٥ — لا تذهب الى مرقص دون أن تصحب زوجتك واصطحبها حين تباشر رحلة تفعم الفؤاد بهجة

٦ — لا تجادلها أبداً واكتف بان تناجي نفسك قائلا انها من ذات طبعها مخالفة لقواعد المنطق

المعالجة بنور الشمس الطبيعي

والنور الاصطناعي

الدكتور ف . كازاكوف (١)

أرسل لنا حضرة النطاسي البارع الدكتور ف . كازاكوف مقالة نفيسة عن

(١) عيادة الدكتور بشارع فؤاد الاول أمام حديقة العائلات ببيادة الدكتور الحاج على ايوب بك سابقاً والمدخل من شارع بورصة نمرة ٢

العنوان السالف الذكر باللغة الروسية فآثرنا تعريبها لجزيل فائدتها قال :

ان طريقة معالجة الامراض بالشمس قديمة العهد جداً اتخذها الناس وانتفعوا منها منذ خلقة العالم . والاقدمون من عباد الشمس عرفوا أيضاً منافع الشمس في شفاء الامراض . ثم ان كتب الطب القديمة تدل دلالة واضحة على ان كثيراً من الامراض كانت تعالج بالشمس كداء مفاصل الارجل والاستسقاء . وذكر أبقراط وجالينوس في كتبهما كثيراً من فوائد الشمس في شفاء بعض الامراض . وكان الرومانيون القدماء يخصصون ساحات خاصة للمعالجة بالشمس وكذلك المصريون الاقدمون كانوا يحفرون حفراً في الرمل لهذه الغاية نفسها والجرمانيون القدماء عرفوا فوائد الشمس لشفاء الامراض لذلك كانوا يضعون أولادهم المرضى على أسطحة المنازل في أيام الصحو التي تشرق فيها الشمس حتى ان دينهم كان يأمرهم بذلك . وعرف شعوب قرنا من عهد بعيد فوائد الشمس وذكرت بعض كتبهم ان ملوكهم كانوا يشفون داء المفاصل بواسطة وضع أيديهم على المرضى ذلك ان الفلاحين مع مرضاهم كانوا في صيف كل عام يقصدون باريس للسجود للملوك فكانوا يسيرون بعجلاتهم الثقيلة ويقضون أياماً عديدة وأحياناً أسابيع في طريقهم الى باريس معرضين لحرارة الشمس والهواء النقي فكان ذلك يؤثر تأثيراً حسناً على صحتهم ويشفي مرضاهم .

وحدث في العصور الوسطى اضطهاد شديد على العلم والعادات القديمة فأهمل أمر المعالجة بأشعة الشمس لانهم كانوا يعتقدون أن ذلك من عبادة الاوثان ولم يذكر التاريخ في هذا العصر سوى ابن سينا الطبيب العربي الذي كان يعالج المرضى بأشعة الشمس .

وعام ١٨٥٥ أنشأ الدكتور ريكلي السويسري مصحات خاصة للمعالجة بالشمس فلم تفلح تجاربه العديدة التي قام بها .

وعام ١٨٩٣ أنشأ الدكتور فيزين مصحات للمعالجة بالشمس مرتكزة على

العلم الصحيح والاختبارات العديدة التي قام بها فانه درس خصائص النور وتأثيره في شفاء الامراض . وفي العشرة الاعوام الاخيرة درس كثيرون من الاطباء فوائد المعالجة بالانوار ونشروها بين الناس واستعملوها كثيراً في عياداتهم

كان الاقدمون يعرفون ذلك النور الذي يقع عليه النظر ولكن لدى ادخال النور بواسطة البرزما (آلة مثلثة الاضلاع) قسموه الى أنوار أساسية (بنفسجي وأزرق وأصفر وأحمر) التي اذا جمعت معاً كان لها تأثير النور الابيض . والآن نحن نعلم حق العلم ان وراء النورين البنفسجي والاحمر أنواراً لا نرى بالعين المجردة وانما تعرف بطرق علمية معلومة

واذا وضعنا وراء حدود الطيف الشمسي الأحمر ميزان حرارة صغيراً زئبقياً فاننا نرى الزئبق فيه يتدرج بالارتفاع واذن هنا توجد أشعة تعطي الحرارة وقد سماها العلماء ما وراء الاحمر

واذا وضعنا وراء الطيف البنفسجي المنظور قطعة ورق من الورق الذي يستعمل للتصوير الشمسي فاننا نرى ان جزء الورقة الواقع وراء الطيف يسود وذلك يدل على ان هنالك أشعة ذات تأثير فعلي سماها العلماء ما وراء البنفسجية ومجمل القول ان أشعة ما وراء البنفسجية والبنفسجية والزرقاء تؤثر تأثيراً كيماوياً وان الاشعة الخضراء والصفراء تؤثر تأثيراً نظرياً وأن الاشعة الحمراء وما وراء الحمراء تؤثر تأثيراً وقتياً محدداً

