

❦ ما يحفظ الصحة ❦

نشرت احدى الصحائف الاوربية شيئاً يتعلق بصحة الانسان وما يتابه مدة حياته من شتى الاسقام وصنوف الالوجاع وما يتحملة اثناء ذلك من اثمان الادوية واجور الاطباء فوق ما يصاب به من تعطيل الاعمال وآلام الامراض . فذكرت ان كل هذا مما يمكن مدافعته عن الجسد وتوفير الاموال التي تنفق من اجله وذلك يكون باتباع شروط الصحة الاولى التي يمكن كل امرئ ان يجري معها الا اذا كان ما يقع عليه من مفاجآت الملل التي لا تدفع قبل وقوعها بحيلة ولا ترد بوسيلة

ولقد كان من بعض ما ذكرته لبقاء الجسم سليماً ما في بعيداً عن اسباب السقم والاعتلال ان يعتني الانسان في اول ما يعتني بامر معدته وذلك لا يكون بانتخاب الطعام والاعتقاد بتفاوت درجات النفع منه بل بتناول كل طعام مقبول ولكن على شرط ان يبالغ في مضغه ولو كه حتى تتأوله المعدة وهو كأنه مهضوم بعض هضم قبل ان يبلعها وان بهذه الطريقة على ما فيها من السهولة يستطيع الانسان ان يقي نفسه من اهم جانب من جوانب حياته ثم مما يتعين عليه اتباعه في شأن الماء كل ان يحترس من تناول الاطعمة وهي شديدة السخونة لان الطعام الذي يحرق الفم بسخونته يكون كذلك في المعدة فيؤذيها ويعميقها عن اجراء وظائفها . وكذلك يجب عليه المبالغة الشديدة في انتقاء الالبان وغليها قبل تناولها بل اذا امكنه الامتناع اصلاً عن الاغتذاء باللبن فانه يكون ادنى الى الحذر والتوقي لان اللبن من اشد

موصلات العدوى الى الاجسام ولا سيما اذا اهل شيء من امره كان لا ينظر الى الحيوان الذي اخذ منه والى اليد التي حلبته والى المدة التي مرت عليه قبل ان يتناول والى الماء الذي ربما يكون قد مزج به كما يفعل الاكثرون . وعلى الاجمال فان الامتناع عن التغذي باللبن يعد اولى واحوط الا في الاحوال الهامة التي لا يقوم غذاء فيها مقام اللبن

ثم انه مما يجب ان يعتني به الانسان غاية الاعتناء هو انتقاء مواضع الهواء الذي يستنشقه ويكثر الاقامة بينه فان ذلك من اهم شروط الصحة وهو اذا روعي كما ينبغي فانه ربما بقي الانسان من اخطار وبيلة وبقية سليماً من اكثر الآفات والموارض . الا انه مما يجب ان ينتبه اليه بالاكثر دوام التعرض للهواء المطاوع فان كثيرين يعتبرون ان تعرضهم للهواء يوقهم في علل مختلفة لا اعتبارهم ان البرد اصل كل علة كما يقولون ولكن الحقيقة بعيدة عما يصفون لانه ليس كل تعرض للهواء يكون تعرضاً للبرد ولو كان الهواء بارداً بل الذي يجب هو تعرض المرء دائماً لكل هواء دون ان يهيم برده او سخونته لان اقل ما في نفع هذه العادة انها تقي وقاية اكيدة من السل الرئوي بالخصوص . ولقد تنبه الى هذا الشأن آخيراً جماعة من الاطباء فجعلوا علاج السل بالهواء المطاوع دون تناول شيء من العلاجات المقررة له قبلاً وقد نجحت معهم هذه الطريقة نجاحاً غريباً حتى لا يريدوا عنها حولا ولا بديلاً . وان حالة تشفي المسلول من سله لجديرة بان تكون واقية من السل وكل مرض سواه . الا انه يشترط في ذلك ان يطاوع الهواء على الوجه لتستنشقه المناخر نقياً خالصاً ثم يكون الجسم مغطى دافئاً وهي حالة ربما يجد البعض فيها صعوبة في بدء الامر لعدم اعتيادهم اياها الا انهم لو صبروا نفوسهم عليها بالتسدرج

