باب تدبير المنزل

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

النظافة

النظافة البدنية

شدة اهميتها

سبقت فأثبت في المقالتين الماضيتين ان العناية بنظافة الشوارع والبيوت واجبة على كل من يهمهُ ان يتمتع بالصحة التي هي عماد الحياة . ومرادي الآن بهذه المقالة ان ابين ان هذه النظافة مهما اشتدت ضرورتها فهي ليست شيئاً مذكوراً بالنسبة الى نظافة الاجساد او البدنية وان خطر السكنى في بيت وسخ على شارع قذر اقل جداً من خطر اتساخ الابدان وتركها مجمعاً للاوضار والادران وان الذين يهملون نظافة اجسادهم يعرضون سلامة اذواقهم وكرامة نفوسهم للطعن والانتقاد ويتعرضون فوق ذلك لامراض تذهب بصحتهم وتقضي على حياتهم قضاء لا يجيهم منهُ اكل الفالوذ والكباج ولبس الخز والديباج وسكن غرف البلور في قصور العاج

ولا يخفى ان الاجساد اشد احتياجاً من البيوت الى التنظيف لانها اكثر تعرضاً منها للاتساخ . فالبيت او امتعتهُ يتطرق الوسخ اليها ويتسرب فيها من الخارج فقط . وذلك امامن الغبار الذي يثيرهُ الهواء ويلقيهِ عليها او من الايدي التي تلامسها على تكرار التداول والاستعمال . فاذا وضعت احد الامتعة في صوان وسددت عنهُ منافذ الهواء وصنتهُ من عبث الايدي امكنك ان تحفظهُ نظيفاً نقياً لا يشوبهُ اقل دنس او وسخ . اما اجسادنا فليست كذلك بل هي في كل حين معرضة للاتساخ من الداخل والخارج معاً وهب انهُ كان في استطاعة الانسان ان يصون جسدهُ من الوسخ الخارجي الذي يعلق بهِ من الهواء او من مس الاشياء الوسخة التي حولهُ فليس في امكانهِ ان يحول دون تعرضهِ للوسخ الداخلي الذي

يأتيهِ عن طريق الافراز الجلدي . وقد يكون في غالب الاحيان اضر بالصحة واشد خطراً عليها من الوسخ الخارجي . ومن يقتنع بوجوب حرصهِ على تنظيف بدنهِ يحرص ايضاً في الغالب على نظافة بيتهِ ولا يهمل ما يجب عليهِ من جهة نظافة الشارع الذي يسكن فيهِ

الافراز الجلدي

ومعلوم ان الافراز الجلدي دائم لا ينقطع وهو عبارة عن خروج العرق ومعهُ جانب كبير من الدقائق الدائرة التالفة من داخل الجسم الى خارجهِ بواسطة اعراضهِ أو مسامهِ وهي المنافذ الصغيرة المنتشرة على سطحهِ . وهذه الدقائق او الفضلات مزيج من المواد الزيتية والحيوانية والاملاح او خليط من الاوساخ والاقذار . وقد احصوا الغدد العرقية في الجلد فوجدوا في كل قيراط مربع منهُ اكثر من الفي غدة وفيهِ كلهِ ما يقيف على خمسة ملايين . وقالوا ان مقدار المواد التالفة التي تخرج من الجسم في هذه القنيات او المسام الجلدية في كل اربع وعشرين ساعة يتراوح بين ١٦٠ و ٢٤٠ درهماً

هذه الفضلات تغشي البشرة او طبقة الجلد الخارجية فتوسخها وتوسخ الثياب المباشرة لها . فاذا اغفل الانسان تعهدها بالتنظيف والتطهير لصقت اوساخها بالجلد وسدت مسامهُ وامتنع التنفس الجلدي او الافراز الذي تقدم ذكرهُ وتعرض الجسد لامراض كثيرة وبيلة . وقد عملوا بالتجربة والاختبار ان الحيوان يموت اذا تعطل فيهِ الافراز الجلدي كما يموت اذا انقطع عنهُ الهواء

