

الطويلة التي قدم بها لتوسع مستعد البريد التي حفت تحت انواركم ليرسوفة بالتدبير والفضيلة
محل رغبة ونجحت لفتحها انهار المشهور ولا يكفني ختم هذا الكتاب بسون ان العرب
لكم عن حائل شكري وشكر الحكومة شدة انكم الغنية الثرية . ووجهكم انخلص تهناتنا
باشتد العظم الذي احسنتم فيادة مصلحة البريد اليد

باب تدبير المنزل

قد نضنا هذا الباب لكي ندرج في كل ما هم أهل البيت معرفة من تربية اولاد وتدبير الطعام والشراب
والشراب والسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

الاشربة الروحية

قلنا نجد مائدة من مرائد الافرنج خالية من الشراب من الخمر او البيرا او الشبانيا . ولا
تولم وليرة من غير ان تشرب عليها اقتداح الراح . ولا تحبب ذلك خاصا بالافرنج بل هو
شائع عند كل الامم حديثهم وقديهم . فاقار مصر وخراب بابل واشعار اليونان وتوارخ
الرومان واختار الامم الحاضرة والماضية وكتب الرحلات كل ذلك ناطق بان الناس لم ينفكوا
عن تعاطي كؤوس الراح من اول عهدهم بين مقلد ومكثر ومتسلل ومدمن . ولم ينفكوا
فضلاؤهم عن التحذير منها والنهي عنها وحبهم انها تسكر وتذهب العقل وتلف المال والصحة .
لكن النهي والتحذير لم يأتيا بطائل فلا يزال الناس ينفقون على الخمر اضعاف ما ينفقونه على
تعليم اولادهم وينفق بعضهم عليها اكثر مما ينفق على طعامهم ولا يزال الاطباء يصفونها لضعاف
الاجسام كأنها من المقويات فيقولون اعتقاد الناس فيها ويزيدون سيلهم اليها . فهل الاطباء
مصيبون في ذلك وهل تنفع الخمر كافي لتكفير عن مضارها هذه مسألة جدية بالنظر ولا سيما
بنظر الاطباء

ولا نريد بالمضار هنا مضار السكر لانها تفرق كل ما يمكن ان ينسب الى الخمر من النفع
اضعافا كثيرة فلا وجه للموازنة بينها وانما نريد مضار الشرب المعتدل او شرب الخمر على
الطعام الذي اعتاده الاوربيون ومن جرى مجراهم وانفق اكثر الاطباء على وصفه للضعاف
الاجسام او للذين ساء هضمهم للطعام

يقصد بالطعام تنذية الجسم وبالشراب تسهيل هضم الطعام حتى يندفي الجسم . وليس وراء ذلك فائدة عميقة من الطعام او من الشراب من يأكل ويشرب . نعم ان من يبيع الاطعمة والاشربة يستفيد كثيراً من بيع بضائعه قعمت المشترين او اضرتهم ولذلك ترى صانعي الخمر وياثيها من اغني اهل الارض ولكن هذه افئدة خارجة عن موضوع بحثنا ولو كانت الدافع الاكبر لترويج الخمر في الدنيا . ولا ينكر ان في الطعام والشراب لذة للاكل والشارب ولكنها تختلف كثيراً باختلاف الناس واعمالهم واحوالهم من الصحة والمرض والراحة والتعب والانس والوحشة وباختلاف الرهط والتصحب الى غير ذلك مما لا ضابط له لكن هذه اللذة وان اذات في بعض الاحيان لا تعد من النفع المقصود بالطعام والشراب وهو تنذية الاجسام . فان جسم الانسان كجسم الحيوان وكجسم النبات من هذا القليل ينمو ويقوى وتصلح حاله بالغذاء الكافي ويؤذي ويضعف وتفسد حاله بخله الغذاء

ازرع بزرة في التراب واتركها من دون ماء فلا تنبت او ازرع البزرة في الماء واتركها من دون تراب فلا تنبت وان نبتت ذوت وبيست حالاً . لان نمو البزرة حتى تصير شجرة يقتضي ان تمتذي والغذاء يأتيها من التراب ولكن لا بد من ان يدوب اولاً في الماء حتى يتمكن من دخول جسمها وتمذجها . فاذا زرعت في التراب ورويت بالخمر لم تنبت . وهذا امر يستطيع كل احد اتجانه فيرى ان الخمر لا تذيب الاطعمة على اسلوب يجعلها صالحة لتنذية النبات . وجسم الحيوان يختلف عن جسم النبات من وجوه كثيرة ولكنها يتنذبان على اسلوب واحد تقريباً

