

في الإعداء فقد يكفيم الطعام من الحار ينقل أسبوعاً أو أكثر ويبقى المهرجان حيثلر الى ان
ينفذ اللحم كله

وكانت معي فاس وحربة كنت اصيد بهما وكان السكان ينجون من حديدتها لانهم لم
يكونوا قد رأوا اسلحة من المعادن . وبيت كوخاً كبيراً وجعلت اصيد القنمة بالخرقة واقعد
لحمها واذخره فيدليكي يكون عندي زاد كان لسرا اذا حانت لي الفرصة للخروج من تلك البلاد .
وكان الكوخ بعيداً عن مساكنهم طوله نحو عشرين قدماً في مثلها عرضاً وارتفاع سقفه نحو
عشر اقدام وبيت فيه موقدة النار وكانت يما تنمي بها دائماً لكي لا تنطفئ . والسكان كلهم
يخفون بيرانهم دائماً واذا انطفأت نار رجل فانوس زوجته ثم الومل لان حفظ النيران موكول
الى النساء . واذا ضرب رجل زوجته وقتت امامه صامته وبوسات اللماه من بطنها . ومن الغريب
ان جراهم تنشم وتشي حالاً وهم لا يراونها الا بطنها بنوع من الطين واوراق الاشجار
وعلى ذكر الشفاء اتول ان عندهم اطباء يماجلون بالذلك فيدكون جسم المريض بصدفة
كبيرة . وامراضهم قليلة فلا يصابون الا بالقنمة بعد الاكل انكثير وحيثهم بذلك الطيب
بطن المريض دنكا شديداً ثم يطعمه نومة من التبات السهل . وهم نهسون جداً وقد شاهدت
واحداً منهم اكل قفراً كاملاً دفعة واحدة
ستأتي البقية

عود الى علاج السل

خطبتا في الجزء الماضي والذي قبله ما قاله احد المتعلمين الذين شفوا بالطعام والراحة
والهواء النقي وما اعترض به عليه الدكتور كوغهل احد كبار الاطباء وقتنا هناك ان الاعتراض
يشبه ان يكون تأييداً لما قاله الملل الذي شفي . وقد رد هذا الرجل على الطيب في الجزء الاخير
من مجلة القرن التاسع عشر الانكليزية الذي جاءنا بعد صدور المقتطف فقال ان الدكتور
كوغهل ايد كل ما قلته بوجع عام . وما قاله عن معالجة اعراض السل كالحمى وعرق الليل
والسعال ونزف الدم وسوء الهضم وما اشبه لا يعترض به علي ما قلته لان كلامي كان على
علاج السل نفسه لا على علاج اعراضه غير ان الراحة التامة في الفراش من افضل الوسائل
لتخفيض الحرارة وتقليل عرق الليل . وكذلك السعال الشديد ونزف الدم يزولان بالراحة التامة
وسوء الهضم يزول بتدبير الغذاء وزيادة التغذية

وتدبير الغذاء لا يضر المفلولين ولو كانت الخي على أشدها فاني رأيت امرأة في مستشفى نوردراخ كانت حرارتها ٩٦٫٨° في الصباح و ٩٦٫٨° الظهر و ٩٦٫٨° العصر و ١٠٥٫٨° في المساء فاقامت سبعة فرائشها تسعة أشهر والخي تتابها على هذه الشدة والطيب بظمها يدير نشيت ونهضت من سريرها وزاد وزنها ٤٤ ليبرة . ولا ضرر من الغذاء الكثير اذا دبره طيب حكيم ولا يوجب الشفاء بغيره

