

الدواء في تغيير الهواء

يعني المزاج عن العلاج نسبة باللطيف عند هبوبه وركوده
 الداء اعداه الانسان واصدق اصدقائه يأتيان عن طريق الهواء فليس سم زعاف خفي
 عن العيون فغيره من حيث لا ندري وفيه اكسير الحياة الذي تتمتع به كل لحظة من
 حياتنا عنواناً بلائاً . ومن عادة الاطباء انهم اذا عصى عليهم الداء وصنوا لصاحبه
 تغيير الهواء . ومن عادة رجال الاشغال انهم اذا شعروا بضعف في ابدانهم وكلل في
 عنوهم تركوا المدن وذهبوا الى الارياض او الجبال او البلدان البعيدة لتغيير الهواء فتكون
 النتيجة حسنة في الحالين . وهذا الذي نريد ان نبين اسبابه في ما يلي لتفوي ثقة الذين
 يعتمدون على تغيير الهواء علاجاً للدواء وترويجاً للنفس من العناية فنقول

بحث العلامة برون سبكار النسيولوجي الفرنسي الشهير في هواء غرف النوم فوجد
 انه لا يتخلو من مادة سامة جداً آتية اليه من النفس وهي غير المحامض الكربونيك الذي
 كثرت الكلام في ضرره قبل الآن والضرر ليس منه بل من هذه المادة . فاذا كان الانسان
 في صحته وعائنه فالحالب انه ينوي على هذه المادة السامة ولكن اذا ضعف جسمه بالمرض
 او اهتمك من كثرة الشغل لم يعد ينوي على مفارقتها فتصير غرفة المريض او الضعيف
 بيتاً لزيادة بلواه حتى لقد يجد راحة بانتقاله الى غرفة اخرى لم يتم فيها احد ولو كانت في
 البيت نفسه

وقد بحث الدكتور انفس سمث في هواء المدن والارياض وما يحويه من الجراثيم
 الحية فوجد ان هواء الارياض اقل من هواء المدن دائماً وان سيف الهواء الذي يتنفسه
 الرجل الواحد في مدينة مثل مانشستر مدة عشر ساعات لا اقل من سبعة وثلاثين مليوناً
 من هذه الجراثيم الصغيرة . وفي قد لا تكون مضرّة بنفسها ولكنها لا بد من ان تعيش من
 اكسين الهواء وهو اكسير الحياة فتسلب جانباً كبيراً من تنه حتى اذا اُصيب ماكن المدن
 بعمّة من العلل التي يقل تأكد دمو فيها فالعلاج الانجع لا يجتهد ان يغير الهواء اي ان يستقل
 الى الارياض والبراري التي ليس في هوائها ما يزعج الاكسين منه فينفس هواء منعشاً
 خالياً من هذه الجراثيم وان وجدت فيه فتكون قليلة بالنسبة الى ما في هواء المدن
 وفي هواء الارياض نوع من الاكسين شديد النعل جلياً اسمه اوزون وهو اشد

فعلاً في تطهير الدم من الإكسين العادي . وغرف المرضى والمدن الكثيرة الأزدحام خالية منه ولا يوجد بكثرة إلا في الأرباب القليلة السكان . وهو في الحقل النضرة والبساتين الغناء أكثر منه في البراري المنفرة . وفي السواحل البحرية أكثر منه في داخلية البلاد . وكثرة وجوده في الهواء دليل على نلة وجود المواد القابلة للتساقط . فإذا اعتبر ذلك لم يفت سبب ما يراه الليل والضعف من النفع في الجبال والأرباب وشواطئ البحار حيث الأوزون كثير يطهر الدم ويزيل أسباب التساقط

