنع دخول هواء غريب يسبب التيار
واذا رؤي ان فتح الشباك على الدوام مضرٌ يستبدل بعمل جملة ثقب في
زجاج الجزء الأعلى منه

✽ النار ومواد الحريق ✽

النار من الفواعل المهمة جداً في تجديد الهواء فانها تسخن هواء المحل وتجعله
يرتفع الى المدخنة او غيرها في الحال وحينئذ يستبدل بهواء جديد فيكون
هواء المحل نقياً على الدوام . الاتري انه اذا جلس جماعة من الناس
في محل لم توقد به نار فسد هواؤه في الحال
وفوائد النارجمة فانها لا تنحصر في تجديد الهواء فقط بل انها تضيئ
الاطعمة وتساعد في الصنائع . وفي الشتاء تعين الانسان على تدفئة محله

وحفظ درجة حرارته خصوصاً في الممالك الشمالية ويمكن معلوماً ان الانتقال من المحلات الحارة الى الباردة مضرٌ بالصحة فإذا مكث شخص ذات ليلة باردة في محل تبلغ حرارته ٣٥ درجة مثلاً ثم انتقل فجأة الى محل باردة فلا يستغرب اذا مسه ضررٌ . والاصوب ان لا يعرض الانسان نفسه لتغيرات الهواء النجائية الا اذا اُضف شيئاً على ملابسه الاصلية خصوصاً ذوي الصحة الضعيفة . فلطالما نظرت كثيراً من الناس ينزعون أثوابهم مباشرة بعد انتهاء شغل او حركةٍ عنيفة حيث تكون درجة حرارة جسمهم مرتفعة جداً وقد فاتهم ان ذلك قد يسبب امراضاً كالزكام والم الرأس والاعصاب والحدار . والمساعد الاكبر للانسان علي مقاومة الامراض التي من هذا القبيل الرياضة الجسدية دائماً في الخلاء الشاسع النقي الهواء العاري عن الضوضاء مع تعوده على تحمل الأهوية الباردة وتلطيف حرارة المحلات

ولنذكر الآن الاجزاء المركبة للنار فنقول اولاً الكاربون وهو يوجد بكثرة في الفحم والخطيب وغيرها وعليه يتوقف الحريق ثانياً الاوكسيجين وهو المساعد الاكبر للحريق ثالثاً الايدروجين وهو جسم بسيط سيال يدخل في تركيب الماء . ومتى اتحد بالكاربون يصير ملتصقاً لامعاً ويستعمل لرفع البالونات أي القباب الطائرة لانه اخف من الهواء باربع عشرة مرة . ومراد الحريق هي اولاً فحم الخطيب وهو وقود مستعمل بكثرة في مصر . وعند احراقه لا يحدث دخاناً الا انه خطرٌ في المحلات الضيقة التي لا تأتي لها كمية وافرة من الاوكسيجين لانه عند احراقه يبت غازات سامة كثيرة فالهواء يشتمل جزئياتها ويزيلها وكثيراً من الناس فارقوا الحياة

بسبب الاختناق الناشئ منه . ولتجهيزه يقطع العملة فروع الشجر قطعاً صغيرة ثم يضعونها فوق بعضها وضماً يسمح بمرور الهواء داخلها ثم يغطونها بطبقة من التراب وحينئذ يوقدون الجزء الأسفل من الخشب فيحترق ببطيء وبعد أيام معلومة يرفعون التراب ويطفئون الخشب . ثانياً الفحم الحجري وهو جسم أسود صلب قابل للاحتراق مركب من الكربون والقار جزئياته شديدة الالتصاق ببعضها . ويستخرج من المعادن بالحفر وأول مدينة مشهورة بمعادنه في الدنيا نيوكاسل وهي بلدة كائنة على ضفة نهر التاين بأقليم نورثمبرلاند ببلاد الانجليز ويستخرج منه غاز الاستصباح الذي ينير شوارعنا والقطران الذي يستخرج منه الحامض الفينيك والبنزين وأنواع الانيلين وأكثر استعمال الفحم الحجري لا يكون الا في الآلات الميخانيكية والافران وإذا استعمل في المنازل يجب الاحتراس منه فانه اشد ضرراً من الفحم الحطبي وقبل ان نختم هذا الفصل نوجه العناية الى ايجاد المداخن بالمنازل ووضعها وضماً قانونياً حتي تصرف الدخان حقيقة ولا يكون ذلك الا بواسطة المهندس الماهر .

✽ الاستحمام اي تنظيف الجسد ✽

الجزئيات القذرة تأتي للجسد من افراز الجلد وهو ليس مشتقاً على مجرد المساءبل على مواد زيتية واملاح تترج بالغبار الخارجي وتلتصق بالجلد فتسد مسامه وقد عرف بالتجربة انه اذا طلي جلد حيوان بمادة تسد مسامه مات كما لو منع عنه الهواء ومن آمن النظر رأى ان الجسم يتألم من الوساخة كتألمه من عدم الطعام النظيف فيأزم اذا ازالة تلك المواد المضره عنه اولاً

فأولا والأمر سهل جدا لا يكلفنا الا قليلا من الماء والصابون . وفوائد
الاستحمام ازالة الوسخ وفتح مسام الجلد وانعاش الجسد ومنع البثور الجلدية
وتكثين نهيج الجلد

الحمام البارد . الانغماس النجائي في الماء البارد مفيد جدا للاقوياء
اما الضعفاء فاحسن طريقة لهم مسح جلدهم قبل الانغماس بقطعة اسفنج بها
ماء بارد . ولايجوز للانسان ان يغمر جزءا من الجسم دون الآخر حالة
وقوفه في الماء فان ذلك يسبب احتقانا في القلب والاعضاء المركزية وصعوبة
في رد الفعل . ورش الماء على الجسم بواسطة (الدوش) اي
الرشاشة يوافق اقوياء البنية والاحسن للضعفا والنساء والاولاد سكب الماء
عليهم وعدم استعمال المرشة . والاستحمام بالماء البارد في كل الفصول
يوافق الاقوياء أما الضعفا فينقطعون عنه مدة الشتاء ويستبدلونه بالمسح
بالاسفنج المملوء ماء باردا . ثم ان رد الفعل هو اندفاع الدم من الظاهر الى الباطن
فيتهيج القلب من الزيادة الواردة اليه وحينئذ تزيد قوة انقباضه فيدفع الدم
بسرعة الي جميع اعضاء الجسم . وفائدة ذلك تجديد قوة الاعضاء فيشتد فيها
عمل التغذية ويزول منها الاحتقان المزمن وضعف الصحة

الحمام الحار . الاكثر من استعمال الحمام الحار غير ممدوح فلايجوز
اكثر من مرة في الاسبوع الا اذا كان لسبب . وهو شديد الفعل في الجسد
لشدة حرارة ماءه وقد تعود الناس اطالة المكث فيه مع انها مضره بصحتهم
حيث تسبب افراز العرق بكثرة فضلا عما يحصل لنسوي الاسقام من الاغناء
فيجب الاعتدال في استعماله وعدم اطالة المكث . واعظم فوائد الحمام

الحار تسكين الألم والتجميع وتوجيه الدم من الاعضاء الباطنة الى سطح الجسد .
وهو مفيد ايضا في النوازل الخفيفة وفتح مسام الجلد اذا ضاقت من البرد
أو المرض وتسكين العقل عند تهيجه . والحمام القاتر يوافق الضعفاء وفائدته
عظيمة في بعض الامراض الجلدية وامراض النساء المزمنة كعدم انتظام
الحيض وغيره

قواعد للاستحمام . لا يجوز الاستحمام الا قبل تناول الطعام اما بعد
تناوله فلا ينبغي استعماله الا بعد مضي ثلاث ساعات . وعند الاستحمام
تبل الرأس قبل الجسم واذا أحس الانسان بقشعريرة اثناء الحمام البارد
يخرج في الحال . ولا يجوز المكث في الحمام الحار اكثر من ساعة واحدة .
وبعد يستريح الانسان قليلا ويحتفظ من الهواء على جميع اعضاء جسمه
وينشف رأسه جيدا ويمكنه بعد قليل ان يتناول مشروباً حارطاً اما بعد
الحمام البارد فيجفف جسمه حالاً ويلبس ثيابه ويتمشى او يشرب مشروباً
حاراً

✽ تنظيف المنزل ✽

النظافة الشخصية لا تفيد شيئاً ان لم توجه عناية مدبرة المنزل الى القيام
بتنظيف جميع اجزائه واثاثاته وقد سبق ان الهواء النقي يتغير كالماء من مروره
بالجدران والمستأثر والبسط والسرر القذرة . ومن شروط تنظيف المنزل
المواظبة لان مباشرة العمل يوماً وهجره اياماً لا تجدي نفعاً والاحسن تقسيم
اعمال النظافة بحيث لا ينتهي الاسبوع الا وتكون قد نظفت كل اجزاء
المنزل واثاثاته . ويازم الاعتناء بازالة القاذورات المتراكمة على بعضها مع تواصل

السهر على منع ما يدخل بنظام المنزل من الثقوب والحفر في الجدران وكسر الألواح الزجاجية الى غير ذلك

والوساخة نوعان رطبة وجافة فالأولى أشد تأثيراً من الثانية لأنها تنطبع على الألواح والبسط والاثاث ولا تفي إلا بصعوبة وأما الجافة فسهل ازالتها . واحسن شيء لفرش ارض المحلات القماش المشمع الثقيل لان السوائل لا تتعمق فيه وتزال منه الوساخة بسهولة . ومن لا يستطيع شراؤه فعليه باتقان نظافة ارض المحل بفرشة وقليل من الماء والرمل حتى تحاكي المرص ولا يجوز تثبيت البسط بالمحلات لاحتوائها على الغبار والمقذر وتكون السبب في تكدير صفو الهواء فالإتيقن بها ان تنزع كل اسبوع وتنظف والأفلا تستعمل . اما محلات المرضى فلا يجوز تنظيفها إلا بالفرش الخشنة والرمل الجاف النظيف لان الماء من طبيعته الانتشار فإذا وجد في اماكن المرضى المصابين بالامراض المعدية يعمل جرائم هذه الامراض معه حيثما يذهب

والغبار الذي يجده يوميا على سطح أرض محلاتنا متسبب اما من أثر الاحذية واما من تدرية الريح وهو يشتمل على جزئيات عضوية مفسدة للهواء وأحسن طريقة لازالته تنظيف جميع اجزاء المنزل وزواياه وفتحاته المغتبية بمكنسة من شعر وما يتحصل منه يحرق او يدفن تحت سطح الارض فلا يعود يهب ويتعد مع الهواء . ويازم ان يكون الكنس بخفة وببطء لان دفع المكنسة دفعا عنيقا مما يجعل الغبار يتصاعد في المحل وبعد انتهاء الكنس ينزل كما كان او يتعلق بالصور والرفوف او ياصق بجدران الاودة وقبيل

ابتداء الكنس ينشر في المحل جزء من النخالة الممزوجة بالماء ليصق التراب بها ولا يتطاير

أما الاثاثات فتتنظف بمهفة من ريش تنفض هي ذاتها في الخلاء عقب كل عمل حتى لا يبقى بها الغبار والا فانها تزيد وتخدش سطوح الاثاثات الصقيلة . واذا اريد تنظيف الارضية بالماء تكنس اولاً كنساً حسناً بحيث لا يبقى أثر للغبار ثم تغسل واذا كانت شديدة الوساخة يستعمل لها قايل من الرمل النظيف أما الصابون والسوداء فلا يصلحان لذلك لان الاول يصفر لونها والثاني يسوده وفائدتهما ازالة البقع الدهنية . واثناء الغسيل كلما يتغير لون الماء يحدد

﴿ تنظيف الاثاثات والاعوية والحلي ﴾

تنظيف الاثاثات المصنوعة من الخشب الغير المدهون يكون بالماء والرمل لا بالصابون اما الاثاثات المدهونة فتتنظف بواسطة دلكها بقطعة قماش من صوف بها قايل من الصابون . والاثاثات ذات السطوح اللامعة تنظف بدهنها بجهاز مركب من شمع النحل والرجينة أي رطنج البطم حتى تعود بها لمعتها الاصلية . ولتحضير الجهاز المذكور يخرط الشمع الى قطع رقيقة ويوضع في وعاء ثم يغطي برطنج البطم ويترك بضع ساعات وحينئذ يقب تقلبها تاماً حتى يذوب لانه اذا كان سميكاً غير ذائب يترك على الاثاثات بعد دهنها حبيبات قد يصعب ازلتها . ورثنج البطم هو عصير الصنوبر يستخرج من شجره بواسطة عمل قطوع او شقوق في قشره ويباع عند العطارين

وأوعية المنزل المعدنية أي المصنوعة من الصنيج والنحاس الأحمر والنحاس الأصفر والحديد وغيرها تجلي بمسحوق الطباشير الممزوج بالماء ثم تصقل بمسحوقه الجاف وقد تنظف أيضا بجبر الحرسان والزيت والاول يشبه حجر الطرابلس ولكنه ثمين بالنسبة لأهميته في الصقل . وبعض الناس ينظفون الاوعية النحاسية بمسحوق الآجر . وفي الازمنة الغابرة كان يستعمل الحامض الكبريتيك أي الزاج والشب لجلي النحاس الأحمر ولكن المتأخرون ابطلوه بالنسبة لكونه ساما فضلا عن ان تأثيره يغير لون النحاس ويجعله رصاصيا . وتنظف الاسلحة الفولاذية الصقيلة بجهاز مركب من مسحوق الصابون والسبازج وهو حجر معدني صلب يحسن الجلاء به

وتنظف الادوات الفضية بجهاز مصنوع من المنازيا والزيت النقي وبعد دهنها تترك ١٥ او ٢٠ دقيقة ثم تدلك بخزقة عتيقة بها جزء من المنازيا الجافة وتستعمل فرشاة ناعمة لتنظيف النقوش والعروق اذا كان موجودا منها بالآنية

أما الخلي فننظف بقطعة خزقة ناعمة بها قليل من الأمونيا اي روح المشادر ثم تجفف بعد ذلك وتنظف بقطعة قماش حريرية . والكفوف الجلد تنظف بذات الطريقة انما يحترس من اشتداد رائحة المشادر فانها قوية جدا ويجوز خزجه بجزء من الماء

