

تدبير الامور الدينية في ملكي عناء شديداً اقل عاثنى ونبه مراحمي . واشهرت في ايامي بالحكمة
وجاءت مستشاري من اعقل الناس واحكمهم . ثم مهددني الاعلاء وخيف على بلادتي ما سمعوه "الاسطول
النهار" فابدبت من الهمة وثبات الجنان ما يتخبره عظام الرجال . ولقد زمت المعارف في ايامي ونصرت .
فانا اثني نبع في عهدنا شكبير وبأكون وسدي وهوك ووالي وسنسر الذبب نفاخر بهم الامة
الانكليزية وتزدان بكتيبهم لغتهم . وانا التي احيت صناعة التصوير بمجي لنشر صورتي في الآفاق ولم اسخ
لمصوران يرسم صورتي ولا بصورها ولا ينفشها حتى بصوري مصور ماهر اكل صورة اجعلها مثالا ينقل
عنه كل المصورين . ولم اسخ لاحد ان يحط على صورة وجهي ظللاً لابناء الملايح اذ الظل عرض زائل
ليس له في الطبيعة رسوخ

على انك يا ربة الخارج وسمتي بعبوب عديدة فاشمت اني كنت معجبة بنسبي احب ان اخلب
الالباب على كبرسي واني كنت احب الدنم بالملايس واقضي عليها وقتاً طويلاً وانفق مالا طائلاً واني
كنت اشتمر بحسني ولا حسن لي الا ما غرني به الوهم وان اني كان فيجماً زائد الطول وشعري زائد الحمرة
واني لم انس اذية . ولم اعرف شفقة عند الاخذ بالنار والمعاقبة . فلست انسى ما كويتني به ولسوف ياتيك
ياظلم يوم عبوس تمنين فيه على ما اتممت وتحاسين على ما جيت

— 000-000 —

باب تدبير المنزل

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

<p>واستشاط غضباً لعجزه عن مجاورة امرأة وفيما هو يفكر في الجواب حانت منه الفتاة الى البستان فراى الضل مجوم على الزهر فقال افتضح النانلة فتقومها فدخل ورقع ككاه على الازهار الصادقة دون الكاذبة فقال ان هذه هي الصادقة فازدادت ملكة سباعياً واندها لآ نقول وذلك بذكرنا بالحسن الصادق والكاذب فالحقاه تزعم ان تمجر الوجلتين وتخطيط الحاجين وتبيض</p>	<p>الحسن الصادق والكاذب يحكي ان ملكة سباعاً لما جاءت من اقاصي الارض لتتحن حكمة سليمان امسكت بيديها طافتين من الازهار احلامها طبيعية صادقة والاخرى صناعية كاذبة ولكن المشابهة بينها تامه لا يشبهها البصر ووقفت امامه من بعيد وقالت ان كانت حكمتك على ما سمعت نقل لي امي الطافتين في الصادقة واجها الكاذبة فخار سليمان</p>
---	--

وقلوب المهديين الفضلاء . وإما المصنعة المتكئة
الحسن بانمال يبيها الذوق السليم فكالزهر
الكاذب لا يلبق به إلا الغبار غبار البشر من
فسد ذوقه وعميت بصيرته

كملك اللوز

قشر اللوز الحوحتى لا يبقى منه إلا لبه الأبيض
ثم دقة حتى ينعم وخذ ٧٠ درهماً منه و ٧ درهماً من
الطحين الأبيض الجيد وكذلك من السكر المدقوق
٧٠ بيضات وقشر أربع ليمونات حامضة نقشيراً
رقيقاً وقطع القشر قطعاً صغيرة . وضع هذه كلها معاً
الطحين واخفها خففاً شديداً حتى تبيض وتضرب
كالزبد ثم ادخل الطحين عليها واخفها بها ايضاً
وضعبها بعد ذلك في قوالب مدهون داخلها
بالربرة او بالسمن وضع تحنها ثنائي طلاحي ورق او
عشراً وعل وجهها بالطحينة او بالطحين واخبزها كذلك
في فرن قد احيى ثم اخرجت النار منه حتى يجود
خبزها

