

١٣٤٠	.	.	٤٠	٣٠	٣٠	.	(٢٢)
١٥٥٥	.	٣٠٠	٤٠	٣٠	.	.	(٢٩)
١٣٦٧	.	٣٠٠	٤٠	٣٠	٣٠	.	(٣٠)
١٥٦٥	٣٠٠	.	٤٠	٣٠	٣٠	.	(٣٤)
١٥٦٧	١٠٠	٣٠٠	(٣٥)

ويرى من ذلك ان الساتخ قد يفيد وقد لا يفيد فليس لذلك قاعدة مضطربة ولا شبهة ان اختلاف الاراضي واختلاف الخدمة يقدمان ويؤخران أكثر من اختلاف المواد

باب تدبير المنزل

قد ضحنا هنا الباب لكي نخرج فؤاد كل ما بهم أهل البيت معرفة من نوية المولود وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وغير ذلك بما يعود بالنفع على كل عائلة

مدام داربلاي

MADAME D'ARBLAY

تنظر في اسماه مؤلفي الروايات الانكليزية نجد للنساء سهماً وافرًا منها وكثيراً ما تفوق رواياتهن روايات الرجال في بلاغة انشائها وإحكام وقائنها. ولم يتنافس نساء الانكليز رجالهم الا في انشاء الروايات. وقد يجادل كثيرون ان المنشئة الانكليزية الاولى التي بارت ازسان في هذا المقصود هي فرنس برفي الانكليزية وهي المسماة مدام داربلاي بعد اقرارها بانسيه داربلاي الفرنسي

ولدت سنة ١٧٥٢ ولم يبدء عليها في صغرها ما يدل على انها ستنبو مكاتبة رفيعة بين كتاب لانكليز في صباها فانها كانت شديدة الحياء قليلة الكلام خاملة اللحن بلغت الثامنة من عمرها ولم تعلم حروف المعجم. وانتقل ابوها بمائته الى لندن وعمرها ثماني سنوات وجعل يعلم الميقي لاولاد المرمزين ويكتسب بذلك ما يكفي لمعيشة عائلته ومنحه جامعة اكسفورد درجة دكتور في الموسيقى. والت في الموسيقى ما جعل له مقاماً بين حملة الافلام. وقبل ان تمت فرنس تعلم الكتاب الاول من كتب القراءة ماتت امها فصارت هي معيلة

نفسها . وكان ابوها يحب اولاده حياً شديداً ولكنه لم يكن يهتم بتربيتهم وتعليم لان عمله كان يشغره كل وقت من الساعة السابعة صباحاً الى الحادية عشرة ليلاً وكان يفتدى احياناً كثيرة وهو راكب مركبة صغيرة وذاهب من بيت تليذ الى بيت تليذ . وارسل اثنتين من بناته الى مدرسة للبنات في باريس ولكنه لم يرسل فرنسيس اليها بل ابقاها في البيت من غير مدرسة ولا معلمة لكن احدى اخواتها علمتها كيف تكتب فعملت نقضي وقتها في القراءة والكتابة لكن قراءتها كانت محصورة في كتب قليلة . ولا بلغت شأواً رفيعاً في الانشاء كانت تجهل اشهر كتب الانشاء المعروفة حينئذ مثل كتب فولتر وموليير وشرشل وكانت قليلة القراءة للروايات . وكان في مكتبة ابيها كتب كثيرة ولكن لم يكن فيها الا رواية واحدة فلم تستفد من مطالعة الكتب كما استفادت من النظر في طبائع الناس ابي ما تراه من اخلاق الذين كانوا يترددون على بيت ابيها . ولم يكن ابوها غنياً ولا وجيهاً في قومه ولكن كان يتردد على بيت كثيرين من اوجه وجهاء العصر لانه كان من كبار الموسيقيين فكانت تروم وتسمعهم ولا تشترك معهم في شيء ولكنة استجابتها واذا كلوها لم تجهم باكثر من نعم اولادها وكانت قصيدة القامة غير جميلة المنظر فلما يعاها احد بل كانت تجلس جانباً وتراقب الناس وكان الذين يعرفونها تماماً يعلمون انها ذكية العقل ولكن لم يكن احد منهم ينتظر ان يجد في طيات عقلها قوة الاستنباط والانتقاد فخرت في قلبها امراً كثيرة مما كانت تراه وتسمع وكان الذين يترددون على بيت ابيها من كل طبقات الناس من الامراء والوزراء الى الصناع والعمال من كل الامم انكليز وفرنسيين والمانيين واطاليين فكانت تساهل في المسكونة كلها وقد اترف فيها ما كانت تراه وتسمع فعملت تؤولف بعض القصص طملاً لتعلمت الكتابة فنقرأها اخواتها ويعجبون بها واما ابوها فلم يكن يعلم شيئاً من ذلك ثم تزوج وعمرها ١٥ سنة فلما رأت زوجة ان فرنسيس مغرمة بالكتابة نهجها عن ذلك مراراً لانه كان من اكبر العيوب عن النساء ان تحاول كتابة الروايات . فعملت فرنسيس باشارتها وجمعت القصص التي كتبها واطمعت فيها النار وجمعت نقضي وقتها في الخطاطة من الصباح الى وقت الغداء . واطلقت كتابة القصص ولكنها حملت تكتب يومية وتكتب رجالاً متقدمين في السن اسمهم كرسب وهو عالم كبير متفلس من اكثر العلوم والفنون ولو بنى الشهرة في واحد منها لتلقى الاثران لكنه طلب الشهرة في الشعر وهو غير شاعر فالت رواية شعرية وطلب من كبير مديري التمثيل في ذلك الحين وهو المستر غريك ان يثبها له فقرأها ورآها غير صالحة للتمثيل لكن اصداق كرسب من الرجال والنساء كانوا كثيراً وبينهم اهل الجاه والوجاهة فليجروا على

