

قواعد حفظ الصحة

لجناب العالم العامل الدكتور يوحنا ورتيات

النبذة الثانية عشرة

في العادات

العادة صفة مكتسبة من الاستعمال المتكرر . وهي ميل ناشئ من الاستعمال السابق المارة بعد المرة يشتد مع الزمان الى ان يصير ملكة راسخة في النفس يعسر زوالها او يستحيل . ومن امثلتها الشعور بالجوع في الاوقات التي يتعودها الانسان للطعام والشعور بالنعاس في زمن النوم . وقد تكون في اول الامر مما تكرهه الطبيعة كتدخين التبغ وشرب المسكرات فاذا اكرهت عليها مرة بعد مرة تحول الكره الى الميل الشديد وصارت العادة طبعاً ثانياً . ومن شأن بعض العادات ان تأثير عملها يضعف مع الزمان ويطلب الزيادة حتى ان ما يلبثه الانسان من كمية المسكرات والتبغ اذا استعمله من لم يتعوده اضره او قتله .

فيظهر في الحال مما تقدم ما للعادة من النفع والضرر للانسان . ولا ريب في ان الزمن الموافق لاكتسابها هو زمن الحدائث لان اول ما يبادر اليه الطفل النظر الى الاشياء والاطلاع عليها والتشبه بالذين حوله فيشبه وتربو معه العوائد التي يألها في حدائث سنو . ولذلك كان من اهم واجبات الوالدين والذين يتولون تربية الاولاد الاعتراف العظيم بارشادهم الى الخصال الحميدة ووقايتهم من المزايا السيئة وانعاشهم او اجبارهم بالابتعاد عن كل ما من شأنه ان يسوقهم الى عادات مضرّة . وليس هذا الامر اقل وجوباً على الشبان انفسهم بل هو اولى جداً بالذين بلغوا سن الادراك وعرفوا ان صفاتهم وصحتهم وسعادتهم وشقاوتهم عائدة الى ما يربون انفسهم عليه من عوائد الخير او الشر . غير انه لما كان موضوعنا علم الصحة ودفع المرض فلا يكون الكلام هنا الا في ما يتعلق بذلك من العادات الجيدة والعادات الرديئة

العادات الحميدة

هي كل ما يؤول الى حسن الصحة من تدبير السيرة والحياة من حيث الطعام والشراب واللباس والنوم والنظافة والرياضة والهواه التي . وقد سبق الكلام على ذلك ولكننا نكرر القول في ثلاثة امور خاصة اذا تعودها الشاب صارت فيه ملكة راسخة لها فوائد عظيمة

اولها النظافة الشخصية على جميع انواعها وذلك على وجه متقن بحيث لا يكون شيء من الوسخ معلقاً بالجسد او بالثياب . فلا بد من غسل الوجه واليدين والرجلين كل يوم صباحاً وغسل اليدين كما اصابهما الوسخ وغسل جميع الجسد بالماء الحار والصابون مرة في الاسبوع او الغسل اليومي بالماء البارد او الاسفنجية . ولا يغفل عن تنظيف الرأس والاسنان والاذن . والثياب الباطنة تبدل وتغسل كما ظهر فيها علامات الوسخ والثياب الظاهرة تنظف كل صباح واذا تلطخت بفرك ما تلطخ منها بالماء والصابون . فاذا صار كل ذلك عادة مستمرة مدّة الحياة كانت فوائدها النجاة من القدر واضرار و عدم كراهة الشخص عند الذين يعاشروهم من القوم المتدنين و اكرام النفس والشعور بلذة النظافة وفضلها ولو كان معتزلاً لا يرى احداً وهو دائماً يشعر بوجوب كل انسان متى اغتسل ولبس ثياباً نظيفة

