

مضار المدن

صَوُّ الحضارة أكدارًا تازجةً وفي البداوة صفو غير ذي كدرٍ

ولكن البداوة طبعية تأتي الانسان عنقاً فلا يعابها والحضارة صناعية استنبطها استنباطاً فهم حريص عليها حرصه على كل متعوب عليه . وليس من مرادنا الآن ان نشرح مضار المدن من حيث فساد ما فيها ودواؤها واحتجاب نور الشمس عن منازلها وشوارعها فان كل ذلك قد كتبنا فيه فصولاً في ماضى من السنين وانما مرادنا ذكر مضار أخرى لم نذكر الكلام اليها قبلاً ولو استطراداً وهي خاصة بالمدين بخلاف المضار السابق ذكرها التي قد تكون في الضياع ايضاً . والمضار الآتي ذكرها فلما ينشأ اليها مع انها تؤثر في المجموع العصبي والدورة الدموية فتضعف البنية والنسل ويزيد ضعف النسل بها عنها بعد آخر حتى تأول بالعمال الى الانحطاط والافتراض مع انها ما تسهل ملاقاتها

المضرة الاولى عدم ترويض اليدين * من الامور اليئنة ان سكان الضياع والارياف يفرقون عن سكان المدن بانساع اكتافهم وصدورهم وكبر عضلات ايديهم وذلك لان الانسان لا يستطيع ان يسكن الضياع ما لم يضطر ان يعمل يديه ويروضها اكثر من سكان المدن . وباستعمال اليدين وترويضها يسع الصدر والرئتان ويزيد تطهر الدم وتغذية الجسد وازالة الفضول منه فيجود الصحة ويقوى الانسان على العمل الجسدي والعقلي . واستعمال الرجلين في المشي الذي يعول عليه سكان المدن لا يقوم مقام ترويض اليدين لان المشي على آلي غير خاضع الارادة غالباً فلا ينشأ المجموع العصبي ولا الدوري ولا سيما اذا كان بطيئاً مثل مشي سكان المدن وقت التزهة فانه لا يكاد يزيد الجسم شيئاً . واما ترويض اليدين فينبه المجموع العصبي ويقويه بالمحركة نفسها ويطهر الدم المترتب عليه . ولذلك تكثر الامراض العصبية بين الذين لا يروضون ايديهم وتقل بين الذين يروضونها

والانسان حيوان عامل وشجاع الشعوب يتوقف على مقدار عملها فالذين يعملون كثيراً بايديهم يستقون غيرهم في مضار الحياة وجزاؤهم النجاح وراحة البال والنوم الهنيئ . نوم العمالة الذي ينامونه بلا قلق ولا حركة وبجسدهم عليه الاغنياء واهل السيادة الذين لا يروضون ايديهم ولا يتعبون اجسادهم

وكثيراً ما يظن سكان المدن ان المشي يروض الجسم ترويضاً كافياً فبمشي الواحد منهم

ميلاً وميلين ويصل الى مكتبه او مكان شغله معين من التعب لا يصلح الا لان يقم في الهواء التي يستنشقه ويظهر يودمه الذي امتلاً بالنضول . وهولو روض جسمه ربع ساعة في محل الرياضة المعروف بالجمناريم ثم ركب الى مكان شغله لوصول اليد مرتاحاً متعشاً ورأى من السهولة في انجاز اعماله لما لا يراه الذي يروض رجله ويهبل يديده

فعلى من اراد ان يتسع صدره وينكبه وتجود صحته ويقوى دماغه على العمل العنلي ان يعتمد على ترويض يديه كل يوم . وعلى رؤساء المدارس ان يجعلوا ترويض اليدين امراً واجباً على كل التلامذة . وما ننذم لا بطلن على اصحاب الاعمال اليدية كالنجارين والبائنين ونحوهم لان اعمالهم تروض ايديهم ترويضاً كافياً وزائداً وهم ابعد الناس عن الامراض العصبية كما لا يخفى

المضرة الثانية فوضاه المدن * ونحن نكتب هذه العبارة ونود ان نخذ سلباً في السماء او نفقاً في الارض حتى نتعد عن هذه الفوضاه . فان سكباً بقرب الشوارع الكيرة فاصوات المركبات تصم آذاننا وان سكباً بعيداً عنها فصباح الباعة والمستهطين والمبشرين بصعود النيل وانعامهم المستعجبة تفرق آذاننا وتمزق اعصابها . والله الامر اذا لم يشأ اولياء الامور ان ينعوا هؤلاء الطعام عن نزع راحة العباد

