

وفي ٢٠١ هلكت هذه الجراثيم بعد مضي ٦ الى ٧ ايام من ظهور الاغشية الكاذبة في الحلق وفي ٨٤ حادثة بقيت هذه الجراثيم الى اليوم الثاني عشر وفي ٦٩ حادثة الى اليوم الخامس عشر وفي ٥٧ حادثة لم تزل الا بعد مضي ثلاثة اسابيع وفي ١١ بقيت الى آخر الاسبوع الرابع وفي ٥ بقيت الى آخر الاسبوع الخامس وفي حادثة واحدة بقيت الى آخر الاسبوع السادس . والحاصل ان مدة حياة جراثيم الامراض المعدية لم تزل غير معروفة كما يجب ولذلك لا يستطيع الطبيب ان يعين الوقت الذي يؤمن بعد مضيهِ من انتقال العدوى في كثير من هذه الامراض

وكنا نود ان نشبع الكلام في هذا الموضوع المهم لو اتسع لنا مجال القول فنقف القلم عند هذا الحد وفي ما تقدم كفاية للدلالة على وجوب الاعتناء بصحة العموم في هذا القطر على ما تقتضيه مبادئ العلم فحسب ان تدب روح المروءة في بعض ذويه ليتألفوا جمعية وطنية تهتم ببناء مستشفى واحد لتمرير الذين يصابون بالامراض المعدية اقداءً يجمعية لندن التي تهتم بكثير من المستشفيات

وتشبهوا ان لم تكونوا مثلهم ان التبه بالكرام فلاح

العادات ونتائجها

لحضرة النطاسي الفاضل الدكتور الياس افدى سماحة

المادة سمية مكتسبة للنفس تحدوها الى فعل قد كرر استعماله او طال التولوع به فاذا بلغت مبلغها من الانسان بسطت عليه يداً مطلقة التصرف تعود بلا معارضة فينقاد لها ويستعبد لاحكامها قلبه وحواسه وسائر اهوائه وامباله

ولذا قيل انها خامسة الطبائع او ثاينتها على قول ومن تحرى الدقة في البحث عن الكائنات الحية تبين ان جميع وظائفها تتم بالعادة في اوقات معينة وهي منذ نشوءها ونموها في الأدمي تفعل بها المواد المركب منها جسمه حتى يصير كأنه قد فُطر عليها ودخلت في تركيبه.

ولما كان غرضنا من هذه العجالة غرض الطيب لزمنا ذكر مضار بعض الموائد السائدة علينا الناشرة الوباء عدائتها على ربوعنا فنقول

ان العادة السيئة المضرة هي ولوع القلب ببعض الملاذ ولوعاً يتعدى الحدود الطبيعية ويغشى الشرائع والنواميس الادبية وعاقبتها حصر القوى العقلية والجوارح البدنية في دائرة ضيقة تجمل الحس والعقل في ظلال الخفاء وظلمات التيه فيقصر عن الشعور بما يجري فيه وما يحيط به حتى يصاب بالوهن والحرف وترى صاحبه يخالط الناس حاضراً كأنه كالتائب كأنه من التائب الحشية وربما انتهى به الامر الى الجنون

وكما تؤثر العادة المضرة في الاعمال العقلية تؤثر في الاعمال الادبية والمضوية والتذائية والتنفسية والدورية والافرازية وتعدنا لاصابات مرضية عديدة اما يجعلها الاعمال الارادية العادية دورية قسرية واما باخلالها في نظام الوظائف الطبيعية فتشأ عنها اضطرابات قد تكون ثقيلة تؤدي الى امراض عضالة . فسوء تدبير غذاء الطفل يمينه بالنزلات المعدية المعوية والتي والمنص والاسهال وسوء معالجته يؤدي الى ثقلها وخطرها على حياته . والام الجاهلة تجازف بحياة فلذة كبدها وثمره احشائها ليس بجادها عن جادة حسن تدبيره الغذائي فقط فانه قد يعتاده ويستمر عليه بل تزيد على ذلك تعريضه لان يتلى بانواع الرمد والزكامات الشعبية والرئوية واحتقان الخ وما يتولد عنه من جراثيم

عصب رأسه والخنازيري على اشكاله من جرآء الاقامة في الاماكن الرطبة
الكثيرة المفضية كما تجمله حجر عثره للناس بفساد آدابها يستحلون سمحة برحي المراحة
الكونية وهي سارحة في مجاهل الغباوة والبله وقد يكون من خيارهم لو تربى
وتوثر العادة المستهجنة في البالغ سن الرشد تأثيرات مرضية مختلفة بحسب
نوعها ومدتها وكيفيةها والعضو الفاعلة فيه وغير ذلك مما يطول شرحه ويستغرق
مجلدات كثيرة ولذلك نوجز في الكلام فنقول

