

بَابُ تَشْوِيقِ الْمَرْءِ إِلَى وَسْبْرِ الْبَيْتِ

قد فتحا هذا الباب لسكي ندرج فيه كل ما بهم المرأة وأهل البيت معرفة
من تربية الأولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والشراب والمكن والزينة
وسبر شهرات النساء ونحو ذلك مما يورد بالفتح على كل حالة

الفلاج بنور الشمس

المنزل الذي يدخله نور الشمس لا يدخله الطيب

أول من اعتمد على معالجة المرضى بنور الشمس ابقراط أبو الطب الذي كان يطب
في هياكل اسكولا يوس بن ابلون فويوس اله الشمس والطب والموسيقى . وقام بعده
جالينوس في بداية التاريخ المسيحي واعتمد على المعالجة بنور الشمس . ثم أهملت هذه
المعالجة في القرون الوسطى لانها حسبت من الشعائر الدينية الوثنية وصار المرضى
يُعالجون بظلمة الجهد حتى شاع الاعتقاد أنه اذا لمس الملك مسلولاً شفي من السل لقوة
الهية نيه

وفي النصف الأخير من القرن التاسع عشر بدت تباشير الاهتمام بالتور فاعتضت
فلورنس بنتنابل (المرضة الشهيرة) سنة ١٨٥٦ على بناء مستشفى ثقلي لأن اتجاهه
يتيح اشعة الشمس من الدخول الى أسرة المرضى

وسنة ١٨٢٦ مدح السر بنيامين رتشر دصن نور الشمس في كتابه الشمسي «هيجيا
مدينة الصحة» . وأبان ددتر وبلت سنة ١٨٧٧ أن نور الشمس يقتل ميكروب البثرة
الحيثية . وأطنب جون رسكن في قائدة نور الشمس والضرر الناتج من انتشار الدخان
فوق المدن الانكليزية . وسنة ١٨٩٠ اثبت الدكتور نيوبولد ادريان بامبالادلة الجغرافية
أن الكساح الذي يشك بالاطفال سببه عدم التعرض لتور الشمس لان هذا الداء
يكثر في الاماكن التي يقل فيها نور الشمس ويقل أو يُعدم في غيرها . وأبان روبرت
كوخ وغيره أن نور الشمس يقتل ميكروب السل

وسنة ١٨٩٣ أخذ فنس إيمالج مرض الذئب الاكّال (وهو نوع من التدرن)
 بمجمع نور الشمس عليه . وسنة ١٩٠٠ بدأ مستشفى لندن يعالج هذا الداء بنور الشمس
 وسنة ١٩٠٣ فتح الدكتور روليه أول عيادة طبية لمعالجة ما يسمى بالسل الجراحي
 ببلدة ليزان بالالب ثم أنشأ ما سماه « مدرسة في الشمس » ونشر كتاباً سنة ١٩١٤
 موضوعة « الشفاء بنور الشمس » ولكن جاءت الحرب وجاراه بعض الاطباء في
 المعالجة بنور الشمس ولم يبلغ أحدهم مبلغه في استخدامه نور الشمس والاتفاق به وما
 منهم من عكس فائدة هذا النور التمثيل الوافي المقنع

وقد ظهر ان كل طبيب من الاطباء كان يعتمد على خصائص المكان التي بصفه في
 العلاج وبمحبها ضرورة لحصول الفائدة من نور الشمس فالذي مستشفاه في الجبل
 بحسب ارتفاع المكان أمراً ضرورياً لحصول الفائدة من النور والذي مستشفاه قرب
 شاطئ البحر يرد الفائدة الى هواء البحر . ولما رأى الدكتور كالب ولمز صليبي الاطباء
 الذين يماجون بنور الشمس مختلفين في حقيقة فعله كتب في ناشر الصادرة في ٨ ديسمبر
 سنة ١٩٢١ و٥ يناير سنة ١٩٢٢ طالباً تبيين لجنة للبحث في هذا الموضوع فاهتم مجلس
 البحث الطبي لذلك وعينت لجنة خصوصية برئاسة السروليم باياس الفيزيولوجي المشهور
 وكان من أول اعمالها ترجمة كتاب الدكتور روليه الذي موضوعة « العلاج بالشمس »
 ويظهر الآن ان الاطباء قد اثبتوا ان الفائدة ناتجة من نور الشمس لا من حرارتها
 ولكن التعرض لنورها يجب أن يجري على نظام معين لأن الأشعة الكهباوية التي فيه
 (الأشعة التي فوق البنفسجي) تفعل بالجلد فعلاً قوياً فإذا تعرض كل جسم الانسان
 طارياً لنور الشمس دفعة واحدة ومدة طويلة أصابته صدمة قد لا يقوى على احتمالها .
 فالمعالجة بنور الشمس يجب أن تجري على يد طبيب خبير . والا انقلبت الفائدة المطلوبة
 الى ضرر . على ان التعرض لنور الشمس في أثناء التعز والريضة أمر لا بد منه لكل
 انسان وخصوصاً للأطفال والفتيان والفتيات . ولكن يجب أن يكون الرأس مغطى
 بربطة لئلا يصاب المتعرض له بالرعن (ضربة الشمس)

الاسنان تحفر قبور الناس

قضي على الانسان ان يشق باسنائه من المهد الى اللحد وان ينقش عيشه بكثرة
 ما يطرأ عليها من العلل . ولو انتصر الامر على ما نعدته الاسنان من الآلام المبرحة