ومما تجب الاشارة اليه انه بعد التجارب التي أجراها العالم هرتس اصبحنا على علم من كنه النور وجوهره وقد حدده هذا العالم بقوله « ان النور هو عبارة عن مظهر كهربائي وان كل نور من الانوار المختلفة له خصائص خاصة كنور الشمعة ونور المصباح ونور الفيب وغيره . واذا نزعنا الكهرباء فان النور يتلاشى واذا أبعدنا الاثير الحامل النور فان القوة الكهربائية والمغنطيسية لا تستطيع تجاوز مساحات الفضاء ، وفي كل نار وفي كل ذرة منيرة نرى أثر الكهرباء

وكلنا نعلم اننا اذا عرضنا الجلد لاشعة الشمس فانه يحمر ثم يصاب بالالتهاب

الشمسي ثم يسود مكان الالتهاب وبعبارة أخرى يتغطى الجلد بقشرة سوداء. وكانوا يزعمون قبلاً ان احمرار الجلد ناجم عن تأثير الاشعة الحارة (الحمراء وما وراء الحمراء) ولكن علم الآن ان ذلك ينجم من تأثير الاشعة الكيماوية في الجلد (الزرقاء والبنفسجية وما وراء البنفسجية) . والدليل الناصع على ذلك اولئك الرجال الذين يرحلون الى الجهات القطبية حيث يستمدون النور من انعكاس الاشعة على جبال الجليد حيث تبلغ درجة الحرارة أحط من درجة الجليد وكلهم يصابون بالتهابات حادة في وجوههم

ان القشرة السوداء التي تغطي الجلد بعد تعريضه للشمس واحمراره تقي الجلد من تأثيرات الاشعة الكيماوية عليه

يدل على ذلك التجارب التي قام بها العالم فيتزين فانه دهن ذراعه بالحبر الهندي الذي يستعمل للوشم وعرضه لاشعة الشمس الحارة مدة طويلة من الزمان ثم نزع عنه الحبر فوجد ان جلده لم يتغير ولم يحدث له شيء وفي الوقت نفسه فان جلد الذراع الذي لم يدهنه بالحبر احمر ثم تغطى بقشرة سوداء . ثم اعاد فيتزين التجربة ثانية فانه عرض ذراعه للشمس بدون ان يدهنه بالحبر فاحمر ذلك الجزء الذي كان مغطى بالحبر أولاً ثم علته قشرة سوداء ومن جهة اخرى فان الجزء الذي علته قشرة سوداء اولاً لم يتغير

معلوم أن لون بشرة سكان الاقطار الجنوبية أسود وهذا السواد الكثيف يقي أجسامهم من تأثير الاشعة الكيماوية

أن اجزاء الطيف الشمسي تؤثر تأثيراً مختلفاً في الاجسام ولذلك فان كل شعاع منها له تأثير خاص ونفع خاص وانفع الاشعة للاجسام هي الكيماوية ولا سيما البنفسجية وما وراء البنفسجية المعروفة بقصر موجاتها وسرعة اهتزازها

وبناء على تجارب العلماء الاخصائيين بشأن تأثير الشمس على الاجسام الحية نحن نعلم أن نور الشمس ولا سيما نور شعاعه الكيماوية تساعد على تنمية أعضاء الجسم وشبكاته المتعددة وتجدد قواها ويكون تأثيرها أشد مفعولاً لغطاء الجلد

وملحقاته (الاظافر والشعر والغدد) ثم أن العظم والغضروف والعضلات تقوى كثيراً تحت تأثير أشعة الشمس . وكذلك يتحسن تركيب الدم بزيادة الكريات الدموية فيه وبالجملة فان حالة الجسم العمومية تتحسن وتقوى الشهية للطعام ووزن الجسم يزيد زيادة محسوسة

أن أشعة الشمس تنفذ إلى طبقات الجلد الداخلية حتى وإلى الاعضاء الداخلية حيث تظهر مفعولها وتأثيرها الحسن

أن النور ولا سيما نور الشمس يحدث تأثيراً نفسياً فانه يؤثر على الاعصاب وينشط حركتها وكل يعلم أن الايام التي تشرق فيها الشمس ولاسيما بعد الايام الممطرة وردادة الطقس تدب فينا روح النشاط والانشراح والارتياح

ومما نجب الاشارة اليه أن العالم هيتم قام بتجارب متعددة بواسطة نظارات مختلفة لون الزجاج وظهر له أن النورين الاحمر والاصفر ينبهان وينشطان وان النور الازرق بسبب الضيق والضغط وأن النور الاخضر بين هذا وذاك . وروى هيتم أن أحد عقلاء الفرنسيين الاذكياء قال له : أن العلاقات بينه وبين زوجته تحسنت وانهما أصبحا ميالين إلى اللهو والانشراح يعاملان بعضهما معاملة الحب والود عند ما يدلا رياش البيت الازرق برياش أحمر اللون