تعرض الاجساد للوسخ

ثم ان تعرض اجسادنا الدائم للاتساخ سواء كان من الخارج او من الداخل يعظم ويشتد في فصل الصيف . والصيف في مصر لسوء الحظ نصف سنة او يزيد . اما من الخارج فلأن تراب مصر المشهور بشدة دقتهِ يزيدهُ قيظ الصيف جفافاً فاذا صافحتهُ اخف ريح أثارتهُ غباراً ينتشر في الجو انتشار الدخان ويعم الشوارع ويغشي البيوت ويغطي الابدان ويغشي الوجوه والايدي ويخص العيون باكبر نصيب منهُ وهو علة رمدها واصابة كثير منها بالعمى . واما من الداخل فلأن القيظ ايضاً يلفح الاجساد مستعيناً برطوبة الهواء التي تضغطها وتشد خناق الحر عليها فيتضايق الناس من جرائهما ولا اقل حركة يبدونها او عمل يباشرونهُ لتفصد اجسامهم عرقاً وتسيل مسامها بالفضلات التي يقذفها العرق من داخل الابدان فتلوث الجلد والثياب التي تليهِ بالارجاس والادران

فاذاً عنايتنا بتنظيف اجسادنا ينبغي ان تكون دائمة متواصلة . ويجب ان تكون في

الصيف اشد منها في الشتاء للاعتبارات التي سبق الكلام عليها . وهذه النظافة لا يكفي الاقتصار فيها على تغيير الملابس الظاهرة او الثياب التي تحتها او على غسل الوجه واليدين فان كلاً من هذه الاعمال الثلاثة على حدة لا يفي بالحاجة ولا يدفع عن الجسد خطر تعرضه للوسخ الداخلي والخارجي . والنظافة الحقيقية انما تقوم بابدال الملابس كلها — الظاهرة لانها تتسخ من الغبار ونحوه والتي تلي الجسد لانها تتسخ من ملابسة الجلد الذي يتسخ بالمفرزات — وبغسل الجسد كله غسلاً ينظفهُ من الاف والقذف والرمص وغيرها من الاوساخ ويطهرهُ من درن العرق وما يمازجهُ من الفضلات

شروع اهمال النظافة

على ان اهمال من يقتصرون في تنظيف اجسادهم على واحد من هذه الاعمال الثلاثة قد يهون ويغتفر في جنب اهمال الذين يغفلونها كلها ولا يهتمون بمراعاة واحد منها فتبيت اجسادهم عرضة للاوساخ تتنابها من الداخل والخارج وتجعلها مكاره تتقذرها العيون وتعاف النظر اليها ومستبقاً لامراض عضالة تحيق بها من كل جانب وتنيخ بكلاكلها عليها . وهذا التقصير الشائن المعيب ان قلَّ وقوعهُ بين الخاصة فهو شائع مستفيض بين العامة وشيوعهُ خطر كبير عليهم وعقبة كؤود في سبيل المساعي المبذولة لتحسين صحتهم ووقايتهم من عوادي الادواء

ومما يزيد حيرة الباحث ويضاعف تعجب المتأمل ان هذا الخلل الفاضح — اهمال النظافة — يزداد تفشياً وانتشاراً حالة كونهِ مخالفاً للاوامر الدينية ومنافياً للمبادىء الادبية ومغايراً للقوانين الطبية والقواعد الصحية . فالاديان السماوية تحض على النظافة وتحرم الاقتراب الى الله بالصلاة على من يفرط في طهارة الجسد . والادب الصحيح يتبرأ من كل قذر وسخ . ومن لا يوفِ النظافة حقها فيثقل (تخبث رائحتهُ) ويؤذي الناس برؤية درنهِ ونتن بدنهِ فهو في شرع الادب محتقرٌ عند جميع بني جنسهِ ومكروهٌ حتى في عيني نفسهِ . اما القوانين الطبية والقواعد الصحية فكلها توصي بوجوب المواظبة على التنظيف والتطهير وتحذر من عاقبة اهمالها اشد تحذير

