

الفصل الحادى عشر

الرياضة البدنية

إن جهاد الحياة آخذ فى الزيادة يوما عن يوم ، وكل شخص يحاول أن يوجد لنفسه مركزا فى هذه الحياة ، وإلا اقتذفته أمواجها المتلاطمة ، كما يسعى جهد طاقته ، إلى غرض واحد هو إحراز المال أو السمعة كما سبق ذكره ، غير مبال بما يعترضه من صعوبات أو عقبات ، فهو يجد ويجتهد فى سنى شبابه حتى إذا مادخل فى سن الأربعين أو الخمسين ، تجده قد نفدت كل قواه الاحتياطية عقلية أو بدنية .

والمشاهد فى سياسة التعليم الحالى محاولة اجهاد عقلية التلميذ دون مراعاة حالة صحته العامة . أو بمعنى آخر : أن الجهاز العصبي هو الذى يستغل فى جميع الأحوال فى الزمن الحاضر ، ما عدا بعض الحرف التى تحتاج إلى المجهود البدنى فقط .

ولم يبق للجسم أى فرصة لمرونة عضلاته المختلفة على حفظ النوازن المطلوب ، نتيجة الاجهاد الفكرى ، حتى أننا نحن الآن

أبسط أنواع الرياضة البدنية وهو المشى ، بفضل وسائل النقل المختلفة الآخذة فى التحسين والازدياد ، وأصبح الشخص لا يجد الوقت الكافى للسير على أقدامه من بيته إلى محل عمله ، بل لا يجد الفرصة إلى ذلك .

أما العمال الذين كانوا يعتزون بالعمل اليدوى أو البدنى ، ويزعمون أنه يعرضهم ما يحتاجون إليه من الرياضة البدنية ، فقد أصبحوا محرومين من هذه الرياضة الاجبارية ، بفضل انتشار الآلات الميكانيكية ، والاختراعات الحديثة ، التى اغنت عن العمل اليدوى فى كل الصناعات تقريبا .

وحتى فى ميدان الزراعة ، إذ كان الفلاح يعمل بيديه وسائر عضلات جسمه فى الحرث والغرس ، وكافة أنواع الزرع والبذر ، فقد أصبح الآن يتطلع بشوق إلى الآلات العديدة التى تقوم بأعماله ومختلف حرفه وفعاله .

ويتضح مما تقدم أن حياة الغالبية العظمى من الناس أصبحت حياة عمل فى سكون ، أو ما يعرفه الجميع (بحياة مكتئية) ومثل هذه الحياة تستدعى قيام الشخص بنوع من أنواع الرياضة البدنية ، يكفى لما يحتاجه الجسم من نشاط عضلى . ولقد رأينا فيما سبق كيف أن هذا النشاط العضلى يساعد على جريان الدم

فى الأوردة إلى القلب ، ونشاط القلب نفسه ، وزيادة كمية الدم التى تدفع إلى الرئتين ، وما يتلو ذلك من زيادة كمية الأوكسجين الذى يأخذه الدم ، وما يتبع ذلك من زيادة فى نشاط الاحتراق الداخلى بالأنسجة ، وزيادة نشاط جهاز الاستفراز الخ .

ولست هذه الأعضاء هى التى تستفيد فقط ، بل إن الجهاز العصبى يزداد نشاطه أيضا ، كما تتحسن حالة الهضم ، وعلى العموم فإن جميع أجهزة الجسم تستفيد من النشاط العضلى . والأمـر بالعكس فى حالة عدم كفاية النشاط العضلى . إذ يضطرب عمل هذه الأجهزة جميعها . ويمكن أن يقال بوجه عام إن الأشخاص الذين يعتادون على الرياضة البدنية المنتظمة فى الهواء الطلق ، يتمتعون بصحة تامة ، وتطول أعمارهم عن غيرهم ممن يقضون حياتهم فى خمول وكسل وسكون . وهذا ما تؤيده الإحصاءات من أن الفلاحين (إذا خلت أجسامهم من الأمراض الخاصة بهم) والصيادين والتجار تطول أعمارهم عن غيرهم من أرباب الحرف الأخرى مثل الكتبة وعمال المخازن التجارية الخ . الذين يقضون حياتهم فى سكون .

ولا يقتصر الأمر على معرفة الشخص لفوائد الرياضة البدنية

بل ينبغي أن يقدر لنفسه ما يحتاج اليه جسمه من النشاط العضلي ، بأى نوع من أنواع الرياضة البدنية . فقد يعتبر النشاط المفيد لشخص ما ، ضارا بصحة شخص آخر . ويجب أن نعرف قبل كل شيء أن هناك نهاية صغرى لدرجة النمو العضلي للشخص المتوسط تكفى لأن تمدّه بما يأتى :

١ — قوة لعضلات الجذع تكفى لاعتدال القامة ، ومنع أى تشويه فى وضع الأعضاء المختلفة .

٢ — قوة لعضلات الظهر ، وعضلات الساق ، والقدم ، تكفى لسهولة ومرونة المشية ، والقدرة على حركات المشى ، والعدو ، والقفز البسيط .

٣ — قوة لعضلات الذراع والكتف تكفى للحركة اللازمة فى التجديف ، أو قذف كرة ، أو قيادة جواد ، أو السباحة الخ .

ومثل هذه النهاية الصغرى المطلوبة للنمو العضلي تكفى عادة لأن تمكن الشخص من التمتع بالنشاط العضلي الذى يحتاج اليه جسمه فى حركاته الاعتيادية اليومية .

ونذكر هنا بعض ملاحظات يمكن الاسترشاد بها لمعرفة موافقة نوع الرياضة البدنية المطلوبة لحالة الشخص من عدمه :

١ — الرياضة البدنية المطلوبة لغرض عام يحسن أن تكون طبيعية بقدر الامكان . ولقد نما جسم الانسان على مر الزمان ، واتخذ له شكلا خاصا طبقا لمقتضيات النشاط العضلى الذى قضت به الحاجة . ومثل هذا الجسم إذا يقوم بعمله خير قيام ، إذا روى فى حركات تشبه فى شكلها الحركات الطبيعية التى اكتسبها الانسان فى مروره فى دور التطور الخلقى حتى اتخذ شكله الحالى ، كالمشى والعدو والقفز وحمل الأثقال والقذف والشدد والتسلق .

٢ — أما الرياضة البدنية المطلوبة لأغراض خاصة ، فيمكن تنويعها صناعيا حتى تشمل تشغيل مجموعة خاصة من العضلات . فمثلا يمكن التمرين على حركات رياضية خاصة بالقدمين ، أو الظهر ، أو العمود الفقرى ، أو الصدر ، أو أى جزء آخر من الجسم لغرض إصلاحه .

٣ — ويلاحظ أن الرياضة البدنية فى أى نوع من أنواعها السابقة الذكر يجب ألا تبلغ درجة الاجهاد أو الاعياء . والرأى القائل : « إن الرياضة البدنية لا تأتى بنتيجة حسنة إلا اذا آذت الجسم » هو قول خطأ محض .

والتمرينات الرياضية البدنية التى تنطبق على الأصول العلمية

هى التى تسبب زيادة القدرة على مقاومة التعب . وتزيد من كمية منتوجاته بالدم (أو المواد التى تظهر بالدم نتيجة التعب) .

ويجب أن تلائم الألعاب الرياضية الشخص ، من حيث سنه ونوعه وصناعته ، ومن حيث الجو الذى يعيش فيه ، وحالة تكوين جسمه الخاص .

فالرضيع ليس فى حاجة الى حركات بدنية أكثر مما يقوم به فى صراخه اثناء استحمامه ، من تحريك ساقيه وذراعيه وعضلاته الصدرية أثناء البكاء . ولذلك يجب ألا تكون ملابس الرضيع ضيقة تعوق هذه الحركات .

