

المقطف

الجزء الحادي عشر من السنة السادسة عشرة

١ اغسطس (آب) سنة ١٨٩٢ الموافق ٨ محرم سنة ١٣١٠

ملأك الصحة

لا يعجز مضيًا حسنٌ برؤي وهل تروق دفتنا جودة الكفن
من اغرب ما يسطر في بطون الترطاس ويرمقه الاجنبي بعين الاندهال والوطني بعين
على الوفيات في غير وضعا اضعفين حتى لو لا يكن متوسط المواسد فيو تنبرا كنوسط
الوفيات او اكثر لا تقرض سكانه في قليل من الاعوام مع انه مشهور بصحة مائه وطيب
مواثمه وخلق من العنونات والرطوبات وتنعو بنور الشمس الساطع صيفا وشتاء . وتريد دهفة
العامّة اذا علم ان متوسط وفيات الاجانب تزلّ هذا النظر لا يبلغ نصف متوسط الوفيات
من الوطنيين . ولكن الخاصة ولا سيما الاطباء والذين درسوا العلوم الطبيعية ولو المأما لا
يرون في ذلك شيئا من الغرابة لانه قد ثبت بالاستقراء ان المرض طاري يمكن دفعه في
غالب الاحيان ولا سيما في سن الطنوبة التي تكثرفها الوفيات فيقل متوسط الوفيات
بين التزلاء لانهم يمتنون باطفالهم اند العناية وينقون الامراض بكل الوسائط الممكنة
وبعالمجرتها اذا اصابهم بافضل طرق العلاج . ولما الوطنيون فكثيرون منهم لا يراعون
شروط الصحة ولا يمتنون باطفالهم الاعتناء الواجب ولا يعتمدون على الاطباء الاعتماد
الكافي إما لفرهم او لجهلهم او لعدم اعتيادهم ذلك . وقد كان هذا شأن العامّة في كل
البلدان ولم يزل شأنهم في بلدان كثيرة فليس عامة المصريين دون غيرهم من عامّة سكان
المشرق من هذا النبل

وقد اجمع الاطباء من قدم الزمان على ان المنع خير من العلاج ولذلك وجّهت دول

اوربا اهتمامها الى منع انتشار الامراض واقتدت بها الحكومة المصرية فانشأت ديوان
الصحة لهذه الغاية واجرت ايراد الاموال الطائلة وهو جارٍ مجرى ديوانين الصحة في سائر
البلدان فلا بُدَّ من فضل رجائه ولا فائدة اعماله . وطرق المنع التي يجري عليها هذا الديوان
وسائر ديوانين الصحة في سائر الممالك تقتصر على منع المرض بالاصلاح الخارجى ولكن
اسباب اكثر الامراض داخلية في بنية الانسان وطرق معيشته فلا يكفي تنظيف الشارع
والمستشفى ومراقبة اللحم والناكحة وداخل البيت اوساخ واقذار وانثوب لا يخلع مرة في الشهر
والطعام خفيف قليل الغذاء . فان الاقتصاد على ما تقدم كالاقتصار على تبيض ظاهر
الثوبور وداخلها جيف الاموات والله دراي الطبيب حيث قال

لا يعجز مريضاً حمت بزيه وهل تروق دفتراً جودة الكفن

اما الواقعى الخفى من الامراض والادواء فهو داخلى يتوقف على نظارة المعارف اكثر
منه على ديوان الصحة لا لان اعمال ديوان الصحة ضائعة او قليلة الفائدة بل لان فائدها
لا تكفى ولا اعمالها بالاعمال التي يجب تقديمها على غيرها . ولا يمكن ان تنتج منها النواتج
المطلوبة الا بعد ان يتربى ابناءؤنا تربية صحيحة اي بعد ان يتعلموا كيف يربون اجسامهم
وينوونها وينعمون عنها عادات الادواء ويجعلونها بحيث تقوى على الامراض اذا عرضت لها
ولا تعلم حتى الآن حقيقة القوة التي تقي الجسم من تطرق المرض اليه فانه قد يفهم انسان
بين مئات من المرضى ولا يعدى منهم ويرى غيره مريضاً واحداً رؤية فيعدى منه وقد يتعرض
واحد لكل اسباب المرض ولا يصبى شيء يتعرض غيره لسبب واحد منها فيمرض . ولكن
اذا تساوت الاحوال كلها فالانسان الجيد الصحة اقوى على تجنب الامراض من الذي
صحة غير جيدة ولا تكون الصحة جيدة الا اذا كان كل عضو من اعضاء البدن قادراً على
القيام بوظيفته . ولا تعلم وظيفة الاعضاء جيداً الا بانشار علم وظائف اعضاء الجسد
(الفسيولوجيا) او انشار مبادئه بين الخاصة والعامة وهذا العلم اكرم لحفظ الصحة وتقليل
الامراض والوفيات من علم الميكروبات الذي شاع حديثاً