اعتنِ بالنظافة ولا تبالِ بالصحة

حدثني صديق لي قال حضرت يوماً مجلساً ضم بعض الادباء ومعهم احد مشاهير الاطباء ودار بينهم حديث طويل عن الصحة والمرض والموت والحياة فقال احدهم موجهاً كلامهُ الى الطبيب : — « اعجبتني وصية احد الاطباء اذ قال اعتنِ بالصحة ولا تبالِ بالحياة »

فقال الطبيب : — «انها لوصية مفيدة اما انا فوصيتي في هذه : — « اعتن بالنظافة ولا تبالِ بالصحة »

— « مرادك ان النظافة هي الصحة » ؟

— « نعم . فان الصحة كل الصحة بالنظافة وقد قالوا درهم وقاية خير من قنطار علاج . ولا يخفى عليك ان من يبذل غاية جهده في الحرص على نظافة بيته وجسده وطعامه وشرابه فقد قام بالوقاية خير قيام وتمتع بصحة لا يشوب صفاءها شيء من كدر الامراض والاسقام »

هذا شأن النظافة من حيث الدين والادب والطب وهذه علاقتها بالصحة والحياة . ومهما اختلفت طرقها وتنوعت السبل المؤدية اليها فمرجعها كلها الماء والصابون والحصول على كليهما ميسور لكل انسان وغير ميسور في مصر حتى على افقر الفقراء ولكن من العجب الذي لا عجب بعده انك مع ذلك ترى عامة الناس كلهم تقريباً يهملون النظافة اي اهمال بل قلَّ من تراهُ من الخاصة عاملاً بمقتضاها وغير مقصر في سبيل المحافظة عليها

في تصليح هذا الاهمال

واني لاعجب قائلاً لي حسبك ما ذكرت من شيوع اهمال النظافة البدنية وما يترتب عليهِ من الاخطار والاضرار فليس بين القراء من ينكر عليك صحة هذا الامر ولكن هل لنا ان استطعت ما الحيلة وبم نصلح هذا الاهمال فنزيلهُ ونزاول النظافة والطهارة حتى تعودهما كلنا ولا يبقى فينا اقل اثر للوسخ والقذارة ؟ والجواب ان اصلاح هذا الخلل ليس بالسهل المأخذ والقريب المنال ولكنهُ مع ذلك ممكن غير مستحيل . ومن الواجب قبل كل شيء ان يبدأ بهِ معلمو المدارس ومعلماتها ويجعلوا عنايتهم بتعليم النظافة وتعويدها اشد من عنايتهم بتعليم العلوم . وما اجمل طهارة الاجساد ونظافة الملابس على الاحداث والبتها بالاولاد الطاهري النفوس والانقياء القلوب وما اضيع التعليم واقل نفع المدارس التي يحيط الوسخ بابدان طلابها كالاطواق وينشى الدرن ملابسهم حتى تصبح كأنها « جيفة لا تطاق وكريهة لا تستطيع ان تلحظها الاحداق »

على انهُ ليس من الصواب حصر توخي الاصلاح في هذه الجهة لان التلامذة والتلميذات ليسوا جميع الذين يراد تعليمهم وجوب العناية بهذا الامر الخطير . وكذلك لا يصح ان تتوقع اجراء هذا الاصلاح كلهِ على ايدي الصحف والجرائد لانهُ مع شيوعها وانتشارها بين الوطنيين لا يزال سوادهم الاعظم يجهلون ما يدرج فيها لانهم لا يستطيعون القراءة . ولكن ما تقصر عنهُ المدارس والصحف يستطيعهُ الاطباء وائمة الدين ورجالهُ والذين جاوزوا طور

الذهاب الى المدارس ولا يمكنهم مطالعة الجرائد لا يستغنون عن اطباء يدعونهم الى بيوتهم او يذهبون بمرضاهم اليهم وقلما ينقطعون عن المعابد حيث يقيمون الصلاة ويسمعون الوعظ والانذار. فالاطباء وهم ادرى الناس بعيوب اهمال النظافة واشدهم وقوفاً على مكاره الوسخ ورجاساته قادرون بسلطة صناعتهم المهيبة ان يصلحوا جانباً كبيراً من هذا الخلل ويعلموا مرضاهم واهلهم ولاسيما الامهات دروس النظافة التي هي مع شدة سهولتها وبساطتها اهم الدروس وانفعها