﴿ النوم وساعاته ﴾

النوم هو تعطيل الحواس ووظائف الجسد والدماع وبه يبطل عمل

الجنس والدورة وسببه مادة مخدرة تفرزها الغدد في اليقظة والعمل فتؤثر على المجموع العصبي بتخديرها ثم لتأكسد في مدة النوم وتتلاشى فيعود الجسم الى النشاط وحالة الاعتدال . وهو كالفداء من ضروريات الحياة وله علاقة شديدة بالصحة ، وقد حقق بالتجربة ان الذين يعتادون السير اللويل اما للملاهي الدنيا واما لمصائبها خصوصا الذين يقيمون الليل في الدرس والعمل العقلي ينسرون صحتهم باعداد أنفسهم للأحراض الشديدة . والاسباب المهيشة للنوم انحصار السكون والظلام وكثرة الأكل والمخدرات والمسيلات وغيرها وهناك اسباب أخر أشد وقماً وهي القراءة واستماعها في الفراش والحان الموسيقى والحمام الحار والغناء ووقت هضم الأكل والليل أنسب وقت للنوم بدليل التغيرات الطبيعية التي تحصل فيه كالظلام وهو يضعف القوة الحيوية . وكثرة رطوبة الهواء الجوي ولها خواص مخدرة . وانتشار الحامض الكربونيك في الهواء وتغلبه على الأوكسجين والاول يسبب تخديرا للبد وبطء للدورة الدموية وتخفيفا للحرارة الحيوانية . وأصح طريقة للنوم ان يبادر به الانسان ويستيقظ عند بزوغ الشمس فيحصل على الانشراح ونشاط الجسد واستنارة العقل ولا يخفي ان أعظم وقت للاشغال العقلية ساعتان او ثلاث ساعات من ابتداء الصباح . أما الذين يتأخرون في النوم فيحصل لهم ضعف في الحواس وثقل في العقل واسترخاء في الاعضاء

وقوائد النوم لا تنحصر في تعويض ما تدهر من القوى العقلية والجسدية وراحتها فقط ولكنه يسهل الهضم ويقوي عمل التمثيل اسيه انما القوة

تنمية بواسطة التغذية ولهذا السبب نرى الأطفال والناقبين والضعاف اشد
احتياجاً للنوم من غيرهم . والنوم الصحي لا يكون الا ساعة فاكثر بعد
الاكل منعا لما يحدث اذا من الأحلام الرديئة والكابوس (وهو ضيق
يخرج اما من سوء الهضم أو عسر التنفس أو خفقان القلب ويحصل للأطفال من اثر
ما يعترضهم اثناء النهار من الخوف الشديد والانفعال وكلنا لا يجهل ما تعودنا
عليه الوالدات الغير متربيات من ارهاب أطفالهن بذكر اسم العنبريت
والبعبع وغيره وهذا مضر جدا)

ويازم ان تكون شرشف الفراش نظيفة مصنوعة من الكتان او القطن
ويكون الغطاء مصنوعا من الصوف أما اللحاف المستعمل في بلادنا فمضر
نظرا لثقله واحتوائه على طبقة رطبة من الهواء تغلغل فمسحاته الداخلة . وأن
يكون الفراش متوسطا بين الليونة والصلابة عاريا من الزنبلك وأن تكون
الوسادة متوسطة في الكبر لكلا تعيق الدورة الدماغية . ويازم عند النوم
أن تغلق الشبايك والابواب وتزرع ستائر السرير عنه لانها تحصر داخله
الحامض الكربونيك ولا يتخفف من البرد مادامت منافذ الاودة مغالقة وعند
الصباح يهوي الفراش ويمدد هواء المحل من الخارج . والاحسن أن
تكون ساعات النوم الأولى على الجانب الأيمن تسهيلاً للهضم . وتعدد
الجسم على الدوام يعيق الدورة فالأحسن الانحاء القليل الي الامام فانه
يسهلها ويكثر راحة الجسم وكذا كثرة الرقاد على الظهر تسبب للتخاع الشوكي
تهيجا والتهابا وغيره من الأمراض

ساعات النوم . أصحاب الاشغال العقلية يحتاجون سبع ساعات في النوم

والمشتغلون بالأعمال الجسدية كالفعلة والبطاعين وغيرهم يحتاجون ثمان ساعات
أما الأطفال فهم أشد احتياجا لكثرة النوم . ألا ترى ان الطفل
لا ينتبه من نومه الا للرضاع اول الصباح من الألم على ان المدة الحقيقية للنوم
لا تعين الا بتعيين السن والمزاج والمهنة فسكان الاقاليم الحارة والضخام والنساء
العصبيات واصحاب المزاج الدموي يحتاجون لكثرة النوم

✽ الرياضة الجسدية ✽

الرياضة الجسدية مهمة جدا للصحة فهي تقوي العضلات وتنبه المعدة
الى عملها وتزيد حرارة الجسد الطبيعية وخصوصا ترد للاذهان ماتفقدته
من القوة في الدرس وفهم المسائل العويصة فضلا عن انها تقوي الدورة
الدموية وتسهل التنجيز الجلدي والافراز الرئوي للحمض الكربونيك وبدونها
يصير الانسان ضئيل الجسد ضعيف العقل خاملا جبانا لاسيما وانه توجد
علاقة كبيرة بين قوة العقل وقوة الجسد فان الأولى لا تنمو ولا تتسع الا
بنمو الثانية . ولذا نرى ان العلماء والتلامذة مصابون دائما بالادواء والعلل
ان لم يفرضوا على انفسهم ساعات معينة للرياضة

والرياضة ضرورية جدا للانسان في كل سن خصوصا في سن الطفولية
حيث تكون الاعضاء مفتقرة للنمو ولذا كان الاولاد لا يكتفون عن الحركة
واللعب وهو لا يضرهم اكثر من منعم عنه . والنساء اشد احتياجا من
غيرهن للرياضة خصوصا الفتيات . والسيدات المصريات محرومات منها
بالكلية ولعل هذا يكون السبب في قصر أعمارهن وكثرة أمراضهن وضعف
نسلهن ومن الغرائب ان كثيرا يولدن ويمتن دون الخروج للنزهة مرتين في

العمر . فلا ريب ان حياتهم اشقى واتس من فلاحات مصر الفقيرات اللواتي يتوسدن الثرى ويتغدين باحقر الأطعمة ولكنهن في غاية الصحة والقوة نظرا لتمرن اعضاءهن وتنفسهن بالهواء النقي بخلاف اولئك الغنيات اللواتي لا يهمن الا اكل الفلوزج والسكاج ولبس الحرير والاستبرق وهن محرومات من الهواء النقي والرياضة

وأأنواع الرياضة كثيرة اشهرها استنشاق الهواء النقي والتمشي بالمحلات القليلة السكان العديمة الحركة والوثوب والركض والصيد والسباحة والرماحة واخصها تمرين الاعضاء بواسطة الجمباز

ولما كانت وظيفة المدرسين من أصعب واشقى الوظائف وهم دائما مريضون بالامراض الصدرية والرئوية وغيرها نظرا لتشغيل قواهم العقلية والجسدية معا كانوا في منتهى الاحتياج للرياضة فيجب على كل معلم أن يداوم على التمشي في الصباح وان يذهب عند الغروب الى المحلات النقية الهواء البعيدة عن المدينة حيث ينزه طرفه في ثياب الطبيعة السندسية ويلوي عنان عقله عن الافتكار العالمي الي حرعى الحرية النضير . ويسوءني ان المتأخرين أغفلوا امر الرياضة الجسدية وحولوا كل عنايتهم الى تمرين عقول التلامذة وتعليمهم العلوم العالية وقد فاتهم ان الصحة لا تقوم الا بترييض اعضاء الجسم كما ان الحياة لا تقوم الا باجراء وظائف الجسد وليكن معلوما ان التناهي في الرياضة كما في غيرها مضر بالصحة فالخير الوسط

ومن المستغرب ما يذهب اليه العامة من ان الرياضة لا تخص الفتيات وانه يجب الاختباء داخل المنازل وان المشي والركوب من الامور

المعيبة لمن ولعمري ان هذا اضلالٌ مبين لا ينكره الا من كان عقله مكسوفاً بطوع هوي أو كان جاهلاً بقوانين الصحة والتربية ذا اخلاق فاسدة لم ترد منهل التنوير ليت شعري ماضراً الفئاة أو أماطت النقاب عن وجهها وسدته على وجه الجهالة وخشونة الطباع بتعليمها العلوم الدينية والأدبية . وماذا يضر لو سمعنا لها كغيرنا بالرياضة والمشي ومخالطة الرجال ومجاراتهم في الأعمال ثم حيناً جيدها بالفضيلة والبسناها ثوب العفة والمحد حتى تكتسب الصحة وتنال العلم وكفانا بالله تعذيب السيدات بالسجن في زوايا الجبل والبهيمية ألا تحرك شفقتنا رؤية وجوههن المرسوم عليها الضعف وانتقاع اللون الاتصعب علينا حياتهن المضارعة لحياة الحيوان الأعجم قولاً وفعلاً

✽ المساكن ✽

الانسان آخذٌ في الارتقاء والتقدم في الحضارة وقد مر عليه قبل الآن زمنٌ طويلٌ في العجمية والتوحش يلبس الجلود ويأكل الحشائش ويسكن المغارات والكهوف الي ان أتاح له الحظ بالتقدم شيئاً فشيئاً وأخذ يسكن الخيام ثم الاخصاص ثم المنازل فشرع بينها بناءً محكمًا واضحاً فيها النظام والترتيب متفننا في اشكالها واوزاعها وما ذلك الا اتقاء التغيرات الجوية وحرصاً من مهاجمة الاعداء والوحوش الضارية لانه ان لم ينق التقلبات الجوية اصيب بالامراض ولذا كانت المنازل من أهم لوازمه لا يستطيع بدونها صبرا ولكنها ذات عيوب مضره بالصحة لتضمنها الهواء الفاسد واحتوائها على الابجرة السامة الناتجة من الافرازات الجلدية والتنفس وانتشار الزوائج الكريهية من البالوعات والاتربة الحاملة للاقذار البرازية

فيجب علينا النظر اليها من نقطة صحية وتوجيه العناية الي اصلاح عيوبها
المذكورة فنقول

اولاً . يلزم ان يكون موقع المنزل جافا اي خاليا من الرطوبة بعيدا
عن كثرة السكان والضوضاء على قدر الامكان خصوصا بالنسبة لاصحاب
الاشغال العقلية وان يكون موضوعاً وضعا هندسيا يسمح له بالضوء والهواء
النقي

ثانياً . يلزم غاية الاعتناء بتجهيز المراحيض بالآلات مخصوصة لا يمكن
رائحتها من الانتشار ولذلك يركب بكل منها آلة من الآلات المعروفة
(بالمتجنيق) واحسنها النوع الثمين المصنوع من الخذف الصيني .
اما النوع الرصافي فغير مستحسن لان قاعه لا يفتح الا اذا رجع ثقل المواد
البرازية على جزء الموازنة الرصافي وهناك انواع اخر كثرتها غالبية الثمن
ويلزم تجهيز المراحيض ايضا بانبوب طويل يمتد من الحفرة الى أعلى
سطح المنزل فيكون بصفة منفذ تصاعد منه الروائح القاتلة فلا تنتشر
بالمحلات

ثالثاً . من أهم الواجبات المنزلية الاعتناء الكافي بتجديد هواء
المحلات وازالة الهواء الفاسد المتسبب من التنفس واشعال النار وايقاد النور
في الليل وانتشار روائح المراحيض واسهل طريقة لتجديد الهواء فتح الجزء الاعلى
من الشبايبك . وتجديد الهواء مسألة ذات بال قد اشبعنا الكلام عنها
صفحة (٦١) فلتراجع

رابعاً . يلزم ادخال مقدار كاف من الماء بالمنزل لسهولة تنظيف

كل شيء من اوعية وبالوعات وغيرها . وليكن معلوما ان اخص الاقدار التي يجب ازالتها وتنظيف محلاتها برازات الانسان ومياه الغسيل وماضارع ذلك لانه يتصاعد منها غازات سامة تفسد الهواء وتكون جرثومة للامراض الوبائية

خامساً يجب ان يكون المنزل بعيدا عن المعامل والمسالخ والمدافع ومحلات بيع اللحوم والاسماك والخضارات والبقول والمقابر والمزابل والمحلات التي يحرق فيها الفحم وبالاختصار عن جميع المحلات التي تتصاعد منها الروائح المفسدة للهواء . ولا يخفى ان المنازل المبنية على ضفاف الانهر وبجانب البحيرات ومحلات المياه الراكدة تكون في الغالب فاسدة الهواء نظراً لامتلائها بالغازات المؤذية والروائح الكريهة التي تتصاعد من الاتربة عند انصبابها . ولا يلزم السكنى بالمحلات التي لا تكون مرتفعة عن الارض ارتفاعا يحفظها من الرطوبة فانها مضره وكثيرا ماتسبب أمراضاً كالحدار أي الروماتيزم وغيره

سادساً . من اهم الامور الحرية بالاعتبار جعل المطبخ بعيداً عن الجهة البحرية للمنزل وعن قاعات الاستقبال والنوم لئلا ينعكس الدخان والروائح الكريهة عليها . وليعترس أيضاً من جعل بيت الخلاء بالمطبخ او بجانب المحلات بل يكون منفردا عنها بطريقة مخصوصة وبه ماء كاف للتنظيف الاوخام والقاذورات منه لئلا يكون جرثومة للامراض الوبائية وتسهيلاً لازالة الروائح السامة من المراحيض وغيرها قد وضعنا المركب الآتي وهو أربع اواق من الزاج أي سلفات الحديد ونصف اوقية من حامض الفنيك غلي

خمسة ارطال من الماء تمزج ببعضها وتسكب حيثما يراد . ثم ان الزجاج
او الحامض الفنيك منفرداً او الفحم المسحوق كل من هذه يصلح لازالة الروائح
الريئة

