

-o- المستنقعات -o-

لا يخفى ان الابخرة المتصاعدة عن المستنقعات ولا سيما في بعض فصول السنة هي من الاسباب الملازمة المهيئة لحدوث الامراض ولا سيما الحميات المستعصية فاذا عرض للانسان اقل برِدٍ فجآئيٌّ او كان ضعيف البنية او حديث السن او سيئ الغذاء او قليله لم يلبث ان يظهر فيه سم تلك المتصعدات . ولذلك يجب على من اضطرَّ لسببٍ غالب ان يجاور هذه الاماكن ولو مدة قصيرة ان يتخذ جميع التحوطات الواقية له من اذاهها . فالولا ينبغي له ان يختار ما استطاع ابعدها عن مجامع المياه الراكدة او على الاقل ان يكون بينه وبينها حائل من غابة كشيفة او صف من الشجر الكبير او رابية من الارض وافضل الجهات التي يقيم بها الشمالية او الشرقية . ولا بد له من تبييض جدران المسكن بالجير واغلاق النوافذ من قبيل المساء وعدم فتحها الا بعد شروق الشمس والمحافظة على نظافة البدن بادمان الاستحمام واتخاذ الملابس الحارة مع المحافظة على جفافها فيلازم الملابس الصوفية ولا سيما الفلانلة على الجلد ولا يكشف رأسه ولا سيما في طرفي النهار ويكون لباس رجليه من الالبسة المصلدة اي التي لا ينفذها الماء وينبغي ان لا يترك على بدنه ثوباً رطباً ولا يعود الى لبسه الا بعد ان يجف تمام الجفاف

اما طعامه فيجب ان يكون من الاغذية المقوية وافضلها لحم البقر والغنم وينبغي ان لا يخرج قبل الطعام . واما شرابه فيجب ان يتجنب

(٥٨٦) رحلة في بلاد المكسيك

ما امكن شرب المياه المستنقعة ولكن يشرب من الماء الجاري كالينابيع الواردة من الجبال او مياه الآبار البعيدة العمق بحيث يؤمن ان يكون قد تحبب اليها شيء من ماء المستنقعات . واذا اضطر الى الشرب من الماء المستنقع ينبغي له اولاً ان يغليه ثم يصفية من خلال الرمل والفحم ويحسن ان يمزج الماء بشيء من العرق ولا بأس من استعمال الخمر مع الاعتدال . ومما يفيد اتخاذ الاشربة العطرية كالشاي والقهوة وكذلك شرب الدخان ولا سيما في الصباح والمساء

وينبغي ان لا يجعل شغله في الهواء المطلق الا بعد ان ترتفع الشمس عن الافق ولا يخرج صباحاً الا عن ضرورة ماسة وكذلك في المساء وعلى الخصوص في اثناء الليل . ومما ينبغي له اجتنابه الخروج بعد المطر عقب انقطاعه اياماً لانه يحرك الطين الراسب في المستنقعات ويخمره . وفي مدة توقد حر الصيف الى دخول الخريف ينبغي ان يبالي في التحرز والاحتياط ولا بأس اذ ذلك ان يتناول كأساً صغيرة من خمر الكينا في صباح ومساء كل يوم . واذا كان من ذوي العيال فالأفضل ابعاد الاطفال الصغار في الفصل المذكور . اهـ مرّياً عن احدى المجالات الصحية بتصرف قليل

✽ رحلة في بلاد المكسيك ✽

كتبت اليكم في رسالتي السالفة^(١) ما تيسر لي الوقوف عليه من عوائد هذه الامة الغريبة وسائر احوالها العجيبة وفي رسالتي هذه جملة اخرى