ومضرة الفوضاه في يوم او يومين قد لا تكون كثيرة ولكن اذا تكررت يوماً بعد يوم وشمراً بعد شهر فهناك البلية الكبرى ولا سيما اذا كانت على نسق واحد . فقد امتحن العلماء تأثير الصوت المتواصل في الحيوانات فوجدوا انه يهيج مراكزها العصبية اولاً كما تهيجها الحوامض او الهرة الكيمائية ثم يظلم عيونها فتضعف رؤيتها . وكثيراً ما يمرض الانسان او تعثر صحته في مكان كثير الفوضاه ولا يشفي الا اذا نقل الى حيث لا فوضاه ولا صوت

وقد اتبه بعض الدول الى مضار الفوضاه تبع سير المركبات الثقيلة في بعض الشوارع بمدينة برلين . ومع تعليق الاجراس بالمركبات في مدينة مونخ . وفي نية اهل مدينة نيويورك ان ينعوا باعة اللين عن طنطنة الاجراس وان يترعوها من المركبات

ثم ان الصوت الجهوري دليل الخسارة والاهمال فان الآلة التي تصوت كثيراً غير متفنة وصوتها نتيجة احتكاك دقانتها وتمزقها . والبائع الذي ينادي بصوت جهوري ليس معه بضاعة رخيصة ففي منع هذه الاصوات ربح من وجه مالي ايضاً

ولا بد من ان يمرض البعض بان كثيرين يسكنون حياتهم كلها حيث الضجيج كثير ويخترقون حرماً الصوت فيها متواصل كالمحادثة والنخاعة ولكنهم لا يتضررون من ذلك . ومن

مثل قولنا ان الغوص على اللؤلؤ والاستنجح حرفة غير مضرّة لان بعض الضواحيين صحیح الجسم طويل العمر او كما اعترض علينا بعضهم بقولوا ان المعيشة غير المنظمة لا تنصر العمر لان بعض الذين عاشوا كذلك عمراً طويلاً

والمدن التي تكثر فيها الاعمال لا بد من كثرة الضوضاء فيها ولكن بعض الشرادون من بعض فيمكن ان تمتع الضوضاء التي لا داعي اليها وان تعد بيوت السكن عن مراكز الاعمال وعن الشوارع الكثيرة ويمنع ساقفة المركبات الصغيرة الكثيرة التفتحة من اطلاق الاعمّة لدوابها واطلاقها جرباً ولاسيما اذا كانت الشوارع مرصوفة بالبلاط كشوارع الاسكندرية . وياحبذا لو رصفت هذه الشوارع بالحمر (الاسفلت) بدل البلاط فان صوت المركبات عليه اخف وجربها اسرع والدواب اقدر على جبر الاتقال عليه منها على البلاط كما ثبت لسكان مدينة لندرا

المضرة الثالثة ارتجاج الجسم من المشي على البلاط * وهذا خاص بالمدن المرصوفة الشوارع . وقد زادت هذه المضرة بلبس الاحذية ذات الكعوب الطويلة . نكلما داس الانسان على ارض صلبة ارتج جسمه كله برد النعل ووصل الارتجاج الى دماغه حتى اذا وضع الآلة المعروفة باليدومتر^(١) على راسه وهو ماشى دلت على عدد خطاه من اتصال حركة رجليه بها . ويمكن للانسان ان يشعر بارتجاج دماغه اذ ماشى وهو مزكوم فانه يشعر عند كل خطوة كأن دماغه يترجرج كما يترجرج الماء في الإناء . وهذا الارتجاج اذا حدث مرة ومرتين او شهراً أو شهرين لم تكن مضرته شديدة ولكن اذا توالى شهراً بعد شهر وسنة بعد اخرى في الراحة والشعب والصحة والمرض أدى الى نتائج وخيبة

ويمكن ملافاة هذا الضرر بجعل مائي الطرق من التراب او من مادة مرنة وجعل كعوب الاحذية من الصنع الهندي المرين . واذا اهتم حكام المدن باشاء اماكن الرياضة (الجمنازيوم) ومنعوا الضوضاء ما امكن وجعلوا مائي الطرق لينة مرنة لا يرتجج البدن من المشي عليها ازالوا هذه المضار الثلاث او خففوها على الاقل

المستشفيات لعلاج الكلب

جاء في جريدة الكيمس انه يوجد الآن في الدنيا ٢٢ مستشفى لعلاج الكلب بطريقة باستور والذين يعالجون فيها من تلامذته

(١) آلة كالساعة يعرف بها عدد الخطوات التي يخطوها الانسان في مشيه