ولقد اينا في مقالة سابقة موضوعها الحق والباطل ان مقياس الحقائق استعمالها والاتناع بها . وهذه الحقيقة اي ضرر شرب السكرات مهما كان مقدارها قليلاً وجدت لما شركات التأمين على الحياة نقماً كبيراً فهي تتساهل مع الذين لا يعاطون السكرات ابداً اكثر مما تتساهل مع الذين يعاطونها ولو قليلاً . اي صار للاتناع عن شرب السكرات قيمة مالية تقدرها شركات التأمين بالدرم والدينار . وقد وصلت الى ذلك بعد اختبار طويل واستقراء دقيق وهذا ادل دليل نطلي على ضرر السكرات ولو وصفها الاطباء واطبقوا بمحدها ونفها . فاذا عرض اثنان ان "يسوكرا" حياتيهما على مبلغين متساويين من المال وكانت منهما واحداً واعمالها واحدة وتساوت فيها كل الشروط التي تنعقظها شركات "سوكرتا" الحياة ما بعد شرب السكرات اي كان احدهما يشرب الخمر والاخر لا يشربها فان الشركة تقرض على الاول اكثر مما تقرض على الثاني لكي تسوكرا حياتيهما على مبلغين متساويين . وان

دفعاً لمنين متاويين كل سنة ضمنت لذاتي أكثر مما تضمن ثلاثون كأنها تقول عبارة تجارية حساسة لا تقيس الشك ولا الرب الله قد ثبت في بالاستقراء ان عمر الذي يشرب مكرراً انصر من عمر الذي لا يشرب مكرراً فلا استطيع ان اعطيهما معاملة واحدة واكرن بيمان من الحسارة . ولا بد للذي يشرب السكر من ان يدفع في سنوياً أكثر مما يدفع من لا يشرب مكرراً لكي اسمن حياتيهما على منين متاويين من الماء . وهذا وحده يكفي لان يكون فصل الخطاب بين الذين يتولون بضرر السكرات ولو كان مقدارها قليلاً وشرها ممتدلاً وبين الذين يتولون ان لا ضرر منها حيث يشرى بل منها تقع

وهذا الحكم العملي التجري المبني على الاستقراء يؤيده العلم ايضاً . قال الكروفل دافي احد اطباء الجيش الانكليزي في مقالة نشرت حديثاً في مجلة القرن التاسع عشر ان السكرات تعمل بالطعام فلا يعود ينهم بالسرعة التي كان ينهم بها لولاها . وتعمل ايضاً باعضاء الهضم فتسببها كما تفسد القطع الصمغية التي توضع فيها فلا يعود ضل الهضم سهلاً عليها واذا اختل فعل الهضم اختل فعل التغذية . وتضر ايضاً بالرئتين والكليتين والكبد والسماخ

غير ان كثيرين يشربون السكرات بالاعتدال ولا ينالهم من شرها ضرر ظاهر فيتخذون ذلك دليلاً على عدم الضرر من الشرب المعتدل . ولكن هل قاس احد قوة هؤلاء الناس الجسدية والعقلية وهم غير شاربين للسكرات بقوتهم الجسدية والعقلية وهم شاربوها . نعم انهم اذا اعتادوا الشرب فقد تضعف قوام وتختل عقولهم في الساعة التي اعتادوا الشرب فيها اذا امتنعوا عن الشرب حينئذ ولكن يحدث مثل ذلك بكل من يتعاد شيئاً ثم يقطع عنه حتى الايون والحشيش لان اعصابه تصير تنظر المنية او السكن في الساعة التي اعتادته فيها فتضطرب اذا قطع عنها ولكن اذا تكرر هذا الاتقطاع مدة القته الاعصاب ولم تمد تضطرب سنة وبديهي ان السكر جسم غريب يدخل الجسم بل هوسم يتعب الجسم فيجاهد الجسم لتخلص منه كما يجاهد للتخلص من سائر السموم التي تدخله . وهذا الجهاد عمل شاق يذهب فيه جانب من قوة الجسم واذا تكرر دخول هذا السم يوماً بعد يوم فلا بد من حصول الضرر اخيراً