ولا يخفى ان معظم العامة الفوا اهمال النظافة ودرجوا على تركها او هي عادة توارثها الآباء عن الاجداد معتقدين انها مما يقتضيه التنوت والتقشف والنسك والتزهد او مما يوجبهُ الحداد على الاهل والاحباء . ومن اولى من رجال الدين باصلاح ما افسدهُ الجهل من هذا القبيل وتعليم السذج البسطاء من على منابر الوعظ والارشاد انهُ اذا كانت النظافة كناية عن القداسة والطهارة فالقذارة كناية عن الاثم والدعارة وانهُ سبحانهُ وتعالى يأمر عبادهُ المتقين ان يكونوا طهارى الاجساد والابدان خالصين من شوائب الاقذار والادران وان الحزن على فقد الاحياء والاعزاء لا يقوم بترك الرحض والاغتسال ولبس ثياب ظال عليها القدم وعركها الوسخ عرك الادم . فاذا قام الاطباء ورجال الدين من كل ملة بهذا الواجب خدموا العامة خير خدمة تذكر لهم بالشكر مدى الدهر والاَّ قصروا تقصيراً يلحقهم منهُ اكبر وزر ولا يقوم لهم فيهِ شبه عذر

غلاة النظافة

بقيت لي كلمة اقولها لغلاة النظافة الموسوسين الذين استغلوا هوسهم فيها حتى انبعثوا في الحرص على الغسل والتنظيف والتطهير انبعاثاً نغص عيشهم وكدر صفاء حياتهم وحياة الذين معهم فاصبحوا لا يهدأ طيشهم ولا يهنأ عيشهم الاَّ اذا غسلوا ايديهم وكل ما تصل اليهِ بعد كل حركة يأتونها ويتوهمون انهم تعرضوا فيها لبعض ذرات الهباء او دقائق الاقذاء . ألا فليعلم هؤلاء ان عناء الغلو في النظافة قد لا يقل عن ضرر اهمالها ولا ينسوا القول « حب التناهي غلط خير الامور الوسط » وانهُ اذا كان في التفريط في النظافة خطر على الصحة قد يقطع انفاس الحياة ويصرم حبال الاجل ففي الافراط فيها اعنات لا يطاق وارهاق لا يحتمل . وان الحرص على نظافة البيوت والاجساد ومواد الاكل والشرب التي نشتريها من الباعة على الابواب او نبتاعها من الخازن والدكاكين يجب ان لا يتعدى دائرة الامكان وما سوى ذلك ينبغي ان يؤخذ بالتسليم ويتناول بالايمان

اسعد داغر

نساء الصين

وصفت لادي بليك نساء الصين في الجزء الاخير من مجلة القرن التاسع عشر وصف كاتبة عاشرتهن وخبرت احوالهن . فاذا هن متمتعات بحقوق قلما يفوقهن فيها اخواتهن الاوربيات ومع ذلك فحال الصين الآن على ما نعهد من الانحطاط . وعليه فتتمتع المرأة بالراحة والرفاهة وساواتها الرجل في الحقوق المدنية بل وتفوقها عليه فيها كل ذلك لا يكفي لترقية الامة بل لا بد لترقيتها من امور اخرى يشترك فيها النساء والرجال اخصها الاخذ باسباب الحضارة التي رقت الامم الاوربية ادبياً ومادياً

وذكرت لادي بليك اموراً تمتاز بها نساء الصين على نساء اوربا منها ان سلطة المرأة الصينية على اولادها اعظم من سلطة الاوربية على اولادها فاذا مات زوج الصينية صارت هي ربة البيت ورئيسة العائلة كلها من غير منازع ولو تزوج اولادها وهذا لا يفعله الاوربيون بل كثيراً ما تجبر الارملة الاوربية على ترك بيت زوجها لابنها وكنتها

