

وفي العصر انصري ابعث كثيرة مشهورة بحسن ادائها ويرجع زراعتها فيحسن ان يتردد اليها تلاميذ المدارس الزراعية ويقرءوا فيها عن فنون العلم بالعمل فيستفيدوا ويقلدوا . وقد لا يحسن ان يجعل ذلك شرطاً لنيلهم شهادة مدرستهم ولكن نجاحهم في المستقبل قد يتوقف على هذا التمرن

باب تدبير المنزل

قد نعتنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير النظام واللباس والاعشاب والسكن والزيارة وغير ذلك مما يورد بانفع على كل عائلة

الاستشفاء بالهواء

من الاطباء من لا يعتقد بفعل الهواء الا ما كان منه ظاهر الفعل كالمسائل للبين الامعاء والكليتا لتقيض الحصى والحذرات لسكين الاعصاب والمنبهات لتدبيرها وما جرى هذا الجرى . يشخص الطبيب منهم الدواء احسن تشخيصه ويأتي كتابه وصفة بشرب دواء من الادوية الا مكرها . واذا ترك لنفسه اشار على مريضه بما يشير به غير الطبيب على المريض من مثل الصيام او الاقتصار على اللبن والمرق وسكون البال والهواء النقي والحمامات وما شاكل ذلك من الوصفات الطبيعية

الاستشفاء بالهواء هو اقامة المريض في مكان نقي الهواء . والغالب ان يكون هذا المكان على ساحل البحر او في رؤوس الجبال بشرط ان تكون الحرارة متناسبة غير معرضة للفواجيء وان تكون اشعة الشمس سونورة . والغالب ان تكون اماكن الاستشفاء على ثلاثة انواع :

(١) الاماكن العالية (٢) الاماكن الحارة ذات الهواء الجاف . (٣) الاماكن الحارة ذات الهواء الرطب

فمن القبيل الاول جبال الالب والتيرول في اوربا وجناب اسكتلندا في انكلترا ولبنان في سورية . ومن الثاني بلاد ريفيرا وكان ونيس ومنتون في فرنسا . ومصر والجزائر وولايات اميركا الجنوبية . ومن الثالث جنوب انكلترا وبرتاني في فرنسا وجزر مديرا

ويرموداس وداخلية سورية وفلسطين وولاية فلورنسا في اميركا وساحل بحر الروم والبحر الاحمر في القطر المصري والسوداني

الاستشفاء بالماء

الماء اتفق السوائل طرأ الناس . فهو ينقع خاة الظآن ويساعد على هضم الطعام وقد يستعمل علاجاً اما من الباطن او من الظاهر . اما استعماله باطناً فللامور الآتية :

(١) شرب الماء سخن يسكن المعدة والحقن به يظهر المستقيم فهو لذلك يستعمل في كثير من الامراض

(٢) الماء الملح ملين للامعاء وهو يوصف في بعض الاضطرابات المعوية وبعض الامراض التي تصيب المفاصل والمغناط

(٣) اذا وضع في الماء شيء من الكربونات القلوية ابطل زيادة حموضة المعدة وجاء مدرراً للبول . وهو يوصف في كثير من امراض المعدة وغيرها وخصوصاً الكليتين

(٤) الماء الغازي اي المحتوي على غاز الحامض الكربونيك كالفازوزه مسكن للمعدة

(٥) الماء المحتوي لمواد الكبريتية (السلفات) ملين ومخفف لاحتقان الكبد

والطحال والكليتين

(٦) الماء المعدني الحاروي لحديد والمنيزيا يوصف في فقر الدم

(٧) الماء المعدني الحاروي للزنج مخفف لاحتقان الكبد والطحال والكليتين وتضخم

الغدد ونافع في الامراض الجلدية والزهرية

(٨) المياه الكبريتية (سلفيورتد) ملينة ومنبهة توصف للمصابين بالروماتزم وامراض الجلد والنزلة الشعبية وغير ذلك من الامراض المزمنة فقط

(٩) المياه المعدنية التي تحتوي البروسيد او الايوديد توصف في امراض الروماتزم المزمنة كالمفاصل والقرص وتزلات الاغشية المخاطية كالنزلة الشعبية

(١٠) املاح الجير توصف في امراض الروماتزم وتخفف الحامض اليوريك

وكثيراً ما يوصف للرضى استنشاق الغازات المتصاعدة من الينابيع المعدنية الحارة كما في لوشون بفرنسا

واما استعمال الماء ظاهراً فيكون في ثلاث حالات (١) الاولى حيث يواد لحرارته

كالحمات (٢) حيث يراد لقوة الدفاع كالماء المنصب على الجسم بقوة في خلال ذلك
 (٣) حيث يراد لخواصه من المواد الكيماوية والذائب ان يستعمل في الحالات الثلاث معاً
 وسنجث في المقالات التالية في الحمامات الحارة والباردة وطرقيتها وفعلها ونذكر بعض
 الاماكن المشهورة بها ما فيها في اوربا

الماء في الجسم

وعلى ذكر الماء والاستشفاء يقولون ان ٧٠ في ائمة من ثقل جسم الانسان ماء .
 والجسم يفرز منه كل يوم نحو ١ ١/٢ رطل منها النصف يفرز بطريق الكليتين بولاً ونحو
 الربع بطريق الجلد هراً ونحو الربع يخر ماء بطريق الرئتين و٢ في المئة بطريق الامعاء .
 وآكلو المواد النباتية دون الحيوانية تفرز مساوئهم نحو ٨ في المئة ماء

وما يذكر هنا ان الجسم يفرز من الماء اكثر مما يتأوله منه لأن السجدة تفرز نحو رطل
 ماء كل يوم في اثناء عمل الاحتراق اي الهضم والتشيل والتفذية . والماء يتأول اما
 مباشرة بشربه واما مع الاطعمة فان نحو نصفها ماء . ويقال بوجه عام ان جسم الرجل
 البالغ يحتاج الى ملء مت كاسات كل يوم ماء . على ان الذين يكثرون من شرب السوائل
 كالشاي والقهوة وغيرها لا يحتاجون الى هذا القدر ولكن كما قلوا منها واحطوا الماء القراح
 محلها كان ذلك خيراً لم لان من ام وشائف الماء في الجسم اذابة الفضول وحملها وهو افضل
 مذوب لها كما ثبت بالامتحان

ويستحب شرب الماء مع الاكل اذا لم يفرز شربه بالمضم لأن الشرب في اثناء
 الاكل يساعد على مزج المواد الغذائية التي في الطعام وتجزئتها ولكن كثيرين من سكان
 المدن يجدون ان الاكثار من شرب الماء على الطعام يورثهم الحموضة . وسبب ذلك ان معدوم
 صنفت من العيشة الحضرية فلا نستطيع دفع السوائل منها . ومعلوم ان السوائل تترك
 المعدة قبل الجوارد على النوم

وافضل الاوقات لشرب الماء هو عند القيام من السرير صباحاً وعند الذهاب اليومساء
 بشرط ان يكون نقياً . وقد وجد كثيرون بالاخبار ان شرب كاس ماء بارد عند
 الاستفاقة من النوم وشرب كاس ماء فاتر قبيل النوم مساء خير علاج لتبض