ان الاكثار من النوم والافراط في الاكل والشرب والسهر ومعاورة
الشراب والوقوع في مهاوي العشق وضبط المفرزات الطبيعية كل ذلك يعد المرء
لتنوع جراثيم الامراض فيه فينجم عنها الامتلاء الدموي والحميات الحاطية البطنية
والصدرية وعسر الهضم وفقد شهوة الطعام والنفوس والحصىات الكبدية والكاوية
والسكر والارتعاش الكحلي والتهاب الحبل الشوكي والتشنج والالام العصبية
والنزلة المائية والامساك والبواسير وداء السويداء وما شاكل . وعادة التحديق
في الاشياء الدقيقة كالبعث المجهرى والرسم الدقيق تؤدي الى قصر النظر
وادمان شم الروائح الكريهة يثلم حاسة الشم واستماع الاصوات القوية يتبلى بمقد
السمع والاخلاد الى الارجيف والاكاذيب يفسد الضمائر

ويجدر بنا ان نسهب القول قليلاً في العادات المضرة الناتجة من
استعمال انواع الكسوة التي انما تتخذ لوقاية الجسم من المؤثرات الخارجية الناشئة
عن قلبات الفصول او اختلاف الاقاليم والسن والمزاج والحالة الوظيفية الطبيعية
كالحمل والارضاع والصحة والمرض والنقه كما يقصد بها احاطة البدن بياج
الغلاف وتسويده بسور الوقار والهية فان الملابس الحافظة للحرارة كالصوفية
والحريرية تلائم الاحداث والمرضى المنهوكين وتضر بالبالغين لما ينشأ عنها من

افراز عرق غزير الكمية متعب يلتبس ظمحه بطفح الحميات وقلما ينجو المصاب به من مضار الخطأ في التشخيص وسوء العلاج . وهي تسبب تعباً جزيلاً لاسرعاها دوران الدم وتبهي لابسها للاصابات المرضية فلقافات الرأس تبهي للاحتقان الدماغي ومحيطات العنق للذبحات

والملابس الغير المحافظة للحرارة يتوقف تأثيرها على البيئة من حيث البرد والحر والجفاف والرطوبة فهي كالعري من الاثواب

وتعريه الصدر والعنق والذراعين والمضدين اتباعاً لاهواء الازياء السيئة العقبى التي يتبعها الجنس اللطيف فتودهن الى ملاقاته جيوش الآلام الروماتزمية والزكامات الانفية وذات الجنب وذات الرئة والسعال الرئوي وهن غافلات عن نصائح مرشدهن راضيات بأمل الحصول على استحسان الرجال للطف اعضائهن ونصاعة ياض الوانهن وبثست الاماني القاتلة

والضغط على البدن يعوق نمو العضو المضغوط فتضطرب وظائفه وينشأ عن ذلك مضار تختلف باختلاف الاعضاء المضغوطة فضغط قبة الرأس يحدث الشقيقة وضغط عصابة العنق يعقب الرعاف والاحتقانات الدماغية وضغط الحذاء يولد ما يسمى بعين السمكة في اجزاء مختلفة من القدم قد تلجئ المريض والطبيب بعد طول معاناة الآلام الى بتر الاصبع الموجودة فيه وضغط الاحزمة والسراويلات ومشدات الصدور يعطل الهضم ويعوق حركات التنفس ويورث الفتوق وقد يتلف حياة المتبلى به وهو راض بتصوره السقيم انه ذو قوام مياس وخصر نحيل اما مشد الصدر (الكورسه) فحدث عن اضراره ولا حرج واذكر جسم بلائه ولا تخش الخطأ في القول انه وباء بنات التمدن الكاذب لانه يغير شكل صدورهن فتضيق قواعدها ويقلل من حركات اضلاعهن فيضيق منفرج

الرئين ويقل تطهير الدم بالتنفس الطبيعي وتضغط الرئة اليمنى منها على الكبد
فتمضطرب وظائفها ويكون من الاسباب المتممة لتوليد الحميات فيه ويمنع بروز
حلمتي الثديين فتضمران كما تضمر عضلات القفص الصدري ويتشوه العمود
الفقري بالتواءات العارضة وتخلع الكلى ويبرز البطن ويخفق القلب وتنقص شهوة
الطعام وتصير جميع العواطف محزنة وربما انفجرت بعض العروق في الاثف فيسيل
الدم رعاقا وينذر بالسّل الذي تستك من ذكره المسموع وتهلع القلوب وتنهمر
شآبيب الدمع دماً واذا لم تواته الاحوال ولم يجد سيلاً للحلول في اهم اعضاء
الثابة ينيب عنه اعواناً له كآفة من آفات القلب او علة من علل الدماغ
وليُعلم ان قوام المرأة الادبية الفاضلة يكون باعتدال الصحة وجودة العقل
وحسن الادب والصبر وابهى حلي لها هو الحياء الذي لم تعطله وساوس سوء
المعاشرة ولم تتلفه سموم الولع بمضرات الاهواء فان الماديات المؤذية من شرّ ما
ابتلي به الانسان لان لكل امرئ من دهره ما تعود

اسئلة واجوبتها

القاهرة - ارجو الافادة عن هذين السؤالين

(١) ما اصلح الاستضائة ليلاً لمن اراد القراءة والكتابة والرسم وما

الطريقة التي تُقي نظر المدمن عليها من الضعف

(٢) ما الذي يعين الانسان على الاشغال العقلية وصرف الهوم

يوسف احمد

القلبية

رسام لجنة الآثار

العربية