الدواء في تغيير الهواء

يغني المزاجَ عن العلاج نسيمٌ باللطفِ عند هبوبهِ وركودهِ

الدُّ اعداء الانسان واصدق اصدقائهِ بأتيانهِ عن طريق الهواء ففيهِ سم زعاف خفيٌّ عن العيون تجرَّعهُ من حيث لا ندري وفيهِ اكسير الحياة الذي تتمتع بهِ كل لحظة من حياتنا عفوًا بلا ثمن . ومن عادة الاطباء انهم اذا عيي عليهم الداء وصعب لصاحبهِ تغيير الهواء . ومن عادة رجال الاشغال انهم اذا شعروا بضعف في ابدانهم وكلل في عقولهم تركوا المدن وذهبوا الى الارياف او الجبال او البلدان البعيدة لتغيير الهواء فتكون النتيجة حسنة في الحالين . وهذا الذي نريد ان نبين اسبابهُ في ما يلي لتقوى ثقة الذين يعتمدون على تغيير الهواء علاجًا للادواء وترويحًا للنفس من العناء فنقول

بحث العلَّامة برون سيكار الفسيولوجي الفرنسوي الشهير في هواء غرف النوم فوجد انهُ لا يخلو من مادة سامَّة جدًّا آتية اليهِ من التنفس وهي غير الحامض الكربونك الذي كثر الكلام في ضررهِ قبل الآن والضرر ليس منهُ بل من هذه المادة . فاذا كان الانسان في صحتهِ وعافيتهِ فالغالب انهُ يقوى على هذه المادة السامة ولكن اذا ضعف جسمهُ بالمرض او انهك من كثرة الشغل لم يعد يقوى على مقاومتها فتصير غرفة المريض او الضعيف سيئًا لزيادة بلواهُ حتى لقد يجد راحةً بانتقالهِ الى غرفة اخرى لم ينم فيها احد ولو كانت في البيت نفسهِ

وقد بحث الدكتور انفس سمث في هواء المدن والارياف وما يحويهِ من الجراثيم الحيَّة فوجد ان هواء الارياف انقى من هواء المدن دائمًا وان في الهواء الذي يتنفسهُ الرجل الواحد في مدينة مثل منشستر مئة عشر ساعات لا اقل من سبعة وثلاثين مليونًا من هذه الجراثيم الصغيرة . وهي قد لا تكون مضرَّة بنفسها ولكنها لا بدَّ من ان تعيش من اكسجين الهواء وهو اكسير الحياة فتسلب جانبًا كبيرًا من نقوهِ حتى اذا أُصيب ساكن المدن بعلَّة من العلل التي يقلُّ تأكسد دمهِ فيها فالعلاج الانجع لهُ حينئذٍ ان يغير الهواء اي ان ينتقل الى الارياف والبراري التي ليس في هوائها ما ينازع الاكسجين منهُ فيتنفس هواء منعشًا خاليًا من هذه الجراثيم وان وجدت فيهِ فتكون قليلة بالنسبة الى ما في هواء المدن

وفي هواء الارياف نوع من الاكسجين شديد الفعل جدًّا اسمهُ اوزون وهو اشد

فعلاً في تطهير الدم من الاكسجين العادي . وغرف المرضى والمدن الكثيرة الازدحام خالية منه ولا يوجد بكثرة الاَّ في الارياف القليلة السكان . وهو في الحقول النضرة والبساتين الغناء اكثر منه في البراري المقفرة . وفي السواحل البحرية اكثر منه في داخلية البلاد . وكثرة وجوده في الهواء دليل على قلة وجود المواد القابلة الفساد . فاذا اعتبر ذلك لم يخفَ سبب ما يراه العليل والضعيف من النفع في الجبال والارياف وشواطىء البحار حيث الاوزون كثير يطهّر الدم ويزيل اسباب الفساد