(٢) الرياضة اليومية في الهواء المطلق . وقد سبق الكلام عليها وغاية ما نقول هنا ان الشاب لا يصح ان يرضى باقل من الكفاية منها وان انواع الالعاب المصطلح عليها في المدارس والمشي وركب الخيل والصيد والسباحة في البحر كلها مفيدة فليجعل لها قسماً من يومه لا يكون اقل من ثلاث ساعات لما يتيسر له منها . ولا فرق في وجوب الرياضة اليومية الكافية بين الصبي والبنت والشاب والشابة وفي وجوب ضرورتها عادة من عادات الحياة لا يفتر عنها ولو اختلفت انواعها بحسب اختلاف السن والكيفيات الخارجية . ولهذه العادة ما ددا ما يتعلق بالصحة تعلقاً ضرورياً فائدة عظيمة في اكتساب صفة النشاط والحركة والخفة في اعمال الدنيا تميز صاحبها عن البطية المتقاعد الكسلان تمييزاً بيناً وفضلها عليه تفضيلاً كبيراً لا يقتصر على حسن الصفات فقط ولكنه يند الى نيل آرب الحياة

(٣) ترتيب الاعمال في اوقاتها المعينة اي ان يكون لكل عمل وقت خاص به لا يتعداه شيء آخر . وهو ما نتعلمه من اعمال الطبيعة التي تجري مجراها بكل ضبط فلا يكون النهار ليلاً والليل نهاراً ولا الصيف شتاء والشتاء صيفاً فكذلك يجب ان تكون اعمال الانسان مقسومة على ازمته بغير فساد فيها كل منها على حدته بدون ان يتعرض له عمل آخر والا دخلها الخلل والتشويش ولم يفلح صاحبها . وعلى ذلك لا يكون زمن الدوس مما يشغل باله ولا زمن الرياضة مما يشغل بالدرس ومثل ذلك زمن الطعام والنوم . فاذا اراد الانسان ان يعيش بحسب قوانين الصحة ويتمتع بالعامها وينجح في الدنيا وجب عليه

ان يرتب معيشته على ما سبق من تنسيق العمل والزمان ويجعل ذلك عادة لا يخالفها الا في الاحوال النادرة . ومن هذا القبيل عادة ضرورية للصحة وهي اطلاق الامعاء مرة كل يوم في وقت معين لا يُغَلَّبُ به ابداً وافضلُه في الصباح بعد الفطور فاذا غفل المرء عن ذلك صار القبض خلة دائمة عسرة الزوال مضرّة بالصحة

العادات الردية

(١) من العوائد المفسدة القراءة في الليل على ضوء ضعيف وقراءة الخط الدقيق جداً وكذلك خصلة تقريب العينين الى ما يقرأ او يكتب فانها كثيراً ما تنتهي الى الخلل المعروف بقصر البصر (ميوبيا) والحاجة الى الزجاجات المقوية والاولى الخدر من الاسباب التي تؤدي اليها ثم عدم استعمالها الا عند الحاجة الشديدة اليها بحكم الطبيب . وكثيراً ما تكون النتيجة مما سبق احمرار العينين والتدميع فلا بد حينئذ من راحتها والانكفاف عن القراءة مدة الى ان يزول التهيج العيني

(٢) ومنها ايضاً عادة الجلوس امام المكتبة للدرس والكتابة والتأيد او الكاتب مخن الى المقدم لان ذلك يضيق التجويف الصدري ويتعرض للتنفس ودورة الدم ويسبب الخفقان . وهو يضغط المدة ايضاً ويسبب ضعفاً في عمالها ينتهي الى سوء الهضم والخلل في الصحة العامة . ومن مضارهِ ايضاً انه يحدث تشوهاً في شكل الصدر والظهر بحيث يصير الانسان احديب . ولذلك كان من الواجب على التلاميذ والكتّاب ان يتجنبوا هذه العادة وان يجلسوا امام مكاتبهم منتصبين بحيث يكون كل من الصدر والظهر والراس مرتفعاً قوياً لا مجنياً

