

# باب الصحة والعلاج

حفظ الصحة وتقوية البدن

للجباروجين سنذر

( خير النصح ما جاءك عن يعمل به . وقد اطلعنا بالامس على مقالة مسيبة في حفظ الصحة وتقوية الجسم لرجل يتنحى كل واحد ان يكون مثله صحة وقوة وهو الجبار اوجين سنذر الذي اشتهر بأنه من اقوى رجال العصر واجودهم صحة حتى ان من يراه يجب ان هرقل قد ظهر ثانية في هذه الدنيا ومن يشاهده يحمل القناطير المقتطرة كأنه لا يحمل شيئاً بحسب انه يفعل ذلك بقوة سحرية لا يقوتها الطبيعة لكنه نال هذه الصحة والقوة بالتدابير التي وصفها في هذه المقالة وهاك خلاصتها )

الصحة ميراث يرثه الانسان من والديه واليد اتجاه النوايس الطبيعية . والقوة هي المقدرة على العمل وعلى الاحتمال كما يعرف ذلك من علم التشريح والفسيولوجيا . واني لا اعجب من اغضاء المدارس الابتدائية عن هذين العلمين مع انها الزم للانسان من العلوم الحياتية واهم من علم الفلك

والطعام الزم للرازم للنمو وللتعويض عن الاجزاء المتحللة من البدن ويجب ان يكون كافياً مغذياً اي يكون فيه المقدار الاكثر من الغذاء في الجرم الاقل من المادة لكي لا تئلبك المعدة بما لا حاجة بالجسم اليه . والافراط من الطعام خطأ كبير وهو الذي يقصر الحياة ويضعف القوة . ويستحيل ان توضع قواعد للطعام الذي يوافق الناس كلهم على اختلاف طباعهم لكن القاعدة العامة لذلك هي : كُلْ ما يكفيك حتى لا تجوع الا في وقت الطعام التالي

ومن العلوم ان نصف الاطفال يموت قبلما يبلغون السنة الخامسة من عمرهم . واكبر سبب لذلك عدم مناسبة الطعام لهم في نوعه وفي اوقاته . والذين يعيشون منهم يتولاهم سوء الحضم عادة مما يطعمونه من انواع الحلوى والمربيات ومن تناولوا الطعام مع والدهم على مائدة واحدة . واقول في هذا المقام ان الشاي والقهوة يضران اعصاب المعدة ولذلك لا اشربها ابداً والماء خير شراب لارواء العطاش ولا خير منه اذا كان نقياً (مقطراً)

والصحة لتوقف على النوم كما لتوقف على الطعام ويجب ان يكون كافيًا واما الذين يسهرون كثيرًا وينامون قليلاً فيحرقون اجسامهم حرقًا ويندرون قوتهم . قال احد المشرحين الكبار ان نوم خمس ساعات يكفي كل واحد وفعل بقوله فمات في الثلاثين من عموره بمرض السل اما انا فانام تسع ساعات كل يوم وقد انام أكثر من ذلك وعندى ان الراحة امر لا بد منه فكل من شعر بتعب اما من قلة النوم او من شدة البرد او من شدة الحر او من سبب آخر فهو آخذ في انفاق قوته الحيوية . والنوم ضروري لاسترداد ما ضاع من القوة والنشاط . والطبيعة اصدق مرشد الى ذلك ولا بد من ان تُعد كل الوسائط اللازمة لتسهيل النوم فيجب ان تكون غرف النائمة معتدلة الحر والبرد حتى لا يضطر النائم ان يتدثر كثيرًا . ويحسن ان يدخل الحمام كل يوم لتنظيف بدنه وفتح مسامه فاذا كان شابًا متعافيًا فالماء البارد خير له واما اذا كان ضعيفًا او متقدمًا في السن وجب ان يتدبى بالماء الفاتر ثم يبرد الماء رويدًا رويدًا والرياضة ضرورية لنمو الصغار وحفظ صحة الكبار ولا سيما في المدن حيث يكثر جلوس الناس وثقل حركتهم . ولا بد من تكثير المساحات خارج المدن واغراء الناس بالخروج اليها واللعب فيها العابتًا تحرك اعضاء البدن كله كاللعبة المعروفة عند الانكليز باسم لون تنس ( وهي التي ترى رجالهم ونساءهم يلعبونها في ميدان الجزيرة بضواحي القاهرة) . ومما كان نوع الرياضة فانتاذاها في العراء خارج البيوت خير من اقتاذاها في البيوت ويجب ان تكون معتدلة حتى لا تبلغ بالجسم درجة التعب الشديد والمشي وحده لا يكفي لرياضة الجسم بل يتعب الرجلين قبلما يضطر الماشي الى زيادة التنفس وخير منه التجديف وركب الدراجة ( بيسكل ) وركب الخيل وهذا اتنع انواع الرياضة ولكن اذا كان اقتناء الخيل ليس في طاقة الانسان فالدراجة تعني عنها وهي رخيصة ولا طعام لها . وبشروط في الرياضة مما كان نوعها ان يأنيها الانسان عن لذة لاعن كره

