

## غوائل الصحة

البحث في فائدة الرياضة البدنية تحصيل حاصل . فقد ادرك الناس فائدتها وعملا بها منذ قدم الزمان . وكما جمنستيك التي نسب الالعب الرياضية اليها كلمة يونانية مشتقة من كلمة جمنازيوم وهو مكان عمومي كانت اليونان القديمة يقيمونه لتربيت اولادهم على الالعب البدنية مثل الحاضرة والمصارعة . ولم ينحصر مقام الرياضة على مر السنين والمصور بل ربما كان بعض الامم الحديثة اشد تعلقا بها من اليونان القديمة كالامة الانكليزية مثلا فان اعتمادها على الالعب الرياضية في تربية ابناءها معروف مشهور . ولكن الحكمة قبل الرياضة . ومن الحكيم توهم الاخذ بالخير الامور وقول الشاعر العربي  
كثير التناهي خلط  
خير الامور الوسط

ومنه الحكمة تصدق على الرياضة البدنية كما تصدق على غيرها . فقد عرف ان المتطرفين في ترويض ابدانهم قصيرو الاعمار على الغالب لانهم يقرون عضلاتهم الصلبة على تفتت اعضائهم الحيوية . فان تمرين العضلات يقويها ولكن اجتهادها بين انقباض وارتخاء يؤثر في مرونة الشرايين فتفقد بعضها وفي حركة القلب وسائر الاعضاء الحيوية فيرتجح اختلال فيها ويفتقد نظام عملها . وقد ادرك الاطباء ذلك حديثا وخافوا ان يفضي الزادي فيه الى الاضرار بالصحة العمومية فقاموا يكتبون ويخطبون في بيان مضارها ويحذرون منها . ومن احسن ما كتب في هذا الصدد مقالة من قلم الدكتور اكنسور اكنسور بريس من مشاهير اطباء الانكليز قال : لا ينكر احد فائدة الرياضة البدنية هذه الايام حتى ان الاطباء يبالغون بها كثيرا من الامراض والموراض التي تطرأ على الجسم مثل السل والسمن ومرض القلب وسوء المحص وبعض المعاهدات . ولكن زاد ايمان الناس عليها وتاهيم فيها الى حد ان صار الخوف على الصحة العمومية من ذلك اعظم من خطر الناشيء عن افعالها . خذ مثلا اسوج وزوج ونامبيا وانكلترا وهي في مقدمة الدول الاوربية اهتماما بالرياضة . ففي اسوج يموت ثلث الاهالي قبل ان يبلغ الواحد منهم سن الحادية والعشرين ومرفض ربع الشبان الذين يعيشون بعد بلوغ ذلك السن من الخدمة العسكرية لعدم لياقتهم . وفي زوج بات السل كثير الانتشار . وفي المانيا يقل في العسكرية ۴ في المئة من الشبان ويوفض الباقون . وفي انكلترا بلاد الالعب والرياضة في الخلاء ترى الحال شرا من ذلك كله .

ومعلوم ان غاية الرياضة تأهيل الانسان لاعماله واشغاله اليومية حتى يكون على احسن

ما يمكن من الصحة ورضى المطلق وانتدرة على العمل . وفي أثناء الرياضة يترى من الهواء سبع  
الزئبق سبعة أضعاف ما يترى فيه . وقت الراحة والنتيجة ان الرياضات الحيوية تقوى لان أكسجين  
الهواء الشففس يحرق فضول الجسم وينقي من السموم التي تولدها الانسجة الحية . فان الأرق  
والامراض العصبية والبول الزلائي نتيجة قلة الحركة . والرجل الذي لا تستدي حركته حركة  
لا بد ان يعاب بسوء الهضم عاجلاً أو آجلاً . ولا يُعد انضعف الملازم للهضم والشجوخة  
غير الرياضة فقد اشتهر عن جميع العمرين اهم كانوا كثيراً كثيري الحركة في اعوامهم

