

قواعد حفظ الصحة

لجناب العالم العامل الدكتور بروحنا وربنا

البذة العاشرة

في النظافة الشخصية

قد اتضح في ما سبق ما لتقاوة الهواء والماء والمساكن من الفوائد العظيمة للصحة وسند ذكر في هذا الفصل ما يتعلق بالنظافة الشخصية وما يترتب عليها من انعام العافية . ولم يكن لها قدم الفائدة فقط ولكنها قد صارت من ضروريات حياة التمدن التي كلما ارتقت اشتد اعتناء الناس بنظافة اجسادهم ورفضوا من معاشرتهم من كان قدراً متفانلاً عن واجباته لنفسه وللجمهور من هذا القبيل . ومن الاحاديث المشهورة " النظافة من الايمان " ويقول الانكازي " بعد التقوى النظافة " وهي عند البعض من فروع الدين لا تصح الصلاة لله عندهم الا بعد طهارة الجسد

تنظيف الجلد . الجلد لفافة تحيطه بجميع الجسد وانية للانسجة التي تحته شديدة الحس بالاسباب الخارجية التي تؤثر فيه كالحرار والبرد والاذى . وفيه غدد كثيرة بعضها يفرز العرق على هيئة ماء محسوس او بخار غير محسوس . وبعضها يفرز مادة زيتية كثيرة في بعض الناس حاملة بعض فضول البدن اي المواد الدائرة منه التي لا تصلح ان تبقى فيه فيبرزها الطبيعة بواسطة الجلد كما تبرز البول بواسطة الكليتين . فاذا لم يغسل الجلد تكوّنت من هذه الافرازات طبقة تترسب بها القشور التي تسقط منه وتجف وتسد مسام الغدد المذكورة وتسبب المرض والقدر الدميم والرائحة الفبيحة . وقد تحقق من التجارب انه اذا طلي جلد حيوان بمادة مانعة لخروج ما ينبعث منه مات كما يموت اذا حُجّر عنه الهواء . فلا بد اذا من ازالة هذه الطبقة التي تكوّن على الجلد ليعبق نظيفاً قائماً بوظيفته وهذا لا يتم الا بالغسل

الغسل

اذا كان الجسد سيئاً فافضل ما يغسل به الصابون والماء الساخن . وذلك لانه لما كان معظم الوسخ مكوناً من المادة الزيتية التي ذكرت آنفاً لم يمكن ازالتها بالماء وحده بل يلزم شي يتحد بها ويجعلها قابلة للذوبان . وهذا يتم بواسطة الصابون المركب من مادة زيتية وملح قلوي فاذا مزج بالماء انفصل منه بعض القلي واتحد بزيت الجلد وصيره قابلاً للذوبان

في الماء . والماء السخن افضل من البارد لانه اسهل امتزاجا بالصابون ولانه يلين طبقة
الوسخ ويسهل ازلتها . وهو كما يجب ليس اقل من مرة واحدة في الاسبوع وافضل
الزمان له آخر المساء قبل النوم حالاً

وقد يستغنى عنه غالباً بغسل جميع الجسد مرة في اليوم عند الصباح غسلاً خفيفاً
باصفحة تبل بالماء او بالماء والصابون ويفرك الجسد بها من الاعلى الى الاسفل فركاً سريعاً
ثم ينشف الجلد بنشفة خشنة الى ان يحمر لونه وتنتشر فيه الحرارة . وهي من العوائد
الحسنة اليومية التي لا تحتاج من المواد الا الى طست ماء واصفحة ونشفة ومن الزمان
الأنحو عشرين دقيقة من وقت النهوض من النوم الى الفراغ من لبس الثياب . ومتى
تعودها الإنسان صارت سهلة المأخذ وسبباً لراحة الجسد ونشاط الصحة فهي من المعاديات
الحسنة المفيدة التي لا يصح الاستغناء بها . ولذلك اذا لم يكن لكل واحد غرفة للنوم
خاصة به فيمكن من تعرية جسده واغتساله بالراحة وجب ان يقام لهذا الغرض المهم
حمام او مكان معازل في كل منزل وعلى الخصوص في كل مدرسة لانه بدونها لا يمكن
مراعاة النظافة الشخصية

