

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هنا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وغير ذلك بما يعود بالنفع على كل عائلة

المرأة الشرقية في القرن العشرين^(١)

أرى نفسي السعيدة في وقوفي لديكم نخبة القوم الامثال
لأني كلمة في الشرق يصبو لمناعها النعي من كل عاقل
وحسي ان أصيب بها واني انال رضى القواضل والافاضل
وارجو ان يكون الكل منكم على خطاي ستور الضو سادل

الشرق وهو مهبط اسرار الحكمة ومطلع شمس الفلسفة ومنتقى انوار العلم قضى عليه الدهر
بستة القاهرة ان تقارة الالهة الحكمة وتنبه عنه شمس المعارف وتجبو مصابيح العلم فيه فزاه
شيطان الجهل بجيوشه الجرارة نزل عرش سطوته الكين وقوض صرخ مجده المتبن ولم يقر
منه حجراً على حجراً لا يخفى على المطلعين

وانت اتي على الشرق حين من الدهر طويل وظلمات الجهل مخيعة عليه وجرتومة الذكاء
الشرقي الذي خص به الخالق اهل الشرق مدفونة تحت اقباض صرح مجده القديم وقد علتها
كل اسباب النناء ثم اراد الله ان يبعثه من رقدته ويعيد اليه سابق سطوته فاشرق عليه شمس
المعارف التي طال امد احتجابها عنه تبدد ظلمات الجهل التي سادت عليه وعمزق لثافته السوداء
عنه فاحست بحرارتها جرتومة الذكاء المدفونة فبست من سباتها وقد توفرت لها اكل وسائل النهو
فافرخت وغمت وبستت وكان من نتائج ذلك النهضة العلمية والادبية التي نشأت في النصف
الاخير من القرن الماضي ولا تزال في نمو وازدياد

اجل ايها السادة ان المعارف في شرقنا قد راجت سوقها وكثرت فيه المدارس ومعاني
العلم وتغيرت بنايع الثروة في انحاء فوفد عليه كثيرون من اهل الغرب وكل يحمل جرتوه

(١) خطاب للسيدة جوليا ابراهيم حنا احدى المنتهيات هذه السنة في المدرسة الانجيلية بطبعا الله في
صفحة توزيع الشهادات على تلميذات الصف المنتهي في المدرسة المذكورة مساء يوم الجمعة الثاني عشر من شهر
مايو سنة ١٩٠٥

الفاخرة ليستي من هذه الينابيع مع جمهور من المستعدين
دخلنا في القرن العشرين وهذه ثروتنا وتلك معارفنا ولكنهم يساءلون عما سيكون شأن
المرأة الشرقية فيه وما أكثر هؤلاء السائلين
ارتقت حالتنا الادبية والعلمية وفاضت ثروتنا المادية ولا يعلم غير علام الغيوب الى اي حد
سنصل في ميدان هذا الارتقاء الفسيح في هذا القرن الذي نتفخر اننا من ابناؤه المتمدنين
على انه مهما تعاضمت معارف الشرق وكثرت موارد اليسار فيه فهو يبقى الاقليم
المنحط والبقعة المقضوب عليها وبدوم ضعيفاً مطأطئاً الرأس لثبر ثقيل قصم ظهره وانزل
البلاء بالشرقيين

ذلك يا سادتي لان داء الشرق انما هو داء اجتماعي لا يشفيه الشفاء التام عقاير هذه
المدارس وادوية الثروة - انه داء دفين يجري سمه القتال في جسم الهيئة الاجتماعية الشرقية
ويسمه - وهذه هي المسئلة الشرقية الحقيقية لا تلك السياسية والتي يجب ان تنضى ركاب
الجد للوصول الى حلها. واذا اراد الله لنا خيراً - وهو لا يريد سواه - فشفاه علة الشرق
سيكون على يد امرأة القرن العشرين

