

باب الصحة والعلاج

الدَّلْكُ دواءُ التعب

كثيراً ما يتطلى الانسان اذا شعر بالتعب فيشعر بشيء من الراحة بعد التمثلي او يتقر احابيه اذا كلت يداه من التعب فتعود الراحة اليها . ومعلوم ان اطباء المشرق يعتمدون كثيراً على ذلك الاعضاء او تمسداً لثقاتها من الامراض او لتخليصها من التعب وقد شاعت هذه الطريقة العلاجية الآن في اوربا واميركا

والدلك من اقدم طرق العلاج فقد ذكره ابو الطيب بقراط الذي نشأ قبل التاريخ المسيحي بست مئة سنة وقال « انه يلين المفاصل اليابسة ويقوي الضعيفة وينعش المعياة . ويجب ان يكون بالكف اللينة » . وكان الصينيون والهنود يعرفون الدلك ويستعملونه في تليين الاعضاء وعلاجها من عهد قديم جداً . وتعلم العرب استعمال الدلك من كتب اليونان او من الهنود وكثر ذكره في كتبهم الطبية قال ابن سينا في القانون « الدلك منه صلب فيشدد ومنه لين فيرخي ومنه كثير فيهزل ومنه معتدل فيحصب ومنه خشن فيجذب الدم الى الظاهر سريعاً ومنه املس اي بالكف او بمزقة لينة فيجمع الدم ويجبسه في العضو . والغرض في الدلك تكثيف الابدان المتخلطة وتصلب اللينة وخلخلة الكثيفة وتليين الصلبة . . . ومنه دلك الامتداد وهو بعد الرياضة ويسمى الدلك المسكن ايضاً والغرض فيه تجليل الفضول الخنثية في العضل مما لم يستفرغ بالرياضة لينعش فلا يحدث الاعياء وهذا الدلك يجب ان يكون رقيقاً معتدلاً » انتهى . ويظهر لنا ان ابن سينا نقل هذه العبارة الأخيرة عن بقراط ابي الطب

واعمل الاوربيون الدلك وجهلوه كل مدة القرون الوسطى كما جهلوا أكثر العلوم والفنون . ثم عادوا اليه منذ سنين قليلة ومعينه عندهم الدكتور مزجر الهولندي الذي شرع يعالج المرضى به سنة ١٨٥٣ ومن ثم أكثر استعماله في اوربا واميركا ويقول مستعملوه انه يسكن الألم بتخدير اعصاب الجلد ويسرع حركة الدم واللغا في الاعضاء المدلوكة فيزيد غذاءها ونزع الفضول منها . وعندنا ان هذا الامر الاخير اي سرعة نزع الفضول منها هو السبب الأكبر لفائدة الدلك وقد ذكره الشيخ الرئيس حيث قال

« والفرض فيه تحليل الفضول الخبثية في العضل ». والف الدكتور دغلس غرام الأميركي كتاباً في تاريخ الدلك وكيفية استعماله. (١) وقد رأينا له الآن نبذة مختصرة لمأخوذ فيها تجارب الاستاذ مجبورا من اساتذة مدرسة تورين التي اثبت فيها بالامتحان ان الدلك يزيل التعب. فان هذا الاستاذ كان يوصل الوسطى من اصابع يديه بجسم ثقله كيلوغرام ويحركها بها مراراً حتى تتعب ويعين مقدار تعبها بالآلة ميكانيكية ممددة لذلك ثم يدلكها دللكا بطرق الدلك المختلفة فيجد انها تستريح حالاً وتعود ترفع الجسم بلا تعب حتى ان الاصبع التي كانت تتعب برفع اربعة كيلوغرامات صارت ترفع ثمانية بعد الدلك. ووجد ايضاً بالامتحان انه لا فائدة من الطالة مدة الدلك بل ان فائدته كلها تحصل اذا طالت مدته خمس دقائق فقط ثم لا تزيد على ذلك. ووجد ان الدلك بالذات اي دعك العضو كأنه يعجن عجناً (pétrissage) اتفق طرق الدلك المختلفة. وان الدلك يريح الاعضاء المنعبة بالعمل الكثير او بالرياضة العنيفة. ومشي مرة عشرة اميال متوالية ولم يكن معنانياً المشي الطويل تتعب كثيراً وامتنح قوة اصابعه فوجد انها صارت زرع ما كانت عليه وهو مستريح فدللكها عشرة دقائق فاستراحت وعادت قوتها كما كانت قبلاً مع انها لا تسارد قوتها عادة بمجرد الراحة الا بعد ساعتين. ومعلوم ان الراحة لا ترد القوة العضلية الخائرة من الجوع ولكن الدلك يردها كما تقدم