ومن الواجب المألوف عند جميع الناس غسل الوجه واليدين كل صباح غير ان
غسل اليدين يجب ان يعاد مراراً في اليوم وعلى الخصوص قبل الطعام . واما الرجلان
فيجب غسلهما ايضاً كل صباح مع بدل الجوارب المعروفة بالكلمات مرة كل يوم في
الصيف وكل يومين في الشتاء دفعا للوسخ الذي يجتمع بين الاصابع وتنبعث منه الرائحة
الكريهة التي كثيراً ما لا تطاق اذا غصت المحازل بالناس ولذلك كان الانقذات الشديد
الى هذا الامر من شروط الصحة والعيشة المدنية

الاستحمام

يراد بالاستحمام هنا الاغتسال بالماء مطلقاً لا بالماء الحار فقط . وما عدا فائدته في
تنظيف الجلد له فوائد اخر تختلف بحسب نوعه

الحمام البارد . ما ينقل به في الماء على درجته الطبيعية من الحرارة وهو مقوٍ منبه
لوظائف الاعضاء الجسدية مفيد في الضعف العام وبعض الامراض المزمنة . وبعض
الناس يتعودون كل صباح صيفاً وشتاءً فيجدون منه لذة وانتعاشاً وزيادة في القوة والعافية
غير ان الضعفاء والشيخوخ لا يطبقونه مدة الفصل البارد وربما اضرهم فيجب ان يبدلوه
بالمسح بالاصفحة المبلولة بالماء على ما تقدم . وانواعه الغليس في الماء او صبة على الجسد

اورشة يبرشة خاصة والظنهما عملاً الصب واشدها الرش وفي كل حال لا يجوز ادايته
 أكثر من دقيقة الأً للاقوياء والشبان وهو من لذات الحياة المنيدة في الفصل الحار
 والحمام الفاتر . ما كانت حرارته مثل حرارة الجسد بحيث لا يثار فيه يبرد او
 حراً . يستعمل متى كان الطقس بارداً جداً او متى كانت القوى ضعيفة لا تحتمل الماء
 البارد او الحار كما في الاطفال والضعفاء . وله فوائد طيبة ايضاً

الحمام الحار . تقدم ذكره آنفاً في النسل . ومن انواع الحمامات المشاعة المألوفة
 في بلاد المشرق وهي شديدة العمل في الجسد لان ماءها حار جداً غالباً . والعرق فيها
 منفرط وهواؤها كثير الانخصار والرجال والنساء يطيلون الزمان فيها فيجب الاعتدال
 في التردد اليها ولا سيما للضعفاء الذين يخشى عليهم من الاغواء وهم فيها . ولهذا الاسباب
 يُفضل عليه الاستحمام في البيت بالماء السخن والصابون قبل النوم

حمام البحر . من افضل انواع الاستحمام للاقوياء والمتوسطين في القوة لما فيه من
 رياضة السباحة ولذتها والتعرض لهواء البحر النقي . وفضل الزمان له الصباح او المساء
 من آخر الربيع الى منتصف الخريف . وتختلف مدته من دقيقتين للضعفاء الى عشر دقائق
 او أكثر للشبان والاقوياء ثم عند الخروج منه بفرك الجسد فركاً جيداً بالمناشف الى ان
 يجرد الجلد ويدناً

وحمام الهواء البارد . يقوم بالتجرد من الثياب وذلك الجسد باليد او بمشفاة خشنة
 نحو دقيقتين صباحاً ومساءً وهو مفيد في تنشيط الدورة الدموية كغائدة الحمام بالماء .
 وله فائدة أخرى عظيمة للذين يصيهم الأرق ويتضايقون من اليقظة في الليل ثم التقلب
 في الفراش من عدم النوم فانهم اذا نهضوا وفتحوا نوافذ الغرفة ليتجدد هواؤها واستعملوا
 الحمام المذكور وبدلوا قبض النوم بقميص آخر وخففوا غطاء الفراش فكثيراً ما ينامون
 بعد ذلك نوماً هينياً