وبعد ذلك يبدأ الطفل فى الزحف على الأرض ثم المشى . ويجب أن يترك الطفل فى جولاته هذه ، ولا يمنع إياها حتى ينال جسمه ما يحتاج إليه من حركات بدنية مفيدة .

وكما كبر الطفل زادت حاجته الى الرياضة البدنية ، فينبغى تشجيعه على العدو ، والقفز ، وركوب الدراجة « البسكيت » ، والسباحة ، الخ ، حتى يناهز الحادية عشرة من عمره ، بشرط ألا يصل المجهود البدنى إلى حد الاجهاد .

وعلى الوالدين أن يراعوا العاهات التى قد يشكو منها بعض

الأولاد ، وما يحتاجون اليه من تمرينات وحركات رياضية خاصة لأصلاح هذه العاهات .

أما في سن البلوغ ، عندما يكون نموّ الجسم أسرع ما يكون ، والاعضاء الحيوية في الجسم في حالة ارتباك لاضطرارها لحفظ توازنها مع باقى أجزاء الجسم النامية ، فالواجب الا تطول مدة الحركات البدنية ، أو تشتد في قوتها . كما يجب ألا نحاول اختبار قوة احتمال الأولاد في هذه السن ، إذ ان الغرض من الرياضة البدنية ، هو تكوين الجسم وقوّته في سن المراهقة ، وليس الاسراف في هذه القوة وضياعها .

أما البالغون فهم أقل الفئات اشتراكا في الرياضة البدنية ، وهم ميّالون الى الخمول والسكون ، ولعل السبب في ذلك عدم وجود ما يغريهم على الاستمرار في الرياضة البدنية التي اعتادوا عليها في المدارس ، لأنها كانت ممّلة أو غير منظمة حسب حاجة كل فرد فلم يشعروا بأى فائدة لها . وخير أنواع الرياضة للبالغين ما استعملت فيه العضلات الكبيرة بالجسم في حركات سارة ممتعة تبعث في النفس رغبة الاعتياذ عليها ، وأحسن هذه الانواع المشى ، والسباحة ، و « التنس والجولف » ، وركوب الخيل ، وصيد الطيور ، والاسماك ، الخ .

وبعد سن الثلاثين ، يحسن ألا يشترك الشخص في الالعاب التي تحتاج الى مجهود كبير ، لانه يبدأ في فقد مرونة جسمه .
ويجب ألا يكون هناك تمييز بين الالعاب الرياضية لكل من الذكور والاناث حتى سن الحادية عشرة . وبعد هذه السن يحتاج كل منهما الى العاب أكثر نشاطا . ولكن هناك اختلافات أساسية بين جسم كل من الفتى والفتاة تدعو إلى تعيين نوع الالعاب وشدةها لكل منهما . فالهيكل العظمي للأنثى يختلف عنه في الذكر . ففي الفتاة تكون العظام أخف ، وعظام الحوض أوسع ، وذات انحدار خاص ، مما يعوق الفتاة عن العدو ، علاوة على أن جميع حركات الاطراف السفلى ، سواء كان في المشي ، أو في العدو ، تكون مصحوبة بحركة تمايل جانبي ، او ارتجاج يحدد سرعة انتقال قدمي الفتاة على الارض . فلهذا السبب وحده لا يمكن الفتاة ان تسابق الفتى في العدو في مضمار واحد .

ولست ممن يحبذون اشتراك الفتاة في الألعاب الرياضية العنيفة مع الرجال ، لأن ذلك يخالف ناموس الطبيعة ، ولا يمكن الإنسان أن يتقدم في عمل ما ، إذا سار مخالفاً لما تمليه الطبيعة . وليس معنى ذلك أن الفتاة أقل قدرة عن الفتى في مضمار الرياضة البدنية ، بل معناه الحقيقي أنها تخالف الفتى في

تركيب الجسم فقط . فليس من المستحسن مثلاً أن تشترك الفتيات البالغات في ألعاب القفز الطويل ، أو العالي ، أو العدو لأكثر من مائة ياردة ، أو حمل الاثقال ، ويكفى أن تشترك الفتاة في ألعاب التجديف ، والسباحة ، والمشي ، « والتنس » أو العدو لمسافة لا تزيد عن المائة ياردة .

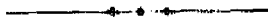
أما ضرورة ملاءمة نوع الرياضة البدنية من وجهة صناعة الشخص أو حرفته فهو أمر بدهي ، إذا ذكرنا الغرض الأساسي من الرياضة البدنية ، وأن نوعها يتوقف على مقدار نشاط الشخص نفسه . نضرب لذلك مثلاً : العامل الذي يعمل طول يومه في قطع الأحجار ، أو نقلها ، أو حمل الاتربة الخ ، ليس في حاجة إلى ألعاب رياضية تقوى قلبه ، أو تساعد على إفراز العرق ، ولكنه قد يحتاج إلى نوع آخر من النشاط يؤثر في جهازه العصبي فيزيل عنه أحساس التعب . والكاتب الذي يجلس طول يومه أمام مكتبه ، أو البائع الذي يقف ساعات طويلة على قدميه ، في حاجة إلى تنبيه فعلى لنشاط القلب والرئتين والعضلات جميعها ، وأحسن ما يكون مثل هذا التنبيه المطلوب إذا كان بالألعاب الرياضية في الهواء الطلق .

أما تأثير الجو في اختيار الألعاب الرياضية الملائمة للشخص

فليس بامر ذى بال ، وكل ما يحتاج اليه الشخص أن يتبع ما تمليه عليه الطبيعة : فالشتاء هو أحسن الأوقات لمزاولة الألعاب الرياضية وخصوصاً في البلاد التي لا تكثر فيها الأمطار كالقطر المصرى .

أما فى الصيف فإن الطبيعة نفسها لا تشجع على الاشتراك فى أى عمل يحتاج إلى مجهود جسمانى ، اللهم إلا إذا توفرت أحواض السباحة ، أو كان الشخص مصيِّفاً على شاطئ البحر ، فينشد تكون السباحة خير رياضة بدنية نافعة للإنسان .

وأخيراً يجب مراعاة حالة الشخص نفسه عند بدء اشتراكه فى الألعاب الرياضية ، وكما سبق أن ذكرت ، يجب أن يعرض المرء نفسه على الطبيب قبل ذلك ، فإذا لم يكن مصاباً بمرض شديد فهو فى حاجة إلى الترويض البدنى يومياً . وأما الأشخاص المصابون بآفات قلبية فيحسن أن يكون اشتراكهم فى الألعاب الرياضية ، أو فى أى نوع من أنواع الرياضة البدنية مقيداً بأوامر وتعليمات الطبيب .



اعتماد القامة :

ان العظام التى تكوّن الهيكل العظمى لجسم الانسان لها عدة وظائف منها : وقاية بعض أعضاء الجسم ، ومنابت العضلات ، وحمل بعض هذه الأعضاء . ولكي ينمو الطفل نمواً طبيعياً يجب أن تحفظ عظامه شكلاً خاصاً ومكاناً فى جسمه يمكنها من القيام بوظيفتها خير قيام ، خصوصاً فى زمن الطفولة التى يبت فيه نهائياً فى شكل الجسم ووضعه فى المستقبل .