نعم سيداتي وسادتي ان الشرق بأسره ينوبعين التوصل المسترحم الى امرأة القرن العشرين
يسألها الاسراع في انقاذهم. فانهضي إذن ايها السيدة التي اوحى اليها عقلها وفضلتها ان تنبذ
التبرج والزينة الخارجية الباطلة وحملها على قبول هذه المسؤولية العظمى بارتياح. شمري عن
ساعد الجد واشعري في عملاك الذي سوف تطوبك عليه الاجيال الى آخر السنين
ادخلي يدك اللطيفة الى اعماق نفوس الصغار واراعي في تربتها يزور الفضائل الصحيحة
والمبادئ الحقيقية الجميلة. ادبهم على العوائد الحسنة والاخلاق الحميدة حتى تنشأ طبايعهم
عليها ويتبأوا لقبول مثلها ونبذ ما يخالفها وثابري عليهم في ذلك حتى يبلغوا الحد الذي تستوي
فيه غرائزهم وتكامل فطرم وترسخ اخلاقهم بحيث لا يعود يحشى عليهم الاتفكك عما صاروا
اليه من الهيئة الادبية. تنشيمهم على محبة الخير والحق واحترام الكذب والتكسك بعروة الدين
الوثق ونبذ ما زاده عليه ذوو الاغراض مما يتبرأ منه كل دين

تفريهم من رذيلة التعصب الدميم الذي اكل علينا وشرب ورمانا بكارثات التوب ففر
الاخ من اخيه واثار الاب على ابنه والابن على ابيه وجعل الشرقيين متنافرين متشاكسين
يصرفون ما منحهم الله من القوى والمواهب في الشقاق والانقسام فتفرقت كلمتهم وتمزقت جامعتهم
وحرموا قوة الاتحاد فسبل على الغريب بمساعدة هذا العدو الداخلي ان يهبط الشرق بانقل

نيرهم ويزهق ابناءه اسرى التعصب بقيود الثقيلة وهكذا لا يظلم الله الناس ولكن كانوا
انقسمهم يظنون

ارأيت ايتها السيدة كيف يربون الاولاد على الصغار والذلل والهوان حتى ان التليذ
اذا وقف امام معلمه فكأنه الريشة في مهب الريح من القلق والخوف . ومتى شب صار ينظر
الى حاكمه نظر العابد الى مبيدوره . وهذه التربية نتاج سبئة لا تحصى على العارفين
قال حكيم الشرق "نحن الننا الادب مع الكبير ولوداس رقابنا الننا الثبات ثبات الاوناد
تحت المطارق الننا الاتقياد ولو الى المبالك الننا ان نعتبر التصاغر ادباً والتذلل نطقاً والتلقى
فصاحة واللكنة رزانه وترك الحقوق سماحة وقبول الاحانة تواضعاً والرضى بالظلم طاعة ودعوى
الاستحقاق غروراً والبحث عن العيوبيات فضولاً والاقدام تهوراً والحلمية حماقة والحماسة شراسة
وحرية القول وقاحة وحرية الفكر كترراً وحب الوطن جنوناً" اهـ . فياسيدة القرن العشرين
الشرقية التي برن في اذنيها هذا الصوت نشي الاولاد رجال المستقبل على غير هذه المبادئ
الثائنة التي صقرت هم ابناء الشرق وامانت نفوسهم فصيرتهم محاقاً عجائماً وضربت عليهم الذلة
والمسكنة وما عيشة الاذلاء المستعبدين

قدسي للشرق رجالاً يتفهمون معنى قول الامام علي بن ابي طالب

الناس من جهة التمثال اكفاه ايوهم آدم والام حواء

ويبيمون بغادة الحرية وحسنا المساواة وهيفاء الاخاء لا يعترفون لغير قوة الحق بالسيطرة
عليهم ويتكرون هذا التفوق الكاذب الذي يدعيه البعض على الآخر وينفرون من وجود
القواصل والسدود التي اقيمت بين افراد البشرية يثبون الى معاول الحق وانحال المساواة ويدكون
تلك القواصل دكاً والله خير معين