والعقوق اكبر المعايب عند الصينيين فاذا نُسب الى احد عُدَّ من افجع الشتائم التي يمكن ان يشتم بها

واذا كان للزوج منصب يؤهله لبعض الامتيازات فلزوجته ان تتمتع بكل الحقوق والامتيازات التي يتمتع بها فتلبس الحلل الرسمية مثله وتتقلد القلادة مثل القلادة التي يتقلد بها وتؤتمن على ختم منصبه

وللوالدين السلطة النافذة على اولادهم فاذا اهان ولد والديه او والدي والده ورُفع امره الى القضاة حُكم عليه بالموت خنقاً . هذه شريعة البلاد لكن الوالدين لا يرفعون اولادهم الى القضاء الاَّ في ما ندر

ولا يباح للزوجة ان تختار زوجها ولا للزوج ان يختار زوجته بل الوالدون يزوجون اولادهم . ويشترط ان لا يكون لقب الزوج مثل لقب الزوجة . ويبلغ عدد الالقاب اي اسماء الاسر اكثر من اربعة آلاف وستمئة وكل الذين لقبهم واحد مثل لي وما وكنغ يعدون من اسرة واحدة ولا يجوز التزوج بينهم ومن خالف ذلك جُلد ستين جلدة وعدَّ زواجه باطلاً فالتزوج بين الاقارب ممنوع شرعاً

وامر الزواج منوط بالوالدين والخاطبات وهن نساء حرفتهن السعي في تزويج الفتيان

والنشيات . والصينيون يستحقون بهن ويستحقون بالراهبات والساحرات والعرافات والسمسارات والمدلات والطبيبات والقابلات

وتعيش الكنة مع حماتها على تمام الوفاق والوئام لانها تعلم ان السلطة لحماتها لا لها ثم تنتقل اليها بعدها فتحترمها كما تحترم والدتها وتعاملها حماتها كما تعامل ابنتها

والتسري جائز في الصين ولكن الضرار ممنوع اي لا يكون للرجل الا زوجة واحدة شرعية واذا كان في سعة تزوج ايضاً بسرية او اكثر لكن السراري يكن كالخدم في البيت ويحسب اولادهن للزوجة الشرعية فيحسبونها امهم وينادون امهم وسائر السراري بياخالتي . واذا استطاع الزوج وضع كل زوجة في بيت خاص بها والا اقتن في بيت واحد

وزوجة ابن السرية تعد زوجة حميها حماة لها فتكرمها كما لو كانت ام زوجها

ولا بد للمرأة من ان يكون لها ولد يقوم بالاحترام الديني الواجب لها ولزوجها بعد وفاتهما وابن السرية وزوجته يفعلان ذلك ولهذا اذا لم يولد للمرأة ابن اجبرت زوجها على التزوج بسرية لكي يولد له ابن منها يقوم بالواجب الديني له ولها بعد موتهما

وفي كتاب التعاليم الصينية ان روابط الناس الثلاث هي الولاء بين الملك ورعيته والمحبة بين الوالد وولده والوئام بين الزوج وزوجته . والسبب الظاهر الاكبر للتسري عندهم كون الزوجة الاولى تختار للرجل ولا بد له في اختيارها فيختار له زوجة اخرى اذا لم تحسن الاولى في عينيه

ويحق له ان يطلق زوجته الاولى اذا كانت عاقراً او زانية او غير طائعة لوالديه او ثرثارة او سراقة او غيورة او محذومة ولكنه لا يستطيع تطليقها ولو كانت كذلك اذا حدثت على والديه ثلاث سنوات او اذا اغتنى بعد ان كان فقيراً لما تزوج بها او اذا مات والداها فلا تستطيع الرجوع اليهما . واذا طلقها فاثبتت امراً من الامور المتقدمة اضطر ان يستردها ويعرض نفسه للعقاب ايضاً