ولا يستدعى اعتدال القامة فى الوضع الصحيح ، أن يسير الشخص فى الطرق فى الوضع الذى اعتاد أن يضعه فيه معلم الرياضة البدنية فى المدرسة ، بل يكفى أن يكون الجسم مستقيماً والرأس مرفوعة عوضاً عن تدليتها فوق الصدر ، مع انكماش عضلات جدار البطن وحفظ توازن الجسم بحيث يمكن الشخص أن يحرّك جسمه فى أى اتجاه كان بسهولة وبسرعة .
والحق يقال إن اعتدال القامة لا يدعو إلى النشاط فقط ، بل إنه يبعث فى النفس شعوراً بالسرور والراحة . ولا يمكن الوصول الى اعتدال القامة إلا عن طريق الرياضة البدنية .
وكثيراً ما نشاهد أشخاصاً ممن لا يهتمون باللعب الرياضية ،

تضعف عضلاتهم . حتى لا تقوى على حمل أجزاء الجسم المختلفة في وضعها الطبيعي .

وللجسم أربعة أوضاع يجب الاهتمام بها ، لما لها من تأثير في صحة الشخص ونشاطه ، وهذه الأوضاع هي : الجلوس ، والرقاد ، والوقوف ، والمشي .

الجلوس :

لقد اعتدنا الجلوس في هذا الزمان أكثر مما كان يفعل أسلافنا ، وكثرة الجلوس تسبب ضعف عضلات الجذع ، كما أن عدم اعتدال القامة أثناء الجلوس قد يسبب عاهات في الجذع نفسه . فإذا جلس الشخص على كرسي يجب أن يكون جذعه مستقيماً ، وإذا حنى جسمه إلى الأمام فلتكن زاوية الانحناء عند مفصل الفخذ .

الرقاد :

يجب أن تكون جميع عضلات الجسم مرتخية أثناء الرقاد . والرقاد على الجانب الأيمن ، وإلى الأمام قليلاً خير من الرقاد على الظهر . لأنه يساعد على ارتخاء العضلات جميعها ، ويقلل من الضغط على القاب .

الوقوف :

أما الوقوف فهو أتعب للشخص صحيا عن المشى ، بسبب بطء جريان الدم في السيقان في حالة الوقوف . وسبق أن ذكرنا ان الأشخاص الذين يقفون على أقدامهم وقتا طويلا ، يكونون عرضة للاصابة بالدوالي وأمراض أخرى .

المشى :

وهو من أسهل أنواع الرياضة البدنية . ويجب أن يكون ثقل الجسم على الحافة الخارجية للقدمين أثناء المشى ، كما يجب أن يكون وضع القدمين متوازيًا ، مع ملاحظة اتجاه الأصبع الكبير للقدم إلى الأمام تماما . ولا شك ان مشية الشخص تتأثر كثيرا بحالته النفسية وقت المشى ، فليدع الشخص الأفكار الشاغلة المؤلمة التي تختلج بضميره أثناء المشى حتى لا يختل توازن مشيته ، فتتدلى رأسه على صدره ، وينحني كتفاه ، ويتقوس ظهره الخ . فضلا عن أنه قد تردى به قدماه تحت عجلات سيارة أو ترام ، وهو ساجح في بحار الأفكار .

تشويه الهيكل العظمي :

كثيرا ما يتشوه الهيكل العظمي للجسم ، بسبب سوء اعتدال القامة ، أو نقص تغذية الجسم ، أو حمل اثنال على الاجزاء العظمية ، أو بسبب أى مرض عضوى آخر .

وأغلب ما يكون التشويه فى العمود الفقرى ، أو القدمين ، أو الساقين .

أما العمود الفقرى ، فقد يكون تشويهه فى انحناء من الامام إلى الخلف ، أو من جانب إلى آخر ، وفى هذه الحالة تجد الاكتاف مستديرة ، والظهر مقوسا إلى الداخل ، وقد يكون سببه عدم اعتدال القامة اثناء العمل ، أو اثناء اللعب ، إذ لا يهتم الشخص بضبط وضع اجزاء جسمه . ويمكن إصلاح هذا التشويه بالتمارين الرياضية المخصوصة .

أما الانحناء من جانب إلى جانب فقد يكون سببه مرضا يصيب الطفل فى صغره (الشلل الطفلى) ، كما يقال إنه ينشأ عن الاعتياد على تأبط الكتب تحت ذراع واحد ، أو الوقوف على قدم واحد ، أو الكتابة على مكتب ارتفاعه غير موافق الخ . ومثل هذه الحالات المسببة عن العادات المذكورة يمكن علاجها .

أما تشويه الأقدام ، فسيبه غالبا الاحذية ، إذا كانت شديدة الضيق ، أو قصيرة ، أو ذات كعب مرتفع ، أو غير موافقة لشكل القدم لأي سبب آخر . والواجب أن يكون الحذاء مطابقا لشكل القدم ، لا أن يطابق القدم شكل الحذاء .

والحذاء يعتبر موافقا إذا كانت حافته الداخلية مستقيمة من الكعب إلى أصابع القدم ، ومن غير أي تقوس فيها ، ومقدم الحذاء أو (البوز) يجب أن يكون عريضا كعرض القدم ، وألا يزيد ارتفاع كعب الحذاء على بوصة وربع . واستعمال الأحذية التي لا كعب لها بتاتا ، قد تسبب القدم المفرطح الذي قد ينشأ أيضا عن نوع حرفة الشخص ، أو زيادة وزنه ، وضغط هذا الوزن إذا ثقل ، على التقوس الطبيعي للقدم .

ويمكن علاج هذه الحالات بواسطة إزالة الأسباب المذكورة

الفصل الثاني عشر

المجهود العصبي وتأثيره في صحة الشخص

ينقسم الجهاز العصبي الى قسمين :

(الأول) : الجهاز العصبي المحي النخاعي الشوكي : وهو الذي يتركب من : المخ ، والنخاع الشوكي ، والأعصاب التي تدخل الى أو تخرج من كل منهما، وهذا الجزء من الجهاز العصبي خاص بالأعمال المحكومة بالإرادة .

(الثاني) : الجهاز الانجذابي (الاشتراكي Sympathetic) : وهو الخاص بالأعمال والأفعال الخارجة عن إرادة الشخص ، أو إدارة الاعمال التي تقوم بدعائم حياة الشخص ذاتيا ، كالهضم والتغذية والأفراز .

وهذان الجهازان مرتبطان ببعضهما ببعض تمام الارتباط . من حيث تأدية وظيفتهما .

وتتوقف الحالة الصحية للجهاز العصبي الرئيسى على مقدار إحكام هذا الارتباط فى العمل ، وعدم إرهاق أحدهما ، أو إساءة استعماله .

ولقد سبق أن ذكرنا أن الشخص قد يرث عن أبويه أو أسلافه نقصاً أو عيباً في الجهاز العصبي ، كما يرث أى نقص أو عيب في أى عضو آخر من أعضاء جسمه . ويعتقد الكثيرون أن مثل هذا النقص الوراثي في الجهاز العصبي من الأمور التي لا حول للإنسان فيها ولا قوة . فإذا كانت أخلاق الطفل وصفاته غير حميدة ، أو ذات عيب خلقي ، فهو يعذر لأن أحد أبويه متصف بنفس الصفات . فالطفل إذا كان شديد الخوف في صغره في أحد المواقف فلائنه يرى من أبويه علامات الخوف والذعر في مواقف مشابهة . والحقيقة أن الغريزة هي التي تجعل الطفل يقلد أبويه ، وهي البيئة التي ينشأ فيها الطفل تؤثر في تكوين عاداته وصفاته وأخلاقه . فالمسألة إذا مسألة تمرين وليست مسألة خواص حيوية في أنسجة الجسم لا يمكن تغييرها ، والواجب أن يعطى الجميع الفرصة للتكوين ، كل في أعلى مستوى ممكن بالنسبة لحالته الخاصة . ومعنى هذا فيما يختص بالجهاز العصبي أن الشخص لا يحق له أن يحاول تأدية عمل اقصى من طاقته . فإذا فرضنا أن الذكاء ينقسم إلى ثلاث درجات ١ و ٢ و ٣ فليس لشخص في درجة (٣) من الذكاء أن يوضع في مركز يحتاج إلى ذكاء في درجة (١) مثلاً ، لأن مثل هذا الشخص لابد

ان يفشل في هذا المركز فيشعر بالخيبة في نفسه ولا يلبث ان تسوء صحة جهازه العصبي..