هذه ياسادتي اصغر صورة يسمح لي الوقت بتصويرها امامكم الان لبيان شأن المرأة
الشرقية وواجباتها المهمة في القرن العشرين ومنها نتمثلون داء الشرق الخفي وعلته المرمئة
وتعرفون دوائه الثاني اذا اُجيد تحضيره واستعماله . فاسألوا اذن ايها الشرقيون عوناً للمرأة
الشرقية في عملها العظيم في تربية الصغار ليشبوا رجالاً اصحاب فكر متسعي الصدور ومحيين
للاستقلال لا يعرفون معنى لهذا الخضوع المغيب الذي يعيننا به كل العاقلين
ولنعلم في الختام انه اذا تمت لنا اسئتنا بتربية هؤلاء الرجال فما اقرب شرقنا الادنى الى
الاستقلال الصحيح وسلوك سبيل الخير والجلد اما اذا قاومتنا الاقدار فما اقرب اخاه البعيد
الى الاستئثار بكل المجد والله الامر من قبل ومن بعد

الرضاعة الصناعية

إذا كانت المرضع لا تستطيع ارضاع طفلها أَرْضِعْ بِالصُّنَاعَةِ مِنَ اللَّبَنِ أَوْ الْأَمْزُجَةِ اللَّبْنِيَّةِ الْمُسْتَحْضَرَةِ لَدَلَاكِ إِذَا لَمْ تَمُزَّجْهُ وَالْقَشْدَةُ الْمُنْخَفِضَةُ لِخَلَّاتِهِ تَصَالِحُ طَعَامًا لَهُ وَذَلِكَ إِنْ يُوْخَذُ لَبَنٌ جَدِيدٌ وَيَتْرَكَ وَشَائِنَهُ نَحْوُ سَاعَاتٍ ثُمَّ تَكْشِطُ الْقَشْدَةَ وَيَضَافُ إِلَيْهَا مِثْلُهَا مِنَ الْمَاءِ الْحَارِّ وَيَضَافُ إِلَى الرَّطْلِ مِنْ ذَلِكَ مَعْلَقَةٌ مِنَ السُّكَّرِ وَقِطْعَةٌ مِنْ فَصْفَاتِ الْكَلْسِ وَلَا يَجُوزُ اطْعَامُ الطِّفْلِ طَعَامًا جَامِدًا حَتَّى تَنْبَتِ اسْنَانُهُ وَيَصِيرُ قَادِرًا عَلَى الْمَضْغِ بِهَا خَشْيَةَ أَنْ يَضُرَّ ذَلِكَ بِجِهَازِهِ الْمَضْغِيِّ . فَانِ اللَّعَابَ لِأَنْ لَمْ يَلْزَمْ لَهْضَمُ الطَّعَامِ الْجَامِدِ وَهُوَ لَا يَنْتَزِجُ بِهِ إِلَّا وَقْتُ الْمَضْغِ وَلَمَّا كَانَ الطِّفْلُ الَّذِي لَمْ تَنْبَتِ اسْنَانُهُ بَعْدَ لَا يَضْغُ طَعَامًا فَإِنَّ الطَّعَامَ يَدْخُلُ مَعْدِنَهُ وَهُوَ لَمْ يَنْتَزِجْ بِاللَّعَابِ اللَّازِمِ لَهْضَمِهِ . وَاطْعَامُ الطِّفْلِ اللَّبَنِ بِالْمَعْلَقَةِ خَيْرٌ مِنْ أَرْضَاعِهِ إِيَّاهُ بِالرِّضَاعَةِ الصُّنَاعِيَّةِ مَهْمَا كَانَ نَوْعُهَا . وَزِدْ عَلَى ذَلِكَ إِنْ صَعُبَتْ إِبْقَائُهَا نَظْفِيفَةً مَعَ مَا يَتَّبِعُهَا مِنَ الْأَدْوَاتِ تَجْعَلُ الْمَعْلَقَةَ أَفْضَلَ مِنْهَا