ومعلوم ان طاقة العضو على القيام بوظيفته تتوقف على قوته فاذا زاد قوة زاد طاقة
واذا ضعف ضعف فطلة ايضاً ولم يعد قادراً على مقاومة العوارض الخارجة . وقوة اعضاء
الجسد تتوقف على تغذية كل عضو منها جيداً ولكنها لا تغذى جيداً ما لم تكن قوية
بالطبع او معانة بوسائل اخرى . وهذه الممونة متوقفة على التربة ولا سيما في من النوبة
فاذا اعتنا اعضاء الصخر وفي صخرة ضعيفة تمت صحة قوية قادرة على القيام بوظائفها وانما

عنه نداء شرائط الصحة شئ على رعايتها والجري عليها سواء طلبت منه الحكومة ذلك او لم تطلب . وللحصول على هاتين الغايتين اي تربية اعضاء الصغير وتطعيم كيفة الاعضاء بنمو اسلوبان جوهران الاول ترويض البدن في سن الصبا والثاني تعليم الصغار مبادئ علم الفسيولوجيا والعجين اي علم وظائف اعضاء الجسد وعلم حفظ الصحة

اما الرياضة فضرورية للجسم ولا سيما لجميع الاعضاء التي يمر فيها الغذاء قبلما يصير جزءا منه اي لاعضاء المضم والامتصاص والدورة والأكسدة والتحميل ولحفظ هذه الاعضاء من وقوع الخلل في وظائفها . وهاك وصف النوائد الناتجة عن الرياضة بالايجاز

اولاً ان انتباض الاعضاء وقت الرياضة يؤدي الى ضغط الاوردة والاعوجاج اللغاوية فيسرع جري الدم الى القلب ويسرع تخليص الجسم من الفضول التي في ولائ الدم واللغا بفعل الانبساط من هذه الفضول ويجري بها الى القلب ثم ترسل من هناك الى الرئتين ليُفرَز منها الحامض الكربونيك وما بقي من الفضول يفرز من الجلد والكليتين بواسطة الدورة العامة

وقد ذكرنا في الجزء الماضي وما قبله ان بعض هذه الفضول سام جداً فاذا اجتمعت في البدن فمن تخمها ضرر كثير او قليل بحسب كثرتها ونائها . ولعل الفضول والصداع اللذين يصبان قلال الحركة ناتجان عن تجمع هذه السموم في ابدانهم . وعلاجها الخروج الى التزهة والرياضة في العراء فتزيد حركة الدم ولا سيما اذا لم تكن الرياضة عيفة ويخلص الجسم منها

ثانياً ان القلب هو الحاكم على دورة الدم في الجسد فاذا زادت حركته وقوته زادت الدورة نشاطاً واذا زاد الدم الوارد الى تجاويفه وزادت الحركة العضلية زاد فعل القلب ايضاً . ومعلوم ان امراضاً كثيرة يكون سببها الاحتقان الدموي فاذا حلت الدورة بواسطة الرياضة امتنعت هذه الامراض

ثالثاً ان مركز التنفس يزيد عملاً اذا زاد الدم الوريدي اي اذا قل الأكسجين وزاد الحامض الكربونيك في الدم . ويكثر استعمال الاعضاء للاكسجين ونواد الحامض الكربونيك منها اذا زادت حركتها واذلك فالرياضة من مميزات التنفس . واذا قوي التنفس زاد الأكسجين الذي يدخل البدن فاستعاض به عما ينقصه بالحركة ويزيد الريح على الخسارة ان لم تكن الرياضة عيفة والخسارة كثيرة جداً اولم يكن المتروك كبر السن

رابعاً ان الرياضة تزيد التحميل لانها تزيد الدم الذي يجري في الاعضاء فيتاح

الاعضاء ان تناول ما يحتاج اليه من غذاء الوقت الحاضر وذخراً للمستقبل
خامساً يصبر الدم بالرياضة اقدر على امتصاص الغذاء من اعضاء الهضم لارتباطه
بالاعضاء يكون قد اخذت ما فيه من الغذاء كما تقدم. واذا زاد امتصاص الغذاء من
اعضاء الهضم زادت قوتها على الهضم ولذلك فالرياضة تمنع الخثمة وتقوي الهضم وتريد
الشهية للطعام ويمتنع بذلك كثير من الامراض التي تنتج من قلة التغذية

سادساً ان الرياضة واسطة لتقوية العضلات نفسها ولذخر القوة فيها للمستقبل
وقد ذكر هذه النوائد الدكتور ريس في مقالة نشرها حديثاً وادفها بقوله "ان الرياضة
الجديدة لا تنيد الفائدة المطلوبة ما لم تكن منظمة وما لم تمارس زماناً طويلاً ولا سيما في
زمان الصبوة. ولا بد من ان نعم جميع البدن لكي تنتج منها الفائدة المطلوبة ولذلك كان
المجتهدين من اكثرها فائدة ويجب ان تضاف اليه انواع الرياضة الخارجية كاللعب
والصيد والتجديف والسباحة لانها تشر التنفس وتمش الروح ولان هواء العراء اغنى من هواء
البيوت ودور الرياضة"