دوب قائم يقول اننا نرى الاطباء يصفون السكرات في بعض الاحيان ويقولون ان لا بد منها ولا يكتمون بوصف الضعيف الفعل كالشعر والبيرابيل يصفون اقوي الفعل كالمرق والكيناك فكيف يقولون بضررها قولاً مطلقاً من غير قيد . والجواب ان الالكحول الذي هو المنتصر الثمالي في السكرات على انواعها نافع في بعض الاحوال المرضية ولازم فيها دواء

لا غذاء وخير للطبيب ان يصف حيثثر الاكحول التي تفسد لا امرجنه المعروفة بالمسكرات وهو اذا وصف كذلك شربه اريض مكره ولم يهد في شربيه لسه ولا رأى في نفس ميلاً اليه بعد الشفاء من المرض . بل انه لو شرب اطيب المسكرات دواء لما وجد في نفس ميلاً اليها كما ترشها للتلفد لبعضها . اما ما يزعمه بعض الاطباء من ان مسكرات غذاء نافع فزعم قديم قورضت اركانها الآن . وليس الاكحول غذاء بل حوسم زعاف مثل سائر السموم ويجب ان يعامل مثلها بحيثنب دوائها ولا يستعمل الا اذا دعت الحاجة اليه دواء لان العلم والاستقراء قد اثبتا ذلك

سكر الشمس

اتخذ الشمس الجيد وشقه قليلاً واتزع بزره وضعه في اناء فيه ماء بارد وضع الاناء على النار حتى ينجلي ثم زل الماء عن الشمس وضع بدلاً منه ماء بارداً متى برد زل هذا الماء عنه

وخذ لكل رطل من الشمس رطلاً من السكر وربع رطل من الماء اخفه الى الكر واضفه حتى يصير قطراً اذا اخذت تليلاً منه باصبعك تجده يخيظ فضع الشمس فيه حينئذ واتركه على النار حتى ينجلي وارفعه الى ان يبرد ثم رده الى ما فوق النار حتى ينجلي ثانية وصبه في اناء آخر واتركه الى اليوم التالي وزل القطر عنه واتل القطر حتى يصير ينشر على اللعقة وصبه فوق الشمس واتركه اربعاً وعشرين ساعة ثم زل القطر ثانية وانظر حتى يبرد اي اذا اخذت تليلاً منه بين اصبعك وفتحتهما يصير خيطاً متيناً ينعما . وحينئذ رد الشمس الى هذا القطر وانظر على النار ثم صب الجميع في اناء واتركه الى اليوم التالي . وزل القطر في اليوم التالي وابسط الشمس على لوح حتى يجف ورش عليه سكرًا ناعماً متى جف السكر عليه رش عليه سكرًا اخر ناعماً

وما يقال عن تكبير الشمس يقال ايضاً عن تكبير الخوخ (الدرالن) والبرقوق (الخوخ) والكوز وما اشبه اي لا بد من الاطلاق المتكرر في قطر السكر حتى يحسن القطر محل كل الماء الذي في الشمس

التكبير المستعمل

اخبط ياض ثلاث رياضات او اربع حتى يصير رطوبة صكيفة وضع الاثمار في هذه الرغوة دقيقة او ذبقتين ثم لها في السكر الناعم وضما على ورق في الهواء حتى تجف

رب السفرجل الشفاف

خذ السفرجل الساجح وقشره وبنوح أنهر دنة وما حول البزر وضعه في ماء بارد حالاً لكي لا يتغير لونه ثم اسلفه . ويوضع رصن ماء بكل رطل من السفرجل وبقي الصلح جيداً فنده في كيس واعصره ولا تباع في العصر مثلاً يخرج المرهم غير شفاف ثم اغسل الى كل رطل من عصير السفرجل ماءً نظيفاً من السكر الأبيض وحركة حركة دائمة وهو على النار حتى يتعقد ويتم انعقاده في نحو عشرين دقيقة ثم أرفعه عن النار وصبه في الثنائي الواسعة الغم

الماء ونضارة الوجه

كسبت احدى السيدات تقول لا شيء يحفظ نضارة الوجه مثل الإفكار من شرب الماء التي فعلت السيدة التي تريد ان تحفظ نضارة وجهها ان تشرب كثيراً من الماء على الطعام وبين طعام وطعام سواً كان بارداً او غير بارد ولا سيما في الصباح بعد القيام من النوم وفي المساء عند الذهاب للنوم ويحسن ان يضاف الى الماء عصير الليمون الحامض قبل النوم وعند القيام منه