نظافة الشعر والاسنان والاطنار

ينظف الشعر . بالتمشيط اليومي مرتين او ثلاث مرات وغسل الرأس بالماء
 والصابون مرة في الاسبوع او الاسبوعين . ويجب ان تكون الفرشة لينة الشعر لا شديدة
 القساوة لان ذلك يزيد هيرية الرأس اي القشور التي تسقط منه . وتنظيف الاسنان
 مرتين في اليوم بالفرشة الخاصة بها والماء وبعض المساحيق المصطلح عليها . واذا أهملت
 تغير لونها واجتمع عليها طبقة صلبة تعرف بالحفر ربما تلفتها واصارت سبباً ليجر النفس والتخار

الاستان وسقوطها . والاضفار اذا كانت قدرة كانت منظرها فجيكا وربما خالط قدرها
بعض الجراثيم المرضية التي تدخل الجسد مع الطعام ولذلك يجب ان نُقَلِّمَ نُقَلِّمًا معتدلاً
حتى لا يتسهل اجتماع الومخ فيها وتظف دائماً بالفرشة الخاصة بها كما غسلك اليدين

النبتة الحادية عشرة

في الرياضة والراحة

الرياضة اليومية من الشروط الضرورية للصحة . ومثل ذلك مثل جميع الآلات
الميكانيكية التي اذا اُهملت بلا عمل علاها الصدأ ودخلها الخلل فكذلك الجسد اذا اهمل
عمله الطبيعي فسد بناؤه واختلف وظائفه فيزيد سنه وتمزل عضلاته ويضعف القلب
وتبطؤ الدورة الدموية ويقل تطهير الدم وتنجيع الفضول السامة فيه ويصفر اللون
ويصير العقل بليداً . وكل ذلك عكس ما يحدث من الرياضة النشيطة المعتدلة التي تقوي
الجسد وتطهر الدم وتزيد شهوة الطعام وتعين الهضم وتبني العقل

القدر الواجب من الرياضة يختلف بحسب اختلاف السن والقوة والجنس ومهنة
الحياة على ان القليل من الناس من لا ينال شيئاً منها والبعض لا ينال القدر المطوب .
فان الفلاح العامل في الفلاة واصحاب الصنائع التي تستلزم العمل العضلي كالنجار والحداد
يحتاجون الى الراحة لا الى الرياضة التي في مهنتهم كفاية منها . واما التاجر والكتّاب والخطاط
الذين حياتهم حياة السكينة وعدم الحركة فحاجتهم اليها كبيرة وكذلك اصحاب الدرس
والتعليم والكتابة واجهاد العقل . ومن الناس من يقضي اكثر ايامه في عدم الحركة ثم يحاول
اصلاح الضرر الحاصل من ذلك برياضة عنيفة قصيرة متمبة بدلاً من الرياضة المعتدلة
اليومية وهو خطأ لان الفرس الذي يكبد كدّاً شديداً ساعة واحدة في النهار يتعب
ويكل قبل الفرس الذي يكبد كدّاً خفيفاً طول النهار

انواع الرياضة * تختلف بحسب اختلاف السن واحوال الحياة . اما الولد بعد
السنة الاولى او الثانية فانه يقضي اكثر زمان يقظته في الحركة كالركض واللعب ويدوم
على ذلك الى السنة السابعة الى ان يرسل الى المدرسة ويحجز فيها مدة الدرس . وبين
الرياضة والتعرض للهواء المطلق علاقة عظيمة لانها تجري غالباً في الحدائق والفلاة حيث
يكون الهواء متحركاً لا ساكناً محصوراً كما يكون في البيوت ولذلك كان اولاد الفقراء
واهل البرة الذين اكثر زمانهم في الخارج اصح واقرى غالباً من اولاد الاغنياء واهل
المدن الذين يحجزون في البيوت او المدارس

وللصبيان بين الستة السابعة والسادسة عشرة ألعاب مختلفة مأروفة عندهم مفيدة في ترويض كل العضلات الجسدية . ما عدا الركض والوثب والتمشيق والسباحة في البحر وغيرها من الحركات النشيطة وقد اصطلموا في جميع المدارس على انواع من الترويض يعرف بالجنمستيك وجعلوه قسماً قانونياً من الاعمال المدرسية . ولا فرق في ذلك بين الصبيان والبنات اللواتي ينجحن الى الرياضة الجسدية كثيرهن من البشر فلا يجوز منعهن عن اللعب والهر في الهواء النقي الا ما كان منه عتيقاً او خارجاً عما يليق بينس النساء . واما الشبان الذين يتجاوزون هذا السن ويدرسون في المدارس العالية الكلية فلا يرضون بكل ذلك بل اضافوا اليه التجديف والسباق في العاب متنوعة رياضتها شديدة وعملها في الجسد ترقية القوة الى غايه ما يمكن حتى اذا فرغوا من دروسهم وخرجوا من مدارسهم ليباشروا اعمال الحياة كانوا اتروا اشداء باقوا صفات الرجولية واتقوا ما اخناروه من العلوم

