

المجردة من ذلك بقوة اشغال فان الاتباء والتمرن يخزن هذه التأثيرات في مخازن الدماغ ثم يعرضها امام العقل كما اراد تذكرها

هذا واذا شعرت ان ذاكرتك ضعفت بعد فواتها فانم انك متعب واذا استرحمت مدة طويلة عادت ذاكرتك الى مضامها الاول كأن النضول تجتمع حول دقائق الدماغ كما تجتمع الاوضاع والاضرار على الطرق فتحجبها عن الاظنار فاذا استراح الدماغ من عمله ومر الدم على الدقائق الدماغية فظهرها وازال النضول عنها عادت تعمل فعلا بسهولة ووضحت المسالك التي كانت قد انطست . ولذلك ترى الانسان يتذكر في الصباح حال القيام من النوم او قبل ان يستيقظ تماما امورا كثيرة نسيها في النهار او اعدت عليه تذكرها لان دماغه يستريح مدة النوم ويطهره الدم من النضول التي اجتمعت فيه مدة النهار . وتعود ذاكرته الى مضامها بعد ان ينقطع عن الاشغال مدة لهذا السبب عينه وكما تعود الذاكرة الى مضامها بعد العقل الى مضامها بالنوم والراحة

فاتتمرن وتوجيه الفكر الى الموضوع وحصره فيه هذه الامور الثلاثة تقوي الذاكرة واذا ضعفت بالشغل الكثير فالراحة تعيد اليها قوتها

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي نخرج نموذج ما يجب اهل البيت معرفة من تربية اولادهم وعبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة وهو ذلك ما يبعد بالنفع عن كل عائله

الحمام

النظافة من اول دعائم الصحة ولذلك نجد المدن الشرقية كثيرة الحمامات حيث يذهب الناس وينزلون ابدانهم وينظفونها جيدا حتى انهم يستطيع ان يذهب الى الحمام وينزل بدنه بماء الحنن والصابون . وقد عني المشاركة بين الحمامات وزخرفتها فجد حماماتهم متقنة البناء مثل كنائسهم وجوامعهم واكثر انفاقا من مدارسهم ولا يبالغ اذا قلنا ان اجمل المباني العمومية القديمة التي رأيناها في بيروت وطرابلس وميداء حماماتها بعد جوامعها . ولا تخلف البيوت القديمة من حمامات متقنة البناء والزخرفة واجل حمام شاملدهاء حمام الامير بشير

الشهابي في سراي بتدين فان صانعة بذل الجهد في ترصيف ارضه وحياته ووجدت
غرفه بالرخام الخشوش

ولقد كان التدماء يمتون بالحمامات اشد الاعتناء ويرسلون اليها الماء البارد والحار
بانابيب خاصة ولا يخفويت كبير من بيوتهم من حمام متقن عدا الحمامات العمومية . ولا يزال
ابناء هذا المصريف يمتون بانشاء الحمامات الخاصة في بيوتهم ولو قل اهتمامهم بانشاء الحمامات
العمومية وقد تفتنوا في اجراء الماء الحار والبارد اليها بما استنبطوه من الانابيب والخفيات
ووسائل تسخين الماء

والحمام على ثلاثة انواع من حيث حرارة مائه بارد وفاتر وحار فالبارد حرارته بين ٣٥
و ٦٥ ميزان فارنهایت والفاخر حرارته بين ٧٥ و ٩٠ والحار حرارته بين ٩٨ و ١١٠ اما
الحمام البارد فلا يجوز الا اذا كان المرء قوي البنية جيد الصحة لانه يدفع الدم من ظاهر
الجسم الى باطنه ويرقق النفس ولا يجوز لاحد ان يشم طويلًا في الماء البارد ثم يجب عليه
ان يخرج منه سريعًا حالما يشعر بالبرد الشديد ويفرك جسمه جيدًا بتباشف خشنة . والدوش
البارد كالحمام البارد وكله يخشى فيه من احتقان الاعضاء الداخلية . ولا يجوز الحمام البارد
اذا كان الجسم ممتدًا او كان يشعر باقل مرض . اما الحمام الفاتر والحار فيصلحان سواء كان
الجسم سليمًا او سقيمًا