وصحة الشخص وسعادته تتوقف على العادات والاخلاق والصفات التي يتصف بها . ويمكن ان يقال : إن كل شخص يمكنه ان يكون جهازه العصبي في الشكل الذي يختاره لنفسه ، وذلك بالتمرين والتعليم والارادة .

والعقل الصحيح يبدأ بالقناعة والرضى بالحياة ، ولكنه لا يلبث أن يثور ضد حالة السكون هذه التي يعتبرها حالة خمود لا يرضاها الانسان لعقله . ومن ثم يبدأ النشاط العقلي ضئيلا في بدايته ، ثم ينمو ويزداد كما ينمو أى عضو آخر في الجسم - وذلك بوساطة التمرين العقلي الذي هو تمرين على التحكم في إزالة الاحوال غير الصحية ، وإبدالها دائما بخطط وأغراض مرضية . ولكنه جهاد الحياة وما يقتضيه من زيادة في العوامل النفسية التي تؤثر في الجهاز العقلي للانسان ، هو الذي يؤول في النهاية إلى اضطراب حركة النشاط العقلي الطبيعي واختلال نظامها ، وفي ذلك من تأثير في صحة الشخص ما فيه . والمظهر الذي يظهر فيه الشخص تحت تأثير هذه العوامل هو مظهر المهموم المفكر المتكدر .

والكثير من الناس يتولاهم الهم والكدر من أجل امر
فعلوه ، أو خطأ ارتكبوه في وقت مضى ، ولكن ذكره مازالت
عالقة في مخيلتهم ، وليس ذلك فقط بل إن الكثيرين منا
اعتادوا ان يعيدوا ذكرى حوادث اليوم كله بمجرد اضطجاعهم
للنوم والراحة بعد عملهم اليومى الشاق ، وبذلك لا يترك للعقل
فرصة كافية للراحة . وهل تنكرأيها القارئ انك كثيرا ما تفكر
وأنت فى سريرك وقتا غير قصير فيما إذا كنت قد احكمت
اغلاق باب بيتك قبل رقادك أم لا ، ثم ينتهى الامر بقيامك من
الفراش وذهابك إلى الباب للتحقق من هذا الامر ؟

وهل ننسى حالة التليذ العقلية بعد انتهاء امتحانه وقبل ظهور
نتيجة الامتحان ؟ ألا يبيت التليذ طول ليله مستيقظا يراجع
فى الذاكرة إجابته فى العلوم المختلفة ، وقد يحصل أن يكلم نفسه ،
أو يعنفها على خطأ اتاه فى إجابة سؤال من الأسئلة ؟

ولا يفيد فى علاج مثل هذه الحالات أن يحاول الشخص
النسيان ، بل يحسن أن يحاول طرد هذه الأفكار بأفكار
أخرى .

كذلك الاهتمام والتفكير فيما سيصنعه الشخص فى الغد
مما يُعتبر سببا فى اضطراب النشاط العقلى . وخير علاج لهذه

الحالة أن الشخص إذا أقدم على عمل فليفعله في وقته .

وكثير من الأمراض الوظيفية للجهاز العصبي يكون سببها الهم والكدر كالهستيريا والنوراستينيا . ولعل أكثر ما نشاهد من أسباب الهم والكدر اهتمام الشخص بحالته الصحية ، فكثير من الناس يصابون بالنوراستينيا من شدة اهتمامهم بامر صحتهم ، وقلقهم عليها ، فاذا ما شعر بمغص تافه في البطن فانه يخشى سلسلة أمراض مستعصية يخيل له أنه مصاب بها ، وإذا ما أصيب باحتقان باللوزتين فلا بد أن يكون قد أصيب بالدفترية الخ . ومثل هؤلاء الأشخاص الذين يقلقون ويتكدرون لأقل سبب أو عارض يضعون بأيديهم أساس شقائهم وتعسهم ، إذ تعطل صحتهم فعلاً عن طريق الهم ، ويفقدون لذة الحياة .

التهديد :

وإذا كنا قد ذكرنا الهموم والكدر والقلق كأسباب لاختلال نظام الجهاز العصبي ، فلا بد أن ننوّه عما للاجهاد العقلي ، وزيادة الاشغال الفكرية من تأثير في الجهاز نفسه .

ولقد رأينا كيف أن عجلة الحياة التي زادت سرعة دورانها عن قبل ، وحاجة الشخص إلى اثبات لياقته للحياة تلجئه إلى

زيادة عمله وإنتاجه ، أو بمعنى آخر اجتهاد بدنه وعقله أيضا ،
و ينتهى الأمر بافلاس الشخص فسيولوجيا أو اعلان الاعضاء
المختلفة بما فيها الجهاز العصبي ، عدم امكانها الاستمرار على تأدية
وظائفها مع أن صاحبها قد يكون في عز شبابه . وإذا فظهر
الأعراض السابق ذكرها على الشخص تعتبر كناقوس خطر
يدق ، دلالة على وجوب تهدئة سرعة دوران العجلة قليلا .
وضرورة العلاج .

وخير علاج لمثل هذا الشخص الراحة . فقيام الشخص
برحلة إلى بلد آخر طلبا للراحة ، وحبّا في تغيير المناظر ، واشغال
الفكر بأفكار وأعمال أخرى مختلفة ، يساعد على طرد الأفكار
والأوهام المسيطرة على الشخص ، وإعادة الجهاز العصبي الى
حالة نشاطه العقلي الاعتيادي مرة أخرى .

الجنون :

أما الجنون فرض عقلي ، سببه انحراف تأدية العقل لوظيفته
عن الطريق المعتاد الى درجة تغيير شخصية الفرد مطلقا .
وهناك عاملان مهمان يشتركان في احداث مثل
هذه الحالات :

١ — العامل المهيء : وهو الشواذ أو الظواهر غير الطبيعية الموروثة أو المكتسبة في الشخص .

٢ — العامل المهيئج : وسببه غالباً تلك العواصف الطارئة التي تعصف بحياة الانسان من وقت لآخر .

فالعامل الأول يجب توفره في جميع الأحوال ولو أنه كثيراً ما يكون غير ظاهر ، في حين أن العامل الثاني الذي هو أقل أهمية في الحقيقة ، يعتبر عادة كأنه العامل الأساسي .

وكثيراً ما نسمع عن شخص يُجنّ من الحزن أو اليأس أو الخوف أو الصدمة العصبية ، وإنه وإن كان الجنون ما حصل إلا من هذه العوامل الطارئة ، لكن الحقيقة ان واحداً بمفرده من هذه العوامل لن يمكنه أن يحدث الجنون !

أما أهم هذه العوامل المهيئة التي تسبب الجنون فهي :

١ — الزهري : إذ عندما يصيب هذا الداء المخ فإنه يحدث الجنون في احد اشكاله .

٢ — الخمر والسموم الاخرى : وسبق أن ذكرنا كيف أن تعاطي الخمر ، ولو باعتدال ، قد يسبب ما يسمى (الجنون الكحولى) ،

- كذلك السموم الأخرى كالافيون والمورفين والكوكايين
والهروين ، تضعف القوى العقلية . وتسبب الجنون .
- ٣ — الإصابة بأمراض عضوية مختلفة : كالتيفود والبلاجرا
الخ . قد تسبب انحطاط القوى العقلية .
- ٤ — وقد يكون الاجهاد العقلي أو الجسماني سببا في إصابة
الشخص بالجنون إذا قرن بالأرق والهلم والكدر .

