

تدبير الصحة

اتفق أبنا ونحن نحب البينة التي نشرها لابي زيد البلخي من أهل القرن الثالث في تدبير الصحة ان عثرنا في «المجلة» الإيرانية على بحث للدكتور هيريكور الفرنسي في هذا المني نفسه فأبنا نحن يهيقابل التراء بين القدم والحديث قال: «الصحة اعظم نعم ولاشيء يرازيها من سلعة وثروة في جلب الراحة بل يس من سعاده اعظم مما توليه الصحة». ففي الصحة شعور بطول فناء المرء مما يشوي السعد على العمل والانتاج الى ما وراء التصور فيزيد في حسن الخلق الذي ينشر السعادة في اطراف صاحبه. والصحة الطليعية شرط في الصحة الادبية لان من سلمت حواسه من العيوب واخرافه من الفساد سلم عقله. والصحة الادبية جارة عن قواعد من شأنها ضمان صحة الافراد والمجموع. ولا يظن ظان ان هذه القواعد تزيد في الالية بل هي ولامرء مدرسة مدهشة بث روح الحرية لان خلق التضامن يغفل في ابهى مظاهره في مسائل التدبير الصحية. والتضامن هو المحور الذي تدور عليه حياة المجتمعات البشرية في المستقبل.

وانما نشعر بالمسؤولية الادبية التي نصيبنا في المسائل الصحية العامة. مثال ذلك ان امرأ اذا كتم مرضاً حاداً بايشأ منه وبالا يهلك فيه الوقت من الناس اقليل حقيقاً به ان يدركها اذا باح بالمرض بقائه هو ومن حوله على حين لو كتمه لاودى به وبغيره فليس تدبير الصحة والحياة هذه هو تدبير الجسم فقط بل هو تدبير الاخلاق بمجموعها يعلمنا علم منافع الاعضاء ان الجسم آلة لا تبنى على حانة حسنة كما هو الحال في جميع الآلات الابا عمل. وتلم الصحة تبا فيه من القواعد التي من شأنها حفظ حياة الفرد وحياة الجماعة يعلمنا ايضاً الطرق التي تضمن نشأة الاداة البشرية احسن نشأها واولول ايمانها وكيف يتمكن الآباء من ابلاذ الاولاد الاقوياء النفاة بين. فلذا عرفنا من علم الفسيولوجيا كيف ان الفرد هو ان يحيطه فان العلم يشير الى تلك النقطه التي يجب على المتنبين ان يوجهوا عنايتهم اليها اذا احبوا تحقيق اسباب حسن تربية الفرد التي لها اتصال بمايحه الارض اكثر من اتصالها بنوع البذار اي صحة الاجسام اكثر من

وَتَلَى الْجَمَلَةَ فَإِنَّ عِلْمَ الْحَقِيقَةِ الْهَيْجِينِ (بِأَمْرِ الْمَرْءِ بِالْعُنَابَةِ بِصِحَّةِ وَصِحَّةِ النَّاسِ وَيُشِيرُ
إِلَيْهِ بِالْعَمَلِ وَيُدَلُّهُ عَلَى سَبَابِ الْعَمَلِ الْجَيِّدِ وَيُصِرُّهُ بِعَوَاقِبِ الْفُرُورِ وَمَخَاطِرِ الشَّهَوَاتِ
الَّتِي يَطْلُبُ الْمَرْءُ فِيهَا سَعَادَتَهُ عَيْشًا وَمَا هِيَ فِي الْحَقِيقَةِ إِلَّا سَيِّئَةُ الْآثَرِ مِنْهُنَا لِقَوِيٍّ - لَعَنَهُ
إِنْ عِلْمَ حِفْظِ الصِّحَّةِ يُمَثِّلُ الصِّحَّةَ بِأَنَّهَا السَّعَادَةُ الْوَحِيدَةُ الْحَقِيقَةُ وَيَهْرَعْنَ بَانَ غَلَطُ الْفُرْدِ
يُلْحَقُ بِالْمَجْمُوعِ وَإِنَّ الذِّكَاظِلَ لَا يَدْرِي

وَأَنَا بِمَا نُورِدُهُ مِنَ الصَّالِحِ نُوجِزُ الْبِأَدِيَّ الْجَوْهَرِيَّةَ فِي حِفْظِ الصِّحَّةِ فِي الْفُرْدِ وَالْمَجْمُوعِ
وَالْقَمْنَ مَا يَجِبُ الْعِلْمُ وَالْعَمَلُ لَهُ مِنَ الْقَوَاعِدِ الْإِسْأَسِيَّةِ الَّتِي نُوجِبُهَا خَاصَّةً لِمَنْ كَانُوا فِيهِ
مُقْتَبِلِ الْعَمْرِ مِنَ الشَّبَابِ وَالشَّيْبَانِ

القاعدة الأولى — «يجب عليك أن تعنى بصحتك» لأن صحة الفرد ليست له وحده
بل هي للمجتمع وتحتاج هذا وقوته من أن ما إن بصحة مجموع من يتألف من أعضائه فالواجب على
المرء أن يعمل بحيث يقدم للمجتمع ما يصيبه من الحصة من العمل والانتاج ومن يهتم
بصحته كان كمن يسعى لابقاء تلك الآلة التي يملكها كل إنسان للقيام بما يفرض عليه من
العمل ويؤدي ما عليه للمجتمع الإنساني . وتختلف عناية المرء بصحته بحسب حاله وشأه
فقد نظره الحال في بعض الأحيان أن يقادي بصحته حسب أبقاء صحة المجموع ولذلك
كان من الواجب على كل امرئ أن يقوي صحته حتى لا يقف ساعة أمام ما يتخيم عليه
بذله عند الافتضاء.

