

## معرفة قواعد الصحة

بمطبع محمد افندي خالد مسلم الترجمة بمدرسة المعلمين

لا ريب ان الصحة من الامور الجذيرة بحسن العناية الحرة بعظيم الاهتمام والرياسة . ومن تأمل جدول الوفيات رأى ان عددها يقل وبكثير بقدر اهتمام الافراد بشأن الصحة ورأى معدل وفيات القاهرة يبلغ ضعف معدل الوفيات في المعاصم الاخرى كبرنبرة وباريس وينا وبرلين وما ذلك الا من عدم الاكتمال بالاحتياطات الصحية والذهول عما يجنب عن اهلها من وخيم العواقب . على ان من يرتاب في اهمية معرفة اصول التسيرولوجيا وقواعد الصحة التي تنود على الوجود الانساني بالخير الجزيل لو امكن النظر لرأى ان فليلين يتسلون الى منتصف الحياة او الى سن متقدم وهم على ما برام من جودة الصحة وسلامتها وانه اذا وجد انسان جيد الصحة في سن الهرم فهو شاذ بعيد عن المعهود بخلاف ذوي الامراض الحادة والمزمنة والذين استولى عليهم الضعف فذهب بقوامهم وحر كم المرم قبل ايامه فاضاع نضارة شبابهم وبما غضارة عيشهم فانهم كبيرون تراهم في كل مكان وزمان . وقل من لم يصب في زمانه بامراض كان ينوي من شرها الامام بالجانب اليسير من علم الصحة لو حث اليه ركاب الطلب . فكثيرا ما كان عدم العناية في انتفاء المسكن الملائم للصحة سببا للامراض الفالفة الناشئة عن الحمى الروماتيزية . وكثيرا ما ذهب افراط الانكباب على المطالعة بياصرة او فطن فاقدها لما مرضي لتسوء بهذه الحسارة . وكمن انسان عاش حليف عرج من جبانته وسبب ذلك عدم المبالاة بمرح خفيف اصاب به في رجليه . وكمن شخص لازم التواضع اعواما يتولى بالمطالعة والدرس عما يلاقوه من صنوف النصب والبرحاء ولو درى ان ما به من الاضطراب ناشئ عن نصب مؤلكت عن المتداعبل لكان ادنى همته كسر البراع وهجر الحمار والرقاع . وكمن انسان اورثه الافراط في العمل الزائد عن حد الطاقة ضعفا في بيته لازمها حتى المات

هذا ناهيك عن ان رداية الصحة كثيرا ما تحول بين الانسان وبين اداء واجباته على اتم وجه وتوقفه عن مباشرة اعماله وتعملها صعبة عسيرة بل مستحيلة وتؤمده عن القيام بترية الصغار بما تحدهه نيو من التمتع والانتعال للذين يمتاعوه عن القيام باداء ما يتقلده من الوظائف ومن الواضح الغني عن البيان ان كل ما يرتكبه الانسان من الامور المعاقبة لقواعد الصحة يقلل مزايا الحياة ويذهب بلذاتها ويكون من اكبر البواعث على تلف الصحة واختلالها ولو

كان المركب من الاجداد . على ان ما قدمناه لا يفي بذكر ما ينجم عن اهمال الصحة من المضار  
 لانه يسرع بالحياة الى الزوال عدا عن تجردتها من شريف المزاج التي اخصت بها  
 وقد يزعم البعض ان الانسان يعود الى حاله الاولى وبملك صحته بعد اختلالها وهو زعم  
 فاسد لانه قلما يلم بوظائف الاعضاء اختلال تجردتها كما كانت عليه قبل تطرفه اليها . وقد  
 يصاب الانسان بدهائم يزول بحسب الظاهر ولكن الطبيعة لا تغفل عن اثارها في دفنهما  
 لعامة الانسان عليه في بزيم ما . ومنه الاصابة بتورم في الانسان فظلي ثوب حياته قبل ان يخلق  
 ونحوه الى غيره فيم يوالى وهو في ريعان شبابه وجدة اهلها  
 واذا علمنا مقدار انحطاط درجة الحد المتوسط للحياة عن الحد الذي ينسب للانسان ان  
 يبلغه علمنا مقدار الخسارة التي يخسرها نوع الانسان من جرى ذلك واذا اضفنا اليها الخسارة  
 الناتجة عن رداءة الصحة وجدنا ان الانسان يخسر نصف حياته بلا محالة  
 فالعلم الذي غاية حفظ حياة الانسان يجب ان يكون من الاهمية بمكان اعلى . ولا يجمل باحد  
 ان يثبت ظهرياً وبمعتبرة شيئاً قريباً . على اني لا اقول ان احراز هذا العلم يدفع المرض عن  
 الانسان بالكلية ويقيه من عوارضه في كل حال من الاحوال . فانه غير خاف ان الانسان في زمن  
 التمدن العالي كثيراً ما يمرض به طغائه على مخالفة قانون الصحة وكثيراً ما تنزع بالانسان امبالاة  
 فيؤثر سد الشهوة العاجل على الخبز الآجل ومع هذا فعلم الصحة يعود على من احرزته بجهد  
 الثابتة وجليل العائنة . وحيث كانت قواعد الصحة مما يجب ان يقرر قبل المبرر بوجه  
 فينبغي ان يمتنع تعييبها لكي يعيى الناس بموجبها عيشة راضية بجهد السداد وبأنها الصواب  
 والرشاد

### النباتات المصرية واستعمالها طبياً

بم سعادة الدكتور حسن باناعمرود

#### الحلبة

الحلبة كثيرة الوجود في الدبار المصرية ولم تذكر بين النباتات الطبية المستعملة في اوربا  
 ولكن اطباء العرب استعمالها وذكروها في كتبهم . وهي نبات حشيشي سنوي من ذوات الفلقتين  
 ذو جذر مغزلي دقيق وساق اخضر حشيشي عقدي محووف الباطن مستدير في طرفه السنلي ومربع  
 في العلوي وينتزع من كل عقدة من الساق ذنب عقدي فيه ورقة مركبة من ثلاث ربيقات قلبية