

مضار المدن

صَوُّ الحضارة أصدارٌ تمارجُهُ وفي البداوة صفو غير ذي كدرٍ

ولكن البداوة طيبة تأتي الايمان عنواً فلا يعابها والحضارة صناعية استنبطها استنباطاً فهم
حربص عليها حرصه على كل متعوب عليه . وليس من مرادنا الآن ان نشرح مضار المدن من
حيث فساد ما فيها ودوائها واحتجاب نور الشمس عن منازلها وشوارعها فان كل ذلك قد كتبنا فيه
فصولاً في ماضى من السنين وانما مرادنا ذكر مضار أخرى لم نذكر الكلام اليها قبلاً ولو استطراداً
وهي خاصة بالمدين بخلاف المضار السابق ذكرها التي قد تكون في الضياع ايضاً . والمضار الآتي
ذكرها فلما يشبه اليها مع انها تؤثر في المجموع العصبي والدورة الدموية فتضعف البنية والنسل
ويزيد ضعف النسل بها عنها بعد آخر حتى تأول بالعبال الى الانحطاط والافتراض مع انها
ما تسهل ملانها

المضرة الاولى عدم ترويض اليدين * من الامور البينة ان سكان الضياع والارياف
يفرقون عن سكان المدن بانساع اكتافهم وصدورهم وكبر عضلات ايديهم وذلك لان الانسان
لا يستطيع ان يسكن الضياع ما لم يضطر ان يعمل يديه ويروضها اكثر من سكان المدن .
وباستعمال اليدين وترويضها يسع الصدر والرئتان ويزيد نظهر الدم وتغذية الجسد وازالة
الفضول منه فيجود الصحة ويتوى الانسان على العمل الجسدي والعقلي . واستعمال الرجلين في
المشي الذي يعول عليه سكان المدن لا ينوم مقام ترويض اليدين لان المشي على آلي غير خاضع
للارادة غالباً فلا ينه المجموع العصبي ولا الدوري ولا سيما اذا كان بطيئاً مثل مشي سكان المدن
وقت التزهة فانه لا يكاد يزيد الجسم شيئاً . واما ترويض اليدين فينبه المجموع العصبي ويتقوى
بالحركة نفسها وتطهر الدم المترتب عليه . ولذلك تكثر الامراض العصبية بين الذين
لا يروضون ايديهم وتقل بين الذين يروضونها

والانسان حيوان عامل وشجاع الشعوب يتوقف على مقدار عملها فالذين يعملون كثيراً
بايديهم يستقون غيرهم في مضار الحياة وجزاؤهم النجاح وراحة البال والنوم الهنيئ . نوم الهمة
الذي ينامونه بلا قلق ولا حركة ويجسد لهم عليه الاغنياء واهل السيادة الذين لا يروضون ايديهم
ولا يتعبون اجسادهم

وكثيراً ما يظن سكان المدن ان المشي يروض الجسم ترويضاً كافياً فبمشي الواحد منهم

مبلاً وميلان ويصل الى مكنته او مكان شغله معين من التعب لا يصفح الا لان بقيه في المجرى المتقي
بمنشفة ويظهر يومه الذي امتلا بالنضول . وهو لو روض جسمه ربع ساعة في محل الرياضة
المعروف بالمجازيم ثم ركب الى مكان شغله لوصل اليه مرتاحاً متعشاً ورأى من السهولة في
الاجاز اعماله لا براهة الذي يروض رجله ويهمل يديه

فعلى من اراد ان تبس صدره وينكاه وتجوّد صحته ويتوى دماغه على العمل العنفي ان
يعتد على ترويض يديه كل يوم . وعلى رؤساء المدارس ان يجعلوا ترويض اليدين امراً
واجباً على كل التلامذة . وما تقدم لا يطلّق على اصحاب الاعمال اليدية كالنجارين والبنائين
وتحوم لان اعمالهم تروض ايديهم ترويضاً كافياً وزائداً وهم ابعد الناس عن الامراض العصبية
كما لا يخفى

المضرة الثانية ضوضاء المدن * ونحن نكتب هذه العبارة ونود ان نقتد سائماً في السماء
او نقتا في الارض حتى نتبع عن هذه الضوضاء . فان سكناً بقرب الشوارع الكبيرة فاصوات
المركبات تصم آذاننا وان سكناً بعيداً عنها فصياح الباعة والمستهطين والبشرين بصعود النيل
وانعامهم المستعجبة تفرق آذاننا وتمزق اعصابنا . والله الامر اذا لم يشأ اولياء الامور ان ينعوا
هؤلاء الطغام عن نزع راحة العباد

