

غوائل الصحة

البحث في فائدة الرياضة البدنية تحصيل حاصل . فقد ادرك الناس فائدتها وعملاؤها منذ قدم الزمان . وكفة جنسيتك التي نسب الالعب الرياضية اليها كفة يونانية مشتقة من كفة جنتازيوم وهو مكان عمومي كانت اليونان التقدماء يقيمونه لتربيت اولادهم على الالعب البدنية مثل الحاضرة والمصارعة . ولم ينقص مقام الرياضة على مر السنين والمصور بل ربما كان بعض الامم الحديثة اشد تعلقا بها من اليونان التقدماء كلالمة الانكليزية مثلا فان اعتمادها على الالعب الرياضية في تربية ابنائها معروف مشهور .

ولكن الحكمة قبل الرياضة . ومن الحكم قولم الاخذ بالخير الامور وقول الشاعر العربي
 كثر التناهي خلط
 خير الامور الوسط

وهذه الحكمة تصدق على الرياضة البدنية كما تصدق على غيرها . فقد عرف ان المتطرفين في ترويض ابدانهم قصيرو الاعمار على الغالب لانهم يقوون عضلاتهم الصلبة على تقفة اعضائهم الحيوية . فان تمرين العضلات يقويها ولكن اجتهادها بين انقباض وارتخاء يؤثر في مرونة الشرايين فتفقد بعضها وفي حركة انقلب وسائر الاعضاء الحيوية فيرتجخ اغتزل فيها ويفتقدتها انتظام عملها . وقد ادرك الالعباء ذلك حديثا وخافوا ان يفضي الزادي فيؤدى الى الاضرار بالصحة العمومية فقاموا يكتبون ويخطبون في بيان مضارها ويحذرون منها . ومن احسن ما كتب في هذا الصدد مقالة من قلم الدكتور اكنسور اكنسور بريس من مشاهير اطباء الانكليز قال :

لا ينكر احد فائدة الرياضة البدنية هذه الايام حتى ان الالعباء يصلحون بها كثيرا من الامراض والموارض التي تطرأ على الجسم مثل السل والسمن ومرض القلب وسوء المحص وبعض العاهات . ولكن زاد اقبال الناس عليها وتاهيم فيها الى حد ان صار الخغار على الصحة العمومية من ذلك اعظم من خطر الناشيء عن اهلها . خذ مثلا اسوج وزوج واثانيا وانكثرا وهي في مقدمة الدول الاوربية اهتماما بالرياضة . ففي اسوج يموت ثلث الاهالي قبل ان يبلغ الواحد منهم سن الحادية والعشرين ومرفض ربع الشبان الذين يعيشون بعد بلوغ ذلك السن من الخدمة العسكرية لعدم لياقتهم . وفي زوج بات السل كثير الانتشار . وفي المانيا يقل في العسكرية ٤٤ في المئة من الشبان ويرفض الباقون . وفي انكثرا بلاد الالعب والرياضة في الخلاء ترى الحال شرا من ذلك كله .

ومعلوم ان غاية الرياضة تأهيل الانسان لاعماله واشغاله اليومية حتى يكون على احسن

ما يمكن من الصحة ورضى المطلق وانتدرة على العمل . وفي أثناء الرياضة تير من الهواء بين
الزئتين سبعة اضعاف ما يتر فيه . وقت الراحة والنتيجة ان الرياضات الحيوية تقوى لان اكسجين
الهواء الشفس يحرق فضول الجسم وينقي من السموم التي تولدها الانسجة الحية . فان الأرق
والامراض العصبية والبول الزلائي نتيجة قلة الحركة . والرجل الذي لا تستدي حركته حركة
لا بد ان يعاب بسوء الهضم عاجلاً أو آجلاً . ولا يُعد اضعف الملازم للهضم والشجوخة
غير الرياضة فقد اشتهر عن جميع العهرين اهم كانوا كثيراً كثر في الحركة في اعوامهم