اذ فليَم الصحة العمومية على الخطاط في البلدان المذكورة آنفاً واملها على ما وصفنا من  
الاهتمام بالرياضة . لذلك اسباب اولها عدم وجود نظام للرياضة . فان الرياضة التي لا نظام  
لها قلة تنفيذ . ويشترط في النظام الذي يوضع لها ان يكون متوفراً سهل التنفيذ لا يستغرق  
وقتاً طويلاً فتحصل الفائدة المطلوبة منه حيثنذ والأ فلا . ولا يمكن استنباط نظام شامل  
للجميع على السواء وان يحتاج كل احد على ان اوف تلك النظامات بلحاجة النظام الذي  
وضعه لمنع ثم توسع فيه وسي " النظام الاسرجي للترية البدنية " وانغاية منه ترويض الجسم  
لا اجهاده وتعليننا كيف نستعمل كل عضلة من عضلاتنا على احسن ما يمكن ويُبلغ كل عضو  
حده التام من القوة والحيوية والعمل

يقول كثيرون ان الانسان يحصل على قدر كافي من الرياضة في اعماله واشغاله اليومية  
حتى اذا فرغ منها لم يجد من تصديلاً الى الزيادة منها ولا قدرة عليها . ولكن كما لا ريب  
فيه ان العمل ليس رياضة اذ في العمل ينفل الانسان كل حينه ليقتصد في قوته ويوفر  
جهده وقتاً يجهد عضلة من عضلاته لان حاجته توجب تغير تعب العضلات ما اسكن والاعتماد على  
عملها الذاتي اذ يكون دماغه مشتغلاً بما امامه من العمل لا يعمل العضلات . ولا بد  
لترويض العضلات ترويضاً متيناً من توجيه الدماغ كله اليها

ويمكن بالذات يعملون في الخلاء كالبستانيين مثلاً ان يمدوا الى طريقة من طرق  
الرياضة متناً تشبه الجسم من تعدد عمل واحد كل يوم كما يشاهد في اصحاب الحرف المختلفة .  
فان البستنة افضل الحرف للصحة ومع ذلك فينذران تجد بتانياً مبيح البنية سليم الجسم من  
المرض خفيف الحركة . ومعظم البستانيين يصابون بامراض روماتيزمية ونحيس عضلات  
ظهورهم تيساً غير طبيعي يمكن تداركه بالرياضة المناسبة . ومن رأي ان الخدمة المسكرة  
الالزامية خير الوسائط لمنع انحطاط اجسام الشباب

والسبب الثاني في انحطاط الصحة العمومية اتباع نظام فاسد للرياضة . والنظام الفاسد

شر من لا نظام لانه يروذي الاعضاء الباطنة بسهولة والغالب ان يفضي الى اختلال الصحة تمام الاختلال - هذا ويمكن نسمة الناس عموماً الى قسمين كبيرين من هذا القبيل القسم الواحد الضعفاء والنسب الآخر الاقوياء. وما لا ريب فيه انه لا يستطيع كل ضعيف البنية ان يسير قوياً مهما روض جسمه اذ الاقوياء مفلطرون لامصنعون. والرياسة البدنية تصير الضعيف قوياً اذا كان من صفة الاقوياء لان التوة صفة طبيعية تزيد بالاستعمال وغاية الترية البدنية ابلاغ قوى الجسم اقصى حدتها الفيزيولوجي وهو الحد الذي اذا جاوزته تعرض الجسم للخطر

وبقال من جهة اخرى ان كل ضعيف الجسم تقريباً يمكن ان يسير صحيح الجسم ولكن من الحق ان يحاول مجارة قوياً البنية ومقارنته في قوته مهما بالغ في الرياضة - ومن الاسف ان الضعفاء لا يدركون هذا الامر على الغالب الا بعد ان يصابوا باضرار جسيمة ولا سيما في القلب والجهاز العصبي - فان الاقوياء في اجهاد الجسم لا يبند البتة بل ياول غالباً الى ضرر لا يمكن تلافيه مثل اقبجار وعاء دموي او غدد في القلب

