

العائلة والصحة

مقالة معربة عن مجلة « نيفا » الروسية

(المعالجة بالشمس)

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

ان نور الشمس يظهر للمعين المجردة أبيض فقط ولكنه في الحقيقة يتركب من ألوان مختلفة بدليل أننا اذا وضعنا في طريق نور الشمس موشوراً زجاجياً مثلث الزوايا (برزما) فهو يتحول الى أشعة الأساسية . واذا وضعنا قطعة (كرون) 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 متميزة . فان النورين الاحمر والبرتقالي مثلاً يحميان كل جسم يقمان عليه في طريقهما . والأشعة الزرقاء تؤثر تأثيراً يئناً على الزجاجة الفتوغرافية . أو كما يقولون انها تعمل كإيواراً

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 الفتوغرافية لان لها فعلاً كإيواراً خاصاً

كنا يعلم انه اذا تعرض المرء مدة طويلة للشمس فان جلده يحمر كثيراً وهذا الاحمرار يذهب بسرعة ولكنه بعد خمس أو ست ساعات يظهر احمرار شديد يلبث قائماً ما دام مستهدفاً للنور . واذا نابز على ذلك فانا ايضاً نشاهد ظهور بثور عديدة على جلده بسببها الاحطاء بحرق الشمس الكباري في الدرجة الثانية . وهي تنأت من تأثير الأشعة البنفسجية والماوراء البنفسجية وبعد بضعة أيام يزول الاحمرار ولكن تبقى أنارته مدة طويلة وصفوة القول ان لاشعة الشمس تأثيراً شديداً على جسم الانسان وفي الوقت نفسه تشفي كثيراً من أمراضه . وعلا .

واذا القينا نظرة على الاولاد الصغار استلطنا قسمهم الى فرقتين : فالفرقة الاولى منهم : هزيل نحيف مصفر ذو أرجل وأيد معوجة ورؤوس كبيرة لا تتناسب مع اجسامهم الهزيلة . وهؤلاء الاولاد مصابون بالكساح (راشيت) وهم مرضى بوجه عام لانهم يعيشون في منازل رطبة مظلمة لا تدخاها أشعة الشمس . والفرقة الثاني منهم : نشيط متورد الوجنتين قوى تلوح على عيائه علامات الانشراح والحياة والصحة يلعب في الهواء النقي والشمس العساها 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 فاتهم 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 السل العضال وأما الذين يشغلون في الشمس - كالبجارة مثلاً - فيكونون أصحاء البنية أقوياء مفتولي العضل لا تفارق الابتسامة ثورهم

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

الدكتور زالكيند...

(اصلاحوا صحتكم في الصيف)

من هبات فصل الربيع علينا : الدفأ والشمس والبقول الفضة وأذا احسنا استعمالها حصلنا على الشفاء من آتياك القوى وضيق الصدر والارق والضعف ووجع الرأس واصفرار الوجه وتزعاج النفس . ويجمل القول ان الربيع يث في الاجسام حياة منمشة وصحة وعافية .

على اننا لاحظنا مع الاسف الشديد ان فئة كبيرة من الناس لا يعيرون البقول الفضة جانب الالتفات واذا سمعوا بفوائدها قلوا ان ذلك حديث خرافة . وكثيرون منهم قد تعودوا ان ينظروا اليها نظرة هزم . وازدراء بحجة انها غير مغذية ومادامت كذلك فلا فائدة منها للجسم فتراهم يحشون معدم باللحم والشحم والدهن ويكثرود من التوابل والافاويه غير عالين ما هذه المأكلة من الاضرار

اما نحن فالتواجب بحم علينا ان لانكف عن تنبيه هؤلاء . وأولئك جميعاً الى غلطهم الفادح . فدعهم بلسان الحكمة والانسانية والاخلاص ان يحملوا اثم طعامهم متوقفا على البقول لانها نافعة شافية . مصلحة للعدة . موفرة للدم . مهضمة وذلك لاحتوائها على كمية وافية من المادة البيضاء والملح والفيتامين الذي يعتبر كادة ضرورية للغذاء النافع المربي .

فلا يجب علينا اذا ان نترك يوماً واحداً يمر على حياتنا وبخاصة مدة الدفأ والحر دون ان نستعمل فيه البقول التي لها خواص غير موجودة في الخضراوات الجذور كالبنجر والجزر واللفت . مع العلم بان الخضراء منها اعم فائدة من المطبوخة ولهذا انصح بالاكثار من أكل البصل والخس واذا جمل معدل الطعام اليومي ماتني جرام من صنفين البقول الخضراء والمطبوخة فان ذلك ينشط الجسم ويحسن الصحة . ومنى ظهر الفجل فكلوا جذوره وورقه واذكروا ان ورقه اصح من جذوره .

الدكتور دويانكي