القاعدة الثانية — «اعلم أن العقل القوي بالجسم السليم» إن في مجموع تركيب الجسم
كما في المجتمع جميع الحواس متكافلة بعضها مع بعض فالدماع وهو حاسة الفكر والارادة
معرض لعلة الأمراض التي تصيب سائر الحواس كما هو عرضة لجميع الدقائق ولذلك
قضت الحكمة أن تبذل العناية بذلك المجموع التام على اختلاف مناحيه ولا سيما إذا
كان في أبان نموه . وحتى عمى بأحدى الحواس بنوع خاص يستأثرون سائر الحواس
بأله بأمر المغذية ويطلق حمل سائر الأعضاء ونقل تغذيتها فتطلع الموازنة العويبة في
الصحة ولا تلبث تلك الحاسة الممرنة كثيراً أن تصير إلى حال من الاضطراب وتفقد عتاهها
بما يصيبها من البوائق التي تسببها وتضيق عليها وتقلجها وعليه فافترض أن يعمل الكل
حاسة ما يتعلقه من العناية سواء كان من حيث الفكر أو الحركة

لا يضر البلع إذا لم تعط كل حاسة في حتمها بقدر ما يضر اللبلل والبلع لأن الافتضاء
هذا تكون في يده أمرها لم تستوف قسطها من الاستحصاف من أجل هذا وجب أن يحدد

بتدقيق صلوات العمل الطبيعي والعمل العقلي ويتغير الجوهر قبل التامها ان تستعمل
 تحسك واذا تعجل المرء في الاطعام عليها لتسبب المعطل . فترية الطفل يجب ان تكون
 واحدة لمسوح الجسم على الشربة لا ان يجعل في سحها ما اهل اوان يوقها ويمنع اهل
 لا يمكن الا بعد حين وهناك المنعنى ان لا يطالب . به اناج شيء قبل العمل . ويكتفي
 بتدبير الولد العادات والاحالي التي تغدو به بعد نيل العمل . وعلى العكس في العائلات
 فانها تغدو بسرعة وكذلك بكل الجسم فانه يستحكم في السنين الاولى من الحياة ويتقدم
 احسن . فلو انه فترية ان يكون الطفل من سن الخمسة الى العاشرة مائة في الاشغال العقلية
 ومنها في الاشغال الطرية . ومن العشرة الى الخامسة عشرة سافين في الامور السعوية
 ولثلاث ساعات في الاعمال العقابية ومن الخامسة عشرة الى العشرين ثلاث ساعات في
 الاعمال عقلية وسافين في الاعمال العقلية . والاعمال خاص بالبيان الذين يحضرون
 بالاعمال العقلية والادوية والادوية والذرية . ولا بأس في تلك السن اعطيا الاحداث
 ضامة يدوية اذ ان ظهور النسب وليس على ان يدارة اليد تعمل عملاً لا ما في حلاء
 الفكر وتوالم احسن . فأكبر في قوة الازادة . بيد ان العمل اليدوي يعطل من العمل
 العقل بل يكون له علة على تربة التي تربة عملية . فانه يمكن من تحصيل وفائده على كل
 حال فيكون مثال الرجل الممر للستل

الثلاثة الثالثة سره لا يمكن حسك طلعاً تطبيقاً على الهواء . له الجهد وطائف مهمة
 لصحة كالأرضين فلهما نفس والكثيرين لاقران الجسم التي تاتي من حياة اخلافا
 المولفة . بها حرارة او الحسب فالجهد كالأرضين نفس وريح وتغرق بحر الجهد كما تغرق
 الكبدان مع البول مواد سامة وتضع الكلى والرشح يتعدل مزاج الجسم لان الرشح هو
 السهل الوحيد في تركيب المولفة الحرارة شأن أية يرد ما فيها ينجر المسائل التي يرشح
 الى سطح العين ذي السام . واذ كان الجهد سطحاً والوقد من الوسط الخارجي والعوامل
 الطرية والجراثيم يجب ان يتوك اشيقاً يحفظ موهته التي بها يتقدم المثرات الخارجية
 فالجهد الذي لا يعنى به يخرق ولا يتقدم فعل البرد . وتكسر فيه الجراثيم التي تتغلق فوق
 سطحه . ونحن حالة الجهد بذلك والتسل وصب الماء الحار او البرد على الجسم بحسب
 مزاج الانسان والمولفم . وربما لا يتلحق بعض الاجسام ص المثر عليها في هذه الحالة
 يجب الانتباه على ذلك والتسل . وبما لان ذلك شرط في تدبير صحة الجسم
 الثالثة الرابعة = = = = = ان كل من تعاملت ان كل طرف الارطاف في الاكل يصر بها في