والسبب الثالث سوء التغذية - قام كثيرون من انكثاب كباراً وصغاراً هذه الايام يقولون ويكشون ان الناس وخصوصاً المتحمدين يفرطون في الاكل الى حد النهم - وفي ذلك من السرر ما فيه . اما انا فقد اقضي اختباري كما اتع غيري من زملائي بان قريقاً كبيراً جداً من الناس يا كلون دون ما يجب ان ياكلوا فلا تال اجسامهم من الغذاء ما يكتفيا - وحققة الخطاء الاقوياء في تناول البروتينيد ( المادة المغذية في اللحم ) - قد ابان الاستاذ تشندن من رجال انكثاب الزراعي في الولايات المتحدة الاميركية انه يمكن الانسان ان يعيش تام الصحة على اوقية ( ۱۲ درهماً ) من اللحم غير من الطعام كل يوم - ولكن اجراء اقبجار في هذا الصدد لا يكفي للاتناع لان ليس كل الناس سواء في هذا الامر فلا يعج التبول ان ما يلائمي لا بد ان يلائم غيري

وقد كان القروضين من قبل يعتمدون في تروية اجسامهم وترويضها على اكل مقدار كبير من اللحم الطير وهذا خطأ شديد الخطر وكثيراً ما اقضى الى انحطاط اجسامهم وخسارة صحتهم - نعم ان الطعام الحيواني منبه للجسم وخواصة التروية اسرع انتقالاً الى انسجة الجسم ولكن القروضين الذين يعتمدون عليه في طعامهم اقره صبراً على التساعب من الذين يعتمدون على بروتينيد الخضر والنباتات وعليه في المبارزات والمصارعات التي تقتضي احتمالاً اوثباتاً ترجح الغلبة لا آكلي المواد النباتية على آكلي المواد الحيوانية

هذا وقد ذهب الناس مذاهب في عدد وجبات الطعام التي يجب ان تؤكل يومياً فمنهم من أشار بثنتين ومنهم من قال انه يكفي بوحدة ولكن الاختيار الطويل أثبت ان ثلاث وجبات افضل للانسان انماذجي واما الشاي الذي يتناول بعد الظهر مع ما يتبعه من الزبدة والكعك فلا ريب في انه من اعظم البواعث على سوء الهضم وغيره من الادياء والاعراض كشدّة السمن مثلاً فلو أُبطل شرب الشاي على هذه الصورة خُفّ سمن كثيرين من الذين يشكون شدة السمن فان المادة السكرية السخنة والنشاء والمواد الدهنية المتضمنة في الشاي وتوابعه كلها تجلب السمن . فطريقة اعدادنا للشاي خاطئة يمكن تلافيه اذا كان لا بد من شربه وذلك باقتباس طريقة اليابانيين فانهم يفعلون الشاي بكيفية يحفظون بها الزيت العطري الذي هو سبب نكهته من غير ان ينجس في السائل كثير من الشايين ( المادة المشبهة في الشاي ) ثم يشربونه بلا لبن ولا سكر

