

## العائلة والصحة

مقالة معربة عن مجلة « نيفا » الروسية

(المعالجة بالشمس)

عرف الناس من أقدم الأزمان ان لأشعة الشمس قوة عظيمة في شفاء امراض كثيرة . وتوسع في ذلك الرومان واليونان والالمان . على ان حركة العلوم والمعارف قد خفت في الاجيال الوسطى فتوسيت فوائد الاستشفاء بنور الشمس واستمر الحال على هذا المنوال حتى أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين حين اشهر امام الاطباء ومقدمهم بلاسراه العالم النمركي الأستاذ « نيلس فيزين » . فانه بأبحاثه القيمة التي قام بها عام ١٨٩٣ أنار لهم الطريق بهذا الصدد وأوضح أهمية النور الشمسي وقوته وفعالتيته .

ان نور الشمس يظهر للعين المجردة أبيض فقط ولكنه في الحقيقة يتركب من ألوان مختلفة بدليل أننا اذا وضعنا في طريق نور الشمس موشوراً زجاجياً مثلث الزوايا ( بريزما ) فهو يتحول الى أشعته الأساسية . ولذا وضعنا قطعة ( كرتون ) او ورق أبيض فانا نلاحظ خطوطاً مكونة من اللون الاحمر . والبرتقالي . والاصفر والاخضر . والازرق . والسجوني ( أزرق غامق ) والبنفسجي وهذه جميعها تؤلف نور الشمس الأبيض الوهاج ولكل منها خاصية مميزة . فان النورين الاحمر والبرتقالي مثلاً يجعلان كل جسم يقمان عليه في طريقهما . والأشعة الزرقاء تؤثر تأثيراً يئناً على الزجاجة الفوتوغرافية . أو كما يقولون انها تعمل كإيوارياً

وعدا هذه الأشعة المنظورة فان للشمس شعاعين آخرين غير منظورين بسيان بالشعاعين الواقعين وراء الحمراء ووراء البنفسجية . وهما لا يلحظان الا بالمجهر ( المنظار المكبر ) وأشعة وراء الحمراء لها تأثير كبير على الترموميتر ( ميزان الحرارة ) لانها - كما قدمنا - تسخن كل جسم تقع عليه . وما وراء البنفسجية تؤثر تأثيراً شديداً على الصفائح الفوتوغرافية لان لها فعلاً كإيوارياً خاصاً

كنا يعلم انه اذا تعرض المرء مدة طويلة للشمس فان جلده يحمر كثيراً وهذا الاحمرار يذهب بسرعة ولكنه يمد خمس أو ست ساعات يظهر احمرار شديد يلبث قائماً ما دام مستهدفاً للنور . واذا ناب على ذلك فاننا ايضاً نشاهد ظهور بثور عديدة على جلده يسميها الاطباء بحرق الشمس الكياري في الدرجة الثانية . وهي تأتي من تأثير الأشعة البنفسجية والناوراء البنفسجية وبعد بضعة أيام يزول الاحمرار ولكن تبقى آثاره مدة طويلة وصفاة القول ان لاشعة الشمس تأثيراً شديداً على جسم الانسان وفي الوقت نفسه تشفي كثيراً من أمراضه . وعلا .

واذا اتينا نظرة على الاولاد الصغار استمعنا قسمهم الى فريقين : فالفريق الاول منهم : هم زيل نجف مصفر ذو أرجل وأيد موهجة ورؤوس كبيرة لا تناسب مع اجسامهم الهزيلة . وهؤلاء الاولاد مصابون بالكساح ( راشيت ) وهم مرضى بوجه عام لانهم يعيشون في منازل رطبة مظلمة لا تدخلها أشعة الشمس . والفريق الثاني منهم : نشيط متورد الوجنتين قوى تلوح على عيانه علامات الانشراح والحياة والصحة يلعب في الهواء النقي والشمس العسايا مختلفة . ومن هنا نعلم أن نور الشمس ضروري لنمو الاولاد الطبيعي القوي .

وفي الواقع ان الاولاد المصابين بالكساح اذا وضعناهم في مكان متوفرة فيه الشمس والهواء النقي فانهم يشفون سريعاً بدون علاج وما قيل عن الصغار يقال ايضاً عن الكبار فان من يعيشون في منازل قليلة النور كثيرة الرطوبة يكونون صفر الوجوه نحفاء ومثل هؤلاء مصابون غالباً بداء الل العضال وأما الذين يشغلون في الشمس - كالبجارة مثلا - فيكونون أصحاء البنية أقوياء متوالي العضل لانفارق الابتنامة تتورهم

ان نور الشمس يؤثر في الدم لانه يزيد قوته بان يمدد بالاكسجين ويضاعف عدد الكريات الدموية الحمراء وبذلك يقوى الجسم ونمو جميع أجزائه ان عضلاتنا تنقوى تحت تأثير أشعة الشمس ونظام الجسم العصبي يتنظم وينحسن وجداننا كما يتحسن التنفس وافرار المواد المضررة من الجسم

## ( اصلحوا صحتكم في الصيف )

من هبات فصل الربيع علينا : الدفا والشمس والبقول الغضة وأذا احسنا استعمالها حصلنا على الشفاء من انهك القوي وضيق الصدر والارق والضعف ووجع الرأس واصفرار الوجه وتزعاج النفس . ويحمل القول ان الربيع يث في الاجسام حياة منمشة وصحة وعافية .

على اننا لاحظنا مع الاسف الشديد ان فئة كبيرة من الناس لا يعبرون بالقول الغضة جانب الالتهات واذا سمعوا بفوائدها قولوا ان ذلك حديث خرافة . وكثيرون منهم قد تعودوا ان ينظروا اليها نظرة حزمه وازدرأه بجهة انها غير منمشة وماذات كذلك فلا فائدة منها للجسم فترام يحشون معدم باللحم والشحم والدهن ويكثفون من التوابل والافاويه غير عالين ما هذه المآكل من الاضرار

اما نحن فالواجب بحم علينا ان لانكف عن تنبيه هؤلاء وأولئك جميعاً الى غلطهم القادح . فندعوهم بلسان الحكمة والانسانية والاخلاص ان يجهلوا اعم طعامهم متوقفا على البقول لاسما نافعة شافية . مصلحة للعدة . موفرة للدم . مهضمة وذلك لاحتوائها على كمية وافية من المادة البيضية والملح والفيتامين الذي يعتبر كإداة ضرورية للتذاء النافع المرئي .

فلا يجب علينا اذاً ان نترك يوماً واحداً يمر على حياتنا وبخاصة مدة الدفء والحردون ان نستعمل فيه البقول التي لها خواص غير موجودة في الخضراوات الجذرية كالبنجز والجزر واللفت . مع العلم بان الخضراوات منها اعم فائدة من المطبوخة ولهذا انصح بالاكثار من أكل البصل والخس واذا جعل ممثل الطعام اليومي ماتني جرام من صنف البقول الخضراء والمطبوخة فان ذلك ينشط الجسم ويحسن الصحة . ومنى ظهر الفجل فكولوا جذوره وورقه واذكروا ان ورقه اصح من جذوره .

الدكتور دويانكي