

والنصوص في صف واحد . فان كانت الحروب الماضية لم تقع الناس بالمبادرة الى ذلك فلا بعد ان يروا في الحرب الحاضرة أكبر مشنع

آراء الاطباء في بعض العادات

وجه صاحب مجلة السترايد الانكليزية ستة امثلة الى جماعة من اطباء الانكليز لحيوية عنها وينشر اجوبتهم في مجلته لمنفعة الناس . اما الايشلة فهي (١) ايفرط الناس في الاكل (٢) ايفرطون في النوم (٣) ايفرطون في الرياضة البدنية (٤) هل يمكن ان يزيد الهواء المطلق على ما يقتضيه الجسم (٥) هل التدخين مضر (٦) هل من قاعدة ليس لها علاقة بالامور المتقدمة تشير بان يراعها الناس أكثر مما يراعونها الآن

السؤال الاول - ايفرط الناس في الاكل - اجاب السرجيس جودهارت عن هذا السؤال ان الرجال في الغالب يأكلون أكثر مما يجب ان يأكلوا اما النساء فكثيرات منهن " يأكلن اقل مما يجب " ويصدق ذلك على كثيرات من نساء الطبقة الوسطى والطبقات العليا ولا سيما اذا كان عليهن تدبير بيوتهن وتحضير الطعام لعيالهن

واجاب الدكتور نيدهام ان الناس يأكلون أكثر من حاجتهم ولا سيما من اللحم واجاب الدكتور صليبي ان أكثر الناس من غير الفقراء يأكلون أكثر من حاجة اجسامهم ولا يتال اولاد الفقراء ما يكفي لاجسامهم من الاطعمة اللازمة لهم وان صحة الناس عموماً تفحش اذا اعطي صغار الفقراء ما يأكله ذوو اليسار فوق حاجتهم واجاب الدكتور كلارك انه لا يعتقد ان الناس يأكلون أكثر مما يلزم لهم . ويستحيل على الانسان ان يحدد مقدار طعامه فيجعله عن قدر ما يحتاج اليه جسمه في نحو وتوزيع ما يندثر منه من غير زيادة ولا نقصان - ولا بد من زيادة الطعام على حاجة الجسم عادة . والقابلية خير مقياس لمقدار الطعام اللازم . فاذا كانت قابلية المرء تدعو الى اكل ما يزيد على ما يقدر الجهاز الهضمي ان يهضمه لم يصعب عليه ان يوفق بينها وبين هضمه

واجاب الدكتور روبرتس ولس ان اهل الطبقة الوسطى يأكلون أكثر مما يجب ان يأكلوا . وقد عرفت بالاخبار ان بعض ذوي اليسار الذين لا عمل لهم يولعون بالاكل حتى لا يبتعدوا بغيره ويأكلون كثيراً مع ان اجسامهم لا تحتاج الا الى قليل من الطعام لقلّة حركتهم . فامثال هؤلاء لا تمنع اجسامهم بالطعام الزائد عن حاجتهم بل تضربهم ويصابون بالامراض

التي تسببها كثرة الاكل . امثال هؤلاء يجعلون الى الشيخوخة والمرض وبشوهون ابدانهم فاذا بلغوا سن الاربعين صاروا عبثاً على البشر لا ينتفع منهم احد الا الاطباء والجراحون . ولو قللوا وجبات الطعام التي يتناولونها كل يوم وقللوا الاكل التي يأكلونها في كل وجبة وصلوا عن الاطعمة المملّة الى الاطعمة البسيطة وشغلوا عقولهم واجسامهم لقل مرض مرتبط والتهاب الرئة والقرص وداء المفاصل والرجل وانحطاط القوى والتهاب شعب الرئة الخ