ثم ان هواء المدن لا يخلو من الاوساخ والاقذار ولا سيما اذا كانت الرياح تعصف فيها فتثير غبارها . ومن كان في ريب من ذلك فليمسح وجهه وباطن انفه واذنيه بمنديل ابيض بعد ان يجول ساعتين في ازقة القاهرة او غيرها من المدن الكثيرة الغبار فانه يرى الاوساخ تتلبد على منديله واكثرها من المواد التي اثارتها الريح عن الارض وحملتها لتدخل الابدان بالتنفس . ومَن يعلم ما في ازقة المدن الكبيرة وبيوتها من جراثيم الامراض واصول الفساد . فاذا اثارتها الرياح وحملتها ودخلت بها انوف الناس وافواههم كانت اقرب موصل لها الى ابدانهم . فاذا كانت بنية الانسان قوية ولم يكن مستعدًّا لتلك الامراض قوي عليها ولم تؤذه ولكن اذا كانت بنيته ضعيفة او كان مستعدًّا لتلك الامراض فانها تتغلب عليه . فلا عجب اذا انتشرت الامراض الوبائية في المدن اكثر من انتشارها في الارياف هذا اذا لم تكن الارياف محاطة بالمستنقعات والاوساخ التي تفسد هواءها وتجعله كهواء المدن او افسد منه

ينتج مما تقدم ان الدواء الناجع لمن ثَقُلَتْ عليه وطأة المرض في المدن الفاسدة الهواء او لمن كلّ عصب دماغه من كثرة الاشغال الالتجاء الى الجبال والارياف وشواطىء البحار . ولكن حذار حذار من الاقامة في منازل المسافرين حينئذٍ الاَّ اذا كانت قليلة السكان بعيدة عن المساكن . لان هذه المنازل كثيرًا ما تغص بالمسافرين بين مريض وضعيف فيصير السكن فيها شرًّا من السكن في المدن المزدحمة . وخير منه السكن في بيوت منفردة او في خيام مضروبة اذا امكن التوقي من برد الليل وحر النهار . وخيرٌ من الاثنين السفر في البحر لمن استطاع الى ذلك سبيلاً . وقد عدَّد الدكتور بو الانكليزي منافع سفر البحر فقال انها

اولاً الراحة التامة من كل الاعمال العقلية والبدنية ومن كل ما يدعو الى العمل او يشغل البال

ثانيًا الاقامة في الهواء المطلق ونور الشمس جانبًا كبيرًا من النهار فانهُ قد لا يتعذّر على المسافر في البحر ان يقيم خمس عشرة ساعة من كل يوم على ظهر القمرة في الهواء المطلق

ثالثًا شدة نقاوة هواء البحر وخلوهُ التام من الغبار وهو من هذا القبيل خير من هواء الارياف الذي لا يخلو من غبار ازهار النبات وهذا الغبار قد يكون سببًا للحمّى والربو في بعض الاحوال . وهواء غرف السفينة ليس نقيًا كهواء ظهرها ولكن يجب ان يجدَّد ما امكن وان لا يقام في الغرف الاَّ اقلّ ما يمكن من الوقت . وهواء ظهر قمرة السفينة الماخرة في البحر بعيدًا عن البر انقى هواء في الدنيا الاَّ اذا كانت مزدحمة بالركاب والمواشي

رابعًا ان في هواء البحر مقدارًا كبيرًا من الاوزون والدقائق الملحيَّة والاول مطهّر للدم والثانية نافعة في بعض امراض الحلق والشعب

خامسًا ان درجة الحرارة في هواء البحر لا تختلف كثيرًا بين النهار والليل فلا يتعرّض الجسم للتغيُّر الفجائي الاَّ اذا سارت السفينة من بلاد باردة الى بلاد حارّة او بعكس ذلك

سادسًا ان رطوبة هواء البحر وكثرة الضغط البارومتري فيهِ يؤثران تأثيرًا نافعًا جدًّا في بعض الابدان

سابعًا ان حركة السفينة تجعل الهواء يمرُّ على الجسم بسرعة الى الجهة المخالفة فيزيد التبخر من الجلد ويقوي فعل الاوعية الدمويَّة السطحيَّة وتزيد قوة الجسم كلهِ فيربح الانسان من حركة السفينة بدون ان يخسر شيئًا من قوته