وَيَجِبُ أَنْ تَكُونَ الْأَطْعِمَةُ الَّتِي تَصْنَعُ لِلطِّفْلِ مِثَابَةً لِلَبَنِ أُمِّهِ مَا امْكُنْ . وَإِذَا وَجَدَ أَنَّهَا مَلَامَةٌ لَهُ وَجِبَ أَنْ لَا يُعْطَى شَيْئًا آخَرَ غَيْرَهَا بَلْ إِنْ يَسْتَقِي قَلِيلًا مِنَ الْمَاءِ أَحْيَانًا وَيَجِبُ قَبْلَ مَنَاوَلَةِ الطِّفْلِ الطَّعَامَ أَنْ يَسْتَحْسِنَ إِلَى دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ الطَّبِيعِيِّ (٦٠ ، ٩٨ ف) وَتَعْرِفُ هَذِهِ الدَّرَجَةَ بِأَنْ يَذَاقَ الطَّعَامَ قَبْلَ اطْعَامِ الطِّفْلِ مِنْهُ فَمَا كَانَ حَارًّا مِنْ الْفَاتِرِ قَلِيلًا فَهُوَ مَلَامَةٌ لَهُ وَبِمَا يَجِبُ الْإِتْبَاهُ لَهُ أَنْ تَكُونَ الْبِقْرَةُ الَّتِي يُوْخَذُ مِنْهَا اللَّبَنُ سَلِيمَةً الْجِسْمِ وَإِنْ لَا يَضِيرُ مِنْ بِقْرَةٍ إِلَى أُخْرَى حَتَّى يَصِيرَ الطِّفْلُ قَادِرًا عَلَى أَكْلِ الطَّعَامِ الْجَامِدِ

الغذاء

قِيلَ أَنَّ زَمَانَ الرِّضَاعَةِ يَجِبُ أَنْ لَا يَزِيدَ عَنِ زَمَنِ الْحَمَلِ أَيَّ تِسْعَةِ أَشْهُرٍ وَإِنْ أَحْدَثَ الْأَوْلَادُ صِحَّةَ الَّذِينَ يَنْطُمُونَ وَلَهُمْ مِنَ الْعُمُرِ تِسْعَةُ أَشْهُرٍ . لِأَنَّ اطْعَامَةَ زَمَنِ النِّظَامِ تَفْضُرُ الطِّفْلَ وَأُمَّهُ مَعًا فَتَعْرِضُ الطِّفْلَ لِمَرَضِ الدِّمَاغِ بِسَبَبِ عَدَمِ انْتِظَامِ الْمَضْغِ وَالتَّمَذُّبَةِ وَالْإِمَامِ لِلطَّرْشِ وَالْعَمِي عَلَى أَنْ لَصِحَّةَ الْأُمِّ وَالطِّفْلِ عِلَاقَةٌ عَظِيمَةٌ بِتَعْيِينِ مَدَّةِ النِّظَامِ . فَإِذَا كَانَتِ الْأُمُّ قَوِيَّةَ الْجِسْمِ وَطَفْلُهَا صَحِيحًا يُمْكِنُ اطْعَامُهُ إِلَى أَنْ يَبْلُغَ الطِّفْلُ السَّنَةَ مِنْ عُمُرِهِ لَا أَكْثَرَ وَالْأُمَّ لَحَقَى بِهِ الضَّرَرُ . وَلَكِنْ إِذَا كَانَتِ صِحَّةُ الْأُمِّ مَعْتَلَّةً فَإِنَّ لَبْنَهَا قَدْ يَضُرُّ بِطَفْلِهَا قَبْلَ ذَلِكَ الْوَقْتِ وَلِيَكُنِ النِّظَامُ تَدْرِيجِيًّا مُنْتَظِمًا وَيَبْدَأُ بِهِ فِي أَوَّلِ الشَّهْرِ التَّاسِعِ مِنَ أَشْهُرِ الرِّضَاعِ حَتَّى إِذَا

انتهى الشهر التاسع انقطع الطفل عن الرضاعة تماماً . اما الطعام الفجائي فليس سحياً الا اذا طراً على صحة المرضع ما يستوجب