والتزوج بالسراري سهل جداً في جنوب الصين فاذا لحظت فتاة ان رجلاً التفت اليها التفات الاستحسان وارادت ان يتزوج بها صبت له فنجاناً من الشاي فيتناوله ويضع لها بدلاً منه مبلغاً من النقود بعد ما يلفه بورقة حمراء فاذا تناولته صارت سرية له . وليس للسرية حقوق شرعية على زوجها فيستطيع ان يطلقها متى شاء ولكنه لا يفعل ذلك الا بعد ان يعطيها النفقة الكافية

واذا لم يكن للرجل من الاولاد الا ابنة واحدة زوجها من شاب يصير ابناً له

للقيام بالفرائض الدينية بعد وفاته ولحفظ بيته من الافتراض . واسلوبهم في ذلك ان يأتي الشاب المختار ويقرع باب الفتاة فتقول من بالباب فيجيبها ذاكراً اوصافهُ واحوالهُ فتقول لهُ هل انت راضٍ ان تقيم معي في بيت ابي ولتخذهُ بيتاً لك . فيجيبها انهُ راضٍ بان يقيم معها في بيت ابيها على السراء والضراء . فتفتح لهُ الباب وتقام الاحتفالات العادية في الزيجة . والفتاة التي تتزوج على هذه الصورة تقوم بنفقات زوجها كأنها هي الزوج وهو الزوجة ويبقى البيت لها وكل ما كان لوالديها ويتلقَّب اولادها بلقب والدها فيكرنون من اسرتها لا من اسرة زوجها ويترتب عليهم ان يقوموا بالفرائض الدينية لاسلاف امهم لا لاسلاف ابيهم

والصينيون شديدو الحب لاولادهم ويهتمون بامرهم من قبل ولادتهم فلا تشهد الحامل مشهداً يؤلمها ولا تسمع كلاماً يغيظها ولا تتكلم كلاماً قبيحاً ولا تأكل طعاماً لا تستطيبهُ بل تهتم لكي تقوي في نفسها الاخلاق الفاضلة من مثل الولاء والتقوى والشهامة والاستقامة حاسبة ان هذه الصفات تنتقل منها الى جنينها

ومتى ترعرع الطفل قاول ما تعلّمهُ اياهُ امهُ ان يأكل بيده اليمنى ويتكلم بصوت منخفض ويحسن سلوكهُ ويؤثر على نفسهِ . ولا يرسل الى مدرسة قبلما يصير عمرهُ ثماني سنوات

ويمزج طعام النفساء بالزنجبيل والخل في الشهر الاول لكي تتقوى . وللتقويات شأن كبير في بلاد الصين ومنها عندهم لحم البشر فاذا مرض والد واشتدَّ المرض عليهِ وقطع لهُ احد اولادهِ قطعة من لحمهِ وسلقها لهُ وسقاهُ مرقها عُدَّ ذلك منتهى المحبة البنوية واقيم لذلك الولد فنطرة تعز بعد موتهِ اكراماً لهُ وهي من اعظم دلائل الاكرام

ومتى بلغ عمر الطفل شهراً حُلق شعر رأسهِ باحتفال عظيم حسب منزلة والديهِ

وتربى البنت كأن الزواج هو الغاية العظمى التي يجب ان تؤهل لها ولكن متى حان وقت زواجها قضت الليالي والحشمة عليها ان تبكي وتتظاهر بالحزن الشديد لمفارقتها بيت ابيها . وشعار الزيجة للمرأة المكنسة ففي اليوم التالي لزواجها تمسك مكنسة وتكنس بها بيت زوجها فان كان فقيراً فالمكنسة حقيقية وان كان غنياً فالمكنسة رمزية

ولا يُعنى الصينيات العنيات بالرياضة البدنية مطلقاً وقلما تخرج الواحدة منهن الاَّ في محفَّة . وعملهنَّ الزيارات وانتقاء الحلى ولعب الورق والدومنو والشطرنج والتدخين بالنارجيلة والاعتناء بحدائق الازهار والتصوير وما اشبه . فهنَّ كاخواتهنَّ الاوربيات من هذا القبيل . ويشاركن في الاحتفالات المختلفة وقد يقضين اشهراً في الزيارات الدينية . والنساء بوذيات