اما كيفية مادة بناء المنازل واشكالها واوضاعها فلا نتعرض لذكرها هنا
خوفاً من التطويل فضلاً عن شدة ارتباطها بالسعة ونوع التربة على اننا لانا لوالو
جهداً في ذكر بعض امور مهمة منها على وجه الاختصار فنقول

يازم ان الاحجار والمواد التي تبنى بها البيوت تكون غير موصلة للرطوبة
وان تكون الجدران سميكة جافة لان الرطوبة مضره جداً خصوصاً في الفصل
البارد حيث تهطل الامطار على الجدران فتتشعب بها . ويازم طلي
الجدران من الخارج بالمونة وتبطين الجزء الاسفل منها بالخشب مع
ترك مسافات بين الجدران وبينه لمرور الهواء وازالة الرطوبة ولا يازم
اقامة الطبقات الارضية على الارض مباشرة بل يجب تعليتها . وبعض الناس
لعدم ضياع منفعة البناء يصنعون محال تحت الارض يسمونها (بالبديرون)
ويستخدمونها في خزن الاشياء لافي السكنى . ويازم تلويح الطبقات الارضية بخشب
سميك مدهون بمادة زيتية ليمنع مسامه من امتصاص الرطوبة وتشرب المياه
المسكوبة عليه وهو افضل من البلاط والاحجار . اما الاوراق والادهان
التي يطلى بها داخل الجدران فيلزم انتخابها من الوان موافقة للبصر فلا تكون
معتمة لئلا تسبب انقباضاً في الصدر وكرها للنفس ولا قوية في الزهاه واللمعة
لئلا تضر بالنظر . ولينع الحشرات كالبق وغيره من الاستيطان تحت الورق
او في ثقوب الجدران يجب خرج مادة البياض او الغراء الذي يلصق به الورق

بقايل من فغلي الافستين (وهو نبات صغير الورق زهرته بيضاء تميل الى
الصفرة رائحته عطرية نوعا يتمو على ضفة النيل او اشد منه فعلا السلياني ولكنه
سم قتال فلا يستعمل

❖ الدين عجابة للغراب ❖

الدين من أعظم الادواء التي تصيب جسم الاجتماع الانساني
فاذا تمكن منه استعصى على الدواء واحرمه الراحة والرفاهة والبسه ثوبي
الاسر والكدر الغير باليين - وهو الداء العضال الذي يقوض دعائم العمران
ويخني على البيوت العاصرة فتصبح اثرا بعد عين وكم دولة استنزف ماء
ثروتها فامست ذلياة منكسة الرأس يحكمها الاجنبي ويرتع في سرعى عزها
النضير وابناؤها محرومون من خيراتها منغصو العيش كاسفو البال

ولكن اذا وقف له المرء بالمرصاد وصدته قبل غموه انتصر عليه وفرق
شمله . فيجب اذاً على الانسان ان يقصر نفقاته على كسبه ولا يفعل كبعض
الناس الجمعي الذين ينفقون ايرادهم ويستدينون شيئاً عليه لشراء الملابس
التمينة والأطعمة الفاخرة الى غير ذلك ولا يخفى ان اسباب انحطاط ودمار بيوت
فلاحي مصر غلومهم في اقتراض الديون الباهظة ودفع الارباح البليغة التي قد تنشق
احيانا على اصلها ارضاء للترف والاسراف وما زالوا الى يومنا الحاضر يرفلون
في جلال العجب والثبه وهم خاوو الوفاض بادو الانفاس ومع ذلك اذا وفد
عليهم ضيف يذبحون له حملهم الوحيد او بقرتهم التي عليها مدار زراعتهم
واوازمهم والحبال ان لا كرم الابد سد احتياجات صاحبه

وعندي ان السبب في هذه الاضرار سوء التدبير وهو نتيجة الجهل وعدم

التعليم وأملنا أن يأتي زمن حيث ربات المنازل سواء كنَّ من اهل الحضارة
والمدينة أو من أهل البداوة يتبعن شيئاً من تدير المنازل فيكتفين
بالضروي ويستغنين عن الأمور الثانوية التي تكون قليلة النفع كثيرة
الاضرار . وهنا استوقف اليراع وأظهر ضريد الأسف على ان التعليم في
مصر قاصرٌ على الافراد القليلين ولذا يلوح لي ان القراء يستصعبون مسألة
تعلم الفلاحات شيئاً من التدير كما نوهنا مادام ازواجهنَّ أنفسهم لا يدرون
من التعلم اسمه . وسبب ذلك ان درجة الفلاح في بلادنا على تمام
العكس منها في البلاد المتمدنة حيث يكون في غاية الاعتبار والشرف اذ
هو السبب الأصلي في تحضير المحصولات وتغذية الأهلين فلا يمارس صناعته
حتي يتعلم القراءة والكتابة والضروري من العلوم فتراه يحسب ماله وما عليه
فيأمن من شر الاخطار المحدقة به ويستتير بمصباح علمه القليل على ترتيب
مصرفه وايراده ولا يقع في أحبولة الدين

ومدبرة المنزل العاقلة لا تستدين ألبنة بل تجتهد دائماً ان تقصر نفقاتها
على ايرادها ولا ترى مانعا من كونها تستغني بالكفاية عن بعض اشياء وتقصد
في شراء أخرى وتشتري المهم بالنقد والذي يعينها على ذلك أن تضع امام
عقلها (ان دقائق الامور توصل الي عظامها) . فاذا استدانت يوما ابرة ثم
رطل لحم في يوم آخر وقالت ان هذا أمرٌ زهيد لا ضرر فيه تكون قد اضرت
بنفسها ولو بتعويدها على سماع اسم الدين فيسهل عندها كل أمر عظيم
ويتفاهم الخطب فيتقوى اذاً اصل الدين في عقلها وتصبح مكيلة بسلاسله
والشراء بالدين مضرٌ من جملة وجوه منها ان البائع في مقابلة انتظار

النقود وعدم الانتفاع بها مدةً يعلى اثنان الاصناف المباعة فضلاً على أنَّ
المشتري يقضي عليه دينه بعدم الذهاب لمخزن آخر افضل من مخزن
معامله وكثيراً ما يشتري الاشياء الرديئة برضاه . والأصعب من ذلك
ان تجار أوروبا صاروا الآن يطالبون قسائم للبيع بالدين مقررين بها فائدة
مقدارها خمسة في المائة او غير ذلك نظراً لتعطيل الدراهم

والأغاب ان الدين يفرقون أنفسهم في لجة الدين لا يكونون من الفقراء
الذين يكتسبون حاجاتهم الضرورية بالكد والعناء بل من الاغنياء
والمتوسطين الذين يعيشون بالاسراف والبذخ لان اللوازم الضرورية مثل
الطعام واللباس هي بخسة القيمة وقبلاً يعجز رجلٌ شغال سليم البنية عن
اكتسابها . وأهم اسباب الدين الاسراف فان الفليسوف باكون مثلاً قد اضطره
الاسراف الى الدين فكانت النتيجة انحطاط مقامه ووقوعه في شرك الذل
والعار وكذا كثير من العلماء مثل اللورد بيرون وغيره من الذين كانوا
يكتسبون الاموال الطائلة ويصرفونها في أقرب وقت ثم يستدينون عليها كل
ذلك سببه الاسراف

والدين فضلاً عن اضراره المادية التي بينها له اضرار صحية أشد
منها تأثيراً فانه ينخر عظام الحرق قد يسبب له الموت الباكر بسبب
ما يحصل له من ضيق الصدر وذل المعيشة وانكسار النفس لاسياً فقد الشرف
وثم الصيت وبعض الناس لا يجد منه بأساً ولا يشكو ضميراً فيستخف بالدين
وأصحابه ولكن من كانت هذه حاله كان مجحفاً بالحقوق ضعيف الهمة
جاهلاً بقوانين العدل . ونختم مقالنا بان الدين ان لم يداو في أوله نبي

وقوي فصار داءً عضالاً لا ينجع فيه دواءٌ فالاجدر بالعاقل أن يشتري كل
لوازمه بالنقد ملازماً في خطته التوسط والاعتدال فلا يعود نفسه على الدين
حتى ولا على سماع اسمه وبذلك ينجو من الضيم ويتخلص من
الويلات والاحزان

✽ التوفير أي استبقاء النقود ✽

قال افلاطون الحكيم رأس العقل الاقتصاد في الانفاق . موضوع
هذا الفصل من أهم مباحث فن تدبير المنزل ولذا رأينا ان نشبع الكلام فيه
ونشفعه بشيء مما يساعد اجراءه فنقول
بالاقتصاد يتمكن الانسان من اعالة نفسه وآله عند المرض او العطلة
الى غير ذلك وفوائده لا تضطر الكاتب أن يقيم عليها الادلة والبراهين
وهو لا يحتاج في الحصول عايه تجشم المشقات او تحمل المصاعب لان الرجل
المقتصد ليس هو الرجل الذي يحرم نفسه الراحة والهناء ويوثقها بقيود
التقتير والكدر بل هو الذي ينفق الدينار بكل سرور اذا كان لقضاء
ضرورة او واجب انساني كالاشترك في الأعمال النافعة ومساعدة الايتام
والارامل واغاثة الملهوفين ثم يبخل بانفاق درهم واحد في ما لا ينفع وأقوى
دليل على ذلك عبارة واقعية شاهدتها بنفسي وهي اني في سنة ٨٧ . مسيحية
أيام كنت مقيماً بمدينة المنصورة جلست مرة بدكان صاحب لي صيدلاني
كان مشهوراً بتوزيع العقاقير الطبية للفقراء مجاناً ومعالجتهم والانعطاف لهم
مع تقديم الصدقات للمحتاجين فبينما كنا نتجادب اطراف الأحاديث
اذ جن الليل وخيم الظلام فإشار الى خادمه أن اشعل المصباح فأقبل الخادم

وأخذ عودين من الفسفور عوضاً عن واحد فلم اشعر الا وقابله صاحبي
بالصياح والتوبيخ الشديد وأمره بأخذ عود فقط ثم التفت لي وقال
اراك في اندهال من معاملتي هذه التي تظهر لك سيئة لاول وهلة فاذا
دقت النظر تراني مصيباً . فائن كان صندوق العيدان مشحوناً بها
لكن لايبعد أن يأتي وقت لا يكون به الا العود الذي أراد أن يأخذه
الخادم بدون ازوم فضلاً على انه يتعمد على الاسراف وأخذ الاشياء التي هي
أثمن بكثير من عود الفسفور ان لم انبه عن ذلك فساوكي معه بهذه الحال
درس مفيد جداله . ومن هذا القبيل يحكى ان سيداً ذات يوم قصد
منزل احدى السيدات المشهورات بالكرم الحياتي ومعه قائمة لجمع مبلغ
عظيم من النقود لاجل عمل مبرور فرثما ولج منزلها سمعها توبخ بجدة
احدى جواربها لكونها اسرفت في استعمال شيء بسيط جدا مثل عود الفسفور
ففي الحال أوجس خيفة الحية وتمنى لو لم يدخل لديها ولكنه سلم عليها واراها
قائمة الاحسان فقرأتها اسرع من البرق واكتتبت بمبلغ فاق على جميع
المبالغ المقيسة بالورقة ثم اعادتها له بمنتهى البشاشة والمحنوية فانصرف السيد
في شدة الاستغراب يضرب اخماساً لاسداس

والاقتصاد هو الوسطة الوحيدة للتخلص من الفقر اذ يمكن صاحبه من
امتطاء صهوة المجد كيف لاوهو يرفل في حلال العز والاكرام وبيته عجباً
واقتماراً وهو جدير بالاطراء والاعظام لانه داس باخصية على الاسراف
والبيدخ ونظر الي عواقب الامور بمنظار التبصر فلم يعول الا على
نفسه

وانما رجل الدنيا وواحدھا من لا يعول في الدنيا على رجل
متيقناً انه لا ينفع الانسان الا عمله وان أهله واقاربه ولوحازوا مال
قارون وكنوز كسرى فلا يقدمون له أقل مساعدة ولا يحترمونه أو يذكرون
اسمه اذا كان من المحتاجين وبهيجني قول الشاعر

اقاربك العقارب في اذاها فلا تتركن اعم أو لخال
فكم عم عن ابن الأخ أعمى وكم خال من الخيرات خالي

وان قلت كيف يتسنى للفقير الذي لا يكسب الا القليل استبقاء نقود
قلت ان الدرهم اذا أضيف لمثله تضاعف ومن العمال من لا ينفق الدرهم
والدرهمين في المالا طائل تحته فما ضره لو أشفق على نفسه ودبر شياء قليلا ومعانوم
ان ماء الحجر مركب من قطرات . مثلاً اذا استبقى عامل خمسة غروش كل
اسبوع في مصرف أو اي محل بفائدة مقدارها واحد ونصف في المئة لكانت
جملة المجموع من الفائدة والاصل في مدة ٣٢ سنة ١٥٠ جنياً
وكسراً

وكل عامل صغير اذا اقتصد شيئاً من نفقاته لا بد وانته يحصل على الثروة
الحققة ولو طال عليه الزمان وكثيراً ما يملك الاجير معمل سيده اذا سار
في جادة الهدى وطريق الحزم خصوصاً اذا كانت له مدبرة عاقلة تعينه على
اعتراك الدهر وتبديد شمل الاسراف والانقياد للهوى . روي ان سيداً زار
احد معامل النسيج فوجد فيه اربعة آلاف عامل يشتغلون معاً وكان مع
صديق له فلما التقيا بصاحب المعمل قال له صديقه ان صاحب المعمل هذا
كان اجيراً فيه منذ ٢٥ سنة والآن ملكه بكده واجتهاده

لاستسهلنَّ الصَّعبَ أو أدركَ المتى . فما انتقادت الآمال الألباب
فقال مالك المَعْمَلُ على الفور ان المَساعِدِ لي على امتلاك هذا المَعْمَلِ
اجتهاد زوجتي ايضاً واقتصادها في الانفاق فاني لما تزوجت بها كانت
تَعْمَلُ فيه بسبعة غروش يومياً

انما المرأة للبرء نصيب وشريك ورفيق وحييب
لا يطيب العيش الا معها كل عيش دون الفلايطيب