غرك حتى مثابها بعد ان انشأ لها مقدمة وخاتمة وابتاع اصدقائه كرسب كل اللوجات ومثلت الرواية ولكنها لم تمش لتتمثل اكثر من عشر مرات فشمها الناس مع ما بذله اصدقائه مؤلفها من التعريب فيها. ولما رأى ما حل بها من الفشل أستط في بدو وتولاه القنوط فترك مدينة لندن وبنى لنفسه بيتاً في مكان يتعذر الاستدلال عليه والمنزل اليه وبقي يكتب فرنس وهي تكتابه ونصف له ما تراه وتسمعه فبرعت في ذلك براعة تامة وكثرت الصور في ذهنها فاتتزع منها عيالها صوراً اخرى وركبها على اشكال شتى بعضها آخذ باطراف الجد وبعضها آخذ باطراف المنزل ونسجت من ذلك رواية بذيبة سمها اقلينيا مثلت فيها احوال الناس المختلفة وشؤونهم المتباينة تشبيهاً ينطبق على الحقيقة ولا يطلع احد عليه الا ويحجب به لما التت هذه الرواية حاولت ان تشرها من غير ان تعرض للنقل اي ان تشرها غفلاً من الاسم فعرضتها على رجل من كبار طابعي الكتب ونشرها ولما علم ان لا اسم لمؤلفها فيها اي ان ينظر اليها فاخذها اخوها وعرضها على رجل آخر من ناشري الكتب ولم يكن من كبار الناشرين وبعد الحاجة الطويلة والاحذ والعطاء قبل هذا الرجل ان يشترى حتى نشرها بعشرين جنياً. فسررت فرنس بذلك ولكنها لم تر ان تجيز البيع ما لم تقف على رأي ايها فلما استشارته ورأى انها ستأخذ عشرين جنياً سرراً سروراً لا يوصف وضمها الى صدره وهنأها بهذا الفوز العظيم وهو لم يقرأ الرواية ولا رآها ولا علم هل يليق باتبته ان تكتبها وهل الثمن الذي باعها به غال او رخيص ولو اهتم بالامر لباع الرواية بالف جنيه او بالثمن ولكن قضي الامر وطبعت الرواية وعرضت لبيع وجعل نواد فرنس يتحقق مخافة ان ينظر اليها القراء شراً

وكان في لندن مكاتب لا تارة الكتب فقال مديروها ان الناس اقبلوا على قراءة رواية اقلينيا البالا عظيماً. وبعد قليل ترجمتها مجلة لندن واظنبت في مدحها ثم قرظتها المجلة الشهرية وللحال اقبل انكبياء على ذلك وجعل الناس يمزرون اسم مؤلفها وينسبونها الى كبار الكتاب وجعلت مركبات حذ القوم تقف امام دكاك الكتبي طابع هذه الرواية ليشترونها منه ولم تكن تقف امامه من قبل وهم يسألونه عن اسم مؤلفها وهو يقول انه لا يعلم اسمه. ولكن هذا السر لم يبق مكتوماً لان اخوة فرنس واخواتها وعماتها وخالاتها وابناء عمها كانوا قد عرفوا انها هي المولفة فذاع السر رويداً رويداً. وكان القراء قد اعجبوا بالرواية وهم يحسبون انها لكاتب بليغ من مشاهير انكباب في تميزها لاجتة بمجولة لا اسم لها في عالم الانشاء ولا هي من اهل الظهور زاد اعجابهم بل دهشهم وقال البعض منهم ان