ووجد ايضاً ان الدلك يرد القوة العضلية التي يفقدها الانسان بالارقي او بالاشغال العقلية او بالحمل فانه جعل شخصاً يجي الليل ساهراً ثم قاس قوته العضلية فوجدتها قليلة جداً فدللك عضلاته عشر دقائق ثم قاسها ثانية فوجد ان القوة كادت ترجع كلها الى الحالة الطبيعية كأن الشخص نام الليل كله نوماً طبيعياً وذلك لم يكن يتم له ولو استراح النهار كله او استعمل افضل العقاقير المقوية

وامتنح عشرين تلميذاً من تلامذة الطب الامتحان الطبي النهائي مدة خمس ساعات متوالية حتى خارت قواه تماماً وامتنح قوة اصابعه العضلية حينئذ فوجد انها صارت خمس القوة الطبيعية فقط فدللكها عشر دقائق بعد نصف ساعة فمادت اليها قوتها الطبيعية واصابت الحمى انساناً ولازمة الدور عشر ساعات متوالية فضعفت عضلاته ضعفاً شديداً ولكنها لما دلكت استردت قوتها كما كانت قبل الحمى

وقد ابدأ في مقالة سابقة موضوعها فلسفة التعب نشرت في الجزء الثالث من هذه

(1) Dr. D. Graham, Massage : History and Application (New York 1893).

السنة تفلأ عن خطبة الاستاذ فوستر الفسبولوجي ان علة الشعب العفلي فناد الدقائق الحية من العضلات وتجمع الدقائق الميتة فيها لا سيما وان الدقائق الميتة سامة فالدلك خير دواء يسرع اخراج هذه المواد السامة من العضلات المتعبة

الشفاء من السرطان

لا دواء لاسرطان غير الاستئصال بالمعملية الجراحية . والاستئصال لا يزيل السرطان دائماً فيعود ثانية بعد مدة وجيزة ولكن هذه المدة قد تطول سنتين او أكثر فيموت المريض بداء آخر قبل ان يعاوده السرطان فيحسب انه شفي منه . وقد جمع الدكتور كريس الجراح كثيراً من حوادث السرطان التي عولجت بالمعملات الجراحية فوجد ان نسبة الحوادث التي شفيت اي لم يعد السرطان يظهر فيها بعد ثلاث سنوات او أكثر الى الحوادث التي لم تشف تختلف باختلاف موقع السرطان على ما ترى في هذا الجدول

من كل الف حادثة من سرطان الخنجره شفي	٥٨	حادثة
" " " " " "	٠٦٦	اللسان
" " " " " "	٢١٣	المستقيم
" " " " " "	٢٩٧	الثدي
" " " " " "	٤٠٥	الرحم

وعليه فالمعملية الجراحية انجح في سرطان الرحم والمستقيم والثدي منها في اللسان والخنجره

الشفاء بالماء

اعتمد الاقدمون على الماء في علاج الأمراض من ايام ابقراط ابي الطب ولا سيما في علاج الجروح ورأى البسطاء ذلك فظنوا ان في الماء قوة سرية او روحية تشفي من المرض ولا سيما بعد ان صار البعض يقرأون عليه ويعزّون ويتلون الآيات والصلوات ويقال ان الجراح بارى الفرنسي الشهير الذي غير مذهب الجراحين في اوربا رأى بعضهم يعزّم على الماء البارد ويواسي به الجراح في حرب ماز سنة ١٥٥٣ نتشفي قبل الجراح التي تعالج بالكي حسب الطرق الشائعة حينئذ فقال في نفسه ان الفعل للماء البارد ولا فعل للتعزيم لأن الماء يتظف الجروح ويخفف الالتهاب الذي يحدث منها . وجعل يواسي الجروح به فنجح نجاحاً عظيماً كما هو مبسوط في سيرته المذكورة في كتاب سر النجاح

