

المقطف

الجزء الحادي عشر من السنة السادسة عشرة

١ اغسطس (آب) سنة ١٨٩٢ الموافق ٨ محرم سنة ١٣١٠

ملك الصحة.

لا يعجز مضمياً حسن بزني وهل تروق دفتياً جودة الكفن
 من اغرب ما يسطر في بطون الترطاس ويرمته الاجنبي بعين الاندهال والوطني بعين
 على الوفيات في غير رضعاً او ضعفين حتى لو لا يكن متوسط الموالب فيو كثيراً كنوسط
 الوفيات او اكثر لا تقرض سكانه في قليل من الاعوام مع انه مشهور بصحة مائه وطيب
 هوئيه وخلق من العفونات والرطوبات وتتبعه بنور الشمس الساطع صيئاً وشتاء . وتريد دهفة
 العامة اذا علم ان متوسط وفيات الاجانب تزلاه هذا النظر لا يبلغ نصف متوسط الوفيات
 من الوطنيين . ولكن الخاصة ولا سيما الاطباء والذين درسوا العلوم الطبيعية ولو الامماً لا
 يرون في ذلك شيئاً من الغرابة لانه قد ثبت بالاستقراء ان المرض طارىء يمكن دفعه في
 غالب الاحيان ولا سيما في سن الطنولية التي تكثر فيها الوفيات فيقل متوسط الوفيات
 بين التزلاء لانهم يمتنون باطفالهم اند العناية ويتقنون الامراض بكل الوسائط الممكنة
 ويعالجونها اذا اصابهم بافضل طرق العلاج . واما الوطنيون فكثيرون منهم لا يراعون
 شروط الصحة ولا يمتنون باطفالهم الاعتناء الواجب ولا يعتمدون على الاطباء الاعتماد
 الكافي إما لتفهم اوليهم او لعدم اعتيادهم ذلك . وقد كان هذا شأن العامة في كل
 البلدان ولم يزل شأنهم في بلدان كثيرة فليس عامة المصريين دون غيرهم من عامة سكان
 المشرق من هذا القبيل

وقد اجمع الاطباء من قدم الزمان على ان المنع خير من العلاج ولذلك وجهت دول

أوربا اهتمامها الى منع انتشار الامراض واقتدت بها الحكومة المصرية فانشأت ديوان
الصحة لهذه الغاية واجرت ابيد الاموال الطائلة وهو جارٍ مجرى ديوانين الصحة في سائر
البلدان فلا يُكفر فضل رجائه ولا فائدة اعماله . وطرق المنع التي يجري عليها هذا الديوان
وسائر ديوانين الصحة في سائر الممالك تنصر على منع المرض بالاصلاح الخارجى ولكن
اسباب اكثر الامراض داخلية في بنية الانسان وطرق مبيته فلا يكفى تنظيف الشارع
والمستنى ومراقبة اللحم والناتكة وداخل البيت اوساخ واقذار وانثوب لا يخلع مرة في الشهر
والطعام خفيف قليل الغذاء . فان الاقتصاد على ما تقدم كالاتصاف على تبيض ظاهر
التبور وداخلها جيف الاموات والله دراني الطبيب حيث قال

لا يعجبني مضمياً حمت بزني وهل تروق دفتياً جودة الكفن

اما الواقي الخفي من الامراض والادواء فهو داخلي يتوقف على نظارة المعارف اكثر
منه على ديوان الصحة لا لان اعمال ديوان الصحة ضائعة او قليلة الفائدة بل لان فائدها
لا تكفى ولا اعمالها بالاعمال التي يجب تقديمها على غيرها . ولا يمكن ان تنتج منها النواتج
المطلوبة الا بعد ان يتربى ابناءنا تربية صحيحة اى بعد ان يتعلموا كيف يربون اجسامهم
ويتنزهوا ويمنعون عنها عادات الادواء ويجعلونها بحيث تقوى على الامراض اذا عرضت لها
ولا تعلم حتى الآن حقيقة القوة التي تقي الجسم من تطرق المرض اليه فانه قد يقم انسان
بين مئات من المرضى ولا يعدى منهم ويري غيره مريضاً واحداً رؤيه فيعدى منه وقد يتعرض
واحد لكل اسباب المرض ولا يصبه شيء يتعرض غيره لسبب واحد منها فيمرض . ولكن
اذا تساوت الاحوال كلها فالانسان الجسد الصحة اقوى على تجنب الامراض من الذي
صحة غير جيدة ولا تكون الصحة جيدة الا اذا كان كل عضو من اعضاء البدن قادراً على
القيام بوظيفته . ولا تعلم وظيفة الاعضاء جيداً الا بانشار علم وظائف اعضاء الجسد
(النسيولوجيا) او انتشار مبادئه بين الخاصة والعامة وهذا العلم الهم محفظ الصحة وتقليل
الامراض والوفيات من علم الميكروبات الذي شاع حديثاً

