

بَابُ الْمَائِنِ وَالْمَائِنَاتِ

عنا طنا البلب مند اول الشاه المنتظف ووعدة أن نغيب فيو سائل :الغفر كان التي لا تخرج عن دائر
عيت المنتظف . ويشترط على أنسائل (١) ان يغيب سائله باسمو والفايو ومحل اقامتو امضاه وانحكا (٢) اذا لم
يرد السائل التصريح باسمو عند ادراج سواله فليذكر اسمو لنا ويعين حروفاً تتروج مكان اسمو (٣) اذا لم تتروج
السائل بعد شهرين من ارساله الينا فليكثر سائله فان لم ندرجه بعد شهر آخر تكون قد اهلناه لسبب كانه

(١) الماء او الاثمار

النبطيّة . احمد افندي عارف الزين .
هل ترك الماء الصحيح واستبداله بالاثمار
والالباب احسن ام استعماله على طريقة
معتدلة . واي المائين اصلح البارد ام الفاتر
وهل يحسن ترك الشاي والقهوة

ج ان اكل الاثمار وشرب الالبان
قد يفنيان عن شرب الماء ولكنهما غير
ميسورين لكل احد ومن كانا ميسورين له
لا يكون من الحكمة ابداله الماء بهما لانه
خير السوائل لارواء العطش ولا ذابة الطعام .
والماء البارد الذ من الفاتر ولا سيما ايام الحر .
وترك القهوة والشاي احسن للصحة الا اذا اشار
بهما الطبيب للتسكين ولتقليل الاغثلال .

ولكن الانسان لا يعامل طعامه وشرايه معاملته
التاجر لبضائعه فيقتصر على ما منه ربح اكبد
بل لا بد له من ان يفعل ما يلد له ايضاً ولو
لم يكن منه نفع مادي يظهر في تكثير لحمه
وتقوية عصبه . ولو استخف كل احد بملاذ
الحياة وحسبها كلها تجارة لأبطل الناس
الكليات كلها واقتصروا على الحاجيات وابطلوا

أكثر الصنائع وأكثر طرق المعاملات

(٢) الطعام مرتين او ثلاثاً

ومنه . تناول الطعام الساعة الثانية عربيّة
مؤلفاً من البيض النيء واللبن الحليب المزوج
بالسكر وفي الساعة العاشرة عربيّاً تناول
العشاء وانام باكراً فهل هذه الطريقة اصلح او
ما دو ما مؤلف من تناول الطعام صباحاً وظهرّاً
ومساءً والنوم الساعة الثالثة ليلاً

ج اذا كانت كمية الطعام واحدة ونوعه
واحداً فقسمته ثلاثة اقسام في النهار خير من
قسمة قسمين فقط ولكن المرجح ان من يتناول
الطعام ثلاث مرات في النهار يتناول فيها أكثر
من يتناول طعامه مرتين فقط فاذا كان طعام
المرتين كافياً فطعام المرة الثالثة زائد عن
الكفاف ويمتد للجسم ومضر به . ولا فرق
بين ان ينام الانسان باكراً او متأخراً بشرط
ان يعتاد النوم في وقت معلوم وينام مدة كافية
لراحة جسمه واسترداد قوته

(٣) دواء الارق

ومنه . ما احسن دواء الارق

ج الارق عرض لا مرض ومعالجته

تعتريه دمة فهل تفيده العوينات اولا وعلى فرض الافادة ايضا له احسن ائدية ام المقرة
ج لا بد له اولا من ابطال المطالعة او نقلها والافتقار على حروفه واصححة من الكتب وعلى مطالعتها حينما يكون النور ساطعا . اما كون العوينات (النظارات) محدبة او مقعرة فيترقب على العينين فان بعضها تجتمع الصور فيه امام الشبكية وبعضها تجتمع الصور فيه وراء الشبكية فالاول يحتاج الى عوينات مقعرة والثاني الى عوينات محدبة . ويعلم نوع العوينات ودرجة تحديدها او فقدها بالامتحان في عوينات مختلفة توجد عند اطباء العميون وتوجد احيانا عند باعة العوينات انفسهم . واذا لم تكن العوينات موافقة لحالة العينين تمام الموافقة يكون ضررها اكثر من نفعها

