بلاد الاستشفاء
في العالم

---

١ - في فرنسا

بقلم

الساعي — حكيم الاسبتان

ومدير مصحة سفنكس بحلوان

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

حاجتنا الصحية

نحن الشرقيين محتاجون الى الغرب حاجات لاتحصى ، وليس من شأننا فى هذا الكتاب الذى نصدره انشاء الله اجزاء متوالية أن نبحث فيما عدا الحاجة الصحية ، اذ كنا لا ندعى الالمام بشئ نافع فيما عداها ، وانما نترك غيرها من الابواب التى تظهر فيها حاجة الشرقيين للغرب الى سوانا ممن توفروا على دراستها ، وألموا بتفاصيلها ،

وهذه الحاجة الصحية لانريدها عند الاطباء ، ولا عند مصانع الادوية ، ولا فى مختلف العقاقير . ولكنا نريدها عند الطبيعة التى اودعها الله اسرار الحياة وبث فيها عناصر الصحة والعافية

وسنتكلم عن المصحات الطبيعية ، ومواقعها ، بما اختصت به من هواء نقي ، ومناخ طيب ، وينابيع متفجرة ، تفيض بخواص الشفاء من الادواء ، وهى سائل البرء من العلل والاسقام

ولا ندعى ان الله قد جعل هذه الينابيع وتلك المواقع الصحية هبة للغرب ، لايشاركه فيها الشرق ، وانما نقول ان الغربيين عرفوا

كيف ينظمون هذه الينابيع والمصحات تنظيما فنيا راقيا يضمن الاستفادة بها ويكفل الانتفاع بما فيها من اسباب الشفاء والعافية. بينما لم يدرك الشرقيون قيمة مافى بلادهم من ينابيع ومصحات فاهملوها اهمالا عطل فائدتها، اوجعلها تنقلب ضارة لانافعة

وانالنلح بارتياد المصحات والينابيع الغربية حتى يرشدنا الله الى اسباب الانتفاع بينابيعنا ومصحاتنا؛ كما نلح كل الالحاح بان تلتفت حكومات الشرق الى مافى بلادها من هذه الينابيع والمصحات فتنظمها تنظيما يضمن فائدتها، ويضمن أيضا ان تكون مصدر ثروة ويسر، كما ترى فى تلك المصحات والينابيع الغربية

الاستشفاء بالينابيع

للاستشفاء بالينابيع فائدة لايتطرق اليها ذلك الشك الذى يتطرق دائما الى وسائل العلاج الاخرى. واذا لاحظنا أن جميع العقاقير الطبية التى توصف لمداواة الامراض انما هى عناصر طبيعية مستخلصة من النبات، أو الحيوان، أو المعادن، وانها تفقد كثيرا أو قليلا من تأثيرها بمقدار ماتبقي بعيدة عن تكوينها الاصلى امكننا ان ندرك ان فائدة هذه العقاقير تكون اتم واوفر اذ استعملت للعلاج وهى فى ترتيبها الطبيعي. واذا لاحظنا ايضا ان مياه الينابيع تفحص فحصا كيمائيا تعرف به عناصرها ومقادير

هذه العناصر و نسبة كل عنصر الى غيره ثم تطبق بعد ذلك على حالات الامراض و انواعها ليثبت ما يشفى بها و مالا يشفى امكننا ان ندرك ان العلاج بالينابيع لم يتقرر الابعد ان ثبتت فائدته بالطريقة العلمية القاطعة

و مما لاريب فيه ان علاج الامراض بالعناصر الطبيعية اذا كان مفيدا فانه يكون اتم فائدة اذا اضيف اليه الانتفاع بقوى الطبيعة و مظاهرها الفعاله ، فاجتماع الهواء النقي ،و المناظر الجميلة، الى جانب العلاج الطبي يكون ادعى الى الشفاء ،و الى سرعته، و الى سلامته من كل خوف، مما اذا كان علاجا قاصرا على هذه العناصر ·و لاتتوفر هذه الغاية الا فى الينابيع حيث تتضامن الطبيعة و جمالها مع العلاج العنصرى فى اكتساح الامراض و هزيمة الاسقام

نحن فى مصر

لا اكاد اصدق انه يوجد فى مصر انسان واحد لايحمل جرثومة مرض معين ، ويحملنى على هذا الشك مجرد النظر الى النشأة الاولى التى ينشأها الطفل المصرى . ولعل قراء هذه المقدمة يوافقوننى على ان نظام الارضاع ، و نظام المعيشة ، و نظام النظافة و غير ذلك، كلها مختلة مضطربة فى العائلة المصرية· فالطفل المصرى إذن معرض على وجه التحقيق الى الاصابة بمرض ينشأ عن سوء

الرضاعة ، او سوء القيام على تربيته الجسمية ان لم يكن عرضة للاصابة بعدة امراض . والنتيجة المحققة لذلك هي احد شيئين : فاما ان يمرض الطفل مرضا يقضي على حياته . واما ان يمرض مرضا يلازمه ، او على الاقل يفقده قوة المقاومة على توالي الايام

واذا جاز ان يسلم طفل من احدى هذه الحالات ، فلا تكون سلامته الا باعجوبة ، ولا يكون ذلك الا نادرا لاحكم له ، اليك مثلا مرض البلهارسيا ومرض الانكلستوما . هذان المرضان لا يكاد يسلم منهما احد في بلاد الريف . فاذا قلنا ان السبب في ان اصابة الريفيين بهما عامة يرجع الى انهم معرضون دائما الى ميكر وبهما فكيف نقول في اصابة ابناء المدن بهما وهي أصابة تنطق الاحصاءات الصحية بفداحتها وخطر انتشارها ؟ فهل يرجع ذلك الا لسوء المعيشة وعدم العناية باسبابها الصحية اللازمة !!

ونترك البلهارسيا والانكلستوما ، لننظر الى كثرة الاصابات بامراض السكر ، والسل ، والروماتزم ، وامراض المعدة . فكيف نعلل اسباب انتشارها الى هذا الحد المفزع ان لم يكن في مقدمة هذه الاسباب سوء المعيشة وعدم العناية بوسائل الصحة !!

لقد عنيت الاوساط الطبية بمكافحة هذه الامراض واتخذت لمعالجتها آخر ما وصل اليه العلم من المكتشفات ، ولكن هذه العناية

المحمودة لاتؤدى دائما الى نتيجة مرضية، وليس ذلك لقصور عند الاطباء المعالجين، ولكنه لقصور فى عناصر العلاج نفسها ، فليس من الضرورى ان ينفع دائما كل مريض بهذه العلاجات

ومادامت هناك وسائل للعلاج محققة الفائدة ، مضمونة النتيجة ، فمن الواجب على كل مريض ان يطلبها فى مكانها متى كان مستطيعا ان يذهب اليها . اما هذه الاسباب المحققة الفائدة المضمونة النتيجة فهى الينابيع والمصحات

ولاجل ان نقرب الى الاذهان هذه الحقيقة ، نضرب لها امثلة من المشاهدة الواقعية ، فنحن نعرف أن لدينا فى مصر ينابيع حلوان ونعرف بالمشاهدة ان القادرين على السفر من الغربيين يفدون كل سنة على مصر للاستشفاء بهذه الينابيع . فهل ذلك لقلة الاطباء فى بلادهم؟ او لعدم اهتدائهم الى غيرها من وسائل العلاج وعناصره وعقاقيره ؟ كلا : وانما هو لانهم يعلمون ان هذه الينابيع التى استودعها الله اسرا الشفاء العجيبة تشفى مالا تشفيه وسائل العلاج الاخرى

هذا مثل الغربيين واليك مثلا آخر منا نحن المصريين وذلك ان صاحب هذا الكتاب بعد أن طاف كثيراً من بلاد الاستشفاء فى اوروبا واختبر بنفسه مالم يختبره سواه ، عاد ينصح لاصحاب الامراض المزمنة والخطرة الذين عرفهم فى مصحته

بحلوان ان يذهبوا للاستشفاء بالينابيع التى توافق امراضهم فى اوروبا . وقد عمل كثيرون منهم بنصيحته فحقق الله لهم الشفاء بعدان يئسوا منه وعادوا الى بلادهم اصحاء الاجسام يتمتعون بطيب الحياة ونعيمها

ولسنا نذكر هذين المثلين على انهما وحيدان فالامثلة من نوعهما تفوق الحصر ، وانما نذكرهما لنقرب الحقيقه الى الاذهان كما قدمنا

الفائده الاديبة

على ان الذهاب الى المصحات والينابيع لاتقتصر على نتيجتها الصحيه، وانما تتجاوزها الى فائدة أدبية واجتماعيه لاتخفي على من يعرفون مافى الاسفار والسياحات من خير ومنفعة ، فانك اذا التزمت فى أقامتك هناك حدود الواجب لنفسك ، ووطنك ولاهل البلاد التى ترحل اليها امكنك ان تستخلص خير ماعندهم من اخلاق ، وعادات وكثير من اساليب الحياة ونظم المعيشة كما امكنك ان تقتبس طرائقهم فى العمل ، وتنطبع فى ذهنك صورة صالحة من نشاطهم واعتمادهم على انفسهم ، وحبهم لأوطانهم وعنايتهم بحياتهم المنزلية ، واستطعت ان ترى من قرب كيف يعودون ابناءهم منذ الصغر ، الاعتماد على النفس، والاستقلال فى الرأى