ولعب الجباز لا يفيد كثيرًا لانه لا يبرن العضلات التي يحتاج الانسان الى تمرينها بل يبرن غيرها ونقل فائدته اذا لم يكن في الخلاء . ولا بد من ان يعلم الذين يروضون اجسامهم باللعب ان التعب الشديد ضار جدًا فيجب ان يتجنبوه . وكل احد يستطيع ان يقوي جسمه كما قويت انا جسمي بالوسائط البسيطة التي استعملتها . وليس الغرض من الرياضة مجرد تقوية الجسم والتدرب على الالعب الغريبة بل تقوية الصحة جسدًا

وعقلاً . ويجب ان لا تزيد الرياضة على طاقة الانسان والآتجولت ضرراً بدل النفع .  
 ولا ان يقصد بها المسابقة والمباراة لثلاثا تقصر الحياة وتعرض صاحبها للمخاطر  
 والرياضة التي اعتمدت عليها واشير على كل انسان باتباعها هي . اولاً رفع كرتين  
 من الحديد متصلين بقضيب قصير . فالولد الذي عمره من عشر سنوات الى اثنتي عشرة  
 سنة يجب ان يستعمل كرات ثمناً ثقله ثلاث ليرات ( ابطال ) فقط والذي عمره من  
 اثنتي عشرة سنة الى خمس عشرة سنة يجب ان يستعمل كرات ثمناً ثقله اربع ليرات  
 والذي عمره خمس عشرة سنة فأكثر يجب ان يستعمل كرات ثمناً ثقله خمس ليرات فقط  
 ولا بد من ان يترن على رفعها على صور شتى كل يوم وبدائهم على ذلك يوماً بعد يوم  
 وسنة بعد اخرى

ثانياً . انتصاب القامة في الوقوف والمشي وتقوية العضلات التي يستند الجسم عليها  
 في انتصابه

ثالثاً . تنفس الهواء النقي واملاء الصدر به وتركه فيه مدة وتكرير ذلك مرات  
 كل يوم

واذا مر من الانسان نفسه على هذه الصورة كما مررت نفسي وبلغ من جودة الصحة  
 وشدة القوة ما بلغت لم تبق به حاجة الى اتباع قواعد معينة للرياضة . فانا لا آكل طعاماً  
 خاصاً بل آكل ما اشتهي ولكنني لا اشرب مسكراً قط ولا قهوة ولا شايًا . واحاول  
 دائماً ان آكل في اوقات معينة وان يكون طعامي بسيطاً سهل الهضم وانام كثيراً - تسع  
 ساعات او أكثر كل يوم واجد ان ذلك ضروري لي ولا انام قبل نصف الليل ولكنني  
 استيقظ متأخراً بعد ان انام تسع ساعات او أكثر وانهمض من سريري الى الحمام فاتنرم  
 بالكرات على ما تقدم ثم اغسل بهاء بارد وافطر والتفت الى اشغالي واقابل اصدقائي  
 واخرج الى التزهة ماشياً او راكباً وآكل الساعة السابعة بعد الظهر واستريح قليلاً ثم  
 اذهب الى المشهد حيث اظهر قوتي باعمالي الخثانة ثم اغسل بدني في المساء كما غسلت في  
 الصباح واتمشى وانام واذا شعرت ان بي حاجة الى الرياضة فركت عضلاتي وانا جالس  
 اقرا او اكتب . انتهى