ولقد اجاد ابن سينا في ما ذكره في هذا الموضوع حيث قال "ان الرياضة حركة
ارادية تضطر الى التنفس العظيم المتواتر الموافق لاستعمالها على جهة اعتدالها في وقتها ويغني
عن كل علاج تقتضي الامراض المادية والامراض المزاجية"

واذا كانت الرياضة ضرورية كما تقدم وكان زمنها المناسب من الصحة وجب ان
يعتمد عليها في كل المدارس فتكون فرعاً من فروع التعليم ولا يعني تليذ منها. ويجب ان
تقلل ساعات الدرس ما امكن ويستعاض عنها بالرياضة الجديدة او بالاعمال البدنية لكي
يقوى الجسد والعقل معاً ولا يضعف الاثنان بانهاك احدهما او باهما

هذا من قبيل الرياضة اما تعليم التلامذة مبادئ علم وظائف الاعضاء وعلم حفظ الصحة
فلا يقل لزوماً عن الرياضة. نعم ان في هذين العلمين مسائل كثيرة عويصة جداً يعتذر على
الصغار ادراكها ولكن الضروري من مبادئها قريب المأخذ سهل النهم فبأقل تعب يمكن
تفهيم الطلبة الاصول فائدة النظافة ووجوبها وفائدة الرياضة ووجوبها وقاعدة التنفس
ووجوب الامتناع عن المسكرات وعن اكل المأكول الفاسد وشرب المياه الآسنة وما اشبه
ما يمكن صوغه في دروس مختصرة بسيطة فاذا ربي ابناء هذا الجيل هذه التربية قوية اجسادهم
على الامراض وصاروا يعتقدون بصحتها من تلقاء انفسهم ولم نعد الحكومة مكلفة الا الى الامور
العامة. فإليك الصحة في المدارس واليهما يجب ان تنضى المهتم وعليها يجب ان تنقش النشرات

الطائفة لان ما لها رايح واذا لم يكن في البلاد عدد كافٍ من الاساتذة فيجب ان نستعين
بالاجانب الى ان نعد العدد الكافي منهم ولا نرى صيباً لترقيتها بغير ذلك

طعام الصيف

من طالع فصل الطعام والشراب في قانون ابن سينا رأى فيه لاول وهلة ان المؤلف
رحم الله جارى من تدمر في الافرار على الاحكام الموضوعة والتأنيح المبنية على الاستقراء
الناقص او المحسوس والتجربين . ثم لا يلبث ان يرى فيه دلائل البحت والاستقراء لمعرفة
خواص الاطعمة وفعلها بالبدن مثال ذلك قوله " ان الغذاء منه لطيف ومنه كثيف ومنه
معتدل واللطيف هو الذي يتولد منه دم رقيق والكثيف هو الذي يتولد منه دم غليظ . وكل
واحد من الاقسام اما ان يكون كثير التغذية واما ان يكون يسير التغذية مثال اللطيف
الكثير الغذاء الشراب وماء اللحم ومع البيض المخن او النيمبرشت فانه كثير الغذاء لان
اكثر جوهروا يستعمل الى الغذاء ومثال الكثيف القليل الغذاء الجبن والقديد والبانجان
وما يشابهها فان الشيء المستعمل منها الى الدم قليل ومثال الكثيف الكثير الغذاء البيض
المسلوق ولحم البقر ومثال اللطيف القليل الغذاء الجلاب والبقول المعتدلة القوام والكثيفة
ومن الثمار التفاح والرمان وما ينشأه فان كل واحد من هذه الاقسام قد يكون ردي
الكيموس وقد يكون محمود الكيموس ومثال اللطيف الكثير الغذاء الحسن الكيموس صفة
البيض والشراب وماء اللحم ومثال اللطيف القليل الغذاء الحسن الكيموس الحن والتفاح
والرمان ومثال اللطيف القليل الغذاء الردي الكيموس النجل والحردل واكثر البقول
ومثال اللطيف الكثير الغذاء الردي الكيموس الرنة ولحم النواض ومثال الكثيف
الكثير الغذاء الحسن الكيموس البيض المسلوق ولحم الحوي من الضأن ومثال الكثيف
الكثير الغذاء الردي الكيموس لحم البقر ولحم البط ولحم الفرس ومثال الكثيف القليل
الغذاء الردي الكيموس القديد . وقال في تدبير المأكول " يجب ان يؤكل في الشتاء
الطعام الحار بالنمل وفي الصيف الطعام البارد او القليل السخونة . الا ان تحبده الحار
والبارد لا ينطبق على منهونا في هذا العصر لانه لم ينظر الى التركيب الكيماوي بل الى
بعض الخواص الظاهرة . ثم قال ويجب ان لا يؤكل في الشتاء الاغذية الثقيلة الغذاء
كالبتول بل يؤكل ما هو اغذى من المحبوب واذا كنت انا وفي الصيف بالضد يجب ان