ومضرة الضوضاء في يوم او يومين قد لا تكون كثيرة ولكن اذا تكررت يوماً بعد يوم وشمراً
بعد شهر فهناك البلية الكبرى ولا سيما اذا كانت على تسق واحد . فقد اذعن العلماء تأثير
الصوت المتواصل في الحيوانات فوجدوا انه يهيج مراكزها العصبية اولاً كما تهيجها الحمامض او الهرة
الكهربائية ثم يظلم عيونها فتضعف رؤيتها . وكثيراً ما يمرض الانسان او تتعرف صحته في مكان
كثير الضوضاء ولا يشفى الا اذا نقل الى حيث لا ضوضاء ولا صوت

وقد اتجه بعض الدول الى مضار الضوضاء فبعض سائر المركبات الثقيلة في بعض الشوارع
بمدينة برلين . ومنع تعليق الاجراس بالمركبات في مدينة مونخ . وفي نية اهل مدينة نيويورك ان
يمنعوا باعة اللين عن طنطنة الاجراس وان يترعوها من المركبات

ثم ان الصوت الجوهري دليل الحسارة والاهمال فان الآلة التي تصوت كثيراً غير متفنه وصوتها
نتيجة احتكاك دقانتها ومزقتها . والبائع الذي ينادي بصوت جوهري ليس معه بضاعة رخيصة ففي
منع هذه الاصوات ربح من وجه مالي ايضاً

ولا بد من ان يمرض البعض بان كثيرين يسكنون حياتهم كلها حيث الضجيج كثير
ويجتفون حرماً الصوت فيها متواصل كالمحذاة والغلاة ولكنهم لا يتضررون من ذلك . وهو

مثل قولنا ان الفوص على اللؤلؤه والاستنج حرفة غير مضره لان بعض الضواحين صحح الجسم
طويل العمر او كما اعترض علينا بعضهم بقوله ان المعيشة غير المنظمة لا تنصر العمر لان بعض
الذين عاشوا كذلك عمروا عمراً طويلاً

والمدن التي تكثر فيها الاعمال لا بد من كثرة الضوضاء فيها ولكن بعض الشرادون من
بعض فيمكن ان تمتع الضوضاء التي لا داعي اليها وان تعد بيوت السكن عن مراكز الاعمال وعن
الشوارع الكثيرة ويمنع ساقفة المركبات الصغيرة الكثيرة الفعنة من اطلاق الاعنة لدوابها
واطلاقها جرباً ولاسيما اذا كانت الشوارع مرصوفة بالبلاط كشوارع الاسكندرية . وياخذنا
او رصفت هذه الشوارع بالحمر (الاسفلت) بدل البلاط فان صوت المركبات عليه اخف وجربها
اسرع والدواب اقدر على جبر الاتمال عليه منها على البلاط كما ثبت امكان مدينة لندرا

المضرة الثالثة ارتجاج الجسم من المشي على البلاط * وهذا خاص بالمدن المرصوفة
الشوارع . وقد زادت هذه المضرة بلبس الاحذية ذات الكعوب الطويلة . فكلمنا داس
الانسان على ارض صلبة ارتج جسمه كله يرد النعل ووصل الارتجاج الى دماغه حتى اذا وضع
الآلة المعروفة باليدومتر^(١) على راسه وهو ماشى دلت على عدد خطاه من اتصال حركة
رجليه بها . ويمكن للانسان ان يشعر بارتجاج دماغه اذ ماشى وهو مزكوم فانه يشعر عند كل
خطوة كأن دماغه يترجرج كما يترجرج الماء في الإناء . وهذا الارتجاج اذا حدث مرة ومرتين
او شهراً أو شهرين لم تكن مضرته شديدة ولكن اذا توالى شهراً بعد شهر وسنة بعد اخرى في
الراحة والشعب والصحة والمرض أدى الى نتائج وخيبة

ويمكن ملافاة هذا الضرر بجعل مائي الطرق من التراب او من مادة مرنة وجعل كعوب
الاحذية من الصغ المندي المرنة . واذا اهتم حكام المدن باشاء اماكن الرياضة (الجمنازيوم)
ومنع الضوضاء ما امكن وجعلوا مائي الطرق لينة مرنة لا يرتجج البدن من المشي عليها ازالوا
هذه المضار الثلاث او خففوها على الاقل

المستشفيات لعلاج الكلب

جاء في جريدة الكمبس انه يوجد الآن في الدنيا ٢٢ مستشفى لعلاج الكلب بطريقة
باستور والذين يعالجون فيها من تلامذته

(١) آلة كالساعة يعرف بها عدد الخطوات التي يخطوها الانسان في مشيه