النوم :

الراحة لازمة للجسم لتجديد قوته البدنية ونشاطه العقلي .
والنوم يعتبر نوع من أنواع الراحة . وهو احد نعم الله
الذى انعم بها علينا ، وهو دفاع طبيعى يقوم به الجسم ضد
التعب . وتختلف حاجة الجسم إلى النوم ، ومدته اللازمة ،
باختلاف سن الشخص ، وحساسيته الخاصة . فالأرق أو عدم
النوم قد يكون سببه اضطراب انعكاسى من داخل أو خارج
الجسم كالانفعال النفساني ، والأمراض المختلفة كالتيفود ، وعدم
الرياضة في الهواء الطلق ، والاعتياد على شرب القهوة والشاي ،
والافراط في الأكل ، والاجهاد العقلي قبل النوم مباشرة .
والأرق ينهك قوى الجسم ويضعفه ، وقد يكون سببا في إصابة
الشخص بالجنون .

والجدول الآتي يبين مقدار عدد ساعات النوم اللازمة

للشخص :

السن بالسنوات	وقت النوم ليلا	ساعات النوم بعد الظهر	مجموع عدد ساعات النوم
٦ — ٤	٦ أو ٧ مساء الى ٧ صباحا	ساعة واحدة	١٣ أو ١٤ ساعة
٨ — ٦	٧ أو ٨ مساء الى ٧ »	»	١٢ أو ١٣ »
١٠ — ٨	٧,٥ أو ٨ » الى ٧ »	نصف ساعة	١١½ أو ١٢½ »
١٢ — ١٠	٨ أو ٨,٥ » الى ٧ »	»	١١ أو ١١½ »
١٤ — ١٢	٨,٥ أو ٩ » الى ٧ »	—	١٠ أو ١١½ »
١٦ — ١٤	٩ أو ٩½ » الى ٧ »	—	٩½ أو ١٠ »
١٨ — ١٦	٩½ أو ١٠ » الى ٧ »	—	٩ أو ٩½ »
١٨ فما فوق	١٠ أو ١١ » الى ٧ »	—	٨ أو ٩ »

واذا كان أجدادنا اعتادوا النوم مبكرا ، والاستيقاظ مبكرا
فنحن احوج ما يكون إلى النوم مبكرا ، وإلى عدم القيام مبكرا
كما كانوا يفعلون ، إذ اننا اشد احتياجا إلى الراحة عنهم ، بسبب
السرعة الشديدة التي تسير بها رحى حياة الانسان في الوقت
الحاضر ، والجواد لا يمكنه ان يستمر على العدو عددا من
الساعات كالتى يمشيها .



الفصل الثالث عشر

الجهاز التناسلي

إن أمر العناية بالجهاز التناسلي ، لا يجب أن يقتصر على المسائل المتعلقة بأعضاء هذا الجهاز ، أو الحمل ، أو الوضع ، أو الوقاية من الأمراض التي قد تصيب هذا الجهاز ، بل إنها تشمل المسائل الاجتماعية المتعلقة بالزواج والبغاء الخ .

ولكننا سنقصر القول في هذا الباب على الجزء الأول من هذه المسائل ، وهو الذي يدخل تحت عنوان العوامل الفسيولوجية التي تؤثر في صحة الشخص .

ولعل أهم مايجب العناية به فيما يختص بأعضاء الجهاز التناسلي أمر نظافتها . ونظافة هذه الأعضاء تدخل تحت موضوع النظافة العامة للجسم ، التي سبق أن تكلمنا عنها في باب سابق . والاطفال ذكورا أو أناثا أشد حاجة إلى نظافة أعضاء الجهاز التناسلي من غيرهم . فاذا لم يعتن بغسل هذه الأعضاء وتنظيفها جيدا يوميا ، من الإفرازات أو الأقدار التي تعلق بثنايا جلدها ، فإنها لا تلبث أن يلهب جلدها ويصبح مؤلما للغاية .

الختان أو الطهارة :

ولا تكمل دواعي نظافة أعضاء الجهاز التناسلي إلا إذا أجريت عملية الختان المعروفة . إذ أن الأقدار والأفرازات الجلدية ، قد تتراكم تحت القلفة (الغلفة) ، فتسبب التهاب جلد عضو الذكر ، أو قد يحدث إعاقة هذا العضو بسبب ضيق القلفة . وإذا فاختان أو إزالة هذه القلفة ، يعتبر ضروريا جدا للذكر خصوصا في البلاد الحارة . وأحسن وقت لهذه العملية ، هو اليوم السابع لحياة الرضيع ، إذ تكون قوة الأنسجة في هذا الوقت أكبر ما يكون ، فيلتئم الجرح في ثلاثة أيام بسهولة .

وعملية الختان للأنثى ضرورية أيضا في بلاد حارة كبلادنا للأسباب السابق ذكرها . وقد صدق النبي عليه الصلاة والسلام إذ يقول (الختان سنة للرجال ومكرمة للنساء) .

والمهم في موضوع الختان أو الطهارة أن تكون بمعرفة طبيب أو أخصائي متمرن ، مع اتخاذ احتياطات التعقيم والنظافة الضرورية . أما وكول أمر الختان إلى حلاق عادي ، أو إلى (غجرية) جاهلة ، فكثيرا ما تكون نتيجة تلوث الجرح ، أو إحداث نزيف دموي قد يودي بحياة الطفل .

الصفن :

اما الصفن (الكيس) فهو من اعضاء الذكر ويحوى الخصيتين وجزءاً من الحبل المنوى ، الذى يمر به من كل خصية ، ثم أوعية دموية عديدة فى نسيجه الخلوى . ويحتاج جلد الصفن إلى النظافة اليومية لرقته . كذلك يجب ألا يضغط الصفن بشدة بوساطة الملابس الضيقة كالسراويل او (البنطلونات) التى قد تحكم بها (المودة) . وضغط الصفن قد يسبب ادليه بمحتوياته ، او قد يسبب ضغط الخصيتين وأذاهما .

وبمناسبة ذكر نظافة اعضاء التناسل لابد أن ننوه إلى ضرورة دوام إزالة الشعر الذى ينمو حول هذه الأعضاء فى الذكر والأنثى حتى يسهل نظافة الجلد تحته وحتى لا يكون مأوى للحشرات مثل قمل العانة .

الحيض :

الحيض هو علامة البلوغ فى الفتاة ، وهو خروج دم من داخل الرحم . وهو يتكرر بانتظام فى حالة الصحة كل شهر قمرى ويستمر حوالى أربعة أو خمسة أيام . والعادة أن يحصل البلوغ

بين سن الثالثة عشر والسادسة عشر ، ولكن يبدأ قبل تلك السن في البلاد الحارة ، وتحيض المرأة لمدة ثلاثين سنة تقريبا . وتتراوح كمية دم الحيض كل شهر بين أربع وست أوقيات .

ويشترط لانتظام الحيض في الوصف الذي ذكر ، أن تكون الأعضاء التناسلية سليمة ، وأن تكون الدورة الدموية سليمة ، وخصوصا كمية الدم ومحتوياته ، وأن يكون الجهاز العصبي يعمل بانتظام فيما يختص بعلاقته بالجهاز التناسلي . وأخيراً يجب أن تكون الغدد التي لا قنوات لها (وخصوصا المبيضين) قائمة باحداث إفرازها حسب ما تقتضيه حاجة الجسم . ويتبين من ذلك أن أى انحراف عن الطبيعة في أحد هذه الأجهزة ، يسبب اختلال الحيض ، وما يتبعه من آلام وأعراض مختلفة .