والسبب الرابع اخطاه المشتوي على الناس عموماً من حيث الاستحمام . فان الغرض الاولي من الحمام تنظيف الجسم ولكننا نسينا هذا الغرض او ناسيناه . ولست انكر ان الاستحمام بالماء البارد صباحاً منتهى لافضل الشبان الاقوياء الابدان ومفترم ايضاً ولكن استعمال المقويات غلط مبدئياً وخصوصاً في الصباح لان الجسم يكون حينئذ اقرب احتياجاً الى ما يقويه منه في وقت آخر بسبب طول اراحة ليلاً . والمقويات صرّبت من المنبهات وعليه فان من يكثر منها عادة لا بد ان يناله ما ينال الذي يكثر من تناول المنبهات عاجلاً او آجلاً . ويقاس نفع الاستحمام بالماء البارد برد الفعل الذي يعقبه فاذا شعر الانسان بعد الاستحمام بنشاط وحرارة قيل له ان الحمام البارد ينفعه والأقلا وهذا القياس فاسد . فان الذين لا يشعرون بنشاط وحرارة بعد الاستحمام بالماء البارد قلال جداً ولكن القياس الصحيح لنفع الحمام البارد هو ان يشعر الشخص بذلك النشاط وتلك الحرارة طول النهار فان كثيرين من الذين يستحمون بالماء البارد يشعرون برد الفعل بعده ثم لا يلبثون طويلاً حتى يشعروا بنعيم واقتباس حذر وبرد وتبريد ولكنهم لا يسيرون هذه الاعراض الى الاستحمام بالماء البارد على حين انها دلالة صادقة على وجوب ابطاله . وعليه نرى كثيرين يفترون بما يشعرون به بعد الحمام البارد من النشاط والحرارة ولا ينتبهون لما يعقبهما من النعاس والاقتباس فيسترون على الاستحمام في حين انه يؤذيهم وهم لا يشعرون . وفي هذا الامر كما في امور كثيرة غيره نرى اليابانيين قد سبقونا الى الطريق السوي فان كبار مروضيهم من مصارعين ومبارزين وجمنازيين لا يستحمون بالماء البارد مطلقاً ولكنهم يفعلون الاستحمام

بالماء الشديد الحرارة ويواضون فيه مرة كل يوم على التليل وينون في الحمام ساعة أو أكثر كل مرة. وغير طرق الاستحمام لاكثر الناس الاستحمام بالماء الفاتر صباحاً مع العايرين ثم الفرك بناشف خاصة بذلك

والسبب الخامس سوء التوقف والجلوس والمشي. فأننا نقف عادة على رجل واحدة تصير احدى الكتفين اعلى من الاخرى. ويجلس جلسة واحدة واحدى الرجلين فوق الاخرى غالباً فتتشن السلسلة الفقرارية واللمخ وتعتل اعصاب الرجلين من الضغط. ولعمل اعمالنا يبد واحدة فيختلف شطر الجسم الايمن واليسر توازناً وشكلاً. وشي وبطورتنا امامنا وروؤوسنا ممدودة بين اكتافنا بدلاً من ان نمشي منتصبين. وكثير منا يسايرن بشويه في اجسامهم واسقام متعددة وخصوصاً سوء الهضم من سوء الجلوس على المائدة. فان من عادات الشرقيين ان يتكثروا على مساند وهم يأكلون وليس هذا ناشقاً عن كسل اذ قد عرف ان الهضم يسهل بالاستلقاء على الظهر نصف ساعة بعد الطعام ورفع التخذين وسند الراس بمتمد

والسبب السادس قلة العيشة في الغلاء واكثر ما يكون ذلك بين ساكني المدن. فانه يلزمهم قضاء ساعتين في الغلاء كل يوم لمقاومة النتائج المضرة التي تنتج عن استنشاقهم الغبار في منازلهم واماكن عملهم وشوارعهم. فاذا شئنا اجتناب كثير من الادواء الناشئة عن استنشاق الغبار مثل السل وامراض الخنجره وذات الرئة وغيرها فلا غنى لنا عن التنزه سبب الغلاء كل يوم. ثم ان كثيراً من امراض التناء المضية وخصوصاً الامهال الحادة ينشأ عن اكل طعام عرض لهواء كثير الغبار مثل الابن والنعم والفاكهة والخضر. فيجب والحالة هذه وقاية ما يمرض من هذه الاطعمة في الدكاكين من الغبار والذباب لانه ينقل جراثيم الامراض اليها بوقوعه عليها