ثم إن هواء المدن لا يتغير من الأوساخ والأقذار ولا سيما إذا كانت الرياح تعصف فيها فتثير غبارها . ومن كان في ريسر من ذلك فيسبح وجهه وباطن أنفه وأذنيه بمسح ابيض بعد أن يجول ساعتين في أزقة القاهرة أو غيرها من المدن الكثيرة الغبار فانه يرى الأوساخ تلتصق على منديل أو أكثرها من المواد التي اثارها الريح عن الأرض وحملتها لدخل الأبدان بالنفس . ومن يعلم ما في أزقة المدن الكثيرة ويوتها من جرائم الأمراض وأصول التساقط . فإذا اثارها الرياح وحملتها ودخلت بها أنوف الناس وأفواههم كانت أقرب موصلاً لها إلى أبدانهم . فإذا كانت بيئة الإنسان قوية ولم يكن مستعداً لتلك الأمراض قوي عاياً ولم تؤذوه ولكن إذا كانت بيئة ضعيفة أو كان مستعداً لتلك الأمراض فانها تغلب عليه . فلا عجب إذا انتشرت الأمراض الوبائية في المدن أكثر من انتشارها في الأرباب هذا إذا لم تكن الأرباب مغطاة بالمحتملعات والأوساخ التي تفسد هوائها وتجعلها كحواء المدن أو أفسد منه

ينبغي مما تقدم أن الدواء الأنجع لمن تقلت عليه وطأة المرض في المدن الفاسدة الهواء أو لمن كلَّ غضب دماغه من كثرة الاضغاث الالتجاء إلى الجبال والأرباب وشواطئ البحار . ولكن حذار حذار من الإقامة في منازل المسافرين حيث لا إذا كانت قليلة السكان بعيدة عن المساكن . لأن هذه المنازل كثيراً ما تقص بالمسافرين بين مريض وضعيف فيصير السكن فيها شراً من السكن في المدن المزدحمة . وخير منه السكن في بيوت مشردة أو في خيام مضرورية إذا أمكن التوقي من برد الليل وحر النهار . وخير من الاثنين المنزلة في البحر لمن استطاع إلى ذلك سبيلاً . وقد عرِّد الدكتور بر الإنكليزي منافع سفر البحر فقال انها

أولاً الراحة القائمة من كل الأعمال العقلية والجسدية ومن كل ما يدعو إلى العمل أو يشغل البال

ثانياً الإقامة في الهواء المطاني ونور الشمس جانباً كبيراً من النهار فانه قد لا يتعرض على المسافر في البحر ان يقيم خمس عشرة ساعة من كل يوم على ظهر القبة في الهواء المطاني ثالثاً شدة تقارة هواء البحر وخلوه النام من الغبار وهو من هذا القبيل خير من هواء الارياض الذي لا يخلو من غبار ازهار النبات وهذا الغبار قد يكون سبباً للحصى والربو في بعض الاحوال . وهواء غرف السفينة ليس نقياً كهواء ظهرها ولكن يجب ان يجدد ما امكن وان لا يقام في الغرف الا اقل ما يمكن من الوقت . وهواء ظهر قمر السفينة الماخزة في البحر بعيداً عن البر انشى هواء في الدنيا الا اذا كانت مزدحمة بالركاب والمواشي

رابعاً ان في هواء البحر مندأراً كبيراً من الاوزون والدقائق اللينة والاول ما ظهر للدماغ والقامة ناعمة في بعض امراض الحلق والشعب

خامساً ان درجة الحرارة في هواء البحر لا تختلف كثيراً بين النهار والليل فلا يتعرض الجسم للتغير الجذائي الا اذا سارت السفينة من بلاد باردة الى بلاد حارة او بعكس ذلك

سادساً ان رطوبة هواء البحر وكثرة الضغط البارومتري فيؤثران تأثيراً نافعاً جداً في بعض الابدان

سابعاً ان حركة السفينة تجمل الهواء يؤثر على الجسم بسرعة الى الجهة الخالفة فيزيد النجس من الجلد ويقوى قول الاوعية الدموية السطحية وتزيد قوى الجسم كذا فيرجح الانعسان من حركة السفينة بدون ان يغير شيئاً من قوته