انشاءها وحي اوحى اليها وذاعت عنها قصص كثيرة من هذا القبيل فوقت حبرى لا تدري كيف تكذبها لئلا مسرورها . اما عظمة الرجال في ذلك العصر مثل الوزير برك والوزير وندهام والمورخ غبن والمصور رينلذ والممثل شريدن فلم يعرفوا كيف يطرونها لئلا اعجابهم بها . وجعل دوق كيرلند يقول انها من الترابغ التادري المثال . وكان في انكلترا حينئذ امرأة غنية مشهورة بعلمها ورحب منزلها وتزداد الكبراء والعظام عليه اسمها مسز ثريل فعطفت على فرنس كما تعطف الوالدة على ابنتها او الاخت الكبرى على الاخت الصغرى وكان الدكتور جنسن اكبر علماء ذلك العصر كثير التردد على مسز ثريل وكان يتردد ايضا على بيت الدكتور ريني ابي فرنس ولكنه لم ينته قبالا الى وجود فرنس فيه لانزواتها كما تقدم فلما قرأ روايتها اعجب بها وقصتها على اكثر الروايات التي قرأها وعطف على المؤلفات كما يعطف الوالد على ابنته

وسأتي ما ترتب على هذه الرواية من فوز مؤلفتها المالي والاذني واتصالها بيت الملك

تمييز الدقيق

اذا كان الدقيق ابيض فيه شيء من الصفرة فهو جيد . واذا كان ابيض خارباً الى الزرقة فهو غير جيد ولا سيما اذا كان فيه دقائق صغيرة سوداء . ثم اذا اخنت قبضة منه بين اصبعيك وبللتها وعجنتها فاذا وجدتها حيلة مرنة لا تلتصق باصابعك فهو جيد واذا وجدتها تلتصق باصابعك وهي غير مرنة فهو غير جيد . واذا قبضت قبضة من الدقيق بيدك وضغطت عليها جيداً وتركتها فاذا بقيت على شكلها فهو جيد واذا تفتتت حالاً فهو غير جيد

اللزق

لزقة بزر الكتان

اغز كثيراً من الماء واحضد بزر الكتان المدفوق وقليلاً من الزيت الجيد وسكبتاً من سكاكين الطعام او ملوفاً وخيريه بنعمة واثله لجيل اللزقة فيه وضع الكمين في الماء الساخن لكي يسخن وصب قليلاً من الماء الساخن في الاناء ثم صب فيه مقدار فجان شاي من الماء الغالي وافرغ سحق بزر الكتان فيه رويداً رويداً بيدك اليسرى وانت تحركه باليد اليمنى حتى يتجبل بالماء ويبقى مانعاً نورة ثم افرضه على الخرفة الناعمة وادمن وجهه بقليل من الزيت . ويجب ان تكون حرارته بحيث يمكنك ان تضع يدك عليه دقيقة او دقيقتين فاذا وضعت

اللزقة على شيء تحتها كما اذا وضعت على بطن النائم على ظهره او على ظهر النائم على بطنه فلا تحتاج الى ربط واذا وضعت على شيء فوقها او بجانب لها فلا بد من ربطها لتبقى في محلها .
واللزقة الجيدة تبقى في محلها خمسة ثلاث ساعات او اربعا ويجب تحضير لزقة غيرها قبل نزعها لكي لا يبرد مكانها . ولا بد من تغطيتها بمشمع وقطعة من القلافلا لكي تبقى سخنة

لزقة الخردل

تصنع كما تصنع لزقة بزر الكتان ويمزج مسحوق الخردل بمسحوق بزر الكتان اولاً جزء من الخردل وجزءان من بزر الكتان ثم يجهل المزيج بالماء العالي