ولا بد لحفظ نضارة الجلد من حسة امور الاول النظافة والثاني الطعام البسيط المفدي والثالث الهواء النقي والرابع الرياضة القانونية المعتدلة والخامس النوم الكافي فالنظافة تقتضي الاغسال بالماء والصابون الجيد الذي ينظف الجلد . وغسل الوجه واليدين مراراً كل يوم بالماء والصابون ويحسن ان يكون الماء فاتراً لا بارداً أو ان يذاب فيه قليل من الاملاح الطيبة الرائحة . والماء الذي يشتمل لنسب الوجه يجب ان يكون فاتراً ويصب فيه تقط قليلة من صيغة البنزوين فانها مقوية ومحمسة ثم ينسل الوجه بماء بارد بعد غسله بالماء والصابون وينشف جيداً ولا يحسن ان تضغط الميثان لان الضغط عليهما يظف استدارتهما ويكون التشيف بالنشفة من اسفل الى اعلى لا من اعلى الى اسفل ويحسن ان يصب في الماء قليل من ماء كورونيا والإفلال من الطعام واجب كالاكثر من شرب الماء لان اكثر الناس يأكلون كثيراً ويشربون قليلاً . والرياضة يكن فيها ان تمشي المرأة ثلاثة اميال كل يوم في الهواء النقي بسرعة لان المشي في البيت ليس رياضة والنوم يجب ان يكون ثنائي ساعات على الاقل كل يوم

اطعام الاطفال

يجب ان يكون لكل طفل ملعقة وشوكه وكبابة وصحن خاصة به لانه ان اكل هو واخوته واخواته من صحن واحد وملعقة او شوكه واحدة وشربوا من كبابة واحدة واصيب

احدم يمرض معمر كانه كثيرنا انعدوا كلهم منه
 وانصح من ذلك ان تمنع الطعام بعك ثم تلتمه لظن تسهلاً لمضغو فتقل اليد ما في
 فمك من جراثيم الامراض كالجراثيم التي تلتف الاسنان وجراثيم الزكام وجراثيم التبيح وجراثيم
 السل وما أشبه
 عم الاولاد ان لا يعكروا الملك دوماً ولا يضعوا رؤوس اقلام الرصاص او اقلام
 الحجر في افواههم

لعوق التفاح

اسلق ١٢ قناجة في الماء حتى تنضج جيداً ثم انزع قشرها وامرغها واعصرها بمخل من
 الشعر على نصف رطل من السكر . واخطب بياض بيضتين واضفه الى التفاح الممروث واخطب
 الجميع معاً حتى يصير من ذلك لعوق ابيض فضة في صحن من الزجاج للاكل

كتاب الطب الصيني

الشاي

قرأنا في مجلة سينتك اميركان نبذة عن الشاي وما يستعمل له ويتنفع به فاحتفظنا
 منها ما يأتي
 لقد كاد الناس يجمعون على شرب الشاي ولكنهم لا يعرفون له نفعاً غير اتخاذ شراباً
 وغير شرباً مفيداً فوق اليسط والسجاد ليملي عليه فيارها ثم يرفع بكنس عنها
 اما في الصين فانهم يستعملون اوراقه للكس ايضا ولكن له عندم منافع اخرى ففي
 الاقطار التي يقل فيها الوفود يجمعون النقاية حوماً على شكل الاجر ويحفظونها ثم يستعملونها
 وقوداً والطعام او الشواهي الذي يمد على ذرو ينال عندم اعظم حظوة . ويخذون رماده ساداً
 ويستخدمون النقاية لشفة اخرى قبل اتخاذها وقوداً ذلك انهم يتقونها او يغمونها بالماء
 البارد لتخرج خواصها في الدباغة والصباغ فان الماء الض التنيك فيها يبلغ نحو اثني عشر في
 المئة فاذا احرزوه ذهبوا يد الجلود او صبغوا النسيج فيخرج الصباغ اسمر جوزياً جميلاً ثابت
 اللون لا يحتاج الى مادة تزيد ثباتاً ولا يبوخ بفعل الشمس ولا بالنسل او العصر