والعمل ، والصدق فى القول ، والتخلق بكل مايضمن سعادة المستقبل من حسن فى المعاملة ومحافظة على الآداب العامة ، ثم اذا عدت الى بلادك واهلك ان تكون قد تزودت من هذه الظواهر بشىء ان لم ينفعك مباشرة ، نفع ابناءك واهلك بطريق القدوة والارشاد

ولا نذهب بعيدا فى اثبات هذه الحقيقة ، فأنا نشاهد ان رحلتنا نحن المصريين الى بلاد الغرب اصبحت بعد الحرب الكبرى اكثر منها فيما سبق ونرى كيف ان شبابنا المتعلمين ذهبوا الى تلك البلاد ليقتبسوا معالم حضارتهم ، واساليب حياتها العملية ثم عادوا فكان من اثر ارتحالهم هذا النشاط الذى نراه فى كل نواحي نهضتنا العملية

والواقع انه كما يجب علينا ان نحبب الغربيين الى بلادنا فى تنشيط وسائل السياحة ووفود السياح الى مصر فى فصل الشتاء ليروا دلائل عظمتها التاريخية ، وجمال ارضها وصفاء سمائها ، وليقفوا بانفسهم على مظاهر نهضتنا العصرية الجليلة ، فكذلك يجب علينا ان ندعوا انفسنا الى السياحة فى بلادهم لنظفر بفوائدها الكثيرة المحققة

نهضتنا الصحيه

ولقد شملت بلادنا فى السنوات الاخيرة نهضة عامة تبشر

بمستقبل نرجوان يسد حاجتنا من الوجهة الصحية ، ويغنينا عن التماس الشفاء فى غير بلادنا ، فقد شمل حضرة صاحب الجلالة مليكنا المعظم بعنايته كل اسباب السعادة والهناء لبلاده الكريمة وشعبه المخلص ،وكانت هذه النهضة المصرية مما اقتضته ارادته وهدى اليه نور تفكيره ، فانبعث رجال حكومته الاجلاء ينفذون ماقضته هذه الارادة العالية ، ويسترشدون بنور ذلك التفكير السامى ، وكان فى مقدمتهم رجل جمع صدق العزيمة الى نفوذ البصيرة ، الى غزارة العلم ، الى الاخلاص فى العمل ، الى السهر الدائم على هذه الغاية الجليلة ،ذلك الرجل هو حضرة صاحب السعادة العلامة الدكتور محمد شاهين باشا وكيل وزارة الداخليه للشؤون الصحيه

ولست استطيع فى هذه المقدمة أن ألم بكل ما أنشأ من عمل صالح ، ومشروع نافع ، ولكنى احيل القارىء الى مايراه كل يوم من المشروعات الصحية التى ينتجها تفكير هذا الرجل وعلمه

والحق ان هذه النهضة الصحية بما تتناوله من مشروعاتها العظيمة لاتزال بمثابة الغرس الجديد اعنى ان ثمرتها لا تزال رهينة وقتها ، ونحن واثقون مع الرجاء فى توفيق الله ان الغرس سيؤتى ثماره قريبا وان اليد العظيمة التى وضعت بذوره

ستتعهده بالعناية والغيرة حتى تجنى الامة تلك الثمار المنتظرة ، ولكنا فى انتظار هذه النتيجة سنبقى محتاجين الى سد النقص فى حاجاتنا الصحية بما عند سوانا ، اى بالتماس الشفاء فى بلاد الغرب وكل ما نتمناة ان يكون يوم استغنائنا عن الغرب فى هذه الحاجه وغيرها من حاجات الحياة قريبا

مشتملات الكتاب

ولعلنا نكون قد وفقنا فيما تقدم من الكلام الى بيان اغراضنا الصحيحة من هذا الكتاب ، او هى على كل حال اغراض تنحصر فى كلمات بسيطة هي: ان الصحة أثمن شيء في الحياة فيجب ان نطلبها أينما كانت مصادرها

اما موضوع هذا الكتاب فهو منحصر فى الكلام عن المصحات الطبية النافعة فى الغرب والشرق بقدر ما يتسع له المقام

ولسنا نعتمد فيما سنبديه من المعلومات والحقائق عن هذه المصحات الا على مشاهدتنا الشخصيه أولا فى اكثر بلاد الغرب ثم على اصدق المصادر التى لا يتطرق اليها شيء من الشك ، .

وحيث كان اكثرنا نحن المصريين لا يزالون يختارون الى الآن بلاد الاستشفاء الفرنسية فقد رأينا ان نبدأ بالكلام

عن هذه البلاد وان نفرد لها الجزء الاول من هذا الكتاب

كلمة ثناء

ولا يفوتني ان اتقدم بوافر الشكر وعظيم الثناء الى حضرات اساتذتي واصدقائي الاجلاء الذين استحثوني لوضع هذا الكتاب واستنجزوا اتمام طبعه ونشره ، وفي مقدمتهم حضرتا العلامتان الجليلان صاحب السعادة احمد زكي باشا . وصاحب العزة احمد بك فهمي العمروسي ؟

(المؤلف)

فرنسا

France

لاتحتاج فرنسا الى تعريف او وصف ، فليس احد فى الشرق والغرب يجهل انها ام الحضارة العصرية ، وانها أول بلاد قررت حقوق الانسان فى التاريخ الحديث ، وانها صاحبة الثورة التى علمت الافراد والجماعات ان لهم حرية يجب ان تكون مقدسة أمام انفسهم ، وامام غيرهم ، والتى ساوت بين ابناء الانسان ، وانتجت للبشرية شرائع العدل التى لاتزال شعوب هذا العصر تقتبسها وترجع اليها ؛ واذا كنا نحن المصريين نعد من آيات مجدنا ، ومعجزات فخرنا ، ان أمتنا هي معلمة الشعوب فى التاريخ القديم ، وان حضارتنا الاولى هى الشمس التى اضاءت الارض فى اقدم عصور التاريخ ، فان للفرنسيين ان يعدوا من آيات مجدهم ومفتخرات حضارتهم أن أمتهم هي معلمة الشعوب فى التاريخ الحديث وان حضارتها هى الحضارة التى يمشى على نورها كل شعب يلتمس نور الحياة فى العصور الاخيرة

ليس ادل على صدق هذه الحقيقة من النظر الى ارقى الشعوب المتمدينة فى هذه الايام ، فانه مهما كان الشعب من هذه الشعوب مستقلا بحضارته الخاصة ، ومهما كانت له مدنية قائمة بذاتها ، فانك اذا فتشت فى نواحى مدنيته لابد ان تجد فيها اثرا للحضارة الفرنسية اما فى آدابه ، او فى علومه وفنونه ، أو فى العناصر الاولى المكونة لهذه الاداب والعلوم والفنون فى نشأتها الاولى ، فان لم تجد هذا الاثر فى ناحية من هذه النواحي فلا اقل من ان تجده فى بواعث هذه الحضارة ، واظهر هذه البواعث الاحتكاك والمجاراة !! واذا علمت ان الامة الفرنسية هى اسبق امم الغرب الى الاخذ بوسائل الحضارة العصرية امكنك ان تدرك ان هذا السبق نفسه هو المؤثر فى حضارات الامم الاخرى ، وحسبك ان تلاحظ ان اللغة الفرنسية كانت ولاتزال منذ بدء الحضارة الاخيرة : لغة السياسية والعلم والتشريع عند جميع الامم المتمدينة .

والنتيجة اللازمة لما تقدم ان هناك روابط ادبية تربط فرنسا بكل امة سواها وان هذه الروابط فرنسية الاصل على وجه عام ولكنها روابط تختلف قوة وضعفا ، وبقاء وفناء ، ويلوح ، لنا اننا نحن المصريين نأخذ من هذه الروابط بأقواها وابقاها فاللغة الفرنسية لانزال هى المقدمة عندنا كلما اردنا ان نتزود

شيئا من الآداب والفنون والعلوم الغربية كما انها هي التي تظفر بعطفنا واختيارنا كلما اردنا ان نتخذ لانفسنا لغة اجنبية مع لغتنا القومية . ثم نحن نقتبس من مدنية الغرب ماندخله على كل شؤوننا في الحياة ، ولكننا لانجد مايتناسب مع ارواحنا ، واذواقنا ، وعواطفنا اكثر مما تتناسب معها عناصر المدنية الفرنسية ، واظن ان السبب في ذلك يرجع الى قرب الروح الفرنسية من روحنا الشرقية ، ويمكننا ان نفهم ذلك بسهولة اذا لاحظنا ان الامة الفرنسية اقدم امم الغرب اختلاطا بنا ، كما أن صلتنا بها اقدم من صلاتنا بسواها ، واذا لاحظنا ايضا اننا لم نهتم بورود مناهل العلم في بلد غربي قبل موارده في فرنسا ، كما انها لم تهتم بنشر علومها وادابها بيننا بواسطة المعاهد والمدارس التي تقيمها في بلادنا قبل ان تهتم بذلك عندنا . كل هذا يجعل رابطتنا بالامة الفرنسية اقوى وابقى من كل رابطة لنا بغيرها ، أو لغيرنا منها