والامراض التي ينفع فيها سفر البحر كثيرًا هي الامراض العصبيَّة الحادثة من الهم والغم والنصب التي يرافقها سوء الهضم غالبًا . فان الراحة التامَّة والتعرض لنسيم البحر المنعش والاقامة في الهواء زمانًا طويلاً وتغير كل الاحوال كل ذلك يقوّي الهضم ويجعل النوم مريحًا ويرجع النشاط للعقل والبدن . ولا بدَّ من تطويل مدة السفر او تقصيرها بحسب المرض والضعف . نعرف رجلاً بضعف بدنهُ وبسوء هضمهُ وريح صوتهُ فلا ينجع فيهِ علاج حتى اني فاذا سافر بضعة ايام فقط سمن وقوي هضمهُ وزالت البحة من صوته . وقد امتحن ذلك مرارًا كثيرة فكانت النتيجة واحدة . ومنذ شهرين ذكا احد الاصدقاء من ضعف المعدة وخمول الذهن والضعف العام وهو من المؤلفين المكثرين ولكن كلَّ عضب دماغهِ حتى لم يعد يستطيع انشاء مقالة واحدة فسافر الى اوربا تروّيحًا لنفسهِ ولم يصل الى ايطاليا حتى كتب الينا يقول انهُ يشعر بنشاط في بدنهِ ومضاء في ذهنهِ حتى

اذا امسك الفم سنة المعاني

واذا قصد بالسفر اصلاح الهواء وجب ان لا ينسى اصلاح الماء ايضاً فاذا مضى المريض او الضعيف الى بلد من اطيب بلدان الدنيا هواء ولكنهُ فاسد الماء لم ينتفع شيئاً لان الماء الفاسد سبب المرض والضعف كالهواء الفاسد. والماء نفيٌ طبعاً ولا يفسد الاَّ من استعمال الانسان له وطرحهِ الاقذار فيهِ او حفرهِ في مكان لا يجري منهُ. فانقِ المياهَ مياهَ الينابيع المتفجرة من الارض فانها تخرج نقيَّة خالية من كل شائبة تلألأُ كالبلور وتشف كالهواء وليس فيها الاَّ ما يزيد نفعها . وانا نكتب هذه الاسطر ونفوسنا تحنُّ الى ربى لبنان

وتَرَقْرُقِ الماء القراح على حصًى كالدرِّ والياقوت والمرجانِ

فعلى من ضعف بدنهُ او كلَّ دماغهُ من التعب والشغل او من الهموم والغموم او من فساد الهواء وعوادي الادواء ان يلتجئ الى الارياف وشواطىء البحار او يذهب الى بلاد جبليَّة كلبنان وسويسرا ولا يقيمنَّ هناك امام الكاس والطاس كما يفعل البعض ولا حول الند والورق كما يفعل كثيرون بل يتنزَّه في الكروم ويصعَّد في الجبال ويتمتع باستنشاق الهواء المطلق وشرب الماء المنبجس من الينابيع وقطف الفاكهة من اغصانها فانهُ يرى الحياة تتجدَّد والغموم تتبدَّد وينشد قول من قال

خلِّ المدائن والهمَّ المقيم بها وروِّح النفسَ تأويبًا وادلاجا

ضواري الهند

في بلاد الهند اكثر من مئتين وخمسة وخمسين مليونًا من السكان وقد كانوا منذ سنين قليلة ممالك متفرقة يحارب بعضها بعضًا ويفني بعضها بعضًا فلما ارتفع فوقهم علَم بريطانيا العظمى واستتب الامن بعد استقلال بر الاجنبي انصرف همُّ الحكام الى ترقية شأن الشعب وازالة كل ما يعيبهُ بصحتهم وراحتهم. ومعلوم ان الانسان يطلب الكماليات حالما يكتفي من الحاجيات ولذلك لما استتبَّ الامن في بلاد الهند وبطل سطو اللصوص بعضهم على بعض انصرف همُّ الحكام الى ابطال سطو الضواري على الناس والمواشي فان الضواري كثيرة والهنود يرهبونها رهبة دينية فلا يقدمون على قتلها من انفسهم الاَّ نادرًا ولذلك تقتل منهم في السنة نحو اثنين وسبع مئة شخص وتقتل من مواشيهم اكثر من