السؤال الثاني - يفرط الناس في النوم - اجاب عنه الدكتور جودهارت بانه يشك في ان الذين يطيلون النوم كثيرون . ويمكن للانسان ان يمتد النوم الطويل فيضعف عقله وبدنه ولكن كثيرين من الناس يتوهمون ان نومهم اقل مما يجب ان يكون وانهم اذا لم يزيدوه تضررت ادمغتهم وذلك غلط فكثيرون من الناس يقومون باعمال شاقة ولا يتامون الا اربع ساعات او خمساً في اليوم ومع ذلك لا يحضرون . فكثرة النوم ولتفة عادة في البالغ . ويقال ان لورد بامرستون لم ينشط ان يقوم باعباء الاعمال التي قام بها الا لعادة اعتادها وهي ان ينقطع عن العمل ونام دقائق قليلة معها كانت مشاغلة كثيرة . ونوم مثل هذا يحدد القوى كما يقول المعتادون عليه . على انه يجب ان يرتب وقت للنوم ولا يعدل عنه ابداً

واجاب الدكتور نيدهام ان الناس على وجه العموم لا يتامون اكثر مما يلزم لهم واجاب الدكتور صليبي بمثل ما اجاب به الدكتور نيدهام وازداد الى ذلك ان للنوم عمقا كما ان له طولاً فلا يقاس بالساعة فقط وان من المحتمل ان النساغ لا يبال فوق حاجته من النوم وقال الدكتور كلارك لا ينام الناس اكثر من حاجتهم وانا اشير عادة على المرضى الذين اعطاهم ان يتاموا ما اسكنهم فانهم يكتبون قوة في النوم والنوم ضروري للجسم مثل الطعام . لي صديق شاخ ولا يزال بنشاط الشباب وهو ينام ثماني ساعات كل يوم سواء كان مغنياً او غير مغنٍ . وان في المثل المائر ثماني ساعات للعمل وثمانى ساعات للعب وثمانى ساعات للنوم لحكمة بالغة

وقال الدكتور ولس لا اظن ان البالتين يتامون الوقت الكافي على وجه العموم واكثر نومهم في غير الوقت الملائم . فقد ثبت بالاختبار ان ساعتين من النوم قبل نصف الليل تجدد القوى اكثر من ساعتين منه بعد نصف الليل ولا نعلم سبباً لذلك . وتختلف الاجسام في حاجتها الى النوم فبعضها ما يتطلب نوماً كثيراً ومنها ما يتطلب نوماً قليلاً ولكن نوم ثماني ساعات كافٍ بنوع عام . وقلة النوم تضر من كثرته وان كانت كثرته تصنف العقل والجسم

السؤال الثالث - ايفرط الناس في الرياضة البدنية - اجاب عنه الدكتور جودهزرت ليس للبالغين ذوي الاعمال منفسح من الوقت ليتروضوا كثيراً والغالب ان يفراطوا في الرياضة . والشغل العقلي يتعب مثل العمل البدني والغالب انه اذا اكب الانسان على شغل عقلي نهاره كله لم يبق في جسمه قوة للرياضة البدنية في آخر النهار فاذا تروض فالرياضة تضره اكثر مما تفيده . وقد يلتقي ان السرجوزف تشمبرلن والسروليم جتر لم يروضا جسمهما قط . ولكن لا بد من الهواء المطلق لكل انسان

وقال الدكتور نيدهام ان الناس على وجه العموم لا يتروضون رياضة كافية وقال الدكتور صليبي ان الذين يفراطون في الرياضة قليلون جداً اما الذين يفراطون فيها فكثيرون . وتختلف اجسام الناس في حاجتها الى الرياضة البدنية ولكن على وجه العموم تكون حاجة الانسان الى الرياضة بقدر ما يتناول من الطعام الزائد عن حاجته وقال الدكتور كلارك ان كثيرين يتروضون اكثر مما يجب . وان اشارة الاطباء على الناس ان يكثروا من الرياضة ما امكنهم لا تخلف من الضرر . فالرجال الذين يشغلون عقولهم كثيراً والنساء اللواتي يصبن في ادارة بيوتهن لا يبق فيهم قوة للرياضة البدنية . ولا يقدر الانسان ان يجهد دماغه ورجليه سوية من غير ان يتضرر . اما في ايام الآحاد والاعياد وايام البطالة فالامر على خلاف ذلك . والرياضة البدنية تنفع الانسان كثيراً اذا كان مستريحاً يشعر بالنشاط اما اذا تروض وهو متعب كانت الرياضة سحماً ناقصاً له