والنت الى ما قاله الدكتور كورغزل وهو " ان الطعام الكثير قد يضر المفلول ولا سيما اذا كانت السل حاداً واذا سمى المفلول اولاً يعود فينحف سريعاً ويصاب بسوء المضم " فقال لي عرفت مئة من المفلولين عولجوا بتدبير الغذاء في مستشفى نوردراخ ولم از واحدًا منهم تلفت اعضاؤه الماخصة من كثرة الغذاء . ولا رأيت احداً رفض هذه المعالجة الاً واحداً جرّيها يومين وترك المستشفى خوفاً او عناداً . وقد شاهدته بعد ذلك فقال لي انه آسف على ما فعل . وبقي سنتين ينتقل من مستشفى الى آخر الى ان مات بدائه

ثم استشهد بكلام طيب كتب في جريدة الدايلي تلغراف يقول ما مفاده انه رأى كثيرين من المفلولين يأتون مستشفى نوردراخ واعضاء المضم قيمهم مأوفة جداً فلا يمضي عليهم وقت طويل حتى يشفوا من سوء المضم وذلك ظاهر بنوع خاص في النساء وكان العلاج الذي شفاهن من سوء المضم ازدياد الطعام وريداً وريداً . واكثر النساء لا يأكلن ولا يشربن ما يكفي ليشفدن منه صحّة دائمة وخلقاً رخيلاً ولزناً جيلاً . اما القول بان المرء يأكل في مستشفى نوردراخ ثلاثة اضعاف ما يأكل عادةً فبالغ فيه اذا أخذ على اطلاقه نعم ان النساء القليلات الاكل يصرن يأكلن ثلاثة اضعاف ما كنن يأكلن قبلاً ولكن الرجل لا يزيد اكله الاً نصف ما كان يأكل عادةً . غير ان الطعام الذي يأكله مغذٍ جداً وهو يأكله في الاوقات التي يهضم فيها ويمتص فلا يضيع منه شيء

وعقب على ذلك قائلاً انه هو لم يقصد التدقيق الحايي لما قالى ان الواحد يأكل ثلاثة اضعاف ما يأكل عادةً بل ذكر ما يقوله المفلولون . والحقيقة ان الواحد منهم يصير يأكل ضمني ما كان يميل الى اكله اولاً او ثلاثة اضعافه . واستشهد بقول الدكتور مندرسميث الذي نشره في إحدى الجرائد الطبية في غرة هذا العام وكان من المفلولين الذين استشفوا في نوردراخ وشفوا وهو " ان دسيميا المفلولين تدل على ان اجسامهم مهزولة وتحتاج الى الراحة والغذاء الكثير . ويقول الاطباء عادة انه اذا انخفضت الخي جاد المضم وجمادت التغذية اما في نوردراخ فيقولون انه يجب ان نجد التغذية على كل حال فتتخض الخي وتوقف فعل الداء وبعد ذلك

يصطغ الحضم . ومصلاح التغذية فاتحة صلاح حالة المفلوج كان قلة التغذية تعث الجسم لداة
السل ثم تزيد به فتزول شية الطعام ويسوء الحضم ويهزل الجسم والهزال يمكن السل من
البدن فيقتل المفلوج طعامه ويستصر على انواع قليلة منه فيزيد مزلة هزالاً ويقوى داؤده
عليه ويموت من السل الذي زاده الجوع