ويصنع هذا الكحك ايضاً باخذ ١٤٠ درهماً
من اللوز المنقشر و ٧٠ درهماً من السكر المدقوق و ٤٨
درهماً من الطحين و ٢٠ بيضات و ٤ درهماً من ماء
الورد او ماء الزهر والعل بها كما تقدم

كحك الصودا

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

الحنق وصنع الشعر وتشد المخصر وضغط الصدر
وتضييق الحذاء وتدقيق راسه ورفع كعبه وتكبير
الحلى والجواهر وتكلف الحركات والاشارات تؤيد
لها الحسن وتقرر لها الجمال فتشغل اوقانها وقوى
عقلها بهذه الاشياء الباطلة لتنال الحسن . انما حسنها
كاذب وجالها غرور لا يتجدد به إلا الجهلاء
الفاسدو الذوق الادنياء المشارب . واما العاقلة
فتعلم ان حسن الصورة عرض زائل اذا وجد
حدت ربهما عليه ومجّدت خالفها به وان لم يوجد
فتفخرها بما هو احسن منه واشرف - حسن الاخلاق
والطباع وتام وداعة النفس والانتفاع
وما الحسن في وجه النبي شرقاً له
اذا لم يكن في فعله والخلائق

هذا وان صغار العنول يحسبون الحسن
مناسبة الاعضاء واتقان رسما لحسن الصنم في
الحجر وحسن الصورة في الورق واما اهل الذوق
السليم فيعلمون ان هذا الرسم لا يتم فيه الحسن الا
مضى فاضت النفس عليه بما فيها من الآداب
السامية والعاطف الذميمة الطاهرة والمعارف
الصحيحة الثابتة فكسبه اليها وتعبه الاشراف
والسنة ولذلك نجد ان اصحاب الذوق والادراك
يبحرون بحسن العاقلة الطاهرة العفيفة الشفوقة
اللطيفة الاخلاق المحمودة السيرة والسريرة البشوشة
الوجه العذبة اللسان المرتبة في لباسها المستكلمة النظافة
في شخصها ولا يهتمهم حسن القامة وبها اللين ان خلعت
من هذه الفضائل . فالنساء الحسنة الوجه والتمل
والحنان كالزهر الصادق يحوم عليه استحسان العفلاء

بوجوبها . والدواء الافضل ألا تقطاع عن الدواء
والاقتصار على ازالة المانع الذي يمنع شرائع الصحة
عن الجري في مجاريها . ومرادنا الآن ان تذكر
بعض الطرق البسيطة التي تعالج بها امراض
الاولاد بلادواهم ولذلك يمكن اكل والذة او مربية
ان تعتمد عليها وتستهلها بنفسها
علاج الدود بلادواهم

الدود يهوى ويكثر حيث توجد المواد الفاسدة
فكل الاسباب المضعفة للهضم تأول الى افساد
الطعام في الامعاء وتكثر الدود فيها وكل الوسائط
التي تقوي المعدة على الهضم تترفع الدود منها .
فدواء الدود بحسب ذلك الرياضة والهواه التي
والطعام الجيد بشرط ان لا يوكل منه ما يفوق
الشبع

علاج الاسهال بلادواهم

الاسهال يدل على ان في الامعاء اجساماً
تهييها وتضربها اما بنوعها او بتفادها وهي تطلب
ان تخلص منها فتذفها قدفاً عتيقاً هو الاسهال .
واجود الاطعمة وانعمها اذا اكل منها الانسان كثيراً
تذفها امعاءه كأنها سم قتال ما لم يروض جسده
رياضة شديدة ليصير محتاجاً للاكل الكثير . واذا
لجأ الى علاجين من علاجات الطبيعة وهما الصوم
والمشي يثنى من الاسهال بلادواهم ما لم يكن قد
صحب الاسهال التهاب في الامعاء . وبلي الاسهال
ذبول وهو اشارة الى ان الجسد صار محتاجاً الى
الراحة والطعام فيجب ان ينام لكي يرتاح ثم يأكل
عند ما تنوى قابلية لكي يتقوى

او الليمون الحامض ما يكفي لطيب طعمها ثم تخبز
ويصح أيضاً ان يبدل بيكرينات الصودا بوزن
مثله من كربونات المغنيسيا
نصيحة للحداثات

