



الصِّحَّة

الصحة تقوم على أسس ضرورية وبعضها بحمد الله مسخَّر لنا بالفطرة، كالهواء والحركة والنوم، وبعضها مقدور لنا ببعض الكدِّ والعمل؛ كالمأكل والمسكن، والملبس.

فأما الهواء ... فكثير من الناس، وخاصة سكان المدن، لا يصيبون منه كفايتهم، ... فإذا حرمتهم التنفس في هذا الهواء النقيّ، بلا أهون من أن يقضوا بعض أوقات فراغهم في الزهمة والرياضة بين ضواحيها، وأن يترَوَّحوا ببعض الرحلات .. ما أمكنتهم الفرصُ..

وأما الماء العذب فهو، وإن قلَّ في الأرض عن الهواء، .. لا يقلُّ عن حاجة طالبه، ... فإن نحن تعوَّدنا النظافة، .. فتفتحت مسام جلودنا، فاستكملت وظيفة التنفس...

وأما الحركة فكل جسم حيّ مضطر إليها في تحصيل قوَّته، [حيث إن] حياة كثير من أهل المدن جلوسية، ووجب عليهم الاستعاضة .. بالرياضة البدنية...

أما النوم فهو الراحة الاضطرارية العظمى، ... وإن ساعة نوم بالليل خير من مثلها بالنهار. فتمَّ مبادرا واستيقظ مبكِّرا. واحذر أن تتناول منوما ...

وأما المأكل فهو مادة الحياة التي منها يتكوَّن الجسم، ويستعاض بها عما فقده بالعمل، .. ونحن نأكل لنعيش لا نعيش لنأكل!

وأما المسكن فهو حصن حياتنا ... فلنتخذ منازلنا في محلَّة هادئة، ولتكن حجراتها رحبة، ونوافذها واسعة لتسهيل مرور الهواء بها، ونفوذ أشعة الشمس إليها.

وأما الملابس فهي مرآة أخلاقنا، .. فلا نلبسها إلا نظيفة مقبولة اللون، ولئن عدلنا بها عن أصل المقصود منها، وهو الوقاية من الحر والبرد إلى المغالاة في ثمنها، .. لقد جعلناها إذن مشغلة لعقولنا ... فلندع ذلك لأهل الدعة والبطالة الذين فاتتهم زينة العلم والعمل وتهذيب النفس، فأرادوا أن يستتروا عنها برونق الثياب !".

[عبد الله المشنوق، محمد الطاهر اللاذقي. المطالعة العربية. وزارة التربية الوطنية والفنون

الجميلة. الجمهورية اللبنانية. 1939. ص: 67 / 68 / 69 / 70 / 71]