والسبب السابع شديد العلاقة بالسادس وهو مسألة التنزه. فان التنزه والرياضة ليست شيئاً واحداً. فالأول تشمل الالعاب والمسابقات التي لا تقتضي اجهاد فكر والغرض منها تزيه العقل من المشاغل لا ترويض الجسم. والثانية تشمل الالعاب الرياضية التي تقتضي توجيه الفكر الى كل حركة من حركات اعضاء الجسم وشرطها ان لا يجهد الاعضاء الى حد انكسر وان لا يتجاوز مدتها ٢٠ دقيقة يومياً. اما ما زاد منها على ذلك فانه يؤول الى مجرد تقوية العضلات وتكبيرها الى اكثر مما يتطلبه الجسم وتحميل اعضاء النورة السموية وانتفس فوق طاقتها. قري المترويضين غالباً سرعبي التعب عند الحركة كثيري القلق وسبب ذلك تجمع فضول التعب في الجيازين العضلي والعصي واستلاؤها منها. في هذه الحالة

تطلب الجسم راحة وعوداً إلى مقدار الرياضة الطبيعية الذي دلّ لاخبار على أنه كافٍ له  
 أما اصحاب الاعمال والاشغال التي لا تنتهي حركة عنيفة فاذ شعروا بالتعب دلّ ذلك  
 على وجوب الانتطاع عن اعمالهم واشغالهم والانصراف إلى عمل لا ينتهي اتفاق قوة عصبية  
 باجهاد الذهن والترجيح مثل لعب البياردو والكرة . ومشاهدة لعب الكرة قد تكفي أحياناً  
 لتزوية الفكر ولكن يجب ان لا يتعمر على المشاهدة فقط في كل حال  
 والسبب الثامن الانقباس في المذات والملاهي كما هو مذهب اهل هذا العصر . فقد  
 قيل ان تأكل الحديد خير من صدوره ولكن الانهماك في البسط واللذة اشد وطأة على  
 الجسم من العمل لان الشعور باللذة والام ينقل الى الدماغ ومنه على اعصاب واحدة .  
 وكثرة تكرار الشعور باللذة لا بد ان يعقبا عاجلاً قلة ذلك الشعور ثم استبداله بالام

### ضخامة الملك

تستمد الحكومة المصرية منذ الآن لاحصاء سكان القطر احصاء جديداً . ولا بد ان  
 يكون عدد الانس في هذا البلد المعيد قد زاد زيادة محسومة عن الاعتماد السابق  
 وتضاعف عدد المتعلمين فيه بفضل النهضة العلمية الحديثة وكثرت ارباب الحرف والتعیش من  
 الرطيين بسبب اتساع نطاق الاعمال واحياء سوات الارض ومعالم الضائع . وقد بلغ سكان  
 قطرنا في عهد القراة قديماً نحو سبعة ملايين واخذوا بعد ذلك في الزيادة والنمو الى ان قبح  
 العرب البلاد ودالت عليها البول فذب الفناء في اهلها ولم يبق منهم سنة ١٨٤٤ سوى  
 مليونين ونصف مليون ثم عادوا الى النمو السريع فلغوا خمسة ملايين سنة ١٨٥٩ ونحو سبعة  
 ملايين سنة ١٨٨٢ ونحو عشرة ملايين سنة ١٨٩٧

واحصاء عشرة ملايين من النفوس مع ايضاح اسم كل منهم ولقبه وسنه وجنسهِ وحرته  
 ودياره وعشيرته وسكنه الخ ليس بالامر الهين الذي يستحق يد . ولكن ما نسبة هذا القطر  
 وسكانه الى تعداد اصحم البلدان ملكاً واوسعها سلطاناً التي لا تيب الشمس ابداع لوانها وفيها من  
 الشعوب المختلفة الالوان واللغات المتنوعة المذاهب والاعادات ٤٠٠ مليون من النفوس وهم متفرقون  
 في كافة انحاء المعمورة ومنتشرون على ١٣ مليوناً من الاميال المربعة اعني بها الساحة البريطانية  
 وقد نشرت الحكومة الانكليزية حديثاً في " كتاب زرق " بيان الاحصاء الذي تم  
 اخيراً في املاكيها المترامية الاطراف ومنه ثبت بالارقام ما عجزه بالخبر عن اتساع سطفتها