

﴿ ما يحفظ الصحة ﴾

نشرت احدى الصحائف الاوربية شيئاً يتعلق بصحة الانسان وما يتابه مدة حياته من شتى الاسقام وصنوف الالوجاع وما يتحملة اثناء ذلك من اثمان الادوية واجور الاطباء فوق ما يصاب به من تعطيل الاعمال وآلام الامراض . فذكرت ان كل هذا مما يمكن مدافعته عن الجسد وتوفير الاموال التي تنفق من اجله وذلك يكون باتباع شروط الصحة الاولية التي يمكن كل امرئ ان يجري معها الا اذا كان ما يقع عليه من مفاجآت العمل التي لا تدفع قبل وقوعها بحيلة ولا ترد بوسيلة

ولقد كان من بعض ما ذكرته لبقاء الجسم سليماً ما في بعيداً عن اسباب السقم والاعتلال ان يعتني الانسان في اول ما يعتني بامر معدته وذلك لا يكون بانتخاب الطعام والاعتقاد بتفاوت درجات النفع منه بل بتناول كل طعام مقبول ولكن على شرط ان يبالغ في مضغه ولو كان حتى تتناوله المدة وهو كما انه مهضوم بعض هضم قبل ان يبلعها وان بهذه الطريقة على ما فيها من السهولة يستطيع الانسان ان يقي نفسه من اهم جانب من جوانب حياته ثم مما يمين عليه اتباعه في شأن المآكل ان يحترس من تناول الاطعمة وهي شديدة السخونة لان الطعام الذي يحرق الفم بسخونته يكون كذلك في المعدة فيؤذيها ويضعفها عن اجراء وظائفها . وكذلك يجب عليه المبالغة الشديدة في انتقاء الالبان وغليها قبل تناولها بل اذا امكنه الامتناع اصلاً عن الاغتذاء باللبن فانه يكون ادنى الى الحذر والتوقي لان اللبن من اشد

موصلات العدوى الى الاجسام ولا سيما اذا اهمل شيء من امره كان لا ينظر الى الحيوان الذي اخذ منه والى اليد التي حلبته والى المدة التي مرت عليه قبل ان يتناول والى الماء الذي ربما يكون قد مزج به كما يفعل الاكثرون . وعلى الاجمال فان الامتناع عن التغذي باللبن يعد اولى واحوط الا في الاحوال الهامة التي لا يقوم غذاء فيها مقام اللبن

ثم انه مما يجب ان يعتني به الانسان غاية الاعتناء وانتقاء مواضع الهواء الذي يستنشقه ويكثر الاقامة بينه فان ذلك من اهم شروط الصحة وهو اذا روعي كما ينبغي فانه ربما بقي الانسان من اخطار وبيلة وبقية سايما من اكثر الآفات والموارض . الا انه مما يجب ان ينتبه اليه بالاكثر دوام التعرض للهواء المطاق فان كثيرين يعتبرون ان تعرضهم للهواء يوقهم في علل مختلفة لا اعتبارهم ان البرد اصل كل علة كما يقولون ولكن الحقيقة بعيدة عما يصفون لانه ليس كل تعرض للهواء يكون تعرضاً للبرد ولو كان الهواء بارداً بل الذي يجب هو تعرض المرء دائماً لكل هواء دون ان يهمله برده او سخونته لان اقل ما في نفع هذه المادة انها تقي وقاية اكيدة من السل الرئوي بالخصوص . ولقد تنبه الى هذا الشأن آخيراً جماعة من الاطباء فجمعوا علاج السل بالهواء المطاق دون تناول شيء من الملاجع المقررة له قبلاً وقد نجحت معهم هذه الطريقة نجاحاً غريباً حتى لا يريدوا عنها حولاً ولا بديلاً . وان حالة تشفي المسلول من سله لجديرة بان تكون واقية من السل وكل مرض سواه . الا انه يشترط في ذلك ان يطاق الهواء على الوجه لتستنشقه المناخر نقياً خالصاً ثم يكون الجسم مغطى دافئاً وهي حالة ربما يجد البعض فيها صعوبة في بدء الامر لعدم اعتيادهم اياها الا انهم لو صبروا نفوسهم عليها بالتسدرج