(٥) الالبان والتمر

وسنة . اي الالبان واي التمر اتنع وهل تستسبون تناول الحليب (اللبن) سخنا او باردا بعد تسخينه وهل ترون لحم الماعز ضررا لمن اعتاده
ج ان العبرة بما تهمه المعدة ويفتدي به الجسم من اللبن واللحم لا بما فيهما من مواد الغذاء لان الغذاء كثير فيهما على كل حال ولكن المعدة لا تتناول الا القليل منه عادة . ولا بد من تسخين اللبن اذا خيف ان يكون مشوبا بمادة ضارة ثم يشرب بعد ذلك

تقتضي اولا البحث عن سببه فاذا علم ان الالبان او عرج واذا لم يعلم عرج الالقان نسب بالعوينات والمسكنات اذا كان الدماغ متعبا من كثرة الاشغال او كان المجموع العصبي مرتبكا بالمهموم او مضطربا بامر يهيجه او كان المرء قد الف الارق لكثرة السهر على مريض . ومما يحسن الاعتماد عليه استنشاق المواد النقية قبل النوم والرباضة البدنية وشرب فنجان من اللبن السخن او من مرق اللحم السخن قبل النوم . وقد يلقى الانسان لسبب طفيف جدا كما اذا غير فراشه او سمع صوتا متكررا او كان في غرفة نور او ما اشبه او اذا بردت رجلاه فيزول الارق بازالته سببه . وقد يحصل من الحر او من الشعور بالحر ولو لم يكن حقيقيا فيعالج بمعالجة سببه . وقد يحصل من سوء الهضم في اشكاله المختلفة كما في التبل وتراود الغازات وتعدد المعدة فيعالج بمعالجة سوء الهضم وينفذ حيثئذ شرب كأس من الماء الحار عند النوم واذا لم يجدي نفعاً يذيق بشرب قليل من روح الامونيا العطرة وكربونات الصودا . ومما ينفذ ايضا شرب الابثير وماء روح النعناع واذا حصل الارق من شرب الشاي والقهوة وجب ابطالها . ولا بد من الاعتماد على الطبيب في وصف العلاجات الدوائية مهما كان نوعها

(٦) الدمة والعوينات

وسنة . رجل سنة المشرون كثير المطالعة

النوم يزيد الغذاء على الاندثار فيعود الحوض
تتلى . والحواس تبطل شغلها وقت النوم
كما تبطل الرجلان المشي واليدان الحركة
ويكن ابطالها شغلها يكون وقتياً فاذا انهيها شبه
انتهت وعادت اليها الحركة وهذا المنبه قد
يكون خارجياً وقد يكون داخلياً . اما سؤلكم
الآخر عن الناس ذات الرؤوس الطيارة
فلم يعمل اليها

(٨) جوهرة الثعبان

فانوس . محمد انندي ابراهيم طاهر .
يقول بعض الناس ان الثعبان اذا بلغ من
الكبر عبثاً تولدت له جوهرة يخرجها من
فؤاده عند الحاجة للتعيش على ضوءها فهل
ذلك صحيح
ج كلاً

(٩) كذبة ابريل

ابوشوشه . ديمتري انندي بطرس . في
غرة ابريل من كل عام يكذب الناس بعضهم
على بعض بارسال بعضهم بعضاً من مكان
الى آخرها هو اصل هذه العادة
ج يقال ان فيها اشارة الى ارسال السيد
السيح من عند ييلاطس الى هيرودس وردوه من
هيرودس الى ييلاطس ولكن المرجح انها عادة
وثنية قديمة يراد بها مجرد الهزل وانها كانت
شائعة في اوربا قبل انتشار الديانة المسيحية فيها

فاتراً او بارداً حسب اعتاده المعتادة . ولحم
المعري يضر الذين لم يعتادوه لكن اذا اكلوه
رويداً ورويداً الفتة اجسامهم وم يعد يضرهم

(٦) حفظ الصحة

ومنه . ما عندكم من جوامع الكلم لحفظ
الصحة حاصلة
ج الزم الاعتدال في كل شيء فلا
تفرط في طعام ولا عمل ولا شغل . واجد
مضغ طعامك وكل الى حد الشبع ولا تزد