ويجب ان تكون حياة المرأة طبيعية وهادئة اثناء الحيض ، فتحذر الاجهاد البدنى ، او العقلى ، كالمشى ، او الألعاب الرياضية ، او الحياكة بآلات الحياكة الخ . كما يجب ان تمتنع السيدة عن السهر ، وعن كل ما يسبب الانفعال النفسانى ، وألا تعرض نفسها للبرد ، وان تعطى نفسها على العموم قسطا وافرا من الراحة ايام نزول الحيض .

ويعتقد الكثير من السيدات أن الاستحمام اثناء نزول

الحيض يضر بالصحة ، وهو اعتقاد باطل لا أصل له . وإنه وإن كان لا يحسن استعمال الدوش ، أو حوض الحمام (البانيو) في مدة الحيض إلا أنه ليس هناك ما يمنع من الاستحمام العادى، أو تنظيف الجسم بأسفنجة مبتلة أو التدليك بالكولونيا الخ .

الحمل :

ويجب أن تغنى المرأة بصحتها أثناء الحمل عناية تامة ، لأن الحمل وإن لم يكن مرضا من الأمراض ، بل وظيفة طبيعية ، إلا أن المرأة الحامل تكون عرضة لأخطار عديدة ، بسبب حالتها هذه ، كما أن أمراضا أخرى من الأمراض التى تصيب الجسم عادة بحالة سهلة مستطاعة ، تكون شديدة الوطأة بسبب الحمل . وعناية الحامل بحالتها الصحية ، لا يقتصر فى نتيجته عليها وحدها، بل هو يؤثر أيضا فى صحة الجنين الذى فى بطنها .

وأول ما يجب أن تغنى به الحامل ، غذاؤها وضرورة اختياره من الأغذية السهلة الهضم ، كما يجب أن تبتعد عن الأطعمة الثقيلة الهضم المولدة للحرارة والشحم ، اذ يحسن ان تتحاشى المرأة السمن اثناء الحمل ، لأن السمن ، يعوق حركات الأم ، كما يؤثر فى الجنين فيجعل الولادة عسرة . وينبغى أن

تمتنع عن شرب القهوة أو الشاي وعن التدخين أو أى منبه آخر . كما يجب ان تكون ملابسها واسعة ، لأن الملابس الضيقة قد تساعد على الاجهاض ، أو عسر الولادة ، أو تشوه الطفل . والحامل أحوج ما يكون الى النظافة البدنية ، فعليها ان تواظب على استعمال حمام دافئ يوميا .

ويجب الا تكثر الحامل من الجلوس أو النوم ، لأن الخلود إلى الكسل يؤثر في النهاية في سهولة الولادة فيجعلها عسرة . وإذا ينبغي ان تعتاد الحامل المشى يوميا في الهواء الطلق ، دون ان تجهد نفسها . وعليها أن تتحاشى كل ما يثير العواطف ، أو يؤثر في الفؤاد .

الامراض السرية :

تنتشر عدوى هذه الامراض السرية أو الاجتماعية (الزهري والسيلان) بصفة عامة عن طريق البغاء السرى والبغاء الرسمى . ولا نبالغ اذا قلنا ان هذه الامراض تعتبر اعظم خطر يهدد صحة الانسان في الزمن الحاضر . ولا يمكن الوصول الى احصائيات حقيقية عن مبلغ انتشار هذه الامراض مهما حاولنا ذلك . ولكن هناك كثيرا من الأمراض والعاهات

كالرمد الصديدي السيلائي والجنون والقحولة في الرجال وفي النساء الخ . المعروف احصاءاتها ، وكلها تثبت عظم انتشار هذه الامراض السرية .

ولقد سبق ان ذكرنا علاقة هذه الأمراض بالزواج من الوجهة الاجتماعية ، ولا ازيد شيئاً هنا سوى ان الفت نظر الشبان الى ان الوقاية خير من العلاج . فليبتعد الشباب عن الأوساط التي تساعد على الانغماس في الشهوات ، وليكن ذا إرادة كافية يتغلب بها على الغرائز الانسانية والشهوات البهيمية .

الفصل الرابع عشر

العناية بالاسنان والعين والاذن

الاسنان

سبق أن ذكرنا ضرورة العناية بنظافة الاسنان ، والطرق التي تستعمل هذا الغرض ، في موضوع النظافة العامة ، ونأتى هنا على العوامل التي تسبب أمراض الاسنان وتلفها ، حتى يمكن تمهيد طرق الوقاية من هذه العوامل .

وكلنا نعلم أن هناك نوعين من الأسنان وهما :

الاسنان المؤقتة :

وهذه الأسنان تتكون كأحد أنسجة الجنين ، وهو في بطن أمه ، ولكنها لا تبدأ في الظهور في فم الرضيع إلاّ حوالى الشهر السادس بعد الوضع . وهذه الاسنان لها أهميتها في جسم الطفل ، إذ أنها تقوم بنفس وظيفة الاسنان الدائمة فيما بعد ،

وهي إذا تلفت ، أو ساء نظام وضعها ، فلا بد أن يؤثر ذلك في حالة ونظام الاسنان الدائمة أيضا ، ولما كان الجنين في بطن أمه يعتمد في غذائه على دم الأم لتكوين أنسجته ، فالواجب أن تغني الأم باختيار أصناف الطعام التي تحتوى على الأملاح اللازمة لتكوين نسيج الاسنان كاملاح الجير مثلا ، وهذه تكثر في الخضروات كالسبانخ والقرنيط والكرنب ، وفي الالبان وحاصلاتها كالزبد والجبن الخ .

ويجب الاهتمام بأمر الأسنان المؤقتة بعد ظهورها في فم الطفل ، وكثيرا ما يكون سبب تلفها في حالة الإطفال ، نقص غذاء الطفل ، أو الصبي ، أو كثرة تعاطيه لأصناف الحلوى أو المأكولات العجنية التي لا تحتاج إلى مضغ . والمضغ هو أحسن الحركات الرياضية التي تقوى الاسنان ونسيجها . ولا شك أن المدنية الحديثة لها تأثير سيء في نمو الأسنان ، سواء كان بسبب الاعتياد على اصناف المأكولات المطبوخة طبخا شديدا الى درجة التسوية التامة فلا تحتاج الى مضغ كثير ، أو بسبب استعمال السكاكين وتقطيع المأكولات قطعاً صغيرة بعد تخليصها من العظام اذا كانت لحوما . وهذا هو السبب في ازدياد نسبة امراض الاسنان بين الشعوب المتقدمة ، وبقياء

حالة الاسنان سليمة ونظيفة كالعاج في افراد القبائل الغير
متمدنة التي مازالت تستعمل اسنانها بدل السكاكين أو الشوك
الخ ، والتي لا تعرف « البودنج » او العجائن المشابهة .

ومتى أمكن الطفل استعمال فرجون الاسنان . فيجب أن
يعتاد على ذلك بانتظام ، واذا ظهر أى تشويه في وضع الاسنان
عند ابدال الأسنان المؤقتة ، فيجب ان يستشار طبيب الاسنان
في أمرها على الفور .