أما فرنسا من حيث انها بلاد الجمال والفن ، فتلك حقيقة لايتنازع فيها أثنان ، واذا قيل انها مراح اللهو ، ومنار الشهوات ومبعث اللعب والمرق ، فذلك لون من الوان الحياة لها فيه تقاليدها الخاصة ، وانما الذي يجب أن لاننساه ان هناك عزلة تامة بين الجد واللعب ، وبين اللهو والعمل . وان فرنسا الجادة الحازمة قد لاتعرف

فرنسا اللاعبة اللاهية ، ومهما يكن فمما لاشك فيه ان الامة الفرنسية استقلت بفضل السبق الى عظمة الحياة فهي مصدر النور ومبعث العرفان وهي بعد ذلك كله وطن من لاوطن له

هذه كلمة اجماليةيهمنابعدها ان نشير بايجاز الى الاقاليم الصحية التى تعنينا من البلاد الفرنسيه ، واهمها يقع فى القسم الشرقى الذى يمتد من الشمال الى الجنوب فى محازاة الحدود السويسرية والبعض الآخر فى الجنوب الغربى فاصلا عنها بلاد اسبانيا . وكل هذه الاقاليم قد استودعتها الطبيعة اسرارالصحة والشفاء فى ينابيعها الفياضة، ومصحاتها الجميلة

والآن نبدأ بالكلام عن هذه الاقاليم

اقليم الفوج

Vosges

احد الاقاليم التى امتازت بشهرة واسعة ، لوقوع اهم مـــدن الاستشفاء بها ، ولما ينشأعن ذلك من ارتفاع سمعتها بين الاوساط الطبية فى العالم ، وكذلك لما اختصت به من جودة المناخ ، وماحبتها به الطبيعة من جمال ورواء

ويشتمل اقليم الفوج على مصحات كثيرة عرفت ، منها بوجه خاص المصحات الآتية :

فيتيـــل

Vittel

مدينـة من مدن المياه الطبيعية ، تجرى منها ينابيع كثيرة اهمها

وانفعها نبع جراند سورس اى (النبع الاكبر) ونبع هيبار الممتازان بحسن موقعهما، ونقاء الهواء حولهما ،الى ماهنالك من غابات تزيدهما روعة وجمالا . وابنية فخمه ، تكسبهما عظمة وجلالا

اما اهم مايستشفي منه بمياه فيتيل هو امراض المعدة والامعاء على العموم ، وامراض الكبد وامراض المفاصل كالنقرس والروماتزم ونحوهما

وترتفع فيتيل عن سطح البحر ٣٣٥ مترا تقريبا مما يجعل الافق حولها آية فى الجمال ، لما يمتد حولها من الزروع الناضرة . والاشجار الباسقة . والهضاب المتدرجة بين الارتفاع والانخفاض . تارة فى ظل روضة غناء . وتارة اخرى فى ظلها بستان افيح

ويقصدفيتيل عادة للاستشفاء ، او التمتع بجمالها ،او انتجاعالراحة واقتناصا للصحة، اكبر الطبقات من جميع الامم كالملوك ورؤساء الجمهوريات وعظماء الرجال فى الدول من الوزراء ورجال المال وقد شرفتها فى صيف عام ١٩٢٧ حضرة صاحبة الجلالة ملكة مصر ومعها حضرة صاحب السعادة والدها المحبوب فاستقبلا هناك بما يليق بمقامهما السامي من الاجلال والتعظيم ، وكان وجودهما فى هذه المدينة المزدحمة بأهل الطبقات العليا من

الشعوب المختلفة فرصة رفعت كرامة مصر فى اعينهم وذلك لما كان من شديد تمسك جلالة الملكة وجميع افراد حاشيتها بارقى الآداب واشرف الاخلاق

ومما يستوجب الفخر ماسمعته بنفسى من مدير مصحات فيتيل الاستاذ ريموند، فقد حدثنى انه لم ير بين قصاد فيتيل من اهل الطبقات العليا سواء الامراء والاميرات، والعظماء وعقائلهم، من تحلى بمثل الفضائل التى تحلت بها جلالة الملكة حتى لقد اضاف الى ذلك ان جلالتها تركت بهذه السيرة الشريفة، وبما تبرعت به للخير اثناء اقامتها فى فيتيل اشرف الذكر واجمل الاحدوثة، ولا ريب ان هذا الفضل الذائع فى تلك المدينة راجع فى بدئه ونهايته الى جلالة مولانا الملك

ولأدارة المصحات فى مدينة فيتيل عناية عظيمة بكل مايضمن للغرباء النازلين بها راحتهم التامة، فهناك تجد جميع ما تصبو اليه نفسك ويتفق مع ميولك الخاصة فى الحدود الصحيه التى يحافظون عليها هناك أدق المحافظة . فمراسح التمثيل عامرة بالليل، والموسيقي تصدح فى فترات مختلفة بين الصباح والمساء، والحدائق الغناء مفتحة الابواب لمن يطربهم جمال الطبيعة ، وينعش نفوسهم منظرها البديع . وبين هذا كله العاب ، ياضية مستكملة شرائطها النافعة

فاذا رأيت الحمامات فهناك اقصى مابلغه العلم من وسائل الصحة والعافية من ادوات كهربائية للتدليك ولعلاج الامراض المختلفة علاجا تجيء العافية على اثره من غير شك

وللنبع الاكبر خصائص معينة تشفى الامراض الآتية:

تصلب الشرايين ـ التهاب المثانة المزمن ـ حصا الكلى ورملها ـ النقرس ـ الحصوة الكبيرة ـ المغص الكلوى ـ السكر ـ الصفراء أنحباس البول .

ويشتمل ماؤه على العناصر الاتية .

كربونات الكلس ـ كربونات المنيزيا . كربونات الحديد سلفات الكلس. سلفات اللتيوم. سلفات المنيزيا . كلورور الصديوم كلورور البوتاسيوم. سليكات الصديوم ـ حامض الكاربونيك نصف الممتزج . حامض الكاربونيك الطلق. الى غير ذلك من حوامض الفسفورو البوريك والفلوريد

أما نبع هيبار فخصائصه تشفى من هذه الامراض : ـ انتفاخ البطن . المغص الكبدى . قلة افرازات الصفراء . امراض الكبد الناشئة من الاجواء الحارة تلوث مجارى الصفراء

ويشتمل ماؤه على هذه العناصر . سلفات الكلس . سلفات اللتيوم . سلفات المانيزيا . كربونات الكلس . كربونات الحديد

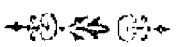
كربونات المانيزيا . كلوروور الصديوم . سلكات الصديوم كلوروور البوتاس .حامض الكاربون نصف الممتزج . حامض الكاربون الطلق.وكذلك اجزاء حوامض البوريك والفلوريد والفسفور

وللعلاج بهذه المياه طريقه فنية ذات نظام معين فمثلا اذا كان العلاج هو شرب شيء من الماء بمقادير خاصة وفى اوقات معينة فانه يضاف الى ذلك الاستحمام بالماء البارد او الحار على حسب مايراه الطبيب ، كما قد يضاف اليه العلاج بنوع من انواع رياضة الجسم اوتدليكه

وللمرضى فى هذا المصح درجتان : درجة أولى و درجة ثانية ولا أثر للخلاف بينهما فى العلاج و نتيجته وكل ماهناك من مظاهر الخلاف ينحصر فى الامور الكمالية المعتادة كالانفراد بحجرة لخلع الملابس أو عدم الانفراد، والاشتراك فى غرفة الدوش او عدم الاشتراك

وعلى الجملة فهذا المصح يستوفى جميع اسباب الراحة . كما يستوفى كل الضمانات لفائدة العلاج و تحقق الشفاء، ولاتظن ان هذه العناية خاصة بالمرضى من الرجال فقط فانها تتناول السيدات كما تتناول الاولاد ، فالاسرة التى تتألف افرادها من اشخاص

مختلفي الاسنان ، تجد هناك كل وسائل الراحة والهنـاء . وذلك لان عناية القائمين بادارة المصح كفلت لـكل فريق اسباب راحته وهنـائه، فهناك للاطفال العابهم المختلفة فى الحدائق والمنتزهـات وللرجال اسبـاب التسلية والرياضة النافعه كالتنس ، والجولف وركوب الخيل ، والسبـاحة وغيرهـا



لـكسايل

Luxeuil

هى احـدى البلدان الصغيرة الواقعة فى سفح جبال الفوج ويبلغ ارتفاعها عن سطح البحر ١٥٠ مترا وهى مشهورة بمياهها المعدنيه التى يقصدها كثيرون من الشرق والغرب طلبا للشفاء وانتجاعا للصحة والعافية، وقد شملتها عناية القائمين بادارة حماماتها فتوفر بها من النظم ووسائل الهناء والراحـــة ماتوفر لغيرها من بلاد الاستشفاء الفرنسية ، وهي وان كانت لم تبلـغ من الفخامة وبعد الصيت مابلغته فيتيل فانها تمتاز بفضلها السابق على الانسانية فمياهها معروفة قبل ان تعرف مياه فيتيل، والانتفاع بهذه المياه اقدم جدا من الانتفاع بمياه فيتيل ، على ان فضل مياهها على جميع المياه