لزقة الخبز

يفت الخبز ويصب عليه ماء غالي ويعصر ثم يوضع بين صفحتين فوق اناء فيه ماء غالي ويدهن بقليل من الزيت لكي لا يعلق بالجلد . وهي تستعمل في الجروح المفتوحة والتي اجتمت المدة فيها ويمكن استعمال لزقة الخبز باردة لتسكين الالتهابات وتصنع لزق من الخبز واللبن الحليب لتسكين اللثة التي اجتمت المدة فيها

غسل الملاحق والشوك

لا تغسل الملاحق والشوك مع الصمون الملوثة بالمواد الدهنية او الزيتية بل ضعها وحدها في اناء نظيف فيه ماء غالي واغسلها بالصابون واذا كان الماء قاسياً لا يورغي الصابون فيه فاضف اليه شيئاً من الصودا

التياب زمن الحر

جاء في التقرير الرابع لمعمل ولكم في الخرطوم انه اذا كانت التياب سميكة في البلاد الحارة فالبيضاء منها اصح من غيرها . واذا كانت رقيقة خفيفة فالبيضاء اصح من غيرها ايضا . واذا كانت رقيقة واسعة فالسمرات اصح من البيضاء لانهما من الحرارة وتبعدها عن البدن . واحسن التياب في البلاد الحارة ما كانت مصنوعة من سحر رقيق ابيض وكانت اكمامها واسعة وطوقها واسعاً . واذا كانت الشمس شديدة الحرارة يجب ان يكون الثوب الظاهر خفيفاً ولونه ابيض سمراً او رمادياً مصفرًا والثوب الداخلى اسمر او ازرق او اسود . واكثر الثوب في البلاد الحارة هو من نور الشمس لا من حرارتها وفي هذا التقرير .
يؤيد ذلك تقلاً عن اختيار الاميركيين في جزائر الفلبين

الميجين الشخصي

(ثقة ما قبله)

دور البلوغ

هو عتوان الشباب اي بين العشرين والثلاثين من العمر . يتسع فيه الصدر ويكون الجسم في اصلح الاحوال التي تمكنه من الاعمال العقلية العنيفة وتكون القوى العقلية والجنسية في اشدها . واذا اعتنى بالصحة في الادوار السابقة لا يقتضي هذا الدور عناية صحية خاصة والامراض الخاصة به قليلة جداً فاذا حدث شيء منها يكون سببه اما التعرض لعدوى مرض من الامراض او غلغل في المنية كادمان الشرب او الاعمال العنيفة التي تجهد القلب والوعية الدموية او اجهاد القوى العقلية او الافراط والسهر وما اشبه

ويجب الامتناع في هذا الدور امتناعاً باتماً عن الاشربة الروحية لان الامتناع عنها يساعد على تقوية الجسم ويقطن من اصابته بالامراض التي قد تعرض له ويجب الاعتدال في الطعام لا الافراط منه ويعرف الافراط بما يعتبه من العباس وانكل فاذا امكن الحادثة وانكسابة ومهولة العمل بعد الطعام كان ذلك دليلاً على انه معتدل

اما الزواج فيشار على الفتيات ان لا يتدن من طبع قبل الثامنة عشرة من العمر وافضلها ما كان بين العشرين والثامنة والعشرين اذ يمكنه قد يفسد العمر الذي يصلح فيه ان يكن زوجات وامهات . اما الشبان فالاجتر بهم ان يتقوا بغير زواج الى ما بين الخامسة والعشرين والخامسة والثلاثين

ويجب على الشبان والفتيات ان لا يمتنعوا عن الزينة خارج منازلهم فان الجلوس المستمر يضر بالابدان والعقول كثيراً وقد يكون تأثيره في احد اكثر منه في الايدان

ويختلف الزمن الكافي من النوم باختلاف البنية والنمط . وكثرة في هذا الدور من اهم اسباب بلادة الدماغ ومن الاسباب الاخرى الافراط في الطعام او الشراب فيجب ان لا يزيد النوم على ست ساعات الى ثمان في اليوم وبعثاً يحاول البعض ان يريحوا انفسهم من الاعمال العقلية الشاقة بكثرة النوم فان ارياسة البدنية في مثل هذه الاحوال افضل من النوم كثيراً لانها تحول الدم من الدماغ الى العضلات فيستريح الدماغ

