

معرفة قواعد الصحة

بمطبع محمد اندي طاب لد مطبع الترجمة بمدرسة المعلمين

لا ريب ان الصحة من الامور المجدبة بحسن العناية الحرة بعظيم الاهتمام والرياسة. ومن تأمل جدول الوفيات رأى ان عددها يقل ويكثر بقدر اهتمام الافراد بشأن الصحة ورأى معدل وفيات القاهرة يبلغ ضعف معدل الوفيات في العواصم الاخرى كبرنطرة وباريس وينا وبرلين وما ذلك الا من عدم الاكتمار بالاحتياطات الصحية والذهول عما يجنب عن اهلها من وخيم العواقب. على ان من يرتاب في اهمية معرفة اصول التسبولوجيا وقواعد الصحة التي تعود على الوجود الانساني بالخير الجزيل لو امكن النظر لرأى ان قليلين يتسلون الى منتصف الحياة او الى سن متقدم وهم على ما يرام من جودة الصحة وسلامتها وانه اذا وجد انسان جيد الصحة في سن الهرم فهو شاذ بعيد عن المعهود بخلاف ذوي الامراض الحادة والمزمنة والذين استولى عليهم الضعف فذهب بقوامه وادركهم الهرم قبل ايامه فاضاع نظارة شبابهم ومحا غضارة عيشهم فانهم كبيرون تراهم في كل مكان وزمان. وقل من لم يصب في زمانه بامراض كان ينيو من شرها الايام بالجانب اليسير من علم الصحة لو حث اليه ركاب الطلاب. فكثيرا ما كان عدم العناية في انتفاء المسكن الملائم للصحة سببا للامراض الفلانية الناشئة عن الحمى الروماتيزية. وكثيرا ما ذهب افراط الانكباب على المطالعة بياصرة او فطن فاندما لما رضى لتسوية هذه الخسارة. وكم من انسان عاش حليف عرج من جبانو وسبب ذلك عدم المبالاة بمجرح خفيف أصيب بوسفي رجلا. وكم من شخص لازم التواضع اعواما يتولى بالمطالعة والدرس عما يلاقيه من صنوف النصب والبرحاء ولو درى ان ما يوشى من الاضطراب ناشئ عن تعب يتوكلت عن المتداعبل لكان اذني هينو كسر البراع وهجر الحمار والرقاع. وكم من انسان اورثه الافراط في العمل الزائد عن حد الطاقة ضعفا في ينيو لازمها حتى المات

هذا ناهيك عن ان رداة الصحة كثيرا ما تحول بين الانسان وبين اداء واجباته على اتم وجه وتورقة عن مباشرة اعماله وتعملها صعبة عسيرة بل مستحيلة وتامدة عن القيام بترية الصغار بما تحدهه نيو من التهج والانتعال للذين ينعاهو عن القيام بادام ما يتفله من الرظائف ومن الواضح الغني عن البيان ان كل ما يرتكبه الانسان من الامور المعادية لقواعد الصحة يقلل مزايا الحياة ويذهب بلذاتها ويكون من اكبر البواعث على تلف الصحة واختلالها ولو

كان المركب من الاجداد . على ان ما قدمناه لا يبي يذكر ما ينجم عن اهمال الصحة من المضار لانه يسرع بالحياة الى الروال عدا عن تجردتها من شريف المزاج التي اخصت بها وقد يزعم البعض ان الانسان يعود الى حاله الاولى وبملك صحة بعد اختلالها وهو زعم فاسد لانه قلما يلم بوظائف الاعضاء اختلال تجردتها كما كانت عليه قبل تطرفه اليها . وقد يعاتب الانسان بدهائم يزول بحسب الظاهر ولكن الطبيعة لا تغفل عن اثباته في دفترها لعاقبة الانسان عليه في بزيم ما . وهذه الاصابة تؤثر في الانسان فظلي ثوب حياته قبل ان يخلق وتنبأ الى عليه قبله في البلى وهو في ريعان شبابه وجدة اهانته

واذا علمنا مقدار انحطاط درجة الحد المتوسط للحياة عن الحد الذي ينسب للانسان ان يبلغه علمنا مقدار الخسارة التي يخسرها نوع الانسان من جرى ذلك واذا اضفنا اليها الخسارة الناتجة عن رداءة الصحة وجدنا ان الانسان يخسر نصف حياته بلا محالة

فالعلم الذي غاية حفظ حياة الانسان يجب ان يكون من الاهمية بمكان اعلى . ولا يجمل باحد ان يثبت ظهرياً وبمعتبره شيئاً قريباً . على اني لا اقول ان احراز هذا العلم يدفع المرض عن الانسان بالكليته وينقيه من عوارضه في كل حال من الاحوال . فانه غير خاف ان الانسان في زمن التيمن العالي كثيراً ما يمرض في حطائه على مخالفة قانون الصحة وكثيراً ما تتزعج بالانسان امبالاة فيؤثر سد الشهوة العاجل على الخبز الآجل ومع هذا فعلم الصحة يعود على من احرزته بجهد الجائفة وجليل العائنة . وحيث كانت قواعد الصحة مما يجب ان يقرر قبل المسير بوجهه فينبغي ان يمتحن تعييبها لكي يعيى الناس بموجبها عيشة راضية يجدها السداد ويأثنها الصواب والرشاد

النباتات المصرية واستعمالها طبياً

بم سعادة الدكتور حسن باناسميرد

الحلبة

الحلبة كثيرة الوجود في الدبار المصرية ولم تذكر بين النباتات الطبية المستعملة في اوروبا ولكن اطباء العرب استعمالها وذكروها في كتبهم . وهي نبات حشيشي سنوي من ذوات الفلقتين ذو جذر متفرع دقيق وساق اخضر حشيشي عقدي مجوف الباطن مستدير في طرفه السنلي ومربع في العلوي ويتفرع من كل عقدة من الساق ذنب عقدي فيه ورقة مركبة من ثلاث ربيقات قلبية