الطعام بعد النظام

لا ينبغي ان الطفل يتعدى بما يبضمة من الطعام لا بكل ما يأكله منه . فاحسن طعام ما سهل هضمه وامتصاصه . اما الطعام الذي يرم في القناة العضية وهو لم يهضم جيداً فإنه يضعف الجسم . ويطعم خمس مرات الاولى الساعة ٧ صباحاً . والثانية الساعة ١٠ . والثالثة الساعة ١ بعد الظهر . والرابعة الساعة ٤ . والخامسة الساعة ٧ . وليقتصر الطعام على اللبن وما يطبخ به حتى يبلغ عمر الطفل ٤ اشهراً فيطعم مع اللبن مخ البيض وقد سلق معه فئات الخبز او مرق اللحم . وهكذا على التوالي حتى يسير يأكل كل شيء سهل الهضم جيد التغذية وما دام اللبن يلائم مزاج الطفل فلا يجوز قطعُه عنه لأنه خير طعام له . وكما تقدم في السن كثر طلبه للماء فليستق قدر ما يشاء بشرط ان يكون الماء نقياً . ولا يجوز اطعام الطفل الوانا مختلفة من الطعام حتى تكمل اسنانه . وليكن الطعام بسيطاً على كل حال . ولا يطعم لحماً حتى يبلغ الثامنة من العمر وياً كل منه حينئذٍ مقللاً حتى يبلغ الرابعة عشرة

صراخ الطفل

الصراخ لغة الطفل تفهمه الام بسهولة اذا انتهت له فانه يصرخ عند الغضب والحزن وبسكي عند الانزعاج والالام والجوع على السواء . والصراخ لا يصر به الا اذا نشأ منه تمزق في البطن بل انه يمدد الرئتين ويسكن ثائر العواطف . ولكن كثرته تدل على وجود خلل يجب اصلاحه . فاذا كان وقت الطعام فاطعم الطفل يسكت او كان قد طراً عليه برد فادفئه فلعل المنص سبب البكاء

واذا كان بكاه الطفل شديداً غير متقطع فالغالب ان يكون سببه الماء في اذنه او الجوع او وخز دبوس في سريره . او صخب صراخه سعال ذلك على وجود ألم في صدره . او جعل يكي قبل البراز او بعده ذلك على وجود ألم في بطنه . او كان للصراخ خنة من الانف كان ذلك دليلاً على ان الانف مسدود اما من ورم في غشائه او من سبب آخر . او كان الصوت شخيتاً غير واضح في الحلق ورم . او كان عالياً فالطفل مصاب بالدحة الفجائية او واطناً كأنه احس بالدحة الصحيحة او الفشائية . واليحة دليل مرض في الحلق اما من الزكام او من غيره . واذا أصيب بذات الرئة او داء الجنب لم يستطع البكاء

لباس الطفل

يجب ان يكون لباس الطفل خفيفاً ولكن الى حدٍ لا يتعرض عنده للبرد فان الاطفال لا يقوون على صدّ غارات البرد فيجب الاعتناء بهم اعتناءً خصوصياً من هذا القبيل . ويجب ان تكون ملابسهم كلها واسعة لا تعوقهم عن الحركة ولا تعوق عمل الاعضاء الداخلية وادم ما ينتبه له في هذا الباب ان تكون ملابس الطفل واسعة تغطي اجزاء البدن كلها على السواء ولا تضغط عضواً من الاعضاء فتعوقه عن التنفس . وان لا تكون زائدة الطول كما ترى عادة لانها تضايقه وتعبه بل ان تزيد ٨ بوصات عن جسمه على الاكثر وان تقصر بين الشهر الثالث والسادس من سنه . وان تكون الجوارب طويلة بحيث تغطي الركبتين ويجب تغيير ملابس التخنانية يوماً بعد يوم وملابس الوقائية مرة كل يوم ومتى صار يستطيع المشي واللعب مع اترابه فقد تضطر الحال الى تغيير ملابس غير مرة في النهار لسرعة توسخها

ويجب ان تغير ملابس النهار كلها عند النوم وان يلبس قميصاً من الصوف خفيفاً او ثقيلًا تبعاً للفصول ونسباً من الفلانلا فوقه