الآن اهالي اوربا كانوا في ذلك الحين غائضين في بجزر الجبل والخرافات فنسوا ما اكتشفه باري او لم يعاينوا به نظراً مما ملاً مئتي سنة. ثم رأى الجراحان لبار وبرسي طحاناً بواصي الجرحى بالماء البارد بعد ان يذيب فيه قليلاً من الشب الابيض وتلو عليه بعض الغرائم فكما ان الفعل للماء وجهلا يعالجان الجرحى به فيجحا وذاع صيتها واشهر من اذاع المعالجة بالماء رجل اسمه فنست بريستز نشأ في النصف الاول من القرن التاسع عشر واستنبط اساليب مختلفة للمعالجة به . و يقال انه عالج في سنة واحدة وهي سنة ١٨٤٠ الفاً وخمس مئة من المرضى الذين اتوا اليه من بلدان مختلفة وتوفى سنة ١٨٥٢ عن ثروة طائلة جداً جمعها من هذه المعالجة

وغني عن البيان ان أكثر الذين اشتهروا بالمعالجة بالماء ليسوا من الاطباء البارعين ولا من عني اعماله على الاحكام العقلية والقواعد العلمية . وان الذين شفوا بواسطة علاجهم كان للوم اليد الطولى في شفائهم لكن ذلك لا يفي فائدة الماء ولا يعنى الاطباء من وجوب الانتباه اليها لا سيما وانهم يتهاونون على كل علاج جديد طالما تُنسب اليه فائدة من الفوائد وقيل ان يُعرف سببها العلمي فما ضرهم لو عرفوا ما ينسب الي الماء من الفوائد واستعملوه حيث استعمله غيرهم فافاد

اما عامة القراء غير الاطباء فحسبهم ان يعلوا فوائد الاستحمام في نظافة البدن وازالة التعب وتقوية الدورة الدموية ولا سيما اذا صحبته ذلك كما هو شائع في الحمامات الرطبة المعروفة بالحمامات التركية . وفي تنظيف الجروح من جراثيم التساد التي تتساقط عليها من الهراء . واذا نظفت الجروح من هذه الجراثيم اندملت سريعاً ولم يحدث فيها مادة ولا التهاب

هذا من حيث استعمال الماء من الظاهر . اما من الباطن فواضح ان الماء من اقوى المعينات على هضم الطعام وتدويره لكي يفتدي به الجسم وهو السائل الوحيد الذي يفي بهذه الغاية ولا يخشى منه اقل ضرر . ولا عبرة بما يقوله بعض الاطباء من ان الخمر انفع منه او انه لا يحمى شربه الا بمزوجها او بغيرها من المسكرات فانه ليس لذلك من سند علمي ولا هو مويد بالاخبار . وطالما بلغنا ان الاوربيين لا يشربون الماء في بلادهم الا بمزوجاً بالخمر فرأينا الامر على خلاف ذلك بل ان من فنادقهم ما يشترط على نزلائه شرب الماء القراح ولم نجد فرقاً ظاهراً بين الذين يشربون الماء صرفاً والذين يشربونه بمزوجاً بالخمر ويزعم بعض الاطباء الذين يبنون عليهم على ما سمعوه او تسموه لاعلى الحقائق العلمية

المثبتة ان الاشربة الروحية لازمة لما فيها من الغذاء ولكنهم لو نظروا في الامر قليلاً لوجدوا ان من يشرب الخمر ليعتدي بها كمن يطبخ الدرّ لياكله لا لانها خالية من كل غذاء بل لانّ في لقمه الخمر من الغذاء أكثر مما في قينة الخمر العالي الثمن . ولا يتكران للخمر فائدة دوائية في بعض الادواء ولكن فائدتها مقصورة على الالكحول الذي فيها فاستعمال الالكحول الصرف في تلك الاحوال أولى وبه تحصل الفائدة الكبرى من المقدار الاقل وبالثلث الاقل . ولا يتكر أيضاً ان البعض يستطيع طعم الخمر فيكون الغرض منها اللذة لا الفائدة