المعدنية فى البلاد الاخرى يظهر جليا لمن يعلم ان فيها الشفاء من العقم و عدم النسل . ومتى علمنا ان نعمة النسل اكبر نعمة فى الحياة علمنا ماهذه القرية الصغيره من فضل كبير

اما مياه لكسايل فنوعان : نوع يعالج به امراض العقم و عدم الحمل و ذلك انها تشفى التهاب عنق الرحم. و التواء الرحم ، و الالتهابات المزمنة للرحم ايضا، كما تشفي الالتهاب الذى يصحبه نزيف رحمي وكذلك التهاب المبيض ، و اعصاب الحوض . وهذا النوع من المياه قوى مرتفع الحرارة، مزيل للاحتقانات ـ النوع الثانى عظيم الفائدة فى علاج امراض كثيرة، وخصوصا الروماتزم و الانيميا (فقر الدم)

وتقع لكسايل وسط حدائق جميلة، ورياض ناضرة، تكسوها انحدارت الجبال وسفوحها ، و لا تنقصها شيء من اسباب التسلية واللهو المباح . ففيها التمثيل ، والغناء، والموسيقي ، و الالعاب الرياضية على اختلاف انواعها

و مهما يكن فكل وصف يقصر عن تصوير مافى هذا المصح من جمال وفائدة على حد ما قيل (فما راء ، كمن سمع)

بلومبيير

Plombières

ليست بلومبير ذات شهرة تجارى بها شهرة المصحات الاخرى ولكنها مع ذلك تشتمل على ينابيع معدنية ذات اثر محقق فى شفاء الامراض المعينة لها

وتقع هذه البلدة الصغيرة على ارتفاع ٤٥٦ مترا عن سطح البحر وينفجر منها سته وعشرون ينبوعا كلها تتدفق ماء حارا وتمتاز بخصائصها الطبيعية التى تفعل فعلها المحقق فى شفاء كثير من الامراض الخطرة

ويحسن بنا فى هذا المقام ان نشير الى ان مرض الامساك المزمن منتشر فى بلادنا المصرية انتشارا لاحد له ، فانك لا تكاد ترى احدا من المصريين لا يشكو مر الشكوى من الامساك ويرجع السبب فى ذلك الى جو بلادنا الحار من جهة والى عدم عنايتنا بنظام المعيشة من جهة أخرى

ولو كان خطر الامساك يقتصر على الاصابة به وحده لكان أمره هينا ولكنه خطر يجر الى اخطار كثيرة

فالمصابون بالامساك معرضون حتما الى أخطر امراض

المعدة. و الامعاء. و الحميات. و الاعصاب. و تصلب الشرايين. و ليس هذا عجيبا فان الامساك الذى يحبس فى الجسم السموم القاتلة التى تنفثها المعدة و لا تسلم الحياة الا بالقائها فى الخارج، غير كثير عليه أنه ينشر السموم فى جميع اطراف البدن

فاذا اراد المصابون بهذا المرض ان ينقذوا أنفسهم منه فليس أمامهم الا وسيلة واحدة هى المعالجة بمياه (بلومبيير)

أما الفقراء فلا حيلة لهم الا ان يلجأوا الى وسائل العلاج الطبيعية و ذلك فانهم ينظموا معيشتهم و يعملوا بالحديث الشريف (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع و اذا أكلنا لا نشبع)

كنتر كسفيل

Contrexéville

مصح كنتر كسفيل أقل شهرة من المصحات التى تكلمنا عنها فيما تقدم، و يرجع السبب فى ذلك الى عدم التفات الناس له، و الى أنهم يهتمون قبل كل شىء بالمدن الكبيرة لما يتوفر فيها من أسباب

اللهو، وو سائل الاختلاط، ولكن الذين يطلبون الصحة لذاتها يجب أن يكون اهتمامهم قبل كل شيء بما يضمن لهم هـــذه الغاية المحبوبة

ومن المهم جدا ان نعرف ان مياه المصحات اذا كانت تشترك فى فائدة الشفاء من عدة أمراض فان بعضها يختص بالشفاء من امراض معينة أكثر من سواها فمثلا مياه كنتر كسفيل تفيد في معالجه أمراض الـكلي والنقرس والامراض الروماتزمية وأمراض المفاصل ولـكنها اكثر فائدة من غيرها في معالجة مرض السكر وحينئذ يجب على المصابين بهذا المرض ان يقصدوها دون سواها

ونقول هنا أيضا ان من دواعي الاسف ان مرض السكر اصبح منتشرا فى مصر الى حد يدعو الى العناية والاهتمام. وقد يكون لنا ان نعجب لانتشاره بصفة لم نعهدها من قبل، غير اننا اذا التفتنا الى ما طرأ على نظام حياتنا فبدلها تبديلا كليا زال هـذا العجب فقد كان آباؤنا الاقربون لا يعرفون الخمول ولا الترف كما كانوا من النشاط والحركة بحالة تضمن انتظام الدورة الدموية وتساعد كل عضو من أعضاء الجسم الرئيسية على اداء وظيفته، فلما اخذنا

باسباب الترف فاكثرنا من الطعام والشراب وأنكببنا على الملذات والشهوات وأصبحنا نستنكف السير على الاقدام صرنا عرضة لكثير من الامراض الخبيثة وخصوصا مرض السكر. وليس ادل على ذلك من النظر من مقارنة الفقراء بالاغنياء والموسرين ، فان داء السكر أقل أنتشارا بين الفقراء وبين سواهم والسبب فى ذلك ان الفقراء لا يزالون ابعد عن الترف من غيرهم واكثر حركة ونشاطا من سواهم

وما دام الاغنياء والموسرين لا يستطيعون بحكم العادة والوسط ان يرجعوا الى ما كان عليه اباؤنا قبل ان تداهمنا مدنية هذا العصر ، فلم يبق لهم الا أن يدفعوا عن أنفسهم خطر داء السكر الخبيث بمعالجته فى مكان المياه التى يتحقق بها الشفاء منه

اقليم الاليه

Allier

هذا الاقليم يتلو اقليم الفوج فى الشهرة بالمياه المعدنية و مصحاتها والطرق الحديثه التى تتخذ للعلاج بها ، و ترجع شهرتها فى الاكثر الى الشهرة التى انفردت بهـا مياه فيتيل فى الفوج و مياه فيشى فى الاليية وكل من هذين الاقليمين سهل منبسط تقل فيه المناطق الجبلية المرتفعة وتجمع الى انبساطه جمال المناظر الطبيعية و صفاء الجو ، الا ان كلا منهما أيضا أقليم زراعى يجود لأهله بنعمة الزراعة من غلال و فاكهة وخضر وغير ذلك مما فى تلك الارض الخصبة الزاهية

و كما يوجد فى أقليم الفوج بلاد صغيره ذات ينابيع ومياه معدنية الى جانب فيتيل الكبيرة ذات الشهرة الواسعة كذلك يوجد فى أقليم الاليية و بعض الأقاليم التى تجاوره بلاد و قرى صغيرة تنبع بها المياه المعدنية التى تفيد فى علاج الامراض المختلفة الى جانب فيشى ذات الشهرة التى لم تبلغها شهرة بلد آخر من بلاد الاستشفاء

فيشى
Fichy

اذا اردت أن تقارن بين هذه البلدة الصغيرة و بين هـــذه السمعة ه الصيت و الشهرة الذائعة التى بلغتها فى جميع اطراف المعمورة فانك لا تدرى أذن كيف تصل بهذه المقارنة الى نتيجة توفق بين ما تسمع و ما ترى

ولـكن فيشى البلدة الصغيرة أختصتها الطبيعة وحباها الله بسر اصبحت به خليقة أن تنال اضعاف شهرتها وان تنزل عند العالم اضعاف هذة المنزلة العالية التى وصلت اليها

و يكمن هذا السر فى كل شىء يتصل بفيشى .فى مناخها ، فى جوها فى شمسها ، فى ليلها ، ثم فى هذه الينابيع التى تفيض بالعافية و تجرى بالصحة و تحمل فى قطراتها بشرى شفاء المرضى و هناء نفس المحزونين

أما مياهها فتفيض من ينابيع كثيرة اهمها ينبوع الابيتال و ينبوع شميل ، و ينبوع الجراند جريل ، و ينبوع سالستين ، ولـكل واحد من هذه الينابيع ناحية تمتاز بها فى العلاج وشفاء الاسقام ولـكنها عـــلى العموم محققة النفع فى الامراض التى تعالج بها وخصوصا المعدة وامراض الـكبد والـكلى والسكر و سرطان المعدة وقرحها وحموضتها والدسبسيا على اختلاف انواعهـا واليك تحليل العناصر الموجودة فى ينابيع فيشى الثلاث :