ثبت معنا ان كل شخص يعيش من عمله يمكنه ان يتدبر في استبقاء
شيء من كسبه ونقول الآن ان ذلك ميسورٌ خصوصاً لاصحاب الكسب
المعدود نخدمة المصالح ومحلات التجارة وغيرهم من هذا النوع

والانسان الساعي في طلب أمره الدائب في تسهيل وعره لأبد له من
ادراكه ولو حالت دونه الموانع العظيمة . فالمصريون وان لم يسعوا من
بادئ أمرهم في تأسيس مصارف لتوفير النقود اذا قصدوا النجح على منوال
الغربيين تسنى لهم أكثر من فرصة وتغلبوا على سائر الصعوبات التي تحول
بينهم وبين المرام . واعل تأخرهم لا يكون سبباً في طرح هذه المسألة
في زوايا النسيان فكل من سار على الدرب وصل . والانسان مادام على
قيد الحياة فهو يتعلم في مدرسة الزمان ومهما كان جاهلاً او متأخراً فانه
بسعيه وجده يدرك شأوا أولئك الاقوام المتقدمين . ورأى ان الطريقة
الوحيدة التي تضمن نجاح هذا المشروع استعطف حكومتنا السنية للنظر
اليه بعين الاهمية فتكلف ادارة البريد ان تؤسس محلات للاقتصاد بفروعها
الشهيرة تحت كفالتها اقتداءً بحكومات اوروبافانها قد ألمت باطراف هذه

المسألة ووقفها حقها من الاهمية والاعتناء وبدون الحكومة لايرجى لها نجاح لاسباب كلنا أعرف بها واخبر وقد علمنا ان الحكومة المصرية كانت قد شرعت في اجراء هذا القصد ولم نعرف ما السبب الذي عاقبها لغاية يومنا الحاضر فاعل كتابتنا هنا تكون سبباً في تذكرها اياه

فاذا أجابت الحكومة سؤالنا وشرعت ادارة البريد في ترتيب المصارف يحسن بها ان تراعي الامور الآتية فانها جديرة بالاعتبار
اولاً تعميم المصارف المذكورة أي تأسيسها في جميع اقاليم مصر ومدنها الشهيرة حتى لا يمتاز أهل مدينة بها دون غيرهم

ثانياً قبول المبالغ الجزئية لان الفقراء بالطبع اكثر عددا من الاغنياء واذا اقتضت المصارف على قبول المبالغ الوافرة فقط فانها تحرم الفقراء من حزاياها فيفرمنا المرغوب ويقر المرهوب

ثالثاً تسهيل اعادة النقود لاربابها عند احتياجهم اياها بمعنى انه اذا دفع شخص مبلغاً ببوسطة مدينة المحلة الكبرى مثلاً ثم انتقل لاشغال له بالفيوم وطلب رد نقوده اليه يمكنه ان ينالها حيث هو وما ذلك الا ترغيباً للعملة وغيرهم. وتذليل الفرص لهم ليدوقوا حلاوة الاقصاد ويعدلوا عن صرف النقود في الفساد كالسكر والمقامرة وغير ذلك

وان قلت ما للحكومة وهذه الاعتاب وأي نفع يعود عليها باعطاء الفوائد للذين يستبقون دراهمهم بمجلات البوسطة والاعتناء بهذه النقود والاهتمام بأمر ما تستلزمه من الترتيب . قلت ان الحكومة لها فائدتان . اديية . ومادية . نظير اتعابها ولتكم على كل من الاثنين فنقول

الفائدة الادبية . من المعلوم ان معظم العملة وغيرهم ينتفون الجزء
الاكبر من مكاسبهم في المشروبات الكحولية وغيرها من الامور المضرة بهم
ادبياً ومالياً المشوشة للنظام العام لكن بما انهم للحكومة بمثابة ابناءها فهي المنوطة
بتربيتهم وحفظ صحتهم اهتمام والدة متيقظة بأبناءها . واذا كانت الرعاية
متوفرة فيها اسباب الاقتصاد والحرية الحقيقية والتنزه عن الخنا وارتكاب
المنكر كانت الحكومة سعيدة بها لكونها تجد في كل وقت ابطلاً مستعدين
للدفاع عن حقوقها ومكافحة اعدائها والعكس بالعكس

واذا أسست مصارف الاقتصاد واخذ الاهلون يدفعون بها شيئاً تدريجياً
نشأ فيهم حب الاقتصاد لاسيما اذا عرفوا قيمته وذاقوا ثمرته فيشبون عليه
ويتمازلون شيئاً فشيئاً عن عوائدهم الفظيعة التي ربوا في مهدها حتي
اذا أصابهم حينئذ عطلة أو مرض أو دهمتهم مصيبة ما يلجئون الى ما استبقوه
من النقود . اما ان كانوا لم يفتكروا في امر الاقتصاد وصادفتهم عطلة
او غيرها مما سبق ذكره لاشك انهم يتضورون جوعاً لا يجدون ما يقوم اودهم
ويسد رمقهم وتكون نتيجة ذلك التفاتهم الى السرقة والجولان في الطرق
لتكدير صفو الراحة ونزع الأمن وبث روح الفساد في البلاد وكل ذلك
يؤود بالضرر الشديد على الحكومة نظراً لتكبدها العناء في اعادة النظام الذي
انقضت عراه

الفائدة المادية . ان النقود التي تستبقها الاهلون في محلات ادارة
البريد لاجل توفيرها وكسب ربحها لا تترك بدون عمل بل تندبر الحكومة
بالطبع في تشغيالها وتربحتها بغيرتها اماناً في تجارة واماني شراء عقارات مخصصة

ظوعاً لاحكام الزمان والمكان وما نتحصل عليه من الكسب تُعطي جزءاً منه
للأهاليين كلاً حسب استحقاقه باعتبار الاسعار التي تكون قد عينت لهذا الغرض
وتحفظ الجزء الباقي مكافأةً لمسا على ماتعانيه من الاتعاب وهذه هي فائدة
الحكومة المادية

والرجل الذي يجب الاقتصاد ويدركه ماهيته لا يصعب عليه ان يعيش
المعيشة الوسطى طاوي الكسح عن الاسراف والبذخ غير منقاد لكلام
القادحين الذين يقولون بشقاء المقتصد وجهله حتى لا يضر بنفسه ارضاء
لكلام لا طائل تحته . وما ضره لو ذمته بعض الحمقى وكان غنياً عن
الاحتياج للغير واسترحام من لارحمة عندهم

✽ توحيد النسبة بين الاطعمة البخسة وبين الغالية ✽

الغرض من هذا الفصل افادة قليلي السمة ان الخواص المغذية التي
تؤدي وظائف نمو الجسم توجد في الاطعمة البخسة كوجودها في اطعمة الاغنياء
وبما اننا لم نتمكن من درجه في فصول الاطعمة قد آثرنا اثباته هنا لاهمية
لزومه

اذا تحدثت الانسان مع البعض من مديرات المنازل بشأن
المنافع الحسنة والفوائد الجمية التي تنشأ عن حسن ادارة المنازل من تخصيص
مقادير الاطعمة ومنزج بعضها ببعض وتجديد الهواء واتقان النظافة وغيرها
جاوبته على الفور بما ياتي (ان الدهر ليس بمساعد لنا وهذه الامور مقدورة
للاغنياء فقط بخلاف الفقراء امثالنا فلا يتسنى لهم اجراؤها) والصواب
ان كل انسان يعيش بكسبه لا يجمع هو واولاده بل يمكنه ان يدبر منزله على

وجه صحي فأننا مارأينا ولا سمعنا ان انسانا شغلا حسن السير مقتصدا عاش
جائعا نعم لانكر ان بعض الناس ذوي العائلات العديدة قد يقاسون الضنك
الشديد في امر تدبير معيشتهم ولكن حيث تيسر لهم كسب القليل من الدراهم
يكون الأمر متعلقا بصرفها في محلها وحسن الانتفاع بها بواسطة المديرات
فانهن اذا كن من الماهرات الخبيرات بتدبير المنازل وحفظ صحة أهلها امكنهن
حسن القيام بهام هذه الوظيفة من مراعاة القوانين الصحية واعداد الاطعمة
الحسنة . وليكن معلوماً لديهن ان الفقير يمكنه مثل الغني ان يتغذى
بالاطعمة التي تقوم بتولد الحرارة وانماء العضلات وتكوين العظام وليس
القصص من ذلك استعمال ذات اطعمة الاغنياء كالا لانه لا يمكن للفقير ان يتغذى
بالحمام مثلا والدجاج ولحم القوازي وماشا كل ذلك من الاطعمة الثمينه .
بل القصد ان الخواص ذاتها المؤدية لوظائف النمو السالف ذكرها التي يبتاعها
الاغنياء بعشرة جنيهاً مثلا في الاسبوع يمكن استحصال الفقير عليها بعشر
هذا المقدار وان اختلفت المواد فالخواص واحدة مثال ذلك ان اللبن الصرف
أي الغير مغشوش والخضارات الغضة وما اشبهها تحتوي على الخواص الموجودة
في الحمام والضأن وغيره . وليكن معلوماً أن النبقل في الاطعمة مفيد للصحة
لا يخلو من اللذة . والطعام الذي يتناوله الانسان بقابلية وانسراح هو المفيد المعافي
وأن الجسم لا يكون صحيحاً اذا كان الطعام غير منتظم فالواجب اذا تخصيص
مقادير الاطعمة ووضعها في قالب الانتظام متخافة من الوقوع في المرض باعداد
الاعضاء له واذا اتفق ان الانسان المحل بهذا الترتيب لم يمسه سوء حرة
او اثنين يقال ان الآلة الطبيعية بانفرادها قسمت المقادير الغذائية اقساماً متساوية

على أعضاء الجسم لكن اذا طالت هذه الحال لا بد من الاضرار بالصحة
وليكن معلوماً أيضاً ان تكثير مقادير الأَطعمة كتقليلها مضر بالصحة
فيجب الاعتناء بترتيبها وتحديدتها فان الاكثار يتخمر المعدة ويهيج الدم ويضعف
اعضاء الهضم بسبب ما يحصل لها من العمل المفرط . والنقصان يسبب عدم
انتظام الدورة مع اضعافها وعسرا في التنفس ثم يكون الجسم السييء الغذاء
اكثر استعدادا للمرض من الجسم الحسن الغذاء واسرع منه في التلاشي والمزال
فحياتنا ومماننا بغذائنا والكل من هذا الغذاء قتيل
ومن الامور الواجب مراعاتها اعطاء الوقت الكافي للهضم وعدم ادخال
الطعام على الطعام فانه قد يسبب الامراض المعدية كالقئمة والحميات وغير
ذلك

تلف ان اكلت وبعدا كل تجنب فالشفا بالانهضام
وليس على النفوس أشد بأسا من ادخال الطعام على الطعام
وتناول الأَطعمة الفاترة افضل من الباردة ومساعد للمعدة على تأدية
وظيفتها فانها لا تهضم الأَطعمة الا بعد تسخينها اياها ولذا كان تناول الاشياء
الشديدة البرودة من اضر ما يكون بها فيازم تجنبها



❖ الاعضاء المهمة في الجسم ❖
❖ اسباب بعض الامراض ومعالجتها ❖

لما كان من أم مباحث هذا الكتاب تدبير الصحة وعلاج ما يحصل لاهل المنزل من الامراض الخفيفة الكثيرة الوقوع التي يمكن معالجتها في غياب الطبيب . وكانت العادة ان انقراء لا ينفون بكلام الكتاب في علم ما ان لم يكن من فرسان يداونه . وان كتب لم يكتب الاما سهل ثقلة وتداولت معرفته
قد أثرت ان استند في بحثي على ثقات المؤلفين في هذا الفن كالدكتور ورتبات الشهير والدكتور راسيبي الرنساوي وغيرهما من الافاضل وما ذلك الا طلبا لزيادة الفائدة وقهاً
بمفوق الذمة وصدق الخدمة فأقول

❖ الصحة والمرض ❖

الصحة أجل النعم التي قد أنعم بها الله تعالى على الانسان وأرفعها مقاماً
اذبها يطيب العيش وتطول الحياة وبدونها تعطل الاجسام الصحيحة وتغدوم
الملاذ والمسرات وهي عزيمة الغاية رفيعة المكانة لا يتمتع بها الا القليل من الناس
بخلاف الاكثرين فهم محرومون منها ومنوحون اثواب الاسقام

يمكن للإنسان إيقاف نمو الأمراض بل قطع دابرهما إذا وقف لها بالمرصاد
وإشهر عليها حرباً عواناً . ولا يزال هذا الأرب البراعة قانون الصحة من
حيث استعمال الطعام والشراب والتريض وغيرها فإذا نقص أحدها فلا مناص له
من الوقوع في شرك المرض وتحمل شدة الأوجاع

ومن الأسف أن أغلب الناس لا يعتنون بالقانون المذكور وبالحرى يجهاونه
مع أنهم يكابدون أشد التعب في تدبير آلتهم الصناعية وزرع أراضيهم
وتربية مواشيهم إلى غير ذلك من الأمور الثانوية بالنسبة للصحة . وتدبير
صحة أهل المنزل أمر منوط بمديرات المنازل فلا بد للفتيات من درس
قانون الصحة لأنه يأتي عليهن زمنٌ يكن فيه ربات منازل مكلفات
بتدبيرها والاعتناء بصحة أصحابها فإن كنَّ من الغييات الناقصات في العقل
والتربية تسببن في حصول الأمراض وغيرها . قيل إن السبب في وفاة
نصف الأطفال بالبلاد الباردة قبل بلوغهم السادسة من العمر لم يكن مسبباً
عن قسوة الوالدات أو إهملتهن بل السبب في ذلك جهلهم بقانون
الصحة وبناءً عليه فجهل مديرات المنازل بالقانون المذكور يكون من أعظم
الدواعي المساعدة لانتشار الأمراض وتوفير أسباب الموت

والأمراض المزمنة التي تصيب الإنسان كالأضرار بالعامود الفقري
والعظام أو العرج الدائم لا بد لها من أسباب معلومة أو مجهولة منها الحميات
والأمراض المعدية فهذه قد تسبب من المكث بالمحلات المفسودة الهواء السيئة
التنقية نظراً لعدم انتظام البلوعات والأسربة بها وهذه الأمراض لو لم يهتئ
لها الإنسان التمهيدات التي تساعد على الظهور والنمو لم تكن لتبدي أقل

