النوم وفائدته وكيف يكون ؟

وقفنا على مقال ممتع عن النوم دبجه يراع الدكتور الطائر الصيت المسيو هيريكور من أشهر اطباء فرنسا فآثرنا تلخيصه فيما يلي :

ان الانسان يقضي في نومه ثلاثة أرباع عمره وقد يتحدث المرء لماذا يبذر في مثل هذا الوقت الثمين ويقضيه بدون جدوى على ان يستعمله في الحقيقة خير استعمال بالنظر للنتائج العظيمة التي تعود منه على الانسان

ان النوم يعد وظيفة اصلاح . فالانسان في حالة صحوه بينما يكون في نشاطه الطبيعي فان مجموع اعضائه لكي يؤدي العمل المطلوب بصور مختلفة يحرق ما هو موجود في جسمه من المواد الغذائية ثم يجب عليه ان ينتج هو مادة هذه المواد التي تحرقها والتي تسممه فيجد في هذه الحال ان خلاياه بما يتبقى فيها تلبث ان تتكون كما كانت عليه

من هذا نرى ان هناك ضرورة للراحة التي يجب ان تكون بمثابة فترة غسيل ضرورية لاعضاء الجسم مثل ضرورتها لآلة بخارية انتهت من عملها . ففي اثناء النوم يكون هذا الاصلاح الذي لابد منه لاراحة الخلايا من مجهودها ولتهيئة الجسم بعد الهضم لايجاد نشاط جديد

ومن هذا يؤخذ ان النوم لو كان في حالات سيئة فان هذا مما يضر بالنشاط العضوي في مجموعه

ان مدة النوم من المسائل التي لها الاهمية الكبرى فاجدادنا اللاتينيون قد حددوا هذه المدة بست ساعات او سبع على الاكثر . ومما لا شك فيه ان نشاطهم وعملهم كانا يختلفان عما نحن عليه الآن لما يجد الانسان نفسه مضطراً اليه من مجهود

وقد دلت التجارب على ان للنوم مدة ثماني ساعات من الضروريات اللازمة للشبان الراشدين لاستعادة ما استنفدوه من متوسط نشاطهم . على ان هذه المدة لا تكفي بتاتا للأولاد الصغار الذين يعد النوم عندهم عملا مزدوجا من

اصلاح وهدم ولهذا وجب ان تكون مدة رقاد الصغار مضاعفة ثم طويلة ويكفيهم لذلك مدة اثنتي عشرة ساعة اذا كان الصغير في السادسة من عمره .

اما الشيوخ فان ما يبذلونه من نشاط عملي يكون معتدلا ولهذا كان ما يتطلبونه لاصلاح ما فقدت اعضاؤهم قليلا فيكفيهم والحال هذه ان يرقدوا ست ساعات

فاذا كان جميع الذين يشتغلون يقسمون الاربع والعشرين ساعة اليومية الى ثلاثة اقسام متساوية : كل قسم منها ثماني ساعات : قسم منها للنوم والثاني للعمل والثالث لترويح النفس يكون الانسان على احسن حال

على ان هناك فريقا من العاملين ، ولا سيما اهل العمل الفكري ، لا ينطبق عليهم هذا النظام فهم يستيقظون مبكرين وينامون متأخرين ولا يأخذون نصيبهم من الراحة الا في الاوقات المحددة لتناول الطعام يدأبون على مواصلة اعمالهم اثنتي عشرة ساعة متوالية

فهؤلاء العاملين يجب ان تحدد لهم ساعة للراحة والرقاد عقب تناول غذاء الظهر وهذه الساعة تعيد اليهم شيئا لمواصلة عملهم ونشاطهم

وتطبيق هذا النظام في البلاد الحارة لمقاومة الساعات التي تزداد فيها الحرارة فان الغذاء لا يقاوم مقاومة فعلية النشاط الدائم على العمل ويتبين لنا من هذا السبب الذي جعل امثال هؤلاء العمال مع تقدمهم في العمر لا يزالون يبدون في فتوة الشباب

ولطريقة الرقاد اهمية كبيرة أيضا قد تفوق مدة الرقاد نفسه فلكي يصلح ويجدد النوم من القوى المفقودة من العمل والنشاط يجب ان تكون له شروط لازمة تكفل حرية التنفس ودورة الدم

ونحن نرى ان بعضهم يرقد مقوسا ثانيا ساقيه واضعا احدى ذراعيه تحت رأسه معتمدا على نصف قفص ضلوعه فاذا كان هذا النصف من الجانب الايمن حال دون حرية التنفس الطبيعي ليتغلب على الحوائل التي تعوق عمل العروق والشرايين المضغوطة بالتواء الاعضاء مما يؤثر في حركة التنفس ومن هذه الحالة في الرقاد تكون الاحلام المزعجة واضغاثها والكابوس زد على هذا

التعب الذي ينتاب الجسم لاستعادة ما فقد من قواه

وخير حالة للرقاد هي ان يستلقي الانسان على ظهره ممدوداً مع انحراف قليل الى الجهة اليمنى . ويجب من جهة أخرى ان يعنى النائم بتغطية نفسه حذر ما يحدثه البرد في اعضائه من تهيج يضرّ به وتقل استعادة القوى من الوجهة الفسيولوجية ومن الواجب ملاحظة هذه النقطة لا سيما اذا كان من عادة النائم ان يترك نافذة غرفته مفتوحة

ويجب على الاهلين من جهة اخرى ان يتأكدوا عند نوم ابنائهم من ان افواههم غير مفتحة لان هذا الفتح لا يحدث ترشيح وتسخين الهواء بمروره من الأنف

لطيفه هانم

تتكلم عن طلاقها من الغازي مصطفى كمال

جاءت الانباء بأن الغازي مصطفى كمال باشا طلق زوجته لطيفه هانم وذهبت الانباء والصحف في سبب هذا الطلاق مذاهب شتى ولعل أصدق ما يقال في هذا الصدد ما ينقل عن لطيفه هانم نفسها فقد أفضت بذلك في تصريح لجريدة « بيوبل » الانجليزية

وقبل ان نذكر هذا التصريح نقول ان لطيفه هانم أوشاق كان في نيتها ان تعيش حياتها متبتلة منقطعة الى الدرس ولكنها يتعرفها على مصطفى كمال باشا او بتعرفه هو عليها قد اصبحت زوجة له ، زوجة لهذا البطل الذي تدين له تركيا بحياتها وتقدسه ولهذا رأت في قرانها به فخراً وسعادة

لطيفه هانم قصيرة القامة ذات عينين نجلاوين سوداوين دقيقة الفم لؤلؤية الأسنان لطيفة كاسمها جذابة المعارف حلوة الحديث لطيفة المعشر انيسة المحضر سفرت دون ان تعبأ بالتقاليد وكانت ترافق الغازي مصطفى كمال باشا في غدواته وروحاته وتفقده الجيش وتحادث الصحفيين وتقبل زيارة الرجال .