الاستحمام بماء البحر

الاستحمام بماء البحر لا يقصد به تنظيف الجسم بل انعاشه في وقت الحر . ويجب ان لا
تطول الإقامة فيه وان لا يكون الاستحمام بعد التعب الشديد ولا بعد الاكل الكثير ولا اذا
كان الانسان مريضًا او مصابًا بالارتق . ويحسن ان يغوص الانسان في الماء ويفطس رأسه
ايضًا او يبلله . وان يكون ثوب السباحة من القطن . واذا شعر الانسان بشعرية وجب
عليه ان يخرج من الماء حالًا . ولا بد لمن يستحم في البحر من ان يأخذ معه منشفة كبيرة
يتشرف بها والا تعرض للاسراض الجلدية . واذا ازدرقت شفتاه او خدرت اصابعه او
اصابه صداع فذلك دليل على ان الاستحمام بماء البحر لا يصلح له

غرف النوم

لا بد من تهوية غرف النوم دئماً ولا صار هواؤها فاسدًا خبيث الرائحة مضرًا بالصحة

ويجب ان يكون اثاث غرف النوم بعيداً عن قدر الامكان ويحسن ان لا تعلق ائثار على
شبابيكها ولا توضع فيها اسرة من اخشب بل من الحديد او الخحاس - والحديد اجود من غيره
وارخص ولا داعي لوضع المقاعد ونحوها في غرف النوم بل يكفي ان يوضع في الغرفة كرسيان
صغيران وكرسي كبير من كرسي القش - وينظر في ائثارها الى الراحة وسهولة التنظيف

البورق في البيت

البورق من المراد النافعة اللازمة لكل بيت فاذا اضيف قليل منه الى الماء سهل تنظيف
الرجاج يو والصيني والرخام - واذا اذيب في الماء وغرغ به نفع في التهاب الحلق - ومن
الفرغوات النافعة درهم من البورق النقي ودرهمان من السمل تذاب في ٣٢ درهماً من الماء
واذا اضيف ربع رطل من البورق الى ٤٠ رطلاً من الماء وقعت الثياب في مدة الليل
سهل غسلها وتنظيفها في اليوم التالي

واذا وضع البورق في الصحاف وصب عليه الماء ووضعت الصحاف في غرف المرضى
بالامراض المعدية ازال البورق الروائح الخبيثة من هوائها - واذا ذر البورق في اثنان الدجاج
ساعد على طرد الحشرات منها او قتلها - واذا ذر على اللحم حفظه من الفساد مدة واذا اذيب
قليل منه في الماء واضيف الى اللبن حفظه من الاجتر مدة لانه يقتل جرثيم الفساد والاختار
والبورق جيد لسمل الشرولسمل الفم ولا سيما اذا اضيفت اليه صبغة المر

صقل الخحاس الاصفر

تجد ادوات الخحاس الاصفر في البيوت الاوربية مفيدة لامة كالدب الصقل وهم
يجعلونها بقليل من الطباشير الناعم وعصير الليمون الحامض ثم يصقلونها بقطعة من الحور الناعم او
بخرقة من الخمل الناعم جداً - وقد تجبى بمحوق القرميد المزوج باليارافين ثم تعقل بقطعة
من الحور او الفلانلا او الخمل

ادوية البيت

لا بد لكل بيت من ادوية بسيطة توضع فيه لكي تستعمل حين الحاجة اليها - وقد جمنا
اسماء الادوية التالية التي تستطيع ربة البيت استعمالها في غياب الطبيب وبغير مشورتهم وربناها
على حروف الهجاء سهيلاً للرجوع اليها