الاسنان الدائمة :

أما الاسنان الدائمة ، فكثيرا ماتكون سبب اعتلال صحة
الشخص ، إذ قد تكون طريقا لدخول الميكروبات التي تسبب
العدوى الى الجسم كالروماتزم والتسمم الدموى العام الخ . وقد
يظهر تأثير هذه الميكروبات محليا بالفم في شكل خراجات اللثة
أو التهاباتها ، او تسوس الاسنان أو تلفها ، كما قد تكون هذه
الاصابات ظاهرة للعين ، أو غير ظاهرة ، إذ تختفى في قنوات
جذور الاسنان وفي عظام الفك نفسه ، فلا تكشفها إلا (اشعة
اكس) . وغرضى من ذكر هذه النقطة أن ألقت النظر إلى ان
علاج تسوس الاسنان بواسطة الحشو او تركيب الغطاءات

الذهبية أو خلافاً ، من الأمور التي تحتاج إلى عناية ودقة تامة ، فلا ينبغي أن يوكل امره إلى كل من يدعى معرفة علاج الأسنان . ومن المهم فيه أن تعالج الإصابات المختلفة في قنوات جذور الأسنان ، والتحقق من وصول مواد الحشو إليها (بالفحص باشعة اكس) قبل أن يلجأ إلى وضع الغطاء الذهبي . كذلك يجب الحذر من وكول امر خلع الأسنان إلى شخص غير مختص بطب الأسنان ، إذ كثيراً ما حاول المدعون خلع ضرس من فم شخص يلجأ إليهم ، فيخلعون جزءاً من عظام الفك معه ، أو قد يخلعون ضرساً سليماً بدل الضرس المريض . أما تقيح اللثة أو (البيوريا) فهو عبارة عن إصابة اللثة بالتهاب تقيحي ، وحصول تغيرات خاصة في السنخ العظمي الذي يحمل الأسنان . وعند ما تشتد إصابة اللثة بالتقيح تظهر منكمشة إلى أعلى والأسنان أطول من المعتاد ، ويحمر لون اللثة ، وتدمى بسهولة ، ويظهر على حافتها صديد أصفر اللون ، يتزايد بالضغط ، كما تصبح رائحة الفم كريهة ، وتسوء حالة الجهاز الهضمي في النهاية .

ولاشك أن أهم سبب لتقيح اللثة هو عدم العناية بنظافة الفم والأسنان .

ويحسن أن يعتاد الشخص التردد على إخصائى للاسنان
لفحص أسنانه بانتظام من وقت لآخر ، حتى يمكن ملافاة أى
عيب أو إصابة بمجرد حصولها ، ولا بأس من أن يكون ذلك
مرة كل ستة أشهر .

العين

أما العناية بالعين ، وهى ذلك العضو العظيم الأهمية للإنسان ،
فقد زادت الحاجة اليها مع تقدم المدنية ، إذ أن العين فى هذا
الوقت تستعمل لأغراض لم يسبق أن اعتادت عليها فى الأزمان
السابقة ، مثل القراءة والكتابة المستمرة ، واختلاف حجم
حروف الكتابة ، والأنوار المختلفة الضوء ، والصناعات الخاصة
التي تتعرض فيها العين لأخطار مختلفة الخ .

وليس من الصعب أن يعنى الشخص بعينه ، إذ لا يحتاج
ذلك الأمر إلا إلى اتباع النصائح الآتية :

١ — إذا شعر الشخص بصداع مستمر يزداد أثناء القراءة أو
الكتابة ، أو النظر بأمعان إلى جسم متحرك ، مثل
مشاهدة لعب الكرة مثلا أو إذا لاحظ أنه لا يمكنه قراءة

كتاب إلا اذا وضعه على مسافة أقل من ٢٥-٣٠ سنتيمتر من وجهه فعليه أن يسرع باستشارة طبيب الرمد .

٢ — يجب أن نميز بين طبيب الرمد وبين الاختصاصي في عمل النظارات ، إذ أن الأول هو طبيب يفحص العين من حيث علاقتها بسائر أعضاء الجسم ، فكثيراً ما يكون مرض العين ناشئاً عن مرض عام آخر بالجسم ، مثل مرض الكلية ، أو تصلب الشرايين الخ . فلا يمكن لغير الطبيب أن يشخص هذه الحالة . أما اختصاصي النظارات ، فقد يكون ماهراً في طرق قياس النظر ، ووصف النظارة اللائقة للشخص ، ولكنه لا يمكنه تشخيص أمراض العين . أشدّد في هذه النصيحة على الأخص ، نظراً لانتشار فئة من المدّعين الذين يعلنون عن مقدرتهم في علاج قصر النظر ، أو طول الخ ، فيقع الكثيرون في شركهم ، وقد يتزوّن الكثيرون منهم ما لهم في سبيل توفيق نظارة ملائمة قد لا تجدي نفعا في كثير من الحالات ، لأن العين قد يكون سبب ضعف نظرها مرض آخر داخلي بها ، أو بأحد أعضاء الجسم الأخرى . ولو أن الشخص استشار طبيباً مختصاً بأمراض العين من البداية ، لو فرّق نقوده ، وحفظ

عينيه من الضرر قبل فوات الوقت .

٣ — يحسن ألا يعطى صغار الأطفال أشغالا دقيقة لعمالها ،
كالجباكة والتطريز والرسم الدقيق والتلوين والقراءة
الخ . ، حتى لا تجهد عضلات العين في مثل هذه السن .
وإذا كان لا بدّ من ذلك فلتكن لمدة قصيرة .

٤ — إذا كنت تعمل عملا دقيقا لمدة طويلة ، فيحسن ان تريح
عينيك من وقت لآخر بوساطة رفعها من هذا العمل
الدقيق ، والنظر إلى الفضاء البعيد ، لأن الأشياء التي تنظر
على مسافة ستة أمتار من العين يمكن للعين السليمة الطبيعية
ان تراها دون إجهاد عضلاتها .

٥ — يجب أن يعنى بأمر الضوء الذي يعمل فيه الشخص ، سواء
كان للكتابة أو العمل ، ولا يصح مباشرة أى عمل دقيق
إذا كان الضوء ضعيفا ، كما لا يجوز القراءة في قطار سريع
الحركة ، حتى تضطر عضلات العين الخارجية إلى العمل
باستمرار لمتابعة الكتابة المتحركة بسبب الاهتزاز .

٦ — يحسن استعمال النظارات الملونة للوقاية من ضوء الشمس
الشديد ، والأتربة ، والرياح ، ما لم يكن الشخص مضطراً

إلى استعمال نظارة أخرى لغرض آخر .

٧ — إن أشد أمراض العيون انتشارا في بلادنا، الرمد الصديدي والتراخوما . ويجب اتقاء شر الأصابة بهذين المرضين وذلك بوساطة تنظيف العين بانتظام حتى لا يتراكم عليها الذباب خصوصا مع الأطفال . وعدم استعمال مناشف الوجه المشتركة بين أشخاص ، أو النوم على مخدة مشتركة مع مريض بأحد هذين المرضين ، والمواظبة على استعمال القطرات الواقية للعينين كما يأمر به الطبيب .

٨ — كثير من عاهات النظر يمكن إصلاحها في الصغر ، إذا استشير الطبيب في بادئ الأمر . فالأولاد الذين يجدون صعوبة في القراءة والكتابة أو المصابون بقصر النظر ، يجب أن يعرضوا على الطبيب لعلاج الحالة سواء كان بأعطاء نظارة خاصة أو بأى طريقة أخرى من طرق العلاج الناجعة . وليس هناك أى عيب أو عار أن يلبس الصبي أو أن تلبس الفتاة نظارة أثناء الدراسة ، إذ يجوز أن يستفحل الضرر إذا لم يسرع بملاقاته .

٩ — يجب أن يحذر الشخص استعمال القطرات أو المساحيق (الششم) التى يعلن عنها في الجرائد والاعلانات بأنها

تشفى جميع أمراض العيون من اللحمية إلى خضرة العين
(اغليكوما) ، كما يجب ألا يلجأ إلى الخرافات أو وصفات
الدجالين فى علاج أمراض عضو نافع كالعين .