وقال انه كتب الى الدكتور ثورنام يسأله عما اذا كان يعرف احدًا خرج من نوردراخ
مصابًا بسوء الحضم (وكان الدكتور ثورنام هذا مسللاً فاستشفى في نوردراخ وشفي وساعد
الدكتور والتر زمانا) فاجابه انه لا يعرف احدًا خرج من نوردراخ مصابًا بسوء الحضم . ولا يعرف
احدًا يخف بعد ان خرج من ذلك المستشفى الا اذا اهمل التدابير الصحية تماماً ولم يعد يأكل
طعاماً مغذياً . ثم اتت الى ما قاله الدكتور كوخيل وهو ان الذين شفوا في مستشفى نوردراخ
لا يزيدون على ثلاثين في المئة من الذين استشفوا فيه والذين استعادوا بلغوا ٦٥ في المئة
فقال : ان اطباء نوردراخ يقعون كل مفلوج سواء كان في الدرجة الاولى او الثانية او الثالثة
ما دام عندهم مكان للسعالين . ولا يخشون مسللاً استعاد من المعالجة ما لم يزد وزنه كثيراً
ويكونون على ثقة انه يتق سلباً معاني بعد خروجه من المستشفى ان لم يعرض نفسه لاسباب
السل ثانية وهذا بعد من الذين شفوا لانه يعيش مثل سائر الناس . والشغلة من داء السل
اما محض واما نسي فالذين يشفون شفاءً محضاً نادرون جداً وأكثر الذين يشفون شفاءً
نسي فاذا عاد الانسان الى اعماله وعملها كما لو كان سليماً من هذا الداء حينما انه نال الشفاء .
وأكثر الذين يخرجون من نوردراخ يخرجون على هذه الصورة لانه يتعذر عليهم ان يشفوا فيه
زماناً طويلاً لينالوا الشفاء التام اما لثقل ثروتهم او لاسطرارهم الى تعاطي اعمالهم . وانا من الذين
شفوا هذا الشفاء النسي اي اني لما خرجت من المستشفى لم آكن قد شفيت الشفاء التام من
داء السل وقد رغبت الى الطبيب ان ابقي في نوردراخ شهرين آخرين فلم استطع البقاء لان
اشغالي اضطررتني الى الخروج . ولما خرجت لم تكن رثائي قد برءوا تماماً بل كان فيهما تحييف
صغير وقد مضى عليّ الآن ثلاث سنوات وانا اقضي اشغالي كلها واشتغل اكثر مما كنت اشتغل
عادة وقد زالت اعراض هذا التحييف كلها . ولو عشت عيشة غير صحيحة لعاودني السل وتقلب
عليّ . ولذلك فالذي يشفي شفاءً نسبياً يعيش الى ما شاء الله سلباً من داء السل ولا يصاب
به ثانية الا اذا تعرض لاسبابه . وبرضى كل من يخرج من نوردراخ باجتناب كل ما يجهد
القوى كركوب الدرّاجة والصيد والتجديف وما اشبه مدة سنتين من الزمان ثم اذا اراد العودة
اليها تدرّج تدريجاً

وقد عولج ١٢٠ نفساً في مستشفى نوردراخ في العام الماضي فلم يمت منهم بالبل الا واحد والمظنون انه مات بتدرن الاوعية الدموية. ومات ثلاثة باسراض اخرى غير البل واثنان اقاما في المستشفى اقل من اسبوعين وماتا بعد الخروج منه. وعرفت اربعة وعشرين من هذه البلاد عولجوا في ذلك المستشفى مدة السنوات الاربع الاخيرة فمضى اثنان وعشرون منهم ومات واحد بمرض آخر ومات الآخر على اثر عملية جراحية عملت له هنا في رنتو.

طعام الملولين

ثم انضت الى نوع الطعام الذي يشار به على الملولين الذين يتعذر عليهم الذهاب الى مستشفى نوردراخ او نحوهم من المستشفيات فقال يكون التطور الساعه الثامنة صباحاً من الشاي او القهوة والخبز والزبدة واللبن والخبز البارد من اللسان او الطير او المتعاقق ولكن الزبدة كثيرة واللبن رطلاً (ليبرة) على الاقل

العشاء. الساعة الواحدة بعد الظهر. اللون (اسخن) الاول سمك او دجاج او لحم. اللون الثاني سمك او لحم. ومع اللونين كثير من البطاطس او الخضر والمرق الكثير السمك. اللون الثالث اثمار وكحك وجوز ثلاثة ايام في الاسبوع. وارز او نشا مطبوخ باللبن والسكر اربعة ايام ثم رطل من اللبن وشيء من القهوة

