

المجردة من ذلك بقوة الخيال فإن الانتباه والتفكير يمتحن هذه التأثيرات في مخازن الدماغ ثم يعرضها أمام العقل كما أراد تذكرها

هذا وإذا شعرت ان ذاكرتك ضعفت بعد فواتها فاعلم انك متعب وإذا استمرت مدة طويلة عادت ذاكرتك الى مضامها الاول كأن النضول تجتمع حول دقائق الدماغ كما تجتمع الاوضاع والاضرار على الطرق فتحجبها عن الاظفار فإذا استراح الدماغ من عمله ومر الدم على الدقائق الدماغية فظهرها وازال النضول عنها عادت تعمل قفلاً بسهولة ووضحت المسالك التي كانت قد انطست . ولذلك ترى الانسان يتذكر في الصباح حال القيام من النوم او قبل ان يستيقظ تماماً أموراً كثيرة نسيها في النهار او تمدد 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 النقل الى مضامها بالنوم والراحة

فاتقنين وتوجيه الفكر الى الموضوع وحصره فيه هذه الامور الثلاثة تقوي الذاكرة وإذا ضعفت بالشلل الكثير فالراحة تعيد اليها قوتها

## باب تدبير المنزل

قد قمنا هنا لكي نعرض نموذج ما يجب ان يتسرفه من تربية التولاد وتدبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة وهو ذلك ما سيروا بالفتح عن كل عائله

### الحمام

النظافة من اول دعائم الصحة ولذلك نجد المدن الشرقية كثيرة الحمامات حيث يذهب الناس وينزلون ابدانهم وينظفونها جيداً حتى انهم يستطيعون ان يذهبوا الى الحمام وينزلوا بدنه بالماء الحار والصابون . ولقد عني المشاركة بين الحمامات وزخرفتها فوجد حماماتهم متقنة البناء مثل كنائسهم وجوامعهم واكثر الناس من مدارسهم ولا يتألف اذا نكح 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 شاملهنا حمام الامير بشير

الشهابي في سراي تبدين فان صانعة بذل الجهد في ترصيف ارضه وحياته ووجدت  
عرفه بالرخام الخشوف

ولقد كان التقدمه يعتون بالحمامات اشد الاعتناء ويرسلون اليها الماء البارد والجار  
بانايب خاصة ولا يخفويت كبير من يوتهم من حمام متقن عدا الحمامات العمومية . ولا يزال  
ابناء هذا المصريف يحمون بانشاء الحمامات الخاصة في بيوتهم ولو قل اهتمامهم بانشاء الحمامات  
العمومية وقد تفتنوا في اجراء الماء الحار والبارد اليها بما استنبطوه من الانايب والخفيات  
ووسائل تسخين الماء

والحمام على ثلاثة انواع من حيث حرارة مائه بارد وفاتر وحار فالبارد حرارته بين ٣٥  
و ٦٥ ميزان فارغيت والفاقر 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 بتاشف 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 انشائه 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 الغلانلا . واذا شعر الانسان بشعريرة وجب  
عليه ان يخرج من الماء حالًا . ولا بد لمن يحتم 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 ائناسر على شبايكها ولا توضع فيها اسرة من اخشب بل من الحديد او الخحاس . والحديد اجود من غيره وارخص ولا داعي لوضع المقعد ومخوها في غرف النوم بل يكفي ان يوضع في الغرفة كرسيان صغيران وكرسي كبير من كراسي القش . وينظر في ائانها الى الراحة وسهولة التنظيف

### البورق في البيت

البورق من المراد النافذة اللازمة لكل بيت فاذا اضيف قليل منه الى الماء سهل تنظيف الزجاج بـو والصيني والرخام . واذا اذيب في الماء وغرغس به نفع في التهاب الحلق . ومن الفرغات النافذة درهم من البورق النقي ودرهمان من السمل تذاب في ٣٢ درهماً من الماء واذا اضيف ربع رطل من البورق الى ٤٠ رطلاً من الماء وققت 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 ائنان 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 انه ولا سيما اذا اضيفت اليه صبغة المر

### سقل الخحاس الاصفر

تجد ادوات الخحاس الاصفر في البيوت الاوروبية مفيدة لامة كالتدب الصقل وهم يجلبونها بقليل من الطباشير الناعم وعصير الليمون الحامض ثم يستعملونها بقطعة من الحور الناعم او بمخرقة من الخمل الناعم جداً . وقد تجلب بمحرق القرميد المزوج باليارانين ثم تعقل بقطعة من الحور او الفلانلا او الخمل

### ادوية البيت

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

## الانفاس

الانفاس كثيرة مختلفة الانواع والاشكال كالفراص السعال الخنوبية على انكوكاين  
واقراص اصلاح المضم الخنوبية على البرموث واقراص كثورات البوتاس لتقرح الحلق واقراص  
المنشول واليوكابتون للحلق ايضاً واقراص الكبريت لتطهير الدم

## البابونج

يصب رطل من الماء التالي على قبضة من زهر البابونج ويترك الماء حتى يبرد ثم يصفى  
وتشرب منه كأس صغيرة في الصباح فيعمل كمنقح لطيف ويجب ان يصنع جديداً لكل  
يومين أو ثلاثة لأنه لا يبقى جيداً اذا حفظ مدة طويلة ويستعمل البابونج 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 اليبسين لتسهيل المضم وحيوب الكينا تؤخذ في الصداع والضعف العام  
وحيوب الراوند وهي مسهل 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 يد الصدر والعتق في الزكام وتترك يد المفاصل في داء  
المفاصل

## العشخاش

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

## زهر الكبريت

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

## زيت الخروع

سهل كثير الامتصاص سرعةً ومستحباً وموضوعاً في كبسول . وكثيراً ما يعطى للصغار في اول درجات الامهال مع تقط قليلة من اللوز.

## زيت السمك

مفتر سهل الهضم يسخن ويقوي الدم ويصلح هيئة الوجه . يؤخذ بولا جرعات صغيرة بعد الاكل بثلاث ساعات ثم يزداد مقدار الجرعة رويداً رويداً . واذا كان الانسان يكره ظممه ولا يستطيع شربه جعل مستحباً فلا يورد ظممه كريباً

## زيت اليوكالبتوس

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

## الثا

يستعمل للاطفال يغلي في الماء ويصفي 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 السكا والمهديد

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 ظممه