الأذن

لقد أصبحت الأذن فى الزمن الحاضر عرضة لأن يطرقها
كثير من الأصوات المختلفة الشدة والنوع ، مما لم تعتد سماعه
منذ بدأ الخليقة إلى ما قبل الوقت الحالى . ولت الأمر يقتصر
على الأذن نفسها ، بل إن هذه التغيرات الصوتية كثيرا ما تؤثر فى
مجموع أعصاب الشخص ، علاوة على ما تحدثه من ضرر فى عضو
السمع نفسه . وكثيرا ما تصاب الأذن بعدوى الميكروبات
وقد تنتقل العدوى من الأذن إلى المخ ذاته فى بعض الحالات
ولو قاية الأذن من الأمراض ، ينبغى أن يحذر الشخص
إصابة أنفه وحلقه بأى عدوى ميكروبية ، كما سبق ذكره عند
الكلام على الجهاز التنفسى . وبعض الأمراض المعدية التى
تصيب الأطفال كالحصبة والحمى القرمزية والسعال الديكى ، قد
يكون من بين مضاعفاتها التهاب الأذن الوسطى الذى قد ينتهى
بأصابة الطفل بالصمم ، ولذلك يجب وقاية الأطفال من شر

هذه الأمراض .

وقد ذكرنا فيما سبق فائدة إزالة الزوائد التي بالأنف أو البلعوم ، ونعيد هنا النصيحة نفسها حتى لا تسدّ هذه الزوائد فتحات القناة السمعية في البلعوم الحلقي .

الافراز الدهني أو (الشمع) الذي يفرز طبيعياً في الأذن فله بعض الفائدة أما إذا كان مقداره أكثر من اللازم ، فالأمر يحتاج إلى إزالة الكمية الزائدة ويحسن أن يكون ذلك بمعرفة الطبيب المختص . وليحذر الشخص استعمال عيدان الكبريت ، أو الدبابيس الخ ، لتنظيف الأذن كما هي العادة الشائعة عند الكثيرين والتي كثيراً ما تسبب اختراق طبلة الأذن أو أحداث التهاب بالأذن .

الفصل الخامس عشر

الصحة العامة وعلاقتها بالصحة الشخصية

—•••—

بقى من العوامل المختلفة التي تؤثر في صحة الشخص فتسبب المرض ما يأتي :

- ١ — الأمراض التي سببها الميكروبات
 - ٢ — السموم المختلفة التي تصل إلى الجسم من الداخل أو من الخارج .
 - ٣ — المجاورات الصحية للشخص ، والتغيرات التي تطرأ عليها .
 - ٤ — الاصابات الخارجية والحوادث .
- ١٠ — الامراض المعدية :

ولقد مضى الوقت الذي كان يظن فيه أن المرض من لوازم الحياة ، وأصبحنا الآن نعتبر كثيراً من الأمراض لا ضرورة لها بتاتا ، وأن حدوثها ينسب إلى إهمال الشخص مراعاة أحوال صحته الشخصية السابق ذكرها . ولكن الحقيقة

المرّة انه مهما حاولت الحكومات والشعوب مكافحة أسباب الأمراض ، فإنه لا بد أن يبقى الانسان عرضة لكثير من أنواعها المختلفة .

ونشاهد في الوقت الحاضر أن الانسان معرض لا إلى بعض أمراض متوطنة في بلده أو أخرى تنتشر في أوقات معينة ، فيمكنه الوقاية منها فحسب ، بل هو معرض أيضا لأمراض وبائية عالمية ليس لها وقت أو وطن، كالحمى الأسيانية مثلا .

وتنتقل عدوى هذه الأمراض المعدية إما بوساطة ملامسة الشخص السليم لشخص مريض بالمرض ، أو بوساطة ماء الشرب أو الطعام ، أو أدوات الأكل المشتركة كالملاعق والشوك والكوبات ، أو بوساطة الرذاذ الذي يخرج من الفم أثناء العطس أو السعال ، أو بوساطة الحشرات التي تنقل ميكروبات هذه الأمراض النخ. ولقد ظهر في السنوات الأخيرة عامل آخر لا تتقال الامراض المعدية ، هو ما يسمى (حامل المرض) ، وهو شخص سليم البنية لا تظهر علامات المرض عليه ، إلا أنه يحمل في جسمه ميكروب المرض يخرج منه في إفرازاته المختلفة فيهديه إلى كل من تصل اليه هذه الافرازات . وقد يكون هذا الشخص الحامل لميكروب المرض سبق أن أصيب بالمرض وشفى منه ، أو قد

يكون مخالطا لمريض بهذا المرض الخ . نضرب لذلك مثلا : إذا أصيب شخص بالحمى التيفودية ، ثم زالت عنه أعراضها بعد أن أخذ المرض دوره ، وشفى هذا الشخص وأمكنه الخروج ومزاولة عمله ، فقد يصادف أن تبقى ميكروبات هذا المرض تخرج مع برازه مدة طويلة بعد تمام الشفاء ، فإذا فرضنا أن هذا الشخص يشتغل طاهيا في مطعم أو لأحد الأسرات ، فانه إذا عاد لعمله وهو مازال يخرج الميكروبات في برازه ، فلا بد أن تصل هذه الميكروبات إلى مواد الطعام الذى يجهزه لرواد المطعم ، أو لأفراد الاسرة ، وبذلك قد تنتقل العدوى إلى هؤلاء الاشخاص السليمين .

لا أريد الاطالة فى موضوع الامراض المعدية ، أى التى سببها الميكروبات ، لان هذا خاص بكتب الصحة العامة ، ومقاومة الأوبئة الخ ، ولقد سبق أن ذكرت فى عدة مواضع كيف أن زيادة مقاومة الجسم بوساطة اتباع الشخص القواعد الصحية فى معيشته ، مما تزيد قدرته على مقاومة عدوى تلك الامراض المعدية . وهذه المقاومة هى خلاف المناعة التى هى مقاومة نوعيه لميكروبات خاصة ، وقد تكون طبيعية أى خلقية ، أو مكتسبة صناعيا كما سبق ذكره .

أما الطرق الأخرى لمكافحة الأمراض المعدية فليس هنا مجال لبحثها ، فهي خاصة برجال الصحة .

السموم المختلفة :

أما السموم التي تصل إلى الجسم من الداخل والخارج ، فهي تسبب إصابة الشخص بأصابات معلومة ، وقد سبق أن أوضحنا كيفية التخلص من السموم الداخلية التي تفرز بالجسم .

وأما السموم الخارجية فهي تصل إلى الإنسان عن طريق طعامه أو شرابه ، إما جنائياً أو عرضياً . أما الحالة الجنائية ، فهي خارجية عن إرادة الشخص . وأما التسمم العرضي ، فاغلبه ناشئ عن تعاطي ما كولات تالفة أو فاسدة ، وقد تكون علامات الفساد ظاهرة عليها أو لا تكون . وأمر مراقبة تلك المأكولات موكول أيضاً إلى رجال الصحة ، ولكن الشخص نفسه مطلوب منه ان يراعى انتقاء اصناف الطعام التي يتناولها من حيث جودتها وعدم فسادها .

الاصابات والحوادث :

أما الاصابات والحوادث ، فهي من العوامل التي تسبب

اعتلال صحة الشخص ، ولكنها خارج دائرة موضوعنا هذا ،
اللهم إلا إذا كنا نكرر النصيحة إلى كل شخص ألا يلقي بنفسه
إلى التهلكة ، سواء كانت التهلكة هذه هي المرض أو المخاطرة
بالحياة التي يتسبب عنها الحوادث وإصابة الشخص بأصابات
او عاهات هو في غنى عنها .

« انتهى »