دور الشباب

وهو بين الثلاثين والاربعين حيث يبلغ الجسم منتهاه من النمو ويقوى على احتمال اشد الاعمال سواء كانت عقلية او بدنية . ويكثر الاستعداد في هذا الدور الى السمن وسوء الهضم وسببها كثرة الجلوس ونوع المعيشة في المدن وتعاطي الاعمال في اماكن مظلمة ضعيفة النور غير مطلقه الهواء . وبدأ فيه الحورول في الإحشاء وتصلب الشرايين ويمكن تأخير هذه العطل او منعها بملاحظة القواعد الصحية

اما الرياضة فلا بد منها على كل حال ويحذر بالذم فيهم ميل الى السمن ان يروضوا ابدانهم حتى يتسبب منهم العرق اما الخفاء فاقبل من ذلك اي حتى يشعروا بشي من الحرارة فقط فان ذلك يزيد من صحتهم . وكلما زادت الرفاهة في المعيشة وجب زيادة الرياضة البدنية ومن العطل التي تصيب الكمالى والمتربصين السوءاء والمهتريا

اما الرياضة العقلية فلازمة للدماغ تؤوم الرياضة البدنية لسائر الجسم واكثر الناس لا يشغلون ادمغتهم التخييل اللازم لتغذيتها فان الدماغ اذا لم يكن له عمل يشغل بيوميها الى درجة التعب لا يتخذى التغذية الكافية فلا يصل صاحبه الى درجة عالية من التعلل والتفكير . ومن الامور المضرة كثيرة الاهتمام وسرعة العمل ومحاولة الايمان بالانتمال العظيمة في اقل مما يتنصها من الزمن فهذه الامور كلها تصب الدماغ على غير جدوى . ومن الامور الملوثة ان الادمغة الضعيفة والتي في تركيبها خلل او المصابة بافة او مرض سابق تؤثر فيها الاشغال العقلية والامراض اكثر مما تؤثر في غيرها فهي لا تحمل الاشغال العقلية الشاقة كما نرى في تعليم المصابين بالبله وما اشبه كذلك حورول الاوعية الدموية لمرض من الامراض او لتقدم السن عند يقف في سبيل تغذية الدماغ التغذية الكافية لتعاطي الاشغال العقلية العظيمة ففى علمت هذه الامور اتضحت اسباب ضعف التربي العقلية في المصابين بالصرع واخرف وما اشبه وعلم كيف ان الاولاد الذين تغذيتهم غير كافية يضررون من التدريس اكثر من غيرهم

ليست التربية العقلية من المسائل المتعلقة بالمهجين بل هي خاصة بالتعليم لكن القول المأثور ان صحة العقل في صحة الجسم انما يصدق على تدريب الدماغ وتعليمه وعلى تركيبه وتغذيته فيجب ان ينشأ لتربية الدماغ وتغذيته كما ينشأ لتربية العضلات وتغذيتها ويجب ان يكون ذلك تدريجيا لا دفعة واحدة

دور الكهولة

هو بين الخامسة والاربعين والستين من العمر وهناك اهم التغيرات التي تحدث فيه . يستمر الدماغ في نمو الى الستين من العمر لاسيما في مقدمه بتوسع التجويف الجيهي اما بعد الستين فينقص وزن الجمجمة وقد يضعف الدماغ ويزداد صلابه . وبعظم القلب قليلاً وتثخن جدرانه . وتزداد كثافة الرئتين وهي من التغيرات التي تحدث في انسجة الجسم كلها . ويجهد الجلد ويشيب الشعر ويضعف البصر والسمع . وتصلب الاوعية الدموية ويكون ذلك أكثر وضوحاً في الرجال منه في النساء لانهم يتعاطون عادة الاعمال الشاقة التي لا يتعاطاها النساء ومتوسط الوفيات في هذا الدور بين الرجال اكثر منه بين النساء . وكما ضعف الميل الجنسي بين السادسة والاربعين والستين زادت القوى العقلية . وهو الدور الذي يدخل فيه النساء في سن اليأس متى دخلن فيه قد يجددن شبابهن وتعود اليهن بعض الطباع التي كُنَّ فيها بين السابعة والرابعة عشرة من العمر او يصبن ببعض امراض الصبوة كاللاكريميا وغيرها من الامراض الجلدية وبعض الامراض العصبية كالارق والهستيريا وما اشبه . اما ما يتعلق باخلاقهن فان المعتاد يبلغ منهن اشده في هذا الدور

وتقل الالتهابات في هذا الدور ويعرض فيه الميل الى النزف واحتقان الاوردة بغير اعضاء البطن . وتظهر فيه الاورام على انواعها من خبيث كالسرطان او حميد كالاورام الدهنية والليفية . ويغني الجسم وتوثق فيه العوارض الجوية اكثر من المعتاد