هذا ملخص ما كتبه اوجين سندوف في جريدة الكسبويولتن الامبركية وقد اثبتناه  
 لان حقايقه واضحة ونصائحها سهلة الاتباع فغسى ان ينعم انقراه نظرهم فيها ويتبعوها

## فوائد واخبار طبية

لجناب الدكتور نقولا نمر

### الدم في الحمى

اجرى الدكتور ستين من فينا امتحانات كثيرة الوقوف على معرفة التغيرات التي تجري في الدم بسبب الحمى وللعلم في هل هذه التغيرات ناتجة عن ارتفاع الحرارة وانخفاضها طبيعياً او عن فعل الادوية المستعملة في معالجة الحميات وهاك نتيجة بحثه  
تزداد كثافة الدم كلما ارتفعت حرارة الجسد وتنقص كلما انخفضت الحرارة  
ليس في الحالة الطبيعية فقط بل ولو انخفضت درجة الحرارة بسبب مخفضات الحرارة  
ولا فرق في ما اذا كان هبوط الحرارة طبيعياً او ناتجاً عن فعل الايتيرين والانتيفرين  
شرباً او باستعمال البيلوكرين حقتاً تحت الجلد فان النتيجة واحدة دائماً

### دلالة بكاء الاطفال على تشخيص امراضهم

نشر الدكتور رهل الاميركي استاذ امراض الاطفال في كلية دتتر من الولايات المتحدة نتيجة بحثه في هذا الموضوع قال

ان بكاء الاطفال المصابين بالتهابات شعبية ورئوية معتدل ولكنة نكد عميق كأن باباً اغلق بين الطفل الباكي والطبيب السامع . والبكاء في الذبحة له رنة اشبه بالرنة المدنية وله ايضاً شقيق مستطيل كصياح الديك . وبكاء المصابين بامراض دماغية قصير حاد غير متصل . وبكاء المصابين بالتهاب البريتون الدرني اشبه بالتأوه والانين  
اما البكاء المستعصي الطويل فيدل على الم الاذن والعتش والجوع او على الوخر بالدبايس . والبكاء في التهاب البلبورا اقوى واحد من بكاء الالتهاب الشعبي والرئوي ويتميج بتحريك الطفل او بهجوم نوبة السعال . وبكاء الامراض المعدية يصحب غالباً بالتواء وتكش كأن شيئاً تقيلاً يضغط على البطن

والبكاء المعروف عند العامة بالتعريضة او التأوه العميق يدل على ضعف القوى او على ان قوى الطفل الحيوية قد قاربت الملاشاة . والبكاء عند السعال فقط يدل على ان السعال نفسه مؤلم وليس علامة لمرض ما  
اما تكرار البكاء واستطالته فنضعف شيئاً فشيئاً كلما اقترب الموت . وعدم البكاء

اصالة مدة مرض طفل دلالة رديّة تدل على ان الطفل قد فقد القوة وصار غير قادر على البكاء . وعلى الطبيب ان يراقب بكاء الاطفال مدة طويلة حتى يتمكن من تمييز انواعه بعضها عن بعض

### معالجة النزلة المتأنيّة بالحقن بمحلول السليمانى

استعمل كثيرون من الاطباء النموسيين الطريقة المذكورة اعلاه في معالجة النزلة المتأنيّة على اختلاف اشكالها وكيفية ذلك

ان تفرغ المتانة من البول وتغسل غسلاً جيّداً ثم تحقن بعشرين او ثلاثين نقطة من محلول السليمانى ( جزء واحد الى ٥٠٠٠ جزء من الماء ) ويستمر الحقن بهذا المحلول مدة اربعة ايام او خمسة ثم تحقن بمحلول آخر اقوى من هذا مدة اربعة ايام اخرى وبعده بمحلول اقوى ايضاً الى ان تصير قوة المحلول المحقونة به جزء الى ١٠٠ جزء من الماء وتزداد الكميّة الى ٤ جرامات واذا اشتد الالم وجب زيادة الانتباه الى الكميّة المحقون بها والى مدة مكثها في المتانة ويجب ان لا يتجاوز خمس دقائق وقد ظهر ان هذه المعالجة مفيدة جداً في الحوادث المسببة عن السيالان الزمن ولم يشاهد لها ضرر ما في جميع الحوادث التي عرّجت بها

