اللباس من حيث الصحة

موضوع هذه المقالة اللباس من حيث الصحة فهي تبحث اولاً عن تاثير اللباس في الجسد وثانياً عن وجوب تغييره بتغير الفصول وثالثاً عن لونهِ ورابعاً عن نظافتهِ . ولا تخفى فائدة هذا الموضوع ولا سيَّما عمَّن كان مثلنا في عصر كثر فيهِ تقلب الازياء حتى لا تُخبَر فائدة زي قبل ابدالهِ بآخر ولسنا نقصد في هذه المقالة ان نتعرَّض للباس من حيث جمالهِ وقبحهِ لان ذلك من متعلقات الذوق ولا جدال في الذوق وانما نبحث عن اللباس من حيث الصحَّة على ما تقدَّم

اولاً تاثير اللباس في الجسد * لا يُؤثِّر اللباس في الجسد الاَّ بثقلهِ وشدِّهِ فاذا كان ثقلهُ معتدلاً وضغط كل ظاهر الجسد على السواء لم يحدث عنهُ شيء من الضرر ولكن اذا كان ضغطهُ متصلاً ببعض الاجزاء دون بعض اضرَّ بالصحة بحسب منزلة الاجزاء التي ضغطها ومقدار ضغطهِ لها . وقد يكون هذا الضغط مفيداً كما اذا علَّق عضواً مرتجياً بعضو قويّ في الشيوخ او اخفى شائبة عضو لا يضرُّ اخفاؤها بهِ ولا بغيرهِ . ولكن الضغط في كل ما سوى ذلك مضر . ومن العجيب ان الاطباء يصفي اليهم الناس في كل شيء الاَّ في هذا الشيء لانهم قد تاهوا في كل ابن وآن عن كل ما يغيِّر شكل الجسد الطبيعي واهل الازياء لم يزالوا يحاولونهُ ويوجبونهُ والحرب بينهم وبين الاطباء سجال ولكن الغلبة لهم على الغالب . قال الدكتور رِتشردصن في كلام لهُ في اللباس ان كل ما يضغط الصدر والبطن ويخف الحصر يضر بالرئتين والقلب والمعدة اي باعضاء التنفس ودوران الدم والهضم التي هي دعائم الحياة . وقد قامت النساء في اوربا واميركا في هذا العصر على الرجال زاعمات انهم سالبون حقوقهنَّ والحال انهنَّ هنَّ سالبات حقوقهنَّ بتضييقهنَّ قوبهنَّ الجسدية والعقلية ولا يزلنَ مسلوباتها ما دمنَ مسلوبات الصحة اي ما دمنَ يضيقنَ صدورهنَّ واوساطهنَّ بما يحترعنهُ من الرُّبُط والحُزُم طمعاً بتدقيق خصورهنَّ وتعديل قوامهنَّ فلو سُمح لهنَّ غداً ان يتفنَ على المنابر ويجلسنَ على كراسي القضاة ويستلمنَ قيادة الجيوش ولم يحلنَ عمَّا يضعف اجسادهنَّ وعقولهنَّ لعادت هذه المناصب الى الرجال بعد يسير من الزمان

وقد ذكر الدكتور برسشت الباريزي انهُ رأى امرأة كانت اذا شدَّت وسطها حسب عادتها خرج قسم من رئتيها الى عنقها . وذكر الدكتور رتشردصن عن نساء كثيرات انهنَّ كنَّ اذا شددنَ خصورهنَّ حسب عادتهنَّ يزحنَ قلوبهنَّ عن موقعها ويدفعنَ رئاتهنَّ الى اعلى الصدر . فانظر الى اي حدٍّ يبلغ جهل الانسان فان هولاء النساء لو كان لهنَّ فرس ما سحنَ بجزمهِ كذلك . ومن المقرَّر ان كل الاعضاء التي يتوالى عليها الضغط في الصبوة لا تكبر كبراً ولا تبلغ قدرها الطبيعي فتصل نتائج جهل الصبوة الى الكهولة بل الى الشيخوخة . هذا ولو كتبنا هذه النبذة للافرنج لقصرنا كلامنا على مضرات لبس النساء ولم

تعرض للبس الرجال لانهم لا يحزمونه بل يعلقونه غالبًا باكتافهم . واما اهل بلادنا الباقون على الزي السوري فيُوجَّه جلُّ كلامنا الى رجالهم الذين يحزمون اوساطهم بتكة السراويل ثم بالمنطقة فوقه حتى تصير اضيق من خصور النساء فلهولاء نقول ان عاقبة هذا التمنطق المتعب وخيمة جدًّا وكثيرًا ما يأتي باضرار لا يليق ذكرها هنا

ومن عيوب اللباس ضيق الاحذية فان الحذاء الضيّق يذيق لابسهُ العذاب انواعًا فضلاً عن انهُ يشوّهُ قدمهُ ويولد فيها المسامير ونحوها ويضعفها بقليل الغذاء الوارد اليها بالدم فتمسي حملاً على صاحبها لا حاملةً له . ومما يزيد ضيق الحذاء ضررًا علو كعبهِ ودقتهُ فيضطر لابسهُ ان يقف على سطح مائل بعد ان كان واقفًا بالطبيعة على قنطرة جميلة قويّة وهي اخمص القدم فلا يسلم من السقوط الاَّ ببذل قوة عضلاتهِ لموازنة شرهذا التأنُّق وقد يكون بذل هذه القوة مؤلمًا جدًّا بل معيبًا . وللكعوب الدقيقة ضرران آخران وهما اهتزاز العمود الفقري عند كل خطوة بزوال مرونة قوس القدم وسهولة العثار والسقوط بتضييق سطحها

