

الغرائب التي لم يقلها قائل ولا نقايا ناقل " غير أن صاحب التاج قد قال في ترجمة
عنتق: " لكن المصنف (صاحب التاموس) ثقة فيما نقله فينبغي ان يكون ما
يأتي به مقبولاً " ولو اغفله سائر اللغويين

الْأَرَقُّ وأسبابه ومعالجته

للدكتور كادل سليمان انطوري

الأرق عرض من الاعراض المزعجة التي ترافق كثيراً من العلل الحشوية
والجلدية ومدار هذه المقالة على الأرق بحد ذاته دون ان يكون مربوطاً بحالة
مرضية معروفة. ولا يبرح عن البال ان الارق كثيراً ما يكون ظاهرياً وليس حقيقياً
فيخال للمريض المبتلى به انه لم ينم مع انه يكون قد نام نوماً متقطعاً اذا يسرد عليه
الزهر بانه لا ينام

ومن اكبر دواعي الارق تمب الجسم المرمق وانتقال البال الزائد. فكثيرون
يعروهم الارق لاقل نصب يعانونه. واحسن واسطة تعمل لإراحتهم حمام فاتر على
٣٤. او ٣٥ مع غلاية الزيزفون مقدار خمائة جرام من الزهر مدة ربع ساعة فقط.
وان زاد التمسب يكرر هذا الحمام كل يومين. كما ان تغطيس الرجلين او اليدين في
ماء حرارته على ٤٠ مدة نصف ساعة يولي المأزوق راحة تذكر عند ما يؤولي الى
الفراش. بيد ان العرق الغزير الذي يرافقه ذلك يفقد هذه الواسطة شيئاً من خواصها
المفيدة ولذلك قد وصف " هرشار " تغطيس الرجلين او اليدين متناوبة في ماء حار
وما بارد بان يوضع امام الشخص وعان الواحد يحتوي ماء على ٤٠ والآخر على ٢٠
تغطس الرجلان لحد نصف الساق في الماء الذي على ٤٠ مدة ثلاث دقائق ثم في الماء
الذي على ٢٠ مدة نصف دقيقة يكرر هذا العمل ثلاث مرات بالتتابع. يعمل هذا
المنطق عند النوم اي بعد اخذ طعام المشاء خفيفاً وسهل الهضم
ولا بُد من مراقبة الانبوب الهضمي باعتناء تام لان تلك وظيفة الهضم كثيراً
ما يساعد على الارق وحضول الكايزوس وتوهم الادواء والغلل واحسن ما قيل في

هذا قول الدكتور فانديك في باثولوجيته على سبيل المزل: « تأخر زيد في عشاءه ثم اكل كبيبة وسكاً ودزاً وجانباً من التوابل والخللات وشرب كاساً من الخمر الصفراء ثم اكل كثافة وبقلاوة وبعض الربيات وشرب كاساً من الخمر السوداء ثم اكل فاكهة مختلفة الانواع من موز وتفاح وبرتقال وشرب قينة من الشبانيا وطلب النوم بعد حين فركبه الكابوس وشاهد الشياطين والابالة وقام في الصباح قلقاً مضموماً التفتت به وهو نازل الى مخونه وسأله عن سلامته فقال: ان صبر علي اصحاب الديون في هذا النهار بعث املاكي واوفيت ما علي واقفلت علي لاني على حافة الافلاس. وزد على ذلك اني اخشى على صحة عائلتي فانا مضطر الى ان اخرجها الى خارج المدينة سريعاً لتلايموت احد اولادي. ولما سأله عما اكل البارحة واخبرني سكت وقلت في نفسي: الكابوس من الكبيبة والابالة والشياطين من السمك والتوابل. والافلاس وخراب المحل من الخمر. وفساد صحة العائلة من القواكه والمحالي. ثم التفتت به بعدما حاز لمعدته فرصة لتفريغ تلك البالوعة التي ملأها بها. فوجدت المحل ناجحاً لا دين عليه والنقعات معتدلة وصحة العائلة جيدة. ولا خوف من الافلاس ولا من خراب البيت وقد عدل عن بيع الأملاك وعن الذهاب من المدينة... وكمن من مشاجرة سببها طعام غير مهضوم وكمن امره حمله سوء الهضم على قتل نفسه » اه

وعليه فاذا كان هضم الماروت سيئاً بما يعرف من وسخ اللسان واكتسائه طبقة بيضاء غليظة ومن الدوار النخ وجب عليه ان يأخذ ملء ملعقة قهوة من الزيج الآتي في قدح من الماء الساخن:

كبريتات الصودا	٦٠ جراماً
فوسفات	٢٠
يكربونات	١٠ جرامات

تنقص الجرعة حينما تستطلق الباطنة وتزداد في حالة التقيؤ. واذا كانت مواد البراز جافة بنوع ان يعجز اللين المار ذكره عن التأثير يؤخذ قبل الطعام حبة تحتوي على الصبر. ويجب على المداوي جس بطن مثل هؤلاء المرضى جيداً لانهم كثيراً ما يكونون عرضة لحالة قيء مجهولة عندهم فان جذر امعائهم للكسوة مواد برازية