وقال الدكتور ولس ان اعمال الرياضة البدنية هو سبب اكثر الامراض التي تصيب ذوي الرخاء . ولا بد من اتفاق شيء من قوة الارادة للقيام بالرياضة البدنية وبعض الناس لا يقبلون او لا يريدون ان ينفقوا قوتهم في ذلك . وان المركبات والاتوموبيلات والآلات الرفاعة وغيرها من العوامل التي تضعف الجسم تجعل كثيرين من الناس المائلين الى الرخاء والكسل في غنى عن بعض اعضائهم اذ يلجأون الى كل وسيلة لتفنيهم عن بذل القوة والتعب فتضعف لذلك دورتهم الدموية فاعضائهم جميعها . ولذلك يكثر المصابون بفقر الدم وضعف القلب وبلاذة الكبد وحرص الدماغ وتمدد الاوعية الدموية وسوء الهضم وضجور الرئتين وكثرة الشحم وما اشبه من الآفات السهلة المنع والتي يغلب ان تفضي بالمصاب بها الى اوتهم المراتب . والرياضة الخفيفة التي يداوم عليها كل يوم افضل من الرياضة الصعبة التي يقوم بها البعض في يوم العطلة بعد ان يكونوا قد قضاوا اياماً من غير رياضة

السؤال الرابع . هل يمكن ان يزيد الهواء المطلق عن حاجة الجسم

اجاب عنه الدكتور جودهارت ان الهواء المطلق لا يضر بالجسم ابداً فيجب تنوية البيوت بغير الاسكان وان الذين كانوا مع ناسن في رحله الى القطب الشمالي لم يصب احد منهم بركام وهم في العراء ولكنهم لما عادوا الى المدن ونزلوا في منازل الناس اصيب بعضهم به . وكلما كثر الهواء المطلق ازداد الجسم نشاطاً ولكن يجب ان يحترس من البرد وقال الدكتور نيدهام لا يزيد الهواء المطلق عن حاجة الانسان اذا لم يكن قد اتاه بجار شديدة

وقال الدكتور صليبي انه لا يمكن ان يزيد الهواء المطلق عن الحاجة على انه يجب التمييز بين الهواء المطلق وجاري الهواء

وقال الدكتور كلارك نم . والهواء المطلق ينفع المصابين بالسل ولذلك يتوم البعض ان في المشقة في مجاري الهواء نفعاً لم . واني متيقن ان من المرضى من يموت في المستشفيات بسبب حرص القائمين على امره ان يسلوه كل صباح ويدخلوا عليه الهواء النقي وقال الدكتور ولس نم . فان الهواء المطلق اذا اتانا في مجرى كان مثل الافراط المضر في كل امر نافع . والذين يكثر في اجسامهم الحامض البوليك يصابون بالنفراجيا والتهاب الاعصاب والام العضلي وغير ذلك من الادواء المؤلمة اذا تعرضوا للهواء البارد . والهواء المطلق المعتدل الحرارة كثير النفع اذا لم يمر على الانسان بجار مريضة ولكن الهواء البارد الرطب اذا مر بسرعة كان اضر شئاً بالضعفاء والمرضين للركام ولا تنفي في ذلك تقاوتة السوال الخامس . هل التدخين مضر ؟