اذ فليَم الصحة العموية على الخطاط في البلدان المذكورة آنفاً واملها على ما وصفنا من
الاهتمام بالرياضة . لذلك اسباب اولها عدم وجود نظام للرياضة . فان الرياضة التي لا نظام
لها قلة تنفيذ . ويشترط في النظام الذي يوضع لها ان يكون متوفراً سهل التنفيذ لا يستغرق
وتحاً طويلاً فيحصل الفائدة المطلوبة منه حيثنذ والأ فلا . ولا يمكن استنباط نظام شامل
للجميع على السواء وان يحتاج كل احده على ان اوف تلك النظامات بالحاجة النظام الذي
وضعه لمنع ثم توسع فيه وسي " النظام الاسرجي للتربية البدنية " وانغاية منه ترويض الجسم
لا اجهاده وتعليننا كيف نستعمل كل عضلة من عضلاتنا على احسن ما يمكن وتبلغ كل عضو
حده التام من القوة والحيوية والعمل

يقول كثيرون ان الانسان يحصل على قدر كافي من الرياضة في اعماله واشغاله اليومية
حتى اذا فرغ منها لم يجد من تصد ميلاً الى الزيادة منها ولا قدرة عليها . ولكن كما لا ريب
فيه ان العمل ليس رياضة اذ في العمل ينفل الانسان كل حينه ليقتصد في قوته ويوفر
جهده وقتاً يجهد عضلة من عضلاته لان غايته توفير تعب العضلات ما اسكن والاعتماد على
عملها الذاتي اذ يكون دماغه مشغلاً بما امامه من العمل لا يعمل العضلات . ولا بد
لترويض العضلات ترويضاً متيناً من توجيه الدماغ كله اليها

ويمكن بالذنين يعملون في الخلاء كالبستانيين مثلاً ان يمدوا الى طريقة من طرق
الرياضة متناً نشروهم الجسم من تعدد عمل واحد كل يوم كما يشاهد في اصحاب الحرف المختلفة .
فان البستنة افضل الحرف للصحة ومع ذلك فيندران تجد بستانياً يبيع البنية سليم الجسم من
المرض خفيف الحركة . ومعظم البستانيين يصابون بامراض روماتيزمية وتيس عضلات
ظهورهم تيساً غير طبيعي يمكن تداركه بالرياضة المناسبة . ومن رأيي ان الخدمة المسكوبة
الالزامية خير الوسائط لمنع انحطاط اجسام الشبان

والمسبب الثاني في انحطاط الصحة العموية اتباع نظام فاسد للرياضة . والنظام الفاسد

شر من لا نظام لأنه يؤدي الاعضاء الباطنة بسهولة والغالب ان يفضي الى اختلال الصحة تمام الاختلال - هذا ويمكن نسمة الناس عموماً الى قسمين كبيرين من هذا التليل القسم الواحد النضفاء والقسم الآخر الاثوياء. وما لا ريب فيه انه لا يستطيع كل ضعيف البنية ان يسير قوياً مهما روض جسمه اذ الاقوياء مططورون لامصنعون. والرياسة البدنية تصير الضعيف قوياً اذا كان من صفة الاثوياء لان التوية صفة طبيعية تزيد بالاستعمال وغاية التوية البدنية ابلاغ قوى الجسم اقصى حدتها الفيزيولوجي وهو الحد الذي اذا جاوزته تعرض الجسم للخطر.

وبقال من جهة اخرى ان كل ضعيف الجسم تقريباً يمكن ان يسير صحيح الجسم ولكن من الحق ان يحاول مجارة قووية البنية ومقارنته في قوته مهما بالغ في الرياضة - ومن الاسف ان الضعفاء لا يدركون هذا الامر على الغالب الا بعد ان يصابوا باضرار جسيمة ولا سيما في القلب والجهاز العصبي - فان الاقراط في اجهاد الجسم لا ينيد البتة بل ياول غالباً الى ضرر لا يمكن تلافيه مثل اقبجار وعاء دموي او غدد في القلب.