اما القرانين العصبية التي يشار باتباعها فهي انه يجب على النساء متى دخلن في سن اليأس ان يجتنبن عن الاشرية الروحية والاطعمة المنببة ويستملن الرياضة البدنية الخفيفة . ويجب على الرجال والنساء ان يجتنبوا كل ما يهرك المواظف والامياز الجنسية وان لا يصروا للبرد او الرطوبة فان التعرض لها قد يأتي بارغم العواقب . ويجب ان يكون الحمام بالماء الحنن او الفاتر مرة في الاسبوع

دور الشيخوخة ودور اذرة

دور الشيخوخة بين الستين والثانية والثلاثين من العمر ودور الهرم مافوق ذلك . ففي سائر الانسان وامال اصابع قدميه الى الجهة الوحشية ووطئ الارض باخمص قدمه كلوا ووقف حيناً بعد آخر والتفت ورائه . كان ذلك دليلاً على دخوله في سن الشيخوخة . وقد قيل ان مساحي الاحذية في الفنادق يعرفون عمر الرجل من شكل حذائه

قد يبلغ البعض سن الشيخوخة قبل غيرهم او قبل الاوان ومن اهم علاماتها تسلب الانسجة على انواعها تتغلظ الاوعية الشعرية وتتصلب الشرايين وتضمر العضلات ويقل الدهن الذي يكون تحت الجلد ويفقر الدم ويتغير لونه ويحف الجلد ويجمد وشعب لونه وتضعف الدورة الدموية فيه وفي الاغشية المخاطية وتقلغل الاسنان وتسقط وتحمض اللثة عنها ويقل افراز العصير الهضمي . وتصير الشرايين ملبة كلية فتفقد مرونتها وتكون عرضة لخطر الدم فيها وانسدادهما لذلك يمرض للشيخوخة لين الدماغ والكثة الدماغية والتغيرينا . ويعظم القلب في اول الشيخوخة وتكثر اليافه العضلية لتتمكن من التغلب على الموانع التي تقف في سبيل الدورة الدموية ثم يعاب بالحوادث تترق جدرانها وتمتد . وتفقد خلايا الرئتين مرونتها وتنع ثم يتدمغ بعضها في بعض فنقل مساحة السطوح التي يتعرض فيها الدم للهواء التي في الرئتين فيكون ذلك سبباً لضخامة القلب وتقدمه .

اما حذاف الجلد وقلة افرازه للسوائل فينشأ عنه ازدياد في عمل الكليتين واستعداد للرشوحات النزلية من الانف والشعب والامعاء . فيكون الجلد بسبب جفافه عرضة للتجريح وللأكريما والشعب للالتهاب والامعاء للاسهال لافل تغيير في الاحوال الجوية . وتضمر الكفاءة كما تقدم الانسان في العمر وتصير جدرانها سميكه وتضم البروستاتا فيكثر الميل للتبول . ويتغير النض فيصير اكثر امتلاء واثبت عند الجنس بعد الشيخوخة لا يلبث ان يضعف ونقل سرعته كثيراً عند الجوع ولا يكون مرشداً يعول عليه كثيراً في الحيات والضعف كما يكون في الادوار السابقة من ادوار الحياة ما لم يكن الطيب من ذوي الخبرة

والشيخوخ ليسوا عرضة للتاثر كالفتيان فاذا اصاب الواحد منهم بمرض حاد يصعب معرفته في بادى الامر وقل ارتفاع في حرارة اجسامهم قد يكون دليلاً على امصابة ذات بال فيجب الانتباه الى ذلك

اما التدابير الصحية للشيخوخ فامها التدفئة لان البرد يؤذيهم كثيراً وتفديتهم بالاطعمة السهلة الهضم الجيدة الطبخ لان معدم ضعيفة ولا استنان لم يعضون بها طعامهم وربما افادهم شيء قليل من الخمر مع الطعام

ويجب الانتباه للجلد والامعاء ومنع الامساك بتلبن خفيف يؤخذ عند الانتفاء . ويحب الاستحمام بالماء الساخن مرة في الاسبوع وحمام القدمين بالماء الساخن كل ليلة والنوم بعد طعام الصباح وقبل طعام المساء وهو من عادات الشيخوخ . واذا خرج الشيخوخ للرياسة يجب ان لا يتعرضوا للرطوبة والبرد