الاعلى اكثر من التغذية القليلة فالطعام اذا كثر على المعدة وساء هضمه ويشك ان لا يستعمل بالمعظم بدرجة كافية فتهيج به الاحشاء كما لو دخلت عليها مادة غريبة وتحدث الماء في الامعاء، واذا بلغت لا ينفع بها الا قليلا اي لا تحترق الا بعض النبيذ في داخل الجسم وهذا مثل الموقدة التي يحترق تصرفها للدخان ثملي وجميع الفضلات الناشئة من اختلاط الوقود . فالطعام البولي وهو احص هذه الفضلات باسم الدم او بوجع الاسجة التي تجو به . فيصبح الاكول اذ ذاك عرضة لوجع المفاصل وغيره من الامراض . وتكون هذه العوارض على طول اترن دائمة وقد كان يمكن زوالها وتودو في شكل تكوين الحصاة او وجع المفاصل والبول السكري

فالافراط في التغذية وعنه يحدث الاضطراب في الهضم يتبعه في الغالب تخمر حارق العودة في الاحشاء وتتبعث منه سموم منزعجة في قناتها ولا ياتي على هذه السموم المنفعة الا الكبد ولكذا اذا كثرت عليه وظيفته ينتهي به الامر ان يتعب ويصبح غير كافي عمله وعندما تحدث سلسلة من الاضطرابات التي تعبر بميزانية السعة والكفاءة للعمل .

القاعدة الخامسة « اجعل الماء شرابك العادي » لانه هو الشراب الطبيعي ينفع في الهضم وتنقية الدم . ولا شك ان الماء يحوي حرائيم مضره وهذه الحرائيم لا تبعد كما يزعم بعضهم باضافة شيء من الحجر اليها . فاذا اشبه في الماء او كان ثمة خطر من وباء ينتقل في الماء كالمسبب التيفوئيدية والهواء الممفر . يجب على ماء الشفة وماء الاغتسال ولا يصح الاعتناء ابد على راوق (مصنعة الماء او فيلتر البيت لانه يستلزم عناية كبرى لا تنهض بها الا العامل الكيماوية ويحتاج الى التطهير والمعقم مرة في الاسبوع على الاقل . والله اعلم لا . واهضمه فلكي يجعل قابلا للشرب تختم تبريده وتحويله ويكفي ترويقه بالانوير . وانما الاشارة التي اوضحنا على الريق لا تنفي في المعدة بسبب في الحسب الى الحماضي يتبعه خلاصة لاحسن انما ان يشرب الماء في اول الطعام لا في اواخره ونفي الاشارة التي لا تنضم في المعدة مع الغذاء ويجعل العضارة المعدية ويطهي عمل الهضم في المعدة

القاعدة السادسة « امتنع من تناول الكحول تماما » ليست الا لكحول بلقاء على هيبة الى شلالها العنيفة ومروره على الصكد والكليتين يفسد عناصرها على صورة يتعذر الشفاء مما يخالص حسبا بقوى الكحول لتقليل البقاء او يفقد ادوات دفاع الجراثيم الفارة عنه ويكون عرضة لعامة الامراض الالتهابية التي تشد عليه اكثر من

يبتلع عن تناول السكرات ثم ان اهم الاحشاء تصاب بتيال يؤدي بها الى العتروا يصاب
 نسل اولئك السكرين بشويه في احسامهم لا يبرون منه . فكما قالوا ان الالكحول هي
 مقعدة لاهاء النسل في شاربها كذلك هي مدرجة الامراض العضلة في الكليتين والكبد
 واذا ورت من السكر نفا في جسمه تبلغ به الحال ان يكون حانيا او مجنوناً . وجميع ما
 يصاب به اولئك بالنسب من تشويب الخلفة والمستيريا وضعف المجموع العصبي والعصرخ
 مما يقضون به حياة شقية نثني . ولا حرم من تسميم دم ابيه مردودا بشبه هذه الاوصاف
 اما سائر الامثلة المتلوية كالقهوة والشاي فليس فيها من ضرر من هذا القبيل وتلي
 كل فلا بد من الاعتدال فيها والاقلا تلبث ان تفر بالاعضاء الهامة . ومن الآراء
 الخرافية ما هو شائع على الالسن من ان القهوة تساعد على الهضم

القاعدة السابعة — اذا كنت تعمل بعضلاتك اتند في طعمك على البقول واكثر
 من تناول السكر واذا كنت تعمل حقلك فاتند في تعديتك على العوم . بدتزم العمل
 بالعضلات بعلما بكثر فيه العسكرون اذ ان العضلات هي ادوات لانج الحركة والقوة
 ننص العمل بالبقول تحتوي على الصلصة كاربوية والسكر هو لحم العضلات التي توفده .
 وتلي العكس في الاعمال العقلية فانها تنصرف عناصر زوفية لا يمكن التو بض عليها الا
 تناول مواد البويمينية من اللحم . والحجم التي يصلح ما يفنده بمجموع الجسم من الازوت
 اكثر مما يصلح اللحم المطبوخ

