

لم تكُ هذه المناظر الجميلة لتروقي او تنفجني ببعض سرور ينعش
القلب ، بل كنتُ أشاهدُ الارضَ كظلٍ متنقلٍ ، كما ان شمس الاحياء
لا تدفيء الاموات

كنت انقل الناظر من اكمة لا كمة ومن الشمال الى الجنوب ، ومن
الشرق الى الغرب فلم اظفر بهناء يخفف ما بي من ألم الكآبة والوحشة
ماذا تفيدني هذه الوديان والقصور والاكواخ التي لا اعبأ بها إذ لا
اجدُ بها ضالتي المنشودة ، وما كانت لتشرح صدري هذه الانهار والصخور
والغابات مع ما انا فيه من الانفراد والعزلة . وإن غاب عن عيني عزيزٌ
واحدٌ فالدنيا باجمعها تكون امانى قفرة موحشة

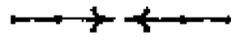
لا احفلُ بشمسٍ تتبعها عيني في مسيرها من الشرق الى الغرب
جارية في سماء صافية او مكفهرة اذ لا انتظر شيئاً من الايام
ولو استطعتُ ان اتبعها في مجراها لكنتُ اشرف على الجو والصحاري
ولكني لا ارغب في شيء من جميع ما تنيره ولا اطلب امراً من هذا
العالم العظيم

ولكن ربما كان بعد هذا الكون عالم آخر تضيئه الشمس وتظلمه
سماؤُ أخرى ، ولو تسنى لي ان اترك جنائي في الارض واصعد بروحي الى
السماء لا نظر بعيني ما اراه في الاماني والاحلام ، فهناك انتشي من رحيق
المنبع الذي آملهُ واجد ما أتطلبه من الامل والحب ، وهذا غاية ما تشتهي
الانفس ، وليس له اسم في المقام الدنيوي . فلم بعد ذلك امكث في
الدنيا دار النبي اذ لا علاقة لي بها ولا شأن لي فيها

مثلي كمثل الورق الذابل حينما يتساقط في المروج فتحمله الريح الى
الوديان فاحليني مثلها ايتها الشمال العاتية .

(تعريب محمد كامل حجاج)

للامارنين



﴿ الوصايا الصحية ﴾

تحمل الينا التلغرافات يوماً انباء مزعجة عن فتكات الكوليرا في انحاء اوربا .
وقد بات الوباء على الابواب يتهددنا . فيجب علينا اتقاء لشره ورداً لغاراته ،
ان تدرج بقانون الصحة فيكون لنا حرزاً حريزاً . وقد زودنا حضرة الفاضل
صاحب الامضاء في « تقويم البشير » بخير الوصايا ، فعلينا ان نعمل بها ، قال :
العلم يقول والعمل والاختبار يؤيدان قوله : « احفظ وصاياي لتحفظ
لك صحتك فتعيش طويلاً معافى سعيداً ويكثر نسلك ويقوى وطنك
وهاك هذه الوصايا :

- ١ -

الامراض المعدية - ان اكثر الامراض ، بل كافة الامراض المعدية
والاوبئة ، انما سببها ميكروبات اي كائنات حية وضعها العلماء في عالم
النبات (الا بعضها القريب من عالم الحيوان) في طائفة الطحلب . اما
صغرها فمتناه كثرها . وهي تتكاثر بسرعة عجيبة هائلة اذا وجدت غذاءً
مناسباً وشروطاً مواتية من الرطوبة وبعض الحرارة وغيرها . ولكل مرض
معدٍ ميكروبٌ خاص به يفرز سماً اين منه غالباً سم الافعى . ولكن اعلم
ولا تنسَ قط ان الاسلحة التي نحارب بها الميكروبات ، وبها نمنع انتشار
الابئة ، كما تمنع اوربا الراقية انتشار الكولرا والطاعون والجدري ، هي :

(٤٥)

١ سلامة البنية بالمحافظة على القوى الطبيعية الموروثة والمكتسبة ،
ذلك بالمعيشة المرتبة والمأكل الوافي والنوم الكافي ، مع تجنب الاتعاب الشاقة
عقليةً كانت او جسدية ، والابتعاد عن الشهوات والمنكرات ، لانها
تُضعف ما وضعته فينا الطبيعة من قوة الدفاع لمقاومة الامراض . الشره
السكير الفاسق الفاسد السيرة والسريرة الزاني هو ذاك الرجل الذي عناه
سِنكا الفيلسوف بقوله : « الانسان لا يموت بل يقتل ذاته »