العناصر	سلستين	جراند جريل	اوبيتال
بيكربونات الصودا	٢/٣٠٩٠	٥/٥٨٣٠	٥/٥٨٥٢
بيكربونات البوتاسا	٪.٢٤٩٠	٪.٣٥-٢	٪.٤٤٠٧
بيكربونا الليثيني	٪.٠٢٨١	٪.٠٣٥٠	٪.٠٤١٨
بيكربونات الكالسيوم	٪.٧٤٠٠	٪.٣٦٤١	٪.٥٤٤٥
بيكربونات المانيزيا	٪.١٠١٦	٪.٠٧٣٦	٪.٠٧٩٥
بيكربونات حديدية	٪.٠٠١٢	٪.٠٠٣٨	٪.٠٠٣٨
كلوريرالصديوم	٪.٣٨٣٠	٪.٥٧٣٧	٪.٥٩٧٥
سلفات الصوديوم	٪.٢٤٣٠	٪.٢٨٩٥	٪.٢٦٦٧
سيليس	٪.٠٣٠٠	٪.٠٦٥٢	٪.٠٦٢٠
ارستيات وفوسفات ونترات الصودا	موجود	اثار	اثار
غاز حمض الكربونات	٢/١٧٥٠	٪.٨٤٩٤	١/١٧٧٠

ولسنا نقول ان ينابيع البلاد الاخرى لاتشترك مع ينابيع فيشى فى هذه الصفات، ولكنا نقول ان ينابيع فيشى تمتاز على غيرها بان ماءها سائغ مقبول ، وانه بعد قليل من استعماله يصبح شهيا للنفس حتى ان الانسان ليطلبه اذا لم يجده وقد اهتمت ادارة هذا المصح بتنظيمه وتوفير اسباب السرور والراحة فى جميع نواحيه وساعدها على ذلك ان الاقبال على فيشى من جميع العالم عظيم الى حد لاتجاريها فيه بلد اخرى من بلاد المياه، وليس فى يدى الان رقم الاحصاء الدقيق لمن يفدون على فيشى كل سنة ولكنى أقول انها دائما مزدحمة بمن يذهبون اليها من مختلف الاقطار للاستشفاء وفى ذلك دليل على أن عدد زائريها يبلغ من الكثرة فوق الوصف

وفيشى معروفة عند المصريين معرفة لايكاد يجهلها أحد منهم وذلك ان الذين يذهبون اليها كل سنة من كبرائهم لايصل اليهم الحصر، فضلا عن ان زيارة الزعماء بها فى السنوات الاخيرة جعلت اسمها يتردد فى مصر دائما على انه اذا كان احد من المصريين لم يعرفها بعد زيارة الزعماء لها ،فكل المصريين عرفوها معرفة وافية منذ شرفها حضرة صاحب الجلالة ملك مصر فؤاد الاول ، فى صيف سنة ١٩٢٧ فقد كانت امته المخلصة تتبع اخبار رحلته الشريفة لتقف على مايبعث فى قلبها الاطمئنان عليه

والفخر بما يلقاه فى البلاد التى زارها من دلائل الحضارة والتعظيم .

وفى اقليم الاليبه بلاد أخرى بها ينابيع لها اهميتها كبلدة ساى وبلدة نيريس

اقليم السافواه

La savoie

يخالف اقليم السافواه جميع أقاليم البلاد الفرنسية فى أنه أقليم جبلى ويقع كثير من بلاد الاستشفاء فيه على الحدود السويسرية ولهذا يفضله الاوروبيون على غيره من الاقاليم ذات السهول المنبسطة ، وشهرة مصحاته فى أوروبا أوسع من شهرة المصحات الاخرى لان الاوربيين يفضلون المصحات الجبلية على غيرها لشغفهم بالرياضة البدنية فوق الجبال

وهـذا الاقليم يقع فى مقاطعتين مقاطعة السفواه العليا (Houte Savoie) وفيها من البلاد ذات الينابيع الشهيرة بلدة : افيان ـ بريد ـ اكسنفيه ـ سان جرفيه ـ تونون ـ ومقاطعة السافواه السفلى ومن مصحاتها الشهيرة ايضا البلاد الآتية شال ـ فوتيه ـ البرت فيل ـ اكس ليبان ـ بنفال ـ الخ

و يضيق بنا المقام اذا أردنا ان نتكلم عن كل مكان من امكنة الاستشفاء فى اقليم السفواه ولهذا نكتفى بالكلام عن اشهر المصحات فى هذا الاقليم

افيان

Avian

تقع بحيرة ليمان المشهورة بجمالها البديع بين الحدود الفرنسية والحدود السويسرية . ومن البلاد فى سويسرا وفرنسا مايمتاز على غيره لشيء واحد هو انه واقع على هذه البحيرة فاذا اتفق لبلد واحد ان ينال فخر وقوعه على شاطيء بحيرة ليمان مضافا اليه فخر مزاياه الطبيعية واختصاصه بانفع المياه المعدنية كان هذا البلد من غير شك خير بلاد الاستشفاء .

ولكنك قد تسأل بعد هذا ، هل هنالك بلد له هذه الصفة الممتازة ؟ فنجيبك ان ايفان هي هذا البلد الممتاز بموقعه على البحيرة و بمياهه المعدنية الشافية

و للاقامة فى ايفيان ميزة لا تشاركها فيها الا المدن الواقعة على البحيرة فان الذى يقيم فى افيان مثلا يعد كأنه مقيم فى فرنسا و سويسرا معا، فهو اذا اراد ركب البحيرة للرياضة ثم خرج منها الى الشاطىء فاذا هو فى مدينة سويسرية ، أو عاد الى افيان فاذا هو فى مدينة فرنسية

هذا من حيث جمال الموقع الطبيعى ، اما مياهها المعدنية فالمسلم به طبياً انها اخف المياه المعدنية على الاطلاق و بهذا لا يشترط فى تناولها الرجوع الى رأى الاطباء مهما كانت حالة الشخص الذى يريد تناولها

وهي ناجعة فى الشفاء من الامراض التى تنشأ عن الاملاح والحميات كما انها عظيمة الفائدة للامعاء الرقيقة والمعد الضعيفة وخصوصا حينما تؤخذ فى دور النقاهة من الامراض

اكس

Aix

لها شهرة تنافس بها شهرة المصحات الراقية فى كل بلاد الاستشفاء سواء فى فرنسا أو غيرها ولا تشبه اكس فيما تتميز به على سواها الا بلدة بادجستين بالنمسا وسيأتيكم عنها الكلام على المصحات فى البلاد النمساويه

اما الامر الخاص الذى تتميز به اكس فهو انها محط رجال الطبقات العالية واصحاب المال الوافر من اميركا وغيرها . والسبب فى ذلك ان مايجدونه فيها من اسباب اللهو والنعيم الى جانب الاغراض الصحية التى يقصدونها من أجلها

وتتفق اكس ليبان مع بلدة لكسايل فى ان كلا منهما معروفة قديما بمياهها المعدنية وبالفوائد الصحية التى تنتج عن الاستشفاء بهذه المياه

وأهم ما تنجح معالجته بمياهها من الامراض ،جميع الامراض الروماتزمية والتهابات عرق النساء ولهذا كان اقبال الاغنياء عليها عظيما ، فانهم اكثر من غيرهم تعرضا لهذه الامراض بسبب

حياة الترف التى يتعودونها فيتعودون منها قلة الحركة وعـــدم النشاط و بذلك تكثر الاملاح فى اجسامهم و يكون عرق الانثى عندهم مستعدا للاصابة بالالتهاب لاقل سبب

و مما تختص به اكس ان مصحها مستعد لاستقبال الزائرين فى كل وقت من أوقات السنة وهذه ميزة لاتتوفر الا فى قليل من المصحات فقد جرت عادة المصحات على ان يكون العمل فيها محـــدودا فى زمن معين من السنة . ثم تقفل ابوابها حتى يحين موعدها من السنة الاخرى

و لايظن انسان ان ازدحام هـــذا المصح بكبار الاغنياء و الارستقراطيين يجعله ضيقا عن ان يسع غيرهم من الطبقات المتوسطة او التى دون المتوسطة فان هناك ضواحى جميلة تتصل باكس و تتوفر فيها اسباب الراحة والهناء لمن لاتساعدهم استطاعتهم المالية على الاقامة فى اكس نفسها

و اذا كان هناك ما يمكن أن يفوتهم من مظاهر الحياة فى اكس فذلك لايتجاوز مظاهر الاسراف فى اللهو والمقامرة ونحوهما مما قد يكون مفسدا فى كثير من الاحيان للفوائد الصحية التى هي أول ما يجب ان يقصد من الذهاب الى هذا المصح

بريد

BARID

لم تكن هذه البلدة معروفة بين بلاد الاستشفاء الى عهد قريب غير انها نالت فى زمن وجيز جدا شهرة تحسدها عليها زميلاتها الاخرى

ولعل هذه الشهرة السريعة يرجع الى ماثبت اخيرا من اشتمال مياهها على اهم العناصر المفيدة فى كثير من الامراض وخصوصا مرض السكر

وبقدر ماتالت بهذه السرعة من شهرتها الحديثة وجدت من عناية القائمين بمصحها ما يتكافأ مع المنزلة التى يريدون ان تبلغها بين المصحات المشهورة

وقد ظهرت نتيجة هذه العنايه بما يشاهد فى السنوات الاخيرة من اقبال الكبراء عليها واتجاه انظارهم الى الاقامة بها .