العشاء. الساعة السابعة. لون سخن من اللحم مثل الوان العشاء ومع بطاطس وخضر. ولون بارد من اللحم الباردة مثل الفطور مع الخبز والزبدة والشاي ورطل من اللبن ويوزن الملول كل اسبوع فاذا كانت تغذيته جارية مجرى حسناً وجب ان يزيد ثقله من رطل الى اربعة ارطال في الاسبوع. ويجب ان يأكل كل ما يستطيع اكله وقت الاكل ولا يأكل بين طعام وطعام ولا يقصر المدة بين الطعامين. وان يتلبي ساعة على مقعد او نحوهم قبل العشاء وساعة قبل العشاء ولا يمنع من تدخين التبغ اذا دخنه في الفناء ولم يتبع له سعال منه

راحة الملولين

هذا من حيث الطعام اما الراحة او تعديل الراحة والتعب فالدليل فيها حرارة الملول ولا بد له من ثرمومتر دقيق تعلم به الحرارة من المستقيم فيوضع هناك دقيقتين كل مرة اربع مرات في النهار الاولى عند القيام من النوم صباحاً والثانية بعد الرجوع من مشي الصباح او الساعة $11\frac{1}{2}$ والثالثة بعد الرجوع من مشي العصر او الساعة $5\frac{1}{2}$ والرابعة بعد الاستلقاء في

السرير بعشر دقائق أي الساعة ٩ أو ٩ ١/٢. ولا بد من استعمال الحرارة بعد المشي تماماً لأنه إذا استراح الشعب انخفضت حرارته. فإذا كانت تحت ٩٨٫٨ في الصباح وتحت ١٠٠٫٤ في المساء بعد الراحة جازلة المشي القليل ولكن إذا كانت فوق ٩٨٫٦ عند انقيام من النوم في الصباح وفوق ١٠٠٫٤ أو ١٠٠ العصر بعد اراحة فهي شديدة ولا بد من أن يستريح راحة تامة على مفعد النهار كله. وإذا كانت فوق ١٠٠٫٤ عند الراحة في المساء فلا بد من أن يستنق على سرير واما في غرفة ويمنع من كل حركة حتى من الكلام. ولا بد من أن يراه الطبيب حينئذ ويستعمل حرارته بنفسه لما طعمه فيكون وهو في سرير كما يكون وهو قائم في نومه ومكتبه. وكما زاد الطعام قصرت مدة الحى فإذا صارت الحرارة في الصباح تحت ٩٨٫٦ ودامت على ذلك مدة يسمح له بالمشي البسيط مسافة نصف ميل بعد الفطور وإذا ارتفعت بعد المشي الى ١٠٠٫٤ فالمسافة التي مشاها طويلة ويجب أن يقصرها ويترجى على مفعد بقية النهار. ويباح له أن يقرأ ولكن لا الى حد التعب. وإذا كانت الحرارة في الصباح التالي ٩٨٫٦ يسمح له أن يمشي اقل مما مشى بالامس وإذا كانت بعد المشي اقل من ١٠٠٫٤ ولم يشعر بتعب كثير جازله أن يمشي قليلاً بعد الظهر فإن زادت بالمشي ابطله. ثم يزداد المشي في الصباح بازدياد القوة ولكن لا بد من الالتفات دائماً الى الحرارة والتعب فإن زادت الحرارة أو زاد التعب يقال المشي او يطل