ضرر ولا انتشرت جرائمها فالذنب فيها عائد على مدبرة المنزل لانها هي
المكافئة بتجديد هوائه وتطهير محلاته من القاذورات وغيرها من المواد
المفسدة للهواء

ومنها داء السل الرئوي والحذار ووجع الاعصاب والنوازل الالتهابية
في الصدر والحنجرة والرئتين وهي تردي أصحابها وهم في عنفوان الشباب وقد
يكون اصلها برداً خفيفاً يلحق الانسان بدون علمه ويمكن منه اذا اهمله
ومنها الامراض الباطنة أي المعدة والكبدية وهي تسبب من النهم
كالفراط في تناول الأطعمة

ومنها امراض تسبب عن عدم اقتدار بعض الناس على تحصيل المواد
الضرورية للحياة كالغذاء الصالح والهواء النقي وغيره وهم يجرمون منها من
مبدأ الطفولية حتى الصبية فيشربون ممرضين سقاء ويستمررون على هذه
الحالة حتى ينصرم جبل الشيبية . وهذه الامراض لو لم يعدم اهلها
رجالاً افاضل مفتونين بحب الخير والشفقة ما كانت تطور في عالم الوجود
والخيرات في الدنيا أكثر بطاقات من احتياجاتنا فايكن نصب اعيننا دائماً
ان من اقداس الواجبات مساعدة المحتاجين وتقوم اودهم والانعطاف
اليهم اذ لا خير في حياة امرء لا ينفع

وكل من لا خير منه يرتجي ان عاش او مات على حدسوا
فالكريم الحر هو الذي يحبي بعطائه بيت آمال المحتاجين وينشرهم من
رأس العوزالي رغد العيش ومحبوحة المناء

✽ أنواع المرض ✽

قلنا فيما سبق ان مدبرة المنزل هي المنوطة باجراء كل ماتزاه مهماً

من الاصلاحات المرقية للصحة الماحية لأثر المرض وقصدنا الآن تفنيد قول من قال ان المرض يحصل للانسان بالطبع كما قالت احدى الوالدات من ضرورة اصابة كل طفل بداء الحصبة . ولكن هذا وهم محض والصواب ان ما يصيب الانسان من الامراض يكون مسبباً عن شيء ولنين هنا اسباب بعض الامراض فنقول

اولاً - فساد الدم . يفسد الدم من الطعام والشراب الغير نقين والهواء المفسود . وسبب فساد الهواء هو كما سبق اختلال بناء البالوعات او المراحيض وانتشار الروائح الكريهة منها ومن الاجسام العضوية المتعفنة وبراز المرضى المصابين بالادواء المعدية فكل هذه المواد تكون جرثومة نتولد منها الحميات القاذقة كالجدري والحصبة والحمى القرصية وجرثومة الماء (مرض سريع العدوى يصيب الاطفال خصوصاً) والحمى التيفوسية والحمى التيفوئيدية (مرض وبائي معد بطبيء السير يصحبه اسهال مستمر والم في الرأس وفقدان الشهية للاكل والحمى وانتفاخ في البطن ويسبب دخول مادة غريبة بالامعاء)

ثانياً - الامراض المنسببة عن البرد . هي الزكام النافذي (نوع من الزكام فجائي الحصول شديد العدوى تصحبه حمى منهكة للجسم) وألم الحنجرة والسعال والشهقة والالتهاب الشعبي (التهاب في الفشاء المبطنه به الشعب الموجودة في القصبة الهوائية) والالتهاب الرئوي وداء الجانب والامعاء والسل الرئوي والاعصاب والحدار

ثالثاً - الامراض الناشئة عن اختلال في الامعاء . وتسبب من تناول

الاطعمة بغير انتظام كالأفراط في تناول حنظل والتقاليل من آخر ومن عدم تساوي مقادير الاطعمة ببعضها في كل الايام على حد سواء . وتلك الامراض هي النخمة والتشنج (اقباض شديد غير ارادي يصيب العضلات او الاياف العضلية) وعوارض الصفراء والامساك والاسهال فكل انسان أصيب بأحد الامراض المذكورة السببين الثاني والثالث اي (البرد واختلال الامعاء) يكون في غاية الاستعداد لفساد الدم واما اهمل أمر البرد وتأخر في علاجه ثم لم يراع مسألة الاكل والشرب حسب القانون الصحي يكون متوئلاً لمخانات الامراض اذا تطرقت اليه اسباب العدوى . وكل جسم ضعيف مهزول يكون شديد التعرض للامراض السابقة الذكر اما اذا كان سليم اليقظة صحيح الجسم فيقوى على مكافحتها

✽ الخ و ما يضر به ✽

ذهب الفسيولوجيون علماء وظائف الاعضاء الى ان الخ هو مركز الحس والحركة ويتركب من مادة دهنية دقيقة موضوعة بالجمجمة . وهذه هي صندوق صلب مركب من ٢٢ عظمة . ويتصل بالخ النخاع الشوكي الذي يصل لغاية العصعص اي (عظمة الظهر) وتفرع من الاثنين اي الخ والنخاع الشوكي الاعصاب وهي خيوط دقيقة بيضاء كثيرة العدد منتشرة في جميع اجزاء الجسم وتوصل جميع اجزاء الهيكل بالخ . والنخاع الشوكي المذكور مهم جدا للحياة شديد التأثير حتى ان اقل ضرر يصيبه قد يوقع صاحبه في المرض العضال او يرديه لساعته . وقد شبهوا الخ والجموع العصبية باسلاك التلغراف الكهربائية ووجه الشبه بين الاثنين التوصيل

من الفروع للمركز في كل بقوة غير مدركة . فكما ان الاسلاك البرقية
توصل الاخبار من بلد الى أخرى كذلك الاعصاب تنقل كل اجزاء
الهيكل الحيوي وتنقل ما يحصل من الاحساس في أي جزء منه الى المخ فورا
بقوة لم يتيسر للعلماء ادراك كتبها الى الآن . والمقصود بنقل الاحساس
ان الاعصاب توصل كل ما تنظره العين وتسمعه الاذن ويدوقه اللسان
ويشمه الأنف الى المخ على اجتمعة البرق فيسرع المخ في أن يدبر ويوزن
بسطاس العقل الاحساسات المنقولة اليه وبعد ان بيت الحكم اللازم يحرك
بارادته المجموع العصبي لتنفيذ حكمه مثلاً اذا نقلت الاعصاب احساسا
مكدرًا ترى العين في الحال تلهب والجسد يقشعر واللسان يلفظ ما يريد
كل ذلك بتأثير المخ الفعال

ومن هذا القبيل اذا ضربت طفلاً على أي جزء من جسمه نقلت
في الحال اعصابه احساس الالم الى المخ وهو يبعث فورا الفم للصراخ والعيون
لزرر العبرات كأنها تشكو من الالم الذي اصاب الجسم . وبما ان العقل
يستخدم المخ في بت الاحكام وفصل القضايا فلو حصل اقل ضرر للجهاز المخي
عدم الجسم الاحساس والحركة . وكل انسان بطلت منه هذه القوة
الحاكمة صار به اختلال في العقل . وحيث اننا قد فهمنا الآن أهمية المخ وتركيبه
الدقيق فنتكلم اذاً عن الاشياء التي قد تضربه فنقول

اولا - الشغل المفرط . من الناس من يشغلون الجهاز المخي شغلا مفرطاً
ولا يريحونه من اتعابه فهو لاء اذا استمروا على هذه الحال اصابهم الحمى المخية
وانقطعوا عن العمل بالرغم وقلم نجواً من هذا المرض العضال سالي العقل

وقس على ذلك الاطفال الذين يتواعون بحب العلم وينكبون على الدراسة
آناة الليل وانراف النهار غير ماثمتين لصحتهم ففي هاتين الحالتين ضرر
شديد للمخ حتى اذا سلم الانسان المفرط في الشغل من اختلال العقل لايسلم
من ضرورته غضوباً سهل التهيح شديد الانفعال وأما الطفل فيصير نكدا
سبيء الطباع ويشترك الاثنان اي الرجل والطفل المفرطان في الشغل في
فقد الشهية للأكل وعدم الاقتدار على الاعمال . هذا . وليكن معلوما انه لا يوجد
بالجسم عضو اكثر تلاشيا من المخ

ثانيا - التهيح يتهيح المخ باسباب متنوعة منها حدة الطباع والسرور
الزائد والانزعاج ومنها لطامه بجسم آخر واضطرابه . ويختلف احساس
هذا العضو بمعنى انه يكون شديدا في شخص وضعيفا في آخر فانك ترى
انسانا يقدر ان يرى او يسمع كل شيء بدون ملل ولا فزع وآخر يصغر
وجهه وتتأثر اعصابه من ذلك وليكن معلوما ان كل احساس يصل الى المخ
يؤثر على جميع اعضاء الجسم بالانعكاس . وكيفية ذلك ان المخ مركز
الاعصاب والاعصاب منها ما يصل الى القلب فيسبب فيه الخفقان
وبعضها يصل الى الرئتين فيقوي فيها حركة التنفس وبعضها يصل الى
العيون فيجعلها تزرف العبرات وبعضها يصل الى المعدة فيسبب جفافا في
عصارتها وبعضها يصل الى اللسان فيسبب فيه تاعثاً وعلى ذلك فاصحاب
المزاج العصبي تستولى عليهم الاحساسات المهيجة بادني منه شعري
او خيالي

ثالثا - المنبهات . يتأثر المخ تأثرا عظيماً من الاشارة المنبهة كالشاي

والبن مثلا فان كلا منهما يشتمل على جزء من مسحوق ابيض يسمى في الاول
الشايين وفي الثاني البنين وكل منهما اذا اخذ بكمية قليلة أفاد الخ وأراحه
وبالعكس اذا افراط الانسان في تعاطيه اتعب الخ وهيجه بما يحدث فيه من
التنبه الشديد . كذا جميع السوائل الروحية اي المركبة من الكوئل
فانها تؤثر على الخ والافراط منها يسبب للعقل حركة خال وقتية وقد تصير
ابدية فانها تجعل العاقل مجنونا والانيس وحشا وكفى ان بها أفول نجم الهناه
وتبديد جيش السلم ودرس مفاخره بل قصر الأجل وفساد نظام
الصحة فالعاقل من شمر عن ساعد الجد وقابها بالصد والهجر

واهجر الخمرة ان كنت فتى كيف يسعى في جنون من عقل
ولا ندري اي الالفاظ نستعملها لنذمها ذما تستوجبه وغاية الأخر
ان نقول انه ليس بين السكير والحيوان الأعجم فرق ولنتكلم هنا على كيفية تعود
الانسان عليها فنقول

يبتديء الانسان في تعاطي الخمرة من باب التقايد والتفاخر زاعما انها
لا تضر به ولا تتحكم فيه ولكنه لم يابث ان يعتادها حتى يصبح مفتونا بها
لا يقوى على قهرها لان العادة طبع ثان واذا نصحه او لو النهى لا ينتهي عن
غيه بل يزداد في طغيانه . وقد احتج بعض المحبين للخمرة بانها تفيد الجسم
وتغذيه وتقوي الدم ولكني لا أرى صحة لقولهم . غاية الامر ان الجعة
اي (البيرة) التي يعدونها من انفس الاشربة كل مئة جزء منها
تكاد لا تحتوي على الغذاء الموجود في ثلاثة اجزاء من اللحم وهي فائدة
لا تذكر على أن السواد الاعظم من الاطباء حكموا بعدم احتواء الاشربة الروحية

على غذاء وغاية ما قالوا انها شديدة التأثير بالمخ والدورة فعند تعاطيها تزيد
الجسم احتداما بالتبادل العنصري فيتوهم شاربوها ان هذه الحرارة الحاصلة
قوة وصحة

رابعا - النهم وهو الانقياد لحكم الاميال والشهوات كالا فرط في
الاكل والشرب وتسليم النفس لشدة الغضب والحب والكراهة لاسيما
الانهماك في الشغل العقلي والنوع بالملاذ فكل هذه مضره بالصحة عموما
والمخ خصوصا

✽ الرئتان وما يضر بهما ✽

الرئتان هما عضوا التنفس لونهما من الداخل رمادي مائل للاحمرار
ومن الخارج رخامي وشكلهما مخروطي مثل قمع السكر تقريبا وهما موضوعان
في التجويف الصدري وبينهما القلب ثم يتصلان بالهواء بواسطة أنبوبة تعرف
بالقصبة الرئوية ويمتدان الى الحجاب الحاجز والجزء الاسفل منهما ينقسم الى
شعبتين متفرعتين داخل الرئتين جملة فروع وفريعات مثل جذر
الشجرة

وبأطراف الفريعات توجد اكياس صغيرة تسمى الحويصلات الهوائية
وهي تمتلي هواء بواسطة الاخية المتصلة بالقصبة الهوائية وتحيط بالاخية
المذكورة أوعية للدم دقيقة جدا لاعتد لها بواسطتها يؤثر الهواء على الدم فيتحول
الوريدي منه الى شرياني بواسطة الاوكسيجين وبما ان نسيج الرئتين رقيق
جدد فيجب الاعناء باصره فإنه اذا دخل به مع الهواء مادة غريبة كذرة من التراب مثلا
اشرت عليه . ولنشرع الآن في تبين بعض الاشياء المضره بهما فنقول

اولا الشغل المفرط . كالاكثر من الكلام والتدريس والوعظ
وغيره مضر بالرئتين لاسيما اذا كانتا ضعيفتين من قبل
ثانياً الهواء الفاسد . كما نوهنا عنه سابقاً يصيب الانسان اثناء النوم
في المحلات الفاسدة الجو او الشغل في المعامل المزدحمة الغير مجددة الهواء وليكن
معلوماً أن كثيراً ما يتسبب السيل الرئوي عن الهواء الفاسد الحامل
للجراثيم