ان النساء معرضات لشعر عظيم احب ان
احترمه الصبايا من بنات جنسي . اذا فرغت
فتاة مما عليها من الاشغال وذممت لزيارة جاريتها
او جاءت جاريتها لزيارتها فتجمل نصب عينها
هذه النصيحة وهي انه متى دار الحديث على زيد او
على هند لا تذكر الا فضائل ذلك الشخص وتخفي
قبائحها . فان لم تعرف له فضيلة فتنسك عن الكلام
لان ذلك خير من ان تتكلم عنه بالسعي . وقد
عشت واخبرت العالم وقاربت نهاية العمر فوجدت
ان اكثر الشرور والتلاقل والمخاصات التي تحدث
في العيال وخارجها تحدث من اغتياب المرأة
لجاريتها وطعن الكنة بجمايتها او الحماة بكنتها وتكلم
كل امرأة عن غيرها بما لا يعينها . لكن
نصيحة للاحداث

قال بعض الفضلاء اذا شئت ان تحيا سعيداً
فقابل الاعلى بالمخضوع والنظير بالملاطمة والادنى
بالاغضاء والعدو بكرم الاخلاق والجميع بالحبة
سر الشفاء

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

الفواكه

قال المثل كل الفواكه في آياتها . والآن قد
ابتدأ أبان الفواكه فليأكل منها كل انسان قدر ما
يشاء بشرط ان تكون ناضجة جيداً وقد قال بعضهم
انه يمكن للانسان ان يقتصر على اكل الفواكه في
هذا الفصل ولا يأكل غيرها . ومن انفع الفواكه
العنب ومما يولع في مدحه فلا يوقى حته . ومن
المؤكد ان فته من الاطباء تعالج بالعنب فقط
فتنفي به امراضاً كثيرة لا لان فيه خاصية لشفاء
الامراض بل لان المنتصر عليه يسهل للطبيعة
التخلص من المرض . الا ان كل المنافع التي تحصل
من الفواكه الناضجة تقلب اضراً واسماً اذا
أكلت غير ناضجة كما هو معناد في التفاح والشمش
والفراصيا وما شاكل مما يؤكل حامضاً
امراض الاطفال

أكثر امراض الاطفال وارجاعهم مسبب من
كثرة الارضاع . فان الطفل يرضع غالباً أكثر
ما يحتاج بثلاث مرات او اربع . واكبر دليل على
انه يرضع أكثر مما يحتاج كثرة قيءه . فكأن مرضه
نظفه زقاً لا يستقيم ما لم يكن مابوه وفائضاً وكلما
بكي من الم معدته نظفه بكى من الجوع فنظفه الثدي
فيزداد الم الم الماء . على ان الاطفال يبكون من الجوع
ايضاً ولكن بكاء الجوع غير بكاء الوجع فاذا كان
بكاءهم جوعاً فانهم يسكون حالما يسكون الثدي
سكوناً يقرب من النوم وليس كذلك في الوجع

التخلص من العث

منذ مدة طوى الناس ثيابهم الثنوية ووضعوها

علاج التنبض بلا دواء

التنبض القليل لا يعماً يؤبل هو في الصيف
من علامات العافية ولا يحسن ان يقابل بالمسهلات
لانها تهيج الامعاء ويتبعها قيض مضر . والاكثر من
اخذ المسهلات بلبه كبيرة ولا سيما اذا صار الانسان
يتقل من مسهل خفيف الى مسهل ثقيل . ثم
فيصير كلها أكثر من اخذ المسهلات بشعر زيادة
احتياجه اليها فيصرف عمره في شرب الدواء . اما
التنبض فيكون في الغالب وقتياً وينزل بعد يومين
او ثلاثة ولا سيما اذا برد الطافس قليلاً واذا لم يزل
في اليوم الثالث فلا بد من تغيير طرق المعيشة
قليلاً وذلك بان يلجأ الذي اصابه التنبض الى
الاغسال بالماء البارد وتخفيف الغطاء ليلاً اذا
كان الوقت صيفاً والنوم في مكان بارد مطلق
للجاء واكل الطعام السهل الهضم كالحبز المحمّل
والحليب الجيد والفواكه الناضجة والقطاني
المطبوخة وشرب الماء البارد الحلى بالسكر او
بالدبس