ومعلوم ان طاقة العضو على القيام بوظيفته تتوقف على قوته فاذا زاد قوة زاد طاقة
واذا ضعف ضعف فطله ايضاً ولم يعد قادراً على مقاومة العوارض الخارجيه . وقوة اعضاء
الجسد تتوقف على تغذية كل عضو منها جيداً ولكنها لا تقضى جيداً ما لم تكن قوية
بالطبع او معانة بوسائل اخرى . وهذه الممونة متوقفة على التربية ولا سيما في سن النضوب
فاذا اعتنا اعضاء الصخر وهي صغيرة ضعيفة تمت صحيحة قوية قادرة على القيام بوظائفها وانما

علمناه شرائط الصحة مشب على رعايتها والبحري عليها سواء طلبت منه الحكومة ذلك او لم تطلب . وللحصول على هاتين الغايتين اي تربية اعضاء الصغير وتطبيع كيفة الاعضاء بنمو اسلوبان جوهريان الاول ترويض البدن في سن الصبا والثاني تعليم الصغار مبادئ علم التسيولوجيا والهييبن اي علم وظائف اعضاء الجسد وعلم حفظ الصحة

اما الرياضة فضرورية للجسم ولا سيما لجميع الاعضاء التي يتر فيها الغذاء قبلما يصير جزءا منه اي لاعضاء المضم والامتصاص والدورة والاكسدة والتبديل ولحفظ هذه الاعضاء من وقوع الخلل في وظائفها . وهاك وصف النوائد الناتجة عن الرياضة بالايجاز اولاً ان انتباض الاعضاء وقت الرياضة يؤدي الى ضغط الاوردة والاعوجبة اللفناوية فيسرع جري الدم الى القلب ويسرع تخليص الجسم من الفضول التي في ولايت الدم واللغنا بفسلان الانجبة من هذه الفضول ويحريان بها الى القلب ثم ترسل من هناك الى الرئتين ليُفرَز منها الحامض الكربونيك وما بقي من الفضول يفرز من الجلد والكليتين بواسطة الدورة العامة

وقد ذكرنا في الجزء الماضي وما قبله ان بعض هذه الفضول سام جداً فاذا اجتمعت في البدن فمن تخمها ضرر كثير او قليل بحسب كثرتها ونائها . ولعل الفضول والصداع اللذين يصيبان قلال الحركة ناتجان عن تجمع هذه السموم في ابدانهم . وعلاجها الخروج الى التزهة والرياضة في العراء فتزيد حركة الدم ولا سيما اذا لم تكن الرياضة عنيفة وبخاسة الجسم منها

ثانياً ان القلب هو الحاكم على دورة الدم في الجسد فاذا زادت حركته وقوته زادت الدورة نشاطاً واذا زاد الدم الوارد الى تجاويفه وزادت الحركة العضلية زاد فعل القلب ايضاً . ومعلوم ان امراضاً كثيرة يكون سببها الاحتقان الدموي فاذا حذت الدورة بواسطة الرياضة امتنعت هذه الامراض

ثالثاً ان مركز التنفس يزيد عملاً اذا زاد الدم الوريدي اي اذا قل الاكسجين وزاد الحامض الكربونيك في الدم . ويكثر استعمال الاعضاء للاكسجين ونواد الحامض الكربونيك منها انا زادت حركتها واذلك فالرياضة من مهنويات التنفس . واذا قوي التنفس زاد الاكسجين الذي يدخل البدن فاستعاض به عما يخرسه بالحركة ويزيد الريح على الخسارة ان لم تكن الرياضة عنيفة والخسارة كثيرة جداً اولم يكن المترويض كبير السن رابعاً ان الرياضة تزيد التبديل لانها تزيد الدم الذي يجري في الاعضاء فيتاح

للأعضاء أن يتناول ما تحتاج اليه منه غذاء الوقت الحاضر وذخراً للمستقبل
خامساً يصبر الدم بالرياضة اقدر على امتصاص الغذاء من أعضاء الهضم لارتباطه بقوة
الأعضاء تكون قد أخذت ما فيه من الغذاء كما تقدم. وإذا زاد امتصاص الغذاء من
أعضاء الهضم زادت قوتها على الهضم ولذلك فالرياضة تمنع الخسفة وتقوي الهضم وتريد
الشهية للطعام ويمتنع بذلك كثير من الأمراض التي تنتج من قلة التغذية

سادساً ان الرياضة واسطة لتقوية العضلات ونسبها ولذخر القوة فيها للمستقبل
وقد ذكر هذه النقاط الدكتور ريس في مقالة نشرها حديثاً وورد فيها بقوله "ان الرياضة
الجسدية لا تنيد الفائدة المطلوبة ما لم تكن منتظمة وما لم تمارس زماناً طويلاً ولا سيما في
زمان الصبوة. ولا بد من ان نعم جميع البدن لكي تنتج منها الفائدة المطلوبة ولذلك كان
المجتمعات من أكثرها فائدة ويجب ان تضاف اليه انواع الرياضة الخارجية كاللعب
والصيد والتجديف والسباحة لانها تشرق النفس وتمش الروح ولان هواء العراء ابقى من هواء
البيوت ودور الرياضة"