حين بروزها في الطفولة وخلفها في الشيخوخة وما يتنابها من الامراض المفضة للمضاجح
في السنين الطوال التي تتخلل هاتين المرحلتين لاحتمل الناس بلوام بالصبر الجليل
ولكن الاسنان تحفر قبور ملايين من الخلائق في كل عام وتورد هم موارد الخوف
ان الالم الاول الذي يشعر به الانسان في سن من اسنانه او ضرس من اضراسه
يكون بدء المرحلة الاولى الى القبر فان نصف قبور بني البشر حفرتها الاسنان قاهال
اي ام بطراً على الاسنان يكون اغضالاً لنذير القبر

فاذا آلم الانسان سن من اسنانه فخير ما يفضله ان يبادر الى طيبب الاسنان فان في
وسمه ان يرى في داخل فك بينه الحيرة ما لا تستطيع ان تراه انت بيتك في المرأة
ومن الحكمة ايضاً ان تدع طيبب الاسنان ان يكشف عن اسنانك حيناً بعد آخر ولولم
تشف بأم فيها فاذا كانت سليمة تطأنت وامنت شرها واذا كانت مستهفة لعله تداركتها
بالوقاية فان درم وقاية خير من قنطار علاج

ونظافة الاسنان من اهم ما يجب ان يبني به الناس وكثيرون يستقون انهم اذا
نظفوا اسنانهم في الصباح بالفرشاة والمالحق او السوس والطرطير وهذه العادة وان تكن حميدة
الغاية من النظافة ووقوا اسنانهم من السوس والطرطير وهذه العادة وان تكن حميدة
فانها غير وافية وحدها بالمرام بل يجب ان يكرر هذا التنظيف قبل النوم مباشرة وان
ينسل الفم بعد كل اكلة ولاسيما بعد الفطور واسهل غول يمكن تحصيله واقربه تناولاً
لجميع الناس هو معلقة من ملح الطعام تذاب في كأس ماء ساخن

والطريقة المثلى لتنظيف الاسنان بالفرشاة هي ان تنظف من الداخل الى الخارج
وان تمر الفرشاة على الاسنان في الفك الاعلى من فوق الى تحت وعلى الاسنان في الفك
الاسفل من تحت الى فوق على مثال ما يفعله نائس الحشيب بمشارف

والسبب الاكبر في ضعف اسنان المتعدنين وشدة تعرضها للعلل والامراض
الكثيرة مع كل ما يذلونه من العناية بها هو ان الطبيعة اوجدت الانسان لياكل المأكول
الحشنة القاسية التي تقتضي لو كان كثيراً وطحناً شديداً وركبت له فكين كبيرين قويين
فلما تحضرت البشر وأخذوا يننون براحتهم ورقاهم أغضفوا المأكول الحشنة التي أعنتها لهم
الطبيعة وعمدوا الى تناول الاطعمة اللينة التي يسهل لوكلها وطحنها فقل بذلك عمل الفكين
وضمر عظمها على مر الزمان وأخذت الاسنان تقرب بعضها من بعض ويزول ما بينها
من القنحات التي كان يمر فيها الطعام في أثناء الاكل من غير ان تتوك فضلات بين

الاسنان . أما وقد اكتظت الاسنان الآن في الفكين ولم يبق فيها الا فتحات ضيقة جداً فان فضلات الطعام تعلق فيها ثم تختبر وتتولد منها السموم التي تؤذي الاسنان نفسها وتسم الجسد وتفتك به على مر الايام

وتناول الاطعمة الحسنة القاسية لا يفيد الاسنان وحدها بل هو انجع علاج في مداواة الاسماك فقد اثبتت السرجون ارنطوت لابن الجراح الانكليزي وصاحب الدعوة الصحية الشهيرة في انكلترا انه لا بد للانسان من تناول شيء كثير من المواد الحسنة التي لا تهضم حتى تحرك الامعاء وتدفعها الى العمل . ومن رأيه انه من اكبر الاسباب في انتشار مرض السرطان هو الاسماك واغفال الناس لمداواته بلآكل الحسنة واقتصارهم على الاطعمة التي لا تحوي من المواد الحسنة ما يكفي لتحريك الامعاء واكتارهم من الماء كل المحفوظة والمقددة بطرق كهافية ومن المؤكد ان الاطعمة الرخوة ولا سيما التزجة منها تضر الاسنان اشد ضرراً كما انها تؤذي القناة الهضمية أيضاً وتعودها الكسل فتحدث الاسماك

والسكر الصناعي او السكرين الذي يستعمل في صنع الشكولاته او الحلوى هو أعدى اعداء الاسنان فأكل الشكولاته او الحلوى عموماً قبل النوم يفسح المجال للسم الذي يتولد منها لان يعمل فمه الضار في الاسنان في اثناء النوم

والطعام الذي لا يمتزج جيداً يحدث سوء هضم كما ان الاطعمة التي لا يمتزج تناولها تحدث تسمماً ذاتياً واماساكاً والسم الذي يتولد من ذلك بصيب اللعاب الذي هو سائل الهضم الموجود في الفم فيعقد غشاء لزجاً على الاسنان يكون منه وسطاً حافلاً للبكتيريا فتسوس الاسنان وتصاب اللثة ويتولد ذلك الداء الغضال المعروف باليوريا

الملح في الطعام وضرره

الشائع ان الملح ضروري للطعام وكل طعام يملح بملح وان الانسان لا يعيش من غير ملح ولقد كنا نسع قصصاً يقال فيها ان قوماً من الاسرى اجبروا على اكل طعامهم من غير ملح فتولد الدود في ابدانهم وقتلهم . وهذه القصة موضوعة . فان بعض هنود شمالي اميركا لم يكونوا يملحون طعامهم بالملح ولا يزال جمهور منهم يعيش من غير ان يملح طعامه . وكثيرون من سكان اواسط افريقية لا يملحون طعامهم . والناس الذين يملحون طعامهم متفاوتون جداً فيعضهم لا يأكل شيئاً الا وفيه كثير من