دينًا ورجالهن كونفوشيون اي ان النساء يتبعن الديانة الكثيرة الرموز والاحتفالات والرجال يتبعون الديانة العقلية التي لا رموز لها ولا احتفالات فيها لكنهم لا يمنعون نساءهم من زيارة الهياكل او الاديرة البوذية وانفاق النفقات الطائلة في سبيل الوصول اليها . وكثيرًا ما تذهب المرأة الصينية في هذه الزيارات ومعها الخدم والحشم فتعطى بناء واسعًا في الدير يفرشة لها خدمها بانفس انواع الاثاث والرياش فتقيم فيه هي وحاشيتها اياماً لتعبد فيها وتسمع اناشيد الرهبان وتجود بالاموال الطائلة صدقة عنها وعن زوجها

والصينيون كثيرو الصدقات رجالاً ونساء وكثيرًا ما ترى النساء الغنيات يصنعن الثياب المدفئة للفقراء زمن البرد ستأتي البقية

اوقات الطعام ومرّاتهُ

قال الشيخ الرئيس ابن سينا

اجعل طعامك كل يوم مرةً واحذر طعامًا قبل هضم طعام

اما الامر الثاني وهو التحذير من الاكل قبل ان يهضم الانسان ما اكلهُ قبلاً فلا خلاف فيهِ مطلقًا

واما الامر الاول اي الاكل مرةً واحدة في اليوم فالاكثرون على مخالفتهِ فيهِ ولا يوافقهُ عليهِ الاَّ قليلون من علماء حفظ الصحة . ولكن الذين جروا عليهِ يقولون انهم متمتعون بالصحة والراحة دوامًا

والظاهر ان الرومان واليونان كانوا في ابّان عزهم واوج مجدهم لا يأكلون الاَّ مرةً واحدة في اليوم عند انتهاء اعمال النهار اي انهم كانوا يكتفون بالعشاء فلا يفطرون ولا يتغدون . والظاهر ان هذا كان شأن العرب ايضًا لان ليس في العربية كلة شائعة لطعام الصباح ولا لطعام الظهر شيوع كلة عشاء لطعام المساء . وما يجدهُ كلٌّ منا في نفسهِ من طلب الطعام ثلاث مرات في اليوم او مرّتين على الاقل سببهُ العادة اذ ليس من دافع طبيعي يدفع الانسان الى طلب الطعام مرتين او ثلاثًا او اكثر في اليوم الاَّ العادة حتى ان الذين اعتادوا ان يأكلوا اربع مرات في اليوم كالانكليز يتعذّر عليهم الاكتفاء بالطعام مرتين او ثلاثًا

والفريق الاكبر من الناس يأكل مرتين لا غير في اليوم حتى في اوربا فانهم يكتفون بالغداء قبل الظهر وهو طعام خفيف والعشاء في العشية وهو الطعام المشبع الذي عليهِ الاعتماد

واما في الصباح فيقتصرون على فنجان من اللبن والقهوة وكسرة من الخبز . والذين جروا على هذه الطريقة يقولون انها من افضل ما يكون لاصحاب الاشغال العقلية

ولكن بالغ البعض في طعام الصباح كالانكليز فاكثروا منهُ ومن طعام الظهر ايضاً فزادت نفقاتهم وتعبت معدهم على غير فائدة صحية او عقلية . وزاد بعضهم في التأنق فأكلوا بين الغذاء والعشاء فصار طعامهم اربعاً في اليوم وقد يطيلون السهر ويأكلون مرة خامسة قبل ان يناموا . وهم إما ان يقللوا مقدار الطعام كل مرة حتى يسهل على معدهم هضمهُ في الفترة الوجيزة بين كل طعام وطعام فلا يزيد الغذاء فيهِ عمَّا في ما يليهِ مقداراً عما يؤكل مرتين فقط . واما ان يكثروا مقدارهُ فتتعطل معدهم وتبليهم بسوء الهضم فلا يستفيدوا من الطعام الكثير قدر ما يستفيدون من القليل . وعليهِ فلا فائدة ترجى من اكثار الطعام ولا من اكثار المرات التي يؤكل فيها وانما الفائدة والراحة بان لا يدخل الانسان طعاماً على طعام اي ان لا يأكل الاَّ بعد ان يكون قد هضم الطعام الذي اكلهُ قبلاً واذا كان الفطور خفيفاً جداً وجُعل الغذاء ظهر النهار والعشاء بعدهُ بنحو ست ساعات وقبل النوم بنحو ثلاث ساعات واعتدل الانسان في مقدار طعامهِ ومضغهُ جيداً بقي هضمهُ سليماً وصحتهُ جيدة