ثالثاً العثير اي الغبار . دأب العثير التموج في الهواء فيتفق انه
عند التنفس تمر بعض جزيئاته معه فتضر بالرئتين لانهما لم تصنعا الا لتحمل الغازات
النقية ولذا كانت اكثر الصنائع مضره بهما فالمشغلون بشحذ الآلات القاطعة
مثلاً يموت معظمهم بداء الرئتين قبل بلوغ سن الاربعين في الغالب وما ذلك
الا بسبب المواد الغريبة التي تدخل فيهما مع الهواء وكذا المشغلون بمعامل القطن
والصوف يمرضون بهذا السبب وصانعو الاوراق المذهبة او الملوثة يموت بعضهم
بسبب دخول السم المحصر في تركيب الادهان الى الرئتين ومن هذا القبيل
ايضاً صانعو الازهار الصناعية لانهم يصقلونها بمواد داخلها الزرنيخ فتهدم منها
بعض الجزيئات وتختلط بالهواء ثم تدخل بالرئتين عند التنفس وقد يمرض شغالو
القش بذات السبب لانهم يصبغونه بمادة رصاصية سامة

رابعاً الانحناء . الكتبة والخياطون وغيرهم عند مباشرة أعمالهم
يحنون الجذع وينكسون الرأس وهذا مضر بهم لكونه يضيق الصدر ويضعف
عمل التنفس على الجزء الآخر فيجب على الوالدات تعويد اولادهن على
نصب القامة وعدم الانحناء

خامساً البرد . أغلب أمراض الرئتين الناشئة عن البرد هي
الالتهاب والاحتقان (وهو امتلاء الاوعية بمادة غريبة) والنوازل الشعبية
المتنوعة . والغالب ان البرد يصيب الانسان من تعريض الحنجرة والصدر له ومن بل
الاقدام والملابس ويصيب باقي الاجزاء اذا عرضت له اثناء لبخر الجلد بالعرق
فيجب الاحتراس منه ومداواته قبل استفحاله . والسعال هو صوت الرئتين
والشعب اذا اصابها التهاب فيازم الاحتراس منه ايضاً واذا اصاب الرئتين
برد واهمل علاجه فانه قد يؤهل امره الي السل الرئوي واحسن طريقة
للوفاية من هذا الداء تمرين اعضاء التنفس بالغناء وغيره من النفخ في بوقات
الموسيقى . وقد قيل ان الافرنج يعالجون الان المصابين بهذا الداء بواسطة
الاسطبلات وبيوت البقر وذلك انهم يبنون المستشفيات فوقها فيحمل الهواء
رائحتها اليهم فباستنشاقها يشفون لها من التأثير المخصوص على هذا
الداء

✽ الجهاز الهضمي وما يضر به ✽

من أهم الأمور الواجب على الانسان معرفتها ان مرض جزء من الجسم يؤثر
على الاجزاء الأخر لا سيما المعدة والجهاز الهضمي ولنبين الاشياء المضرّة
بهما فنقول

اولاً . الطعام الغير صالح . نعني به الطعام العسر الهضم بالنسبة
اصلابته الناشئة اما عن سوء الطبخ واما عن عدم اتقان المضغ
ثانياً . الافراط في الاكل . وهو مضر بالمعدة لانه يضاعف عملها
وكذا السرعة في الاكل فانها تدعو الي سوء المضغ وذلك يجعل الطعام يصل

الى المعدة غير مجهز فيضرب بالعدد الحاوية للعصير المعدي
ثالثاً اضطراب المخ . للمخ علاقة عظيمة مع المعدة فاذا كان مشوشاً
بالافكار تعطت المعدة عن عملها فينتج اذن فقدان الشهية واذا أجبر الانسان
نفسه على الاكل لا ينضم الطعام فلا يفيد شيئاً واذا استعمل الدواء لذلك
زاد الجهاز الهضمي ضعفا على ضعف

رابعاً المنبهات والتوابل . قد شوهد بالتجربة ان دوام استعمال
المنبهات يلاشي الغشاء الرقيق المبطن للمعدة وكذا التوابل كالحردل والفلفل
وغيره قد تضربه جداً ان لم يراع في تناولها حد الاعتدال ثم ان الارواح والخمور
تسبب التهاباً وتقرحاً لبطانة الكيس المعدي وجفافاً الاعضاء الغشائية التي
تتركب منها اوعية الدم وقد تسدها بعض السد . وتأثيرها شديد على الكبد فانها
قد تجفقه وتبطل مفعوله بالكلية وهذه الحالة تعرف بداء كبد السكر على
اننا لانكر على بعض المرضى استعمال الاشربة الروحية بكمية قليلة أي انها
تكون بصفة دواء منه عند الاغناء لانها ذات تأثير سريع محقق . انما استعمالها
الصحيحي البنية لا يفيدهم فضلاً عن انه يضر بهم ضرراً بليغاً

✽ وجع الأذن وعلاجه ✽

يتسبب وجع الاذن من تجمع المادة الشمعية بها او من دخول مادة
غريبة بالصماخ السمعي الخارجي كحبة من الحبوب تكون قد نقشت ونمت
او حشرة كبرغوث او قملة او دودة تكون قد ابتدأت في اكل الترقوة او العظييات .
اما طنين الأذن وضعف السمع الباكر فيحدثان غالباً من دخول احدى
الديدان المعوية في الجزء المعروف ببوق اوسطاش (وهو الصماخ السمعي

الداخلي) الذي ينفث خلف اللهاة (وهي حاجز غلصمي يفصل الحنك عن البلعوم) وكثيرا ما يتسبب عن دخول برغوث بالأذن حمى شديدة يصحبها نهمج شديد وخرقة

العلاج - توضع نقطة او نقطتان من زيت التربتون بالأذن ويحفظ فيها قليلا بسدها بقطعة قطن . فهذا كاف لاجراج او قتل الحشرة وازالة المادة الشمعية واذا اختبأت الحشرة داخل العظم الصخري يحفظ الزيت مدة اطول وان لم ينقطع الوجع توضع خلف الاذن مكدرات بالماء المسكن (وهو شريج يصنع من ٦٠ جراما من محلول النوشادر و ١٠ من الكؤل الكافوري و ٣٠ من ملح الطعام ويطروا حده من الماء) وبعده تحقن الأذن بماء فاتر . وان كان الألم متسببا من مجرى هواء بارد او من سن منخور يعالج بالمسهلات وبتناول قحنتين من الكينته كل اربع ساعات . ويحتس على كل حال من ادخال الماء البارد او القش او غيره بالأذن

✽ علاج الأرق أي قلة النوم ✽

ياخذ المصاب بالأرق كأس ماء محلى بالسكر مضاف اليه قهقه من الكافور وبعض قطرات من الاثير . واذا كان الارق ناشئا عن حمى متسببة من الم موضعي يقطر على المحل الحاصل فيه الالم سبع اوثمان قطرات من اللودانوم والاثير . والاول لا يستعمل الا من الظاهر دائما . ويحتس من استعمال الدواء على الدوام خوفا من ان يعتاده المصاب ولا يعود يقدر على النوم بدونه . ومن الامور النافعة لعلاج الارق كثرة التريض وراحة

العقل وعدم قراءة الكتب الغرامية أو غيرها من التآليف المؤثرة

✽ وجع الأسنان وعلاجه ✽

إذا كان الوجع عصبيا والاسنان سليمة يداوى بالمسهلات وكميات جزئية من الكينة . أما إذا كان الألم شديدا مصحوبا بنخر فينشف التجويف بقطعة نسالة أو قطن ثم يحشى بزيج مؤلف من قعجة كافور أو افيون أو بقطعة قطن موضوع عليها بعض قطرات من الكاوروفورم أو صبغة الافيون أو زيت النعنع . ومن الوسائط المفيدة ان يوضع في تجويف السن المنخور زيج من ثلاث نقط من الكريوسوت ونقطتين من الكاوديون فيجف ويصير كتلة صلبة تقي المحل من الهواء وتزيل الألم . وقد يحشى التجويف بقطعة شمع أيضا . أما إذا كان الداء قويا ولا ينجع فيه الحشو فيخلع السن بمعرفة حكيم الاسنان

✽ علاج الاسهال ✽

إذا لم يكن الاسهال مرضا أو عرضا لمرض آخر فيكون سببه إما من طعام غير منظم أو من برد . فإن حدث من السبب الاول كأكل الفواكه غير الناضجة أو من الاكثار من الناضجة أو الاطعمة الضخمة فيكون الاسهال عملاً طبيعياً لقذف المواد الحريفة من الامعاء فلا يجوز قطعه وإنما يسك عن الطعام . وان كان مصحوبا بنص فيعطى صاحبه جرعة من زيت الخروع وتعاد إذا اقتضى الحال أو كان مصحوبا بقيء توضع خردلية على المعدة وان كان المغص شديداً تمتد على جميع البطن . وفي كل حال لا بد من الانقطاع عن الطعام والاعتصار على قدح حليب حار كل

ثلاث ساعات . وان حدث الاسهال عن التعرض لهواء الليل الرطب
فيعالج كما سبق واذا طال وزال المغص بالكفاية يجوز اعطاء عشر نقط من
صبغة الافيون ويعاد اذا اوجب الأمر

✽ الاغماء وعلاجه ✽

يتسبب الاغماء من الخوف الشديد او اطم المعدة بجسم آخر او سماع
الاخبار النجائية بما فيها من شدة الحزن او الفرح ومن خروج الدم من الجسد
كما يحدث في الجروح وغيرها

العلاج - يطرح المنعمى عليه على ظهره في الحال ويغمى وجهه بمندبل ثم
يسكب على رأسه من الماء المسكن المذكور بصفحة (١٠٤) ثم يدلك به قسم القلب
دلكا خفيفا ويربط العنق والمعاصم بمكدمات من هذا الماء وقد يفوق المصاب
بواسطة حرور روح الخلل او النوشادر امام انفه ورش وجهه بالماء البارد

✽ الالتهاب وعلاجه ✽

يراد بالالتهاب زيادة غير طبيعية في العمل الحيوي في قسم من اقسام
الجسد يكثر فيه الدم والحس ويصاحبه الحرارة والورم والاحمرار والالام .
وأشد الالتهاب خطرا ما أصاب الاعضاء الباطنة . وتشارك كل الطبيعة
القسم المصاب فتنشأ الحمى وسرعة النبض وارتفاع الحرارة واحمرار البول
وقبض الامعاء . واذا دام الالتهاب رشح من الدم في القسم المتهب سائل
مصلي يتحول الى صديد فينكون من ذلك خراجه . وعند تكوين الصديد
يضير الوجع نابضا وتوافق بدايته غالبا قشعريرة . ففي اول الامر يوضع
العلق على محل الالتهاب واذا كان مما يمكن الوصول اليه تعطى بخزفة

مبلولة بماء بارد وفوقها قطعة من الحرير المزيت ويعطى المريض مسبولاً ثم نقطتين من صبغة الاكونيت كل ساعتين واذا اخذ الصديد في التكوين فتوضع ليج حارة ومتى لآب الورم وظهر توجُّ السائل عند السطح تفتح الحُرَاجَة بالمبضع ويستخرج الصديد

✽ علاج البول اثناء النوم ✽

ان لم تكن هذه العلة ناتجة من كسل الاطفال عن النهوض من الفراش تعالج باعطائهم قهقهة من هيدرات الكاوريال لكل سنة من سنهم مع فنجان ماء عند النوم ولا يجوز بأي وجه ضرب الطفل على ذلك بل يكفي الحال بتجريضه على ابطال هذه العادة . واذا أصابت البالغين فتزول بتناولهم قبل النوم ١٥ او ٢٠ قهقهة من الكاوريال مع فنجاني ماء ثم تنقص هذه الكمية بنقص المرض

✽ علاج تسنين الاطفال ✽

صعوبة بروز الاسنان من اللثة تحدث في الاطفال اعراضاً حمية وحركات عصبية تشبهية يصحبها امسك ووجع رأس وكثرة سيلان في اللعاب . وتعالج باعطاء الطفل كل يومين جزءاً من شراب الشيكوريا ومن وقت الى آخر تدلك والدته اسنانه بأصبعها بعد غمسه في الماء المسكن المذكور (بصفحة) ١٠٤ وفي الجهاز الآتي (٤ جرام من سلفات الزنك ٢٥ من ملح الطعام ٥٤ سنتيجرام من القطران ٥٠ من الصبر تمزج جميعها بماء غال مقداره لتر واحد) مع غسل عنق ورأس الطفل من وقت الى آخر بالماء المسكن أيضاً وكذلك يداه وصدره دون خلع ملابسه وحقنه حتماً

خفيفا صباحا ومساءً بالمركب الآتي (٥ جرام بزر كتان ١٠ ملح
اسمراي غشيم تمزج ب لتر من الماء) ومن الطرق الشائعة الآن سهولة
تنمية الاسنان وضع العقدة المكهرب في عنق الطفل (وهو يطلب من
الصيد لاني بهذا الاسم)

❖ تشنج الاطفال العصبي وعلاجه ❖

يحصل التشنج للاطفال النحفاء مدة التسنين لاسيما اذا أطمعوا طعاماً
ثقيلاً بدلاً عن لبن مرضعتهم . وقد يكون السبب فيه الديدان المعوية او
القبض أو التهاب الدماغ او الرضاعة بعد حصول انفعال نفسي شديد
للرضعة . واعراضه انقباضات تشنجية في اليدين والرجلين وعضلات الوجه
وظهور الزبد علي الفم وضعف النبض واتساع الحدقة الى غير ذلك
العلاج — مدة النوبة يجب حل كل ما هو ضيق من اللباس حول
العنق والصدر والبطن مع ادخال الهواء الي الغرفة وتهوية وجه الطفل
بالمروحة ورشه بالماء البارد ثم يوضع في مغطس ماء فاتر من خمس الى عشر
دقائق وبعد خروجه منه يعطى معلقة صغيرة من زيت الخروع او غيره من
المسهلات اللطيفة الا اذا كان هناك اسهال مفرط ويعاد ذلك الى
ان تنقى الامعاء مما فيها . ويجوز استعمال الحقن بالمواد البسيطة الاعتيادية
او ممزوجة ببضع نقط من صبغة الحلتيت او ببضع قمححات منه محاولة في
السائل الذي يحقن به . وتوضع خردلية على المعدة الى ان يحمر
الجلد وان كانت اللثة منتفخة من عدم بروز الاسنان فتمشف بواسطة
الطبيب