القاعدة الثامنة — الوقاية من البرد اذكر ان قطعة من الورق تعادل معطفا او
 حرما . قد يحدث ان البرد يدام المرأ على حين يكون بلا . مطب ولا دالر وتعلم ان
 ما يدفي الجسم هو ان تجعل حوله طبقة من الهواء سخنة وهذا العنطاط يجب مضاعفته او
 تقليده لان المياه كجميع الاعدية هو اسوأ موصل للحرارة وسلك ليس من المهم ان تكون
 النسبة المرء عظيمة بل ان تكون كبيرة منضدة بعلمها فوق بعض وفي هذه
 الحال يتفزع بقطعة من الورق كما يتفزع بئوب جيد بالنظر لقلته سخائه اذ يجعل طبقة
 واقية من الهواء واذا وضعت جريدة تحت الحشرة او تحت الدائر تعادل بما لورث
 الجسم من الحرارة للمعطف او دثارا ثانيا

القاعدة التاسعة — احذر البرودة (الزبوية) اكثر مما تحذر البرد . لاشك ان
 الحصن وطيفة للشوب ان بقي من البرد ولكن الامراض الناشئة من البرد نادرة جدا على
 حين ان الامراض الناجمة من البرودة شديدة وكثيرة فالذمى ان تكون الشيا مائة

من التقلبات الجوية بين البرودة والحرارة أي من البرودة . والثوب الذي يقوم بهذه الغاية هو الصدرية من الفلانلا . ومعلوم ان الجسم المتصاب عرفاً معرض للبرودة بالترشح السريع من العرق . والفلانلا تمتص افراز العرق عند حدوثه وتنف حاجزاً دون برودة الجلد وتنتج المصرة ويكون ذلك في الصيف والشتاء على حد سواء . ثم ان الفلانلا في الحقيقة تنفع في الصيف منها في الشتاء بالنظر لكثرة الرشح من البدن بحرارة الصيف الكثيرة وعلى من لبس الفلانلا ان يعلم بأنه اذا اراد ان يحفظ لها تأثيرها أي خاصيتها في الامتناع يجب عليه ان ينزع في الليل مالبسه في النهار ويستعاض عنه قيصاً الخفيف منه . والمراوحة على هذا الوجه بين قبض الليل وفيص النهار ضرورية لابقاء صفات القماش عليه

القاعدة العشرية — « اعمل بنشاط فاعمل من شروط الصحة » — وذلك لان الجسم الحيواني هو في الواقع آلة تخرج النشاط من طريق الحركة او من طريق الفكر . ولذلك كانت الآلة التي لا تأتي بالعمل الذي حلت له لا تيسر بقاؤها والآلة التي لا تستعمل تصدأ والصدأ يسرع في تخریبها أكثر من الابتذال وهكذا فان جسم الانسان لا يستقيم شأنه الا اذا استختم فيها براد منه . ويعرف الناس امثلة كثيرة من اولئك الذين ينقطعون عن العمل قبل الاوان ويتقاعدون في صباهم فلا تلبث البطالة ان تودي بهم الى الهرم المبكوت . ومن قضي عليهم من الناس ان يتنازوا بمالهم من ثروة ان يعيشوا بدون ان يعملوا يشعرون مع هذا بالحاجة الى العمل فيعمدون الى الرياضات من ركوب الخيل والدراجات وغيرها مما هو في الحقيقة من الصنائع اليدوية يقوم بها اولئك الموهومون بها .

القاعدة الحادية عشرة — « اذا كنت تعمل بمقلك استرح بان تعمل يديك واذا كنت تعمل يديك استرح بالعمل بمقلك » — لموازنة الصحة علاقة بتوازن القوة على العمل في التركيب الانساني على اختلاف اعماله . فعلى المشغل بمقله ان يجعل له من وقت حصة للاشتغال بالامور الطبيعية وذلك بان يخصص كل يوم ساعة او ساعتين للشيء الذي من يعمل الاعمال اليدوية ان ينقطع قليلاً لانظر في الامور الذهنية فيجب عليه ان يخصص لها مثل هذا الوقت ايضاً . وهذا من الضروريات التي تضمن لها سهولة هذه الترية لمساس الحاجة اليها في نفع الصحة الطبيعية والاجتماعية

القاعدة الثانية عشرة — « اصرف الراحة الاسبوعية في الخلاء » — تقضي دواعي

المدة في العملين من كل طبقة - سواء كانوا شاطئين أو بائسين - أن يعودوا من
 - من أن ينزلوا إلى الحياة الطبيعية التي يظنها البعض - فإرادة الاستقامة التي
 يمكن أن ينزل منها الباطنون الأنامل - تمكن صاحبها من الرجوع إلى الحالة الطبيعية في
 ليرط أن لا يصرف الزود وقته في دور الليل ولا في العجائب بل يصرفها في تهيئة
 الرخين واللين القابل وذلك بأن يمهله إلى الرخات البدية في الرعاة البتة كتابي
 والركن والفقر والرجل على الجلبد بحسب - مع ووجه الفصل الذي يكون فيه من
 حصول السنة - مع استبعاد السنة والمخيان وبشؤون بالاعمال في التواضع الطلق مثل لعبة
 الصبي وركب الزوارق والمراجعات .