شال

Challes

كل مياه المصحات التى تكلمنا عنها فيما مضى خاصة بالعلاج من الامراض غير العصبية و قليل منها مايتفق العلماء على ان له فى هذه الامراض نفع ومهما يكن فان المجمع عليه ان هذا النفع اذا وجد يكون فى الدرجة الثانية أوالثالثة بعد نفعها لهذه الامراض

اما مياه شال فهي المياه التى تتجه فائدتها مباشرة الى الاعصاب والى الامراض الجلدية أيضا حتى يمكن ان يقال انها هي المياه الوحيدة فى فرنسا التى ينتفع بها ضعفاء الاعصاب و المصابون بالامراض الناشئة عن هذا الضعف مثل الهستريا والنورستانيا والمانيخوليا الخ

وكما انها تمتاز بهذه الفائدة فى امراض الاعصاب كذلك تمتاز لفائدتها المحققة فى الامراض التى تصيب اعضاء التنفس

ويضاف الى هذه الفوائد الصحية جمال مناظرها وامتيازها ببعض القصور القديمة التى تبعث ذكريات الماضى البعيد

موتييه

Mottier

اذا وجب ان يعترف أحد بالفضل لهذا المصح الجميل فان على السيدات ان يعترفن بفضله قبل الرجال وذلك أن مصح موتييه هو المصح الوحيد بين المصحات الفرنسية الذى تكاد تنحصر فائدته فى أمراض النساء ، وليس هناك مصح أخر تجتمع فيه اسباب العلاج الشافية لكل الامراض النسوية تقريبا الا هـــذا المصح ومن هنا كان السيدات اكثر الذاهبين اليه بقصد الاستشفاء

وبديهى انه حيثما وجدت السيدات وجدت معهن النعمة السابغه والرخاء العظيم . وهذا هو التفسير الصحيح فيما نظن لمظاهر الرواج والترف التى تتمتع بها موتييه

واهم ما تمتاز به مياه هـذا المصح النسوى ان مياهه تمتاز بكثرة الاوديوم فيها ، ووفرة املاحه وعناصره فى منابعها

سان جرفيه

St Gervais

قدمنا ان اقليم السافواه يمتاز عن غيره من الاقاليم الفرنسية الاخرى بجباله و كثرة مافيه من الهضاب والربوات وبما يجلل هذه البقاع المرتفعة من اشجار وزروع تكسوها جمالا على جمالها وتضيف الى رونقها ما شاءت ان تضيفه الطبيعة من حسن وابداع

غير ان بلدة سان جرفيه تمتاز على غيرها من بلاد السفواه بانها جبلية الموقع والهواء والمناخ فمصحها يجمع الى جماله الطبيعى تلك الميزاتالتى تكون عادة للمصحات الجبلية

وينبع فى هذا المصح مياه معدنية حارة تشتمل على عناصر الكبريت واللتينية والكلورور فهى بذلك مضمونة الفائدة فى الامراض الجلدية والعصبية فضلا عن فائدتها فى الامراض الناشئة عن الاملاح

ولما كان مناخها جبليا وهواؤها نقيا جافا كانت فائدتها للاطفال عظيمة لاسيما الاطفال المصابين بالامراض الناشئة عن لين العظام مثل الكساح وغيره

مصحات اخرى

ليست هذه المصحات التى اسلفنا الكلام عنها هي كل ما فى اقليم السفواه من مواطن الاستشفاء ومنتجعات الصحة والعافيه بل ليس هذا القدر الذى وصفنابه بعض المصحات الا موجزا مختصرا لما يجب ان يقال فيها وانما قصدنا ان نعطى القارىء صورة اذا كانت مجملة فهي صادقة فى تقريب الحقيقة الى نفسه

واذا اتيحت لنا فرصة لخرى فسنبدى فى الكلام عن هذه البلاد مع وضع صورها الفتوغرافية وصور البلاد التى تكلمنا عنها فى هذا الجزء لتكون الفائدة اوفى والنفع اتم

اقليم الايفورون

Auvergne

يمكن ان يقال ان لكل اقليم من اقاليم الاستشفاء الفرنسية ميزة تختص به دون غيره فاقليم الفوج يمتاز بسهولة وانبساط نواحيه ، وبان المياه المتفجرة فى مصحاته اكثر ما تفيد فى انواع

معينة من الامراض الباطنية ـ واقليم السفواه يمتاز بانه جبلى وبان هواؤه هواء المناطق الجبلة وبما تكاد تنحصر فيه فائدة مياهه المعدنية من الامراض المعينة لها والخاصة بها

أما أقليم الايفورن فهو يجمع كل مايمتاز به الاقليمان السابقان وينفرد بعد ذلك بأن اكثر مياهه المعدنية مكونة من الكبريت واليود والحديد الى الدرجة التى تتحتم فى معالجة أمراض الكلى مثلا ولاتصل اليها غيرها من المياه الاخرى

فالذين يقصدون مصحات الايفورن يجدون كل حاجتهم من العلاج على اختلاف انواعه وعلى اختلاف الامراض التى يتطلبون الشفاء منها ـ ومعنى هذا ان الذين تقضى حالتهم ان يعالجوا علاجا جبليا أومعدنيا يستطيعون أن يجدوا مطلبهم فى هذا الاقليم

وسنتكلم فيما يلى عن اشهر المصحات فى أقليم الايفورن ونبدأ بمصح سان نكتير الذائع الشهرة فى جميع الاقطار

سان نكتير

St. Nactir

هى أول مصح طارت شهرته فى الافاق من بين مصحات الايفورن و يرجع الفضل فى اتساع شهرة هـذا المصح الى عدة أسباب اختصت بها الطبيعة هذه البلدة الجميلة . فهي واقعة فى طرف جبال المندور من ناحية الشرق على ارتفاع ٧٠٠ متر عن سطح البحر وبذلك تكون معتدلة المناخ بحيث يندفع بالاقامة فيها من يحتاجون الى هواء الجبال و من يحتاجون الى غيره . هذا من جهة موقعها و مناخها

أما من جهة منابعها وما أودع الله منها من اسرار الحياة والصحة فحسبك ان نضع أمام عينك التفصيلات الاتية :

تفيض بالمياه المعدنية فى هذا المصح اربعه وعشرون ينبوعا لكل واحد منها ميزته الخاصة ومنفعته المعينة وقد يشترك ينبوعان او اكثر فى فائدة واحدة ومع ذلك يكون لكل واحد عند هذا الاشتراك ناحية أوعدة نواح تظهر منها فائدته حيث تظهر فائدة الينبوع الآخر فى نواح أخرى

واشهر هذه الينابيع ينبوع روج . جوانج . و ينبوع موارنج

وينبوع دوركرنادور. وينبوع سانت مارى . وينبوع بايون وينبوع بوجيه . ينبوع اندرية . ينبوع لكسيفيا الخ

ولا يمكن ان نحصى انواع الامراض التى يتحقق شفاؤها بالمعالجة بمياه سان نكتير ولكنا نذكر اهم الامراض المشهورة التى يعانى اصحابها اشد الآلام و يتعرضون الى اسوأ الاخطار

و هذه هى الامراض الزلالية و امراض التهابات الكلى المزمنة والحادة و امراض المعدة و التهاباتها و عجزها عن القيام بوظيفتها وامراض النساء على وجه عام وكذلك فقر الدم المزمن وما ينشأ عنه من الامراض الخطرة الاخرى . والسر فى هذا النجاح المؤكد للعلاج بمياه سان نكتير ان ينابيعها تحمل اهم العناصر المعدنية بنسب مضبوطة موافقة تمام الموافقة لحالات المرضى وحالات الامراض . ففيها عناصر الصودا و بيكربوناتها والعناصر الحديديه والزرنيخية وفيها المغنسيوم والليتيوم والآزوت والكلورور وغير ذلك من عناصر الحياة والمهم فى الامر كما قدمنا وجود هذه العناصر بالمقادير والنسب المطلوبة لكل حالة من حالات العلاج

اما اسباب الراحة والهناء فمتوفرة فى سان نكتير، الى حد كبير . فمنها الحدائق والمتنزهات الى جانب مسارح التمثيل

والغناء والرقص والموسيقى

وهناك الالعاب الرياضية النافعة كالتنس والجولف الى جانب العاب القمار كالبوكر والبكره وغيرها

شتالجيون

Chatel-Guyon

مصح من المصحات المتوسطة الشهرة وأن كان له من الفائدة ما يجب ان ينيله شهرة أوسع وأعم

وتقع شتالجيون فى مرتفع عن سطح البحر بنحو ٤٠٠ متر تقريبا فهي أوطأ من سان نكتير ولكنها مع ذلك جميلة المناخ معتدلة الجو طيبة الهواء

ويقصد مصح شتالجيون فى العادة المصابون بامراض المعدة والكبد وبالامساك والاسهال المزمنين فيعودون منها وقد تمتعوا بالشفاء والعافية

تحتوى مياهها على عناصر الكربونات والغاز والصودا

والسلسات والبكاربونات والمانيزيا واللتينية والحديد وغيرها مما يجعلها كبيرة الفائدة فى مختلف الامراض