علاج المرض الاخضر بلا دواء

هذا المرض يصيب بنات المدن ولا وجود
له في القرى المتفرقة البيوت واعراضه اخضرار
اللون وسوء هضم زائد ونقصان الدم وضعف عام
وداؤه السفر في الجبال مشياً او ركوباً ويتلو ذلك
منفعة الالعاب المهاد كالتنيس التي يروض
البنات اجسادهن بها رياضة نافعة معتدلة
والمآكل النباتية والاغسال والنوم الكثير
ومسبات الفرح والجذل

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

السل الرئوي من اقرب الامراض المزمنة في
بلدنا للشفاء وكم من مسلول فقد رثه من رثته وبقي
حيًا زمانًا طويلًا لان رئة الباقية قصت وظيفة
الرئتين . فاذا كان الاولاد معرضين لمرض السل
لان والديهم كانوا مسلولين فيجب من هنا المرض
اذا اعتني بصحتهم وهم صغار . ومن اول اسباب
السل على قول البعض استنشاق الهواء الناسف
فيكون الدواء المانع له استنشاق الهواء النقي او
القيام في الهواء النقي دائما . قال الدكتور اسولك
اذا بلغ مرض السل درجاته الاخيرة فصار المريض
يشعر بالالام الشديد في امعاء وتورم اوراما استثنائية
فدعه يموت بسلام والا فادام قادرا على ان يهضم
طعامه ويمشي ميلين في السهل فخذة الى البرية
ودعه يعيش في الفلاة والبسة لباسا كافيا لدفع
الحر والبرد عنه بحيث يبصر قادرا ان يقيم في
الفلاة صيفا وشتاء رابكا وماثيا وقاعدًا وانا الكفيل
له بالصحة لان الهواء النقي يمنع تقدم المرض . ويجب
ان يروض جسده يوما فيوما بالركض وحمل الاثقال
والسباحة وتشتيق الحطب وصعود الجبال لان
كل ذلك يزيد فعل الرئتين وقوتها . وقد ذكر
الدكتور بنشر مثالنا تقدم في هنود اميركا قال
ان المسلولين منهم اذا انت ايام صيد الجاموس
وذهبوا الى البراري يصيدونه تغيب عنهم اعراض
السل ثم اذا عادوا الى احوالهم الناسفة الهواء
ولازموا حسب عوائدهم عادت اليهم . والله اعلم

في مكان لتبقى الى الشتاء القادم ولا عجب اذا كانوا
يرون عندما يتخونها ان العث قد توصل اليها
وعطلها وما من شيء يحفظها من العث مثل مراعاة
الملاحظات الآتية : اولًا ان تنظف الثياب جيدًا
لان العث يضرب الاماكن الرطبة منها . ثانيًا ان
ينظر فيها جيدًا لئلا يكون فيها شيء من العث . ثالثًا
ان تلف بورق سميك او يشمع او توضع في صندوق
من القطن بحيث لا يكون في ما نوعي يوشق ولا
تقب معها كان صغيرا لان العث يدخل من الثقب
ولو كان اصغر من ثقب المسلة

تمييز القطن والصوف والحريز

وصف مسبور رينوت طريقة بسيطة لتمييز
القطن والصوف والحريز تكفي للذين يجربون وهي
هذه : تتع قطعة النسيج في ماء غال فيه خمسة
في المئة من الحامض الهيدروكلوريك مدة خمس
عشرة دقيقة لاجل ازالة الصباغ والشاء عنها
ثم تغسل وتشف وتبصل سداها عن لحمها وتغتن
كل منها وحده على هذا الاسلوب : احرق بعض
الخيط فاذا لم تنم منها رائحة كرائحة الشعر المحروق
فالخيط قطن او كتان او مادة نباتية مها كانت
وليست صوفًا ولا حريزًا واذا شممت منها رائحة
كرائحة الشعر المحروق فاعلمس خيطًا اخرى في
مذوب كلوريد الزنك القاعدي واغلبها فيه فاذا
ذابت كلها فهي حريز وان لم تذوب فاضف اليها
حامضًا هيدروكلوريكًا فاذا رسب راسب فالحريز
مزوج بالصوف او بالياق نباتية واذا لم يذوب
منه شيء فاعلم في مذوب الصودا فاذا ذاب كله