ولقد اجاد ابن سينا في ما ذكره في هذا الموضوع حيث قال "ان الرياضة حركة
ارادية تفضي الى التنفس العظيم المتواتر المواتق لامتعالها على جهة اعتدالها في وقتها ويعني
عن كل علاج تقتضي الامراض المادية والامراض المزاجية"

وإذا كانت الرياضة ضرورية كما تقدم وكان زمنها المناسب من الصوة وجب ان
يعتمد عليها في كل المدارس فتكون فرعاً من فروع التعليم ولا يعني تليذ منها. ويجب ان
تقل ساعات الدرس ما امكن ويستعاض عنها بالرياضة الجسدية او بالاعمال البدنية لكي
يقوى الجسد والعقل معاً ولا يضعف الاثنان بانهاك احدهما او باهواله

هذا من قبيل الرياضة اما تعليم التلامذة مبادئ علم وظائف الاعضاء وعلم حفظ الصحة
فلا يقل لزوماً عن الرياضة. نعم ان في هذين العلمين مسائل كثيرة عويصة جداً يتعذر على
الصغار ادراكها ولكن الضروري من مبادئها قريب المأخذ سهل النهم فيأول نسب يمكن
تنهيم الطلبة الا صاغر فائدة النظافة ووجوبها وفائدة الرياضة ووجوبها وفائدة التنفس
ووجوب الامتناع عن المسكرات وعن اكل المأكول الفاسد وشرب المياه الآسنة وما اشبه
ما يمكن صوغه في دروس مختصرة بسيطة فاذا ربي ابناء هذا الجيل هذه التربية قوية اجسادهم
على الامراض وصاروا يعتنون بصحتهم من تلقاء انفسهم ولم تعد الحكومة مكلفة الا الى الامور
العمومية. فيلاك الصحة في المدارس واليهما يجب ان تنضى المهتم وعليها يجب ان تنفق النفقات

الطائفة لان ما لها رايح واذا لم يكن في البلاد عدد كافٍ من الاسانذة فيجب ان نستعين
بالاجانب الى ان نهدد الكافي منهم ولا نرى صيبلاً لتريقها بغير ذلك

طعام الصيف

من طالع فصل الطعام والشراب في قانون ابن سينا رأى فيه لاول وهله ان المؤلف
رحمة الله جارى من تدمر في الافرار على الاحكام الموضوعة والتاخر المبنية على الاستقراء
الناقص او المحسوس والتخمين . ثم لا يلبث ان يرى فيه دلائل البحث والاستقراء لمعرفة
خواص الاطعمة وفعلها بالبدن مثال ذلك قوله " ان الغذاء منه لطيف ومنه كثيف ومنه
معتدل واللطيف هو الذي يتولد منه دم رقيق والكثيف هو الذي يتولد منه دم نجس . وكل
واحد من الاقسام اما ان يكون كثير التغذية واما ان يكون يسير التغذية مثال اللطيف
الكثير الغذاء الشراب وماء اللحم ومع البيض المخن او النيمبرشت فانه كثير الغذاء لان
اكثر جوهرو يستعمل الى الغذاء ومثال الكثيف القليل الغذاء الجبن والقديد والبانجان
وما يشابهها فان الشيء يستعمل منها الى الدم قليل ومثال الكثيف الكثير الغذاء البيض
المسلوق ولحم البقر ومثال اللطيف القليل الغذاء الجلاب والبقول المعتدلة القوام والكثيفة
ومن الثمار التفاح والرمان وما يشبهه فان كل واحد من هذه الاقسام قد يكون ردي
الكيموس وقد يكون محمود الكيموس ومثال اللطيف الكثير الغذاء الحن الكيموس صفة
البيض والشراب وماء اللحم ومثال اللطيف القليل الغذاء الحن الكيموس الحن والتفاح
والرمان ومثال اللطيف القليل الغذاء الردي الكيموس النجل والحردل واكثر البقول
ومثال اللطيف الكثير الغذاء الردي الكيموس الرنة ولحم النواضج ومثال الكثيف
الكثير الغذاء الحن الكيموس البيض المسلوق ولحم الحوي من الضأن ومثال الكثيف
الكثير الغذاء الردي الكيموس لحم البقر ولحم البط ولحم الفرس ومثال الكثيف القليل
الغذاء الردي الكيموس القديد . وقال في تديير الماكول " يجب ان يؤكل في الشتاء
الطعام الحار بالنمل وفي الصيف الطعام البارد او القليل السخونة . الا ان تحبده الحار
والبارد لا ينطبق على مفهومنا في هذا العصر لانه لم ينظر الى التركيب الكيماوي بل الى
بعض الخواص الظاهرة . ثم قال ويجب ان لا يؤكل في الشتاء الاغذية الثقيلة الغذاء
كالبتول بل يؤكل ما هو اغذى من الحبوب وانه اكثر تازا وفي الصيف بالضد يجب ان