على الاهداب وأشفار الجفون لان ذلك قد يؤدي الى ثني الاهداب والتهاب الملتحمة وغير ذلك. وجرارة النار التي تؤثر كحرارة اشعة الشمس فتحدث التهابات في ملتحمة العين والقرحية والشبكية كما يقع للزجّاجين والطباخين والصاغة والحدادين. وكثرة التحديق في الاشياء الدقيقة ولا سيما في الليل. وكثيرٌ من الاحوال التي تؤدي الى احتقان الدماغ وبالتالي الى احتقان العين كالصراخ والغناء والرياضة العنيفة والمشدّ الكثير الضغط الى غير ذلك

اذا علمت ذلك كلهُ فما عليك الاّ ان تستخلص من هذه القواعد الكلية ما يجدر بك اعتبارهُ في الوقاية اذا كانت عينك عزيزة عليك ولا بأس ان نعزّز ما ذُكر بما قالهُ الشيخ الرئيس في ارجوزتهِ المشهورة

واحفظ على عينيك من غبارِ ومن دواخنٍ ومن بخارِ
ومن شعاع الشمس والسمومِ ومن لقاء الوهج من حميمِ
ولا تُطل قراءة الدقيقِ نقشٍ وخطٍ مُدمج التعليقِ

منافع التغميز

يراد بالتغميز في الطب جسّ اقسام الجسد العضلية ودلك الاوصال لتلين وتنشّه حيوية الجلد والانسجة تحتهُ واشتقاقهُ من الغمز بمعنى الجسّ والعصر ومنهُ غمز المثقف القناة قال زيادٌ الاعجم

وكنت اذا غمزتُ قناة قومٍ كسرت كعوبها او تستقيما

وهو من مواضعات المولدين لم يأتِ في كلامٍ قديم والاظهر ان العرب لم تكن تعرفهُ وقد استعملهُ الشيخ الرئيس في ارجوزتهِ قال

وداوِ من اصيب بالاعياء بالدهن واللطيف من غذاء
والدلك والتغميز في الحمّامِ وليسترخ من بعدُ في ايامِ

وجاء في خطط المقريزي (مجلد ١ ص٣١٧) ان خمارويه شكا الى طبيبهِ كثرة السهر فاشار عليهِ بالتغميز فأنف من ذلك وقال لا أقدر على وضع يد احدٍ عليّ الى آخر ما ورد هناك . ومن الناس من يسميهِ بالتكيس والتمسيد وهما من الالفاظ العامية

أمّا فوائدهُ فان المولّدين من العرب كانوا يستعملونهُ لمقاصد صحيّة في الحمّام وخارجهُ وهو شائع عند الشرقيين يستعملونهُ الى اليوم ولا يبعد ان يكون الافرنج قد اخذوهُ عن العرب في جملة ما اخذوهُ من معارفهم وعلومهم فاينما سرت في مدنهم وجدت حمّاماتٍ على الاصطلاح الشرقي يجرون فيها على الطريقة المتعارفة عندنا ويؤثرونها على ما سواها

اما الطرق التي يجرون عليها في استعمال التغميز علاجاً فكثيرة من عصر وجسّ ودلك ودعك وتمليس وغير ذلك مما يستعملهُ المغمِّزون على اصول متعارفة عندهم يُستغنَى عن وصفها وتعريفها بالممارسة والمشاهدة فلا نطيل في بيانها هنا ولا نتعرض لتفصيل الطرق العلاجية الموضعية بالدهون والمروخ وغير ذلك مما يكون معظم التأثير فيهِ عائدًا الى الدواء الذي هو المقصود في العلاج لان ذلك خارجٌ عن الصدد الذي نحن فيهِ. ولكننا نقتصر الآن على ذكر العلل التي يفيد استعمال التغميز فيها علاجاً على الخصوص وهو مهما تنوعت طرقهُ فالفائدة منهُ واحدة مرجعها على الاكثر ما يحدث عنهُ عقيب التليين بخار الماء الحارّ من شعور المغمَّز بالراحة والانشراح ونشاط العضلات من عُقلة التعب فتسهل الحركة ويزيد مجرى الدم في العروق وتنبه القوى الحيوية

ولذلك كان التغيز كثير النفع في البلاد الحارة لاستعاضة الجسم بهِ ما يفقدهُ بفعل الحرارة ولكن الافراط فيهِ مضرٌّ جدًّا لانهُ يؤدّي الى الضعف بما ينشأ عنهُ من التنبُّه والتأثر وكثرة التحليل فلا يعود الجسد يقوى على تحمُّل الاتعاب

وقد بالغ بعض الاطبآء في منافع التغيز فعزا اليهِ شفآء كثير من الآلام والاسقام وما هو في الحقيقة الا واسطة يقتصر نفعها في الطب على بعض العلل العصبية مما يخضع لسلطة الوهم وفيما عدا ذلك فالفضل فيهِ راجع الى الحمَّام لانهُ يحلل الفضول ويبرزها بالتعريق ويزيل الاوساخ عن البدن فتفتح المسامُّ ويسهل التنفس الجلدي

أما العلل التي ينفع فيها التغيز فهي الوثآءة والحدر الدموي والتقلصات العضلية وعلل المفاصل والاوتار وكثيرٌ من العلل العصبية والامراض المزمنة والقبض المستعصي لتليين الامعآء وشلل الاطراف الحادث بعد السكتة عقيب امتصاص الخثرة الدموية لاعادة التقلص العضلي. وقد يكون كثير النفع في ازالة الاعتقالات التي تحدث في النفه من الهيضة الوبائية واشاروا باستعمالهِ ايضاً في بعض امراض القلب والنزلة الرئوية على طريقة المروخ وفي الامراض البلغمية والخنازير والاستسقآء وغيرها

قصيدة عصرية

لحضرة الشاعر المجيد نجيب افندي الحداد احد منشئي جريدة لسان العرب الغرَّآء

مَن بدورٌ تسير في المركباتِ ومن القبَّعات في هالاتِ
كلتها ازاهر الصنع من نبـ ـت الايادي لا من ايادي النباتِ