

وفي القصر المصري ابعاد كثيرة مشهورة بحسن ادائها وريح زراعتها فيحسن ان يتردد اليها تلاميذ المدارس الزراعية ويقرأوا فيها على قرون العلم بالعمل فيستفيدوا ويقبلوا . وقد لا يحسن ان يجعل ذلك شرطاً لنيلهم شهادة مدرستهم ولكن نجاحهم في المستقبل قد يتوقف على هذا التمرن

باب تدبير المنزل

قد نحتاج هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت من مرفق من تربية الاولاد وتدبير الطعام والثياب والاعراب والسكن والزينة وغير ذلك مما يورد بانفع على كل عائلة

الاستشفاء بالهواء

من الاطباء من لا يعتقد بفعل الهواء الا ما كان منه ظاهر الفعل كالمسائل للبلين الامعاء والكبد لتقبض الحمى والخدرات لسكين الاعصاب والمنهات لتنبهها وما جرى هذا المجرى . يشخص الطبيب منهم الداء احسن تشخيص ويأخذ كتابه وصفة يشرب دواء من الادوية المكممة . واذا ترك لنفسه اشار على مريضه بما يشير به غير الطبيب على المريض من مثل الصيام او الاقتصاد 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 للفواجىء 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 وجبال اسكتلندا في انكلترا ولبنان في سورية . ومن الثاني بلاد ريفيرا وكان ونيس وميتون في فرنسا . ومصر والجزائر وولايات اميركا الجنوبية . ومن الثالث جنوب انكلترا وبرتاني في فرنسا وجزر مديدوا

ويرموداس وداخية سورية وفلسطين وولاية فلوريدا في اميركا وساحل بحر الروم والبحر الاحمر في القطر المصري والسوداني

الاستشفاء بالماء

الماء اتفق السوائل طرّاً للناس . فهو ينقع خلة الظآن ويساعد على هضم الطعام وقد يستعمل علاجاً اماناً الباطن او من الظاهر . اما استعماله باطنياً فللامور الآتية :

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

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

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

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

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

والطحال والكلبيين

(٦) الماء المعدني الحاردي الحديد والمغنيزيا يوصف في فقر الدم

(٧) الماء المعدني الحاردي للزنج مخفف لاحتقان الكبد والطحال والكلبيين وتضخم

الغدد ونافع في الامراض الجلدية والزهرية

(٨) المياه الكبريتية (سلفورند) ملينة ومنبهة توصف للمصابين بالرومازم

وامراض الجلد والنزلة الشعبية وغير ذلك من الامراض المزمنة فقط

(٩) المياه المعدنية التي تحتوي البروميد او الايوديد توصف في امراض الرومازم

المزمنة كالنفاصل والقرص وتزلات الاغشية المخاطية كالتزلة الشعبية

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

وكثيراً ما يوصف للارضى استنشاق الغازات المتصاعدة من التايغ المعدنية الحارة كما

في لوشون بفرنسا

واما استعمال الماء ظاهراً فيكون في ثلاث حالات (١) الاولى حيث يراد لحرارة

كالحمامات (٢) حيث يراد القوة الدفاعية كالماء المنصب على الجسم بقوة في خلال ذلك
(٣) حيث يراد لحبوباته من المواد الكيماوية . والثالب ان يستعمل في الحالات الثلاث ماء
وسنبحث في المقالات التالية في الحمامات الحارة والباردة وطريقة استعمالها وفعلها ونذكر بعض
الاماكن المشهورة بمحاضاتها في أوروبا

الماء في الجسم

وعلى ذكر الماء والاستشفاء يقولون ان ٧٠ في المئة من ثقل جسم الانسان ماء .
والجسم يفرز منه كل يوم نحو ١ ١/٢ رطل منها النصف يفرز بطريق الكليتين بولاً ونحو
الرابع بطريق الجلد هرقاً ونحو الربع يخرج ماء بطريق الرئتين و ٢ في المئة بطريق الامعاء .
وأكلو المواد النباتية دون الحيوانية تفرز مساوؤم نحو ٨ في المئة ماء

وما يذكر هنا ان الجسم يفرز من الماء أكثر مما يتناوله منه لأن السحجة تفرز نحو رطل
ماء كل يوم في اثناء عمل الاحتراق اي الهضم والتشيل والتفذية . والماء يتناول اما
مباشرة بشربه واما مع الاطعمة فان نحو نصفها ماء . ويقال بوجه عام ان جسم الرجل
البالغ يحتاج الى ملء ست كاسات كل يوم ماء . على ان الذين يكثر من شرب السوائل
كالشاي والقهوة وغيرها لا يحتاجون الى هذا القدر ولكن كلما قللوا منها واحطوا الماء القراح
محلياً كان ذلك خيراً لم لان من ام وظائف الماء في الجسم اذابة الفضول وحملها وهو افضل
مذوب لها كاثبت بالامتحان

ويستحب شرب الماء مع الاكل اذا لم يفرز شربه بالهضم لأن الشرب في اثناء
الاكل يساعد على مزج المواد الغذائية التي في الطعام وتحريكها ولكن كثيرين من سكان
المدن يجدون ان الاكثار من شرب الماء على الطعام يورثهم الحموضة . وسبب ذلك ان معدوم
ضغف من البيئة الحضرية فلا نستطيع دفع السوائل منها . ومعلوم ان السوائل تترك
المعدة قبل الجوارح على الدوام

وافضل الاوقات لشرب الماء هو عند القيام من السرير صباحاً وعند الذهاب الى ماء
بشرط ان يكون تقياً . وقد وجد كثير من الاختبار ان شرب كأس ماء بارد عند
الاستشفاء من النوم وشرب كأس ماء فاتر قليل النوم ماء خير علاج لتبعض