والسبب الثالث سوء التغذية - قام كثيرون من انكثاب كباراً وصغاراً هذه الايام يقولون ويكشون ان الناس وخصوصاً المتحمدين يفرطون في الاكل الى حد النهم - وفي ذلك من السرر ما فيه . اما انا فقد اقضي اختباري كما اتع غيري من زملائي بان قوياً كبيراً جداً من اناس يا كلون دون ما يجب ان ياكلوا فلا تال اجسامهم من الغذاء ما يكتنبا - وحققت الخطاء الاقراط في تناول البروتينيد (المادة المغذية في اللحم) - قد ابان الاستاذ تشندن من رجال انكثاب الزراعي في الولايات المتحدة الاميركية انه يمكن الانسان ان يعيش تام الصحة على اوقية (۱۲ درهماً) من اللحم غير من الطعام كل يوم - ولكن اجراء اقبجار في هذا الصدد لا يكفي للاتناع لان ليس كل اناس سواء في هذا الامر فلا يصح القول ان ما يلائمي لا بد ان يلائم غيري.

وقد كان القروضيون من قبل يعتمدون في تروية اجسامهم وترويضها على اكل مقدار كبير من اللحم الطير وهذا خطأ شديد الخطر وكثيراً ما اقضى الى انحطاط اجسامهم وخسارة صحتهم - نعم ان الطعام الحيواني منبه للجسم وخواصة التوية اسرع انتقالاً الى اسجة الجسم ولكن القروضيون الذين يعتمدون عليه في طعامهم اقر صبراً على التساعب من الذين يعتمدون على بروتينيد الخضراوات والنباتات وعليه ففي المبارزات والمصارعات التي تقتضي احتمالاً اوثباتاً ترجح الغلبة لا آكلي المواد النباتية على آكلي المواد الحيوانية.

هذا وقد ذهب الناس مذاهب في عدد وجبات الطعام التي يجب ان تؤكل يومياً فمنهم من أشار بثنتين ومنهم من قال انه يكفي بوحدة ولكن الاخبار الطويل أثبت ان ثلاث وجبات افضل للانسان اعادةً واما الشاي الذي يتناول بعد الظهر مع ما يتبعه من الزبدة والكعك فلا ريب في انه من اعظم البواعث على سوء الهضم وغيره من الادياء والاعراض كشدّة السن مثلاً فلو اُبطل شرب الشاي على هذه الصورة خفّ سمن كثيرين من الذين يشكون شدّة السمن فان المادة السكرية السخنة والنشاء والمواد الدهنية المتضمّنة في الشاي وتواضعها كلها تجلب السمن . فطريقة اعدادنا للشاي خاطئة يمكن تلافيوها اذا كان لا بدّ من شربه وذلك بانقباس طريقة اليابانيين فانهم يملون الشاي بكيفية يحفظون بها الزيت العطري الذي هو سبب نكهته من غير ان ينجس في السائل كثير من الشايين (المادة المشبهة في الشاي) ثم يشربونه بلا لبن ولا سكر