٢ النظافة التي هي ركن القانون الصحي . وفضل النظافة على التنظيف
كفضل الوقاية على المعالجة ، او علم حفظ الصحة (المهيجين) على الطب .
نظافة مدينة او شارع او مكان او ثوب او مياه هي مقياسها الصحي

٣ التطعيم وتجديده لبعض الامراض لا سيما الجدري لانه الواقي
العجيب من هذا الداء الويل . وقد اتضح ان اللقاح المضاد للدفتيريا
والطاعون جزيل الفوائد ابان الاوبئة كواقٍ من هذين المرضين . ونحن
بانتظار اكتشاف لقاح لباقي الامراض المعدية لا سيما السل والتيفوئيدية
٤ عزل المصاب بمرض معدٍ عن السليم ، لان أغلب الامراض ، ان
لم تنتقل بواسطة البعوض او الذبابة او الماء كالوبالة (الملاريا) والهواء
الاصفر ، فهي تسري الى السليم باللمس والمخالطة كعدوى الخناق (الدفتيريا)
والجدري والتعفنات الجراحية والشهقة والحصبية . ويعين خدمة المصاب
بالجدري ونحوه من الامراض التي لا تصيب الانسان عادة الأمرة واحدة
من أصيب قبلاً بذلك المرض فاكتسب بذلك مناعةً او معافة

٥ التطهير اي ملاءة الجرثومة في مصدرها وينبوعها اما بالنار لا حراق

ما هو قليل الثمن أو بالقليل أو بالمستحضرات التي تقتل الميكروبات كمحلول
السليمانى او حامض الفينيك او الفورمول او سولفات النحاس مثلاً لغسل
الناقيين من بعض الامراض المعدية كالجدري او لبصاق المصدورين ،
وكحليب الكاس لجدران الغرف وخاصة لبرازات المصابين بالتيفوئيدية او
الكوليرا أو الدوسنتاريا . او بالمطاهر والمخائق البخارية او بالهواء الساخن
الذي يطهر الثياب والفرش والاثاث بقوة الحرارة

فمن فعل ذلك بات آمناً ونظر الى الاوبئة نظره الى ذئب ضمن
قفص ، وفهم كيف ان الاوبئة التي كانت قديماً تجرف ، حيث تدخل ،
ربع أو نصف الخليقة ، اصبحت الآن اصابتها تعدد على الاصابع وكيف
ان التجارة والاتصالات تخلصت من الحاجر (الكورنتينات)

- ٢ -

الارض - اما الارض التي على سطحها تقضي حياتنا فيشترط فيها
الابتعاد عن التربة الكثيرة التثرب للرطوبة ، لان الاماكن الرطبة هي
منابت التعفن كالتربة الدلغانية التي تكثر فيها المياه الآسنة والمستنقعات .
فهنالك تنفسي الحيات الدورية والحيثة والتسم الملاري ، فتشول في اماكن
كثيرة الى انحطاط البنية وانقراض السكان . وقد تعلمنا آخراً ان الجرثومة
المسببة كل ذلك كجرثومة الحمى الصفراوية تنتقل الى الانسان بلدغ
البعوض . ومناخ اراض كهنه يصلح بملاشاة المستنقعات وتخديد التربة
وفتح قنوات لصرف ما يأسن من الماء ولتجفيفه وبالاختصار بالزراعة .
لاش البعوض يرش قليل من البترول على سطح حياض الماء (جرام عن

كل متر مربع من سطح حوض ماء) وتلافية بإسدال شبك ضيقة الثقوب على النوافذ وباستعمال الكلال (الناموسيات) عند النوم الى غير ذلك من الوسائل المعلومة