الانحراس

الانحراس كثيرة مختلفة الانواع والاشكال كالفراص السماك المنخوبة على انكوكاين
وافراس اصلاح المضم المنخوبة على البرموت وافراس كثورات البوتاس لتقرح الملقق واقراص
المنشول واليوكاينتون للعلق ايضاً واقراص الكبريت لتطهير الدم

البايرنج

يصب وطل من الماء التالي على قبضة من زهر البايبرنج ويترك الماء حتى يبرد ثم يصفى
وتشرب منه كأس صغيرة في الصباح فيفضل كقوة لطيف ويجب ان يصنع جديداً كل
يومين أو ثلاثة لأنه لا يبقى جيداً اذا حفظ مدة طويلة ويستعمل البايبرنج لوقاً ايضاً وهو من
اجود انواع اللزق

الحيوب

الحيوب كثيرة جداً كالفراص او أكثر منها من ذلك حيوب ششن وهي سهلة ومفيدة
في السعال وحيوب اليسين لتسهيل المضم وحيوب الكينا تؤخذ في الصداع والضعف العام
وحيوب الراوند وهي سهل لطيف

الخردل

اوراق الخردل كراحة اليد لاصق بها مسحوق الخردل تبل بالماء البارد وتوضع على
الصدر او الظهر كعجول في الرشح والصداع . والخردل الناعم يجهل بالماء ويسط على المحرق
او اللزق . وزيت الخردل يترك به الصدر والعتق في الزكام وتترك به المفاصل في داء
المفاصل

العشخاش

ينظى رأسان او ثلاثة من العشخاش مع قبضة من زهر البايبرنج في ١٥ رطلاً من الماء
للتنطيل والتبيل

زهر انكبريت

يوضع في الماء السخن وتنظّل به المفاصل المصابة بالروماتزم . ويستعمل القليل من زهر
انكبريت مع اللبن شرباً لتطهير الدم . واذا مزج باللبن والماء وصنع منه طلاءً طلي به
الوجه وترك عليه حتى يجف ثم غسله بالماء الفاتر ازال منه النقط السوداء وتصح منه
اقراص تبيد في تطهير الدم

زيت الخروع

سهل كثير الاستعمال صرةً ومستحباً وموضوعاً في كبول . وكثيراً ما يعطى للصغار في اول درجات الامهال مع تقط قليلة من اللودن.

زيت السمك

مفتر سهل المضم يستعمل ويقوي الدم ويصلح هيئة الوجه . يؤخذ بولا جرعات صغيرة بعد الاكل بثلاث ساعة ثم يزداد مقدار الجرعة رويداً رويداً . واذا كان الانسان يكره طعمه ولا يستطيع شربه جعل مستحباً فلا يورد طعمه كريهاً

زيت اليوكالبتوس

قد يوقف الزمام بشبه اوفرك الانف يد مرتين في اليوم . واذا دخلت لانتغزوا بيتاً حسن ان يرش فيه زيت اليوكالبتوس شح العدوى . ونشارة خشب اليوكالبتوس تنيد ايضاً

النشا

يستعمل للاطفال يغلى في الماء ويصفى الماء عنه او يصب الماء الغالي عليه ويترك فيه اربع ساعات ويشرب وقت النوم . ولا يستعمل على شربه الا بضعة ايام لانه مضعف

الشب الابيض

قابض يوقف نزف الدم من البراسير ومن مكان الطلق ومن الجروح الصغيرة واذا اكثر خروج الدم من الثقب فوضع مذوب الشب الابيض في الثقب مدة يوقف الدم ويصنع هذا المذوب من ملعقة صغيرة من مسحوق الشب في كأس صغيرة من الماء

شعرات السكنا والمحدد

من احسن المتويات للكبار والصغار يذوب درهم من الشعرات في ثمانين درهماً من الماء البارد يؤخذ منه ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم بعد الاكل

شعرات المناروا

سهل لطيف مبرد . تؤخذ منه مملعتان صغيرتان صباحاً في نصف كوباية ماء واذا اضيف اليه قليل من عصير الليمون الحامض جاد طعمه