والسبب الرابع اخطاء المشربي على الناس عموماً من حيث الاستحمام . فان افترض الاوتي من الحمام تنظيف الجسم ولكننا نسينا هذا الغرض او ناسيناه . ولست انكر ان الاستحمام بالماء البارد صباحاً منةً لاكثر الشبان الافوياء الابدان ومفوّدهم ايضاً ولكن استعمال المقويات غلط مبدئياً وخصوصاً في الصباح لان الجسم يكون حينئذ اقرب احتياجاً الى ما يقويه منة في وقت آخر بسبب طول اراحة ليلاً . والمقويات صرّبت من المنبهات وعليه فان من يكثر منها عادة لا بدّ ان يبالغ ما ينال الذي يكثر من تناول المنبهات عاجلاً او آجلاً . ويقاس نفع الاستحمام بالماء البارد برد الفعل الذي يعقبه فاذا شعر الانسان بعد الاستحمام بشايط وحرارة قيل له ان الحمام البارد ينفعه والأقلا وهذا القياس فاسد . فان الذين لا يشعرون بشايط وحرارة بعد الاستحمام بالماء البارد قلال جداً ولكن القياس الصحيح لنفع الحمام البارد هو ان يشعر الشخص بذلك الشايط وتلك الحرارة طول النهار فان كثيرين من الذين يستحمون بالماء البارد يشعرون برد الفعل بعده ثم لا يلبثون طويلاً حتى يشعروا بتعب وانقباض صدر وبرد وتبيح ولكنهم لا يشعرون هذه الاعراض الى الاستحمام بالماء البارد على حين انها دلالة صادقة على وجوب ابطاله . وعليه نرى كثيرين يفترون بما يشعرون به بعد الحمام البارد من الشايط والحرارة ولا يتنبهون لما يعقبهما من التعب والانقباض فيستريحون على الاستحمام في حين انه يؤذيهم وهم لا يشعرون . وفي هذا الامر كما في امور كثيرة غيره نرى اليابانيين قد سبقونا الى الطريق السوي فان كبار مروضيهم من مصارعين ومبارزين وجمنازيين لا يستحمون بالماء البارد مطلقاً ولكنهم يتناولون الاستحمام

بالماء الشديد الحرارة ويواضون عليه مرة كل يوم على التليل وينون في الحمام ساعة أو أكثر كل مرة. وخير طرق الاستحمام لأكثر الناس الاستحمام بالماء الفاتر صباحاً مع الصابون ثم الفرك بناشف خاصة بذلك

والسبب الخامس سوء التوقف والجلوس والمشي. فأننا نقف عادة على رجل واحدة تصير إحدى الكتفين أعلى من الأخرى. ويجلس جلسة واحدة وإحدى الرجلين فوق الأخرى غالباً فتتشن السلسلة الفقرارية واللمخ وتعتطل اعصاب الرجلين من الضغط. ولعمل اعمالنا يبد واحدة فيختلف شطر الجسم الأيمن والأيسر توازناً وشكلاً. وشي وبطوننا امامنا ورؤوسنا ممدودة بين أكتافنا بدلاً من ان نمشي منتصبين. وكثير منا يسايرن بشويه في اجسامهم وامقام متعددة وخصوصاً سوء الهضم من سوء الجلوس على المائدة. فان من عادات الشرقيين ان يتكثروا على مساند وهم يأكلون وليس هذا ناشئاً عن كسل اذ قد عرف ان الهضم يسهل بالاستلقاء على الظهر نصف ساعة بعد الطعام ورفع اليدين وسند الراس بمتمد

والسبب السادس قلة العيشة في الغلاء وأكثر ما يكون ذلك بين ساكني المدن. فأنه يلزمهم قضاء ساعتين في الغلاء كل يوم لمقاومة النتائج المضرة التي تنتج عن استنشاقهم الغبار في منازلهم واماكن عملهم وشوارعهم. فاذا شئنا اجتناب كثير من الادواء الناشئة عن استنشاق الغبار مثل السل وأمراض الحنجرة وذات الرئة وغيرها فلا غنى لنا عن النزاهة في الغلاء كل يوم. ثم ان كثيراً من امراض التنانة المضحية وخصوصاً الامهال الحادة ينشأ عن اكل طعام عرض لهواء كثير الغبار مثل الدخن والقمح والفاكهة والخضر. فيجب والحالة هذه وقاية ما يمرض من هذه الاطعمة في الدكاكين من الغبار والذباب لانه ينقل جراثيم الامراض اليها بوقوعه عليها