والامراض التي ينفع فيها سفر البحر كثيراً هي الامراض العصبية الحادة من الحم والتم والصب التي يرافقها سوء الهضم غالباً . فان الراحة التامة والتعرض لتسليم البحر المعش والإقامة في الهواء زماناً طويلاً وتغير كل الاحوال كل ذلك يقوى الهضم ويعمل النوم مريحاً ويرجع النشاط للعقل والبدن . ولا بد من تطويل مدة السفر ان تقصرها بحسب المرض والضعف . نعرف رجلاً بضعف بدنه وبسوء هضمه ويح صوته فلا يشع فيه علاج حقيقي فاذا سافر بضعة ايام فقط سن . وقوى هضمه وزالت الوجة من صوته . وقد امنن ذلك مراراً كثيرة فكانت النتيجة واحدة . ومنذ شهرين شكا احد الاصدقاء من ضعف المعدة وخمول الدهن والضعف العام وهو من المولدين المكثرين ولكن كل غضب دماغه حتى لم يعد يستطيع انشاء مثاله واحدة فساخر الى اوربا فترجى لنموه ولم يصل الى ايطاليا حتى كتب اليها يقول انه يشعر بنشاط في بدنه ومضاه في ذهنه حتى

إذا أمسك النام سبعة المعاني
وإذا قصد بالعنف اصلاح الهواء وجب ان لا ينسى اصلاح الماء ايضاً فانما مضي
المريض او الضعيف الى بلد من اطيب ابدان الدنيا هو الهواء ولكنه فاسد الماء لم يتنع شيئاً
لان الماء الفاسد سبب المرض والضعف كالهواء الفاسد. والماء نقي طبعاً ولا يفسد الا من
استعمال الانسان له وطرحه الاقدار فيه او حنقه في مكان لا يجري منه. فانقي المياه مياه
الينابيع المنفجرة من الارض فانها تخرج نقية خالية من كل شائبة ابتداءً كالبلور وتشف
كالهواء وليس فيها الا ما يزيد نفعها. وانما تكسب هذه الاسطر ونفوسنا نحن الى
ربي لبنان

وترفرق الماء التراح على حصص كالقندر والياقوت والمرجان
فعلى من ضعف بدنه او كل دماغه بن الشعب والشغل او من المصوم والشحوم
او من فساد الهواء وعوادي الادواء ان يلتجئ الى الارياض وشواطئ البحار او يذهب الى
بلاد جبلية كلبنان وموسرا ولا يفطن هناك امام الكناس والطاس كما يفعل البعض ولا
حول النرد والورق كما يفعل كثيرون بل ينزهه في الكروم ويصعد في الجبال ويتنعم
باستنشاق الهواء المطاوع وشرب الماء المنجس من الينابيع وقطف الناكحة من اغصانها
فانه يرى الحياة تجدد والغصوم تتجدد وينشد قول من قال
خل المسائن طعم المنيه بها وروح النفس ثورياً وادلاجاً

ضواري الهند

في بلاد الهند اكثر من مئتين وخمسة وخمسين مليوناً من السكان وقد كانوا منذ
سنين قليلة ممالك منفردة يجارب بعضها بعضاً وبني بعضها بعضاً فلما ارتفع فوقهم علم
بريطانيا العظمى واستتب الامن بعد استئصال نير الازدي انصرف هم الحكام الى ترقية
شأن الشعب وإزالة كل ما يعيب بصحتهم وراحتهم. ومعلوم ان الانسان يطلب المكافآت
حالاً يكتفي من الحاجيات ولذلك لما استتب الامن في بلاد الهند واطل سطور الناس
بعضهم على بعض انصرف هم الحكام الى ابطال سطور الضواري على الناس والمواثي
فان الضواري كثيرة والمهود يرمونها رمية دينة فلا يندمون على قتلها من انفسهم الا
نادراً ولذلك نذل منهم في السنة نحو الثمن وسبع مئة شخص وننزل من مواشيهم اكار من