القضية الثالثة عارة - « يوم تملأ حاديتك - كمال من فرائد تفسير الصحة في
 اللذان ان لا يصبح لمرء من يداه أكثر من ست مائة إلى سبع في الله لا وجه للثبته
 من ما يملكه احد - فكان مطارة آية في زمن الملائكة واحد - فكانت رومية في عهد
 هوراس وبين ما يملكه رجل يده أو يملكه في القرن العشرين - ما اليوم - فأن العمل
 بذمته أو يده بتفسير الراحة الطول - من ما يدير عليه - من شاطئ الأعمال - ولا سيما
 في الأبطال والقدان من لا يتبع يوم في الحقيقة إلى نحو الخلفة والعشرين من أعمالهم .
 وأما من شوم أن الطاعة الليل في اليوم يستقر - فليس التبر في عهد
 سادات العمل بل في الصورة التي تستعمل فيها فيبدأ الفكر بعد اراحة العوادة إلى العمل
 والحركات تكون ذوقه ومرعبة والآراء سيرة والصحة - ما يعلل يتم إلى سرعة الرجوع
 وحسن . وماذا يملكه طول هذا المراسي مكنته - أو العمل إذا كان عليها وهو ما
 أو كماله ان الحذر .

القضية الرابعة عشرة - « لا تملح ولا تضع التبع » - التبع من التبعات
 المحصرة شعير اللذي ونسلي أكثر الحياة سنة مائة وبذلك يتوهم بعض المشغلين
 بالانهاك العقلية انه بتسطير - ويهتم على العمل في الله يأتي في شهر الفصاع وينفد
 عليها - بل على الطبيعة ولا يفتقر في السطح فتتبدل بتولى الاعصاب لان التبع يتم
 الاعصاب وهناك عصب يتأثر أكثر من غيره وتكون به القلب وما هو الاعصاب من الاعصاب
 وان الميزان من التبعات والعدو والصراع وركوب المراجعات والقوارب تحسبون
 صنعا لها طرحتها عادة التبع لا تدفع بل لها يعاون من الراج الزمانات - فيساق
 الزود ينزل من العادة وقد يتعودها بصورة يدي - بدء بحيث يحتاج معها إلى ارادة قوية

تطلب على كراهة طعم الثلج حتى اذا آله، يصر باليمن ولا سيما في الخلق .
 لاشك ان التبغ يظلم الشعور الطيب والاحساس الادبي فيقتل من النصح
 والوسواس ويمنع الوجدان الادبي من الابحاث . ومن الصعب ان يحكم على مستعمل
 التبغ بان له وجداناً مانعاً سليماً وقوة ارادة .

الثامنة عشرة - « يجب الرفق بالأم وهي حامل » - تراعى المرأة الحاملة
 النوع الرعاية فنذ تحمل نجه اعضاؤها كماها الى تكوين طفلها وكل ما يضر اصحتها
 يلحق من ضرر على الرحم ويصده عن غنوه العادي وقد تكون المهدوم والاحزان والاقراط
 في التعب اصل الشوهدات الطبيعية والعقلية التي تملك الطفل منذ ولادته . وتعدم طول
 حياته . فواجب ادا ان يتبع عن المرأة في حائل حملها كل ما يضر بظلمها ويغير صحتها
 الأم شمس مقدس تحمل في احشائها مستقبل الانسانية ورقتها ومضى كانت . ما لها مادياً
 يبسر لها التي تعمل بعض الاعمال الغير المأهولة الى آخر الايام التي تسبق الوضع . وان
 . اجبره التوفي من كثيراً معارذها العمل بعد الوضع حالاً فنبه الراحة بعد الولادة تصر
 نحوها الباطنة قبلت عليها اضطرابات تضيقها مدة حملها وتصرفها في حملها . وذلك
 ليلزم للفساد راحة تامة لا تكمل مدتها عن خمسة عشر يوماً ثم تعاد العمل بالتدريج .

الثامنة عشرة - « ان الام خاص بابها » - اذا كانت الام ممتدة
 صحتها يجب عليها ان ترضع ابنتها فلا شيء . المانع له من لبها كما ان اعطاء الموضع اسمي
 صحة الام لان الرضاع طبيعي لها ولها ككحت ككل امرأة لا ترضع طفلها نصف أم لا انا
 كاملة . فاذا هدت بابها الى مرضع تحمل او تسأل ابوراً كثيرة يجب استجابة بها
 لخلق صحة طفلها ولا يشبه له ويهتم له اهتمامها غيرها ثم ابها تكون في تلك الحال سبباً
 لا لعمال طفل آخر وهي ابن المرضع . وان طفلاً تولعه روية لمو طفل الحر يري على
 الابريق ذي رمولة امصاصة او الطفل الذي ترضعه امه تكون له . قد ارضت
 الاثني رعتاً غير شيعي والطفل الذي يرجع من غير ادي امه بعيداً عنها يوشك
 في الغالب ان يموت في سنة الاولى . الام التي يتسرعا الرضاع ابنتها يندبها وتندبها الى
 مرضع تكمله لها تحت ظرها هي مسرلة عن هذا الاممال جملة . والام التي تمتع بابها
 الى المرضع بدون ضرورة تجرم جرمن امين وقد تزلت ابنتها بصما