الهواء النقي

يقيم الممرول في الهواء النقي قدر ما يستطيع ويجب ان لا يمنع مانع عنه لا من المطر ولا من الثلج وإذا كان في الفضاء وهطل عليه المطر فلا يحسن به أن يعدو ليصل الى مكان يستظل به لان السرعة التي تقطع الناس تضر به وما المطر فلا يضره ولربل ثيابه. وتفتح شبابيك غرفته هاراً ولبلاً صيفاً وشتاءً. ولا يصاب بالزكام اذا بقي ساكناً في غرفة متسوحة أنكوى ويحبب الغرف التي هوائها حاراً محصوراً. وإذا أصيب بالزكام بالعدوى (لا من مجاري الهواء ولا من الثياب المبللة وما اشبه) فإرفقه الزكام بعد ان يقيم مدة في الفضاء والغرف المتسوحة أنكوى. وإذا جلس يجب ان يجلس بجانب الكوة وأفضل من ذلك الجلوس في البستان. وإذا كان الهواء بارداً جداً فيلف رجله وقدميه بحرام من الصوف وإذا مشى فلنكن ثيابه خفيفة على قدر الامكان ويجب ان يخضع الرداء والغلانلاً المزدوجة وما اشبهه والاصح له ان يقل ثقل ما يلبسه لكي لا يتعب بحمله. ولا بد له من ان ينام عشر ساعات كل ليلة وان تكون كوى الغرفة التي ينام فيها متسوحة الليل كله ولذا شر بالبرد فليزد اعطيته. ولا بد من غرفة لكل

مستول يقيم فيها وحده. وعليه ان يجنب الغرف الحارة الهواء والجمعات العمومية كالمساجد والكنائس والمدارس

هذه اهم التدابير الصحية فعلى المستول ان يبذل جهده سيق الجري فيها . وخير له ان يكن بعيداً عن المدن والقرى الكبيرة وكل الاماكن التي يكثر فيها السكان وينقطع عن الاعمال تماماً ولكنه اذا لم يستطع ذلك وكان لا بد له من الإقامة في المدن أو القرى الكبيرة ومعاطاة بعض الاعمال وجب عليه ان يبذل جهده في الجري على بقية التدابير الصحية وان يستريح راحة تامة بعد انتهاء عمله وبما كل ما يمكنه اكله ويقم بجانب كوة مفتوحة وقت العمل وبنام وغرفته مفتوحة انكوى فانه اذا فعل ذلك لم يتعب الل عليه ولو لم يشف منه

واسهب بعد ذلك في وصف المستشفيات التي تصلح لمعالجة الملوليين وكيفية بنائها وخدمتها ويظهر مما قاله في هذا الباب انه لا فرق بين ان يكون المكان الذي يبنى فيه المستشفى جبالاً او سهلاً بارداً او غير بارد وانما يجب ان يكون فسيحاً بعيداً عن منازل الناس ومعاملهم وكل ما يفسد الهواء . والشروط الاول ان يكون نقي الهواء ويكمن فيه حراج يمشي الملولون في ظل اشجارها ولا بد من ان يعين له طيب من اسهر الاطباء واشدهم اعشاء بمرضاه . ومن رأيه ان كل حكومة تستطيع ان تتأصل الل من بلادها في سنين قليلة اذا بنت المستشفيات اللازمة لمعالجته واهتمت بها الاهتمام الواجب

الإنسان قبل التاريخ

بقلم امين انندي مرشاق

اختلفت آراء العلماء اخلاقاً بيناً في اصل الانسان فذهب فريق منهم الى انه لم يصل الى الحالة التي هو عليها الآن الا بعد ان تدرج في سلم الارتقاء من شكل الى آخر حتى صار في حالته الحاضرة . وقد صرح بهذا المذهب العالم الشهير المستردارون في اواسط هذا القرن ولم يكده يصحح به حتى قامت عليه قيامة العلماء المعاصرين له فقاوموه ما استطاعوا ورفضوه بسهام التعنيف والتنديد ولكن هذه العاصفة زالت بعد زمن غير طويل وتقرى مذهب الشوء والارتقاء وانتشراي انتشار . وذهب الفريق الآخر ان الانسان لما خرج من يد الخالق كان كاملاً لا تنقصه صفة من الصفات المقومة لدرجة كفاءة العقل والارادة وان ما ترقى فيه لم يكن الا الصفات الفرعية الكالية التي لا يتصف بها انسان الا بعد طويل المزاولة