

## العائلة والصحة

سنكتب تحت هذا العنوان بين حين  
وآخر إرشادات صحية وفوائد طبية  
جزيلة الفائدة الاخاء

### الشفاء من السرطان

تلا الاستاذ الكبير أرسونفال في الأكاديمية العلمية محاضرة ذكر فيها حديثاً هاماً جداً عن طريقة جديدة ناجمة ناجحة في معالجة السرطان الذي يصرف العلماء جهودات عظيمة في إيجاد علاج شاف منه ولا سيما بطريقة معالجته بواسطة أشعة الراديوم . وأما الحادثة التي ذكرها الطبيب فلها تلخيص فيما يأتي : ان مديراً قسم المعالجة بالراديوم النسوي جون ديبيدا في مستشفى القديس اندريا بمنتشني بوردو تحمل آلاماً شديدة من ورم السرطان الذي أصاب أصابع يديه وقد أشار عليه الأطباء بإجراء عملية بتر أصابعه فرفض ذلك رفضاً باتاً وأخذ يعالج نفسه بواسطة تسليط التيار الكهربائي الشديد على أصابعه وبعد أول مرة شعر براحة وأخذ الورم ينحزراً ويتناقص وبعد مداومة المعالجة ستة أسابيع بواسطة التيار الكهربائي زال الورم بزمنه بحيث لم يبق له أثر وشفي الرجل شفاء تاماً

### (فرشة) الخلافة والعدوى

عرفوا من عهد بعيد الفرشة الخلافة التي يضعون بها الصابون على الوجه والذقن تنقل العدوى بسهولة الأمر الذي وجبه الائتمات الى تطهيرها والعناية بنظافتها في دكاكين الخلاقين حيث تستعمل تلك الفرشة لأشخاص عديدين وتنقل عدوى الامراض العديدة من شخص الى آخر بل والى آخرين وهذا أمر واضح لا يحتاج الى برهان لأن المكروبات توجد في شعر تلك الفرشة تربة خصيبة للمبش والتناسل فيها وكثيراً ما تظهر على وجه الانسان بعد الخلافة عند الخلاقين بنور لا يعرف لظهورها سبباً

وقد وجد الأستاذ الدكتور بالماسي طريقة نافعة لتطهير هذه الفرشاة وعدم نقلها العدوى  
الى الآخرين

وطريقته في ذلك هي انه عند جمع شعر الفرشاة وقبل وضعه في مقبضها تعقم  
بواسطة البخار المضغوط لدرجة ١٠٠ ثم يفرز الشعر في المتبض وبعد أن يستعمل  
الحلاق الفرشاة يجب عليه أن يضعها مدة عشر دقائق في ماء غال مضاف اليه عشرة  
أجزاء من الفورمالين وقد التفتت الحكومات الأوروبية الى هذه المسألة وعمدت الى  
مفتشي الصحة بدخول محلات الحلاقين لملاحظة هذه المسألة وارتغام كل واحد منهم  
على تطهير فرشاة الحلاقة بواسطة الفورمالين

#### عسل النحل والعيون

قرر أحد الأطباء الاميركيين بأنه لدى اصابة العيون بالمرض المعروف بالماء  
الزرقاء يفيد قطر العين بقطرة بسيطة تؤخذ من العسل الممزوج بالماء الساخن وقال ان  
الذين أشار عليهم باستعمال هذه القطرة استفادوا كثيراً جداً

#### الوصايا العشرة الصحية

(أولاً) اذا نهيضت من النوم فانتح في الحمال نوافذ غرفتك واتشر فراشك حتى  
يتبوى . وقبل أن تنام افتح نوافذ غرفتك ولو مدة نصف ساعة معها كان البرد  
قارساً والهواء شديداً

(ثانياً) من النافع جداً للصحة أن تعمل كل صباح حركات جسدية ونحس فعلا  
اذا تريضت كل يوم ماشياً مسافة طويلة

(ثالثاً) يجب أن تنام كل يوم ثماني ساعات

(رابعاً) يجب أن تحافظ على نظافة أسنانك بحفاضة دقيقة ومعا كانت أسنانك  
قوية مينة يجب أن تربها لطيب الاسنان ولو مرتين في السنة

(رابعاً) امضغ الطعام مضغاً شديداً بأن دون عجلة . واذ ذلك يكون المضم  
عندك جيداً مريحاً وريح نفسك من تناول العلاجات المرة السكرية

(خامساً) حافظ على الآنية التي تدخر فيها الماء بحيث لا يقع فيها طائر أو قار  
أو ذبذب لأن ذلك يكون مجلبة للأمراض عندئذئلك . ولا تشرب الماء اذا لم تكن

وإنما من نظافته وتحسن منماً اذا غابت الماء الذي يشربه ويردته بعد غليه في آنية من الفخار

(سادساً) يجب أن تغطي جميع المواد الغذائية حتى لا يصل إليها الذباب لانه اذا وصلها ينثف فيها مكروبات متعددة وأنت تعلم ان الذباب يتناسل ويشكك في أيكولم الاقدار والزبابة ويحمل على جسمه سموماً فتالة لاترى بالعين المجردة

(سابعاً) اللبن واللحم وجميع المواد الغذائية يجب تغطيتها بالباش أو ماشابهه ويجب أن تحفظ في مكان بارد

(ثامناً) من العلامات الدالة على صحة الاولاد انك تراهم يرحون ويركضون ويصرخون ويطنفرون. أتر كم يفعلون ذلك في الهواء الطلق بعد أن تلبسهم ملابسهم. ان اولادنا كالتبائنات يمتناجون الى النور والهواء ويجب علينا أن نوفرها لهم

(تاسعاً) حافظ على نظافة أجسام الاولاد واغسل أجسامهم كثيراً وتعلموهم على استعمال الدوش منذ صغرهم

(عاشرأ) واذا كنت تحافظ على هذه الوصايا البسيطة فانك تحفظ صحتك وصحة اولادك ودرهمهم على العمل بهذه الوصايا منذ نعومة أظفارهم وهذا يوجد عندهم عادات ترسخ في نفوسهم وتنمو مع نموهم وبذلك تقدم للوطن شباباً أصحاء أقوياء

قرأنا هذه الايات في المستظرف منسوبة للإمام علي رضي الله عنه

توق منى الایم ادخال مطعم	على مطعم من قبل هضم المطاعم
وكل طعام يعجز البن مضغه	فلا تقرضه فهو شر لطاعم
ووفر على الجسم الدماء فانها	لقوة جسم المرء خير الدعائم
وفي كل اسبوع عليك بغيضة	تكن آمناً من شر كل البلاغم
وعاد الفرزدق مريضاً قتال	

يا طالب الطب من دام تخوفه	أن الطيب الذي أبلك بالدم
فبو الطيب الذي برجي لمافية	لا من يذيب لك الترياق بالماء