لوجودها فأنفذتها جلية واضحة . ولقد كانوا يزدادون احساناً وحرصاً لو انهم
يعودونها اولادهم واطفالهم منذ الصغر فانهم ان يفعلوا ذلك يقوم شتى
الامراض وتكون هذه المادة كفضل ذخريتركونه لهم

ثم انه مما يتعين لحفظ صحة الانسان ان لا يعاف طعاماً يشتميه ويكون
من الاطعمة المألوفة المأكولة من سائر الناس فان كثيرين يتوهمون ان نوع
كذا من المأكولات مما يضايق المعدة او يسبب مرض كذا او لا يوافق في
حين كذا مع ان هذا كله ليس بصحيح لان كل طعام مقبول يشتميه الانسان
ويصادف قابلية من ذوقه ونفسه يكون طعاماً سائماً تقبله المعدة وتهضمه
كاسهل الماكل وتوزع منه على الجسد كل ما يروم ولكن بشرط ان يكون
الاعتدال رائدآله في كل ما يتناول من طعام وشراب

هذا ولقد افراط البعض في ذبابة الاضرار القتالة الى الشاي والقهوة
والمشروبات الروحية والتبغ وامثالها من المخدرات والنبهات مع ان هذا ليس
بصحيح لان كل هذه المذكورات نافمة للجسم من طريق مسرة النفس منها
او من طريق الجسم ذاته في بعض الحالات ولذلك لا تنبغي المغالاة في
كرهها واجتنابها اعتماداً على ان اجدادنا قد عاشوا بدونها وكانوا اطول
اعماراً فان هذا ليس ببهان يصح دين النظر الى اختلاف العادات وما استجد
في الدنيا من جم الحالات ولكن الذي ينبغي هو الاعتدال في كل ما ذكر حتى
لا ينقلب نفع الشيء الى ضده حين الافراط به ممن لم يتعوده بالخصوص
لان كثيرين ينظرون الى بعض شاربى الخمر والتبغ فيرونهم يكثرون منها
دون ان ينالهم الاذى الذي يذكره الاطباء ولذلك يتعمدون تقليدكم فيما
يشربون باعتبار انهم مثلهم جسوماً ونفوساً فيصابون باشد الملل لانهم يكونون

قد اغفلوا اعتبار المادة وهي مما لا يصح اغفالها بحالة قط . وعلى الاطلاق فان
اسباب العافية وامتداد السلامة ميسورة لسكل حي وهو اذا جرى فيها معتبراً
الكمية والمادة فانه قد ينفق كل حياته دون ان ينفق درهماً اجرة طيب او
من دواء كما يبدو ذلك من الاطباء انفسهم فانهم على كونهم يعالون الطبيعة
مغالبة في معاكستهم شروطها وتعرضهم لمتفرق الامراض ومختلف الجرائم
فانهم اقرب الى السلامة من غيرهم ولذلك فهم يشربون ويدخنون ولا يعافون
شيئاً من اسباب لهو النفس والجسد وانفسهم مع ذلك يعتدلون في كل ما
ياشرون ولهذا يعيشون على الاغلب عيشة راضية وبدون اوفر سلامة من
غيرهم وابتعد عن الملل من سواهم . فلو جرى كل انسان على مثل ما يجرون مما
لا يحتاج الى علم مدرسة وتلقين استاذ فانهم يكونون مثلهم حتى يستغنوا
عنهم الا فيما لا يدفع بعلم العوام ولا يرد باقيسة التجارب المألوفة من الجمهور
والله الوافي على كل حال

متفرقات

مما ذكره المرحوم اميل زولا قبل موته بقليل انه لم يتعلم القراءة الا
وهو في الثامنة من عمره وانه لم يعلمه احد بل هو علم نفسه بنفسه وهو
يدعي ان تعليم المرء لنفسه افضل من تعليم المدرسة . ولعله على صواب فيما
قال لان الذي يتعلم بنفسه يكون محباً للعلم على خلاف من يعلمه سواه فانه يتعلم
مضطراً