اخصن انواع الرياضة امامه الناس المشي وركب الخيل وركب العربات . فالاول والثاني منها للاقوياء والثالث للضعفاء والشيوخ والنساء والانتقال الى اماكن بعيدة واما التوبل عليه للشبان والكهول الاشداء طمناً بالراحة فليس من الامور التي تؤول الى تحسين الصحة والقوة

اوقات الرياضة * اتفق عامة الناس على اوقات معلومة لاعمالهم اليومية ولا كانت ذلك من مصطلحات القوم لم يكن للانسان الخيار فيها . ولا مانع فيها للصحة لانها تمكن كل احد غالباً من الرياضة والنزه صباحاً ومساءً ويندرجاً انه لا يصح له ذلك اذا قصده بحيث انه اذا وقع ضرراً من هذا الوجه لم يكن عادة من عدم الامكان بل من الكسل والاهمال . واما المدة التي تقتضيها شروط الصحة فهي ثلاث ساعات في الهواء المطلق لكل يوم

الراحة والنوم

كما ان الآلات الميكانيكية كآلة البخارية والمركبة اذا دام عملها بلا انقطاع ولا اصلاح تعطل عن العمل كذلك الجسد لا يقوم بوظائفه الا اذا كانت له اوقات دورية لاصلاح ما يقع فيه من الخلل . وهذا الخلل على ثلاثة انواع الاول دثور الانسجة الذي يسترد بالطعام والثاني الشعور بالتعب العام الذي يزول بالراحة والثالث الاعياء العنلي والعصي الذي لا يزول الا بالنوم . وبناء على ذلك كان للراحة والنوم علاقة شديدة

بالصحة بحيث انه اذا دام عمل الجسد بلا راحة او ذهبت الليالي بلا نوم كان ذلك
 لا محالة سبباً للمرض . ومن المعتقد ان الذين يجعلون السهر الطويل عادتهم اما للاجهاد
 العقلي او للملاهي كثيراً ما ينجسرون صحتهم وربما اعدوا انفسهم لاراض مهلكة
 مدة النوم التي يحتاج اليها الانسان تختلف بحسب اختلاف السن والعادة وكيفية
 التعب السابق فلا يمكن وضع ضابط لها الا على وجه تقريبي . وهو ان الطفل المولود
 حديثاً يقضي أكثر زمانه في النوم . والاولاد من السنة السابعة الى الرابعة عشرة يحتاجون
 الى مدة من ١٢ ساعة الى ١٠ ساعات ثم بعد سن البلوغ نحو ٨ ساعات للنساء و ٧
 ساعات للرجال . واما الشيوخ فيحتاجون الى أكثر من ذلك . غير ان للعادة علاقة في
 ذلك لان فردريك الكبير و نابوليون الاول وهنتر الفيلسوف لم يناموا أكثر من اربع او
 خمس ساعات على أنهم كانوا يشتغلون بإدارة الامور العظيمة . والقاعدة العامة ان مدة
 النوم تابعة لكيفية الاجهاد العقلي

زمن النوم الليل فاذا حوّل الانسان الليل الى النهار والنهار الى الليل وقال انهما
 سواء بشرط الكفاية من النوم ليلاً او نهاراً فانما يخالط الطبيعة . وقد تحقق من المشاهدة
 ان الذين ينامون باكراً وينهضون باكراً الى اعمالهم اقرب الى الصحة ونجاح الدنيا من
 الذين يسهرون الليل وينامون النهار فانهم ينجون من مضار كثيرة للصحة . واما
 القيلولة في اواسط النهار فقال اهل الشمال انها عادة رديّة تدوق الى الكسل ولا يظهر
 ان لهذا القول وجهها صحيحاً الا اذا افراط الانسان في استعمالها واطال مدتها . وهي غير
 ضرورية للشبان والاقوياء ومفيدة للشيوخ والضعفاء والاولاد والناقمين من المرض