الثامنة عشرة - « عليك ان تزن اولادك » - يتو الطفال كثيراً فاذا
 كانت صحته جيدة يريد وزنه على المواز فورته المرة بعد المرة احسن واسطة لا يثبت

جودة صحته . الجهات هو ميزان حرارة الصحة ومعدل زيادة الطفل الجيد الصحة والتغذية هو ان يزيد في الشهر الاول ٢٥ غراماً وفي الثاني ٢٣ وفي الثالث ٢٢ وفي الرابع ٢١ وفي الخامس ١٨ وفي السادس ١٦ وفي السابع ١٥ وفي الثامن ١٣ وفي التاسع ١٢ وفي العاشر ١٠ وفي الحادي عشر ٨ وفي الثاني عشر ٧ . ويجب ان لا تنقص ثلاثة لترات الا ويوزن الاولاد والفتيان على اختلاف اعمارهم لان من الامراض ما يجلدهم في لندن الكبرى مثل السل وكثيراً ما يكسبني جسم الماء ان يعلى المرض راحة وتعدية .

الفقرة الثامنة عشرة — يجب ان تجعل اولادك المرضي يعزل عن الاصحاء حتى لا يتفوق اليهم المرض — تكاد تكون جميع امراض الاولاد امراضاً معدية كالحمى والحمى الحصية والجذري والتهاب لوزة الاذن والحنك وتكاد تبدأ كلها بالتطرابات ابداً ليرتفع ثم يخف وهي تارة او التهاب في الحلق والحمى وحمى سبب الاذن . المذاخير مرض عقاب على الاولين في الحال لا يعرفوا اولادهم وان لا يعنوا بيدهم الى المدرسة او الى اي اجتماع كان وان يفرحهم ويخدم في الشارع . ويكمن اساس عدو اولادهم المرضي اولاد غيرهم فكيف يمكن ان يأخذ المرض من اولادهم بل ان كانوا سبباً لسريان الامراض التي تصح او تنقلها من ان كانت مقصورة على بعض الافراد .

الفقرة التاسعة عشرة — لا ينبغي ان يتعاطى الاولاد — ليس الاولاد ميل بل هي لان يعاملوا والابوان هم اللذان يراد عليهم على العكس ويسوقونهم الى هذه العادة لتقبل الاولاد بعضهم بعضاً بغيرهم مصرات كثيرة بل في بعض الامراض السارية وتكون تلك لتفاحاً وهي تفاح السريانيا . وقد تقدم ان اكثر الامراض في الغالب تراتل ووسع في الحمى والتهاب والاذن والحمى الحصية والسعال والحمى ذات البثور وان الحلق (الالتهاب) يشتمل بواسطة الغلاب عادة وعليه فان التقبل من العادات الضارة ويكون الاطفال هكذا فيه .

الفقرة العشرون — كل سكن سليم يقع اربعة اذ استطاعت الشمس ان تدخل اليه والهواء ان يخرج منه — كما ان البيوت تجبر الناس في جمعة من سطح الارض فهي تتغير تهذبات الجو والبرد والهواء والظلمة والحرارة فالواجب ان يدخل ايها المارة والورثان الهواء الطيب الصافي الذي لم يفتق له قارجه بقرات الورد من المواقد والصابغ ولم تتغير طباقه هو من قطع الاشياء للكبد والتنفس بل هو غذاء الحياة .

فغرف العمل والنوم على حمتها اذا لم يغطها الهواء على الدوام تفقد بانقاس السكر
وعازات اوقود والاشعاع من الازم اللازب ان تحمل الهواء ان يتجدد على الدوام
ويكفي في الصيف فتح الابواب والازوافذ وفي الشتاء يحتمى من الناس من البرد فلا
يتركون الهواء يغفل الآكمة فيتأمن ذلك احتساق على . ولكنه خطر ان لم يتقرب
الموت الناجل يهيئ السبيل الى عدة امراض ولا سيما السل .

وبعد فيجب استنشاق الهواء بيللا او بارداً ولذلك كانت الآكمة تقطع الحرارة التي
تدق في الهواء من اشعاع وسائط التدفئة على حين ان الموقدة التي تدق في بيوت الانسنة
وتجلب هواء من الخارج من احسن الوسائط المشطبة على . فقط الصحة والمواقف ذات
الحرارة البطيئة . طرة فيجب الامتناع من استعمالها . وليست الشمس اقل زووم الصحة
من دخول الهواء التي وما شاع اعراض الشمس الا باعثة للقوة في الحلد وتغذية الانسنة والحيوانات
التي لا تفسد الشمس تدبيل وتفقد الالهاوة . في شعة المنظر ولا تليث ان قوت وكذلك
الحال في الحيوان والاسان وكما تفيد اشعة الشمس النباتات والحيوانات تفسد وتليث
الطفيلية والعفن والجراثيم التي هي واسطة جميع الامراض وذرية الى سريلان العدوى
ويغفل الشمس فيجو من الجراثيم الفارة العلاء بمحسنا وحيث تدخل الشمس لا يدخل
المرض والتعرض للهواء والشمس مما من الوباء في الحياة