(٧) لذة النوم

مصر . عطا انندي فهمي مترجم دائرة
دولة والدة خديوي . متى يجد الناس لذة النوم
وهل النوم موت نصير وهل تعطل الحواس
الخمس مدة النوم واذا كانت تعطل فكيف
يحصل للنائم احياناً ان يقوم مذعوراً من نومه
ج ان الراحة الحادثة من النوم تنال
الجسم حالما ينام ولكن اثره لا يشعر بها الا
في اليقظة فانه يشعر حينئذ بالنشاط الناتج
عن راحة النوم او عن استرداد اعضاء الجسم
لثقتها مدة الانقطاع عن العمل . والجسم
مثل حوض ينصب فيه ماء من حنفية وله
حنفية اخرى يخرج الماء منها الاولى بمثابة
الدم الذي يغذي الجسم بما فيه من الغذاء
والثانية بمثابة العمل الذي تندثر به دقائق
الجسم . ففي اليقظة والعمل يزيد الاندثار
على الغذاء حتى يكاد الحوض يفرغ . وفي

(١٠) القرينة

مصر . محمود انندي اللقاني . اعتاد بعض الناس الذين يموتون بولادهم وهم صغار لا يتجاوزون السنة الاولى ان ينسبوا موتهم الى القرينة فما هذه القرينة وما هي اسبابها
ج يموت الاطفال من نساد الطعام وقلة الاعتناء . والقرينة خرافة وهمية لا حقيقة لها

(١١) زرقاء الزينة

حمص . رزق الله انندي نعمة الله عبود . اصحح ما رواه مؤرخو العرب عن زرقاء اليمانية من انها كانت تبصر مسافة ثلاثة ايام ام فيه مبالغة وكيف يمكن ذلك والارض كرة وهل يوجد الآن اناس حديد والبصر الى هذه الدرجة

ج لا شبهة ان في الخبر عنها مبالغة كثيرة فان البصر لا يمتد الى مسافة ثلاثة ايام او اثنين ميلاً الا اذا وقف الانسان على جبل ارتفاعه ٤٨٠٠ قدم نوادا . وقف في سهل ونظر الى جبل ارتفاعه ٤٨٠٠ لكن الزرقاء كانت تسكن مع قومها بلاداً ليس فيها جبال مرتفعة الى هذا الحد ثم انه يتعذر على العين ان تجمع على هذا البعد التاسع نوراً كافيّاً يريها صور الناس

(١٢) مرض المنة

اسيوط . احمد انندي محمد خشبه .

مرضت بعد قتي منذ اربعة اشهر وكان من نتيجة ذلك الي اذا اصطلت لنفسي العنان في الاكل حتى قربت من الشبع اتاني عقب الاكل خفقان شديد وضربان في جميع الجسم وهذا الامر لا يحصل اذا اقتصر على اكل قليل فهل استمر على ذلك القدر رغمًا عن حاجتي الشديدة الى الاكل ام يحسن ان آكل حتى اقرب من الشبع رغمًا عن الخفقان والضربان

ج الاحسن ان تقتصروا على الاكل القليل المغذي السهل الهضم كاللبن والبيض والمرق مع الاضمة الشربة المائتة المطبوخة جيداً ولا تعتمدوا على الشعور بالحاجة الى الطعام لانه قد لا يكون دليل الحاجة الحقيقية . واستعملوا الادوية المنقوية للعدة التي تستعمل لمنع تحدد حاتم زيدوا الطعام رويداً رويداً مادمتم لا تشعرون بتعب من زيادته

(١٣) ثلثون ابريل

ومنه . بشكو البعض من ثلثون البول باللون اللبني فما سبب هذا الداء وكيف يعالج
ج سببه ديدان صغيرة ميكروسكوبية تسمى فلاريا دم البشر . وهذه العلة تشفى من نفسها وتعالج غالباً بالمركبات الحديدية كصبغة بركوريد الحديد وموريات الحديد والقوانض والاستحمام بالمياه الملتحة وتقليل الاضمة الحيوانية