ونور الشمس يؤثر في المكروبات لانا نعلم الآن أن نور الشمس يقتل المكروبات ويضعف قوة سمها . ودلت التجارب البكتيرولوجيه الاخيرة على أنه لو وضعت قضبان البكتيريا في الشمس مدة ١٥ دقيقة فان هذه القضبان تضعف او لو وضعت خمس دقائق في الشمس على علو خمسة الاف متر عن سطح البحر فانها تهلك . ثم أن بعض المكروبات تهلك من تأثير الشمس بأسرع من ذلك . ثم أن نور الشمس يهلك المكروبات المائية وجميع بويضات المكروبات على اختلاف أنواعها

ونجب المعالجة بالشمس في الهواء النقي الغير المشبع بالغبار حيث يكثر الأزون المتمش الذي يؤثر أيضاً تأثيراً حسناً على الصحة

وتكون فائدة المعالجة اجزل عائدة اذا عملت على الجبال حيث الهواء غني بأشعة الزاديوم المتموجة وهي تزيد ثلاثة أضعاف عما هي عليه في الاودية والمنخفضات

وتقام على شواطيء البحار مصحات مفيدة جداً للتعالج بالشمس . فان الشمس بانعكاسها على البحر والشواطيء الرملية تؤثر تأثيراً تزيد فائدته أضعافاً عما لو كان التعالج يعمل في ساحات الاوض الفسيحة الارجاء حيث الضباب والغبار والغيوم تحجب أشعة الشمس الشافية ولا يجب أن ننسى أن هواء البحر مفيد لوجود الملح فيه وخلوه من الغبار

وفي عصرنا الحالي توسعوا في طريقة معالجة كثير من الامراض بالشمس وكذلك بالأنوار الاصطناعية .

وتحصل خير نتيجة من معالجة نور الشمس لجلد الجسم المصاب بالسل وكذلك للاعصاب والعظام ونشوة الشرايين والغدد اللمفاوية والتهاب جلد البطن المصاب بالسل والالتهابات العضلية والمتانة

وتحصل نتائج مدهشة من المعالجة بنور الشمس على شواطيء البحار لامراض الاطفال كالكسح وضعف سوق الارجل وداء الخنازير والسل . وتصنع الشمس العجائب في شفاء الكسح فانها تزيد في جسم الطفل الاملاح الفوسفورية والكلسية التي بدونها تتألم كثيراً عظام الاطفال المصابين بالكسح . ثم أن المعالجة بالشمس تفيد كثيراً في شفاء الاعضاء التناسلية عند النساء . ثم يظهر تحسين بيّن في معالجة نشوة العروق وقرحات الاثدية والالتهابات الشديدة والسعال الديكي والقرحات الخبيثة والقوباء (الحزازة) الآكلة والحبوب التي تظهر على الجلد . ثم أن الجروح بواسطة تأثير أشعة الشمس تتطهر وتنشف ثم تشفى شفاء تاماً

ونشير هنا إلى أن كهربائية الهواء تساعد على نجاح المعالجة بالشمس ونحن نعلم أن الارض تحتوي على قوة كهربائية سلبية والهواء يحتوي على قوة كهربائية ايجابية وان الهواء في الجبال تزداد قوته الكهربائية الايجابية .

ويجب الانتباه الشديد لدى المعالجة بالشمس كالانتباه لدى التعالج بالطرق

العلمية ومعلوم أن هذه المعالجة ككل معالجة أخرى لا يجب أن يقدم عليها المريض من نفسه بل باشارة الطبيب لانه ربما يحصل الضرر بدل النفع اذا اعتمد المريض على نفسه. ويجب تعيين طريقه المعالجة بالشمس لهذا المرض دون ذاك وكذلك مراعاة حالة الجسم وهذا كله يعرفه الطبيب وحده . وفي هذه الايام جنح كثيرون إلى التعالج بالانوار الاصطناعية إلى جانب التعالج بالشمس والاولى تعطي نفس المنافع التي يعطيها نور الشمس وشوهد أن الانوار الاصطناعية تفيد في شفاء بعض الامراض أكثر مما يفيده نور الشمس وسنتكلم عن ذلك في المقال التالي

« الكلام بقية »

حديقة الشعر

النساء

ان النساء ربيع لنا ونعم والربيع
وانهن رياحين — زاهرات تضوع
وانهن اذا اظلمـــت ليال شموع
وانهن ابتساما — ت تارة ودموع
تشتاقهن قلوب لنا حوتها الضلوع
ترف روحي عليهن — والغرائم نزوع
والقلب مني كأس قابين فيها صدوع
لي بعد نأي اليهـــن اوبة ورجوع
اذا امرن فاني لهن ذاك المطيع
وان دعون فاني عبد لمن سميع
اذب في كل يوم عنهن لو استطيع
وان غوين على الفر — ض فالجمال شفيع