الداعية الحادبة والعشرون — يجب الترفي من العبارة بالرش لا بالكنس بالامة
(الثلاثة) من يريش — الجبار مصر جدا وذلك لاجنوائه على ذرات كثيرة كسبية
واكية وصوابية تمنع العلاء انفسى وتؤذي به وتدعو الى عدة امراض كالرلات والاشعاع
وجزلا من العلاء مع لف من يرز الممار بالامراض قسطوي هذه اشوات على الاضية
المحاطية والها وتجرها . ان ام قواعد الصحة في البيوت ان يمنع عنها العبارة فلا يكتسب
بمكسنة او تارة فان ذلك مما يثرب على الكاس او المنكس وعلى اعلى المنزل او القارة في
الشروع والذوق في تلك الحال ترلف العبارة متزاكاً في البلاد ذات ان تفس لان ضرره
يكون واقفا ولو مولتاً من القارة على تلك الصورة . ولما اتضح ان لا يكتسب ويهدى
بذات ماء الذي يرز العبارة بالشف لدية او فرجات ومكسنة تدة . ويجب جمع العبارة
لاجله لا لئلا تارة لا ينقل الى البيوت

الجماعة الثانية والعشرون — ولا تسلم المدة والوسط والالكت المزين بالفراربه
— وذلك لانها تامة من قارة الهواء والمور مستبقت العبارة وقد لا يمكن زووم البيت من

انقباضاً منهم. إما أو كذاك كورق القطن الذي يجعل نمل الجردان فيه على الجراثيم القفارة
وأحسن الساكن إلى هذا رجل الصحة ما كان منها مقبولاً. مدهوة أو الألفا لفضل
وأحسن العود ما كانت مغلقة أو مغلقة وإن يكون إنفاها عبارة عن غلب وجلد لا من
لثينة وجل ووسط ووب إذا حوت من الجراثيم بله أر الذي فيها ما لا يوم داصر
منه في التاراج نفسه .

القاعدة الثالثة والعشرون — لا تتسبح بدشول العشرات إلى منازكته — الموام
وسائط لنقل الأمراض السارية والتهمة والسياب تنبع عن المادورات فإذا كانت قدورات
حيات نفعاً ليدية أو ماء أو كذا ليراد من نقل أجزاءها في إرجائها إلى الطعام والسياب
والشدة من نفع عنهم بعد . والبعوض ينقل في البلاد ذات المستنقعات حيث تشد
الحيث حراير من فخرهم من يكملون . صابن بأخى وللحم بها غيرهم من الأصحاء .
والق والبراهيت لفعال بفرحها فعل البعوض بفرحه يلبقى أنقل جراثيم حمى التيفوس
واليفوليد . والحق أن يكون مغللاً للسرطان والحقه . ومن الحق أن البراهيت هي التي
تنتج جراثيم الطامون . وقها من الجردان إلى الإنسان . ولا تخون أن نقل جراثيم
سلي النيفوليدية والسلي .

والقرب الطرق إلى النجاسة من هذه الموام أن يجعل أي من روح الصنغ على سطح
التابورات في المرحاض وأن تصب كمية من البشول في البهارة الكمية تخون الموام
التيهة كالبعوض وغيره . وإن ستر التوالد في التي يستتر من ذلك النوع تنبع البعوض
من البشول والمرص الساكنين في جريام . صب في . من البشول على الحال التي يعبس
فيها السق المع والعلية للمراس . كما أن الماء النقع ذرمة نجاسة من البراهيت وجل
الطوائف الأعلى في الموام حتى لا تنتقل الأراجب إلى الملقين على تربتها .

القاعدة الرابعة والعشرون — اجعل الموامات الأعلى في الموطئ — ليست
الصار يادي الموامات الأعلى كالنظف والكيلا والظيون بل أن يضاف في الموطئ مفسر
والمال للمراس ولا سيما السلي والسرطان والكذب مصلية بالسلي عاليا والمر بالسرطان
والله ما ذكرها وبناتها بتهال ذلك الرنة بل أن الكذب والمر واسطنك تحلل الحوانات
ذات النور كالخضرة والقرميق والحيوان والدهس بأوارهم الخبز وغيرها من الأراض
العديدة يتم إننا الكذب يلحق كل مصلية للمام عمليه وقد يدلله صاحبها نوا البشري ينقل الكذب
أن كلال حرضاً آخر دبع عنك ريشه فله من ويل الجراثيم بظها من السليم إلى السليم

وفيه قلعهاط والكلاب الاعلية هي خطر دائم على الصحة العامة .