قدية وملتصقة يشمر بها من الخارج مثل قطع مئائق مسترخية أما بقية الغائط النازل فيخرج بواسطة مجرى مركزي. واعلم أن مثل هؤلاء المرضى لو سألتهم عن حالة امعائهم اجابوك بأنها ليست قابضة وسبب ذلك تنوطهم من وقت الى آخر ولكن هذا التفوط يصح تسيته باندفاقي لان الماعلا يعود يستطيع سعة ما ترساه له المعدة ولذا يتوجب تفريغ محتوياته ليعود النوم واحسن الوسائط للوصول الى ذلك استعمال مستحضرات الصبر والحقن المليئة البسخنة

ولما كان الضجر والقلق من اعظم مسببات التعب وجب والحالة تلك تطمين المريض بالكلام اللطيف المنع بان هذا الارق ليس مؤذياً الى الدرجة التي يتصورها هو وأنه ينام نوماً كافياً بديل انه كثير اما فوجئ شائخاً حال كونه كان يتصور بأنه لم ينام ومع ذلك فاذا لم ينام هذه الليلة سينام في غيرها ويكفي انه باضجاعه ليلاً قد جدّد قواه وهكذا يجب ملاطفة المريض بما امكن من الطرق لاقناعه بعدم خطورة الحال حتى تبدأ افكاره ويستريح ضميره فلا يعم من ثم ان يعاوده النوم الذي كان قد فارقه ايلماً بل لسابع

أما الشرعات فلا يسوغ استعمالها إلا في الدرجة القصوى فهي اذا قاومت النتيجة اي التمهيج تريد في قوة السبب اي التعب . ومع هذا فاقبل الشرعات ضرراً هي فوائد النشادر والاثير على هذا الترتيب :

فوات الشادر	كرامان
ماء المنع	٩٠ كرامات
صبغة الواليريانا الاثيرية	١٠ كرامات

يؤخذ منه ملعقة قهوة عند النوم في نصف قدح ماء .

ويجوز استعمال ماء زهر البرتقال . انة كرام عند النوم او برّج خفيفة من « الكودئين » (codéine) ممزوجة مع الاثير اذا كان الضجر زائداً :

شراب الكودئين	٩٠ كراماً
اثير كبريتي	٥٥ كرامات
ماء الواليريانا	٦٠ كراماً

يؤخذ ملعقة طعام عند النوم في قليل من الماء . اما استحضارات البروم فلا يسوغ

الاستمرار على استعمالها زمناً طويلاً لأنها سببنة التأثير في الافكار والذاكرة
ويمكن استعمال الترتيب الآتي مدة من الزمان :

١٠ كرامات

برومور البوتاسيوم

١٠٠ كرام

شراب قشر البرتقال المر

ويؤخذ منه ملعقة شوربه عند طعام المساء في قليل من الماء . أما السلفونال
فيجب استعماله بزيادة الحذر لأن له تأثيراً ساماً وخصوصاً في الكليتين . ويؤثر عليه
« الغيروئال » بجرعة ثلاثين سنكراماً في برشان يكرر ذلك ليلتين متواليتين . أما
إذا زيدت هذه الجرعة لحد خمسين سنكراماً فيخشي حصول عوارض انسمام . ويجوز
أيضاً استعمال « التريونال » بجرعة خمسين الى خمسة وسبعين سنكراماً في برشانة عند
النوم . وهناك عقاقير عديدة لا أرى لزوماً لتعدادها والأمر المهم هو عدم الاستمرار
مدة طويلة فلا يجوز استعمال الملاج أكثر من يومين الى ثلاثة . ثم يعاد الى استعمال
القوات وما . الزهر

اتذكر أنه كان اعتراني أرق خفيف في صيف حار فافادني كثيراً استعمال الحمام
المتشلل قبل النوم فكنت اجد راحة عظيمة فليجرب اذا من أصيب بالأرق . هذا
وكثيراً ما يارق المرء لسبب لسع البق او الناموس او البعائث وتلك علة لا تبرا إلا
بالنظافة والاعتناء . بازالة هذه الحشرات المؤذية

العقائد الوثنية في الديانة النصرانية

انتقاد للاب لويس شيخو البسوي (تتمة)

٢ السيد المسيح وبقية المعتقدات النصرانية

عرف القراء من مقالنا السابقة حصة بضاعة عمدة طاهر التنير بنقله اقوال
بعض الزنادقة في حق النصرانية ولا يمدده كونه اخذ منقولاً عن كتب انكليزية
بل رأى البعض عنده اقبح من ذنب وكلنا يعرف ان « البضاعة الانكليزية »
ترادف البضاعة السيئة