✽ الداحس وعلاجه ✽

قد يتسبب الداحس من دخول شوكة اوشظية من الحشب أو اي جسم غريب بالاصبع ودواؤه ان يلف الاصبع المصاب جملة لفات بقطعة خرقة مبلوثة بالكؤل الكافوري ويوضع في اصبع من جلد مع تعليق الذراع بالكتف لراحته . وكل مايجف الرباط يسكب عليه قليل من الكؤل الكافوري المذكور فبعد يومين او ثلاثة ينفقع الاصبع ويذبل جلد القسم المصاب ثم ينفصل عن اصله وحينئذ يغسل الاصبع بماء القطران الفاتر ويدهن برهم . وللداحس انواع خطيرة منها النوع المعروف عند العامة (برنج الشوكة) وهي تحتاج لاعمال جراحية واعناء زائد ولذا قد ضربنا صفحاً عن ذكرها لاختصاصها بالطبيب الجراح

✽ علاج الدامل ✽

يختلف الدمل عن الخراج بان في باطنه لياً او كتلة تعرف عند العامة بالشرنقة . ويختلف حجمه من الحمصة الى البيضة والكبير منه يظهر غالباً في الاطفال وفي قفاء العنق والابط وعند الاليتين . وهو اما ان يكون مفردا او متعددا وكثيرا ما يكون من عواقب الحميات . وقد يظهر منه عدد وافر في جلد الرأس بسبب فساد الدم الناشئ من الحر وعدم نقاوة الهواء وسوء الطعام وقبض الامعاء والتسنين في الاطفال

العلاج . اذا كان اللسان قدرا والامعاء قابضة تعطى المساهل اللطيفة وينع المريض عن الاطعمة الغليظة والاكثر من اكل اللعوم ويستعمل

كميات صغيرة من كربونات الصودا عند الطعام والنخ الحارة على الدماغل ومتى
ترأست تفتح بالمبضع

✽ الخدار أي الروماتيزم وعلاجه ✽

يتسبب الخدار من البرودة الناشئة عن النوم في المحلات الرطبة والجلوس
في الطبقات الارضية من المنزل ومن انقطاع العرق بواسطة الانتقال الفجائي
من الحرارة الى البرودة وقد يتسبب أيضاً من دخول اجسام غريبة مدبية
او ديدان معوية في الانسجة العضلية ويكون اذا ألم مصحوباً بنفوس

العلاج . التكميد بالماء المسكن مدة عشر دقائق على القسم المصاب
ثلاث حرار في اليوم او التليخ بالمركب الآتي (١٠٠ جرام من مسحوق
بزر الكتان وقليل من الملح الاسمراي الغشيم وفصان من الثوم وبعض عروق
من الكراث الافرنجي وبعض من أوراق الغار وقليل من الزعتر والكرفس
وجرامان من مسحوق الصبر وهذه تعجن مع بعضها بماء فاتر) ومن الأمور
النافعة له الاستحمام بالماء المسكن فاتراً وترويض الجسم بواسطة لعب
الطابة (الكورة) او الحرث في الارض وما اشبه ثم ذلك بالماء المسكن بعد
ذلك . واذا كان المرض لا يزال مستمرا يأخذ المريض حماماً دموياً
وكيفية ذلك انه يستقبل دم ارنب او دجاجة او غيرها على القسم المصاب بعد
ذبحها فوراً مع وضع جلد الحيوان او الطائر المذبوح عليه بصفة لبخة ويكون
وضعه من الجهة الباطنة وليس من جهة الريش

ومن العلاجات التي جربتها بنفسي بعد استشارة الطبيب انه عند النوم
يدخل المريض داخل الناموسية للتخفظ من البرد ويجعل شخصاً يدلك القسم

لمصاب منه بدهان اوبودولوك (معروف عند الصيدلاني بهذا الاسم)
فانه دونفع مؤثر جدا . ومنها الاستحمام بالماء البارد اوسكبه على القسم
لمصاب فقط وبعده يدلك دلكاً شديداً بقطعة صوف حتى يحمر لون الجلد
ثم يربط ويراح من العمل مدة معلومة

✽ علاج الريح البطني ✽

الريح البطني هو اجتماع غازات اكثرها الهيدروجين المكبرت
في المعدة والامعاء وخروجها منها وقد تسبب ألماً وجشاًء حامضاً وقيئاً
وخنقناً في القلب . وهي من اعراض سوء الهضم فتعالج بالاجتناع عن
الاطعمة التي تولد الريح كالحلوى والمواد النشوية كالارز وبعض انواع
الخضارات . ويعالج سوء الهضم كما سيذكر في محله . واما ريح
الاطفال فاكثره من طعام لا يوافق الطفل او من كثرتة ولذلك يبدل او نقلل
كيتته . واما المغص الناشيء عنه الذي من علاماته الصراخ ودفع الرجلين
نحو البطن فيعالج بفرك البطن فركاً لطيفاً بشيء من الزيت الفاتر وبقليل
من ماء اليانسون والمناغيزيا . واذا ازمن فبالغاطس الفاترة اليومية
ومسحوق غريغوريوس الانكليزي (وهو مركب من الراوند والمناغيزيا
والزنجبيل)

✽ علاج الزكام - النازلة والرشح ✽

ان كان هذا الداء مسبباً عن البرد يعالج باستعمال الحمام القدمي الحار
ويتناول المعرقات ولا يكون ذلك الا عند النوم احتراًساً من البرد . اما اذا كان
مسبباً عن دخول الحفر الانفية ابخرة مهيجة او جزئيات من الغبار او صعود

بعض الايدان الى الحفر المذكورة من وراء اللهاة يعالج بشم جزء من مسحوق الكافور وهو ينفع ايضاً في ايقاف تحليل الانسجة الانفية ومن الادوية المفيدة له الفرغرة وحقن الحفر الانفية بالماء والملح او بمطبوخ قشر الرمان او ماء القطران

❖ فقدان الشهية وعلاجه ❖

ان لم يكن فقدان الشهية متسبباً عن مرض اخر يعالج بتناول جزء من الصبر ومما ينفع له اكل الثوم على الطعام وتناول جزء من التوابل والمالحات وشرب النبيذ الجيد

❖ علاج عسر الهضم المعروف بالديسبسيا ❖

عسر الهضم ضعف في وظيفة المعدة ناشيء عن قلة افراز عصارتها الهاضمة او عن انحراف في تركيبها وهو ان لم يكن ناشئاً عن مرض اخر فيكون متسبباً من الافراط في الطعام وتدخين التبغ واهمال الرياضة وتسليم النفس للهم والكدر الى غير ذلك . ومن اعراضه فقد الشهية للطعام والم في المعدة قد يمتد الى الصدر والظهر والضداع وقدر اللسان وقبض الامعاء وقد يتعسر احيانا تشخيص هذا المرض الا للطبيب الخبير وما ذلك الا لكثرة اشكاله واختلاط اعراضه

العلاج . اول ما يلتفت اليه في علاج هذا المرض تدبير الطعام فيجب ان تكون كميته معتدلة لا تتجاوز طاقة المعدة وهي في حالة الضعف وان تكون الفترة بين الطعام والطعام نحو ست ساعات وان يكون من الانواع السهلة الهضم كاللحوم والخضارات المطبوخة طبخاً بسيطاً ويتجنب الني منها والملح

والمقعد وربما وجب الابتعاد عن البطاطا والحلويات والفواكه وتدخين التبغ والخبز الا اذا كان محمصاً والمشروبات الا اذا أثارها الطيب . ويضاف الى ذلك الرياضة اليومية والاستحمام في البحر او في الماء البارد والتنزه والا نتراح واذا طالت العلة فالسفر وتغيير المناظر والاعتزال عن الاشغال العقلية الشاقة والهم الذي يصاحبها وتجنب أسباب الكدر وكل ما من شأنه ان يضعف القوى الجسدية والعقلية . وادوية هذا المرض من المقويات للمعدة

✽ أمراض العين وعلاجها ✽

الرمد الزكامي او النزل . هو التهاب ظاهر المقلة يصحبه احمرار والم وهطل الدمع ويصير الافراز اخيراً غليظاً ايضاً . سببه البرد او العدوى ومدته بضعة أيام الى اسابيع . وعلاجه تعميم المخدع والغسل بالماء الفاتر ومغلي الحشخاش وتناول المسهلات وان كان الالم شديداً يوضع العلق على الصدغ

الرمد الصديدي . هو مرض شديد يحدث عادة في الصيف وقد ينشأ عادة من العدوى ومن التغيرات الجوية بين حرارة النهار ورطوبة الليل . ويتميز عن الرمد الزكامي بان الافراز الذي يخرج من العين لا يكون مائياً او ابيض بل شديداً اصفر وبورم يياض العين والجفنين وبكثرة الالم . وربما امتد الالتهاب الى انسجة العين الداخلة واهلكها او احدث قروحاً وغشاوة في القرنية (وهي القسم المتوسط الشفاف من العين الموضوع في مقدم الشقة الملونة المعروفة بالقزحية) علاجه غسل العين بمغلي الحشخاش او الماء الفاتر غسل جيداً كل ساعتين انما يحتسب جداً من اعداء العين السليمة بواسطة المناشف وغيرها مما يستعمل في الغسل . ويجب ان يوضع على العين قطن او نسل ثم تربط ولا بد من ابدال القطن او النسل بشيء جديد

واعدام المستعمل بالحرق . ويعتم المخدع مع ادخال كمية كافية من
الهواء اليه وتسهل الامعاء بتناول المغنيسيا او الملح الانجائزي . ولا مانع من
وضع بعض العلق على الصدغ او وراء الاذن . اما الادوية فمن الوسائط
السليمة العاقبة المفيدة رش نخوربع قمحة من المورفين الجيد على نفس
العين بعد شق الجفنين حرارا وماعدا ذلك يستشار الطيب
قروح القرنية . تسبب القروح عن الرمذ فتبيض اخيرا وتعارض
سلامة البصر وربما افقدته بالكلية . وتعرف بانخفاضات صغيرة على
سطح القرنية يصحبها عدم احتمال النور ودمع العين . ويقوم معظم العلاج
بتحسين الصحة فتعطي الأتعمة المغذية وقمضان من الكينا ثلاث مرار في اليوم
وبالرياضة اليومية مع التحفظ من النور والرياح والغبار
قصر البصر وطوله . يستعمل للاول النظارات المقعرة والثاني
النظارات المحدبة وهو يكون عند المسنين

✽ علاج المغص ✽

المغص الم حاد في البطن منقطع غالباً يصحبه عادة القبض واجتماع ريح
في الامعاء وفي احيانا . واذا كان بسيظاً لا يرافقه حمى ولا التهاب ويتميز
عن الالم الالتهابي بانه يسكن قليلا عند الضغط وينقلب المريض في فراشه وشده
بطنه بيديه لتخفيف الالم واما الالم الالتهابي فان ضغط البطن يزيده
العلاج . تابع للسبب الذي يهيجه فان كان من عسر في الهضم حديث
يعالج بعشرين قمحة من مسحوق عرق الذهب في قدح ماء فاتر ليقى ما اكله
ثم يجرعات من الماء الفاتر لاجراخ كل ما في المعدة وان كان المريض يتقياً فتوضع

خردلية على المعدة وان كان هناك قبض يعطى مسهلاً خفيفاً وفي كل حال تلبيخ
البطن ببذر الكتان الحار مراراً . ويجوز استعمال الحمام الفاتر والحار
وقد ينشأ المغص من حصول سد في المعاء وانقلاب قسم منه في آخر
يعرف بالتغمد ولا يجوز اذن اعطاء المسهلات بل يعتمد على الحقن والحمام
الفاتر والساخن والتلبيخ الحارة على البطن

✽ في الافات والعيوارض ✽

اولاً . الجرح . يقطع النزف اولاً ثم ينظف الجرح مما يكون قد دخله من
التراب او غيره ويتم قطع النزف غالباً برفع القسم المجروح على حزا القلب ووضع
الماء البارد عليه وضغطه بالاسفنج واذا كان المجروح شريانياً والنزف شديداً تبل
اسفنجية بالماء وبعد عصرها تحشى في الجرح ويضغط عليها باليد حتى يحضر الجراح
ثم يضم الجرح ويوضع عليه قطعة مشمع وبعد ثلاثة ايام توضع عليه مكمدات
بالحامض الكربوليك والماء بنسبة درهمين من الاول و ١٠٠ من الماء
ثانياً . الحرق . يحصل من النار والسوائل الغالية ويعالج اولاً اطفاء حرارة
الحرق بقطعة قماش او خرقة مما تعثر به اليد على الفور . ثم تنزع الخرقة بجففة واذا
كانت لاصقة بالجلد لا تجذب بل تقص اطرافها ثم يراح العليل في فراشه ويرش
الحرق بجزء من الدقيق ويلف ثانياً بنسالة من الكتان مبلولة بالزيت ويحتس
جداً من ربطه بالقطن او تعريضه للهواء او حمله قبل الوقت اللازم . وافضل
ما يدهن به مرهم الكلس (وهو مركب من مقادير متساوية من زيت بزر
الكتان وماء الكلس) ومتى ازمنت قروح الحرق تدهن بمرهم او اكسيد الزنك
ثالثاً . الرعاف أي نزف الانف . قد يكون الرعاف من لطمة او علة اخرى

فان كان من لطفة ينقطع غالباً بعد دقائق قليلة او بوضع الماء البارد على الوجه وان دام يستنشق بمسحوق الشب الابيض . واذا كان مستعصياً يجلس المريض وترفع يده وتسدان فوق راسه ويوضع الثلج على الجبهة ويسد المخران بالاصابع نصف ساعة . وغير ذلك يطلب الحكيم الجراح . واذا كان النزف متسبباً عن الامتلاء الدموي قد يفيد غير انه يخفف بالمسهلات والماء البارد والراحة وان كان تاشئاً عن ضعف البنية تقوى هذه بالكينا والاستحضارات الحديدية وغيرها

رابعاً التسمم - بالانتيمون (الطرطير المقيء غالباً) والتسمم بالسليمانى (ثاني كلوريد الزئبق) والتسمم بالزرنيخ (طعم الفار عند العامة)

