

باب تدبير الصحة

العنب العنب العنب

إذا كنتَ ضعيف الجسم نحيلًا هزيلًا قليل الدم مستعدًا لأمراض الصدر والمعدة والفالج وغيرها فإن الأطباء يصفون لك السفر الى حمامات فيشي لتغيير الهواء والاستحمام بمياهها المعدنية او الاقامة في جبال لبنان او جبال سويسرة . فاذا كنت قادراً على السفر والنفقات الطائلة سافرت غير آسف على شيء لان الصحة قبل كل شيء . ولكن اذا كنت غير قادر على السفر اما لانك لا تقدر على ترك اشغالك واما لان جيبك لا قبل له بنفقاته فلديك طريقة بسيطة يصفها الآن بعض الاطباء في اوروبا لتجديد الدم واعادة القوى وهو دواء يغنيك عن الاستحمام بمياه فيشي . ويسمونه « الاستحمام بعصير العنب »

ومعنى ذلك ان تأكل من العنب بقدر ما تستطيع في كل يوم على شرط ان لا يكون ما كوكك منه اقل من كيلوغرام واحد في اليوم ولا أكثر من اربعة كيلوغرامات . ويجب ان تأكل هذه الكمية على اربع او خمس مرات وان تنزهه في اثناء ذلك في الخلاء وتروض جسمك في مكان ذي هواء نقي . وان تبدأ بالاكل بالتدريج اي تأكل كيلوغراماً و كيلوغرامين في الايام الاول حتى تصل الى الاربعة

واذا رمت ان يكون العنب مسهلاً فكل من العنب الابيض قبل نضجه تماماً لان من خواص الحموضة التي فيه انها تجري الباطن . واذا رمت زيادة دمك فكل من العنب الاسود الذي في اجزائه كثير من املاح الحديد والمواد التي تقوي الجسم وتبث فيه الحرارة وهذا الدواء ليس جديداً فان سكان لبنان يعرفونه . وقد كان ابو قراط ابو الطب وغالين يصفانه في الزمن القديم للمصابين بفقر الدم وعسر الهضم وامراض المعدة وقلة الشهوة للاكل .

وربما اصيب بعضهم بألم في معدته اعجب الاطباء دون ان يزول ثم اقتصر المريض على اكل العنب دون سواء اياماً كثيرة فشفي وعادت القوى الى معدته . وهذا امر اثبتته التجربة

وكما ان للاستحمام بالمياه المعدنية اماكن خصوصية في اوربا يفد اليها الناس مستشفين كذلك انشأوا عندهم اماكن « لاكل العنب » . فان في مدينة مونتره في سويسره وفي ميرانه في النمسا وفي سان كوار وكروتنتش على شواطىء نهر الرين وفي دركهم في بافاريا وغيرها من المدن كثيرا من الاماكن المخصوصة المنشأة لاكل العنب ولا تفتح الا حين نضج هذا الثمر المغروس في جوارها بكثرة غريبة . ويفد الى هذه الاماكن محبو العنب من كل افطار العالم ليجددوا دماءهم من عصير بنت الكرمة . فما اخطأ اذا من قال .

ولوضعوا في فيء حائط كرمها عبيلا وقد اشفى لفارقه السقم
فحبذا لو انشأوا في لبنان اماكن كذلك الاماكن في الجهات التي تكثرت زراعة العنب فيها . وباليات الفلاح المصري يهتم اهتمام رفيقه الفلاح اللبناني بزراعة هذه الشجرة اللذيذة المفيدة وبذلك يغني بلاده عن العنب الذي يردھا من البلاد الغريبة

* اذا لم تستطع ترك التدخين *

(فلا اقل من تخفيف مضاره)

من اسباب فشل الجمعيات التي قامت لمقاومة التدخين انها توجب على الناس ترك التدخين تركا باتا فقلما انثرت دعوتها هذه في احد الا قليلا . ولذلك رأت الاكاديمية الملكية في بلجيكا ان تعدل عن النداء بوجوب ترك التدخين الى نداء آخر بوجوب اجتناب مضار التدخين ما امكن اجتنابها . وقد نشرت لذلك عدة وصايا جاء فيها

« لا تدخن تبغاً رطباً لان الرطوبة تحلل النيكوتين الذي هو سم التبغ فينتشر مع دخانه ويدخل الى جوفك

« لا تدخن وانت صائم ولا قبل الطعام

« دخن التبغ دائماً في ماسورة طويلة لا بفمك فتلتقط الماسورة قدر التبغ وسمه

« ان النيكوتين الذي هو سم التبغ لا يتبخر الا اذا بلغت الحرارة ٢٥٠ درجة وبناء عليه فان هذا السم يجتمع في عقب السيفاره فيجب عليك ان لا تدخن من السيفاره الا ثلاثة ارباعها وترمي الربع الباقي الذي اجتمعت فيه المادة السمية

« ان السيفارة الاعيادية اخف ضرراً من السيفار ومن سائر اصناف التدخين

ولا تدخن غيرها »

﴿ ازالة السكر من راس السكران ﴾

(طرق بسيطة)

لذلك طريقتان . الاولى ان نصب اذا كان السكر خفيفاً ١٢ نقطة من الامونياك (روح النشار) في كأس ماء مسكر وتسقيه اياها . واذا كان السكر شديداً الى درجة العربة فاسق السكران الكاس التي تقدمت وكاساً اخرى مثلها ولكن لا نزيد على ذلك والطريقة الثانية ان نكتفي بنشيقه بضع دقائق روح النشار في زجاجة . وقد جرب ذلك الاستاذ بوشاردات في السكرين الذين تجدهم شرطة باريز في الشوارع وتاتي بهم الى مستشفياتها فنجحت التجربة

﴿ السل الكاذب ﴾

كتب المسيو مارنين ماني من بوردو الى اكاذمية العلوم في باريز يقول انه ثبت له ان في انواع السل سلاً كاذباً فان الانسان يظهر له انه مصاب بالسل ولا يكون داوؤه غير اعتلال في الشعب التنفسية العليا وهو داء بسيط فيجب التمييز بين السل الصحيح والسل الكاذب .

نشر صفحات مطوية

ننشر في هذا الباب ما ينبغي نشره من الفصول والمقالات التي كتبها اكابر كتاب العرب ما ولا توجد الا في الكتب الكبيرة والمكاتب الشهيرة

جواهر عربية ادبية

منتخبة من مروج الذهب للامام المسعودي

كلما رأينا الجرائد والمجلات طالحة باخبار نوادر ملوك هذا الزمان وامرائه وحكامه وتفاصيل مدنيته عجبنا من هذا الاقبال على شؤون الحاضر مع ان في شؤون الماضي ما يغني عن ذلك كل الغنى اولاً لانها مكتوبة بلغة عربية مينة يستفيد منها القارىء والكتاب وثانياً لانها اخبار مدنية شرقية عظيمة قامت في بلادنا فيجب على كل الشرقيين الاطلاع على اخبارها والوقوف على آثارها فضلاً عما فيها من الفكاهة حيناً والعظة احياناً .