### انتقال الامراض المعدية بالبريد

ذكر احد اطباء الصحة في بلاد الانكليز في تقريره السنوي لسنة ٩٣ حادثتي جدري كان سببهما انتقال الجراثيم المرضيّة بواسطة مكاتيب واردة بالبريد فالحادثة الاولى حدثت منذ عشر سنوات ولذا لم يأت على تفصيلها . اما الحادثة الثانية فوُجعت في شهر ابريل سنة ٩٣ وكان سببها انه ورد كتاب على امرأة من صديقة لها كانت ممرضة في احد مستشفيات الجدرى في بلاد بعيدة وبعد وصول الكتاب بمدة وجيزة مرضت بهذا الداء فاستدعي لها الطبيب ولدى الفحص المدقق ثبت ان المرض انتقل اليها بواسطة ذلك الكتاب

### استخراج رصاصة بعد ٣٢ سنة

اصيب رجل عمره ٣٣ سنة برصاصة في اسفل الفخذ فأرسل الى المستشفى ويبحث الجراحون عن الرصاصة فلم يفتوا لها على اثر مع انهم سبروا الجرح مسافة ثمانية اصابع في جهة مسير الرصاصة وبقي الجريح في المستشفى ٦ اشهر الى ان اندمل الجرح فغادر

المستشفى ولكنه لم يعاط أعماله مدة وجيزة حتى عاد يشكو من العرج فأدخل المستشفى ثانية وشق نخذه وبحث الأطباء عن الرصاصة ثانية فلم يجدوها فبقي مدة طويلة في المستشفى الى ان اندمل الجرح ثانية وترك المستشفى وبعد مضي سنوات عديدة عاد اليه الألم في نخذه فعرض نفسه على الطبيب فوجد خراجة في جهة النخذ في الجهة الوحشية يبلغ حجمها حجم بيضة كبيرة فشقها ووجد داخلها الرصاصة التي اصاب بها بعد ان كان قد مضى عليها ٣٢ سنة وكانت محاطة برسوبات فضفاضة

### شركة جديدة لضمان حياة الاطباء

فتحت الكورلا الوبائية في ولاية اورياتكا من اعمال روسيا ونكت بالاهاالي فتكا ذريعاً وقد توفي من الاطباء الذين عالجوا المصابين بها عدد ليس بقليل وأكثرهم من الموسرين الذين لو ارادوا ترك البلاد لما عسر عليهم ذلك ولكنهم فضلوا ملافاة الاخطار والتعرض للعدوى في سبيل الانسانية ولما رأى الاهلون منهم ذلك قدروا عملهم قدره وجمع الموسرون منهم مالا طائلاً ليدفعوه لعيال الاطباء الذين يموتون في خدمة ابناهم ووطنهم وانفقوا على ان يعطوا مبلغ ٥٠٠٠ روبل سنوياً لعائلة كل طبيب يتوفى بالكورلا او غيرها من الامراض المعدية ويزاد المال الى ٨٠٠٠ روبل اذا كان الطبيب المتوفى قد تعاطى صناعتاً عشر سنوات في الولاية التي توفي بها. فلينظر ذلك اغنياء البلاد الاخرى عسى ان يقتدوا بهؤلاء الفضلاء

### تأثير الموسيقى في الاحساسات والعواطف

كثرت بحوث الاطباء في هذا الموضوع وقد تقرر امتحان ذلك بالفعل في مدينة لندن فان الحكومة سبني لذلك قاعة كبيرة مزخرفة احسن زخرفة وسيجتمع فيها الموسيقيون المشهورون ويمارسون اطرب الالحان واشدها تأثيراً ويجتمع في هذه القاعة جميع المرضى المصابين بالضعف العصبي لسماح الموسيقى وسيمد شريط التلفون من هذه القاعة الى جميع المستشفيات في لندن ويراقبون نتيجة هذا الامتحان اعلمهم يقفون على فائدة منه

### ضرر الشاي

قرر بعض الاطباء ان الإفراط من شرب الشاي الذي يتبع كثيراً يؤثر في الاعصاب تأثيراً مضرًا ويورث سوء الهضم وقد يورث الجنون ايضاً. ويقال ان للتبغ للاً مثل هذا اذا أكثر الصغار من تدخينه