ومن عيوب اللباس ايضًا تشديد ربط الجوارب لانهُ يعيق سير الدم من القدم واليها . وربط الجوارب مضرّ اينما كان ولكن ربطها فوق الركبة اقل ضررًا من ربطها تحت الركبة لسبب تشريحي وافضل منهما تعليق الجوارب باللباس

ومنها تضييق الطوق (الثبّة) وربط العنق لان ذلك يمنع رجوع الدم من الدماغ ولا سيّما في ذوي المزاج الدموي ومنهُ خطر غير قليل

فهذهِ اربعة من عيوب اللباس وهي ضغط الوسط وضغط القدم وضغط الساق وضغط العنق واوّلها الاشدُّ والاضرُّ

واعلم ان اضرار اللباس تصل الى النسل بالارث وليس المراد بذلك ان الابوين اللذين يصغّران اقدامهما بالضغط يولد اولادهما باقدام صغار بل انهُ يخلق في اولادهما ميل الى تصغير اقدامهم كما كان فيهما . هذا فضلاً عن انهم يفعلون ذلك اقتداء بهما . ولو انتخت الآن كل عيوب اللباس ما انتخ ميل الناس اليها قبل جيلين او ثلاثة حتى اذا لم يقاوموا ميلهم حينئذٍ غلبهم واعادهم اليها

فبناء على ما تقدم على العاقل ان يهمل المناطق الشديدة وكل ما يستعمل لاتحاف الخصر وان يوسّع الاحذية ويصنعها بهيئة القدم الطبيعية ويترع كعبها او يجعل لها كعبًا واسعًا قصيرًا اذا كانت العادة لا تسمح بترعهِ تمامًا واما اذا سمحت فالتشريح والفسيولوجيا يأمران بترعهِ وان يعلق باقي اللباس بالكتفين ويوافق ذلك لباس الرجال الافرنجي لان اكثرهُ يعلَّق بالكتفين . وقد اخذ بعض النساء الحكيمات يقتدين بالرجال فجعلن كل ثيابهنَّ تعلَّق باكتافهنَّ وجرى على ذلك كثيرات في اميركا فعسى ان يشيع في

هذه البلاد ولا شيء من هذه الاضرار في لباس نسائنا القديم

هذا من جهة لباس البدن واما لباس الراس فقال الدكتور رتشرد صن انهُ يجب ان يكون خفيفًا واسعًا وهذا يصدق على الطربوش لو كان لهُ ستارة تحجب بعض النور عن العينين

ثانيًا تغيير اللباس بتغيُّر الفصول * الناس مختلفون في هذا الموضوع كل الاختلاف فمنهم مَن يقول بعدم تغيير اللباس بتغيُّر الفصول وبوجوب تعريض الجسد للحر والبرد وكل اختلافات الطقس لتقويتهِ . ومنهم مَن يقول بعكس ذلك الّا انهُ قد ثبت بالمراقبة ان اكثر موت الشيوخ والاطفال يقع في فصل الشتاء وما من سبب لذلك سوى شدة البرد وضعف القوى وقلة المدفء وان الانسان يجب ان يلبس الدفاء من اواسط الخريف الى اواخر الربيع اي في كل اوقات البرد حينما يضطر ان يكثّر طعامهُ . ويجب لبس الدفاء بالاخصّ في الربيع حينما يتقلب الطقس كثيرًا فيخدع الناس حتى يخلعوا الدفاء ثم يفاجئهم بالبرد فتصيبهم الزكامات

اما اللباس المناسب لكل الفصول فهو الخفيف المدفّئ الذي يمتصّ العرق ولا يبقيهِ . ولذلك كان الحرير اجود النُسُج للقميص لانهُ خفيف مدفئ ويمتص العرق ولا يبقيهِ وهو وان كان غالي الثمن لا يبلى الّا بعد زمان طويل فطول بقائهِ يشفع بغلائهِ ولكن حذارِ من الحرير الافرنجي فان اكثرهُ سريع البلى لما يدخلهُ من طرق الغش واما حرير هذه البلاد فمستكمل لكل الشروط . ويجب ان يُلبَس فوق الحرير ثوب صوف يغطي البدن كلهُ طول اشهر البرد الستة على الاقل وان يكون نسيجهُ دقيقًا خفيفًا ناعمًا كالحرير لان السمك لا يزيدهُ تدفئةً . وفوق ثوب الصوف ثوب آخر خفيف مدفّئ تُلبَس هذه الثلاثة في اشهر البرد وينزع الصوف من بينها في اشهر الحر ويلبس فوق الثلاثة رداء واسع او عباءة او جبة يختلف سمكها ومادتها باختلاف الفصول

ثالثًا لون اللباس * الالوان الفاتحة هي الافضل لاكسية الصيف والشتاء لانها لا تمتص حرارة الجسد شتاء ولا حرارة الهواء صيفًا ولكن لما كان الابيض تظهر عليهِ اقلُّ الاوساخ فالرمادي احسن منهُ اما الاسود المصطلَح على جعلهِ لباسًا للشتاء والحداد فلا يناسب لبسهُ صيفًا ولا شتاء . والاقمصة لا يصلح ان تكون ملوّنة بالوان فيها مواد سامّة والافضل ان تكون بيضاء خالية من كل لون تخلُّصًا من الخطر

رابعًا نظافة اللباس * وجوب نظافة اللباس من الامور الغنية عن التبيان . ومضار اللباس القذر كثيرة جدًّا وهي وان كانت خفيفة في بادئ الامر تزداد رويدًا رويدًا حتى تلقي صاحبها على فراش المرض والموت . النظافة من الايمان وهي دعامة الصحة اما الوسخ فمجلبة الامراض

عجل اصيل * باع مستر كشرن عجلاً من بقره المشهور للدوقة اردري باربعة آلاف ليرة انكليزية