طعام الانسان الاعيادي

تابع ما قبله

ذكرنا في الجزء الماضي بعض مواد الطعام التي يأكل الانسان منها عادة ولا يلتفت فيها الى كونه كثير الاشغال العقلية او الاعمال البدنية ولا الى كونه قوياً او ضعيفاً مريضاً او سليماً حدثاً او شيخاً لان لكل حالة من هذه الحالات طعاماً صالحاً لها . وسنذكر هنا بقية مواد الطعام التي تصلح للانسان الاعيادي معتمدين في ما نذكره عنها على الامتياز بوريد ليند الكرب - (المثلثوف) قليل الغذاء لكنه يتي الدم ويلين الامعاء ويجب الاعتدال في اكله والاعتناء بالامعاء

الجزر - أكثر غذاء من اللفت ولكنه ليس سهل الهضم فيجب ان يؤكل بالاعتدال القنبيط - اقل غذاء من الكرب وهو مثله في منع داء الاسكربوط الخيار - عسر الهضم ولا غذاء فيه الخس - يتي الدم وينوم قليلاً

العنقاع — ينقي الدم ويزيل المغص فيخلط بالاطعمة التي توأد المغص
الفطر — (عيش التراب) عسر الهضم قليل الغذاء لا كما كان يظن ليس فيه من
الغذاء أكثر مما في الخضر

الصل — كثير الغذاء جداً وينقي الدم ويفيد الصحة عموماً
البقدونس — القليل منه مفيد لصحة وهو مدر للبول والاكثار منه قد يضعف البصر
اليازلاء الخضراء — يجب الاعتدال في أكلها والأسيبت التطبل وسوء الهضم
البطاطس — مغذية ولكنها قليل المواد التي يتكوّن منها اللحم وإذا كان مبرغلاً فهو سهل
الهضم وإذا كان لدناً كالشع فهو عسر الهضم

التفجل — عسر الهضم نوعاً قليلاً الغذاء يسبب الرياح في الامعاء
حبشة البحر — قليلة الغذاء لكنها مفيدة سهلة الهضم
السبانج — ينقي الدم وينبه الاعصاب ولكنها صعب الهضم فلا يحسن الاكثار منه
اللفت — قليل الغذاء سهل قليلاً ولا يناسب ضعيف الهضم

الكومى — سهل الهضم سهل قليلاً قليل الغذاء
الرجير — سهل الهضم ويصلح المعدة وينقي الدم ويفيد الرئتين
الاروروط — سهل الهضم ولكنها قليل الغذاء
المعروفي — مغذية وإذا سلفت جيداً فهي سهلة الهضم
الارز — مغذية سهل الهضم اذا سلق جيداً

التيبوكا — مغذية ولكنها ليست سهلة الهضم مثل غيرها من الاطعمة النشوية
التفاج — ينقي الدم ويفيد الكبد ويقوي الاعصاب
الشمش — سهل الهضم سهل انقع من الكرز والخلوخ
الموز — أكثر غذاء من سائر الاثمار سهل الهضم الأعلى المصاين بسوء الهضم
كبوش العليق — سهل الهضم اذا كانت ناضجة تماماً ولكنها تضر المعرضين للقبض

لانها قابضة

الكرز — أكثر غذاء من الشليخ ويجب الاعتدال في أكله لانه سهل
العنب — مغذية ومطهر للدم ومنعش للقوى
الليمون — يطهر الدم وبيض القرى وينيد في داء النقرس والروماتزم
البطيخ — قليل الغذاء لان أكثره ماء

كبوش التوت - نقي الدم ولكنها عسرة الهضم نوعاً وإذا أكثر منها فهي سهلة
البريقال - مغنر ومطهر للدم ومفيد للصحة
الطوخ - (الدراقن) قليل الغذاء وسهل قليلاً
الكثري - قليل الغذاء ولا يسهل هضمه إلا إذا كان ناضجاً ولكن إذا زاد نضجه
تعب الامعاء