- ٣ -

الهواء - بلا هواء من يمكنه ان يعيش دقيقة؟ على انه ان كان الهواء لازماً فمن اللازم ايضاً ان يكون الهواء تقياً. اهرب من الهواء الفاسد والمحبوس كما تهرب من الحية لانه هو ايضاً سام. واسع وراء الهواء المطلق الصافي لانه من اهم الشروط الصحية للمريض والسليم بل هو من السل الذي ترتعد منه فرائصك احسن واقٍ وانجح شافٍ. وقد لقح بعضهم حيوانات بياشلس السل، ثم اطلق بعضها في القلاء وحبس البعض الآخر، فالأولى سلمت والثانية أصيبت بالداء. فاختر اذن الاماكن القليلة الازدحام وتجنب الغبار، لانه يحمل كثيراً من الميكروبات، تنزه اوقات الفراغ في البرية او على شاطئ البحر وفي غابات الصنوبر واحراج الايكالبتوس لان الاشجار تمتص الرطوبة وتنقي التربة بجذورها وتصفي الهواء باوراقها، انما لا يجوز ان تسد غضاضة الاشجار النوافذ. الهواء الحار مزعج للفكر والجسم، والمناخ الحار مضعف تكثر فيه التعفنات والحشرات المؤذية كالبعوض والبق والذبان والبراغيث وله امراض خاصة تكون قسماً من الباتولوجيا هاماً. الاستدقاء على المنقل أضراً كثيرين لانه يصدر من الاشتعال غاز سام هو أكسيد الكربون (الحامض الفحمي) وهو يسبب سنوياً موت اناس عديدين

- ٤ -

المشرب والمأكل - الماء تحتاج اليه في كل حين اي لمشربك وطبخك ولتنظيف بيتك واصناعتك وبستانك . الماء ضروري لحمأمك وحمأمك ضروري لصحتك . والماء البارد ينشط ويدفئ شتاءً ويخفض الحرارة صيفاً والماء الساخن ينظف ويسكن . ولكي يكون الماء كافياً ، يجب ان يكون وافراً ، وعلى كل حال يجب ان يكون نقياً سليماً من كل ميكروب منذ خروجه من ينبوعه . ولا بد لهذا الينبوع من حرم ووسائل كافية تقيه من ارتشاح اقدار ما يجاوره من التربة حين سقوط الامطار . وتوزع المياه منقولة ضمن انابيب حديدية محكمة لا تتحلب اليها الاوساخ لا سيما برازات الانسان . واذا لم يكن الماء نقياً وعند الاضطرار ولاقل ريب رشحة بمرشحة شمبلان او بالاحرى اغله فتسلم من الكوليرا والدوسنتاريا والتيفوئيدية وبعض الديدان التي هي مائة الاصل . على انا نبشر القراء بان العلم اكتشف اكتشافاً عظيماً خطيراً وهو ان بواسطة مرور اشعة مصباح كهربائي زيبقي على الماء يمكنك ان تطهره بالحال وتقتل ميكروباته بدون ان تُفقد ذلك الماء شيئاً من لذته وفوائده لان اشعة الطيف التي هي ما وراء البنفسجي المعروفة جيداً لدى من درس الطبيعيات ، هي ذات قوة عجيبة لقتل الميكروبات . وهذا الاكتشاف هو الآن موضوع مباحث عديدة ذات نتائج سامية

ليتك لا تأخذ مشروباً الا الماء لان المسكرات سموم . والسم لا يخرج من خزانة الصيدلي الا بامر الطبيب . كيف لا وهي تضر الجسم

ضررها العقل والدين والآداب والاقتصاد وتضعف أكثر الأعضاء ، وتؤثر في البنين وتسمم الدم : أسكر بعضهم ديكاً فتحول لون عرفه من احمر جميل الى ازرق اسود اي لون تسمم الدم . وبالاختصار ان شرب المسكر هو الطريق الرحب المؤدي الى الحارة والقهوة وملعب القمار والمستشفى او المأوى والمارستان فالمقبرة