لوجدوا فائدتها جليلة واضحة . ولقد كانوا يزدادون احساناً وحرصاً لو انهم
يعودونها اولادهم واطفالهم منذ الصغر فانهم ان يفعلوا ذلك يقوم شتى
الامراض وتكون هذه المادة كافضل دخر يتركونه لهم

ثم انه مما يتعين لحفظ صحة الانسان ان لا يعاف طعاماً يشتهيهِ ويكون
من الاطعمة المألوفة المأكولة من سائر الناس فان كثيرين يتهمون ان نوع
كذا من المأكولات مما يضايق المعدة او يسبب مرض كذا او لا يوافق في
حين كذا مع ان هذا كله ليس بصحيح لان كل طعام مقبول يشتهيهِ الانسان
ويسادف قابلية من ذوقه ونفسه يكون طعاماً سائغاً تقبله المعدة وتهضمه
كاسهل الماكل وتوزع منه على الجسد كل ما يروم ولكن بشرط ان يكون
الاعتدال رائداً له في كل ما يتناول من طعام وشراب

هذا ولقد افراط البعض في ذممة الاضرار القتالة الى الشاي والقهوة
والمشروبات الروحية والتبغ وامثالها من المخدرات والنبهات مع ان هذا ليس
بصحيح لان كل هذه المذكورات نافعة للجسم من طريق مسرة النفس منها
او من طريق الجسم ذاته في بعض الحالات ولذلك لا تنبغي المغالاة في
كرهها واجتنابها اعتماداً على ان اجدادنا قد عاشوا بدونها وكانوا اطول
اعماراً فان هذا ليس ببرهان يصح حين النظر الى اختلاف العادات وما استجد
في الدنيا من جم الحالات ولكن الذي ينبغي هو الاعتدال في كل ما ذكر حتى
لا ينقلب نفع الشيء الى ضده حين الافراط به ممن لم يتعوده بالخصوص
لان كثيرين ينظرون الى بعض شارب الخمر والتبغ فيرونهم يكثرون منها
دون ان ينالهم الاذى الذي يذكره الاطباء ولذلك يعتمدون تقليدهم فيما
يشربون باعتبار انهم مثلهم جسوماً ونفوساً فيصابون باشباه العمل لانهم يكونون

قد اغفلوا اعتبار المادة وهي مما لا يصح اغفالها بحالة فقط . وعلى الاطلاق فان
اسباب العافية وامتداد السلامة ميسورة لكل حي وهو اذا جرى فيها معتبراً
الكمية والمادة فانه قد ينفق كل حياته دون ان ينفق درهماً اجرة طبيب او
ثمن دواء كما يبدو ذلك من الاطباء انفسهم فانهم على كونهم يغالون الطبيعة
وغالبية في معاكستهم شروطها وتعرضهم لتفريق الامراض ومختلف الجرائم
فانهم اقرب الى السلامة من غيرهم ولذلك فهم يشربون ويدخنون ولا يعافون
شيئاً من اسباب لهو النفس والجسد ولا يكتفون مع ذلك يعتدلون في كل ما
يأشرون ولهذا يعيشون على الاغلب عيشة راضية ويبدون اوفر سلامة من
غيرهم وابتعد عن العمل من سواهم . فلو جرى كل انسان على مثل ما يجرون مما
لا يحتاج الى علم مدرسة وتلقين استاذ فانهم يكونون مثلهم حتى يستغنوا
عنهم الا فيما لا يدفع بعلم العوام ولا يرد باقيسة التجارب المألوفة من الجمهور
والله الوافي على كل حال

متفرقات

مما ذكره المرحوم اميل زولا قبل موته بقليل انه لم يتعلم القراءة الا
وهو في الثامنة من عمره وانه لم يعلمه احد بل هو علم نفسه بنفسه وهو
يدعي ان تعليم المرء لنفسه افضل من تعليم المدرسة . ولعله على صواب فيما
قال لان الذي يتعلم بنفسه يكون محباً للعلم على خلاف من يعلمه سواء فانه يتعلم
مضطراً