القاعدة السادسة والعشرون - « اعن بظلمة الشارع كما تعنى بظلمة مسكنك »
 - تعني شطراً من حيثياتي الشوارع ولنسلك وحسب ثبوت ان نظرها من الاديان
 والاراس على اننا نطرح فيما بدون . بيالة الضار والاوراح وينفص فيها الوسط والخاص
 الارض وما الكناس الا واسطة لنقل باسبل الامرض وهناك قاذورات الكلاب والقطيع
 وهي سبب لعدة زلات اذية وحلقية وكل ذلك مما يطلع منه ساكن المدن كية غير خلية
 فلو جمع عذر المساكن وسائط تده او احرفت في النار او وضعت في الماء . واذا امتنع
 المرص عن البصق في الشوارع ولم يكن الكناسون الا بعد الرش كما في بعض البلاد
 اتتدقق الاصح الشارع كما هو الآن . مستعمل الامراض ومجلاً اصغر من شرفة في سبب
 القاعدة السادسة والعشرون - « اذا بقت على الارض فكذلك تبصق على
 جارك » - يجب الامتناع عن البصق في الشوارع والمجال العامة والشارع وذلك لان
 بصاق الرجل السليم من العادات الخالفة للقواعد الصحية . فالواجب ترع هذه العادة
 اما السؤل انه يضافه بنقل بدواه في الخلال الى غيره . وذلك اذا بصق في الشارع
 لانك بصفته ان تحف تطاير في الهواء . يكره بانها عليه ان لا بصق حتى في مندبل
 لانه كلما رجه من حبه يندف حرايمه على من اوله بل عابه ان يستعمل مصقة يدعها
 في جيبه هذا هو من الهروض الاجتماعية . من اوائل قواعد التضامن ان كان مرض
 ولم يستعمل هذه الطريقة فهو مرتكب ذنبا لا يخفى .

القاعدة السابعة والعشرون - « اذا كان بك مرض خذ الاحتياطات بذلك او
 بواسطة لئلا تنقل العدوى الى من حولك » . تذكر ان جميع الامراض الحادة وكثير
 من الامراض المزمنة من الامراض السارية لا يراى كل مريض من واجبه وغاية حمله
 من نقل جراثيم مرضه اليه لانها معظم الامراض السارية انما تنقل . واما من قد ان
 صحي تام . فليح في هذا السبل بقدر ما تنفع . اية كل فرد على حدته . صحة من حوله
 وكل ما تقوه . والبلديات من اسبل النظام قليل جداً في جانب الوقاية التي يجب على
 المرء نفسه ان يتخذها وكثير من الزيات الأسرات يسالين بمرض سؤل فيهم .
 اولادهم وازواجهم . من حولهم . تساعدهم وعدم اتقادهم الاحتياطات الصحية فينتهونهم
 بايديهم . مجلاً وسادة . ومن نظر في تاريخ اليبوت يدرك ان الاولاد لا يصابون بالتهاب
 ام الدماغ الا لسبب انهم يتواصق الى الرض ان يسأل الطبيب عن اسباب الوقاية

التي انتم عليه اتخذوها وبسطها على نفسه بالعمل
 والله يا هذا اذا أصبت ذات يوم بمرض فلا تحمل النوم حتى تقوم بعد حفظ الصحة
 وفحة سلبها ولا تكن طعف العارل ان القرب ليد ذاك في اجسادك وهو السلبك



رحلة الى جبل قلمون

جبل قلمون بين جبال سورية من ايدنا امامه وهو الاوتيانا ومع هذا لم يشهر
 المشهور بجبل لبنان وحمرون والكركم الى قرية من دمشق المأخدة بلاد الشام
 وكان يقال له في القديم جبل سبر ولذلك عرفه الأوربيين والمؤرخون والشعراء
 قال ابن خردادبة في المسالك والبلدات وهو محال ما ذكره الف سنة ان كورة دمشق
 واقامها على الفوقلة اقل من مدينة ملك القبايق الفلم ليلك كورة جبلية كورة
 الطرابلس كورة جبلية جوت صيدا الشيلة كورة جورن كورة الجولان وطاهر السقا
 وحواليها وكورة اب وكورة جبال وكورة الشراة بحري ولمان والخلابة فاقليم
 سبر هو من اقرب الاعمال الى دمشق ولم يظفر له العديد اجمع من تحديد القوت في
 هم البيروني قال ان سبر بلغ ثوبه وكسر القبة ثم بالانجدة اثنتين من تحت جبل
 بين حمص وبعليك في الطريق وعلى رأسه قلعة شبر وهو الطريق الذي فيه السابح يتند
 غربا الى بعليك ويدا مشرقا الى الرابين واسطبة وهو في شرفي حماة وجبل الجليل
 عتاه من حرة الساعل وبيتهما العتاه الرابع الذي فيه حمص وحماة وبلاد كثيرة
 وهذا جبل كورة قصبتها عوارة بين نواحي القريتين ويتصل ببيان ميكنة حتى يلقن
 جبال الخزر (١١) ويتند منسرا الى المدينة وسبر الذي ذكره ابن حمص وبعليك
 شعبة من الاله القرد بهذا الاسم وقد ذكره محمد بن محمد بن سعيد بن سنان
 الخفاجي فقال من اقيسة

اسم ركالي في بلاد عروية من العيس في صرخ بجمه عرو
 فلك جهلت حتى لراد جبهها وادي القبايق ان يروح سبر
 وكما طابت ماء الاحس بآمد وذلك يسر للرجال كبر