الاناناس - يجب الافلال منه ولا سيما إذا كان المراه غير جيد
البرقوق - يتعب الامعاء فيجب الاعتدال في أكله
الريمان - يقي الدم وهو قابض قليلاً
الشليخ - (القرولا) يصلح أكله مع اللبن
الطاطم - مفيد ولا سيما في ضعف الكبد ولكن مقدار الغذاء فيه قليل
التمر - مغنر وأكثر من نصفه سكر ويجب الاعتدال في أكله
التين - مغنر جداً وسهل
الزبيب - مغنر ومنبه ولكنه غير سهل الهضم
الوز - كثير الزيت فيصعب هضمه إذا أكثر من أكله ولذلك يجب ان يؤكل بالاعتدال
الكنتا - (ابوفرة) أكثر غذاء من أكثر الاطعمة الحيوانية وإذا سلق او شوي سهل
هضمه ولكن يجب ان لا يكثر منه

جوز الهند - مغنر ولكنه عسر الهضم فيجب ان يكتفى بالقليل منه
البندق - كثير الزيت فلا يحسن الاكثار منه
الجوز - كثير الغذاء لكن قشره عسر الهضم
الفاصوليا - مغذية جداً ولكنها عسرة الهضم نوعاً
العدس - أكثر الحبوب غذاء ولكنه عسر الهضم نوعاً فيتعب الامعاء اذا أكثر منه
الخبز - الخبز الاسمر أكثر غذاء من الابيض وقد يكون اعسر هضمًا
اليسكت - اسهل هضمًا من الخبز
الكمك - لا يحسن ابدال الخبز بالكمك لانه كثير الدسم عسر الهضم
الخبز المحمص - اسهل هضمًا من غير المحمص
الجللاته والمثلوجات على انواعها - تتعب الهضم فيجب اجتنابها
العسل - يفذي جداً وينبه القوى ويسهل قليلاً

المزلابد — اي مربى قشر التارنج احسن المربيات وانتمها
السكر — مغذية وستمن يعندي العضلات ولكن لا يحسن بالتسيخ ان يكثروا منه
القهوة — منبهة ومقوية . وهي مفيدة اذا شربت بالاعتدال
الليموناضة — مفيدة ومنعشة وتنفع في مقاومة داء الاسكربوط
صودا ووتر — تقاوم حموضة المعدة وتقوي الهضم ولكن الاكثار منها يضعف القوى
الشاي — مسكن ومنعش ولكن الاكثار منه يسبب اضطراباً في المعدة والاعصاب
الماء — الماه التي يتقي الجسم ويقويه . ويجب ان يكون خالياً من الراتحة والطعم
الخمير — الانسان الصحيح لا يحتاج الى شرب الخمور وانما يشربها السقيم بامر الطبيب
الاشربة الروحية — تدبب التهاب الامعاء واضطراب الدماغ . والصحيح لا يحتاج
اليها واذا كان لا بد من شربها فالوسكي اقلها اذى

تأثير الليموناضة

تلقيح الاثمار

في قرية سوبرد جورث بالكنترا رجل يعمل في زراعة الاثمار وتربيتها وتلقيحها بعضها من
بعض حتى خرجت اثماره فائقة في منظرها وطمعها واشتهرت في جميع الاقطار . اسم هذا
الرجل رفرس وله مثنان فدان مزروعة اشجاراً من كل ذي ثمر مثل الخوخ (الدرافن) والتكتارين
(نوع من الخوخ ناعم الوجه) والبرقوق (الخوخ) والبرتقال والعنب حولها بيوت من الزجاج تصد
البرد والرياح عنها وتاذن لنور الشمس في الدخول اليها
وقد ورث هذه الحرفة عن ابيه وابوه عن جدوه وكثرة التجارب التي عملها في تلقيح
الاثمار بعضها من بعض صيرت اثمارهم غريبة في شكلها وطمعها فالخوخ الذي يخرج من تلك
البيساتين له نكهة ليست في غيره ومحيط ثمرته زاد من ٦ بوصات الى ٩ فزاد الثمن على هذه
النسبة والكرز اكبر حجماً من الكرز المعروف واشجاره اصغر من اشجاره ويرتقاله يرسل الى
جزائر الهند الغربية ومستعمرة الراس حيث زراعة البرتقال على اعظمها
واساس النجاح في تربية الاثمار الصدفة فان البزرة التي تزوع قد تأتي بشجر ثمره اجود من