بوربول

Bourboul

يجوز ان نسمى بوربول مصح الاطفال لكثرة الاطفال التى يفد بهم أهلوهم اليها أما للاستشفاء من امراض معينة وأما لتبديل الهواء والانتفاع بالرياضة فى اجمل جو ينفع الاطفال الناشئين

ولسنا نبالغ اذا قلنا أن عدد الاطفال الذين يفد بهم اهلهم على بوربول كل سنة يتجاوز عشرات الآلاف . فقد عرف الناس فى أوروبا فائدة انتقال الاطفال الى هذا المصح والى غيره من المصحات التى تناسبهم فلم يقصروا فى واجب اعدادهم للمستقبل بتقوية أبدانهم ووقايتهم من خطر الامراض وضعف الاسقام

ولابد لنا وقد أشرنا الى عناية الاوروبيين باطفالهم ان نشير الى حظ الاطفال عندنا وعند غيرنا من الشعوب الشرقية فانا لانخشى لوما اذا قلنا انه حظ كله نكد وسوء

واقل مانعرفه جميعا هذا الاهمال الذى يصيب الاطفال فى مصر وغير مصر من اهلهم اولا ، ومن الامة ثانيا ،وهو اهمال لايعود عليهم باتلاف ابدانهم فقط ولكنه يعود عليهم باتلاف عقولهم واخلاقهم

ولسنا فى حاجة الى توضيح هذه الحقيقة بأمثلة وتفاصيل فكلنا يعلم صدق هذه الحقيقة ويأسف لها ولكنا نتعزى بعض التعزية بما نشاهده من ان الجمهور المصرى اخذ يدرك خطأه السابق فى اهمال الاطفال وعدم احاطتهم بعناية تحفظ ابدانهم وعقولهم واخلاقهم وتخرج منهم رجال صالحين لبناء مجد الامة فى مستقبل ايامها كما نتعزى بما رأيناه من عناية الحكومة واصحاب الغيرة بهذه المسألة واعطائهم اياها نصيبا من العناية غير قليل

ونعود الى الكلام عن بوربول فنقول ان مياهها تمتاز بكثرة العناصر الزرنيخية فيها كثرة تفوق مثلها فى المياه الاخرى ولذلك يقصدها المصابون بضعف الاعصاب وبالامراض

العصبية كالنورستانيا ونحوها كما يقصدها المصابون بالامراض الجلدية وامراض التنفس ومايشاكلها

روايا

Royat

ليست روايا اقل من بلاد الايفورن الصحية فى حسن موقعها وطيب هوائها . فهي فى ذلك مماثلة لهن ان تكن تفوق البعض وفيها ينابيع مشهورة بفائدتها فى الشفاء من الامراض الخطرة الكثيرة ولكن اهم ما يظهر فيه فائدتها هو امراض القلب

ومن هنا كانت محط رجال المصابين بهذه الامراض

على ان لها فائدة محققة فى الامراض الروماتزمية والنقرس وفقر الدم

وفى روايا ما فى غيرها من معانى الترف واللهو ومعاهد الرياضة واللعب الى متنزهات جميلة ، وحدائق غناء

مون دور

Mont-dore

يقع مصح مون‌دور فى منطقة جبلية ترتفع من سطح البحر نحو ١٠٥٠ متر وتحيط بها غابات كثيفة ، واشجار باسقة ، وتمتاز بجودة هوائها ونقائه وجفافه

فى هذه البقعة عينها تخرج الينابيع الشافية المعروفة باسم (مون دور) وبهذه الصفات الطبيعية التى انفردت بها هذه الناحية كانت مختصة بنفعها التام فى أمراض الصدر والحلق والحنجرة . وقد التفتت الى ذلك احدى الشركات فشيدت حول هذه الينابيع قصرا فخما اقامت به الحمامات المختلفة الاستشفاء والعلاج واعدت الى جانب الحمامات كل ما تتوفر به اسباب الراحة من متنزهات وأندية وما يتصل بذلك من كل ما تصبو اليه النفس فى حدود الاعتدال

لوشون

Lochon

لاتقل لوشون في شهرة مياهها المعدنية عن غيرها من اشهر بلاد المياه و لهذا يقصدها كثيرون من أهل الطبقتين العليا و التى تليها للتمتع بحماماتها و للاستفادة من هوائها و حسن موقعها و بها ٤٠ ينبوعا و ترتفع عن سطح البحر ٦٢٥ مترا

ومما يحببها اليهم انها واقعة الى جانب جبال ترتفع بعضها عن سطح البحر ٢٨٠٠ متر و تمتاز باختلاف مناظرها الطبيعة عليها مما يكسبها جمالا حسنا و بهاء و أى منظر للطبيعة امتع للنفس وأروح للقلب من منظرهذه الجبال حين تشرق عليه الشمس فى يوم من أيام الشتاء فترسل نورها الساطع فى نواحيها بينما يكون الرعد قاصفا و البرق خاطفا و الثلج ينسج من خيوطه البيضاء تيجانا لهذه الجبال المنيعة

وهذا المصح واقع فى اقليم البرنيه ذات الجبال الشامخة والمناظر الطبيعية الجميلة ، والذى يعد بحق انه افضل اقليم للمصحات الفرنسية لمزاياه الثلاث . البحر ، والجبل ، والشمس

اقليم جبال البرنيه

Pyrénées

يختص اقليم البرنيه من بين الاقاليم الفرنسية بأنه موقع لجبال فرنسا الشامخة المشهورة بجمالها وبما صنعت لها الطبيعة من بين مظاهر الحسن واسباب الجلال

ويقع هذا الاقليم فى الجنوب الغربى لفرنسا ممتدا من الشرق الى الغرب فاصلا بينها وبين البلاد الاسبانية ، فهو بموقعه هذا يجمع الى جمالة وجلال مظاهر الطبيعة فيه الاثار الفخمة الخالدة التى تركتها العرب والتى تركها كذلك ملوك فرنسا ونبلاؤها السالفون ، وقد دخله عرب الاندلس بعد ان اخضعوا الاسبانيين الى سلطانهم ، ومدوا رواق حضارتهم الزاهية على بلاد القوط كلها ، فانشأوا فيه على عادتهم حضارة زاهية لاتزال تنطق بجلالها وروعتها أثارهم الباقية هناك

وكما أنك ترى هذه الاثار العربية فى هذا الاقليم من القصور

البديعة ، والمعالم الجميلة ، ترى كذلك مابقى من أثار ملوك فرنسا ونبلائها متمثلا فى قصورهم التى كانوا يسكنونها ، وفيما تحويه هذه القصور من أثاث ومتاع

ولانستطيع ان نستوفى كل ما للبرنيه من المزايا العظيمة ولكنا نشير اليهما اشارة اجمالية تقرب الحقيقة الى الذهن بقدر المستطاع

يقع على سلسلة جبال البرنيه جملة مقاطعات اهمها : مقاطعة أورينتال بيرنيه ـ وهوت برنيه ـ وبرنيه الخ وتمتد سلسلة جبال هذا الاقليم من الشرق الى الغرب متعرجة فى وضعها الطبيعى ، مختلفة الارتفاع والانخفاض ، الى حد لاتدرك الابصار وفى متناول النظر القريب انخفاضا

وهذه الجبال على تفاوتها فى هذا الشأن لاتتفاوت مطلقا فى مزاياها الطبيعية ولا فى هذه الجبال التى اختصتها بها الطبيعة فانت لاتشعر بشىء من التفاوت فى حسن الجو وطيب الهواء وجمال المنظر بين منطقة وأخرى وانما تأخذك روعة هذه المحاسن وتشبعك لذتها سواء كنت فى اعلا جهة الجبل أوفى سفحه . فاذا اضفت الى هذا الجمال الطبيعي ما هناك من ينابيع تضمن الصحة وتكفل العافية تحققت ان اقليم البرنيه

هو جنه الله فى أرضه

من السهل جدا ان يجد المقيم فى البرنيه وسائل راحته وأسباب استشفائه مهما كانت انواعها وأراء الاطباء فيها فانك مثلا حين تذهب اليها لمجرد تبديل الهواء والاستزادة من الصحة ترى اسباب هذه الغاية متوفرة تمام التوفر. فان أردت الاستفادة بالرياضة البحرية فى حمامات البحر فهناك اجمل الحمامات على انهاره وبحاره

وان كانت حاجتك هي الاستشفاء بهواء الجبال ومناخها فانك لاتجد حاجتك هذه كما تجدها فى جبال البرنيه

وان كان مقصدك العلاج من مرض وبيل أو داء مستعص ففى ينابيع البرنيه المختلفة العناصر خير ضمان للشفاء من كل داء

ولكل المصايف المعروفة فى جبال البرنيه شهرة ذائعة فى اوروبا وغيرها ولكن اشهرها مصيف بيارتس ويرجع السبب فى تفوقها بالشهرة الى موقعها البديع فهى واقعة على النهر متصلة بالبحر الابيض من جهة وواقعه فى سفح الجبال من جهة اخرى ولهذا توفرت لها مزايا المصيف البحرى والمصيف الجبلى فى آن واحد

وفوق ذلك فهي صافية الجو جميلة المنظر لاتكاد تفارقها اشعة الشمس الساطعة المنعشة

ومما يحببها لأهل الطبقات العليا انها تسعفهم بما يلذ لهم من اسباب الترف واللهو والنعيم