وليكن طعامك صالحاً من حيث الكمية والتحضير تغلب فيه المواد النباتية على اللحوم (اصطلاحوا ان يضعوا الحليب والالبان والبيض بمصاف المواد النباتية وهي من أنسب المأكول من كل الوجوه) . اللحوم سريعة الفساد خصوصاً في بلادنا الحارة وتتوفر فيها الجراثيم لا سيما لحم الخنزير . الحبوب بالاجمال تغذي جيداً وهي سهلة الهضم اذا هرسست ناعماً ونضج طبخها . واما الخضراوات والثمار فتشتمل على مواد مغذية غير وفيرة ، ومعظم تركيبها من الماء ، الا انها لذيذة وموافقة جداً . احذر المهيجات كالبهارات والمسكرات والخردل فهي تجعل المعدة بليدة فريضة . ولا يدفعنك الى الطعام شراً او شرب عرق بل شهوة طبيعية نسميها القابلية أوجدتها العناية لتعويض ما يفقدنا اياه العمل . وما تأكله برغبة تهضمه بسهولة . المعدة مثل كل اعضائنا تتعب مما تكره والسخرة تزعجها . وليكن الطعام ملائماً للعمل والظروف كحليب الام وحده للرضيع . والاطعمة اللينة لمن فقد اضراسه وصعب مضغه . امضغ جيداً ، لان الباري تعالى لم يضع الاضراس الا لوظيفة لها هامة . قليلون ينالهم الاذى لقلة طعامهم واما كثيرون فيتخمون ويمرضون لشراحتهم . وما ملأ الا انسان وعاءاً شراً من بطنه . لا

تُدخل الطعام على الطعام . خفف عشاءك تحمض منامك

- ٥ -

المسكن - لسكنائك انتقِ محلاً رفيعاً معتزلاً بعيداً عن كل مكان
وسخٍ خطر وإن أمكن في وسط حديقة واجعل جدرانها من حجر او قرميد
وارفع حضيضه ، وافصله عن رطوبة التربة القائم عليها بطبقة عديمة
الامتصاص كالحجرية . والرطوبة منبت العفونة والعفونة مرض وبالاحرى
المرض عفن . وسع غرفه وقلل سكانها ، واتكن الشبايك عديدة عالية
وسبعة اشبه بابواب منها بشبايك ، وافتحها وسيماً وكثيراً وطويلاً ومتقابلة
ما استطعت سيلاً . . . كيف تُنشئ نوافذ فتسدها بالبردايات ؟ الا تعلم
المثل الشهير : البيت الذي تدخله الشمس لا يدخله الطيب . الميكروبات
مثل كل محي الأذى ترغب في الظلام . فالشمس هي المطهر الأقوى
والاعم والارخص . اقول للعامة لافهمها فوائد الشمس . « افتحوا نوافذكم
لدخول الشمس كما لو كان لدخول ليرات انكليزية » لا تستكثر من الاثاث
لفيرل زوم فانه قد يصبح مأوى للغبار وعشاً للميكروبات . والقانون الصحي
قد قضى عليها كما قضى عليها قانون الاقتصاد اذ قال « من يشتري الفضولي
لا يلبث ان يبيع الضروري » . كرس ثمنها للاشياء المفيدة الصحية .
النور الاصطناعي يزاحمك على الهواء النقي المحي قمْ اذا في الظلام . تعود
ابقاء نافذة مفتوحة في غرفة المنام . ونم ضمن كلة (ناموسية) تقيك
البعوض . ضع المستراح خارجاً أو منفصلاً عن البيت وليكن فيه النور
والهواء وافرين وليكن حضيضه وجدرانها صقيلة تلافياً للاوساخ . بادر

وضع لبيتك فاصلاً مائياً Siphon اي انبوباً معرجاً كحرف N العربي
 أو من الفرنساوية الناعمين . لانه عجيب الفائدة اذ يمنع الغازات الفسادية
 وكل رائحة وكم هي غزيرة في بلادنا الحارة ، وبواسطته ترى الآن المستراحات
 لا تفرق من هذا القبيل عن قاعات الاستقبال او لتنزل البرازات الى
 صناديق حديدية محكمة او فترسل مع كل الاقدار الى الاسراب لتطهر
 اخيراً بتسميدها البساتين والاراضي المزروعة

- ٦ -

الثياب - لا تلبس للزخرف بل للاحتشام واتقاء البرد والعناصر
 الخارجية . البرد أشد وطأة والتبرّد أكبر اذى لشديدي التحفظ وكثيري
 التلف من غيرهم ، فهم اقل تصلباً تجاه تقلبات الطقس
 احذر الاربطة والملابس الضيقة التي تعوق دورة الدم ونمو الاعضاء ،
 احذري ايها السيدة المشدّة (الكورسه) فهو قفص يحبس الاعضاء
 الرئيسية ، وهو عثرة في سبيل قيامها بوظائفها ولانه يزيج بعضها عن مكانه
 ويعوق نمو جميعها . لا تكنسي بثيابك الطويلة الاوحال والغبار حيث
 جراثيم الامراض وبصاق المسلولين ، بل اسهري على ثوبك ان يكون
 نظيفاً اكثر منه ان يكون على آخر مودة . الحذاء الضيق يضيق الرجل
 ويشوهها ويسبب المسامير بل انزعاجاً في الجسم