شروط النوم السريع الهاديء ابعاد المنبهات الاعتيادية كالنور الشديد والاصوات
 المزعجة وهبوب الريح على الوجه والجسد . ويجب ان تكون غرفة النوم قليلة الاثاث
 والمفروشات يتجدد الهواء فيها ولا تغلق كل نوافذها الا في البرد الشديد وان لا يكون
 عدد الزيام فيها كبيراً . ويجب ان يكون النراش معتدل اللونة والشراشف من القطن
 وغطاؤه كافي للدفاء بدون زيادة عن ذلك لئلا يسبب الحر والعرق والآرق . ويجب
 ان تكون المدة قد فرغت من المضم وان يكون العقل هادئاً خالياً من التفكير الشديد
 بالمائل الصعبة والافيشغل بقراءة كتاب فكه نحو نصف ساعة قبل النوم

الاحلام * في النوم يفقد الانسان الشعور بالاشياء الخارجة فقدماً تماماً بحيث لا يرى
 ولا يسمع ما يكون حوله غير ان العقل قد يبقى عاملاً فيرى النائم رؤياً ويشترك افكاراً

ربما ذكرها عند اليقظة ذكرًا نائمًا أو جزئيًا هي الحلم . وهذه الاعمال العقلية تجري حينئذ بدون سلطة الارادة وبدون قوة ضابطة لها فتكون تارة منتزعة على شكل ما يتخالف العقل مدة اليقظة وتارة مشوشة بلا انتظام ولا ارتباط وتكون تارة لذيدة وتارة مزعجة . وهي ناشئة عن حالة الدماغ ذلك الوقت وتابعة لحالة الصحة وللانكار السابقة وبعض الكيفيات المحيطة بانناغم كراحة الفراش ووضع الجسد وحجب انور وحدو الاصوات ونقاوة الهواء وخلو المعدة من الاطعمة العسرة المضم . فمن اراد ان يرى احلامًا لذيدة ويتخلص من الروى الخيفة وجب عليه الالتفات الى هذه الامور البسيطة

منافع اوربا ومضارها

رأى ابناء هذا العصر من غرائب العمران ما لم يره ابناء عصر آخر من العصور الغابرة . فقد قامت في الامم الاوربية ولاسيما اهالي الشمال منهم كالانكلز والالمان وضربوا في اشغال المعمورة شرقًا وغربًا وطافوا حول جزائر المحيط وادرا بمجاهل افريقية فالتوا تلك البلدان عامرة بسكانها واكثرهم اقوام صمغ منخون عقلاً وادباً وصناعة وزراعة كأنهم لا يزالون على الفطرة الاولى بل كأنهم انخطوا عنها حتى ماثلوا العجاوات . وبمضهم ارتقى من بعض ولكن ليس منهم من يستحق ان يتقابل بالاوريين او بابناء بلادنا الذين اقتبسوا العمران الاوربي او باسلافنا الذين شاع بينهم العمران الغربي والروماني والمصري وذلك ليس من حيث صحة الابدان ورسوخ الآداب بل من حيث العلوم والفنون وسائر الوسائل التي توسع المعارف وتسهل اكتساب المعاش . حتى لقد زعم بعض العلماء انه يستحيل ان يكون الناس كلهم من اب واحد او من اصل واحد لما بينهم من التباين العظيم ظاهراً . وسواء كان اولئك الاقوام ياقين على الفطرة الاولى كما يذهب الجمهور او منخطين عنها كما يذهب فريق من العلماء فهذه هي حالهم التي رأهم فيها ابناء هذا العصر اول ما دخلوا بلادهم ولا يزال كثيرون منهم فيها حتى يومنا هذا

والعمران الاوربي الذي ازجي في بلادهم ازجاء لم يقدم كلهم ولا نعل بهم على حذر سوى بل اضرر باكثرهم ضرراً بليغاً . فالاميركيون الاصليون الذي وجدوا في قارتي اميركا حينما دخلها الاوريون منذ ايام كولوموس اقترض الجانب الاكبر منهم وزال عمرانهم حتى امسى اثرًا بعد عين فلم يبق من شعوب المكسيك الذين وجدهم