علامات كل من هذه تبتدىء بعد المناولة بنصف ساعة وهي الاغواء والغشيان وقيء مواد سمراء مخططة بالدم والم محرق في قم المعدة يمتد بالتدرج الى جميع الامعاء واسهال وصداع وعطش شديد وضعف النبض وقلق عام وموت المسموم عادة قبل مرور ٢٤ ساعة . وتعالج باستفراغ المعدة في الحال بالمقبيات كملقعة خردل كبيرة او جزء من ملح الطعام مع قدح ماء فاتر وبوضع طرف الاصبع اوريشة في الحلق . ويعقب ذلك بكميات عظيمة من الحليب او المغنيسيا اوبياض خمس بيضات مضروب بماء . فاذا زالت الاعراض الاولى الخطرة يبقى بعدها غالباً ضعف عام والتهاب في المعدة والامعاء فهذه ربما افادها زيت الخروع . اما التسمم بالانتيمون فينفع له كميات عظيمة من منقوع الشاي القوي التسمم بالنحاس . يحدث من اكل جبن او طعام آخر مستحضر في اوعية نحاسية اصابها الصدأ . اعراضه غشيان وقيء واسهال ومغص . ويعالج بكميات كبيرة من الحليب وبياض البيض وبعده منقوع الشاي القوي

خامسا . لسع الحيات والعقرب والنحل وغيره . ليس في الحقيقة من
دواء قاطع لسع الحية ولكن كثيرا ما يشفى بوضع رباط متين بين القسم
المصاب والقلب ثم يشرط الجرح وما حوله ويعمر في ماء ساخن لاجراج
الدم منه وبعده يغرز فيه بلا خوف سلك حديد مستدق الطرف
قد حمي في النار . ثم يعطى من الباطن نحو ٣٠ نقطة من روح الفشادر مع
فتحجان ماء ويعاد كل ١٥ دقيقة الى ان يحصل رد الفعل . وتوضع الخردليات على
المعدة والقلب ولزق بزر الكتان الحارة على الجرح ولا ينام الملسوع بل يلزم بالمشي
وفي لسع العقرب يرم القسم الملسوع ويحمر ويتالم . ويعالج بالتليخ
بمسحوق الأفيون وعرق الذهب . وان لا يمكن الوصول اليهما يستعاضان
بوضع الخرق المبلولة بالخل او ماء الملح واذا اشتد الألم يستعمل العلق . أما لسعة
الزنبور او النحلة فملاجها استخراج الشوكة من الجرح بواسطة الضغط عليه بانبوب
مفتاح صغيراً وطلبها بعدسة مكبرة اذا وجدت ثم يطلى القسم الملسوع بطين زراعي
سادسا . الملح . هو ضرر يعترى اوتار أحد الاعضاء بسبب التوائه
ويعالج باراحة العضو المملوخ اراحة تامة . واذا كان به ورم كثير يغسل
بماء ساخن ويطبخ عليه بالخبز الساخن ويدهن بمرهم ثم يربط بعد زوال الورم

✽ تريض المرضى ✽

تريض المرضى من أخص وأهم واجبات مدبرة المنزل . ولا تقدر
عليه وتقوم بمهامه الا من كانت متصفة بالشفقة والرحمة والاصطبار على
الجلوى فضلا عن اتصافها بغزارة الفهم وسلامة الذوق . وقد أشرنا هنا ان
نثبت طرفاً من ترجمة السيدة فلورنس نايتينجيل الانجليزية لانها من

اللواتي أوقفن انفسهن لهذه الخدمة المقدسة فنقول . صرفت هذه
الفاصلة زهرة حياتها في تمريض المرضى علماً وعملاً ولذا قد استحققت أن
تلقب بربة الممرضات وقد حركتها عوامل الانسانية والشفقة على تأليف
كتيب جليل في هذا الموضوع لا يستغنى عنه كل من له علاقة بتمريض المرضى
او الدخول بمجالاتهم وقد انتقينا منه الفوائد التالية اجتزاءً فنقول . اعادة الصحة
للرؤى أمر منوط بكل من الحكيم والمرضة فمن كانت تجهل أحوال التمريض ولو ازمه
كانت داء عياء للمريض تقله كما يقتله الداء فيجب على الممرضة أن تكون ماهرة
في حسم كل ما من شأنه أن يضر بالعليل وكما شعرت بنأله تسرع بنفسها الى اجراء
ما فيه التخفيف والتسكين جهد المستطيع . ويجب أن تكون غرفة المريض نظيفة رحبة
مطلوقة الهواء بمعنى ان تكون جميع شبائكم مفتوحة من أعلى وأسفل واراضيها مفروشة
بساط صغير يدفئها وان تكون فرش المريض موضوعة على الارض مباشرة والاحسن
ان تكون بسيطة مركبة من فرشة قش يعلوها فريشة صوف خفيفة مجففة اذا
كان الفصل شتاء واذا امكن توضع وضعا بحيث يمكن المريض متى أراد
رؤية ما يكون خارج الشباك ليفرج كربه ويلطف غمه . انما يلاحظ في
ذلك عدم تعرضه لتيارات الهواء . ويجب ان تكون الاودة في غاية الهدوء
والسكون والمرضة لابسة ثيابا رقيقة واحذية خفيفة لا تتحرك الا بلطف
وسكينة ولا تتكلم الا بانخفاض الصوت بمنع عن المناجاة اي المسارة وكما
من شأنه ان يهيج العليل وينبه التفاته فتتقاضى حاجاتها بصوت لطيف
يمكن للعايل سماعه اذا شاء لئلا يفكر ان الكلام حاصل بخصوصه فيداخله
الوهم . وأهم لوازم العليل تجديد هواء محله على الدوام دون حصول تيارات

هوائية وان لم يستحسن فتح جميع الشبائيك كما سبق فتعوض بايقاد نار قايلة
على الدوام في غرفته مع فتح الشريحة العليا من الشباك وغلق الباب انقاء
من حصول التيارات الهوائية ولا يصح تجديد الهواء الا من الخارج فقط ولا
يصدق القول بفساد هواء الليل فالصحيح انه انقى من هواء النهار خصوصا
في البلاد الواسعة الانحاء القايلة الاشجار . ومن الضروري ان يكون العليل
وكل ما يجاوره في غاية النظافة فيلزم تغيير ملابسه من وقت الى آخر حتى لا
تتراكم عليه القاذورات ورفع كل المواد التي انقضت عملها كماء الغسيل والملابس
القدرية والفناجيل المستعملة وبقايا الطعام الى غير ذلك بكل سرعة . ومن
الحكمة عدم اراءته المواد التي يكون من معان يتناولها كالمشروبات والادوية
كذا يمنع عن كمال يشوش عليه فاذا أخذته سنة او هجوع يحترس من
ايقاظه بابداء صوت او حركة حتى يسبح في بحار الاخلام والتصورات التي
قد تريحه فلا ينتبه من الوسن الا بارادته او لضرورة
اما من جهة الغذاء فيقدم له بمسافات قانونية ومقادير محدودة واذا كان
خائر القوى مضى الجسم يعطى له مقدار ملعقتين صغيرتين او ثلاث من
مسلوقة اللحم البقري المجوز في وعاء داخل آخرا ومن الاراروت والتبيذ
الطيب . ولا يجب الانقياد لغرض العليل في تناول الاطعمة بل يرجح
في ذلك امر الطبيب ثم يلزم تصفية جميع المشروبات قبل تقديمها له لان وجود
جزئية من الخبز او غيره بها مما يسبب له عياف النفس والامتناع عن الطعام
ولا مانع من تظليل شبائيك غرفته بستائر خضراء بحيث انها لا تحجب الضوء
بالكلية ولا يلزم تراكم الصور او الأزهار في غرفته بل توضع وضعا منظما والأحسن

لذوي السعة تجديد اشياء الزينة فيها حتى انه لا يمل من رؤيتها ذلت الاشياء دائما

✽ الخاتمة - في مدح مدبرة المنزل الحقيقية ✽

قال سيدنا سليمان الحكيم عليه السلام في سفر الامثال اصحاح ٣١
من عدد ١١ الى ٢٨ بمدح المدبرة الحقيقية
امرأة فاضلة من يعبدها لان ثمنها يفوق اللآلي بها يثق قلب زوجها
فلا يحتاج الى غنيمة . تصنع له خيرا لا يشاركه ايام حياتها . تطاب صوفا
وكتانا واشتغل بيدين راضيتين . هي كسفن التاجر تجلب طعامها من بعيد
وتقوم اذا الليل بعد وتعطي اكلا لاهل بيتها وفريضة لفتياتها تتأمل حقلها
فتأخذها وبثمر يديها تغرس كرما تنطق حقوبها بالقوة وتشد ذراعها تشعر
ان تجارتها جيدة . سراجها لا ينطفئ في الليل تمد يدها الى المغزل . وتمسك
كفاها بالفلكة . تسط كفيها للفقير وتمد يديها الى المسكين لا تخشى على
بيتها من الثلج لان كل اهل بيتها لابسون حلالا تعمل لنفسها موشيات . لبسها بوض
وأرجوان . زوجها معروف في الابواب حين يجلس بين مشايخ الارض
تصنع قمصانا وتبيعها وتعرض مناطق على الكنعاني . الغز والبها لبسها
وتضحك على الزمن الآتي انفتح فمها بالحكمة وفي لسانها سنة المعروف تراقب
طرق أهل بيتها ولا تاكل خبز الكسل يقوم أهلها ويطوبونها زوجها ايضا
فيمدحها . بنات كثيرات عملن فضلا اما انت ففقت عليهن جميعا . الحسن
غش والجمال باطل . اما المرأة المتقية الرب فهي تمدح . اعطوها من ثمر يديها
ولتمدحها اعمالها في الأبواب

✽ تم بعون الله تعالى في يوم الاربعاء ١٤ اوجسطس سنة ١٩ ✽

ولما كمل طبعه قرظه العلامة الهمام المفضل حضرة الاستاذ الشيخ أحمد ماضي فقال

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

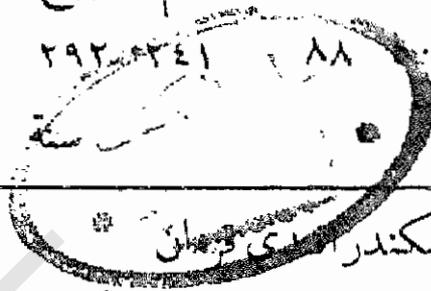
نحمدك وأنت الجدير وصاحب التدبير ونصلي ونسلم علي انبيائك ورسلك
وأصفيائك (أما بعد) فإن الأمم برجالها والعمال بأعمالها فلا تكون أمة إلا
إذا عملت فأحسنت فإن التدبير في القليل خير من كثير ومن علامات النشأة
الصادقة ان تتصل روح الغيرة فيهم من الخاصة الى العامة وهناك تتخلص الافكار من
ربقة الجهالة وتستتير العقول فلا يكون لها ممانع وكأن هذه النشأة قد عملت في
هذه البلاد فأخذت حظ مبدئها فحسر البعض من الشبان عن ساعد الجد الي
نشر العلوم والمعارف ومنهم حضرة الشاب الأملعي (قوسه افندي جرجس)
أحد معلمي اللغة بالمدارس الميرية فألف هذا الكتاب الجليل في الأعمال
ووسمه بتدبير المنزل ولقد اطلعت عليه فوجدته خاليا الامن الواجبات
مجردا الامن الحسنات اودعه فوائده فجمه فجاء جامعا لما فيها من الثبات
وضمنه نصائح همة فناسب أن يكون تحفة للسيدات فجزاه الله عن عمله
خيرا كما جزاه المطلعون عليه ثناءً وشكراً
أحمد ماضي

وقرظه ايضا حضرة الشاعر المجيد
بتوفيق رب قد صفا خير منهل
فذلك ذخركم جل في الخلق قيمة
اتانا بها شهم رضيع بلاغة
بل الروضة الغناء طابت زهورها
هيام اذا ما أوترت قوس فكره
اديب اربط طاهر العرض فاضل
عبدالله افندي فريخ مؤرخا
فظافت معانيه علينا بسلسل
وكنز بانواع الجواهر ممتل
فحق له شكر بصوت المرتل
بنفخ فوافتنا بريا القرنفل
بسهم النهي مندرمت كل مشكل
غدا عن جميع المنكرات بعزل

اثانا بتدبيرٍ لنفع منازل عليه غدا للخير كل المعول
 واذ رقى في طبع بافق كماله وغنت به الغادات في كل محفل
 تبدى له العبد الشكور مقرظا ينادي بتاريخ لدر مفصل
 لقد تمت الافراح نسمو بطبعه فانعم بافراح لتدبير منزل

١٣٤ ٨٤٠ ٣٢١ ٠٦ ٨٨ ٢٩٢ ٤٣٤١ ٦٤٦ ١٢٧

سنة ١٨٨٩ سنة ١٣٠٦



وحضرة الاديب الفاضل اسكندر سامي الزماني

كتاب جدير ان يعم وان يقرى بفكر وفي كل المنازل ان يقرى
 ففيه هدى للعائلات وكل من احب نجاح الشرق فيه له بشرى
 قصارى ذوي الالياب منه نصائح بها جاد استاذ باوطانه ادرى
 جزى الله قوسا الخير عنا وحسبه جميل الثنا في هذه الدار والاخرى

وحضرة خدنا الزكي احمد افندي نجيب فناوي مؤرخا

ق قوس النجاح بعصرنا قد اوترا فأصاب أهداف المزام كما تزي
 و واتي بنفع الفيدر بات الحبي بتمام طبع مؤلف سامي الذري
 س سل ما اسمه انبثك عنه فانه يدعى بتدبير المنازل في الوري
 ه هذا الكتاب اتي لنفع بنائنا ونجاحهن على العموم بلا مراه
 ج جلت معانيه باوفي حكمة من فكر شهم يزدرى نار القرى
 ر رامت سجيته تقدم مصرنا حتى تسود على البلاد وتفخرنا
 ج جاد الزمان على الحسان بطبعه فلذا يقدر من الثناء تشكراً
 س سر الزمان به فقال مؤرخاً اشر بتأليف يوازي الجوهر

٥٠٣٠ ٥٢٣٠ ٣٤ ٢٤٦

١٣٠٦