- ٧ -

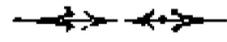
الاخلاق والعادات - تجنب البطالة كتجنبك الاشغال الشاقة
 جسدية كانت او عقلية ، فالجسدية تفقدك النشاط وتضاد نمو الاعضاء بينما

هي ام الرذائل والهموم ، والكسل هدماً للقوى العقلية والجسدية .
والعقلية تنهك قواك وتجعلك مُدماً لأمراض وتضعف الاعصاب . العمر
ينفذ والشغل لا يفرغ . اشتغل باعتدال لان الشغل يسلي ويقوي الاعضاء
وينشط ويضاد السمن والنقرس والحصى التي تجلبها الحياة الساكنة الحياة
الجلسوية . استرح في كل اسبوع يوماً تاماً طبقاً للوصية ونم واشتغل
واسترح ثمان ساعات من كل يوم . لا تحول ليلتك الى نهار لتقضي سهراتك
بما يحرمه الدين او القانون الصحي كلعب القمار . أرح بالك وأشغل جسمك
تلك نصيحة اراني باحتياج الى اعطائها كل يوم مراراً . اسع وراء اكتساب
الخصال الحميدة والمبادئ الشريفة . تمود العادات الحسنة وعودها خاصة
لبنيك ، فالعلم في الصغر كالنقش في الحجر . عود اولادك النشاط وقلة
التنعم . . . صابوهم تدريجاً . ربوهم يا شريقيون على الرجولية الحقيقية : الفسق
والغضب وكل ما يخلث بالآداب ينخر العافية ويذهب بالهناء ويأتي
بالشيخوخة قبل الاوان ، كما قال ابن سيراخ منذ القدم . الزنى يدهورك في
لجة الامراض المخيفة ويلبسك ثوب العار كمرض الزهري الذي ينتقل الى
النسل ، فالآباء يأكلون الحصرم والابناء يضرسون . ولذلك لا عجب اذا
اعتبرنا الزواج فرضاً مقدساً على المرء تجاه نفسه ووطنه وتجاه الانسانية .
فالمرأة حياة الرضيع وماجاً الصغير ومسرّة الشاب وشريكة الكهل وعضد
الشيخ . ونكرر التحذير من السكر والاشربة الكحولية . خف من
أخذ اول كأس عرق او كونياك كما يجب ان تخاف من إمضاء اول كميالة
او اول كفالة . التدخين يضر غالباً ولا يفيد

ضع نصب عينيك النظافة والاعتدال في كل الاحوال : نظافة
التربة نظافة الماء، نظافة المسكن والملبس نظافة الشارع نظافة الجسم
نظافة ... اعتدال في العمل اعتدال في الأكل والمشرب اعتدال في ...
« نظافة واعتدال » هـاك تكررأ مختصر قانون الصحة

ونحن نعتقد ان المحافظة على الصحة فرض واجب وان تعريض
الذات او القريب للامراض المعدية جريمة او جنابة ...
علمت فاعمل . لان العلم بلا عمل ، كجسم بلا روح ، او كشجرة
بلا ثمر

الدكتور امين الجميل



في حلقات العرب

﴿ صفة المحبة ﴾

قال ابو بكر الوراق : سأل المأمونُ عبد الله بن طاهر ذا الرياستين
عن الحب ما هو . فقال : يا امير المؤمنين اذا تقادحت جواهرُ النفوس
المتقاطعة بوصل المشاكلة ، انبعثت منها لمحة نور تستضيء بها بواطنُ
الاعضاء ، وتتحرك لاشراقها طبائع الحياة ، فيصور من ذلك خالق حاصر
للنفس متصل بخواطرها يُسمى الحب

وسئل حماد الراوية عن الحب ما هو . فقال : الحب شجرة اصلها
الفكر ، وعروقها الذكر ، وانغصانها السهر ، واوراقها الاسقام ، وثمرتها المنية
وقال معاذ بن سهل : الحب أصعب ما ركب ، واسكر ما شرب ،