الحمامات البخارية

هي على نوعين بخارية رطبة وبخارية جافة وكل منهما عام وموضعي

الحمام البخاري الرطب — يقوم بغمر الجسم كله في بخار الماء بان يوضع المريض في برميل ويجلس على كرسي ويوضع تحتهُ قدر ماء غالٍ يتصاعد بخارهُ فيملأ جوف البرميل الذي يغطى سطحهُ بغطاء لحفظ البخار ويبقى راس المريض خارج الغطاء . او بتوجيه البخار الى فراش المريض اذا لم يكن يستطيع مبارحتهُ على ما ذكر في التبخير

وهو اما بسيط من بخار الماء الاعتيادي او دوائي من مغلي العقاقير المطفة والعطرية والراتنجية ويستعمل لافراز العرق او لاعادته اذا ارتدع وخيفت الاضرار الناتجة عن ارتداده ويفيد في الآلام الروماتسمية العامة والموضعة والآلام النفراجية كألم عرق النسا وفي الالتهابات ولاسيما المزمنة

وبعد الاستحمام يعود المريض الى فراشهِ ويلازم السكينة الى ان يجف العرق لذاتهِ

الحمام البخاري الجاف — يقوم بان تحمى ست قرميدات وتلفها بقماش عتيق وتضعها حول المريض ثم تغطيهُ . فاذا حافظ المريض على السكينة ظهرت بعد مدة رطوبة خفيفة في جسمهِ ثم عرق غزير واذا عطش اعطي قدحاً من مغلي زهر البيلسان او ما هو من نوعهِ

او ان تاخذ حجرين من الكلس (الجير) لا يتجاوز قدر كل منهما القبضتين معاً وتلف كلاً منهما على حدة بقطعة قماش مرطبة قليلاً بالماء ومعصورة ثم تضعهما على جانبي المريض فبعد عشرين او ثلاثين دقيقة يتولد من اتحاد الكلس بالماء حرارة رطبة قوية تنتشر حول المريض فيعرق عرقاً غزيراً فيستخرج الحجران وقد تحولا الى مسحوق ترابي

وهذا النوع من الحمام يستعمل للتعريق او لارجاع العرق المرتدع او لرفع حرارة قسم من الجسم كالرجلين او الخاصرة ولمعالجة الالم الروماتسمي الموضعي

إبطال الحرب بالحرب

اشار الاستاذ فون اسمرخ ان يتعلم الجنود كلهم كيفية الاعتناء بالجرحى وان يُبطل استعمال الرصاص الذي ينفجر فيكثر الجراح ويزيد الآلام وان يُمنع استعمال المدافع الكثيرة الطلقات في الحروب تخفيفاً لويلاتها . وذكرت جريدة المذيكال ركرد الطبية الاميركية ذلك وعقبت عليهِ قائلة ان الحروب لا تبطل بالرحمة بل بالخوف فاذا اردت ابطالها فابطل كل الجمعيات التي تساعد الجرحى واكثر من استنباط آلات الهلاك فان الناس اذا رأوا الشرَّ تفاقم خافوهُ وابعدوا عنهُ من تلقاء انفسهم