المزل الصحي

الموقع * موقع المنزل إما ان يكون مجلبة للصحة والراحة وطول العمر واما ان يكون مجلبة للمرض والتعب والموت الباكر . فاذا اردت ان تتوفر في منزلك شروط الصحة وجب ان تستوفي في الشروط الآتية وهي
اولاً . ان يكون موقعه جافاً ويجب ان تجنب الارض الرطبة والمردومة ردماً كما تجنب الموت

ثانياً . ان يكون مرتفعاً بقدر الامكان

ثالثاً . ان يكون بعيداً عن المستنقعات والترع البطيئة الجري والارض التي تغمرها المياه وبعيداً عن الاماكن التي تهب فيها رياح آتية من اماكن وبيئة او كثيرة المستنقعات رابعاً . ان يكون بعيداً عن المعامل والحانات وقريباً من المدارس والمعابد خامساً . ان يكون بعيداً عن الشوارع العمومية ما امكن لكي لا تُعَب بغيرها وجلبة المارين فيها

سادساً . ان يكون في كل ما يمكن من الارض البراح فيكون منها ساحة للعب الاولاد وحديقة الاشجار والرياحين

الهندسة * يجب ان يبنى البيت على اسلوب يدخل فيه كل ما يمكن من اشعة الشمس والهواء النقي . ولا يجوز لمن يعرف قيمة صحته ان يسكن بيتاً لا تدخله اشعة الشمس ولا يجدد هواؤه دائماً ولو أعطي هذا البيت مجاناً . وقد قيل ان البيت الذي لا تدخله الشمس يدخله الطيب كثيراً

استئصال السل

كتب الدكتور بعض مقالة مسهبه في هذا الموضوع في الجزء الصادر في شهر فبراير (شباط) في جريدة الفورم قال فيها ان داء السل لا ينتقل من الوالدين الى الاولاد بالوراثة لكن من المحتمل ان الاستعداد للاصابة به ينتقل من الوالدين الى الاولاد. والسل معدى ولكن عدواه غير شديدة اي ان الناس لا ينعدون به بسهولة كما ينعدون بغيره من الامراض المعدية . فلا يعدى به الانسان الا اذا تعرض للعدوى وخالط المسولين زماناً طويلاً . ولكنه قد يعدى به سريعاً اذا زلزلت قوة المناعة من جسده أو ضعف . ومع ذلك فتقلي السل أكثر من قتلي كل الامراض المعدية . ويقال ان سبع وفيات الأوربيين والأميركيين سببها داء السل الرئوي

والسل اسهل الامراض المعدية انقضاء واذا اصيب به انسان فهو اصعبها شفاء . ومع ذلك لا يتعدى شفاؤه اذا تدورك قبل ان يتمكن من المصاب . وفي رأي الدكتور بعض انه يمكن استئصال هذا الداء تماماً بالوسائل التالية وهي :

اولاً . اقناع الناس بان السل داء معدى

ثانياً . تعليم كيفية ازالة العدوى من نفث المسولين

ثالثاً . فحص النفث فحصاً بكمبيوترولوجياً حتى يعلم وجود السل عند ظهوره فيعالج

قلما يتمكن من المصاب به

رابعاً . تفتية هواء المخادع التي سكنها المسولون بما يسكنها غيرهم

خامساً . انشاء مستشفيات خاصة بمعالجة المسولين

سادساً . منع استخدام المسولين في الاعمال التي تعرض غيرهم للعدوى

سابعاً . فحص الحكومة للبقر وقتل كل بقرة مصابة بالتهربون

ومن رأي الدكتور لوسن فلك انه يمكن استئصال داء السل الرئوي من المسكونة

كلها في ثلاثين سنة اذا استعملت الوسائل اللازمة لذلك

ميكروب السل والسكاير

اثبت الدكتور كرز ان السكاير الأفرنجية لا تخلم من ميكروب السل وهو يشبه البكتريا من

الذين يصنعونها لانهم يلوونها بريقهم وهم مصابون بالسل في الغالب لكن هذا الميكروب يبقى

حيّاً فيها نحو عشرة ايام فقط فاذا حفظت زماناً اطول من ذلك مات او بطل فعلة