(٣) تدخين التبغ وهو معيب للاحداث وقد تحقق من المراقبة انه يتدرّس لتبؤم وكثيراً ما يسبب صفرة او لوناً ترابياً في وجوههم . واما في ما بعد ذلك من السن فربما لم يأت عنه بضرر كبير اذا كان معتدلاً والنائب عند الاكثريتهم يقرطون في استعماله فيكون حينئذ مضرّاً بلا ريب لانه يضعف شبة الطعام وقوة الهضم ويسبب الخفقان القلبي . ولذلك كان الاولى جداً ان لا تؤلف هذه المادة

(٤) شرب المسكرات وحكمه حكم التدخين اي ان استعماله في اوائل الحياة مضرّ بلا ريب واما في واسطها وآخرها فيكون مضرّاً او غير مضرّ بحسب كمية المشروب ونوعه وحكم الطبيب . والنائب ان الانسان لا يحتاج اليه وان الذين لا يتعودونه اشد واصح واما الذين يكثرون منه او يشرّبونه في غير اوقات الطعام او يبولون على القوي منه كالعرق

والكنياك فهم عرضة لا بحالة لامراض كثيرة . وكثيراً ما يؤدي الشرب المعتدل في اول الامر الى عادة السكر وعند ذلك لا يقتصر الضرر على انحراف الصحة انحرافاً دائماً او على الامراض العضالة ولكنهُ يأتي بالخراب للسكير ولعياله .

(٥) لعب القمار وهو من اقبح العادات التي امتدت من المغرب الى اهل الشرق وصارت مألوفاً الآن عند الكثيرين ولم تقتصر على الرجال بل انتشرت بين النساء . وهي كغيرها من العوائد التي كلما كثرت استعمالها زاد الولوج بها حتى ان العاب المهارة كلعب الداما والشطرنج والبلياردو او العاب الاتفاق كزهرة الرد المعروف بالطاولة بلا كسب او خسارة مالية لا يرضي المنتهين بالقمار الذين يتقدمون من اليسير اولاً الى الكثير اخيراً ويصير اللعب عندهم وسيلة لا للهو والتسلية بل للكسب العظيم او الخسارة الفاحشة . واضرار هذه العادة الرديئة للصحة هي ما ينشأ من السهر الطويل والتعيج العقلي واهتمام النفس بما ستكون النتيجة وغمها عند الخسارة . واما مضارها الاخر فهي ما تؤدي اليه من افعال واجبات الحياة وسحبة البطالة والطمع في الكسب بلا تعب وخسارة الاسم الحسن الذي هو افضل من الغنى . هذا فضلاً عن خراب البيوت الذي تنتهي اليه عاجلاً او آجلاً فلينتبه العاقل ويفرّ من هذه العادة القبيحة كما يفرّ من الافعى

(٦) من اقبح العوائد واشدها ضرراً للاحداث خصلة سرية يتعلمها بعضهم من بعض تدلّ عليها صفرة الوجه وغور العينين وهالة زرقاء محيطية بهما واتساع الحدقة واثارة العار والدل في السخنة وتجنب الناس وطلب الوحدة . ومن الاعراض المرئية المصاحبة لهذه العادة المعيبة الضعف العام الذي كثيراً ما يشاركه ضعف في العقل ايضاً وخفقان القلب وسؤ المضم واعراض عصبية ربما انتهت الى الصرع المعروف بداء النقطة ونقص الحماسة والنخوة والشجاعة والمرورة والاقدام على الامور العظيمة وفقد قوة الرجال وصفاتهم . فربى مما تقدم انها ليست امراً سليماً العاقبة كما يتوهمها الشاب الناصب الخبرة فيجب ان يتجنبها كل التجنب والآن لم يسلم من اضرارها

نوم طويل

نوم بعضهم ولدّاً بالاستهواء في الخامس عشر من يوليو الماضي وامرء ان لا يستيقظ الا بعد سبعة ايام لكنه استيقظ في الثامن عشر من يوليو فتومة حالاً وامرء ان لا يستيقظ الا بعد سبعة ايام فلم يستيقظ الا في مساء الخامس والعشرين . وقد راقب الولد طيبان واثنان من التلامذة الطب بالمناوبة . وثبت من ذلك ان النائم يوماً منتظماً لا يشعر بالجوع