والسبب السابع شديد العلاقة بالسادس وهو مسألة النزاهة. فان النزاهة والرياضة ليستأشبهت واحداً. فالأول تشمل الالاماب والمسليات التي لا تقتضي اجهاد فكر والغرض منها تزيه العقل من المشاغل لا ترويض الجسم. والثانية تشمل الالاماب الرياضية التي تقتضي توجيه الفكر الى كل حركة من حركات اعضاء الجسم وشرطها ان لا تجهد الاعضاء الى حد التكمل وان لا تتجاوز مدتها ٢٠ دقيقة يومياً. اما ما زاد منها على ذلك فانه يؤول الى مجرد تقوية العضلات وتكبيرها الى اكثر مما يتطلبه الجسم وتحميل اعضاء النورة السوية وانتفض فوق طاقتها. فترى المترويضين غالباً سرعبي التعب عند الحركة كغيري القلق وسبب ذلك تجمع فضول التعب في الجيازين العضلي والمصبي واستلاؤها منها. في هذه الحالة

تطلب الجسم راحة وعوداً إلى مقدار الرياضة الطبيعية الذي دلّ لاخبار عن انه كافٍ له
 اما اصحاب الاعمال والاشغال التي لا تنتهي حركة عنيفة فاذ شعروا بالتعب دلّ ذلك
 على وجوب الانتطاع عن عالم واشغالهم والانصراف الى عمل لا ينتهي اطلاق قوة عصبية
 باجهاد الذهن والترجيح مثل لعب البلياردو والكرة . ومشاهدة لعب الكرة قد تكفي احياناً
 لتزوية الفكر ولكن يجب ان لا يتعمر على المشاهدة فقط في كل حال
 والسبب الثامن الانهاس في اللذات والملاهي كما هو مذهب اهل هذا العصر . فقد
 قيل ان تأكل الحديد خير من صلواته ولكن الانهماك في البسط واللذة اشد وطأة على
 الجسم من العمل لان الشعور باللذة واللام ينقل الى الدماغ ومنه على اعصاب واحدة .
 وكثرة تكرار الشعور باللذة لا بد ان يعقبا عاجلاً قلة ذلك الشعور ثم استبداله بالالم

ضحامة الملك

تستمد الحكومة المصرية منذ الآن لاحصاء سكان القطر احصاء جديداً . ولا بد ان
 يكون عدد الاتس في هذا البلد العميد قد زاد زيادة محسومة عن الاعتماد السابق
 وتضاعف عدد المتعلمين فيه بفضل النهضة العلمية الحديثة وكثرة ارباب الحرف والتعیش من
 الرطبيين بسبب اتساع نطاق الاعمال واحياء سوات الارض ومعالم الضائع . وقد بلغ سكان
 قطرنا في عهد القراثة قديماً نحو سبعة ملايين واخذوا بعد ذلك في الزيادة والنمو الى ان فتح
 العرب البلاد ودالت عليها البول فذب الفناء في اهلها ولم يبق منهم سنة ١٨٤٤ سوى
 مليونين ونصف مليون ثم عادوا الى النمو السريع فلغوا خمسة ملايين سنة ١٨٥٩ ونحو سبعة
 ملايين سنة ١٨٨٢ ونحو عشرة ملايين سنة ١٨٩٧

واحصاء عشرة ملايين من النفوس مع ايضاح اسم كل منهم ولقبه وسنه وجنسه وحرفته
 ودياره وعشيرته وسكنه الخ ليس بالامر الهين الذي يستغف يد . ولكن ما نسبة هذا القطر
 وسكانه الى تعداد ارضهم البلد ان ملكاً او مملها سلطاناً التي لا تيب الشمس ابداع لوانها وفيها من
 الشعوب المختلفة الالوان واللغات المتنوعة المذاهب والعادات ٤٠٠ مليون من النفوس وهم متفرقون
 في كافة انحاء المعمورة ومنتشرون على ١٣ مليوناً من الاميال المربعة اعني بها الساحة البريطانية
 وقد نشرت الحكومة الانكليزية حديثاً في "كتاب زرق" بيان الاحصاء الذي تم
 اخيراً في املاكها المترامية الاطراف ومنه ثبت بالارقام ما عتده بالخبر عن اتساع مملكتها