علاج العوارض

العض واللسع

اذا عضك كلب او قط او ثعلب فلا تخف بالعضة ولو لم يكن الحيوان كلباً لان لعابهُ قد يخلو من مادة سامَّة فاغسل الجرح جيداً بالماء الكثير واكوه بحجر جهنم او بالصودا الكاوي او بالحامض الكربوليك وارِ نفسك للطبيب . واذا كان الحيوان كلباً او اذا لسعتك افعى فاربط العضو فوق العضة او اللسع ربطاً شديداً محكماً وصبَّ عليهِ ماء فاتراً حتى يزيد خروج الدم منهُ ثم اغسلهُ بكثير من الماء الى ان يدركك الطبيب

علاج الرض

علاج الرض الراحة التامة والوضعيات الحسنة

علاج الحرق

بل خرقة بمقادير متساوية من زيت الزيتون وماء الكلس (الجير) وضعها على الجرح ورطبها بهذا المزيج من وقت الى آخر ولا تنزعها عن الحرق واذا كان الحرق خفيفاً كفى ان يغطى ببياض البيض لكي يمنع الهواء عنهُ

علاج الجرح

اغسلهُ ونظفهُ جيداً حتى لا يبقى فيهِ أثر للوسخ بعد ان تدعهُ ينزف الدم مدةً . وقرّب حافتيهِ حتى تتصلا وارْبطهُ او الصق عليهِ شمعاً يحفظ الحافتين ملتصقتين

علاج الحريق

اذا اضطرمت النار في ثياب انسان فليجلس خالاً ويرمِ احد عليهِ بساطاً او ثوباً من الصوف او ملاءة تغطيهِ كلهُ وتمنع الهواء عنهُ فتنطفئ النار . واذا اضطرمت النار في ثياب ولد فالقهِ على الارض وادرهُ عليها كالمجدلة فتنطفئ ثيابهُ . واذا اضطرمت النار في مصباح فالقِ عليهِ تراباً ناعماً او ملاءة مبلولة بالماء

علاج لسع النحل والزنابير

ادهن اللسع بالكلوروفورم او الامونيا او النشادر او مذوب الصودا

لسع الكهرباء

اذا كسرت حلقة من الكهرباء (الكهرمان) تلحم بلحام من مذوب الكهرباء في الكلوروفورم ولا بدَّ من تنظيف القطع وتسخينها قبل لحمها

دواء للنحل

اصهر في اناء من الخزف خمسين درهماً من الكبريت ومئتي درهم من البوتاس واسحق المزيج حينما يبرد ورشهُ حيث تجد النحل

ازالة لطخ الزيت والدهن

يزال الدهن والزيت عن الثياب بمواد كثيرة افضلها واسهلها البنزين ويتلوهُ الصابون وافضل منهما مرارة الثور اذا ازيلت منها المادة المخضرَّة حتى لا تغوص ما يراد نزع الزيت والدهن عنهُ بها . فتحل بما يساويها من الماء وتترك بها نقط الزيت والدهن جيداً الى ان تزول ثم يغسل النسيج بالماء الذي يرغي فيهِ الصابون بسهولة . وممَّا يستعمل لازالة لطخ الزيت والدهن الطباشير يسحق ويبل بالماء ويبسط على اللطخ ويترك حتى يجف عليها ثم ينفرك عنها وتنفض . وروح التربنتينا التي يزال هذه اللطخ ايضاً اذا كانت حديثة