وتقوم الى جانب بيارتس مصحات كثيرة ومصايف متعددة يراها الانسان اينما ذهب فى نواحي الاقليم واينما صعد أوهبط تلك الجبال الرائعة . وكلها تقصد اما لتبديل الهواء والاستزادة من الصحة وراحة الاجسام والنفوس من العناء واما للمعالجة من الامراض

ونخص بالذكر من بين هذه المصحات مصح الاسكلدس فانه يرتفع عن سطح البحر الف متر ويقع فى بقعة تحدق بها الجبال الشاهقة من كل ناحية وينفجر منه ينبوع حديدى حار له مزية كبيرة فى علاج امراض الصدر على اختلافها وخصوصا السل

وبعد بيارتس والاسكلدس تتفاوت المصحات والمصايف الاخرى فى اهميتها وقد يكون من المفيد ان نذكر مايحضرنا منها بقدر الامكان فمنها مثل (باريج) التى يفيض منها ينبوع كبريتى خالص . وسان . كرستو . التى يجمع ماء

ينابيعها بين الكبريت والنحاس . (وأويون) التى يوجد فى مياهها الكبريت والملح . (واميلى) التى يجتمع الكبريت والبيكاربونات فى ماء ينابيعها . وكذلك (الا يرتيج) التى تكثر فيها الينابيع الكبريتيه الحارة ذات الخاصية العجيبة فى معالجة الروماتزم والنقرس وامراض الجلد والأمراض العصبية

(ومولتيج) التى تختص مياهها بشفاء الاكزيما المزمنة والحادة

(لبرست) التى تنفع مياهها المعدنية منفعة ناجعة فى معالجة امراض المسالك البولية

سان سوفير — المختصة بالشفاء من العقم وغيره من امراض النساء

وباريج — ذأت المياه المحققه النفع فى معالجة امراض العظام

بايبى دى بجور — ويخرج منها ينابيع مفيدة فى معالجة الامراض العصبية

داكسى — التى تعالج بمياهها الصدمات الحادة للروماتزم

لاملور — تنبع منها مياه بيكاربونيه حارة ذات فائدة محققة فى معالجة الشلل والنفرجيا والامراض العصبية

ساليس دى بيارن - وهى معروفة بالهدوء واعتدال المناخ محاطة بغابات جميلة واشجار باسقة الى جانب ينابيعها التى يتوفر الكلور، ر والصديوم فى مياهها بنسبة تماثل نسبتها فى المياه الشديدة الملوحة

بيار تس بريكور - وتوجد فيها الينابيع الشديدةالملوحة ايضا

وسالين دى سلات - ويوجد بها ايضا هذه الخاصية السالفة ولهذا يلجأ المرضى اليها حينما يتغير الجوفى بيار تس

وبالجملة يمكننا ان نقول ان ينابيع مصحات البرنيه مؤكده الشفاء من الامراض الاتية :

فلامراض المعدة والكبد ينابيع بولوكوتيريه - كابفرن

وللامراض البولية ينابيع - لارست . ولامراض العظام باريج ساليس. بيار تس .ولمرض السل-اميلى كلسبو . وبو . كامبو بانوبل .ساليس دى سلات. ولامراض الروماتزمية — باربوتان دكسى — فرنيه - أميلى

ولامراض الاعصاب — بانيردى بيجور ولامالو

امراض الانف والحنجرة والشعب الصدرية : لوشون كتريه . أبون

اقليم نييفر

Nievre

هو احد الاقاليم الفرنسية الجميلة القريبة من باريس عاصمة فرنسا و هو ان لم تكن لهشهرة فى الاستشفاء تعادل شهرة غيره من الاقاليم فان به بلدا تعادل شهرته الصحية شهرة المصحات الاخرى ولهذا رأينا ان لا يفوتنا الكلام عنه

اما هذا البلد فهو :—

بوج

Bougues

تقع بوج على خط السكة الحديدية بين باريس وفيشى على بعد ثلاث ساعات من باريس

و قدعنيت ادارة مصحها بتوفير اسباب الراحة لمن يقصدونها للاستشفاء .ففيها ميدان للالعاب الرياضية المختلفة و ملاهي للتمثيل و الرقص والسينما و الى جانب ذلك حدائق ناضره و رياض غناء

ويستشفى بمياهها المعدنية فى امراض المعدة والكبد والامعاء والسكر والمجارى البوليه كما تفيد الناقهين فائدة عظيمة

وهناك الى جانب هذا العلاج الطبيعي وسائل علاج طبية أخرى كالمعالجة بالاشعة والتدليك وغيرهما

وتفد على بوج طوائف السائحين طول فصل الاستشفاء واحيانا يستمر وفودهم عليها الى مابعد ذلك كثيرا

اقليم بوى دى دوم

Puy-de-Dome

كذلك من الاقاليم الفرنسية اقليم بوى دى دوم وهو من الوجهة الاستشفائيه كاقليم النيفر فليست له شهرة الأقاليم المعروفة بكثرة مصحاتها

وكل ماهناك ان به بلدان متجاوران تجاورا جعلهما فى حكم المصح الواحد وهما :

بريه وبروك

Breuil et du Broc

و لمصح بريه و بروك شهره طبية عظيمة كما ان لمياهه فوائد فى شفاء كثير من الامراض ذات الخطر تأثيرا محققا

فهي عظيمة النفع فى معالجة روماتزم المفاصل على اختلاف انواعه وفى فقر الدم و الشلل

و تشتمل ماؤه على مقادير كثيرة من الاملاح و الموادالعضوية غير الازوتية كما تشتمل على الالبوم والكلسيوم والجير والمنيزيا والحديد والصودا والبوتاس والنحاس والارزنيك والزنك وآسيد سالسليك وآسيد سالفريك وغير ذلك

وتختلف طرق العلاج لهذه المياه على حسب مشورة الاطباء فاحيانا تكون طريقة العلاج بشرب المياه واحيانا اخرى تكون بالحقن بها اوالاستحمام او التكميد

وقد اتفق رأى كبار الاطباء والكيمائيين على ان مياه هذا لمصح التى تسمى (الهيدر واسكيداس) هى الوحيدة التى تشتمل على العناصر الطبيعية الحيوية ذات الخواص النافعة

اقليم مورت ايموزيل

Meurthe et Moselle

يتصل هذا الاقليم من جهة الشمال ببلاد الالزاس واللورين ولم يكن فى بلاده أى بلد يذكر له خاصية طبية قبل سنة ١٩٠٩ أى قبل ان يظهر نبع نانسى الكبريتى الحار

فلما ظهر هذا النبع أصبح يعد هذا الاقليم بين البلاد الفرنسية التى تقصد للاستشفاء وبعبارة اخرى الذى يقصد منه للاستشفاء بلد ذات اهمية هو:

نانسى

Nancy

وقد كانت نانسى قبل ذلك مستغنية بشهرتها التى ترجع الى مركزها الاجتماعي والعلمي بفضل جامعتها الكبرى عن ان

تحتاج الى شهرة تظهرها بين المدن الفرنسية ومع ذلك فقد اكتسبت شهرة جديدة منذ اصبحت مصحا عظيما بفضل ظهور هذا النبع فيها

ويرجع فضل اكتشاف مياهها المعدنية الى محل بلانشين فى فيشى فهو الذى ساعد احد كبار المهندسين على البحث عن هذه المياه فى طبقات الارض فلم يزل يواصل بحثه حتى فاض بين يديه هذا النبع الشافى فى سنة ١٩٠٩ وحينئذ اجريت مباحث التحليل الكيمائى لمعرفة ما فى هذه المياه من عناصر وخواص ولتعين الامراض التى تعالج بها بالوسائل العلمية الدقيقة ، فلما أظهرت هذه المباحث فائدة تلك المياه ، الفت شركة لتنظيم استغلالها طبيا فوضعت التصميمات لبناء الحمامات ومشتملاتها ، وجرى العمل بنشاط غير ان الحرب الكبرى جاءت فلم تبلغ المشاريع التى كانت التصميمات موضوعة لها نهايتها المقصودة ، ولما انتهت الحرب عادت تلك الشركة فاتمت بعض هذه المشاريع

وهذه المياه كبريتيه حارة تحتوى على كلورور الصديوم وكلورور المانيزيا وكلورور الكالسيوم وبرومور البوتاسيوم وكميه من الليتين ثم عدة عناصر اخرى معدنية وعضوية وخاصة عنصر الهليوم الذى يضع مياه نانسى فى الدرجة

الرابعه كباقى المياه المشهورة الاخرى . وهذه المياه تفيد فائدة محققة فى الامراض الروماتزمية وعرق الانثى والامراض الناشئة عن املاح الكلى والجهاز البولى والامراض العصبية ولا يسمح لضعاف القلوب والمصابون بتمدد المعدة وبعض امراض المثانة بان يستعملوها

وقد جربت بنفسى العلاج بها فقد ذهبت اليها فى صيف العام الماضى سنة (١٩٢٨) لاستشفي من الروماتزم فرزقنى الله الشفاء منه باستعمالها والحمد لله

انتهي الجزء الاول ويليه الاجزاء الاخرى لباقى الدول