اجاب عنه الدكتور جودهارت ان الاستسلام ال جادة من العادات اياً كانت شديدة الضر ولا ضرر من التدخين على وجه الاحمال اذا لم يتجاوز حد الاعتدال . اما الاكثار منه فمضر واذا تقدم في السن من يكثر التدخين حتى يبلغ الخامسة والخمسين فما فوق بدأ يشعر بضعف جسمه عن مقاومة ما يعرض له من الآفات

واجاب الدكتور نيدهام ان لا ضرر من التدخين اذا لم يتجاوز الاعتدال وقال الدكتور صليبي ان أكثر الناس لا يضرهم التدخين اذا كان معتدلاً الا قليلاً غير انه قد يسبب سرطان الفم واللسان وهناك الضرر الكبير . ولكن كثيرين يفرطون في التدخين تصاب منه قلوبهم وعيونهم

وقال الدكتور كلارك ان ضرر التدخين يتوقف على جسم المدخن . والتدخين بعد تناول الطعام لا يضر ضرراً كبيراً اما الاكثار منه فيضر بكل انسان

وقال الدكتور ولس ان في المسألة نظراً - فالجنود الحاربة الآن بنفسها التدخين لانه يقوتها على احتمال المشاق وشطف العيش اما رجال المدن الخفاه الابدان فيصرم كثيراً او يفسد بصرم و يقفر دمهم ويضعف ادمعتهم ويسبب لهم سوء المزاج وضعف الاعصاب وحقن القلب وغير ذلك من الآفات . وقد يدخل صحيح الجسم من غير ان يصيبه ضرر عدا تمكن عادة التدخين منه . ولكن التدخين يضر بالضعيف القلب والصدر والمرضى للامراض العصبية والزكام والتهاب الحلق وامراض العين وتنفس هواء الغرف التي يكثر فيها المدخنون ويختلط فيها دخان انواع مختلفة من التبغ مضر ولو لم يظهر ضرره في مدة قصيرة . والتخليط في الدخان مضر كالتخليط في السكرات . وقد رأيت ان المدمنين للتدخين يشجون قبل الاوان ويكونون عرضة للزكام الانفي والشعي أكثر من غيرهم وتضعف مقدرة دمهم على مقاومة الامراض . واذا تمكنت عادة التدخين من احد وجب عدما مرفقا من الامراض العصبية

السؤال السادس - هل من قاعدة لا علاقة لها بالامثلة المتقدمة تشير بان يراعيا الناس أكثر مما يراعونها الآن ؟

اجاب عنه الدكتور جودهارت نم وهي ان لا يكلف الانسان نفسه في يومه اعمالاً يهين جسمه عن القيام بها وان يجرى الاجادة في كل عمل يعمله

وقال الدكتور بندهام نم . وذلك ان يتاد الانسان اقضاء لهم وينمي في نفسه عاطفة الحب والتسامح

وقال الدكتور صليبي ان الكحول يجب ان لا يدخل جسم انسان ولاحيوان من الحيوانات وقال الدكتور كلارك ان على كل انسان ان يعرف بالاختيار ما يفسده وما ينفعه فيحرص على النافع ويحذر الغار وعليه ان يتجنب اجبار الآخرين على العمل بما يجده نافعاً لنفسه كما يتجنب دس السم لهم

وقال الدكتور ولس . نم يجب على الناس ان يشربوا من الماء القراح أكثر مما يشربون الآن فان ثلاثة ارباع اجسامنا ماء . ويمكننا ان نقطع عن الطعام نحو شهر ولكن نتحمل عينا ان نعيش أكثر من ايام قليلة من غير شرب . فالله انفع ما نتاوله والزينة وحاجة الجسم اليه شديدة لانه لا ينفك يخرج منه بالتبخر والعرق والافراز شارة ولبلاً ويتعريض عما يفقده من الماء بما يتناول من الاطعمة الخاوية له خصوصاً الحار والخضر وما يشرب من الماء اما قراحاً او مع غيره كالشاي والاشربة الاخرى ولكن الماء القراح افضل الاشربة التي يتناولها البشر